

现代家庭百科

汇众家精华 聚百家大全

少女 生活 百科

郭 醇 王鸿鹏/主 编



黑龙江科学技术出版社

现代家庭百科

汇众家精华 聚百家大全

少女 生活 百科

郭醇 王鸿鹏/主 编



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

少女生活百科/郭醇,王鸿鹏主编.—哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2006.4
(现代家庭百科)
ISBN 7-5388-5086-4

I. 少… II. ①郭… ②王… III. 女性—生活—知识 IV. Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第035845号

责任编辑 曹俊强

现代家庭百科

少女生活百科

郭 醇 王鸿鹏 主编

出 版 黑龙江科学技术出版社

(150001 哈尔滨市南岗区建设街41号)

电话 (0451)53642106 电传 53642143(发行部)

印 刷 北京洲际印刷有限责任公司

发 行 黑龙江科学技术出版社

开 本 787×1092 1/16

印 张 22

字 数 520 000

版 次 2006年6月第1版·2006年6月第1次印刷

印 数 1-10 000

书 号 ISBN 7-5388-5086-4/R·1271

定 价 28.00元

前 言

每个女性的生命都将经历由少女青春期进入到女性成熟期的阶段。在这一特殊阶段里，无论从少女的生理或是心理上，都将发生一系列明显的以及微妙的变化。而如何轻松的、健康的、从容的面对和顺利地完成这一时期的转变，将直接地影响少女以后的生活。

不用担心，《少女生活百科》一部内容健康实用，全面体贴的，少女青春期每个人必备的知识生活百科宝典。它会帮你解除这一特别时期由于生理及心理变化而带来的所有疑问和烦恼。尤其当遇到一些羞涩问题时，少女们再也不会碰到难以启齿的窘境了。

《少女生活百科》，它将引导你轻松自如地完美渡过这一人生转变期。

目录

口才篇

自问一下,你是个受欢迎的谈话者吗	001
男生示爱怎么办	002
说服别人靠技巧	003
开玩笑的8种注意	004
使你的语言有文采	005
说话啰唆怎么办	006
聊天的9点建议	006
说话需要自信和勇气	007
语言表达的技巧	008
学会节制和聆听	009
怎样寒暄	010
怎样找到谈话的话题	011
怎样引出对方的话	011
找话题的建议	013
受人欢迎的谈话态度	014
怎样在谈话中转换话题	015
谈话后打个句号	015
同男生说话的几种技巧	016
学会安慰	017
人人渴望被称赞	018
学会自嘲	018
揭短的艺术	019
适当时用表情说话	019
通信须知	019
书信来往中还要注意什么	020
女孩说“不”的技巧	020
制造借口	021
摆脱尴尬的方式	022

处世篇

交往不等于演戏	024
了解矛盾和化解矛盾	025
“代沟”自测	025
少女访友应注意	027
少女请客时的礼节	027
你想知道自己的人缘吗	027
介绍别人和自己的艺术	030
怎样和初识者交谈	030
少女社交的法则与禁忌	031
这样的女孩让人喜欢	032
男孩喜欢交往的种种女孩	032
男孩不喜欢交往的种种女孩	033
使友谊长存的关键	033
少女绝招——笑脸悦人	034
怎样和个性不同的朋友相处	035
在交往中展示少女魅力的秘诀	036
把美的形象留给别人	037
如何使人一见难忘	038
内向的人怎样得到友情	039
关于教养的种种提示	040
待人接物的风度	042
你的姿势美吗	042
体态语言你会运用吗	043
怎样做到大方得体	044
赠言中的技巧	044
你知道用餐、喝茶时的礼仪吗	047
家中应注意的礼节	049
交际能力自测	051

