

人生技巧大观园

● 人生小宝库丛书之六

● 金峰 主编



· 人生小宝库丛书 · 之六

人生技巧大观园

主编 金 峰

编者 李学新 韩振斌

纪淑云 孙敬尧

陕西人民教育出版社

1991 年 · 陕西

〔人生小宝库〕丛书

人生技巧大观园

主编 金 峰

编者 李学新 韩振斌

纪淑云 孙敬尧

陕西人民教育出版社出版

新华书店首都发行所发行

安康印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.125 字数 112 千字

印数：1—9,000

1991年9月第1版 1991年9月陕西第1次印刷

ISBN7—5419—2594—8/G·2610

定价：2.20 元

内容提要

本书荟百家之经验，集众人之智慧，系统介绍了数百种人生处世的经验、技巧和方法。内容涉及交往、处世、修身、养性、婚姻、恋爱、言行、家政、治学、成才、生活、保健等诸方面。实为一部指导人们立身处世的“人生小百科”。

本书内容丰富，表达精炼。通览全书，将使您交际顺利、言行文明、婚姻美满、家庭和睦、生活幸福、事业成功！

目 录

与人交往十原则.....	(1)
与人相处的艺术.....	(2)
社交“四度”.....	(2)
怎样才能做到“人缘好”.....	(3)
怎样才能成为一个受欢迎的人.....	(4)
如何知道对方是否喜欢自己.....	(5)
交往中怎样给人留下好印象.....	(6)
请客十注意.....	(7)
握手的艺术.....	(8)
自我介绍的礼仪.....	(9)
称呼须知.....	(10)
愿您学会寒暄.....	(10)
交谈的艺术.....	(11)
交谈的方式.....	(12)
十种不好的交谈方式.....	(13)
交谈时要尊重对方.....	(14)
当你不知怎样回答一个问题时.....	(15)
如何听别人讲话.....	(15)
说服别人的方法.....	(16)
讲笑话的艺术.....	(16)
说“谢谢”的规则.....	(17)
怎样安慰别人.....	(18)
打电话应注意什么.....	(19)

怎样正确书写信封	(19)
同海外来客打交道的办法	(20)
如何摆脱“关系网”	(21)
要善于认识自己	(22)
现代人应有哪些新思想	(22)
现代人需要克服哪些思维弱点	(23)
创造力强的人的十个特点	(23)
妨碍创造的三个敌人	(24)
使你成功的七要素	(25)
怎样做一个称职的管理者	(26)
提高管理能力的要诀	(27)
处理问题“八要”	(27)
怎样避免愚蠢之见	(28)
取得他人信任的诀窍	(28)
怎样才能得到别人的尊重	(28)
当你不被别人理解时	(29)
学会讲礼貌	(31)
无端猜疑害死人	(32)
做人须讲良心	(32)
人多时不能“瞎起哄”	(33)
不要看别人脸色行事	(34)
劝君莫撒谎	(35)
如何具有良好的精神面貌	(35)
如何了解你的性格	(36)
何谓健康性格	(36)
怎样改变不良性格	(38)
怎样培养良好的处世态度	(39)

情绪成熟的十大条件	(40)
学会控制情绪	(42)
消除不良情绪八法	(43)
怎样排除焦虑情绪	(44)
消除紧张七措施	(44)
克服怯懦的法则	(45)
学会跨越心理障碍	(46)
使心理保持平衡的要诀	(46)
如何战胜空虚	(48)
如何避免偏见	(49)
怎样改变拖拉的毛病	(51)
如何摆脱忧郁	(52)
怎样克服个性强的毛病	(53)
怎样才能克服马虎的毛病	(53)
克制生气的秘诀	(54)
假如你缺乏主见	(55)
培养坚忍的因素	(56)
要学会度难关	(56)
婚恋四要点	(57)
谈恋爱应诚实	(58)
“一见钟情”不可取	(59)
切忌早恋	(59)
第一次约会时的交谈	(60)
测验爱情十题	(60)
恋爱要有健康心理	(61)
怎样克服恋爱中的嫉妒心理	(62)
怎样消除恋爱中的猜疑心理	(63)

