

Shaonü Shenghuo Shouce



少

女

生活手册

成都女知识分子联谊会 编写

四川科学技术出版社

SHAONÜ SHENGHUO SHOU 书还回

# 少女生活手册

成都女知识分子联谊会 编写

主 编：蒋美珍

作 者：吴 鸿 杨明述 陈洪捷 谭丽莎 刘桂兰 温玉清  
张 雪 李幼瑜 颜 润 阴戈民 马维琍 陈文源 朱梅玲  
朱霁明 胡婉琪 闻 化 彭定芬 彭懋生 李秀美 苏 敏  
刘 苏 康 岚 喻 彬 蓝 慧 梁光桂 蒋美珍 王朝琼



四川科学技术出版社

1989年·成都

339795

责任编辑：尧汝英

封面设计：阴戈民

技术设计：阴戈民

## 少女生活手册

成都女知识分子联谊会 编写

---

四川科学技术出版社出版发行

(成都盐道街三号)

新华书店重庆发行所经销

内文印刷：重庆印制一厂

封面印刷：重庆新华印刷厂

ISBN 7-5364-1295-9/G·338

---

1989年5月第一版 开本787×1092毫米 1/32

1989年5月第一次印刷 字数 210 千

印数 1—13950 册 印张 9.75

定 价：2.05元

## 前 言

少女，如花似梦的青春年华，你的面前是漫漫人生。多少成才的金色梦幻你正在编织，多少人生价值尚待你去实现、追寻。

今天，改革之潮席卷中华大地，面对新时代，少女们，你准备怎样积蓄自己的力量，健康体魄，优化心智，去为中华崛起奋斗，去实现你灿烂人生的最佳选择？

这里，我们向你推荐《少女生活手册》一书。它的作者群是女同胞中事业上的成功者，女教授、专家、女学者们以其丰富的人生实践、学识，向你漫谈少女生活种种：

树立献身四化大业的理想，将成为你人生追寻的方向、动力；

职业是你在社会安身立命之本。在职业中实现你的人生价值至关重要，你应适应不同境遇，正确择业；

成才需要良好的环境条件，请你打开心灵的窗扉，以谊交友，以心换心，处理好同父母、同学、亲友的人际关系；

你正进入青春期，应懂得身心变化的秘密，那么，你就会科学地生活，促进身心健康成长；

少女如花采，少女更爱美。此书将向你展示美

在何方，哪里去追寻？并且从衣着服饰、打扮、色彩、面部保养、如何创造你生活的小天地等多方面为你出良策；

你喜欢音乐、健美运动吗？写书的歌唱家和体操教授在书中将告诉你：“五音俱全者，人人可以唱歌”“少女变声期中的歌唱训练”、“怎样欣赏电视音乐”，以及“什么是健美”、“如何健美锻炼”等种种你深感兴趣的知识。

总之，《少女生活手册》有助于丰富你的学习生活，增强你的现代意识，帮助你更好地展示女性生活的丰采和个性。《少女生活手册》是你的益友、良师。

叙述质朴、亲切，平淡中见真情、见做人至理，是本书的写作特色。

青春少女，希望你打开这本书，喜爱它。

**成都女知识分子联谊会**

# 目 录

## 第一篇 理想、情操

- 女性，你的名字不是弱者…… 1  
远在天边与近在眼前：女  
性理想的两个视角…… 3  
充实精神生活…… 6  
才学高为贵…… 8  
美好的风度…… 9  
柔而不弱…… 12

## 第二篇 少女与成才

- 想入非非成不了艺术家…… 14  
躺在娘肚子里成不了才…… 16  
顺境未必能成才…… 17  
强者在逆境中也身手不凡…… 19  
竞争不是逆境…… 20  
专业学校的学生并不等于  
人才…… 22  
琴、棋、书、画与人才有  
缘…… 23  
择职要“量体裁衣”…… 25  
填报高考志愿应注意的几

- 个问题…… 27  
岗位成才是人人都有有机  
遇…… 35

## 第三篇 少女人际交往 的学问

- 开发你的交际能力…… 37  
害怕与人交往怎么办？…… 39  
交谈的艺术…… 42  
怎样结交朋友…… 44  
不要给朋友出难题做…… 47  
微笑，比漂亮的衣服更有  
魅力…… 49  
勇于争论…… 50  
克服嫉妒心…… 52  
坚强勇敢，战胜挫折…… 54  
不到成熟的季节，爱情之  
果是酸涩的…… 56  
怎样拒绝男同学的求爱…… 59  
爱上了年长异性怎么办…… 60  
尊敬老师，理解老师…… 63  
请别向妈妈关闭心扉…… 65

“女大避父”对吗? .....	68
假如你的父母要离婚.....	69
当你有了继母或继父的时 候.....	72

#### 第四篇 少女的生理变化

你开始进入青春期.....	75
月经来潮.....	76
痛经是怎么一回事? .....	78
游泳会怀孕 吗? .....	79
怎样选择乳罩.....	80
洁身自爱——防止性病.....	80
青春期与营养.....	82
生命的基础——蛋白质.....	83
能量来源——糖.....	84
挑食、偏食和吃零食不好.....	86
健美来自饮食.....	88
饭桌上的学问.....	90

#### 第五篇 少女心理

少女的审美心理.....	93
少女的性心理及其教育.....	96
少女的犯罪心理.....	102
少女的心理健康.....	107
女子智力的衡量.....	112

#### 第六篇 美学与色彩学

你最好能学一点美的学问.....	115
------------------	-----

一、谈谈美学.....	115
二、我们的生活需要美.....	116
三、丰富多采的自然美.....	118

1. 大自然存在丰富  
的美的资源.....
2. 你应当到大自然  
中吸取美的养料.....
3. 展示你想象的翅  
膀，到大自然中去  
自由翱翔.....

四、美在社会生活中.....	121
----------------	-----

五、要注意外表美，更 要重视内在美.....	121
---------------------------	-----

六、从文学艺术作品中 欣赏艺术美.....	123
--------------------------	-----

七、顺其自然，美在其 中.....	125
----------------------	-----

学点美术知识，为生活 增添美的情趣.....	126
---------------------------	-----

一、美术的种类.....	126
--------------	-----

1. 什么叫国画.....
2. 什么叫油画.....
3. 什么叫版画.....
4. 什么叫水彩画和  
水彩画.....
5. 什么叫年画.....
6. 什么叫工艺美术.....
7. 什么叫雕塑.....

## 二、懂得一点色彩学……129

1. 色彩是怎样形成的? ……129
2. 色彩的分类……130
  - (1) 什么是原色…130
  - (2) 什么是间色…130
  - (3) 什么是复色…130
  - (4) 什么是同类色……131
  - (5) 什么是对比色……132
  - (6) 什么是暖色…132
  - (7) 什么是冷色…132
3. 色彩有性格和表情吗? ……132
4. 色彩与心理健康…134

## 三、运用色彩的特性把

你打扮得更美……135

## 第七篇 服饰与打扮

谈少女的服饰打扮……137

1. 实用是服饰打扮的前提……138
2. 服饰打扮是爱美的表现……140
3. 学一点美术知识……141
4. 我学习太紧张没有时间考虑打扮,我

经济不富裕,不可能打扮自己……142

5. 妈妈要我穿什么我就得穿什么吗? ——不同的时代有不同的打扮……142
6. 你对自己服装的设想……143
7. 如何搭配衣裙的颜色……144
8. 如何使服装和谐……145
9. 不同的场合穿不同的衣服……146
10. 介绍一种适合你的衣服……147
11. 鞋袜的颜色也要讲究……149
12. 经济美观实用的棉布衣服……149
13. 一定要穿睡衣……150
14. 简易睡衣的制作……151
15. 谈谈夏季的衬裙……152
16. 牛仔裤到底好不好? ……153
17. 学一点缝纫……153
18. 不管你长的什么样子,你都可以打扮得漂亮……154

谈谈少女的面部保养.....155

1. 所思所想会改变你的容貌.....155
  2. 需要化妆吗?.....166
  3. 平时生活中面部皮肤的保护.....157
  4. 我用什么发式好? ...157
- 如何创造一个你的小天地.....158

1. 看看家具怎么摆.....158
2. 看看你的房间用什么色调.....159
3. 随着季节的变化改变房间的色调.....160
4. 建议你用床罩.....161
5. 让你的房间充满青春活力——小玩意与一束鲜花.....161

## 第八篇 音乐与欣赏

音乐与智慧、性情、健康...163

“五音俱全”者，人人可以唱歌.....168

假如你有天赋，又有当歌唱家的志向.....168

少女变声期中的歌唱训练...170

歌唱内容要有选择.....173

多唱诗词歌曲，提高诗词

欣赏水平.....175

唱英语歌曲能帮助你学习

英语.....177

歌唱的积累.....180

漫谈舞台艺术实践.....182

趁你青春年少，尽可能掌

握一两种乐器.....188

关于音乐欣赏.....189

浅谈“艺术音乐”和“通俗音乐”.....193

怎样欣赏影视音乐.....197

一、“音画同步”“音画并列”的音乐.....198

二、“音画对立”的音乐...199

三、影视“主题歌”和“插曲”.....200

## 第九篇 体育运动之美

青春少女的健康美.....202

一、一个你熟悉而不知

意的名字——健美.....202

1. 什么是健美.....202

2. 健康是美的基础...203

3. 现代少女的健美标志.....205

4. 少女健美锻炼好处多.....207

5. 青春少女的健美

- 锻炼.....208
- 二、达到健美彼岸的金  
桥——体育锻炼.....209
1. 人体功能与体育  
锻炼.....209
  2. 营养与健美锻炼...212
  3. 青春少女的体质  
特点.....214
  4. 健美锻炼项目的  
选择.....215
  5. 适当地掌握运动  
量.....216
  6. 把握练习的最佳  
时间.....217
  7. 不要忘记锻炼结  
束时做放松练习...218
- 愿青春少女的身体更加健  
美.....219
- 一、健美锻炼使你获得  
匀称的体形.....219
1. 健美离不开良好  
的身体素质.....219
  2. 胸部的健美.....221
  3. 腰腹部的健美.....222
  4. 四肢的健美.....223
  5. 理想的臀部.....224
  6. 你的姿态优美  
吗? .....225
  7. 艺术体操能培养  
你的美感.....226
- 二、健美锻炼问题种种.....227
1. 练健美要多长时  
间才见效.....227
  2. 健美锻炼的最佳  
时间.....227
  3. 健美锻炼会影响  
长高和弹跳力  
吗? .....228
  4. 锻炼与肌肉酸胀...229
  5. 运动停止后会发  
胖吗? .....229
  6. 参加体育锻炼会  
妨碍学习吗? .....230
  7. 月经期能否参加  
健美锻炼.....230
  8. 健美锻炼会伤害  
处女膜吗? .....231
  9. 从事体力劳动的  
少女也应参加体  
育锻炼.....231
  10. 减肥不能不顾健  
康.....232
  11. 胖瘦皆为过, 适  
中最为宜.....233
  12. 体育运动的自我医务  
监督.....234

综合性健身、健美操.....	236	(一) 少女健身操.....	238
一、健身、健美操的特 点.....	236	(二) 少女健美操.....	285
二、健身、健美操范例.....	238	三、练习健身、健美操 应注意的问题.....	298

## 第 一 篇

# 理 想、情 操

### 女性，你的名字不是弱者

理想，人类翱翔天宇的羽翼，人类在自身的发展中，不断鼓起理想的风帆。作为人类一半的女性，要不要有理想？要有怎样的理想？其实，稍加注意，就会看到，大多数女性是最富于理想的，有句古话：“少女心情总是诗”，女孩子从天真无瑕的童年到梦幻青春，可以说无时无刻不在编织着理想的梦幻：关于明天、关于未来的生活、职业、友谊、爱情、家庭…。

然而，不幸的是，人类在它的漫漫征途中，很长一段时间却犯着一个错误，也就是说：束缚和压抑女性的理想。人类自从进入农业社会，由于劳动分工，客观上突出了男性的作用，特别在东方古老的中国，孔子儒家学说的轻视和歧视妇女的观念，便一代一代地影响和沉淀下来。孔子说：“唯小人与女子难养也。”竟荒唐地把女性与小人列入一个范畴；这以后，汉代的班昭，据说她是中国历史上一个曾经帮助哥哥修订《汉书》的才女，她本人是女性，却也重复当时男性的观点，她在《女诫》里告诫中国的女性：“无才便是德”。这和那时西方也流行的不让女性受教育，不让女性投身政治、经济

各个领域的观点是一致的。千百年，在东方，也包括西方，发生了数不清的束缚、压抑女性，而造成的人类悲剧，致使有的作家悲叹：“女性，你的名字是弱者”。其实，压抑女性，就是压抑人类自己；压抑女子的理想，也就自折了人类飞翔的一翼。

人类社会是在它的逐步发展，特别是进入现代文明社会以后，终于觉醒地认识到女性对人类社会健全发展的重要作用。一方面，随着现代科技和工业的发展，文化教育的普及，不仅给男性，也给女性展开了施展抱负和才能的广阔天地；另一方面，众多的女性走向科技、教育、医疗、文化、政治、外交等现代生活领域，显示出她们的才能。吹响人类认识和征服自然序曲的原子能科学的创始人之一，就是女性，她的名字，约里奥·居里夫人，千秋万世流芳。“女性是弱者”的错误观念崩溃了，女性的自我意识觉醒了，社会需要女性，人类的发展需要女性。女性为人类社会的发展作出卓越的贡献，女性也是强者。为了全人类的健全发展，也为了女性自身的发展，当代女性应当有理想、有抱负、有明确的自安意识和自立精神，有能力有勇气投入社会生活，求证自身价值。

现代女儿当立志，我们强调这点，不仅由于它是对轻视、束缚女性传统观念的挑战、突破；是对现代社会发展的积极响应，也还由于女性树立理想和抱负在今日的现实生活中，仍需超越存在着的障碍，这就是今日社会比起古代，虽然已是大大地进步了，但传统轻视女性的观念还是广泛存在着的。毋庸讳言，即使在社会主义制度已经建立近四十年的中国，社会生活中轻视妇女的错误观念和做法仍随处可见。

一些旧观念顽固的人看不到妇女的作用，当然更不会去重视妇女会有什么理想和怎样去实现她们的理想了。这就要求今日中国女性在生活中尤需把树立抱负和理想作为一件重要的事来考虑，不能就范于传统的旧观念，不可屈服于那些歧视和束缚妇女的错误做法。另一方面，也还需看到，今日中国女儿立志，还有来自女性自身的消极影响。现代人类文化学研究告诉我们，人类文化意识的形成，不仅由于现实的政治、经济原因，还由于世代历史文化心理积淀的结果。人类社会曾有过的束缚、压抑女性的观念不仅反映在男性身上，也积淀于女性自身。女孩子从呱呱坠地之日起，她们的父母和周围环境，就使她们受到有意无意的区别于男孩的对待：过多的爱抚，使她们娇弱，不必要的保护和训诫，使她们生性胆怯，这都容易使女孩子自身不易产生理想和抱负的欲望、并有意志毅力去实现理想和抱负。从这种意义上而言，也许可以认为在今日，女性立志比起男性还更加重要。

## 远在天边与近在眼前：女性 理想的两个视角

女性需立志，但当代女性需要树立怎样的理想呢？有句民谚：“远在天边，近在眼前”，说的是人们去遥远的天边寻觅某一事物，后来，发现这一事物却正在身边。这里借用这句民谚，也来说说女性树立理想。

在束缚和压抑女性的古代，女性理想的天地是很狭窄的，甚至是异化的。压迫妇女最厉害的中国，却一直流传着花木兰——一位古代女子从军当上将军的故事，后来又有穆

桂英挂帅的故事，秦良玉抗清的故事，后者是一位四川的少数民族，且不说这类女子军人在中国历史上为数少得可怜，细察这些传说，会发现其中有不少理想化的成份。其实，这正可视作古代中国有识的人们对妇女受压抑的一种反抗。在中国古代，也不乏有理想、有抱负的女子，然而时代给她们铸就的模式不外乎“才女”薛涛、李清照那样的女诗人，或歌伎、舞伎、乐伎。她们有高度的智慧和才能，但最多只能处于社会附属和玩物的地位。这种极端压抑的反面，也就异化出另一种“理想”类型：作专制独裁的女帝，去统治所有的人，让他们也作奴隶，这似乎也应了诗人席勒曾经慨叹过的：“女人身上藏着一个奴隶，一个暴君”。传说中国历史上著名的女统治者武则天和慈禧太后，就都是在受压迫很厉害的时候立下将来也要做帝王，让男人们也受压迫的“志向”的。当然，即使这样，道路也是十分艰难的。

随着旧时代的一去不返，中国女性可以立志，并且能立志的天地宽阔了，但是正如现在人们已看到的那样，由于建国四十年来，很长段时间我们在政治、经济上对马列主义和社会主义的不全面理解，实行了“左”的路线，生产和文化都没有取得应有的发达，那时也是提倡妇女要有理想的，例如提出了“妇女要顶半边天”，“男人能干的妇女也能干”的口号，但这是不够科学的，因为它不是建立在现实社会的发展和需要上，倒象是在赌气似的，因此，就出现了让女子爬高压电线杆、当井下矿工等违反女性生理的事。

今日女性树立理想可以“远到天边”，这是指今天我国社会的发展。当现代化正逐步成为中国人民的生活现实的时候，今日中国女性树立理想的天地是真正的广阔了。可供选

择的模式大大增加了。理想，无论男子或女子的理想都是热情的、乐观的，多少染上幻想色彩的。但真正的、健康的理想却又必须是建立在现实社会的发展和需要上。比起前些年，当代中国社会生活一个重大的变化，就是价值系统的变化，世界更多元化，它供给给人们，也包括女性的理想选择模式的多样化：五十年代女孩子们可能认为作一个“女干部”是唯一光荣的；六十年代许多女孩子梦想成为一位戎装的“巾帼英雄”；七十年代人们被普遍要求做一枚螺丝钉。而现在，象天空和海洋般广阔的生活无垠地呈现在女性面前，你也可以成为一个修瑞娟那样的女科学家，成为刘晓庆那样的女演员；成为湛容、张洁、王安忆那样的女作家，也可以走上政治和外交舞台。中国女性在今日正在真正的觉醒，她们似乎象一觉醒来，伸伸腰，感到自己是个真实的存在，潜藏的力量正在萌生、迸发。她们也要和男性一起为建设美好的生活，一显聪明才智与不凡身手。近些年，中国社会生活中有三个领域：文学创作、科技研究、商业贸易，女性都愈来愈发挥着重要的作用。

但是，不论怎样，女性树立理想还须注意“近在眼前”这后半句话。这意思是说尽管当代社会给女性提供了价值不同、选择多样的理想模式，但无论多么远大的抱负和理想，还必须从自己的实际出发，从身边的现在做起，从培养实现理想的自身基本素质下功夫。人与人在禀赋、素质、生活经历、受教育程度乃至环境影响、社会关系各方面存在差异，人们树立理想，应该从自己的条件出发，把模式选择得更合乎自己的实际。如果你已经发觉你并无做一个艺术家的素质，但却具有纵横捭阖、精明强悍的特点，就不须老是做

作家“梦”，却可以及早向政治家或企业家的道路发展。又如条件限制使你未能受到更高层次的教育，从而也相对地限制了你进入某些领域的可能，那还不如及时转向和你教育程度相应的更为广阔得多的领域，从那里异军突起，脱颖而出。理想是远大的、辉煌的。理想的实现常在将来，而起步却是现在，从现在起，就要为理想的实现准备条件。这里需要特别提到的是：不少人常常把将来从事什么职业与树立远大的理想混淆。其实，在现代社会，由于人们的价值观念变化，大多数人已不再以从事职业的差异来看待理想，而是以对社会和他人贡献大小，品质高尚与否判定人的社会价值。作家、学者中有给人类贡献大的，也有作为甚小，甚至有害的。政治家有为人造福的，也有为祸人类的。一位优秀的售货员、服务员、女工，谁又能说她没有价值呢？因此，树立理想，不只是憧憬将来做什么，更重要的是从现在做起，注意培养、锻炼去实现理想的人生素质与品格，例如，健全的体魄、良好的道德、坚韧的毅力、宽容的胸怀等等。许多优秀人物的经历已经证明，职业是可变的，但只要有优秀的人生素质与品格，在任何职业中，你的人生价值将能得到充分体现，你的抱负和理想最终是可以实现的。

## 充实精神生活

维持生命需要物质和精神两个方面，俗话说：“人是铁、饭是钢、一顿不吃饿得慌。”很容易使人理解了物质生活的重要性，但是只有物质生活没有精神生活却是不行的。人类区别于动物最根本的特征就是我们具有高级思维活动，有丰富的

精神生活。精神生活是什么？就是一个人的理想和情操，也就是说，我们为什么生活在世界上、对客观现实有什么看法、喜欢什么样的生活方式、选择什么样的生活道路、决定什么样的奋斗目标等等，概括起来叫做人生观、世界观。如果我们具备了崇高的人生目的、有远大的志向、强烈的事业心，即使生活条件困难一些、物质享受很差也能克服和忍受，鼓起勇气乐观地为自己的目标努力奋斗。就是说有了充实的精神生活，这才是人类最高级的追求。

精神生活并不是抽象的、捉摸不到的东西，表现在你的理想、抱负、志趣、言行、道德情操之中，在一言一行、一举一动里都可以看出是否有所作为、是否具有高尚的精神境界。大文豪高尔基说过：“一个人追求的目标越高，他（她）的才干就发展得越快，对社会就越有益，我确信这也是一个真理。”

少女时期是人生的黄金时代，正是心比天高、有着强烈上进意识的纯真情感，使得女孩子们好胜、爱美、希望得到赞扬、也希望得到温情和爱护，这种非常突出的特点，表现了少女精神生活的丰富内容，也暴露了少女精神生活中容易产生的矛盾。假如生活不是那么美满，假如学业不是那么顺利，假如你家里、你的亲人或你自己遭遇了什么不幸，假如你碰到了不如意的事情……是否觉得生活太难、思想上苦闷？在青春发育时期，少女们由于对现实生活的复杂性、人生道路的坎坷和学业的艰辛，都还认识不足、缺乏必要的心理准备，所以，一旦碰到不如意的事就苦闷、烦恼，觉得空虚、寂寞，会发生莫名其妙的烦躁情绪，这就是少女精神生活的矛盾方面。

那么，少女怎样充实自己的精神生活呢？

著名科普老作家，身残志不残的高士其说得好：“知识有如血液一样宝贵，如果缺少了血液，人体就会衰弱；如果缺少知识，头脑就要枯竭。”这句至理名言生动地告诉我们多读书大有益，读好书可以提高自己的修养。学习各种知识是陶冶高尚情操的重要途径，由于视野开阔，胸怀自然开朗、豪情壮志油然而生。即使你遇到了什么不愉快的、不如意的甚至伤心的事情，也能很快排解开，以清醒的头脑把握自己的感情，有力量防止不良情绪支配了你，而时刻使你充满朝气。

可以说，青春的真正标志不在外部的美丽，而在于蓬勃的朝气、积极向上、乐观豁达的精神状态。

## 才学高为贵

常言道：知书识理，通泰豁达。读书对于增长学识才干是非常必要的，读书的重要性早已在许多伟大人物的人生价值上体现出来。少女处于身心发育的关键时期，多读书、读好书，吸取有益的知识就能增长自己的聪明智慧，使自己奋发上进，在人生道路上开拓前进。

书本上集中了人类文明的硕果，是世代代积累下来的文化艺术、科学结晶；书本象高级营养品滋补着我们的头脑，它能启迪智慧，颐养良好的个性品德；书本里，还浓缩着丰富的生活经验，告诉我们做人的道理。为了认识社会、认识人生、学习为人处世之道，在少女时代更应和书本交朋友，以开阔眼界，增长知识，将来成为有用的人才。

中国有句古话：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”它原来的意思是说，读好了书，金钱、美女都会有，那是鼓励

青少年为升官发财而努力求学；我们今天需要多读书以明道理、以通情理，目的在于获取和交流信息、拓展视野、开扩心胸、以利成才、建设祖国。

健康有益的书又像阳光雨露，可以滋润心田，充实内心世界，使人生活得更加有意义，书把人引向人类文明发展的道路上去，所以，人才成为宝贵的财富。那些不读书的姑娘尽管长得挺漂亮、打扮得也很时髦，但是由于知识贫乏、头脑简单，无法展现才华。生活中不少见说话出口成脏，提笔错别字连篇的漂亮姑娘，由于缺乏教养，真是徒有其表，她们的无知使人叹息，她们过分的打扮甚至使人产生厌恶。

在历史飞跃发展，科学知识日新月异的今天，如果不努力学习、更新知识、增长才干，无论做什么事都是搞不好的，由于改革的深入开展，各行各业竞争激烈，而最根本的竞争就是人才的竞争。面对人生紧要关口的少女们更需要保持清醒的头脑，你准备以什么样的姿态，拿出什么样的才华、学问面对竞争，创造人生的价值呢？当然，在宝贵的青春年华广博地吸取知识是最高明的选择。

哲学家培根说得很好：“读历史使人明智，读诗歌使人灵秀；数学使人周密，科学使人深刻，伦理学使人庄重，学逻辑修辞使人善辩。”姑娘们，知识的宝库向你敞开，希望你进取，一个全面发展的人才需要多方面的知识，真是学海无涯呀！努力学习，增长才干吧！

## 美好的风度

哪个姑娘不爱美！据调查进入少女时期的女孩子照镜子

的次数显著增加了，对服饰打扮格外的细心起来，她们追求在自己身上表现出来的魅力，穿一件漂亮的衣裙引起人们频频回顾，使少女心理上得到极大的满足，这是美感的表现、是对美的追求。遗憾的是，听说有的女孩为了追求身材苗条而节食，硬着头皮饿肚子；有的女孩寒冬腊月衣衫单薄，说的是这才有“风度”……

那么，什么是风度？少女的风度怎样才美？

风度是一个人气质美的表现。从外表上说：言谈、举止、作风、服饰；从内在说：文化教养、审美情趣、精神状态，这些因素综合一体表现出来就是风度。

风度好的一般标志是言谈大方、举止庄重、作风正派、服饰美丽、情趣高雅、文明礼貌、精神振作、态度谦和。美好的风度肯定是具有吸引力的，会得到赞许，受到爱慕，由于人们都知道风度优美是具有魅力的，所以要讲究风度。但是魅力并不是风度，比如说年轻漂亮、打扮奇特，娇柔造作的人也是有一定魅力的，但他们却没有优雅的风度；有的人尽管长得不美、穿戴也不富丽，但他的精神状态好，豪爽奔放，或聪慧灵秀、或和蔼慈祥、或淡雅中显露高贵、或轻言细语中透出学识渊博……这样的风度自然给人以美感。

少女需要的是内在和外表统一的美，高雅的风度必将使青春充满魅力。

从言谈可以窥测内心世界，人的美德有一个重要表现，那就是语言美。当你和别人交谈的时候要讲究礼貌、习惯使用文明语言，表现出应有的修养给人以美好的感受，说话声调要柔和，力免装腔作势，使人产生虚假的感觉。粗话、脏话有损少女美好的形象，绝对在禁口之列。

能否给人好的印象，除了言谈，还有很重要的一方面就是举止，它包括站、坐、走的姿势、步态和待人接物时的表情、动作。现代社会开放的特点，使人们在行为举止上所受的约束大大地减少了，加上青年人单纯、热烈的情感常常溢于言表、贯穿行动，所以，当代少女都能无拘无束地表达自己的喜怒哀乐。那么，把举止端庄列为优雅风度的重要方面，是否有约束少女的意思呢？我们绝不能把封建的、旧时代的老框框习用过来压抑少女，但是，也不能以为西方的、外国电影中的女人形象和方式就是美好的而盲目模仿、照着去做。中国少女还是应该以自己民族的生活习惯和情感为前提，尊重自己国家的文明传统和良好风尚。

正因为新时期的少女有自己独立的人格，所以要注意举止端庄不轻浮、热诚而不造作，行为不失优雅的风度。

此外，服装打扮协调、合身也会增加少女翩翩的风度，给人以美感。当然，由于各人的审美观有差异，对服装打扮的要求是不一样的。有的姑娘追求时髦，时尚流行什么新式样，她就穿什么，我们常常可以看到一些打扮得不伦不类的女孩子，比如学洋人袒胸露背、穿拖地长裙……不管是否适合自己的年龄、身份、身材、体型、肤色等等特点，盲目模仿，令人啼笑皆非、感到滑稽可笑。根本的原因还是文化知识贫乏，审美能力太差，不懂得服装打扮方面的美学知识，以至影响自己美好的风度。

最后，优雅的风度还必须经常注意自己思想意识的修养，有目的地训练自己的性格，使自己有比较完美的作风。根据心理学的基本原理，一个人的行为、习惯、气质、性格是长期生活环境影响和教育陶冶的结果。因此，有意识地克

服自己个性中的弱点，张扬优点，是十分必要的。比如性格内向，气质文静的姑娘，既可能成为孤僻不合群、心胸狭隘的人，也可能成为温柔恬静、端庄娴淑的女子，决定的关键是自己有目的地修养个性。

总之，美好的风度是美好心灵的外在表现，因此，姑娘们努力学习知识、提高文化程度、讲究文明、注重礼仪，使德才、学、识各个方面综合发展起来，自然而然会有美好的风度的。

## 柔 而 不 弱

温柔，历来被看作中国女子的传统美德，性格温柔、心地善良的姑娘总是更招人喜爱的。

温柔，首先在言词上表现出来，首是心之声嘛。只有心地宽阔、性格开朗的人，才具有友爱他人之心，才能做到“温其容、柔其声”，在行动上多去关怀、体贴别人，容易与他人和睦相处，顺利地进行各种社会交往，容易被大多数人接受、理解。可以说温柔是少女也应具备的美好品德。

现实社会生活环境是复杂的，由于各种历史原因，这些年来社会风气遭到相当严重的破坏。是非颠倒、伦理道德观念模糊，不少人受到不良习气的影响，表现出粗野、蛮横，连女孩子也满口脏话，动不动开口骂人，学得凶神恶煞的样子，吃不得半点亏，看起来好象非常强硬的，她们误以为这就是“现代女性”。其实不然，现代女性首先要讲道德修养，要在表现出能力和才干的同时做到温文尔雅、可亲可爱。新时代的少女多是刚强的，在男女平等的思想指导下，不甘示弱、处处争先、勇于进取，不论才干还是办事魄力，都不亚

于男孩儿，所以，有人说现代女性表现出男性化的某些特点，似乎不够温柔了。但是，也有一些少女，温柔有余、刚强不足，主要表现在对事对人缺乏主见、没有志气。如果一个女子任人摆布、逆来顺受就不能被看作是温柔的美德，而应该说是软弱可欺的弱点了。

温柔和软弱是对立的，温柔绝不等于软弱。

我们提倡现代少女的温柔建立在以礼待人的基础上，它是平等的、相互的。一个女孩子要学会尊重别人、关心体贴别人，同时又是自尊自重的，如果发生违背自己主观愿望，有害自己人身权利的事情要敢于反抗，表现坚强的意志能力，这与温柔并不矛盾，即柔中有刚。为什么我们反对软弱呢？因为软弱就是缺乏意志能力，或者说不能以自己的意志为意志，随波逐流，这种人看起来挺好说话，实际上容易受别人支配，没有斗争勇气和力量，万一碰到凶残强暴的欺侮，不敢反抗，结果多是可悲的。

少女时期年轻幼稚、感情用事，常表现出多愁善感、容易动情，这是女孩子在心理成熟过程中必然的现象，并不奇怪。重要的是少女要学会把握自己的感情，努力做到柔而不弱，维护自己的尊严，那么，努力学习，获取知识、充满自信、不断进取，在任何复杂的环境中力求洁身自好，对不健康的东西采取抵制态度，自尊自重就会使别人敬重你，克服女孩子心理上的弱点，在经风雨见世面中磨炼自己，敢于表现自己的意志，这才是新型少女的美好心灵。

## 第二篇

# 少女与成才

### 想入非非成不了艺术家

青春期的少女是个充满幻想的世界。据研究，有的女孩子不仅晚上睡觉做梦，甚至白天也有飘飘然入梦乡的感觉，这就是人们常说的做白日梦。

你的爸爸妈妈的朋友，或许你的叔叔阿姨会惊叹：哟！长大了、亭亭玉立真漂亮。或许你走在街上，会有男青年投来赞许的眼光；看着你的背影远离他而去。或许你的同学会夸耀你，好漂亮的面孔，好漂亮的头发，上镜头一定增光；你的腿真美，多修长，是块跳舞的材料，要是有机会，说不定会成为芭蕾舞明星；你的嗓音真动听，简直酷似陈琳，是小邓丽君……。一片赞美声，就象电影里的镜头，变成了阳光灿烂的沙滩、草地、海滨……。拥抱你的是鲜花，迎接你的是掌声，似乎你已经站在了百花奖的领奖台上，甚至还出国比赛蜚声中外……。

可现实是严峻的，说不定你长相平平，是满脸稚气的丑

小鸭；说不定你成绩平平，甚至考试成绩不是黄牌警告，就是亮红灯；也可能你身体欠佳，成了医院的老顾客；说不定你染上了一些坏习惯，老师同学厌弃你，家长、老师、社会正为你的前程担忧呢！回来吧，收起你梦幻的风帆，收拢你空想的降落伞，回到现实中来，回到大地上来，实事求是，从长计议。

只有长相而无演技成不了演员，演员是种艰辛的职业，艺术成就不仅需要学识能力气质，还需要献身精神。你可以想想，我国表演艺术家赵丹为什么说从事电影艺术是走向“地狱之门”。舞蹈演员只有身材和长腿还不行，要练，要吃苦，要下功夫。跳芭蕾的脚尖着地，经常磨得血肉模糊。民族舞的基本功同体操运动员也差不离。“梅花香自苦寒来”，没有一样成就来得轻松，“滴水穿石非一日之功”，没有一件成功不是常年累月奋斗的结果。要想将来成为艺术家，不仅要有先天的条件，比如具有特色和魅力的长相，有一副可练成美妙歌喉的嗓子，或者有一双适合弹钢琴或拉提琴的手，而且还要具备一定的物质基础，购置一些必备的器材，还要有一定的环境，请老师指导，再加上自己的兴趣、爱好和顽强的毅力，练它若干年。在此过程中，你还可能被各种原因淘汰，有主观的也有客观的。不是一帆风顺的事。

但是，各方面条件都具备或通过努力基本具备的年轻朋友，你不妨也可以试试，因为古今中外毕竟不少人已成了令人瞩目的艺术家，奋斗吧，你的辛勤劳动会使你如愿以偿的。

## 躺在娘肚子里成不了才

五六十年代的中学生中流行着“学好数理化，走遍天下都不怕”的说法，这种说法虽失之偏颇，但都从一个侧面道出了当时的中学生学习数理化，选择理工科，报效祖国建设的心情。

可是，近几年，社会上却流传着，“学好数理化，不如有个好爸爸”的顺口溜。学习数理化，需要自己的辛勤劳动，而且四化建设也需要掌握现代科学技术的人，社会进步需要数理化。如果不学习数理化，不学习文化科学知识，没有建设祖国的真才实学，没有报效祖国的真实本领，只要有能拉关系，走后门，或者万元户的爸爸，我们的年青一代将会成为什么样子？本来，希望有个好爸爸是人之常情，但父辈们开创的路，还得自己去走。何况你们的父辈大部分还是望女成凤，希望你们能成为有本事，能自立的人。再说，新陈代谢，老一辈终究不能包子女一辈子，还得靠子女自己去闯，自己去奋斗。

不知道青年朋友们想过没有，为什么你只能在娘肚子里住十个月，而不能一直住到你母亲离开人世时再出来？为什么母亲的乳汁在婴儿出生后的前几个月有较强的免疫功能和营养，而以后的奶水不如前？为什么人类不能靠母亲的乳汁生活一辈子，得靠自己进食、消化、吸收营养？不仅是人类社会，就是整个生物界无不如此。你思考过这些自然现象对人类的启迪吗？

你想想，你从躺着到坐起来，从爬到直立行走，到跑、跳、

骑车、运动、上天，不都是离开父母后天锻炼训练的结果吗？如果你一直就躺在父母的怀抱里，在父母的羽翼下，你十几岁，几十岁还在摇篮里、在襁褓中，你不觉得忍俊不禁，不堪设想吗？

一个人不仅生活需要靠自己，成长靠自己，成才也得靠自己。

自古纨绔少伟男。纵观古今中外，没有一个躺在父母的功劳簿上，靠挥霍前辈的劳动成果虚度光阴的人是有所成就的。有的人不仅没有成才，甚至还走上了与人民为敌的犯罪道路。相反，如果能向前辈成就的经验学习，不断积累，不断实践，不仅能成器，有的甚至成了国家和民族的栋梁才。这些例子，在你的生活里，在你的周围，通过报刊、广播、电影、电视、你会不难发现和找到仿效的对象。

## 顺境未必能成才

有人以为，逆境中奋争需要毅力，顺境中成才不就是自然而然的事吗？

其实不然，因为人天生有种惰性。若过着衣来伸手，饭来张口的日子，不说成才，就连自己的日常生活也不能自理。家长把子女当心肝宝贝，吃东西不只考虑营养而且还要可口。孩子中偏食、贪食、吃零食的现象比较普遍，身材多是豆芽型，并不结实、并不健康，从体力上讲也经不起社会竞争的磨炼。穿的就不用说了，现在学生穿衣服，看不见补丁。夏天的时髦衣裙，冬天高档羽绒衣。发型、鞋样也都是流行款式。一到郊游，或学生活动，各色食品五花八门。同

学之间祝贺生日也讲送礼，甚至几十元一桌的酒席也敢问津。如此阔气，如此大方，操的是父母的面子，花的是父母的所得，这些表现与准备成才相距甚远。

听说有同学看成绩本来可以考全国名牌大学，但洗澡从来是妈妈帮他洗，这一走，洗澡时谁来为他擦背？只好屈就本地学校。不少大学，甚至也有中学每每开学门庭若市，一个学生几人送；有乘公家小车到校的，也有父母不辞辛苦千里迢迢护送的。到了学校，孩子一边打盹，父母奔忙办手续，整理铺位，难道这也是要成才的样子？

我国古代南宋五代画家钟隐出身于富豪之家，但他不贪家中钱财，有志学术，刻苦学画，年轻时就出了名。但他总不满足，还留心向名人求教。为了拜画家郭乾晖为师，他改名换姓，甘心来到画家家里做仆人。扫地、生火、端茶倒水，无论什么家务活都干。钟隐屈身投师，直到感动这位古怪的老师，将秘而不传的技艺奉献给徒弟，一直传为佳话。同学们，你们已生活在20世纪八十年代，难道还不如古人么？

我们中国是个大国，也是个穷国，近年来正逐步解决十亿人民的温饱问题。我们大部分同学的家庭，即使好一点，也不过是早一步的小康水平。你的衣食住行条件好一点，还不是父母节衣缩食的结果。而我国广大的农村和老解放区、边区和少数民族地区，情况就更艰苦一些。所以同学们要明白，幸福生活来之不易。为了我们的事业能继往开来，幸福生活中还应想到自己的责任。

所以要想在顺境中成才，更需要崇高而远大的理想，一个胸无大志的人，一个不懂得居安思危的人，是不会在顺境中磨炼自己的。这对于顺境中的幸运儿，是尤其要引起警惕的事。

## 强者在逆境中也身手不凡

逆境指的是人生途中各种艰难险阻的境遇。譬如疾病伤残、天灾人祸、父母亡故或离异、战事或政治动乱、人际关系不和或经济拮据、学习成绩不佳或失去升学机会等等。正如俄国著名作家列夫·托尔斯泰所说的那样：“幸福的家庭都是一样的，不幸的家庭各有各的不幸。”顺境是相对的暂时的，而逆境则是绝对的经常的，可以说，每个人的一生中，总会遇到一些不顺心的事，只不过时间的长短不同，困难大小不等就是了。

比如现阶段一个突出的问题是，尊重知识尊重人才逐渐被人们所理解，加之招工、升级、提干也要看学历和文凭，望子成龙，望女成凤已经成为家长对子女的普遍要求。由于升学录取率很低，为了考上大学，从上重点幼儿园起，家长就为孩子操心了。正因为如此，一旦孩子学习成绩不如意，家长心焦、暴躁就可想而知。即使文明家长不大动干戈，付诸武力，骂几句笨蛋、饭桶、不争气，也是常有的事。其实，发明大王爱迪生小时候，在学校都曾经是有名的“笨蛋”。但事实是，他们不气馁，反而奋发努力，最后成了对社会有极大贡献的名人。又如著名数学家华罗庚就没考取大学，毛泽东同志只上过湖南中等师范，不也成了近代中国叱咤风云的人物。又如最近获得诺贝尔医学奖、在美国马萨诸塞理工学院从事研究工作的日本人利根川进，就曾经在日本升学考试中名落孙山。但他后来发奋学习和工作，终于成为获得诺贝尔医学奖的第一个日本人。

又比如同学们熟知的、我国当代的保尔高位截瘫的张海迪，在不能上学的情况下还学医为人治病，自学外语翻译出版小说。中国医学科学院副院长修瑞娟博士，也是在经历了家庭破裂的痛苦后，只身带着两个女儿获得微循环专家称号的。大家熟悉的女中音歌唱家关牧村，也经历了父亲错划右派，母亲早故，家庭政治、经济情况都十分困难的境遇。

所以，少女们若暂时遇到挫折和失利，千万不要一蹶不振。相反，更应该鼓起勇气，用加倍的努力和突出的成绩使人信服你。要坚信，只要奋斗，就有出路，就会有成功的可能。

当然，对于家庭和社会等客观原因带来的不幸，你也要用坚韧不拔的毅力，把影响减少到最低限度。不要忘记自己的远大目标和理想；不要自暴自弃，破罐子破摔，“车到山前疑无路，柳暗花明又一村。”学习的机会是有的，就业的机会也是有的，自学成才有的，岗位成才也是有的，困难中崛起有的，不达目的誓不罢休也是有的，就看你自己努力了。你要相信，在逆境中顽强拼搏的人，完全可以为自己创造一个光辉灿烂的未来。

## 竞争不是逆境

最近，报上载了三条新闻。一是1987年的大学毕业生分配工作中，“退生”现象比往年多一些，全国一流的名牌大学也有。在全国36万多毕业生中，一次分配退回的人数约5000多，经过二次分配，大部分找到了工作，目前滞留者仅占毕业生总数的千分之二左右。其中男、女生都有。二是国家教

委正酝酿一项改革，内容是入学的大学生到毕业时，将不再由国家包分配，而主要通过劳务或人才市场自由就业。第三条消息是，有个大学原计划招收本科生250名，后来却多招了50名学生。第一期末了淘汰15名，给肄业证书。第二期又淘汰20名，发给单科结业证书。两年结束，再淘汰15名，发给专科毕业证书。这三件事在同学们和家长中都引起了很大的反响。

我国过去几十年的大锅饭，干好干坏一个样，大家既讨厌它又习惯了这套作法。现在一改革，就有个适应的过程。十年来的实践表明，唯改革，我国才有希望，建设才有生气。改革带来了竞争，竞争为成才提供了机遇，竞争是立志成才者的天赐良机，竞争符合生物界优胜劣汰的客观规律。你不要惧怕竞争，你也不要悲叹改革，改革是好事，竞争不是逆境，竞争是不以人们意志为转移的客观趋势。

英国首相玛格丽特·撒切尔夫人，是世人熟知的铁娘子，也是本世纪英国任期最长的首相。62岁的她不仅已连选三任，还渴望把英国引进21世纪。她1979年登上首相宝座，英国已从一个日不落的大英帝国逐渐衰落。但她却在全球的竞争中使英国的经济增长加快，财政收入增加，通货膨胀率下降，失业人比率减少。她的成就正是世界竞争的结果。不难想象，如果她的首相宝座是“大锅饭”，那她将一事无成。

又如我国正成长的一批女企业家、女经理，都是在竞争中脱颖而出的女能人。如果你能走出校园，走向社会，你就会看到一个无限广阔的世界，透过它看到你美好的未来。只要你努力，你总会找到一个属于你的位置。少女们应把自己

的命运和祖国的命运连接在一起，积极地投入到改革竞争的洪流中去，做振兴中华的一代女杰，做主宰自己命运的主人。

## 专业学校的学生并不等于人才

目前，我国能够进入大学和各类专业学校学习的青年，仅占整个青年人数中一个很小的比例。因此，他们成了同龄人中的佼佼者，令人羡慕。在人们的眼中，似乎进了专业学校就已成了当然的人才。

其实这是一种偏见和误解。学校学习只是给人一个学习的机会，给人掌握一技之长的途径，是人才成长具备的条件之一。一个人是否能在学校获得一定的专业知识和技能，要靠自己勤奋学习，一个人能否把学习到的书本知识、理论知识变为社会所需要的东西，转变为精神产品和物质产品，还要靠在实践中运用和提高，并非一朝一夕，一蹴而就之事。所以，就广义而言，只具备某种专业知识的人只能叫做有知识的人，而不能叫人才。人才是运用各种知识，在各个岗位上对社会作出了较大贡献的人。同学们在学习阶段，大部分还主要是向社会索取，而非向社会贡献，所以还不能叫人才。但是你们是早晨的太阳，希望在你们身上，将来的人才就在你们当中。所以可以说，进入各级各类专业学校学习的人；在学习期间，是后备人才、潜在的人才，将来有一天，只要坚持不懈的努力，就可能成为对社会有较大贡献的人。

现在大学生和中专学生中有一种倾向，自己好不容易拼搏进了专业学校，这一下，应该松口气了。于是学习无精打

采睡大觉的有之，吊儿郎当不求上进、早恋的有之，上课时间看小说、看电影、编假外出旅游、甚至打麻将赌博、呼六十分万岁的有之，学期末了，重点大学补考几科的有之。于是乎，因屡教不改开除学籍的、因为行为越轨，触犯刑律沦为阶下囚的有之，本科生转为专科生的、毕业后被接收单位退回的、在工作岗位上不知所措、庸庸碌碌的有之。

所以，即使有幸进入了各类专业学校学习的同学千万别掉以轻心。进入专业学校只是你人生万里长征的新起点。人生如逆水行舟，不进则退。只有好好地把握住学习时机，学好过硬的本领，将来才有可能成为祖国社会主义建设所需要的人才。

## 琴、棋、书、画与人才有缘

我国是文明古国，有几千年的文明史。自古以来，许多家长就要求女子通晓琴、棋、书、画。

现在已是20世纪八十年代，女孩子更有条件兴趣广泛，多才多艺了。

琴，是指会乐器，但又不单只弹琴。因为会弹必须识谱，所以应是泛指具备一定的音乐素养。据各方面的研究和考证，音乐不仅能陶冶人的情操，是一种娱乐活动，还能培养人的节奏感，促进人类智力的开发。同学们在小说、电影里就经常看见我国古人弹琵琶、弹古筝、洋琴、吹笛子吹箫。会乐器差不多成了古代才子佳人、文人墨客的标志了。我国古代还有诗词歌赋的说法，可见音乐与文学关系非同一般。但过去由于极左路线的干扰，我国的音乐教育被糟踏得不成样

子。很多中小学没有琴，没有音乐教师。所以许多大学的调查表明，学生中识简谱的比例低，识五线谱的更少。同学们完全可以买本书自学简谱和五线谱，把吃零食的钱用来买一两件简单的乐器，没条件买钢琴可以买小提琴、电子琴、吉它、三弦、二胡、笛子、口琴等等。通过音乐的熏陶，会使你的思维遨游在一个广阔的空间。著名物理学家爱因斯坦就会拉一手小提琴，第二次世界大战中还能为募捐登台演出。英国前首相希思，不仅会弹钢琴，而且还是乐团指挥，来我国演出，曾轰动一时。古今中外，音乐与人才有不解之缘。

至于下棋，除了正规比赛，日常生活中差不多成了男孩子的专利。在学校女生顶多下跳棋，下象棋、围棋的极少。有人说，人生就是一盘棋。如果你能在棋盘上挥洒自如，那你人生的每一步都会走的坚实些。

至于书嘛，同学们天天读，年年看，似乎不在话下了。其实，读书也有读书的方法和窍门。不仅语文、历史等文科书要读教科书，数理化也要看书，只有经过用心阅读才能理解教材的真谛。除了教科书，还应适当读些课外书籍。由于人的精力有限、应该首先选择古今中外的一些名著读读。有些警句名言可以做些卡片抄录下来，还可背诵。俗话说，“熟读唐诗三百首，不会吟诗也会吟”，就是这个道理。黄色小说不能读，通俗流行小说不可多读，爱情小说应当作人生教科书来读，最好还找些涉及哲学、伦理学、美学、以及政治经济、人际关系、人才学等各种学科领域的书来读，这对于破除几千年来形成的妇女的狭隘观念有好处。

常言道，诗中有画，画中有诗，这指的是一种人们往往只能意会而不能言传的艺术境界。还有字画的说法，书法同

画完全可以比美。无论是油画的深沉，还是国画是与不是之间的遐想，无论是画家还是欣赏画的人，都能从中发现一个内涵丰富、无限美妙的世界。这些高雅的活动如能代替百无聊赖的逛大街、吃零食、搬弄是非、说长道短，不是对成才很有利吗？

可以说，很多人才在琴棋书画方面都有独到的见解和很深的造诣。毛泽东同志的诗词和书法，气势磅礴，无与伦比。我国老一辈的无产阶级革命家陈毅总理等更是难得的全才。所以，同学们要想成才，你的业余时间要规范化，做些有益的活动，譬如学习琴棋书画。

## 择职要“量体裁衣”

一个人从初中毕业到升入中等专业学校或职业学校，从普通高中毕业到升入大专院校，从升学落榜到社会就业，都存在一个选择专业的问题。

专业的设置和职业的选择在各个不同的时期，由于学科发展的状况，或是由于社会的发展和建设的需要，可能会出现社会化的热点和重点。青年朋友们由于年纪轻，对新事物特别敏感，加之社会的宣传和同龄朋友的感染，出现选择职业专业时随大流，是可以想像的。问题的关键在于，如果你能保持清醒冷静的头脑，主动倾听老师家长等年长者的意见，认真进行知彼知己、由此及彼、由表及里的思索和分析，再量体裁衣，选择较为适合自己的性格、爱好、特长、兴趣，又能服务于社会，使自己的才能在实践中和工作能充分发挥出来，为人民作出更大贡献的专业，那样做，于国于家

于己都是有益的。

记得五六十年代，那时我国解放不久，为了科学的发展和国防建设的需要，急需发展包括核物理、无线电技术、航空、航海、航天、兵器工业、放射性化学等在内的国防工业。这些专业当时很热，根据当时的“阶级路线”，进入这些专业的各级各类学校，对家庭出身均有相当的要求和限制，无论这种规定是否合理，如果考生无视这个事实，家庭出身不合适又偏要去报考，那不仅愿望会落空，甚至还失去了其它院校录取的机会。这是知己而不知彼的结果。

党的十一届三中全会以后，同学们升学主要看本人的学习成绩、政治表现和健康状况，分数面前人人平等，为你选择专业创造了很好的客观环境，此事来之不易，要珍惜它。

目前，我国正置改革、开放、搞活时期。由于四化建设的需要，八十年代出现了学经济、学管理、学法律、学外贸、学国际关系学热。这些专业有的我国过去没有，有的曾经有过后来又中断了发展，有的发展一直很缓慢，不能适应改革和建设的需要，所以大力发展是必要的。但具体到每个同学是否选择这些热门专业，那就要作认真分析了。比如学经济、学管理，需要比较好的数学基础，将来在工作中也要大量使用数学工具。一个视数学为拦路虎，学习数学甚为吃力的同学，偏要选择这类专业，即使碰进去了，将来在学习和工作中也会遇到较大困难的。又比如，法律和国际关系都是与人打交道的工作，而一个性格十分内向孤僻，沉默寡言，口语结结巴巴，不乐于社会交往，言谈不擅于辞令的人，这种工作会使你如坐针毡的。

又譬如有的专业由于其工作性质的特殊，航海航空对视

力的要求；外事、师范对身高和五官的要求；有少数专业还对性别有所选择，这些客观要求切不可主观对待，而要根据客观需要来衡量自己。

所以，所谓好专业，不是社会某时期的热点和重点，而是最适合你的那个专业，是你的才干得以充分施展的专业。人们常说，进入专业学校是人生的一大转折，青年朋友们，事实确是如此，它常常会决定你的一生，切不可掉以轻心随大流啊！

## 填报高考志愿应注意的几个问题

高考考生能否如愿以偿，除考生德、智、体诸方面条件外，填报高考志愿还是重要的一步，因为它构成了高等院校录取新生的重要依据之一，所以考生应该认真填报，切莫掉以轻心。

### 1. 填报志愿前的准备工作

“知彼知己，百战不殆”，要使自己的主观升学志愿与客观录取可能相结合，填报志愿前必须作一番调查研究工作。

为了搞好调查研究，就应该收集掌握一些相关资料。当年的招生政策，招生办法和有关规定，是填报升学志愿的根本依据。它包括：国家教委颁布的《普通高等学校招生工作规定》和招生计划；省（市、区）招生办的《招生简章》，招生院校类别、招生人数和专业目录等。这些材料，通过订阅当地的《招生简报》或其它招生刊物就可全部得到。

招生院校、专业的基本情况，则是填报志愿的重要依

据，它包括：高等院校所在省、市的地理位置以及招生院校的任务、性质、规格、培养目标、规模、隶属关系，学校办学历史、办学条件；师资力量，正副教授、讲师、助教所占比例；学校的专业设置，哪些专业属文科、哪些专业属理工科，哪些学科、专业是硕士点、博士点、重点学科；专业的属性是通用型的，还是属专业或是新兴学科专业，它们在国际交往以及国民经济和四化建设中的地位如何，社会需求情况以及服务对象、毕业分配去向等；专业知识体系和课程设置情况；学校历年录取最低分数线和你所要填报专业的录取分数线。

另外，对学校在教学管理制度改革上，有哪些措施和规定，也应尽可能有所了解。这些是为了“知彼”而应掌握的情况。

而要“知己”，必须全面分析考生条件，所以考生个人条件是填报升学志愿的基础和基本依据。

考生个人条件主要是：政治思想品德方面的考核、鉴定，高中阶段是否地市以上三好学生和优秀学生干部；身体健康条件方面有何缺陷，受何专业录取限制，年龄优势如何，是否体育锻炼达标，有何体育特长，是否在地市以上体育竞赛中名列前茅；学习成绩方面，毕业考试和预考成绩、高中阶段平均成绩，高校招生统考成绩（或预估成绩）及志愿相关科目成绩，曾获得何种单科竞赛奖、科技发明奖等等。这些条件的综合，是决定考生个人竞争力大小的根本因素，考生必须实事求是地估价自己。

## 2. 填报志愿前如何估分

填报志愿前考生对自己的政治思想状况和体检后的身体

健康状况一般都比较清楚了，所以这两方面条件根据政策规定与填报专业的关系不难了解。唯有考生的考试成绩，因为有的地区是在公布高考成绩前填写，所以预估考分又成了填报志愿关键的一环，这儿给考生介绍两种估分的方法。

一是高考成绩一般低于预考成绩，可按高考成绩 $\approx(0.9 \sim 0.95)$ 预选成绩，计算高考成绩预估值。

二是对平时成绩采用加权平均法，即根据每一个学期成绩不同的重要程度，如按高一上、下期各占25%，高二上、下各占20%，高三上占10%，进行加权平均，算出每门课程五个学期的平均成绩及五个学期的总平均成绩。其等级划分按百分制，可定为：90分以上为优等，89—76为良好，75—66为中等，65—60为及格。

至于高校的排序，可按如下顺序：第一档国家教委直属重点高校和国家重点投资的重点高校；第二档为国家各部、委、办所属重点高校和少数全国只此一家的高校；第三档为一般院校；第四档为大专班或专科学校。这样可根据预估成绩来衡量自己可能被录取的对应档的学校。

### 3. 填报志愿应掌握的原则

填报高考志愿时，应把祖国的需要、个人的兴趣、爱好、专长以及本人的德、智、体诸方面条件结合起来考虑。根据多年的实践经验，填报志愿应掌握的原则可归纳为把握两个方面、抓住三个要素和注意一个条件。

即是一方面把握住服从国家“四化”建设的需要和一方面把握住留有余地。一般地讲，凡经国家教委批准的专业，都是国家“四化”建设需要的专业。其中我国目前尤需农、林、水、地、矿、油、师范、军事、公安、海运以及政治、财

经、管理、社会科学等方面的人才。所以，国家教委规定，报考军队院校、公安部属院校、师范本科院校的，另填一张《提前录取志愿表》。报考提前录取院校的，仍可报考其它普通院校。

同时，国防现代化也需要造就和培养一批高级工程技术和科技人才，所以希望有一定数量的优秀考生积极报考航空、航天、航海、电子等方面的专业。

填报志愿时头脑要冷静一些、清醒一些，估分要打折扣，还要仔细分析填报学校的竞争性，分析自己的竞争实力，联系自己的实际水平，适当选定报考志愿，而不致估计过高。这就是所谓留有余地。

抓住三个要素是指抓住招生面额多、学校专业面铺的宽；拉开档次、形成台阶和冷热穿插搭配这三个要素。这样做，是为了最大限度地争取被录取的机会。一般重点院校可填三个志愿，第一、二志愿学校，每校可填两个专业（系科），第三志愿为三个平行的院校，也是每校填两个专业（系科）。一般院校可填五个院校（各填两个专业或系科）。故应使所选择的两个院校、四个专业（系科）或五个院校、十个专业（系科）志愿，让招生专业名额的总和尽量大一些。为了增加录取机会，志愿可以只填到系科，而不填专业，因为一个系往往有若干个专业，这样也使招生名额总和增大。

根据上面这个原则，扩大志愿“覆盖面”，应该把《志愿表》所包括的各批次（第一、二、三、四批）、各类型（普通、委托、定向、走读）院校和专业志愿，全盘考虑，填写齐全。这样既增大了录取机会，又增强了被录取的“保险”程度。

所谓拉开档次，形成台阶，是指所填报院校的相邻志愿的录取高分率和录取难度的高低比较和差距。

$$\text{录取高分率} = \frac{\text{录取高分生人数}}{\text{录取总人数}}$$

$$\text{录取难度} = \frac{\text{第一志愿报考人数}}{\text{计划录取人数}}$$

即是说，从第一志愿起，各志愿的录取高分率和录取难度应拉开距离递减，而不是一个平行档次、递增、凹形或成凸形。否则，后面的志愿就失去意义了。

比如说，填志愿顺序第一志愿清华大学，第二志愿浙江大学，第三志愿四川大学。由于这三所院校的录取高分率和录取难度相近，这就属于一个平行档次的志愿，如果清华落选，其它两个志愿也无多大弥补作用，不好。又比如，第一志愿填兰州大学，第二志愿填南京大学，第三志愿填北京大学，由于地区和知名度的关系，造成了录取高分率和录取难度的递增，不可取。而第一志愿填北京医学院，第二志愿填新疆大学，第三志愿却填中山大学，这样的凹形结构志愿，使第三志愿失去了意义。若第一志愿填南京气象学院，第二志愿填上海交大，第三志愿填华南工学院，尽管第三志愿比第二志愿低些，但因第二、三志愿均高于第一志愿，实际上相当于只填了一个志愿，这种凸形结构也要避免。

所谓“冷热”搭配，是指报考地区、院校、专业的“冷热”搭配。

就地区而言，“天、南、海、北”及沿海开发地区的热点，与东北、西北、西南、边远地区冷门相结合。就院校来讲，名牌大学与“名不见经传”的院校相结合，因为名牌大

学里有冷门专业，而冷门或稍差些的学校里有办得好的专业。就专业而言，理工科应用数学、计算机、自动控制、轻工、建筑、管理、电子工程等是“热门”专业，而材料、工艺、化工、农业、林业、水电、地质、矿产、石油、师范等院校专业属“冷门”，填报时要“冷热”搭配，切忌片面性。

注意一个条件，即注意考生身体健康的具体条件。一定要避开国家教委颁布的《高校招生体检标准》上规定的“受限”专业。尤其是军事院校的体检标准更为严格，务必注意。如果你不避开限制录取专业就等于自动报废了一个或几个专业志愿，而使录取的命中率下降。

