



新概念

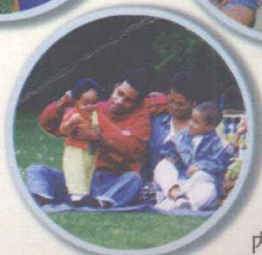
XINGAINIAN

学生百科知识

为人处事

XUESHENGBAIKEZHISHI

东江 / 主编



内蒙古人民出版社

新概念学生百科知识

为人处事

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

新概念学生百科知识/邱东江,潘淑芸编,一呼和浩特:
内蒙古人民出版社,2005.6

ISBN 7-204-07971-X

I. 新… II. ①邱…②潘… III. 科学知识—少年读物
IV. Z228.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 069514 号

新概念学生百科知识

邱东江 潘淑芸 编

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

北京嘉羽印务有限公司印刷

开本:850×1168 1/32 印张:70 字数:2000 千字

2005 年 7 月第 1 版 2005 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—2000 册

ISBN 7-204-07971-X/G·1946 总定价:198.00 元(全十册)

目 录

朋友的关怀	\1
保持友情的关键	\2
当朋友需要帮助时	\4
和个性不同的朋友相处	\8
性格内向怎样获得友谊	\10
你会接近人吗?	\13
少女如同克服社交羞怯心理	\16
社交技巧	\18
增添女孩魅力的秘诀	\20
不要躲在人墙里	\22
一枝在身处处吃香	\23
不要做个隐形人	\23
你想成为惹人喜爱的姑娘吗?	\24
当代少女的社交心理	\26
做一个有礼节的学生	\33
注意教养的十条建议	\36
少女的气质	\39
大方得体的举止言谈	\42
活泼好动与疯疯癫癫	\44
你会拜访吗?	\45
访友礼节	\46

礼物是一片慧心	\48
怎样探望病人	\50
外出十知	\52
宴席上的你	\54
家庭礼节	\55
学会和亲人和睦相处	\59
你会运用肢体语言吗?	\61
通信文明	\63
怎样书写书信呢?	\65
书信来往中还要注意些什么?	\65
愉快的语言交际	\66
锻炼你的口才	\68
与人交谈的技巧	\71
使你语言更美些	\75
怎样的谈话态度受人欢迎	\77
开玩笑注意什么?	\80
巧妙的借口	\83
聪明地摆脱尴尬处境	\85
生活中的积极心态	\87
少女的梦幻世界	\92
少女心理探秘	\96
如何自知	\100
自尊心的误区	\103
少女心理变态的识别	\106
怎样驾驭情绪这匹烈马	\111
女性人体秘语	\112
血型与自我导向	\115

别忘了吃饭	\119
深腹部呼吸	\121
倒卧的好处	\122
睡眠的时间	\123
得体拒绝的技巧	\125
怎样获得形象美	\127
如何美化自己	\131
如何搞好人系关系	\134
十四个助你成功的心理定律	\142
生活中找到比赛的感觉	\145
运动与生活中的竞争都是心理上的反应	\145
将运动员“来状态”的感觉应用于其他领域	\146
运动心理学家对日常生活的建议	\147
八十一句经典之话	\148
为人处事的十大要诀微笑的魅力在哪里?	\153
微笑的魅力在哪里?	\155
如何掌握拒绝的礼仪 减少职场纷争?	\155
生活中怎样运用《孙子兵法》?	\157
不要低估了一句话、一个微笑的作用	\157
怎样协调人事关系?	\160
如何提高影响别人的能力	\162
怎样容易使人心悦诚服?	\164
如何做一个使上司喜欢的人?	\165
每个人都可以体验成功	\170
办公室六大黄金定律	\174
职场交际男女不同	\177
十点要诀	\178

某些人的人缘特别好,这到底有什么秘诀?	\180
办公室小偏方	\187
如何打入公司的主流群体	\189
怎样对付四种糊涂上司	\193
最佳处事之道	\197
职场女人如何为人处事	\199
上下级交谈讲技巧	\204
翩翩风度何处来	\207
幽默是一种超自然的风度	\211
幽默在交际生活中的作用	\217

