

郝玉美
张琴
主编

实用

身体疾病 自我防治

自我

心理卫生 自我保健

保护

法律权益 自我保护

指南

生活烦事 自我排解

天灾人祸 自我救助



山东画报出版社

实用自我 保护指南

郝玉美 张琴 主编

山东出版出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

实用自我保护指南 / 郝玉美, 张琴主编. — 济南: 山东画报出版社, 2002.1 (2006.6重印)
ISBN 7-80603-139-1

I. 实... II. ①郝...②张... III. 生活—知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第058202号

责任编辑 傅光中
特邀编辑 王延友
封面设计 王 钧
版式设计 王 芳
主管部门 山东出版集团
出版发行 **山东画报出版社**

社 址 济南市经九路胜利大街39号 邮编 250001

电 话 总编室 (0531) 82098470

市场部 (0531) 82098042 82098047

网 址 <http://www.sdpress.com.cn>

电子信箱 hbcbs@sdpress.com.cn

印 刷 泰安市广益印务有限公司
规 格 170×245 毫米
36.75印张 83 幅图 816 千字
版 次 2002年1月第1版
印 次 2006年6月第2次印刷
定 价 49.00元

如有印装质量问题, 请与出版社资料室联系调换。

各篇章编著者名单：

身体疾病	自我防治	傅光春	曾 国
心理卫生	自我保健	苏 琪	陈贵玲
法律权益	自我保护	李方民	
生活烦事	自我排解	赛晓序	
天灾人祸	自我救助	李汝修	武玉芳

目 录

身体疾病 自我防治

看病用药常识

1. 怎样去医院看病? (3)
2. 什么情况下看急诊? (3)
3. 如何看专家门诊? (4)
4. 怎样挂号看病? (4)
5. 头痛时怎样去就诊? (5)
6. 家庭应常备一些什么药品? (5)
7. 怎样计算小儿用量? (6)
8. 尿液化验有什么意义? (7)
9. 血常规化验有什么意义? (7)
10. 合理用药6则 (9)
11. 联合用药有什么好处? (9)
12. 口服药物不宜用茶水送服 (9)
13. 怎样吃药才可口? (10)
14. 口服药物的最佳时间 (10)
15. 怎样快速溶解药丸? (10)
16. 药品如何贮存? (10)
17. 孕妇用药要注意些什么? (10)
18. 老年人用药要注意些什么问题? (11)
19. 麻醉药和麻醉药品有什么不同? (11)
20. 怎样识别药物的有效期和失效期?
..... (12)
21. 如何从药品的外观性状看药品是否变质?
..... (12)

用药禁忌与用药科学

22. 哪些病人应慎用或不用退热药? (13)

23. 服用阿斯匹林宜多喝水 (14)
24. 助消化药和健胃药应区分使用 (14)
25. 痰多不能用镇咳药 (14)
26. 糖皮质激素为何有退热作用? (14)
27. 糖皮质激素可诱发哪些疾病, 有哪些禁忌症? (14)
28. 为什么抗癫痫(羊角风)药不能突然停用? (14)
29. 鱼肝油多服会中毒 (15)
30. 药物中毒怎么办? (15)
31. 怎样使呕吐或口噤病人服药? (16)
32. 何谓抗高血压药的“阶梯疗法”? (16)
33. 利血平为什么能治疗高血压危象?
..... (16)
34. 怎样优选降压药? (16)
35. 硝酸甘油和心得安治疗心绞痛的原理是什么?二者合用有什么好处? (17)
36. 冠心病、心脏病病人怎样服用硝酸甘油?
..... (17)
37. 新型青霉素比青霉素G好吗? (18)
38. 先锋霉素能当青霉素用吗? (18)
39. 庆大霉素能当青霉素用吗? (18)
40. 什么情况下将青霉素G与链霉素合用?
..... (18)
41. 氨基甙类抗生素为何对听神经毒性大?孕妇为何要尽量避免使用? (18)
42. 服用四环素类药物为何不能加服小苏打?
..... (19)
43. 痢特灵用于治疗消化性溃疡的原理及用法
..... (19)

44.吡哌酸是一种什么药?	(19)
45.怎样防治细菌产生的抗药性?	(19)
46.服驱肠虫药时都要忌油吗?	(19)
47.为什么红汞、碘酒不能混合使用?	(20)
48.酒精消毒为何用70—75%的浓度最好?	(20)
49.何谓抗肿瘤药的联合疗法?	(20)
50.怎样正确使用眼药水?	(20)
51.对眼睛有副作用的药物	(21)
52.妙用六神丸十则	(21)
53.人参是否人人都可服用?	(22)
54.创可贴新用	(22)

常见急症危症的紧急处理

55.外科急救的顺序	(22)
56.如何进行胸外心脏按压?	(24)
57.如何进行人工呼吸?	(24)
58.拳击复苏是怎么回事?	(26)
59.溺水急救	(26)
60.触电急救	(27)
61.吐血时怎么办?	(28)
62.遇到晕厥病人时怎么办?	(28)
63.昏迷是怎么回事?	(29)
64.抽风发生时如何处理?	(29)
65.猝死的急救	(30)
66.发生骨折后怎么办	(31)
67.发生出血后怎么办?	(31)
68.外伤简易治疗数法	(32)
69.烫伤自我简易疗法	(33)
70.蚊虫咬伤的处理方法	(33)
71.蜂、蝎蜇伤的处理方法	(34)
72.蛇、虫咬伤的处理方法	(34)
73.外伤简易止血法	(34)
74.腹痛的简易处理方法	(35)
75.开放伤口的现场处理	(35)
76.重伤病人的抢救顺序	(36)
77.怎样转运重伤病人?	(37)

