

人生指南百事通

邓长琚 编著

华南理工大学出版社



● 家庭篇

● 恋爱指南

● 健美、养生、长寿要诀

● 处世艺术

● 修养秘诀

● 事业成功的奥秘

● 做人之道

人生指南百事通

邓长琚 编著

华南理工大学出版社
• 广州 •

图书在版编目(CIP)数据

人生指南百事通/邓长琚编著. —广州: 华南理工大学出版社, 1997. 5

ISBN 7-5623-0515-3

I. 人…

II. 邓…

III. 生活方式

IV. C913.3

华南理工大学出版社出版发行

责任编辑 周莉华

(广州五山 邮码 510641)

各地新华书店经销

广州市新光明印刷厂印装

开本 787×1092 1/32 印张 6.125 字数 137 千

1998 年 7 月第 2 版第 3 次印刷

印数: 20001—25000

定价: 10.50 元

目 录

一、做人之道

克服困难八大法	(2)
战胜忧虑恐惧心理的八个要诀	(3)
消除紧张情绪的十大妙计	(5)
克服心理压力的最佳方法	(7)
年轻有为的要诀	(8)
三十而立的秘诀	(13)
四十而成的要诀	(17)
四十岁以前该做些什么?	(19)
赢得赏识的秘诀	(21)
党政干部“十忌”	(26)
新任干部“十要”	(27)

二、事业成功的奥秘

提高效率的十项原则	(30)
提高记忆力的十五个要素	(31)
读书“九戒”	(31)
自学成才的七项条件	(32)
获得成功的秘诀	(33)
人才成功的五要素	(33)
记忆诀窍	(34)

应考不败的秘诀	(34)
成功的十条标准	(36)
职级升迁的秘诀	(37)
推销成功的策略	(39)
学会赚钱的才能	(40)

三、修养秘诀

测测自己的修养	(46)
谈话有术的秘诀	(47)
怎样避免成为不受欢迎的人	(53)
医治冷漠的秘诀	(54)
让人信赖的秘诀	(56)

四、处世艺术

谈话的艺术	(63)
相处与共识的诀窍	(64)
讲笑话的技巧	(65)
十种不好的交谈方式	(67)
善处关系的秘诀	(68)
拢住人心的秘诀	(70)
怎样应付尴尬场面	(73)
战胜孤独有诀窍	(76)

五、健美、养生、长寿的奥秘

健美、养生、长寿秘诀	(80)
科学饮食八条原则	(83)
获诺贝尔奖医生提供十二点养生术	(83)

现代人健康八诀	(85)
人吃什么会聪明?	(86)
食物怎样搭配才有营养?	(87)
防止衰老的食品	(88)
预防老化十要诀	(88)
头脑保健十条	(89)
怎样才称得上健康	(90)
自身的压力负荷是否超载?	(91)
睡前“三宜”、“三忌”	(93)
遵守七种生活规律可增寿	(93)
日常生活十诫	(94)
美容要诀十六条	(95)
妇女怎样使腹部健美	(96)
保持头脑年轻的十大原则	(97)
饮食与保护视力的秘诀	(99)
最佳生活模式	(100)
睡眠十忌	(101)
中年以后保持智力的九条办法	(101)
饮食的科学	(102)
美貌不衰的秘诀	(110)
体态优美的秘诀	(111)
展露魅力的诀窍	(114)
乳房的护养	(119)
女性丰乳的秘诀	(121)

六、婚恋指南

恋爱婚姻指南	(124)
--------------	-------

爱的甜蜜语言	(132)
爱情与爱的艺术	(133)
情场馈赠的诀窍	(137)
博得姑娘爱心的诀窍	(140)
保持贞操的秘诀	(144)
如何超脱失恋的痛苦	(146)
如何博取心中小伙子的爱	(150)
侦知芳心的秘诀	(157)

七、家庭篇

家庭美满六要诀	(160)
夫妻和谐十要诀	(161)
“称职父母”的标准	(165)
中学生怎样才能成为优等生?	(165)
如何使孩子变乖	(167)
贤惠妻子的标准	(170)
夫妻求孕的秘诀	(174)
稳住丈夫的秘诀	(180)
爱情永固的秘诀	(183)
造就“神童”的奥秘	(186)

一、做人之道

克服困难八大法

在我们的生活当中，大多数人有时都会遇到看起来可能难以解决的困难和问题。这时，我们往往会感到害怕、孤独，好像无法找到帮助。而此时最重要的是：记住你不是无助的，总是会有人来帮助你的。下面列举当困难或打击来临时，你可以做的几项自助的事情。