总之，第一志愿要选得恰当，第二志愿要选得有用，第三志愿要选得“保险”。

#### 4. 如何填报第一志愿

第一志愿代表了考生的兴趣爱好，职业选择，是考生根据个人实际水平去选择的“最高”起点的院校，也是考生最愿意被录取的院校。而招生院校也最愿意录取第一志愿的考生。

自从1985年以来，高校实行“单独录取”的体制，一般高校都要求提供在规定的最低控制分数线以上填有该校第一志愿考生的档案，第一志愿考生也受高校较多的重视。根据过去的录取规定，如果考生第一志愿落选，要按第二志愿送往该校，要求考生的成绩比把该校作第一志愿的考生最低录取线高20分以上，学校才不拒绝接受档案。所以有填报好第一志愿，相当于增加几十分考分的说法。因此考生在选报各批志愿时，尤其要填报好第一志愿，填报时切忌勉强和侥幸

取胜的心理。

### 5. 填写“是否服从”一栏的技巧

为了补充考生填报志愿院校、专业的不足，在每批录取院校下面都加上“是否服从”（或“愿否调配”）一栏，是为了给考生广泛的选择志愿的余地，也弥补了考生在填报志愿过程中由于各方面因素造成了前面志愿未被院校录取的失误。

“是否服从”（或“愿否调配”）一栏，根据自己的志愿，大体上可以有以下几种填法：

一是填写“服从”（或“愿”）。这样填写是表示无条件的服从和愿意，结果是，如果考生填写的志愿院校都不录取时，录取工作人员可以根据考生政治思想品德考核、体检和考试成绩等情况，参照考生志愿，分配给在考生所在地区有招生任务的任何一所院校审查录取。这种填法的好处是被录取的机会较多，适合无论什么学校，以考上为准的考生。但如果考生不希望去某些院校，就不要这样无条件地填写。

二是填写“除……院校外服从”（“除……院校外愿意”）或“只服从×××院校×××专业”（“只愿意×××院校×××专业”）。这样填写是表示有条件的服从或愿意。结果是，除外的那些院校不予录取，不除外的那些院校可能录取。这样做可以避免被不愿去的那些院校录取，但同样是增加了落榜的可能性。

三是填写“不服从”（或“否”）。这样填写是表示，除了填报志愿院校外，不去其它院校。考生这样填志愿，落榜的可能性较大。考生如果只希望去填报志愿的那些院校、专业学习，否则宁愿落榜也不去其他院校学习才这样填写。

在每所学校填报专业志愿栏下的“是否服从”(或“愿否调配”)道理同上一样。在一所院校内,由于考生对某些专业填报的人数多少不一,有的专业录取的分数高些,有的专业录取的分数低些,如果在专业志愿栏下不填“服从”(或“愿意”),也增加了落榜的可能性。

#### 6. 定向招生和委托培养志愿的填写

定向招生主要是农、医、师范院校实行定向招生。学生毕业后原则上都回所在市、县工作。

委托培养主要是用人单位出钱,与高校签订培养人才的合同,考生毕业后,回所委托单位工作。被委托培养录取的考生与其它考生相比,只是培养的经费来源不同,其他均是一样。

报考定向招生的农、医、师范高校,要在“定向市县”栏内标明毕业后自愿分配去工作的市、县。如表上已标明定向市、县,考生应在愿否定向”栏中填“愿”或“否”。

报考委托培养的考生要在“委托单位”栏内填明委托单位名称或在“愿否委托”中填“愿”或“否”。定向和委托培养的招生各有其特定的招生范围,招生范围以外的考生不要填报。现在,《高校、中专报考志愿表》中都另辟有“愿否定向”、“愿否委托”栏,考生应予注意。

总之,在充分考虑到填报志愿各方面问题的情况下,可分别列出若干志愿方案,广泛征求家长、老师、同学、亲友的意见,经过综合比较,做出适当的修改,然后定案。花一些时间做好事前的充分准备是值得的,尽量避免上交“志愿表”后出现的反复,以便集中精力应考。

## 岗位成才是人人都有的机遇

据研究，成才至少需要三个条件，即先天遗传、后天努力和机遇。如果说先天遗传是基础，后天努力是前提，那机遇就是关键了。

机遇对成才那么重要，怎样才能捕捉到机遇呢？有同学说，有些人就是运气好，什么机会都碰上了。其实，在每个人的一生中，都有过成才的机遇，如象岗位成才，就是人人都有机会。

一个人的工作岗位，为自己成才提供了最充分的时间，最现成的客观条件，也最能得到领导和社会的支持。年轻人由于没有社会经历，不知山有多高水有多深。往往对自己的估计总是不切实际。好高骛远，眼高手低，这山看到那山高，大事做不了，小事又不愿做，总是误解自己岗位、专业不如人。如果没有对本职工作的兴趣和热爱，没有职业道德和责任感，可能最起码的工作要求都达不到，是谈不上成才的。

我国六十年代北京掏粪工人时传祥，虽然他的工作又苦又脏又累，但是城市却少不了他干的这一行。他是以脏了我一人，美化一个城的高尚品质受到人民的尊重和热爱，成为全国的劳动模范的。

又如我国目前农村涌现了很多养猪状元、长毛兔能手、食用菌专家、果树行家、农民企业家等一批能工巧匠。这都是些心灵手巧、勤劳致富的人。在农村目前文化教育、科学技术、交通运输、通讯信息等各方面条件都较差的情况

下，能作出如此贡献，当然是岗位成才！

还有城市不少待业青年，白手起家，办起了家用电器、摄影器材维修部；开办五金交电、日杂百货、饮食个体户。不仅弥补了国营企业的不足，往往由于服务态度好，服务质量高，服务时间长，受到群众的好评。有的因经营有方，还成了万元户。这些人也成了才。

至于在工厂矿山、教学、科研、行政机关等岗位工作的人，在自己的岗位上作出了巨大贡献的就举不胜举了。俗话说，七十二行，行行出状元，指的就是个个岗位都能成才，个个岗位都有成才的人。所以说，岗位成才，机会均等。

当然，也有业余成才的。比如业余作家、业余画家、业余歌手等等。但是由于各方面条件要求都比较高，只有少数尖子能通过这种途径从业余转为专业工作者。如果你在某些方面确有专长，也不妨试试。随着人才流动的正常化，跳槽现象已不是异端行为。但是改变工种之前，对自己一定要有正确的判断和估计，因为你的目的是为了到下一个工作岗位上做出更大的成绩，到下一个岗位成才。如果达不到这样的目的，那又何苦呢？

所以，任何人都有成才的机会，那就是你的工作岗位。

### 第 三 篇

## 少女人际交往的学问

### 开发你的交际能力

说到交际，你不会立刻想到电影《日出》中方舒饰演的那个交际花陈白露吧？在过去“左”的思想横行的年月里，交际在许多人心目中是个贬义词，仿佛只是那些爱出风头、卖弄风骚的女人的“专利”。在文艺作品中，擅长交际的“交际花”几乎一律都是浓妆艳抹、妖冶风骚，令人恶心和生厌。

这真是天大的误解和偏见！只有在封建社会自给自足经济的封闭环境里，人们才不需要交际，才可以“鸡犬之声相闻，老死不相往来”，把女儿“养在深闺”，最后用一张红盖头遮住打发出去。随着社会化大生产的出现和发展，人们的交往日益密切，范围急剧扩大。尤其到了现代的开放社会，交际能力毫无疑问成了人最重要的素质之一。谁善于与人交往合作，谁就能更多地增长社会生活知识，开阔视野，增长才干，不仅出色地完成自己的工作任务，而且使自己的

生活过得更丰富、更有趣，更容易。

女性的交际能力并不比男性差。相反，在很多场合，女性往往还比男性强一些。不少单位都乐意启用女性担任秘书、公共关系、推销等要求交际能力较强的工作。为什么呢？从心理学角度讲，女性通常比男性更关心、体贴人，天生对人物和感情有兴趣，在她们的生活内容中更多的是人而不是物；而男性则习惯更多地与事物打交道。女性情感细腻，能更接近人的内心，体察到别人细微的情绪反应及变化。女性还有一种令男性迷惑不解的直觉（简单说就是通过自我感觉来认识自然、人和物的联系），这种直觉往往使女性在交际中比男性有更敏锐的感觉力。所有这些，常常使女性在人际交往中得天独厚，略胜一筹。

但是，这并不等于女性的实际交际能力就一定比男性强。交际能力是一种智能，它需要进行开发、磨炼和修养，否则它就会潜伏着，昏睡不醒。当前，阻挡着我们开发交际能力的最大障碍，还是封建的陈旧观念。如象本文前面所列举的那些对交际的误解和偏见，至今还颇有市场。更值得重视的是，这些陈旧观念潜移默化，变成了包括少女在内的许多女性的潜意识——思维定势，不自觉地阻碍自己开发交际能力。可能你身边也发生过这样的事吧？某个女同学出头露面多了一点，或者喜欢和男同学接触，一些女同学就看不惯，总在背后叽叽喳喳议论，对人家流露出一不屑和冷淡，甚至嘲讽、挖苦、孤立、打击。在成人的世界中，这种情况当然也是比较普遍的。这种愚蠢而有害的思想、举动，值得我们深思和克服。

怎样开发交际能力呢？总体上说，一是要有积极主动的

态度。如果自己有不利于交际的弱点，要努力克服。我认识一位少女，她天生性格内向，在人前很腼腆。可是她非常希望自己将来做一个伸张正义、为民代言的律师。显然她这种性格的人很难成为大胆泼辣、能言善辩的律师。怎么办呢？她没有退却、自认不行，而是积极采用各种办法改变自己的性格。在课堂上她尽量争取发言，课外积极参加各种社会活动，还参加了业余演讲小组。后来，她的性格大大改变，成了一个热情活泼、谈锋颇健的姑娘。第二，要尽量扩大自己的交往面。仅仅同自己身边的人交往是很不够的，要设法多认识一些人，并同其中那些素质较好，能有益于自己的人交往。除本班的同学外，还要争取同外班、甚至外校的同学交往，还可以同兄弟姐妹的同学、朋友交往，参加他们组织的一些活动。第三，与人交往时，要努力进行思想交流，学习别人的长处，从别人的经验中吸取营养。因为交际毕竟只是一种手段，丰富知识、增长才干才是目的。如果谁只是为交际而交际，那么，他只会浪费时间，一无所获。

当然，开发交际能力还有很多具体的“技术问题”，我们将在以后的文章中谈到。

愿你有一个好的开端，那就是：自觉地积极地开发你的交际能力。

## 害怕与人交往怎么办？

一位十九岁的女大学生给我来信说，她很孤僻，害怕见人，甚至跟朋友在一起也不自在。她自卑感极强，别人对她好，她却老想着自己是个孤独而乏味的人，担心别人不会长

久对她好。有时她为了摆脱孤独而去讨好别人，发现别人似乎因此而更瞧不起她，她则悔恨欲死。她感到自己已被排斥在人群之外，内心十分痛苦。我还发现，类似这位女大学生的情况，在程度上轻重不同的人，生活中并不少。

**为什么会发生这样的情况？**

我告诉那位女大学生说，她的心灵已经遭到不健康因素的侵袭，或者说，形成了某种人格障碍。人格障碍的人既不是精神病，也没有智能上的缺陷，但是他们的行为却往往显得不得体，不能很好地适应社会生活。心理学家根据其不同表现，把人格障碍分为若干种类。其中一种称为“回避型人格障碍”的，其主要特征是：心理自卑，行为退缩，面对挑战采取逃避态度或无能应付。想与人来往，又怕被人拒绝、嫌弃；想得到别人的关心和体贴，又害羞不敢亲近。不与人交往并非出自于自愿，他们并不安于或欣赏自己的孤独。对照起来，那位女大学生的情况大概属于这一类型的人格障碍。

人格障碍是怎样形成的？一般说来，人格障碍是由生物、心理、社会环境等多种因素共同造成的，其中家庭和社会原因占主导地位。比如幼年时期家庭破裂，父母和老师教育不当，在社会上备受歧视和冷遇等等，都可能给人造成情绪的纷扰，使之逐渐形成人格障碍。

人格一旦形成，矫正起来是比较困难的。因此，如果发现这方面的问题，就要尽早地重视并加以矫正。青年期是人的可塑性最大的时期，如果积极地从正面加紧修养、陶冶和锻炼，是能够形成健全人格的。

**假如你出现了害怕与人交往的情况，该怎么办？**

首先，树立自信心。树立自信心的关键是自爱，意识到

自己是重要的、可爱的、有价值的。无论如何，妄自菲薄、自惭形秽同妄自尊大、自以为是一样，都是不健康的、有害的情绪。每个人都有自己的长处，都有自己的价值，李白的名句“天生我才必有用”即是这个道理。要注意寻找自己的长处并为此自豪。一旦你认识到自己的价值，就不必依赖别人来肯定或提高你的价值。即使你有某些弱点，也并不影响你的价值。意识到自己的弱点，千万不要厌恶自己，而应当发展积极的情感——吸取教训，尽力改正。你可以做一些强化自信心的练习。比如，考试得了好成绩或完成了一份较好的作业，就给自己奖赏（看一场好看的电影、买一件漂亮的衣服、吃一顿想吃的食物等等都行，并在心里想着：这是我得到的奖赏）；时时捕捉自己自卑的念头和行为，并及时纠正，如象刚刚想到“我是一个乏味的人”时，头脑里马上敲起警钟：“我又在自卑了，下次再不能这样！我和别人一样，也是个有价值的人！”长此以往，你就会习惯于自我爱慕。

其次，有意识地多参加集体活动。对此不必性急，刚开始可以把自己摆在不引人注目的位置上，慢慢习惯人多的场合，同时注意学习别人待人接物的方法。见人礼貌地打打招呼，面带微笑，表现出自己的善良和诚实，这是最简单也最有效的办法。不要想着去讨好谁，讨好别人即使别人满意，你的心理也会失去平衡的。人与人之间应该是平等的，有平等才有真正的友谊。

再次，不要怀疑别人对你的善意。当别人对你做出友好的表示时，你应该愉快地接受，同时说声“谢谢”或“是吗？我很高兴”之类的话。要相信，只要自己没做危害别人

的事，别人是会友好相待的。不要过分计较别人对自己的态度，否则难免神经过敏，自寻烦恼。有时候，还是得有点“我行我素”的精神。

最后，争取别人的了解。友谊是建筑在了解之上的，向值得信赖的人倾诉自己的经历、思想、情感，不仅能取得别人的理解和同情，而且能释放心灵的重压，使自己生活得轻松一些。

照着去做，你就会自如地与人交往。

## 交谈的艺术

交谈也是一门艺术吗？是的。人人都有一张嘴，只要不是聋哑人就都会说话，但是怎样说话才得体，才不会让人讨厌？这其中就大有学问了。

与人交谈，首先要学会认真听。听人讲话，要做到聚精会神，切不可漫不经心。还要作出积极反应，表现出自己的感受和想法，不要呆头呆脑，无动于衷。

要让人家尽情地讲，不要打断话题。即使你不同意别人的看法，也要等他讲完，不要匆忙打断。这是对人的尊重，也是交谈的礼节。

认真听，只是交谈的一个方面。谈，则是更为重要的一个方面。谈话的方式多种多样，比如开门见山地提出问题，发表意见；或者委婉地表示不同意见，进行辩论。采取哪种方式并不至关重要，最重要的是要诚恳率直，谦虚谨慎；不要自以为是，武断专横，或者假意虚情，曲意逢迎。

有些姑娘出于羞涩和腼腆，在人多或有男性在场的场合，

往往害怕开口，只是默默地做个听众。这样很不利于显示自己的魅力。要知道，一个谈吐风趣、幽默的少女，远比一个拘谨、严肃的少女使人感到可近，可亲。所以，不要只做默默无语的听众，而要勇敢地参加议论，发表自己的看法。

当两种观点针锋相对时，经过辩论，总有一方因为理由充足或是能言善辩而占据优势。处于劣势的一方，切不可为了自己的“哑口无言”、“理屈词穷”而恼羞成怒，弄得大家很尴尬，不欢而散。正确的态度是，向真理和科学“投降”，承认自己观点的不成熟，不完善乃至不正确，坦诚地向对方说一句：“你说得对，我收回意见。”或者“暂时算你领先，等我作好准备再同你辩论。”千万不要意气用事，不管有理无理，非争个输赢不可。当然，如果你在辩论中处于优势，也不可自鸣得意，蔑视、嘲笑对方。

与人交谈，失言总是难免的，尤其是情绪很激动时，更容易发生。比如一时忘记了别人的禁忌，忽略了他人的生理缺陷，忘记了某人的不幸，而说出了有伤别人感情、有损别人尊严的话语。遇到这种情况，就要根据具体情况，采取应急措施，尽量加以弥补。假如过失严重，就要马上向人家道歉，然后赶紧把话题引开，去谈论别的问题。假如已接近失言的危险边缘，就要赶快打住话头，巧妙地用其它话来把刚才的话“圆”过去。这时特别需要冷静、机智。总之，一旦失言必须积极地进行挽救和弥补，千万不要为了自己的“面子”而消极地坚持错误，让错误继续发展，造成更大的矛盾冲突。

如果别人失了言，你也应该尽力帮助补救。对于他所转移开的话题，你要显得很有兴趣地参加议论。假如他一时手

足无措，你就要想办法帮他把话题岔开，使他摆脱困境，同时也保护了你们的谈话气氛。

交谈是门学问。只要你留心观察、琢磨，你就会熟练地掌握它。

## 怎样结交朋友

一位作家如此满怀激情地赞颂友情：“你是严冬里的炭火，你是酷暑里的浓荫，你是湍流中的踏脚石，你是雾海中的航标灯，你是看不见的空气，你是捉不到的阳光。”

是的，人生不能没有友谊。但是，怎样去获得友谊呢？

有的人喜欢喋喋不休吹嘘自己、或者凭借不同寻常的衣着打扮，以求引起别人的注意，唤起好感。殊不知这是绝对徒劳无益的。因为人们对于别人的关心程度，一般不会超过对自己。喜欢在人前喋喋不休吹嘘自己的人，十个有十个不讨人喜欢。每个人都希望别人来关心、理解自己。如果谁只是想引起别人的注意，想让别人留下印象，谁就不可能交到真实、诚恳的朋友。

咱们中国有许多交友的名言警句，其中，“以心换心”、“急人之所急，想人之所想”，可算是最重要的原则。说简单一点，就是要真诚地关心别人，愿意为别人的事出力。比如，你的同学生病住医院了，你抽出时间去看望她，给她讲学校发生的事，还帮她做好课堂笔记，不让她拉下功课。可以想象，等她病好以后，你们之间的友谊会大大加深，成为很要好的朋友。再比如，你的同学出现了经济困难，没钱购买老师指定的参考书籍或参加学校组织的课外活动，这时，

你真诚而慷慨地拿出自己的零花钱，帮助她摆脱窘境。这肯定也会使你交上一个好朋友。请记住：交朋友是需要付出时间、精力、乃至作出某些牺牲的。只想收获不想付出，是绝对结交不到好朋友的。

结交朋友，还应该慎重选择。古人云：“与善人居，如入芝兰之室，久而不闻其香；与不善人居，如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭”。“近朱者赤，入墨者黑”等等。这就是说，选择什么人做朋友，会使自己受到潜移默化的影响。青年人世界观没有形成，人生经验不丰富，朋友的好坏，会对自己的品行影响极大，有的甚至会起着决定性的作用。生活中这样的事例是很多的。所以，对此千万要认真对待。

有的人喜欢结交能力不如自己的朋友，而对比自己强的人，却采取回避的态度。这是一种狭隘的虚荣心在作怪。其实，向朋友学习，是一个人取得进步的一个重要因素。如果你留心观察，会发现每个成功者的身边都有一些比他（她）强的朋友，在他（她）成长的某些阶段，对他（她）产生过有益的影响。因此，古人总结出“交朋必择胜己者”的经验，这是值得我们好好记取的。

朋友间由于各自的性格、习性、思想不一样，在交往中要绝对不发生分歧、摩擦，是不大可能的。如果发生了矛盾怎样处理？是耿耿于怀，从此绝交，还是以友情为重，采取理智、宽容的态度，积极地消除矛盾？下面这个发生在马克思和恩格斯这对挚友间的小故事，也许会对你有所启发：

1863年1月6日，恩格斯的爱妻玛丽·白恩士因病去世。1月7日，恩格斯在极度悲痛中给马克思写信：“我无法向你说出我现在的心情。这个可怜的姑娘是以她的整个心灵

爱着我的。”的确，这个善良、机智的爱尔兰纺织女工对恩格斯的爱情，帮助了恩格斯的革命活动，促进了他对科学共产主义的研究。当时，马克思正处于空前贫困的窘境，闻悉噩耗后，给恩格斯回信中对玛丽的去世“感到极为意外”，简单地悼念之后，便详细叙述自己被债主上门逼债的情况。马克思原想以此转移朋友的悲痛，是用“一种灾祸消散另一种灾祸所引起的悲伤”。但他的考虑确实不大合适，连他自己都在信尾这样致歉：“在这样的时刻向你谈这些可恶的事情，我真是太自私了。”

以往恩格斯一接到马克思的信，总是马上作复，这次却过了五天才回信，并且把过去一贯的爱称“摩尔”改为直呼其名——

“亲爱的马克思：

你自然明白，这次我自己的不幸和你对此的冷冰冰的态度，使我完全不可能早些给你回信。

我的一切朋友，包括相识的庸人在内，在这种使我极其悲痛的时候对我表示的同情和友谊，都超出了我的预料。而你却认为这个时刻正是表现你那冷静的思维方式的卓越性的时机。那就听便吧！”

马克思没有意气用事，而是冷静地反省自己。十一天之后，给恩格斯发出了一封诚恳、谦和的道歉信：

“亲爱的弗雷德里克：

在给你回信之前，我想还是稍微等一等为好。一方面是你的情况，另一方面是我的情况，都妨碍我们‘冷静地’考虑自己”。

“从我这方面说，给你写那封信是个大错，信

一发出我就后悔了。然而这决不是出于冷酷无情。我的妻子和孩子们都可以作证：我收到你的那封信（清晨收到的）时极其震惊，就象我最亲近的一个人去世一样。而到晚上给你写信的时候，则是处于完全绝望的状态之中。在我家里呆着房东打发来的评价员，收到了肉商的拒付期票，家里没有煤和食品，小燕妮卧病在床……”

恩格斯收到这封真诚坦率的信后，非常激动地回信表示谅解：“你最近的这封信已经把前一封信所留下的印象消除了，而且我感到高兴的是，我没有在失去玛丽的同时再失去自己最老的和最好的朋友。”

## 不要给朋友出难题做

我国现代史上著名的思想家、文学家鲁迅先生，有一条终生恪守的交友信条，那就是：我决不出难题给别人做。

可别小看这句话，它可是交友中至关重要的一条准则。

我认识一位女中学生小虹，她学习成绩很好，可她有一个很要好的同班同学学习成绩却很差。这个同学经常要小虹帮她完成作业，甚至叫她考试时把考题答案偷偷递给她。这是违反学校规定的，万一被老师发现，两个人都要受处分。对朋友的这种要求，小虹感到很为难。可是，当她面露难色时，这位同学却说：“谁叫我们是好朋友呢？我有困难，你就应该帮助嘛。古人不是说，为朋友要‘两肋插刀’吗？”为此，小虹非常苦恼。

其实，小虹的朋友理解错了。所谓“为朋友两肋插刀”，

应该是为朋友正当的利益和需要而尽力相助，决不是违章犯纪去帮朋友的忙；另一方面，这种帮助应该完全出自心甘情愿，而不能由需要帮助的人去硬性要求别人给予。象小虹的朋友这样，就是给朋友出难题做，次数多了，势必会伤害她们的友谊。

给朋友出难题，除了上面这种要求朋友违反规定为自己帮忙的情况外，还有两种情况：一种是要朋友办她（他）办不到或很难办到的事；另一种是有些事情自己明明能做，却也要去劳烦朋友为自己代劳，给朋友增加麻烦。一般说来，女性依赖心较强，更易出现后一种情况，因此，一定要注意克服。

友谊是每个人都渴望的。然而真正的友谊是无私的、利他的，正因为如此，友谊才显得高尚、可贵。任何人如果怀着利己的目的去寻找友谊，毫无疑问，都不可能得到真正的友谊。俄国著名的革命民主主义者别林斯基曾说：“真正的朋友不把友谊挂在口上，他们并不为了友谊而互相要求一点什么，而是彼此为对方做一切办得到的事。”古希腊民主派政治家伯利克里在他著名的《阵亡将士葬礼上的演说辞》中也说：“我们结交朋友的方法是给他人以好处，而不是从他人方面得到好处。”从他们的话语中，我们不是可以悟出可贵而重要的交友之道吗？

年轻的姑娘谁不渴望亲手培育绚丽的友谊之花？谁不渴望这花朵在自己的生活中放出光彩？那么，就请用无私和真挚去培育它吧！切记：不要给朋友出难题做。

## 微笑，比漂亮的衣服更有魅力

一位名叫梦思·杉子的美国姑娘曾告诉她的朋友说：“我十六岁参加第一次集会时，对自己穿什么衣服犹豫不决。我想显得成熟，却害羞得要命。我相信合适的衣着会给我增添勇气。妈妈走过来抚摩着我的肩膀说，‘梦思，亲爱的，其实你穿什么衣服没什么关系，只要你面带笑容。’我采纳了妈妈的建议，它使我生活愉快至今。”

梦思妈妈的话真是金玉良言！进入青春前期的姑娘，几乎无一例外地十分看重自己的衣着打扮，希望以此来获得别人的注意和好感。但是，她们往往忽略了一个比衣着打扮更为重要的方面，那就是：永远带着微笑。

女性，尤其是少女的温柔、甜蜜的微笑是十分动人的。我国唐代著名诗人白居易流传千古的诗句“回头一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”，用一个“笑”字，传神地描绘出杨贵妃不同凡俗的美丽，使人生出许多美好的想象。意大利著名画家达·芬奇的名画《蒙娜丽莎》，若论那位蒙娜丽莎的相貌和衣着，都算不得第一流。然而就因为她那恬静安祥、带着一点神秘意味的微笑，使万千人为之倾倒，誉之为“永恒的微笑”。深受观众喜爱的日本影星山口百惠，也是用她纯情、真挚的微笑征服了观众。在我们周围，也时常可以看到这样的事：女营业员微笑着向你介绍她的商品，本来并不想买那件商品的你，却不由自主地掏出了钱包；拥挤的公共汽车上，你不小心踩着了别人的脚，你忙微笑着道歉：“哎呀，对不起！”对方怒气冲冲的脸上转瞬“阴转晴”，说不

定还会回报你一句：“没关系”。如果你神情冷漠傲慢，那准保引起一场口舌之战。

一个服饰虽然朴素，但时时面含友善、温和的微笑的姑娘，肯定能给人好感，使人乐于接近。相反，一个衣着时髦漂亮，但板着脸孔、冷眼看人的姑娘，绝不会使人感到愉快。因为无论多么美丽的衣服也只能打扮外表，不能表现内在的品格。只要你保持愉快的心情，想到尊重别人，真诚待人，你就会发出美好的、让人愉悦的微笑，成为一个受人欢迎和喜爱的人。

## 勇 于 争 论

你知道吗？在历史悠久的英国剑桥大学里，有一项别致的学生奖金制度。这项制度规定，凡在该校数学学位考试中成绩优异，取得最高分数的学生，学校授予“爱争论的人”的光荣称号。

这项制度是怎么来的呢？在这项制度产生前大约两百年，意大利著名物理学家伽利略还处于青年时代，他异常好学，为了研究某个问题，经常和别人争得面红耳赤。于是，他的同学们便赠给他一个“爱争论的人”的雅号。这个雅号包含了同学们对伽利略的亲昵、钦佩之情。后来，剑桥大学从异乡外域借用了这个雅号，把它作为一项郑重的奖励，足见这所著名的高等学府是多么赞赏、支持学生在学习中开动脑筋，勇于辩论的精神。

一般说来，男生比较喜欢争论问题，而女生却往往不爱发表自己的见解，在同学的争论中，只做一个缄默的听众。为

什么会形成这种局面呢？这其中当然有历史的原因，中国几千年封建社会要求女子的都是端庄、娴静、温柔敦厚之类的东西，这种社会标准有很强的惯性，至今还或多或少地束缚着不少女孩子的思想。另外，还有女生自信心不如男生、面子观点过重、怕争论输了难为情等等原因。在学校里常常可以见到这样的情况：有的男生考虑某个问题并不成熟，但他敢于拿出来跟别人说，敢于跟别人争论。而女生却相反，考虑某个问题已经比较成熟，却老是“谦虚”地说自己还没想好，犹豫再三，也不敢拿出来与人争论。这就是自信心不足的表现。

古人有“听君一席话，胜读十年书”的说法。这话的意思是，要多与有知识，有修养的人交流，这比一个人关在屋子里读死书好得多。但是，如果只是听别人讲，不进行自己的独立思考，并把自己的观点拿出来与人探讨、争论，也难以产生新颖、独到、成熟思想和观念。任何真理总是越辩论越清晰、明瞭的。在辩论中，思想与思想碰撞会爆发出火花，给人很多有益的启发。喜欢争论的人，总是思想活跃、敏捷，善于怀疑，勇于创新。我们有的女生在学习上习惯于死记硬背，灵活性、应变性差，这就更需要多参加争论问题，以此来促使自己发挥学习主动性，开动脑筋，勤于思考，改变自己的学习习惯和思维方式。

有的女生说，在同学中开展争论还比较容易，跟老师争论问题就困难了。万一老师认为我不尊重老师、自高自大怎么办？其实，这个顾虑是不必要的。同老师争论，不管你的观点正确或错误，对自己、对老师都有好处。如果你的观点错了，会在争论中从老师那里得到正确的答案，纠正自己的

观点；如果你的观点正确，通过争论使它更明确、肯定，同时也能促使老师进一步深入思考问题。很多老师都是欢迎学生同自己争论问题的。远的不说，就说我认识的一位老师，她就鼓励学生挑自己的毛病，挑教科书及报刊上的毛病，鼓励学生与老师辩论，这样来培养学生的求新、求异思想，发展创造性的思维。当然，在同老师争论问题时，要注意保持谦虚的态度，注意场合和措词，不要固执地在一些细微末节上纠缠不休，尽量不要让老师感到难堪。也许你还会遇到少数不欢迎学生与自己争论的老师。这种老师往往是因为较为固执，不够谦逊，害怕在学生面前丢面子等原因。这不要紧，只要你采取委婉的方式，表现出自己求知的诚恳和热情，是会逐步改善这种状况的。

争论学习问题，不怕激烈，不怕争得面红耳赤。怕就怕在争论问题的过程中偏离主题，引发出伤害感情的话题来。因此，一定要严格把守住这个界线。另外，还要善于把握时机，结束争论。比如，结论已经明确了，一方虽未明确服输，但已流露出这个意思，正确的一方就要马上结束争论，将话题引向别处。如果正确的一方洋洋自得，以胜利者自居，势必使对方不愉快，甚至发起火来。再比如争论进行到僵持阶段、双方谁也说服不了谁的时候，就要尽快结束这种僵持的局面，另谈一个话题，未能解决的问题，留待以后再争论。

愿你成为一个“爱争论的人”。你会因此而获益非浅。

## 克服嫉妒心

少女们喜欢争强斗胜，这十分自然，但凡聪明伶俐的姑

娘总希望在学习、工作和生活能力上都超过别人而受到赞赏，这就是好胜。每个人都有应该有好胜心，但是，好胜心太强，过分了，又会走向反面而变成一个缺点，那就是当你发现自己不如别人，或者别人赶上来超过了你时，心理上产生的一种不正常的情感，它使你难受，反感、怨恨、不满、不服气……这就是嫉妒心。心理学认为：“嫉妒心是心灵的蛀虫”，由于它的存在引起内心世界的不平衡，心情烦乱不安而影响身心健康，造成精神上的不愉快。嫉妒心会妨碍友谊，不利团结、使人消极，不能充分发挥出每个人的智慧和积极作用，因此，它是有害的，应该克服。

嫉妒心在女孩子身上表现比较突出，有人说这是因为女性“心眼少、不开朗”，其实，这种说法既不科学也不全面。嫉妒决不是女性专有的不良心理，无论男女老少，如果不善调节与平衡自己心理状况，都会产生嫉妒心。因为嫉妒心是在自己的愿望没有达到而别人达到了，是因为别人超过了自己，比自己更高明，取得的成绩更大时出现的，所以说嫉妒心与个人利害关系联在一起，是因为自私心理作祟而出现在的不正常情感表现，所以说它是人类心理活动中恶劣、最卑鄙的情感。

著名学者黑格尔说：“有嫉妒心的人，自己不能完成伟大的事业，乃尽量去低估他人的伟大、贬抑他人伟大性使之与他相齐。”这话很值得我们深思。现代少女，理应襟怀坦荡，为同伴的成绩而高兴，善于学习别人的长处，有利于自己的进步，这叫相互补益，相得益彰，如果看不到别人的优点，也就看不清自己的缺点，怎么可能改进、提高呢？

假如你出现了嫉妒心，怎么办？

高尚的道德是维系我们社会主义社会中人人之间新型关系的纽带，道德作为一种社会力量、一种行为规范，可以约束和调节自我，解决人们相互之间的矛盾，有效地克服自私心理，促进朋友之间的理解、支持与合作。因此，当别人超过你时，要冷静地想一想，你是否产生了妒忌？你的思想感情是不是升华到崇高的道德规范之内，千万不可被嫉妒心俘虏了。唯一的良方是虚心学习、完善自我，在平等竞争中去争取胜利。

## 坚强勇敢，战胜挫折

假如你在生活中受到某种打击、蒙受冤屈、遭遇不幸，或者得不到别人的理解与支持，渴望温暖而受到冷待，你会怎么办？比如考试不及格、升学无希望、家长的责难甚至打骂……这种情况并不少见，因为生活本身充满矛盾，前进的路途并不是坦坦荡荡的，欢乐与忧愁、希望与苦闷、成功与失败、荣耀和羞耻常常是交织在一起的，这才构成了多姿多采的人生，使生命的长河不得不曲曲弯弯，历险滩、过礁石、漩涡，让每一个人都在风风雨雨之中经受着锻炼。

强者在荆棘丛生的路途上勇往直前、开拓前进，而意志薄弱者经受不了挫折，就会采取消极悲观甚至毁灭自己的做法。

姑娘们，“应知天地宽，何处无风云”，社会现实是客观存在的主体结构，我们生活在这密如蛛网、错综复杂的矛盾体中，就不可能逃避现实。“世外桃源”那种理想的境地实际上是不存在的，每个人都必须直面人生、面对现实。全面地、

正确地观察你周围的一切，努力正确地理解人生，寻找自己奋斗的方向与道路。假如你不被别人理解，唯一可取的办法是坦率地表现出自己的实际，努力使别人接受你、理解你，怨恨和消沉都是解决不了问题的，如果你被误解而蒙受委屈和打击，你不要悲观失望，走绝路越发使你说不清。相反，坦然地依靠自己的努力把事实真相弄清楚，这就需要一点顽强奋斗的精神啦！软弱的人退缩，只有勇敢坚强的人才可能取得胜利。

在苦闷的时候，还有非常重要的解脱方法一直没有引起人们的重视，那就是自我心理调节、争取做到心理平衡，这是讲究精神卫生，保护自我的重要策略。你可以，也应该先丢开那些解不开的矛盾，摒弃苦恼，把自己的注意力转向学习或事业的追求上去，疏导自己的情感使其舒畅、高涨，在愉快的活动中谋求新的发展，找到新的乐趣。这样做，能使你发现自己的价值而得到心理上的满足、精神上的充实。那时候，挫折带来的苦闷就会淡化、消除。因此，可以说，这也是聪明人的决策，是智商高的表现。如果你死死纠缠在一些不愉快的事情上，时光流逝了，锐气磨掉了，最终一事无成。比较一下，当然，我们应该主动去寻求解脱。

你知道吗？强者都是从弱者锻炼出来的，勇气也是从斗争当中培养的，女孩子要自信，要有“不甘心”的精神，昂起头来走自己的路，只要精神不倒、任何困难和挫折都是可以战胜的。你肯定不会忘记张海迪，她那顽强的毅力支持她严重伤残的身躯，忍受了褥疮溃烂、脊柱弯曲变形、肋骨陷塌的巨大痛苦，坚持学习外语、针灸，还为他人解除病痛，当她从残存的，仅仅三分之一有生命活力的躯体中热情地高声

歌唱时，多少人热泪盈眶，内心世界受到何等惊人的振动啊！

心底无私天地宽，如果我们把自己的生命、生活真正地与祖国前途、人民命运结合起来，我们就有了强大的精神支柱。姑娘们，勇敢坚强地迎战一切挫折、主动寻求建造自己的幸运吧！

## 不到成熟的季节，爱情之果是酸涩的

因为工作的关系，我常常收到一些女中学生来信，吐露她们由于早恋所带来的不安、惶惑和苦恼。有一封信这样写道：“我是一个高中二年级女生，漂亮、热情、活泼大方。班上有位男生提出要和我交朋友，声明不是恋爱关系的朋友。因我们都是班上的干部，接触较多。我看他聪明、英俊，有男子汉气魄，很喜欢他，就和他好上了，经常接受他的邀请去河边谈心。这样做显然超出了友谊的范围，分散了我们的学习精力，他已从尖子生降到了第十五名。我也认为我们出格了，内疚和自责萦绕着我，于是我尽量躲避他，拒绝赴约会，提出暂时分手。他很伤心、痛苦，说他不能失去我，我是他生命的一部分，是他的精神支柱。我真不知该怎么办，怎样才能使他和我都安心学习，又不伤他的心？我开始经常失眠了……”还有一位十五岁的高中女生来信说：“最近我发现自己对本班的一位男同学很‘关注’。我之所以使用‘关注’这个词，是因为我不知道这是否是爱。每天一走近教室我就急切地寻找他的身影。他的一言一行对我产生了不可估量的影响。因为这个原因，我变得更加内向，成绩也急速下降，

虽然我知道这于我不利，却无力自拔……”

读着这些信，我仿佛窥见了那一个个稚嫩、纯真而又痛苦、焦灼的灵魂。我想起一位外国作家说的一段话：“稚嫩的爱情是一束火焰，漂亮、炽热、强烈，但又是柔弱的、闪烁的；成熟和冷静的心灵里产生出来的爱就象是煤，通体蕴藏着经久不息的灼热。”中学生的早恋，就好比这样一束炽热、漂亮却又闪烁易灭的火焰。说它“漂亮”，是因为它是纯精神的，理想色彩浓厚，充满了种种浪漫的幻想；说它“闪烁易灭”，则是因为它缺乏成功爱情所必须的一些条件，比如理智、学识、经济来源、对婚姻的责任感和义务感，以及家庭和社会的认可等等。

如同自然界各种植物的果实成熟的季节不可超越一样，人生也有一些阶段不能凭主观去超越。比如恋爱（当然是指以缔结婚姻为目的的，决不是儿戏），就应该在一个人有了一定的经历和文化修养，有了比较成熟的思想 and 价值观念，有了比较明确的生活目标，有了或即将有稳定的职业和经济收入，有了对爱人和家庭的责任感等等之后进行，才容易获得成功。而处于中学阶段的青少年，不可能具备上述种种客观条件，因此如果在这时冒冒失失地撞进恋爱之门，不仅容易撞得头破血流，留下心灵创伤，而且耽误了中学时代本应倾注全部精力的学习（前面列举的两位女中学生来信都提到成绩下降即是证明），到头来恋爱不成，学习也耽误了，两头落空，岂不太可惜？中学时期是一个人为自己将来的前途和事业打基础的十分重要的时期，如果这时没打好基础，势必造成一系列的连锁反应，给自己将来的生活和事业，甚至整个人生带来不良影响，这确是值得认真对待的啊！

当然，女孩子到十一二岁，男孩子到十三四岁，第二性征日益明显，主管性意识的大脑神经细胞迅速活跃起来，进而对异性产生好奇心和神秘感，企望亲近异性，这些性意识的表现都是正常的、不足为奇的。但是，如果不加以正确引导，朦胧的性意识就会迅速发展、强化，过早地交异性朋友，陷于早恋之中。尤其是女孩子，比男孩子更富有浪漫色彩的情感体验，一般说来，对爱情更为深沉和固执。在生活中，不少女青年对男子一往情深，不屈服任何阻挠，勇敢地去爱。也有些女孩子一意孤行，连别人的忠告也听不进去，但由于自己的幼稚和不理智，最终自食其果，后悔莫及。因此，少女应清醒地认识自己这一心理特点，在中学阶段克制谈情说爱的冲动，避免过早地采摘酸涩的爱情之果。

其实，引起早恋冲动的，既有生理的因素，更有社会文化的作用。现实生活中，各种性信号的刺激（比如书籍、电影、电视等等涉及到性爱的内容），对强化少男少女的性意识影响很大。如有的少女读了琼瑶的爱情小说，就整天沉溺在浪漫爱情的幻想中，主动向男同学求爱。因此，中学生要有意识地尽量避免受性信号的刺激，不要热衷于看爱情题材的小说、电影、电视等，更不要去看色情、下流的书刊、电视录像、听黄色磁带、唱片等等。与此同时，还要注意培养自己的鉴别能力，读一些健康、高雅的书籍，以及报刊上对一些文艺作品的评介、赏析、争论文章，从而提高自己的欣赏、鉴别能力，自觉抵制各种不良影响。

树立远大的理想、参加各种有益于身心健康的科技、文艺、体育活动，也是十分重要的。把自己旺盛的精力集中到努力学习、追求上进、全面发展上，就可以淡化和转移性意

识，克制自己的思想和行为。尤其是有了多种多样的兴趣，性意识自然就会分散了。

总之，中学时代不是爱情成熟的季节，最好别在这时去摘取酸涩的果实。等你长大了，明白了自己真正需要的是什么样的爱情时，你会寻找到他，并得到属于自己的那一份幸福的。

## 怎样拒绝男同学的求爱

早晨你刚走进教室，突然发现自己那张课桌的抽屉里有一张折得很小的纸条，打开一看，是一个男同学写的便条，他约你晚上去某个幽静的地方散步，一个男同学向你借一本书，还书的时候，你发现里面夹着一封信，上面写着他对你的倾慕和爱情……诸如此类的事情，你在学生时代是很容易碰到的。

碰到这种事，而你又不愿意接受他的爱，该怎样拒绝呢？

一些幼稚、胆小的女孩子可能会把那信或便条交给老师，以望得到老师的帮助。其实这算不上一个好办法。因为老师拿到那求爱的信件后，决不可能不找那个男生谈话。即便是谈得非常委婉温和，那个男孩子也会认为你出卖了他的隐秘，对你产生不满。以后你们见了面（不可能不见面），两人都会感到尴尬和难堪。如果老师工作方法简单，把那个男生教训、羞辱一顿，情况则会更糟糕。

那么，怎样做才好呢？我认为，首先你一定要以理解、宽容、友爱之心去对付那个向你求爱的男生。你应该明白，

进入青春期的男孩子对女孩子产生爱慕，这是很自然的事。而且，对哪个女孩子产生好感、向哪个女孩子求爱，是他的自由；接不接受他的爱，则是你的自由。他的爱完全可能是一厢情愿、毫无结果的，但即便如此，也不应被视为是错误和可耻的行为。

如果你不愿意接受他的爱，你应该尽快地向他明确表示自己的态度。如果拖着不说，只是在行动上回避他，或者跟他说得含糊，就很容易导致他的误解，以为你已经接受了他的爱，只不过害羞不好意思明说罢了。这样他就会在感情的漩涡中越陷越深，以后一旦得知真象，一时难以自拔。

当然，如果当面拒绝男同学的求爱，是有点使人难堪。你可以给他写封信，既委婉、又坚决地表明自己的态度。还可以表示理解他的想法，这件事并不会损伤你们同学间的友谊等等。末了，别忘记告诉他，你会为他保守秘密。这会对他的自尊心大有安慰，使他更容易经受这次打击。

遭到你的拒绝后，他再见到你时可能会不大自在，或者回避你，表现得很冷淡。这是完全可以理解的，应该允许他有这个过程。不过你大可不必用相同的态度去对付他。你最好若无其事地照常同他交往，用自己的友好和诚恳去感染他，使他尽快进入一个新的境界。当然，你的友好和热情应当注意分寸，以免引起对方的误会。

## 爱上了年长异性怎么办

听一位朋友讲，最近她到女儿的学校开了一次家长座谈会。老师告诉他们，该校一个年仅十五岁的初中三年级女

生，狂热地爱上了她的一位已婚男老师，从默默地爱恋发展到公开向这位老师表白，整天痴情地给他写信，想尽一切办法同他接近。这位男老师明确告诉她，自己已有妻子，同她相爱是绝不可能的。班主任和家长也再三劝导她，可她就是执迷不悟，还勇敢地跑到那位男老师家，要他回答为什么不爱她，对老师的妻子说，如果自己同老师生活在一起，将会使他更幸福……老师通过这一事例，要求家长对自己迈入青春期的女儿加强教育。家长们感到很震惊：现在的女孩子怎么会这样？！

听完朋友的叙述，我很同情那位十五岁的女孩子。她不懂得，她已经进入了被心理学家称之为“英雄崇拜”的时期。我们知道，进入青春期的青少年由于性意识的发展，对异性的关注开始增多。但是，并非一开始就进入对异性的狂热时期。一般说来，要经过“性的反感期——向往年长者的时期——对异性的狂热时期——浪漫的恋爱时期”这样四个阶段。“性的反感期”，即在青春期开始后，有一段较短的总想回避异性的时期，大约有半年到一年左右。这在少女身上表现比较突出，她们容易产生对性的不安、害羞、困惑、苦闷和反感，认为恋爱是不纯洁的，对异性采取冷淡甚至粗暴的态度。过了这个阶段，就进入“向往年长者的时期”。向往的对象如是同性，叫做“迷恋”，如果是异性，则叫做“英雄崇拜”。处于“英雄崇拜”中的少女，会被周围年长男性成熟的风度、丰富的阅历、渊博的学识、幽默的谈吐以及强健的体魄等等所强烈吸引，产生崇拜和爱慕并将他偶像化，渴望通过这种爱获得精神上的极大满足。显而易见，这是一种天真的感情，是不理智的，因而也是极易失败的。

陷于“英雄崇拜”的少女并不少见，比如我们从报刊上看到的，许多少女向某些影星、球星、战斗英雄等等写信求爱，即是证明。就是爱上男老师的，在我们身边也不乏其人。只不过“英雄崇拜”的程度有深有浅，大多数少女陷得不深，只是在自己内心深处对某个年长异性产生好感，同时又对这种情感加以克制和压抑；象那位十五岁女孩子那样发展到极端的，只是极少数。她被苦恼深深地折磨，是因为她不懂得青春期心理发展的科学知识，不能用理智对情感加以约束，任自己幼稚、天真的思想和情感野马般驰骋。但我相信，度过这段时间之后，她会从“英雄崇拜”中挣脱出来，心境逐渐趋于平静的。

当然，性意识的表现受着现代社会中文化和环境背景的制约。比起过去时代来，现代的少女们通过各种渠道接受的西方文化和道德观念多得多，思想也开放得多。因此，在“英雄崇拜”上表现更为突出，也是不难理解的。

说了这么多，现在回过头来谈“爱上了年长异性怎么办”，就是很简单的问题了。首先，要认识到这是青年初期常有的现象，用不着大惊小怪，自然，也用不着理直气壮、自以为是；其次，要尽量克制这种幼稚的、不理智的情感，不要任其发展。如果任其发展，不仅会导致自己心灵的严重骚乱和极端苦恼，而且容易酿成更大的悲剧。因为假如你崇拜的对象人格不太高尚、道德的自我约束力不太强的话，他就会利用你的幼稚和天真来玩弄你、玷污你的纯洁，造成你极大的心灵创伤。这样的事例在生活中并不是罕见的。

## 尊敬老师，理解老师

你大概听过不少象“程门立雪”、“张良拾靴”以及毛泽东主席尊重老师徐特立一类故事吧？尊敬老师，是咱们中华民族几千年来的传统美德。自古就有“天、地、君、亲、师”的说法，老师的地位仅次于君王和父母，可见老师是极受尊崇的。只是到了十年浩劫的动乱年代，批判了“师道尊严”，老师的地位才一落千丈，沦为随时可能被学生“造反”的“臭老九”，这样做的结果是造就了一大批没有文化的愚昧的人。虽然这种现象早已不复存在，但恶劣的影响至今尚未全部消除，很多人不愿意当老师就是一个证明。然而我们要建设四个现代化，教育事业跟不上是绝对不可能的。因此我们今天迫切需要发展教育事业，而倡导尊敬老师，形成良好的社会风尚，就是其中不可忽视的一部分。

凭心而论，人都不是生而知之，而是学而知之的。要学文化，求知识，就离不开老师。我们每个人都不难回忆起自己怎样在老师的教诲下，从一个幼稚无知的孩子慢慢成长起来的历程。谁也不能否认，老师是人梯，让学生踩着自己的肩头向上攀登；老师是蜡烛，燃烧了自己，照亮了别人。老师这个职业是崇高的，是富于自我牺牲的。

自然，为人师表者，各方面素质都应该比较好。但是，老师不是圣贤，难免也有错误、过失。小学生往往对老师说的一切都深信不疑，无条件服从。比如我邻居的孩子，小学老师告诉他们从某一天开始实行夏时制，要提前一小时到学校。事实上这位老师把时间弄错了，比实际时间提前了一个

星期。孩子的爸爸妈妈都说老师弄错了，劝她别提前到校，可她硬是要按老师说的办。结果她们班全体同学全都提前一小时到了校。中学生可就不这样盲从了。他们的自我意识和独立性已开始出现，对老师有了怀疑的态度，甚至喜欢挑剔老师。尤其是今天的中学生，各种信息接收得多，知识面广，更容易滋生出看不起老师的情绪。我接触过一些女中学生，读过一些表现中学生的报告文学，都发现她们言谈中自觉不自觉地流露出对一些老师，尤其是女老师看不起的倾向。

学生在某些方面胜过老师，这并不奇怪。人类发展的总趋势，就是一代胜过一代。一部人类文明史，就是后人胜过前人。不断有所发明有所创造的历史。“青出于蓝而胜于蓝”，就是个蕴藉隽永的比喻。蓝，是一种一年生的草本植物，在化学染料问世之前，人们常从它的叶子里制取靛青染料。人们为了使靛青在颜色上深过蓝叶，必须先从蓝叶中挤出汁液，然后进行浓缩提炼，才能达到目的。同样道理，学生如果不虚心向老师学习，不老老实实在地老师那里“出”，也就根本谈不上“胜”了。

尊重老师，最重要的是尊重老师的劳动成果，谦虚地、认真地学习老师所传播的知识。那种刚刚学到一点东西就以为自己已经了不起了，把尾巴翘到天上去的人，是浅薄的，注定学不到多少东西，成不了什么事业。苏联著名的思想家普列汉诺夫曾非常精辟地说过：“思想史上载明，谦虚几乎总是和学生的才能成正比例，不谦虚则成反比。”

如果对某个老师产生了看不起的情绪，势必影响自己虚心地向他（她）学习。这对中学阶段的学习是不利的。因

此，要注意克服对老师挑剔、苛刻、以偏概全的心理，代之以理解和宽容。有的老师思想有点保守，是由于他（她）所成长的年代同你现在完全不一样；有的女老师有点唠叨，是因为她唯恐你们没把她的话记住；有的女老师讲课水平不太高，甚至还出点小差错，是因为她求学时的条件不如你现在好，而她不仅要当老师，还要承担母亲、妻子、家庭主妇的重任。尽管如此，她还是有很多方面比你强呀！……

尊敬老师，理解老师，你在学生时代会学到更多的知识，为将来的事业奠定良好的坚实的基础。

## 请别向妈妈关闭心扉

你和你的妈妈是不是亲密无间、无话不谈？如果你觉得自己已不象小时候那么信赖妈妈，有些隐秘的事不想告诉她，甚至有时候还有点厌烦她的话，那就请让我给你讲下面这个故事，或许会对你有所启迪。

我朋友的女儿小茵上初三了，从小学到中学她一直学习优秀，可有一段时间成绩却下降了。她妈妈很着急，批评了她好几次，还规定她不准看琼瑶的小说，不准她跟班上几个爱打扮的女生多来往等等。若在几年前，妈妈的这种批评小茵完全能够接受，情绪上也不会有什么波动。可这次她却受不了，一个人关着门哭了好久。这以后她对妈妈不那么亲近了，有时候宁肯把知心话告诉同学，也不和妈妈讲。放学回家就躲进自己的小屋在听录音、记日记中度过寂寞的时光。

女儿的疏远使妈妈很苦恼。小茵的妈妈到单位和几个中

年女同事谈起这事，没想到她们也都有同感，说女儿大了，反倒跟妈妈有了隔膜。于是小茵的妈妈跑来找我，问这到底是怎么回事。

我说：“也许你忙于工作和家务而没有细心观察到，跨入中学的女儿已告别了无忧无虑的童年，逐渐步入青春前期。随着昔日欢蹦乱跳的小姑娘长成亭亭玉立的少女，她们的目光从单纯注视外界渐渐转入注视自身。有一首外国民歌惟妙惟肖地表现了这一年龄阶段的少女独特的心态：“妈妈她到林里去了，我在家里闷得发慌，墙上镜子请你下来，仔细照照我的模样，让我来把我的房门轻轻关上……”

“少女意识到了自我，便会格外自尊，渴望独立自主，讨厌别人干涉她们的行为。她们十分敏感，有时一点小小的刺激也会导致强烈的反应。如果父母对她们管得太多，而且命令多于商量，就很容易引起女儿的不满和反抗——这种反抗往往表现为把自己隐藏起来，不敞开心扉。她们只是喜欢理解、同情、尊重自己的人，希望与之平等地倾心交谈，所以有时她们宁肯把心里话告诉同学。

“有位心理学家对中学生进行过一项调查，结果诉说自己感到孤独的女生人数大大多于男生。这表明在一般情况下少女比少男更趋于内向，更多愁善感，更多地体验到忧郁、孤独的心境。”

“孤独感是会妨碍学习，甚至影响身心健康的吧？”小茵妈妈焦急地问。

“是啊，严重的时候会这样”，我说，“要消除女儿的孤独和你的焦虑，你们母女必须互相理解、沟通。你有很多人经验需要传授给女儿，但一定要选择让女儿乐于接受的方法”

式。”

不久，小茵的妈妈高兴地告诉我，她同女儿的隔膜消除了。她为自己无意刺伤了女儿的自尊心而诚恳地向女儿表示了歉意，女儿也向妈妈敞开了心扉，倾吐了自己的委屈和苦恼，当然，也冷静地接受了妈妈意见中的正确部分。母女俩达到了新的和谐。小茵回家又有了欢歌笑语，学习成绩也上去了。

我还认识另一个少女，她是妈妈的独生女儿，自然妈妈很爱她。但这位妈妈以为，越爱就越应严加教管。女儿厌烦妈妈管得太多，渐渐从感情上疏远了妈妈。由于年轻幼稚，她交上了几个不大好的朋友，妈妈更加严厉地批评了她，她便对妈妈更加反感，母女俩几乎到了不能对话的地步，女儿还出走了两次。这自然严重影响了女儿的学业，结果她连高中也没考上。她妈妈也因生气患了神经官能症。这种后果严重的事虽然在生活中并不多，但总该引起我们警惕吧？

如果我们提一个问题：“这个世界上谁最爱你？”我想绝大多数人会毫不犹豫地回答：“妈妈。”是的，母爱最伟大，最无私，咱们东方式的母爱尤其如此。难怪台湾女作家三毛在比较了东、西方母爱的差异后，说了句入木三分的话：“中国的父母恨不得卖了自己给儿女好处。”你瞧他们常常唠唠叨叨，老把孩子看成小孩，这不放心，那也不放心，正是因为太爱的缘故呀！难道我们不应该理解和谅解她们吗？妈妈是你最值得信赖的同性长辈，你今天经历着的，是她早已经历过的，汲取她的人生经验，大概总是可以使你少走弯路的。

亲密融洽的母女之情是人类最美妙、甜蜜的情感之一，你要体验它，首先要记住和实践下面这句话：

“请别向妈妈关闭心扉。”

## “女大避父”对吗？

你听没听到过“女大避父”这句古老的训诫？它的意思是，女儿大了，就要回避父亲，不能同父亲太亲近。自然，这句话与咱们传统文化中的“男女授受不亲”多少有点联系，它该不该为我们现代人所抛弃？

有些人通过自己的观察得出结论说：父亲偏爱女儿，母亲偏爱儿子。这话有无科学依据尚无从考证，不过生活中相处融洽，感情深厚的父女却是不少的。你读过马克思和他女儿们的故事吧？那即是其中典型的一例。

马克思的三个女儿无一例外地全都投入了工人运动，成为著名的工人运动活动家。很显然，她们是受了父亲思想和行为的深刻影响。我们设想一下，如果她们在少女时代对父亲采取“回避”政策，不和他交流思想，长大成人后能坚定地走上革命道路吗？恐怕不太可能。

回避是一种消极、被动的心态，是在封闭状态中生活的人们处理人际关系的特有办法。它与现代人的开放意识是格格不入的。所谓开放，就是要积极、主动地与众多的人交往，并在这种交往中获取对自己有益的东西。外人尚且要积极主动地交往，更何况自己的父亲呢？

古人云：四十而不惑。四十多岁的男子已进入了成熟期，一般说来，他们积累了丰富的经验和知识，培育了坚强的意志和稳重的性格。这时候，女儿和父亲多进行思想交流，是能够从父亲那里得到很多教益的。所以，在思想方面

女儿决不应该回避父亲。另一方面，在生活上女儿可以发扬女性细腻，温柔的特点，多关心体贴父亲，让父亲感受到女儿的成熟和天伦之乐。

随着第二性征的出现，少女对父亲会产生一种羞怯感，不再象小时候那样打打闹闹、无拘无束。这是很自然的，也是应该的。我敢说，天下的父亲绝大多数都很慈爱，对孩子有责任感。但也确有那么极少数文化修养很差、毫无道德约束力、不配为人父的坏人，为了满足自己的兽欲而不惜糟蹋自己的亲生女儿。不久前，我曾读到一位少女充满血泪的控诉信，控诉她的父亲（一个粗野的农民）在她母亲死后的几年里，先后奸淫了她们姊妹四人，真是骇人听闻！当然这是极其特殊的事例，不过比这事程度轻一些的事例我还听说过一些。遇到这样的父亲确是太不幸了，但果真遇到了又怎么办？最好的办法就是当他的邪念初露端倪时就回避，采用聪明的办法回避他，不让他的罪恶得逞。

我的意思你明白了吧？对“女大避父”这句古训，我们现代人应该扬弃而不是抛弃。扬弃，就是去掉其中的糟粕——那些封建的、落后的东西，保存其合理的因素。

## 假如你的父母要离婚

有一双情投意合的父母和一个和美甜蜜的家庭，自然是人生一大幸事。然而，现实却并不尽如人意。父母之间的感情是非常微妙的，而且随着时代的发展，人们对于爱情的要求越来越高，“从一而终”、“嫁鸡随鸡，嫁狗随狗”之类的古老信条也越来越对现代人缺乏约束力。伴之而来的，是日益

增多的人加入进离婚者的行列。尽管我国目前仍是世界上离婚率最低的国家之一，但同过去时代相比，离婚人数还是大大增加了。这就意味着有更多的孩子面临或将要面临父母离异、家庭破裂的危险。