怎样克服恋爱中的虚荣心理	(63)
解除失恋痛苦五法	(64)
切勿做“第三者”	(64)
怎样做个好丈夫	(65)
怎样做个好妻子	(65)
爱人好发脾气怎么办	(66)
怎样发展爱情	(66)
影响夫妻感情的心里因素	(68)
有害于夫妻关系的十种表达方式	(69)
夫妻恩爱能长寿	(70)
夫妻对话的艺术	(70)
夫妻之间有了矛盾怎么办	(71)
夫妻和好的几种方法	(72)
维持婚姻关系的六要素	(73)
改善婚姻关系的十大秘诀	(73)
不要草率离婚	(76)
如何实现生活的自我调节	(76)
怎样才能有个幸福家庭	(77)
要让父母愉快	(77)
怎样对待父母意见	(78)
养成正确称呼父母的习惯	(78)
解决家庭纠纷的五种类型	(79)
家庭和睦的诀窍	(79)
搞个家庭档案	(80)
怎样处理好家庭经济开支	(80)
生活环境对孩子的影响	(81)
学会教子之道	(82)

克服家庭教育中的弊病	(82)
父母十戒	(83)
教育独生子女要注意什么	(84)
取名八忌	(84)
怎样爱孩子	(85)
爱抚能促进幼儿成长	(86)
要和孩子交朋友	(86)
孩子爱说假话怎么办	(87)
孩子变坏前的征兆	(88)
孩子胆小怎么办	(89)
打骂孩子要不得	(90)
逗小儿乐要适度	(90)
不要随便亲吻别人的娃娃	(91)
做家务能培养孩子的能力	(91)
培养“神童”的六因素	(93)
发展孩子的成就欲	(94)
女性成才四戒	(94)
怎样鉴别创造能力	(95)
如何培养创造力	(96)
怎样锻炼敏捷的思维能力	(96)
怎样形成新思想	(98)
怎样提高理解能力	(99)
怎样发展自己想象力	(99)
记忆十法.....	(100)
提高记忆力的良方.....	(101)
正确回忆的妙方.....	(101)
重视头尾记忆法.....	(102)

学习要循序渐进·····	(102)
知识积累的四方法·····	(103)
阅读法二十种·····	(103)
做读书笔记的几种方法·····	(104)
逐步筛选读书法·····	(105)
记日记五字诀·····	(105)
选错了学习目标怎么办·····	(105)
中年以后怎样保持智力·····	(106)
掌握最佳用脑时间·····	(107)
脑子不用会逐渐萎缩·····	(107)
走知识杂交之路·····	(108)
学会利用时间·····	(109)
四十岁前成功的秘诀·····	(110)
健美的标准·····	(111)
美容使你更年轻更健美·····	(111)
面部美容六则·····	(112)
怎样保持苗条健美身材·····	(112)
戴首饰的学问·····	(114)
讲究点“服饰美”·····	(114)
高矮胖瘦穿衣秘诀·····	(115)
冬衣的选择·····	(116)
饮食需要科学化·····	(117)
你每月该吃些什么·····	(117)
饭前饭后须休息·····	(118)
饮茶六忌·····	(119)
吃水果需要适量·····	(119)
防止幼儿偏食·····	(120)

不要嚼食给孩子吃.....	(120)
选西瓜的窍门.....	(121)
怎样油饰家具.....	(121)
怎样合理布置家具.....	(122)
家庭用电十忌.....	(122)
住楼十忌.....	(123)
使用阳台应注意什么.....	(124)
当你住旅馆的时候.....	(125)
睡眠十忌.....	(125)
睡得好的秘诀.....	(126)
安眠七法.....	(127)
快速入眠法.....	(127)
乘车须知.....	(128)
车上如何抱婴儿.....	(128)
身体健康的四条标志.....	(129)
保持身心健康七要诀.....	(130)
保持头脑年轻十大原则.....	(131)
运用生物节律掌握生活主动权.....	(132)
怎样知道自己缺少什么维生素.....	(133)
手巧能使心灵.....	(133)
几种自我放松的方法.....	(134)
消除慢性疲劳二法.....	(135)
怎样减少皱纹.....	(136)
怎样科学减肥.....	(136)
洗脸的学问.....	(137)
怎样减少头发脱落.....	(138)
保护发型须知.....	(138)

