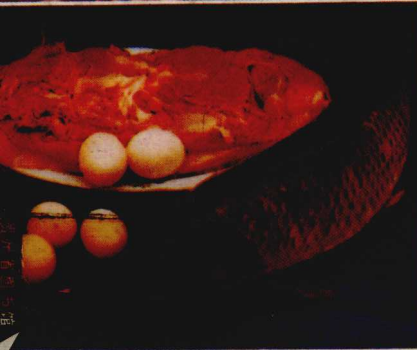




生活 知识 手册





生活
知识
手册

生活知识手册

杨 华 甄茜雅 编写
余 玲 岑 治

*

花城出版社出版发行

(广州市环市东路水荫路 11 号)

顺德桂洲印刷纸类厂印刷

787 × 1092 毫米 32 开本 8 印张 1 插页 186,000 字

1991 年 8 月第 1 版 1991 年 8 月第 1 次印刷

印数 1 - 30,000 册

ISBN 7 - 5360 - 1095 - 8 / G · 46

定价: 3.70 元

内 容 简 介

在现实生活中，每个人都会经常碰到不少“怎么办”，无论是为人处世、婚恋家庭、教育子女、化妆打扮、穿衣购物、保健医疗、入厨烹饪、维修电器、养鱼种花乃至文化娱乐等等。面对这些“怎么办”，会处理的人往往迎刃而解，日子过得自如、洒脱；不会处理的人则束手无策，只好求助他人……

本书精编近 400 个“怎么办”，大至“怎样培养自己的气质美？”、“怎样使婚姻美满幸福？”、“怎样对待异性交往？”、“怎样引导孩子用功学习？”、“怎样选择各式打扮风格？”、“怎样防止性病的间接传染？”、“怎样正确进行日常急救？”、“怎样识别真假名优商品？”，小至“怎样选购各类家用电器？”、“怎样治疗呃逆(打嗝)？”、“怎样使重叠的玻璃杯分开？”、“怎样识别扒手？”……而重点是放在热点“怎么办”上，所谓热点，即人们经常碰到而又不知道或一知半解的“怎么办”上。

本书文笔生动，论说清楚，融知识性、实用性、可行性于一炉，不仅适合青少年读，也适合中老年读者，翻读此书，能增长不少生活知识。本书还有保留价值，碰到疑难的“怎么办”，它会助您一臂之力。

目 录

社交礼仪

- 怎样培养自己的气质美?(1)
- 怎样使自己更成熟?(2)
- 怎样使自己成为有教养的人?
.....(2)
- 怎样生活才能使心情舒畅? ... (3)
- 怎样合理安排好自己的时间?
.....(4)
- 怎样才能增进记忆力?(4)
- 怎样减轻自我的“心理压力”?
.....(5)
- 怎样结交朋友?(6)
- 怎样使人喜欢与你交往?(7)
- 怎样运用你的目光?(7)
- 怎样注意赴宴的礼仪?(8)
- 怎样送客才得体有礼?(9)
- 怎样克制自己不发脾气?(9)
- 怎样开玩笑才不会伤害他人?
.....(10)
- 怎样调动下属的聪明才智? ... (11)
- 怎样向别人道歉?(12)
- 怎样说好祝酒辞?(12)
- 怎样消除住高楼的失落感? ... (13)
- 怎样给老人家祝寿?(14)
- 怎样与老人和睦相处?(14)
- 怎样当好长辈?(15)

- 如何保持退休后的心理健康...(16)
- 怎样帮助老人消除消极心理?
.....(16)

