

# 生活中300个 第一次



农村读物出版社

# 生活中 300 个第一次

李兴春 主编  
本书编写组 编著

农村读物出版社

(京)新登字 169 号

本书编写人员：李兴春 王丽茹 李香民  
苏秀敏 张 里 孙 苏  
王 仙 陈 玉

生活中 300 个第一次

李兴春 主编

责任编辑 孙丽芬

\*

农村读物出版社 出版

国防科工委印刷厂 印刷

各地新华书店 经销

\*

787×1092 毫米 1/32 10 印张 225 千字

1991 年 10 月第 1 版 1991 年 10 月北京第 1 次印刷

印数：1—12000

ISBN7—5048—1695—7/Z·237 定价：4.55 元

## 前 言

人在生活中，大大小小的事儿五彩缤纷。这些事儿都要经过人们的第一次的实践；从不懂到懂，从不会到会。有些事儿在第一次接触时，更有之复杂性和独特性，因此，在处理好“第一次”上必须认真对待，讲究艺术，否则，这“第一次”处理不好，将殃及以后，造作连连失败。相反，如果你能把握好“第一次”，取得处理问题的经验，对你做好事情将是一个良好的开端，在以后，迎接你的将是节节胜利。可见，这“第一次”在人们的生活中确实很不一般，很是重要、可贵。

在我们的生活中，有人在“第一次”面前皱眉、打怵，甚至畏缩，感到无从下手。朋友，莫愁。《生活中 300 个第一次》给你送来了打开“第一次”大门的钥匙。它从人们浩瀚的生活海洋中，拈取了一些成功的做法、步骤、技巧和经验，供你在第一次做某件事时参考，帮助你胜利地通过“第一次”。

的确，第一次做的事儿难一些，但是，第一次又有第一次的乐趣和新鲜感。他人的经验你可以借鉴，你也可以再创造出自己第一次做某件事的新鲜经验。本书不想给你的“第

一次”定出模式，但总会对你生活中的创造有所启迪。

这里所提供的“第一次”的经验，有的是直接来自人们生活的实践，有的则是来自他人总结的书本知识。一些书刊帮了我们的忙。在此，我们向有关作者和有关书刊的编辑表示谢意。

编著者

1991 年秋

# 目 录

## 一、卫生保健

1. 少男第一次遗精须知 ..... (1)
2. 少女第一次配戴胸罩的时间 ..... (2)
3. 少女第一次来月经的年龄 ..... (3)
4. 第一次来月经应注意的问题 ..... (4)
5. 第一次来月经怎样判断是正常的 ..... (5)
6. 第一次经期阴部胀憋感不可忽视 ..... (6)
7. 第一次来月经痛经怎么办 ..... (6)
8. 第一次做新娘谨防“新婚病” ..... (7)
9. 断婚第一次性生活注意事项 ..... (8)
10. 第一次避孕采取哪些方法好 ..... (10)
11. 妇女第一次服用避孕药注意事项 ..... (11)
12. 第一次使用阴道隔膜注意事项 ..... (12)
13. 第一次使用避孕药膜注意事项 ..... (13)
14. 第一次使用避孕套注意事项 ..... (14)
15. 第一次采用避孕环要做身体检查 ..... (15)
16. 第一次放置宫内节育器注意事项 ..... (16)
17. 第一次生孩子的最佳年龄 ..... (17)
18. 第一次怀孕前要有准备 ..... (17)
19. 妻子第一次怀孕后丈夫做什么 ..... (18)
20. 第一次想受孕时要注意的问题 ..... (20)