生理篇

乳房的生理结构你了解吗	057
-------------------	-----

少女保护好乳房很重要	057	有的少女为何无阴毛	082
乳房小的原因	057	少女口周长毛或乳晕长毛是否正常	082
乳头凹陷怎么办	058	少女有腋臭怎么办	083
乳房不对称怎么办	058	关于少女手淫	084
乳房疼痛怎么办	059	如何看待手淫	084
少女为什么分泌乳液	060	少女怀疑患了性病怎么办	085
怎样防治巨乳症	060	口臭可以防治吗	086
怎样使胸部更健美	061	倒卧的益处	086
少女不可轻易丰乳	062	少女肥胖怎样减肥	087
乳罩与健美	063	怎样对付青春痘	088
月经——少女成熟的标志	063	少女多毛怎么办	089
初潮为何迟迟不来	064	怎样对付雀斑、蝴蝶斑	090
初潮后为何月经不准	065	脂肪是少女健美之友吗	090
异地生活为何月经紊乱	066	营养是少女健美的源泉	091
阴道为何异常出血	066	爱吃零食好不好	092
月经来得早会影响长高吗	067	怎样保护好嗓子	092
来月经时能长跑吗	067	少女为什么不宜骑男车	093
来月经时能游泳吗	067	少女束腰的危害	094
痛经时怎么办	068		
月经来潮后的疾病与防治	068		
少女也要做妇科检查吗	070		
白带过多怎么办	071	心理篇	
下身有异味怎么办	072	青春期心理特征	096
外阴瘙痒怎么办	073	青春期心理健康的标准	096
尿频时怎么办	074	每个人都要善待生命	097
处女膜闭锁怎么办	075	生活中应有的积极心态	097
怎样防治卵巢肿瘤	075	行为等于个性	099
少女梦遗是怎么回事	076	要有自知之明	100
什么是“石女”	076	怎样了解自我	101
为何少女也有“妊娠纹”	077	少女心理透视	103
内衣与健康	078	血型与人生	104
少女贫血怎么办	078	少女的社交心理	106
少女为何易发减肥综合征	079	健康心理10要素	109
影响少女身高的有哪些因素	080	感情脆弱怎样改变	109
关于处女膜	081	依赖性要不得	109
		自测你的情绪	110

你了解自己的羞怯程度吗	112	约会时不要太开放	148
心理治疗, 你需要吗	115	不要穿性感衣服赴约	148
怎样防治青春挫折综合征	117	不要同“他”去旅馆聊天	149
少女心理变态的三个心理指标	118	警惕夕阳西下的动情	149
少女心理变态的主要特征	119	少女被恭维时要有自知之明	149
少女心理变态的类型	119	如果去迪厅要多方留心	149
自尊受挫之后	120	不要在酒吧里忸怩作态	150
走出自卑的阴影	121	待业时注意什么	150
体育锻炼能克服心理缺陷	122	被逼迫时的自卫	150
怎样消除社交恐惧症	123	不幸失身后的自卫	151
给自己打打分	123	受辱失身怎么办	152
怎样提高情感智商	124	少女未婚先孕怎么办	153
怎样消除人格障碍	125	为什么少女恋爱时容易“失身”	153
怎样才算心理健康	127	少女怎样防范艾滋病	155
乐观11法	127	少女应拒绝毒品	156
不可忽视的人生修养	128	学会识别这样的男士	157
怎样克服急躁性格	129	小心爱情骗子	159
心理过敏症有脱敏法	130	对所谓“大人物”小心一点	160
少女更需“心理营养”	131	当心“先生”	160
自卑——早衰的催化剂	131	提防用车兜风的男士	160
创造力的12种特质	132	不要总听甜言蜜语	160
成才的10大心理障碍	133	当心身边的他欲擒故纵	161
怎样克服进考场就紧张的毛病	133	小心“大哥”	161
自我矫治心理疾病	134	当心爱认干女儿的长辈	161
少女精神性厌食的危害	135	不要中激将法	162
心理健康自测	136	什么样的女孩更要小心	162
		少女怎样对待性骚扰	162
		老师让你不安时怎么办	163
		遭遇抢劫时怎么办	164
不要被殷勤所迷惑	147	溺水时怎样急救	164
自身行为要庄重、检点	147	被电击伤的预防与急救	165
提高抗暴能力的建议	147	失火时怎么办	166
要严厉警告纠缠者	147	遭遇煤气时怎么办	166
夜间不可独自行走	148	当地震来临时	167
不要参加陌生人的家庭舞会	148	遭遇洪水的对策	167

防 护 篇

网上冲浪——关心一下时间	168
防“黑客”的小法术	169
注意交通安全	170
急救电话须知	170

保 健 篇

青少年的性适应	172
少女切勿自行堕胎	173
认识膜样月经	173
什么是肥胖	174
少女腹部大是病吗	175
体形苗条10建议	176
少女健身6不当	176
少女健美操	177
你会坐、立、行吗	178
教你站立	178
舞蹈训练	179
卫生棉条少女适宜使用吗	181
少女妇科病与健身运动	181
头痛切勿滥吃药	182
几种头痛病的防治	183
生了“虫牙”怎么办	184
你会服药吗	184
少女易患阴道炎	185
少女种种经期病	185
少女喉结突出是病吗	186
智齿阻生应拔除	187
冬防感冒的几种方法	187
少女神经衰弱的根源	188
少女忌做隆鼻术	188
少女科学保健十佳期	189
怎样拥有一双健美的手	190
运动健康自测	190