离婚，对当事人也许是一种解脱。但对于孩子，无论怎样讲也是一种不幸。因此我们的社会正千方百计地强化为人父母者的责任感，反对草率结婚和草率离婚。

你看过电影《为什么生我》吗？它以细腻、感人的表现手法，展现了由于父母离婚给小学生陈松松带来的心灵创伤和灵魂扭曲，使得许许多多观众为松松的悲剧一洒同情之泪，这部电影引起了人们热烈的讨论，一部分人认为：为了孩子，有矛盾的夫妇应尽量弥合矛盾，维持现有家庭；另一部分人认为：不应为了孩子而维护已经死亡的婚姻，父母离婚带给孩子的不一定全是不幸。两种说法各有道理，不过我以为应当把两种意见综合起来，即父母对子女要富于责任感，为此要积极增进夫妻感情，减少矛盾；但是当矛盾不可调和，夫妻感情彻底破裂的时候，则不必为了孩子而维持徒有虚名的家庭。牺牲了父母的幸福，孩子未必就能得到幸福。比如我的一个朋友，她从小生活在一个死气沉沉、父母彼此很冷漠的家庭里，养成了敏感、孤僻的性格。大学刚毕业，她妈妈因长期抑郁，患了癌症，临死前告诉女儿，她完全是为了女儿才没有同毫无爱情可言的丈夫离婚，忍受了二十多年的痛苦折磨。我的朋友从此沉溺在深深的内疚中难以自拔，感到自己连累了父母。再比如那些生活在父母整天吵吵闹闹的家庭里的孩子，他们能有什么幸福呢？

我不主张过分渲染父母离婚带给孩子的不幸。父母离婚

孩子固然不幸，但更不幸的是陷入怨恨、悲戚的泥潭中，损害精神健康，损害独立人格和创造意识。假如你得知父母要离婚，千万不要“如雷轰顶”，惊惶失措。你应该明白，如果他们感情确已破裂，强扭在一起是痛苦的，你在这个家里也不会幸福。而且家庭里应以婚姻为主，不应以子女为主，你最好抱定这样的态度：“这是他们双方的事，法律赋予他们的权利，应该让他们自己去解决，我有我自己的人生道路和追求，父母的离异与否绝不能影响我的追求。”必要时，你还可以把这种想法告诉父母。你不会清楚，也难以理解他们之间的感情纠葛，就不要去苦苦思索，试图找到答案，这样做只能空耗精力，徒劳无益。

坦然对待父母的离婚，首先要消除耻辱感。以为父母离婚是丢人现眼的丑事，自己在人前抬不起头，这是陈旧的观念。恩格斯早就说过：“没有爱情的婚姻是不道德的。”虚伪地维持没有爱情的夫妻关系，并不光彩，相反，坦率地承认自己的爱情已经死亡，通过合法手续解除婚姻关系，这才是文明人的作法。据国家统计局提供的数字，1986年我国离婚率首次突破了1%。离婚已不值得大惊小怪了。其次要克服自卑感。不少孩子认为，父母离婚自己就成了被抛弃的人，不是失去了父爱，就是失去了母爱，于是凄楚感、自卑感油然而生，其实，“慈孝之情，人皆有之，”绝大多数父母都是非常疼爱自己的孩子的。即使他们对配偶的爱消失了，但对孩子的爱绝不会消失。离婚后孩子跟谁生活，是根据双方的条件，从有利于孩子成长的原则出发来协商决定的，双方都有抚养、教育孩子的义务和权利。总之，孩子仍是双方的孩子。我认识一位少女，她在父母离婚后随母亲生活，但每个星

期天她都要到父亲那里过上一天，同父亲交流父女之情，有时还利用寒暑假跟父亲一起去旅行。她说：“虽然妈妈和爸爸离了婚，但我并没有失去爸爸。”这样不是很好吗！第三要战胜依赖感。父母离婚往往使孩子产生恐惧情绪，害怕离开了父亲或母亲会影响自己的生活。这就是依赖感，需要别人来保护自己、主宰自己。当然，依赖心理是很难战胜的，尤其当你还未长大成人的时候。不过这并不能成为迁就自己的理由。依赖心理是一种不良情绪，它损害人的独立人格和创造精神，因此每个人都应从小培养自己的独立意识。当你面临父母离婚的情况时，这个问题对于你就更为迫切和重要了。

假如你的父母要离婚，你不妨按我上面所说的去试试，相信你会经受住人生道路上的这一挫折和考验。

## 当你有了继母或继父的时候

咱们中国有句形容事情无可逆转的俗语：“天要下雨，鸟要飞，娘要嫁人——有什么办法？！”是啊，假如你失去了父母中任何一方，而另一方出于种种考虑要再婚——这是法律赋予他（她）的权利——的话，作为女儿，尽管你难以接受这样的现实，但确是毫无办法的。时代发展到今天，传统观念中离婚和再婚的耻辱感正在崩溃，因而现代社会的孩子遇到继父母的可能性，就比过去时代大得多。

或许你一开始就对继父尤其是继母怀着深深的戒备甚至敌意。这并不奇怪，因为我们听到的坏继母和坏继父的故事太多太多。不仅咱们中国如此，外国也这样。丹麦著名童话作家安徒生笔下的白雪公主，灰姑娘等人物，都是备受心肠狠

毒的继母虐待和欺凌的。所以，一提到继父母，很多人就容易把他们同残忍、狠毒、自私之类的字眼联系起来。

其实何止是做儿女的害怕有继父母，许多人，尤其是女性，也极怕做别人的继父母。不知你注意过近年来风行的征婚广告没有？占很大比例的人都要求应征者“有婚史须无小孩”，或“最好无小孩”。传统观念给很多人寻求幸福的道路设置了障碍。

我有幸读到过一位少女写给她继母的情真意切的一封信。她说：她的亲妈妈死了几年后，爸爸另娶了一位新妈妈。由于外婆和邻居给她讲了很多后妈如何不好的话，她对继母非常反感，一年多她没叫过她一声妈妈。有时候爸爸批评她，继母劝阻爸爸，她反而认为继母夺走了她的爸爸，当着她还做出假惺惺的样子，于是更加反感。有一次她考试没考好，继母告诉了爸爸，要他关心女儿的学习。她知道后认为继母是向爸爸告状，恨得想去偷偷剪坏她的大衣。但是继母并没计较她的态度，始终关怀她的生活，做她喜欢吃的菜，还熬夜给她织毛衣。最使她感动的是一个寒冷的冬夜，她高烧得说胡话，爸爸又不在家，继母毫不犹豫地把她背往医院。她写道：“听着您大口大口喘着粗气，却不肯把我放下，我真想真心诚意地大声叫您一声：‘妈妈！’”这封信多么真实地写出了这位少女最初对继母的敌视以及这种态度的转变。很显然，带着陈见，她对继母产生了很多误解，好在这些误解终于在事实面前冰消雪化。

是的，继父母并非只有一种模式。只要你摒除偏见，客观、冷静地观察问题，就会发现他们中也不乏上面那位继母那样的好人。我敢说，如同人群中好人占多数一样，继父

母中也是好人居多的。

这就涉及到另一个问题：好人能不能有缺点和失误？似乎这是不言而喻的。但是实际生活中，有的做子女的对继父母的缺点和失误，往往耿耿于怀，不能原谅。这不是一种科学的态度。既然谁也不是完人，就不应对人要求过高，求全责备。应当学会宽容，多替别人着想。现在不是大家都在喊“理解万岁”吗？对继父母尤其需要理解，要知道，他们内心也有万千苦恼，也有由于社会偏见所形成的心理障碍。在理解和宽容中，你会搞好与继母或继父的关系，搞好家庭团结。不仅如此，你的精神也会更健康，心灵会更善良，情操会高尚。

当然，你也可能真的会遇上个素质很差、难以处好关系的继母或继父。这很不幸，却又叫人无计可施。遇到这种靠你的力量不能改变的状况，与其怨天尤人，哀叹自己命运不佳，或者纠缠在明争暗斗中耗费精力，倒不如采取超脱的态度，努力使自己早日独立——生活上暂时无法独立，就先从心理上独立。心理独立，就是要摆脱对别人的依赖感和怯懦心理，勇敢地面对人生，靠自己的力量独行其事。每个人或迟或早总要独立于自己的父母，你被现实逼迫得比其它孩子更早地独立，也许是个不幸。但是，“塞翁失马，安知非福”？说不定你因此变得更坚强，终生为此受益无穷呢！

如果你与继父相处，可能比与继母相处少些小摩擦，因为一般说来男性不如女性那么细腻和计较。但是，我得提醒你一句：要多长点心眼！现实生活中，遭到继父侮辱的少女可并不罕见。万一发现继父不怀好意，你得马上告诉妈妈，同妈妈一起去对付他。如果他不听劝阻，那当然只能求助于有关组织和法律的保护了。

## 第四篇

### 少女的生理变化

#### 你开始进入青春期

当你还是幼女的时候，白云在蓝天悠悠浮浮，你跳呀、跑呀，尽情地游戏在绿色的草坪上……。你在幼儿园专心听老师讲课，同小伙伴一起唱歌、做操、无忧无虑地像只快乐的小鸟。

你渐渐长大，跨进了中学，就感到与童年大不一样：从11岁到18岁是你身心发育突飞猛进的阶段。你一定有兴趣了解你生长发育的奥秘吧？从13岁到17岁，短短几年中，你增长的高度约为成年高的15%。如一个1.6米的成年女性，她在这几年的高度约增加24厘米。与此同时，体重也在增加，与身高不同的是体重增加可持续到20岁。这几年增加体重约为成年女性体重的50%。如一个成年女性体重是50公斤，她在这8年体重增加约为25公斤。这时体内各个器官也逐渐发育成熟，思维能力增快。女孩子身体的发育成熟，比男孩子更早。

女孩子从10岁到12岁间，伴随着卵巢、子宫及阴道等性器官的发育，第二特征也逐渐发育，最早的发育标志就是乳房渐渐长大，乳晕显著，乳头突出，骨盆变大，皮下脂肪增厚，又开始长出了阴毛。有的女孩还长出了浓浓的腋毛。这些生理变化是受女性一系列内分泌影响而发生的。少女的青春期开始后，促性腺激素分泌增加。卵巢在促性腺激素的作用下，除发生形态上的增长外，还产生促肾上腺皮质激素、促甲状腺素、生长素的释放因子等。在这些激素的作用下，促使少女身高、体重及身体各部分（包括大脑）的发育，也引起了青春期一系列生长发育特征的出现。

青春期无论男女都有早熟、平均、晚熟三种发育类型。早熟女性的特点是，身高发育早，但身高突增的阶段较短，因而早熟少女最后长成的身高比较晚发育的少女要矮，早熟少女的骨盆较宽，肩窄，矮胖。晚熟的少女多为骨盆窄，肩宽，身体细长，不少晚熟的少女具有一般男性的体态特征。平均型发育的少女，身体的生长发育一般，体态上具有一般女性特征。

少女们，当你们步入青春期，请用生理科学来观察、认识自己身体的发育，加强锻炼，增加营养，讲究生理卫生，以促进自己身体的健康发育。

## 月 经 来 潮

月经是女性发育到成熟期中的一种生理现象。是子宫内膜受内分泌激素影响所出现的周期性出血现象。女子第一次来月经叫初潮。

女孩一般在10—16岁之间来初潮，最早的8岁、最晚的18岁、平均13.6。从出血第一天起称月经周期的开始，正常月经持续3—7天(多数3~5天)。两次月经第一天的间隔时间称为一个月经周期。

月经一般每月一次、但因青春期卵巢周期尚不规则，故初潮之后月经周期也不是十分规则，往往初潮之后有停止半年或几个月再来的。来潮数次以后，月经周期逐渐接近于28—30天。

月经周期长短因人而异，每个女性都有自己的周期，短者20天，长者45天都是正常范围。月经量在行经的第2~3天为最多，每天平均50毫升，亦可少至10—20毫升，多至100毫升以上。经血为暗红色，一半是血液，余为粘液、脱落的子宫内膜和阴道上皮细胞等，月经血一般不凝固。

月经是生理现象，但此时大脑皮质兴奋性降低，全身及局部抵抗力降低，如不注意往往容易引起急性或慢性疾病以致影响健康及生育能力，因此月经期卫生是不可忽视的。月经期应注意些什么呢？

1. 要使用消毒月经纸，必须柔软，吸水性强。月经带每次用后洗净，用开水烫，放在太阳下曝晒。不要因不好意思而放在阴暗的角落阴干，这样容易被细菌污染，可能造成阴道炎或子宫炎。

2. 月经来潮时可照常学习和工作，每晚都要清洗外生殖器。可以淋浴，但不宜盆浴、游泳和下水田劳动。

3. 应避免过重的体力劳动和运动，不要吃生冷酸辣的食物，应多饮开水，保持大小便通畅，注意休息，保证充分的睡眠。

4. 经期应保持精神愉快，避免精神刺激和情绪波动。有少数妇女在经期之前或经期有下腹胀、腰酸、乳房胀痛、嗜睡、情绪不稳定、易怒或易忧郁等现象，都是正常的，不必过分紧张，经期一过就好了。

5. 为了及时发现与月经有关的任何问题，最好自己保存一个本子作月经记录，记下每次月经日期及异常情况，这对于清楚掌握自己的健康情况是非常有用的。同时也可在必要时向医生提供有价值的资料。

6. 若有不正常的现象，要及时找医生咨询、检查，并密切配合，这样才能取得满意的效果，切不可乱吃药或乱打针。

## 痛经是怎么回事？

女性凡在经期前后或经期中发生下腹部胀痛、腰痛或有其他不适，以致影响工作、学习或劳动者即可称之为痛经。有的人在疼痛轻时可以伴有头晕、恶心、呕吐、乳房胀、尿频、便秘、腹泻等症状。疼痛严重时面色苍白、出冷汗、手足凉，甚至出现一时性昏厥现象。往往在月经第1—2天最重，以致非用药物或热敷等措施不能缓解，有的甚至卧床不起。少女痛经若检查不出任何异常，绝大多数会在婚后，特别是一次受孕以后即不再出现。

痛经的原因目前尚不太清楚，多发生于未婚、未孕的女青年，最常见的是心理或精神因素造成的紧张，在未来月经之前听到别人说来月经要腹痛，从而产生了恐惧心理，来了月经稍有不适便形成了错觉而腹痛，特别是体质差、又不能

耐受疼痛刺激的人更甚。也有少数少女痛经是由子宫狭窄、子宫位置不正、经血外流不畅造成的，这类情况要找医生诊治。但痛经者首先要摒除恐惧心理，保持舒畅愉快的心情，消除顾虑，还要加强体质及意志的锻炼，注意经期卫生，加强营养，不要过度疲劳，以避免或减轻症状。

还有月经一直正常，数年后才发生疼痛的情况。可能的原因有慢性输卵管炎、卵巢炎、子宫内膜异位症、内分泌失调或盆腔炎、生殖器官结核等，往往治疗好这些疾病则疼痛消失。因此，有以上疾病的妇女应及时检查，积极与医生配合进行恰当的治疗。

## 游泳会怀孕吗？

夏天一到，很多人喜欢到游泳池中泡泡，既凉爽又锻炼身体。可是有的少女却顾虑重重，怕在游泳池中受孕？放心，决不会的！

因为，要达到受孕的目的，必须具备以下的条件：

1. 女子卵巢排出正常的卵子。2. 男子精液中含有正常形态和一定数量的精子（能使女子受孕的男性精液中的精子最低不得少于6000万个，如低于此数者，受孕机会将大大减少，低于4000万个，几乎不能怀孕，在游泳池中精子更不可能达到这么多），精子在游泳池水中也不可能是正常活动的精子。3. 卵子和精子能在输卵管内相遇，变为受精卵，并顺利地进入子宫腔，要达到此目的必须有性行为。由此可见，游泳池中不会具备以上条件，怎么谈得上怀孕呢？有这种担心的人应解除顾虑，放心大胆地去游泳锻炼，

以增强体质、锻炼意志。

## 怎样选择乳罩

女孩子从11~12岁开始乳房发育，到17岁，乳房长大似成人的乳房。少女都喜欢配戴一付乳罩。带上乳罩使人精神、健美，同时有利于乳房的发育及血液循环。

选择什么样的乳罩好呢？市场上胸罩的品种繁多，有不同的式样、材料和尺码。在选择时可根据每个人的经济条件及胸围去挑选购。要大小适宜、不松不紧，能将乳房托起来不致悬垂，既保持女性体型特征，又可促使血液循环，有利于乳腺的发育。乳罩过紧会使乳头凹陷畸型，造成今后哺乳困难。乳罩过紧也影响呼吸运动，使肺活量减少。乳罩过松不起作用，乳房悬垂不利乳房的血液循环，走路、跑步等很不舒适。

睡眠时应将乳罩解开，才不致影响呼吸。此外，还要注意不买对皮肤刺激性大的化纤制品，纯棉罩吸湿、透气，可避免汗水造成皮肤损害（如生痱子等）。

## 洁身自爱——防止性病

人一旦进入青春期，身体结构发生了变化，性器官成熟，第二性征出现，开始具有性功能。这种性生理功能的发育同时伴随着心理活动的发展，开始出现有关性的心理活

动。学校里，男女同学的交往开始活跃，逐渐产生一种与异性接近的要求。这种性心理的发展与性生理成熟一样，是不以人的意志为转移的，但性心理可以受理智的调节。

对异性的向往与眷恋是人的情感世界中美丽而珍贵的内容，历来，人们总是以严肃谨慎的态度对待它。随着改革、开放的社会变革，一些不良的生活方式产生影响，并使少数天真幼稚的少女误入歧途。失足少女中，就有因受社会上不良风气影响进行卖淫活动或非婚性行为而身染性病的。

性病是指以性行为作为主要传播方式的一组传染病。从病种来说，我国过去只有梅毒，淋病，软性下疳和性病性淋巴肉芽肿四种。近年来随着医学的发展和社会条件的变化，国际上列为性病的除以上四种外还有生殖器疱疹、尖锐湿疣、非淋病性尿道炎传染性软疣、阴道滴虫病、泌尿生殖系统念珠菌病、阴虱、疥疮，乙型肝炎也被列入性病范畴。近年来引起世界重视的爱滋病虽然会互相感染，但并不是传染病，一般不会由唾液、眼泪或者象流感那样通过空气传播。感染途径主要是血液制品和与患者发生两性关系，其次是吸毒者用过的注射器。但血液制品感染和使用吸毒者用过的注射器感染毕竟是少数。其中，主要是通过不正常的性关系感染的。爱滋病毒进入人体后会破坏人体的免疫功能使之迅速死亡。染上爱滋病毒后潜伏期从几个月到十几年。潜伏期中患者没有什么不适，但患者若再与健康人发生性关系则再传播给他人。

为了防止性病的感染，青年朋友们要自觉抵制资产阶级思想的腐蚀，不去追求低级趣味的生活方式。尤其是少女们要

洁身自爱，培养自己的高尚情操，既不做性病的感染者，也不当性病的传染源。已经染上性病要尽早求医，早发现、早诊断、早治疗。目前除了艾滋病还无理想的治疗方法外，其他性病都可以治愈。

## 青春 期 与 营 养

姑娘，当你步入初中，你就会惊奇地发现，不久前穿着还挺合身的衣服突然短了，而且变得紧绷绷的。你开始快速长高，同时你的体型也开始向女性特有的曲线发展，你感到羞怯……这些生理和心理变化标志着你开始跨入了人生的一个美好时期——青春期。

这个时期的营养影响到你的一生健康，对你今后的学习、事业发展都具有重要意义。

营养对你们来说并不陌生，但你们不一定完全了解，营养和你的生长发育有多么密切的关系。人的生命开始就要从食物中获得各种养料。食物中的养料，有的构成我们身体的组织，使我们长高、长胖、长骨骼和长牙齿，有的供给我们能量，如保持我们恒定体温，供给我们从事学习、劳动的能量；有的调节新陈代谢，有利消化、排泄、血液循环等；有的相互补充，如骨骼的生长需要钙、磷、镁等元素，但同时也需要维生素。食物中包含的营养物质，我们称为营养素，它们是蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐和水六大类，任何一类都是不可缺少的。一个人在60年里，经过食物摄入、废料排出、体内外物质交换，大约有水60000公斤，糖类10000公斤，蛋白质1600公斤，脂肪1000公

斤。如果营养素摄入不足，或摄入质量不好，都将会影响人体健康，特别是儿童、青少年的发育，使其身高、体重不能达到标准，瘦弱而多病，出现畸形和智力低下。少女们：综上所述，你该了解青春期营养的重要性了罢？希望你重视营养，加强锻炼，长一个好身体。

## 生命的基础——蛋白质

自然界中，有生命就有蛋白质的存在。不论是单细胞生物、植物和动物，都是以蛋白质为主要成分组成的。人体内的蛋白质为体重的16%。一个50公斤体重的成人，他身体蛋白质约为8公斤。人体的肌肉、骨骼、脏器、表皮、毛发和血液等都主要由蛋白质组成。

生命活动日夜不停地进行，体内各组织中的蛋白质需要不断地更新。如血液中的血红蛋白，它的衰老期是25—30天，也就是说它的寿命最长也只有30天，因此血液中就要不断地补充新生的血红蛋白。靠什么来补充呢？那就要靠每天吃的食物中所含的蛋白质了。因此，我们每天必需从食物中获取相当数量的蛋白质才能保持身体内蛋白质收支平衡。而对少女来说，正值生长发育阶段，身高、体重都在增加；在求知识的处于学习阶段，脑力消耗也较大；未成熟的器官日趋成熟就需要更多蛋白质组成新的组织细胞。因此，少女需要的蛋白质比成年人还要多，如果蛋白质摄入不够，身高、体重不能达标，容易感染疾病，影响发育。

那么，蛋白质从哪些食物中得来？蛋白质有两个来

源：瘦猪肉，牛肉、羊肉、禽蛋、鱼虾，猪牛羊及其他动物的肝脏，这些食物中蛋白质含量较高，也容易为人体吸收。它们被统称为动物性蛋白质，又因其易为人体吸收和利用，营养价值较高，被称为优质蛋白。我们每天吃的米饭、面条、馒头、豆类及其制品、一些杂粮等食品中所含的蛋白质，因其从植物中来，被称为植物性蛋白。其中因含有植物酸影响了身体的吸收和利用，较之于动物性蛋白营养价值就略低一些。经过生理和营养的研究，在植物性蛋白中加入一些动物性蛋白，或几种植物性蛋白按不同比例掺在一起就可提高它的营养价值，这种作用称为蛋白质的互补作用。我国的饮食习惯以粮食为主，辅以副食，能收到增强营养的效果。所以我们提倡要荤素搭配。

少女们，蛋白质对生长发育有重要意义，但也不是愈多愈好。因为吃含蛋白质高的食物太多，必然会降低食欲，你吃其他东西就少了，一种营养素供给太多会影响其他营养素的摄入和利用，对生长发育不利，同时过多摄入高蛋白食物将引起消化不良。蛋白质，吃多少合适呢？少女每天约需要蛋白质80克，如果你每天能吃100—150克主粮，加上100克以上肉类，一个鸡蛋、在有条件时有250克牛奶，再吃上些豆类，如豆腐，豆腐干及蔬菜，你就可以获得保证健康的足够的蛋白质了。

## 能 量 来 源——糖

“人是铁，饭是钢。”人们常用这句话表明饭是维持人体

活动的物质。饥饿的同时会感到寒冷，运动后食欲增加，这些都说明从事各种活动都要消耗身体的能量。身体能量的来源是每日的三餐，三餐中都离不开主食（米饭、面条、窝头等），主粮中所含70%—80%的糖就是人体的能源。

在你的印象中糖一定是甜的。但营养学中的糖，除了有甜味的为葡萄糖、白糖（蔗糖）外，每天主粮中含量70%—80%的淀粉也称为糖，我们就靠它提供能量。它们在体内经过消化最后分解为葡萄糖，由血液输送到全身。血液中有足够的葡萄糖，人体新陈代谢和活动中所需的能量就能保证。同时糖也是身体某些组织细胞中的核糖核酸(RNA)、脱氧核糖核酸(DNA)、染色细胞、软骨、眼球角膜和玻璃体等所必须的能量。特别是心脏和脑的主要能源也是葡萄糖。你可知道，脑组织只占体重的2.0—2.5%，但它消耗的能源却很多。当中枢神经系统供给葡萄糖不够就会出现大脑功能障碍。因此，葡萄糖的生理功能比其他营养索不能代替的。

有位少女为了减肥，长期不吃早饭，几月后体重虽然减轻，但却失去了青春光采。她经常突然感到心慌、头昏、恶心及双手发抖，并产生强烈的孤独感，好象周围的人都对她评头品足。她离开周围的群体，又产生窒息感。这样反复发作直至不能工作。经医生诊治，为低血糖所引起的精神症状，而唯一的治疗处方是：“每天好好地按时吃早饭。”从这个例子不难看出吃饭对身体健康是何等重要！

少女们，你们正值长身体、求知识的时期，营养的需要较任何时期都重要。食欲良好是生理需要，要有充足的营养供给，身心健康才能得到正常发展。有的少女对自身生理发展特点不太了解，或对营养知识知之甚少，

为了保持身材苗条，每餐只吃少量的面或饭，而想多吃蔬菜以充饥，结果造成糖摄入不足，使中枢神经系统不能正常工作，注意力不能集中，影响课堂听讲，影响学习。饭吃得少了，能量补充不够，身体就会把构成组织的蛋白质氧化来弥补，从而影响生长发育。身体也会自动以减少体力活动去求得能量平衡，因而体育锻炼兴趣减少，结果也达不到健美身体的目的。还应注意，糖摄入太多也有不利的一面。有的姑娘饭后喜欢吃巧克力，水果糖等零食，这类食物产热量高，会影响食欲和消化，妨碍其他营养素的摄入，并是龋齿病的根源。过多的糖还会在身体内转化为脂肪使人发胖。根据少女青春期的特点，每天吃500克—600克的主食就能保证身体需要了。

## 挑食、偏食和吃零食不好

好莱坞影星简·方达以体型健美著称。她说：“多数人对自身身体几乎不了解，对于食品的知识，所知道的就更可怜了。他们只知道自己爱吃什么，而实际上食品远不止一个味道问题，它是我们身体的燃料。对于这种与生命攸关的物质，我们应该获得一些常识，明白了这一点，我们就应为健美而对饮食倍加注意。”

正如简·方达所说，人们只知道爱吃什么，而在应吃什么和爱吃什么上就不知如何协调，表现出对食品挑选、偏爱的饮食习惯，尤其是在少女中表现突出。

独特饮食习惯的形成是和营养知识不了解分不开的。特别是在幼稚时期，受成人的饮食习惯和同桌进餐伙伴的影

响，往往会造成对某些食品的偏见，在尚未进口时就声称“我不爱吃”。近年来对胆固醇危险的宣传，动物内脏、动物脂肪少女成为不爱吃的食物。我认识一位姑娘，她听见在医院工作的亲戚谈及冠心病发病的原因后，便视动物脂肪为大敌，从不进口。一次，她在亲戚家便餐，主人以一碗香喷喷的面条作点心，她感到很好吃，主人向她介绍制作方法，她才明白了猪油在食品中不能偏废的道理，从而消除了对动物脂肪的偏见。另一个初中女生怕长胖，听别人说水果、蔬菜对减肥有好处后，竟忽略自身生长的需要，每天主食吃得少，大量进食蔬菜以充饥，并在饭前饭后无所顾忌的吃水果，终于影响了消化功能，经医生指导后才纠正。还有一个女青年为了追求苗条身材，每餐都不敢吃饱，下课回到家里翻坛倒罐找糖果糕点，到吃饭时又食不甘味，形成了恶性循环，发育受到影响而多病，参加高考时，竟因低血糖、头昏心跳影响考试成绩不理想，后悔莫及。姑娘，以上的例子对你可有启发？营养对身体成长的效果，不像退热药片那样立竿见影，需要较长时间，进食的科学正如日本营养学家说的：“我们战后几十年中没有作什么工作，只是让我国青年的平均身高增长了几公分。”几十年不正是整整一代人吗？营养不仅关系到个人，而且与民族体质和国家强盛有关。

姑娘，希望你懂得这些道理后能排除一切偏见，尝试有益于健康的各种食品。

## 健美来自饮食

### —— 浅谈维生素和无机盐的营养

青春少女都向往自己能有亭亭玉立的身材，乌黑如云的秀发，洁白如玉的牙齿和自然莹洁的肌肤。这些是健美不是来自于琳琅满目的化妆品和神秘的驻颜药物，恰恰来源于少女每日三餐的饮食。

身材的发育和骨骼成长是分不开的。营养充足，身高的遗传潜力（预期身高）就会得到充分的发挥。千万不要忽略身体发育有严格的时期性这个生理特点，青春发育期（13岁—17岁）是身高增长最快时期，在饮食中要有充分的蛋白质、维生素和无机盐等营养素去构成骨骼、肌肉和内脏。盲目的减肥而限制食量，错过了这个时期，一旦身高停止生长，再增强营养也难于增加身高，从而为你带来终身遗憾。因此，在你的饮食中要有各种肉类动物内脏、牛奶、豆类。

讨厌的粉刺（痤疮）不知为姑娘们带来了多少的烦恼与不快，内分泌是一个因素，饮食也重要，维生素A有益于上皮细胞的增生，防止毛囊角化，调节皮肤汗腺分泌，减少侵蚀表皮的酸性代谢物生成，能保护皮肤的自然美；维生素E可使皮肤柔润光泽；维生素B<sub>1</sub>能促进细胞内生物氧化进程参与糖和脂肪代谢，维生素B<sub>2</sub>能参与不饱和脂肪代谢，对肌肤营养有不可忽视作用。

青春期缺铁性贫血是少女最常见的营养性疾病。特别是少女，月经初潮后，补充铁比同龄男孩更具重要意

义。缺铁性贫血不仅会失去红润的脸色，还将引起食欲不振，消化不良，精神萎靡，进而影响正常学习，决不可等闲视之。除食物中铁元素补给外，还涉及到优质蛋白、维生素C、B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、叶酸的供给。在少女们食谱中要多吃各种动物的肝脏、肾、心、脑、舌、蛋黄、牛奶、豆类和富含维生素C的蔬菜、水果。

美发的食品其实不是名贵的补品，而是日常生活中常见的绿色蔬菜，和极平常的水果。你知道吗，萝卜、洋葱、梨、杏、柑、桔和西瓜会使你头发保持浓密。苹果、李子、韭菜、大葱、胡萝卜可抑制头痒和脱屑；芝麻、核桃将使你秀发乌黑如云；肝脏、豆类、蛋黄、绿叶蔬菜，糙米、麦片、酵母和水果会防止脱发。所以，健美贵在饮食，你试一试罢。

眼睛是心灵的窗户，你要有一双顾盼流光的眼睛，就请在食谱中不要忘了富于维生素A的芹菜、菠菜、番茄、胡萝卜、蛋黄和动物肝脏。有条件的话每天喝上一杯牛奶对视力保护会有益；B<sub>2</sub>和B<sub>12</sub>会帮助你在强光下用眼和避免眼力疲劳。

洁白整齐的牙齿对五官端正是不可忽视的因素，更重要的是对健康的影响，因为食物都必须经过咀嚼才能下咽。牙齿的发育和骨骼发育相似。你可能不了解，牙齿是在胚胎时形成的，可是一直到18岁甚至延续到25岁以后牙齿才能出齐，它和营养的关系，甚至可追溯到你妈妈的孕期。在美国，母亲怀孕后马上要多喝牛奶，因为牛奶中的钙是构成齿和骨的重要元素，牛奶中的钙易为身体吸收。要想有一口洁白的牙齿，饮食中还要有蛋白质、维生素和无机盐。特

别是维生素 C 要充足，因为它既可防止牙龈出血又可防治龋齿。除了营养因素外，牙齿的保健是十分重要的，尽量少吃糖，三餐后刷牙三分钟，冲刷齿间残留的食物。与此同时，请你养成正确的咀嚼习惯，用双侧的磨牙充分咀嚼，会使你面部双侧肌肉对称的发展，增加你容颜的端庄。

## 饭桌上的学问

有这样一个古老传说，人类原来是三天才吃一顿饭的，玉帝于心不忍，叫人们在每餐饭之间加点点心，于是命令老牛到人间传旨，老牛得令后边走边唸叨：“三天吃一顿，中间有点饿，吃点点心。”不料摔了一跤，爬起来后忘了原话，就改为：“一天吃三顿，中间有点饿，吃点点心。”复命时，玉皇大怒，罚牛到人间耕田为人类种粮。从此牛就世代种田，人类也就一日三餐流传至今。神话和传说虽不足为信，一日三餐确符合人体消化生理。

食物在口腔中停留时间短，主要是经过咀嚼将大块食物磨碎变小，在唾液滋润下吞咽，慢嚼细咽对消化有帮助。食物到胃以后，胃的机械运动将食物与胃液充分搅拌再次磨碎成食糜。食物在胃内要停留4—6小时，当胃内食物排空到小肠后，胃的蠕动就会使人产生饥饿的感觉，这时就应该进食了。食物到小肠后，在肠内各种消化酶作用下，被分解为身体能吸收的物质，这个消化过程需要3—8小时，然后送到大肠停留10余小时，残渣排出体外。消化的生理就决定了我们每日定时进餐的必要。而三餐应进食多少，又和我们活动有关，三餐的科学是：早餐吃好；午餐吃饱；晚餐吃少。

一夜睡眠以十几小时后以前进食的食品基本消化殆尽。而整个上午等待着你的紧张的学习，所以，早餐吃好吃关系着你听课的注意力和效果。往往在一夜休息后，因呼吸、汗液和小便排出液体较多，洗漱后喝上一杯开水会补充液体的消耗并增加胃纳，也可干稀搭配，以免食不下咽。所以，习惯早餐吃稀饭也是符合生理要求的。但别忘了多吃些豆类制品满足蛋白质的需要，有条件也可以荤素搭配。早上吃好可以半天不感到疲劳。

上午紧张学习后，能量大量消耗，下午课堂学习虽然较少，但得从事体育锻炼和必要的劳动，午餐要吃饱才会有饱满的精力。午餐饭量要比早餐多吃1—2两，荤菜和蔬菜混炒，不要把全天的肉类一次吃完，这样配餐就能得到平衡，有条件的可以在饭后吃适量水果。

晚餐后体力消耗少了，不要吃得过饱，过量饮食会睡不安枕，影响次日精神，还会使人发胖，特别是临睡前吃糖果糕点有害无益。晚餐量可比早餐稍多一些，比午餐少一些。营养工作者用百分比表示为：早餐占总热量的30%；午餐占总热量35—40%；晚餐则为总热量的30—35%。

总的说来吃饭是为了健康，为了工作和学习，要防偏求全（即饮食中各种营养素都要具备），烹调中要尽量减少营养素损失。

此外，还要注意限制多脂多糖饮食，忌饮酒和辛辣刺激食物，保证充足的睡眠，适当锻炼身体，你就会保持身体的健美。

青春期营养、健美有关知识如上各节所述。爱美之心人皆有之，追求美是无可厚非的，但体型美只是美的一个部

分，要加上渊博的知识、良好的教养、优雅的风度、对学习和事业执着追求……才能构成女性完整的美。少女们，在青春的美好时光，愿你以更多的精力致力学业，为完美的人生奠定基础。

## 第五篇

# 少女心理

### 少女的审美心理

爱美之心，人皆有之。少女处在人生最可宝贵的黄金时代，他们对未来充满幻想，有强烈的美的追求。在自身发育和环境诸因素的影响下，他们逐渐形成了审美的观念，并且用这种观念去塑造美的形象。

美学心理学告诉我们，人体美的结构是由生理美、修饰美、风度美与心灵美共同组成。

所谓生理美，是属于人体的自然美，主要是指相貌美、身材美、皮肤美等。对于女性的自然美，在不同的历史时代，不同的民族，不同的社会制度下，标准是不同的。比如，在唐代，对妇女美的要求，则是长得比较肥胖。当时，作为妇女美的典型则是唐明皇的妃子杨玉环。因此，在唐代绘画中，把妇女的形象，都描画得较为肥胖、丰满。但在李唐以后，画家在塑造仕女时都画得比较瘦弱，追求窈窕、纤细。在缠足盛行的时代，女性的脚裹得越小越觉得美，因

此，在小说中描叙美女时，都要用“三寸金莲”这样的词语，大脚妇女是不会受人青睐的。

不同的民族，审美的情趣也是不同的。世界上有些民族至今还保持着摧残身体皮肉的“美”，如澳大利亚妇女经常在胸部和腹部刺上花纹。在密克罗尼亚的帛琉群岛等地区，有的妇女在脸、胸、臂或腿上用火烫制瘰纹，或用火药点燃进行文身。

一个人的意识形态，影响着本人对美的理解，有些青年人以怪为美，以独特为美，她们追求袒胸露体，穿的裙子越短越好，穿的裤子越瘦越好，鞋跟越高越好，唇膏擦得越红越好。有些妙龄少女为了追求人体的自然美，为了保持身体有一个好线条，常常束胸、束腰、减食，其结果往往影响身体的正常发育，结果破坏了青春美，也破坏了自然美。

自然美的标准是什么呢？我们认为应该是健康自然，肌肉强健，不失女性的妩媚，有区别于男子的曲线美，即以健美匀称为标准。妇女自然美的重要方面是健康，只有身体健康，匀称才能使人产生美感，也才能承受生活的负担和社会的责任。现代女性追求林黛玉式的美不仅不合符潮流，而且也没有在竞争中求生存的可能。

自然美常由天赋的条件决定，但有“沉鱼落雁”之容，“遮月羞花”之貌的，在现实生活中又有几人呢？既然自然没有把西施、王昭君之美赋予每一个女性，那么，也就没有必要去叹息自己不如别人了。最现实的是去追求健康和体态匀称了。办法是：积极从事体育锻炼。体操能使人的体态变得匀称，健美运动能使人的肌肉变得结实发达而富有魅力，游泳活动则使你的肌肉具有弹性又不失其女性肌肉的阴柔之

气。

修饰美包括服装美、发型美、装饰美。但在少女阶段，除了经济条件不容许有更多的奢求外，主要的任务是学习，把主要精力集中在打扮上，是会造成得不偿失的后果的。此外，整洁是很需要的，对少女来说，淡淡装，天然样，往往会给人留下很好的印象。

给人美感的最核心的因素是心灵美，红楼梦中的王熙凤，从形态面貌上去看，不能说是不美，如果没有天生的资质，她也不可能成为贾家的媳妇，但是，王熙凤诡计多端，八面玲珑，害人心狠手毒，必然使人产生另一种感受，对她爱不起来。所以，俗话说的好，“漂亮不等于美，美不只是漂亮”，俄国著名的作家托尔斯泰也曾说过：“人不是美丽才可爱，而是可爱才美丽。”

真正的美，必须有内在的东西，这种内在的东西具体是什么呢？对现代少女来说，则是对事业的追求，有一个崇高的理想和坦诚朴实的品德。以上两点会使人觉得你具有不平凡的气质，这无疑会弥补一个女子相貌的不足，并增添一种无形的魅力。

另外，心灵美还有一个重要的内容，就是自己的教养和品德。一个女子容貌固然不错，但言行举止粗俗，说起话来满口污语，对人不礼貌、不尊重，甚至在大庭广众之中与人骂架、打架，能给人产生美的印象吗？因此，为了追求美的形象，一个少女在学校里，应该尊重师长，在家庭里，应尊重父母，时时想到父母把自己养大成人多么不易！即使不说报答父母的养育之情，也应该去分担他们的苦和忧，帮助他们作一些力所能及的家务劳动。

年轻的少女，生活在集体之中，搞好同学之间的关系也是很重要的，应虚心地向别人求教，学习别人的优点；对于比自己差的同学，要主动地去关心和帮助，不要瞧不起他们，同学中出现了一些过失，不要去四处议论，说长道短。喜欢背后喋喋不休议论人的人，往往是众叛亲离，得不到友谊的。越是关怀和尊重他人，越会被人发现你的可爱。古语说得好，“敬人者，人恒敬之”，对青少年来说，大家都希望获得美的形象，而对美的审视中，最核心的东西则是心灵的充实、丰富。说得具体一点，则是成为具有学识，品德高尚，能为社会作出贡献的人。姑娘，难道你不想做这样的人吗？

## 少女的性心理及其教育

巴甫洛夫认为，人的最基本的三种无条件反射是：食物反射、防御反射、性反射。性是人类最基本的原始驱动力中很重要的一项，通常和“饥饿”、“渴”等驱动力相提并论，它们都是生物维持其个体或种族生存的基本需求。

少女时期，性机能开始发生作用。性发育的主要表现是第一性征成熟，第二性征出现。第一性征是指生育器官发育的特征，女性的性器官成熟较男性早。第二性征即副性征，主要表现为声音变高，乳房突起，臀部增宽，皮肤丰腴，皮下脂肪增多，并开始出现月经。一般地说女子性成熟要比男子早一至二年。

由于性特征的出现，少女的心理也开始发生变化，她们已经意识到自己的成熟化，并且产生了对异性的爱慕和追求，而且希望以各种方法来满足自己的需求。

性的驱动力的特色，虽然有其生理方面的基础，但是它和其它生理方面的驱动力有不同之处，比如饥饿的驱动力是由于体内缺少食物、化学均衡情况被破坏引起的，此时人就必须进食以满足身体的需求，否则将会使身体受到损伤；同样地，渴的驱动力是由身体组织缺水所引起，此时必须饮水，否则也会损伤身体。但性的驱动力却和上述情况不完全相同。在性冲动时，若不给予个体满足的机会，也不致造成机体上的伤害。大家都知道，由于宗教信仰或其他原因长期或终身禁欲的人，并未因其性的动机未获满足而使其身体组织受到伤害，或者是缩短其寿命。因此，我们可以这样认为，性的驱动力虽然有其生理的基础，但更重要的则是受体外的诸因素的制约或诱发（如社会文化、道德标准、行为规范等），而不是单纯地由内分泌素（荷尔蒙）支配。比如：据一些学者的统计，在“迷你裙”出现之后，性犯罪行为增多，这是一个事实。

基于上面分析，我们再来谈谈少女的性心理特征，以及如何进行性教育。

### 一、对异性的倾慕感

少女随着性的成熟，开始倾慕异性，少女开始注意自身的面容和衣着打扮，她们对周围的事情很敏感，很容易猜测、嫉妒，对异性的倾慕或接触，往往表面上加以掩饰，男女间接触表现出相互排斥，十分“厌恶”，其实，也是一种假象，它掩盖了两性间爱恋的实质。少女非常愿意在男性面前表现自己，希望引起异性的注意和好感，但同时也容易产生一种“害羞”和“恐惧”心理，所以，男女间相处总是有一定的界限，就是同一座位的男女同学，有时，也故意在桌

子中间划一条明显界限，表示“老死不相往来”。

在男女接触过程中，少女希望得到异性对自己的倾慕、表扬。在中学阶段，异性的一封表示爱恋的信，常使少女们内心感到满足，但又十分惶恐。有个别勇敢的女孩子，也向对方主动写出一些求爱的信，表答自己内心的感受，教师、家长如果处理不当，往往会出现很多严重的问题。最近，报纸上登载了这样一篇文章，题目是《你们不应该这样对待我》，这是发生在江南山区某中学的一个真实故事，由于某女学生给班上的男同学写了一封求爱信，结果受到老师的严厉训斥，学校的批判，家长也认为是伤风败俗，结果该女生被迫投河自杀，这是一个非常惨痛的教训。对少女出现的这类事情，应该善于引导，细心分析其利弊，而不能用封建的礼教观点，来处理少女心中朦胧而又不能单靠自己正确解决的问题。

## 二、性欲的“试验性”

青少年性欲的重要特征是它的“试验性”。少年在发现自己的特征时，从各方面对它进行研究，任何其他年龄都不象十二~十五岁那样表现出大量的、不正常的、近乎病态的性行为现象。

对性问题的兴趣，儿童早在性成熟开始之前便产生了，这一兴趣最初和色情感受无关，而是一种普通的好奇表现，儿童只是想知道成年人如此精心掩饰起来的生活中的那一部分是什么。性的发生、发展是非常正常的一件事，就好象其他生理的发展一样，它不是什么肮脏和见不得人的东西，你越把它看成神秘而不可测，那么青少年就越容易去探究它，从心理学讲，这是一种逆反心理状态。

早在古希腊的时代，或者追溯到更早，人们对裸体并无什么异样的感觉，他们崇尚人体的健美，古代遗留的雕塑，对见惯不惊的画象，并不会产生非常诧异的感觉，但到中世纪以后，神学统治欧洲，成为黑暗的时代，传统的基督教道德认为肉体的任何裸露都是肮脏的、卑鄙的、有罪孽的。中国的封建礼教也给性蒙上了神秘色彩，这就使少男少女们在头脑中将一切与性有关的东西神秘化，并试图自己去探索这一问题，从而造成心理的非正常化。

### 三、性欲的发泄

随着性的成熟，青少年开始有性欲的要求。并且用各种方式来满足这方面的需求。在西方，一些人倡导性解放，并且创出了一些新花样，如所谓的“交换配偶”“外遇合法化”等，他们认为这样做就可以增加“性的自由”，事实上都是贬低了性行为的价值，因为这样做使人只注意性的生理意义，使人觉得性行为除了取得身体快感之外，就别无其它了。在这种思潮的影响下，必然对青少年产生巨大的影响。早婚、早孕的现象，成为一个严重的社会问题，青少年中犯罪的事例也举不胜举，这些性发泄的方式表明了资本主义社会的腐朽性，与我们国家的社会道德和行为规范是背道而驰的。

“手淫”也是一种性发泄的方式。据统计，青少年的手淫现象数量最大，从各种研究材料看，男性青少年占70—90%，女性占30—60%，这种手淫现象是缓和由于生理原因引起的性欲增强的手段。

手淫到底是有害还是有益？引起了一些专门研究者的争论，如果手淫超过了一个人的限度而损害生殖系统和整个机

体,那当然是非常有害的。列宁格勒著名性病理学家 A·M·斯维亚多希教授指出:“青年期适度的手淫,通常具有性功能自我调节的性质,它有助于降低增强了的性激感性,而且是无害的”。

对“手淫”这一现象的讨论,除了应研究它的生理影响之外,更重要的则是应重视它的心理影响作用,传统的观念把青少年的手淫看成是一种不道德、肮脏、污秽的东西,如果青少年有过这种行为,往往会产生过失感、恐惧感,尽管他们力图与这一不良习惯“作斗争”,但是如同千千万万人一样,往往遭到失败,从而使青少年对自己的人格价值,尤其是意志品质产生怀疑,从而自尊心降低。从教育学的角度来说,对青少年性发泄的方式,应该采取正面教育和引导,这对青少年身心的健康成长是有意义的。把他们的精力引导到学习和正当爱好上去,经常组织有意义的活动,使他们有所事事,有所寄托。这样,他们就不大去做想入非非的白日梦,而把注意力从自身转向外部世界。

#### 四、性差异

性的差异表现在两个方面:一是男女性别的差异,二是个性心理中气质的差异。

性心理的成熟,两性有不同的表现。男孩的性欲是自发的,就在开始时,内驱力主要是性的。男孩的性冲动和想象比女孩子强烈,而且男孩子淫的次数也比较多。

女孩的性欲的特点是潜伏性,不仅开始时,就是发育好多年以后也是如此,它必须由外部刺激引起。女孩的青春期的一个消极等待的时期。

动物实验表明:雄性行为模式一般比雌性的更容易被激

活。从这一点似乎可以推论，男女的释放机制的准备状态存在不同的水平。

但是，不管是主动性特点或消极性特点，外部条件都是会对性行为产生刺激和影响的，比如，社会上出现的色情文学，色情录相以及散发的一些污七八糟的性知识，性技术的书刊，都会对青少年发生巨大的坏影响，因此，必须严格的禁止。

性差异的另一方面则是表现为性行为的气质差异。人的气质是指人的情绪和活动发生的强度和速度方面的特点。人的气质和人的高级神经活动的类型有关，不同的神经类型就决定了人的气质类型。一般来说，典型的气质类型有四种，即：胆汁质、多血质、粘液质和抑郁质。这四种气质类型的主要表现如下：

胆汁质的青少年容易形成勇敢、爽朗、有进取心等品质，但也容易养成粗心、粗暴等特点；多血质的学生容易形成活泼、机敏、有同情心、爱交际等品质，但也容易养成整浮、不踏实、不诚恳等缺点；粘液质的人容易形成稳重、坚毅、实干等品质，但也容易变得冷淡、固执；抑郁质的人容易形成细心、守纪律、富于想象力等品质，但也容易出现多疑、怯懦和缺乏自信等弱点。

以上几种类型，在性行为的表现上也存在差异。一般来说，前两种类型对性的要求表现为主动、外露，而后两者则表现为内蕴、含蓄。作为教师和家长，不仅应注意关怀那些对爱情和性行为表现有所外露的那些人，那些满口“污秽言辞”的孩子，而且还要关注那些一声不响地听别人谈话的人，正是这些不能表达和排解使他们惶恐不安的感的青少

年，有时竟然是最敏感、最容易在这方面出问题的人。

## 少女的犯罪心理

少女时代是人生中最可宝贵的年代，在好的教育和环境影响下，她们会具有很好的秉性，如善良、温柔、富有同情心，争取上进，对未来充满美好的憧憬，也希望在今后作出一番事业来。少女一词，本身就含有纯洁、可爱的意思。但是，由于环境、家庭教育不当，以及社会上一些不良现象的诱惑，使一些少女走上了犯罪的道路，从而毁掉了自己的青春和幸福，同时，也给社会带来了危害，研究少女犯罪原因，并对少女的犯罪心理进行分析是很有必要的。

### 一、少女犯罪的动机

少女的犯罪表现在以下几个方面：第一是性犯罪；第二是经济犯罪；第三是出于个人的私利，以及自我实现不能达到满足的犯罪，如诽谤、诬陷、报复等。犯罪行为都是由人的动机引起的。动机是促使人去行动的心理原因。而动机的产生是和需要发生联系的。一个人的需要概括为两方面：其一，为生理性的需要，如性、饥、渴等的需要。其二，则是社会性的需要，包括社交的需要、尊重的需要、自我实现的需要。人们的需要和社会现实之间总会存在着程度不同的矛盾，人的犯罪行为，就是这一矛盾激化的具体表现形式之一。也就是说，当一个人企图满足自己的非法的欲望或企图用非法的手段去满足自己私欲时，犯罪的动机也就产生了。

每一个社会，都有自己的道德标准、行为规范、人生的准则。在社会主义国家里，人的最高准则是为他人谋福利，

不允许个人损伤国家、集体或他人的利益。

有些青少年，没有受到良好的家庭、学校和社会环境的积极影响，形成了不良的个体心理需要，为了满足自己生物性、社会性需要的时候，就不择手段，从而犯罪。比如，有些少女，为了生活过得好些，对社会上流行的时髦派头非常羡慕，极力仿效，他们对金钱、物质产生了特殊的贪欲，于是，犯罪的动机便逐渐孕育在心头，一旦有了适宜的条件，犯罪行为便会出现；有些少女由于失恋或人格上受到挫折，会产生被侮辱、愤怒、痛恨等情绪体验，从而唤起了内在的激情，于是干出违法的事来。

人是社会化的生物，它根本区别于由动物本能反应的一切行为，无论是生物性的动机以及社会性的动机，它都受环境、教育、风俗习惯、传统文化、伦理道德的影响。要杜绝或减少少女的犯罪行为，必须从教育着手。青少年正值世界观、人生观初步建立和形成阶段，只有在正确的教育下，形成正确的和符合社会大多数人利益的动机，犯罪的现象才可能减少。

## 二、少女犯罪的心理特征

对少女的犯罪进行分析统计，发现他们具有以下一些特征：

1. 虚荣心重。爱虚荣是许多少女罪犯的共性特点，也是导致她们犯罪的致命弱点。虚荣心具体表现为爱面子、好出风头、摆阔气、好出人头地，一当这些东西不能实现，就走上犯罪的道路。比如，有些少女，为了讲阔气，到处去借钱，债台高筑，没办法还清债务时便不择手段，去偷、去抢，有的甚至丧失人格去卖淫换钱。

2. 有好吃懒做的个性特点。人应该养成劳动的习惯，并且按照自己劳动的收入去安排自己的生活。有些青少年，养成了大吃大喝的习惯，而且不愿意为家庭分担任何困难。一当家里人或亲戚朋友对他们进行指责，他们又不能正确对待，于是以烂为烂，同坏人伙在一起，干起违法的事情来。

3. 对异性表现轻浮。进入青春期的姑娘，生理发育逐渐成熟，她们对异性开始有所追求，而且喜欢在异性面前表现自己。当然，这也是一件自然的事。但有些少女却缺乏理智，不能正确把握自己，在异性面前表现得轻浮、搔首弄姿，主动找异性搭讪，故意表现得娇娇滴滴，有的还动手动脚，流气十足，语言不堪入耳，一旦遇到心术不正的人或有同样情感冲动的男性，双方都很容易陷入色情之中并越陷越深，最后成为罪犯。

4. 不爱学习，对事业无所追求。在少女罪犯中，发现绝大多数人是不爱学习的，在学校读书的时候，成绩在班上大都是劣等生，对读书一点不感兴趣，喜欢过早地去参加社交活动，经常出入于舞场、电影院或公共娱乐场所，整天无所事事。如果问及她们今后有何打算，怎样走自己的人生道路，这些人是无法说清楚的。

### 三、对少女犯罪的预防

为了预防少女的犯罪，应该注意以下几个方面。

1. 进行有理想的教育。一个人具有一定的理想，头脑中就会闪现美好的前景并为达到目的奋力去拚搏。

人的理想是受世界观、人生观的支配的。形成了正确的世界观和人生观，我们的青少年就能够真正懂得什么是美、什么是丑、什么是正确、什么是错误、什么是光荣、什么是

耻辱，从而自强不息，成为对国家、社会有用的人。

2. 创造良好的家庭环境。少女的犯罪案例研究表明，许多人的犯罪和家庭成员有直接和间接的关系。有些家庭成员本身在道德品质上就十分败坏，而且直接参加犯罪活动，他们的那些表现和行为，严重地污染了少女的心灵，长此下去，这些少女也就形成了大人或兄妹中那些不良的习惯，从而走上犯罪的道路。

少女罪犯的家庭成员间关系通常也是不理想的，突出表现为情感不融洽，或是父母之间离异，或是遭受后母或继父的虐待，或是少女对父母产生敌意，或是父母有不良习惯放松对子女的教育，生活在这些家庭中的子女，由于在家庭中寻找不到体贴、关怀和指导，于是就流荡到社会上，若遇上坏人的引诱，自己又不能把握自己，就难免走上犯罪道路。

因此，为了教育好自己的子女，父母以及家庭成员的榜样作用是非常重要的，一个有教养的家庭，一般来说，子女是奉公守法的，而且在少女阶段就能形成良好的行为习惯，她们也懂得哪些是应该去做的，哪些行为是会受到人们鄙视的。

3. 提高她们的文化知识水平。少女犯罪很大程度上与其智力差、文化水平低、愚昧无知紧密相关。根据某地统计，在四十七名女劳教、劳改人员中，文化程度高中肄业二人，占百分之四点三；初中（含未毕业）二十六人，占百分之五十五点三；小学（含未毕业）十人，占百分之二十一点三；文盲九人，占百分之十九点一。初中以下文化程度的合计四十五人，占百分之九十五点七。据另一监狱对五十名青年女犯的调查，文盲和半文盲（上过一二年小学）占百分之

四十六，上过一二年中学的占百分之五十四，文化水平低得可怜。

要预防少女犯罪，就必须千方百计地提高她们的文化科学知识水平，培养她们的智力。较低的文化知识水平，会限制人的认识能力、抽象思维能力以及道德水平的提高，使人无法认清事物的本质及其因果关系，难于明辨是与非，进而丧失行为的定向工具，为犯罪打下了心理基础。

要提高少女的文化程度，学校工作是重要的一环，我们的学校应该扩大学生的入学率，减少少女从小辍学现象。另一方面，还要注意对差生进行重点教育工作，有些学校为了提高升学率，重点抓成绩好的学生，而把大批的差生拒之门外，这是不正常的现象。目前，有些学校把差生分在一个班，这是一个很不好的措施。

4. 加强道德品质教育与法制教育。任何一个社会都有它已形成的道德标准和行为规范。在现阶段，一些少女受外来东西的影响（包括小说、图片、电视、录相等），他们不理睬什么是我国的个人行为准则，一味去追求西方的那套生活方式，从而越陷越深，最后成了罪犯。

法制观念是指重视和遵守法律的思想意识。一个人如果有了法制观念，就必然懂得如何控制自己的行为。在少女的犯罪中，有许多是由于法制观念淡薄，不知法、不懂法、分不清罪与非罪的界限而造成的。有的少女犯了包庇罪、诬陷罪，还不以为是罪；有的少女以为男女之间，只要两人相爱就可以乱来，结果犯了流氓罪。

因此，加强法制教育，使少女懂得国家有哪些法律，什么行为是受法律保护的，什么行为是法律禁止的，这样就能

杜绝很多犯罪事件的发生。

## 少女的心理健康

按照过去的观念，身体某一部分器官或机能出现了病变，这个人就是不健康的，而对心理上出现的问题诸如情绪、性格、以及人际关系等出现的异常状态和表现，却没有被认为是健康问题。这是一种不全面的观点。

平时，我们经常爱说的“笑一笑十年少，愁一愁白了头”，正说明了心理因素对健康的影响。我国有“杯弓蛇影”的成语，说的是乐广公宴请宾客时，有位客人在喝下几杯酒之后，突然发现杯底有条赤练蛇，不敢终饮，且自以为中毒无疑，回家后，果然发病，服药也不见效。乐广闻讯前来探病，听病人说出中毒的原委之后，知道他是误把墙上的雕弓的影子当成毒蛇了，于是，就力劝其再去他家，将酒杯中的弓影指给他看，病人才知道自己并没有中毒，身体即恢复如常。这段故事，说明一个人的身体病变，是可以由心理因素引起的。

对于少女的心理健康、心理卫生的问题，目前没有引起众多人的重视，在许多工作中并没有给予专门的考虑和注意。有些父母只知道关照孩子的生活，如吃得好、穿得暖，孩子稍有伤风感冒就去医院看病，全家忙得团团转，但对于孩子的自私、任性、打人、骂人的行为表现，却视而不见，甚至自觉或不自觉地助长这些不好的东西；有些教师只重视知识的传授，只努力地去为升学率而费尽脑子，对学生的情感、意志、性格、行为规范、道德品质、心理上的需要等方

面，却很少去考虑。此外，社会生活中的种种不良现象、一部坏电影，一本坏小说，以及一些不良的社会风气，对少女心理健康的影响都是非常大的。

心理健康的标准是什么？

心理健康的人应能保持平静的情绪、敏锐的智能，有适应于社会环境的行为和愉快的心境。

美国心理学家马斯洛对心理健康标准，谈得较为详尽，主要包括：

1. 对现实具有效率的知觉；
2. 具有自发而不流俗的思想；
3. 能悦纳其本身、悦纳他人、接受自然；
4. 在其环境中能保持独立，能欣赏宁静；
5. 注意基本的哲学和道德的理论；
6. 对于平常的事物，如朝露夕阳，甚至对每天的例行工作能经常保持兴趣；能分辨工作的历程与结果，对两者都能欣赏；
7. 能和少数人建立深厚的友情，并有乐于助人的热心；
8. 具有真正的民主态度，创造性的观念和幽默感；
9. 能承受欢乐与忧伤的经验。

以上是一般人心理健康的基本要求，结合青少年，就显得不那么具体了，作为少女，怎样使自己的心理健康呢？下面谈几点具体的意见：

1. 热爱自己的工作和学习。青年人形成正确的世界观和人生观后，他们就会把目前的工作和学习当成第一需要，并且努力去不断的实现和求得，满足只吃饭不做事、游手

好闲、靠他人的劳动来养活自己，是一个人最大的耻辱。

研究表明，西方的失业青年，失去了工作和学习机会，给他们心灵上留下的痛苦，是非常大的，失业的时间越长，越会丧失自尊心，感到自己不如别人，以致意志消沉，与朋友疏远，内心存在着一种凄凉的感觉。

心理健康的少女，通常是乐于工作和学习，不会把它们看成是一种负担和痛苦。

2. 保持健康的情绪。人的情绪总是由一定的原因引起的，无论是喜、怒、哀、乐都有其原因和对象。高兴必定是为一个可喜的现象所引起，悲惧必定是为一个事件或危险的情境所引起的。生活从来就不是一潭平静的湖水，我们每个人在生活中都能体会到酸、甜、苦、辣，但是，懂得心理卫生的人却会善于控制自己的情绪，能在艰难的生活去寻找光明的一面。事物总是存在着两面性的，如果我们从积极的一面去观察问题，看待问题，就能使我们在任何艰苦困难的情况下不消极悲观、不灰心丧气，并保持乐观的态度，成为生活中的强者。学会多从光明面去观察现实，对保持心理健康具有重大意义。