呼吸道与心血管疾病的 自我防治

78.支气管炎饮食疗法10则	(38)
----------------------	------

79.气管炎治疗一法	(38)
80.咯血怎么办?	(39)
81.怎样预防自发性气胸?	(39)
82.哮喘和哮喘持续状态是怎么回事?	(40)
83.急性上呼吸道感染时怎么办?	(40)
84.肺心病人如何进行自我护理?	(40)
85.哪些人应特别防止感冒?	(41)
86.怎样预防冠心病?	(41)
87.冠心病怎样进行家庭护理?	(42)
88.心脏病人不十宜	(42)
89.如何有效预防高血压?	(43)
90.如何防治病毒性心肌炎?	(44)
91.病毒性心肌炎如何进行饮食疗法?	(44)
92.心血管神经官能症是怎么回事?	(45)
93.高血压病人如何进行非药物治疗?	(45)
94.如何发现急性心肌梗塞病人?	(46)
95.心肌梗塞病人出院后怎么办?	(47)
96.高脂血症如何进行自我保健?	(47)
97.偏方降压九法	(47)

消化、血液与内分泌疾病 的自我诊断与防治

98.常用消食九法	(48)
99.治疗胃痛三法	(49)
100.治疗呕吐三法	(49)
101.治疗腹痛三法	(49)
102.为什么上厕所大便时不宜读书看报?	(49)
103.有了习惯性便秘怎么办?	(50)
104.偏方治便秘三法	(50)
105.偏方驱除蛔虫二法	(50)
106.黄疸是怎么回事?	(50)
107.溃疡病恶变先兆有哪些?	(51)
108.如何早期发现胃癌?	(51)
109.什么是蜘蛛痣?	(52)
110.什么是贫血痣?	(52)
111.贫血是怎么回事?	(52)
112.怎样观察糖尿病病情变化?	(53)

113. 糖尿病急性并发症及慢性病变有哪些?
..... (54)
114. 巧治糖尿病2法 (54)
115. 甲亢是怎么回事?怎样治疗? (54)

脑血管病、中风、 癫痫与头痛的救治

116. 脑溢血是怎么回事? (55)
117. 脑溢血病人如何转运? (55)
118. 夜间饮水能预防血栓形成 (56)
119. 何谓中风? (56)
120. 中风有哪些常见的先兆症状? (56)
121. 高血压脑病是怎么回事? (57)
122. 癫痫病人应怎样安排生活和工作?
..... (57)
123. 发生癫痫时怎样护理? (57)
124. 如何控制癫痫发作? (57)
125. 哪些头痛需要去医院诊治? (58)
126. 如何治疗偏头痛? (59)
127. 偏头痛热水浸泡疗法 (59)

晕动病、急性中毒的 自我防治与老年监护

128. 防治晕动病数法 (59)
129. 食物中毒是怎么回事?如何进行家庭急救?
..... (60)
130. O157大肠杆菌食物中毒是怎么回事?
如何预防? (60)
131. 为什么吃发芽土豆会中毒? (61)
132. 食用腌制食物也能中毒吗? (62)
133. 食油变味能吃吗? (62)
134. 误服强酸或强碱怎么办? (62)
135. 发生煤气中毒怎么办? (63)
136. 有机磷农药中毒时怎么办? (63)
137. 老年夫妻间的健康监护应注意些什么?
..... (64)
138. 怎样护理老年癌症病人? (64)
139. 中老年人常见的癌肿瘤早期信号有哪些?
..... (64)
140. 如何防治中暑? (65)

眼病的防治

141. 突然失明是怎么回事? (66)
142. 一过性视力障碍是怎么回事? (67)
143. 酸、碱溅入眼内怎么办? (67)
144. 为什么不要去看电焊的光焰?如何防治
电光性眼炎? (68)
145. 怎样防治近视眼? (68)
146. “红眼病”的诊断与治疗 (69)
147. 青光眼是怎么回事?怎样诊治? (70)
148. 异物进入眼睛怎么办? (70)
149. 眼球碰伤后怎么办? (71)

口腔疾病的防治

150. 口臭是怎么回事?如何去除? (72)
151. 孩子一出生就有牙怎么办? (72)
152. 孩子长了“马牙”怎么办? (73)
153. 掉下巴后怎么办? (73)
154. 拔牙后应注意什么事项? (73)
155. 拔牙后出血怎么办? (74)
156. 青少年如何进行牙齿保健? (74)
157. 怎样早期发现口腔溃疡? (75)
158. 口呼吸是怎么回事?如何调治? (76)
159. 口眼歪斜怎么办? (76)
160. 巧治牙痛二十六法 (77)