朋友的关怀

朋友,不一定要朝夕相处,形影不离。也不一定要经常循循善诱或直言相谏。

朋友,她是圣诞节中第一个给你寄贺卡却不署名,而你能一下子猜到的人。她是唯一有权知道你揉成一团,塞在书包最底层的卷子上的分数的人。

朋友,她会在你由于莫名其妙的奢侈而囊空如洗的时候,掏空口袋拿出每一分钱去买零食与你共享。

朋友,她会与你手拉手在大冷天穿着滑雪衫冻得脸通红街上买大雪糕吃,只为了追求一种冰天雪地中的浪漫。

朋友,即使你 800 米长跑是多么地糟,她也会竭尽全力在及格线的前一秒种把你拖过终点线。

朋友,她是在你患重感冒的时候唯一敢于坐在你的对面,与你共进午餐的人。

朋友,她会在深夜和你一起从英语夜校逃课出来,在热腾腾的夜市小吃摊前吃得直到把前襟全部弄脏。

朋友,她是肯与你同坐在人民广场湿漉漉的草坪上边啃芒果边看日落的人。

朋友,她是唯一愿意在“Party”上把自己心爱的舞伴让

给你,而如果她夺走你的舞伴你也不会恼怒的人。

朋友,她是你一个星期没来得及跟她说上一句话,但提起电话筒仍能听到她兴高采烈的声音的人。

朋友,她是唯一肯在考试的前一天耐心地听你罗唆上两个小时,并且再花上两个小来安慰你的人。

朋友,在你拿到稿费的时候,她也会不失时机的敲你一笔,而你也决不会吝啬,只会兴冲冲地把她填得只打饱嗝。

朋友,在你借了她心爱的磁带却忘了还的时候,她会静静地等你自己想起来,即使是半年、一年也决不来催你。

朋友,有时不需太多的表白,只要一个眼神、一个手势、一句平平淡淡的话,就能相互传递无限的温馨。

朋友,相聚时从容,分手时却也淡然,从不用矫饰的眼泪来冲淡这份浓浓情谊,只默默将这份关怀深藏在心底。也许某个夜晚,当我独坐灯下与成堆的习题为伴,忽抬眼望见窗前丝丝细雨,窗外点点星光,心中便不由地会想起她,想起在这茫茫尘世的另一角,此刻有位朋友也正在关心着我、想念着我……一瞬间,心中尽是美好情怀。

保持友谊的关键

1、同甘共苦:

与朋友不仅同喜乐,而且同忧患,帮助朋友解除困难,这才是交友之道。

2、为人真诚:

表面上说些好听的话,心里却不是那一回事,伪装、说谎,这种行为是使友情破裂的最大原因。为人要真诚,有话当面讲,不做小动作,这是交友第一步。

3、批评有据:

批评要有客观态度,避免武断,最好不要在公开场合批评别人的短处,这是人与人之间的相处之道。不打听私事相识伊始,就问人家家务事,会使对方反感。喜欢谈论别人的家庭是缺乏修养的表现。如果友情发展,或者是至交,那么经历了一段长时间相处;相信你一定会自然了解。再说,朋友相处,应该不在乎其家庭的优劣。不要说朋友家的坏话好朋友会对你说出一些家庭的苦恼和丑事,就此对人家妄加指责,甚至投其所厌,加以鞭挞,朋友听了可能会不愉快的,就像有人说自己家人的坏话一样感到不愉快。

4、不强加于人:

虽然是极要好的朋友,也不一定志趣相投,性格相同。与兴趣不同的朋友相结交,也许可以多方面发展,会更充实自己。所以要特别注意,不要强迫朋友接受自己的意见。如有不同的看法,可以和颜悦色地讨论,持求同存异的态度,这才是成功友情的桥梁。

5、宽容为怀：

朋友相处要有充分的度量。朋友意识越强,往往越容易排斥他人。“绝不让他人与自己朋友结交”这种意识要尽量避免才好。老是和几个朋友交往并不好,因为这几个朋友离开你,你就会感到冷清孤寂。

6、不依赖：

友情不可缺少互助,不能互助称不上好友。但是,你不能事事都依赖朋友来帮助,如这样,那会累坏了你的朋友。只有确实自己想解决而无法解决,想到朋友能帮助解决时请求帮助,或许才能使彼此产生更浓厚的友情。