心理学认为，人总是由一定色彩的眼睛去看待世界的。一滴红色的墨水掉在纸上，心情愉快的人、乐观的人会把它想象成春天里一朵绚丽夺目的鲜花，心情痛苦者，则会把这滴墨水想象成亲人的一抹血渍。人在高兴的时候，会觉得整个宇宙都在为你歌唱；而当你不愉快或悲哀的时候，就似乎觉得万里河山都在叹息了。古人的“感时花溅泪，恨别鸟惊心”，“忧者见之则忧，喜者见之则喜”，正说明了这个道理。

保持心理健康，学会控制自己的情绪，并不等于压抑自己的情绪。心理卫生学者不主张人们去无限制地抑制自己的情绪，长期地压抑自己的情绪是会生病的。控制情绪是指我们能了解情绪产生的原因，并用合理的东西去解释，从而使自己在困惑中解脱出来，保持心理的平衡。

下面，给少女们介绍几种保持心理健康的办法：

第一，培养幽默感。当一个人发现一种不调和的现象时，最好的办法是以幽默的方式去应付。这样，往往可以使本来紧张的情绪变得比较轻松，使一个窘迫的场面，在笑语中消逝。

第二，多去捕捉生活中的乐趣。人的生活包含各种滋味的情绪体验，喜乐辛酸都是会有的，但对个人来讲，应多去捕捉生活中的富有乐趣的体验，而不应多去回顾痛苦的往事，长期处于痛苦的回忆，是非常伤身体的。

第三，使情绪获得表现的机会。情绪既然是人们生活的一方面，就应使之有适当的表现的机会。无论是愉快的情绪体验还是悲痛的情绪体验，都应得到渲泄。长期个人承受过分的、高兴、兴奋，或悲痛、忧伤的情绪，对身体都是不利的，特别是后者。人在激动的情况下，需要一点体能的运动和运动；人在情绪不安时，不妨找好朋友谈谈，倾吐胸中的抑郁，把话说出来后，心情会平静许多。

3. 建立良好的人际关系、青少年生活在集体之中、当然要和周围的人发生接触、并且会产生悦纳和排斥，被人悦纳的人会觉得轻松愉快、充满信心，被排斥的人会觉得孤独寂寞。

目前，在我国，良好的人际关系的基础是具有共同的理想，共同的志趣。在一个集体中，人与人之间虽有性格的不

同，气质的不同，能力的不同，但在这样一个大前提下，人们是会建立起一个友谊的集体并共同为一个目标去奋进的。

少女们建立良好的人际关系应注意哪些问题呢？

首先，应平等待人。无论家庭地位差异，学习上的优劣之分，工作上的先进与落后，但作为人，都是平等的。人际关系的不正常现象，许多都发生在不理解这种平等的时候。苏联心理学家研究表明，人与人之间的冲突，有52%是发生在垂直面上的（即上与下之分）。在学校里，有些同学与人搞不好关系，常常是凭借自己的家庭地位、经济条件或学习上的优势，看不起其他同学造成的。所以，对青少年来说，重要的是要学会尊重别人，特别是尊重别人的人格。

第二，对人要讲信用，诚恳。与人交往中，一定要讲信用。说话要算数，不要说谎话、说敷衍的话，对别人委托的事，要尽心去办。赞扬别人要诚心诚意，不要阿谀奉承，批评别人要与人为善，而不能存心不良。善意的批评与挑剔不同，挑剔是有意去暴露对方的弱点和短处，是要打击对方、伤害对方，善意的批评则是帮助对方发掘他的长处，帮助他寻找最好的方法和途径来发现他的优点，来获取更大的成就，目的是在帮助对方，支持对方。因此，建设性的批评是有助于建立好的人际关系的。

第三，对人要热情。当别人有求于自己时，只要是正当的，就要尽力满足对方的要求，看到别人有困难，要主动帮助，关心和体贴。

第四，不要过份表现自己，应谦虚，爱出风头的人，往往被别人看不起，要搞好人际关系，必须注意谦虚，“满招损，谦受益”，这句话确实是至理名言，谦虚不是自卑，谦逊也不是向骄

傲者低头。一个人越少炫耀自己，越会被人发现他的可爱。

具有诚实可信、热情、友善及严于律己、乐于助人和先人后己等高尚品格的人是会受到他人和集体欢迎的。

4. 丰富有益的闲暇活动。丰富多彩的业余活动可以得到如下的好处：

- ① 使人感到轻松愉快；
- ② 使人感到生活的充实；
- ③ 使人增长知识；
- ④ 使人的才能得到多方面发展。

当然，并不是具有了多种爱好的人，就一定能够收到以上的效果，这里，还必须注意合理的安排和科学的计划。在参加多种业余活动中，应注意那些问题呢？

① 所从事的活动最好是自己有兴趣的，否则就不能使人感到轻松愉快；

② 活动的性质应同日常的工作和学习有一定的差别；

③ 活动的内容应该是健康的。比如：打打台球是一种有益活动，若带上赌博色彩就会伤害身心健康了。

④ 活动要适度。整天的娱乐，连续几小时的跳舞，对人的体力和精力都是极大的消耗，通宵电影，会使身心疲惫，尤其是思想境界低下、打杀斗殴之类的片子，不仅达不到轻松情绪的目的，反而更加重紧张感，严重损害少女的身心健康。

## 女子智力的衡量

对女子智力的估价，向来就存在着偏见，甚至一些妇女

本身，对自我都没有正确的认识，因此，男人比女人的智力要高的结论，似乎是不需要证明的。

有些人为了证明女人智力不如男人，找了一些颇有份量的论据，诸如在现代著名的专家、学者、教授中男人比女人多；诺贝尔奖金获得者自一九〇一年颁发以来，只有屈指可数的七名女性；在学生中，中小学阶段女生还可以，一到学龄晚期，女生就不行了，特别是在严峻的高等学校升学考试面前，绝大多数的女生纷纷落马。到底男女智力差异多大？什么是智力？

心理学认为，一个人的智力的很重要一面是指能帮助人们出色地完成某种活动的那些心理条件，有了这些心理条件，就能使一个人顺利的、创造性的完成某种活动。

人的智力结构是多方面的，其中包括一般的智力与特殊智力。有人研究，一般智力由一百二十多种因素构成，其中主要包括观察力、注意力、言语使用能力、想象力、思维能力等。特殊智力是指所从事的专业不同、工种不同，所需要的一些特别的智力，如音乐工作者的辨音能力，美术工作者的辨色能力……等。

由于智力结构的复杂性，我们去评价男女的智力水平时，就应该从智力的总体去综合考查，而不能抓住智力的某一因素去作出结论。

如果从总体进行分析，就不难发现男性和女性的智力只存在着特点的差异，不存在着高低的差异，根据心理科学的研究证明：女性与男性具有相同的总体智慧能力，男女两者的智力平均值是相同的。所谓特点的差异是指由于男女各自的心理、生理特点不同，表现在智力发展上、类型上存在的

差异。从智力综合平衡方面看，女性间智力发展比较均衡，而男性间智愚相差比较悬殊。

从智力发展上进行分析，男性有男性的优势，女性也有女性的优势。比如，从记忆方式上看，女性机械记忆能力明显优于男性，对无意义的材料的识记，男性比不过女性；女性认真学习的坚持性和持久度超过男性，但在理解记忆能力方面女性又比男性差一些；从思维方式上看，女性形象思维能力较好，言语表答流畅，特别是在表演艺术上成才的机会较多，而男性在抽象思维能力方面，在灵活地、创造性地运用知识解决实际问题的能力方面又优于女性；从发掘问题的能力看，女性观察力极强，她们能发现男性经常不易发现的细微末节，因而能发掘一些至关重要的闪光点，但观察问题时的总体认识，却又不比男性强。

对男女智力举例进行分析后，可以这样说，男性智力不比女性强，相反，女性智力也不比男性强，其结论是男女智力的均值是相同的。明确这个道理后，对我们妇女，特别是对正在成长的青少年女性很有好处，因为，在这一时期，正是求知最迫切、最旺盛的阶段，如果从认识上坚信了这条道理，我们就可以理直气壮的向那些束缚我们的不正确的传统观念进行挑战，公正的评价自我，不会为自己是女性而妄自菲薄。同时，明确了女性智力的特点后，我们就能充分地发挥自己的优势，有意识地弥补自己的不足，从而在学习和工作中作出优异的成绩。

## 第六篇

# 美学与色彩学

### 你最好能学一点美的学问

#### 一、谈谈美学

什么是美？古今中外的美学家各说不一。比如说美是“和谐的”、“匀称的”；美是“适宜的”、“有益的”；“美是听觉和视觉所感受到的愉快”；甚至说“美就是漂亮小姐”等等。这里说的美有外在的，如“漂亮”、“匀称”，也有内在的，如“有益的”、“适宜的”等等。总之，美是能够引起我们愉悦，同时又合乎我们审美目的的一切事物。美是一种人类社会的实践活动，也是一种物质与精神的活动。美学是研究美与审美的一门科学，它与哲学、心理学、伦理学、文艺学、生理学等科学有着不可分割的、极为密切的联系，但又是一门独立的、具有知识的综合性的社会科学。由于美存在于一切事物中，人们用各自不同的角度和审美观念去研究它、发现它、升华它，或用艺术作品去反映和歌颂它；同时又通过研究、学习美学的过程充实自己，丰富自己，使生

活，使自己更加美。

美学深入到人们的劳动、日常生活和意识中。各式各样的人们，都在按照美的规律把握世界。如果你有了美学理论的一些知识和修养，也就能更深刻地感受和欣赏一切事物中存在的美，从而在更高层次上得到美的享受。要做到这一点就需要学一些基本的美学知识，也就是学一点美学的科学道理，把直观感受提高到理性认识上来。

美是在人的社会实践活动中产生的，审美能力也是人在社会实践活动中培养的，反过来又促进实践活动的发展，从而又提高人的审美意识。至于美的客观性、可感性，美是发展的、变化的，等等有关美学的基本概念，如果你有所理解，无疑对于充实你的知识仓库，提高你的理解能力，开阔你的眼界，丰富你的人生经验，提高和增强你抵抗社会疾病的免疫能力，分清美与丑，区别好与坏，甚至确定今后的追求目标，都是十分有益的。

读美学书籍，应当以国内外的近代、现代美学著作为主，要理解和消化它，才会丰富、提高和不断完善你的美学认识。许多中外科学家、作家、有所成就的人，在年青时代，都曾经阅读和浏览过大量的书籍。你的黄金时代、少女阶段正是在中学渡过的。珍惜时光，珍惜青春，认真读书学习，包括学一点美学知识，让生命更有意义更增添光彩。马克思说过：“社会的进步就是人类对美的追求的结果”。因此，可以这么说，追求美、创造美、发展美，是推动人类社会前进的一种动力。

## 二、我们的生活需要美

爱美是人的天性。为什么一个婴儿在啼哭时听到悦耳的

音乐，会破啼为笑，并手舞足蹈起来？为什么两三岁的孩子会喜欢颜色鲜艳、样式新颖合身的衣服，会感觉什么“好看”，什么“不好看”？为什么幼儿园的小朋友特别喜爱和接近整洁、性情温和开朗、年轻漂亮的老师、阿姨？一个最简单的道理，就是人有着自然的爱美心理，也就是说人有爱美的天性。

当你和你的女朋友进入美术展览厅，面对许许多多的、琳琅满目的画幅或摄影作品时，你会觉得“好看”、“美”，但你可能浏览而过，并不懂得从色彩、构图、构思和意境中得到启发和美的享受。

当你参加夏令营或同家人去风景区游览时，大自然的美景、蓬勃的生机、鸟语花香的清新空气，一定会使你陶醉，你会情不自禁地欢呼、高歌、赞美，但是你可能没有下功夫去理解大自然的奥秘。

当你的父母为你添制新装时，你自然会从需要出发去选择，但你也可能不完全懂得从颜色的协调，样式与年龄、体型更相称等审美方面去考虑，便不可能使你在穿着打扮上既入时，又美观舒适。

当你在欣赏电影、电视片及文学、诗歌等艺术作品时，你可能更多地去注意故事情节，却没有从综合的艺术作品中去吸取美的养料来充实你自己。

这又是为什么？也是一个最简单的道理，就是你缺少一点美学知识。而生活在八十年代的你，随着科学文化的发展，你的知识在不断增长，生活中又无处不存在美，如果你在学习文化科学的同时，也学一点美学，指导你的生活，无疑会增强你的青春素质和美好的品德。

### 三、丰富多彩的自然美

1. 大自然存在丰富的美的资源 自然界的美丽景色，我们是随时都能接触和感受到的。比如长城的雄伟，长江、黄河的浩瀚，大海的深沉，森林的葱笼，动植物的珍稀，以及云彩、湖泊的多变，鸟语花香，都会给你带来许多的兴趣，增长许多知识，并能吸收到丰富的养料。

自然界随着春夏秋冬气候的变迁，景色、情调也随之千变万化。即使是同一个季节，早中晚的景色，也会给你带来不同的美的感受。春天，当枝头爆发出嫩芽，昨天还是老态龙钟的古树，瞬间即换上了美丽的春装，似乎显得精神焕发，处处给你带来新陈代谢、生命无穷的感受。你如果去四川青城山，那满目新绿，远近层次多变的翠绿树丛，以及时隐时现的春之神给染绿了的小道，耳边传来各种小鸟活泼轻快的歌唱声，会使你感觉到似乎置身于绿色的海洋之中，好象整个身心都为之洗净的舒畅。这是一种幽静的美。夏天，如果你到避暑胜地庐山，却是另一番风光，那里清风阵阵，凉意袭人。如果进入人迹罕到的庐山深谷，眉毛头发都会染上轻霜，此时，你会亲身体会到古诗中描写的：“昼夜蔽日月，冬夏共霜雪”的新奇景象。而到广西桂林，象鼻山自然生态的奇异造形，水月洞内的石钟乳、石笋、石柱，千姿百态，任你遐想；晚上再漫步漓江，天空中冷月高悬，清凉的水气，随风播散，那种凉快劲儿，会使你周身舒畅，简直有飘飘欲仙的感觉，这又是另一种美味。

西双版纳，被誉为“植物王国皇冠上的绿宝石”，令人神往。那里有四季常青的、浓郁幽深的热带、亚热带原始森林，质朴中充满活力。远眺青山莽莽，连绵不断，澜沧江水

滚滚而下，加上丰富多彩的民族风情，傣族山寨以及辉煌的寺庙与天然绿色浑然一体，你将会在这自然美景中陶醉？至于秋天的西山枫叶，万紫千红，层林尽染的景色，以及冬天的大兴安岭、长白山，千里冰封，林海雪原，万物银装素裹，冰清玉洁，真是“分外妖娆”。这些自然界的变化，都会给你带来美的感受和乐趣，从中可以吸取到无穷智慧和力量。

2. 你应当到大自然中吸取美的养料 你也许会说，大自然虽然美，我没有时间去，也不可能到那么多风景名胜地方去。其实，你是可以不必也不可能一次或几次就能去那么多风景名胜地方的，而且游历名胜古迹也是可以逐年积累的。但是，你完全可以根据你的条件，利用节假日，或远或近如到郊外等等，去和大自然交朋友。比如你去闻闻田野泥土的芳香，去喝一口清澈的泉水，去沐浴充足的阳光，去观赏浩瀚深沉色彩多变的大海，不仅使你眼界大开，心胸广阔，还会给你带来美的感受、美的回忆、美的鼓舞和启发。而且在爬山涉水，穿洞穴，跨独木桥，履薄冰等活动中，有时你会体验到防范的心情，有时也有一场虚惊。到大自然中去，能使你的好胜心、猎奇感和探索的精神得到充分的发挥或有所加强，这对培养你的意志和毅力，对锻炼身体，增长知识，都大有好处。所以古今中外的诗人、文学家、画家，多是遍游名山大川的，他们从游山玩水中去领悟、欣赏大自然的美，从中吸取丰富的养料，并把在大自然中体味到的真情实感，吟诗作赋，写出许多歌颂大自然的美的诗词、绝句，和寓意深刻的篇章，成为传世佳作。因此，游山玩水并不是一件坏事。如果你爱好文学、诗歌、绘画，请你注意，在去

游历自然界景物时，别忘了记下每天的历程、心得，画一画美丽的山河，或记下你的感受。回到学校或家里，整理出来，会是一篇好文章或一幅好画的。当你需要去一个游览的地方之前，除了准备衣物食品外，一定要作好另外一些准备，比如搜集了解要去的地方的历史沿革、地理变迁、文化典故、有关的诗词题咏，以及神话故事、民间传说等等。比如去庐山，便可先读一读李白、杜甫、苏轼等诗人的名诗佳句，然后在你观赏庐山景色中，根据你自己的感受去联想，去咏味，这样所得到的乐趣便要深刻得多。

在自然界中你可以借助作家、画家的文学、游记、绘画、摄影等作品的描绘和他们的丰富阅历、慧眼卓识，丰富你的想象力和理解力，从祖国大好河山中领悟和学到许多课堂上和坐在家里学不到的东西。

3. 展开你想象的翅膀，到大自然中去自由翱翔 你会有这样的感觉，每到一个地方，亲戚或朋友会告诉你，说他们这个地方有什么名胜古迹，比如“卧龙山”哪，“神女峰”哪，“九老洞”哪，“望乡台”哪，“夫妻岭”哪，等等。这些“卧龙”、“神女”还不都是你之前的人们游览某个地方、某处风景区产生的想象，流传久了，它的名字也就“活”了。因此，你去观赏自然景色、建筑风光和名胜古迹时，也需运用前人的想象，引起你的再联想，身临其境，感受与别人有相同之处，也会有不同之处。比如去游览万里长城，工程的浩大，建筑的宏伟，是古代劳动人民智慧、汗水堆砌的结晶，吸引了无数中外游人的观赏和赞叹，至今也为我们炎黄子孙引为骄傲的民族文化的珍贵遗产。这多半是共同的感受，但你也可能联想到古代帝王封建统治的残酷，和那千千

万万个孟姜女在长城下哭夫的历史悲剧，也是耐人寻味的。到自然界中观赏景物时，如果“触景”不能“生情”，没有丰富的想象力，不能把自然美景变“活”，构成想象中的“神境”，你虽然也有收获，但总不是那么完美的，有时甚至会感到索然无味。

#### 四、美在社会生活中

由于人是社会生活的主体，社会美更多地表现为人的生活美和人的内在美。社会生活中的美也是随处可见的。清晨睁开眼睛，便会看到妈妈温和甜蜜的微笑在叫你起床，然后给你准备丰富的早餐。上学路上，沿途是浓密的林荫道，奔走着各式各样上班的人群。这样有节奏的学习和工作，本身就是一幅打动人的生活美的画卷。

再如你在危难的时候，有人为你无私地排忧解难，你感受到他乐于助人，心灵很美。北京市有位换房员，名叫李国英，通过她的辛勤劳动，走千家串万户，为上班远离家的人换离家近一些的住房，看来是极为平凡而普通的工作，可是她的工作连结了千万家人的心，并为不少人解决了困难，为群众节约了2500多万个小时的途中时间。多么惊人的数字呵！过去却因为住房远的原因白白地浪费掉了，如果用在劳动和工作中会创造多么巨大的财富？！她虽然50多岁便离开了人世，而人们谈起她时，还象失掉自己最亲的人那样含着泪水怀念她。她的这种鞠躬尽瘁死而后已的精神，便是她的心灵美的具体体现。也是社会美焕发出来的光彩。

#### 五、要注意外表美，更要重视内在美

由于社会、民族、时代的不同，对美的评价、审美标准也不同。比如唐代的美人便是以丰满、窈窕、皮肤白晰、匀

称等为美，如为唐明皇所宠爱的杨贵妃便是这种典型，而《红楼梦》中所描写的林黛玉，却是削肩，细腰，纤纤玉指，樱桃小口，多愁善感的一种病态美。超级明星索菲亚·罗兰，除了她的表演艺术外，据她自述，对她的选美标准之一是她的胸围和臀位同等大。说明不同的国家、民族都有自己的审美习惯和标准。而这几个例子又都指的是外在美。外在美除指一个人的身材、长相以外，也包括仪表、举止、谈吐等。但是容貌、身材等都是生就的、固定的（这里指的不包括少数人通过整容手术可以改变原来的面貌），即使一个姑娘生来就很美，随着年龄的增长，她也不可能永远都是美的。因此在注意外在美的同时，更要重视内在美，比如气质、性格和精神状态等美的内在修养。如果你具有善良、正直、好学、热情、乐于帮助人等气质，你的内在美是能保持长久的。

生活当中有这样一个人：有两位姑娘，一个容貌生得楚楚动人和“亭亭玉立”的身材，可以说是很美了，因此她在生活中有天然的优势和吸引人的地方，但她高傲瞧不起人，还自私、虚伪，当然别人也不乐意接近她了；而另一位姑娘，相貌长得平常，她爱学习，活泼、乐观、文雅，还喜欢帮助别人，自然别人也喜欢接近她和她交朋友了。这个故事说明仅有美丽的外表，如果不注意内在美的修养也是不行的，甚至会给自己带来苦恼。

美的反面便是丑。丑也有外在和内在的区分。外在丑是指一个人外形五官歪斜、畸形，各部分特殊不协调，给人产生丑的印象，但是外表的丑和外表的美一样，不是绝对的，可以相互转化。离开了心灵美，丑的会更丑，就是美的也会

走向反面，使人感觉他丑。如《红楼梦》中那位有名的“凤辣子”王熙凤，书上描写她：“粉面含春威不露，樱唇未启笑先开”。你看，又是“含春”的“粉面”，又是“未启”的“樱唇”，多美呀，加上看了电影、电视连续剧中扮演王熙凤的演员的实在形象，外表确实是很美的。但是看到王熙凤弄权铁槛寺，害死两条人命和借刀杀人，把善良的尤二姐活活逼死后，人们都会赞同她的丈夫贾琏给她下的评语：“母夜叉”！你看，这不是由于心灵丑而使美的外表也显得狰狞恐怖了吗？

许多人都看过法国电影《巴黎圣母院》，反映的是15世纪在巴黎卖艺的一个善良美丽的吉卜赛姑娘埃斯美拉达悲惨遭遇的故事。电影赞颂了卖艺人埃斯美拉达和圣母院的敲钟人卡西摩多等穷苦人的心灵美；同时揭露了国王、法律的横暴，神父富洛娄的虚伪和丑恶。从外表上形成强烈对比的是卡西摩多驼背、独眼、瘸腿、耳聋，生理缺陷造成的“丑”，甚至让人初次看见他会害怕。但他诚实善良、保护弱者，心灵很美。而神父富洛娄、王宫卫队长菲比思等人外表虽美，有权有势，却对女人产生邪恶念头和占有欲，并借刀杀人等灵魂的肮脏丑恶。电影便集中表现了什么是真正的丑，什么是真正的美，给人留下深刻难忘的印象。

## 六、从文学艺术作品中欣赏艺术美

人们在有目的的创造性劳动中，或深入生活实践中发现了美，体验了美，欣赏了美，创造了美，从而歌颂美。这便产生了文学、戏剧、音乐、舞蹈等艺术作品。它体现了美的理想和追求，使人们能更好地去寻求事物的内在美，使自己更符合社会发展的需要。按照美的规律去创造美。

你可能会有这样的体会：当你阅读著名小说、诗歌，欣赏著名绘画、戏剧、电影、电视时，作品中的生动情节、艺术构思、美的意境会深深地打动了你，或者受到深沉的激动，或者产生强烈的压抑情绪。这是什么原因呢？这就是作品中的艺术美引起你感情的共鸣所起的作用。所以当你在烦闷的时候，听一支轻快的抒情歌曲，或欣赏一幅动人的绘画，会使你忘却烦恼；如《红楼梦》、《三国演义》、《水浒传》等文艺作品就为中外读者共同喜爱，久读不厌。当你去敦煌莫高窟，面对琳琅满目的壁画、各种动人的神话故事，古朴美丽的飞天以及形象生动逼真的各种雕塑佛像，你会赞叹我国有这样丰富的艺术瑰宝！许多舞蹈、绘画文艺作品都从中吸收到丰富的营养，如轰动国内外许多观众的舞剧“丝路花雨”等。从陕西出土的秦始皇兵马俑墓葬品中的大型群雕，列队的士兵，高大魁梧质朴逼真的形象，陶马肥壮，造型精确，艺术造诣高深，是古代艺术美的惊人作品，它为中外游人提供不可多得的艺术享受。从中我们可以了解到我国古代文化艺术的发展，美学已渗透到生活的各个方面。

达·芬奇作的世界名画《蒙娜丽莎的微笑》是人类艺术的珍品，他给人们丰富的艺术美的享受。这幅肖像油画画的是一位年轻的少妇，温文尔雅，神态安祥自如，美丽的脸上沉静含蓄，目光充满智慧和不可捉摸的表情，双唇欲启未开，现出迷人的微笑。绘画大师还着重刻画了她的一双柔美细腻的手，与整个神态十分吻合、完美。还有古希腊雕塑《维纳斯》，健美与匀称的身体，挺健圆润的胸部和乳房，半裸的身躯，微曲的一支腿部，半遮着薄纱，构成了头部胸腰部和腿部的柔和的曲线美，静中含动，虽然缺臂，但给人

以完美无缺的感觉，产生奇妙的艺术魅力。这种诱人的美，不可名状的感染力，使不同审美角度的人都喜爱这一帧艺术作品，置于案头或室内成为美的装饰品。

除了视觉能感到的美以外，还有听觉及其他感官能感受到的美。如各种音响、节奏、咏律通过听觉使人产生美感。母亲对婴儿的催眠曲，无论她的音调节奏如何，由于这种出自肺腑的挚爱，哼出的歌声都是柔美动人的。音乐的美更有高雅的意趣。抒情歌曲，柔美动听；进行曲，使人振奋。当我们听到国歌“起来不愿做奴隶的人们……”雄壮的歌声时，会热血沸腾，准备去迎接战斗和拼搏。国际歌也是有异曲同功的效果。这便是音乐艺术美的感染力。由此可见，艺术美对人具有多么大的魅力，对人类社会的发展具有多么大的推动力。

阅读和欣赏艺术作品，就是人的审美活动。这不仅引起感官的愉悦，更会激起心灵深处的浪花，获得较深刻的精神享受。所以你在观看文学艺术作品时（包括电影电视等），既要注意故事情节，又要注意理解作品的社会意义、主题思想、人物的性格特征和艺术处理，以及音乐的节奏是否协调，色彩是否美等等，帮助你理解其中的内涵。同时，你在文学艺术作品中还会吸取到很多东西。比如主人翁的宽广胸怀，高尚的情操，顽强的意志等，会使你崇敬、同情和自觉不自觉地效仿他。而低下、罪恶的行为，会使你鄙弃。因此你需要从艺术作品的间接生活中去领悟人生的真谛。

## 七、顺其自然，美在其中

前面已经谈到了外在美和内在美的关系，以及进行美学

修养等。这里说的**顺其自然**，是指人也是对于你来说的，不要为美而美，生搬硬套，重要的是**顺其自然**，比如脸上长了一两颗小黑痣，不要去弄掉它，如果弄不得当，反而会损伤你面部的自然美。平时学习或做家务事时精力集中，培养自己认真细致的性格。与同学交往，洒脱大方。有的姑娘站着坐着都显得不安定，似乎总以为有人在看她，这也就有些不自然了，需要注意改变这种习惯。其实你的少年时期，天真无邪，开朗活泼的性格，给家里人和朋友带来轻松愉快的气氛，也给你带来生活的乐趣和自信心。而且你健康红润的肌肤，充满朝气和活力，本身就是美丽和可爱的。

## 学点美术知识，为生活增添美的情趣

### 一、美术的种类

美术种类是很多的，比如国画、油画、版画、水彩画、水粉画、宣传画、年画、漫画、素描、速写、剪贴画、图案画、工艺美术、雕塑等画种，都可以称为美术。

这里给你介绍几种主要的画种：

1. **什么叫国画** 国画是我国的传统艺术，源远流长，它又分工笔画和写意画两大类。绘画材料用的是宣纸、毛笔和国画颜料。毛笔一般用狼毫和羊毫制成。国画颜料，如象朱砂、石绿、石青等，是矿物质研磨制成的。国画颜色用清水调和后画在宣纸或绢、绸上面，颜色经久不变。你看见博物馆收藏的唐宋时期的国画，绘画用的绢或宣纸颜色变黄褐色了，而画中的仕女或花鸟羽毛的颜色仍很鲜美，就是因为矿物质颜色，虽经久而不改变。国画用墨也很讲究。墨分油

烟和松油，用胶水、冰片等，经过调和加工精制而成，有小条长方形的，有圆筒形的。以前皇帝用的墨更讲究，墨上盘着龙，还贴上金，在墨盘内研磨，清香扑鼻，即使不作画，闻着也很舒服。国画工具中还有墨盘，也叫砚台，用质地很好很细的紫红、青灰等色石头，经过工匠的精雕细刻而成。我国最著名的砚，有安徽的歙砚和广东的端砚，石质坚韧、润密，不吸水，雕刻精细，造型古朴美观。墨盘，自古文人雅士，都作为一种特殊的艺术品珍藏。随着时代的前进，国画在继承传统的基础上，在题材、内容和表现方法、用颜料和运用的笔墨等工具方面也有大大的发展和改变。如墨盘，有条件的当然可以买一些讲究的砚台，但也可以用文具店卖的墨汁，就不必磨砚了。

2. 什么叫油画 从西欧各国传入我国，又称西画。在用料上，油画布、油画纸、纸板、胶合板等都可以画油画。油画色是用亚麻仁油、松节油等调和。油画笔较硬，带弹性。油画的复盖性强，它与水彩画不同，是不透明的；它与国画也不同，国画一般画一次便需完成，而油画却可以多次完成，画了不满意，趁颜色没有干时，用小刀子刮了再画。因此，油画表现物体可以刻画得十分真实、细致，如表现牛身上的毛，老人头上的白发、脸上的皱纹等。如罗中立的油画《父亲》，脸上的深浅皱纹似乎一条条都可以数清似的。

3. 什么叫版画 版画分木版、铜版、石膏版、麻胶版、玻璃版、纸版等等。也就是由用料的不同区分它是什么版画。一般多用木板，因为取材较方便。各种版画都需经过画家用木刻刀等刻制，然后印出来才成为一张作品。由于是刻版，便可以一个版印许多张。国外有的画家刻成一张自认

为可卖高价的佳作，却只印上一两张后，便把原版毁了，以免世上流传泛滥，而这几张原作就卖高价了。如果需要刻精细一些的作品，便需用质地细、紧密的木料，如梨木板便是很好的版画材料。也可以用纤维板刻。版画又分彩色版和黑白版。木版画分水印和油印两种。日本许多小学便注意普及纸版画，印制出来也很生动美观。

4. 什么叫水粉画和水彩画 这两种画的区别在于用颜料上的不同。水粉颜料含粉质，水彩是用胶水混合其他颜料带半透明性。水粉画可以重复和复盖画面（当然尽量少复盖为好），水彩画一般是一次完成，使画面保持浸润、干净、明亮。

5. 什么叫年画 是我国冬季春节前发行最广、量最大的一种画种。顾名思义，它是过年时张贴用的年画，在我国的广大农村流传很广，农民十分喜爱，凡办喜庆的事、婚礼等，都喜欢买年画。在明代、清代木板年画就已很盛行了，如天津的杨柳青，山东的潍坊，四川的绵竹年画等等，都各自形成自己的年画风格和特色。年画用的工具就多种多样了，国画、工笔、水彩、水粉、油画都可以作年画，但一般多采用国画工整细致的画法，吸取民间的表现方法。在用色上，较鲜艳、喜庆，题材也很广泛。

6. 什么叫工艺美术 这是生活中的实用美术，包括书籍装帧、包装装潢、服装设计、丝绸印染设计、漆器工艺如漆盘、漆盒制品等等。它在艺术院校中专门设立工艺美术系，直接培养为生活服务的美术设计人才。

7. 什么叫雕塑 分圆雕和浮雕。圆雕就象一个人，你从正面侧面背面看都很真实清楚一样，不象画面，你不可能

去看背面，背面是一张白纸或白布。浮雕是在一个平面上凹凸起伏造型所产生的艺术效果，如象纪念碑座上雕刻凸起的英雄活动群象便是浮雕。雕塑材料用泥、大理石、铜、石膏等等，石雕一般用大理石、汉白玉等，用专门制造的金属工具、木制工具雕刻成的。你所看到的石膏像，是用较软的泥土又经人工再压软后，经过雕塑家的塑造作为原型再翻为石膏的。四川大邑县的泥塑收租院，是雕塑家们学习民间泥塑菩萨的方法，直接用泥塑成和真人一样大小的、反映解放前地主收租活动场面的群雕，效果也很好，吸引了不少人去参观。

## 二、懂得一点色彩学

1. 色彩是怎样形成的？你会有这样的感受，当白天阳光普照大地的时候，你会看到大自然五彩缤纷的色彩，看到蓝色的天、白色的云、红色的花、黄色的杏、紫红色的枣、橙黄色的广柑、绿色的树，大街上穿着五颜六色服装行走的人群等等。但是当太阳下山了，天黑了，如果没有其他光照，这些丰富多彩的颜色也随之看不到了。因此，如果世界没有光，也就无从辨别色，色彩也因此就不存在了。说明光和色是不能分开的。这便是光和色的关系。

由于物体的存在，通过光波的传动，由我们人体视觉神经的接收，便产生了色彩。日光经过三棱镜折射，分为红、橙、黄、绿、青、蓝、紫七个光谱色带。由于光照角度的不同，颜色也因此产生差异。同一种颜色在不同的光照下如日光、月光、烛光，感觉也会不同的。比如你穿着一件紫色的衣服，在日光照射下，显得鲜明一些，但略带蓝色味道，这是天空蓝色的影响；如果在烛光照射下，便显得带黑色而显

得暗淡了。

我们的视觉对各种颜色的反应也有快有慢。对红色的感觉最快，比如在一片绿色的田野里，许多从事田间劳动的人中，最先使你看到的是那穿着红色背心或红色衣服的人。最先感觉到的也是红色，其次才是绿色或黄色，白色反映最慢。因此，你常常会看见大卡车载运超长的钢材时在车尾便竖一支小红旗；临时作业修补马路，也要插小红旗，或者此处危险挂一个小红灯，等等，都是让你首先看见，引起警觉。

同一个颜色的浓淡和面积大小也使你感觉不同。面积大的会使你感到很浓，面积小的你就不会有浓的感觉了。比如穿上一件黑色的上衣，或一件红色的上衣，看起来便觉得黑色、红色很浓，也很明显。如果将黑色换为脚上穿的鞋子，红色换为头上戴的帽子或手套，你就不会感觉到那么浓了。其实同样是黑色和红色，只不过面积大小变了，浓的也似乎减淡了。

## 2. 色彩的分类

(1)什么是原色 红、黄、蓝叫做“原色”，意思是它们不能再进行分解的基本色。但是，如果这三个原色，经过画家巧妙的调和，便可以产生许多鲜艳的色彩和光彩夺目的花布图案，或美丽高雅的绘画作品。(2)什么是间色 即由两个原色的调和。如红加黄即调和成橙色，黄加蓝成为绿色，蓝加红便成为紫色。这橙、绿、紫色便叫间色。(3)什么是复色 是由两个间色或三个原色调和成的。如橙色（红和黄的调和）加绿色的混合便产生黄灰色，红色加黄色加蓝色便成为黑色。也就是两个以上的颜色调和产生出来的颜色

叫做复色。如果你对色彩有兴趣，不妨买几管粉画颜色调和，实践一下，也就理解得更深刻一些。（见下图）

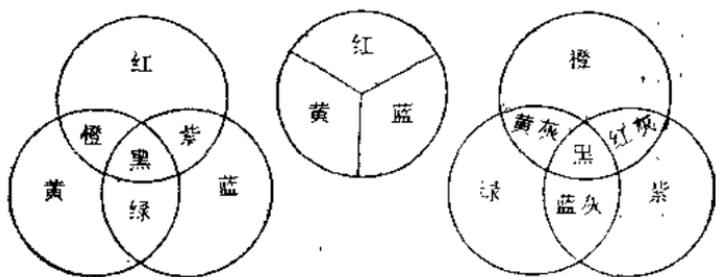


图 1

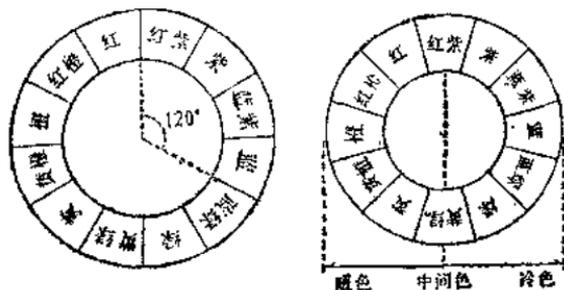


图 2

(4) 什么是同类色 同样一个颜色的深浅变化叫做同类色。有色彩单一的感觉。比如夏天你穿着淡绿色的上衣、深绿或墨绿色花纹图案的裙子，便叫做同类色，只是深浅的变化。虽然色彩显得单一一些，但如果和同学、朋友去郊游，其他姑娘着装艳丽，花俏一些而你的单一的色彩装束更显得突出，也就是那些穿着复杂颜色的花衣，衬托了你较单一颜色的打扮才显得突出的。

(5) 什么是对比色 通常指红色与绿色、黄色与紫色、蓝色与橙色、黑色与白色等颜色。它们有相互成为对比、相互排斥、又相互衬托的作用，使色彩达到更加鲜艳、突出的效果。如红花和绿叶的对比、衬托，显得更加鲜艳。又比如你观看海滨的景色时，阳光下大海的蓝色衬托海滨红色、橙色的建筑物，以及沐浴在阳光下的人们各种色彩的浴衣，会使你感到大海的蓝色更鲜美，也衬托出海滨的建筑和人的皮肤、浴衣的色彩更丰富，更突出。

(6) 什么是暖色 通常是指红、橙、黄一类颜色。它是指色彩所代表的倾向性，这种倾向性是由于人们的心理感觉和联想造成的印象。如红、橙色会想到火焰、热，因此觉得暖和。

(7) 什么是冷色 一般是指蓝、青、淡绿等颜色。看到这些颜色会使人联想到蓝天、冰川以及月夜的清冷。

3. 色彩有性格和表情吗？色彩本身不像人是有表情和性格的，但是它运用在人的衣服穿着上，运用在建筑物和室内布置装饰上，以及绘画色彩、书籍封面装帧、广告等等上面，使我们产生一种感觉，认为色彩是有一定表情和个性特征的，其实不如说它代表了一种个性特征，使我们觉得它富于表情。实际上，一个国家和民族喜欢或多用某一种颜色，它也能表现一个国家和民族在色彩上的特色。

红色，使人兴奋、感觉温暖和热烈，也表现华丽。红色也有安定庄严的特征，比如我国的国旗便是红色。姑娘们喜欢穿红色服装，象征着成熟和热烈的感情。

黄色：是颜色中很亮而鲜明的，表现出明明的颜色，既柔和又显得欢乐。但是大片的黄色也能表现它的暴力和疯狂

性。东汉末年，“黄巾起义”就是用黄巾裹头。唐高祖穿的便是黄袍，还禁止百姓穿黄色衣服。北京故宫博物馆收藏的历代的皇帝皇后穿的“龙袍”中，许多都是黄色缎料，用金色线绣龙绣凤的。因此，黄色也显示威力和权贵。

蓝色：代表抑郁、悲哀，或显得空虚阴冷。传统习俗中人们对死者的哀悼祭祀等多用蓝色。但是蓝色也显得深沉、庄严肃穆，包罗万象，比如蓝色的大海，高原上的蓝天，都会使你感到一种深沉的美。

绿色：是黄和蓝色的结合。匀称的绿色显示出纯静、稳定的感觉。绿色象征着永恒的生命。绿色最富感情，能打动入，不象红色那样显得热，也不象蓝色那样显得冰冷。绿色柔和，给人以美好的感觉和安慰，它使人的眼睛和心灵，在这一调和色上得到休息，感到心平气和、安定。

红、黄、蓝三个原色的调和又会产生另外的效果：比如红色加上黄色以后，成为朱红色，显得更为华丽和有力量，能引起振动。比如在斗牛场上人与牛角斗的时候，挥动着朱红色的布条，引起牛的恼怒，会向人冲击得更厉害。在孔雀笼前挥动着朱红色的手绢或头巾，会引起孔雀开屏，你一定以为孔雀会有意识地给人“比美”呢，其实并非如此，是因为颜色的刺激，引起孔雀的激动。但红黄色也能使你产生更暖和愉快的情结。如果黄色和绿色调和，效果便是另一样了。比如把黄绿色涂抹在人的脸上或身体上，会显得病态。

色彩能反映一个人的个性。比如一个喜欢安定的人，他自然容易和绿色为朋友，在衣着、室内装饰上也会反映出来。一个人如果性情较抑郁，便偏爱蓝色的衣着，而回避用红色，他的家俱和墙壁就会出现较低沉较灰暗的颜色。青年

人活泼有朝气，便喜欢穿着鲜艳的服装，显得生气勃勃。

4. 色彩与心理健康 我们每天都生活在彩色的世界中，每天都要和各种颜色打交道，我们的心理也受到各种颜色的影响。这也就是我们比较注意色彩效果的原因吧。比如在宴席上，或家庭餐桌上，厨师或你的妈妈都十分讲究做菜的颜色搭配，如胡萝卜烧鸡的红色，一盘黄褐色的油烫鸭，一盘朱红的西红柿切片上面撒上一撮白糖，再配上绿白色混和的菠菜、豆腐汤，等等。从饭桌上、宴席上的色彩首先便会引起你的食欲，更不用说那些好吃的菜饭了。

环境的颜色对人的健康有着微妙的但也是直接的影响。如果你的一位亲友因病住医院，他每天所看到的和接触到的是白色的墙壁，白色的被子和床单，和白衣护士的照料，再加上医院里空气中的特殊药味，可想而知，病人的心里定会增添烦恼和不安；假如把病房的墙壁涂上平整的淡绿色，而你去看她时带上一束鲜花插在瓶中，她一定会感到安定和舒适，甚至减轻痛苦和烦躁。有一个故事曾经描写过一位患重病的姑娘，不断地看着窗外树叶由绿色变为黄色，一片片叶子又悄悄地消失了，她心里引起无限的悲哀，想着当树叶落完的时候，她的生命也将结束。但当她注意到树上所有叶子都掉了仅剩下一片叶子，而且那片绿叶顽强地生长着的时候，她感到十分高兴，她从一片绿叶中看到了生机，心里想着要象那片树叶一样生活下去。奇迹果然出现了，她恢复了健康。以后才知道那片绿叶是一位老画家画上去的。

淡蓝色的病房对高烧的病人起着退烧的作用。高血压患者戴上茶褐色眼镜，有助于降低血压，红色的环境可以促进血液循环。有一位俏皮的法国人说：由于他的妻子把他的卧

室家具颜色换为深红色了，他对妻子谈话的声调也改变了。有一位足球教练把球队的更衣室换为淡蓝色，<sup>9</sup>使队员们在半场休息时处于缓和、放松的气氛中，但更衣室外，涂的是红色的环境，这是为了使队员走出更衣室时，从红色中感受到振奋、激动，有利于上阵前的心理准备和球场上的拼搏。

### 三、运用色彩的特性把你装扮得更美

由于有了以上色彩学的基本常识，你便应在生活中加以运用。在不同环境下，如节日、喜庆的婚礼晚会，或参加哀悼会等，和不同的时间，白天或晚上，你在衣着上便需要注意巧妙地搭配颜色，注意色彩效果，才能使你穿着大方，色彩调和适宜，给人以美和舒适的感觉。如出席晚会、舞会，穿的上衣和裙子（或裤子）颜色不妨鲜艳一些，在灯光照射下会使你更显示出青春美丽。而参加哀悼会，便应穿着朴素的或蓝色的服装，佩上白花，能增加悼念的气氛。主人也会感动。你选择着装的颜色时，还应考虑周围环境色的衬托，有时穿着很鲜艳的衣服，那只能是很鲜的颜色，却不能达到鲜明夺目增加你的美丽的色彩效果。如果你想“独特”、“显眼”，除衣服样式考究相配合外，运用色彩对比与调和的关系可以办到。比如冬天，在许多人喜爱穿深红、蓝绿、灰等比较浓比较沉重颜色的衣服时，你穿着淡红或朱红的上装，再配上白色的帽子或围巾，那么在灰黑蓝等环境色的衬托下，你衣着的颜色就特别鲜明突出了。

还有，在你选择衣服颜色时，要尽量忌讳买原色的上下装。比如朱红的上衣，绿色的下装或裙子。这种强烈的对比颜色，在大自然中红花绿叶是相配的自然美，如果用在你自己的上衣和下装上，便会形成俗话说说的，“红配绿，丑得哭”

的不好效果了，会让人说你还缺乏一点色彩常识。因此，请你记住太鲜艳、对比太强烈的颜色不一定适宜使用在自己日常生活的衣着上。当然在舞台上又和生活不同，前者特别注意运用对比色来产生吸引观众的效果。如民间舞蹈或唱民歌的姑娘，往往穿着红色的上衣，绿色的裤子。但请你注意服装设计师往往还在他们腰间设计一块黑色丝绒的围裙，增加强烈对比；又多一个黑色的重色，使原色变成了多色，显得既鲜明又好看了。因此，往往你着装淡雅，比如夏天你穿着入时的白色连衣裙，在领结上加一点微小鲜艳颜色的装饰，衬托你青春红润的皮肤，会显出更加高雅的气质和素养。

## 第七篇

# 服饰与打扮

### 谈谈少女的服饰打扮

姑妈送给你一套时装：宽肩、多褶、松大的长外套，无领无袖背带式紧身的超短裙，就象时装模特儿穿的一样，时髦、艳丽、高贵。妈妈不让你穿，说是你年纪还小，这衣服太漂亮。可你觉得你已经长大了，漂亮的衣服为什么不可以穿，妈妈的思想太保守。

你穿着它上学去了。走进学校，老师同学的目光都被你吸引了，你感到从未有过的兴奋和满足。进了教室，“哇！好漂亮的时装！”女同学惊呼着围住你左看右看，你得意地转来转去让她们欣赏。“哈——”教室里哄堂大笑起来，一个调皮的小男生哼着怪调，扭着屁股在讲台上表演时装模特儿。“这是第38套时装——”在同学们嘻嘻哈哈中，你发现有些同学对你的目光带着冷漠和不满。上课了，老师进来了。起立时，你的多褶的宽松的上衣挂住了桌子角，衣服差点被挂破。老师发现了你鲜艳的衣服，似乎愣了一两秒钟，

又有同学在偷偷地朝你看，你的热劲开始消退了。下课时，大家朝教室外挤，你的衣服又被桌子挂住，你心里开始不满了。

你忘记今天有体育课，穿这样的超短裙是无法上操场的，你只好撒谎向老师告病假。老师看着你的时装，似乎半信半疑：“那就做做体操，活动活动！”可你宽肩的上衣举不起双手，超短裙无法弯腰，连做弓箭步都拉不开双腿。你在操场边坐也不是，站也不是。突然，你肩上挨了一拳，又是那个调皮男生，在你的宽垫肩上狠狠一击：“假的！假的！”他连说带笑地跑掉了，弄得你哭笑不得。你对这件新衣服抱怨起来：“真不该穿它来学校”！

回家的路上，几个好朋友议论起来：

“我觉得这时装真好看，潇洒，轻盈，大方！”

“我觉得好看倒是好看，可我们中学生穿不合适！”

“你穿特别不合适，你人太瘦小，这宽垫肩真有你两个人宽了。”

“裙子那么短，你又穿的短袜套，看着别扭。”

“总之，我觉得不好看，不是那么回事！”

“……”

你心里委屈极了，平时没有一件好衣服，好不容易姑妈送一套，穿着又那么憋气——

为什么？

### 1. 实用是服饰打扮的前提

服饰的目的，一是实用，二是美观。实用是首要的，单是美观而不适用是不会受到欢迎的。

服饰实用的意义在于蔽体，御寒。要求遮盖、温暖、舒

适。

服饰为适应不同的气候、不同的工种，不同的人 and 不同的生活需要而分门别类，分门别类仍是为了实用。

春夏秋冬四季，人们为了夏凉冬暖的实际需要而制作了春夏秋冬四季的服装：丝绸服、棉布衣、毛呢服、羽绒衣等。为了适应刮风下雨，烈日骄阳的气候变化，而设计了风衣、雨衣、遮阳帽。

人们为了不同工种的工作需要，设计了军服、制服、炼钢工人劳保服、护士服、以及运动服、演出服甚至礼服。

人们还为了不同的生活需要，设计了便服、睡衣、浴衣、游泳衣、登山服、以及围裙等。

不同年龄的人、不同性别的人、不同性格爱好的人，更是有不同的服饰打扮，而这些不同的服饰，更是为了不同的实用意义而设计制作的。

服饰除了实用，还需要美观。社会物质文明的发展使人们对服饰的美观要求越来越高。但美观仍然要以实用作为前提。现在许多服装的流行，都兼备实用与美观的特点。如近年流行的T恤衫，它是纯棉或棉涤混纺织品，透气性好、吸汗、柔软、宽松，活动方便，穿着舒适，它还便于洗涤，不用熨烫，装在提包里不怕折皱，便于携带，它的实用价值高。加上T恤衫的美观，各种颜色，各种样式，各种图案，可以和任何下装外套相配，所以深得年青人的喜爱。最近，中老年人也开始穿它，真是老少皆宜了。

又如旗袍，具有中国民族特色，以它作为报幕员演出服、独唱演员演出服，接待外宾、出国访问的礼服，是很端庄秀丽、美观大方的。但普通妇女穿它，感到行动不便，穿

脱麻烦，所以它实用价值不高，始终不能流行。

我们少女们的主要任务是学习科学文化知识，使自己在德智体三方面得到发展。那我们在服饰打扮上也要有利于学习，有利于身心健康，有利于爱美要求的正当发展。

## 2. 服饰打扮是爱美的表现

爱美之心人人有，就连“巴黎圣母院”中那个丑陋的钟楼怪人，也有强烈的爱美之心。少女们想穿得漂亮些，打扮得美一些，给人留下美好的印象是可以理解的，作为父母要爱护和尊重女孩子的这种爱美之心，并让其正当的爱美要求得以实现。

穿衣戴帽，用什么颜色什么样式，与每个人的年龄、身材、肤色、职业、性格，甚至你处的环境，你参加的场合都有很大的关系，这对每个人来说都是不一样的，爱美首先要懂得这一点。

了解这一点之后，你应对自己的特点有所研究，要有自己独立的审美观。你要穿出自己的特点，表现出自己的“美”，而不要人云亦云，看见别人穿什么好看，你也穿什么，同样一件衣服可能别人穿上好看，而你穿上就很难看。西方人讲究绝不重复别人的服装，如果两个人穿同样的服装出现在同一场合中，那两个人都会十分扫兴。这并不是要少女们去标新立异，而是希望打开你自己的想象力和创造力，根据自己的特点，把自己打扮得漂亮一些，独特一些。

服饰美是外表美的一种表现，它无法代替心灵的美，也不能遮盖心灵的丑。有美的外表还要有美的心灵，才能塑造出一个青春焕发，朝气蓬勃，有教养、有道德的爱美的少女。

有了爱美之心，怎样打扮才美呢？

### 3. 学一点美术知识

有些女学生，对学习主要科目，数理化文十分努力，因为考大学要它。而对音体美却不放在眼里，不用心。体育音乐课你只要达标及格就行了。音乐，今后耳濡的机会还很多。可美术知识，你不用心，可能你今后永远都不懂。美术上的色彩、构图、均衡、协调、对比等等对培养一个人的审美观会起到很重要的作用。

当学校的美术课给了你一点美术基本知识之后，在日常生活中，对色彩、构图等的观察研究是有很多机会的。大街上，有的人的服装剪裁合体、样式新颖、色彩协调，美观大方，与她本人十分相衬。看起来使人感到愉悦、舒畅。你会发现街上的行人在注视她。这时你要琢磨一下为什么？当你看外国电影电视剧时，你会发现她们的服饰和打扮很美观：色彩的搭配、样式的选择、全身的和諧，以至不同的场合气氛变换了不同的服装，使你有一种赏心悦目之感，你也要琢磨为什么？（白种人由于肤色和发色的原因，她们穿任何颜色都好看；这与黄种人是不同的。）现在有许多服装杂志，你看的时候，不要仅仅指划这件好看那件不好看，要琢磨琢磨为什么？

为什么这种颜色对她合适？为什么这种颜色配那种颜色协调？为什么穿这件上衣要穿这条裙子或裤子？为什么她适合穿紧身的她适合穿宽松的？为什么……？

少女们，要抓紧一切机会学习美术知识，提高你的识别能力和鉴赏能力，否则，你将爱美而不会美，你将永远不懂得用美丽的服饰来装扮自己。

#### 4. 我学习太紧张没时间考虑打扮，我经济不富裕，不可能打扮自己

中学生，特别是进入高中以后，学习很紧张，很少参加娱乐活动，更谈不上考虑自己的服饰打扮了。但是总有休息的时候，放学的路上，节假日看看电影电视时，寒暑假的日子里，总可以有一些时间想想你的衣着，或者把你的想法告诉妈妈，请她在为你购买衣料衣服时按你的设想去办。

至于说到经济问题，没有独立经济能力的少女是不可能去购买那些新潮服装，进口服装，今天一套明天一套地去赶时髦的。打扮不等于赶时髦，我们的少女们是不需要赶时髦的。

可是，仅就妈妈给你做的价格低廉的新衣服，可不可以穿的美观一些呢？完全可以。把你学到的有关服装的基本知识与妈妈商量，提出你的设想，三四元钱你也能穿到一件漂亮的新衣服。

#### 5. 妈妈要我穿什么我就得穿什么吗？——不同的时代有不同的打扮

小玲妈妈按她的喜好，给小玲买回了白上衣蓝裙子，小玲觉得不好看，太老气。妈妈说，她当学生的时候就穿的这。小玲不服气：你那是哪个年代，现在可是八十年代！妈妈说小玲忘了艰苦朴素。小娜妈妈给小娜买了许多新衣服，宽松衣，紧身衣，蝙蝠衫，珍珠衫，小娜不愿意穿，觉得太显眼太突出，妈妈说她是小保守。

小玲和小娜都没有错，不必象五六十年代学生那样，白衬衣蓝裙子两条小辫子，虽朴素端庄，但过于呆板。可也不能听任小娜妈妈的摆布，什么时髦穿什么，在学校办“时装

展览”。

时代不同，对穿着打扮的要求不一样，八十年代的少女，看得多学得多，知识面大大扩展、生活丰富多彩，爱美之心可以充分表现，这是可喜的。追求新潮与不顾衣着都是不切实际的。少女们，和妈妈一起，把你打扮成朴素美观大方可爱的八十年代的少女吧！

#### 5. 你对自己服装的设想——根据你的特点，你的爱好

自己对自己适合穿什么衣服，如何打扮更美，应有一个你自己的设想。这个设想要合情理，要有想象力更要有审美观。

首先，你的身材：胖？瘦？高？矮？腿是否短？臀是否大？脖是否短？皮肤是黑？黄？还是白？胸部大？小？要知道自己的特点。

其次，根据你的特点就会有有什么样式最适合你的问题。一般地说，高人穿横条，矮人穿竖条，瘦人穿多褶皱，胖人穿三角裙，腿短多穿裙，臀大衣遮住，脖短V形领、脖长一字领，不是好身材，勿穿紧身衣……。

最后穿什么颜色？每个少女都有自己喜欢的颜色，但要了解颜色与皮肤色的关系，颜色才会把你衬托得更美。

中国人是黄种人，但皮肤仍有深浅不同，有的粉白，有的较黑，有的人白中带黄，有的人黑中带红。而最鲜嫩的颜色，果绿，粉红、鹅黄、天蓝等又是少女们最喜欢的颜色，但由于皮肤颜色的差异，并不是每个少女穿上这每一种颜色的服装都好看。

皮肤白嫩的少女是得天独厚，穿什么颜色的服装都漂亮，这就要在样式上下功夫，不可滥而俗。

皮肤黑的人，如黑中透红，可穿极鲜的颜色，浅玫瑰红、大红、略带黄的绿、宝蓝、纯白等，忌穿粉嫩的颜色以及与皮肤相近的颜色：黑、咖啡、棕黄。

皮肤略黄的人，忌绿色、黄色、可穿红色的各类色，那怕一条红色纱巾围在脖子上，也会将你的黄皮肤映出微红显出光彩来。

实际上，少女肤色上些微的差异，都将被你们的青春遮掩，红喷喷的脸蛋会使你穿各种颜色的服装都显得活泼，可爱，青春焕发。

#### 6. 如何搭配衣裙的颜色

说起衣服同裙子或裤子的配搭，你可能会感到很难，因为你不可穿这件衬衣就有一条相配的裙子，穿那件衬衣又有一条相配的裙子。少女们往往只有一两条裙子，可又有三四件上衣，那怎么配？

这就要对自己喜爱的衣裙有一个总的设想，你若有一条称心的裙子，那你做新衬衣时要考虑与这条裙子配搭。一般，若穿花裙子，最好是单色上衣，若穿单色裙子，最好是花上衣。

从颜色上配，若你的裙子基调是深蓝色，上有浅黄色粉红色和白色的小花（或条纹），那么你这条裙子可配四种颜色的衬衣：白色，浅蓝色、粉红色、浅黄色，后两种颜色要和裙子上花的颜色相同。如果你有一条白底、深蓝大格子及黄色细格的裙子，那么你可穿白、浅蓝、深蓝（与格子上的深蓝同色）的衬衣，可穿白卡克或深蓝卡克（与格子上的深蓝同色），卡克上如用黄扣子（与黄格子色相同）会使你这三件式的套装非常别致。你甚至可背一个浅桃红的旅行包，

更另有一番味道。

妈妈给你买了红白条相间的泡泡纱，可做成上下分开的二件式套裙。你若能配到与红条相同色的红布，再做成套头式的小上衣，再加上白衬衣，你就可配出三套不同的套裙了。

另外，白黑二色可与任何颜色相配。任何颜色上衣可配黑裙子，任何颜色裙子可配白上衣。只是我们的少女们还是以穿浅色为宜，黑色留给今后吧！

### 7. 如何使服装和谐

人的标准身材是有一定比例的，你的身材如果符合比例，旁人看起来会觉得和谐。而世上人各有异，许多人的身材是不符合比例的，那就要用服装、鞋子、发式等来弥补你的身材的缺点，使你看起来合比例，也就是看起来感到和谐。

影响和谐的是服装的大小、长短、肥瘦、色彩、样式。

比如，穿裙子时，裙子要扎在衬衣外面，若衬衣是放在裙子外面的样式，那应在衬衣外面扎上腰带。这样看起来，会显得上身短、腿长，给人以舒适，美的感觉。反之会让人感到看不见腰，上面长下面也长，人体没有曲线没有比例，就不好看了。若是上衣宽松、长，那么裙子要短（在膝盖以上）要小（包裙），看见了膝盖，对人体身材比例就能想象出来，旁人看起来就不会觉得上身长了。若上面穿紧身衣，（包括T恤衫）下面裙子应是宽大多摺的。若上面是宽松式衬衣，下面是多摺敞裙，那么一定要扎腰带，最好是腰细的人穿。现在流行的宽松衫，宽松外套，下面配上紧身裤、靴子，就是很和谐的。

从色彩上看，每种色彩有它一定的属性，它们在光线中又会有不同的特点，所以要注意服装色彩上的和谐，利用色彩在光线下产生的不同效果来扬长避短，使自己身材能更和谐。例如白色浅色显得大而亮，黑色深色给人感觉沉着而面积小。最鲜的颜色不要同时穿在一个人身上，如大红衣大绿裤，鲜黄裙鲜红衣等。色彩还要和人的性格、身材特点相配，如一个线条较粗大又高又壮又泼辣的少女，就不一定要穿纯白的连衣裙，以为是显得纯洁，实际上会暴露和扩大你的缺点，而显得不和谐。