形 象 篇

你知道优美仪态的准则吗	198
少女的晚装	198
少女是否需要涂指甲	199
教你穿衣配色小秘密	199
少女不同体型的穿着	202
36套服饰巧搭配	203
少女时期须知爱护你的秀发	207
不同类型的少女怎样保持个性魅力	208
少女内心包装诀窍	211
少女打扮小技巧	212
学会用色彩妆点自己	215
怎样使不好的身材变“酷”	219
白领少女的穿着策略	221
科学穿内衣	222
少女巧穿礼服	223
使少女更“酷”的细节装饰	224
少女魅力提示	226
少女扮靓四字诀	227
少女服饰三戒	228
衣橱里应该有的	228
少女服饰的风格	229
少女细微之处的打扮	230
穿出风格才美	230
挑鞋要有眼光	231

美 容 篇

使发型适合脸型的学问	233
夏日美容提示	234
使皮肤滋润的方法	236
少女半身浴——美容妙法	237
少女怎样选择化妆品	237

洗面技巧	238	父母失业了该怎么办	263
冬天美容提示	240	怎样面对父母的离异	264
少女足部护理	240	怎样面对新家	265
上班化妆要点	241	怎样学会反思	265
少女小腿变苗条的体操	242	秘密被父母发现了怎么办	266
少女臀部健美5节操	243	与父母意见不一致时的对待方式	267
少女腰部健美4节操	244	做“乖乖女”	268
少女腹部健美5节操	244	“压岁钱”的花法	268
少女胸部健美8节操	244	少女的家庭饮食	269
化妆提示	245	少女不可不吃早餐	269
少女美眼标准	246	少女吃素好不好	270
少女怎样进行眼部化妆	246	少女乳房健美的饮食	271
怎样通过眼部化妆解决不如意	248	月经初潮的饮食	271
少女的美眉标准	249	痛经病的饮食	272
描眉顾问说法	249	皮肤健美的饮食	272
眉的修饰技巧	250	家庭自疗急救12戒	273
少女鼻子化妆小技巧	252		
怎样使耳朵更美	253		
打造唇的魅力	254		
少女巧化自然妆	255		
牙齿健美的方法	255		
手部的美容方法	256		
少女怎样保养肩、颈、背的皮肤	257		

家庭篇

少女在家中的几点责任	259
要多陪陪长辈	259
在“望女成凤”的压力下你该怎样	260
当老爸“黑”脸时	260
怎样当家中的“调节器”	261
怎样做家中的和平使者	261
怎样了解父母的心理	262
父母打麻将时的对策	262
要理解父母的忙	263

成长篇

魅力从何而来	274
让你的笑容更甜美	275
怎样了解 I Q	276
读书的小策略	278
怎样开拓新思路	281
面试时怎样化压力为动力	283
怎样管好钱	284
内向型少女怎样独立	285
自我形象解析	286
选择自己的路	287
要敢想敢做	287
不要把异性吸引当爱情	288

恋爱篇

恋爱第一戒——轻易许身	289
-------------------	-----



什么性格的女孩受男孩青睐	290	男性生殖器官	322
对男士你了解多少	291	女性生殖器官	325
约会28招	292	男女性征的差异与性感分布	327
女孩看男人的误区	293	婚前应掌握的性知识	328
少女早恋的利与弊	296	性的若干概念	328
怎样面对三角恋	298	性行为过程与性反应周期	330
婚前的15个问题	299	性行为活动的必备条件	331
恋爱第二戒——玩爱情游戏	302	男女性行为活动中的差异	332
性格搭配有讲究	305	和谐性生活的必备条件	332
恋爱第三戒——这样的男人嫁不得	308	避孕常识	333
恋爱是非的提示	311	性梦是智商高的表现	337
十二星座女孩暗恋招术	316	性梦是评估性反应能力的指标	337
爱情怪兽真面目	318	性梦是释放性欲的方式	337
		女子梦遗不是性失调	337
		性梦内容解析	338
		与性有关的病	338
少女性心理	321	少女应该了解的怀孕症状	340
性心理卫生	322	准确检测怀孕很容易	341
性生理结构	322		



口才篇

自问一下，你是个受欢迎的谈话者吗

要想说服听众，最好的途径就是找出与听众的共同兴趣，从而打开心灵的闭塞之门。事实上，许多成功者，多是能找出与听众的共同兴趣而达到目的的，如果找不出对方的兴趣点，即使有好口才，也会无功而返。

