

Q
I
N
G
N
I
A
N
C
H
E
N
G
C
A
I

青年成才

处世 3 6 5 诀

毋本举 常学玲

编

河南人民出版社



青年成才处世 365 诀

母本举 常学玲

编

Q
I
N
G
N
I
A
N
C
H
E
N
G
C
A
I

河南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

青年成才处世 365 诀/毋本举,常学玲编. - 2 版.
郑州:河南人民出版社,2001.10(2002.4 重印)
ISBN 7-215-02001-0

I. 青… II. ①毋…②常… III. 生活-知识-青年读物 IV. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 048804 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:5723341)

新华书店经销 郑州市毛庄印刷厂印刷

开本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张 10.5

字数 261 千字 印数 8 101-11 000 册

2001 年 10 月第 2 版 2002 年 4 月第 2 次印刷

定价:18.00 元



作者简介

毋本举，男，1957年2月出生于博爱县苏家作村。大专文化，政工师职称。1975年参加工作，曾任企业团总支书记、办公室主任、厂长助理等职，现任博爱中光照明集团公司常务副总经理。专注企业管理和青年工作研究，刻苦自修学习。1993年9月曾荣获“河南省职工读书自学成才奖”。



作者简介

常学玲，女，1956年12月出生于博爱县东金城村。中师文化，小教一级职称。1980年参加工作，从事小学语文、数学教育，任班主任达二十年，曾撰写关于对少年儿童进行家庭教育的论文多篇，多次被评为教育先进工作者，1999年10月被县教委授予“教育工作突出贡献奖。”

目 录

第一篇 引导与追求	1
做四有新人的 4 个方面	1
当代青年正确认识国情 6 个方面	2
青年的社会地位和作用 3 个方面	2
当代青年应该发扬的 4 种精神	3
正确对待青年的 5 个原则	4
社会学家对有识青年的 10 点忠告	5
当代青年人的 5 大追求	6
青年时代 6 高峰	7
当代青年应具备的 6 种能力	8
青年人成熟的 10 大特征	8
青年心智和感情成熟的 15 个标志	9
当代青年的 10 个愿望	10
现代青年获得尊重的 10 大要素	11
青年领导获得尊重 5 方式	12
当代青年心理势态 10 大转化	13
青年惰性心理的 6 种表现	14

青年人需克服的 8 种封建思想	14
思想病 15 种	15
思想疏导 10 法	16
与青年谈心的 9 种方式	17
说服别人的 7 种方法	18
批评的 10 个有效方式	18
对青年进行思想教育的 5 项原则	19
行为目标构成的 3 个要素	20
人才成长 6 规律	21
人才成熟的 10 条标准	21
女子成才的 10 大优势	22
有成就女性的 6 个特质	23
女性成功的 10 大要素	24
成功女性必备的 7 种品格	25
当代女性的 6 种类型	26
当代女性的 10 大特点	27
当代女性面临的 4 种挑战	28
人生的 5 大需要	28
化险为夷的 4 大策略	29
顺境易犯的 6 种错误	30
逆境取胜 8 要诀	31
青年成才 10 大心理障碍	32
人生失败教训 13 因	33
人性弱点的 8 个表现	34
性格优化 5 法	35
优化素质应注意的 13 个方面	36
值得学习的 8 种性格	37
健康性格的 11 种表现	38

成为幸福之人 7 原则	39
戒除坏习惯有 8 法	40
节省时间 7 法	40
合理安排时间的 8 个方法	41
健康的 6 个新概念	42
第二篇 读书与求知	44
教育的 5 大功能	44
智力的 3 个特征	45
智商高低的 4 种表现	46
当今有文化人的 13 个标准	46
锻炼想像力 5 秘诀	47
提高观察力 6 诀窍	48
“问”的 5 个学问	49
聊天时提问的 5 个艺术	49
自学 10 忌	50
自学青年 5 怕	51
青年自学的 5 条主要经验	51
落榜青年心理自我调整 4 方法	52
成人学习的 5 个优势	53
医治“分神”4 秘诀	54
集中注意力学习的 5 个技巧	55
做学问避客 8 法	55
自学思维 5 法	57
启发思维的 7 把钥匙	58
孔子的 4 个结合学习法	58
鲁迅的 5 种读书法	59
学习经验 10 则	60