耳、鼻、喉疾病的诊治

161. 鼻出血时怎么办? (78)
162. 如何诊治儿童慢性鼻窦炎? (79)
163. 急性会厌炎是怎么回事? (79)
164. 声音嘶哑时怎么办? (80)
165. 什么是美尼尔氏病? (80)
166. 耳和鼻孔进了异物怎么办? (81)
167. 突然发生耳聋怎么办? (81)
168. 生了鼻疖怎么办? (81)
169. 发现孩子耳聋之后怎么办? (82)

儿科保健知识

170. 新生儿黄疸是怎么回事?发现新生儿黄疸怎么办? (83)
171. 小儿喉炎是怎么回事?得了喉炎怎么办? (83)
172. 小儿肠套叠是怎么回事? (83)
173. 小儿食欲不振怎么办? (84)
174. 婴儿喂药技巧 (84)
175. 儿童为什么要进行预防接种? (84)
176. 我国儿童计划免疫的具体内容是怎样的? (85)
177. 什么是儿童计划免疫保偿制? (85)
178. 我国儿童免疫程序是怎样的? (85)
179. 为什么预防接种证要长期保存? (86)
180. 孩子出生后应到哪里去打免疫预防针?家长需做哪些配合工作? (86)
181. 打了预防接种针为什么还会得传染病? (86)
182. 预防接种的一般反应及处理 (87)
183. 哪些人应补种卡介苗? (87)
184. 怎样判断卡介苗接种是否成功? (87)
185. 服用小儿麻痹糖丸疫苗应注意什么? (88)
186. 为什么育龄妇女和孕妇要接种破伤风类毒素? (88)
187. 为什么乙肝疫苗接种越早效果越好? (88)
188. 乙肝表面抗原阳性的妇女怀孕后应注意些什么? (88)
189. 家庭中有乙肝病人或乙肝表面抗原携带者,其他成员怎样预防? (89)
190. 怎样合理使用丙种球蛋白? (89)

妇科保健知识

191. 青春期的女孩发育有什么特点? (89)
192. 母亲应如何关照青春发育期的女儿?

- (90)
193. 怎样计算月经周期? (90)
194. 怎样判断月经是否正常? (90)
195. 怎样预防痛经? (91)
196. 妇女在月经期应注意些什么? (91)
197. 月经期妇女为什么要禁止性交? (91)
198. 月经期妇女洗澡怎么办? (92)
199. 妇女为什么要经常清洗外阴部? (92)
200. 妇女便后应向哪个方向擦大便? (92)
201. 妇女应怎样正确使用阴道坐药? (92)
202. 初次性交女方不见红是女方不贞吗? (93)
203. 性交后精液流出阴道会造成不孕吗? (93)
204. 何谓假孕? (93)

妇科疾病的自我防治

205. 何谓“蜜月膀胱炎”? (94)
206. 什么是白带?如何通过白带性状判断疾病? (94)
207. 怎么预防妇科感染? (95)
208. 霉菌性外阴炎是怎样发生的?如何诊治? (95)
209. 子宫颈糜烂能转变为宫颈癌吗? (96)
210. 中老年妇女为什么要做定期妇科检查? (96)
211. 妇女常见恶性肿瘤有哪些? (96)
212. 为何须重视中老年妇女性交后出血? (97)
213. 乳房内发现肿块怎么办? (97)
214. 怎样进行乳房病的自我检查? (97)
215. 患急性乳腺炎怎么办? (98)
216. 怎样防治子宫颈癌? (98)
217. 外阴白色病变是怎么回事? (99)
218. 急性下腹痛时怎么办? (99)
219. 哪些原因可以造成不规则的阴道出血?

.....	(100)
性病知识	
220.什么是性病,它分为哪些类型?	(101)
221.尖锐湿疣是怎么回事?	(101)
222.如何诊治梅毒?	(102)
223.如何诊治淋病?	(102)
224.艾滋病是怎么回事?怎样预防?	(103)
孕妇保健与计划生育知识	
225.妊娠期如何进行保健?	(104)

226.孕妇如何自我监护?	(105)
227.孕妇的“八不要”与“六不宜”	(105)
228.孕妇进行超声波检查有何意义?	(106)
229.孕妇怎样保证营养?	(106)
230.如何使用宫内节育器?	(107)
231.如何选择避孕药物?	(107)
232.怎样运用自然避孕法?	(108)
233.男女性生活应注意些什么?	(108)
234.哪些人不要结婚?	(109)
235.哪类妇女不能或不宜受孕生育?	(109)

心理卫生 自我保健

儿童健康心理的养成

236.培养儿童健康性格的五个要点	(113)
237.现代儿童要有强者气质	(113)
238.怎样对孩子进行乐观的情感教育?	(114)
239.如何让孩子在自己的选择中培养责任感?	(114)
240.怎样培养孩子的自尊心?	(114)
241.为什么要对孩子进行平凡教育?	(115)
242.如何正确处理孩子的谎言?	(115)
243.怎样纠正孩子的“认生”?	(116)
244.怎样纠正孩子的“窝里横”?	(116)
245.孩子没有耐性怎么办?	(116)
246.怎样纠正孩子的多动症?	(117)
247.怎样纠正孩子的孤僻性格?	(117)
248.警惕现代儿童的“高楼病”	(117)
249.为什么防治疑病要从小抓起?	(117)

