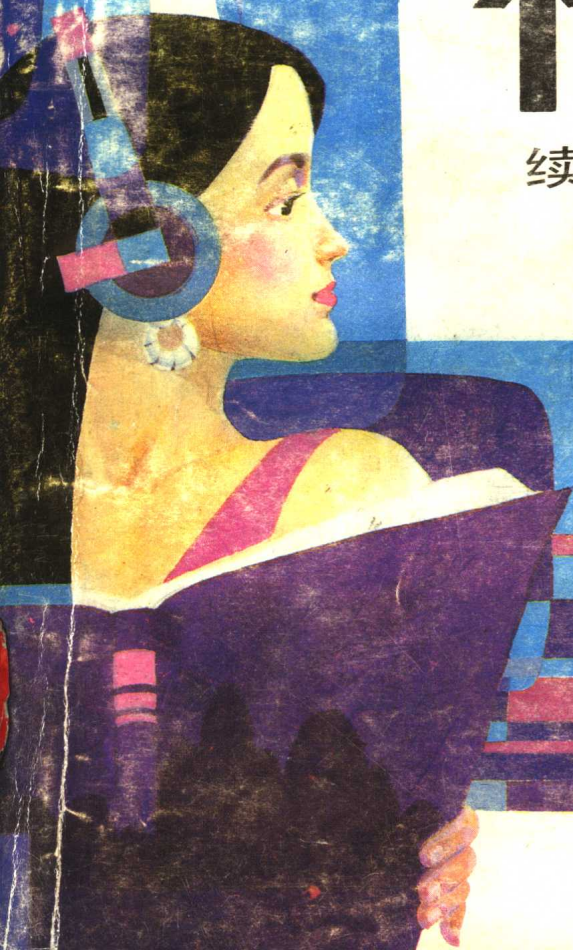


生活中的

1000

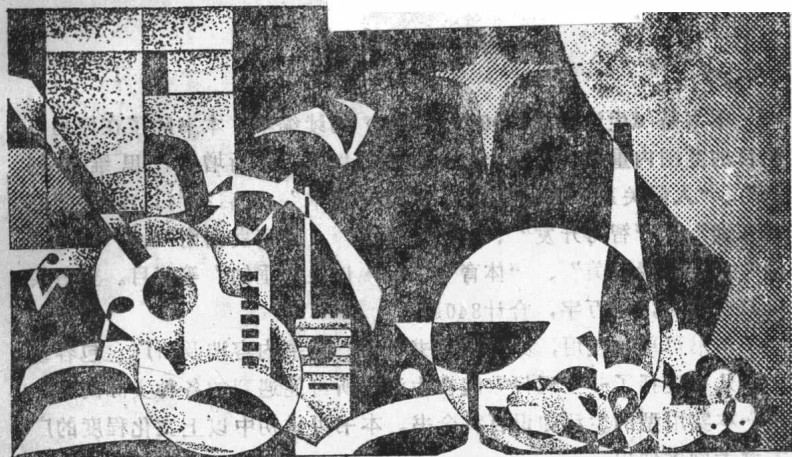
个怎么办

续编



Z228
113

● 浙江科学技术出版



生活中的 1000 个怎么办

续编

责任编辑 曾勇新

封面设计 许章茹

生活中的1000个怎么办

续 编

本 社 编

*

浙江科学技术出版社出版

江西印刷公司印刷

浙江省新华书店发行

开本: 787×1092 1/32 印张: 23.75 字数: 648,000

1990年5月第 一 版

1990年5月第一次印刷

印数: 1—51,000

ISBN 7-5341-0250-2/Z·3

定

价: 6.20 元

出版说明

1986年6月，我社出版了《生活中的1000个怎么办》这本书。该书以通俗易懂的文字，用回答“怎么办”的形式介绍现代家庭生活所涉及的各种科学技术实用知识。全书分为学习修养、衣食住行、家用电器、卫生保健和生活情趣等五大篇章，共计1000个题目、67万字，几乎涉及到一个现代家庭在生活中所可能遇到的各种实际问题。

该书出版后受到了广大读者的欢迎和好评，初版发行后连续重印了三次，仍未能满足广大读者的需求。1986年8月和1987年7月，该书两次被北京王府井新华书店以及北京市新华书店、新华书店首都发行所列为月度十大畅销书之一。《中国青年报》、《光明日报》（博览群书）、《解放日报》、《新民晚报》等15家报刊、电视台，曾对该书多次作了报道和介绍。