此外，什么场合穿什么服装，什么环境穿什么服装，都要使其与之和谐。有的人把商店卖的睡衣当成连衣裙，穿着它满街走，有伤大雅，失去和谐。

### 9. 不同的场合穿不同的衣服

少女们的主要任务是学习，有时也会参加一些活动，如学校的庆祝晚会，班上的郊游，和父母一起去探亲访友等，这就会遇到各种不同的场合。

平时上学，可穿得随便一些，便于换洗的上下装、松动自如。偶而滴上墨水或钩破一个小口子，洗了补补可继续穿。如穿上质量高的，色彩鲜艳的漂亮衣服，你将为保护你的漂亮衣服而担惊受怕，分散了同学的注意力又拘束了自己。

漂亮的高级衣服留到作客时，晚会时再穿。去做客或到一些较正式的场合，要打扮得干净整齐，这里还包括鞋袜和头发指甲。清洁整齐是你获得人们对你好感的最重要的第一印象。由于这些场合活动量不大，你的质量高色彩艳丽和谐的新衣服和新鞋会为你增加光彩。你还可以用一条与服装颜

色相配的发带或发夹。

你这样做了，你会给人留下一个美好的印象。

至于郊游、野餐、爬山、千万不要穿高跟鞋，丝绸裙子。那样会弄得你上了山，下不来，不敢坐不敢跑，怕弄脏了衣服，挂破了裙子，本来郊游是为了欣赏大自然，活动身体，你倒被你的服装限制住了。所以你最好穿一身轻便服，上有宽松的棉布衬衣（吸汗）下有短裤，裙裤或宽松的长裤，（最好不穿裙子，这样可随时席地而坐，也防蚊虫叮咬），脚穿轻便的防滑软底鞋，这样，见山可爬，见沟能跳，见溪能淌，见草地能躺，与同学们一起嬉戏跑跳你都能自如。如果你有条件穿一身鲜艳，协调的运动套装，郊游中留影时，你一定十分突出。

#### 10. 介绍一种适合你的衣服

夏天到来，妈妈说要给你做一条连衣裙时，你除了要求花色的基调外，还要请妈妈多买一点布料，足够做一条多摺的裙子和一件短袖宽松衬衣。

这样，你的连衣裙就由一件短袖衬衣外扎一条多摺裙组成，如图1。

将衬衣放在裙子外面，再扎上一条白色（与裙子颜色相配）的腰带，或用同料布做成一根腰带扎上，这又是一种样式，如图2。

将上下两部份分开穿，上面穿的花衬衣，下穿牛仔裤或白、黑裤（注意上面是宽松衬衣，下面的裤子最好瘦小一些），



图 1

这样，你又有了一套不同的样式如图3。

上面的花衬衣还可配你现有的半截裙子，裙子（最好一色的，与衬衣协调），这又有一二套。

穿裙子，上穿白衬衣或T恤衫，可选出二三件与裙子相配的T恤衫，这样又有三套，如图4。

以上无论哪种穿法，外面套上白色茄克衫，又可构成数套，如图5。

将做衣服剩下的布做成两条半寸和一寸的发带，需要时配上发带。

这样做下来，只是用一条连衣裙的布料，加上你现有的旧衣服，可以为你构成不同格式、色彩甚至春夏秋冬兼用的近十种穿法。这不是很经济实惠吗？

最后，再提醒你一点，为自己买新衣服时，一定要为你现有衣服色彩的搭配着想，不要见什么好看买什么，与自己其他衣服都搭配不上。



图 2



图 3



图 4



图 5

## 11. 鞋袜的颜色也要讲究

少女往往喜爱各种各样的颜色，每一种颜色单独看都是很美的，往往看中某一种好看的袜子就买了，当你穿上这好看的袜子时，才发现它与全身服装的色彩不协调而显得特别刺眼。

一个戴眼镜的文静秀丽的中学生，喜欢素雅的颜色、浅蓝色的小花衬衣，灰色长裤，脚踏一双白色皮鞋而穿了一双深粉红的尼龙袜子。当她一出现在人们面前时，那显眼的深粉红的袜子一下子就吸引了人们的目光，显得刺眼俗气，而当人们再打量少女的容貌衣着时，已抹不掉深粉红袜子给人留下的第一印象了。好端端一个窈窕淑女的动人形象被这双深粉红的袜子破坏了，问她时，她说：我最喜欢粉红色。

少女喜爱粉红色是很自然的，不为错，可是错在不懂得鞋袜与服装的颜色也要配搭。如果你穿了一套粉红色的连衣裙，或是穿了一套粉红色的棉绒布旅游套装，脚穿一双白袜套配一双粉红色的轻便鞋，会显得你轻盈、优美、活泼、雅致。

鞋袜要与服装颜色配搭。少女们无独立的经济能力，建议你们的袜子，最好买肉色与白色，它们与任何服装可搭配。再建议你夏天买一双白色泡沫凉鞋，价廉，又可与任何衣裤搭配。春秋买一双带绊的黑皮鞋，行走方便，也可与任何衣裤相配。如果你有条件多买两双鞋子，请你一定考虑你已有服装的颜色，使你的鞋子能与你多数服装配套。

## 12. 经济美观实用的棉布衣服

纯棉布的优越性很多：透气性好，吸汗力强，穿着舒适。人们越来越喜爱棉布衣服，国外纯棉布比化纤织物昂贵

得多。

我国的纯棉布价格是比较低的，买一件化纤织物的衣服所需的费用，可买两三件棉布衣服，这样经济实惠，你们的家庭都可以满足。

这又给你提供了可多做两套衣裙的条件，你可根据自己的喜好，充分选择搭配你的衣裙。

棉布衣裙的缺点：易皱，不耐磨。只要你穿着它不随意躺着靠着，勤洗勤换叠整齐，它还是很漂亮的。至于不耐磨，少女们都还在长身体，穿一两年你的个子长高了，它也该破该穿不下了。

### 13. 一定要穿睡衣

少女正在青春发育期，女性特征已明显表现，这时你会产生羞怯感，不愿在人前暴露自己身体的某些部分，这是一种正常的心理感觉。在家里，在和你朝夕相处的爸爸、哥哥、弟弟等男性成员面前，怎样避免暴露呢？

洗完澡，但还不打算睡觉，难道又将全身衣服重新披挂整齐？

夏天穿背心内裤睡觉，睡熟了以后，会不会显得没遮没拦？

为了回避而紧闭房门，或把自己关在厚厚的不透明的蚊帐里，岂不觉得气闷烦热？

甚至当你夜里想起来上厕所时，也需将外衣外裤都穿上吗？

为了解决这个问题，你就需要穿一件漂亮的、凉爽的、舒适的、能遮住你该遮住的部分，又能在家庭男性成员面前自由活动的睡裙或是一套睡衣睡裤。

除以上作用外，夏天，当你从学校街上回到家中，脱去沾满灰尘和汗水的衣裙，换上睡衣，会使你感到凉爽、清洁。

平时，当你回到家中，脱去全身的披挂(扣子、腰带等)换上睡衣睡裤，亦会使你在家庭舒适，安静的环境中感到轻松，宁静。

做一套睡衣吧！



图 6



图 7

#### 14. 简易睡衣的制作

睡衣的用料最好是棉布的，夏天用细纱布，泡泡纱，人造棉或丝绸(这些用料最好不透明)，平时用绒布。

夏天的睡裙样式很多，简繁均可，简单的可做成一直筒，上面挖出领口袖口即可。复杂的可做成前胸多摺，加上荷叶领、荷叶袖、荷叶裙边。要注意的是，最好长至膝，下摆要宽大，一则穿脱方便，二则躺下时不会约束住两腿，又

可遮住大腿。见图。

如果第二年你长高了，裙子短了，可用加荷叶边的办法加长裙子。荷叶边可用同色花布，也可另配别的色布，只是色彩要协调。

春秋的睡袍可用绒布，长至膝下五寸，这对在家中有条件经常洗澡的少女是非常方便的。

春秋还可穿睡衣睡裤，宽大舒适即可。

### 15. 谈谈夏季的衬裙

气候炎热的暑天，少女们喜爱穿轻薄凉爽的各种纱绸裙，特别是白色的纱裙，似乎更纯洁，更清爽，更富有诗意。可是由于穿法不当，一尺长的衬裙，刚刚遮住大腿根，把你身体的线条置于众目睽睽之下，实在不雅观。

外国人讲究露颈、露肩、露背、但不能露大腿，她们可以光着颈、光着背，但前胸和腰以下至大腿是要遮住的。如果你在运动，你穿的是运动短裤，露出大腿，那是健美。可你如果穿的裙子，就不能让别人看透大腿。

衬裙要比你的裙子短二三寸，质料应是不透明的，浅色的、凉爽的。以丝绸最好，哪怕旧丝绸衣服改改拼拼也可以，不求外观漂亮，只求凉爽不透明。

衬裙样式有两种：一种是连身的，从胸至下摆，肩上可用两根带子，与胸罩带子重合。可以是筒腰，也可收折，但要穿脱方便。这种衬裙穿在半透明的连衣裙里，既是背心又是裙。另一种是半截的，可以做成筒形，也可裁四片，上小下大，用松紧带穿腰即可。

有的十二三岁的小姑娘，穿着白色或镶拼的玻璃纱裙，花花的内裤都透出来了。这个责任在妈妈，不要让自己的小

女儿丢丑，因为十二三岁的女孩子已进入少女时期了。

#### 16. 牛仔裤到底好不好？

牛仔裤的优点：纯棉布、透气性好、吸汗好，穿上皮肤感觉很舒服，它耐脏耐磨，洗时丢进洗衣机、布虽厚却不必你费力。此外，牛仔裤的颜色美观、无论什么颜色的上衣、鞋袜都可与它相配，还显得分外潇洒、矫健。

缺点是：一般人买的裤子尺寸太小，以为牛仔裤就该紧绷着才好看，而这样太小太紧的裤子，会使你生出一些不必要的毛病来。

所以，你可以穿牛仔裤，但一定要合身，要松动一些，小了就不要再穿它了。

#### 17. 学一点缝纫

编织和缝纫，都能培养你的灵巧性，培养你的想象力和实际动手的能力，这对女孩子是不应缺少的一种能力。当你自制成功一件衣服时，带给你的愉悦和满足是别的东西不能替代的。它增强了你独立生活的自信心。

你可以从最简单的做起：只要四尺布，你就可以给自己做一条直统的百摺裙。量量你需要的长度和腰围、剪下一条布做腰，将裙料打上摺子缝一缝就成功了。然后你可以做一条睡裙，再做一件小上衣。

面对布料，你要先想好你打算做什么样式，你想象你穿上它会是什么样子，然后你动手剪。

剪裁的时候你会胆小，担心剪坏了。没关系，剪长剪短了都可以补救，多做两次胆子就大了。

剪好后先大针串起来，穿在身上试一试，看看大小如何。按你的设想，哪里应有摺子，哪里需要放宽一些、把它

固定下来，然后再缝得细致一些，或用缝纫机轧一轧。你会给自己做一条非常合身的连衣裙。

不要什么都依靠妈妈或奶奶，折子怎么打，腰怎么上，可以请教，但你自己设计的样式，你自己亲手做的裙子，你一定格外喜欢。

### 18. 不管你长的什么样子，你都可以打扮得漂亮

有许多少女，觉得自己的五官长的不够端正，眼睛不大，鼻子不高，个子太矮，脸太大等等，而自卑、自悲，丧失了爱美的信心。这里我们仅举世界影星索菲娅·罗兰为例，谈谈不管你长的什么样子，你都可以成为一个美丽的有魅力的少女。

索菲娅·罗兰早先体貌并不漂亮，鼻子太长、嘴太大、下巴太小、个子细长、人称她“长颈鹿”。她根本无法与其他世界影星比美。但是后来她成功了，世界影坛承认了她的美。她是怎么做的？

她说，每个人的五官体形并非尽善尽美，甚至难免有毛病，但不管别人怎么想的，你都要以自己的方式相信，你是个美丽的姑娘，你拥有与旁人不同的特殊的美。有了自信，就会达到自己的最佳状态，让自己美的潜力散发出来。她说：“我的脸确实与众不同，但我为什么要长得和别人一样呢？我只象我自己。”她从不用别人的标准来衡量自己，她也不追逐时髦，她只是将自己独特的地方展示给大家，魄力就会自然而然地出现，就会使姿色平平的姑娘变得异乎寻常的动人。她强调：再没有比坚信自己是美丽的这一信念更能使一个女人显示出美丽了。

要想获得魅力，需要诚实、勇气、热情、幽默感。要通

情达理、宽厚有礼。

少女们，希望你们在闲暇之时，学学服饰打扮的方法，根据你自己的特点，充分表现你的美吧！

## 谈谈少女的面部保养

俗话说，十七八岁无丑女。十五六岁的少女更是自然可爱。青春就是美。中外古今许多文学作品以最优美的词汇描写少女的美：“青春的年龄把她蕴藏着的美表现出来，象花儿一般，当苞儿半放花瓣微展时，自有一种可爱的姿态与色泽，叫人家看着神往。”再有“弯弯的秀眉”、“浓而长的睫毛”，“明亮、智慧、热烈的双眼”、“一对眸子清明如水晶”、“红晕总透在两颊上”、“红润的嘴唇，好象两片带露的花瓣”等等。这些文字，就是少女自然美在容貌上的体现，勿须人工修饰，勿须着意打扮，活脱脱一个天真活泼的少女本身就是可爱的。少女们，你们自己正是在这最美好的年龄上，你自己可能未意识到这一点，反以为那些穿着讲究，浓妆艳抹的人才美，那就错了，你们自己相互看看，去发现你们自身的美吧！

### 1. 所思所想会改变你的容貌

容貌美是外表的，要有美好的心灵，才会成为真正美的少女。

求知求学、专心致志，潜心其中，会使人端庄、娴静、温文尔雅。对人对事豁达大度、与人为善，富于同情心，会使你开朗、活泼、纯真、潇洒。“腹有诗书气自华”，有这样气质的少女，必是容光焕发、充满朝气，必会有红喷喷的脸

蛋，炯炯的眼神，爽朗的笑声，会使你可爱可亲，招人喜欢。

还有的少女一心只啃书本，不参加集体活动，不参加体育锻炼，呆板、死沉、目光发滞、脸色蜡黄，失去了少女的美。

还有的事事斤斤计较、心胸狭窄、对人对事充满猜疑，必使你双眉紧皱、嘴角下搭，眼光狐疑、一幅哭丧的脸，失去少女的美。

更有悍泼、粗暴、过份好强（以至事事必争赢、错也不认），动不动开口骂人，指手划脚，这种少女渐渐会长得横眉竖眼，成为一个十足的“泼妇”。

意大利影星索非亚·罗兰曾说：厌倦、埋怨、坏脾气、愤怒从脸上表现出来，久而久之会形成无法消除的痕迹。反之，安详、幽默、和善与理解赋予你的面孔以永不消失的美。

锤炼你的思想品德，掌握更多的科学文化知识，改掉不良习惯，丰富自己的优秀品质。当你拥有一个美的心灵时，你会成为一个美貌的少女。

## 2. 需要化妆吗？

不同年龄的女人化妆是为了不同的需要：职业的工作需要、生活需要、以至为弥补缺点、掩盖苍老而取悦于人们。而少女本身富有青春自然美，化了妆反会使人感到过早成熟，造作，而失去了少女的纯朴、天真和可爱。

如果参加学校的新年晚会，在五彩缤纷的会场上，强烈的灯光会使你的面孔过份白，那你可以化一点淡妆，淡淡的面颊红及淡淡的口红。千万不可多。

其实，在那种晚会上，由于欢乐，兴奋，激动，少女们自会双颊绯红，格外动人的。

### 3. 平时生活中面部皮肤的保护

从小姑娘开始，就要注意面部皮肤的保护，少女时期更要注意，不要随使用劣质香皂洗脸，不要随便抓挤脸上生出的小疙瘩，不要随便涂抹化妆品，护肤的霜、脂、蜜等也要谨慎使用。向你提出几点建议：

(1) 要保持面部皮肤的清洁，每天早晚洗脸要认真，不要马虎。遇到灰尘大，或大量出汗后，要用高级香皂与热水洗脸。洗时先将脸打湿，将香皂抹在手上，用手在脸上搓揉，再用热水将脸上皂液清洗干净。香皂不能多用，感到脸上油腻时用一次，平时用热水洗就行了。

(2) 建议你一年四季在早上均用冷水洗脸，洗时用湿毛巾在脸上多搓一搓，起到按摩作用。冷水收缩皮肤，增加皮肤抵抗力，同时由于冷水对鼻部的刺激，还可预防感冒。

(3) 多吃蔬菜、水果，多进行户外运动，避免脸上长疙瘩。若偶尔长一两个，不要用手反复触摩，可在疙瘩顶端擦一点碘酒，既可杀菌避免感染，又可使其尽快消退。

4. 平时洗完脸后，用一点柠檬霜、珍珠霜。夏季天热汗多，可以不用护肤品，让皮肤接受空气阳光的营养，晒晒太阳，也是对皮肤的一种锻炼。请注意一点，护肤用品各式各样，品种繁多，你不要因为脸上有一点黑斑就去买去斑霜，皮肤黑就去买洁白霜，弄不好会适得其反。少女的皮肤还在生长发育中，多吃些营养好的食物，让它自行生长吧！

### 4. 我用什么发式好？

如果你的脸型很标准：宽宽的前额、鹅蛋形的脸盘、高

高的鼻子，那么无论什么漂亮的发式对你都是合适的。

少女的发式以简单、整齐、活泼、易于梳理为好。一般有如下几种：运动式，扫把式，马尾巴式，齐耳短发，齐肩短发。

如果你性格活泼，喜爱运动，当夏季来临，常常游泳，你可用运动式。各种脸型的人都可用此发式，只是对不同的脸型，斟酌一下长短。我们女排队员，脸型各异，可她们的运动式短发，使她们个个都十分漂亮。

若脸稍长，额宽大，可用留海加齐耳短发。冬天还可戴一顶帽子，遮住前额，使脸变短。

若脸稍短、胖乎乎或腮较大，前额又高，那你除了用留海外，还需将头发留得长一些，使短发的两边可半遮住腮。

若你是这种脸型而前额窄，那你干脆剪成运动式，两耳侧的头发要短、少，贴着脸，顶上的头发短而蓬松，用半边披发遮住半个额，这样可以弥补你下大上小的缺点。

脸盘小的人可扎马尾巴，将脸盘全部露出。

扎双扫把，会使人感到活泼，天真。

文静，朴实的少女，可能还是喜欢双辫发式。

## 如何创造一个你的小天地

在你家住房许可的条件下，妈妈要给你一个小房间，因为你已经长成大姑娘了。你会十分高兴，并会展开想象，创造一个属于你自己的小天地。

### 1. 看看家具怎么摆？

属于你的家具，至少会有一张单人床，一个书桌和一个

书架，一二把椅子，如果有一个小柜子当然更好。如果妈妈要在你的房间里放上大衣柜，那也没关系，你仍然可以把房间按你的想法布置起来。

家具的摆法有几个规律：站在门口往里一看，要让人感到美观、清爽、整洁。清爽、整洁都是指干净整齐，不要杂乱无章，零乱不堪。美观是指房间里最漂亮的部分，要放在对着门的最显眼的位置，如你的书桌、书架等；书桌一般放在窗前，光线好，便于学习；家具的置放要便于活动，便于起居，用起来方便舒适；笨重难看的家具要放在门的侧面、站在门口看的时候，只能看见它的较小的侧面而不是较高大的正面。

你的三位一体（床、书桌、书架）的小天地，要放在显眼的地方，书架最好靠近书桌，学习时取书方便，床也可以靠近书桌，可就近用书桌上的台灯。

如果你与妹妹或奶奶合用一个房间，那你的三位一体要集中，占房间一半或一角。因为那是你的小天地。

## 2. 看看你的房间用什么色调

房间的色调取决于你的墙壁、窗帘、床罩、书架帘子的颜色。如果你喜欢天蓝色，你可以请妈妈买回一些天蓝基调的花布，做一套窗帘布，一个床罩，一个书架帘子（如果书架没有门）。让你房间的颜色统一起来。你可以布置成粉红色基调，或现代派的大色块，具有异国情调。总之，用一种色调把房间统一起来，不要把所有好看的花布都在房间里挂起来，那花花绿绿的就成了“万国旗”了。

此外，房间的色调还与房间的大小要吻合。如果房间小、东西多，你选用的色调最好是冷色，即浅色，图案要小

一些。如果房间大，东西又少，显得空旷，你可以让你的装饰物的色彩鲜明一些、图案大一些。因为深沉的颜色让人产生紧缩感，浅淡的色彩具有空间扩大感。

再有，室内的光线的强弱也需考虑，窗户大、朝南向阳的房间，可用较深的窗帘布、反之光线差弱的房间应用较浅的窗帘布。

### 3. 随着季节的变化改变房间的色调

由于不同的色彩给人不同的心理感觉，利用这一点，我们可以在不同的季节里，把房间变成舒适、安静的学习和生活的环境。

当你的房间装饰成天蓝色的基调，你会感到纯真、青春、充满活力，它使你振作，全心全意投入学习之中。如你换成粉红色的基调，它会使你感到亲切、温暖、静谧、娇嫩、充满幻想。这都是春天的色调。

当你从骄阳之下，汗水滴搭地走进一片绿色的房间，你会感到凉爽、轻松，宁静，使你从夏日炎炎的烦闷、杂乱的街上进入舒适的环境中得以休息。

冬天，从寒风凛烈的室外回到室内，在装饰着以红色为主的现代派大色块调子的房间里，顿觉温暖、兴奋、活泼，你会迅速行动：吃饭、学习、休息……。

此外，淡黄色，血青色、白底多色的图案布等都可以在秋季使用。

这里提醒一点，选择的花布，图案设计要美观、活泼、新颖、具有一些现代气息，不要为了某种基调，而购买一些图案土气、死板、颜色不正的花布，那样过不了几天你就会觉得难看了。

#### 4. 建议你用床罩

中国人的传统习惯是一年四季床上都挂帐子（蚊帐），帐子实际也起到遮灰尘的作用。现在的家庭，只有夏天为防蚊虫才用蚊帐，有的家庭根本取消了蚊帐。那么用床罩会给你带来很大的优越性。其一，它可以遮住白天室内掉落的灰尘，保持床铺上的清洁。你想想每天抹桌子时，桌上的那一层灰，那每天落在床上的灰尘呢？其二，床上的床单、被子、枕头枕巾都是五颜六色的，显得杂乱，用一块选择配色的床罩一遮，会使床上焕然一新。其三，由于有了漂亮整齐的床罩，避免你养成随便往床上一躺的坏习惯。

使用床罩要注意：早晨起床时要将被子掀开，让被盖和垫子都敞一敞，使睡了一夜的湿气得以散发。人在睡觉时会有体屑脱落，每天或隔天可用床刷刷一刷。

床罩的规格，长度只需比一般床单长一尺，宽度只须遮住垂在床沿的床单就行。有人在床罩的侧面加上荷叶边，使其更加美观。

前节已谈到床罩要与室内其他装饰物的色调协调。

#### 5. 让你的房间充满青春活力——小玩意与一束鲜花

在你房间窗前的书桌上，春、夏天放上一小瓶鲜花，冬天放上一盆绿叶盆景。当你学习之间，抬头看看鲜花或绿叶，闻闻花香，会使你精神为之一振，解除你紧张学习的疲劳。

花和草，会使你和你的房间充满生气和活力。

花瓶可以自制，自制的花瓶更是别有一番情趣：竹筒、彩色铁皮饮料筒（剪开顶部）、果酱瓶、冷水杯等都能成为你的花瓶。绿色盆景，好的如兰草、文竹；一般的如吊兰、

雪莲等都极易栽培，不需多费事。

墙上的装饰：一件工艺品，一个挂布娃，几张从画报杂志上剪下的风景画、人头象都可以。要挂得美观、要适量、要活泼。不能堆砌，如果你想要挂的画太多，那就过一段时间换一次。

许多少女都有一些小玩意：一个摇头小瓷人、一个不倒娃娃、一个象片架，甚至你的护肤霜瓶子、花露水瓶子，都可以成为趣味盎然的摆设。选择不同的颜色，不同的形状、把它们组合成美观的造形，放在你的书架上或柜子一角，会使人感到少女的温馨和甜蜜。增加你小天地的美感。

## 第 八 篇

# 音乐与欣赏

### 音乐与智慧、性情、健康

青少年是长身体、长知识的时期，也是生理发育和个性形成时期。青春少女，如果你想使自己成为一个情操高尚、有教养、思维敏捷和具有丰富想象力的人，音乐能帮助你。

世界上很多著名的科学家、政治家，他们的知识很广，都有较高的音乐艺术修养。音乐常是他们生活中的重要组成部分，促进他们提高文化教养，在他们成才的道路上起着很大的作用。所以，达尔文说：“每周至少听一次音乐……，失去这些爱好，无疑就会失去一部分幸福，也许还会影响智力。”

著名的物理学家爱因斯坦从小学习钢琴和小提琴。他的小提琴演奏得很出色，大学时常演奏小提琴渡过他的周末。他一生中，经常参加各种形式的音乐会演奏，还为德国移民科学家举办了募捐音乐会。在他研究“相对论”的日子里，每当他的思索遇到障碍时，就走到钢琴旁，弹几个富有逻辑

的和弦连接，一次、两次、三次……让音乐帮助他推开未知的大门。

量子物理学的奠基人普朗克、物理学家爱伦费斯特都是出色的钢琴家。

华西医科大学校友合唱团是一支具有较高水平的业余合唱团，合唱队员和钢琴伴奏都是一些在医学事业上颇有成就和建树的专家，有的已年过七旬，但在练唱和演出中，个个精神抖擞、神采奕奕，显示了音乐对人的精神面貌、情操、健康和修养的巨大力量。

政治家，列宁也是具有很高音乐修养的人。有一幅油画是列宁在全神贯注地听钢琴家演奏贝多芬的《热情奏鸣曲》。英国首相撒切尔夫人和前首相希思都能弹奏一手好钢琴。希思1987年还来我国为残疾人基金会募捐演出，他独奏钢琴和指挥中央乐团交响乐队。撒切尔夫人常弹琴自娱。宋庆龄也自幼学琴，晚年也还常常弹琴自娱。音乐艺术的熏陶、韵律、节奏的感觉，对他们的思维、口才、文化修养与审美观都有着良好的影响。

学习音乐所使用的生理器官比其他任何学科都多。每个生理器官在大脑皮质里都有相应的神经中枢。随着生理器官的协同活动——眼看、口（心）唱、手动、耳听、脑思，各个相应的神经中枢也在协同动作。如学习钢琴、小提琴等乐器，两手协同动作的难度很大，复杂的两手活动需要手、脑同步训练，久而久之，使手的敏捷和脑的敏捷反应都得到极好的训练。动作的敏捷必然促进思维的敏捷，使学习者渐渐地聪明起来，有利于其它学科的学习。

音乐还能发展和丰富你的想象力。当我们欣赏一些好

的、较大型的音乐作品时，音乐可以领我们在丰富的想象中自由翱翔，让我们领略美好的事物，鞭挞庸俗丑恶的东西。音乐中有欢乐、有忧伤，有迷人的大自然，也有同恶势力的斗争……，能唤起我们丰富的想象力。丰富的创造力正来源于丰富的想象力。爱因斯坦就从他的科学研究中感受到“想象力比知识更重要，因为知识是有限的，而想象力概括着世界上的一切，推动着进步，并且是知识进化的源泉。”

音乐不仅可以开发智力、陶冶情操，而且可以增进健康。现代医学中还用它来治疗许多疾病，是人们的健康之友。

优美、健康的音乐，能调节人们的生活。当你一天紧张劳累的学习或工作之后，演唱、演奏或欣赏一些轻松、优美的音乐，有助于驱除体力和脑力的疲劳，松弛人们因劳累而紧张的肌肉，调节人们的精神，使人们在娱乐中得以悦目怡神，有利于休息。当你心情烦躁不安时、欣赏一曲娓娓动听的抒情乐曲，或活泼欢快的音乐，可以使你心情趋于平静，振奋精神。科学实验证明，进食时配以适当的音乐，不仅可以给人以美的享受，而且有益于心情开朗，从而增加食欲、增加胃液和肠胃道的蠕动，帮助消化。所以国内外都逐渐在一些疾病中辅以音乐疗法。

好的音乐作品不仅能丰富你的生活，好的音乐作品还能帮助你扩大视野，增强文化素养，提高认识社会和认识生活的能力。艺术歌曲、民歌、革命历史歌曲、轻音乐、室内乐、交响乐和歌剧等艺术形式中都有很多极好的范作。这些范作，经受了历史的考验，在内容和形式上和谐地把真、善、美统一起来。欣赏、接触这些作品，是培养自己良好的艺术

趣味和鉴赏力的重要方法。

## “五音俱全”者，人人可唱歌

人们使用嗓子把语言同音乐结合起来，表达思绪，交流感情，消遣娱乐，这就是歌唱。我们都是嗓子“肉质乐器”的拥有者。是不是每个人都能“演奏”它呢？回答是：“五音俱全”者，人人可唱歌。

“五音”是我国古时指五声音阶上的五个音级：宫、商、角、徵、羽，相当于现行简谱上的“1 2 3 5 6”。“五音俱全”是指能够听辨出音的高低，唱出有准确音高、音调的歌词。这是人们学习音乐的首要条件。是否有“五音不全”的人呢？有的。其中多数人属于“缺乏训练型”，极少数属于“生理病态型”。“生理病态型”俗称“左嗓子”，听力很差，唱歌象“唸”歌；黄腔走调，无法矫正。“缺乏训练型”的人有分辨音的高低的听力，可以通过模唱和自我训练达到“五音俱全”。如果你想做到“五音俱全”，可采用如下方法：

(一) 看谱唱歌，一目两行。把旋律（即曲调）唱熟后再唱歌词。唱一句调子，再唱一句歌词，直到调子唱得很熟了，才能从头至尾地唱歌词。比如《小草》： $\underline{6} \underline{6} \underline{1} \underline{7} \mid$   
 $\underline{6} - \mid$ 、没有花香， $\underline{6} \underline{6} \underline{3} \underline{2} \mid$   $3 - \mid$ 、没有树高，……直到歌词和旋律能够同时在脑海中浮现，凭藉旋律指导着自己的音高和音准为止。

(二) 使用一件音准无问题的键盘乐器进行模唱，经常

作如下练习，

① 唱音阶上下行，把音阶中的五个全音和两个半音唱准，即 $\hat{1} \hat{2} \hat{3} \hat{4} \hat{5} \hat{6} \hat{7} \hat{1}$ 。

② 唱几个旋律片断，尤其注意4和7的音准：

$\underline{1} \underline{3} \underline{5} \underline{3} \underline{1} - \vee \quad | \quad \underline{1} \underline{4} \underline{6} \underline{4} \underline{1} - \vee \quad || \quad \underline{7} \underline{2} \underline{5} \underline{2} \underline{7} - \vee \quad |$   
 $\underline{1} \underline{3} \quad \underline{5} \underline{1} \underline{1} - \quad |$

③ 听歌唱家们的录音，看着歌谱，用手击拍，唱曲调。

如果你能彻底改掉唱“望天歌”的习惯，并且坚持如上练习，就不会“五音不全”了。

“五音”还指“音韵学”中五类声母在口腔中的五类发音部位，即唇音、鼻音、舌音、喉音、齿音。“五音俱全”可指语言吐字器官无缺陷（此类生理病态型的五音不全者也是极少数），会说话就会学唱歌。不过“五音俱全”者不都是“五音俱正”者，因为唱歌吐词应以普通话来规范正音。笔者曾听到有人把“诗人玛依拉”这句歌词中的“诗”（卷舌音shǐ）唱成平舌音sǐ（讹音为“死”），把“啊！多么辉煌……，暴风雨过去后……”唱成“啊！多么飞房……，暴轰雨……”，这是“方言习惯型”的“五音不正”。

怎样克服方言习惯给歌唱吐字带来的困难呢？

（一）首先认识和分析本人方言习惯跟普通话发音的主要差异，归纳这些吐字发音现象，加以纠正。例如：重庆、成都无卷舌音（舌尖后音）zh（知）、ch（吃）、sh（诗）、r（日）；重庆只用舌尖音“l”（勒），而无舌面音“n”（讷）；资中则

将唇齿音f(佛)和喉音h(唱)颠倒发音……。

(二) 学唱歌一定要唸(朗颂)歌词,用符号或声母在字上注出正确读音。

(三) 进一步熟练地掌握普通话拼读法,勤查字典。

(四) 还应注意歌唱要用书面语的读音,一般不用生活语。例:“你的”,生活语是“你de”,四川话是“你li”,歌唱则发为“你di”。再如“了”(liao),一般不发成“le”或“la”。

如果你愿使自己咬字吐字器官更为灵活,可以多练“绕口令”,如:

“湿字纸,撕字纸,湿了字纸撕字纸”。

“牛郎年年恋刘娘,刘娘连连念牛郎”。

“红凤凰,黄凤凰,粉红凤凰花凤凰”。

还有一个很有趣的游戏,叫做“碰灯笼”。先轮流说各自的“灯笼”是哪一种颜色,记住自己和别人灯笼的颜色,然后开始“碰”。比如我说“红灯笼碰黄灯笼”,那位“黄灯笼”必须马上接过去说:“黄灯笼碰黑灯笼”。这样“碰”下去,如果无反应或吐字有误,则应受罚。这个游戏既可练习吐字发音器官灵活,又可训练注意力集中和反应敏捷。

## 假如你有天赋,又有当歌唱家的志向

假如你有一定天赋(有一付好嗓子,有准确的节奏感、良好音准和乐感),又有当歌唱家的志向,那该怎么办才能达到目的呢?

要成为一个歌唱家不是一件容易的事情,但也不是可望

而不可及的。有没有捷径可走呢？肯定地说是没有的。只有经过严格的训练和艰苦的学习，才能达到歌唱家的目的。你要熟练地掌握歌唱的发声技巧、表现手段等扎实的基本功，要有较高的文化及音乐素养，从而，一站到舞台上，就能让人感到你良好的气质、修养、审美观……。

要唱好歌就必须先打好声音技术的基础。“声情并茂”是说的有声有情，如果没有声音，哪里来的情呢？所以首先要有声的基础，才能表现出丰富的情来。要想掌握声乐技巧，必须先慎重地选择一位适合于自己的声乐老师（一经选定最好不要随意更换，不然会造成很多不必要的损失、困惑和烦恼），然后认真听从老师的指导，严格遵照老师的要求去练习。学习声乐并不象有的人所想象的那样，成天生活在无忧无虑，乐呵呵之中，它和学习任何一门技术一样，要有毅力，有决心，才不会被困难所吓倒。爱好唱歌和把歌唱作为自己毕生所追求的事业是有区别的，因为爱好唱歌的人只是把歌唱作为一种自娱，而把歌唱作为事业的人则要将前人的经验努力转化为自己的才智，从而不断丰富和改进自己的歌唱，以便把听众引向更高的艺术和思想境界中去。

要唱好歌，还必须有正确的歌唱姿势，深沉的呼吸，美妙的声音，准确清晰的吐字，动人的表现等等。还要学点舞蹈，以便在台上的姿态更美；懂一点生理常识，能加深对深呼吸的理解，正确掌握喉头位置；还要培养自己良好的语言习惯和文学修养，以及多听听其他乐器的演奏，多听听交响乐，多欣赏世界名画、书法，甚至要学哲学、历史、心理学……，这样会更加丰富你的艺术表现力。

要成为一个真正的歌唱家，要作的要学的确实太多了。

但“有志者，事竟成”，只要你能锲而不舍，最后一定会成功的。

## 少女变声期中的歌唱训练

哇哇坠地的婴孩，一问世就用哭腔开始歌唱；五音不全的幼儿，虽不明其意，也唱《一把火》；小学生做作业时，也多是“曲不离口”；青春似火的中学生，对流行歌曲可谓如醉如痴；而大学生则惯于从歌声中思考人生，用歌声抒发他们的理想、欢乐……。

总之，歌声与青少年有着不解之缘。就像鱼儿要在水中游荡，鸟儿要在空中飞翔。这是孩子们的天性决定的。

20岁以下的青春少年，其发声器官正值发育阶段。女孩子11至13岁为“变声期”。在变声期，她们的声带迅速变长变厚，喉节显著变大。在变声初期，声带轻度充血，分泌物略有增加。在变声中期，声带严重充血，水肿，分泌物剧增，闭合不好。变声后期，上述症状逐渐缓解，直到喉部组织发育基本成熟，喉节明显突出。

在变声过程中，女孩的声带由10至12毫米增长到12至16毫米，同时也长结实了。这时她们的声音已接近成年。

孩子们稚嫩的肩膀是承受不了百斤重担的。同样，变声期中脆弱“病态”的声带，是经不起“声嘶力竭的发声”折磨的。若免为其难，只能使之受损，变得畸形，甚至终生闭合不好，从而成了“哑喉咙”。

少女们如何对待变声期？大体有两种观点：一种主张绝

对“禁声”，一种主张可以进行一些声乐（即歌唱）训练。而笔者则认为，不但可以而且必须进行适当适量的歌唱训练。原因有二：

一、根据少女的心理特征，要她们禁声绝唱，就如同要她们缄口不言一样，是不可能的。她们会依然故我地大唱特唱，导致自毁发声器官。

二、众所周知，音乐既可陶冶情操，又能启迪思维，开发智力。其实为女儿学音乐购买诸如钢琴等高档乐器，并非每位家长都能办到。那么利用她们生而有之的乐器（即发声器官），让她学习歌唱，从而达到同样的目的，又何乐而不为呢？况且，或许她有一副得天独厚的好嗓子和出类拔萃的音乐天赋，正是未来的歌唱家呢？

因此，既不能因噎废食，强令变声期的少女噤若寒蝉，也不能听之任之；而应因势利导，创造条件，使其受到必要的适当、适量的科学发声训练。

在变声期中，如何科学练声呢？一般说来，只要注意以下四点，就会取得预期的效果。

1. 在少女自然音区（中声区）训练，切忌随意扩展音域；
2. 训练中坚持轻声练唱，切忌大声；
3. 每天练唱的次数不宜过多（1至2次），每次练唱时间不宜过长（20分钟至半小时）；
4. 感冒或咽喉患疾病不练。

变声中的歌唱训练，如果找不到合适的人予以指导，可以把“听和模仿”作为启蒙老师。

听——选择几位歌唱家（如意大利的帕瓦罗蒂，英籍澳

人苏泽兰德，我国的张建一和迪里拜尔等）的磁带反复听，通过对比和鉴别，建立正确的声音概念，刻骨铭心地记住那美好的声音。它们是：

圆润的：音高虽有不同，但都是圆滚滋润的，恰似和煦的春风慰藉耳际，使听者感到是美的享受。

通松的：气息畅通无阻，松而富有弹性地通过身体的诸腔体，声音婉如行云流水，使听者感到情舒意展。

明亮的：声音光泽生辉，犹如金鸣玉响，使听者赏心悦目。

模仿——要经常潜心琢磨：美好的声音从哪里发出来的？是怎样发出来的？并用轻声练唱，不断调整发声器官的状态，尽量发出美好的声音。经过锲而不舍的模仿训练，当你的声音与记忆中的声音日趋一致的时候，你的发声就接近了下述要领：

1. 气息要深，着力于小腹，用气息支持每一个声音。务必把声音“竖”起来，切忌“横”、“扁”、“裂”——只有这样发声才圆润。

2. 歌唱时要打开胸腔，咽腔、口腔、鼻腔和头腔，使气息通畅舒展而出。切忌诸腔体有“紧”、“僵”、“挤”、“压”的感觉——只有这样发声，声音才会通松。

3. 将声音的着力点置于头腔的高部位（双眉之上），集中于一点穿颅而出——只有这样发声，声音才明亮而富有弹性。

通过经常的听和模仿，在平安渡过变声期的同时，声乐技术和音乐素质将有不小的长进，若有志于继续深造，就必须接受正规的专业训练才行。

## 歌唱内容要有选择

音乐是一种意识形态。它的社会功能或则积极，或则消极。因此，少女们唱歌，一定对歌曲要有所选择。好的音乐催人奋发，引人上进；坏音乐则毒化人的心灵。

从历史上看，我国抗日战争时期，《义勇军进行曲》、《大刀向鬼子的头上砍去》、《毕业歌》，这些革命歌曲曾激励了千百万民众奋起抗日。但是，就在同时，国统区的歌台舞榭，也浅唱低吟着醉生梦死的《桃花江》、《何日君再来》格调低下的音乐。又如，当代中国，随着改革、开放，许多西方的、港台的“流行曲”传入内地。由于这些流行曲在表现形式上体现了现代社会生活的节奏，和青年的行为方式；加之歌曲短小，反映的生活直接、朴实，浅显易懂，配以新潮的电声乐器伴奏，便一下子吸引了广大青少年，受到他（她）们的欢迎。然而就是这些“时代曲”里，混杂着大量的黄色歌曲，什么《的士高皇后》、《家花没有野花香》、《疯狂的周末》……这些乌七八糟的靡靡之音，宣扬色情，宣扬颓废、腐朽的没落之情，腐蚀人们的心灵。

黑格尔说：“音乐是心灵的艺术”，音乐“移人性情”。青少年学习唱歌，一定要认真选择那些内容健康，格调与情趣高雅的歌曲。有的少女可能会这么认为，你夸大了音乐的功能，有些歌曲听一听，唱一唱，人哪能就马上变坏？但是，坏歌曲听多了，唱久了，就会形成一种喜好，一种习惯势力，潜移默化，这就会起精神鸦片的毒化作用，摧残歌唱者的身心。有这样一位女中学生，专门喜欢听那些轻软缠绵的

爱情歌曲，自身的行为方式，也不自觉地仿效歌曲格调，柔柔弱弱，嗲声嗲气，成天沉于对“白马王子”追求的幻想里。结果，心不在学习上，书读得一塌糊涂，一味地追求吃喝玩乐，爱慕虚荣，好逸恶劳，被社会上的坏人引诱，堕落，最后成了少年犯。

那么，如何鉴别黄色歌曲呢？

现实生活中，那些赤裸裸地宣扬色情的下流歌曲，群众一看便会明白，这类歌曲毕竟是少数。大量的黄色歌曲可以从歌词、曲调及表演方式上去加以鉴别。

黄色歌曲在内容上多宣传爱情至上、金钱万能、及时行乐、以及消沉的厌世哲学、无病呻吟等等。这些歌一经在资本主义社会的酒吧间、夜总会、舞厅演唱，为了招徕顾客，歌曲商品化，久而久之，形成了千篇一律的腔调。因此，黄色歌曲的曲调，为表现歌词的意境，为演唱的商品化服务，曲调故往往是软、柔、媚、缠绵、迷惘，充满哀怨、挑逗之情。

黄色歌曲的表演，矫柔造作，轻佻地全身曲扭，追求赤裸裸的感官刺激。许多舞厅在黄色歌星演唱中，故意把灯光搞得极其灰暗或眼花缭乱，造成近乎丧魂落魄的疯狂情绪效果。表演风格上反映了资产阶级某些人的变态意识，或是苦闷心情的发泄，这是歌唱表演艺术上的畸形。

少女们，你们别小看唱歌上的艺术选择，它往往反映你的情趣和艺术眼光，反映你的品格。很难相信，事实上，恐怕你在生活之中也没有见过吧，一位品格高尚，情趣高雅的人物，嘴里会不干不净地去哼唱那些下流小调。

“言为心声”。少女们，让我们高歌幸福的人生，远大的

理想，抒奋斗志，展时代情，用歌唱来表现和展示你那如花似锦的青春年华，用歌声来传达你对美好人生的渴望和追求，立革命志，做现代人。

## 多唱诗词歌曲，提高诗词欣赏水平

青少年都很喜欢读诗词和唱歌，特别是女青年。唱诗词歌曲，可以提高诗词学习、欣赏水平。

诗与歌虽属艺术的两个不同范畴，但它们又是密不可分的。好的歌词本身就是诗词，而从古到今好的诗歌又多入歌。我国第一部诗歌总集《诗经》，可以说多是采自民间劳动人民的歌唱。所谓“饥者歌其食，劳者歌其事”就是。它的《伐檀》《硕鼠》不正是“饥者”、“劳者”的歌吗？《楚辞》不也是以南方和楚地的民歌和乐曲为先声的吗？而诗词又皆可入乐。故《史记》里记载有：“诗三百篇，孔子皆弦歌之”，全祖望也说：“古未有诗而不入乐”者。至于后世的唐诗、宋词，当然也都可入乐，特别是词，更是为乐谱而填写的。譬如王维的《渭城曲》、苏轼的《水调歌头、明月几时有》、岳飞的《满江红》，以及今天的《长江之歌》都是人们有口皆碑，互为传唱的诗词歌曲。所以，诗与歌有着密不可分的关系。

诗词入歌以后，可以使歌唱者加深对诗词意义的理解，对诗词音韵的体会。音乐是表现人思想感情的艺术，作曲家根据某一诗词的特定内容，经过再创造，谱上与该诗词吻合的旋律、节奏、和声。而作为音乐化了的歌词，它更有夸张的余地，它可以突破诗词语言节奏的局限，用重复、强音与

弱音对比、压缩与延伸对比等等音乐手段来处理，使之更为鲜明、丰富地表达诗词的思想内容和感情色彩。通过这样的音乐语言，就更加深了我们对诗词内容、形式的理解。

例如《长江之歌》，是一首抒情颂歌。歌曲开头四句以高低对比与部分重复的旋律、拉长节奏、放慢速度，唱起来给人以平稳、宽广、气势浩大的感觉，这样一处理，就把长江的一泻无余的雄姿鲜明地表现出来了。接着又以优美的曲调，温情地歌颂母亲河：“甘甜的乳汁哺育各族儿女”、“浇灌花的祖国”。下面再以更为高昂激越的旋律，满怀激情地歌颂母亲河在祖国整个历史发展进程中的推动作用，从而起到了强调音乐主题、深化音乐形象的作用，给人留下了深刻的印象。

此外，我国家喻户晓的《满江红》入乐后，也为人们传唱不衰。词以愤懑激昂为基调。它表现了作者对敌寇无比痛恨和报仇雪耻的迫切心情，以及收复中原的壮志，是一篇杰出的爱国主义诗篇。词调风格粗犷、音调激越。二十年代，《满江红》由杨荫浏先生整理曲调后，广为传播。为了更深入地揭示它的主题思想，并做到与词的风格、基调吻合，歌曲采用了醇厚、沉稳而又高亢昂扬的基调，节奏稳健、感情壮烈。歌曲开头两句的旋律既是描写性的，又是抒发性的，它的节奏缓慢而激愤，描绘了英雄岳飞在一个阴霾的雨天凭栏远眺，满目萧疏、国破山河碎的情景。他“怒发冲冠”、“仰天长啸”、“壮怀激烈”。他忧国忧民，义愤填膺，壮志满怀。后又以叙述性的旋律、稍快而又有力度节奏，回顾感叹了自己三十年如尘土的功名业绩。歌曲的后部分仍以沉稳、昂扬的节奏，反映英雄报仇雪耻，收复中原的的坚强意

志。《满江红》词通过曲作者的再创造，更鲜明地突出了原词的主题，深刻地展现了岳飞的英雄形象。

所以，诗词通过曲作者的再创造成为歌曲以后，它的主题更鲜明了，给人留下更为深刻的印象。

你如果能这样来歌唱和欣赏诗词歌曲，水平就会进到一个高层次。它不仅能加深你对诗词思想内容和表现形式的理解，体会到诗词韵律的美，也能使你更深地体会到音乐的美，从而陶冶你的情操，提高你对美的鉴赏能力，使你进入人们常说的那种“心领神会”的艺术境界。

女青年都来唱诗词歌曲吧，因为它会使你的生活更充实、更绚烂。

## 唱英语歌曲能帮助你学习英语

祖国正在进行四化建设，走向世界，这是当代中国青年的必由之路。学习好外语对当代青年来说，显得愈来愈重要。少女们，你们学英语，一定会为死记硬背英语而苦恼。

其实，利用唱歌这种轻松愉快的娱乐方式，帮助学习英语，会收到很好的效果。比如，今天，一曲英语歌《故乡的路》

(Country Road) 唱遍了许多大中学的校园内外，足见唱英语歌这一方式，乐于被青少年接受。

我们提倡学唱英语歌曲，这里向少女们介绍通过唱歌学习英语的方法和益处。

首先，在学唱英语歌曲的过程中可使英语的语音、语调等得到更为严格的训练和纠正。我们以英语歌“Edelweiss”（火绒草）为例举两种情况，第一，

3 — 5 | 2̇ — — | i — 5 | 4 — — |

E- del-weiss E- del-weiss

Small and white clean and bright

这一乐句的两段歌词，末尾是轻辅音[s]和[t]，读时只应有气流的声音而不能振动声带，但不少人在发这两个音时往往下意识地后面加上一个额外的元音[i]和[e]，换句话说就是不能发成中文“嘶”和“特”的音，否则唱出来就成了怪音，逗人发笑。所以，要唱得好听、正确，就得好好训练发轻辅音的能力。但结果靠单纯的读音标来训练又实在是枯燥乏味，若能在唱歌中训练，那就变得非常愉快了。另一种情况就是连读。如上例中small and和clean and这两组字中的[l]和[æ]及[n]和[æ]都应连起来唱，这样就可以通过唱歌来学习英语中的连读技巧。这里我说“连起来唱”而不说“拼起来唱”是有原因的。如上例，若把[smɔ:lænd]唱成了[smɔ:lænd]，就可能误会成另外两个字smor和land。因此在练习的时候，概念要正确，要连续，不能拼读。所谓连续或连唱就是把第一个音唱轻，第二个音稍强，这样两个音连在一块既达到连读的效果，又没有改变词意。

其次，在一首英语歌曲中，由于有音调、节拍、强弱，而且恰好和歌词相配，故通过唱歌可训练英语的重音和语调。

有人认为学英语只要能背一些语法条文、一些单词就行了，但并不是这样。学一种语言是为了运用、交际，要达到这样的目的必须有相当的熟练技巧，才能很快反应。就象打排球，对方一扣球，就得马上去救，如果还要想一下，出左脚还是右脚，滚翻还是鱼跃，那就不行了。在语言中，特别

是口语中也是同样道理。要培养这种技巧，除熟读外，唱歌也是一种很好的训练方法。因为背唱一首歌要比背一篇文章容易得多，而且久久不忘。歌唱熟了，可使语言达到流畅、娴熟的境界，不加思索，脱口而出，这是培养流利口语的一种技巧。

唱歌还能帮助我们记住一些语法现象和短语。如“Never On Sunday”（电影插曲）中的

... 5 5 4 3 4 2 3 | 1 — — — | ...  
 ... Tues-day in fact I wish you would

一句就是一种虚拟语气。又如“El Condor Pasa”（神鹰）中：

... 0 3 | 6 \* 5 6 7 | 1 7 1 2 | 3 — | 3 —

I'd rather be a spa-rrow than a snail  
 一句包含了would rather do...than...（宁愿...而不...）这个短语，那么若考试时遇到多选题，我们就能顺手牵来而不会去选would rather doing或would rather to do等错误答案了。

唱歌还能扩大词汇量，如swirl（打旋、弯曲）、whirl（回旋、旋转）及a gust of wind（一阵狂风）等，我就是在Straw Hat（草帽歌）中第一次见到的。

再有，学唱英语歌不仅能帮助我们掌握这门语言，还能成为我们进行美育、德育的有效手段。

有一次，一所大学举行歌星大奖赛，在参赛的12名歌手中就有9名唱《迟到》，问他们：“你们这么喜欢‘迟到’吗？”

学生说：“也不是，不过我们会唱的歌太少了。”同时他们说，他们很想唱英语歌，但没有老师教，就不容易唱得准确。这些话，表明青少年很喜爱学唱英语歌曲，但缺少必要的指导。各大中学校应当大力加强英语歌曲的教学工作及辅导，把倡导学唱英语歌作为学英语的重要手段。

最后，少女们，学唱英语歌曲还有一个好处：就是通过唱歌，可以帮助你了解歌曲的作者、创作背景、以及著名作曲家、歌唱家的许多知识，比如学了“Are Maria”这首歌，我们就会知道这是人称歌曲之王的，世界著名音乐家舒伯特，1825年为苏格兰诗人史各脱（Sir Walter Scott 1771-1823）的诗“湖上美人”（Lady of the Lake）而谱的乐曲。此曲在当时闻名遐迩。又如学一首“El Condor Pasa”我们就知道这是一首拉美民歌，由秘鲁著名音乐家Daniel Alomia Robles作曲，六十年代由于美国两位流行歌曲演唱家Paul Simon和Art Garfunkel的演唱而流行起来。这是一首歌唱自由的歌曲，且有着现代流行的曲调和节奏，颇受欢迎。我们如果能这样多学一些歌曲，也就能逐步提高自己的鉴赏能力和文化修养，同时帮助了英语学习，扩大了知识面，真是一举多得啊！

有句俗语，“爱好”是神奇的老师。其意义大概就在于此吧。

## 歌唱的积累

人是社会的人，离不开你生活的社会、群体，人之间少不了交往、联系。少女们，当你同亲戚朋友聚会贺生时，大

家要同唱一曲《祝你生日快乐》。当你参加学校集会，唱《国歌》、《校歌》，是集会少不了的内容。当你同外国友人联谊时，如果你能用英语唱上一曲《平安夜》、《铃儿响叮当》、《雪绒花》，那一定会受到外国友人的热烈欢迎。唱歌是娱乐，唱歌又可以联谊。如果你喜爱音乐，更有这方面的才能，那么你应很好地运用自己的本领，在社交、团体集会、自娱中，随时一展你美妙的歌喉。

为了唱好歌，你应当养成完整歌唱的习惯，不能凭“灌耳风”就以为会唱了，你平时就应有所积累和准备。比如，不少的歌唱爱好者，平时十分注意积累演唱曲目，他们有手抄的歌本。歌本中除优秀曲目，还附录有关音乐家的介绍及铭言。手抄歌本灌注着抄写者对音乐的极大热情，给予抄写者以丰富的音乐知识。这里应该提醒一下爱好音乐的少女们，你们抄歌中，一定要认真细致，要避免抄歌中的错漏和笔误，注意把调号、拍号、速度、歌词中的标点符号等，都要抄正，这样学唱起歌曲来才能准确无误。现在少女们爱唱的歌，如《照镜子》、《握别》中的误字，都因传抄错了。

“妈妈她到村里去了”被唱成“到林里”，“二觚浊酒尽余欢”被唱成了“一瓢浊酒”（“觚”一音gū，是古时盛酒的器具）。再如，抄歌曲时，把音符上的标志号、低八度的小圆点漏掉，还由演唱者“一本正经”地唱出这种音调，岂不遗憾可笑？我们常会发现，一些演唱中因一字之差，歪曲了演唱内容，很多时候，毛病就出在抄错了歌词所致。所以歌唱的积累，需要细心和严谨。

爱好音乐的少女们，你们还应从多方面来开阔自己的音乐视野，提高自己的艺术修养。比如去听音乐会，把音乐会

的节目单保留起来，既可以选唱其中你喜爱的歌曲，还可以进一步去了解更多的曲目及作曲作词家。培养自己兴趣，经常阅读各类音乐书刊。假如你把《北京音乐报》上面关于声乐研究的文章、介绍的著名乐曲、名歌收集起来，搞一个“音乐文库”，那将大大地丰富你的音乐知识。

最后，你的歌要唱得好，必须经常科学地练声。古人云“拳不离手，曲不离口”，只有平时经常练习，才能琢磨和感觉到较好的歌唱发音状态。你唱歌定调要合适，还要弄懂歌谱中音乐术语的含义。如果你注意了这些基本要领，勤于学习，勤于实践，你就会日积月累地丰富自己唱歌的经验，积累丰富的歌曲，那么，在任何场合下，你都能应需而出地表演唱歌，你将成为社会中集会里，亲朋好友聚会时最受欢迎的人。

## 漫谈舞台艺术实践

我们接触过不少业余喜欢唱歌的女孩子，她们常常带着委曲的心情向我们诉说：原本在台下把演唱的歌曲准备得多好的，可是一上台演出，就打折扣了，甚至吓得连歌词都忘了，结果在台上抛锚，弄了个大红脸下台来，真丧气！这是什么原因呢？

关于这个问题，一般应从两方面去注意。首先演唱者要检查自己对歌曲是否准备得充分。练唱阶段，对歌曲一定要练得滚瓜烂熟才行。甚至连歌曲的伴奏、引子、间奏或歌曲中有几个段落，以及用什么感情来体现，都能做到倒背如流的地步，如能进入到这一境地，那么自己就应建立起坚定信

念，相信上台后一定能演唱得好。因为准备工作已有绝对把握了但是要真正把准备好的歌曲演唱给观众听，并获得预期的收效。这就牵涉到如何在舞台上进行艺术体现的问题。如果我们不了解舞台演出的特殊规律，并主动掌握好它，那么一切努力都将得不到保障，甚至会全功尽弃。现按舞台实践中应注意的事项做简单介绍。

首先来到剧场，在未演出前，应对舞台有所熟悉。看看剧场有多大、舞台有多宽、从侧幕走向中心需几步才合式、话筒位置高矮是否恰当、伴奏位置在那里等，都应做到心中有数，免得正式上台后，产生出对新环境的陌生感、恐惧感。

化好装后，应从后台的忙乱气氛中稳定下来，让思想开始转移到演出前的准备工作中去，一般可从这些方面进行准备：

1. 声音练习：在中声区内用  $\left| \begin{array}{c} \overbrace{12 \quad 32} \\ \underline{12 \quad 32} \quad 1 \end{array} \right|$   
 咪 ... 吗 ... ..

$\left| \begin{array}{c} \overbrace{13 \quad 53} \\ \underline{13 \quad 53} \quad 1 \end{array} \right|$  或  $\left| \begin{array}{c} \overbrace{1234 \quad 5432} \\ \underline{1234 \quad 5431} \quad 1 \end{array} \right|$   
 哏 ... 呀 ..... 哏..... 呀.....

