

<<青年成长攻略>>

图书基本信息

书名：<<青年成长攻略>>

13位ISBN编号：9787801965967

10位ISBN编号：7801965965

出版时间：2008-1

出版时间：现代教育

作者：李建军

页数：200

字数：189000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;青年成长攻略&gt;&gt;

## 前言

和谐，是现在社会中人们普遍追求的一个主题。

在和谐的社会里，不仅人人心情愉快、处处温暖融洽，而且人们的生活质量和工作效率也会大大提高，社会秩序稳定而协调。

在中国各个朝代几千年的历史交替中，和谐不仅是先人们为人处世、治理国家的一种方法，更是一种绵延几千年的政治理想。

构建和谐社会是一个系统的社会工程，需要个人、家庭、群体、社会等各方面的密切互动。

家庭，是社会的细胞，是组成社会的基本单位，要想社会和谐，家庭必须要先和谐起来。

“家和万事兴，家齐国安宁”，没有千千万万个家庭的和谐，就不可能有整个社会的和谐。

一般来说家庭和谐包含两个方面，一是人与人的关系和谐，二是人与物的关系和谐。

人与人的关系和谐是指朝夕生活在一起的家庭成员之间和睦融洽、尊老爱幼、人人平等、互谅互让、互帮互助。

人与物的关系和谐是指家庭的陈设应当整齐协调、安全方便，衣服鞋帽干净清爽、搭配得体，既让人感到舒适放松，又能促进身心健康。

有人说，青年人是早晨的太阳，不断地放射出炽热的能量。

这是很有道理的。

人生有四大变化期：出生，青春期，青年期和死，青年期是其中之一。

青年期是人类从不成熟的儿童期、少年期走向成熟的成年期的过渡阶段。

处在这个时期的青年，无论是在生理成熟的水平上，还是在智力发展、情感和意志表现、个性及言语表现等心理发展水平上，都有其独特的一面，都呈现出一生最大的波动状态。

青年期是拥有剩余能量最多的时期，也是开发利用自身潜能的黄金时期。

在这个时期，人的生理心理功能的发育已经基本趋于成熟了，他们开始不断地与外界环境做着大量的接触和信息交换。

所以说，青年人的身心质量如果提高了，整个社会都会变的灿烂起来。

人的生命及其生物功能体现在身体和思想两个方面，身体包括了身体器官和各个组成部分，思想包括所接受的教育以及由思想所指导的在社会中表现出的行为。

也就是说物质能量和信息能量二者的结合才能形成一个人完整的生命体。

宇宙万事万物，信息同源，程序相同，节奏相应。

天、地、人的各个部分均有相似的对应关系。

处在青年期的朋友，在身体和心理方面基本都达到了稳定。

怎样合理利用这个人生中能量最高的时期，对于青年人本身以及其上一代和下一代都是相当重要的。

人类生活在自然界中，自然界存在着人类赖以生存的必要条件。

同时，自然界的变化又可以直接或间接地影响人体，而机体则相应地产生反应，属于生理范围内的，即是生理的适应性；超越了这个范围，即是病理性反应。

这就提醒各位青年朋友不仅仅要从自身进行调节，还要合理的利用大自然赋予的一些条件。

人体是由多种化学元素构成的高级生命体，每个人体都有着各自不同的生命信息、能量及其不同的组合结构。

人体本身在不断产生各种信息与能量，它既受周围人或事物的影响，同时也影响着周围的人或事物。

只有当这些信息与能量在交换的过程中协调同步，达到和谐共振效应，人的身心才会朝着健康的方向发展，他的家庭才会和睦，生活才会美满，事业才会发展。

本书深入探讨青年人生活中常见的问题，以及在这个阶段所遇到的重大变化：就业、结婚等，为你解开青年人成长的秘密。

李建军2007年9月

## <<青年成长攻略>>

### 内容概要

走进理想大学的最佳方案；应聘时如何包装自己；青年的人际环境策略；找到生命的另一半；“性”福生活的秘密；……青年人如早展的太阳，不断地放射出炽热的能量。  
本书为青年人解答生活中常见的问题，帮助你开发自身潜能，为你解开成长的秘密。

