

人生千百诀

太金 张树影



人生千百诀

太 金 张树影

成 都 出 版 社

责任编辑：姚 非
封面设计：邵 影
版式设计：邵 影
插图：徐 红 等

人生千百诀

编 者 太 金 张树影

成都出版社出版发行
(成都市十二桥街30号)
达县新华印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张4.25 插页2 字数100千
1991年11月第1版 1991年11月第1次印刷
印数：1—8,988

ISBN7-80575-232-X/G·52 定价：2.50元

前 言

人生的道路，是难以预测的，有时自己也难于彻透地把握它。生活中，我们不时会遇到一些疑难问题。面对疑难，如何及时地采取正确的措施加以解决，于我们就变得十分迫切和重要了。这本知识性的小读物，正可以为我们提供一点小小的方便。你随手翻一翻，读一读，也许能为你找到一点可供借鉴的解决问题的办法。

本书在内容选材上，我们适当考虑到了社会生活多层次的需求面，涉猎的内容也较为广泛。诸如卫生保健、家庭关系、子女教育、为人处事、社交应酬、遇急应变、胖人饮食、女子健美、初恋失恋心理咨询、男子女子风度情操，等等、等等。言简意赅，读后都能给你留下一点回味，一点启迪。我们相信，它能成为你身边的一本常常翻阅的小书。

编者，一九九一年春

目 录

1. 判定对方爱上你 7 诀..... (1)
2. 使女性快乐 4 诀..... (2)
3. 跟情人分手 6 诀..... (3)
4. 防止自己滥买 9 诀..... (5)
5. 探测对方是否骗你 6 诀..... (7)
6. 探测对方能否守密 6 诀..... (8)
7. 初见面去除畏怯 5 诀..... (10)
8. 初见面打开话匣 4 诀..... (11)
9. 跟人搭讪 8 诀..... (12)
10. 听人说话 7 诀..... (14)
11. 贴心赞美 6 诀..... (15)
12. 与人谈判 7 诀..... (16)
13. 争辩求胜 6 诀..... (18)
14. 自夸不惹人嫌 6 诀..... (19)
15. 说实话不伤对方 6 诀..... (21)
16. 卫生谚语 6 诀..... (22)
17. 让对方成全你的心愿 4 诀..... (23)
18. 摆脱无聊的人 5 诀..... (24)
19. 挨骂时保持冷静 6 诀..... (25)
20. 散发你的独特魅力 7 诀..... (26)

21. 待人11诀.....	(27)
22. 判断何时该终止友谊 8 诀.....	(29)
23. 帮助记忆 6 诀.....	(30)
24. 增进记忆 9 诀.....	(31)
25. 倍增学习效果 6 诀.....	(32)
26. 学有专长 5 诀.....	(33)
27. 养成写作习惯11诀.....	(34)
28. 使自己振奋10诀.....	(35)
29. 忍耐 4 诀.....	(37)
30. 避免大发雷霆 9 诀.....	(38)
31. 行动, 即成功16诀.....	(40)
32. 克服羞愧 4 诀.....	(41)
33. 克服失望 5 诀.....	(42)
34. 应付挫折 4 诀.....	(43)
35. 减轻压力 5 诀.....	(44)
36. 苦中求乐 4 诀.....	(45)
37. 在突发压力下迅速思考 8 诀.....	(46)
38. 迅速缓和紧张 5 诀.....	(47)
39. 戒除拖延习惯 6 诀.....	(48)
40. 有效的自我磨练 9 诀.....	(49)
41. 以平常心态步向成功 5 诀.....	(51)
42. 火灾应变 7 诀.....	(52)
43. 地震时应急 3 诀.....	(54)
44. 地震后处理 6 诀.....	(55)
45. 增添生活情趣 4 诀.....	(56)
46. 寻求独处之乐 5 诀.....	(57)

