



玫瑰丛书

主编 陶野 未凡

MGCS

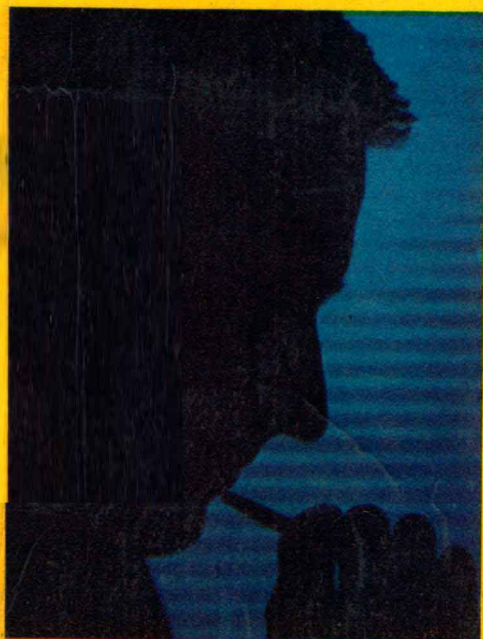
- 男女失恋的应急智法
- 危急症状的急救法
- 社交场面的解脱法
- ▲ 急中生智的多种方法

急中生智50法

● 徐立群

编著

● 沈阳出版社



法 50 智 生 中 急

徐立群 编著

沈阳出版社

(辽)新登字 12 号

急中生智 50 法

Jizhong Shen zhi 50 Fa

徐立群 编著

责任编辑:未 凡

封面设计:王 丹

责任校对:李东训

版式设计:未 凡

沈 阳 出 版 社 出 版 新华书店天津发行所发行
(沈阳市和平区 13 纬路 19 号) 沈阳市第三印刷厂印刷

开本: 787×1092 毫米 1/32 1991 年 12 月第 1 版

印张: 3.375 1991 年 12 月第 1 次印刷

字数: 70 千字 印数: 1—10600

ISBN 7-80556-763-8/Z·43 定价: 2.20 元

前 言

在日常的生活中，许多人由于缺乏应急的智法，不能急中生智地处理突变的情况。所造成的损失，所产生的教训不知有多少。

本书所叙述的 50 种应急智法，是经过数以万计人的实践而证实是可行的、有效的。假如你有思想准备的话，当你阅读本书时，不管看到那一章节，你最好暂停一下，倒一杯开水，沉思一下，回味一番。如果你想运用这些智法，最好是亲自去实践、去发挥、去创造。

本书的编写是集社会各种应急智法之大成，旨在向读者介绍实用性的技巧，并为那些准备学习急中生智方法的人提供最优的指导。

在本书的形成过程中，出版社的编辑朋友，从选题的意念到书稿的具体内容都给予了具体的指导，医学界的好友刘琦也在百忙之中审阅了有关章节而谢绝署名，希望本书的读者和我一样记住他们的奉献。

徐立群

1990 年 11 月 22 日

目 录

1. 少女对付求爱者的智法	1
2. 对付男朋友性冲动的智法	3
3. 第一次赴约前的应急智法	5
4. 平息恋人争吵的应急智法	7
5. 面对失恋的应急智法	9
6. 女子面对坏人纠缠的智法	11
7. 面对强奸犯的应急智法	13
8. 新婚之夜处理意外的智法	15
9. 夫妻争吵后收场的智法	17
10. 处理对方外遇的应急智法	19
11. 面对不速之客的智法	21
12. 面对孩子不爱吃饭的应急智法	23
13. 失眠的应急智法	25
14. 帮助酒醉者醒酒的智法	27
15. 处理鼻出血的应急智法	29
16. 应急处理烧烫伤事故的智法	31
17. 紧急抢救服毒自杀者的智法	33
18. 处理交通事故的智法	35
19. 处理小孩吃错药的智法	37
20. 处理游泳时发生危险的智法	39
21. 紧急抢救食物中毒者的智法	41