<<青年成长攻略>>

作者简介

美国南加州大学人体工程学计划主任 联合国教科文组织顾问 (1998-2002)  
复旦大学客座教授 马来西亚艺术学院客座教授

## <<青年成长攻略>>

### 书籍目录

#### 第一章 青年的成长

1. 青年期：变化的20岁
2. 天人合一与青年成长
3. 在阴阳平衡中健康成长
4. 青年健康发展密码

#### 第二章 青年的身心特点与卫生保健

1. 青年的生理心理特征
2. 生命中轴与青年性健康
3. 青年男性生理保健
4. 青年女性生理保健

#### 第三章 男女的交往

1. 荷尔蒙与能量转换
2. 眼神的效用
3. 握手的效用
4. 自慰与其他
5. 气功与呼吸
6. 用人文思想关怀男人和女人

#### 第四章 青年饮食策略

1. 青年的饮食
2. 青年人需要吃什么
3. 饮料与青年健康
4. 青年女性的饮食保健方案
5. 青年男性的饮食保健方案

#### 第五章 学业成长策略

1. 青年时期的潜能在哪里
2. 如何开发青年人的潜能
3. 走进理想大学的最佳方案

#### 第六章 青年健美策略

1. 什么是美
2. 生命密码与美容
3. 远离美容的陷阱
4. 青年健美方案

#### 第七章 青年完美就业策略

1. 事业定位的基本条件
2. 应聘时如何包装自己
3. 求职成功的格局调整

#### 第八章 环境与青年期成长

1. 环境对青年发展的影响
2. 青年家居环境策略
3. 青年的人际环境策略
4. 青年人的衣饰选择

#### 第九章 找到生命的另一半

1. 解读缘分
2. 夫妻相与日后生活
3. 如何找到“命中注定”的人

<<青年成长攻略>>

4. 戒指——爱情的见证

第十章 婚礼：人生第三个大礼

1. 为什么要举行婚礼

2. 婚礼的吉时

3. 新房的装修与格局

4. 婚礼婚宴

5. “性”福生活的秘密

## &lt;&lt;青年成长攻略&gt;&gt;

## 章节摘录

性交后精液从阴道流出来，这是一个普遍现象。

实际上，虽然每次射精能排出约2—5毫升的精液。

其中含有数亿个精子。

但最后能通过子宫颈、子宫腔到达输卵管等待受精的精子仅极少数，一般只有15—50个，多也不超过200个。

在这当中，只有捷足先登、质量优良的一个精子，被卵子选中，并与其结合成亲，完成生命延续大业。

而其余大部分精子被拒之宫门之外，随其精液从阴道排出。

为了预防精液外流，提高受孕机会，性交时可将女方臀部垫高，性交后再仰卧两个小时。

以保证精液淹没宫口，减少其外流。

至于多余的精液于性交后从阴道排出体外属自然现象，对受孕一般无影响。

新婚时期的男女，由于初次尝到禁果，每夜的婚姻生活，难免会相当激烈。

其实他们应该知道，这样的生活要过数十年，根本不须急在一时，以免婚姻倦怠期提前来临。

这就要求新婚夫妻们更多的了解性方面的知识，毕竟性爱是夫妻生活的一个重要方面。

下面我就和青年朋友们具体探讨一下怎样才能提高夫妻性生活的质量。

第一、男人要了解女人。

《素女经》中这样记载：黄帝曰：“何以知女之快也？”素女曰：“有五徵、五欲、又有十动，以观其变，而知其故。

”“夫五徵之候，一日面赤，则徐合之；二日乳坚鼻汗，则徐徐内之；三日嗑干咽唾，则徐徐摇之；四日阴滑，则徐徐深之；五日尻传液，则徐徐引之。

从这段话中，我们可以分析出女人在性爱过程中的特点。

第一阶段是可谓“接触期”：“脸颊晕红时，男人可将阳具轻轻附在阴阜上”，包括了性交的前戏，这时候精神上出现了松弛和安宁。

第二阶段是“兴奋期”：乳头坚硬，鼻间沁汗时，则慢慢插入阴阜。