婚恋家庭

- 怎样观察恋爱对象的品行? ... (18)
- 怎样与初恋的异性交往? ... (19)
- 怎样使婚姻美满幸福?(19)
- 怎样选择婚期?(20)
- 怎样选择婚纱?(20)
- 怎样预防早恋?(21)
- 怎样回绝别人的求爱?(22)
- 怎样才能做到“优生”?(23)
- 怎样服用探亲避孕药?(24)
- 怎样正确认识“不孕”?(25)
- 怎样对待异性交往?(26)
- 怎样对待“婚外恋”?(26)
- 怎样消除让第三者插足的
内因?(27)
- 怎样避免夫妻间的争吵? ... (28)
- 怎样处理好夫妻矛盾?(29)
- 怎样接受配偶信号,求得和解?
.....(30)
- 怎样对待妻子的唠叨?(31)
- 怎样当个好丈夫?(32)
- 怎样当个好妻子?(32)
- 怎样建立家庭档案?(33)

教儿育女

- 怎样观察孩子有何特长? …(35)
- 怎样教育孩子合理用脑? …(35)
- 怎样使孩子更聪明? …(36)
- 怎样培养儿童的健康心理? …(37)
- 怎样正确对待孩子心中的秘密? …(37)
- 怎样观察孩子的心理疾病? …(38)
- 怎样掌握批评教育子女的方法? …(39)
- 怎样配合爱人共同教育子女? …(39)
- 怎样引导孩子用功学习? …(40)
- 怎样注意孩子营养促进其智力开发? …(40)
- 怎样辅导低年级孩子学习? …(41)
- 怎样对待成绩差的子女? …(42)
- 怎样给孩子讲故事? …(42)
- 怎样指导孩子看电视和录像? …(43)
- 怎样观察孩子开始变坏? …(44)
- 怎样教导孩子应付意外事? …(44)
- 怎样对付幼儿的任性? …(45)
- 怎样使孩子长得高大些? …(45)
- 怎样为幼童选玩具? …(46)
- 怎样自小培养幼儿的卫生习惯? …(47)
- 怎样防止儿童厌食? …(47)

美容化妆

- 怎样选择各式打扮风格? …(48)

- 怎样护理和保养皮肤? …(49)
- 怎样使皮肤光滑细嫩? …(50)
- 怎样才能改变皮肤颜色? …(51)
- 怎样保护和美化脸部皮肤? …(51)
- 怎样防治雀斑? …(52)
- 怎样令矮个子打扮得修长些? …(53)
- 怎样穿着打扮才适合中年妇女? …(54)
- 怎样保持一头秀发? …(54)
- 怎样保护好发型? …(56)
- 怎样令头发稀少者发型美观? …(57)
- 怎样才能减少头屑? …(57)
- 怎样进行食物美容? …(58)
- 怎样掌握化妆的基本技巧? …(60)
- 怎样选用化妆品? …(60)
- 怎样进行快速化妆? …(61)
- 怎样上粉化妆? …(62)
- 怎样使用化妆笔? …(62)
- 怎样识别真伪黄金首饰? …(63)
- 怎样佩戴首饰才美? …(63)
- 怎样使用和保存香水? …(65)
- 怎样区别花露水和香水? …(65)
- 怎样以各式围巾配女装衣服? …(66)

衣物百科

- 怎样认识服装型号和选购衬衣? …(67)
- 怎样选购合身的衣服? …(67)

怎样鉴别各种衣料?(68)
怎样识别不同布料的正反面?
.....(69)
怎样选购夏季衣料?(70)
怎样挑选毛料?(71)
怎样挑选呢料?(71)
怎样挑选羽绒服?(72)
怎样选购羊毛衫?(72)
怎样选择皮袄?(73)
怎样识别各种皮革?(73)
怎样选购和洗涤毛线?(74)
怎样鉴别毛织品的真伪? ... (75)
怎样识别真假丝绸?(76)
怎样挑选和穿着牛仔裤? ... (76)
怎样选购裙子?(77)
怎样选戴乳罩?(77)
怎样使丝袜耐穿?(78)
怎样选购床上用品?(79)
怎样识别各种毛毯?(79)
怎样穿着西装?(80)
怎样洗涤和保养西装?(81)
怎样洗熨领带?(82)
怎样穿着与保管真丝绸服装?
.....(82)
怎样熨烫衣服?(83)
怎样洗涤和收藏羽绒制品? ... (83)
怎样收藏丝绸衣服?(84)
怎样洗涤和收藏各类冬衣? ... (84)
怎样除去衣物上各种污渍? ... (86)
怎样除去各类衣物的霉斑? ... (87)
怎样保养和洗涤羊毛衫? ... (88)

