

十万个怎么办

编著
张新亭 成曾槌

(续编)



中国华侨出版社

十万个怎么办

续 编

张新亭 成曾樾 主编

中国华侨出版社

(京)新登字 190 号

十万个怎么办

张新亭 成曾樾 主编

出版者 中国华侨出版社

北京市朝阳区西坝河

东里 77 楼底商 5 号

(邮政编码:100028)

经销者 新华书店总店北京发行所

印刷者 北京通县印刷厂

开本 850×1168 毫米 32 开本

字数 389 千字 15.25 印张

版次 1992 年 6 月第 1 版

印次 1992 年 6 月第 1 次印刷

书号 ISBN7-80074-627-5/Z·21

定价 8.30 元

主 编	张新亭	成 曾 樾			
副主编	方 正	天 西	纪红民	何君倬	
著 者	赵振平	天 西	车美萍	许 燕	
	方 正	马立群	何君倬	纪红民	
	文建云	孙长根	张新亭	黄 勇	
	成曾樾	伊 然	赵振平	董文魁	
	郭素芬	刘丕祥	赵健梅	胡惠群	
	赵小钦	徐 钢	温 华	李盛平	
	胡秀琪	齐吉平	刘 进	刘 宁	
	王建民	松源庄	程新		
	冯德珍				

前 言

不知道自学的方法怎么办？
离婚诉讼中争抢财产怎么办？
产生“自恋”心理怎么办？
不知道怎样提出约会怎么办？
不会写征婚广告怎么办？
发现妻子有外遇怎么办？
孩子厌学怎么办？
不知如何选购优质股票怎么办？

.....

亲爱的读者，请原谅刚一开篇便将您带入这些“怎么办”的世界之中。是的，谁不希望在生活中得到更多的幸福和欢乐，谁不希望把自己的一生装点得更加绚丽和美好。但是，谁又能在现实生活中逃脱掉来自各个方面的难题的困扰呢？因此，我们可以不可以这样讲，从某种意义上说，人生的幸福和欢乐，正是在排除和解决众多难题的困扰中获得的。这也许就是我们向您奉上这本书的最根本的动机吧。因此，它是一本书，但更是我们奉上的一个良好的祝愿和希冀——愿每一位读者生活得更美好。

芸芸众生的大千世界，错综复杂的社会生活，我们所面临的难题

何止十万、百万,这又该如何才好呢?对此,我们做出了这样的抉择:采用包容量大、涵盖面广的大型丛书的方式,辅之以精到的选题,来适合广大读者多方面、多层次、多角度的需要。

科学性、知识性、实用性,是我们编写此书的宗旨;对读者负责,让这本书成为千百万读者的知心朋友,是我们编写此书的愿望;让此书成为继《十万个为什么》(2)之后的又一部家喻户晓的大型丛书,是我们编写此书的追求。

最后(其实倒是首先),让我们来解答您的这样一个问题:如果这本书中没有我最关心和需要解答的问题怎么办?这个问题的答案是:请您将书翻到最后一页,相信登在那里的启事会引起您的新的兴趣。

编 者

目 录

学 习 篇

不会听课怎么办.....	1
青年人不知如何治学怎么办.....	2
不知道自学的方法怎么办.....	3
自学一段时间后感到收效不大怎么办.....	5
不知道学习古文的方法怎么办.....	6
不知道学习英语的方法怎么办.....	8
不会查阅英汉词典怎么办.....	9
不知道通讯写作的基本常识怎么办	11
要想提高自己的文化素养怎么办	12
要想提高小说的欣赏水平怎么办	13
要想提高散文的欣赏水平怎么办	14
不知如何创作歌曲怎么办	15
不知怎样欣赏交响乐怎么办	16
书法水平提不高怎么办	17