女性的乳房变得胀大、敏感，乳头也变硬且勃起，乳晕也跟着变大。

这时候心跳加快，脉搏加速，血压升高，呼吸加深，体温上升。

第三阶段是“高潮期”：喉干唇燥，吞咽唾液时，阳具慢慢摇晃摆动阴户。

这时候心脏跳得更快、血压直往上升，呼吸急促。

乳房、乳晕、乳头进一步地充血胀大。

阴道的前2/3段继续膨大，子宫颈升得更高，而阴道下1/3段的组织充满血液，这种肿胀感会紧紧地包裹着阴茎。

第四阶段是“尖峰期”：阴道润滑时，阳具徐徐有序地深深插入。

这时候似乎到达了女性的高潮，此时阴道、会阴周围、甚至肛门周围的肌肉会发生一连串奇异的收缩现象；每次收缩约持续0.5—0.8秒，且一个接一个，大约维持三至十二次左右。

第五阶段是“舒缓期”：“大量黏液流在臀部后，便渐渐地抽出阳具。

”高潮尖峰过后，身体会逐渐回到非兴奋状态，全身上下及心境都处于极其放松的情况。

这时候乳房、乳晕、乳头逐渐缩小。

阴蒂也恢复到平常大小，并回归到平时的位置。

第二，女人要了解男人。

男人女人有着一样的性爱渴望，却使用着不同的性爱语言，读懂男人的性语言，女人就掌握了走向“性”福婚姻的秘诀。

做爱是宣泄情绪的方式男人通常“有泪不轻弹”，而经常通过性生活来宣泄害怕、痛苦、悲观等情绪，他们痛苦的时候，做爱是使他们感到安慰和安全的唯一方法。

但妻子可能会抱怨自己只是供丈夫发泄的工具，因为丈夫虽然身体放松下来，精神和心理上的紧张却没有缓和，妻子肯定得不到丈夫更多的爱抚。

## &lt;&lt;青年成长攻略&gt;&gt;

那么当你发现你的丈夫在情绪低落时主动接近你，就应试图让他相信，他可以向你倾诉一切，告诉他你想拥抱他，然后问他什么使他如此焦虑，这样你们会感到更加亲密有加，随之而来的性生活也会妙不可言。

男人不喜欢被当做孩子如果你总是把丈夫当作做一个孩子，他就会把你当做“母亲”，当你为他整理衣物和反覆提醒他该做的事情时，他不可能对你做出浪漫的事情，你得到的可能只是像儿子一样的感激，女人往往只关注别人的需要，却忽略了自己的需要，开始，男人还喜欢被照顾，但一个女人越接近母亲的角色，她的丈夫就越难以用性爱的方式对待她。

当你丈夫问你他的钥匙在哪里，你要强迫自己回答“不知道”，让他自己去找，不要收拾他的东西，不要对他穿什么提出建议，要把他当作一个能干的人，表明你充分信任他，也许刚开始时，你们的生活会出现一些混乱，但很快他就会明白你所做的一切，会对你有一个新的认识。

男人重性大于爱女人重视情爱，而男人更重视性爱，要想拴住丈夫的心，须保持你持久的性魅力，可以经常通过性感的肢体语言，告诉你丈夫你爱他，你正等待他的到来，男人多半存有性幻想，在做爱方式上总想推陈出新，你要和他一起探讨并进行实践，这样，虽然你们结婚已数载。

却依然保持新奇与刺激，要记住，男人总有“尝鲜”的欲望。

男人的性“才能”渴望被重视妻子应该多赞美丈夫在性方面的“才能”，比如赞美他威猛、强壮等，大部份男人都觉得保持一种强有力的形象很重要，如果你认为他在性方面很能干，他就会觉得自己是个不一般的男人，更有欲望“露一手”，这样可能会让你获得全新的性体验。

男人做爱时和结束后判若两人许多女人抱怨做爱结束之后丈夫就完全封闭自己，她们不能接受刚刚还热情高涨的他现在却沉默无语，其实她们不明白男人这样做只是为了重新控制自己的情绪，男人认为只有在过性生活时才能彻底地表达自己的激情，事情结束之后他感到应该“恢复一个男人的形象”



<<青年成长攻略>>

编辑推荐

《青年成长攻略丛书》是和谐家庭人生指导丛书之一。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>