

◆ 养生保健篇



◆ 为人处事篇



◆ 饮食保健篇



◆ 人际交往篇



◆ 子女教育篇



◆ 防病治病篇



◆ 儿童保育篇



◆ 婚姻生活篇



◆ 求职就业篇



◆ 居官从政篇

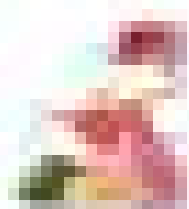
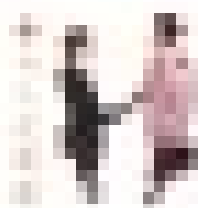


人生忠告

主编 梁冠山 刘进昌

山东人民出版社

人生忠告



人生忠告

人生忠告

人生忠告!



主编 梁冠山 刘进昌 刘永平

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生忠告 / 主编梁冠山. — 济南: 山东人民出版社, 2007. 4

ISBN 978-7-209-04235-2

I. 人… II. 梁… III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 048802 号

责任编辑: 刘永平

人生忠告

主编 梁冠山 刘进昌 刘永平

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编: 250001

网 址: <http://www.sd-book.com.cn>

发行部: (0531) 82098027 82098028

新华书店经销

山东新华印刷厂印装

规 格 32 开 (148mm × 210mm)

印 张 17.25

字 数 450 千字 插 页 2

版 次 2007 年 4 月第 1 版

印 次 2007 年 4 月第 1 次

印 数 1-4000

ISBN 978-7-209-04235-2

定 价 33.00 元

如有质量问题, 请与印刷厂调换。电话: (0531) 82079112

编辑委员会名单

主 编：梁冠山 刘进昌 刘永平
副主编：孟有奎 马遂昌 岳慧玲
编 委：邓国锋 孙新定 刘建锋 屈学敏 李 霞
李建霖 丁国仁 王建锋 张 平 郭超凡
刘海法 张建军 张成斌 崔留森 张冠军
吕新中 冯松懿 王建彬 魏瑛洋 徐留锋
刘建军 耿爱萍 岳慧玲 孟有奎 李保宪
梁冠山 刘进昌 吴欣甫 王留金 郑路明
周文升 谢明仁 葛战营 梁剑钊 胡观文
马遂昌 岳建华 张万好 卢 萍 宋翼翔
陈 军 高钦平 夏月玲 崔海涛 周玉仓
冯淑芳 杨艳君 翟绍雪



序 言



人的一生是短暂的。人在一生中,无不在执著地追求着健康、长寿、幸福、美满。如何在人生有限的时间里活得有滋有味,把命运真正掌握在自己手中,纵观历史没有捷径可走。当然,从古到今各种各样类似这方面知识的书籍很多。在浩瀚的书海中可以找到一些方法、步骤、秘诀、良言,但大都不切实际、内容分散、实用性差、携阅不便。正是由此,我们历经 10 多年精心策划、搜集整理、反复验证,编写出了这本《人生忠告》。把它常带在身边,它将会像一位称职的贴身秘书,随时提醒您、指导您、帮助您、教诲您、呵护您,让您生活愉快、神机妙算,化险为夷、转危为安,心想事成、寿比南山,少走弯路、幸福美满。

在漫长的岁月中,我们曾亲眼目睹过这样的情况:一些人缺乏指点或不听忠告,而产生身体欠佳、生活乏味、工作不顺、遭人暗算、误入歧途、落马丢官等,最终悔恨莫及、遗憾终生。在现代化信息时代的今天,每个人在日常生活和工作中,不但要投入大量的精力去干事业,还要付出一定代价去抗干扰,这些干扰来自小人、恶人、赖人、坏人、别有用心的,有时候会把你折腾得不可开交,甚至让你一辈子都翻不过来身,所以只有排除这些干扰和暗箭的中伤才能使你顺利渡过险关,达到目的。