22. 被疯狗咬伤后的应急智法	43
23. 紧急抢救吸入有毒气体者的智法	45
24. 对付毒虫咬伤的智法	47
25. 处理突然发生骨折者的智法	49
26. 自我处理牙痛的智法	51
27. 紧急处理眼部受伤的智法	53
28. 处理刺伤的应急智法	55
29. 避免情绪过度紧张的应急智法	57
30. 消除大脑疲劳的应急智法	59
31. 自我克制愤怒的应急智法	61
32. 避免怯场的智法	63
33. 社交中给别人“下台阶”的应急智法	65
34. 使谈判成功的应急智法	67
35. 说服他人的应急智法	69
36. 被聘与招聘时的应急智法	71
37. 家庭饮食中的应急智法	73
38. 家庭烹饪中的应急智法	75
39. 用食盐处理应急情况的智法	77
40. 鱼和肉加工中的应急智法	79
41. 为产妇催乳的应急智法	81
42. 泡发海产品的应急智法	83
43. 厨房用具发生异常变化的应急智法 ...	85
44. 日常生活中实用的应急智法	87
45. 日常生活洗涤去污的应急智法	89

46. 处理书籍、邮票污损的应急智法	91
47. 粘补破碎用品的应急智法	93
48. 用 5 分钟快速美容化妆的智法	95
49. 业余摄影中的应急智法	97
50. 火里逃生的应急智法	99

1 少女对付求爱者的智法

十七八岁是少年情感不能自恃的年龄。这个时期，每个少女只要长得不是太丑，身边总不乏有人爱慕、追逐、骚扰。现介绍几种应急的智法：

1. 当一些男子，不管是同龄人还是年长者向你发起“情感”进攻时，如对方的爱慕对你并无恶意，自己应婉言地回绝。回绝的态度要明朗，不可含糊其辞、模棱两可，否则容易造成对方的误会而更加紧追不舍，使你无法安宁。同时要注意，回绝的态度要表现出少女特有的矜持和温和，不可趾高气扬。

2. 如果有人在公共场所对你进行挑逗和追逐，那你就应该义正辞严地拒绝，决不能畏缩、害怕、忍让和宽容，也决不能想到去顾自己的什么“面子”。尽管你是一个女子，但只要有勇气，那种人是无法得逞的。

注意事项：

1. 十七八岁不是谈情说爱的年龄，面对爱

慕、追逐、骚扰时，自己首先应清醒，全面而稳定地把握自己，多从自己的学业和未来着想，决不能凭一时冲动而盲目地陷入“情网”。

2. 当少女面对追逐、骚扰时，应与父母沟通，取得父母的支持和帮助。实际上，这个年龄的少女是不可能脱离父母的，甚至说更需要父母的告诫、指导和保护。当你碰到情感围困时，告诉父母后，你可以得到任何人也不能给予的帮助和指导。

3. 在学校里，有些不安分的男同学爱把眼光集中在班里最引人注目的少女身上。写情书，主动接近，公开谈论，其来势或凶猛或死缠或暗示或轻浮，天真善良的少女一下子不知所措，想躲避又羞涩，把握不好就容易陷入这种情感的纠纷之中。

4. 好姑娘和好看的姑娘并不是一码事，一位好姑娘在情感生活上有更大的自主权，而一位好看的姑娘在情感上往往被动地受着外界的追逐和困扰，其结果会成为这种情感的俘虏。本章节的具体方法对少女而言，都有随时提醒自己不要沉沦的作用。

2 对付男朋友

性冲动的智法

对付热恋中男朋友性冲动的方法较多，当今影、视、剧里常有这样的镜头：这类事刚发生，女方便给男方一记响亮耳光。在现实生活中，一般是不宜这样做的，因为这不仅有失男方的体面，还会伤他的自尊心。比较实用的方法很多，现介绍 3 种：

