

张天龙
编著

没有人是一个孤岛，这是人生的基本真理之一，这一点必须被好好记住。

成功改写生活，智慧创造命运，我深深地被此书所感动，它无疑是我读过的最伟大的书籍，它的好处太多了，在此我只强调两点：第一，你拿到此书不忍释手，一气读完；第二，每一个人，包括你我，都不可错过此书。

——罗伯特·亨斯利

你最好在自己的办公桌、床头，备上一本，常常翻阅，把这本书看成是一本改变你一生命运的必备手册。如果应用时遇到某种困难，不要气馁，不要冲动，翻开你作记号的段落，试着采用这种方法，看看它能带来什么奇迹！

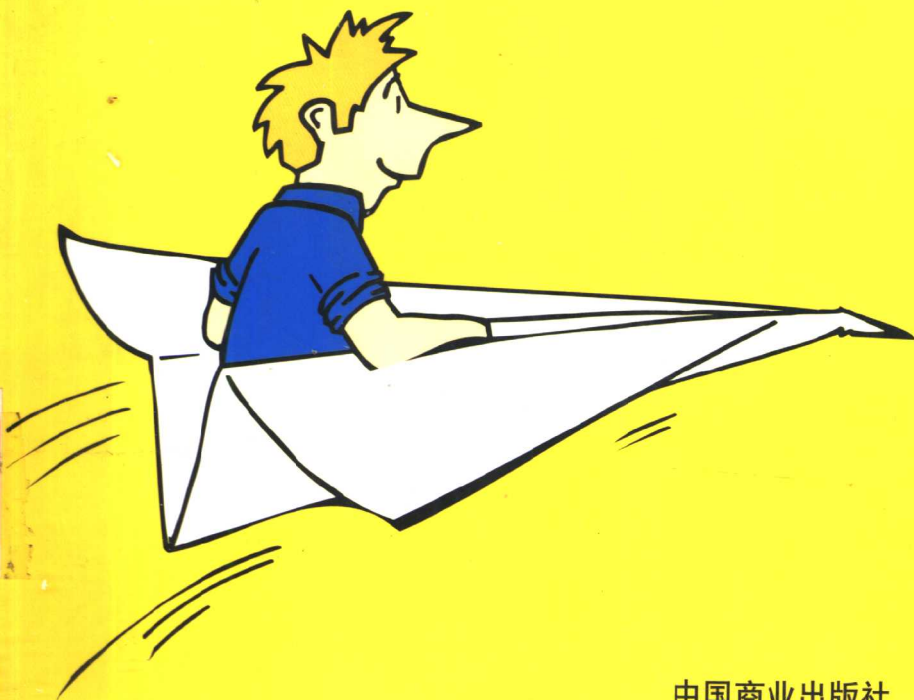
谨以此书献热爱生活的人们

live wisdom

生活智慧110招

成熟、健康、愉快的人生锦囊

110则生活智慧锦囊，让你的生活更丰富、更自在、更健康、更愉快。



中国商业出版社

live wisdom

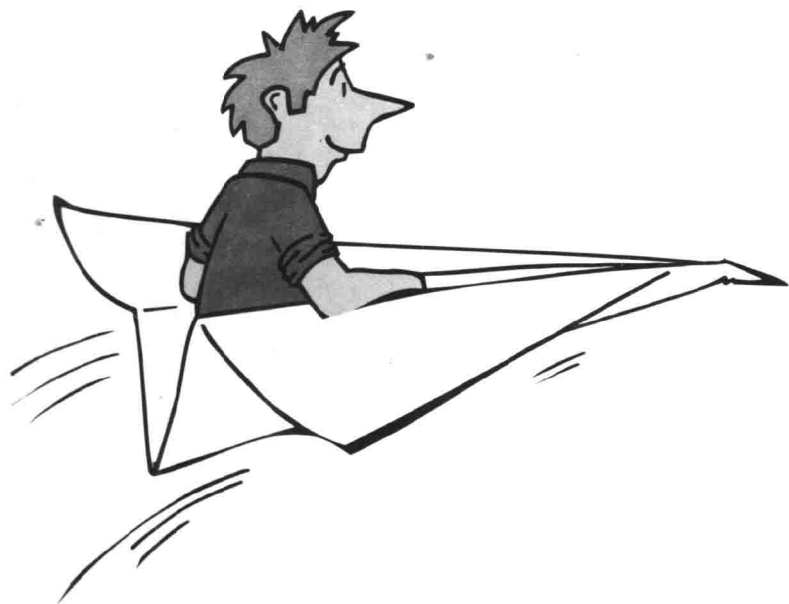
生活智慧



招

成熟、健康、愉快的人生锦囊

110则生活智慧锦囊，让你的生活更丰富、更自在、更健康、更愉快。



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活智慧 110 招/张天龙编著. - 北京:中国商业出版社,2002.10