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 21. 第一次怀孕的自我感觉 .....     | (21) |
| 22. 第一次怀孕不要隐瞒 .....      | (22) |
| 23. 第一次怀孕应保持良好情绪 .....   | (23) |
| 24. 第一次怀孕呕吐怎么办 .....     | (24) |
| 25. 第一次怀孕如何掌握运动量 .....   | (25) |
| 26. 第一次怀孕的自我监护 .....     | (26) |
| 27. 第一次怀孕后怎样护理乳头 .....   | (27) |
| 28. 第一次妊娠期间应注意工作问题 ..... | (27) |
| 29. 第一次怀孕谨防流产 .....      | (28) |
| 30. 第一次怀孕后过性生活要慎重 .....  | (29) |
| 31. 第一次怀孕不要做人工流产 .....   | (30) |
| 32. 第一次人工流产须知 .....      | (32) |
| 33. 第一次怀孕一般不要做剖腹产 .....  | (33) |
| 34. 第一次胎动的时间和规律 .....    | (34) |
| 35. 第一次怀孕应了解分娩先兆 .....   | (35) |
| 36. 第一次分娩怎样与医生配合 .....   | (36) |
| 37. 第一次做会阴侧切手术不要担心 ..... | (37) |
| 38. 产后第一次检查的内容 .....     | (37) |
| 39. 产后第一次性生活注意事项 .....   | (38) |
| 40. 第一次做乳母要防乳疮 .....     | (39) |
| 41. 第一次乳汁不要扔掉 .....      | (40) |
| 42. 第一次喂母乳的正确方法 .....    | (41) |
| 43. 第一次喂母乳的时间 .....      | (42) |
| 44. 第一次喂奶怎样判断吃饱 .....    | (42) |
| 45. 第一次用奶瓶喂奶的常识 .....    | (43) |
| 46. 重视断生儿的第一次呼吸 .....    | (44) |

|                              |      |
|------------------------------|------|
| 47. 注意新生儿的第一次大小便 .....       | (44) |
| 48. 第一次为新生儿准备衣服的要求 .....     | (46) |
| 49. 第一次为新生儿准备尿布的要求 .....     | (47) |
| 50. 第一次为新生儿准备枕头的要求 .....     | (48) |
| 51. 第一次准备婴儿床的要求 .....        | (49) |
| 52. 第一次安放婴儿床的讲究 .....        | (49) |
| 53. 第一次给新生儿打预防针须知 .....      | (50) |
| 54. 第一次给婴儿洗澡注意事项 .....       | (51) |
| 55. 第一次给婴儿拍照注意事项 .....       | (52) |
| 56. 第一次给婴儿剃头的时间 .....        | (53) |
| 57. 第一次带孩子去医院看病须知 .....      | (54) |
| 58. 孩子第一次突然抽搐怎么办 .....       | (55) |
| 59. 第一次为孩子配眼镜注意事项 .....      | (56) |
| 60. 正确对待宝宝第一次出牙时间 .....      | (57) |
| 61. 如何指导孩子第一次学刷牙 .....       | (58) |
| 62. 第一次给孩子买玩具注意事项 .....      | (59) |
| 63. 第一次发现轻度高血压应采取非药物治疗 ..... | (60) |
| 64. 第一次服用降压药物应慎重 .....       | (61) |
| 65. 第一次患冠心病后须备药品 .....       | (62) |
| 66. 第一次发生中风病后应采取的措施 .....    | (63) |
| 67. 第一次在家里抢救病人须知 .....       | (64) |
| 68. 第一次戴助听器的讲究 .....         | (65) |
| 69. 老年人第一次拔牙要慎重 .....        | (66) |
| 70. 第一次戴假牙须知 .....           | (67) |
| 71. 第一次配戴老花镜的常识 .....        | (68) |
| 72. 第一次选择拐杖的常识 .....         | (69) |

73. 第一次学练气功注意事项 ..... (70)
74. 第一次参加健身活动如何选择锻炼项目 ..... (71)
75. 第一次使用化妆品须知 ..... (72)

## 二、恋爱婚姻

1. 第一次谈恋爱的年龄 ..... (74)
2. 少女第一次谈恋爱应当克服心理障碍 ..... (75)
3. 第一次接到求爱信怎么办 ..... (76)
4. 第一次说出求爱话的时机 ..... (78)
5. 第一次表白爱情的技巧 ..... (79)
6. 第一次写情书的诀窍 ..... (80)
7. 第一次寄送情书的时机 ..... (82)
8. 第一次征婚应有的思想准备 ..... (82)
9. 第一次做“征婚启事”注意事项 ..... (84)
10. 第一次约会须知 ..... (85)
11. 第一次约会的时机、时间和方法 ..... (86)
12. 恋人第一次约会交谈“十不要” ..... (87)
13. 恋人第一次交谈要讲究结束语 ..... (89)
14. 未婚男女第一次见面就爱上了怎么办 ..... (91)
15. 恋人第一次向你表示亲昵时怎么办 ..... (92)
16. 第一次向恋人送礼物的时机 ..... (93)
17. 第一次给恋人买礼物如何选择 ..... (95)
18. 第一次征求父母意见如何表述 ..... (96)
19. 第一次邀恋人到家吃饭如何安排 ..... (97)
20. 第一次给恋人过生日须知 ..... (98)
21. 第一次拜见未来的岳父母须知 ..... (100)
22. 第一次与未来的公婆见面须知 ..... (101)