善言者批评有道

假如你要证实一件事情，使别人明白他的看法是错的，你就要巧妙地去做，使人心里接受。人们愿意受教导，在于你并不是在教导他们。

如果你比别人聪明，但却不可以告诉别人你比他聪明。

也不要谈别人的错处，这样大家都不伤和气。

如果别人说一句话，你以为有错——但你要这样说才比较妥当：“行了，现在你看我的另一种想法，但我的想法不见得对，我常有错，假如是我错了，我很愿意改正，让我们看看事实如何。”或者“我也许不对，让我们看看事实如何。”

相信任何人绝不会反对你所说的“我也许不对，让我们看看事实如何”的建议。

你怎样建立这样的谈话习惯呢？

你自己要确立一个信念，即使自己的看法绝对正确，也慢点说出自己的意见，并避免立即直接与别人发生意见冲突。尤其避免用含有肯定或否定的字眼，例如“当然的”，

“无疑的”等。要改用“我想……”“我认为……”“可能如此……”“目前也许……”

哪壶不开提哪壶的后果

各地的风俗不同，说话上的忌讳各异，你与人交谈，必须留心对方的忌讳，如果一下不留心，脱口而出，最易令人不快。虽然对方知道你不知道他的忌讳，情有可原，但对你来说已经近乎失礼，至少是你犯了对方的忌讳，因此，双方有可能不会增进友谊了。

对方也许还有个特殊的忌讳，你也要探听明白，留心对方忌讳，这在交际上原是小事，在彼此关系上却有极大影响。你在社会上做人，冤家越少越好，因为说话不识忌讳结了冤家，最不值得。从说话里得到好处真不易，而随便粗心的一句话惹来大祸也时见不鲜。口舌之过，最宜深戒。

善言者能适应不同场合

我们的言谈举止，不论是在大庭广众中自我表现，还是与他人交流信息，一般都不



是独自实现的，而只能是在一定的时间、环境之中中和一定的对象直接和双向的交流过程之中实现的。

说话的时间和环境对于谈话的含义有极

大影响。相同的话在不同的环境中，可以表达大相径庭的意思。

重要的人际交流活动如邀请会等，事先应当选择时机和场合，要想好什么时间和地点最合适。既然适当的时机和场合是促成谈话成功的因素之一，就要在实际情况允许的前提下，充分利用这个因素，让谈话的意图、内容与场合气氛和谐，便于对方理解接受你的谈话意图。

许多交流的场合，不是由我们个人决定和安排的，而是由别人安排，或是随便地凑到一起，甚至是不期而遇。面对这种情况，首先要分清这是什么样的场合：正式与非正式，涉外还是内部，大庭广众还是个别接触，气氛严肃还是轻松欢快……总之，要尽量注意观察和自觉适应某种场合的特点和气氛，并且要随着场合气氛的变化机敏灵活地把握自己的言谈举止，以利于有效地进行交流，达到预期的目的。

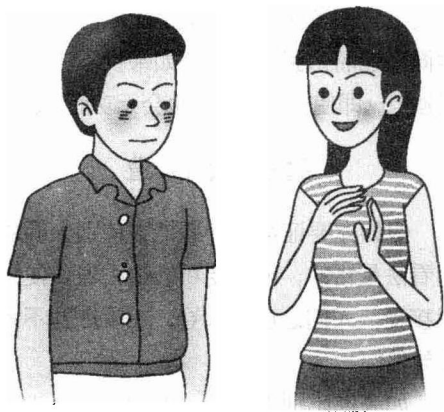
男生示爱怎么办

拒绝别人的求爱，对被拒绝的人来说的确是“残酷”的。但拒绝的方式如何，会有截然不同的效果。不必要再不来往，不必要从此断绝一切关系，更不必要一日之间反目为仇，只留下记恨与诅咒。应当相信友谊的力量，它既能使对方继续找到精神的支撑，也会弥合拒绝带来的伤痕。当男生知道，你不会做恋爱意义上的女朋友，但你仍然信任他的为人，欣赏他的才干，不是因为他人生的瑕疵而鄙视他，不是因为他比别人矮一头而不睬他；当他知道，你继续理解他，继续支持他，你对他友谊的支点恰恰在于他的上进与追求，那么，他还有什么理由怨恨你，怨恨世上无真情，还有什么