法律篇

公民的收养公证怎么办	19
养父母与养子女之间要求解除收养关系怎么办	20
未成年人对国家、集体或他人造成损害时怎么办	22
存款人死亡后,其存款过户或支付手续怎么办	23
已经注册的商标被他人假冒怎么办	24
公民申请办理房屋买卖合同的公证怎么办	25
公民的遗嘱公证怎么办	25
公民的委托公证怎么办	26
养子女要求继承生父母的遗产怎么办	27
祖孙间要求履行抚养、赡养义务怎么办	28
犯有杀害、遗弃、虐待子女罪的父母,或犯有奸污女儿罪的父亲,要求子女赡养怎么办	29
离婚后一方反悔怎么办	29
在离婚或抚养诉讼中,一方当事人抢走孩子怎么办	30
在离婚诉讼中争抢财产怎么办	31
夫妻离婚时,因财产分割发生争执怎么办	33
婚姻解除或恋爱终止引起的财物纠纷怎么办	34
民事诉讼当事人在法院主持下达成调解协议后又反悔怎么办	35
民事诉讼当事人不服法院的一审判决要求上诉怎么办	37
不服人民法院的判决、裁定怎么办	38
公民要求旁听公开审判的案件怎么办	39

心理篇

产生社交恐怖感怎么办	40
产生思维定势怎么办	42
孩子进入“心理断乳期”怎么办	43

当别人触及你的“心理敏感区”时怎么办	45
产生“自我拒绝”的心理障碍后怎么办	46
出现“代沟”怎么办	47
碰不上“机遇”怎么办	48
产生“自恋心理”怎么办	49
产生无名烦恼怎么办	51
爱做“白日梦”怎么办	52
成就动机弱怎么办	53
从众心理过重怎么办	54
受到挫折怎么办	55
学生出现“反社会型人格”怎么办	57
缺乏男子汉气质怎么办	58

社 交 篇

不知道怎样和相识的人打招呼怎么办	60
不知怎样恰当地运用问候语怎么办	61
见面时忘记了对方姓名怎么办	61
要告辞时怎么办	62
掌握不好讲笑话的分寸怎么办	62
不知交谈中的忌讳怎么办	63
不知怎样拜邻访友怎么办	64
探望病人时怎么办	65
参加舞会时怎么办	66
想提出约会怎么办	67
答应、拒绝和取消约会时怎么办	68
向父母引荐朋友时怎么办	69
女青年约请男朋友时怎么办	69
不知约会中的限制怎么办	70
不知约会时的礼节怎么办	71

不知怎样设计名片怎么办	73
想要结交名人时怎么办	73
不知有关婚礼的礼仪怎么办	74
不知有关丧礼的礼仪怎么办	75

涉外篇

香港同胞回广州市申办公证怎么办	77
自费留学人员证明怎么办	78
外国法院的裁决要在中国得到承认和执行怎么办	78
华侨同中国公民在国内离婚的手续怎么办	79
不知驻华领事馆领区范围及地址怎么办	81
大陆公民因私赴台的申请手续怎么办	82
华侨要在中国法院进行民事诉讼怎么办	83
不知什么是签证怎么办	84
不知什么是有效签证怎么办	84
不知什么是留学生签证怎么办	85
留学生签证怎么办	85
认证手续怎么办	86
华侨和台胞入境不知携物多少怎么办	87
不知国境卫生检疫须知怎么办	88
不知什么是进出境货物与进出境物品怎么办	89
留学人员回国探亲的手续怎么办	90
华侨与国内公民结婚的手续怎么办	90

恋爱篇

不懂异性交往的近体度怎么办	92
不知如何发现男友的危险面怎么办	94
不知“澳抗”阳性能否结婚怎么办	96

谈恋爱时同时爱上几个人怎么办	1
要给对方留下好的首次印象该怎么办	1
不会写征婚广告怎么办	1
男子汉不知如何塑造自己怎么办	1
姑娘或小伙初谈恋爱时怎么办	1
不知如何告别虚幻的意中人怎么办	1
谈恋爱时不能冲破爱情模式怎么办	1
分不清友谊与爱情的界限怎么办	1
有同性恋欲怎么办	1