23. 第一次拜见对婚事有异议的长辈..... (103)
24. 女性第一次结婚前应做哪些准备..... (104)
25. 第一次结婚前应进行身体健康检查..... (105)
26. 夫妻第一次性交失败的对策..... (106)
27. 第一次求爱被拒绝后怎么办..... (108)
28. 第一次拒绝求爱注意事项..... (110)
29. 恋人第一次开口要彩礼怎么办..... (111)
30. 第一次听到有关恋人的流言怎么办..... (112)
31. 第一次发现女友与其以前恋人  
有来往应持什么态度..... (113)
32. 如何对待恋人第一次提出分手..... (114)
33. 第一次失恋七忌..... (115)
34. 第一次失恋后摆脱痛苦的良方..... (116)

### 三、家庭事务

1. 第一次做家庭经济开支计划须知 ..... (118)
2. 第一次办理家庭保险须知 ..... (120)
3. 第一次建立家庭档案的要求 ..... (121)
4. 第一次办理继承权公证须知 ..... (122)
5. 第一次驾驶新汽车须知 ..... (124)
6. 第一次骑用轻便摩托车要进行检查 ..... (125)
7. 第一次驾驶轻便摩托车前要熟悉有关规定 ..... (126)
8. 第一次使用收录两用机注意事项 ..... (127)
9. 第一次使用家用空调机注意事项 ..... (129)
10. 第一次使用电视机注意事项..... (130)
11. 第一次启用电冰箱注意事项..... (131)
12. 第一次启用录像机须知..... (132)

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 13. 第一次使用新买电熨斗小知识.....           | (134) |
| 14. 第一次使用新买电热毯注意事项.....          | (135) |
| 15. 第一次使用新买电风扇须知.....            | (136) |
| 16. 第一次使用越冬电风扇注意事项.....          | (136) |
| 17. 第一次使用电饭锅注意事项.....            | (137) |
| 18. 第一次使用煤气灶注意事项.....            | (137) |
| 19. 第一次使用节能炉瓦如何安装.....           | (138) |
| 20. 第一次使用煤炉注意事项.....             | (139) |
| 21. 第一次使用新沙锅怎样防漏防爆.....          | (140) |
| 22. 第一次使用新铁锅要先除锈.....            | (140) |
| 23. 第一次发现爱人的爱好兴趣与己不同<br>怎么办..... | (141) |
| 24. 第一次发现爱人有隐私如何对待.....          | (142) |
| 25. 第一次发现爱人有私房钱如何对待.....         | (143) |
| 26. 第一次发现爱人有违法行为怎么办.....         | (145) |
| 27. 第一次遇到亲友犯罪时应有的态度.....         | (146) |
| 28. 怎样对待爱人第一次发火.....             | (147) |
| 29. 夫妻间第一次发生争吵后怎么办.....          | (148) |
| 30. 夫妻第一次为孩子闹矛盾怎样解决.....         | (149) |
| 31. 注意愈合夫妻间第一次出现的裂痕.....         | (150) |
| 32. 亲人第一次找你走“后门”怎样拒绝.....        | (151) |
| 33. 第一次与公婆发生矛盾怎样处理.....          | (152) |
| 34. 第一次发现爱人另有新欢怎么办.....          | (153) |
| 35. 爱人第一次提出离婚如何对待.....           | (154) |
| 36. 新婚夫妻第一次两地生活注意事项.....         | (155) |
| 37. 第一次给爱人做生日须知.....             | (157) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 38. 如何对待家庭成员中的第一次退休..... | (158) |
| 39. 第一次给岳父母过生日须知.....    | (159) |
| 40. 第一次给孩子起名须知.....      | (161) |
| 41. 夫妻第一次参加舞会须知.....     | (162) |
| 42. 夫妻第一次带孩子去做客注意事项..... | (163) |
| 43. 第一次做客如何给人留下好印象.....  | (164) |
| 44. 第一次到朋友家拜访须知.....     | (166) |
| 45. 第一次赴宴须知.....         | (167) |
| 46. 第一次参加自助餐须知.....      | (168) |
| 47. 第一次吃西餐须知.....        | (170) |
| 48. 第一次参加鸡尾酒会须知.....     | (172) |
| 49. 第一次做家宴主人须知.....      | (173) |
| 50. 第一次家庭请客请柬的书写和发送..... | (175) |
| 51. 第一次设宴请老朋友如何请陪客.....  | (177) |
| 52. 第一次安排家庭晚会注意事项.....   | (178) |

