

日常生活万事通



修养交际 防病治病

购物家电 饮食烹调

婚恋家庭 生活窍门

内容简介

人们在日常生活中总会遇到形形色色、千奇百怪的难题。这些难题干扰你的正常活动，阻碍你的前进道路，会使你困苦不堪，手足无措。

本书便是解决诸多难题的钥匙和工具。

它从五个方面介绍了解决问题的措施、办法，即：
一、为人处世、修养交际；二、卫生保健、防病治病；
三、娱乐旅游、购物家电；四、饮食烹调、生活窍门；
五、婚恋家庭、家教育儿；

它范围广泛，包罗万象，言简意赅，查用方便。

这些措施、办法，针对性、科学性强，安全可靠，详尽具体，易懂易行。

当你对日常生活中发生的事情困惑不解时，就请翻阅、查看《日常生活万事通》，它会成为你的良师益友、忠实助手，使你生活得更加舒畅、顺利、幸福、美满。

目 录

一、为人处世 修养交际

怎样获得上司赏识.....	1
怎样获得别人好感.....	2
怎样搞好邻居关系.....	3
怎样和搬弄是非的人相处.....	4
怎样培养魅力.....	5
怎样与各类人相处.....	5
怎样制止愤怒.....	6
怎样解除焦虑.....	7
怎样战胜自卑.....	8
怎样消除恐惧.....	9
怎样调节情绪低落	10
怎样超越烦恼	11
怎样解除嫉妒	12
怎样治疗心理失衡	13
怎样克服爱生气的毛病	14
怎样排解忧郁	15
怎样制怒消忧	16
怎样拥有知心朋友	17
怎样消除老年人的精神空虚	18

怎样向亲友送什么花	19
怎样讨价还价	19
怎样竞争获胜	20
怎样步步高升	21
怎样领导好企业	22
怎样申请开办私营企业	23
怎样办理因私事出国的手续	25
怎样处理残缺国库券	26
怎样办理自费出国留学	26
怎样办理同外国人结婚的手续	27
怎样申请“农转非”	28
怎样立遗嘱	29
怎样克服遇事爱脸红的毛病	30

· 二、卫生保健 防病治病

怎样保持青春面容	32
怎样使美貌不衰	33
怎样使头发更美	34
怎样保养烫发	34
怎样选用化妆品	35
怎样保持女性姿态美	35
怎样护养乳房	36
怎样戒烟	37
打嗝不止怎么办	38
吃错了药怎么办	39
蝎子蜇了怎么办	40

煤气中毒怎么办	40
药物过量怎么办	41
食物中毒怎么办	42
牙痛了怎么办	43
常说梦话怎么办	44
口味异常怎么办	45
皮肤多毛怎么办	46
口干舌燥怎么办	47
耳鸣怎么办	47
心衰怎么办	48
咯血怎么办	49
怎样自我检查乳腺癌	50
得了湿疹怎么办	51
受了冻伤怎么办	51
怎样服用维生素	52
手足皲裂怎么办	54
得了胰腺炎怎么办	54
鼻子出血怎么办	55
腰酸背痛怎么办	55
有痰排不出怎么办	56
怎样治疗胃下垂	57
怎样治疗糖尿病	58
怎样健脑养生	59
怎样去除纹身	60
头发稀薄怎么办	60
个子矮怎么办	61

人到中年怎么办	63
失眠怎么办	64
怎样饮食防癌	65
怎样饮食减肥	66
怎样增肥	67
怎样消除粉刺	67
中年人怎样健身	68
误吞假牙怎么办	68
孕妇便秘怎么办	69
乳头内陷怎么办	70
产妇缺乳怎么办	71
怎样治疗肝炎	71
怎样治疗鱼刺卡喉	73
怎样治疗疑病症	73
怎样使用人参	74

三、娱乐旅游 购物家电

怎样使用磁卡电话	76
怎样旅游摄影	76
怎样外出旅游	77
怎样拍摄生活照	78
怎样鉴别原装磁带	78
怎样除去冰箱怪味	79
怎样保养沙发	80
怎样使洗衣机省电	80
家电外壳带电怎么办	81

电冰箱有噪声怎么办	82
怎样维护录音机	82
怎样保养摩托车	83
怎样选购黄金饰品	84
怎样选购胸罩	85
怎样保养洗衣机	85
怎样使用洗衣机	86
怎样使用药物牙膏	87
男士怎样着装	87
怎样购物	88
怎样摆放家用电器	88
怎样选购室内装饰画	89
怎样掌握购买时机	90
怎样养鱼垂钓	91
怎样使用保养电热炊具	92
怎样保养激光唱机	93
怎样修理手掌式游戏机失灵	93