怎样保养和洗涤汗衫背心? ... (89)
怎样洗涤烟熏变黑的蚊帐? ... (90)
怎样收藏凉席?(90)

健康保健

怎样衡量人体是否健美? ... (91)
怎样自我判断健康状况? ... (91)
怎样测验自己的“体力年龄”?
.....(92)
怎样才能延年益寿?(93)
怎样消除紧张情绪?(93)
怎样学做简易强壮功?(94)
怎样使腹部减肥?(95)
怎样在中年期注意消除疲劳?
.....(95)
怎样正确指导老人用药? ... (96)
怎样煮老人保健粥?(97)
怎样洗冷水浴?(98)
怎样解除久蹲后站起来的
头晕?(98)
怎样从指甲看身体健康状况?
.....(99)
怎样防治春倦?(99)
怎样防治感冒?(100)
怎样预防中暑?(101)
怎样防止晕车船?(102)
怎样防治胃病?(102)
怎样贮藏名贵中药?(103)
怎样进补才有益健康?(104)
怎样选择合适的进补时间?
.....(104)

- 怎样在春天进补?(105)
- 怎样在冬令进补?(106)
- 怎样选食防早衰的食物? ... (106)
- 怎样选择解毒食品?(107)
- 怎样选择助记忆食物?(108)
- 怎样选择顺气食物?(108)
- 怎样使大脑思维更敏捷? ... (109)
- 怎样合理用脑?(109)
- 怎样恢复用脑疲劳?(110)
- 怎样自我改善视力?(110)
- 怎样预防近视?(110)
- 怎样消除脚部的疲劳?(111)
- 怎样选择有益健康的睡眠
姿势?(112)
- 怎样利用饮食催眠?(113)
- 怎样令瘦人“吃胖”?(113)
- 怎样避免营养过剩肥胖症?
.....(114)
- 怎样饮水才合卫生?(115)
- 怎样冷饮才合卫生?(116)
- 怎样刷牙效果好?(116)
- 怎样正确使用药物牙膏? ... (117)
- 怎样正确使用含氟牙膏? ... (117)
- 怎样在青少年时期进行自我
保健?(118)
- 怎样才能使幼儿正常发育?
.....(118)
- 怎样判断月经是否正常? ... (119)
- 怎样知道孕妇临产?(120)
- 怎样合理安排产后饮食? ... (120)
- 怎样自检有无乳腺癌?(121)
- 怎样预防癌症?(122)
- 怎样防止性病的间接传染?
.....(122)
- 怎样才能戒烟成功?(122)
- 怎样解除在泳中发生的
险情?(123)
- 怎样有效地消灭蚊蝇?(124)

防病治病

- 怎样正确进行日常急救? ... (126)
- 怎样正确运送危重病人? ... (126)
- 怎样急救吃错药的患者? ... (127)
- 怎样对烧伤烫伤进行急救?
.....(128)
- 怎样治疗腹泻?(128)
- 怎样急治手指流血?(129)
- 怎样防治突然晕厥?(129)
- 怎样认识药品包装?(130)
- 怎样避免中西药同服不当?
.....(130)
- 怎样鉴别假造中药?(131)
- 怎样服中药可减少苦味? ... (132)
- 怎样煎中药才有药效?(132)
- 怎样选择服用中药的最佳时
间和方法?(133)
- 怎样掌握服西药时间?(133)
- 怎样使用热水袋?(134)
- 怎样存放碘酒和红药水? ... (134)
- 怎样用水果治病?(135)
- 怎样用家常调味品治病? ... (135)
- 怎样用白开水治病?(136)

