

社会实用系列大全丛书



0007563



杨宗、聂嘉恩、郭全盛主编

中国禁忌说略
现代意义上的禁忌
民族宗教禁忌
十四个宗教禁忌
心理思维禁忌
情绪和情感的禁忌

中国实用 禁忌大全

生理生活禁忌
社交习俗禁忌
国际交往及
与华侨港澳同胞交往禁忌
上海文化出版社



2 019 8107 0

王编杨 宗聂嘉恩郭全盛

上海文化出版社

中国实用禁忌大全

① 社会实用系列大全丛书





2 019 8107 0

责任编辑：张 森

封面设计：周志武

中国实用禁忌大全 杨 宗 聂嘉恩 郭全盛主编

上海文化出版社出版、发行 上海绍兴路 74 号

新华书店经销 吴县文艺印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 30 插页 平 2 精 6 字数 725,000

1991 年 4 月第 1 版 1991 年 4 月第 1 次印刷

印数 平装 1—12,200 册，精装 1—6,600 册

ISBN 7-80511-435-8/Z·13 定价：9.85 元(平装)

ISBN 7-80511-465-X/Z·14 定价：13.30 元(精装)

登记证号：(沪)104

本书编著人员

- | | | |
|------------|-----|-------------------|
| 主 编 | 杨 宗 | 中国作家协会办公厅主任、编审 |
| | 聂嘉恩 | 太原大学校长、副教授 |
| | 郭全盛 | 山西日报社社长、高级编辑 |
| 编著者 | 郭素贞 | 山西医学院第一附属医院医务处主任 |
| | 陈会昌 | 中国儿童发展中心副研究员 |
| | 成新文 | 山西社会科学院副研究员 |
| | 赵廷鹏 | 太原师专中文系副教授 |
| | 赵政民 | 山西省政协文史办主任、副编审 |
| | 宋 丁 | 山西社会科学院助理研究员 |
| | 王永平 | 中国武警医专副教授 |
| | 宋庆光 | 太原师专中文系讲师 |
| | 宋润玺 | 山西日报社科教部副主任 |
| | 张承纲 | 山西社会主义学院副院长、高级经济师 |
| | 佟耀军 | 山西妇女报社总编、主任编辑 |
| | 阎世成 | 山西人民政协研究所所长、研究员 |
| | 李 真 | 山西日报社美术编辑 |
| | 任国维 | 山西省文联党组书记、编审 |
| | 康 瑜 | 山西省人民政府侨办主任 |
| | 阴通三 | 太原日报社副总编、主任编辑 |
| | 杭海路 | 书海出版社图书编辑室主任 |
| | 张彦彬 | 山西人民出版社文史编辑室主任 |
| | 马 德 | 山西省广播电视厅副总编、主任编辑 |

序 一

穆 青

这是一部创意新颖、取材广博、人人需知可读、有用必读的实用行为学著作。

人有各种需要,需要生成欲望,欲望促成行为。但是,欲望必须接受理智的规范,行为也要受到自然法则与社会法则的约束。否则,人就会做出违反客观规律、悖离事理人情的蠢事来,从而受到自然的、社会的乃至自我良知的惩罚。因此,人的行为及其方式就得有所选择,有所取舍,有所为有所不为,有令当行有禁必止。本书所讲的“禁忌”,就是告诉人们“不该做什么”和“不该怎样做”的,旨在提示人们使自己的行为及其方式保持在合理、合情、合法的范围之内,不去做那些徒劳的甚至有害的尝试,从而能够健康地生活、合理地行动、有效地做事。它以被人类的实践所证明的科学认识为依据,从民族宗教、心理思维、生理生活、社交习俗等四个方面讲述常人应有的自我约束、自我限制。该书全面系统,深入浅出,例证生动,文笔晓畅。相信读者有此一册在手,不时翻检,当会对日常生活、学习和工作中提高效率、增进效果大有帮助。

本书的作者主要是由学业有专攻、思维活跃而又配合默契的中青年学人所组成的写作群体。多年来,他们怀着强烈的社会责任感矢志笔耕,孜孜不倦地播撒社会主义精神文明。《社会实用系

列大全》已出三册,均受到广大读者的欢迎,发行数十万乃至数百万册,并多次在全国性图书评比中获奖。相信这一部《中国实用禁忌大全》,也会一如既往地受到广大读者的喜爱。

序 二

李修仁

《中国实用禁忌大全》一书行将付梓，上海文化出版社的同志约我做序，我欣然应允。因为本书的作者中，有几位是山西省政协委员，与我有同事之谊；有几位是我在学术界的朋友，与我成忘年之交，我了解他们的文品与人品。