等简易的音阶练习，一般只需两三分钟，只要感到声音顺畅、灵活、气息均匀即可。同时也可选择当晚演唱歌曲中的片断作练习。

2. 默唱歌曲，用轻声对今晚要唱的几首歌，按次序进行一次默唱。但需注意，一定要带着感情去默唱，这等于是临上台前在内心的一次预演。也是再次加深对歌曲印象的新

鲜感。

3. 活动身体：即将出台前，可作几节简单的体操动作。如下蹲、转体、扩胸等。这能使四肢及呼吸机能扩展灵活，同时由于血液循环通畅，能促使面容精神焕发。

上述预备活动的进行，应顺乎自然，不能造成思想的紧张和精力的负担才为恰当。

上台时，对观众应有一种亲切的交流感，态度要谦逊热情，使整个剧场内充满着融洽和谐气氛。这将为演唱获得成功，创造出一个良好的开端。出台时，步伐要稳健大方，不可把生活中的松散习惯带上台。与步伐相配合，身体可微向台口转侧一点，使与听众有呼应。当演唱结束后进场时，应伴有完成任务后的愉快心情离开舞台。同时与出台时相呼应，步伐仍需保持稳健大方，不能草率匆忙，否则会破坏听众对你演唱已获得的完整美好印象。

演员上台前，一般都有种紧张不安的情绪，这是正常的。因为要在广大听众面前演出、并要求表演得好，于是在责任心的驱使下，自然会产生一种紧张感。这对专业演员来说，也是免不了的。但要控制着自己。决不要让它发展，千万不能产生出在听众面前象“受审者”一样的胆怯心理。否则思想负担重，一切艺术构思都将处于被动状态，那么事前所作的一切努力，都将在张惶失措中消失殆尽，必然导致失败。

为了克服紧张情绪，首先要相信自己有台下的充分准备，一定能唱好。为此必须排除一切困难去实现目的。同时要认识到紧张只有坏事，没有一点好处。必须从意志上战胜它。相反，此时不防有点“自我表现意识”的存在，事实

演唱本身就是一种艺术表现。这样就能产生出一种主动进取的力量，从而就可抵消一些紧张情绪的发展。此外，在演唱开始时，亦可趁报节目的间隙，做几秒钟深呼吸，让心情稳下来，随着伴奏音乐的牵引，全身心地投入到歌唱意境中去。

演出结束后，听众一般都要鼓掌，以表达对演唱者劳动的敬意。如果掌声热烈并持续着，演唱者就应主动出台谢幕。如果报幕员代表听众邀请你继续演唱时，就应再唱。此时仍应保持住前面的演唱状态，不可掉以轻心。要满腔热忱地，以最大限度的满足听众要求，切忌演唱后热情立即消失，一走了事会冷淡听众。

演唱者在整个演出过程中，还应注意处理好两个方面的关系。那就是与“报幕员”和“伴奏”的关系。“报幕员”是演唱者与听众间的联系人。有时她站在演员一边向听众预告节目内容。有时又主动站在听众立场。邀请演唱者返台再唱。为此我们要善于与她配合协调。“伴奏”与演唱相组合，在听众面前是被视为一个整体存在着的。因此演唱者不能光顾自己去唱，也要与伴奏者相互配合呼应，做到红花绿叶相扶衬才行。如果我唱我的腔，你拉你的调，各不相干，那么后果就可想而知了！当然，要能真正做到两者在台上的协调，必须在平常排练时相互磋商磨练，使达到彼此心中都有默契才行。

如果演唱者能注意到以上一些事项，我想台上台下的演唱就不会有多大差距。相反在集聚而华丽的光照下，在满场热情期待的观众面前，将会演唱得更加生动、自如、光彩照人。

最后更重要的一点，你要相信自己会成功，那么你将一

定能成功！

(本篇所谈，亦可供演奏者参考)

## 趁你青春年少，尽可能掌握一两种乐器

近年来，随着物质生活水平的提高，人们对精神、文化生活的要求也越来越高。学习乐器不仅能丰富生活，增长音乐知识、陶冶情操，还能发展智力，使人更加聪明。因为学习乐器使人在兴趣中、在美的旋律中锻炼和培养反应力、记忆力、想像力，而这些方面的能力又是智力的重要组成部分。所以，现在很多地区的教育部门都提倡中、小学生每人都应学习掌握一两种乐器，家长们也纷纷解囊，支持配合。

少女们，如果你希望学习乐器，父母也支持你的话，在种类繁多的乐器中究竟选学什么样的乐器呢？这除了根据你的爱好外，还要根据你的一些客观条件来选择。

首先要考虑的是家庭经济条件。现在一般家庭经济条件都较好，但有些乐器相当昂贵，如钢琴。学习钢琴一般是个别授课，教学复杂，学费也较贵。你的家庭经济如能承受，可选择。学习钢琴需眼、耳、脚、左右手同时协调配合，可锻炼大脑的反应与支配能力。钢琴属固定音高的键盘乐器，对培养你的音乐才能是大有好处的。如你的家庭经济条件还不太好，可选择学习手风琴、电子琴，或者民族乐器古筝、扬琴等。

选择乐器要考虑到你音准概念的强或弱（音准概念可以从你唱歌是否准，听音是否正确来判断）。如果你的音准概念较弱，那么学习有固定音高的乐器较合适，这些乐器的发

音不需要你凭听觉来调整，钢琴、手风琴、电子琴、风琴、口琴等都属有固定音高的乐器。另外，也可选择一些打击、弹拨乐器，如扬琴、木琴、琵琶、柳琴、吉它等。如果你的音准概念较强，那么可选择学习一些难度较大的弦乐器，如小提琴、大提琴、二胡等，这些乐器有丰富的表现力和较高难的技巧，需凭你敏锐的音乐听觉去修正乐器发音音高的偏差。需要注意的是学习二胡要购一把较好的，差的二胡高音易沙哑，不好掌握，容易影响学习兴趣。

现在一般青少年的音准概念都不是很强，学习固定音高的乐器，相对来说容易些，并可提高音准的概念。

乐器演奏一般都靠手来操纵，学习各种乐器对手的要求不尽相同。学习钢琴，要求手大、掌宽（成人至少能卡住一个八度）手的韧带松弛，同时也要有力。学习小提琴要求手指稍长，小指不能太短，手指指尖有肉垫，这样发音就更优美、圆润。学习中提琴、大提琴、要求手大掌宽，手指粗壮有力，指尖有肉垫。学习二胡、琵琶、吉它等对手指条件也有较高的要求。

如果你觉得你的手指条件特别差，学习上述乐器有一定困难时，可以考虑选择对手指要求不高的乐器，例如扬琴、木琴、口琴等，还可以选一些吹奏乐器，如竹笛、长笛、单簧管、芦笙等。

如果你对民族音乐和民乐有浓厚的兴趣的话，那你可以选择学习古筝、古琴，这类乐器的音乐常给人古朴、高雅的感觉。琵琶的表现力很丰富，古今中外的乐曲都有涉及，是女孩子们常选学的乐器。另外，扬琴、二胡、笛子更是大家较熟悉的乐器了，都是你选择的目标。

当你选择好了自己满意的适合自己条件的乐器之后，应该怎样来学习，怎样安排学习时间，怎样从学习乐器中得到更多的收益呢？

一般来说，学习乐器应有专门指导。现在各音乐院校、文艺团体常设有各种器乐辅导班，你可前去就学。你或你家长的亲朋好友会乐器者，可联系前去求教。如这两种办法都不行，可向同学中会乐器者学习，能者为师嘛！或者自己买一些有关书籍边看边学。另外，你还可向学校音乐老师求教，他（她）会给你不少帮助的。只要勤学、多问、苦练，你学习乐器会有很大进步的。

你在学习中怎样和老师配合呢？老师的要求都是有目的的，要明白老师要求的目的，这在初学时很重要，这些要求是今后学好的基础。所以要严格按老师的要求去做。只有踏实地、一步一步地、通过一定时间的练习，才能看到成效。在练习中要集中力量先解决难点和重点，在此基础上贯穿整个练习，而不要每遍都通练。

练习的时间安排也很重要。每天都应安排1—2小时来练，可分散在中午、下午、晚上来完成。不能三天打鱼两天晒网，因为乐器学习是一种技能技巧练习，即使你懂得了，还得通过一定时间的练习才能达到要求。“三天不摸手生”，即使你练熟了，两三天不练就很可能退步。所以乐器练习时间应作为你日常生活时间的一部份，作为你每天必须完成的一个任务，这样每天坚持，持之以恒，才能有明显的进步（乐器练习和学校家庭作业时间可交叉安排，这样可以互相调剂）。

当你的器乐学习到一定程度时，可通过各种方式来进行

表演实践。如在班上、在学校参加文艺演出、音乐会，参加学校的器乐小组，还可以定期邀约自己的器乐学友在家里举行音乐晚会，这样来检验自己的学习成绩，促进互相交流，锻炼表演能力，丰富自己的音乐生活。

学习乐器可使你更加聪明、开朗、有毅力。爱因斯坦认为他科学上的成功和他学习小提琴有关。笔者在一重点学校教书，这个学校有一个女孩子，学习钢琴已有五六年了，同时她又是班上的学习委员，各科成绩优异，她还参加学校的歌咏、器乐、朗诵比赛，老师同学都反映说她很有教养。学校的器乐小组有一半以上的成员都是少先队及班、团、学生会的干部，他们显得很活跃，很有组织能力。有人说：“学乐器的娃娃，哪一个不机灵哟！”

少女们，愿你们通过器乐学习，也成为 一个 活跃、聪明、能干的人。

## 关于音乐欣赏

青少年最喜欢听音乐，特别是当今科技发达，家用电器如收音机、收录机、电视机进入每个家庭及学校的时代，音质美、质量高的立体声音响，为人们提供了音乐欣赏的良好条件，让人们尽情地吸牧音乐的营养，获得美的享受，陶冶美的情操。

青少年在音乐欣赏中，要对音乐作品进行认真地选择，要摒弃那些影响身心健康的作品，要选本民族及世界各国音乐文化的精华来听。

好的音乐作品可以陶冶高尚情操，扩大音乐视野，丰富

音乐生活，发展形象思维能力和鉴赏音乐的能力；通过音乐欣赏，还可以获得如音乐史、音乐家、音乐的表现手段、音乐的体裁、曲式等知识，以提高对音乐的理解能力，从而提高整个民族的文化素质。

音乐欣赏是通过音响(主要是乐音)的结合，用耳朵去感受的听觉艺术，是通过优美动听的旋律、明快的节奏、丰富的和声及各种不同的风格等因素，构成不同的音乐形象，反映不同的生活和社会内容，引导人们进入乐曲的感情和意境，给人一种美的享受。

在音乐欣赏活动中，有的听后赏心悦耳，有的听后似懂非懂，有的听后因不理解音乐就无动于衷。这是什么原因呢？这是由于各自的文化修养不同，欣赏和理解音乐的程度也就不同。那么，为了欣赏好音乐，就应当提高自己的音乐文化修养，培养耳朵欣赏音乐的能力。马克思说“……只有音乐才能唤醒能欣赏音乐的感官，对于不懂音乐的耳朵，最美的音乐也是没有意义的”。但懂音乐的耳朵不是天生的，而是在欣赏活动中，不断培养起来的，要让人们在音乐殿堂里，进入音乐意境，不断积累音乐知识，不但能通过歌词的引导，学会歌曲的欣赏，还要欣赏无字的器乐曲，乃至认为是“上帝语言”的交响音乐。

音乐欣赏是“创作、表演、欣赏”三个音乐实践活动之一，它按不同的文化及音乐欣赏水平，各自进入“官能欣赏、感情欣赏、理智欣赏”三个不同的阶段。

一、官能欣赏 这是初浅的、只停留在“好听”和“不好听”的欣赏阶段，是每个人都可达到的。

二、感情欣赏 这种欣赏程度，比官能欣赏又进了一

步，它可以通过乐（歌）曲作品的欣赏，激发喜、怒、哀、乐的感情变化，引起人们联想，进一步理解音乐所表现的内容。

**三、理智欣赏** 这是欣赏的高级阶段，欣赏者要具备一定的音乐基本知识，如对作品产生的时代背景、作者的简历和创作特点、曲式结构，以及民族特征等创作知识和演奏（唱）知识有一定的了解。

为了充分理解音乐作品的内涵，以获得最大的欣赏效果，应逐步培养自己具有以下知识：

一、搞清楚音乐作品产生的年代及时代背景。

二、熟悉音乐作品的民族风格及特征。

三、了解中、外著名音乐家的简历及创作个性和特点。

四、根据“标题音乐”或“无标题音乐”中的有关介绍，了解音乐的内涵。

五、具有一般的声乐、器乐常识，及对不同体裁如声乐的演唱形式；器乐的演奏特点，乐器的分类及演奏形式（如独奏、齐奏、重奏、合奏、协奏；乐曲体裁如前奏曲、练习曲、即兴曲、谐谑曲、幽默曲、间奏曲、小夜曲、摇篮曲、浪漫曲、叙事曲、幻想曲、随想曲、舞曲、交响序曲、交响音诗、组曲、交响奏鸣曲、交响曲、协奏曲等）的常识。

欣赏应由浅入深、由中到外、由单声部到多声部系统地听。对初入门的青少年，可按下列步骤去听：

**一、人声的分类** 了解人声的分类常识，分别按声部选听（如女高音、女中音、女低音；男高音、男中音、男低音等声部）。

**二、声乐的演唱形式** 了解独唱、齐唱、轮唱、合唱、

重唱、对唱、领唱、伴唱，表演唱的不同特点。

**三、中、外民歌** 选择代表性强的各地区、各民族和世界各国不同风格的作品，有比较地听。

**四、民族民间音乐** 结合了解民族音乐的常识，如

1. 民歌中的“号子歌曲”、“山歌”、“小调”的特点。

2. 说唱音乐中的鼓调、弹词、渔鼓、牌子曲、琴书等说唱特点。

3. 民族歌舞曲中的秧歌舞曲、花灯舞曲、采茶舞曲、芦笙舞曲、各民族的舞曲的不同特色。

4. 戏曲音乐中如牌子曲音乐、板腔类、民歌发展起来的各地区的戏种音乐等。

5. 民间器乐曲中如江南丝竹、广东音乐、北方吹打乐等的典型乐曲及由此发展、创作的民族管弦乐曲。

6. 民族歌剧的发展沿革及各时期的代表作品。

**六、世界著名作曲家及其代表作品** 最好按巴洛克时期、古典乐派、浪漫派、民族乐派、现代乐派的各个时期的代表人及代表作品的顺序听。

**七、声乐及各种器乐的中、外著名歌唱家、演奏家演唱、演奏的作品** 如小提琴、钢琴、二胡、琵琶等的第一流演奏家及西欧的艺术歌曲、咏叹调及十大男高音、十大女高音等歌唱家演唱的歌曲。

**八、我国历次在国际上获奖的演奏家、歌唱家的作品欣赏。**

为获得一些欣赏方面的知识，可参考以下书中的欣赏常识：**乐（歌）曲简介及谱例**。

1. 《四川省中学音乐课本》1—6册及其《教学参考资料》1—6册（四川教育出版社出版）
2. 《音乐欣赏手册》（上海文艺出版社出版）
3. 《乐器欣赏基本知识》（安徽人民出版社出版）
4. 《欧洲古典名曲欣赏》（大学生丛书，北京人民出版社出版）

## 浅谈“艺术音乐”和“通俗音乐”

什么是古典音乐、现代音乐和通俗音乐？

音乐是听觉艺术，欣赏音乐是高雅的审美活动。一个人音乐欣赏水平的高低是与个人的文化程度、音乐修养、性趣爱好以及环境影响等分不开的。所以少女应当培养自己对音乐浓厚的兴趣，把提高音乐欣赏水平看成是促进自己在德、智、体、美诸方面全面发展的有效办法。

音乐从大的类别上可分为艺术音乐（又称“严肃音乐”）和通俗音乐。当前人们最喜欢通俗音乐，这是因为它通俗易懂、好唱，加上现代电声乐的伴奏，热情奔放的迪斯科节奏，各种灯光的陪衬，非常富有时代感，加上演唱（奏）者能同听众直接交流情感，故而最能引起人们的共鸣。而人们对艺术音乐（例如交响乐，管弦乐，室内乐，艺术歌曲等）由于接触少，不熟悉、难理解，不甚喜欢。其实在音乐大千世界中，艺术音乐的思想性和艺术性很高，很有欣赏价值。所以，为了扩大我们的艺术视野，丰富知识，陶冶情操，跟上世界先进水平，就更需要广泛地欣赏艺术音乐。

现在先向少女们介绍艺术音乐：

艺术音乐包括17世纪以来巴赫、贝多芬、舒伯特、莫札特等大师的作品。这些作品提倡民主自由，主张个性解放、人道主义，反对封建专制，着重表现下层人民的精神风貌，思想内涵很深。从艺术技巧的角度来看，作品结构严谨，形式完美，风格淳朴，严肃，有浓厚的民族特色。少女们要使自己欣赏音乐一开始就有一个良好的起点，选择这样的中外古今名曲来欣赏，定会唤起你们热爱家乡、生活和自由之情，对提高你们的音乐素质和修养是非常有益的。

人称“乐圣”的德国作曲家贝多芬，他十六岁失去了慈母，二十岁到维也纳从事音乐工作。他生活清苦，经过不懈努力，正当在钢琴和作曲上崭露头角时，却患了恶性耳疾，但这一致命打击没能使他屈服，他仍写下了许多不朽的乐音。例如他的第五交响曲（又称“命运交响曲”），乐章开始的四个音象征着敲开命运之门，整个音乐表现了他对自由、平等、博爱的追求，以及他对逆境顽强的抗争。他的第七、第九（合唱）交响曲，则分别表现了他处于民族解放战争时期的精神状态和思想境界。听他的作品不仅是高雅的艺术享受，更是良好的艺术熏陶。

抒情歌曲大王舒伯特，又有“旋律之父”之称，他天生奇才，最擅长写歌曲。他的《摇篮曲》、《魔王》、《野玫瑰》、《鳟鱼》等名曲脍炙人口。舒伯特首创了艺术歌曲，提高了歌曲的艺术表现力，大大发挥了钢琴伴奏的作用和魅力。例如《魔王》这首歌，作者从头至尾用三连音节奏衬托主旋律，仿佛使人听到黑夜中传来一阵疾驰的马蹄声，父亲紧抱着病孩子，魔鬼在追赶他们……。乐曲启示人们对善良的同情，对丑恶的憎恨。又如《鳟鱼》这首歌，伴奏用的半

音，分解小琶音节奏，跳动、活跃。音乐形象地刻划出在清彻河水中，一条自由自在游动的小鱒鱼的可爱形象。

奥地利作曲家“圆舞曲大王”约翰·斯特劳斯，他自学拉小提琴和作曲，创作了近四百首圆舞曲。例如《蓝色多瑙河》就是他根据匈牙利诗人贝克一篇歌颂“多瑙河”的诗的意境写成的。其中第一段歌词是这样的：“春天来了，大地在欢笑，蜜蜂嗡嗡叫，风儿在树梢……”。音乐逐渐展现出春天的来临，使静静流淌的多瑙河两岸披上了绿装，身着五彩缤纷服装的男女老少，翩翩起舞，欢呼春天来临，多么富有诗情画意。

至于我国的艺术歌曲，著名音乐家冼星海谱写的《黄河大合唱》就是一例。

1938年武汉沦陷后，诗人光未然（张光年）带领抗战演剧三队，东渡黄河转入吕梁山根据地，目睹黄河船夫与狂风恶浪搏斗的情景，聆听了船夫们高亢深沉的号子声，于是写出了《黄河大合唱》的诗篇，冼星海于1939年在延安谱曲，全曲一共八段：黄河船夫曲、黄河颂、黄河之水天上来、黄水谣、河边对口唱、黄河怒、保卫黄河、怒吼吧黄河。这部震撼历史的中华民族战斗颂歌经久不衰。每次音乐会上演唱《黄河大合唱》，当唱到最后一段《怒吼吧黄河》时，台上台下演员观众无不热血沸腾。歌声唤起了人民对有着五千年文化历史的祖国的热爱，歌声唤起了人们对作者的怀念和崇敬。

下面再谈谈通俗音乐：

通俗音乐，顾名思义，具有通俗性。尤其是通俗歌曲，由于有歌词，且音域不宽，更易于上口。内容有现实意义，容

易直接交流感情，广大群众都能欣赏，并能自娱。

通俗歌曲一般有柔歌、劲歌和综合型三种。八十年代，我国盛行的一首歌《年青的朋友来相会》，歌名就很有吸引力。歌词内容新颖，曲调欢快活泼。作曲家谷建芬采用了2/4、3/4、4/4三种拍子的交替进行，乐曲的高潮安排在结束句“光荣属于八十年代的新一辈”上面。乐曲表现了八十年代新一辈的理想和抱负。

歌曲《血染的风采》一歌，用细腻抒情的笔调抒发和歌颂了战士高尚的革命情操和乐观主义，“共和国的旗帜上有我们血染的风采，共和国的土壤里有我们付出的爱……”感人肺腑。这首歌音域适中，优美抒情，内容与形式完美结合，富有强烈的艺术感染力。

青少年特别爱听爱唱的《妈妈的吻》这首歌，曲调优美，歌词意境感人。乍看，它写的是母女深情，但实际意义是描写人类真挚的爱，教育人们无论到什么样的年龄，到什么地方去，作什么样的事情，都不要忘记故土和亲人。

《故乡的云》这首通俗歌曲，曲调进行平稳，沉静，无欢快兴奋的迪斯科节奏，属于“柔歌”。台湾歌星费翔的甜美歌声和对歌曲细腻的处理，《故乡的云》这首歌他唱起来如涓涓流淌的小溪，道出了一个海外游子对祖国、对亲人、对故乡深深地怀念之情。歌中采用的2/4拍子，节奏稳重，宛如归途上游子沉重的脚步声。一声声“归来吧，归来哟，别再四处飘泊”紧扣人们的心弦。费翔演唱的另一首歌《冬天里的一把火》则是典型的“劲歌”。欢快的迪斯科节奏，五彩缤纷的灯光陪衬，演员自己就象一把火，满怀激情地边跳边唱：“你就象那冬天里的一把火，熊熊火光照亮了我心窝……”

…”。这把火照亮了听众的心，人们热血沸腾，如醉如痴。这就是劲歌的魅力。

## 怎样欣赏影视音乐

当你们学习、劳动之余，可能都喜欢打开家里的电视机，或步入电影院，欣赏一部影视片吧，观赏中，也许你有意无意地注意到了影视片中那配合画面、描写风景的音乐，为什么能使人对片中景致更加神驰意往？那辅助和推动着剧情发展的音乐，有的为什么能使人喜上眉梢？有的为什么能叫人泪水盈眶？有的为什么能令人惊心动魄？有的为什么能使人捧腹大笑；影视片中的歌曲，有的为什么那样具有吸引力，使你至今还不时地哼唱……

影视音乐究竟魅力何在？或许你正想探寻其中的“奥秘”，只是苦于无法入门。好吧，少女们就让我们来共同步入这似乎“神奇”的艺术殿堂。

影视音乐有两种类型：一是画内音乐，一是画外音乐。前者乃由片中个体和群体角色演唱或演奏，后者则由画外（幕后）乐队或唱队演奏或演唱。

从影视音乐同画面的关系看，有两大范畴：一是“音画同步”和“音画并列”的音乐。属于这一范畴的音乐，在影视音乐中占据主要位置，它辅助、补充、深化银幕或荧屏的内涵，同画面有着“相辅相成”的关系。二是“音画对立”的音乐。属此范畴的音乐，由于需要更深一层的理解，故在影视片中用得较少。它反衬着画面，具有“相辅相成”的功效。下面分别作些扼要介绍。

## 一、“音画同步”、“音画并列”的音乐

影视画面属于视觉艺术，音乐属于听觉艺术；而配合画面的同步或并列的音乐，由于与画面相互依存，因而它已不是单纯的听觉艺术，而是视听揉合的听觉艺术。它常常主要从三个方面补充和深化画面内涵。

### 1. 音乐对屏幕场景的描绘，气氛的渲染与烘托。

这类音乐往往通过不同的节奏、速度、音色、力度、旋律、调性、和声、乐队织体或“块状”的音响等来对画面作“图解”，造气氛。比如，娱乐影片《京都球侠》中，当银幕上出现“青龙队”球员赵狐狸使用“绝招”，指令训练有素的猴子去窃取练球场上洋人的足球时，画外响起了灵巧而滑稽的音乐，妙趣横生。这段音乐烘托与增强了画面的喜剧、闹剧气氛。电视剧《插班生》里，有这种一组镜头：安晓夏憋着一肚子气，硬要逼迫那位国外来的插班生菲利浦做清洁。这场面被一位女同学看见，飞快跑去告老师。此时，音乐中衬以电子琴的前十六分音符和后八分音符的急促伴奏，使荧屏上的紧张气氛更加紧张。

### 2. 音乐对影视人物形象的塑造，感情、情绪的表达。

音乐以抒情见长。影视音乐如能符合这一基本特性，调动丰富的手段，表达屏幕人物的感情或情绪，这对人物形象的塑造大有裨益。影片《巾幗英烈》的片头音乐，悲壮之情震撼山河。它“情由中发”，讴歌被埋名多年的七位英烈。片尾“就义”一场的音乐同片头音乐遥相呼应，使整个音乐

得到发展，烘托出了以女主角白露萍为代表的、七位党的优秀儿女的高尚情操。

### 3. 音乐对屏幕角色内心世界的挖掘，心理气质的刻划。

挖掘、揭示角色内心世界和刻划、表达人物心理气质的影视音乐，乃更深一层的音乐，这类音乐更能补充和深化屏幕内涵，故而更为可贵。

故事片《京都球侠》里，深化二妞与周天“山上对话”一组镜头的音乐，是在乐队陪衬下的二胡独奏。跌宕起伏的旋律，婉转、含蓄而深邃，曲调尾部停留在第七级音上，给人以极不稳定之感。这具有“若即若离”性质的音乐，仿佛是对二妞与周天各自复杂心态的生动写照。

连视连续剧《凯旋在子夜》第五集中，齐小燕约江曼与童川一起吃饭，欲当他俩的“红娘”。桌上，江曼抽泣着说“晚了……”此时，画外响起了小提琴协奏曲《梁祝》中的“楼台会”音乐。这曲子是借用的，并非这部电视剧的曲作者所写，但借用得合适。因为被迫将终身许给了他人的江曼同深爱着江曼的童川，此时此地正有近似梁山伯与祝英台“楼台相会”时，极度悲痛与万分悔恨相互交织的心态。

## 二、“音画对立”的音乐

影视片中“音画对立”（或称“音画对位”、“音画反衬”）的音乐，它与屏幕上的气氛、情调、戏剧动作、节奏等不同步，采取从反面衬托的办法。音乐与画面貌似矛盾，实则统一，收到音画“相辅相成”的效果。用这种音乐来刻划

人物心态与品格，往往入木三分。因而，可以说它是从更高层次上辅助和深化影视剧作主题思想的音乐。这种音乐反映出曲作者尖锐的目光，鲜明的爱憎，和较高的思想水平和艺术修养。

电视剧《小佳佳的礼物》中，有这样一场：某家人请了几位朋友在家中聚会，主客的狂呼大笑，扰得四邻不安。他们往窗外、楼下乱扔果皮、垃圾、惊愕了在街边行走的小佳佳小朋友，他们见此状况，干脆费力推来了垃圾桶，在底下大接垃圾。配合画面的音乐，乃是荧屏上聚会者中间一位女成员在即席演唱“歌唱清洁工人的美好心灵……”。这歌声恰好是对这群人物自己不讲公德的恶劣行为的绝妙讽刺。

苏联影片《丑八怪》里，当班上同学失掉了去莫斯科的机会，因而报复女主角莲娜与男主角季玛，追赶、殴打他俩的时候，音乐并未采用与奔跑同步的快速节奏，而用的是刺耳长噪音。这音乐是对同学们不良行为的批判。

（四）

### 三、影视“主题歌”和“插曲”

（一）

在故事影片和电视剧中，概括、突出、揭示剧作主题思想的歌曲，叫“主题歌”；在某些场次里，用以抒发角色情感或表达人物内心独白的歌曲，称“插曲”。一部影视片中，可以有主题歌，也可以不要主题歌。插曲亦如此。主题歌只能有一首，插曲则可以不止于一首。在安排上，两者都可以根据影视片的人物、环境、剧情等，作画内或画外演唱。

由于主题歌或插曲有歌词，是旋律与诗歌、音乐形象与

文字形象相结合的艺术作品，故而易被影视观众理解。加之，影视歌曲一般都较短小、简炼、通俗，故而易于记忆，便于演唱与流传。

“言之不足，故歌咏之”，说明歌声比语言更能感人。影视歌曲常常在屏幕人物没有或少有语言，只有戏剧动作时使用。它可以起到“画龙点睛”、增强艺术感染力的作用。但是，如果安排不当，或者“戏不够，歌来凑”，则会弄巧成拙，败坏影视观众的胃口。

在盈千累万的中外影视片里，优秀的主题歌和插曲多如繁星，譬如《魂断兰桥》、《爱情的故事》、《渔光曲》、《夜半歌声》、《霍元甲》、《血疑》、《万水千山总是情》、《四世同堂》、《红楼梦》、《雪城》、《野鹅赶死队》、《超人》、《马路天使》、《洪湖赤卫队》、《小花》、《被爱情遗忘的角落》、《望春风》、《搭错车》、《月朦胧鸟朦胧》等影视剧中的歌曲便是，不胜枚举。这些歌曲皆为影视艺术增彩添辉，给观众留下了美好而深刻的记忆。

这里要强调一点：在欣赏影视歌曲时，最好能将歌曲的艺术情调、品格、内涵、韵味同影视片的主题思想、剧情、人物思想感情、内心活动等结合起来品尝，这样你会回味无穷的。

说了上述影视歌曲的艺术欣赏原则，现在你也许不再觉得影视音乐高不可攀，而是能听出门道，有方可循了吧。只要你们在观看片子的同时，也留心音乐，既视且听，揉和赏析，锲而不舍，必有收获。如果你们还能挤出时间，学些作曲法（包括旋律学）、和声学、复调音乐和配器法方面的知识，那末，对于影视音乐，你定会逐步登上理智的、高层的欣赏境界。

## 第九篇

# 体育运动之美

随着社会物质文化生活水平的不断提高，人们也相应地提出了高度的精神文化生活的要求。俗语云，爱美之心，人皆有之。提到美，人们自然地会联想到西施的貌美，维纳斯的曲线美，风光旖旎的大自然之美。也许还会想到建筑、雕塑、绘画、音乐、舞蹈、文学艺术之美。然而，体育运动之美，也并非鲜为人知。比如：艺术体操、技巧表演、冰上舞蹈、芭蕾滑雪、花样游泳、健美比赛等等，也都为体育运动增添了艺术魅力。亲爱的青春少女们，难道你不想使自己更健美、更富有魅力吗？来吧，朋友们！体育锻炼会使你更加健美。

## 青春少女的健康美

### 一、一个你熟悉而不知意的名字——健美

1. 什么是健美 青春少女朋友，当你在观察时装模特儿表演时，你不仅会为设计者别具匠心的服饰设计感到惊叹，

同时也会为模特儿那匀称的体型和优美的走姿感叹不已；当你光临体操比赛时，你会随着有节奏的音乐，看到运动员矫健灵活的身影在色彩鲜艳的地毯上不停地运动。看到这一切你会由衷地感到美，这种美既包含了服饰、场地、音乐、灯光之美，更重要的是又体现了人体的健康之美。

健康美亦称健美。什么是健康呢？世界卫生组织认为健康包括以下几点：

(1) 有足够充沛的精力，能从容不迫地应付日常生活、学习和工作中的压力而不感到紧张。

(2) 处事乐观、态度积极，乐于承担责任。

(3) 善于休息，睡眠良好。

(4) 应变能力强，能适应各种环境变化。

(5) 能抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重得当，身材匀称，站立时头、肩、臀位协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。

(8) 头发有光泽，无头屑。

(9) 牙齿洁净，无龋洞、无病感、齿根颜色正常，无出血症状。

(10) 肌肉皮肤富有弹性。

从健康的一系列标志中，不难看出包含着一般称之为美的东西，比如身材匀称、眼睛明亮、头发有光泽、牙齿洁净、肌肉皮肤有弹性等等。这说明健康与美是密不可分的，因而说健美是指人的身体强壮结实，无病理性反应和良好的精神统一起来所显示的美，即“身心俱泰”。

2. 健康是美的基础 通过对健美的回答，使我们认识

到只有健康的、充满活力的、朝气蓬勃的人体才是真正的美。

人体各器官系统发育良好，这既是一个健康的标准，也是一个健美的标准。各器官系统发育良好就必然有端正的五官、匀称的腰身、健全的四肢，这就形成了健美的外型；循环系统、呼吸系统、消化系统、神经系统等发育良好，就必然促进人体全身各器官的发育，使人的肤色、毛发颜色和疏密程度、女性的第二性征等正常发育。人体的骨骼发育直接反映了人体身高和各部分的比例，肌肉的发育水平直接影响人体的丰满程度，这些都是直接影响人体体型美的因素。

人体各器官系统功能的正常是健康的重要内容，也是人体外形美的必备条件。如果一个人肢体长的不匀称，或者四肢、五官有缺陷，或者虽然匀称、没有缺陷，但功能不正常，不能完成正常人应能完成的动作，这样的人从外观上讲，就很难说是美的。另外，对于一个长期卧床不起，或者受慢性病折磨、整日捧着药罐子的人来讲，也很难说是美的。

身体健康与否，往往会影响我们的精神状态，而精神状态又会影响到我们的美。通常身体健康的人，看上去显得精神饱满、情绪愉快，给人以快感和美感。而体弱有病的人，则思想负担较重，情绪容易波动，这样就会加速人体的衰老。我们有些朋友，由于青春发育期的羞涩心理，常常见人不敢抬头，利用紧身衣、裤等手段来束胸、束腰，久而久之便形成了含胸弯腰的体姿，这不仅影响了胸廓的发育，而且有害健康，这样做显然不会造成美的外观。除此而外，健康给人带来的动作敏捷、协调、优美以及劳动、学习的高效

率，这些更会给人体美增加新的内容。

朋友们，我相信你们一定都希望自己更健美吧！那么就请你记住，健美只有通过健康这一基础才能体现我们人体美，而想要健康就请你经常参加体育锻炼！

3. 现代少女的健美标志 我们都知道一个人的健康，应该是身体和心理两个方面的健康，一个人的美，也同样应该是身、心两方面的美。因为健美它本身就包括身体美、精神和行为之美。然而，在此我们想着重谈谈身体美。

古往今来，对于女性健美的评价众说纷云，随时代、环境的变化而各有所异，但现在对此问题有了较统一的认识和看法。现代健美专家认为，女性健美的标准首先是健，健康是美的基础。一个身体病弱，精神萎靡的女子，即使面容漂亮，而由于体质不健康，就失去了美的基础。马雅可夫斯基曾说过：“世界上没有任何一件衣衫能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽”。世界女子健美冠军比莎利昂认为：现代女性美应是结实精干，肌肉强健，富有区别于男性的曲线美——既不失女性的妩媚，又能承受生活的负担和社会的责任，而不是过去的那种窈窕、柔软、纤细为标准的“病态美”。

从体型上讲，现代女性美以“健美匀称”为标准。表现在：骨骼匀称。站立时头、颈、躯干和脚的纵轴在同一垂直线上，肩稍宽，腰椎、臂骨、腿骨发育良好，无畸形；头、躯干和四肢的比例以及头颈、胸的联结适度；上下身比例为5:8（以肚脐为界）。如身高为160厘米，体重和其它部分较理想的标准是：体重50公斤左右，肩宽36~38厘米，胸围84~86厘米，腰围60~62厘米，臀围86~88厘米。肌肉强健协调，富有弹性。过胖、过瘦、身体软弱无力或臃肿，肩、臂、

胸部不够丰满，都称不上肌肉美。肤色富有光泽。肤色在一定程度上反映了人的营养状况、精神面貌和气质，美的标准应是红润和富有光泽。

从上面介绍的内容来看，女子的健美体型应当具有丰满的胸、苗条的腰、收紧的腹、富有弹性的臀和修长有力的四肢，同时肌肉与脂肪也应有适度的比例，这样的体型就会显得协调而优美。

在这里我们向少女朋友们介绍一种身体主要围度标准的自测方法，即身高的比值与其它部位围度的比值进行比例换算，求出你应有的标准数据。（见下表）

部位	身高	上臂围(放松)	肩围	胸围	腹围	臀围	大腿围
比值	2.65	0.44	1.59	1.42	1	1.46	0.86

体重=身高-（110~105）即得出体重范围均为正常。  
表中比值的正常范围为±0.01。

例： 身高160厘米，求胸围。

设胸围为x厘米。

计算方法：

$$160:2.65 \text{ (身高比值)} = x:1.42 \text{ (胸围比值)}$$

$$\text{则 } x = 85.73 \text{ (厘米)}$$

从得出的答案说明，身高160厘米，那么胸围为85.73厘米左右，这样我们就测出了胸围的标准数据。其它各部位的计算方法照此类推。

由此可见，不论你的身体高矮、胖瘦如何，只要体型大致符合上述比例标准，就算得上健美，否则就需要通过锻炼来达到使自己健美的目的。

4. 少女健美锻炼好处多 人，是爱美的。我们年轻人更是如此。在提倡“心灵美、语言美、行为美、环境美”这些道德范畴的美时，我们也主张应该做到外形美。年轻人追求外形美是一种正常心理，是应该得到鼓励和支持的。

日益兴起的健美运动，给我们提供了一个良好的机会。因为健美锻炼的真正价值就在于塑造健美的体型。健美锻炼同其它体育运动相比较，在改造人的外型上，往往可以在短时间内收到较明显的效果。

人的形体美不美，骨架是起重要作用的，而骨骼的发育又较多地受遗传等因素的影响，不易人为地改造它。但是我们骨骼外围的肌肉组织却能在较大程度上，人为地进行增减。胖人在有计划地健美锻炼之后，可以消除一定的脂肪，使肌肉更加富有弹性而紧凑，人体就不会显得臃肿；对于瘦人来说，健美锻炼可以有针对性地锻炼我们身体的某部肌肉，使臂部、胸部和臀部丰满、结实起来，改变那种弱不经风的形象。上身和下身胖瘦不均匀的人，也可采取不同的锻炼方法，让身体达到相对的平衡。朋友们，在健美锻炼中切不可因噎废食，盲目地追求米隆式的肌肉块，而不顾及自己的精力、体力和营养状况，以致严重影响我们的健康。因此，我们在健美锻炼中要注意量力而行。

健美锻炼虽然更多地是反映在形体美上，但同其它的体育活动一样，它对于我们身体的健康也能起到良好的作用。经过锻炼，胸肌发达，对乳房起提位和托扶作用，不少动作对乳房起按摩作用，使乳房得到良好的发育。腹部的锻炼使子宫得到了按摩，使骨盆肌力增强，还使子宫周围肌肉发达减少了流血，同时防止子宫移位。健美锻炼还能改善我们皮

肤表层的血液循环，使皮肤绷得较紧并显得滑润。所以，经过健美锻炼的女子，容貌往往比实际年龄要显得年轻。健美锻炼可加强我们腿部肌肉的收缩，使下肢静脉血的回流变得有力、顺畅。

由上述可见，少女进行健美锻炼，不仅对改善自身的体型有好处，而且对身体健康也有相当的裨益。

5. 青春少女的健美锻炼 在前面我们介绍了少女健美的标志以及健美锻炼的好处，我想你们也非常想知道如何进行健美锻炼。我认为首先要做到持之以恒。有的少女朋友在锻炼之初，热情很高，锻炼也很认真，过了几天或半个月，一看自己体型没有多大改变，就失去了信心，打退堂鼓，甚至放弃了锻炼，这是不可取的。运动医学工作者发现，每锻炼一次，大脑皮质和身体其它器官的功能就增强一次，但这种状态只能保持两天左右。如果中断锻炼，那么已取得的效果就会消失，相反如果坚持锻炼，身体的良好变化就会积累起来，体型也就会由量变到质变，达到健美体型。因此说健美锻炼和学习、工作一样，贵在坚持。其次，要注意掌握健美锻炼的方式。一是健美操训练，一是器械训练。健美操训练的主要作用是加强身体的协调性和养成良好体态，对消除多余的脂肪也能起到一定作用，并能较快地减肥。进行锻炼时，可根据自己的情况，看一看主要是培养身体的协调性，端正体态呢？还是改善体型？然后因人而异。最佳方法是两者结合起来训练，分清主次和轻重。训练时先做健美操，待身体完全活动开之后做器械练习。每次锻炼最好是定时。这样身体内的生物钟便会发生作用，定时激发肌肉组织，使它们适时活跃起来，保证锻炼效果。但是，饭前、饭

后和临睡前1.5~2小时内不宜练习。

除上述而外，我们在健美锻炼时还应做到，根据自己的特点，客观地选择适合自己锻炼的方法；注意安排好锻炼时间以及把握好运动量。

## 二、达到健美彼岸的金桥——体育锻炼

1. 人体功能与体育锻炼我们大家都知道，人们身体的健康状况和学习效率，主要取决于我们身体的各个器官、系统的功能和互相协调，取决于整个身体对外界环境的适应能力。假如我们身体的某个部位出了毛病或对气候时冷时热不适应，那么就会生病，这样不仅影响了身体健康，而且也会影响我们的学习和工作。可是，我们经常参加体育锻炼，也就不会这样了。因为体育锻炼不仅对我们的心、肺、肌肉、骨骼以及大脑等器官有影响，而且它也可防病治病，增强我们身体的抵抗能力。

(1) 体育锻炼与大脑。大脑是控制和调节人体各器官、系统活动的枢纽，是人类感觉、意识、情绪、思维等一切智力活动的物质基础。要想使你自己有一个既健全又发达的大脑，除了要勤思考、多记忆、合理用脑外，还要科学地锻炼身体。一般来说，人类的大脑分左半球和右半球，左半球支配人体右侧肢体的活动；右半球则支配人体左侧肢体的活动。解剖学研究发现，人体大脑两半球的发育是不平衡的，约有65%的人左侧偏大，24%的人两侧基本相同，只有11%的人右侧偏大。这主要与人们喜欢用右手的习惯有关。而体育锻炼恰恰可以使我们大脑的两个半球得到较均衡的发展。因为人体各部位的活动是相互影响的，大脑左半球支配右侧肢体完成了各种动作，反过来，右侧肢体的活动又促进了大

脑左半球的发育。同样，左侧肢体的活动也促进了大脑右半球的发育。如果两侧肢体都同时活动，就可促进整个大脑的发育。我们还发现，由于体育锻炼能增强新陈代谢的功能，从而就改善了大脑的营养状况。体育锻炼时人体的肌肉和内脏器官的活动要比安静时复杂、繁重得多，这就要求大脑对运动中出现的各种复杂情况及时做出协调反应，从而就大大地增加了脑神经的工作量，相应地对大脑起到了锻炼作用。经常参加体育锻炼，能够使大脑的工作能力提高，反应迅速灵活，准确性高，协调性好，持久力强，不易疲劳。朋友们，你们现在正处在人生最宝贵的时期，需要有一个健全而又发达的大脑来保证学习和工作，那么就请你多参加体育锻炼吧！

(2) 体育锻炼与心脏。心脏是我们人体最重要的器官之一。如果一个人的心脏停止了跳动，那么他的生命就结束了。心脏通过不断地收缩和舒张，使全身血液不断地循环，把新陈代谢产生的废物送走，又把新鲜的氧气和营养送到全身各组织器官，用来补充身体各组织器官的营养消耗。少女朋友，如果你要想使自己适应剧烈的运动和劳动，就要努力增强心脏的功能，因为心脏功能的好坏是体质强弱的重要标志之一。经常参加体育锻炼的人，心脏肌肉发达、肥厚、收缩有力，心脏的重量可增加到一斤左右；心脏的容量可增加1000毫升左右，心脏每搏动一次的喷血量可增加到100毫升左右，正常少女，心跳每分钟为77次左右，而体弱的每分钟心脏可达100次左右。经常参加体育锻炼，不仅会使我们心跳有力，而且减缓、延长心脏搏动的间歇时间，使心脏得到较多休息，从而提高了心脏功能的潜力。心脏功能的提

高使得我们能够胜任剧烈的体育运动和繁重的体力劳动。

(3) 体育锻炼与呼吸系统。呼吸是我们人体重要的生理活动之一，其主要功能是供给组织所需要的氧气，并排出体内的二氧化碳，从而维持人体的正常生命活动。呼吸系统的工作量与全身氧气的需要量密切相关。在安静状态下，一个人大约每分钟需要250~300毫升的氧气，这样的工作量只需小部分呼吸肌，调动1/20的肺泡参加工作便可完成。如果不经常参加体育锻炼，那么呼吸肌和肺泡就得不到锻炼，久而久之其功能就会逐渐下降。据统计，一般人运动时需氧量比安静时大10倍。通过不断锻炼，可使我们的呼吸肌发达，收缩有力，从而提高组织的换气能力，肺活量也就随之增大。常锻炼的人，呼吸比一般人深而且慢，这样可以使呼吸器官有较多的休息时间，不易疲劳，从而大大地提高了人体的耐力和健康水平。另外，我们还要注意保护好呼吸系统。要常检查，发现问题及时治疗。选择空气新鲜和环境清洁的地方进行锻炼，要讲究正确的呼吸方式，养成用鼻呼吸的习惯。

(4) 体育锻炼与消化系统。消化系统好象是个食品加工工厂，它把我们吃进的食物通过一连串的流水作业，将食物中的糖、脂肪、蛋白质等营养物质加工成人体需要的葡萄糖、脂肪酸和氨基酸等，通过血液输送至全身，并将废物从肛门和尿道排出体外。经常参加体育锻炼，可以改善胃肠的血液循环，提高胃肠的蠕动能力，增加消化液的分泌，促进食物的消化和吸收。消化和吸收为运动提供了动力，反过来运动又促进了消化功能。大家不知有这样的感觉没有？当你劳动或运动了几小时后，吃饭时饭量增加。又如，有些朋友

平时不爱动，偶尔参加体育锻炼之后，会感到吃饭比过去香了，睡眠也好些。这是因为肌肉在运动时要消耗大量的能量，运动后需要大量的营养物质来弥补，所以食欲增强。更重要的是常运动的人，很少生消化道疾病。为了保护好和提高我们的消化系统功能，应注意饮食卫生，防止各种传染病。避免暴食暴饮，或在饭前、饭后做剧烈活动。一般讲，运动后休息半小时以上方可进食，饭后应适当散步以便消化，剧烈运动应在饭后1.5小时之后进行。另外，在参加较剧烈的运动或比赛之前，吃饭应多吃含糖的食物，少吃含脂肪较高的食物。

青春少女们，看来人体的功能与体育锻炼的确有着密切的关系。你们现在正是长身体、长知识的阶段，切不可只顾抓学习，而不注意自己的身体啊！常言道：留得青山在，不怕没柴烧。所以，请你一定不要忘了每天都参加1小时的体育锻炼。

2. 营养与健美锻炼 健美锻炼是体育运动的一种形式，它和营养有着十分密切的关系，尽管它们之间谁也不能取代谁，但是，它们俩谁也离不开谁。运动促进了人体内部的新陈代谢，营养又补充了人体消耗掉的部分；运动提高了人体的素质和适应能力，营养又提高了人体维持运动的能量。人好比一部正在运转的发动机，营养则是这部发动机的动力源。

人体需要的营养素主要是蛋白质、糖类、脂肪、各种无机盐、维生素和水。

蛋白质是人体组成的主要成分，是生命的基础。蛋白质分布在身体的每一个细胞中，完成不同的功能。如肌肉蛋白

质，具有伸缩性及保护体液的功能，使含有75%以上的水分的肌肉具有相当的硬度。蛋白质也是热能的来源，每克蛋白质可产生4千卡热能。

脂肪由碳、氢、氧等元素组成，包括中性脂肪和类脂质的一些有机化合物。脂肪是人体热量的重要来源之一，每克脂肪可产生热能9千卡，比糖高出一倍。

糖（碳水化合物）主要以淀粉形式供给机体，进入人体后以糖元的形式暂时储存于肝和肌肉组织中，成为肌肉活动的后备物质。

维生素对机体的新陈代谢、生长发育与健康有着极其重要的作用。它是维持生命的要素。虽然它在食品中含量甚微，却具有强大的作用，一旦缺乏就会发生各式各样的疾病。

无机盐又称矿物质，是构成人体组织的重要材料，也是细胞内和细胞间液的重要成分。它和蛋白质共同存在，保持着各组织一定的渗透压力，并同时组成一个强有力的缓冲系统，维持机体的酸碱平衡。

水是人体的构造材料，是溶剂、关节肌肉的润滑剂和温度调节剂，维持着细胞内电解质的平衡和渗透压。在消化道内供应消化液，帮助消化和输送食物。如果一个人体内储备的碳水化合物和脂肪因饥饿而完全耗尽、蛋白质亦失去一半的情况下，仍然能够勉强维持生命；而体内的水分若损失20%，那就无法生存了。

少女正处在身体各器官逐渐发育成熟的阶段，由于活动量较大，因此应适当地多吃些含蛋白质、脂肪、糖较高的食品，以补充身体中失去的营养。要克服偏食、盲目地大量摄取营养品和补品的不良习惯，同时还必须进行科学的体育锻炼。

炼。

3. 青春少女的体质特点 人的体质好坏，有先天的因素，但更主要的是后天的因素。体育锻炼就是增强体质、保持身体健康的后天因素。可是，我们若想获得较好的锻炼效果，不能盲目地进行锻炼，而是应弄清我们的体质特点，以便使体育锻炼更符合科学的原则。

少女时期（12~18岁），从生理上讲正是处于青春发育期。这个时期是人的生理变化的高峰时期，人体的各种器官及性特征都在高速发育，主要表现在身体形态、内脏机能、性特征等方面。一般来讲，女孩在10岁之后，身高和体重都以较快速度增长，这反映了内脏、肌肉、骨骼的发育情况，是发育良好的表现。而不要为自己体重的增加发愁，更不应应用节食的方法来控制体重。“第二特征”的出现是少女时期形态改变的一个突出表现。主要是声音变尖、乳头突起、阴毛和腋毛先后出现、骨盆逐渐长得宽大、臀部变大，显得丰满。由于骨盆较宽和上身较长，少女的体形有利于平衡性素质的发展。另外，由于少女软组织较多，骨组织内水分和有机物较多，无机盐较少，故富有弹性，韧性好，不易骨折。因此，少女又适合柔韧性练习。但是由于骨骼尚未完全发育成熟，故在进行劳动和体育锻炼时要注意运动量、姿势是否正确。

青春发育期的第一个变化是内脏机能的增强和逐步趋向成熟。脑和神经系统的发育已基本成熟，心脏的发育已接近成人，但是要完全发育成熟须到20~25岁。肌肉力量比男孩差，因此，在进行体育锻炼时，应在内容和要求的标准上与男孩子区别对待。

性的成熟，标志着人体全部器官接近成熟。女孩子一般从11~12岁就开始了生殖器官的发育。月经初潮的发生是女孩子青春期来临的信号，标志着性发育即将成熟。月经初潮的突然出现，并非疾病所引起，而是一种正常现象。但是，不少女孩子会感到强烈的不安和恐惧，甚至会感到害羞，认为这是一件见不得人的事情，实际上用不着大惊小怪。

朋友们，上述可见，青春发育期是生理上的突变时期，是决定我们一生性格、体质和心理发展的关键时期，所谓“女大十八变，越变越漂亮”，正是指的这个时期。我们每个人都应了解这个时期，重视这个时期，使自己出落得更加健美。同时，家长、教师以及社会的各个部门，都应十分关心她们的成长，使她们在德、智、体、美等诸方面都得到健康的发展，成为国家有用的人材。

4. 健美锻炼项目的选择 人的一生总是在进行着各种各样的选择。但是，并非所有的选择都是正确的，只有那些符合客观实际的选择才是正确的、切实可行的，锻炼身体也是一样，要根据具体情况，选择适宜的锻炼项目。同时，还应考虑到每个人的年龄、爱好、身体条件、职业、锻炼基础及锻炼环境等。

从前面我们提到的生理特点来看，少女多参加一些体操活动有利于健美。这是因为少女的脊柱软骨较厚，软骨间的间隙较大，下肢短，重心较低，便于保持身体的平衡。另外少女的脊柱弯曲，胸廓和骨盆之间的距离较大，易发生驼背和悬垂腹。通过各种体操活动的练习，如做平衡木运动和垫上运动等，可以更好地保持生殖器的正常位置，预防子宫移位、痛经、痔疮、下肢静脉曲张等疾病，还能增强身体各部分肌

内，防止驼背和悬垂腹的发生，从而获得健美的效果。

少女的骨骼较软，肌肉薄弱，心脏容积和肺活量较小，所以少女不适宜参加较激烈和大运动量的锻炼项目。如：摔跤、水球、撑竿跳高、拳击等。

锻炼项目的选择，除了要考虑少女的生理特点外，还要根据自己的身体情况和爱好来决定。如果想减肥，可进行长跑、爬山、游泳以及做腰腹等练习，如仰卧起坐、立卧撑、快速跑、跳绳等。如你想长的高些，多参加篮球、排球、单杠引体向上等活动。如你希望自己的胸部丰满而富有弹性，可练俯卧撑、哑铃、单、双杠、游泳以及一些扩胸运动，并经常进行胸部和乳房的按摩。如要想使四肢健美，可经常参加羽毛球、剑术、哑铃操、跳高、跳远、跳绳、踢毽子等活动。

总之，锻炼项目的选择除考虑到生理和个人具体情况外，还应注意到因时、因条件制宜，充分利用自然条件进行锻炼。亲爱的朋友们，你选择的项目是什么呢？

5. 适当地掌握运动量 你知道什么是运动量吗？简单地说是指体育锻炼给予人体的生理负荷量。标志运动量的因素有：数量、强度、密度、时间、运动质量等。体育运动很讲究运动量，漫不经心地运动或超负荷运动既达不到锻炼身体的目的，同时又会妨碍身体健康。可是，如果从我们身体经受一定运动量后的反应情况来看，倒是可以帮助我们适当地掌握运动量。

运动量适度时，运动后出现的疲劳感能较迅速地消除，精神饱满，体力增强，食欲增加，睡眠良好；如果运动后出现头痛、心悸、呕吐，甚至胸痛、心脏急性扩大或失眠、情绪低落、疲劳长时间不恢复等现象，就说明运动量过大。体

重的变化是刚开始锻炼会有不同程度的下降，过一段时间就会回升，然后稳定在一定水平上。刚开始参加锻炼的人不妨每周称一次体重，方法是清晨起床后空腹或午饭前进行。我们还可以根据心脏机能的状况来判断运动量的大小。运动量适度时，人在安静状态下，脉搏较稳定，呼吸较深沉。如果人已经安静下来，脉搏次数仍然较高，或者在定量负荷试验后，不能较快地恢复到负荷前脉搏的频率，这说明身体机能反应不良，可能是由于运动量过大而引起的。如果想检查一下运动量是否大了，也可用另外一种方法，就是锻炼一天后，量一下自己第二天早晨的脉搏，若每分钟未超过原来脉搏数 5 次，则运动量合适；若超过 5 次，说明运动量过大，应适当减少。在正常情况下，对于我们所锻炼的项目来讲，技术水平应逐步提高或保持在相对的稳定水平上。若运动量过大，就会产生反应迟钝、爆发力减弱、过度疲劳等症状，这时应及时减小运动量。

总之，我们要适宜地掌握运动量，必须要通过自己锻炼后客观实际反映的情况来判断，只有这样才能有效地提高我们的技术水平和健康水平。

6. 把握练习的最佳时间 我们在健美练习时，除了应掌握适宜的运动量，按照循序渐进的原则进行锻炼外，还要注意把握在什么时间进行练习效果最好。

一般来讲，应该在早晨和下午 2 点至傍晚 8 点前进行锻炼较好。因为早晨起床后，机体经过一夜的休息，疲劳已经消除，肌肉较放松，能量储备较充足，室外空气新鲜，在这个时间进行健美锻炼，可多吸收氧气，加强体内的新陈代谢。同时室外锻炼还可使呼吸道粘膜经常接触冷空气，增强

抵抗能力，不易患感冒、气管炎等呼吸道疾病，而且锻炼后胃液分泌增多，稍息片刻对进早餐也是有益的。但是，早晨在运动时一定要注意运动量的大小，运动量过大会影响整个上午的学习和工作。因此，早晨可进行一些柔韧性练习，弹跳练习，速度灵敏等练习。健美锻炼的时间安排在下午2点至晚上8点之间进行也可。据国外专家认为，这段时间是人的体力高峰，锻炼的效果也最好。另外，我们在通过一个上午的学习或工作之后，大脑神经细胞的大部分处于相对抑制状态，这时进行锻炼，不仅有利于消除疲劳，而且还起到了积极休息的作用。但是，我们在临睡前的1.5小时必须停止锻炼活动，以免因大脑过份兴奋而失眠。

7. 不要忘记锻炼结束时做放松练习 我们有的朋友在锻炼之后，往往是草草收场，忘记了做放松练习，这实际上是一种不好的习惯。

每次锻炼时，若一下就停止运动，由于毛细血管的开放量逐步减少，血流速度减慢，这就使得肌肉在运动时产生的乳酸不能及时排除，有酸痛感觉；同时，还会使肌肉变得僵硬，弹性减弱，影响收缩能力。如果这时做些放松练习，毛细血管开放量增多，血液循环稍加快，就可以加速乳酸的排除，有效地消除疲劳。另外，锻炼结束时，虽然肌肉运动停止了，但神经系统、心血管系统还没有恢复到原来状态，放松运动正好符合这一生理特点，使我们身体慢慢平静下来。

在这里我们介绍一下放松方法：

(1) 慢跑。锻炼结束后，进行2~3分钟慢跑，边跑边做深呼吸，以调整身体的平衡。

(2) 身体前倾，两臂自然放松下垂，然后两腿和两臂

抖动。抖动时要自然，并使自己有“我已放松”的心理感受。

(3) 按摩放松，两人配合进行，在草坪或垫子上仰卧，对方用半握拳来轻轻击打下肢的前群肌肉，然后再俯卧击打下肢、腰部和肩部等部位。

(4) 有条件的情况下，可进行淋浴，但水不宜太热，最好是温水。

## 愿青春少女的身体更加健美

### 一、健美锻炼使你获得匀称的体形

1. 健美离不开良好的身体素质 良好的身体素质对于每一个人来讲都很重要，因为身体素质的好坏是衡量一个人体质强弱的重要标志。我们不难发现，有的人精力非常旺盛，无论做什么事情都好象有使不完的劲；有的人却常常疲惫不堪。做起事来总是有一种力不从心的感觉。这些，虽然都是身体强弱的表现，但从另一方面讲，它又反映出了人体素质的好坏。那么什么是身体素质呢？身体素质就是指人体活动的基本能力。即指人体在运动、劳动与生活中所表现出来的力量、速度、耐力、灵敏等肌能能力。当然一个人的身体素质好坏虽与遗传有关，但与后天的营养和体育锻炼的关系更为密切。研究证明，女孩子到19岁左右，身体素质的自然增长速度将减慢，并且基本趋于稳定。但是，由于身体素质存在着可塑性和不稳定性，即便自然增长基本停止，通过加强体育锻炼，其素质水平仍可以有所提高。若较长时间停止了体育锻炼，素质水平还会逐步下降。亲爱的朋

友们，要想使自己更健美，请你一定要加强自身的素质练习。

身体素质表现在哪些方面？又怎样来提高身体素质呢？下面我们将从几个方面谈谈。

(1) 力量素质。力量素质是通过肌肉收缩抵抗阻力所表现出来的能力。力量素质是人体运动的基础，又是各项身体素质中最重要、对人体运动影响面最广的素质。一般对女孩子来讲，力量素质较差，这就需要根据具体情况和需要来确定。若想提高弹跳力，可采用跳高、跳远、跳绳、速度跑、跳台阶、负重蹲起等项运动来练习；要想提高臂力，可练习举重物、爬竿（绳）、引体向上、双杠臂屈伸、爬山、俯卧撑等；要想提高投掷力，可练习掷铅球、实心球、标枪、铁饼、手球等；要练腰肌力，可练习仰卧起坐、悬垂收腹举腿等；要提高腰肌力，可练习俯卧上体后屈、背抛实心球、站立负重体前屈、后起身等。

(2) 速度素质。速度素质是指人体进行快速运动的能力。其表现形式分为反应速度和动作速度两种。反应速度是指人体遇到突然的情况变化或刺激后反应快慢。动作速度是指人体完成单个动作或一套动作所用时间的长短。要想提高自己的反应能力，就要多参加对抗性较强的体育活动，如篮球、羽毛球、足球、击剑等。要想改善自己的动作速度，可进行起跑和疾跑、变速跑、跑台阶等练习，同时要注意锻炼自己下肢肌肉的后蹬力和爆发力。

(3) 耐力素质。耐力素质是指人体长时间进行肌肉活动的的能力。它不仅与肌肉耐力有关，而且与心肺功能关系密切。所以，在进行耐力素质训练时，还要注意心肺功能的锻

炼。提高耐力素质的方法，应以轻重量、多重复的练习为主，如连续蛙跳、爬山、越野跑，跳橡皮筋、长距离游泳等。每天练习时间不得少于15分钟。

(4) 柔韧性素质。柔韧性是指关节的活动幅度。良好的柔韧性可使人体动作灵活和不易受伤。如体操、舞蹈、跳高、篮球、网球等都要求有较好的柔韧性。发展柔韧性的练习通常有两种方式。采用急剧的摆腿、踢腿、摆臂等活动，都属于急剧拉长；通过压腿、弯腰、牵张练习等慢慢拉长韧带的活动，属于静力性拉长。