(1) 记住你不是孤立无援，知道这点可以真正帮助你宽心，使你的情绪好些。

(2) 尽管你的问题使你十分痛苦，但也应该正视它。你越哭，越难解决问题。

(3) 认识你本人的问题。不管你是即将有你的第一个孩子还是第一次患有难治之症，了解并认识你的问题一定会帮助你消除不知情给你带来的恐惧。你知道得越多，就越不会忽视重要的选择。

(4) 从你自己的周围获得支持。因为我们有些人远离亲属，朋友和邻居就成为我们扩大了的家庭的一员。每个人都需要取得帮助的时候，即使是短暂的支持，对于那些极度紧张的人来说却是雪中送炭。对于长期照顾慢性病人的人来说，有人从休息时间中提供一两小时的帮助，可能成为一根救命的稻草。

(5) 寻求与自己有同类问题之人的帮助。他们对你的问

题有类似的体会，并了解它，因而可向你提供解决你的问题的机会。去与那些不仅与你同样痛苦而且能教你如何解决问题的人进行交谈，从而给你以希望和支持。

(6) 不要害怕寻求专家的帮助。有时候，遇到问题太大而不能独自处理，必须寻求专家的帮助。如果你感到幻觉、耳鸣、忧虑、自杀或有无法控制动武的情绪，必须寻求专家的帮助。如果你经常有抑郁或恐惧感，也必须请专家指点。遇到情绪急剧波动，如双亲或亲属去世而受重大打击等，也都可寻求专家的帮助。心理学家、精神病学家、居委会或律师对上述问题都能提供帮助。

(7) 坚持记日记，经常把你的心情和思想活动记录下来是一个发泄情感的重要办法。它不仅使你感觉舒服些，而且还是一项重要的科学研究。通过日记，可揭示你自己的身心状况，并有助于医生分析病情，加快病情的康复。

(8) 帮助他人。帮助他人不仅提高你的声望，而且也使你周围的情况建立一种自信。你将发现你获得的比你给予的更多。

战胜忧虑恐惧心理的八个要诀

生活中不免会遇到不如意的事，你是勇于突破，还是从此生活在忧虑与恐惧中呢？这里提供一些妙法，助你战胜困难：

(1) 不要把忧虑和惧怕隐藏在心中。许多人内心有什么忧虑和不安，总是藏在心坎中，不肯坦白说出来。其实，这

种办法是很愚蠢的，内心有忧虑烦闷，应该尽量坦白讲出来，这不但可以给自己心理上找一条出路，而且也有助于恢复头脑的冷静，把不必要的忧虑除去，同时找出消除忧虑、抵抗恐惧的方法。

(2) 不要怕困难。记住：遇到困难，往往是成功的先兆，只有不怕困难的人，才可以战胜忧虑和恐惧。

(3) 不要时时想自己办不到的事。每个人的能力都是有限的，并且每一个人的擅长不同，不能相提并论。何必时时去想自己力所不能及的事呢？除了令你忧虑不安，没有别的益处。

(4) 今日事今日毕。一些人对不喜欢的事，总喜欢拖延时间，今天可以做完的，非要留待明天。其实，这个方法最笨，因为一些繁杂烦恼的事，存留时间愈长，愈会增加烦恼，倒不如当时设法解决了事。

(5) 不要过多地在别人的面前诉苦。当然，自己内心有什么苦闷，是可以向要好的人诉说的。可是，过多地在别人的面前诉苦，博取了别人的同情，更会觉得自己遭遇的不幸。

(6) 早上醒来后，最好就起床，不要胡思乱想。有些人喜欢在床上留恋不起，把一切烦恼的事加以回忆，因此烦恼、忧愁便一天 24 小时都离不开你。

(7) 好好安排生活。许多人忧虑烦恼，甚至恐惧不安，并非由于真的有什么大不了的事情不能解决，而是由于他们的生活漫无规律，既紊乱又缺乏内容。寂寞空虚的人，更容易忧虑恐惧不安。仔细把生活检讨一下，重新安排，充实生活的内容，使精神有良好的寄托，这样无谓的烦恼和忧虑就可以减少了。

(8) 做完一件工作后，即应放开。人生是包括许多项目

的，我们不能因为某一项目而影响其他项目。当你做完一件工作之后，不必再去想它，应该放开，休息一下，或者放手做另一件工作。把许多项目混杂在一起，是使人忙乱不安的一个原因。