理由自暴自弃呢？

在婉转中拒绝，在关心和理解中拒绝，在鼓舞和激励中拒绝，你拒绝示爱男生的只是确定恋爱关系。只要他不是心理脆弱到极点，他真正的勇气和信心总是能够被唤醒的。

你应当讲清自己的年龄还小，讲清自己的打算和规划，讲清你对示爱男生的愿望和希冀。也许他会更爱你，但这种爱已充满了对你的理解和尊重，这种爱会埋在心底，转



化为新的、更深沉、持久的动力。

你需要唤醒示爱男生的，还有男子汉的自尊心。自尊心这种东西，可能会因受到伤害而自暴自弃，也可能会因受到尊重而自强不息。男孩的自尊心，有时是脆弱的，但它毕竟是一种能源，为一个男孩子开发能源吧，这种行为会使每一个女孩都变得美好美。

这个问题很复杂。人的心理本来就复杂，人的关系本来就复杂，人生的道理本来就复杂，如果今天不遇到，明天也会遇到。逃避复杂，你会变得圆滑世故，面对复杂去解决它，你会变得真诚、成熟、完善。

以真诚处理好这样一个棘手的难题，在自己人生的道路上留下一段美好的记忆。



说服别人靠技巧



说服别人必须有技巧，因为每个人看问题的观点，是长期形成的，它与性格、经历、社会地位等，都有着密切的关系，所以，人总在自己思维的体系中去发展思想。不超脱这个体系，很容易陷入一种不自觉的盲目之中。这种只有纵向联系，没有横向联系的思维方法，就像拳击手只管自己挥手动拳，但从把拳打到对方身上，那是无法决定胜负的。

对于自己的观点，当然是要说的，而且说得越明白，越透彻越好。但同时也要注意，倘若只说自己的理由，无论多么清楚，毕竟不能替对方剖疑析难，你把一加一等于二的道理说得再透彻，也未必能使一个认为一加一等于三的人，知道自己错在哪里。疑团解不开，到头来他还是认为“三”的答案有几分根据。

所以，说服别人，必须透彻了解别人的意见，有人把这形容为：能钻进别人的眼球里，看他怎样看世界。知己知彼，百战百胜，这就是说服别人的基本道理。

有时，你话是说了，但因事先未了解对方对于不同意见的接受能力，不仅不奏效，反而引起口角。如：有的人精于逻辑思维，能冷静地听你的话，还一边思索、分析。这种人并不立刻相信你的话，但要求你说得有根有据，条理分明，然后再慢慢分析研究。有的人不习惯长时间思考，也不善于把握太多资料，甚至无法与你一起逐步推理，他只急于你作出确定的结论。有的人满脑子人情世故，他不去考虑你说话的主要重点，却喜欢在你片言只语中去搜索，寻找你的“弦外之音”，揣测你的话会有什么影射性的含义。

有的人情绪容易激动，常常未听完下文，就动起感情来，或怒或怨，而把你下面的话听漏了，听错了，听偏了。有的人在听你的话之前，心中正有个模式，你不管说什么，到他的心里都会走样。有的人心地狭小，只能容纳某一类事物，其他一切不能接受。有的人幻想太多，听你的话时，常常发挥自己的想象，甚至会把他自己的想象加进你的话里，当作是你说的。

凡此种种，你都要悉心研究，才能有针对性地采取相适应的方式。

了解对方有如此多的学问。许多人不能说服别人，因为是他不仔细了解对方，不研究用适当的表达方式，就急于下结论，还以为一眼看穿别人，这就像那些粗心的医生，对病人的病情不了解就开了药方，当然要碰钉子的。

有时候，你一个人不容易说服，需借助其他力量，从各方面增加自己的力量，这也是一个促进作用。

在阐述某些观点时，你不妨讲些自己失败的教训，用意告诉对方，正是因为你本人没有这样做，才违背了真理，吃了苦头。

此外，你应培养自己的同情心，这种同情并不是同情对方的观点，但不同意又不等于不同情。这两者是分不开的，对不同意的事情，不去同情。相反，对同情的事情，让其自由发展。

正是由于这种习惯，当看到别人错误和缺点时，一不同意，就会反感，一点也不考虑他们情有可原之处，这种心理造成了说服别人的困难，因为反感会造成态度凌厉，语调措辞尖刻。在别人面前，自己俨然成了法官，将对方视为罪犯，心理会使你一开口，立刻造成对方不快，从而封闭了双方交流的