洗发也有讲究·····	(139)
老年保健须得法·····	(140)
如何保持牙齿洁白·····	(141)
如何选用药物牙膏·····	(142)
脑力劳动者如何科学保养·····	(143)
打电话的卫生·····	(144)
使人长高的秘法·····	(144)
选配眼镜的学问·····	(145)
怎样挑选照相机·····	(145)
怎样挑选收录机·····	(147)
怎样挑选电视机·····	(148)
怎样选购洗衣机·····	(149)
如何选购电风扇·····	(149)
怎样选择电冰箱·····	(150)

与人交往十原则

一、亲切有礼，笑脸常开。待同志不要板着脸孔，不闻不问，或表现得不耐烦。如果人人都学会这样待人，那同志间的关系多么亲密，生活又多么令人愉快。

二、不要忘记“恕”字。恕就是原谅、宽待别人。遇到矛盾要多把自己和别人的心理位置加以调换，设身处地为别人着想。

三、原则性与灵活性兼顾。与人相处难免有矛盾。只有对立，没有调和，很容易将事情搞糟。在对立发生时，必须学会内刚外柔，也叫做“外圆内方”，这样问题就好解决了。

四、以信义为重。与人相处必须讲信义，请相信这句话：我能以信义待人，别人也会以信义待我。

五、做明人不做暗鬼。即使心怀不满，也切禁背后耍手段，请记住：这样做人，最终下场难免可悲。

六、与人为善最可贵。我授恩于人，不图报答，也不向别人夸耀，别人会永远记住我的好处的。

七、生活中不可能做到人人对我满意。豪爽者易受多疑者猜忌，勤奋者易受懒惰者憎恨，别人也许会给我的道路设下一些障碍，对此，防人之心不可无，不过，无端猜疑也不可有。

八、切忌傲慢。受教于他人，要虚心听取；训勉别人不要居高临下；对条件不如自己的人不要冷淡，这样便会更加得到别人的尊重。

九、不要过分显示自己。因为在这同时，就意味着贬低别人，这样难免令人生厌，致使自己孤立。

十、多道人之长。假如这是出自内心，这会增进别人对我的好感，放心与我共事合作。当然，在另一方面也说明我是一个真正会处世的人。

与人相处的艺术

如果一个人明智的话，他或早或晚会发现，生活是愉快和难过，胜利和失败，给予和接受的混合。

他认识到对什么事都过于敏感并不值得——他应该让有些事从头脑中滑过，就象水珠从鸭背上滚落。

他认识到谁都会有不顺心的时候，所以他不对别人的牢骚过于认真。

他认识到态度蛮横最容易引起争吵。

他认识到不得人心的最快办法，莫过于到处讲别人的闲话。

他认识到只要对事业有利，谁获得荣誉都没有多大关系。

他学会同情那些刚在事业上起步的年轻人，因为他记得，自己当初也是这般手足无措。

他认识到一个地方的人并不比另一个地方的人更难相处。能否“相处”的可能性，有96%在于他自己。

社交“四度”

人生活在上社会上，总要同人交往，进行必要的社会活动。社会心理学家认为，正确的社交应该具有“四度”，即向度、广度、深度和适度。

一是向度。也就是交往方向性，同哪些人交往，为什么交往。向度是交往是否有益的前提。

二是广度。也就是交往的范围。不能绝对地说交往面越广越好，因为它受到性格、环境等各种因素的影响，在某些方面是不可比的。但是，一般而言，交往的广度大一些总比小一些好。

三是深度。这是从交往的深度来说的。人与人的关系在交往中发生互动，交往的结果有可能彼此成为朋友、知己，也可能只是点头之交。关键在于待人要信（信任）、厚（厚道）、诚（诚实）。