父母与孩子沟通的心理技巧

250.为什么表扬孩子应该对事不对人?	(118)
251.如何了解孩子行为背后的情感?	(119)
252.让孩子懂得生气是正常的	(119)
253.对孩子的错误不用批评效果更好	(119)
254.批评孩子的十要则	(119)
255.为什么家庭教育要慎用惩罚?	(120)
256.有时“无声胜有声”	(120)
257.为什么要避免当众夸奖或批评自己的 孩子?	(120)
258.限制孩子的技巧	(121)
259.避免与孩子对立	(121)
260.孩子并非不听话	(121)
261.父母应当注意避免的几项错误	(122)
262.怎样对待孩子的“市场意识”?	(122)

辅导儿童学习的心理技巧

- 263.如何对待孩子穿名牌? (123)
- 264.怎样使儿童做好入学前的心理准备?
..... (123)
- 265.怎样指导儿童学会观察? (124)
- 266.怎样培养儿童的想像力? (124)
- 267.指导孩子作业三法 (124)
- 268.陪读“三弊” (125)
- 269.小学生怎样才能有更多的时间去玩?
..... (125)
- 270.小学生用电脑换笔不可取 (125)
- 271.怎样辅导学业不良的儿童? (126)
- 272.谨防儿童“信息过剩综合症” (126)
- 273.怎样调整“儿童感觉统合失调症”?
..... (126)
- 274.怎样帮助孩子纠正注意力不集中的现象?
..... (126)
- 275.如何调整小学生的学习困难综合症?
..... (127)

青少年提高学习效率的心理技术

- 276.发展智力需要培养的四种能力 (127)
- 277.为什么说培养非智力因素是成才的关键?
..... (128)
- 278.如何选择自己的最佳用脑时间?..... (128)
- 279.记忆的必要心理准备有哪些? (129)
- 280.增进记忆的妙方五则 (129)
- 281.几种有效的记忆方法 (129)
- 282.怎样有效地利用学习时间? (129)
- 283.怎样克服学习时“走神”? (130)
- 284.读书宜坐硬板凳 (130)
- 285.复习功课五法 (130)
- 286.怎样进行考前的心理调适? (130)
- 287.考试解题“十忌” (131)
- 288.如何顺利渡过高考关? (132)
- 289.诺贝尔奖金获得者的启示 (132)
- 290.品学兼优的学生应注意哪些心理卫生?
..... (132)

青春期的心理卫生

- 291.人怎样才算成熟? (133)
- 292.甩掉自卑,接受自己。 (133)
- 293.青少年离家出走的原因 (134)
- 294.青少年朋友染上手淫怎么办? (134)
- 295.怎样处理少女“经期综合症”与学习的
关系? (135)
- 296.中学生怎样对待早恋? (135)
- 297.青少年如何抵御社会不良影响的诱惑?
..... (136)
- 298.产生挫折感后如何进行自我调整?
..... (136)
- 299.如何打破心理闭锁,消除孤独心理?
..... (136)
- 300.并非只能选择轻生 (136)
- 301.怎样进行青春焦虑症的自我治疗?
..... (137)

青年人成才心理取向

- 302.青年人怎样将现实自我与理想自我统一
起来? (137)
- 303.青年人在学习方法上存在的主要问题有
哪些? (138)
- 304.怎样激励自我创造精神? (138)
- 305.妨碍创造力的三个“敌人” (138)
- 306.怎样积累资料? (139)
- 307.怎样做笔记? (139)
- 308.想学习就有时间 (139)
- 309.为什么说读书是大学时代应做的最大
课题? (139)
- 310.农村大学生不必为城乡差别而自卑
..... (140)
- 311.如何做好择业前的心理准备?..... (140)
- 312.怎样写好自荐信? (140)
- 313.承认紧张对推荐自己并无消极影响
..... (140)

中年人的心理自我保健

314. 中年人心理保健的十条办法 (141)
315. 怎样正确对待紧迫感? (141)
316. 中年人成才的心理学方法 (141)
317. 中年人事业成功的四个条件 (142)
318. 为什么说量力而行是中年人的健康之道?
..... (142)
319. 为什么中年人要有良好的生活节奏?
..... (142)
320. 如何建设自己的心理“避风港”?
..... (142)
321. 怎样正确处理事业与家庭的矛盾?
..... (143)
322. 人到中年怎样防止心理早衰? (143)
323. 怎样预防中年期的心理危机? (143)
324. 中年知识分子怎样抗衰老? (144)
325. 中年人怎样运用心理防御手段? (144)
326. 中年妇女如何进行更年期的心理保健?
..... (145)
327. 怎样以积极的心态迎接第二个“青春期”?
..... (145)
328. 为什么中年男性也应注意更年期的心理
卫生? (145)

老年人的心理自我保健

329. 对老年人适应退休生活的八项建议
..... (146)
330. 百岁寿星们长寿的心理因素 (146)
331. 老年人应掌握的心理养生功夫 (146)
332. 老年朋友怎样做好离退休的生活计划和
心理准备? (147)
333. 老年人怎样使自己在心理上永远不“离
岗”? (147)
334. 为什么老年人要走出“老人统治”的误区?
..... (147)
335. 老年人怎样继续追求自我实现的满足?
..... (147)
336. 对于老年人,为什么空的玻璃杯应看作

是半满的? (148)