四、饮食烹调 生活窍门

不会科学做饭怎么办	95
饭烧焦了怎么办	95
怎样使鱼肉保鲜	96
怎样贮藏苹果	97
怎样使醋变香	97
怎样按菜谱做菜	98
做菜怎样调色	98

怎样自制肉松	99
存粮生虫怎么办	100
怎样贮存油脂	100
怎样保养鲜花	101
家中失火怎么办	102
书籍脏了怎么办	103
居室有异味怎么办	103
煤气罐漏气怎么办	104
玻璃脏了怎么办	104
地面返潮怎么办	105
怎样布置居室	106
盆花生虫怎么办	107

五、婚恋家庭 家庭教育儿

怎样使生活浪漫	109
怎样当好妻子	110
爱人有了外遇怎么办	111
发现爱人秘密怎么办	112
夫妻争吵怎么办	113
失恋后很痛苦怎么办	114
怎样护理新生儿	114
怎样选购孩子玩具	115
孩子腹痛怎么办	116
孩子爱吃零食怎么办	116
孩子过度肥胖怎么办	117
孩子夜啼怎么办	118

孩子犯有毛病怎么办·····	119
孩子喜欢恶作剧怎么办·····	120
孩子哭闹怎么办·····	121
孩子提问题怎么办·····	121
孩子说脏话怎么办·····	123
孩子胆小怎么办·····	124
孩子不愿上幼儿园怎么办·····	125
孩子说谎怎么办·····	126
孩子好胜怎么办·····	127
孩子吸烟、饮酒怎么办·····	127
孩子娇气怎么办·····	128
孩子夜汗怎么办·····	129
孩子倔强怎么办·····	130
孩子不喝牛奶怎么办·····	132
孩子有过错怎么办·····	132
孩子怕理发怎么办·····	133
孩子烧烫伤怎么办·····	134
婴幼儿便秘怎么办·····	135
怎样对儿童进行性教育·····	136
父母得知孩子手淫怎么办·····	136
怎样观察青少年犯罪先兆·····	137
怎样收养孩子·····	138
怎样通过报刊征婚·····	139

一、为人处世 修养交际

怎样获得上司赏识

无论你干什么工作，你都要同上级打交道，而且他们不可回避地对你的思想、情绪以至前途产生着不可低估的影响。按理说，大家在同一个单位做事，评价一个人，应该以工作好坏为标准，可实际上有时并不是这样。干同样的工作，花同样的力气，上级对他所喜欢的部下，评价当然是肯定的，赞赏的，而对他所嫌弃的部下，可能鸡蛋里挑骨头，找碴进行贬低。一个部下，一旦得罪了上级，就有可能得不到一点好处，这样的例子在生活中并不少见。因此与上级保持良好的关系对你来说是非常重要的。与上级搞好关系，当然既不能放弃大的原则，又不能丧失做人的尊严。

到底怎样才能取得上司的喜悦呢？

1. 要服从上级的领导。
2. 要理会上级的意图。
3. 要适应上级的要求。
4. 要掌握上级的好恶。
5. 要体会上级的处境。
6. 要善于向上级报告。
7. 要理解上级的难处。

怎样获得别人好感

在现实生活中，人们大都渴望获得他人的好感。男人希望获得女人的好感，女人希望获得男人的好感，下级希望获得上司的好感，推销员希望获得顾客的好感……

要赢得别人的好感，以下要点不能不铭记于心：

1. 塑造良好形象。要想让别人对你产生好感，首先在主体身上要有好的“影响源”，即形象设计和内在素质。别人的好感只能从自己本身的良好形象和文明的言行中产生。只有做到谦虚而不自卑，自信而不固执，倔强而不狂妄才能给别人留下好的印象。

2. 注意积累知识。世界上没有哪个人喜欢与知识贫乏的人结交，只有学识丰富，思想敏锐，兴趣广泛，才能提高自我价值，吸引众人。

3. 堂堂正正做人。心地诚实，待人诚恳，做人正派，这是被人了解和受人欢迎的基本条件。

4. 乐于帮助他人。帮助他人是不可缺少的，当别人遇到困难时，你要伸出热情之手；当别人感到愁苦时，你要主动帮助解忧，使对方在感受温暖的时候，对你产生好感。

5. 兴趣力求广泛。爱好和兴趣是结识他人，广交朋友的一个最好的“媒介”。

6. 善于语言表达。无论是在座谈会上，还是在朋友相聚的场所，如果你有个人的见解，就要大胆地表明，这将增加你做人的力量。当然，语言表达要注意掌握分寸，注意发言场所，切忌花言巧语，到处乱说。