然而，从另一方面来说，随着近年来人民群众生活水平的迅速提高，生活科学知识的更新速度正在不断加快，人们对生活科学知识的需求，无论从层次上或角度上都正在发生很大的变化。因此，原书部分内容已不能适应当前的需要，某些内容从知识上来说也显得比较陈旧。同时，我们也看到，在物质生活条件进一步改善以后，我国城乡许多家庭的兴趣焦点已经更多地转移到精神生活和文化生活上来。为此，我们从1987年10月开始，在向社会各界以及各方面的专家、内行广泛征求意见的基础上，开始了续编本的征题、组稿和编写工作。

这次与广大读者见面的续编本，在编写风格上继续保留

了原书通俗、实用、针对性强的特色，并进一步充实了精神生活与文化生活方面的内容。除了在原书各栏目的范围内重新编写了大量新的题目以外，还新增了“思维与创造”、“人际关系·人际交往”、“社交艺术”、“言辞与口才”、“心理咨询”、“智力开发”、“法律顾问”、“消费指南”、“家电新潮”、“青春健美”、“体育·文娱”以及“垂钓”等栏目。全书共设41个栏目，64万字，合计840题。在内容的选择上，我们始终注意紧密联系当代家庭的实际情况和需要；在解答“怎么办”的问题时，尽量避开为普通读者所难以理解的理论问题与专业术语，力求简明扼要、深入浅出，以适应具有初中以上文化水平的广大读者的需要。

现代人的生活是丰富多采的，生活类知识的发展也是无止境的，由于编者的水平和所掌握的资料的限制，续编本在内容上与广大读者的实际需要可能还有差距。我们恳切希望得到批评指正，以期在今后的工作中进一步提高。

本书编写人员名单

(按姓名笔划为序)

万 典	马秀芳	王 烈	王胜贤	叶 丹	申荷永
朱 瑾	朱铁城	许力行	伍幼威	刘争平	孙逢万
宋广文	应文辉	李世铭	李枫林	陈观宇	张伟建
沈宝良	杨继宗	周 刚	周自强	周向潮	林克忠
林树侯	赵庆荣	俞国良	俞静芬	胡学海	姚德鸿
高一聪	钱秀莹	倪建勇	贾谊诚	徐晓杭	梁 军
黄 丽	常敏毅	景 高	韩兆祺	蔡希蕙	

内 容 简 介

本书是《生活中的1000个怎么办》的续编本。本书除了在原书各栏目的范围内重新编写了大量新的题目以外，还新增了“思维与创造”、“人际关系·人际交往”、“社交艺术”、“言辞与口才”、“心理咨询”、“智力开发”、“法律顾问”、“消费指南”、“家电新潮”、“青春健美”、“体育·文娱”以及“垂钓”等栏目。全书共设41个栏目，64万字，合计840题。

本书可单独使用，亦可与原书合用。全书内容涉及面广、包容量大，几乎囊括了一个现代家庭在生活中所可能遇到的各种实际问题，是一本实用型的生活知识百科全书。本书可供初中以上文化程度的广大读者阅读使用。

目 录

人生·理想·事业

人生·理想·事业

面对“命运”，有的人总是摇头叹息、怨天尤人怎么办.....	1
被生活中的烦恼和忧愁所包围，怎么也乐不起来，怎么办.....	2
总觉得对任何事情都没兴致，怎么办.....	3
不能认识自我怎么办.....	4
不能战胜个人的惰性怎么办.....	5
身处逆境失去自学信心怎么办.....	5
人生遇到难关怎么办.....	6
目光短浅怎么办.....	7
自感缺乏冒险精神怎么办.....	8
创新能力差怎么办.....	9
不知道怎样选择理想的事业怎么办.....	10
在事业上产生失意感怎么办.....	11
在事业的追求上总感到信心不足怎么办.....	12
屡战屡败怎么办.....	13
不懂得怎样选择职业怎么办.....	14
求职面试时不知所措怎么办.....	15
在新的职业环境中感到不适应怎么办.....	16
现代生活节奏快、应酬多，总觉得精力不够用怎么办.....	16
事业与爱情发生了冲突怎么办.....	18
事业上的女强人，生活上不如意怎么办.....	19