337. 如何走出离退休综合症的困扰? (148)
338. 怎样战胜精神癌症——孤独? (148)
339. 怎样消除老年恐病症? (149)
340. 老年人如何走出忧郁的心境? (149)
341. 怎样战胜“空巢”的心理不适? (149)
342. 为什么说老年人的记忆并未绝对衰退?
..... (150)
343. 老年人失眠的自我疗法 (150)
344. 老年人应持有怎样的死亡观? (150)
345. 老年人体育活动应注意哪些问题?
..... (150)

男女恋爱中的心理卫生

346. 健康爱情的标准是什么? (151)
347. 怎样区分男女间爱情与友谊的界限?
..... (151)
348. 女性常用的爱情信号有哪些? (151)
349. 男女初次见面时怎样把握对方? (152)
350. 如何拒绝不称心的求爱? (152)
351. 求爱遭到拒绝怎么办? (152)
352. 怎样避免单恋? (153)
353. 如何走出单恋的痛苦? (153)
354. 失恋者怎样进行心理调适? (153)
355. 大龄青年怎样走出婚恋的误区? (154)
356. 为什么说独身主义态度应慎取? (154)
357. 怎样做好结婚前的心理准备? (155)

家庭日常生活中的心理调适

358. 美满家庭的标准有哪些? (155)
359. 现代家庭管理的三原则 (156)
360. 怎样保持自己在爱人心目中的异性魅力?
..... (156)
361. 为什么说中年夫妻的爱贵在同心同德?
..... (156)
362. 为什么夫妻之间应相互赞美? (157)
363. 触摸可增强家庭亲合度 (157)
364. 怎样保持亲密而有间的夫妻关系?
..... (157)
365. 夫妻间建设性的吵架应是什么样的?

.....	(157)
366.夫妻吵架应遵守的规则	(158)
367.夫妻吵架“四不宜”	(158)
368.夫妻生活10戒	(158)
369.怎样使生活不断有新鲜感?	(159)
370.如何进行家务劳动的心理调适?.....	(159)
371.给自己休息的时间且不必为此而内疚	(159)
372.怎样对待爱唠叨的妻子?	(160)
373.丈夫应怎样帮助妻子渡过更年期?	(160)
374.您了解自己的丈夫吗?	(160)
375.您了解自己的妻子吗?	(161)
376.做儿媳的艺术	(161)
377.做婆婆的艺术	(161)
378.性和谐的心理特征有哪些?	(162)
379.中年夫妻的性生活应注意些什么?	(162)
380.老年夫妻的性生活应注意些什么?	(162)

婚姻危机的心理调适

381.怎样防止中年“爱情厌倦”心理?	(163)
382.如何解除夫妻关系的危险信号?	(163)
383.婚姻危机的征兆及对策通常有哪些?	(163)
384.哪些夫妻类型容易出现婚外恋?	(164)
385.“贤妻良母”应多些危险意识	(164)
386.如何预防婚外恋的发生?	(164)
387.“第三者”插足怎么办?	(165)
388.为了幼小的孩子应慎提离婚	(165)
389.确已无可挽回的婚姻应尽早了断	(165)
390.离婚后的单亲家庭如何对孩子进行心理 补偿?	(166)
391.如何平稳地渡过离婚后的情感危险期?	(166)

392.怎样克服再婚的心理障碍?	(166)
393.孤身老年人再婚有利于身心健康 ...	(166)

塑造自我形象的心理对策

394.应试时最好不要穿新衣服	(167)
395.应聘面试最好独自前往	(167)
396.面试时请勿抢先答话	(167)
397.不要轻视年轻的主试人	(168)
398.应试宜以运动类项目作为业余爱好	(168)
399.选择名人作为崇拜对象	(168)
400.告别时给人留下一个好印象	(168)
401.为什么不要过分谦虚?	(168)
402.自己认为正确的事就大声讲出来	(169)
403.坚信自己的判断	(169)
404.为什么不要扩大自己的劣势晕轮?	(169)
405.与人交谈时应避免“自慰”动作	(170)
406.要看着对方的眼睛说话	(170)
407.与人交谈最好保持浅坐的姿势	(170)

社交中的心理战术

408.社交的最佳空间距离	(170)
409.为什么与人相处应保持一定的距离?	(171)
410.与生人谈话时最好面对同一方向	(171)
411.复诵对方的委托,会增加对方对你的 信任度	(171)
412.多替别人着想,会使你的社交活动大获 成功	(171)
413.道歉时应直接说出重点	(172)
414.如何走出“魔鬼时间”?	(172)
415.怎样巧妙地让客人告退?	(172)
416.如何在必要时说“不”?	(172)
417.以自己的艰难历程拉近与对方的心理距离	(173)

418.谈判时应注意的五个基本原则·····	(173)
419.要在不易被人说服的距离上同人谈话 ·····	(173)
420.怎样应付他人的“细节攻击”? ·····	(173)
421.怎样用逆反心理战胜对方的消极暗示? ·····	(174)
422.必要时请假装糊涂 ·····	(174)
423.冷静地对待暴力作风 ·····	(174)
424.怎样回赠对方的抱怨? ·····	(174)