7. 尊重对方人格。在你同别人交往中，无论是熟人还是生人，都要尊重对方的感情，接待热情大方，讲究礼仪，给对方留下一个良好的印象。

8. 背后勿论人是非。一个正直的人有话说在当面，不在背后乱议论别人。因此，你要时刻提醒自己，莫让嘴巴破坏你的好名声。

9. 处事宽容大度。在处事过程中，要坚持理解、体谅、忠实、豁达，这样你将在他人的心目中树立起更好的形象。

10. 勿做势利小人。无论是领导还是下级，都要平等相待。即使是顶头上司，也不要无事踏破门槛。即便是无名小辈，也不要有事不愿涉足；特别是对那些无职无权的离退休老同志更不要冷眼相看，给人以人走茶凉之感。这些，谁做得好，谁就能给周围的人留下美好的印象。

怎样搞好邻居关系

邻里关系是人们生活中都会遇到的一种普通的关系。俗语说：“远亲不如近邻”。邻里关系搞好了，不仅为自己增添了左膀右臂，在危难中能得到邻居的帮助，而且也有利于促进社会的安定团结。

那么，又该怎样来搞好邻里关系呢？

1. 互相帮助，相亲相敬。“互不干涉内政。”邻里关系是家庭与家庭之间的关系，对于他人家庭中的内部事务不可妄加评论。尤其是经济上的事情要搞得清清楚楚，借钱一定要及时归还。

2. 互相谦让，切忌搬弄是非。邻里朝夕相处，时间长了，

都免不了发生一点矛盾和意见。这时双方都要互相谦让，让大事化小，小事化了，相亲相敬。切不可搬弄是非，对别人的私事说三道四，导致矛盾出现。

3. 落落大方，不斤斤计较。邻里间要大方一些，特别是在几分钱的水费、电费等问题上，斤斤计较是处理不好邻里关系的。

4. 不“以邻为壑”，把困难先留给自己。年轻人要多替老人做些力所能及的事。

怎样和搬弄是非的人相处

所谓搬弄是非的人，简单地说，就是那些喜欢在背后说别人的坏话，挑拨离间的人。和这样的人打交道，的确很伤脑筋，为此我们应该掌握一些诀窍。

首先，要正直、坦荡。对闲言碎语不听、不信、不传。背后议论别人甚至有意散布流言蜚语是一种不道德行为，帮助别人改正这种不良的习惯是应该的。其办法是：善意地规劝对方不要这样做，当对方正在议论别人时，可以先顺着对方的话音，谈谈这个人确实存在的缺点，同时又谈谈他的长处，劝其避免极端和偏见。

其次，不理不睬，泰然处之。对付有搬弄是非恶习的人的最好方法，就是不理不睬，“走自己的路，让别人去说罢”。千万不要一听到别人的挑拨离间就火冒三丈，找那个说坏话的人去“算账”、“对质”。这样往往会把事情弄得不可收拾。

