

现代人智慧生活丛书

XIANDAI REN ZHI HUI SHENG HUO CONG SHU

现代生活 小百科600问

生活锦囊

徐文怡◎编著

- 社交、礼仪
- 赚钱、发财
- 恋爱、婚姻
- 美容、化妆
- 烹调、饮食
- 保健、急救
- 家居安全
- 穿戴艺术
- 小孩护理
- 居室美化
- 物品保养
- 宠物护理
- 法律常识

汕头大学出版社

现代人智慧生活丛书

XIANDAI REN ZHIHUI SHENGHUO CONGSHU

现代生活 小百科600问

生活锦囊

Z2
4

徐文怡◎编著

- 社交、礼仪
- 赚钱、发财
- 恋爱、婚姻
- 美容、化妆
- 烹调、饮食
- 保健、急救

- 家居安全
- 穿戴艺术
- 小孩护理
- 居室美化
- 物品保养
- 宠物护理
- 法律常识

汕头大学出版社

粤新登字 15 号

图书在版编目 (CIP) 数据

现代生活小百科/徐文怡 主编

—汕头: 汕头大学出版社, 1998·12

ISBN 7-81036-328-X/Z·38

I. 现 ... II. 徐 ... III. 现代生活—百科知识 IV. Z2

汕头大学出版社出版

(广东省汕头市汕头大学内)

花都市印刷厂印刷 新华书店经销发行

1998 年 12 月第一版 2004 年 5 月第二次印刷

开本: 880×1230 毫米 1/32 印张: 15

字数: 340 千字 印数: 1—3000 册

定价: 27.60 元

前 言

这本《现代生活小百科》，顾名思义，是一本专门介绍有关现代生活知识的书。编者力求以通俗的语言，广阔的视野，探触现代生活的各个层面，并力求使本书以内容生动丰富而赢得广大读者的喜爱。

本书共分社交礼仪与处世常识、赚钱发财秘诀、恋爱与婚姻须知、美容化妆技巧、穿戴艺术、烹调与饮食、家居安全与保健急救、小孩的护理、文化与娱乐、居室的美化与装饰、家庭物品的清洁与保养、宠物的护理、家庭法律常识十三部分，集知识性与实用性于一体，具有很高的使用价值，通俗而不乏高雅，读之能给人耳目一新的感觉，令你不忍释手。它是一本日常家居必备的工具书和参考书。

愿它能成为广大读者的良师益友，帮助人们营造美好的生活和工作氛围，并架起一条通向成功的桥梁！

目 录

第一章 社交礼仪与处世常识

礼貌就是财产	(1)
礼貌带来财源滚滚	(2)
行礼方式	(2)
说话方式	(3)
说话方式,基本三原则	(3)
敬语必须因时因地因情况不同而使用	(3)
关于用词、说法,你有没有疑问	(4)
男性的仪容	(4)
女性的仪容	(4)
打电话的方法	(5)
服务台人员的礼仪	(5)
上茶的礼仪	(6)
乘电梯上下时	(7)
在公司内	(7)
交换名片	(8)
慰问	(8)
上班穿着愈朴素愈好	(9)
整洁提高生活格调	(9)
第一天上班	(9)
面带笑容接受工作	(10)
打招呼是生活的润滑剂	(10)
上司是你尊敬的对象	(11)
跷二郎腿是无礼的行为	(11)
多说一句客套话	(12)

虚伪的恭敬	(12)
当某人对你特别亲切时	(12)
要请假时	(13)
站在对方立场	(13)
名片代表一个人	(14)
公平地对待客户	(14)
成为一个容易让人亲近的人	(14)
迎接访客为主要的任务	(15)
会客中的注意事项	(15)
判断谁是职位较高者	(15)
诚心对待客户	(16)
想表达意见时	(16)
仔细倾听	(17)
让访客久等时	(17)
首先要注意服装	(18)
不可迟到	(18)
先送礼再道贺	(18)
喝酒别过量	(19)
席次弄错时应立即换座位	(19)
有时摆出扑克脸是必要的	(20)
在宴席上光吃是不行的	(20)
中途离席	(21)
找适当的时机离开	(21)
应付客户的抱怨	(21)
接待时弄脏了对方的衣服	(22)
蒙不白之冤而挨骂时	(22)
爱之深责之切	(23)
值得去做的工作	(23)
随时携带备忘录	(23)
擦拭办公桌也是整理工作	(24)
精神集中工作效率高	(24)
经常要有“和别人合作”的想法	(25)

