



生活

大全

男子

新编

主编 张希玉

河南科学技术出版社



LIBRARY

新编  
生活男子大全

主编 张希玉



河南科学技术出版社

## 内 容 提 要

《新编男子生活大全》以崭新的面貌展现在您面前。它是为男人们编写的，但女子也不妨看一看，使您的生活更幸福、和谐、美妙。

本书包括生理与心理、恋爱与婚姻、学习与择业、社交与风度、健美与美容、购房与装修、防病与治病、自救与急救等 32 方面的内容，为读者展示了一个“男人的世界”。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

新编男子生活大全/张希玉主编. —郑州: 河南科学技术出版社, 2002. 12

ISBN 7-5349-2856-7

I. 新… II. 张… III. 男子—生活—知识—普及读物 IV. Z228.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 0077860 号

责任编辑 刘嘉 责任校对 申卫娟

---

河南科学技术出版社出版发行

(郑州市经五路 66 号)

邮政编码: 450002 电话: (0371) 5737028

河南明祥印刷有限公司印刷

全国新华书店经销

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 23 字数: 780 千字

2002 年 12 月第 1 版 2002 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—3 000

---

ISBN 7-5349-2856-7/G·843 定价: 28.00 元

# 争做一个真正的男子汉

## ——代前言

世界是由男人和女人组成的。平分秋色，各占一半。

虽男女各占半边天，可我们每一个男子心里都明白，男子应该而且必须对这个五彩缤纷的世界更多地负起责任，更多地付出体力、才智和爱……总之，要对社会生活做出更大的贡献。

这是为什么？其中的原因很简单，就因为男子。从性别上讲就应该有如此的责任心和义务感。这绝不是苛求。大自然的造化结果就是让男人比女人有能力更多些付出。用一句带有性别优越感和自豪感的话说：“谁让我是个男子汉呢！”

当然，要肩负起社会和生活的重担，必须要着重把自己锤炼成一个真正的男子汉才行。

真正的男子汉标准，随时代变迁而变化。时代不同，真正的男子汉标准也不完全相同，会有反映时代特点和适应时代需求的新标准附着在男子汉身上。在21世纪之初的中国，真正的男子汉仅从健康性格的结构上，就应该具备以下诸多品格。

真正的男子汉，他应该有一个对社会有良好的现实态度。一个心理健全的男子汉会冷静地面对现实，不管现实对他来说是否愉快，是否公平，是否残酷。比方说，他喜欢驾驶汽车，但他意识到开车会遇到种种危险，他知道这就是一个现实，所以，他常常认真地检查车闸、车灯，以防车祸发生。

真正的男子汉，他应该有很强的独立性。一个头脑健全的男子汉办事凭理智，他稳重，并且适当听取合理化建议。在需要时，他能够做出决定并乐于承担这决定可能带来的一切后果。

真正的男子汉，他应该有爱别人的能力。一个健康、成熟的男子汉，能

够从爱自己的父母、妻子、孩子、亲戚、朋友中得到乐趣。相反，不成熟的男子汉爱起别人来很吝啬，却常奢望得到别人更多的爱；总是希望别人体贴照顾自己，希望自己成为人们关心的中心。

真正的男子汉，他应该适当地依靠别人。一个成熟的男子汉不但可以爱他人，也乐于接受爱。分享、给予和接受亲情、爱情和友情，是男子汉灵活性好、适应性强的表现。

真正的男子汉，他应该善于休息。一个人不会休息，也就意味着不会工作。一个正常健康的男子汉，一定是个敬业爱岗之人，在做好本职工作的同时，善于享受闲暇和休假。在休息时心地坦然，尽情放松，所以再回到工作中时会精力充沛。他在休闲时，肯定不会呆得五饥六受，而忙着做一些其他事情，但他绝不把这些事情看作是更多地工作，而是当作兴趣和爱好，是一种生活的高级精神享受。