怎样培养魅力

在社交活动中缺少魅力怎么办？这里介绍外国心理学家提供的几项培养魅力的方法：

一、注意礼貌仪表。在任何场合下，应记住以礼待人，举止温文尔雅。

二、态度开朗，和蔼可亲。特别是应该富有幽默感有接受批评的雅量，更要有自嘲的勇气。

三、应对别人的一切显示浓厚的兴趣和关切。

四、与别人交谈时，要经常和他们的目光接触，让对方产生亲切与知心之感。

五、要不断吸收知识和博览群书，以便在社交场合中，可以随时投入，成为交谈的主导者，而不致言谈无味。

六、一个慷慨大度的人，最能获得别人的欣赏与喜爱。

怎样与各类人相处

一、亲切有礼，笑脸常开。待同志、朋友不要老板着脸孔，不闻不问，或表现得不耐烦。

二、要原谅、宽恕别人，遇到困难和矛盾要多为别人着想。

三、原则性与灵活性兼顾。与人相处难免有矛盾，只有对立没有调和，就很容易把事情弄坏。

四、以信义为重。我能以信义待人，别人也会以信义待我。

五、堂堂正正地处事，切忌背后耍手腕。否则最终结局难免可悲。

六、与人为善最为可贵。授恩于人，不图报答，也不夸耀，别人会永远记住你的好处。

七、生活中不可能做到人人对我都满意。豪爽者易受多疑者猜疑，勤奋者易受懒惰者反感，对无理的非议要心中有数，但不可无端猜疑别人。

八、切忌傲慢。

九、多道他人之长。这会增进别人对你的好感，愿与你共事合作。

怎样制止愤怒

愤怒是个人的意愿和活动遭到主观认为不该发生的挫折所产生的一种紧张情绪，愤怒的强弱不仅与外界刺激的强弱有关，而且还同心理的承受力有关。怒大伤身，这是众所周知的。

从心理学的角度来说，制止愤怒的方法主要有下面几种：

1. 转移刺激法：这是一种积极地接受另一种刺激而达到制止愤怒的方法。人在愤怒时，大脑有一个强烈的兴奋灶，而转移刺激法就是在大脑皮层建立起另一个兴奋灶。如发怒时，有意识地唱歌、听音乐、或欣赏名画、散散步、看场电影等，做这些自己喜爱的事。

2. 躲避刺激法：这是一种消极的抵制愤怒的方法。这种方法就是避开使自己愤怒的刺激，从而使心绪平静。在愤怒时，干点别的什么事，就会使心态渐渐平静下来，恢复正常。

3. 释放法：将闷在心中的、使自己愤怒的事倾吐出来，进而达到消除愤怒目的的作法叫释放法。

4. 意识控制法：以自己的意志抑制自己的愤怒情绪，使自己愤怒情绪渐渐平息下去。意识控制法常常以内部语言或文字作媒介，比如在愤怒时，默默地告诫自己：“不要发怒，发怒不但有损身心健康，而且还不利于事情的解决。”

怎样解除焦虑

不少人肩负家庭和工作的重担，面对着生活中的各种挑战、挫折和失败，常会出现焦虑反应，并引发一系列心理、躯体及行为上的病症。

生活中引起烦恼焦虑的社会刺激是随时存在的。心理学研究与临床实践表明，解除焦虑的有效途径是通过适当的自我调节，保持心理平衡。

1. 主动与社会环境保持良好的接触。对周围事物有清醒客观的认识，要有自知之明，不但了解自己的优势，更要看到不足之处。不要刻意去追求那些难以实现的目标。

2. 乐于与人交往。既能主动热情给别人感情，也能接受别人的感情，坦诚以待，相互信任，建立和谐的人际关系。

3. 自尊自信，谦虚而不自卑，心胸开朗，豁达处世，宽容待人。生活中遇到的种种问题与面临的困难，应寻求切实可行的办法来处理，不能消极回避。

4. 进行自我心理放松训练。根据个人的性格、气质、兴趣特点，可听轻松的音乐、静坐、闭目养神、运动、欣赏大自然的美景等。这样自然能使你感到轻松舒适，精神饱满，增

强承受焦虑的能力，使勇气和信心倍增。

怎样战胜自卑

自卑是人类自身最大的心理障碍之一，它在很大程度上影响着个人的自我发展。自卑者不善于进行能动的心理调节，因此，对一些有自卑心理的人来说，只有学会了有效的心理调节方法，才有可能战胜自卑，完善自我。以下方法可供参考：

1. 提醒自己。自卑的人总认为自己不如人，因而时时提醒自己，进行自我强化，就会更好地保持自己的形象、人格尊严，敢于堂堂正正地在别人面前做人。

2. 自信自强。导致一个人失败的原因，往往是信心和意志不坚定，而不是能力不强。因此，不要害怕失败和别人的贬低，要坚信别人能办到的事情自己也能做到。

3. 勤学苦练。自卑与知识、能力、技能等密切相关，拥有了知识，掌握了技能，就不怕别人说你不行。这就好比你会游泳就不怕别人嘲笑你是“旱鸭子”一样。

4. 发挥特长。在自己擅长的领域尽可能多地获得成功，有利于增强自信心。对自卑的人来说，更应注意发挥自己的特长。

5. 热情做好每一件事。能做的事情要做得更好，有一定把握的事情要尽最大的热情去完成。热情加能力，干出的事情自己才能满意。

6. 只同自己争胜。从事各项活动，不要和别人比，而要和自己的过去、昨天比，要让今天的成绩比昨天好，明天的