当朋友需要帮助时

朋友之间的互相帮助是十分可贵的。朋友们通常比父母或老师更洞悉内情,而且,当一个人处于困境的时候,往往更依赖于来自朋友的动力。然而,在朋友遇到麻烦时,你可能会束手无策,甚至不知从何做起。事实上,你还是有不少事情可以去做的。

想一想：

当一位密友带着问题来找你时,你可能会迫不及待地采取行动。且慢,你首先得权衡一下具体情况,或许有些问

题是你的朋友自己可以解决的。比如：她化学考砸了，心里很不好受。这并非生死攸关的大事，你只需鼓励她与有关老师谈谈，找人辅导一下就行了。当然，如果这门课正好你很擅长的，直接提供帮助会让你的朋友感到更为亲切。而另外一些情况可能就比较费力了。所以，要真正帮助朋友，你必须先弄清事实。如果朋友的问题超出了你的能及范围，或者由于某些特殊情况使你帮不了她，那就不妨如实相告。这时，最让人为难的是你无法对朋友说“不”，你会觉得自己没有为朋友尽力并因此感到内疚，但在这种情况下，坦诚相见比勉为其难以至耽搁了解决问题要好得多，这对你们今后的友情也会有益处。

谈一谈：

当了解情况之后，可以和你的朋友谈谈她的问题，彻底地谈论一下她的处境，会有助于她理清思路并作出选择。这里很重要的一点是：让你的朋友多谈。当你所关爱的朋友面临危机时，你往往容易武断地提供建议而忘记了倾听。如果你的朋友在表达上有困难，你可以提问，但必须围绕她所面对的问题，同时强调你对她的关心以及试图帮助她的愿望。

提供建议：

听完朋友对自己问题的谈论之后，如果你有发自内心的建议，这时就可以向朋友提出。你可以告诉这位朋友你

本人或者你所熟悉的什么人在遇到类似情况时所采取的行之有效的办法；但同时必须强调这是你朋友自己的问题，所以只有她自己知道怎么做最合适。一般来说，鼓励你的朋友去找对困扰她的问题能提供建设性意见或实质性帮助的人是比较稳妥的做法。如果是学业上的问题，可以去找一下有关教师；如果是情感问题，很可能你就是近乎“权威”的人了；如果是健康问题，那就应该敦促她及时就医，等等。这里要注意的是：即使在提供建议的时候，也要保留某些余地——不要代替你的朋友去承担问题及其后果。所以，不要告诉她该怎么做，而是帮助她弄清楚想怎么做。

如何对待过分要求：

当朋友处境困难，你可能有一种竭尽全力帮助她摆脱困境的冲动。但有时候，你如果事事有求必应，她可能会开始过分地依赖你。香农和莉萨是好朋友，却具有截然不同的个性。香农开朗外向，莉萨则特别腼腆，她只跟香农作伴，与其他人毫不相干。有一阵莉萨深感压抑，情绪低落，香农起先每晚给她打电话，试图让她快乐起来，但情况没有起色。过了一段时间，香农觉得有点难以承受了，后来她终于告诉莉萨，她不能整日陪伴左右，她建议莉萨去寻求心理咨询，并表示愿意在第一次去时与她同行，她还建议莉萨与她的其他伙伴交交朋友。遇到类似的情况，你可以

低调处理。在提供帮助的同时对她解释一下,你虽关心她,但不可能永远包办一切,人得学会独立。

如何对待拒绝帮助的朋友:

有时朋友遇到麻烦,你向他说出自己的看法,然而在某些情况下有人就是听不进劝告,无论它多么有益。如遇到情感问题的人很可能一时听不得任何反对的意见。事实上,除非她自己认识到问题的存在,你除了告诉她某事不大对劲之外,能做的确实很有限,这实在很伤脑筋。关键在于,你不能为了不失去朋友而助长其错误行为,为她说谎,为她掩饰,或鼓励她某种处于已有害的做法。如果你认为朋友所面临的问题是如此严重以至不管她是否允许,你必须采取行动,这时候你得三思。你一旦请求外界帮助,也就在某种意义上泄露了秘密,这使你可能失去朋友,但如果不采取行动,听任朋友在困境中愈陷愈深,同样可能失去朋友。在你决定怎么做之前,先把情况向某位你所信任的人讲述一下,你不必说出具体的名字,但可以就情况听取他们的意见。如果你还不放心,可以借助青少年热线寻求咨询,向一个素不相识而且又不必面对的长者或专家倾诉,可能会让你觉得更具有安全感。