职业活动中的心理技巧

425.穿着方式要能显示出你的进取心 ·····	(175)
426.为什么职业女性的工作服装不宜太时髦? ·····	(175)
427.会议发言的技巧 ·····	(175)
428.提意见越具体越好 ·····	(175)
429.发展一门专长,别人就会对你刮目相看。 ·····	(176)
430.向上司汇报工作时应当先说结论 ···	(176)
431.与上司相处,不能只管做事不管做人。 ·····	(176)
432.不要因自己的才干而“断送”自己的前程 ·····	(176)
433.怎样向上司提出反对意见? ·····	(176)
434.怎样与上司相处? ·····	(177)
435.与苛求的上司相处的技巧 ·····	(177)
436.如何与自我意识强的上司相处? ·····	(177)
437.遇到“专要手腕”的上司怎么办? ·····	(178)
438.如何面对令你讨厌的上司? ·····	(178)

现代心理调适新法

439.健康心理的基本标准 ·····	(178)
440.怎样积极有效地维护自己的心理健康? ·····	(179)
441.自我暗示五原则 ·····	(179)
442.怎样积极释放个性潜能? ·····	(179)

443.为什么说肯定自己就是力量? ·····	(180)
444.怎样拥有更多的时间? ·····	(180)
445.帮助别人就是提高自己 ·····	(180)
446.竞争社会里不能与世无争 ·····	(180)
447.怎样建立内在的安全感? ·····	(181)
448.只要愿意,就可以做任何事 ·····	(181)
449.一个忠实的听众能极大地减轻你的心理 压力 ·····	(181)
450.怎样消除心理疲劳? ·····	(181)
451.简便易学的身心放松操 ·····	(182)
452.“脑体操”五法 ·····	(182)
453.练笑是一项有益的健身体操 ·····	(182)
454.好书是一种精神药品 ·····	(183)
455.你适合听什么样的音乐? ·····	(183)
456.水边冥想能使人平静 ·····	(184)
457.现代人的快乐疗法 ·····	(184)
458.心理能量释放健美操 ·····	(185)

应激心理调适

459.如何提高自己的心理抗震能力? ·····	(185)
460.为什么要感谢挫折与失败? ·····	(186)
461.逆境中怎样运用心理补偿? ·····	(186)
462.绝望中的自我拯救方法 ·····	(186)
463.摆脱忧虑的最好办法 ·····	(187)
464.癌症患者的心理康复对策有哪些? ·····	(187)
465.什么是肿瘤自愈的想像疗法?·····	(187)
466.残疾人如何进行心理自我调适?·····	(187)
467.身在异乡,怎样才能减少孤独感? ·····	(188)
468.在监犯人需要克服的消极心理有哪些? ·····	(188)
469.成功者怎样进行心理保健? ·····	(188)
470.A型性格的人怎样进行心理调适? ·····	(188)

异常心理调治

471.克服心理障碍六法 ·····	(189)
--------------------	-------

472.如何克服嫉妒心理?	(189)
473.怎样突破自我封闭心理,勇敢地面对生活?	(190)
474.怎样运用心理调控手段战胜精神空虚?	(190)
475.如何克服自己的浮躁心态?	(190)
476.怎样克服过度焦虑?	(191)
477.如何克服优柔寡断的毛病?	(191)
478.怎样进行病态固恋的自我纠正?.....	(191)
479.怎样对病态的怀旧心理进行自我调适?	(191)
480.怎样摆脱恶梦的纠缠?	(192)
481.怎样对神经衰弱进行自疗?	(192)
482.制怒五法	(192)
483.强迫性神经症的自我疗法	(192)
484.焦虑性神经症的自我调整	(193)
485.压抑心理的自我调节	(193)

486.自恋型人格怎样进行自我治疗?	(194)
487.怎样纠正逃避型人格?	(194)
488.怎样克服社交恐惧症?	(194)
489.怎样战胜死亡恐惧症?	(194)

自我心理测试

对心理自我测试题的说明	(195)
一、检查批评正确与否自测表	(195)
二、处事能力自测表	(198)
三、人际关系自测表	(199)
四、心理适应能力自测表	(201)
五、挫折容忍力自测表	(203)
六、SAS焦虑自评表	(204)
七、你有处理心理压抑的能力吗?	(206)
八、你需要心理治疗吗?	(208)

法律权益 自我保护

公民如何向法院提起诉讼

490.什么是打官司?公民为什么要打官司?	(213)
491.公民打官司应遵循的基本原则.....	(213)
492.公民具备哪些条件才能以原告的身份 向人民法院提起民事诉讼?	(213)
493.公民在什么情况下才能以当事人身份 参加诉讼?当事人有哪些诉讼权利和 诉讼义务?	(214)
494.公民合法权益或权益受到侵害时可以 通过哪些途径和方法实现索赔?	(214)
495.公民遇到哪些民事、经济纠纷可以请 求人民法院依法裁决?	(215)
496.什么是级别管辖?公民打官司应向哪一	

级法院起诉?	(215)
497.什么是地域管辖?公民打官司应当向哪 个地方的法院起诉?	(215)
498.什么是专属管辖?公民遇到哪些纠纷起 诉时必须向特定的人民法院提起?	(216)
499.什么是共同管辖?当几个法院对案件都 有管辖权时公民应向哪个法院起诉?	(216)
500.什么是协议管辖?公民打官司时可否与 对方商定向哪个法院起诉?	(216)
501.什么是特殊地域管辖?公民打哪些官 司适用特殊地域管辖的规定?	(217)
502.专利纠纷案件管辖有哪些规定?	(217)
503.什么是管辖权异议?公民认为某一法院 无权管辖自己与他人的纠纷案件时怎么	