人生·理想·事业

与人相比,自己没有成就感,怎么办	20
不知道自己具备哪些成才条件怎么办	21
现有的客观条件都对自己的成才不利,怎么办	22
父母、爱人、领导或同事对你期望过高,觉得压力太大、负担过重,怎么办	22
成不了才怎么办	23
屡屡改行影响自学怎么办	24
“五大”毕业生不能人尽其才怎么办	25
不知自己的科研成果能否申请专利怎么办	26

学习与用脑·学习与用脑

荒废学业太久,影响自学怎么办	27
对自己所学的专业不感兴趣怎么办	28
自学到一定阶段,出现“高原现象”怎么办	28
不能按学习时间坚持学习怎么办	29
课堂上害怕回答教师提问怎么办	30
做不好课堂笔记怎么办	31
不会利用录音磁带学习怎么办	31
想提高阅读力该怎么办	32
阅读速度难以加快怎么办	33
要培养良好的注意品质该怎么办	34
大脑疲劳了怎么办	35
准备考试成效不大怎么办	36
关键时刻脑力集中不起来怎么办	37
考试时手忙脚乱、时间不够用怎么办	38
考试时“晕场”怎么办	38

老觉得自己脑瓜笨,不是搞创造发明的料	
怎么办	39
想有所创造,但感到身处平凡岗位,很难有作为,怎么办	40

思维与创造 · 思维与创造 · 思维与创造

不善于选择创造目标怎么办·····	41
兴趣广泛，思考的问题很多，但总是游移不定，形不成专攻目标怎么办·····	43
文艺创作和科学发明都需要灵感，捕捉不到灵感怎么办·····	44
想象力是发明、发现及其他创造活动的源泉，不知道怎样提高自己的想象力怎么办·····	45
随着年龄增长，想象力渐渐枯竭，想保持童年时代的丰富想象力，该怎么办·····	46
在创造活动中不会应用集体思考的方法，怎么办·····	47
脑子太紧张，创造性的思想方案就出不来，不善于自我松弛怎么办·····	48
善于发明创造的人脑子转动得很快，有什么诀窍吗？想掌握这些诀窍该怎么办·····	49
思考问题触了礁，思路卡壳怎么办·····	50
碰到“难题”怎么办·····	51
想搞创造发明，但总是不能从“原来”的框框中解脱出来，怎么办·····	52
好奇心激发思考，但有的人看什么都不觉得好奇，怎么办·····	53
问题意识是产生创造性思维的重要条件，形不成问题意识怎么办·····	54
创造性思维的自我推动力是强大的“内压”，没有“内压”怎么办·····	55
思维“不灵活”怎么办·····	56
找不到思维“突破口”怎么办·····	56
创造性“不开窍”怎么办·····	57
不知道如何利用周围环境改善思维能力怎么办·····	58
不会触类旁通、举一反三怎么办·····	59

思维与创造

不会分析思维怎么办	59
不会综合思维怎么办	61
思路“山穷水尽”时怎么办	61
碰到一个问题，头脑中不断涌现各种可以试 一试的解决办法，但都不是十分有把握， 怎么办	62
自己常有思想火花，但却不能形成文章或与 别人交流怎么办	63
女性在创造活动中碰到各种障碍该怎么办	64

情操·修养·处世 情操·修养·处世

感到自己缺乏魅力怎么办	65
缺少风度美怎么办	66
男青年缺乏阳刚之气怎么办	67
女性容颜虽美，但气质不佳怎么办	68
姑娘(小伙子)长相丑，自卑感重怎么办	70
社交中产生自卑心理怎么办	71
情绪可以影响工作效率，不懂得怎样控制自 己的情绪怎么办	72
不善于调节自己的情绪怎么办	74
生活中缺少幽默感怎么办	75
爱生闷气怎么办	76
不知道怎样正确对待个人荣誉怎么办	77
虚荣心强怎么办	79
做事情没有恒心怎么办	79
有人说自己的闲话怎么办	80
个性太强，常与同事争吵怎么办	81
有了不良习惯怎么办	82
性格过于内向怎么办	83
常感到自己的需要得不到满足怎么办	84