1. 避实就虚法。在强烈的性冲动面前，男方的耐受力 and 克制能力不如女方。因此，女方应想办法分散男方的注意力。女方可以给男方唱一支歌，跳一段舞，或者要求男方解答一个有趣的问题。

2. 直接拒绝法。当男方性冲动时，女方可用力地推开他，或者十分生气地反问：“你究竟爱我什么？”或者对他进行一些有分寸的挖苦和讽刺，这其中最好包含一些必要的忠告和威吓，如：“再这样胡来，我跟你断绝关系。”等等，从而打消性冲动的念头。

3. 转移视线法。如果是在幽深的密林里，女方可以起身说：“我们到别的地方走走，呆呆

在这里闷得慌。”也可以说：“我看见那边有个人。”如果是在各方的卧室内，女方可以说：“等等，我听见有人喊你（我）。”必要时还可以说：“哟，我差点忘了，某某叫我这时候上他那去。”等等。

注意事项：

1. 上述的方法只是消极的、被动的，但对一些不自觉的男朋友却是必要的。如果这样一类男朋友在自己的要求没有满足之后，产生了怨愤的情绪，甚至说女方对自己不忠诚，以断绝关系相要挟，那么，这正好说明男方内心世界的空虚。此时，女方一定要稳住自己，不要软弱屈从。如果以满足男方的性冲动作为相爱的筹码，这种爱情的基石是不稳固的，潜伏着极大的危险性。

2. 这里应该指出，在热恋中，男青年对性的要求较之女青年强烈，这是生理特点决定的，用不着大惊小怪。但问题是，只要他不是真正玩弄女性的流氓，人的理智和情操是完全可以克制这种冲动的。

3 第一次赴约前的 应急智法

男女初次赴约，心理难免紧张不安，这会妨碍你轻松自如地、完美地表现自我，可以说，它是通向幸福之门的一块绊脚石。下面介绍几种智法，供你在第一次赴约时选用：

1. 注意选择约会的环境。如果你平时善于交往，那么，第一次约会的地点应选择在你熟悉的场所，这样，你能感到轻松自如一些。

2. 会面前，先让强我和弱我作一番较量。赴约时如果对自己弱的一面看得过重，就会紧张；反之，一个自恃过高，自我感觉良好的人则应看到自己弱的一面，否则，在会面时就会显出高傲、自以为是的样子。

3. 不要顾虑对方条件比你优越。可能对方在某些方面优于你，但在初次会面这一点上，你们是平等的，条件是相同的。这样想可以帮助你克服自卑感及由此而产生的胆怯。

4. 赴约前如能了解一些对方的性格特点、兴趣爱好、家庭情况及有何忌讳等，并据此事先准备一些适宜的话题，赴约时就不会出现话不

投机、趣味索然，或涉及对方忌讳的事造成不必要的误解。

5. 在赴约前要尽量避免发生不愉快的事，由于感情的同一性，你的不快情绪会感染对方。

注意事项：

1. 赴约前要适度的修饰打扮，这样会有助于你增强信心。同时，修饰打扮应考虑与约会环境相适。比如在一流的饭店或咖啡馆，就要穿一身高贵的服装，使自己具有高雅的风度，这等于在心理上作了武装，使你不至于被饭店的豪华气派所压倒。这时衣服已不仅仅是件衣服，而是一件保护心灵的外衣，它可以强化你的自我意识，减少你的胆怯畏缩感。

2. 女青年不要用迟到显示自己的身价。如果一见面先得向对方打招呼：“很抱歉，让你久等了！”这样一开始就使自己处于被动的地位。提前一些时候到，会使你由被动变为主动。