真正的男子汉，富有挑战性和竞争性。心理健康的男子汉常常很喜欢自己的工作，轻易不会见异思迁。不过，当他认为单位给他的发展舞台太小或者提供的工作平台难以让他体现人生价值时，他也会毫不犹豫地炒老板鱿鱼。可他绝不会因为与同事相处不好一类事而一走了之。

真正的男子汉，他应该对孩子钟爱和宽容。一个健康的成熟男子喜爱孩子，并肯花时间去了解孩子的特殊要求。不论多忙，几乎总是可以找到几分钟来和一个三岁孩子玩耍，或者回答一个大一点的孩子的问题。他给孩子的爱要大于孩子所能回报的。

真正的男子汉，他应该对别人宽容和谅解。对于一个成熟的男子汉来说，这种宽容和谅解不单是对性别不同的人，还应该包括种族、国籍以及文化、宗教背景方面与自己不同的人。

真正的男子汉，他应该不断地学习新知识和培养广泛的情趣和爱好。具备这样的特点，一个男子汉就可以从容不迫地生活在这个世界上。他的智慧和人生的感悟，与年龄同步，当他年逾花甲时将不会感到沮丧。

中华民族，上下五千年，从古至今，多少名人豪杰流芳百世，莫不以男子汉的阳刚气概感撼人心。身遭宫刑，发愤著书的司马迁；“仰天长啸，壮怀激烈”的岳飞；“横眉冷对千夫指”的鲁迅……许许多多真正的男子汉大军闪烁历史星空，照亮前进路程，体现的自信、自尊、勇敢、刚毅、执著、爱心、大气、不怕挫折，百折不挠……无不令现今的男子汉们敬佩不已，成为他们心中的偶像与楷模。

21 世纪，我国已加入 WTO。新世纪给每一个男子汉提出新的严峻挑战。我们只有紧跟时代，与时俱进，锤炼品格，提高素质，才能迎接挑战，适应竞争，成为新世纪真正的男子汉。

有鉴于此，我们才编写了这本书。书编得还是很有特色：短小精悍，开门见山，立意明确，易读好记，行文既有逻辑性又有跳跃性。用几分钟时间就可以看上几段，记住几条。

虽说叫《新编男子生活大全》，可不光是给男子看的。女子看一看也许更有好处。男子懂得自己，女子又懂得男子，知己知彼，双向沟通，由此，我们可以大胆做出预言：这男女两性组成的世俗世界，一定会变得空前的美妙起来，和谐起来，幸福起来。这正是我们写此书时所追求的社会效益。

请诸君买一本，偶尔翻一翻，同时让“另一半”也翻一翻。不会是浪费时间。

多谢。

主编 张希玉

2002. 5.

# 目 录

## 男子汉风采 ..... (1)

- 姑娘最喜欢的小伙子十特点 (1)
- 不受女孩喜欢的小伙子十四特点 (1)
- 酷哥二十美 (2)
- 酷哥十大做派 (2)
- 成熟男人十四特点 (3)
- 展示雅酷十四须知 (3)
- 酷的变化十特点 (4)
- 走出酷的误区十一不要 (4)
- 热血男儿十四特点 (5)
- 绅士风度二十要素 (5)
- 认识自我的十五点建议 (6)
- 个性成熟的十三个表现 (6)
- “初次效果”六要点 (7)
- 走向成功十二个不放弃 (7)
- 新世纪新男人十八个特质 (8)
- 男人面对金钱的十种心态 (8)
- 男性三个层次的包装 (9)
- 男士必备的十四种武器 (9)
- 宁折不弯十二要 (9)
- 能屈能伸十二要 (9)
- 夹缝中求生艺术十二要点 (10)
- 启迪创新思维十法 (10)
- 求借艺术二十法 (10)
- 夷胜艺术十法 (11)
- 夷胜艺术十四式 (11)
- 后发制人八要 (12)
- 普通男士成功二十要点 (12)
- 不断进步十四要点 (13)
- 当好老板十四要点 (13)
- 现代男性十四避免 (13)
- 新世纪男人应具备的十二种观念 (14)
- 新世纪男人应具备的五种意识 (14)
- 新世纪男人必备的五种能力 (14)
- 知人善任十二法 (15)
- 现代企业家必备的十四条素质 (15)
- 树立威信十二要 (16)
- 培养坚强毅力十六要点 (16)
- 竞争性人才十素质 (16)
- 工作失误八大陷阱 (17)
- 公民基本道德规范 (17)
- 社会公德规范 (17)
- 家庭美德规范 (17)
- 职业道德规范 (18)
- 看男人在“四时” (18)
- 男人六境界 (18)
- 考验男子汉四关口 (18)