47. 让生活过得有意义 6 诀.....	(58)
48. 轻松过寒冬 6 诀.....	(59)
49. 清洗窗户 6 诀.....	(60)
50. 衣服保新11诀.....	(61)
51. 使你更可爱 8 诀.....	(62)
52. 爱的寻求 7 诀.....	(64)
53. 爱的言语表达 7 诀.....	(66)
54. 吸引男性 4 诀.....	(68)
55. 看你是否付出真爱10诀.....	(69)
56. 防扒 6 诀.....	(71)
57. 遭扒应急 4 诀.....	(72)
58. 防范强暴 2 诀.....	(73)
59. 让丈夫更亲近你 5 诀.....	(74)
60. 感受配偶的爱 5 诀.....	(75)
61. 借礼貌美化婚姻生活 5 诀.....	(76)
62. 让白天有个好开始 6 诀.....	(77)
63. 婚姻生活中善意说谎 4 诀.....	(78)
64. 处理另一半的嫉妒 7 诀.....	(79)
65. 另一半心情不好时处理 7 诀.....	(81)
66. 安慰心情不好的配偶10诀.....	(83)
67. 跟有工作狂的配偶相处 7 诀.....	(85)
68. 使丈夫多陪你 5 诀.....	(87)
69. 使丈夫乐于陪你逛街 8 诀.....	(88)
70. 使配偶道出实情 6 诀.....	(90)
71. 主妇带给家庭快乐 6 诀.....	(92)
72. 职业妇女婚姻美满 5 诀.....	(93)

73. 教孩子防范诱拐 5 诀.....	(94)
74. 预防孩子产生心理压力 6 诀.....	(95)
75. 帮助孩子去除心理压力 2 诀.....	(96)
76. 对付叛逆的子女 5 诀.....	(97)
77. 事业爱情双双致胜 5 诀.....	(98)
78. 应付上级指责 5 诀.....	(99)
79. 受上级器重 4 诀.....	(100)
80. 职业妇女表现自信 7 诀.....	(101)
81. 克服工作上的孤独感 6 诀.....	(102)
82. 在事业上求长进 10 诀.....	(103)
83. 职位步步高升 15 诀.....	(105)
84. 避免把工作压力带回家 9 诀.....	(108)
85. 下班回家松驰身心 6 诀.....	(109)
86. 下班后提神 6 诀.....	(110)
87. 步行健身 5 诀.....	(111)
88. 忙人健身 7 诀.....	(113)
89. 年逾四十健身 9 诀.....	(114)
90. 预防酸性饮食蛀牙 6 诀.....	(115)
91. 节食持之以恒 7 诀.....	(116)
92. 晒太阳 4 诀.....	(118)
93. 快速美丽 20 诀.....	(119)
94. 洗桑拿浴 6 诀.....	(121)
95. 睡眠不足时去除疲劳 6 诀.....	(122)
96. 使你多活十年 10 诀.....	(124)

判定对方爱上你 7 诀

1. 对方事事顺你。

不管你建议去那里玩，去那里吃馆子，或去做什么，对方都答应你。

2. 不管何时何地，都有空陪你。

3. 跟你在一起时，洋溢着欢乐。乐于听你说笑。时常赞美你。

在一群熟人当中蓦然瞧见你，更会显得容光焕发。

4. 话题很快就转入私事。

问一大堆关于你的事情，也将其私事告诉你。初坠情网的人总喜欢说这样的话：“我喜欢散步。你呢？”或者说：“我好喜欢你谈的那些内容。我自己也喜欢谈”。

5. 凡事喜欢征求你的意见。

例如对方车子发生问题，就会问你是否懂得如何处理。

6. 对你竭尽忠诚，甚至偏袒。

例如对方说：“上级这样讲你，实在没道理。”