消除紧张情绪的十大妙计

(1) 畅所欲言。当有什么事烦恼你的时候，应该说出来，不要存在心里。把你的烦恼向值得你信赖的、头脑冷静的人倾诉。

(2) 暂时避开。当事情不顺利时，你暂时避开一下，去看一场电影或看一本书，或者做做游戏，或者随便走走，改变环境。这一切能使你得到松弛。强使你自己保持原来的情况，忍受下去，无非是作自我惩罚。当你的情绪趋于镇静，而且和与事情相关的其他人均处于良好的状态，可以解决问题时，你才回头着手解决此问题。

(3) 改掉乱发脾气习惯。如果你感到想要谩骂、激怒某人，你应该尽量克制一会，然后把它拖到明天，同时将抑制下来的精力去作一些有意义的事情，例如作一些诸如园艺、清洁、木工等工作，或者是打一场球或散步，以平息自己的怒气。

(4) 谦让。如果你经常与人争争吵吵，就要考虑，自己是否过分主观和固执。要知道，这类争争吵吵将对周围的亲人，特别对孩子的行为带来不良影响。你可以坚持自己正确的东西，但应静静地去做，给自己留有余地，因为你也可能

是错误的，即使你是绝对正确的，也可按照自己的方式稍作谦让。你这样做了以后通常会发觉，别人也会这样做的。

(5) 为人做些事情。如果你一直感到烦恼，试一试为他人作些事情，你会发觉，这将使人的烦恼转化为精力，而且使你产生一种做好事的愉快感。

(6) 一次做一件事。在紧张状态下的人，连正常的工作量有时都担当不起。工作量显得是如此繁重，去做其中的任何一部分都是痛苦的，即使非常需要去做的事亦是如此。在此情况下，最可靠的办法是，先做最迫切的事，把全部精力投入其中，一次只做一件，把其余的事暂时搁到一边。一旦你把这一件做好了，你会发现事情根本不那么“可怕”。你做了这件事后，其余的做起来就容易得多。

(7) 避开“超人”的冲动。有些人对自己的期望太大，经常处在担心和焦急的情况下，因为他们害怕达不到目标。他们对任何事物都要求尽善尽美，这种想法虽然很好，可是，容易走向失败的道路，没有一个人是能把所有的事都做得完美无缺的。首先要判断哪些事你做得成，然后把主要精力投入其中，尽你最大的努力和能力去做。做不到时，则不要勉为其难。

(8) 对别人的批评要从宽。有些人对别人期望太高，当别人所做的达不到他们的期望时，便感到灰心、失望。“别人”也可能是妻子、丈夫，或是他们要按照主观意愿培养的孩子。对自己亲戚的短处（实际的或想象的）感到失望的人，实际上是对自己感到失望。不要去苛求别人的行为，而应发现其优点，并协助其发扬优点。这不仅使你获得满足，而且使你对自己的看法更趋正确。

(9) 给别人可以超前的机会。当人们处于激动而紧张的

情况时，他们总是想“取得第一”，而把别人的劝告抛开，尽管事情小得像在公路上驾车超前一样。如果我们都这样想，而且大多数人都这样做，那么，任何事情都变成了一场赛跑。其实，用不着这样去做。竞争有感染性。你给别人可以超前的机会，不会妨碍你自己的前进；如果别人不再感到你对他是个阻碍，他也不会对你产生阻碍。

(10) 使自己变得“有用”。很多人有这样的感觉：认为自己“被忽视”，被人看不起，被抛在一边。实际上这不过是自己的想象，别人正渴望你有突出的表现。可能是自己而不是别人看不起你。不要退缩，不要逃避，而应该继续把自己变得有用，你要作出一些主动表示，而不要等着别人向你提出要求。

克服心理压力的最佳方法

(1) 这世界并不完美，家人、友人一样有缺点。十全十美是可遇而不可求的，所以应当“知足常乐”。

(2) 容忍体谅不但使你与他人相处容易，亦使你对自己的行为不致苛求。

(3) 勿做时间的奴隶，尽可能地在时间限制内完成工作，记住“欲速则不达”。

(4) 讨好所有的人是不可能的，根本不必去尝试。“受欢迎”的本意是使他人赏识你本人，而不是你的最好表现。

(5) “言所欲言”，坦诚和直率能消除许多障碍与心理压力。

(6) 勿过分自责，任何人都有彷徨的时刻；不必为“爱”与“恨”过分担心。

(7) 对自己有信心，你和任何人一样地有可取之处。

(8) 勿自悲自怜，你的遭遇并不重要，你对遭遇的反应才是最重要的。

年轻有为的要诀

青年时期是人生的春天，是智力发展的高峰阶段，尽管在这一个时期的知识、经历较少，缺乏生活和工作经验，但很有成就或大有作为的青年人并不少见。总结他们的成功经验，主要有以下五条要诀：