- 怎样用食盐治病?(136)
- 怎样用姜治病?(137)
- 怎样用大蒜治病?(138)
- 怎样消除负性情绪?(139)
- 怎样防治春季常见传染病?
.....(139)
- 怎样防治白发?(140)
- 怎样正确认识“发烧”?(140)
- 怎样防止看电视得眼病? ... (141)
- 怎样清除入眼异物?(142)
- 怎样根据口中异味诊治疾病?
.....(142)
- 怎样防治口角炎?(143)
- 怎样治疗呃逆?(144)
- 怎样矫治“哨牙”?(145)
- 怎样救治鼻出血?(145)
- 怎样清除入侵鼻腔气管的
异物?(146)
- 怎样治疗鼻塞?(146)
- 怎样防治过敏性鼻炎?(147)
- 怎样清除入侵耳内的异物?
.....(147)
- 怎样防治手足多汗?(148)
- 怎样防治异常出汗?(149)
- 怎样防治冻疮?(149)
- 怎样用食疗法治贫血?(150)
- 怎样防治便秘?(151)
- 怎样防止冠心病发作?(152)
- 怎样防治各种心绞痛?(152)
- 怎样防治肺心病?(153)
- 怎样自我治疗肩周炎?(154)
- 怎样防治结核病?(155)
- 怎样对高血压进行非药物
治疗?(156)
- 怎样防治瘰疬?(156)
- 怎样防治腮腺炎?(157)
- 怎样吃糖才不会损害牙齿?
.....(158)
- 怎样预防小儿麻痹症?(158)
- 怎样急救小儿抽痉?(159)
- 怎样防治小儿营养不良? ... (160)
- 怎样治疗遗尿?(160)
- 怎样治疗小儿包茎过长? ... (161)
- 怎样防治小儿佝偻病与鸡胸?
.....(162)
- 怎样正确对待手淫?(163)
- 怎样正确对待阳痿?(163)
- 怎样用饮食治疗男子性衰退?
.....(164)
- 怎样治疗男性不育症?(164)
- 怎样正确对待性病?(165)

饮食天地

- 怎样注意入厨卫生?(166)
- 怎样注意食品的保质日期?
.....(166)
- 怎样识别真假名优商品? ... (167)
- 怎样在购物时还价?(167)
- 怎样识别不法商贩短秤? ... (168)
- 怎样使米饭煮得软硬合适?
.....(169)
- 怎样煮饭才可使其久放? ... (169)

- 怎样除去焦饭味?(169)
- 怎样去除陈米味?(170)
- 怎样选购猪肉?(170)
- 怎样选购新鲜羊牛肉?(171)
- 怎样选购鲜鱼?(171)
- 怎样使冰冻鱼较快解冻? ... (172)
- 怎样去除鱼腥味?(172)
- 怎样烹鱼才美味可口?(172)
- 怎样用各类鲜鱼治病?(173)
- 怎样选购家禽?(174)
- 怎样吃鸡才美味?(174)
- 怎样选购香肠?(175)
- 怎样选购河蟹?(175)
- 怎样使耐火食物煮烂?(175)
- 怎样替食物保鲜?(176)
- 怎样收藏腊味?(177)
- 怎样贮藏食物?(178)
- 怎样存放花生油?(178)
- 怎样鉴别优劣花生油?(179)
- 怎样鉴别优劣酱油?(179)
- 怎样正确进食脂肪食物? ... (180)
- 怎样醒酒?(180)
- 怎样在烹调中巧用啤酒? ... (181)
- 怎样防止肉菜残留农药中毒?
.....(181)
- 怎样挑选西瓜?(182)
- 怎样保管茶叶?(182)
- 怎样饮茶才合卫生?(183)
- 怎样鉴别奶粉的好坏?(184)
- 怎样使牛奶不变坏?(184)
- 怎样判断奶粉是否新鲜? ... (184)
- 怎样喝咖啡才有益健康? ... (185)
- 怎样选购和品尝月饼?(185)
- 怎样巧用醋?(186)
- 怎样培养防癌的良好饮食习惯?(187)
- 怎样巧用淘米水?(187)
- 怎样识别有毒与无毒的塑料袋?(188)
- 怎样巧用煤灰等废物?(188)
- 怎样注意不同的物品不宜一起存放?(189)