助人并且自助:

当你帮助朋友时,留出时间处理自己的事务也很重要。帮助他人需掌握分寸,因为无论你是一个多么好的朋

友,你终究不是什么超人,你可以为朋友提供帮助,但不要忘记你也对自己负有责任。

和个性不同的朋友相处

很多少女都不知道结交个性不同的朋友,会带给自己多大的好处。

大多数少女,都喜欢找气味相投的结交,自然啦,气味相投,就是所谓“合得来”,样样都容易投契,你来我往,不几天就非常热络,非常知己。但是,学校里、社会上的人千种万种,跟自己气味相投的人,究竟只占少数。如果只能跟气味相投的人结交,不能跟个性不同的人结交,那么交来交去,不外是那么几个人。而几个人结成那么一个小圈子,就等于限制自己的发展,束缚了自己的社交生活。许多可敬可爱有才能有修养的人,却因为个性与我们不同,被我们拒于门外。

社会生活是非常多样、非常复杂的,因此也就形成人们的非常多样、非常复杂的个性。在一个学校里一个集体里,都包含着各种各样性格的成员,如果我们要和其中大多数人都保持良好的友谊关系,我们就必须学会跟个性不同的人相处。首先,我们要能尊重别人的个性,不要以我们

自己的性情、嗜好和兴趣做唯一的标准,凡是跟我们一样的,就认为是好的,否则就对之“不以为然”、“看不惯”或“讨厌”。

有些性急的人,看见举动迟缓的人,就觉得浑身不舒服。其实,性急有性急的好处,性慢也有性慢的好处。性急的人,行动敏捷,但也容易流于暴躁、冒失;性慢的人虽然举动迟缓,但有时却比性急的人稳重、谨慎、周密、安详。同样的,好动的人和好静的人也各有长处,各有短处。如果好动的人和好静的人,能够互相尊重,互相欣赏,就可以收到互相扶持、互相补充的效果,使双方的性格更加完美,更加丰富。而且,在共同的事业中,双方可以各自发展自己所长,补救对方的缺点。至于在各人的兴趣与嗜好上,更是多种多样,有的喜欢流行音乐,有的喜欢古典音乐,有的喜欢中国音乐,有的喜欢外国音乐,有的喜欢下棋,有的喜欢集邮,有的喜欢旅行,有的喜欢游泳……不妨各行其是,不必勉强别人和自己一样。然而,为了使自己更多了解别人,倒不妨尝试一下别人所过的生活。一个样样都懂,对样样都有兴趣的人,就特别容易跟各式各样的。人接近,更容易扩大自己的交友范围,丰富自己的社交生活。

善于交朋友的人,绝不要求别人来迁就自己,相反却能设法迁就别人,很容易走进别人的生活中去体会别人的喜怒哀乐。这样做,就会渐渐地使自己的知识越来越充实,

见闻越来越广阔,触角也越来越灵敏,而对社会与人生的了解也越来越丰富、越深刻。

性格内向怎样获得友谊?

我们知道人们之间的交往,建立良好的人际关系,其目的是为了协调人与人之间的行动和满足个体间心理接触的需要,从而达到心理相容。因为只有心理相容,交往者才会产生心理接近,他们的行为才容易为对方所接受和引起肯定的反应。在这种环境里生活和学习,就能感到情投意合,心情舒畅。人际交往当然需要产生建立和谐关系的欲望,即你所说的“渴望”,但不能停留在这一点上,而应该表现在行动上。相互帮助、支持、信任和同情等友好行为,能发生亲密关系;而离群索居以及自我炫耀、怀疑和拒绝等行为,则会产生疏远关系;那种相互诬蔑、诽谤和攻击等行为,还会形成对抗关系。你有与他人交往的“渴望”,这是应该肯定的,但由于你性格比较内向,因而在人际交往的行动上必然会显得腼腆怯懦、顾虑重重,倾向于期待他人主动与自己接近,向自己表示亲密,引导和帮助自己。这种被动的交往方式,正是造成你觉得“同学们好像对我有点视而不见,似乎在有意无意疏远我,使我感到非常孤独”