1. 确立切实可行的人生目标

人的一切活动，总是指向一定目的的，目的性质决定人的言行。仔细观察已获成功的青年人的言行，就会发现：他们发号施令，无不敏捷而中肯，这是因为他们有明确的目标，当面临重大决定时，他们只须问自己，“怎样才能速达目标呢？”目标既明，当然不会迷失方向。无数革命先烈之所以能在革命的道路上做出惊人的成就，就是因为他们有献身人民的革命人生目标。因此，新时代的年青人只有确立为人民献身，为“四化”建设出力的奋斗目标，才能为社会做出大的贡献，取得大的成就。

那么，怎样确立人生目标呢？目标当然是因人而异。每个人要根据自己的志向、兴趣、环境来规划自己的远景。心中要明白最终赶到哪里？即使奔向你所规划的目标的路途是

艰难的，出不会影响和干扰你的决心，你可以自行开拓。只要望着远方的“灯光”迈进，虽然有可能跌倒，也终会达到目的。

为了把远大的理想变成取之不竭的力量源泉，还必须把理想具体化，也就是把长远的大目标，分成若干短期的小目标。不如此，则往往会因目标太远而令人焦灼和失望。分成短期目标之后，每完成一个目标，便会产生一种满足感。这种满足感，可以激励你更快地达到那个大目标。许多年青人苦于找不出自己的长期目标，不知道若干年后自己要做什么。即使如此，你也不必着急。你可以先定下自己的短期目标，半年或一年内，你能计划出应做的事情，而且能够圆满完成，你也就向着成功迈进了一步。之后，你再拟下一个目标，如此不断前进，像登山一样，你的视野便渐渐扩大了，你的短期目标的建立，也将一次比一次容易，从而便可确立一个长远的大目标。

2. 强化意志力

一个人意志力的强弱与其能否有成就是密切相关的。在人生的不同阶段里，青年时期的意志锻炼尤为重要。青年人的意志大都具有果敢性和较强的目的性，但由于这一时期正处于意志品质不断发展的动态过程中，常易表现出意志薄弱，见异思迁，盲动自负和半途而废。因此，青年人要特别注意加强自己的意志力锻炼。

加强意志力锻炼应坚持三条：一是把兴趣上升到理性的高度。青年人好奇心强，兴趣广泛，做事好心血来潮，可三分钟热度后，一遇困难和挫折，便冷了下来，甚至意志消沉，不求进取，这是很难成就大业的。前几年，社会上出现“外语”热，有的青年人出于一时兴趣，也就雄心勃勃地跟着学

起来。可是随着学习的深入，生词越来越多，语法越来越难，学习兴趣越来越低，最后竟打退堂鼓。这种单凭直觉兴趣出发的行动是不自觉的，因而也是难以持久的。而有的人懂得学习外语在四化建设中的意义，懂得掌握外语对自己工作的益处，因而也就有了克服学习上的各种困难的内在动力，一直坚持学习，取得了可喜的成绩。二是树立强烈的责任感。人生在世，应该为社会、为人类做出较大的贡献，这是每个人的道德准则，更是青年人应尽的责任。在履行自己责任的过程中，青年人如果能从大局出发，从为社会做贡献的大目标出发，就会发现自己的工作价值，就会由此产生兴趣，并能长期保持这种兴趣，以至做出大的成就来。三是坚持不懈，锲而不舍。大凡青年有为者，无不是数十年如一日，专心致志，锲而不舍的意志坚韧者。青年人加强意志锻炼，必须具有这种持之以恒，善始善终的品质。

3. 培养强烈的欲望

人，可分两种类型：第一种是“愿望型”。这种人成天做着粉红色的美梦，他们只想不劳而获，沉溺在买奖券，搞投机取巧之中，到头来，一无所获，只好自认倒霉。另一种是“行动型”。他们有强烈的欲望，并以行动去争取想得到的东西，这一类人常常有大的收获，甚至能创出惊人的奇迹来。我们赞赏的是后一种类型的人，真正称得上年青有为的也是这一类人。

怎样把愿望变为欲望，把梦幻变为现实呢？有关专家建议，先把三个月至半年之内所想做的事情统统写下来，使你明了你的欲望的全貌；再把你的欲望，依大小顺序记上号码，从中找出什么是第一欲望；然后，把第一欲望写在一张明信片大的纸上，摆在就寝或起床时最易看见的地方。早晨起床，