



十万个怎么办

●
成曾樾
张新亭

主编

农村读物出版社

1

十万个怎么办

成曾榭 主编 1
张新亭

责任编辑：李方雁

封面设计：洪 敏

农村读物出版社

十万个怎么办

(之一)

成曾槌 张新亭 主编

责任编辑 李方鹰

*

农村读物出版社 出版

冶金胶印厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

*

787×1092毫米 1/32 14.875印张 392千字

1988年11月第1版 1988年11月北京第1次印刷

印数: 1—30000

ISBN 7 - 5048 - 0541 - 6/Z·27 定价: 6.00 元

前言

女青年遭到强奸行为侵害时怎么办？

你熟识的人跟你动手动脚怎么办？

购买了冒牌货怎么办？

受到领导打击报复时怎么办？

乘火车从便桶失落贵重物品怎么办？

旅游中迷了路怎么办？

不会讨价还价怎么办？

君子兰烂根怎么办？

烧羊肉有膻味怎么办？

……

亲爱的读者，请原谅刚一开篇便将您带入这“十万个怎么办”的世界之中。是的，谁不希望在生活中得到更多的幸福和欢乐，谁不希望把自己的一生装点得更加绚丽和美好。但是，谁又能在现实生活中逃脱掉来自各个方面的难题的困扰呢？因此，我们可以不可以这样讲，从某种意义上说，人生的幸福和欢乐，正是在排除和解决众多的难题的困扰中获得的。这也许就是我们向您奉上这本书的一个最朴素和最纯真的动机吧。因此，它是一本书，但更是我们奉上的一个良好的祝愿和希冀——愿每一位读者生活得更美好。

芸芸众生的大千世界，错综复杂的社会生活，我们所面临的难题何止十万、百万，这又该如何才好呢？对此，我们做出了这样的抉择：采用包容量大、涵盖面广的大型丛书的方式，辅之以精到的选题，来适合广大读者多方面、多层次、多角度的需要。

科学性、知识性、实用性，是我们编写此书的宗旨；

对读者负责，让这本书成为千百万读者的知心朋友，是我们编写此书的愿望；

让此书成为继《十万个为什么》之后的又一部家喻户晓的大型丛书，是我们编写此书的追求。

最后（其实倒是首先），让我们来解答您的这样一个问题：如果这本书中没有我最迫切关心和需要解答的问题怎么办？这个题的答案是：请您将书翻到最后一页，相信登在那里的启事会激起您的新的兴趣。

编者

目录

学习篇

报考大学不知怎样选择志愿怎么办·····	1
考试怯场怎么办·····	2
考试不能发挥正常水平怎么办·····	3
学外语记不住单词怎么办·····	4
学习时不能专心怎么办·····	5
学习兴趣经常发生转移怎么办·····	6
自学遇到难题无处请教怎么办·····	7
上辅导课、补习班收获不大怎么办·····	8
成人高考屡试不中怎么办·····	9
想学习但不知学什么怎么办·····	10
业余学习与本职工作发生冲突怎么办·····	11
学习条件、环境太差怎么办·····	12
大学毕业后知识停滞怎么办·····	13
想提高自己的艺术欣赏水平怎么办·····	14

工作篇

身为领导在群众中没有威信怎么办·····	15
当厂长感到吃力怎么办·····	16
不懂得用人之道和知人善任怎么办·····	17
不知道如何支持领导的工作怎么办·····	18

受到领导的打击报复时怎么办·····	19
不知怎样才能当好秘书怎么办·····	20
处理不好“尊重领导”和“讨好奉承”的关系怎么办·····	21
不知道如何避免发生冲突怎么办·····	22
女同志之间相处不好怎么办·····	23
个人志趣与本职工作有矛盾怎么办·····	24
调动工作得不到领导批准怎么办·····	25

教育篇

不知怎样培养学龄前儿童的兴趣怎么办·····	27
要想让孩子学弹钢琴怎么办·····	28
孩子特别任性怎么办·····	29
孩子性格怯懦怎么办·····	31
孩子不喜欢劳动怎么办·····	30
幼儿性好奇怎么办·····	32
孩子撒谎怎么办·····	33
孩子私拿家里的钱怎么办·····	34
孩子吃饭时坐不住怎么办·····	35
孩子爱收集废物怎么办·····	35
孩子有了过失怎么办·····	36
孩子偷看黄色书籍、录像怎么办·····	37
女孩子在外结识不三不四的人怎么办·····	38
孩子失足后怎么办·····	39
孩子有手淫行为怎么办·····	40
孩子早恋怎么办·····	41
孩子偷学吸烟怎么办·····	42