人际关系 · 人际交往
人际关系 · 人际交往

总是牢骚满腹，对什么也看不顺眼怎么办·····	85
少女处世未深，不知如何防范不测事件怎 么办·····	86
美貌姑娘处世难怎么办·····	87
待人坦诚，但未能带来预期效果怎么办·····	89
遭人误解怎么办·····	90
遭人冷落怎么办·····	91
由于某次言行不慎，招致别人的成见怎么办·····	92
在人际关系中，对立面难以调适怎么办·····	93
想测定自己的交往能力该怎么办·····	94
同领导合不来怎么办·····	96
遇上个脾气大的“头儿”怎么办·····	97
发生争论，不能说服对方怎么办·····	98
对别人产生偏见怎么办·····	98
无意中伤害了他人怎么办·····	100
有人挑拨离间怎么办·····	100
发现别人在背后议论自己怎么办·····	102
交往中遇到修养差的人怎么办·····	102
在人际交往中，常感到胆怯怎么办·····	103
在人际交往中，双方的欲望发生冲突怎么办·····	104
在人际交往中不会运用心理调节怎么办·····	105
要使别人理解自己该怎么办·····	106
不善交往，人际关系不佳怎么办·····	107
性格不合，与人相处不好怎么办·····	107
缺少知心朋友怎么办·····	108
需要朋友帮助，但不好意思开口怎么办·····	109
别人向你提出力不能及的要求怎么办·····	110
新邻居间不善交谈，怎么办·····	111

	邻里交往中受到不友好的待遇, 怎么办.....	112
	邻家蛮横无理, 怎么办.....	113
	住进独门独户的新公寓, 感到“与世隔绝” 怎么办.....	114
社 交 艺 术 · 社 交 艺 术	在人际交往中想使别人喜欢你, 应该怎么办.....	115
	与不同气质的人交往该怎么办.....	116
	初次访友该怎么办.....	117
	初次与人交往, 想给对方留下良好的第一印象 象该怎么办.....	118
	社交中不善于问候, 怎么办.....	119
	社交中不会作介绍, 怎么办.....	120
	不懂得宴请或作客的规矩怎么办.....	121
	不会正确使用名片怎么办.....	122
	交往中记不住别人的姓名怎么办.....	123
	当别人询问你不想公开或不能公开的问题时, 怎么办.....	124
	和别人闹了一次别扭后, 再见面时相互都很 尴尬, 怎么办.....	125
	朋友遭到不幸, 不知如何劝慰怎么办.....	126
言 辞 与 口 才	见了陌生人十分尴尬, 无从启口怎么办.....	127
	待客时不懂得怎样交谈, 怎么办.....	128
	交谈中不善于打开话题, 怎么办.....	129
	交谈中不善于提问, 怎么办.....	130
	不会致祝酒词, 怎么办.....	131
	不懂得和外宾交谈的基本常识, 怎么办.....	132
	应聘时不知如何交谈怎么办.....	133
	到医院看望病人, 常觉得很难交谈怎么办.....	134
	“话不投机半句多”, 交谈常不欢而散, 怎么办.....	135

言辞与口才·言辞与口才

生活、工作中遇到了难以答对的窘境, 怎么办	136
碰到气人的事, 自己不会交涉, 怎么办	137
不会恰当地表扬人, 怎么办	138
不会恰当地批评人, 怎么办	139
说话罗嗦, 惹人讨厌怎么办	140
讲话缺乏幽默感, 怎么办	141
说话常带口头禅, 老是改不了怎么办	142
说话条理不清, 缺少逻辑力量怎么办	143
不善于使用赞美语言怎么办	144
不会作即兴发言, 怎么办	145
上台讲话常常怯场, 怎么办	146
演讲一开始就抓不住人心, 怎么办	147
演讲中老是丢三拉四, 怎么办	148
演讲中不会使用手势, 怎么办	149
作不好演讲的结尾, 怎么办	150
不会写演讲稿, 怎么办	151

心理咨询·心理咨询

有的人担心自己的前途与未来的幸福, 总是 焦虑不安, 怎么办	152
有的人把一切事情都看穿了, 对什么也不感 兴趣, 怎么办	153
产生了忧愁情绪, 不能摆脱怎么办	154
抗挫折力弱怎么办	155
对工作感到厌倦怎么办	156
感到孤独怎么办	157
做了错事后, 悔恨懊恼之情不能摆脱怎么办	157
要想摆脱亲人分离思念之苦怎么办	158
中年是人生最繁忙、应激最强烈的时期, 要 保持中年心理健康该怎么办	159

