

现代生活
禁忌丛书



禁忌

男性生活

禁忌

刘新菊 主编



XIANDAI SHENGHUO JINJI CONGSHU

河北科学技术出版社

现代生活
禁忌丛书

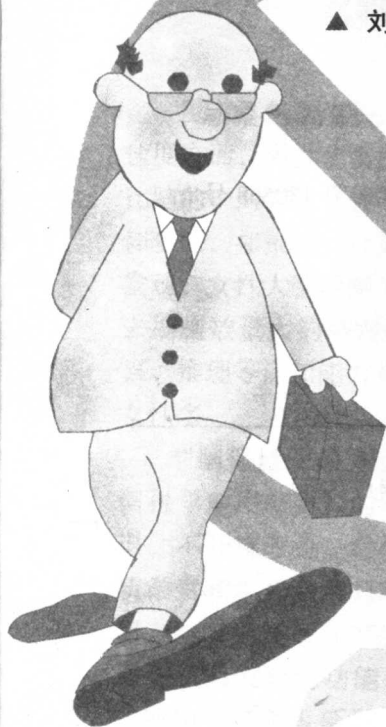


禁忌

男性生活

禁忌

▲ 刘新菊 主编



IANDAI SHENGHUO JINJI CONGSHU

河北科学技术出版社

主 编 刘新菊
副主编 冯 静 张士敏 鹿 强
编 者 李 军 范书萍 李 兵

图书在版编目 (C I P) 数据

男性生活禁忌/刘新菊主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2007

(现代生活禁忌丛书)

ISBN 978 - 7 - 5375 - 3496 - 3

I. 男 ... II. 刘 ... III. 男性 - 生活 - 禁忌
IV. Z228.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 130568 号

男性生活禁忌

刘新菊 主编

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷	昌黎太阳红彩印公司
经 销	新华书店
开 本	850 × 1168 1/32
印 张	4.5
字 数	106000
版 次	2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷
印 数	4000
定 价	13.00 元



现代生活禁忌丛书

M U L U

目录

求职创业禁忌

求职写简历禁忌	(2)
面试时要禁忌的不良习惯	(3)
求职面试时应该避免的话题	(4)
面试时忌犯的高级错误	(5)
技术岗位求职禁忌	(8)
中年男性求职勿忘	(9)
创业禁忌	(10)
成功创业勿忘	(10)
大学生创业五道坎	(12)
经商禁忌	(13)
男人竞争忌忽视心理健康	(14)
工作中不宜缺乏积极的心理暗示	(15)
职场中不宜逃避困难	(16)
工作中不宜忽视毛遂自荐	(17)
求职时不宜盲目选择工作	(18)
职场中不宜轻易“跳槽”	(18)
工作中不宜独享荣誉	(19)
职场中不宜当众辱骂上司	(21)
不要把职场上的升降太当回事	(21)

职场中不宜忽视快节奏综合征	(22)
中年男性不宜忽视失业	(23)

修养礼仪禁忌

男性姿态六大忌	(26)
男性与女性相处时的礼仪禁忌	(27)
男人忌忽视男性魅力	(27)
开玩笑礼仪禁忌	(28)
男人忌发脾气	(29)
忌恶语伤人	(30)
忌飞短流长	(31)
忌言而无信	(32)
就餐用筷八大禁忌	(33)
上网礼仪禁忌	(34)
旅游中的礼仪禁忌	(34)
仪态举止禁忌	(35)
见面礼仪禁忌	(36)
公共场所礼仪禁忌	(37)
乘车礼仪禁忌	(38)
公务引见时的礼仪禁忌	(38)
公务乘车行路礼仪禁忌	(39)
公务递物与接物礼仪禁忌	(39)
宴请礼仪禁忌	(40)

职场必书

XIANDAI SHENGGUO NIJI JINGJISHU

舞会礼仪禁忌	(40)
拜访礼仪禁忌	(41)
涉外礼仪禁忌	(42)
办公室禁忌	(43)
男性着装禁忌	(44)
男士商务宴会着装禁忌	(45)
穿西服忌不会打领带	(46)

生活情感禁忌

男人约会禁忌	(48)
男女交往的八大禁忌	(49)
好丈夫禁忌	(50)
婚后夫妻有矛盾千万别忽视心理因素	(52)
中年男人不宜忽视“情感饥渴症”	(53)
妻子怀孕前忌不做好精神准备	(54)
妻子孕期丈夫不宜忽视的几个问题	(54)
好爸爸不宜忽视与孩子共同成长	(56)
好爸爸忌忽视教育孩子的责任	(56)
好爸爸不宜忽视的光荣职责	(57)