有事无法加班时	(25)
为何要我做无聊的工作	(25)
上班时间不做私事	(26)
随时报告行踪	(26)
请同事帮忙时	(27)
累积多项工作时	(27)
遗失重要文件时	(27)
金钱借贷应小心	(28)
以他人为借镜	(29)
说坏话是导致不和谐的原因	(29)
勿将责任推诿他人	(29)
不开同事的抽屉	(30)
当发现自己犯错时	(30)
参加吊丧时	(31)
参加告别式和周年忌	(31)

第二章 赚钱发财秘诀

独立创业的精神	(32)
为何要独立创业	(32)
年龄与性别不足为虑	(33)
致富须有非凡的着眼点	(34)
激发创造力十步骤	(35)
一、你喜欢作些什么?	(35)
二、进入别人的创造力世界	(36)
三、打开心灵,面对新鲜事物	(36)
四、停、看、听,机会也许就在眼前和身边	(36)
五、让思路无限制地遨游四方	(37)
六、寻找别人的需求	(37)
七、寻找服务	(38)
八、作的事永远比你获得的薪水多一点	(38)
九、协助别人成功,他们也会助你成功	(38)
十、停止等待	(39)

不熟不做	(39)
洞悉行业趋势	(40)
顺应潮流	(41)
在潮流中发掘灵感	(41)
白手亦可起家创业	(42)
服务业从小起家	(43)
服务为开辟财源之本	(44)
成功的十大要诀	(44)
确认目标	(44)
正确思考	(45)
坚持信念	(45)
反复自省	(45)
收集资料	(45)
运用想像	(45)
确实行动	(45)
强化欲望	(45)
热衷其事	(45)
坚毅	(45)
建立人事网络	(46)
股票市场	(46)
一、证券发行市场	(46)
二、证券交易市场	(46)
三、证券交易所	(46)
股利、股息、红利	(47)
股市新手“四忌”	(47)
一、忌过冷	(47)
二、忌过急	(47)
三、忌过热	(48)
四、忌过慢	(48)
股票脱手四法	(48)
一、拉高出货	(48)
二、整笔批发	(48)

三、轧空出货	(48)
四、杀多出货	(48)
股市风险的防范	(49)
一、何种工业最适合你投资	(49)
二、筹码落在谁手	(50)
三、股价回落缘何	(50)
四、消息决定行情	(50)
股市妙法十则	(51)
一、顺水推舟法	(51)
二、但求不赔法	(51)
三、三成保本法	(51)
四、我行我素法	(51)
五、随机应变法	(51)
六、守株待兔法	(52)
七、声东击西法	(52)
八、偷梁换柱法	(52)
九、以变乱性法	(52)
十、以邻为壑法	(52)
股票生意要诀	(53)
赚钱的秘诀	(53)
成为大富翁的关键	(54)

第三章 恋爱与婚姻须知

初恋要注意些什么?	(55)
一、头脑要清醒	(55)
二、个性要适中	(55)
三、不要给他吻	(55)
四、别为情话所惑	(56)
五、注意男子的整洁	(56)
六、别重视他的夸耀	(56)
免吃苦果:恋爱十不宜	(56)
常见的择偶的条件	(57)