- 办? (218)
504. 什么是第三人? 公民发现别人所打的官司与自己有利害关系时怎么办?
..... (219)
505. 什么是反诉? 公民遇到“恶人先告状”时怎么办? (219)
506. 未成年人的行为造成公民人身或财产损害时, 应由谁承担赔偿责任? (219)
507. 公民人身、财产损害是由于他人共同侵权行为造成时, 应如何要求侵害人赔偿?
..... (220)
508. 公民人身或财产受到损害, 但双方均无过错时怎么办? (220)
509. 公民打民事官司如何写起诉状?
..... (220)
510. 什么是“民告官”? 公民在什么情况下可以提起行政诉讼? (221)
511. 公民如何与行政机关打官司?
..... (221)

公民如何行使自己的民事权利和诉讼权利

512. 什么是民事法律行为? 民事法律行为的表现形式有哪几种? (222)
513. 什么是民事行为能力? 哪些人具有完全民事行为能力? (222)
514. 什么是民事权利? 公民有哪些民事权利?
..... (223)
515. 什么是辩论原则? 公民在民事诉讼中怎样行使辩论权利? (223)
516. 什么是撤诉? 公民起诉后不想打官司了怎么办? (223)
517. 什么是期日? 当事人在诉讼活动中耽误了期日怎么办? (224)
518. 什么是诉讼期间? 当事人因故耽误了诉讼期间怎么办? (224)
519. 什么是证据? 民事诉讼法规定的证据有哪些? (225)
520. 什么是举证责任? 公民在民事诉讼中如何提供证据? (225)
521. 什么是证据保全? 当事人发现证据有可

- 能灭失、变质等情况时怎么办? (225)
522. 什么是诉讼费用? 打官司为什么要交费?
..... (226)
523. 打官司应按什么标准交费? 当事人与人民法院在诉讼费用的交纳标准、方式等问题上发生争议时怎么办? (226)
524. 当事人打官司应按什么原则承担诉讼费用? 打官司交不起诉讼费用怎么办?
..... (227)
525. 什么是诉讼保全? 当事人在什么情况下可以提出诉讼保全申请? (227)
526. 什么是诉前保全? 利害关系人在什么情况下可以申请诉前保全? (228)
527. 什么是先予执行? 公民在打官司过程中生产、生活发生严重困难时怎么办?
..... (228)
528. 公民不服第一审人民法院的判决、裁定时怎么办? (228)
529. 当事人认为第二审人民法院生效的判决、裁定确有错误时怎么办? (229)
530. 民事判决、裁定发生法律效力后义务人拒不履行时, 权利人应当怎么办?
..... (229)
531. 哪些行为是妨碍民事诉讼的行为? 当事人妨碍了民事诉讼应承担什么责任?
..... (230)
532. 公民认为行政机关的具体行政行为侵害其合法权益时应如何申请复议?
..... (230)
533. 公民当了被告后应如何准备答辩状?
..... (231)
534. 什么是抗辩事由? 公民如何为自己抗辩以免除或减轻责任? (232)
535. 什么是选定代表人诉讼? 公民在群体性纠纷中如何参与诉讼? (232)
536. 什么是集团诉讼? 公民在集团诉讼中如何行使自己的诉讼权利? (233)
537. 什么是诉讼代理? 公民不能亲自打官司时怎么办? (233)
538. 什么是法定代理人? 法定代理人在民事诉讼活动中具有哪些诉讼权利和义务?
..... (233)

539. 什么是委托代理人?公民如何委托他人代替自己参加诉讼? (234)
540. 公民打官司时怎样委托律师作为自己的诉讼代理人? (234)
541. 离婚案件中诉讼代理有哪些特殊规定?当事人是否可以不出庭? (235)
542. 什么是处分原则?当事人怎样依法处分自己的民事权利和诉讼权利? (235)
543. 什么是回避?公民在民事诉讼活动中如何申请回避? (235)
544. 什么是调解?公民既想打官司解决纠纷又不想因诉讼影响双方关系时怎么办? (236)
545. 因犯罪行为受到侵害的公民在刑事诉讼中处于何种地位?具有哪些诉讼权利? (236)
546. 刑事诉讼中犯罪嫌疑人、被告人如何行使辩护权? (237)
547. 公民作为犯罪嫌疑人被公安机关采取强制措施后,如何聘请律师为其提供法律帮助? (237)
548. 刑事诉讼中当事人不服第一审人民法院的判决、裁定时怎么办? (238)
549. 在哪些情况下遭受犯罪行为直接侵害的人可以直接向人民法院提起刑事自诉? (238)

公民人身权利的法律保护

550. 什么是人身权?公民的人身权受到侵害时怎么办? (239)
551. 什么是生命健康权?公民的生命健康权受到侵害时怎么办? (239)
552. 什么是荣誉权?公民、法人的荣誉权受到侵害时怎么办? (240)
553. 什么是名称权?个体工商户、个人合伙组织发现他人冒充自己名称进行民事活动时怎么办? (240)
554. 什么是肖像权?公民发现他人未经自己同意而偷拍、翻印、悬挂、销售自己的肖像时怎么办? (240)