名家学习 10 法	61
阅读 8 法	61
理想的 9 种读书心理	62
速读 8 法	63
影响阅读速度的 8 个因素	64
读书的 7 个层次	65
读书笔记记法 10 例	66
读诗 4 法	66
学习外语 10 注意	67
修改文章 6 法	68
语言质量 10 标准	69
收集资料的 10 大原则	70
记忆 10 法	71
提高记忆效率 10 要诀	72
增强记忆的 5 个方式	73
改善记忆的 7 种方法	74
保持好记性 8 原则	75
理解的 6 个方面	76
 第三篇 品德与修养	 77
青年需要加强的 6 种修养	77
培养高尚的情感品质 4 方面	78
现代人自身修养 7 注意	79
新时期青年的 5 种道德观	80
青年 4 忌伪	81
修养 10 自	81
有教养人的 8 个特征	82
展示自己魅力 9 法	83

树立自己形象 3 注意	84
给人留下美好印象 7 法	85
给人以热忱感受 13 诀	85
给人以诚实感受 12 法	86
打招呼的 5 个学问	87
许诺 4 戒	88
求人的 6 个诀窍	89
提意见的 8 点艺术	89
对待批评 7 不要	90
与人争论 4 注意	91
道歉的 6 条艺术	92
自我失控 8 表现	93
急躁易怒的 10 大恶果	94
青年使人讨厌的 13 种表现	95
戒闲 8 规	95
生活小节 7 注意	96
庸人的 6 个特点	97
少女处世 8 忌	98
姑娘风度 6 原则	98
姑娘应有的 13 种举止	99
保护淑女形象 6 诀窍	100
泼辣女性的 9 个优点	101
培养耐性 5 法	102
克服害羞 3 方法	103
克服失望的 5 个方法	104
事不如意 8 调节	104
克服懊悔情绪 8 秘诀	105
克服恶劣心情 7 方法	106

保持愉快情绪 4 诀窍	108
情绪成熟的 10 大条件	108
保持良好心境 9 妙计	109
女性保持好心情 9 秘诀	110
调节自己的情绪 4 法	112
宣泄不佳情绪 4 方法	113
摆脱烦恼的 4 种疏导方法	113
变换环境自我调节情绪 4 方法	114
避免愚蠢和偏见 5 注意	115
老实人与不老实人的 9 个特点	116
 第四篇 事业与创新	 118
当代青年建功立业的 5 大目标	118
青年人选择事业 5 注意	119
事业 6 忌	120
创业者的择业 5 借鉴	121
日本专家对青年就业者的 10 条忠告	122
应聘时的 4 注意	123
谋求高薪 6 步骤	123
赢得上司好印象 9 要素	124
青年致富 6 要素	125
影响致富的 9 大错误观念	126
改革者思维方式 10 种	127
成功者的 7 个共同特点	128
女性经商成功 10 大秘诀	129
创新 8 要素	130
发明创造选题 4 原则	131
创造型人才的 11 个个性	132

具有发明创造才能的 10 个特征	133
妨碍创造力的 8 个精神枷锁	134
干部 10 要	135
领导班子成员 10 戒	136
当好领导的 10 个要素	137
树立威信 的 6 个法则	138
决策的 8 个方法	138
有效工作 6 法	139
处理问题 8 要	140
任人 7 忌	141
尊重人才的 8 项标志	142
诸葛亮观察人的 7 条办法	143
发展商品经济最需要的 5 种信息	144
发展商品经济必须具备的 13 种观念	144
消费者购买商品的 8 种心理	145
消费者的 10 大权利	146
企业竞争取胜的 12 个要点	147
企业经营 5 知 5 忌	148
成功领导人的 10 大要诀	149
经营者 10 要诀	150
求异经营 10 法	150
总经理 10 忌	152
男老板的女秘书 6 戒律	153
谈判术 10 策	154
赢得谈判 8 技巧	155
有效的 6 种谈判方式	156
商业奇才必备的 8 个条件	157
智慧销售 6 法	158

行之有效的 12 种销售方法	159
商品市场 10 性	160
收集信息 14 法	161
广告制作 10 诫	162
售货员的 10 个技巧	163
农村经营 10 要诀	164
脱贫 10 要诀	165
赢得友谊和事业上成功的 8 项注意	166
第五篇 交友与处世	168
交友 3 步曲	168
交换名片 9 注意	169
开口 10 忌	170
自我介绍 6 礼仪	170
广交朋友 6 途径	171
青年男女社交 5 注意	172
培养友爱的 8 种方式	172
强化记人意识 5 方法	173
应付尴尬场面 7 秘诀	174
克服怯懦的 10 个法则	175
性格内向者处世 4 策略	175
人际吸引的 3 要素	176
社交 4 度	177
社交 5 妙方	177
社交活动 9 要	178
社交谈话 6 术	179
交往言谈 6 注意	180
不好的交谈方式 10 表现	181