一、身高	(58)
二、年龄	(58)
三、自己的容貌判断	(58)
四、他人的容貌判断	(58)
五、胖、瘦	(59)
六、外向、内向	(59)
七、约会的对象	(59)
八、魅力的判断	(59)
大龄小姐为什么遭男人冷落	(59)
十项恋爱方式与技术	(61)
一、直线恋爱	(61)
二、曲线恋爱	(62)
三、第一印象	(62)
四、第二印象	(63)
五、突击政策	(63)
六、感情路线	(63)
七、英雄主义	(63)
八、爱情小别	(64)
九、以退为进	(64)
十、把握机会	(65)
男士的六种进攻术	(65)
一、山盟海誓, 自认多情	(65)
二、献尽殷勤, 侍奉周到	(66)
三、金钱万能, 倾囊相助	(66)
四、显露精巧, 卖弄聪明	(66)
五、同情鼓励, 了解慰藉	(67)
六、投其所好, 助吾所需	(67)
如何与女友约会	(67)
怎样了解女人的心理	(68)
怎样避免追求失败的悲剧	(69)
怎样对待陌生人的求爱信	(71)
怎样用情书向对方求爱	(71)

如何从外表选择应嫁的男人	(72)
初次到恋人家作客	(74)
女性追求男性的方法	(75)
传达爱情的握手战术	(75)
洒脱的爱情表达战术	(76)
使男性感动的礼物战术	(77)
女性了解男性的基本方法	(78)
用交谈的方法了解	(78)
用激将法了解	(78)
用观察的方法了解	(78)
用调查的方法了解	(79)
冷静思索：他值得你爱吗？	(79)
姑娘如何拒绝男友接吻	(80)
理智与“贞操”	(81)
婚礼仪式的选择	(82)
怎样过好新婚第一夜	(83)
夫妻应是心旅的伴侣	(83)
影响夫妻恩爱的因素	(84)
一、丈夫对妻子的不满	(84)
二、妻子对丈夫的不满	(85)
避免婚姻出现危机	(85)
一、切勿玩火	(85)
二、离开险境	(86)
三、不宜忏悔	(86)
四、自我检讨	(86)
珍惜已经拥有的爱情	(86)
隐藏缺点发挥长处	(87)
冷静面对感情问题	(87)
结束婚外情的方法	(88)
避免感情破裂	(89)
与爱侣深入沟通	(89)
体谅爱人情绪	(90)

别刺伤对方的心	(91)
促进沟通有方法	(91)
永远保持新鲜感	(92)
永远活在爱恋中	(93)
当和妻子争吵时	(93)
夫妻和睦的秘诀	(96)
一、彼此自我暴露思想	(96)
二、交换一些恭维话	(96)
三、尽量少责备对方	(97)
四、别老想到捍卫自己的“权利”	(97)
五、勇于先改变态度	(97)
六、学会适应新的生活	(97)
七、学会转移注意力	(98)

第四章 美容化妆技巧

让你的秀发更美丽	(99)
发型设计	(99)
发饰品使你的美丽更出色	(102)
染发魔术的魅力	(103)
假发令你艳光照人	(106)
头发的护理	(109)
点化妆和快速化妆	(114)
一、单点化妆	(114)
二、快速化妆法	(114)
眼、睫、鼻、眉的化妆	(115)
美化眼睛的秘诀	(115)
鼻的化妆	(118)
眉态与脸型的美化	(119)
唇的化妆	(121)
笑出你的妩媚来	(122)
不同季节、场合及婚嫁的化妆法	(125)
夏季的美容法	(125)

秋季的美容法	(129)
冬季的美容法	(131)
各种舞会的装扮	(132)
创造纤纤玉手的方法	(137)
美化指甲	(137)
促进指甲的生长	(138)
保护指甲的方法	(138)
应付肉刺的方法	(138)
如何防止指甲的剥落和裂开	(139)
蔻丹的害处	(139)
指甲颜色欠佳	(139)
蔻丹的效用	(140)
治疗裂开的指甲	(140)
决定美容三要素	(140)
掩饰身体各部分的缺点	(141)
肌肉松弛假想图	(141)
头发	(142)
眼睛	(142)
颈部	(142)
胸部	(143)
各种美容整形	(143)
拉皮的效果	(143)
眼下肌肉松弛	(144)
鼻子的肿疱	(145)
大耳朵	(146)
隆乳	(146)
身体整形	(147)
厚唇	(148)
缓和皱纹	(148)