人类要进步，社会要发展，中国要振兴，既需注重物质文明的建设，也需加强精神文明的建设。历史的经验已一再提示我们，二者不可偏废。而书籍作为“人类进步的阶梯”，作为科学文化知识与信息的重要载体，在两个文明建设中无疑有着不容忽视的作用。正因为如此，有人把图书情报视为与石油、煤炭并列的“第二资源”，有人又将其与能源、材料并列，称作发展国民经济的“三大支柱”。也正因为如此，我近年来常呼吁知识界的朋友们多写好书，出版界的朋友们多出好书，广大读者朋友们多读好书。本书的作者就是一个有志于此的经过“优化组合”的多学科写作群体。他们不务虚名，不尚空谈，不以色魔侠盗媚俗，不以贩运舶来文化自炫，而是坚持以马克思列宁主义、毛泽东思想为指导，研究、弘扬民族文化，鉴别、吸取国内外有关学科的研究成果，矢志为社会主义精神文明建设加砖添瓦，为广大读者提供有益、有用、有效的精神

食粮。于是，几年的辛勤笔耕，编出了一套“社会实用系列大全”。上海文化出版社的同志们以社会效益为重，给予热情支持，不以千里为迢，数次北上入晋，积极组稿、精心审校、迅速出版。广大读者普具慧眼，踊跃购阅，以致前出三册均被评为全国优秀畅销书。凡此种种，都使我欣喜，使我感奋，令我起敬。

这一册《中国实用禁忌大全》，我有幸先睹了全书纲目与部分文稿。我认为，这是一部研究、阐释人们的行为规范的实用著作，旨在昭示在日常的生活、工作、学习中“不该做什么”和“不该怎样做”，以便避免去做像“抓住自己的头发想离开地球”、“发明永动机”之类的无益尝试，以及“揠苗助长”、“刻舟求剑”之类错误的方法选择。相信它会给读者诸君以切实有益的启示。同时，我也和著者朋友们一样，期盼得到广大读者朋友和专家的教正。

一九九〇年五月于山西太原

目 次

序一	穆 青(1)
序二	李修仁(3)

中国禁忌说略

一、为什么要研究中国实用禁忌	(2)
二、禁忌古今谈	(4)
什么是禁忌	(4)
禁忌的起源	(6)
禁忌的传承与嬗变	(8)
三、禁忌的破与立	(12)
人为什么要恪守禁忌	(12)
禁忌的破除与人的解放	(16)
四、现代意义上的禁忌	(19)
现代禁忌的含义	(19)
现代禁忌的种类及其实用价值	(21)
本书将向读者介绍哪些现代禁忌	(26)

民族宗教禁忌

一、禁忌对民族宗教的影响与作用	(30)
-----------------------	--------

二、民族宗教禁忌箴言录	(34)
三、全国五十六个民族禁忌	(36)
阿昌族禁忌	(36)
白族禁忌	(37)
保安族禁忌	(38)
布朗族禁忌	(39)
布依族禁忌	(40)
朝鲜族禁忌	(41)
达斡尔族禁忌	(41)
傣族禁忌	(43)
德昂族禁忌	(45)
东乡族禁忌	(45)
侗族禁忌	(46)
独龙族禁忌	(47)
俄罗斯族禁忌	(48)
鄂伦春族禁忌	(48)
鄂温克族禁忌	(50)
高山族禁忌	(52)
仡佬族禁忌	(53)
哈尼族禁忌	(54)
哈萨克族禁忌	(55)
汉族禁忌	(55)
赫哲族禁忌	(59)
回族禁忌	(60)
基诺族禁忌	(61)
京族禁忌	(62)
景颇族禁忌	(62)
柯尔克孜族禁忌	(64)

拉祜族禁忌	(64)
珞巴族禁忌	(65)
黎族禁忌	(66)
傈僳族禁忌	(66)
满族禁忌	(67)
毛南族禁忌	(68)
门巴族禁忌	(69)
蒙古族禁忌	(70)
苗族禁忌	(71)
仡佬族禁忌	(72)
纳西族禁忌	(73)
怒族禁忌	(74)
普米族禁忌	(74)
羌族禁忌	(75)
撒拉族禁忌	(75)
畲族禁忌	(76)
水族禁忌	(77)
塔塔尔族禁忌	(78)
塔吉克族禁忌	(78)
土族禁忌	(79)
土家族禁忌	(80)
佤族禁忌	(82)
维吾尔族禁忌	(83)
乌孜别克族禁忌	(84)
锡伯族禁忌	(85)
瑶族禁忌	(86)
彝族禁忌	(87)
裕固族禁忌	(88)

藏族禁忌	(89)
壮族禁忌	(91)
四、十四个宗教禁忌	(93)
基督教禁忌	(93)
伊斯兰教禁忌	(93)
天主教禁忌	(95)
印度教禁忌	(95)
新教禁忌	(97)
佛教禁忌	(97)
儒教禁忌	(99)
东正教禁忌	(100)
神道教禁忌	(101)
道教禁忌	(102)
犹太教禁忌	(102)
祆教禁忌	(104)
拜物教禁忌	(104)
喇嘛教禁忌	(105)
五、民族与宗教交往禁忌	(106)
与少数民族同胞交往禁忌	(106)
与宗教信仰人员交往禁忌	(108)
与宗教神职人员交往禁忌	(109)
游览宗教名胜禁忌	(109)
参观宗教仪式禁忌	(110)

心理思维禁忌

一、禁忌对心理思维的影响与作用	(114)
二、心理思维禁忌箴言录	(117)
三、认识过程中的禁忌	(122)