心理篇

害怕时怎么办·····	44
-------------	----

烦躁不安时怎么办·····	45
对生活产生了厌倦心理怎么办·····	46
有口吃的毛病怎么办·····	46
有自卑感和优越感怎么办·····	47
对性生活产生厌恶心理怎么办·····	48
离婚后心情抑郁怎么办·····	49
想哭时怎么办·····	50
生气时怎么办·····	51
不知怎样才能克服羞怯心理怎么办·····	52
不知怎样才能帮助朋友摆脱悲痛怎么办·····	53
有人在危险中向你呼救怎么办·····	54
嫉妒心过强怎么办·····	55

法律篇

不会立遗嘱怎么办·····	57
不知如何处理遗产继承问题怎么办·····	58
不知如何办理同华侨、港澳同胞结婚的手续怎么办·····	59
不知如何办理同外国人结婚的手续怎么办·····	60
双方已同居却未办理婚姻登记怎么办·····	60
离婚时，对子女的抚养权发生争执怎么办·····	61
不知如何处理因第三者插足引起的离婚纠纷怎么办·····	62
打官司不会写起诉状怎么办·····	63
不知如何委托别人代理自己打官司怎么办·····	64
别人私折了你的信件怎么办·····	65
不知如何收养子女怎么办·····	66
发生医疗事故怎么办·····	67
因产品质量不合格致人伤害时怎么办·····	67
银行存单丢失或被盗后，不知如何办理挂失手继怎么办·····	68
恋爱终止，一方要求返还财物怎么办·····	69

在离婚诉讼中，一方转移财产怎么办·····	70
当事人拒不执行法院的调解书怎么办·····	70
聋哑人、盲人犯罪怎么办·····	70
精神病人造成了危害社会的结果怎么办·····	71
醉酒的人犯了罪怎么办·····	72
父母私自处死了犯了罪的子女怎么办·····	72

安全篇

突然发生地震怎么办·····	74
遇到有人触电怎么办·····	75
家中突然失火怎么办·····	76
受到不法侵害怎么办·····	76
与女友晚间散步突然遇到坏人怎么办·····	77
女青年遇到坏人挑逗、调戏时怎么办·····	77
女青年遭到强奸行为侵害怎么办·····	78
发现窃贼正在作案时怎么办·····	79
发现小偷正在偷你的钱包时怎么办·····	80
发现家中被盗怎么办·····	80
接到匿名恐吓信怎么办·····	81
游泳时被水草缠住或遇到漩涡怎么办·····	82
不慎落入冰窟窿怎么办·····	82
突然噎食窒息怎么办·····	83
点燃或关闭煤气灶时发出“澎”的爆炸声怎么办·····	84

社交篇

你熟悉的人跟你动手动脚怎么办·····	85
不知怎样做才能有一个好人缘怎么办·····	87
不知怎样做才能与邻里相处好怎么办·····	88

不知怎样做才能与保姆相处好怎么办·····	89
打电话时不知怎样做才算有礼貌怎么办·····	90
不愿同电话中的对方再继续交谈下去时怎么办·····	91
遇到“屁股沉”的客人怎么办·····	92
不知如何与独身女性相处怎么办·····	93
已婚女性不知如何与异性交往怎么办·····	94
当你被人利用和欺负时怎么办·····	95
听到羞辱你的话时怎么办·····	96
当朋友欺骗了你时怎么办·····	98
恋人不让你参加社交活动怎么办·····	99
不懂得动辄便发火的害处怎么办·····	100
不懂得待人律己的道理怎么办·····	102

恋爱篇

首次接到求爱信时不知如何处理怎么办·····	103
首次约会不知注意哪些事项怎么办·····	104
“一见钟情”怎么办·····	106
不敢向意中人表白感情怎么办·····	107
摸不准姑娘的心意怎么办·····	108
找不到理想的爱人怎么办·····	110
择偶“高不成，低不就”怎么办·····	111
对方求爱被你拒绝后仍穷追不舍怎么办·····	112
失恋怎么办·····	113
恋人年龄相差悬殊怎么办·····	115
恋人“属相相克”怎么办·····	115
爱上了“有妇之夫”怎么办·····	117
男友执意要与你发生性关系怎么办·····	118
女友曾经失身怎么办·····	119
未婚先孕怎么办·····	120