3. 爱是一门艺术，需要你去学习，尤其是第一次赴约，更要熟记上述的智法。

4 平息恋人之间争吵的 应急智法

天下没有无冲突的恋人，亦没有不争吵的情侣。恋人间的冲突既然是不可避免的，那么，如何平息恋人之间的争吵，这里有一定的技巧。

具体方法：

1. 在双方建立恋爱关系的初期，一方由于了解不深，另一方也由于还没有完全接受对方，容易产生一些冲突。这时的冲突一般没有明显的原因，大多也没有具体的导火线。平息这个时期争吵的方法是：当一方处于气头上时，另一方应立刻降温；当一方已明白对方的真正意图时，就应冷静下来，然后对症下药。

2. 男女性格的差异可以成为互补的因素，也可以成为吵架的原因。平息这种因性格摩擦而产生争吵的方法是：当冲突平息下来后，双方都要站在对方的立场上想一想。自己每说一句话，都要看对方能否接受，推己及人，推人及己，即使在气头上也别把话说绝。

3. 爱情是排他的，相爱双方无例外地要求

独占对方,而且常常怀着深怕失去对方的恐惧心理而进行猜疑与嫉妒式的争吵。这种冲突待到猜疑澄清时会自然消释,但也有猜疑无法澄清的时候,这就需要以互相信任来解决冲突。这时要用最恰当的语言表达自己的观点,不要故意刺激对方。这种性质的争吵,最好别在公开场合,争吵后也别喧嚷出去,更别指望外部力量的干涉。

注意事项:

1. 恋爱双方在恋爱期间对对方都有强烈的性渴望,当这种渴望暂时得不到满足,就必然会使双方的心理受到压抑,表现为易怒、暴躁、情绪不稳、无端生事等。性欲不能满足的男子极易用一些似是而非的借口以发泄怒气,女子则会要求更多的体贴、爱抚,一旦得不到满足,就会造成恋人们一时难以解决的冲突。

2. 在冲突与争吵中不但能暴露双方的思想、性格、行为方式中的缺陷,也能各自向恋人表明自己对对方的爱情究竟有多深。一次争吵过后,既可以加深感情,也可以清醒地认识到恋爱关系不能继续下去了,从而明智地分手。

5 面对失恋的应急智法

从表面上看来，失恋的痛苦是情形不一，内容复杂；但认真地说起来，却也很简单：无非是因为当事者迷，不能退后几步，离远一点去冷静地观察，或虽明知其中问题的焦点所在，而偏偏自己固执不肯承认。所写上述一段文字的目的，是想说明本章节所述的智法仅对理智者有效。

具体方法：

1. 恋爱时的感情象一团死结，解不开就必须剪断。当失恋发生之后，你会感到一种难以名状的悲伤在蹂躏着你。是寂寞也好，心碎也好，不能在一起，当然就该分开，这才是明智的选择。

2. 失恋后不要存有继续“追追看”的想法，特别是对一个本来就对你已经有了戒心或成见的人，多半只能越追越远。爱情是很容易考验的。如果对方不以同样的爱情来回报你，那就是暗地里在轻蔑你。

3. 恋爱和其它的事情一样,如在有一线希望的时候放弃努力,那是懦弱。在已经没有希望了的时候还在那里死守不放,哭哭啼啼,是没有出息的。

聪明人不会在必要的时候看不清自己的处境,理智者到什么时候也都会想得开。

注意事项:

1. 用轻松明朗的态度和朋友交往,慢慢的建立友情,爱情会不期而至。如果你在一开始的时候,就把事态弄得严重,使对方觉得一旦答应了你一次邀请,你就会粘住不放了,那么对方就会觉得索性否决了比较安全。对一些人来说,这也是一种失恋。

2. 失恋时常常有“不能忘记”的感觉,其根本是“不想忘记”,如果你真的肯痛下决心,彻底把那烦恼你的影子从心中赶出去,不去温习那痛苦,不去留恋那痛苦,其结局是可以想见的。

3. 交友恋爱,贵在开始时的谨慎,“爱情”这张支票签出之后,要能兑现才行,否则,就难逃开空头支票的麻烦。情书在开始写的时候,就应预防它是否会有被销毁的一天。