电器指南

- 怎样确保用电安全?(190)
- 怎样使空调机过冬?(190)
- 怎样选购电冰箱?(191)
- 怎样正确使用电冰箱?(192)
- 怎样使用电冰箱才节电? ... (193)
- 怎样选用和维护录像机? ... (194)
- 怎样排除录像机简单故障?
.....(195)
- 怎样选购组合音响?(196)
- 怎样清除电视机内的积尘?
.....(197)
- 怎样清洁电视机屏幕?(197)
- 怎样正确使用吸尘器?(198)
- 怎样选购和使用电热毯? ... (198)
- 怎样正确使用洗衣机?(199)
- 怎样收藏电风扇?(199)
- 怎样使用和保养电动剃须刀?
.....(199)

- 怎样选购应急灯?(200)
- 怎样使用和保养电熨斗? ... (200)
- 怎样保养电子表?(201)
- 怎样防止电话机传染疾病?
.....(202)
- 怎样使用磁卡电话?(202)
- 怎样选购和使用热水器? ... (203)
- 怎样避免使用燃气热水器中毒?
.....(204)

- 怎样排除热水器点不着火的
故障?(204)
- 怎样正确使用石英钟?(205)
- 怎样使用压力锅?(205)
- 怎样选购木制家具?(206)
- 怎样正确使用搪瓷器皿? ... (206)
- 怎样正确使用陶瓷器皿? ... (207)
- 怎样选购瓷碗?(207)
- 怎样选择太阳镜?(207)
- 怎样选配合适的眼镜?(208)
- 怎样选配合适的眼镜架? ... (209)
- 怎样选择软性隐形眼镜? ... (210)

花卉乐趣

- 怎样学会种花?(211)
- 怎样配置室内绿化物?(212)
- 怎样赠鲜花才合礼仪?(213)
- 怎样插花才好看?(214)
- 怎样使各种鲜花更耐插? ... (214)
- 怎样诊治常见花卉病?(216)
- 怎样治理花木病虫害?(217)
- 怎样保养盆栽植物?(217)
- 怎样选择水仙?(217)
- 怎样使水仙在春节如期开花?
.....(218)
- 怎样保鲜柑桔?(219)
- 怎样使年桔来年再现美姿?
.....(219)
- 怎样养好金鱼?(220)
- 怎样替金鱼换水?(221)

生活杂粹

- 怎样选择建屋宅地?(222)
- 怎样布置房间?(223)
- 怎样粉刷室内墙壁?(224)
- 怎样裱贴墙纸?(224)
- 怎样保存家庭藏书?(226)
- 怎样揭洗信封上的邮票? ... (226)
- 怎样拍逆光照?(227)
- 怎样拍电视屏幕照片?(228)
- 怎样保存彩色照片?(228)
- 怎样保存彩色胶卷?(229)
- 怎样保存相片底片?(229)
- 怎样欣赏交响乐?(230)
- 怎样欣赏时装表演?(230)
- 怎样戒除“麻将瘾”?(231)
- 怎样决定生活用品的最佳
高度?(232)
- 怎样使算盘珠更滑溜?(233)
- 怎样使重叠的玻璃杯分开?
.....(233)
- 怎样旋开玻璃瓶盖?(233)
- 怎样矫正眼镜架?(234)

| | |
|-------------------------|-------------------------|
| 怎样购买商品才合算?(234) | 怎样急救液化气失火?(240) |
| 怎样选择储存方式?(235) | 怎样才能从火海中逃生? ... (241) |
| 怎样保护存折的安全?(236) | 怎样在紧急情况下进行自 |
| 怎样鉴别假人民币?(236) | 救? (242) |
| 怎样识别假港币?(237) | 怎样对付突然遇上的歹徒? (242) |
| 怎样辨认真伪外币?(237) | 怎样识别扒手?(243) |
| 怎样鉴别饰金的纯度?(238) | 怎样摆脱疯狗追逐?(243) |
| 怎样才能节省石油气?(239) | 怎样防雷击?(244) |
| 怎样掌握厨房灭火方法? ... (240) | 怎样在野外识别方向?(245) |