途径。

无论你的意见多么正确，多么高尚，都要以极大的同情心，来对待有错误和缺点的人，体谅他们造成这种局面的各种不利条件。只有这样，你才能被人接受，你的态度才能像和风细雨一样，滋润别人的心田，洗净别人的眼睛，启迪别人的心灵。然而，他也要清醒地认识到，这种同情是一种帮助、教育人的方式，而不是目的。因此，你在思想上，仍要有鲜明的是非界线。你的同情，并不是等于你同意对方的所做所为。

还要善于倾听相反的意见。有些人在说服别人时，倘若听到不同意见，就脸红，心跳，甚至会说：“这是我的意见，听不听由你。”这当然也是一种强调自己观点的方式，但这到底只是虚张声势。心明的人知道你动了气，把许多本要说的话吞回肚子里，以免双方不快，至于与你一样容易动气的人，则立刻会一语不合，反目成仇。

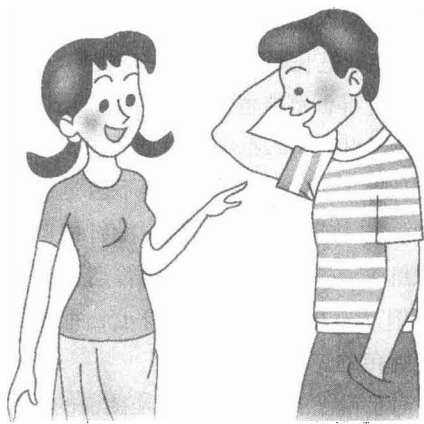
要提高说服别人的能力，就要欢迎别人的反对意见，不但愿听，还要鼓励别人说下去。它能使你将问题认识得更深刻，更全面，更细致，你全面了解对方以后，口才也会更好。

开玩笑的8种注意

生活中处处有笑料，而玩笑正是生活乐趣的一种反映。人们在学习、生活、工作之余，常常聚集在一起，或以幽默的语言令人捧腹，或以诙谐的比喻让人发笑，或以滑稽的动作使人动颜，这自然是一种好事。如果彼此不相往来，一本正经，生活就会缺少生气，空气就会过于严肃、紧张，相互关系也就会因此而冷漠。

开玩笑，从自我和彼此愉悦的功能来看，

它是一种情绪调节和精神调剂。学习的间隙时刻，劳动的空隙之际，大家说说笑笑，能



使绷紧的神经松弛下来，一句笑话，能使大家开怀大笑，轻松愉快。

开玩笑，可以增进朋友关系，融洽感情，彼此接近，得到精神上的快慰。如果周围有一些心情开朗、乐观的朋友，并且善开玩笑，你就会感到同他们在一起很舒畅。

不过，玩笑毕竟是玩笑，有些玩笑是开不得的。因此，开玩笑应该注意：

(1) 要笑得有趣，首先要求内容健康。

(2) 要笑得自然，这就要求看准对象。人各有其个性，有的人是乐天派，喜爱逗乐；有的人性情孤僻，寡言少语；有的人自尊心极强，不愿别人对他开玩笑；有的人兴致高时怎么都行，情绪低落时听不得半句话。如果不管三七二十一，一律对待，可能会闹得不欢而散。

(3) 要看时机。有的人平时也爱与人相互玩笑、逗乐，但是当他在苦闷、烦恼或不幸时，他需要的是同情、理解和安慰。如果不顾他人的需要，一个劲地像平时一样打闹、逗趣，可能会闹得双方不愉快甚至发



生争吵。

(4) 要看场合。不能不分时间、地点，完全凭兴致到处开玩笑。别人在聚精会神研究问题，你就不要去打扰，否则会打断别人思路；在严肃的场合该保持肃穆就绝对不要去开玩笑，比如参加追悼会，在下面打闹逗趣，这是十分失礼的。

(5) 要有分寸。你戳我一下，我推你一掌，这种玩笑虽无不可，但如果逐步升级，你撞我一下，我就打你一拳，你踢我一脚，我便蹬你一脚，不讨便宜不罢手，这种玩笑就可能酿成悲剧。

(6) 语言要妥当。不以庸俗低级的言语去换取廉价的笑，不以带有挑衅、污辱的话来讨人家便宜。

(7) 切勿“恶作剧”。开玩笑应以风趣说笑、和谐戏谑为前提，而不应该“恶作剧”。

(8) 用膳时，莫开玩笑。别人正在吃东西时不要开玩笑。因为吃饭时引人发笑，不仅有碍卫生，而且很容易因发笑而将食物误吸入气管，甚至导致食物堵塞气管而窒息猝死的恶果。