#### 四、家庭教育

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 1. 如何对待儿童第一次提出“性”问题.....  | (180) |
| 2. 第一次领孩子去公园须知.....       | (181) |
| 3. 第一次送孩子上幼儿园注意事项.....    | (182) |
| 4. 孩子第一次把幼儿园的玩具带回家怎样对待... | (183) |
| 5. 怎样接待孩子第一次带到家的小朋友.....  | (184) |
| 6. 掌握孩子第一次学技巧的年龄.....     | (185) |
| 7. 第一次给孩子买什么样的电子琴.....    | (186) |
| 8. 怎样辅导孩子第一次入学考试.....     | (187) |
| 9. 为第一次上学的孩子做哪些准备.....    | (188) |
| 10. 第一次给小学生买书包的标准.....    | (189) |

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 11. 家长第一次同小学老师约谈的内容·····   | (190) |
| 12. 第一次给孩子建立家庭成绩栏须知·····   | (191) |
| 13. 怎样对待小学生第一次带回家的分数·····  | (192) |
| 14. 如何对待孩子第一次参加社会活动·····   | (193) |
| 15. 第一次给小学生制定家庭时间表的要求····· | (194) |
| 16. 孩子第一次要零花钱怎么办·····      | (195) |
| 17. 如何对待孩子第一次丢东西·····      | (196) |
| 18. 孩子第一次说谎怎样对待·····       | (197) |
| 19. 孩子第一次受到老师批评时父母的态度····· | (198) |
| 20. 怎样对待孩子第一次逃学·····       | (199) |
| 21. 孩子第一次拿别人东西怎么办·····     | (201) |
| 22. 孩子第一次用脏话骂人如何处理·····    | (202) |
| 23. 孩子第一次抽烟怎么办·····        | (203) |
| 24. 小孩子第一次饮酒怎么办·····       | (204) |
| 25. 孩子第一次赌博怎么办·····        | (205) |
| 26. 孩子第一次在同学间互赠东西如何对待····· | (206) |
| 27. 孩子第一次私拿家里钱怎么办·····     | (207) |
| 28. 孩子第一次拾到东西父母什么态度·····   | (209) |
| 29. 对孩子第一次看黄色书刊应采取的态度····· | (210) |
| 30. 孩子第一次私下饭店如何对待·····     | (211) |
| 31. 父母第一次向孩子道歉应有的态度·····   | (212) |
| 32. 教孩子第一次游泳注意事项·····      | (213) |
| 33. 教孩子第一次滑冰注意事项·····      | (214) |
| 34. 孩子第一次“恋爱”怎么办·····      | (215) |
| 35. 如何对待孩子的第一次失足·····      | (216) |
| 36. 如何对待第一次高考落榜的孩子·····    | (217) |

## 五、人生道路

1. 第一次转学如何同新同学交往 ..... (219)
2. 怎样填报第一次高考第一志愿 ..... (220)
3. 第一次参加高考需要心理平衡 ..... (221)
4. 第一次参加高考需注意的问题 ..... (222)
5. 第一次考大学如何报专业 ..... (223)
6. 第一次走进高等学府注意什么 ..... (224)
7. 第一次选择职业时应考虑的问题 ..... (225)
8. 第一次谋职业应有的思想准备 ..... (226)
9. 第一次进城自谋职业注意事项 ..... (227)
10. 第一次办企业怎样取名 ..... (228)
11. 第一次填写履历表须知 ..... (229)
12. 第一次应聘应慎重回答的问题 ..... (231)
13. 第一次参加面试争取成功的诀窍 ..... (232)
14. 第一次应试中意外问题的回答 ..... (233)
15. 第一次做生意应注意的事宜 ..... (234)
16. 第一次开业应注意的事宜 ..... (235)
17. 第一次到新环境怎样树立自我形象 ..... (236)
18. 第一次与领导见面的学问 ..... (237)
19. 第一次被提拔后应注意的几点 ..... (239)
20. 当了领导第一次和群众见面应注意什么 ..... (240)
21. 第一次当领导如何踢好“头三脚” ..... (241)
22. 第一次走上工作岗位怎样与同事相处 ..... (242)
23. 第一次与同事产生误解怎么办 ..... (243)
24. 做好领导第一次交给的工作 ..... (244)
25. 第一次向领导提出批评的方法 ..... (245)