社交礼仪

怎样培养自己的气质美？

一些人虽浓妆艳抹，打扮入时，但看起来别扭难看；而另一些人朴素自然，毫无矫揉造作，却使人感到很美。道理就在于浅薄和美是不相容的，美的价值在于深度和厚度，在于人的气质美，而东施效颦的做法，就是把人的气质美抹杀掉了。

气质是人的典型的、稳定的心理特征。有的心理学家把人分为4种类型，即胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质。每种气质都有积极的和消极的作用，有其优点和缺点。

胆汁质的人精力旺盛，乐观开朗，性情耿直，自尊心强，但脾气暴躁，容易冲动，自我控制力差。

多血质的人反应迅速，活跃好动，热情风趣，善于交际，适应环境能力强，但缺乏毅力，注意力不集中，兴趣容易变换。

黏液质的人沉着稳重，谨慎踏实，细心含蓄，办事有耐心，感情不外露，但反应迟缓，不够灵活，容易产生惰性，墨守成规。

抑郁质的人头脑清醒观察力强，善于体察别人不易发现的问题，智力透彻，富于想像，信守诺言。但性情孤僻，行动迟缓，多愁善感，优柔寡断，往往沉默寡言，抑郁不欢，这是最大的缺陷。

如果了解自己的气质特点，就应该努力发扬气质的优点，克服缺陷，使自己的气质逐渐臻于完美。比如胆汁质的人，就要注意控制自己的感情，不要随便发火，防止急躁情绪产生。多血质的人，要加强意志力注意力的培养，防止精力分散和半途而