交往中笑声 4 效果	182
社交眼睛相视 7 类型	183
倾听他人讲话的 7 个法则	184
女性社交 8 要诀	185
与人交谈 10 原则	186
与名人交谈 7 方法	187
人与人相处 6 条艺术	188
与自己相处 4 方法	189
与人相处的 10 条原则	190
与同事相处 6 注意	190
与不同性格的人相处 4 法则	191
与陌生人相处的 8 条艺术	192
交际沟通的 5 个技巧	193
建立关系须避免的 7 种错误	194
影响人际关系的 12 个障碍	194
讲演 7 要	195
婉言 8 法	196
摆脱闲聊 9 对策	197
否定和回绝的 6 条艺术	198
开玩笑 6 戒	199
劝架 5 要	200
安慰的 4 种方式	200
待客 6 术	201
待客的 7 点讲究	202
串门和走亲访友 7 忌	203
“谢谢”的 6 个规则	204
告辞的 5 种艺术	204
与亲友通信的 11 个要点	205

第六篇 保健与健美	207
青少年自我保健的 7 个方面	207
心理保健 10 法	208
保健 10 不宜	209
保持身心健康 7 要诀	210
保持心理健康 9 要诀	211
讲究记忆卫生 7 注意	212
减少疲劳 5 方法	213
择医就诊 10 窍门	213
看病 6 戒	214
服药 7 忌	215
健脑 3 件宝	216
自我排毒养颜 4 方法	217
发胖的 6 个预兆	218
防癌饮食 10 要诀	218
饮酒 3 戒	219
青年心理戒烟 5 方法	220
彻底戒烟 10 窍门	221
有损健康的 7 种习惯	222
交替运动的 5 个好处	223
使身体恢复最佳状态的 10 条秘诀	224
脑力劳动者的 11 种最佳生活方式	224
马克思的 5 种精神调节法	225
精神紧张时的 8 种松弛法	226
睡前保健 8 法	227
食物催眠 5 法	228
睡眠 10 要素	229

睡懒觉的 4 大害处	230
大笑 8 忌	230
赌博 10 害	231
常见的 4 种娱乐病	232
哼唱的 5 大好处	232
听音乐的 5 个学问	233
女性仪容 10 戒	234
女性丑的 6 个表现	235
女性表现优雅风度 7 注意	235
女性化妆 10 忌	236
女性美容健体 10 忌	237
女青年健美饮食 8 注意	238
女士要美容,睡前 10 注意	239
健美女明星的健美 10 秘诀	240
姑娘打扮 9 忌	241
胖人穿衣 5 忌	241
丰满女性穿衣 6 技巧	242
着衣美的 7 个方面	243
服装美的 7 个因素	244
服饰的配套艺术 6 法	244
 第七篇 恋爱与婚姻	 246
青年人恋爱观念、方式的 8 种变化	246
当今青年恋爱婚姻的 10 种形态	247
婚恋中的 5 馆心态	248
初恋时的 4 个心理特征	249
当代青年写求爱信的 3 种形式	250
初恋 6 不要	250

姑娘恋爱 6 审慎	251
女青年择偶的 4 种心理	252
谈情说爱 10 忌	253
“我爱你”的 6 种类型	254
观察恋爱对象品行 6 方面	255
男友爱你的 7 种表现	255
同男友分手 6 方法	256
姑娘爱你的 10 大信息	257
姑娘不爱你的 10 个表现	258
“治疗”失恋的 8 种方法	259
排遣失恋痛苦 4 方法	260
维持爱情 8 要诀	260
疼爱妻子 5 表现	261
夫妻间应多说的 6 种“甜话”	262
夫妻常相爱的 9 点表现	263
度过婚姻生活低潮期 5 秘诀	264
夫妻性格心理的 5 种差异	264
夫妻争吵 9 戒	265
令丈夫头痛的 9 种女性	266
婚姻生活中的 5 大错误观念	267
导致离婚的 10 个因素	267
导致婚姻失败的 8 种性格类型	268
离婚之后 10 恶果	269
再婚幸福 8 忌	270
再婚生活美满 7 要诀	271
第八篇 家庭与家教	273
中国家庭的 10 项宣言	273