人的一生,有很多良好的机遇,可能在事后或晚年与朋友谈论的反思中,您会认识到由于种种原因失去了机遇,时过境迁、悔之晚矣!可以毫不夸张地说:拥有这本书,不仅可作为您工作的指南、生活的参谋、健康的顾问,还可作为您诸事成功的师长,助您心想事成、马到

成功、美满幸福。它是人生在世必备的万宝囊,可以自己欣赏、借鉴、收藏,可以用于教学、办班,也可以送给您的上司、朋友,还可以传给您的子弟和晚辈。该书虽然不会像八卦那么神奇,但它却切实可行、实用性强、人人皆宜,它虽不是经典之作,但它内容丰富,通俗易懂,珍藏价值高。拥有这本书,一定会给您一生带来很多惊喜和幸福。

当今的社会给我们带来的不仅仅是大量的知识信息,社会经济的变化,不断更新的科技产品和不断改善的生活条件,而且也给我们带来了很大的生活和精神压力,每天都会遇到这样或那样的问题和矛盾,我们该如何去应对,才能够生存得更好,生活得更快乐,这是每个人都要思考和必须回答的问题。

编撰《人生忠告》这么一本书,就是想使大家如果在生活中遇到问题,能直接从《人生忠告》里很快找出答案或得到启迪。这本书可以说是对人生所遇到的各种问题的一个浓缩。它立求紧跟时代,面对社会,贴近生活,结合实际,以人们日常生活中必须解决的问题作为出发点,融思想性、科学性、适用性为一体,书中特别突出了针对性、实用性、权威性和新近性。书中内容既有前人的经验,又有最新成果和来自国外的观点。但是,现实中的问题却是千千万万无穷无尽的,因此,面对飞速发展的社会,千变万化的疑点、热点和难点,我们难以针对每一个问题都给出答案,只能整理出既普遍、又常见的一些问题,提供给大家借鉴。

该书共分 10 大部分 666 条,40 万字,在编写这本书的过程中得到了诸多老朋友的鼎力相助,在此对他们表示敬意;由于我们的水平所限,错误之处在所难免,恳请大家批评指正。

编 者

二〇〇七年三月

目 录

为人处世篇

消气歌·····	(1)
钱的忠告·····	(2)
宁静人生很难得·····	(2)
到陌生的人群中·····	(4)
用好人生“三味药”·····	(5)
懂得宽恕别人·····	(6)
莫惜金缕衣·····	(7)
为人处世经·····	(8)
处事八则·····	(8)
人生十最·····	(9)
人生十不·····	(9)
人生“四戒”·····	(10)
人生之贵·····	(10)
人生百味·····	(11)
人生 10 龄段·····	(12)
人生感悟十诀·····	(13)
人生难易歌·····	(13)
为人处世 16 条·····	(14)
生活条件与幸福感·····	(15)



珍惜人生德至上	(16)
美好人生“十二放”	(17)
“五趣”益身心	(18)
心灵之光	(18)
四十岁前该弄清的事	(19)
思维决定人生	(20)
人易犯的五种错误	(21)
笑对人生	(21)
别跟自己过不去	(22)
笑出健康“五言诀”	(23)
做最坏打算易悲观	(24)
快乐不必强求	(25)
情绪理论影响人生	(25)
竞争与心理健康	(26)
十种人需要心理咨询	(26)
为性格缺陷开处方	(27)
试做 25 件事解烦恼	(28)
从压力中解救自己	(29)
相聚莫生气	(30)
成功秘诀	(30)
克服低沉情绪	(31)
消除心理压力十法	(31)
自己给自己“消气”	(32)
说说提醒	(33)
心平气和	(34)
纵向比较快乐多	(35)
当心诱惑	(36)
人老要明达	(36)
当畏则畏	(37)
与人为善	(38)