日常保健禁忌

- 不能忽视影响男性健康的几大因素 (62)
- 男人忌忽视自我保健 (63)
- 男性性生活禁忌 (65)
- 男人健康应禁忌的恶习 (67)
- 男性忌担忧遗精 (68)
- 男性忌认为偶尔“不行”就是阳痿 (69)
- 男性不宜忽视吸烟可引起勃起功能障碍 (70)
- 男性不宜忽视饮酒可引起勃起功能障碍 (70)
- 男性忌不了解药物可影响性功能 (72)
- 男性忌疲劳 (73)
- 男性忌认为肾功能等于性功能 (74)
- 男人勿忘清洗下身 (75)
- 男性不宜长时间骑车锻炼 (75)
- 男性忌忽视前列腺保健 (76)
- 男人勿忽视直肠健康 (77)
- 男性勿忽视乳腺增生 (79)
- 男性健康禁忌 (79)
- 男性睡觉不宜俯卧 (80)
- 男士忌光着上身睡觉 (81)
- 男人“婚睡”忌被打搅 (82)
- 男性勿忘体检 (82)

健康丛书

XIANDAI SHENGHUO JINKI CONGSHU

男人美肤忌马虎	(84)
男人忌领带过紧	(86)
夏日男人忌不防晒	(86)
男人忌口臭	(87)
男性洗澡六忌	(88)
男人打鼾勿忽视	(89)
男性忌熬夜	(90)
男性忌肥胖	(91)
男人拒绝秃顶	(92)
男人忌不梳头	(93)
男性忌拔鼻毛	(94)
男士不宜常坐沙发	(95)
男人不宜久坐	(96)
男士忌蹲厕所吸烟	(97)
男儿忌有泪不轻弹	(98)
秋季勿忘预防“男人病”	(99)
男性冬日保健禁忌	(100)
男子莫轻视“女性激素”	(101)
青壮年忌忽视“急死综合征”	(102)
青壮年忌忽视“代谢综合征”	(102)
中年男性忌忽视“灰色”心理病	(103)
中年男性应注意防痛风病	(104)
中年男性应警惕“星期一心脏病”	(105)
不宜忽视电脑视频终端综合征	(105)
中年男性也要警惕“更年期综合征”	(107)

现代生活

XIANDAI SHENGLHOU JINJI CONGSHU

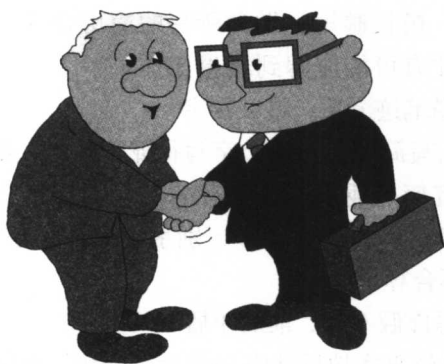
男人忌压力过大	(108)
男人忌压制性欲望	(110)
男人忌没有朋友	(110)
男性保健勿忘常揉“四区”	(111)
男性增强免疫力勿忘养生之道	(112)
男性健身勿忘年龄差异	(113)
男人莫忽视瑜伽	(115)
男士不宜长时间在水中游泳	(116)
男士冬泳前忌喝酒保暖	(116)
运动后大汗淋漓时不宜立即饮水	(117)
20 岁男人生活禁忌	(118)
30 岁男人生活禁忌	(119)
40 岁男人生活禁忌	(120)
50 岁男人生活禁忌	(121)
60 岁男人生活禁忌	(122)
男人忌饮食无常	(122)
男士勿忽视补充营养新观念	(123)
男人忌盲目补肾	(124)
男性春季忌服壮阳药	(125)
男性蜜月勿忘进补调理	(126)
男人喝啤酒勿贪多	(127)
男性健美勿忘营养	(128)
勿忘中药缓解醉酒	(129)
中年男人健康菜单勿忽视	(130)
男性更年期勿忘膳食保健	(131)

健康丛书

XIANDAI SHENGCUO JINJI JINGQISHI

- 男性忌用浓茶、醋和汽水解酒 (132)
- 男性勿忘多吃海鱼补脑 (133)