废。黏液质的人要加强灵活性和果断性锻炼，防止惰性和冷漠情绪的产生。抑郁质的人，要注意培养开朗乐观的性格，不要沉沦于个人的感情体验之中。

总之，气质最能直接显示一个人的风格、气度、风度，最能综合表现一个人的外在美与内在美。因此，在注意身材体形、服装首饰的美的时候，千万别忘了培养自己的气质美。

怎样使自己更成熟？

1、行事有主见，有原则，不以别人的喜恶作为自己行事的标准。

2、承认人生中有光明的一面和黑暗的一面。并有容忍和谅解的胸怀。

3、理解人无完人，懂得怎样与对方相处。

4、充分明白“人必先自爱而后人爱之；人必先自助而后人助之”的道理，具有自尊自强的独立精神和坚强意志。

5、明白良好的动机未必会带来良好的效果；了解到手段与目的之不可分割。

6、不“以人废言”，懂得“以事论事”。

7、不陷入“非此则彼”、“非黑则白”的两个极端的思考陷阱。懂得生活中许多问题并非仅有一个答案。

8、明白“人比人，气死人”的道理，不拿自己和别人滥加比较。

怎样使自己成为有教养的人？

要使自己成为有教养的人，应注意下面几点：

守时：无论是开会、赴约从不迟到。

耐心倾听：同别人谈话的时候，从不随便打断。注视对方的眼睛。因为，心不在焉会使对方尴尬。

尊重别人：对别人的观点，即使不同意，从不叫什么“瞎说”、“疯话”、“胡说八道”之类的话，而是冷静陈述自己的理由。

信守诺言：不管遇到什么挫折，承诺过的事情就竭力去办。万一办不到，首先致歉，绝不为自己辩解。

富有同情心：在别人遭到不幸与痛苦时，绝不袖手旁观，尽自己力量和可能给予同情与帮助。

怎样生活才能使心情舒畅？

1、对生活中的事物要保持兴趣，即使是对一棵树、一朵花、一块石都可以是感兴趣的对象。

2、不要无病呻吟，整天忧心忡忡、满脸愁容，无病也会因心理压力愁出病，小病会发展为大病。

3、要热爱工作，并尽自己的努力在本职工作上做出成绩，这一点对任何人都至关重要。

4、广交朋友、乐于助人。多与他人沟通，不要自己孤立自己。

5、养成乐天愉快的习惯。即使面对困难，也尽量保持冷静，幽默风趣或欢乐轻松，有益身心。

6、对问题当机立断。经常犹豫不决是很烦人的，它必然影响情绪。对已决定了的事情，就不要再去做多想。

7、要珍惜“今天”，不要因虚度年华而懊悔。相信只要今天努力耕耘，明天就会有收获。

怎样合理安排好自己的时间？

一天 24 小时，对谁都一样，但懂得科学安排时间的人往往工作效率高，出成果快。下面介绍几种行之有效方法：

1、列表。每天工作前，把当天应做的工作列成一张清单。

2、分类。按先急后缓，先主要后次要，或先易后难次序排列。把每项工作分别归类：甲类——重要的，应占一天工作数量的 20 ~ 30%。乙类——次要的，应占一天工作数量的 30 ~ 40%。丙类——无关紧要的，占一天工作数量的 40 ~ 50%。

3、实施。首先用一天 60 ~ 80% 的工作时间做完甲类事情，再用 40 ~ 20% 的时间做乙类事情，也可以尽量托人办理这种事情。丙类事情尽量不做或偶尔管一下。

这就是时间控制法。是“集中优势兵力打歼灭战”的思想在时间管理上的应用。始终抓住主要矛盾，就能有成效地完成工作。

怎样才能增进记忆力？

1、常背诵。经常背诵一些成语佳句、诗歌短文、数理公式、外文单词和技术要领等，是锻炼记忆力的“硬功夫”。

2、理解记忆。死记硬背，不但不易记住，而且即使暂时记住了，也会很快忘记。但如果能把要记忆的知识真正理解清楚就好记了。

3、脑、手、耳、口并用记忆。当记忆时，应该用脑想，用口念，用手写，调动更多的记忆“通道”，这样记忆便会加深。

4、记忆时专心致志。能使你的记忆对象在大脑皮层中形

成优势的兴奋灶,产生深刻的记忆印象,不易受其它因素的干扰。

5、记忆性的复习,应在遗忘前进行。要在大脑兴奋尚未完全消失之前进行再记忆,并不断地强化,才能记牢。

6、重点记忆。记忆一篇文章或几十个外文单词或一项操作技术,开始时通记(即从头至尾)一二次之后,还应找出不易记住的地方,作为重点记忆。

7、联想记忆。往往一些数字、年代不易记住。如果善于进行联想记忆,便好记了。

8、抓紧在一天中记忆力最强的时候进行记忆。有些科学家试验证明,早晨和晚上睡觉前记忆力最好。但各人何时记忆力最好,要靠自己试验寻找。

9、常吃鸡蛋、大豆、大豆芽、动物的肝脏和乳制品之类,因为这些东西可以补充大脑中的记忆信息传递员——乙酰胆硷,使记忆力有所增进。

10、少喝酒,不抽烟。过量饮酒和吸烟会破坏大脑细胞合成蛋白质,造成记忆衰退。

怎样减轻自我的“心理压力”?

1、自我宣泄。即通过不危害他人和社会的方式将内心怨情发泄出来。

2、请人疏导。当一个人有了心理上的痛苦后,可以找亲朋好友或知心同事冷静交谈,然后请他们开导开导。

3、情绪转移。人在苦闷时,不要独自闷闷不乐,而应当通过看书、看电影、看电视、唱卡拉OK、旅游、参加体育活动或参加社交等方法减轻心理压力。