与人相处的“代替”	(38)
做人要大度	(39)
学会放弃	(40)
富贵潜伏危机	(41)
富要有德	(42)
困境中要苦中作乐	(43)
知足者常乐	(44)
收藏幸福	(45)
学会平衡	(46)
器量弘深是智者	(47)
智慧是心灵的花朵	(47)
与人相比应自尊	(48)
克服自卑	(50)
面对失败要淡然	(51)
生存没有绝境	(51)
学会善待苦难	(53)
时运不济莫消沉	(54)
危机 = 危险 + 机会	(54)
积极适应现实	(55)
成功在于自己	(56)
正确对待失望	(57)
失败切莫泄气	(57)
善待找上门的事	(58)
活得累不累在自己	(59)
平衡心理要诀	(60)
摆正位置	(61)
交友有道	(62)
交友应有距离	(63)
以水为师	(65)
淡泊的人生是种享受	(66)

淡漠喝彩	(67)
------------	------

人际交往篇

人际交往细节	(69)
常用的客套话	(70)
社交中的病态心理	(71)
做客十忌	(72)
使用筷子当注意	(73)
男女相处防止错误信息	(73)
注意宴会的礼仪	(74)
赴宴的礼节	(75)
参加婚礼细节莫大意	(76)
注重培养社交风度	(76)
中肯不可太直接	(77)
收授礼物有艺术	(78)
关心朋友不可过分	(79)
理智对待四种“人物”	(80)
友善拒绝不合理要求	(81)
对人好是一种缘分	(81)
人缘不好也是病	(82)
应改变“餐桌社交”方式	(83)
学会赞美	(84)
言谈举止也要入世	(84)
人际关系与健康	(85)
广交友益健康	(86)
喜欢恭维易被支配	(86)
令人最尴尬的十件事	(87)
与人相处的八条艺术	(88)
与人交往莫透露的秘密	(89)





说实话不伤人的艺术	(90)
表示歉意的艺术	(90)
请人帮助应注意	(90)
初次相会的“回避术”	(91)
交往不以权取人	(91)
交往不以财取人	(91)
交往不以貌取人	(92)
表里如一	(92)
实事求是	(92)
宽容自己	(92)
承认差别	(93)
宽以待人	(93)
不要记恨	(93)
一诺千金	(94)
打电话要尊重对方	(94)
探亲访友要选择时间	(95)
探亲访友要尊重主人	(95)
探亲访友要注意仪表	(95)
与女士交往的礼节	(96)
初交朋友	(97)
交往老朋友	(97)
交往异性朋友	(98)
交往老年人	(98)
交往社会名人	(99)
交往内向型人	(99)
交往外向型人	(100)
交往孤僻型人	(100)
交往正直型人	(100)
交往势利人	(101)
交往仁厚的人	(101)



交往刻薄的人	(101)
交往贪小便宜的人	(102)
交往豪爽的人	(102)
交往奸诈的人	(102)
交往妒忌的人	(102)
交往傲慢的人	(103)
交往工人、农民	(103)
交往政界人士	(103)
交往学术界人士	(103)
交往商界人士	(104)
交谈应注意的问题	(104)
提高社交能力“四忌”	(105)
斟茶忌太满	(106)
交谈忌多讲恭维话	(106)
请客忌礼节过多	(106)
拜访的八条禁忌	(107)

养生保健篇

养生保健 28 要诀	(108)
养生格言	(109)
养生益寿十要诀	(110)
养生：从一数到九	(111)
现代人的健康忠告	(112)
保健的最佳时间	(113)
莫忽视十个身体变化	(114)
影响寿命的 28 害	(115)
健康九不宜	(115)
41 至 60 岁女性健康特点	(116)
男人健康十大标准	(117)



男性健康十大准则	(118)
男性健康小知识	(119)
男人寿命的弱点	(120)
女性十大健康“杀手”	(120)
生命中的“危险时刻”	(121)
注意自身的信号	(122)
男性 40 以后怎么过	(122)
45 岁至 55 岁是疾病爆发期	(123)
人到中年要六戒	(123)
有害老年健康的心态	(124)
年轻十岁的秘诀	(125)
八种心态活得累	(126)
快乐的“八字诀”	(127)
“心理按摩”有助长寿	(127)
生气对身体有八大危害	(129)
会制怒 能健康长寿	(130)
多参加社会活动能防老	(131)
警惕“假性衰老”	(132)
别把疼痛不当回事	(132)
人老求“低”莫过分	(133)
练得好不如吃得好	(134)
更年期保健注意 10 点	(135)
养心谣	(136)
老年养生歌	(136)
情志养生歌	(137)
养成口腔保健习惯	(138)
乐观情绪可防癌	(138)
盲目减肥有四大危害	(139)
胖了瘦了都不好	(140)
胖人健身注意五个问题	(141)