首次去恋人家不知注意哪些事项怎么办·····	121
父母不同意你选择的恋爱对象怎么办·····	122
不漂亮的姑娘担心择偶难怎么办·····	123
大龄青年择偶难怎么办·····	124

婚姻篇

不知婚前应做哪些准备怎么办·····	126
不愿做婚前检查怎么办·····	127
新婚之夜没有“见红”怎么办·····	129
初次性生活过得不满意怎么办·····	129
不知如何注意性生活卫生怎么办·····	130
新婚后男子早泄怎么办·····	131
新婚后男子阳痿怎么办·····	133
新婚后女子性冷淡怎么办·····	134
新婚后女子发生性交障碍怎么办·····	135
担心避孕影响性生活怎么办·····	136
性生活后避孕套脱落或破裂怎么办·····	137
担心服避孕药影响生育和健康怎么办·····	138
不知如何选择“最佳受孕时机”怎么办·····	139
怀孕以后怎么办·····	140

夫妻篇

对婚后生活感到失望怎么办·····	142
夫妻兴趣爱好不同产生矛盾怎么办·····	143
夫妻因性格冲突影响感情怎么办·····	144
夫妻发生争吵怎么办·····	146
夫妻为孩子闹矛盾怎么办·····	147
丈夫重事业少感情怎么办·····	148

丈夫脾气暴躁怎么办	149
丈夫存有“私房钱”怎么办	150
妻子不做家务怎么办	151
妻子特别爱唠叨怎么办	153
妻子不能生育怎么办	154
“妻管严”怎么办	155
不善于觉察夫妻间情感背叛的迹象怎么办	156
夫妻一方有了外遇怎么办	157
夫妻一方提出离婚怎么办	158
再婚夫妻关系难处怎么办	160
中年夫妻感情淡漠怎么办	161
更年期的夫妻关系难处怎么办	162

保育篇

母亲奶水不够怎么办	165
没有牛奶和代奶糕怎么办	166
小儿发热怎么办	166
小儿咳嗽怎么办	167
小儿发生惊厥怎么办	167
小儿遗尿怎么办	168
小儿夜啼怎么办	169
小儿患感冒怎么办	170
小儿心跳过速怎么办	170
婴儿腹泻怎么办	171
小儿患麻疹怎么办	172
小儿生了疳子怎么办	173
小儿患了湿疹怎么办	173
儿童隐睾怎么办	174
小儿气管吸入异物怎么办	174

孩子咽喉梗入鱼刺怎么办·····	175
孩子误饮误服后怎么办·····	176
孩子偏食怎么办·····	177
孩子患缺铁性贫血怎么办·····	178
孩子眼伤了怎么办·····	179
幼儿“大舌头”怎么办·····	180
孩子“左撇子”怎么办·····	180
不知怎样才能使孩子体形健美怎么办·····	181
不知怎样给新生儿洗澡怎么办·····	182
儿童过胖怎么办·····	183
幼儿理发时爱哭怎么办·····	184

老龄篇

老年人不知怎样才能长寿怎么办·····	185
老年人不知怎样锻炼怎么办·····	186
老年人记忆衰退怎么办·····	186
老年人心情不好怎么办·····	187
老年人不知怎样才能过好性生活怎么办·····	188
得了老年性阳痿怎么办·····	188
老伴情绪不好、激动时怎么办·····	189
老夫老妻间发生矛盾、误会怎么办·····	190
老年人丧偶怎么办·····	190
子女阻碍老人再婚怎么办·····	191
老年人不知怎样选择较理想的居室怎么办·····	191
子女要求分家怎么办·····	192
老年妇女不知如何做好自我保健怎么办·····	193
老年人患青光眼怎么办·····	193
老年人发生心绞痛和心肌梗塞怎么办·····	194
老年人呕吐怎么办·····	195

老年人不知怎样选购合适的服装怎么办·····	196
------------------------	-----

医疗篇

不知怎样护理高烧病人怎么办·····	197
经常患感冒怎么办·····	198
患支气管哮喘怎么办·····	199
患喉炎怎么办·····	201
出现体位性低血压怎么办·····	202
有高血压病怎么办·····	203
心肌梗塞时怎么办·····	205
不知怎样护理心肌梗塞病人怎么办·····	206
患有消化道溃疡怎么办·····	207
患有胆石症怎么办·····	209
患有肾炎怎么办·····	209
胸闷时怎么办·····	211
疲劳时怎么办·····	212
牙痛时怎么办·····	213
失眠怎么办·····	214
便秘怎么办·····	215
得了痔疮怎么办·····	217
患了脚癣怎么办·····	217
烧(烫)伤后怎么办·····	218
得了冻疮怎么办·····	219
骨折时怎么办·····	220
有平足症怎么办·····	221
足跟痛怎么办·····	222
患肩关节周围炎怎么办·····	223
白带增多怎么办·····	224
患功能性子宫出血怎么办·····	226