使你的语言有文采

——使你的语言有文采

有人特别爱用某一个词，来表达太多的意思，不管这个词本身有没有那么多的含义。例如：有人喜欢用“伟大”这个词，于是乎在他的话中，什么都“伟大”了起来，你真太伟大了！这篇文章太伟大了！今天吃一餐伟大的午饭！这批货物卖了一个伟大的价钱等等。最妙的是有一个朋友喜欢用“那个”代表一切的形容词：今天太那个了，他这个人很那个，是不是？我觉得这点事未免有点那个。这一类的毛病是因为偷懒，不肯动脑筋而使用的词句。要多记一些字句，才能生动

而恰当地表达你的思想。

在“好”的这个概念之下，有“精彩”、“优美”、“善良”、“出色”、“美丽”、“愉快”、“呱呱叫”等其他的表现方法，不要那么简单地说：他是一个好人；这个茶杯很好；这篇文章写得太好了。所有这些“好”字，只要你肯学习，便可以用上生动的词语：他是一个心地善良的人；这个茶杯很精巧，别具一格；这篇文章写得很生动、很精彩。这样说，便能给你添光，使人感到你有文化修养，说话有文采。

如果你只说他是一个好人，不错，可是他是怎样的好法呢？从最伟大的人，到普普通通的人，没有犯大过的人都可以说是一个好人。他可以是一个心地善良的人；也可以是一个热心服务的人；也可以是一个老老实实的人；也可以是一个力求上进的人。到底他是一个怎样的好人呢？没有一个标准答案，难于衡量好在什么地方，好在哪个方面，同样道理，你说这个茶杯好，是样子好，是颜色好，还是质量好，还是价钱便宜好，还是最合你的心意好？极不明确。

口才好的人，说话精致细腻，丰富而又活泼。不要像三岁小孩那样，翻来覆去，只有几个极简单的词：我走到门外，猫一看见我，就走到树上，树上的鸟都走开了，树上的苹果也走到地上来了。这样说话，用词不恰当，更说不上文采了。如猫走上树，应改为爬上树；鸟走开，应改为飞走了等等。

谚语，本来是很富于表现力的，也很精致，不过，不要三句话里就有一个谚语。用得太多会使人听了觉得油滑，而且使人眼花缭乱，好像一个美丽的姑娘，戴了满头满身珠宝，不但失去了她原来的美丽，反而使人觉得累赘之极。偶然地，在适当的地方，用上一两句谚语，就显得很生动而有力量。

有些时候,某些名词流行起来,在文学上、口头上被普遍地应用。这种词句,也最容易被一般人不加选择地乱用一番。例如:“原子”这个名词便被滥用过,什么都“原子”起来,原子牙刷、原子字典,甚至于捉老鼠的器具也誉为原子金刚猫,真是太可笑了,不知此类东西为何物所制,原子这,原子那,原子得使人莫名其妙。其他,如“真棒”、“真帅”、“迷你”等等也都是经常被滥用的字眼。

夸张语法有一种引人注意的效果,不过,如果太喜欢用它,或是用得恰当,反而使人不注意或是不相信。你不可能每天说的话都是非常重要的消息。也不可能每次都讲最动人的故事,或是最可笑的笑话。你所看的书,不可能每一本书都是最精彩的。你所认识的好朋友,不可能个个都是最可爱的。不要到处随时地都用“最”字、“极”字、“非常”、“无限”、“否则”等等,如果你在这无数“最”中,有一个真正的“最”,你怎样表示呢?难道你要这样说,这件事对我是“最最”重要的么?如果你是真的这样说,别人听了也是无动于衷的,因为,他们认为你是一个向来喜欢夸大的人。

把自己的经历讲得太琐碎,是不明智的。自己的经历,最容易讲得生动、精彩,很多人都喜欢听别人讲他自己的亲身经历。在新闻报道上,目击者和当事人的讲述,也是最吸引人的,有很多人以亲身经历为根据,写出小说,拥有广大的读者,甚至于改编成电影,也很卖座。其原因是富于真实性、生动性。

但并不是每个人都讲得很好。所以,当许多人讲自己经历的时候,自己一味地起劲说下去,对自己所经历的事情,样样都觉得有味道,都觉得有讲的必要。其结果反而

使听者茫然,无头无绪,索然无味。这是犯了什么毛病呢?在这种场合,最容易犯的毛病是引用的对话太多了。例如,你想说自己什么,却总爱用“以下就是他说……后来我又说……,他又说……那么我就说……,他的太太这时就说,所以我说……”的说话方法,“他们说”,“我又说”,使人们一下听了容易被搞糊涂,不知所云。