ISBN 7-5044-4720-X

I.生… II.张… III.生活-知识-普及读物
IV.Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 079808 号

责任编辑:刘树林

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京公大印刷厂印刷

* *

850×1168 毫米 32 开 17 印张 367 千字

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

定价:28.80 元

* *

(如有印装质量问题可更换)



目 录

第一章 饮食男女	1
大胆地与异性在一起.....	3
青春少女怎样避免早恋误区.....	5
“活学活用”爱情方式.....	8
初次约会时的 20 种话题.....	12
如何增强男女的爱情.....	14
巧妙地拒绝恋人的过分行为.....	16
切不可用“性”的方式.....	18
受到强暴后如何自我调适.....	20
如何对热恋程度进行自测.....	23
如何预测婚姻幸福与否.....	26
第二章 夫妻话题	29
怎样办理结婚公证与登记.....	31





如何与台胞和外国人结婚·····	33
男女如何选择新婚礼服·····	37
新婚化妆,女为悦己者容·····	42
新婚夫妻如何度过“磨合期”·····	44
有了孩子出现家庭危机怎么办·····	47
学会改善夫妻关系·····	51
正确与错误的性爱动机·····	54
重组的家庭能否融洽相处·····	57
如何起诉,如何离婚·····	60

第三章 亲子世界····· 65

别让孩子感到家长偏心·····	67
善于发现孩子的早期天赋·····	68
如何培养聪明的孩子·····	74
怎样诱导孩子的学习兴趣·····	78
正确认识孩子说谎的现象·····	86
学会处理与孩子的冲突·····	88
怎样让孩子独立自主·····	93
从小多做事,益德又益智·····	99
让孩子在家务中锻炼能力·····	102
成才从优化人格开始·····	110



第四章 人际方略	117
人要有能伸能屈的本领.....	119
增强魅力,改善人际关系.....	121
建立起互相之间的信赖.....	124
要用耐心把冷板凳坐热.....	126
用简单明了的字句表达自己.....	129
说话要以技巧增添魅力.....	130
不要因为性别引起麻烦.....	132
获得同事信赖的三种办法.....	134
斥责部属时要用恰当的字眼.....	135
与上司谈话不要自以为是.....	137
第五章 心理顾问	139
“江山易改,秉性难移”.....	141
“请将不如激将”.....	143
“人有脸,树有皮”.....	145
有人为何喜欢钻“牛角尖”.....	147
良心,良心,还是良心.....	149
走出自己设置的心理栅栏.....	151
如何校正恶劣的心境.....	155



如何克服社交恐怖症·····	159
如何治疗杞人忧天式的焦虑症·····	163
如何调适抑郁性神经症·····	166

第六章 青少自助·····171

天下才子必读书·····	173
读书动机与读书成就·····	181
培养青少年的观察能力·····	191
提高青少年的记忆能力·····	196
活跃青少年的思维能力·····	209
开拓青少年的想像能力·····	215
挖掘青少年的创造能力·····	226
莫效张生枉读书·····	238
读书要联系实际·····	243
为更美好的明天做准备·····	252

第七章 家庭生活·····263

慎重对待小两口的关系·····	265
如何布置好你的客厅·····	268
如何安排好家庭布局·····	271
做好宴会的事前准备·····	275



宴会礼仪的基本原则·····	278
宴请,不止是吃吃喝喝·····	282
“吃也要吃出规矩”的哲学·····	289
情爱生活健康的自我测定·····	302
美容心理的自我测试·····	304
减肥强迫症的自我测试·····	308