(5) 灵敏性素质。灵敏性是人体表现出来的一种较复杂的素质，它既与神经的灵敏性反应有关，又与力量、速度、协调性等素质有关，因此，可以说它是一种综合性素质。在一些对抗性运动中，灵敏性素质是非常重要的。如球类活动、击剑、武术等，都要求人们用很高的灵敏性来发现和突然出现的各种情况，并能迅速果断而又协调地采取应付措施。这种快速发现问题、随机应变的能力，就是灵敏性。提高我们灵敏性素质的方法是多种多样的，如采用变速跑、障碍跑、迷途跑、各种球类活动、“贴膏药”游戏等。

看来身体素质的确是我们日常生活和各种活动必不可少的东西。虽然它摸不着、看不见，但是通过科学的体育锻炼之后，你就会感觉到它的存在了。

2. 胸部的健美 丰满的胸部，是我们女性独有的美。少女自11~12岁开始，乳房就开始逐渐高出胸部，到15~16岁时，乳房的发育已基本成熟，呈现出女性独有的曲线美。在少女时期，由于乳房内主要是乳腺，脂肪很少，因此乳房挺而富有弹性。到了青年时期，乳房内的脂肪逐渐增多，包围

着乳腺，乳房这时就微微下垂，由于乳房没有肌肉组织，包围乳腺和脂肪并支撑它们的，只有一层没有弹性的结缔组织。因此，亲爱的朋友们，你们都应该带上胸罩，以便支撑乳房使它不致于下垂或松弛，同时也能保护乳房在运动时避免震动而受创伤，引起乳腺炎。胸罩的大小要因人而异，过大起不了支撑作用，过小则影响血液循环，白天戴上，晚上睡觉时松开，这既是生理上的要求，也是体育锻炼的要求。有些少女因为怕羞，而有意束胸是不对的。除了用胸罩来保护乳房的健美外，我们还应经常参加体育锻炼，如做胸部健美操、按摩乳房等，这样就可以锻炼我们的胸肌群，使胸肌发达，以促进乳房的健康发育。同时，我们还应养成正确的站立和行走姿势，平时要注意挺胸、收腹，这样可以显示出我们胸部的突起和健美。

3. 腰腹部的健美 腰腹部是人体连接上下两部分的枢纽，也是人体前后屈、体侧屈等各方向运动的一架万能轴承。因此，腰腹部承担着各种生活技能和运动技能的繁重工作，而且在人体的腰腹部位又集中着人体的消化、排泄、生殖等重要内脏器官，是人体内脏的一个大储藏箱。正因为如此，腰腹部的健美便与它的功能紧密联系在一起。

从人的整体上看，腰部的围径应小于胸围和臀围，略呈圆柱形，上与宽厚的胸廓连接，下与圆满适度的臀部相连，下腰显得细而壮实。从体侧看，脊柱应有正常的曲度，腹较扁平。从正面看，腰部呈葫芦状，髌骨以上明显内收。从后部看，后背各肌群较发达，腰背平直，腰部显得细而长。

我们都希望自己有个苗条的身材，可是有时却往往事与愿违。我们有些朋友，往往不注意自己身体的发育，任其自

然发展，加上丰富的营养，平时很少参加锻炼，以致大量皮下脂肪堆积在腰腹部，形成了一个肥肚粗腰这么个梨状体态。这不仅不美观，而且直接损害了我们内脏的健康。如胃肠功能受到障碍，会出现便秘、消化不良等现象。肝脾也因此受到挤压而变位。再者腰肌无力，既不能承受躯干的下压力，又加重了下肢的负重量，并且显得我们自己笨拙而软弱。对于这些不利于身体健美的因素，我们有些朋友不顾身体健康，而采用束腰、节食等有害方法来克服腰腹部粗大，这可是千万不可仿效的。只有在全面锻炼身体的基础上，重视腰腹肌的锻炼，增强腰肌群的力量和弹性，避免大量脂肪的堆积，使腰部苗条有力，促进内脏器官的强健。如果已有腹大腰粗的现象，只要坚持锻炼，适当减少食量，多参加一些有益的锻炼，如爬山、游泳、体操等活动，我们的腰腹部是可以得到较好的健美效果的。

4. 四肢的健美 我们不仅希望自己胸部和腰腹部健美，同时也希望自己有修长而健美的四肢。四肢是人体的主要运动器官，它的一举一动表达了我们的各种行为。因此，四肢功能的健全和外型的健美，是构成人体健康和健美的重要内容。

四肢的健美，主要包括以下内容。首先，四肢要有足够的长度。因为腿和臂的长度是影响体型的主要因素之一。平时我们所看到的“五短身材”或那种双腿如同仙鹤，双臂下垂过膝的人，都不能算美。可是，由于我们的骨骼发育还没有成熟，因此，通过一定的体育锻炼是可以得到改善的。其次，四肢各部分的围径要适当。一般来讲，四肢的关节部位，如肘、腕、膝、踝的围径要小些，而肌肉部位围径要大

一些，肌肉部位的围径与关节部位的围径相差越大，就显得四肢越有力量。如果肌肉部位和关节部位同样纤细，就显得瘦弱无力。手臂和腿上都不宜储存过多的脂肪，否则就会限制和影响我们的四肢做各种运动，如走跑较吃力，抬膝较困难，同时弹跳力也明显下降。但是，女孩子四肢的围径变化较柔和、平滑。第三，两侧肢体要对称，手掌和脚掌比例适当。我们要想使自己健美，就应通过锻炼矫正不良姿势，力求使身体各部位比例适当，而且协调对称。身体外形美的一个重要原因，就是以中轴线对分，两侧要尽量对称。对于手和脚而言，手指应长而有力，足要有明显的足弓。第四，正常体位的四肢要尽量做到笔直。我们有些少女朋友，平时走、坐、站时不太注意自己的体态，以致使某些朋友形成了内外八字脚、罗圈腿、X形腿、摆臂动作不协调等等，这些都是影响人体健美的。不过这些缺陷可以通过体育锻炼加以矫正。因此，我们要留心自己平时的姿态是否正确。

5. 理想的臀部 臀部是我们身体的一个重要组成部分，要达到身体的各个部位都健美的目的，臀部的锻炼是一个不能忽略的内容。从生理特征上看，女性的骨盆宽阔而低，并且面积较大，不仅附着在骨上臀后侧肌群的体积大，而且在日常生活活动中很少使臀后侧肌群得到锻炼。因此，很容易在皮下堆积脂肪，使肌肉松弛，臀部下坠。这样的臀部会使人感到行动笨拙，显得人体下肢较短，有损于体后的曲线，让人看起来觉得身段不美。

然而，这种臀部皮下脂肪过多而显得肥大的现象，并不是无法改变，只要通过有针对性的体育锻炼是完全可以改观的。比如我们可以经常跑步、快步走、跳绳，游泳等，做些

有效的体操，平时我们骑自行车上学、上班，回家时上楼梯等，都是有益于臀部锻炼的活动。也可以利用早晨起床前和晚上临睡前，在床上做些简易的体操，如仰卧抬臀、俯卧举腿等，对臀部也可以起到锻炼作用。只要我们能够经常坚持，就能消耗臀部的脂肪，缩小臀肌体积，使臀部圆满适度，行动灵活。若我们在少女期就加强锻炼，那效果就会更好。

6. 你的姿态优美吗？俗话说：站如松，行如风，坐如钟。少女朋友们不知你在日常生活中是否注意到这点没有？正确的站、走、坐会给人以举止大方、彬彬有礼之感，同时也会显得气质高雅和有风度。因此，我们要养成良好的站、走、坐的姿态，而不应该忽视它们。那么正确的站、走、坐的姿态应是怎样的呢？下面我们将具体谈谈。

(1) 站。从正面看身体的重心线应该穿过脊柱，落在两脚中间；从侧面看应落在骨盆正中。要做到站立时收腹、立腰、挺拔、舒展。

在日常生活中，我们有些朋友，由于缺乏正确的站立概念，天长日久，使自己体形产生畸形，如站立时脊柱后弯、含胸等，造成重心偏后，形成探肩、扣肩、驼背，使胸部发育不良，臀部肌肉下垂、膝盖突出、两腿过粗。又如站立时重心偏前，易产生塌腰、背肩、拱臀、两脚舟状下塌。假如我们平时注意正确的站立姿势，就会防止此类现象。

走。优美典雅、风度翩翩的走姿是建立在正确的站姿基础上的。走路时注意收腹立腰、硬颈平视的姿势，柔和地由脚跟过渡到全脚掌，力求两脚内边沿在一直线上，两臂自然摆动，克服内、外“八”字脚行走。

坐。不正确的坐姿，不单给人一种不礼貌的印象，而且是造成腰肌劳损和驼背的一个重要因素。正确的坐姿应注意上体正直舒展，两臂放松，保持平衡，身体前倾不宜超过 $25^{\circ}$ ，两腿距离约25~35厘米。如果要背靠椅子，身体重心要落在臀部，如落在大腿或后背，是错误的。因此，我们一定要注意自己的坐姿，并注意入座时要轻柔和缓，起坐要自然稳当。

7. 艺术体操能培养你的美感 艺术体操是我们女性特有的竞技运动项目，它是由走、跑、跳跃、转体、波浪、舞蹈等动作有机地组成徒手或持轻器械成套动作。艺术体操的特点是动作节奏鲜明、幅度大、轻快而舒展大方，是一项在音乐伴奏下、动态造型美的艺术。由于上述原因，艺术体操也就成了适合女性生理和心理特点的一项运动，也是进行健美教育的一项很有价值的运动。

艺术体操是艺术和体育的结合。运动员在表演时身着鲜艳美观的体操服，随着抒情、明快、浪漫的乐曲，表演者就象体操健儿英姿飒爽，动作稳健、敏捷协调，同时又象芭蕾舞演员那样运用自己纤细的腰身、修长健美的腿功、柔软、优雅、得体地翩翩起舞。可以急速旋转、腾空飞舞、激情奔放，犹如海面上展翅飞翔的海燕。

少女练艺术体操好处很多。它可以培养我们良好的身体姿态，促进身心正常发育，增强体质，能给人以形态美、动作美和心灵美的感受。它还可以培养我们灵敏、柔软、协调，使中枢神经兴奋，调节我们的生活，提高学习和工作的效率，改善精神面貌，提高对音乐、舞蹈的欣赏能力，树立正确的审美观。

因此，我们希望青春少女们，在你们学习和工作之余，请不要忘了多练艺术体操！艺术体操既为我们身体增添了风采，又陶冶了我们的情操。

## 二、健美锻炼问题种种

1. 练健美要有多长时间才见效 练健美要多长时间才能看到效果？多长时间才能改善体型？一般来讲，初练健美的人在前两个月主要是学习和掌握动作要领、发展基本力量，这个时期属于基础阶段。到了第三~四个月时，身体能承受一定的运动量后，才可能产生一定的效果。所以少女朋友们，你们在初练时一定要不能性急，在力量和技术上打好基础，才能进行全面锻炼。而不能三天打渔，两天晒网。俗话说的好，功到自然成嘛！

所谓改善体型，是指经过一定时期的锻炼，全身各部肌肉得到匀称发展，线条清晰，这才是改善了体型。据观察，练到这种程度大约需要一年时间左右。因此，我们不要在身体形态稍有改善时，就放弃了锻炼，这岂不是半途而废吗？请记住，做任何事情都贵在有恒。

2. 健美锻炼的最佳时期 从女性发育的情况看，20岁时通常是力量最大的时期，23岁则身体发育完全成熟，25岁是身体重量相对最标准时期。在此之前进行健美锻炼收效最大。如果从少女时开始练健美，可对骨骼发育起促进作用，不仅有利于长高，而且也能在一定程度上有意识地改造自己的肩、胸和臀，使它们发育得较为理想。如在发育完成后进行健美锻炼，就只能通过肌肉和脂肪的增减对体形起改善作用。因此，健美锻炼最理想是从少女时期练起，这样效果会更好。愿每一个少女朋友都来参加健美锻炼。

3. 健美锻炼会影响长高和弹跳力吗 只要是我们锻炼的内容和方法恰当,健美锻炼是不会影响我们长高和弹跳力的。但在锻炼时请注意以下几个方面。

(1) 健美锻炼与身体全面锻炼相结合。因为健美锻炼虽然对身体有益,但毕竟属于局部肌肉的力量性活动,对我们肌肉锻炼较多,而对心肺功能的影响较小,而心肺功能的强弱、人体摄氧能力的高低,对生长发育及各项身体素质有着重要的影响,如果在生长发育时期仅单一进行健美锻炼,就可能使全身各器官生长发育的水平受到一些限制,对身高和弹跳力就会产生一定的影响。如果在健美锻炼的同时,多注意全面发展身体锻炼,如跑、跳、游泳等,促进身体骨骼的生长发育,就可以弥补只单一进行健美锻炼的不足。

(2) 健美锻炼的部位力求全面。我们在进行健美锻炼时,既要有上肢肌肉的锻炼,又要有下肢、腰腹肌肉的锻炼。切忌忽视全身各部位肌肉的均匀发展,克服片面追求部分肌肉健美的不良习惯。

(3) 健美锻炼的手段要根据不同年龄特征选择。对于正处在生长发育旺盛期的青春少女,健美锻炼的负荷要小,手段以伸展性和徒手练习以及轻负荷练习为宜,不做或少做负荷较大的下压、下蹲式的练习。因为少女在这个时期骨化尚未完成,过大的负荷会导致提早骨化而影响骨的生长。同时肌纤维的生长是先纵后横的,先向纵面生长,到青春发育期后期才加速增粗。这时期的少女适宜用徒手作俯卧撑、引体向上、仰卧起坐,或用沙袋、哑铃等轻器械作发展肌肉的练习。

(4) 健美练习后要注意放松肌肉,在健美锻炼之后,

我们一定要做放松练习，如做些轻快的慢跑，结合音乐做放松操，给肌肉进行按摩等活动，以尽量免除锻炼后肌肉酸胀等现象。

4. 锻炼与肌肉酸胀 对于初参加体育锻炼的人来讲，运动量如果过大，超出个人当时所能承受的负担量，就会造成肌肉中乳酸增多，使局部肌肉暂时肿胀，新陈代谢作用在短时间内不能恢复正常状态，从而造成肌肉酸痛。

如果在锻炼过程中或锻炼后出现肌肉酸痛现象，这是正常的反应，不必害怕。运动负荷过度或肌肉拉伤，应采取一定的措施，轻者可适当减小运动量，重者则应暂时停止锻炼。当然，较长时间停止锻炼后，又参加锻炼出现轻微酸痛现象，也属于正常现象。

在体育锻炼中，只要我们能本着循序渐进的原则，注意保持运动量适当，每次锻炼达到略有疲劳感的程度，并在运动前做好准备活动，运动后注意放松肌肉，肌肉酸痛肿胀的现象是可以避免的。

5. 运动停止后会发胖吗？ 有些朋友可能会提出这样一个问题，锻炼一段时间之后，停止锻炼会发胖吗？现在我们就来谈谈这个问题。经常保持锻炼的人，新陈代谢比较旺盛，每天消耗量比一般人较大，肠胃吸收较好。如果中止锻炼而饮食习惯不随之改变，这就会产生营养物质过剩，引起脂肪组织的堆积，使人逐渐发胖。要克服这种情况，一是适当减少饮食量，二是坚持参加体育锻炼。

目前，大多数少女都处在学习阶段，每日参加一小时体育锻炼，既不会影响学习，又对身心健康有益。同时，这一小时的锻炼也不会使你的饮食量有较大的改变，即使你停止

锻炼，也不会明显发胖。但是，为了保持身心健康和优美的体态，有必要多参加一些体育锻炼，除了上好学校规定的体育课外，还要积极参加课外体育活动。

6. 参加体育锻炼会妨碍学习吗？ 体育锻炼会妨碍学习吗？这一直是有些青少年朋友、家长和老师关心的一个问题。有些家长和老师，为了使自己的孩子和学生今后有“前途”（能升入大学），而减少或停止她们的体育活动；有些学校为了追求升学率，也减少或停止了高年级的体育课。这些做法是不对的，违反了青春少女健康发展的规律。她们现在既是长知识的时候，同时也是长身体的时候。对于体育锻炼是否妨碍学习这个问题，应辩证地去看待。

我们都希望青少年在德、智、体、美几方面都得到发展，成为建设“四化”的有用人材，可是没有身心健康这样一个物质基础，又如何为社会服务？由于身体不好而辍学者不乏其例。青少年利用课余时间参加一些有益的体育活动，不仅不会影响学习，反而有助于增长知识，有利于身心健康，提高学习的效率。因此，在努力学习科学文化知识之余，按计划参加一些体育活动是十分必要的。

7. 月经期能否参加健美锻炼 我们有些朋友，一旦月经来了就不怎么参加运动，甚至停止了锻炼。实际上大可不必，只要我们了解月经常识，注意月经期卫生，是可以适当地参加一些体育活动。

在月经期宜做一些上肢运动，或参加一些比较轻微的锻炼，如散步、慢跑、做操、打乒乓球、舞剑等较为适合，这样做可预防子宫移位，使痛经现象减轻或消失。但是，月经期切忌参加剧烈的体育运动，尤其是急跑和跳跃运动，也不

宜参加游泳运动，否则，可使盆腔大量充血，造成经血增加和严重的腰痛。

因此，在月经期参加锻炼一定要慎重，不能参加剧烈的运动，但也需要一些适宜的体育锻炼。

8. 健美锻炼会伤害处女膜吗？传统的封建意识总把处女膜看成是女性贞操的所在，认为处女膜破损即非处女，而影响日后婚姻关系，这实际上是很荒谬的，并且没有任何依据。

健美锻炼一般不会伤害处女膜的，因为健美锻炼与其它运动相比，运动强度和运动密度较小，即使有处女膜破裂现象，也是轻度的，可能自己并不感觉。若有少量出血和不适感，也不会引起多大损害。因为会阴部位毛细血管较多，血液循环非常好。愈合能力较强，如有一点损伤很快会愈合。

所以，我们在进行健美锻炼时要摒弃旧的不良习气，不要有怕处女膜破裂的顾虑，纵然有轻度的撕裂，既不会影响健康，也不会影响日后的生活。

9. 从事体力劳动的少女也应参加体育锻炼 有时人们往往会有一种误会，认为每天上学、放学骑自行车，上楼和下楼，参加体力劳动等，都是锻炼身体，用不着再进行体育活动了。实际上这种看法是不够全面的，体力劳动是不能代替体育锻炼的。事实证明，体力劳动者参加体育锻炼更有好处。

长时间从事一种专一的劳动，人体的某一部位活动时间长了，这部位肌肉容易疲劳，而其它部位的肌肉没有得到锻炼。对于我们青少年来说，久而久之，会造成身体的发展不

平衡，容易出现畸形。经常参加体育锻炼，能增强全身的新陈代谢，使不常运动的肌肉得到锻炼，使疲劳的肌肉得到恢复。总之，能使身体各部位得到均衡发展。从事较重的体力劳动，容易疲劳，情绪也会低沉一些。这时如果跑跑跳跳，参加一会儿体育锻炼，会使精神振奋，情绪高昂，很快会消除因体力劳动而产生的疲劳。体育锻炼还可减少或避免职业病的发生。不少体力劳动需要弯腰、屈背、低头、直立等，容易腰酸背疼。如果干完活，做做操、打打拳，会使腰酸背疼的情况得以缓解。甚至有些从事务农或工厂的女青年，由于工种的特点，长时期进行静止的单一动作，容易造成身体局部的畸形，如站立时间过长，容易造成扁平足或下肢静脉曲张。但是，只要稍加注意，工作之后，跑跑步，做做操，打打球，是可以防止这类职业病的发生。

10. 减肥不能不顾健康 当前，减肥是女子健美运动中一个较重要的课题。因为肥胖易患高血压、糖尿病、心脏病、腰背痛等疾病，而且由于体态臃肿、腿脚不灵、行动缓慢，不仅在日常生活中不便，而且影响女子的体型健美。

健壮的体魄和优美的体姿是人体美的统一，是真正的健美。我们追求它、羡慕它是正常的。但是用单纯的节食方法减肥，既不利身体健康，也达不到健美的目的。据研究证明，节食的确能减轻体重，但所丧失的体重中，非脂肪组织丧失占65%，而脂肪组织的丧失仅占35%，采用急剧的限制饮食而减肥的人，往往会出现身体虚弱无力、皮肤起皱、粗糙等现象，有时会引起低血糖。我们正处在生长发育时期，如果这时节食，甚至禁食，结果会影响各种营养素的正常摄入量，有损健康，当然就谈不上什么健美。因为健美是充分

发育的结果。少女在发育期，如果骨盆不够宽大，胸脯不够丰满，就不会显得体格健康、曲线优美，谁也不会认为枯瘦如柴是美的表现。所以，单纯节食去追求苗条、“健美”，往往是适得其反。

最积极的减肥措施是体育锻炼。一般认为“低强度、长时间”的运动是最理想的。如慢跑、游泳、打羽毛球、乒乓球等活动。每次运动时间最少要持续30分钟以上，目的在于消耗多余的能量。每天快速走步不少于30分钟也是减肥的有效方法之一。

11. 胖瘦皆为过，适中最为宜 一般来讲，13岁至18岁左右是女孩子青春发育期，在这个阶段不仅生殖器官发育很快，由于卵巢分泌雌激素的影响，女子第二性特征发育十分迅速。如乳房变大，胸廓变得丰满而富有弹性，骨盆变宽，皮下脂肪增多，尤其在胸、臀、腿部脂肪沉积较多，使体型变得丰腴，显示出少女特有的曲线美。皮肤也变得光滑、柔软。所谓女大十八变，就是指的这个时期的发育变化。这种正常的丰满与所谓肥胖是根本不同的。

有些朋友在参加体育锻炼时有顾虑，片面地认为，体育锻炼会使四肢粗大，体重增加。实际上女子在进行体育锻炼时，一般不会象男子那样肌肉发达，四肢粗壮。由于雌激素的作用而不会使女子肌肉明显发展。所以，我们对参加体育锻炼不必担心会发胖。相反，参加运动过少，容易因能量消耗少而引起脂肪堆积，造成体型肥胖。实践证明，脂肪过多的人，只要坚持参加体育锻炼，体重会逐渐下降的。但才开始锻炼时，由于饮食量增加，体重会稍微增加，可是在锻炼一段时间后，多余的体脂就会被消耗掉。因此，我们在锻炼

初期，不能只关心体重的变化，重要的是看体形和身材的变化。

也有一些朋友对于青春发育期正常的发胖认识不清，而采取不科学的节食办法，以求所谓的苗条，结果造成体内组织蛋白的耗损和丢失，影响发育和健康。纤细瘦长、豆芽菜的体形，皮下脂肪稀少，皮肤干巴，皱纹增多。有些朋友，体格粗壮，身体较重，但并不肥胖，这是由于肌肉发达引起的。因为正常女子的卵巢和肾上腺皮质也分泌少量的雄激素。一些专家指出，部分女性有较发达的肌肉原因有：一是可能有发达肌肉的遗传因素；二是与体内有较高水平的雄激素有关。由于雄激素能促进蛋白质的合成代谢，使这些女性肌肉增长得较大，尤其常见于臀部和大腿的肌肉群。显然，这种原因导致的体重增加，是不能属肥胖之例的。

看来过胖和过瘦却不能算健康，也更谈不上什么健美了。所以，我们要使自己做到胖瘦适宜，充分体现青春少女的健康之美。

12. 体育运动的自我医务监督 我们在运动中和运动后，会有各种感觉和反应。为了及时了解锻炼效果，掌握身体锻炼后的变化情况，并及时地发现问题，更好地改进锻炼方法，我们就必须学会自我医务监督。

自我医务监督，是体育运动中自己观察、了解个人身体健康和机能状况的方法。自我监督的方法主要有主观感觉和客观检查两种。

### 一、主观感觉

(1) 通过参加运动，是感觉精力充沛、活泼愉快呢？还是感到精神萎靡不振、软懒无力，或倦怠和容易激动呢？

如果是后者，就要考虑身体是否有病或运动过度。

(2) 注意了解运动时的心情，若对运动有好感或愉快地参加运动，是正常的。若对运动冷淡，甚至厌倦，就应考虑锻炼方法是否得当，是否过分疲劳。应注意调节运动量和运动内容。

(3) 睡眠的好坏也可鉴别运动效果。因为睡眠对人体消除疲劳、机能恢复和体质健康有重要的关系。运动后的当天夜里，如睡得熟，第二天精力充沛，说明睡眠良好；如出现失眠、梦多，第二天精神不振，就要注意以后运动内容和运动量的安排。

(4) 剧烈的运动后，对每个人来讲都会有反应，锻炼水平高和锻炼水平低或有病的人之间，反应大小有别，恢复的快慢也有差别。如果在运动后出现头痛、头晕、恶心、腹痛等症状时，均应考虑调整运动量。

## 二、客观检查

(1) 脉搏。经常参加运动的人，安静时的脉搏频率较为缓慢，这是心脏功能提高的表现，若加快则说明不正常，可能是因为睡眠不好或有病。

(2) 体重。参加体育锻炼后，体重变化大约分为三个阶段。第一阶段，瘦人因锻炼后饮食量的增加，体重会有所增加；胖人则体重会明显下降，这是由于锻炼使机体失去了多余的水分和脂肪的缘故，这一阶段约持续三至四周左右。第二阶段，体重处于较稳定的阶段，时间可持续六周左右。第三阶段，由于长时间锻炼，身体肌肉逐渐发达，多余的脂肪消耗较大，这时体重会有一定的增加，显得我们自己身体更健美，并反映出良好的发育状况。

(3) 通过运动成绩反应体能的变化。通过对某些运动项目的成绩测验，了解身体素质和运动能力的水平及变化情况。若运动成绩上升，说明运动方法得当，否则就需要仔细分析其原因，做到有目放矢。

## 综合性健身，健美操

少女朋友，我们特别为你创编两套综合性徒手健身、健美操供你们选择学习，愿它能成为你们健身、健美、健心、健智的良师益友。使你们更加聪明伶俐，更富有少女魅力。

### 一、健身、健美操的特点

健身、健美操同属体育运动体系的一个分支。其共同目的是强身、健美、增智。但是，它们两者究其内涵与外延而言，又有其独自的特点。

(一) 从锻炼目的来看：健美体操是以促进身体正确姿势和体态的形成，塑造美的形体；培养正确的审美观，陶冶美的情操；提高中枢神经的协调功能；达到形体美，姿态美、动作美、心灵美四美有机结合的目的。

健身操是以促进身体正常发育，增强肌肉、韧带和内脏器官等功能；发展各关节灵活性；柔韧、协调、力量、弹跳等基本素质以及调节神经和心理过程，达到全面发展身体，强身健体的目的。

(二) 从动作选择所表现的性质和形式特征来看：健美操吸收了徒手体操、现代舞、爵士舞、迪斯科等动作之精

华。动作有简有繁，活泼多变，小关节动作多，不对称性动作多；富有弹性和力度；动作流畅优美，节奏快，时代气息浓厚，可以匀称地发展身体各部位。

健身操吸收了徒手体操、基本体操、辅助器械体操和简单的技巧动作。简单易行，刚劲有力；造型美观，针对性强；单个动作多次重复。由局部到整体锻炼，使身体全面发展。

(三) 从编排设计来看：有明确的目的性和鲜明的针对性。健美体操首先根据少女们正处在长知识，长身体的生理特点；爱美、增智的心理特点以及活泼、好动、开朗等性格特点，严格按照以离心脏较远、运动负荷较小的头颈、上肢练习开始，逐渐加大幅度至胸部、髋部、下肢、体侧、体转、腹背、全身到跳跃练习，此时运动负荷最大，最后以松弛、轻柔的整理运动结束等一般编操规律而创编。成套动作层次分明欢快而富有活力，节奏感强，练习密度较大，强度属中等，可使练习者自始至终在轻快活泼的气氛中进行练习。

健身操是根据人体解剖结构、生理学、心理学、美学等科学理论结合少女们实际情况，严格按照全面发展身体各部位的要求；遵照紧张与松弛、幅度由小逐渐加大，动作节奏由慢逐渐加快，难度由浅入深等循序渐进的原则而创编。成套动作节数多，练习强度、密度较大。可使少女们在强身健体的练习过程中锻炼意志，发展智力。负荷的大小可根据练习者体质情况酌情增加或减少。也可分段或成套进行练习。特别注重少女们胸部、腹部、臀部曲线美训练。

(四) 从音乐的选择来看：健美操可选用世界流行的具有鲜明节奏感和韵律感的现代爵士音乐以及节奏明快的民族音乐。健身操可选用世界名曲和民族音乐以及主旋律明快或

抒情的乐曲。

(五) 不受时间、场地、器材、人数多少、气候等条件的限制。可选择室内、室外利用桌子、椅子、床铺、草垫、肋木、阳台等辅助器械进行练习。由于内容丰富多变，博众家之长而为本操所用，适用范围较大，故对不同兴趣爱好、不同体质、不同性格、不同协调性的少女朋友所喜爱。

健身健美操是当今能使少女健康美丽的非常时髦的“运动处方”，也是见效最快的灵丹妙药。愿健身健美操为你排忧解难。下面为大家介绍健身、健美操具体做法及要求。

## 二、健身、健美操范例

### (一) 少女健身操

#### 准备运动 三分钟

准备运动的目的是逐步提高内脏器官的机能活动，使肌肉发热，体温升高，脉搏加快，达到人体机能从相对平静抑制状态进入活动兴奋状态。

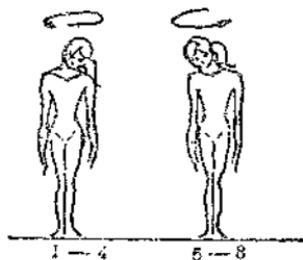
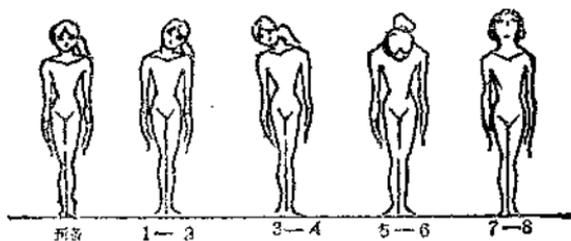
#### 第一节 头颈练习 (8×8)

预备姿势：开立提踵，收腹，两臂下举。

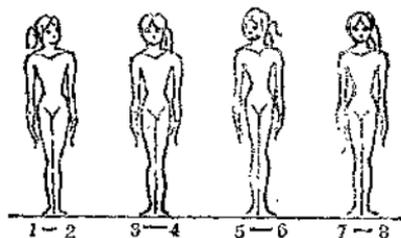
<1> 1—2：两脚跟落踵随即提踵立（压脚跟）两次，同时头左侧屈。3—4：同1—2，但头右侧屈。5—6：同1—2，头前屈。7—8：同1—2，头后屈。

<2> 1—4：头由右向左绕环一周。5—8：同1—4，方向相反。

<3>—<4>同<1>—<2>，方向相反。

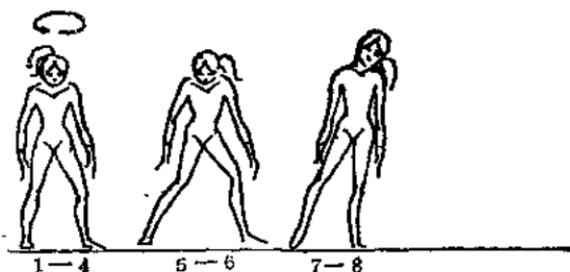


<5> 1—2: 两脚开立, 头左转。3—4: 还原预备姿势。5—6: 头右转。7—8: 还原预备姿势。



<6> 1—8: 头由右向左绕环一周半至头左侧屈, 同时两脚重心移至左脚上, 右脚侧点地。

<7>—<8>同<5>—<6>, 方向相反。

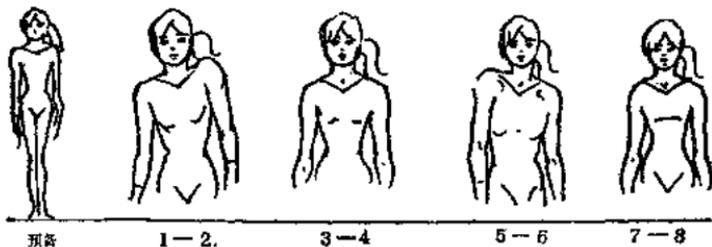


要求：压脚跟要有节奏，两膝伸直，收腹立腰；头颈向前、后、左、右屈时幅度要大，颈部肌肉紧张与放松交替。

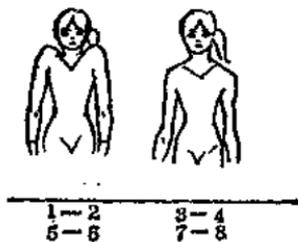
### 第二节 肩部练习 (8×8)

预备姿势：两脚开立，两臂侧举。

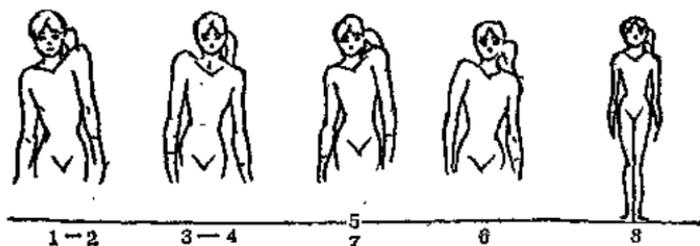
<1> 1—2：左肩上提。3—4：左肩下沉。5—8：同1—4，方向相反。



<2> 1—4：双肩上提，还原预备姿势。5—8：同1—4。

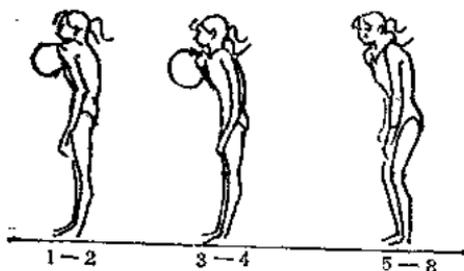


〈3〉 1—2: 左肩上提同时右肩下沉。3—4: 同1—2方向相反。5—6: 同1—4, 一拍一动。7—8: 左肩上提, 同时右肩下沉。



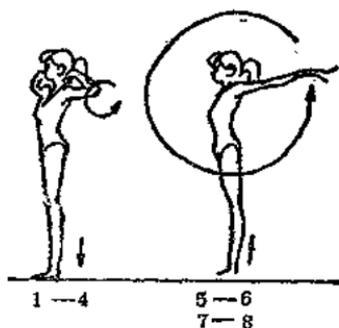
〈4〉同〈3〉, 方向相反。

〈5〉 1—2: 左肩向前绕环一周。3—4: 右肩向前绕环一周。5—8: 双肩向前绕环两周。



〈6〉同〈5〉, 但肩向后绕环。

〈7〉 1—4: 两臂前屈, 手指触肩, 向前绕环两周。5—8: 两臂以肩为轴, 直臂向前大绕环两周。



<8>同<7>，但两肩向后绕环。

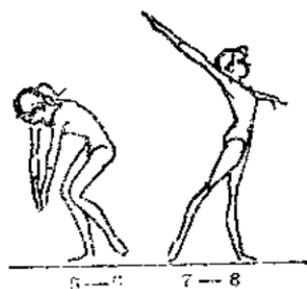
要求：提肩时尽量使肩带肌肉上提，下沉肩时肌肉放松；肩绕环时加大幅度，使肩关节活动范围加大；掌握动作后可加两脚原地踏步做，达到加大活动量及培养动作协调性。

### 第三节 四肢练习 (8×8)

预备姿势：开立，两臂侧举。

<1> 1—2：左臂以肩背带动臂向侧伸两次。3—4：同1—2，方向相反。5—6：右转体45°，上体含胸低头，两臂前下举，肌肉放松，同时左腿屈膝在右脚旁点地。7—8：左脚侧出一步身体转向左45°，右脚后点地同时左臂侧举，右臂上举。





<2>同<1>, 方向相反。

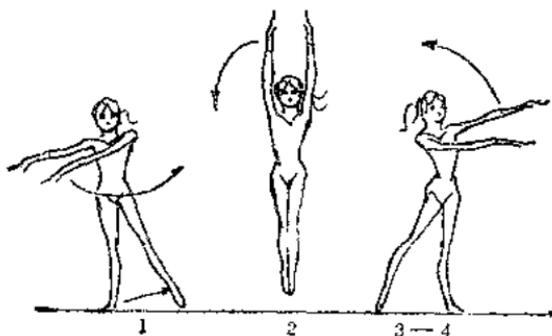
<3>—<4>同<1>—<2>。

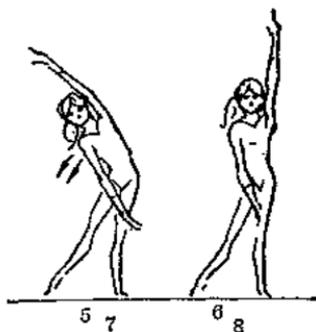
要求：肩背带动臂侧伸时尽量向远处伸，使肩臂肌肉绷紧拉长；上体含胸低头时，肩背肌肉放松；站立举臂时身体各部肌肉舒展，抬头挺胸。

#### 第四节 体侧体转练习 (8×8)

预备姿势：两脚并立，两臂侧举。

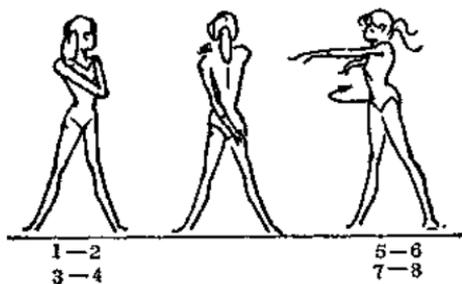
<1> 1—4：左脚向左侧做一次侧并步跳（即左脚侧出一步蹬地轻跳，右脚迅速与左脚在空中并立，右脚落地），同时两臂由右向左做体前大绕环一周半至上举。5—8：左臂上举，右臂继续绕至体前屈，同时上体右侧屈，振体4次。





<2>同<1>, 方向相反。

<3> 1—4: 右手搭在左肩上, 左臂背后屈, 向左后转体振动2次。5—8: 两臂直臂平摆带动上体向右后转体振动2次。



<4>同<3>, 方向相反。

<5>—<8>同<1>—<4>, 方向相反。

要求: 做到并步跳要有腾空过程, 两臂体前绕环时要以肩为轴的直臂绕环; 体侧屈和转体振动要加大幅度, 转体时两脚不移动。

### 第五节 全身练习 (8×8)

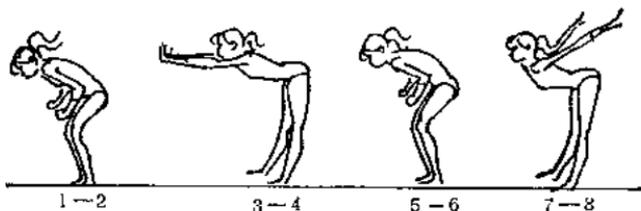
预备姿势: 两脚开立, 两臂于腹前交指, 掌心向上。

<1> 1—4: 两手向外翻掌上举, 掌心向上, 两臂伸直上顶。5—6: 体左前屈, 两臂保持交指向左前方振动2次, 掌心向下。7—8: 上体移至前屈振动2次。

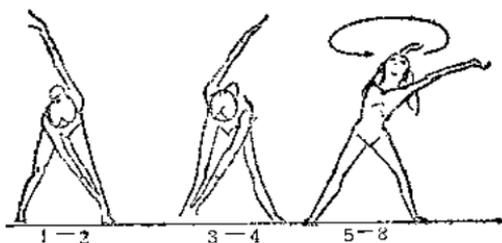


<2>同<1>, 方向相反

<3> 1—2: 两脚轻跳同时两手半握拳于体前屈, 稍含胸低头。3—4: 两脚跳开立, 同时上体前屈两臂有力向前推掌, 五指张开, 抬头, 目前视。5—6: 同1—2。7—8: 两脚跳开立, 同时两臂有力向体后上方摆出, 五指张开。



<4> 1—2: 上体前屈向左转体同时右手触左脚尖, 左臂上举。3—4: 同1—2, 方向相反。5—8: 由右向左做腰绕环一周。



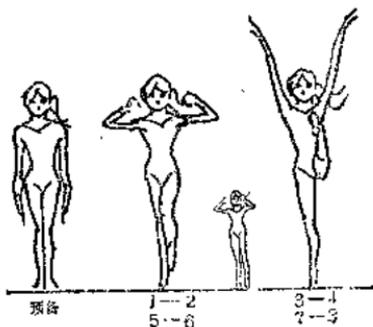
<5>—<8>同<1>—<4>, 方向相反。

要求：向上振臂时两脚跟不离地，两臂和体侧的肌肉拉紧，掌心向上顶；转体摸脚尖时，两脚伸直，重心在两脚上；腰绕环要以腰为轴向前、左、后、右绕环，腰、背肌肉放松。

#### 第六节 跳踢练习 (8×12)

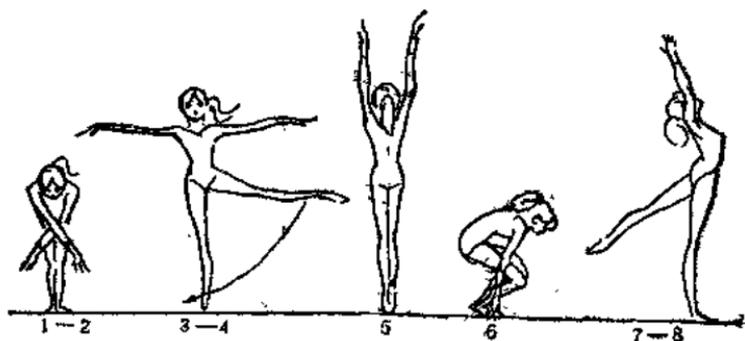
预备姿势：直立，两臂侧下举。

<1> 1—2：左脚原地跳同时右腿屈膝前举，两臂肩前屈，拳心向内，然后左脚原地再跳一次同时右脚在左脚旁点地。3—4：左脚原地跳同时右腿直膝前踢，两臂前斜上举，五指张开，抬头挺胸。5—8：同1—4。



〈2〉 同〈1〉，方向相反。

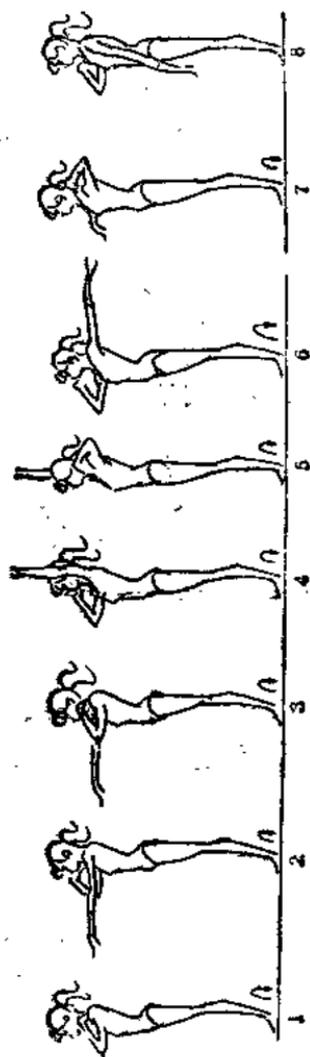
〈3〉 1—2：两腿半蹲，两臂体前交叉，含胸低头。  
3—4：右腿伸直提踵立同时左腿直膝向侧踢，两臂摆至侧举，抬头挺胸。5—6：左脚在右脚前交叉落地，向右转体180°，同时两臂上举，第6拍全蹲，两臂下举，掌心向后，含胸低头。7—8：右腿伸直提踵立同时左腿后踢，两臂经前摆至上举，抬头挺胸。



〈4〉 同〈3〉，方向相反。

〈5〉—〈8〉同〈1〉—〈4〉，最后还原直立。

〈9〉 1——两脚原地轻跳一次同时左臂肩前屈，手指触肩。2——两脚原地轻跳一次同时左臂前举，右臂肩前屈，手指触肩。3—4：两脚轻跳一次同时左臂肩前屈，右臂前举；两脚轻跳一次同时左臂上举，右臂肩前屈。5—6：两脚轻跳一次同时左臂肩前屈，右臂上举；两脚轻跳一次同时左臂侧举，右臂肩前屈。7—8：两脚轻跳一次同时左臂肩前屈，右臂侧举；两脚轻跳一次同时左臂放下体侧，右臂肩前屈。



<10><11><12>动作同<9>共做4次。

要求：臂伸出的部位准确，动作有节奏，连贯，协调。

### 臂部运动 二分半钟

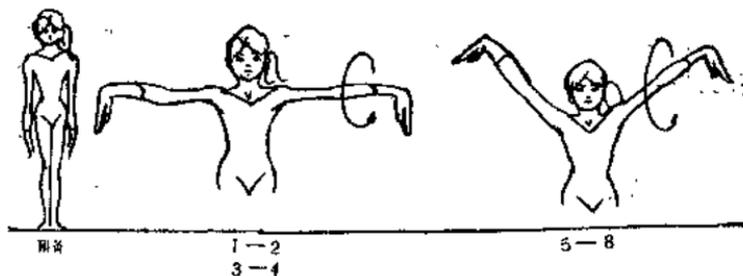
使你的臂、胸、肩各部位肌肉结实，柔韧、优美、富有弹性，关节灵活

#### 第一节 臂绕、转 (8×16)

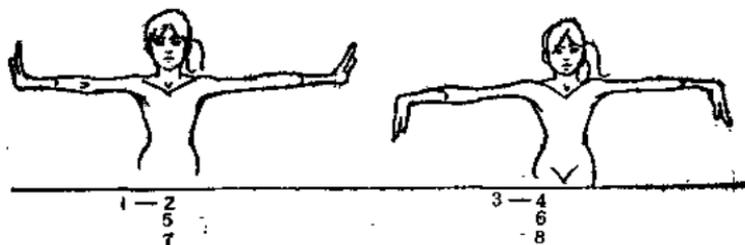
锻炼肩带肌、屈腕肌、伸腕肌、背阔肌、胸大肌。

预备姿势：开立，两臂侧举，手腕下屈，手背向侧，收腹立腰，肩放松。

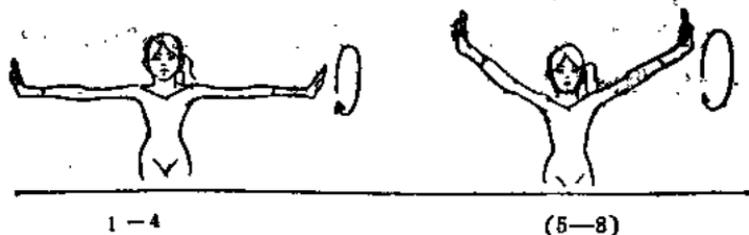
<1> 1—4：两臂伸直以肩为轴向前中绕环2次。5—8，同1—4，但两臂加大幅度中绕环2次。



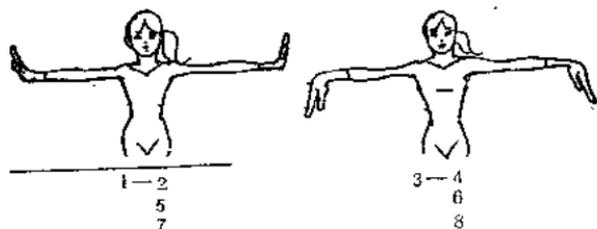
<2> 1—2：两臂保持侧举，手腕向上屈，掌心向侧。  
3—4：两手腕下屈，手背向侧。5—8：同1—4，动作加快，一拍一动。



※ <3> 1—4: 手腕上屈, 两臂向后中绕环。5—8: 两臂加大幅度向后中绕环。



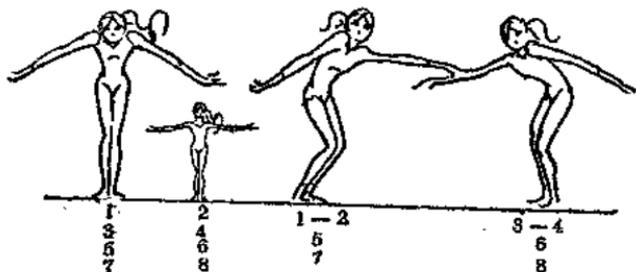
<4> 同<2>, 但两手腕先下屈, 再上屈, 依次按动作节奏做。



<5> 1—2: 两臂侧举, 两肩向前转动, 又回原位向后转动。3—8: 同1—2, 共做4次。

<6>同<5>

〈7〉 1—2: 左肩向后转动同时右肩向前转动, 头向前。3—4: 同1—2, 方向相反。5—8: 同1—4, 节奏加快, 一拍一动。



〈8〉同〈7〉。〈9〉—〈16〉同〈1〉—〈8〉, 重复一次。

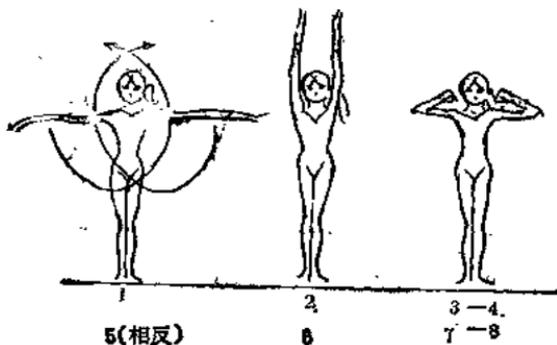
要求: 两臂上下屈腕要有力、两肩前后转动时尽量加大幅度, 使肩关节活动范围加大。

### 第二节 臂屈伸 (8×8)

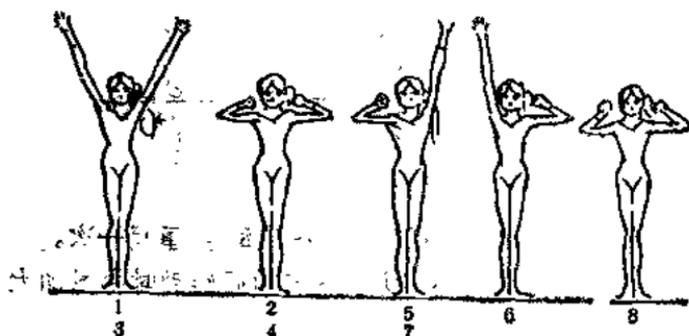
锻炼冈上肌(肱二头肌, 肱三头肌, 三角肌)、前锯肌。

预备姿势: 开立, 两臂侧举。

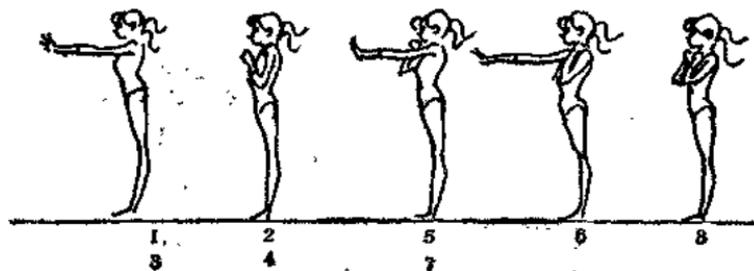
〈1〉 1—4: 两臂向内绕环至肩前屈, 半握拳。5—8: 两臂向外绕环至肩前屈, 半握拳。



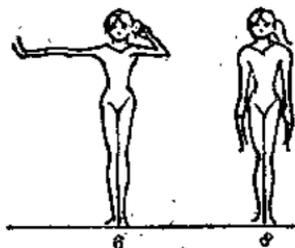
〈2〉 1—2: 两臂有力上举, 手指张开, 接着收回肩前屈。3—4: 同1—2。5—6: 左臂有力上举, 五指张开; 右臂有力上举同时左臂收回肩前屈。7—8: 左臂有力上举, 然后收回肩前屈。



〈3〉 1—2: 两臂有力向前推举, 手指张开, 然后收回肩前屈。3—4: 同1—2。5—8: 左臂开始向前依次推举3次, 第8拍左臂收回肩前屈。



<4>同<3>但两臂向侧推举。



<5>—<12>同<1>—<4>，重复两次。

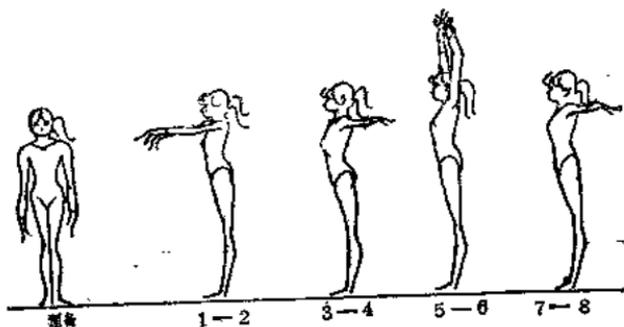
要求：臂推举要有力，重心在两脚上，收腹立腰，挺胸。

### 第三节 臂摆动 (8×12)

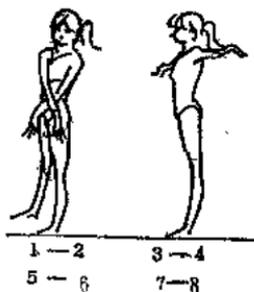
锻炼内收肌、外展肌、背阔肌、胸大肌。

预备姿势，自然站立。

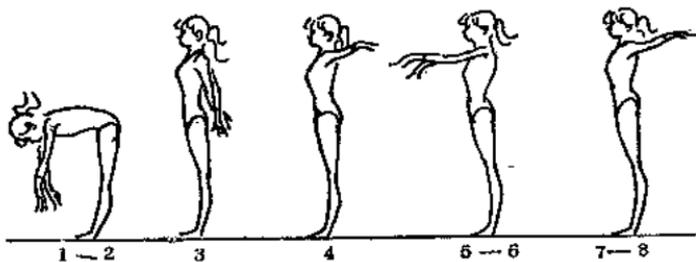
<1> 1—2：两臂体前左右，上下交叉摆动两次。3—4：两臂侧举，挺胸抬头。5—6：两臂上举，左右，前后交叉摆动两次。7—8：两臂放下侧举，挺胸抬头。



〈2〉 1—2：上体左转45°，两臂前下举交叉臂两次，抬头挺胸。3—4：上体转向前两臂侧举，抬头挺胸。5—8：同1—4，方向相反。

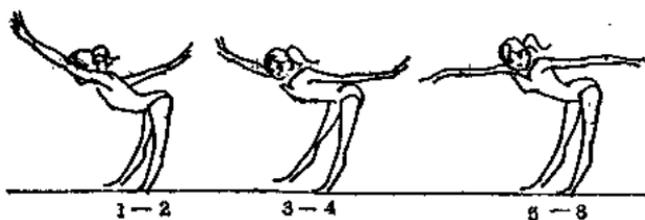


〈3〉 1—2：上体前屈，两臂前下举交叉摆臂两次，含胸低头。3—4：上体直立两臂体后交叉臂摆臂两次，接着两臂侧举，挺胸抬头。5—6：两臂前举左右，交叉摆臂两次。7—8：两臂打开侧举，抬头挺胸。



<4>同<3>。

<5> 1—2：两脚开立比肩宽，左臂上举后振同时右臂下举后振，上体前屈，塌腰，提臀。3—4：同1—2，方向相反。5—8：上体左后拧转，左臂侧后举，右臂前举振体两次。



<6>同<5>方向相反。

<7×8>同<5×6>，重复一次。

<9>—<12>，同<1>—<4>，重复一次。

要求：两臂伸直交叉摆臂稍有控制，挺身时胸部充分挺开；摆臂振动注意塌腰，提臀力求动作准确。

#### 腰部运动 三分钟

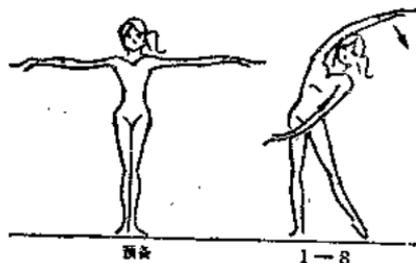
发展腰、背肌肉力量，柔韧性及灵活性，使腰部肌肉结实、健美。

### 第一节 侧屈 (8×16)

锻炼肋间肌，腹斜肌。

预备姿势：开立，两臂侧举。

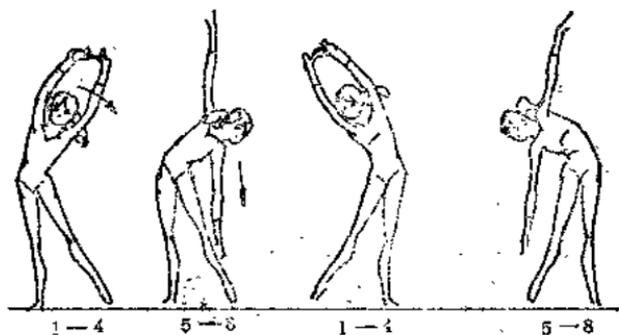
<1> 1—8：上体向左侧屈振压4次，左臂腹前屈，右臂上举，重心在右脚上。



<2> 1—8：上体向右侧屈振压4次，左臂上举，右臂腹前屈，重心在左脚上。



<3> 1—4：两臂上举，左手握右手手指，上体左侧屈，以左手牵拉右臂协助上体侧屈，振压2次。5—8，上体继续向左侧屈振压2次，但两臂侧举。



<4>同<3>方向相反。

<5>—<16>重复<1>—<4>3次。

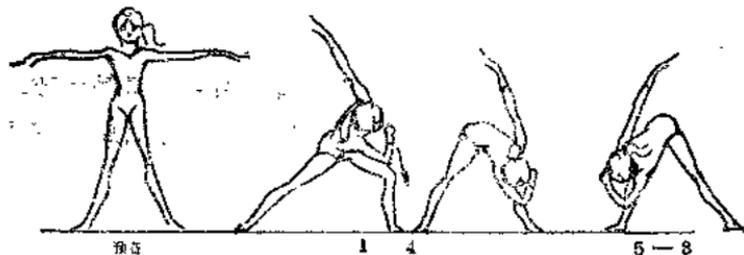
要求：身体侧屈要有弹性，髻要正，收腹立腰；两臂上举伸直，牵拉与侧屈协调配合。

## 第二节 转动 (8×16)

锻炼肋间肌、腹斜肌、腹直肌、骶棘肌。

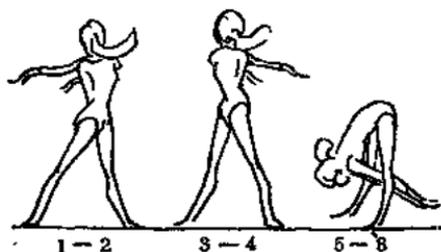
预备姿势：开立，两臂侧举。

<1> 1—4：左腿稍屈膝，上体前屈向左拧转，同时右臂屈肘以肘触左膝，振压4次。5—8：同1—4，方向相反。

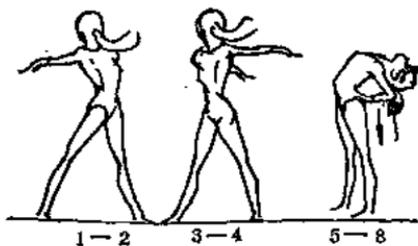


<2>同<1>，

<3> 1—2：上体直立向左拧转，同时两臂向左后平摆。3—4：同1—2，方向相反。5—8：上体前屈振体4次。



<4> 1—4：同<3>1—4.5—8：两手撑腰，上体后屈振体4次。



<5>—<16>同<1>—<4>，重复3次。

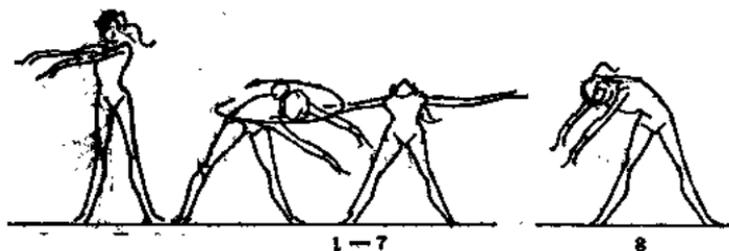
要求：上体向左拧转时，右腿伸直，右肘尽量触左膝，上体前屈时，两腿伸直，腰、背肌肉放松，上体后屈，髋要正并向上顶。