听觉三忌	(122)
视觉禁忌	(124)
肤觉五忌	(125)
嗅觉四忌	(126)
味觉三忌	(127)
形状知觉二忌	(128)
方位知觉三忌	(129)
时间知觉四忌	(129)
运动知觉二忌	(131)
人际知觉三忌	(132)
自我角色知觉五忌	(133)
错觉五忌	(134)
形象记忆三忌	(137)
语词—逻辑记忆四忌	(138)
记忆情绪二忌	(139)
运动记忆二忌	(139)
短时记忆二忌	(140)
长时记忆三忌	(140)
机械识记二忌	(141)
意义识记二忌	(142)
复习五忌	(142)
分析综合三忌	(143)
形成概念四忌	(144)
再造想象二忌	(146)
创造想象三忌	(147)
提高再认效果二忌	(148)
增强回忆效果三忌	(149)
注意三忌	(150)

注意分配三忌	(150)
注意转移三忌	(151)
看待灵感四忌	(152)
面临问题情境三忌	(153)
思维逻辑四忌	(154)
创造性思维四忌	(154)
四、情绪和情感的禁忌	(156)
忌狂喜	(156)
忌暴怒	(157)
忌悲痛	(157)
忌忧郁	(158)
忌焦虑	(159)
忌冲动	(160)
忌冷漠	(161)
忌狂热	(162)
忌恐惧	(163)
忌长期应急状态	(164)
培养理智感四忌	(165)
培养道德感三忌	(166)
培养美感五忌	(168)
培养高尚情操三忌	(169)
处在激情中的禁忌	(170)
情感忌浅薄	(171)
情感忌狭窄	(172)
情感忌朝三暮四	(174)
少年时期的情感禁忌	(174)
青年时期的情感禁忌	(176)
中年时期的情感禁忌	(177)

老年时期的情感禁忌	(179)
五、个性培养中的禁忌	(180)
幼儿和儿童个性培养中的禁忌	(180)
少年个性的禁忌	(181)
青年个性的禁忌	(182)
城镇青年个性的禁忌	(183)
农村青年个性的禁忌	(184)
少数民族青年个性的禁忌	(184)
独生子女个性的禁忌	(185)
干部家庭青年个性的禁忌	(186)
先进青年个性的禁忌	(186)
后进青年个性的禁忌	(187)
大学生个性的禁忌	(188)
女性个性的禁忌	(188)
男性个性的禁忌	(189)
中年人个性的禁忌	(189)
老年人个性的禁忌	(190)
领导人个性的禁忌	(192)
胆汁质者个性的禁忌	(193)
多血质者个性的禁忌	(193)
粘液质者个性的禁忌	(194)
抑郁质者个性的禁忌	(194)
外向型个性的禁忌	(195)
内向型个性的禁忌	(195)
理智型个性的禁忌	(196)
意志型个性的禁忌	(196)
情绪型个性的禁忌	(197)
理论志向型个性的禁忌	(197)

经济志向型个性的禁忌	(197)
审美志向型个性的禁忌	(198)
急性子个性的禁忌	(198)
慢性子个性的禁忌	(199)
顺从型个性的禁忌	(199)
独立型个性的禁忌	(199)
呆板型个性的禁忌	(200)
活泼型个性的禁忌	(200)
保守型个性的禁忌	(200)
开拓型个性的禁忌	(201)
A血型个性的禁忌	(201)
B血型个性的禁忌	(202)
O血型个性的禁忌	(202)
AB血型个性的禁忌	(203)
同血型人交往个性的禁忌	(204)
异血型人交往个性的禁忌	(205)
六、意志过程中的禁忌	(207)
人忌无志	(207)
面对诱惑时的禁忌	(209)
进行动机斗争时的禁忌	(210)
决策时的禁忌	(211)
执行决定中的禁忌	(211)
面临挫折时的禁忌	(212)
取得成功时的禁忌	(213)
培养自觉性的禁忌	(213)
培养坚毅性的禁忌	(214)
培养果断性的禁忌	(215)
培养自制力的禁忌	(215)

忌盲从和独断	(216)
忌顽固和动摇	(217)
忌优柔寡断和草率决定	(218)
忌鲁莽	(219)
忌怯懦	(220)
在体育活动中锻炼意志的禁忌	(222)
在劳动中锻炼意志的禁忌	(223)
在日常生活中锻炼意志的禁忌	(225)
在集体活动中锻炼意志的禁忌	(226)

生理生活禁忌

一、禁忌对生理生活的影响与作用	(230)
二、生理生活禁忌箴言录	(234)
三、衣食起居禁忌	(237)
买衣三忌	(237)
赠衣四忌	(237)
穿衣十忌	(238)
冬季穿衣禁忌	(242)
夏季穿衣二忌	(243)
不同类型人的穿衣禁忌	(243)
穿西服禁忌	(245)
穿毛皮衣服二忌	(246)
洗衣七忌	(246)
不同衣料的洗涤禁忌	(248)
背心汗衫穿洗八忌	(249)
袜子穿洗四忌	(250)
熨烫衣服十三忌	(251)
藏衣六忌	(252)