第八章 礼仪常识·····313

细说礼仪的规则·····	315
礼仪世界:从体姿开始·····	322
学习一下介绍的礼仪·····	327
握手、亲吻、拥抱·····	336
说话千万不能说得太满·····	341
办公室内部的礼仪规则·····	343
通过电话礼仪来树立形象·····	351
应酬从良好的态度开始·····	354
商务洽谈的礼仪规则·····	358
关于会议接待的礼仪·····	363

第九章 职业策略·····371

把握你的职业生涯·····	373
---------------	-----



确定你的生涯目标·····	381
职业期望:追求自我实现·····	385
生涯方式的不同选择·····	393
你喜欢的是哪一种生涯方式呢? ·····	401
生涯觉醒与生涯投资·····	411
志向与职业生涯目标·····	415
职业生涯的三个阶段·····	430
对生涯策略进行评估·····	433
拟定职业生涯的方案·····	437

第十章 医药新知····· 447

家庭常备药物应注意什么·····	449
老人用药少而精·····	450
教你识别虚假违法药品广告·····	452
如何防止对药物的耐受性、依赖性、抗药性·····	453
看说明书要看明白·····	455
输液治疗的几个问题·····	457
小儿用药要点·····	460
怎样熬煎中药·····	461
怎样服中药煎剂·····	462
避孕与节育方法·····	465



第十一章 成功人生.....	469
成功意味着善待生命.....	471
心中有希望,我就是成功者.....	474
学会正视你自己的弱点.....	480
全面理解爱管闲事的概念.....	482
确定成功的真正含义.....	483
为什么要开拓更为成功的人生.....	487
光有梦想是不够的.....	492
你对成功有充分的心理准备吗?.....	549
学会珍视自己的事业生涯.....	510
成功人士的成功商数测定.....	517

第一章 饮食男女

饮食男女



大胆地与异性在一起

男人喜欢和女人相处，女人喜欢与男人在一起，多么美好！

美好的东西为什么不去追求？

追求美好的东西，却不亵渎美好的东西，是很正当的事情。

人性的美好，在异性那里会感到比在同性那里的感受得多得多。就像孔雀开屏，竞相展现它的风姿一样，令人赏心悦目，给人一种自然美。

有两次高中学生聚餐，一次男女分坐，桌子上的菜全都吃得精光，桌上一片狼藉，个个都毫不客气。

人人都扮演着各种角色，各有各的位置，各有各的责任与义务。

现代生活需要很多朋友，异性朋友不能怕多。

然而，必须要注意分清情爱与友爱，否则就会铸成大错。

第一，情爱的主要特点就是排他性。

排他性是一种抗拒其他人对于自己的情爱对象给予任何性亲近的心理倾向。

如果你跟一位异性青年关系很好，你非常想知道这种很好的关系中是不是含有情爱成分，那你能够依据情爱排他性这个特点，进行观察与分析。



你要注意观察当你和其他异性在一起的时候，他（她）所表现的表情以及态度。

假如他（她）对你跟其他异性在一起的时候，表现出不高兴或者气愤的神情和态度，那就说明他（她）或许对你产生了爱情，你和他（她）已不光是友爱，还包含着某种情爱的成分了。