555. 什么是公民的人格权?公民的人格尊严受到侵犯时怎么办? (241)
556. 什么是公民的姓名权?公民的姓名权受到侵害时怎么办? (241)
557. 什么是婚姻自主权?公民的婚姻自主权受到他人干涉时怎么办? (242)
558. 什么是自由权?公民的自由权受到侵害时怎么办? (242)
559. 什么是配偶权?公民的配偶权受到侵害时怎么办? (242)
560. 什么是隐私权?公民的隐私权受到侵害时怎么办? (243)
561. 什么是贞操权?公民的贞操权受到侵害时怎么办? (243)
562. 什么是亲属权?公民的亲属权受到侵害时怎么办? (243)
563. 什么是亲权?公民对未成年子女的管教和保护权利受到侵害时怎么办? (244)
564. 什么是监护权?公民的监护权受到侵害时怎么办? (244)
565. 什么是信用权?公民的信用权受到侵害时怎么办? (245)
566. 夫妻双方因婚姻问题发生纠纷时应当如何处理? (245)
567. 夫妻“感情破裂”的标准是什么?在什么情况下法院可以判决离婚? (245)
568. 在什么情况下一方不得提起离婚诉讼? (246)
569. 发现丈夫或妻子有了外遇后应当怎么办? (246)
570. 公共汽车、出租车紧急刹车给乘客造成人身或财产损失时,乘客应怎么办? (246)
571. 公民被非法拘禁或者其财产被非法扣押被逼偿还债务时怎么办? (247)
572. 公民被商场保安人员无端怀疑和强行搜身怎么办? (247)
573. 公民被犯罪分子伤害致残,罪犯被判刑后公民是否还可以要求其承担赔偿责任? (247)
574. 啤酒瓶自行爆炸给消费者造成人身或财产损失时,应由谁承担赔偿责任?

..... (248)

575. 公民被从高速运行的列车上扔下的啤酒瓶砸伤, 应向谁要求赔偿损失? (248)

576. 公民在路上行走时被路边建筑物上坠落的物品砸伤, 应向谁要求赔偿损失? (248)

577. 施工单位在公路旁挖沟未设明显标志造成公民人身或财产损失时, 受害人应当怎么办? (249)

578. 因高压电线断落造成公民人身或财产损失, 责任应由谁承担? (249)

579. 公民被他人饲养的动物致伤或受到其它损失时应向谁要求赔偿? (249)

580. 公民受到精神病人的突然袭击, 人身或财产受到损失时怎么办? (250)

581. 公民对自己实施的危害社会的行为不能辨认和控制时, 是否应负刑事责任? (250)

582. 意外事件伤人, 见死不救者应负什么责任? (250)

583. 犯罪时精神正常, 犯罪后患上了精神病, 是否还要负刑事责任? (251)

584. 具备了哪些条件才能构成妨碍民事诉讼行为? 当事人对人民法院采取的强制措施不服时怎么办? (251)

585. 公民对治安管理处罚行为不服时怎么办? (252)

586. 国家机关和国家机关工作人员违法行使职权给公民的合法权益造成损失时, 受害人应当怎么办? (252)

587. 公民因国家机关及其工作人员行使职权侵害其合法权益时应向哪些机关请求国家赔偿? (252)

588. 哪些行为虽然造成了公民人身权利或财产权益的损害, 但国家不承担赔偿责任? (253)

589. 公民因行使侦查、检察、审判、监狱管理职权的机关及其工作人员行使职权行为受到侵害时, 应如何请求刑事赔偿? (253)

590. 公民因行政机关及其工作人员在行使

行政职权时侵犯本人人身或财产权利的, 如何申请行政赔偿? (254)

591. 国家机关及其工作人员行使职权时给公民造成损害的, 应当给予什么样的赔偿? (254)

公民财产权利的法律保护

592. 什么是财产所有权? 公民怎样取得财产所有权? (255)

593. 公民个人财产包括哪些内容? 公民个人财产所有权受到侵犯时怎么办? (255)

594. 公民行使财产所有权时, 遇到他人妨碍、侵害或威胁时怎么办? (256)

595. 公民为了防止、制止国家、集体或者他人的利益遭受侵害而使自己的利益受到损害时怎么办? (256)

596. 公民为了他人利益而代他人进行了管理行为, 支出的费用是否有权要求受益人偿付? (257)

597. 公民财产由不法占有人转移给了第三人时, 公民能否向第三人要求返还? (257)

598. 公民请求他人返还原属于自己的财物有无时效规定? 超过了时效怎么办? (257)

599. 公民买名人字画买回了复制品, 造成了重大损失怎么办? (258)

600. 公民在施工过程中挖出的金银、珠宝等所有权归谁? (258)

601. 公民拾得他人失散的饲养动物应该怎么办? (258)

602. 公民拾得遗失物、漂流物时应该怎么办? (259)

603. 公民在房屋拆迁问题上与拆迁人发生纠纷或争议怎么办? (259)

604. 农村公民因宅基地规划和使用发生纠纷应如何处理? (259)

605. 城镇公民互换房屋产生纠纷应如何处理? (259)

606. 公民委托他人承建的房屋刚建成不久即倒塌, 造成的损失应由谁承担?