第五章 穿戴艺术

时装与定装的选择	(149)
----------------	-------

男子的服装应怎样配色	(153)
女西装、裙子和裤子应怎样搭配	(154)
女性服装色调的选择	(154)
穿衣,颜色比身材更重要	(154)
决定自己的色调是打扮的首要准则	(156)
红色是具有强烈刺激的颜色	(156)
黄色是单纯的幼稚的颜色	(157)
紫色是最高贵的颜色	(158)
女性服装的配色艺术	(158)
红色常与什么颜色搭配较好	(159)
黄色常与什么颜色搭配较好	(159)
绿色常与什么颜色搭配较好	(160)
花色常与什么颜色搭配较好	(161)
白色常与什么颜色搭配较好	(161)
黑色常与什么颜色搭配较好	(163)
女性服装与身材	(164)
个子的高矮与服装	(164)
身体的胖瘦与服装	(165)
颈项的长矮和粗细与服装	(165)
方肩和斜肩与服装	(165)
手臂的长短和粗细与服装	(165)
胸部的大小与服装	(166)
腰部的粗细和高低与服装	(166)
臀部的大小与服装	(166)
职业女性的穿戴	(166)
办公室的穿着应适度地表现女性美	(167)
在公司不宜穿郊游的服装	(167)
制服是表现气质的好服饰	(167)
穿传统套装上班合宜大方	(168)
衣着宜选择较好的质料	(168)
穿衬衣或毛衣便于工作	(169)
上班不宜着透明或低胸的服装	(169)

办公室的服装以轻便为宜	(169)
装扮要考虑与同事的协调	(169)
不可佩戴太贵重的饰品	(170)
穿着还得配合工作目的	(170)
准备一件象样的外衣以应付急需	(170)
不合身的内衣极不雅观	(171)
宜穿白色或肤色的内裤	(171)
穿窄裙或白裙一定要着衬裙	(172)
若在公司穿花边长袜最好换掉	(172)
在办公室穿短袜给人幼稚的印象	(172)
上班时不宜穿厚袜	(173)
与场合相称的穿着	(173)
女性的服饰搭配	(177)
手饰的配戴技巧	(177)
皮鞋的选购技巧	(180)
皮包的选购技巧	(182)
眼镜的选购技巧	(185)
袜子的选购技巧	(185)
围巾的选购技巧	(186)
帽子的选购技巧	(188)
香水的选购技巧	(189)

第六章 烹调与饮食

购物指南	(191)
计划	(191)
新鲜食品的鉴定	(192)
食品的贮藏	(195)
各种食品的贮藏	(195)
冰箱的使用	(196)
厨房设备的选购和使用	(197)
炉具	(197)
冰箱	(200)

煮食器皿	(200)
厨房设备	(202)
餐具	(205)
烹调与饮食	(206)
快速烹调	(207)
汤的制作	(207)
粥粉面饭的烹调	(208)
蔬菜烹调	(209)
肉类烹调	(209)
海味干货的浸发及烹调	(210)
吃出健康	(211)
卡路里	(211)
均衡的饮食	(211)
均衡膳食的安排	(213)

第七章 家居安全与保健急救

家庭防盗	(215)
锁	(215)
门锁	(215)
窗户锁	(217)
安全措施	(217)
用电安全	(218)
怎样用电才安全	(218)
家庭基本电器操作	(220)
家庭鼠害和虫害	(222)
鼠害	(223)
虫害	(223)
居室安全	(226)
居室怎样才安全	(226)
家庭护理	(229)
环境和舒适	(230)
护理	(232)

常备药品	(236)
药柜	(236)
急救用品	(236)
急救技术	(237)
抢救技术	(237)
负伤和出血	(240)
不省人事	(243)
骨、关节和肌肉损伤	(244)
哽塞	(246)
其他创伤	(246)
应急措施	(251)
漏煤气	(251)
火警	(252)
泛滥	(252)

第八章 小孩的护理

日常护理	(254)
洗澡	(254)
换尿布	(256)
衣服	(256)
鞋	(257)
哭闹	(257)
睡眠	(258)
游戏	(260)
给小宝宝喂食	(260)
喂母乳	(260)
人工哺乳	(262)
开始进食固体食物	(263)
旅行和户外活动	(266)
带小孩到商店买东西	(266)
坐汽车旅行	(267)
坐火车、长途汽车、飞机或轮船旅行	(268)