现代生活禁忌丛书





求职写简历禁忌

在充满激烈竞争的今天，要谋求到一份比较好的工作，写一份精彩的简历无疑是非常重要的。一份好的简历，既能全面反映求职者现状，又有严密的科学性，这样才会引起招聘者的重视。但如何通过简历来表达自己的特长，引起招聘者的关注，很多求职者不甚明了。根据业内人事多年的工作经验，择业人员写好简历务必要注意“六忌”：

(1) 忌长篇大论、夸夸其谈

简历，顾名思义是简练的经历，切不可篇幅过长，洋洋洒洒十几页，写的人费力，看的人费神。简历要精炼，使看者一目了然，印象深刻，这就达到目的了。

(2) 忌过于轻率、随心所欲

撰写简历是很严肃、很重要的工作，一份高质量的简历是成功就业的前提，切不可轻率行事、信手拈来，应反复斟酌、反复推敲，扬长避短，做到所写的简历合式、合格、合理、合意，这样才有可能应聘到理想工作。

(3) 忌笔迹潦草、错字别字

有的人写简历为图快，字写得龙飞凤舞，招聘者看起来非常费力，还有何兴趣录用你；有的人是在打字、复印时不注意质量，出现掉行、漏字、错字、别字，因为粗心大意而痛失良机，那真是太不合算了。

(4) 忌虚假不实、前后矛盾

简历是较真实地反映自己学历、经历、技能和成就的重要自述，如果凭空捏造，或有夸张、虚假的成分，与本人真实情况不符，即使一时得逞，也总会露出马脚，前功尽弃，还可能为以后



的成功留下隐患。

(5) 忌稀奇怪异、生僻花哨

有的人为了给自己的简历生辉、增色，把大量的花哨、华丽的词句堆砌在一起，或大量使用成语、俗语，有的人甚至自己去创造成语，却不知有时会弄巧成拙，有画蛇添足之嫌。

(6) 忌方向不明、条理不清

一篇好的简历，必须主题鲜明、中心突出、布局合理、逻辑性强。要明确自己是应聘“会计”还是“文秘”、或者“物业管理”，全篇都要围绕一个主题，主要的可以多写一些，次要的可以少写或不写，不要一篇简历看下来，人家还不知简历作者究竟适合和想要做什么工作。

面试时要禁忌的不良习惯

面试时个别求职者由于某些不拘小节的不良习惯，破坏了自己的形象，使面试的效果大打折扣，导致求职失败。如下几个方面需要求职者引起注意：

(1) 手

这个部位最易出毛病，如双手总是不安稳，忙个不停，做些玩弄领带、挖鼻、抚弄头发、掰关节、玩弄考官递过来的名片等动作。

(2) 脚

脚神经质般不住晃动、前伸、翘起等，不仅人为地制造紧张气氛，而且显得心不在焉，相当不礼貌。

(3) 背

哈着腰、弓着背，好似一个“刘罗锅”，考官如何对你有信心。



(4) 眼

或惊慌失措，或躲躲闪闪，该正视时却目光游移不定，给人以缺乏自信的印象，极易使考官反感；另外，死盯着考官，又难免给人压迫感，招至不满。

(5) 脸

或呆滞死板，或冷漠无生气，如此僵尸般的表情怎么能打动别人。一张活泼动人的脸是很重要的。

(6) 行

有的手足无措，慌里慌张，明显缺乏自信；有的反应迟钝，不知所措。这样，不仅会自贬身价，而且考官不将你看“扁”才怪呢。

总之，面试时，这些坏习惯一定要改掉，并自始至终保持斯文有礼、不卑不亢，大方得体的言谈举止，可大大提升求职者的形象。

求职面试时应该避免的话题

面试者求职时一定要注意避免的话题：

- ① 先前雇主的产权性机密资料，不该随便暴露和谈起，这会让面试者觉得你不值得信任。
- ② 性别或种族偏见。职场里不容许性别和种族歧视存在。
- ③ 政治话题。
- ④ 宗教话题。
- ⑤ 心爱的明星球队或运动员。
- ⑥ 为面试者取得某物或某种特殊商品的提议。如“我能为你买到优惠的……”，这也许是事实，但在这样的场合不能用，这会显得你在贿赂面试者。