妇女产后不知怎样补益怎么办·····	227
患细菌性痢疾怎么办·····	228
得了甲型肝炎怎么办·····	229
得了乙型肝炎怎么办·····	231
煤气中毒怎么办·····	233
耳朵进水怎么办·····	233
受凉后引起腹泻怎么办·····	234
受凉气后突然打嗝怎么办·····	234

锻炼篇

练气功静不下来怎么办·····	235
空气有污染影响锻炼怎么办·····	236
不知道锻炼的最佳时间怎么办·····	237
喜欢日光浴又怕过度曝晒怎么办·····	238
跑步老坚持不下来怎么办·····	238
“三班倒”影响锻炼怎么办·····	239
锻炼时碰上月经期怎么办·····	240
运动后太阳穴痛怎么办·····	241
泳游中抽筋、呛水时怎么办·····	242
练杠子手上生了老茧怎么办·····	243
崴了脚怎么办·····	243
运动后失眠怎么办·····	244
运动时肌肉拉伤怎么办·····	244
运动时肝区疼怎么办·····	245
运动时胃部突然疼痛怎么办·····	246

健美篇

不会安排健美锻炼的时间怎么办·····	248
---------------------	-----

不会健美锻炼的自我检验怎么办·····	249
不了解女子健美运动怎么办·····	250
有了“将军肚”怎么办·····	250
不会面部皮肤保健怎么办·····	251
不知怎样才能使自己的体型优美怎么办·····	252
姑娘的乳房过小怎么办·····	253
姑娘的乳房过大怎么办·····	254

美容篇

不会自制美容面膜怎么办·····	256
不会蒸气熏面美容怎么办·····	257
女性面容先天不足怎么办·····	257
男性不会化妆怎么办·····	259
脸部皱纹过多怎么办·····	259
不了解美容的手术项目怎么办·····	260
若想红颜久不衰怎么办·····	261
头皮屑过多怎么办·····	262
嘴唇干裂怎么办·····	262
脸上长了面疮、粉刺怎么办·····	263
夏天脸上出现“日光斑”怎么办·····	263
不知怎样才能长久保存美容化妆品怎么办·····	264
不知怎样才能长久保存营养和护肤类化妆品怎么办·····	264
不知怎样才能长久保存清洁类化妆品怎么办·····	265
不会选用化妆品怎么办·····	265
不会选购洗衣剂怎么办·····	266
不会保护头发怎么办·····	267
不知道染发剂的类型怎么办·····	268
不知道怎样才能使发型与脸型协调怎么办·····	268
不知道怎样才能使发型与服装协调怎么办·····	269

不知道怎样才能使发型与性格、年龄协调怎么办·····	269
不知道化妆常识怎么办·····	270
不知道怎样才能使化妆与服装协调怎么办·····	271

服饰篇

不会养护混纺毛织物怎么办·····	273
泡泡纱衣服脏了怎么办·····	274
毛皮走硝变硬怎么办·····	274
裘皮衣服脱毛怎么办·····	275
不知怎样保护和洗涤风雨衣怎么办·····	275
不知怎样洗染鹿皮夹克怎么办·····	276
不会熨衣服怎么办·····	276
不会旗袍的裁剪和缝纫怎么办·····	277
不会认衬衣的型号怎么办·····	278
不会挑选呢料大衣怎么办·····	278
不会选择裙子怎么办·····	279
不会选购棉袄罩衫怎么办·····	279
不会挑选绣衣怎么办·····	280
不会挑选毛料怎么办·····	281
不会计算服装用料怎么办·····	282
不知怎样才能使冬季服装色彩搭配协调怎么办·····	282
不懂西服口袋的用途怎么办·····	283
衣服上产生了静电怎么办·····	283
化纤服装沾上了污渍怎么办·····	284
人造毛大衣脏了怎么办·····	286
皮袄脏了怎么办·····	286
羽绒服装脏了怎么办·····	287
浅色的确良领、袖易脏怎么办·····	287
熨衣服时产生烙印和亮光怎么办·····	287
蜡烛滴在衣服上怎么办·····	287