四是适度。它包括两个方面的含义。一是从交往的时间来说，在人的社会性需要中，除了交往、友谊之外，还有工作、劳动、学习、事业，即为社会贡献的内容。当然必要的交往有利于事业的开展，但也应看到，两者在时间和精力上又存在着矛盾，因此需要找到适应的“度”。适度的第二方面含义，是指异性朋友之间要把握爱情与友谊的界限。交往的适度可说是一个人社交成熟的标志。

怎样才能做到“人缘好”

人际关系处理的融洽，在一种心情舒畅的情景下学习、工作和生活，将有助于发挥工作的积极性与创造性，提高工作效率。因此，每个人都希望自己有一个良好的人际关系，即有一个好的“人缘”。

研究表明：影响人际关系好坏的因素有主体（本人）、客体（他人）和情景（主、客体发生交往时的客观环境、条件）三种。其中，最主要的是主体的因素，包括人体的性格、脾气、心理品质、思想境界、道德水准，以及在与他人交往时的自我认识、情绪、态度，行为等等。

“人缘”型的个性特征有如下几个方面：

一、尊重他人，关心他人。对人一视同仁。富于同情心。

二、热心集体活动，对工作非常负责。

三、持重、耐心、忠厚、老实。

四、热情、开朗，喜欢交往，待人真诚。

五、聪颖，爱独立思考，学习成绩优良。

六、有谦逊的品质。

七、有多方面的兴趣和爱好。

八、有幽默感（但不尖酸、刻薄），有较高的审美能力。

九、温文尔雅，仪表美。

人缘不好的原因固然是复杂的，但是某些心理上的原因不能忽视，以下妨碍人际交往的不良因素是必须革除的：

一、性格内向、态度高傲、寡言少语。

二、心胸狭窄，妒忌心重。

三、多疑，对别人不信任。

四、自以为是，狂妄自大，瞧不起人。

怎样才能成为一个受欢迎的人

你想成为一个有各种知识和一定交际技能受人欢迎的人吗？下面，为你提供几条可参考的办法。

一、要努力学习。尽可能多地阅读些小说、戏剧等，注意学习各种应该知道的常识，也应该关心留意你要结交的人们所常说起的问题。

二、要学会一些文娱体育活动的技能。一个会下象棋、打乒乓、能跳舞蹈、游泳、打排球，能玩魔方，能唱歌的人，会在各种场合和人们相处得好，容易受到大家的欢迎。

而另一个缺乏这些技能的人就往往会受到冷遇。

三、要善于倾听别人的谈话和意见。记住这点，在交往时你感到不自然，千万不要用夸夸其谈的办法来掩盖，也不要企图老是自己主宰谈话局面。而要想办法让对方无拘无束，轻松地愉快地自愿多讲话。

四、要发现别人的兴趣爱好。多谈别人感兴趣的话题，而不要只顾谈论自己或总把话题引向自己的兴趣爱好。绝大多数的人不喜欢在休息时谈论与自己职业有关的事，如果有人硬要作这样的谈话，没有不引起讨厌的。还有，要尽量避免使人怀疑你的发问有打听别人秘密和隐私的不良动机，多谈对方最喜爱的娱乐活动和个人兴趣。这样别人就比较乐意。

五、能讲一些有趣、有意义的故事和笑话。当然，不是低级趣味的，也不要急急忙忙不分对象地讲，要防止可怕的冷场。这就要注意在对别人讲故事，说笑话时也要注意听别人讲的故事或笑话，并有相应的反映，但千万不要过份和失态。

如何知道对方是否喜欢自己

没有人喜欢讨人厌恶的人，但那些令人厌烦的人却很少自知其短。这种人常常以自我为中心，好表现自己，并喜欢强加于人。在社交中，这种人往往不受欢迎，而受到冷遇。你要想知道别人是否讨厌你，不妨试答一下以下各题：

一、在匆忙的路上，别人向你打招呼：“你好呵！”你会停下脚步，详细地告诉他们吗？二、你是否喜欢独占谈话时的话题？三、不到每个人都疲倦时，你不会告辞？四、不管别人有没有要求，你都自动提出你的建议，告诉他应该如何如