婚 姻 篇

不知道夫妻间的感情是否破裂怎么办	1
发现妻子有外遇怎么办	1
三班倒的女工不知怎样安排夫妻生活怎么办	1
不孕怎么办	1
夫妻间发生“战争”怎么办	1
得了婚姻性头痛怎么办	1
不知心脏早博能否过性生活怎么办	1
中年夫妇出现“感情荒原”怎么办	1
丈夫结扎后还有生育能力怎么办	1
家庭中出现“女尊男卑”现象怎么办	1
不知“牛郎”、“织女”应如何维系感情怎么办	1
合法再婚受到亲人阻挠怎么办	1
不了解自己的配偶怎么办	1
不会建立家庭档案怎么办	1
不知怎样做个好妻子怎么办	1
婚姻中出现危险信号怎么办	1

幼 教 篇

两岁的孩子不大会说话怎么办	137
孩子独立能力不强怎么办	138
宝宝动不动就嚷“我自己”怎么办	139
孩子不懂得爱惜东西怎么办	140
孩子缺少小伙伴怎么办	141
孩子有尝试的愿望怎么办	142
小儿总喜欢“涂鸦”怎么办	143
不知道怎样教孩子学点东西怎么办	145
孩子厌学怎么办	145
不知怎样看待孩子的智力发展怎么办	147
不知怎样选择幼儿园怎么办	148
分不清幼儿园与学前班的差别怎么办	149

养 生 篇

不知道情绪与养生的密切关系怎么办	151
心血管病人不知道如何自我保健怎么办	152
中年人抗衰老该怎么办	153
人到中年不知如何防治“中风”怎么办	154
中年“发福”怎么办	156
不知道更年期的保健怎么办	157
老年智力衰退怎么办	159
不知道如何“望甲诊病”怎么办	160
苦夏”怎么办	161
夏困怎么办	162
盛夏时节防感冒该怎么办	163
不知道煎中药的学问怎么办	164

不知道中药的服法怎么办·····	165
不知道药引子的效用怎么办·····	166
不知道服中药的“忌口”怎么办·····	167
不知道男人生理上的六个弱点及其防治怎么办·····	167

食 疗 篇

不知黑、红、黄、绿“四色”食品的营养价值怎么办·····	169
不知道饮食宜清淡的道理怎么办·····	170
不知道人参与西洋参不同的药用作用怎么办·····	171
老人进补怎么办·····	171
男性不育症的饮食调养该怎么办·····	173
不知道食豆制品并非多多益善怎么办·····	174
不知道过量饮啤酒的害处怎么办·····	175
不知道孕妇常吃苹果的利弊怎么办·····	175
不知道羊肉的药用价值怎么办·····	176
不知道鳝鱼的药用价值怎么办·····	177
不知道核桃的营养价值怎么办·····	178
不知道抗寒食物是哪些怎么办·····	179
不知道风寒感冒的饮食疗法怎么办·····	179
不知道益气健脾的饮食疗法怎么办·····	180
不知道小儿疳腮的饮食疗法怎么办·····	180
不知道红薯的药用价值怎么办·····	180
不知道枸杞子的药用价值怎么办·····	181
不知道冠心病患者能否饮酒怎么办·····	182
不知道解酒的食物及食疗方怎么办·····	183
不知道冬天怎样进补怎么办·····	183

医 疗 篇

类风湿性关节炎经西医治疗无效时怎么办	185
不知道近视眼的有效疗法怎么办	186
不知道精神病的新疗法怎么办	187
不知道克制三叉神经痛的妙方怎么办	189
怀疑自己患了癌症又得不到确诊怎么办	190
想知道吴孟超教授治疗肝癌的绝招怎么办	191
面部被烫伤想不留疤痕怎么办	192
癫痫患者得不到有效治疗时怎么办	193
前牙患了色素斑怎么办	194
嗓音疾患久治不愈怎么办	195
单纯疱疹性角膜炎经常规治疗无效怎么办	196
当被确诊为癌症之后该怎么办	197

健 美 篇

女性没有魅力怎么办	199
姑娘体型有缺欠怎么办	200
少女不知如何保持身材健美怎么办	201
发胖不知怎样做腹部健美操怎么办	202
不会做面部皮肤健美操怎么办	203
姑娘个子矮小怎么办	203
女性不知如何用乳罩保持胸部健美怎么办	204
姑娘过分消瘦怎么办	204
女性婚后身体变型怎么办	205
少女胸部发育不全怎么办	206