三招应对“将军肚”	(142)
给糖尿病人的十项忠告	(142)
爱心护心九建议	(144)
生活因素可引起心律失常	(145)
疲劳是健康杀手	(146)
饭后多久宜入眠	(147)
熬夜有害健康	(147)
睡眠太多也有弊	(148)
体质不同 养生各异	(148)
女性睡眠少体重增加快	(149)
保健的重点在晚七时	(150)
盖被子也有学问	(151)
吸烟能生百病	(151)
莫忽视烟盒上的警句	(152)
肛门保护不容忽视	(153)
排便也有讲究	(154)
排气多当心有毛病	(155)
憋屁有害身体	(155)
久坐易腰椎间盘突出	(156)
司机应防颈椎病	(157)
长时间上网当心骨病	(158)
温度会影响精神状态	(159)
春季养生有六不	(159)
春天锻炼五不宜	(161)
春捂有讲究	(162)
夏季保健五不宜	(163)
夏季须防哪些病	(164)
男性夏日防阴囊皮肤病	(164)
“爱出汗”当心四种病	(165)
哪些人较易中暑	(166)

老人度夏应注意	(167)
秋后调理有七忌	(168)
蚊虫叮咬止痒妙招	(169)
冬季防寒的误区	(170)
冬日生活有八忌	(170)
高血压洗澡十忌	(172)
有中风倾向者的忠告	(173)
中风警报的六个一	(174)
冬季不能只注意保暖	(175)

防病治病篇

新的疾病分类和对策	(176)
您最需考虑的八项体检	(176)
关注身体的 8 个预警	(178)
不能忽视的十大症状	(179)
体态特征显示疾病风险	(180)
必须警惕的七类病兆	(181)
中年人十大体检项目	(182)
看病应知到哪科	(183)
大吃一惊的健康误区	(186)
常见的医学误区	(187)
妇科就诊须知	(188)
警惕夜间发生的急病	(189)
感冒跻身十大神秘疾病	(190)
感冒后咳嗽建议看中医	(192)
五颜六色的眼病信号	(193)
由食欲变化看疾病	(193)
胃病自诊 123	(194)
观舌象知健康	(195)





呕吐气味可辨病·····	(196)
五官不适预示五脏衰弱·····	(197)
五种状况应看医生·····	(198)
口舌疼痛是全身病的信号·····	(198)
预防心脏病有妙招·····	(199)
胸闷气短刺痛要检查·····	(200)
牢记心脏有四忌·····	(200)
高血压的“危险动作”·····	(201)
腿疼应小心动脉硬化·····	(203)
要进行中风预警评估·····	(204)
别把中风当中暑·····	(205)
脑肿瘤的十大信号·····	(205)
人体的报警信号·····	(206)
美国提出十项防癌忠告·····	(207)
糖尿病的特殊信号·····	(208)
女糖尿病人心脏病死亡率高·····	(209)
男性易患哪些癌·····	(209)
八种水果可治男性病·····	(210)
厨房调料巧“治病”·····	(210)
更年期女性易患牙病·····	(211)
如何消除清晨面部浮肿·····	(212)
自我防治脂肪肝·····	(212)
口臭的病因与防治·····	(213)
换药太勤不利伤口愈合·····	(214)
点穴治病八则·····	(214)
关节痛不都是关节炎·····	(215)
老人要防急性阑尾炎·····	(216)
中老年人肩膀痛有法治·····	(217)
中老年人腰膝酸软的防治·····	(217)
早晚提肛有利健康·····	(218)