否则，如果他（她）表现出不关心或者无所谓的神情，那他（她）或许对你只存在友爱，而不存在情爱。

第二，情爱的另一个特点就是冲动性。

情爱的冲动性就是指对于情爱对象表现出异常强烈的亲近欲望以及随时都可激起奋不顾身的行为动力。

这种强烈的冲动性不像友爱那样平衡、持续，它通常是强劲的、失去平衡的或者是很短暂的；这种强烈的亲近欲望的行为动力使得冲动性含有非理性的色彩。

情爱是非常容易爆发冲动的。左拉的《妇女乐园》里的黛妮竟然由于一封情书“落在她的膝头中间”就令“她的心通天地跳”。

在生活中，我们常常看到一对相爱的男女一见面就满脸通红，这就说明冲动来得非常快。

第三，情爱的另一个特点是隐曲性，就是隐蔽的、回避他人知道的特点。

尤其是在情爱的初期，这种隐蔽的、回避的特点更加突出。

情爱的亲昵行为是极为不情愿让别人看到的。

当你和某一异性关系很好的时候，你想知道他是不是对你已经产生了爱情，你还可以从你们相处的时候是不是具有



隐蔽性这个特点作判断。

如果他(她)只愿意跟你在公开场合接触、相处,而不愿意或者不喜欢跟你单独在一起相处的话,那他(她)对你就只有友爱而没有情爱。

否则,如果在公开场合他(她)对你不像普通的同志或者朋友,愿意或者喜欢同你单独在一起,那他(她)或许对你已经产生了爱情。

青春少女怎样避免早恋误区

对于青春期的少女来讲,友情是十分珍贵的。友情往往是少女认识社会,获得社会知识、规范行为的重要来源之一。

友情会成为少女终身美好的回忆,给她的生活带去无限的温暖与欢乐。

不过,许多人认为,少男少女甚至是男女同学之间不能有什么友谊存在,认为干柴烈火聚在一起就只会谈恋爱,会陷入恋爱的迷宫之中。

许多学校的学生之间男女界限森严,男女同学之间互不来往,很多教师也很支持这种现象,认为在这样的环境中走出来的女孩子才算得上是本份的、正经的。

这些教师一旦发现正常的男女生来往后,便立即加以限制,甚至痛骂,许多少女因此而影响了名誉以及学业等。

一位少女,和同班里的两位男生关系密切,三个人也常常在一起研习功课,聊天等,彼此都受益颇多。



然而这位少女感到两位男生间的友谊好像破裂了，他们都希望和自己单独待在一起。

他们常常在她面前发生口角，渐渐地关系也越来越疏远。而这位少女非常希望他们还像原来那样保持纯真的友谊，自己也被他们的感情纠葛搞得不愉快。

这位少女今年 17 岁，两位男生也是 17 岁，三个人的性意识正好从对异性的好感期，进入到向往异性期。

这时候，两位男生之间难免会出现排他性的问题。

三个人之间出现的这种现象是由生理发育引起的心理变化，这是很正常的事情。

许多 17 岁左右的学生在这个过渡过程中常分辨不出友情还是爱情。

比如有些女生和男生在一起复习功课以及看看电影等，双方都认为这是他们之间友情的表现，然而别的人却不这么看，常常有人拿他们开玩笑，使得他们又重新审视对方、关注对方，甚至依恋起对方来，以至于他们也搞不清这到底是友情，还是爱情。

如何避免纯真的友情陷于爱情的迷宫之中呢？

第一，少女必须清楚，青春期出现了对于异性的情感依恋是很正常的事情，既要保持住正常的友谊，也要依据变化了的状况改变双方的交往方式，注意一下语言以及行为的分寸。

假如对方的情感变化波动很大，那你就必须保持冷静。由于时间的推移，对方那狂热的情感肯定会渐渐地冷却。

第二，少女应该为已经存在的友谊灌注健康的内容。

少女应该多与男生聊一聊自己对于友谊的看法，谈谈各自的理想，让对方把爱慕的情感转变为努力学习以及为事业



奋斗的激情。

第三,少女需要主动扩大交友范围,多与其他同学交往。

不能让友谊只停留在某个人身上,减少与对方单独在一起的机会。

第四,少女要让对方转移其注意力。

平时注意不要形成对方对你个人的感激之情,这种感激之情在青春期的时候常常会转变成恋情。

少女对于某个异性同学有了好感,假如只同他交往,随着双方之间好感的加深,势必影响你对其他同学好感的加强,甚至是减弱。假如你能采用另一种做法,尽管你与某个同学之间友情很一般,彼此也没有什么好感,不过在你们经常性的交往之中,总会有由于思想、兴趣以及性格方面的互补,从而产生新的好感。当这一好感超越了对于某个异性同学的好感后,那么早恋的倾向就会从少女的身上消失了。

友情和爱情,是每一个芳龄少女都会遇到的问题。少女要想减少或避免在爱情的迷宫里碰壁,那么在中学时期就必须处理好与男生的关系,把藏在心里的感情升华为学习的动力,这会使你们的友情变得更加芬芳,而你的人生旅途才会更加充实。

少女时期是女性情感最强烈的时期。这一时期的少女充满着对于世界的爱,对于未来的憧憬。因为这一时期,男女间的友情应表现为对于异性的尊重,对于友情的珍惜。

少女最需要感情上的支持以及帮助,可以与比你年岁大的朋友谈一谈心中的想法,也不妨写写日记,这是少女们常常使用的方法。还可以多从事某种活动,例如读书、绘画、写作以及学习某种乐器等等。