⑦ 谈到你刚搬离某地区的天气或交通，或风土人情，你把它批评得体无完肤。

⑧ 避免谈到你厌恶数学、科学或其他学科，虽然表面上看来这似乎与此职位无关，但公司主管也许正巧期望员工擅长数学和其他学科知识。

⑨ 丝毫无益于前途的个人憎恶，这样会显得你小气和是非。

⑩ 抱怨面试官让你久等，或抱怨填写工作申请表麻烦，或接受打字测验的房间热得烤死人。你想表现给面试官是你积极的一面，一味抱怨会适得其反。

⑪ 老提大人物名号以自抬身价。

⑫ 漫无焦点的闲扯。回答问题或作评论，点到为止，喋喋不休徒然无益。

⑬ 将面试官赞美得天花乱坠。即使你诚心佩服其人，在这种情况下，你的赞美可能会遭到误解。

面试时忌犯的高级错误

在求职面试中，没有人能保证不犯错误。只是聪明的求职者会不断地修正错误走向成熟。然而在面试中有些错误却是一些相当聪明的求职者也难免会一犯再犯的，我们称之为高级错误。

(1) 不善于打破沉默

面试开始时，应试者不善于“破冰”（英文直译，即打破沉默），而等待面试官打开话匣。面试中，应试者又出于种种顾虑，不愿主动说话，结果使面试出现冷场。即便能勉强打破沉默，语音语调亦极其生硬，使场面更显尴尬。实际上，无论是面试前还是面试中，面试官主动致意与交谈，会留给面试官热情和善于与



人交谈的良好印象。

(2) 与面试者“套近乎”

具备一定专业素养的面试者是忌讳与应试者套近乎的，因为面试中双方关系过于随便或过于紧张都会影响面试者的评判。过分“套近乎”亦会在客观上妨碍应试者在短短的面试时间内，做好专业经验与技能的陈述。聪明的应试者可以列举一至两件有根有据的事情来赞扬招聘单位，从而表现出您对这家单位的兴趣。

(3) 为偏见或成见所左右

有时候，参加面试前自己所了解的有关面试者，或该招聘单位的负面评价会左右自己面试中的思维。误认为貌似冷淡的面试者或是严厉、或是对应试者不满意，因此十分紧张。还有些时候，面试者是一位看上去比自己还年轻许多的小姐，心中便开始嘀咕：“她怎么能有资格给我面试呢？”其实，在招聘面试这种特殊的“采购”关系中，应试者作为供方，需要积极面对不同风格的面试者即客户。一个真正的销售员在面对客户的时候，他的态度是无法选择的。

(4) 慷慨陈词，却举不出例子

应试者大谈个人成就、特长、技能时，聪明的面试者一旦反问：“能举一两个例子吗？”应试者便无言应对。而面试者恰恰认为：事实胜于雄辩，在面试中，应试者要想以其所谓的沟通能力、解决问题的能力、团队合作能力、领导能力等取信于人，唯有举例。

(5) 缺乏积极态势

面试者常常会提出或触及一些让应试者难为情的事情。很多人对此面红耳赤，或躲躲闪闪，或撒谎敷衍，而不是诚实回答、正面解释。比方说面试者问：“为什么5年中换了3次工作？”有人可能就会大谈工作如何困难，上级不支持等，而不是



告诉面试者：虽然工作很艰难，自己却因此学到了很多，也成熟了很多。

(6) 丧失专业风采

有些应试者面试时各方面表现良好，可一旦被问及现所在公司或以前公司时，就会愤愤不平地抨击其老板或者公司，甚至大肆谩骂。在众多国际化的大企业中，或是在具备专业素养的面试者面前，这种行为是非常忌讳的。

(7) 不善于提问

有些人在不该提问时提问，如面试中打断面试者的谈话提问。也有些人面试前对提问没有足够准备，轮到有提问机会时不知说什么好。而事实上，一个好的提问，胜过简历中的无数笔墨，会让面试者刮目相看。

(8) 对个人职业发展计划模糊

对个人职业发展计划，很多人只有目标，没有思路。比如当问及“您未来5年事业发展计划如何”时，很多人都会回答说：“我希望5年之内能做到全国销售总监一职。”如果面试者接着问：“为什么？”，应试者常常会觉得莫名其妙。其实，任何一个具体的职业发展目标都离不开您对个人目前技能的评估以及您为胜任职业目标所需拟定的粗线条技能的发展计划。

(9) 假扮完美

面试者常常会问：“您性格上有什么弱点？您在事业上受过挫折吗？”有人会毫不犹豫地回答：“没有”。其实这种回答是对自己不负责任的。没有人没有弱点，也没有人没有受过挫折。只有充分认识到自己的弱点，正确认识自己所受的挫折，才能造就成熟的人格。

(10) 被“引君入瓮”

面试者有时会考核应试者的商业判断能力及商业道德方面的素养。如面试者在介绍公司诚实守信的企业文化之后或索性