美容篇

脸上长疱又怕用药留疤怎么办	208
想使皮肤清爽舒适而又不伤皮肤怎么办	208
青春期想减少面部起疱怎么办	209
想延缓皮肤衰老应该怎么办	210
敏感娇嫩的皮肤外出归后应该怎么办	210
使用面膜要减少对皮肤的损害怎么办	211
不知选用哪种既简便易行又效果最佳的去皱法怎么办	211
化妆时不知如何使色调更协调怎么办	212
想避免激光穿耳洞感染怎么办	212
不知怎样使用底色以减少对皮肤的损害怎么办	212
想使皮肤红润光泽怎么办	213
夏季面部皮肤刺痒怎么办	213
想使画出的眼线更适合自己的怎么办	213
眼线纹得不够理想怎么办	214

旅游篇

要游好九寨沟怎么办	215
要游好张家界怎么办	218
要游好庐山怎么办	219
要游好峨眉山怎么办	221
要游好姑苏怎么办	223
要游好海南岛怎么办	224
不会欣赏敦煌壁画怎么办	225
不知如何欣赏颐和园的佛香阁怎么办	227
旅游中要保护首饰怎么办	229
要参加旅游保险怎么办	229

旅游中不知如何提高警惕怎么办	230
不懂汉化佛教的派别怎么办	231
不知佛教寺院中各殿供奉的佛像怎么办	234
不知佛、菩萨、罗汉的区别怎么办	236
不会区分十方庙和子孙庙怎么办	236
不会欣赏道教宫观和神像怎么办	237
出游之前不知应做哪些准备怎么办	240

摄影篇

不会拍摄分身照片怎么办	243
不知怎样拍摄具有“爆炸效果”的照片怎么办	244
不知怎样巧用三脚架拍摄夜景怎么办	245
不会巧用慢门怎么办	247
不知如何避免空拍怎么办	247
拍摄人像眼镜上反光怎么办	248
拍摄人像时处理不好人与环境的关系怎么办	248
拍摄电视画面出现条纹怎么办	249
翻拍绸纹、绒面照片有麻点怎么办	251
外出拍摄拿不准应携带哪些器材和附件怎么办	252
不清楚摄像机的基本拍摄要领怎么办	253
不清楚摄像机的基本拍摄技巧怎么办	254
不清楚什么是推镜头怎么办	255
不清楚什么是拉镜头怎么办	255
不清楚什么是摇镜头怎么办	256
不清楚什么是移镜头怎么办	256
不清楚什么是景别怎么办	256
不知如何正确运用不同景别怎么办	257

影 视 篇

不了解电影是怎样拍出来的怎么办·····	259
不了解摄制组人员的职责与分工怎么办·····	260
不知什么是全景电影和环幕电影怎么办·····	261
不了解彩色电视的制式怎么办·····	262
不清楚“蒙太奇”到底指什么怎么办·····	263
不清楚电影文学剧本与分镜头剧本的区别怎么办·····	264
不了解同期录音与后期录音有何不同怎么办·····	265
不清楚“奥斯卡”奖的由来与现状怎么办·····	265
不了解“好莱坞”到底指什么怎么办·····	266
不清楚“西部片”指哪类影片怎么办·····	267
不清楚外国影片各种级别的含义怎么办·····	267

娱 乐 篇

不了解收藏方面的知识怎么办·····	269
不会鉴赏邮票品相怎么办·····	270
霉季邮票易发霉怎么办·····	271
集邮册翘曲了怎么办·····	272
不知道猜谜的基本方法怎么办·····	272
不知道剪纸的制作方法怎么办·····	274
不知道台球游戏的类型怎么办·····	275
不知道打门球的方法和规则怎么办·····	276
不知道门球的基本训练方法怎么办·····	277
不知道玩电子游戏机的攻关秘诀怎么办·····	279
不会组织各种晚会怎么办·····	280
不知道怎样组织春游活动怎么办·····	283
不知道怎样组织夏令营活动怎么办·····	284