说话啰唆怎么办

俗话说:“言为心声”。说话也是一门艺术。说话啰唆的人一般有以下几方面的缺陷:

- 一是概括力差。抓不住事物的本质,往往兜了一大圈了才扯上正题。
- 二是语言表达能力差。说起话来重复循环,泛泛而谈,枯燥无味。
- 三是说话习惯不好。往往喜欢把新学来的词语套来套去,随意发挥。

当然,说话啰唆也不是什么大毛病,只要对症下药就行了,不必为此而苦恼。如果概括力差,就要勤思索多动脑,学会透过现象看本质;如果是语言表达力差,就要加强词语的积累,但切忌生搬硬套;如果说说话习惯不好,则要好好改改,要有“简洁”的意识。能用一句话表述时,琢磨一下,不讲重复的话。在家里可以对着录音机,模拟一件事情,练习说话。

在改掉说话啰唆这个小毛病的同时,会增长更多的知识,有很多的收获。

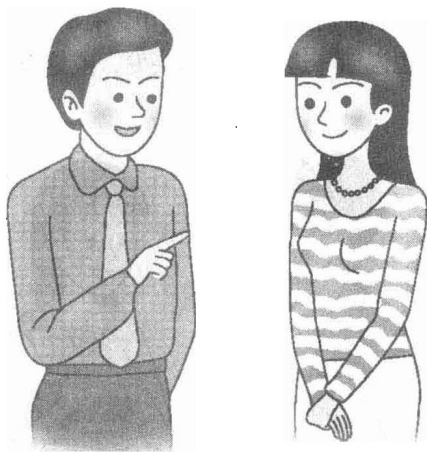
聊天的9点建议

- (1) 在鸡尾酒会当中,不要站在一个地方不动,这样会给“无聊分子”可趁之机,



抓住你不放，大谈他的得意事情。你最好往人群聚集的地方去，听听他们在谈些什么，这样你也有机会发表你的意见。等到有趣的话题谈得差不多的时候，再找个借口离开，另寻聊天的对象。这种游击式的方法，很容易找到真正可以聊天的对象，也可以多认识许多朋友。

(2) 如果是家庭式的宴会，势必要坐着聊天，这时，你有“义务”和左右及对面的



人聊天，不要冷落任何一个人。还有，在主要上来之前，不要把聊天的话题一下子用光了，免得上菜之后大家都在干瞪眼。

(3) 千万不要讲“不好笑”的笑话。讲笑话一定要看场合及对象，如果你没有把握，干脆等着听别人讲笑话算了。

(4) 聊天的话题是否有趣，所谈的一定要是每个人都知道的人和事物。如果你谈的是一个谁都不认识的人，必然引不起大家的兴趣。

(5) 千万不要说：“你们看，站在角落的那个女生穿得有多丑，而且她的脸还动过整容手术。”说不定听众当中，就有这位女生的朋友。

(6) 如果你发觉听众已经不耐烦了，最好赶快闭嘴，听听别人的高论。何必一定要硬撑下去呢？

(7) 每一位男生都喜欢听到别人说他很帅气、每一位女生都喜欢别人称赞她很漂亮。

(8) 有些杂志是很好的话题。

(9) 嘴巴里有东西的时候，请免开尊口。

【提示】

当你巧妙地介入一个令人感兴趣的话题，又从对方口中深得知自己想知道的信息，那心情该是如何兴奋？当你不用直率的语句而采用委婉语，既指出了别人的不是又不伤彼此间的和气，心中也一定是很得意的。至于将来立足社会，“会否说话”往往还是决定一件事成败的关键。因为它能迅速地检验一个人的家庭教养、专业水平、处世能力乃至文化素质。所以有必要认真磨砺自己的口齿，练就一身能言善道的本领。

说话需要自信和勇气

有的人在家里说话泰然自若、谈笑风生，可是一到众人面前说话就期期艾艾、惶恐不安。这就是你在磨牙砺齿之前要克服的第一道难关。

自信和勇气是建立在善于体察人情人心和掌握丰富知识的基础之上的。对既定情况不了解或不愿去了解，不肯对别人的微妙心理去揣摩、猜想、理解，也不愿多问几个为什么，说出的话自然得不到人家的认同。所以，充分掌握各种知识是锻炼口才的有力保证。一个知识贫乏的人，必将是“言而无文，其行不远”，主观上虽然努力，但说话空洞软弱，语言苍白无力，心有余而力不足，理想就会落空。