26. 第一次与直接领导产生隔阂怎么办…………… (246)
27. 第一次搞发时创造得不到领导支持怎么办…… (247)
28. 第一次评上职称应注意的几点…………… (248)
29. 第一次当选先进以后…………… (248)
30. 第一次受委屈应抱的态度…………… (249)
31. 第一次遭人毁誉怎么办…………… (250)
32. 第一次犯错误后应当怎么办…………… (251)
33. 第一次受处分后应抱什么态度…………… (252)
34. 第一次误入歧途如何悬崖勒马…………… (253)
35. 第一次被辞退应采取的态度…………… (254)
36. 怎样对待事业中的第一次受挫…………… (255)
37. 第一次调动工作须知…………… (257)
38. 第一次到某单位采访须知…………… (258)
39. 第一次接受记者采访须知…………… (258)
40. 第一次稿费怎样使用…………… (259)
41. 第一次退稿怎样对待…………… (260)
42. 第一次发表作品就受到领导冷遇怎么办…… (261)
43. 第一次演讲怎样准备…………… (262)
44. 作老师进行第一次家访须知…………… (263)
45. 第一次当徒弟须知…………… (264)
46. 第一次当师傅碰个挑皮徒弟怎么办…………… (265)
47. 第一次写入团申请书须知…………… (266)
48. 第一次写入党申请书须知…………… (267)
49. 第一次到异乡应注意哪些问题…………… (268)
50. 第一次进城当保姆注意事项…………… (269)
51. 第一次去部队探亲须知…………… (270)

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 52. 服役期间第一次回乡探亲须知.....   | (271) |
| 53. 第一次请律师须知.....        | (272) |
| 54. 第一次打官司须知.....        | (273) |
| 55. 谈判中的第一次接触.....       | (274) |
| 56. 第一次与人见面如何记住对方名字..... | (276) |
| 57. 和陌生人第一次交往怎样开始.....   | (277) |
| 58. 第一次和陌生人攀谈的技巧.....    | (278) |
| 59. 第一次与人相处就应当遵守的原则..... | (279) |

## 六、旅行旅游

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| 1. 第一次参加登山运动须知 .....               | (281) |
| 2. 第一次骑车旅行注意事项 .....               | (282) |
| 3. 第一次空中旅行可能遇到的问题 .....            | (283) |
| 4. 第一次乘坐飞机前要进行体检 .....             | (284) |
| 5. 第一次旅游前应做的两件事 .....              | (285) |
| 6. 第一次旅游要了解当地风土人情 .....            | (286) |
| 7. 第一次到北京旅游应看哪些景点 .....            | (287) |
| 8. 第一次到秦皇岛旅游参观哪些地方 .....           | (289) |
| 9. 第一次到承德旅游重点看哪些景点 .....           | (290) |
| 10. 第一次到济南旅游必去游览的景点.....           | (292) |
| 11. 第一次到南京旅游应优先选择的景点.....          | (292) |
| 12. 第一次到苏州游览哪些景观.....              | (293) |
| 13. 第一次到上海旅游要选择的景点.....            | (294) |
| 14. 第一次去杭州旅游应优先选择的景点.....          | (296) |
| 15. 第一次到黄山、庐山、九华山旅游参观<br>哪些景点..... | (297) |

- 16. 第一次到西安旅游应选择的景点..... (298)
- 17. 第一次去广州旅游应优先选择的景点..... (299)
- 18. 第一次去桂林旅游应先观光的景点..... (300)
- 19. 第一次去昆明旅游优先选择的景点..... (301)
- 20. 第一次到成都旅游优先选择的景点..... (302)
- 21. 第一次到福建旅游参观哪些景点..... (303)
- 22. 第一次到台湾旅游应优先选择的景点..... (304)