7. 时常打电话给你，也不知跟你聊什么，只是想跟你“聊聊”。

或者时常在无意间碰到你。

使女性快乐 4 诀

1. 跟她说话。

让她知道你所想的。跟她谈你的朋友，家庭和嗜好。每周拨出好几次，每次拨出一个小时，作为跟她谈话的时间——谈能令彼此愉快的话题。

2. 听她说话。

她跟你说话时，你切莫心不在焉或顾左右而言他。问她问题，表示你是很用心在听她讲话。要对她的看法表示兴趣。

3. 使她发笑。

笑能引发快乐，增进感情。你可跟她玩各种游戏。每天至少令她笑一回。凡事寻求其有趣的一面，并追忆你俩共同有过的欢乐时光。

4. 爱抚她。

轻轻抚摸她的背部，牵她的手，共餐时从桌底下逗逗她的脚，或者拥抱她，这些都是使你心爱的女人快乐的好方法。

跟情人分手 6 诀

A. 积极的 3 诀

1. 小心地跟对方表明，这不是他（她）的错。

让对方知道，这只是因为你对他（她）已失去爱意。

2. 跟对方解释说，你俩共处的时光，你学得不少东西，这对你很有意义。

然后才表示，此刻是该分手的时候了。

3. 跟对方道出你对分手的感受。

说你知道，相见时难别亦难，这次分手将会很痛苦，然而这种痛苦亦将随着时间的推移而消失。其实这也是你自己该有的心理准备。

B. 消极的 3 诀

4. 切忌让情人从别人的闲言语中，得悉你对他（她）已失去爱意。

除非是你亲口对他（她）表明，否则他（她）会觉得自己不被尊重，这会对他（她）造成伤害。

5. 切忌藕断丝连。

你若为了使自己再失恋时有个退路，而跟旧情人保持若即若离的关系，这种自私做法会使他（她）再萌幻想，使他（她）遇有别的机会时，不敢以开放的心灵来迎接它。

6. 切忌对他（她）太好，因而使他（她）不敢对你表示忿

怒。

情侣分手时，有些痛苦是必须面对的。在跟情侣说再见时，不必对他(她)太好，也不必太介意他(她)当时的心情，让他(她)痛痛快快的发泄一下情绪反而好。



防止自己滥买 9 诀

1. 提醒自己：“我还有更重要的东西要买。”

比如说，你要买一件可有可无的衬衫前，不妨想一想——你不是正在省钱要买个录像机吗？

2. 想想看：“我以前没有这样东西时，还不是过得好好的？”

既然一直都不必用到这样东西，以后没有也应该没关系。

3. 告诉自己：“我已经有这一类东西了。”

如果家里已有很多毛巾，就不要为了眼前的毛巾花色漂亮又买下。

4. 要有货比三家不吃亏的心里。

提醒自己多跑几家，这样可以拖延购买行动，最后甚至就不买了。

5. 想想看，你以前不是买过这一类的东西却从未使用过？

譬如有些食谱你买回去后，就根本未曾动用过。

6. 可以借得到就不必买。

有些你很想看的书，在图书馆就可以借得到，根本不必买。很少用到的工具，可向邻居借就用借的，不必花钱买来停放。

7. 注意东西标价。

最近有很多东西都标价过高。常常提醒自己这个事实，可以避免买下一大堆高价的东西。

8. 有些既有的东西可以改造使用。

例如衣服即其一例。

9. 说服自己隔天再买。

只要你能强迫自己多等一天，到时候往往你就会忘记这件东西，不再想买了。



探测对方是否骗你 6 诀

1. 看嘴唇。

人在说谎时，嘴唇常会干干的，他会不断用舌头舐着自己的嘴唇。

2. 看手指。

人因说谎而不安时，会用手指轻敲着桌子。脚趾轻敲地面。

3. 看眼睛。

你的朋友若是对你说谎，眼睛往往不敢看你。这是强烈的暗示。

4. 看衣服。

说谎的人常会不经意的在抽取衣服上的纤维，或在擦拭假想的污点。这样可避免眼光跟人正面接触。

5. 看领带或项链。

人在说谎时、会不经意的在调整或玩弄项链。这些动作正表示对方心里很不安。

6. 看腿。

人在说谎时，腿会翘起又分开，分开又翘起，以舒解心中的不安。

探测对方能否守密 6 诀

1. 先告诉他一个小秘密，看他是否会泄露出去。

如果你不这样做，你就无法知道对方能否守密。切记，不要一开始就要对方为你保守一个大秘密。

2. 注意他的身体语言。

能守密的人在听你说话时，他身子通常会前倾，两腿会平放在地板上，两手会放在身体两侧或是膝盖和大腿部位。他的目光也会与你相接。

3. 要慎防常打探你隐私的朋友。

有一种人在你面前口没遮拦，目的是要从你这儿多打探到一点隐私。一旦打探够了，他往往就会在你背后说你坏话。你若发觉到你对某个人所透露的，远多于他所透露给你的，你对这人可就要特别留意了。

4. 曾经当你面泄露别人秘密的人，你切莫请他保守秘密。

不管他外表看来多老实，他迟早还是会故态复萌，把你的秘密泄露给别人。

5. 看他关怀别人的态度。

能守密的人通常对别人很关怀，常表现出一种“我能帮你什么忙”的态度，有“爱人如己”的精神。

6. 看他的微笑是否真诚。

能守密的人微笑时，连带眼睛和嘴巴也会笑。如果一个人只是皮笑而肉不笑，那他的笑就是虚应故事，他一定怀有什么目的。