心理咨询·心理咨询·心理咨询

老年人退休后产生孤独感怎么办	160
遇到恶性生活事件怎么办	161
亲人去世, 心理创伤难以平复怎么办	162
社交场合怕羞怎么办	163
由于不敢与人交往, 交际能力越来越差怎么办	164
由于一次交往失败, 以后在与异性接触时产生恐惧感怎么办	165
工作繁忙, 感到心情紧张怎么办	166
青春期出现“闭锁心理”怎么办	167
进入青春期, 心理、情绪常常出现不平衡怎么办	168
离婚后产生剧烈的情绪反应怎么办	169
失恋后不会调节自己的情绪怎么办	170
对自己的健康过分担忧, 老是疑心自己患了病怎么办	171
病人出现异常的情绪反应怎么办	172
病人出现异常心理怎么办	173
病人手术前出现消极心理反应怎么办	174
恐惧、焦虑是病人常有的不良情绪, 碰到这种情况怎么办	175

恋爱·婚姻·家庭

女青年不知找怎样的伴侣好怎么办	176
择偶标准与父母心目中的儿媳形象严重分歧怎么办	178
不会选择求爱时机怎么办	178
求爱引不起对方注意怎么办	180
当你爱上了某个人, 又不想太明显地向他(她)表白时, 该怎么办	181
第一次与经人介绍的恋爱对象交谈, 该怎么办	182

第一次应邀去女友家，心里感到很慌乱，怎 么办·····	183
初登恋人家门，不会交谈，怎么办·····	184
择偶中发现自己缺乏吸引异性的魅力怎么办·····	185
恋爱中出现光晕心理怎么办·····	186
恋人或夫妻之间要达到心理相容该怎么办·····	188
恋人的“面纱”很厚，难以知心怎么办·····	189
发现恋人的人生追求与自己相差甚远，怎么办·····	190
一时无法满足恋人的物质欲望，怎么办·····	191
面对恋人制造的考验该怎么办·····	192
女方比我强，父母反对我与她建立关系怎么办·····	193
爱情果实生摘了怎么办·····	194
热恋中情绪波动大，难以控制怎么办·····	195
成为“老姑娘”，社会压力大怎么办·····	196
发现爱人不象自己期望的那样怎么办·····	197
夫妻之间总觉得彼此了解不深怎么办·····	198
婚后处在矛盾期怎么办·····	199
性格迥异的人成为夫妻后怎么办·····	200
夫妻生活感到单调乏味怎么办·····	201
婚姻状况不佳怎么办·····	202
婚后发生见异思迁怎么办·····	203
夫妻生活中发生情感迁移现象怎么办·····	204
遇到异性骚扰怎么办·····	205
“后娘”、“后爹”难当怎么办·····	206
要保持健康的家庭关系该怎么办·····	207
夫妻之间产生了隔阂怎么办·····	207
夫妻间发生争吵，难以和解怎么办·····	209
爱人常把怨气出在我身上怎么办·····	210
家庭中缺少笑声怎么办·····	211

恋爱·婚姻·家庭

家庭中女性地位低怎么办	212
对家务劳动感到厌烦怎么办	213
丈夫的业余爱好太过分怎么办	214
妻子不让我参加社交活动怎么办	215
配偶不同意自己与异性交往怎么办	216
妻子向着娘家怎么办	217
婆媳间常因不善言谈而发生矛盾, 怎么办	218
老年人十分孤独, 小辈想为他解闷, 但不知说什么好, 怎么办	219
孩子长大, 与父母感情疏远怎么办	220

智力开发·智力开发

家长不知道孩子的思维发展规律怎么办	221
不知道如何对初生婴儿进行智力刺激怎么办	222
不知道怎样对学龄前幼儿进行智力训练怎么办	222
不知道如何识别“智力超常儿童”怎么办	223
想对儿童进行早期教育该怎么办	224
早期教育与孩子的“心理敏感期”不适应怎么办	225
孩子不会科学用脑怎么办	226
要提高和培养学龄期儿童的记忆力该怎么办	227
家长不知道怎样对待孩子的“创造活动”怎么办	228
孩子喜欢收集, 父母该怎么办	229
想让孩子学音乐, 但不知如何学怎么办	229

家庭教育

要培养儿童养成良好的个性该怎么办	231
孩子的理想与自己的期望不一致怎么办	232
孩子很顽皮怎么办	233
孩子迷恋上电视怎么办	234
孩子缺乏自信心怎么办	234