### 第三节 腰绕环 (8×12)

锻炼肋间肌、腹斜肌、腹肌、背肌。

预备姿势：两脚开立比肩宽，两臂右侧举。

<1> 1—8：以腰为轴，上体由前、左、后、右屈体绕环（涮腰）一周半，两臂随上体绕环而摆至上举。



<2> 1—4：两臂上举手指相握，做由右向左的髋绕环两圈。5—8：同1—4，方向相反。



<3><4>同<1><2>，方向相反。

<5>—<12>同<1>—<4>，重复两次

要求：腰绕环时腰部肌肉放松，两腿伸直；髋绕环时要以髋为轴绕环，上体保持不动。

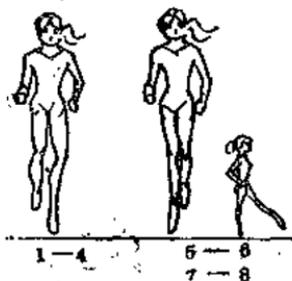
调整运动 一分钟 (8×16)

使身体局部肌肉在紧张锻炼后得到放松，避免僵化而未得到充分活动的关节和肌肉得到调整。

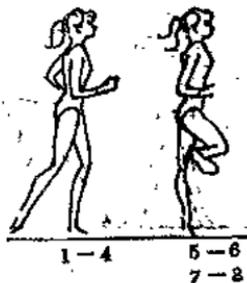
预备姿势：直立。

<1> 1—4，左脚开始原地跑4次，两臂自然摆动。5—6，左脚原地踏步，然后轻跳一次同时右腿前举，膝放松。7—8：同5—6，方向相反。

<2> 1—8: 左转体90°, 动作同<1>。

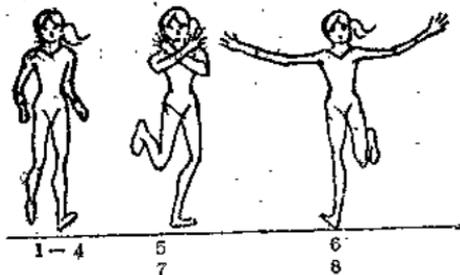


<3> 1—4, 左转90°, 动作同<1>1—4。5—8: 左脚原地踏跳同时右腿屈膝侧踢。

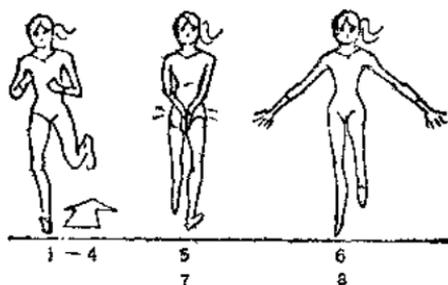


<4> 同<3>, 但右转90°。  
做。

<5> 1—4: 左脚开始向前跑4步。5—6: 左腿原地跳, 右腿后屈, 脚掌向上, 同时两臂胸前交叉, 掌心向内, 五指张开; 右脚原地跳, 左腿后出, 脚掌向上, 同时两臂侧开。7—8: 同5—6。



<6> 1—4: 左脚开始后退4步, 5—6: 左脚原地跳, 右腿直膝前举, 同时两手胸前击掌一次; 右脚落地, 左腿前举同时两臂侧开, 掌心向前。7—8: 同5—6。



<7> 1—4: 左脚开始向左侧跑4步(右脚在左脚前交叉), 两臂自然摆动。5—6: 左脚原地踏跳, 右腿屈膝前举同时两手胸前击掌一次。7—8: 同5—6, 方向相反。



<8>同<7>, 方向相反, 向右侧移动。

<9>—<16>同<1>—<8>。

要求: 全身肌肉紧张与放松交替进行, 心情愉快。

### 腿部运动 三分钟

消除腿部和臀部的脂肪, 锻炼腿, 臀肌肉力量, 拉长韧带, 使腿腕灵活, 肌肉强壮, 线条优美。

#### 第一节 压腿 (8×24)

锻炼大腿后群肌、股四头肌、梨状肌、大腿内收肌、臀大肌、股后群肌。(股头肌, 半膜肌, 半腱肌)

预备姿势：自然站立。

<1> 1—8：左转体 $90^{\circ}$ 成左正弓步，上体和髋正对前方，两手扶膝或叉腰，压腿7次，第8拍右转体 $90^{\circ}$ ，两腿伸直。



<2>同<1>，右弓步压腿7次，第8拍左转体 $90^{\circ}$ ，两腿伸直。

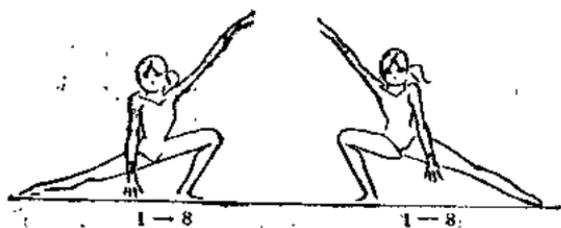
<3> 1—8：左转体 $90^{\circ}$ ，左腿深屈半劈腿，两手扶左膝，或一手扶左膝，另一手扶臀下部压腿7次，第8拍右转体，两腿伸直。



<4>同<3>方向相反，第8拍左转 $90^{\circ}$ ，两腿伸直。

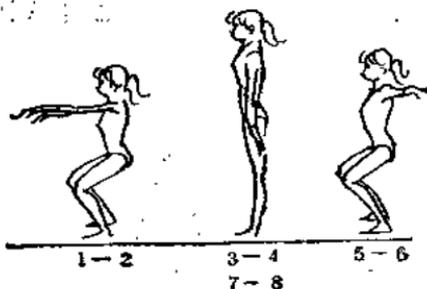


<5> 1—8: 左横弓步, 右臂前下举, 左臂后上举, 压腿7次, 第8拍身体移向右横弓步。



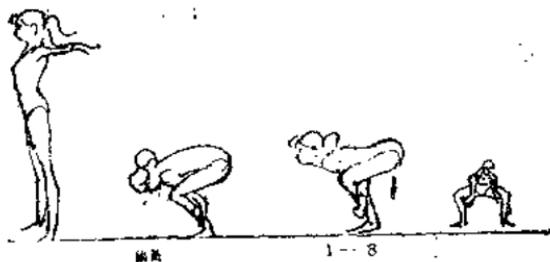
<6>同<5>, 方向相反, 最后两腿伸直。

<7> 1—2: 两腿逐渐半蹲, 同时两臂前举。3—4: 两腿逐渐伸直, 同时两臂放下体侧。5—8: 同1—4, 但两臂侧举接着放下体侧。



<8>同<7>, 重复一次。

<9> 1—8: 两腿屈膝大开立成蹲, 双手在两腿间的小腿后握踝, 以肘部支撑两膝外开, 头向前, 臀部下振8次。



<10>同<9>。

<11> 1—4，提臀，两臂后伸，两膝稍屈，两臂保持支撑两腿开立。5—8：臀部落还原预备姿势。



<12>1—4：同<11>1—4。5—8：分腿坐成横劈腿。

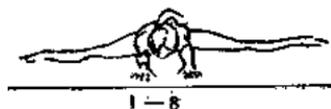


<13> 1—4：两腿保持外开屈膝，同时两臂肩侧屈，两手半握拳。5—8：两腿有力侧开伸直，同时两臂侧举，五指张开。



<14>同<13>动作加快一倍。

<15> 1—8：两手撑地或握两踝，上体前压8次。



<16>同<15>。

<17> 1—8：两手放在左腿两侧，上体前屈，尽力使前胸贴近左腿，振体4次。



<18> 1—8：由左向右移动振体4次。



<19>同<17>，方向相反，压右腿。

<20>同<18>。方向相反。

<21×22>同<15×16>，但两脚勾脚尖做。

<23×24>，两手后撑，两腿抖动逐渐并立成直腿坐，放松两腿肌肉，最后4拍成仰卧。



要求：正弓步压腿时髌要正，后腿伸直，横压腿时，两膝和脚尖尽力向侧打开伸直。

## 第二节 仰卧踢腿 (8×24)

锻炼骼腰肌、大腿后群肌、股四头肌、小腿三角肌、胫骨前肌、梨状肌、臀大肌、股后头肌。

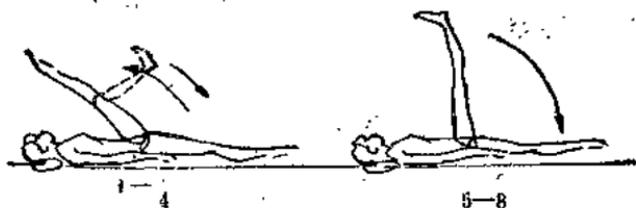
预备姿势：仰卧。

<1> 1—8：左腿前踢2次，绷脚尖。



<2>同<1>，节奏加快踢4次。

<3> 1—2：左腿前举，绷脚尖。3—4：左小腿屈膝，勾脚尖。5—6：左腿伸直上举。7—8：左腿放下。



<4> 同<3>。

<5>—<8>同<1>—<4>，方向相反，右腿做，最后右  
转90°成右侧卧。

<9> 1—8：右侧卧两肘撑地，上体抬起，左腿侧踢2次，  
绷脚尖。



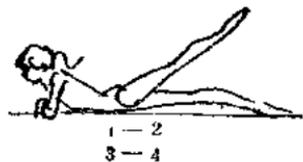
<10>同<9>，节奏加快踢4次。

<11> 1—2：左腿侧举，绷脚尖。3—4：左小腿屈膝，  
大腿尽力靠近上体，勾脚尖。5—6：左腿有力向侧弹出，勾  
脚尖。7—8：左腿放下。



<12>同<11>。最后两拍成俯卧。

<13> 1—8：俯卧，两臂屈肘平放在地上。左腿后踢4次，绷脚尖。

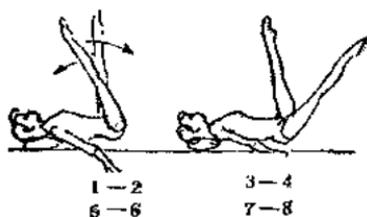


<14>同<13>。

<15> <16>同<13> <14>，换右腿踢。最后左转体成左侧卧。

<17>—<20>同<9>—<12>，方向相反。最后两拍成仰卧，两腿上举。

<21> 1—2：仰卧两腿上举。两腿左右摆动交叉两次，绷脚尖。3—4：两腿向左右侧开，绷脚尖。5—8同1—4。



<22> 1—6：两腿左右交叉摆动6次。7—8：两腿左右侧开。

<23> <24>同<21> <22>，重复一次。

要求：踢腿时以髋为轴的直腿摆动，屈膝弹腿时，用脚跟力量向上方弹出；后踢腿时髋要正，膝不能弯曲；两腿上举左右交叉摆动时，以髋为轴的直腿摆动，并有意识去控

制腿的开度。

### 腹部运动 三分钟

使你的腹部肌肉结实有力量，消除脂肪和臃肿，满足你有一个健美的腰身。

#### 第一节 仰、抬、蹬车 (8×16)

锻炼腹直肌、胸锁乳突肌、腹斜肌、大腿内收肌，

预备姿势：仰卧，两腿屈膝开立，两手托颈后部。

<1> 1—8：以腹肌的力量抬起头和肩背，然后放下，头不触地，共做4次。



<2>同<1>。

<3> 1—2：抬头和肩背向左转体，同时左腿屈膝抬起，右腿前伸蹬车稍离地，右肘触左膝，绷脚尖。3—4同1—2，方向相反。5—8同1—4。



<4>同<3>，重复一次。

<5>—<16>同<1>—<4>，重复3次。

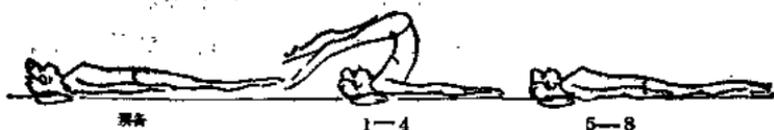
要求：做仰卧抬头和肩背抬起时，腹肌收紧，放下时也不要触地，以保持腹肌的紧张强度；蹬车动作是锻炼腹斜肌，下腹肌的有效动作，练习时要求动作幅度大，节奏协调，呼吸平稳。

## 第二节 仰卧举腿 (8×16)

锻炼腹直肌、髂腰肌。

预备姿势，仰卧。

<1> 1—4：收腹举腿。两腿上举成屈体，两腿向头后伸出，绷脚尖，两臂屈肘撑腰。5—8：两腿经上举有控制地逐渐放下。



<2>同<1>

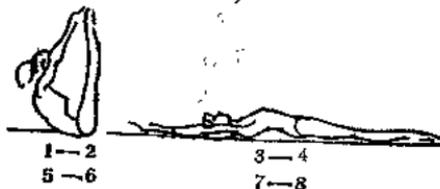
<3><4>同<1><2>，共做4次。

<5> 1—4：仰卧起坐，以腹肌力量将上体抬起成坐。  
5—6：上体前屈，两手触脚尖。7—8：还原仰卧。



<6>—<8>同<5>共做4次。

<9> 1—2：仰卧，两臂上举。两臂向前摆动带动上体离地，同时两腿前举成直角，以臀后部坐地。3—4：还原仰卧。5—8：同1—4。



<10>—<16>同<9>共做16次。

要求：收腹举腿用4拍慢节奏完成，两脚伸直绷脚尖，放下时要有控制。

### 第三节 松弛 (8×12)

学会有意识地放松全力或局部肌肉的高度紧张，降低神经兴奋性，恢复疲劳。

预备姿势：仰卧。

<1> 1—8：两腿屈膝抬起，大腿尽力靠胸部，两手抱膝，向下振动8次，腹肌和腿部肌肉放松。



<2> 同<1>保持静止状态。<3> <4>同<1><2>。

<5> 1—8：两腿和髋向左侧转动，两腿稍屈，平放在地上，同时上体和臂向右侧摆转。



<6> 同<5>方向相反。

<7> <8>同<5><6>，重复一次。

要求：练习时感觉全力肌肉放松，舒适。

### 胸部运动 三分钟

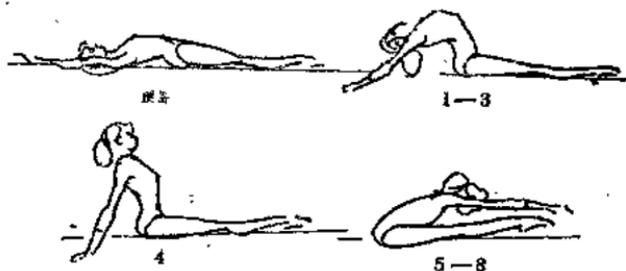
消除胸部脂肪，使你的胸部肌肉结实丰满并富有弹性。

#### 第一节 仰卧挺身起

锻炼胸大肌、斜方肌、髂棘肌。

预备姿势：仰卧，两臂上举。

<1> 1—4：胸、腰用力上挺离地，抬头成坐，同时两臂经侧压至体侧撑地。5—8：上体前屈，含胸低头，两手触脚尖。



<2> <3>同<1>共做3次，最后成直腿坐。

<4> 1—2：两手半握拳，两臂胸前交叉搭肩含胸低头，接着两臂向侧打开，小臂向上，抬头挺胸。3—4：同1—2。5、6上体前屈两臂上举7—8：还原仰卧姿势。



<5>—<8>同<1>—<4>。

<9>—<12>同<1>—<4>，最后转体成俯卧。

要求：胸腰上挺时，保持抬头姿势；初学者，同伴可站在练习者体侧，一手托腰部帮助挺胸腰成坐，含胸时两肩向

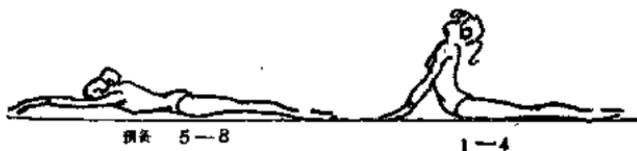
内屈，展胸时两肩尽量侧开。

## 第二节 俯卧挺身 (8×12)

锻炼胸大肌、斜方肌、腹直肌、骶棘肌、大腿后群肌、腹肌、臀大肌。

预备姿势：俯卧，两臂屈肘于肩前撑地。

<1> 1—4：两手用力撑地使上体挺身起，抬头挺胸，两腿并拢。5—8：上体还原预备姿势。



<2> 同<1>，最后两臂上举。

<3> 1—2：两腿后举，同时上体挺身抬起、抬头，两臂前上举；接着还原俯卧。3—8：同1—2，共做4次(图75)



<4> 同<3>。

<5>—<8> 同<1>—<4>，重复一次。

<9>—<12>同<3>—<4>，再做30次，最后4拍成双腿跪撑姿势。

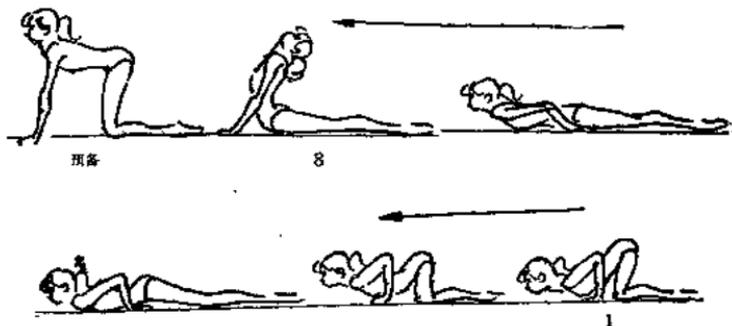
要求：挺身时，两腿和臂尽量向后上举，抬头挺胸，使身体充分挺开。

### 第三节 胸波浪 (8×8)

锻炼胸、腰脊柱各关节及周围肌肉群(脊柱肌),使之灵活、柔韧和结实。

预备姿势:两腿跪撑。

<1> 1—8:做躯干波浪。先塌腰,屈臂使胸部沿着地面向前推移至两臂伸直,上体抬起,抬头挺胸成俯卧撑。



<2> 1—8:同<1>,方向相反,做向后躯干波浪,还原跪撑姿势。

<3>—<8>,同<1><2>共做4次。最后起立

要求:做躯干波浪时,胸部尽量贴近地面向前推移,使背部成反弓形;做向后躯干波浪时,保持背部反弓形向后推移,最后背部凸起成半圆形。

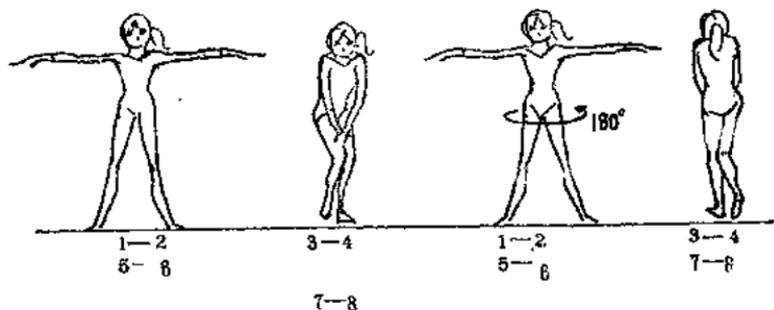
### 第四节 含胸展胸 (8×12)

锻炼胸大肌、背阔肌。

预备姿势:直立、

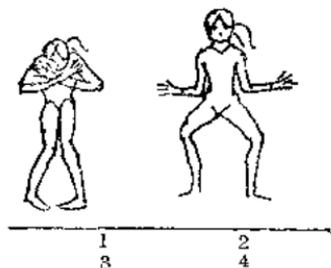
<1> 1—2:左脚向左侧一步同时两臂向侧打开,抬头挺胸。3—4:右脚在左脚旁点地同时两手扶右膝,含胸低

头。5—8：同1—4，方向相反。



<2> 1—4：同<1> 1—4，但当右腿与左腿并立点地时向左转体 $180^\circ$ 。5—8：同1—4，方向相反，右转体 $180^\circ$ 。

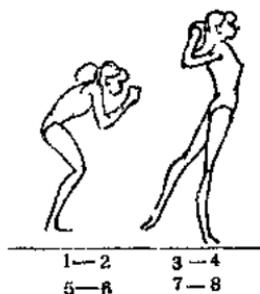
<3> 1—2：两脚尖相靠，两脚跟外开，两脚成“ $\Lambda$ ”形，同时两手胸前平屈，手指触胸，含胸低头。3—4：左脚掌为轴，脚跟移向右，同时右脚跟为轴，脚尖向右移，使两脚成“ $V$ ”形，两臂屈肘向侧打开、展胸，抬头。5—8：同1—4，但节奏加快一倍，一拍一动。



<4> 同<3>，重复一次。

<5>—<8>同<1>—<4>，方向相反。

<9> 1—4: 向左转体 $90^\circ$ , 两臂屈肘体前相靠, 含胸低头, 两腿并立稍屈膝; 右腿伸直同时左脚后点地, 两臂屈肘向侧打开, 抬头展胸。5—8: 同1—4。



<10> 1—4: 左脚为轴向左转体 $270^\circ$ , (面向前)同时右脚与左脚并立半蹲, 两臂交叉抱肩, 含胸低头。5—6: 直立左脚后点地, 同时两臂屈肘向侧打开, 抬头挺胸; 接着左腿与右腿并立屈膝含胸低。7—8: 同5—6。



<11> <12>同<9> <10>, 方向相反。

要求: 两脚八字移动要轻巧、灵活与含胸展胸协调配合。

### 臀部运动 三分钟

使你的臀部和腿部肌肉结实强壮, 防止脂肪堆积及臀部肌肉下垂。

#### 第一节 提臀、髋绕环 (8×24)

锻炼骶棘肌、臀大肌、股后头肌、腹肌、斜方肌、背阔肌、梨状肌和缝匠肌。

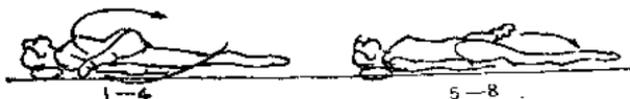
预备姿势: 仰卧屈腿开立, 两臂于体侧。

<1> 1—4: 以肩支撑, 提臀, 使臂、上体和大腿成一斜线, 接着放下, 注意臀部稍离地。5—8: 同1—4。



<2> <3> <4> 同<1> 共做8次。(如腹肌力量不够, 可两肘撑地, 两手托腰部给予助力使髋上抬)

<5> 1—8, 仰卧, 左腿以髋为轴由左前、上、右侧然后还原仰卧 (大扁腿) 4拍一动, 做两次。



<6> 同<5>。重复一次。

<7> <8> 同<5> <6> 方向相反。

<9>—<12> 同<1>—<4>。

<13>—<16> 同<5>—<8> 但方向相反。(大盖腿)

<17>—<24> 同<1>—<4> 重复两次。

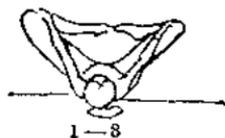
要求: 以肩支撑提臀, 放下肘臀不落地; 做大扁腿, 盖腿时腿伸直, 绷脚尖, 幅度大。

## 第二节 臀部松弛练习 (8×12)

锻炼股内收肌、梨状肌、臀中肌。

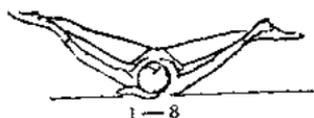
预备姿势: 仰卧两腿屈膝外展, 两手握两踝或小腿。

<1> 1—8: 两手握两小腿向下振压8次, 两膝尽量向侧外开。



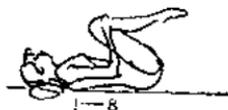
< 2 > 同 < 1 >。

< 3 > 1—8：两腿伸直左右开腿，两手握两踝或小腿，向下振压8次。

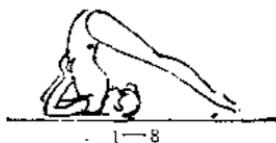


< 4 > 同 < 3 >。

< 5 > 1—8：两腿屈膝上举，两手抱两膝尽力靠近上体，肌肉放松。



< 6 > 1—8：两腿向头后伸直，脚尖点地，两手屈肘撑腰。



< 7 > 1—8：两手保持撑腰，两腿屈膝抬起，大小腿成直角。



<8> 1—4: 同<5>。1—4。5—8: 两腿伸直还原预备姿势。

<9>—<16>同<1>—<8>, 重复一次。

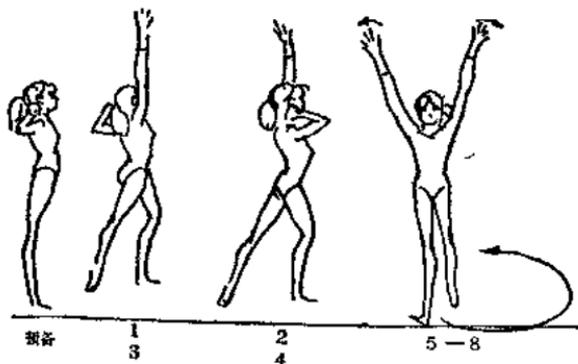
要求: 压腿时振压稍用力, 振回时肌肉放松, 做肩背倒立直腿屈体后举和肩背屈腿倒立时, 注意肌肉要有力控制姿态及稳定性。

### 跳跃运动 一分钟

当你的肢体得到局部紧张锻炼后, 跳跃运动可进一步加快脉搏, 强化内脏各器官功能, 使全身肌肉, 关节都能协调活动起来, 你就会觉得心情舒适, 精力充沛。

预备姿势: 直立, 两臂肩前屈。

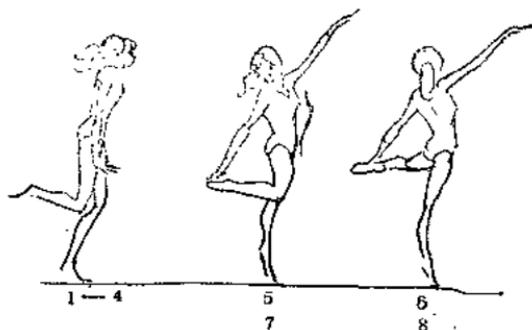
<1> 1—2: 左脚原地跑, 同时右臂向上推举, 五指张开; 右脚原地跑, 同时左臂向上推举, 右臂收回肩前屈。  
3—4: 同1—2。5—8: 左开始原地跑4步, 同时两臂上举, 手腕向外摆动4次。



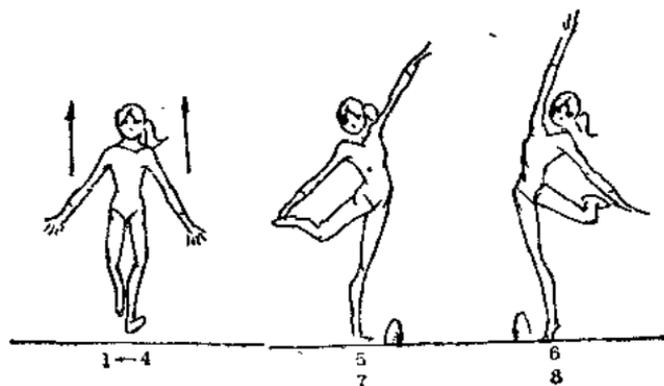
<2> 同<1>向左弧形跑一圈回原位。

<3> 1—4: 左脚开始向前跑4步, 跑时小腿后屈, 两

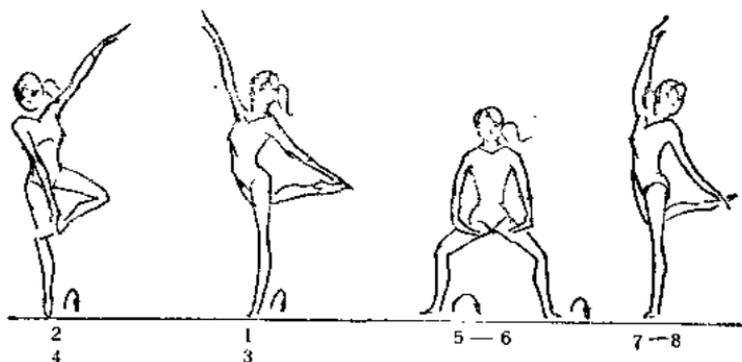
臂侧下举，手腕左右摆动4次。5—6：左脚原地跑同时右腿屈膝侧举，两臂侧举，上体右侧屈，右臂向下，左臂向上摆，头右屈；接着右腿落地，左腿屈膝侧举；上体左侧屈，头左屈。7—8：同5—6。



〈4〉 1—4：左脚开始后退跑4步，两臂侧下举，掌心向前。5—6：左脚落地，右腿屈膝侧举，右手击右脚，左臂侧上举；右脚落地，左腿屈膝侧举，左手击左脚，右臂侧上举，7—8：同5—6。



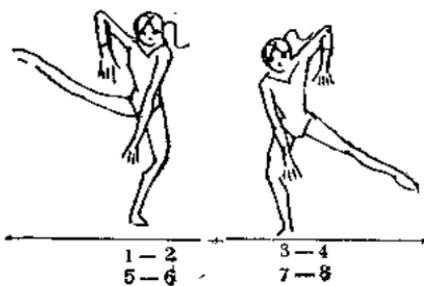
〈5〉 1—2: 左脚原地跳, 同时右腿后屈, 左手击右脚掌, 右臂上举 (后踢毽步); 右脚落地同时左脚前屈, 右臂击左脚, 左臂侧上举。3—4: 同1—2。5—6: 两腿屈膝开立, 两臂体前下举, 掌心向下, 手指相对, 两脚向左侧跳二步。7—8: 两脚跳起左脚落地, 同时右腿屈膝后踢, 左手击右脚, 右臂上举。



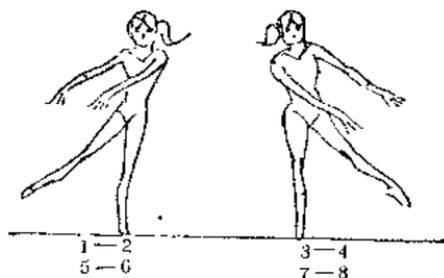
〈6〉 同〈5〉, 方向相反。

〈7〉 〈8〉同〈5〉〈6〉。

〈9〉 1—2: 两脚跳起左腿屈膝落地, 同时右腿侧举, 上体前屈, 左臂体前下举, 右臂屈肘提肩。3—4: 同1—2, 方向相反。5—8: 同1—4。



〈10〉 1—2：左脚原地踏跳，右腿侧举，两臂向右侧摆。3—4同1—2，方向相反，5—8：同1—4，节奏加快，一拍一动。



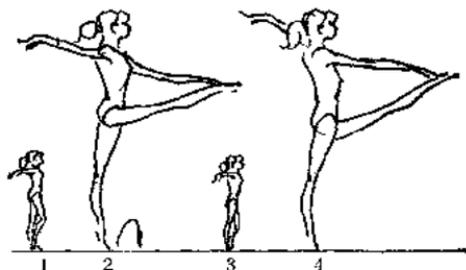
〈11〉〈12〉同〈9〉〈10〉，重复一次。

〈13〉 1—2，左脚落地同时右腿屈膝前举，两臂侧下举；第2拍左腿原地跳同时右小腿向前弹出。3—4：同1—2，方向相反。5—8：同1—4。



〈14〉 1—2：左脚原地跳同时右腿屈膝，在左脚旁点地，第2拍左脚原地跳同时右腿直膝前踢，左手击右脚背。

3—4：同1—2，方向相反。5—8：同1—4。



<15><16>同<13><14>，最后两脚并立。

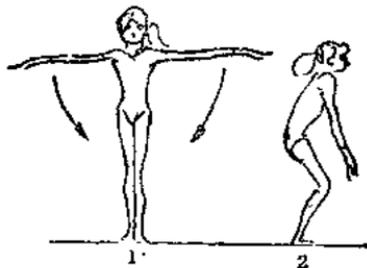
要求：做踢毽步时小腿尽量上屈；两脚做踏跳侧举腿的钟摆式动作，上体保持正直，只是两臂和两腿摆动。

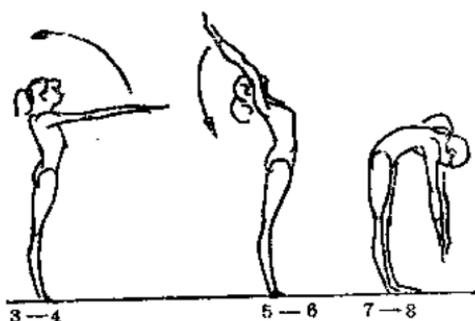
#### 放松运动 一分钟

放松运动是消除疲劳，促进体力恢复的一个过程，人体在运动之后做一些放松动作，可促使机体各器官、肌肉、关节由紧张运动状态过渡到相对安静状态。

预备姿势：直立，两臂侧举。

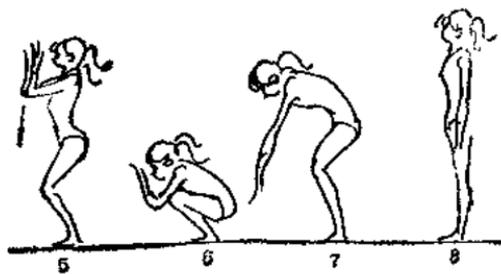
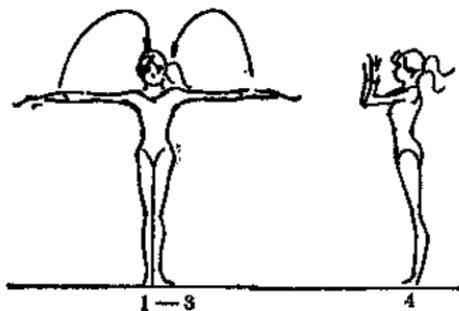
<1> 1—8：两臂放下体侧稍屈膝（呼气）。经前举至上举，提踵立（深吸气），然后经后绕放下体侧，落踵，体前屈（呼气），身体肌肉放松。



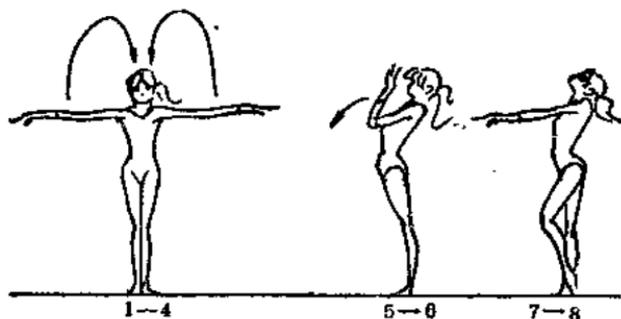


<2> 1—8: 同<1>, 方向相反, 两臂经体侧向后绕至上举(吸气), 接着两臂经前放下体侧。

<3> 1—8: 两臂经侧举, 上举, 由体前屈肘向下, 同时体蹲立; 两手腕向内绕, 同时起立至直立。



<4> 1—8: 两臂经侧举, 上举(吸气), 由体前屈肘向下, 手腕向下绕至前举(呼气), 同时两腿经屈伸至左脚点地。抬头挺胸。



<5>—<12>同<1>—<4>, 重复两次。最后两拍还原直立。

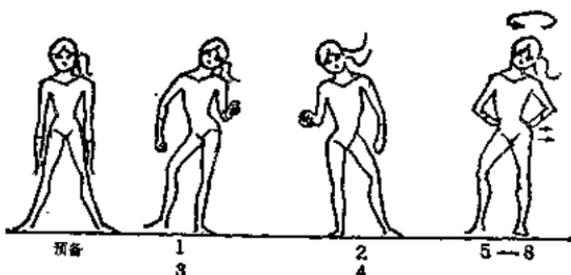
要求: 两臂上举时保持身体肌肉有一定的紧张度, 两臂放下时, 全身肌肉放松, 特别是局部锻炼过的肌肉要求放松, 避免肌肉僵化, 保持肌肉的弹性, 关节灵活, 呼吸随动作配合, 使内脏器官得到缓冲和调节。

## (二) 少女健美操

### 第一节 头颈练习 (8×8)

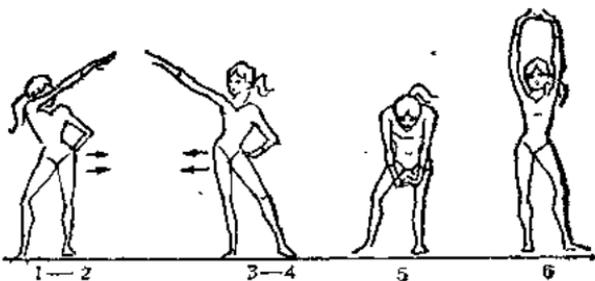
预备态姿: 两脚开立, 两臂自然下垂, 目视前方。

<1> 1—: 髋向左挺送同时头左侧屈, 两臂自然摆动。2同1, 方向相反。3—4同1—2。5—8: 重心移至左脚站立, 右腿屈膝脚尖点地, 髋向左挺送四次同时头向左绕环一周。(图100)



<2> 同<1>, 方向相反。

<3> 1—2: 髋向左挺送二次, 左手叉腰, 右臂左侧上举, 目视左侧上方。3—4: 髋向右挺送二次, 右臂平绕至右侧上举, 目视右侧上方。5—: 髋向左挺送同时头前屈, 两臂下举, 两手腹前交叉握, 掌心向上, 目视前下方。6—: 髋向右挺送同时头后屈, 两臂上举, 掌心向上, 目视上方。7—8同5—6。(图101)



<4> 同<3>

<5>—<8>同<1>—<4>。

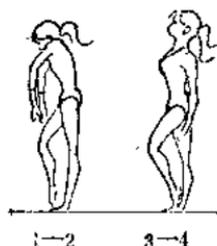
要求: 头尽量向前、后、侧屈; 绕环时颈部放松, 幅度要大。

## 第二节 肩胸练习 (8×8)

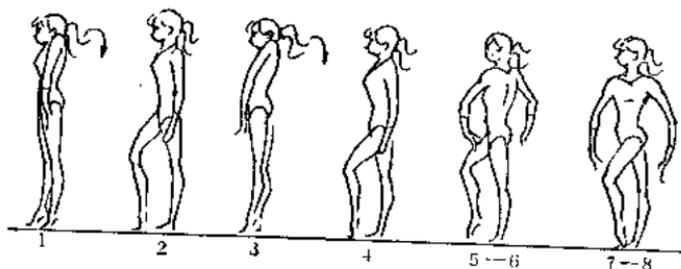
预备姿势: 并立。

<1> 1—2: 经两脚起踵至左脚落踵站立, 右腿屈膝前

点地(简称左脚开始滚动步),两臂下举,两肩向前绕环至含胸低头,目视前下方。3—4:滚动步至右脚站立,左腿屈膝前点地,两肩向后绕环至挺胸,目视前方。5—8同1—4。

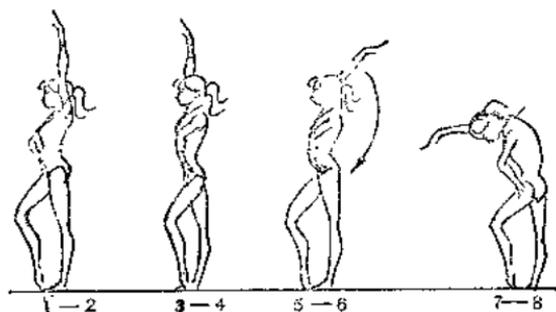


<2> 1—4:左脚开始后退做滚动步二次,两臂下举,两肩向后绕环二周。5—6:向前滚动步至左脚站立,右腿屈膝前点地,两臂侧下举微屈同时上体向右转体 $90^\circ$ ,目视左前方。7—8同5—6,方向相反。

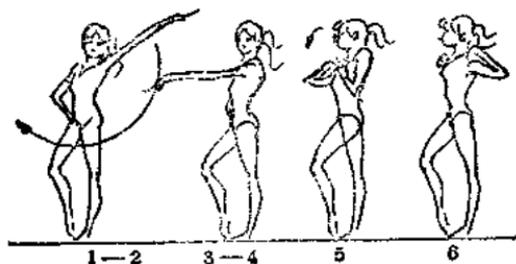


<3> 1—2:右脚向前滚动步,右手五指分开扶右腹部,左臂上举,五指分开,掌心向前目视前上方。3—4:左脚向前滚动步,左手五指分开扶左腹部,右臂上举,五指分开,掌心向前目视前上方。5—8:右脚开始原地做4次滚动

步同时右臂向后绕至前举，上体经挺胸至含胸低头，目视前方。



〈4〉 1—4：右脚开始做三次滚动步至左脚站立，右腿屈膝前点地，右手五指分开扶右腹部，左臂经前向后绕环至前举，目视左前方。5—6：右脚开始向前滚动步走二步，两臂肩侧屈指尖触肩向前绕环二周。7—8：陆续向前做滚动步至右脚站立，左腿屈膝前点地，左手虎口扶左大腿上部，右臂向前绕环至侧后上举，目视左前方。





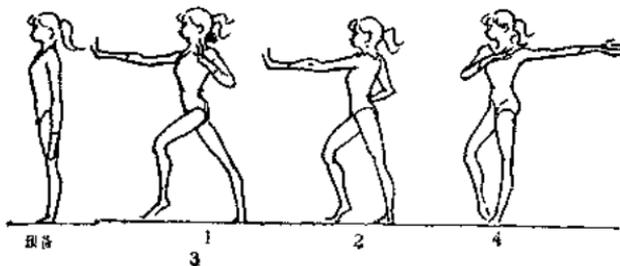
<5>—<8>同<1>—<4>, 方向相反。

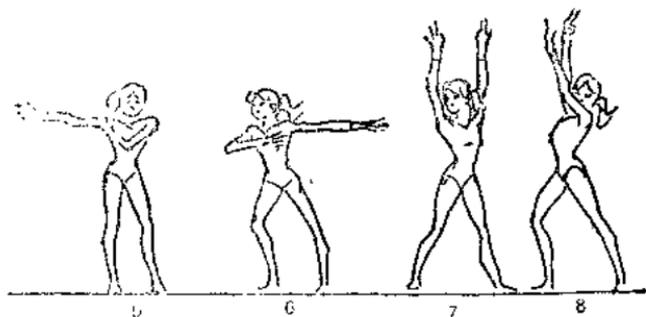
要求：肩部绕环要充分，与腿部的配合要协调。

### 第三节 上肢练习 (8×4)

预备姿势：并立。

<1> 1—：左脚向前上步成左弓步同时两手五指分开，右臂用力推至前举，左臂肩前屈，目视前方。2同1，方向相反。3同1。4—：左脚站立，右腿屈膝脚尖于左脚内侧点地，髋向左侧挺送同时两手五指分开左臂至左侧举，右手拍击左胸上部，目视左侧方。5—：右脚向右侧一步向右侧挺送髋同时右臂伸至右侧举，左手拍击右胸上部，目视右侧方。6同5，方向相反。7—：髋向右挺送，两臂上举，上体向左拧转90°，目视右前方。8同7，方向相反。





<2> 同<1>, 方向相反。

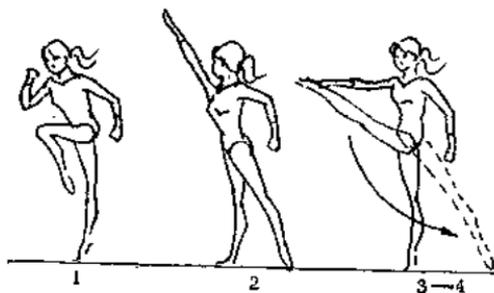
<3>—<4>同<1>—<2>, 方向相反。

要求: 伸臂有力, 与下肢协调配合。

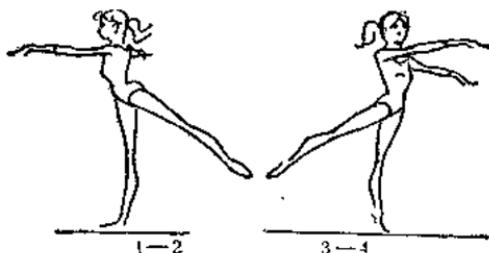
#### 第四节 踢腿练习 (8×8)

预备姿势: 并立。

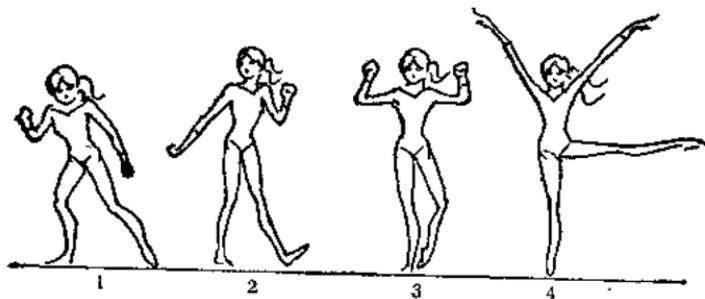
<1> 1—: 右脚小跳同时左腿屈膝高抬, 左臂侧后下举, 右臂肩前屈向内旋转, 含胸低头目视前下方。2—: 左腿后伸脚尖点地, 右臂右前举, 目视右前方。3—4: 左腿用力前踢, 右手击左脚背接着左腿后伸脚尖点地, 右臂右前举。5—8同1—4, 方向相反。



〈2〉 1—2: 右脚向右前踏跳步同时左腿后举, 左臂前举, 右臂侧举, 目视左前方。3—4同1—2, 方向相反。5—8同1—4。



〈3〉 1—: 右脚小跳微屈膝同时左腿内旋脚尖点地, 左臂内旋伸至左侧下举, 右臂肩侧上屈向外旋转, 目视左前方。2—: 右脚小跳微屈膝同时左腿外展脚跟触地, 臂同上, 方向相反。3—: 右脚小跳站立, 左腿侧吸腿, 两臂肩侧屈, 拳心向前。4—右脚起踵立, 左腿侧踢, 两臂上举, 掌心向外, 目视前上方。5—8同1—4, 方向相反。



〈4〉, 同〈3〉。

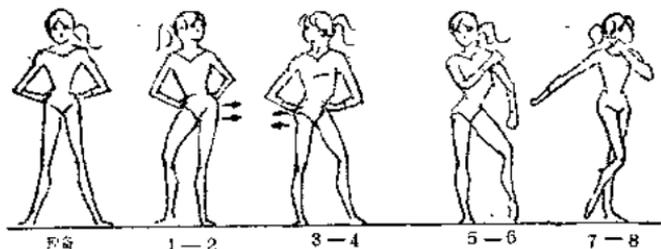
〈5〉—〈8〉同〈1〉—〈4〉。

要求: 踢腿用力, 落下控制, 与臂的配合要协调。

## 第五节 髋部练习 (8×8)

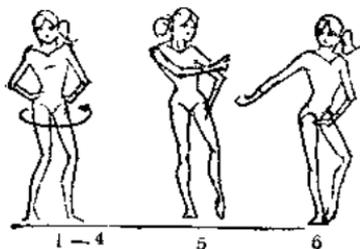
预备姿势：并立。

<1> 1—2：左脚向左侧一步开立，两手叉腰，髋向左侧挺送两次，头向左转，目视左侧方。3—4同1—2，方向相反。5—8：左脚开始向左侧做反跨登山步（即迈左脚同时髋向右侧挺送，反之向左侧挺送），右臂体前左右自然摆动，左臂体侧前后自然摆动，当右臂向左侧摆时目视右侧方，反之目视左前方。



<2> 同<1>，方向相反。

<3> 1—4：开立，两手叉腰向左做髋绕环一周。5—，左脚向左前伸腿脚尖点地同时向左前挺送髋，左手叉腰，右臂摆至右前举，目视左前方。6—：左脚收至并立同时向右侧屈髋，右臂向下摆至侧后举，目视右侧后方。7—8同5—6，方向相反。



<4> 同<3>，方向相反。

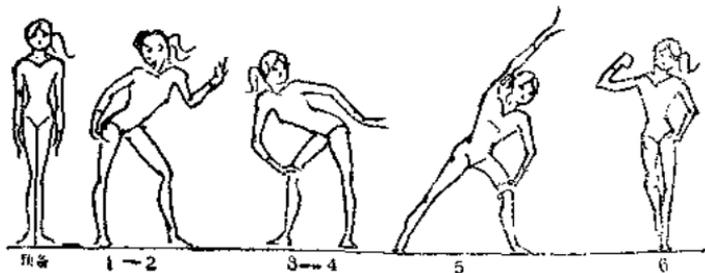
<5>—<8>同<1>—<4>。

要求，向侧、前、后挺送髋要充分，绕环时幅度要大，上体要保持正直。

### 第六节 体侧练习 (8×4)

预备姿势：并立。

<1> 1—2：左脚向左侧一步成左侧弓步同时髋向右侧挺送，上体尽量左侧屈，左臂胸前屈向内旋转由右向左摆至左侧屈，右臂侧下举，目视右侧方。3—4：重心向右移成右侧弓步，髋向左侧挺送，上体尽量右侧屈，右手叉腰，左臂向内绕环至左侧下举，目视左侧下方。5—：左脚向左侧上步成左侧弓步，左手叉腰，右臂经肩上侧屈（拳心向内）用力伸至上举，五指分开掌心向内，上体尽量左侧屈，目视左侧方。6—：右脚于左脚内侧点地，右手由掌变拳还原成肩上侧屈，目视正前方。7—8同5—6。



<2> 同<1>, 方向相反。

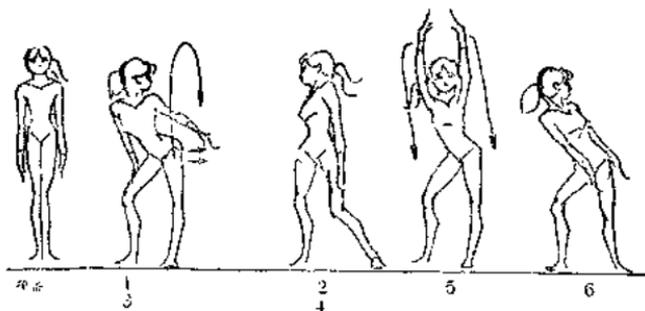
<3>—<4>同<1>—<2>。

要求：上体方向要正，侧屈幅度要大，前4拍慢用力做，后4拍加上体振动做。

### 第七节 体转练习 (8×4)

预备姿势：并立。

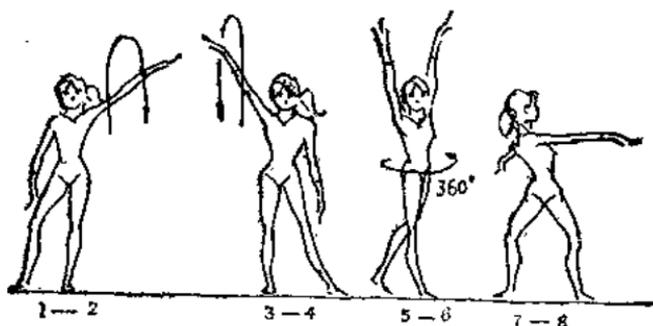
<1> 1—2：左脚向左侧一步开立同时左臂向后直臂绕环，髋向左侧挺送二次，上体尽量向左拧转，右臂下举，跟随左臂而动，最后目视右侧后方。3—4同1—2，方向相反。5—6：经两脚起踵立，两臂上举向下插至右臂左前下举，左臂侧后下举，半蹲，上体尽量向左后拧转，目视左侧后方。7—8同5—6。



<2> 1—4同<1>1—4。5—6：右脚于左脚前交叉转体360°，两臂上举。7—8：左脚向左侧一步半蹲，左臂侧举，右臂前举，上体尽量向左拧转，目视左侧后方。

<3>—<4>同<1>—<2>, 方向相反。

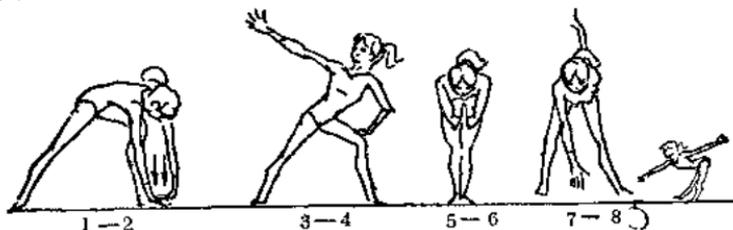
要求：上体拧转要充分，脚跟不能转动。



### 第八节 全身练习 (8×8)

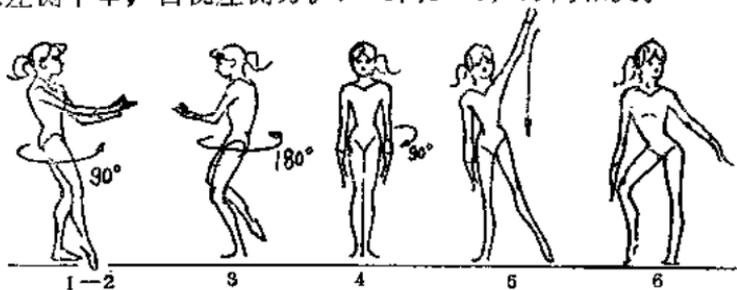
预备姿势：开立。

〈1〉 1—2：左脚向左侧一步成左侧弓步，上体左侧前屈，两臂左侧下举，指尖相对振动二次，目视左侧下方。3—4：脚的动作同上，上体右转90°，左手虎口扶左大腿，右臂右侧上举，五指分开，掌心向前，上体稍左侧屈，目视右侧方。5—6：跳至双脚并步半蹲，两臂胸前屈，掌心向内，含胸低头。7—8：跳至两脚开立同时重心向后移，上体前屈90°，挺胸、塌腰，右臂伸至前下举，左臂伸至后上举，两手由拳变掌，抬头目视前方。



〈2〉 1—2：左腿半蹲，右腿屈膝前点同时向左转体90°，两臂右前举，弹指。3—：以左脚为轴向左转体180°同时右腿屈膝侧点，两臂右侧举弹指。4—，向左转体90°并

立。5—6：左脚向左侧一步向左侧挺送髋，左臂由上向下插至左侧下举，目视左侧方。7—8同5—6，方向相反。



<3> 同<1>，方向相反。

<4> 1—4同<2>1—4，方向相反。5—6：右脚向右侧一步向右挺送髋，右臂向内绕至上举。7—8同5—6，方向相反。

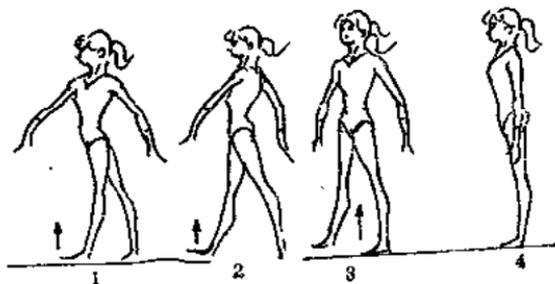
<5>—<8>同<1>—<4>。

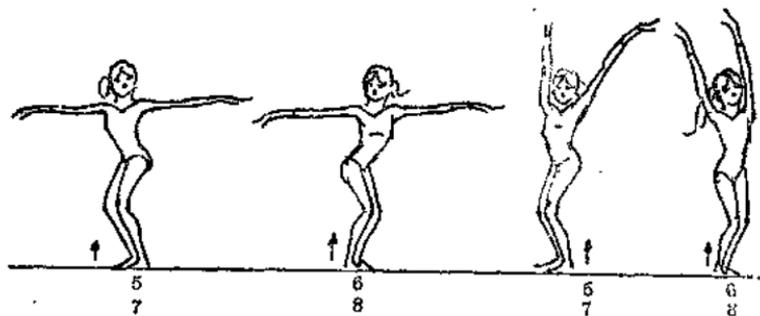
要求：上体前屈，侧屈尽量远伸，身体各部位活动开。

### 第九节 跳跃练习 (8×4)

预备：并立。

<1> 1—：跳至左脚在前的前后开立，右臂前摆，左臂后摆至45°。2同1，方向相反。3—：跳至开立，两臂侧下举。4—：跳至并立，两臂下举。5—8：两臂侧举，两腿半蹲原地左、右拧转并腿跳。





<2> 1—4同<1>1—4动作，唯两臂摆动加大幅度。  
 (即前后摆动至平举,)。5—8: 腿动作同前，唯两臂上举，  
 掌心向外。

<3>—<4>同<1>—<2>。

要求：跳跃轻松，四肢配合协调。

#### 第十节 放松练习 (8×4)

预备姿势：并立。

<1> 1—8: 左脚开始向左前做滚动步，两臂经前举，  
 上举向后绕环至两臂下举，右脚于左脚侧点地，半蹲，含胸  
 低头，目视左前下方。



<2> 同<1>，方向相反。

<3> 1—2：左脚向左侧一步，两臂侧举。3—4：右脚于左脚后点地，上体前屈，含胸，右臂腹前屈，左臂体后屈，放松，目视前下方。5—8同1—4，方向相反。



<4> 同<1>，向前做。

要求：上体经挺胸至含胸放松，臂经上举至下举放松，与呼吸协调配合，以松弛为主。

### 三、练习健身、健美操应注意的问题

少女朋友们，你们正处在生长发育阶段，如果从小不注意坐、立、走、跑等正确基本姿态的养成，就容易造成身体某部肌肉过多、过瘦、臃肿、松软或者肩臂、胸部细小无力。造成上述姿态变形，发育不正常的因素很多，其中虽然与父母先天遗传因素有关，但是后天的体育锻炼是可以促进人体外形的完美。少女朋友们，只要你们坚持健身、健美操锻炼，讲究科学锻炼方法，定能收到强身、健美、增智的效果。

(一) 练习时间与负荷大小要量力而行。人们的身体结构虽大致相同，但因年龄与体质各有所异，故在练习的次數、时间长短上应有所不同。健身健美操作为强身、健美、增智的一种重要手段，一般时间不宜太长，每次练习25分钟左右即可。健美操多安排在早晨起床后根据自己体质情况，可以在音乐伴奏下连续做1至5遍，脉率一般可达120次/分—140次/分左右。早晨通过健美操锻炼能使全身的机能都积极地活动起来，使身体很快地由安静、抑制状态过渡到兴奋状态；使人体对氧气的需求得到满足，从而使你精神抖擞地投入一天的紧张的学习。少女朋友们，早晨切莫贪睡，错过锻炼的好机会，否则你的头就会感到发胀，精神萎靡不振，软懒无力。健身操多安排在下午课外活动时间或者晚自习以后，或者饭前饭后一小时后进行练习。可以根据实际情况在初学阶段强化腰腹、髋部、臀部、腿部、胸部、臂部等分段反复练习。然后再逐渐过渡到成套练习。总之，要因人制宜，量力而行。

(二) 健美锻炼要坚持不懈，持之以恒，切不可三天打鱼两天晒网。同时注意动作的准确性，否则就会半途而废，达不到锻炼的目的。

(三) 锻炼时遵照循序渐进的原则。做操前必须做好充分的准备活动，使肌肉逐渐进入工作状态，避免临时性和突然性用力，造成肌肉拉伤或其它伤害事故的发生。

(四) 做完操后要做好整理运动，要使紧张的肌肉通过整理逐渐地得到放松，才能收到良好的锻炼效果。当你炼完一套操后仍感到全身或局部肌肉松弛程度不够，此时你可延长放松练习或者洗一个温水澡，这样可以消除疲劳或因剧烈运

动之后，由于大量乳酸堆积引起的肌肉酸痛感觉。当你出现肌肉酸痛时，不要惊慌，这是暂时现象，当乳酸进一步氧化分解或者重新合成糖元，酸痛的感觉就会逐渐消除。

(五) 做操时要与呼吸协调配合。一般做上举和伸展动作时宜深吸气，下举身体前屈和身体姿势还回到预备姿势时宜深呼气，其它保持协调配合即可。这样能从同等量的肺通气量中得到更多的氧气和排出更多的二氧化碳，从而达到改善肺部气体的交换功能，增大肺活量的目的。

(六) 少女月经期间根据自己实际情况，适当减少运动量，但并不等于停止运动。月经期间坚持适当的体育活动可以改善盆腔的血液循环，有助于经血的排出，减轻你全身的不舒适感。

(七) 锻炼出汗后要立即用干毛巾擦干，避免伤风感冒。

(八) 健身健美操一般是在音乐伴奏下进行练习。优美的音乐可以激发你内在的激情，提高锻炼兴趣，减轻训练时肌肉的酸痛。锻炼时要学会自我调控，把握住自己的情绪，避免一切干扰。若是因锻炼方法不当引起厌倦情绪，你就注意锻炼方法的科学性；若因过度疲劳引起烦躁、不安，你就注意调节运动量；若因外界因素的影响，则注意排出外界干扰。总之，只要你注意自我情绪的调控，排出一切不利因素，定会收到可喜的效果。

ISBN 7-5364-1295-9 / G · 338

定价：2.95元