## 生理特征 ..... (19)

- 外观特征十一点 (19)
- 生理的十四大需求 (19)
- 有损健康及生命的九大因素 (20)
- 男女性别成因八要点 (20)
- 区分性别六法 (21)
- 男性一生十二个时期 (22)
- 年龄十一种雅称 (22)
- 生殖器官构成九部件 (23)
- 206例阴茎常态与勃起的长度及周长 (23)
- 少男阴毛生长五个时期 (24)
- 外生殖器官发育五个时期 (24)
- 第二性征出现六

个顺序 (25) 七个年龄的脑重量指标 (25) 性激素五作用 (25)  
身体生长发育的两个高峰期 (25) 男人生理上八弱点 (26) 男女生  
理上三十个差别 (26) 男人一生中性欲十五步曲 (27) 城市男性青  
年发育两项指标 (28) 影响人体生长发育八因素 (28) 城市少年身  
高五个等级 (29) 农村少年身高五个等级 (29) 城市少年体重五个  
等级 (30) 农村少年体重五个等级 (30) 城市少年胸围五个等级  
(30) 农村少年胸围五个等级 (31) 城乡少年儿童肺活量五个等级  
(31) 城乡少年儿童脉搏血压上下限 (31) 青春期四大特征 (32)  
中年人生理十变化 (32) 老年颜貌十特点 (33) 形态衰老十六特征  
(33) 机能衰老十三特征 (34) 更年期需要四控制 (34) 推测人  
类自然寿命三法 (35) 死亡界定的三个标准 (35)

## 心理时空 ..... (36)

心理健康的八项标准 (36) 心理卫生的十项基本原则 (36) 心理成  
熟十个特点 (37) 振作精神十二法 (37) 心理保健十二法 (37)  
消除孤独十四要点 (38) 少年吸烟的十二种心理 (38) 现代青年成  
才十四种心理障碍 (39) 新世纪创造型人才十四强 (39) 抑郁症十  
三因 (40) 抑郁症十八种症状 (40) 克服抑郁症十六要点 (41)  
巧治忧虑十法 (41) 心累十四因 (42) 心理障碍十四个先兆 (42)  
预防心理障碍十四要点 (42) 网络性心理障碍十二种表现 (43) 开  
心十二法 (43) 心理危机十表现 (43) 减缓大脑退化十四做到  
(44) 嫉妒心理十二种筹码 (44) 婴幼儿心智发展的六个关键时限  
(44) 学龄前儿童心理八特点 (45) 学龄初期儿童心理十特点 (45)  
青春期心理十二特点 (46) 初中生心理十二特点 (46) 高中生心理  
十特点 (47) 大学生心理十二特点 (47) 中年人心理十二特点  
(48) 老年人心理十一特点 (49) 单身男人心理十二特点 (50) 四  
种气质类型人的性格特点 (50) 智力优越男性的性格十二特点 (51)  
男人性格五种类型 (51) 不良性格七种 (51) 矫正不良性格八法  
(52) 符合常态心理的十二项标准 (53) 青年常见的四种变态心理  
(53) 青少年犯罪心理十二特点 (54) 防止心理疲劳十四条 (54)  
妄想心理十二种 (54) 变态心理矫正八法 (55) 老年人变态心理十  
种表现 (55) 儿童心理障碍六种 (56) 笑对人生十好 (56) 减轻  
心理压力十四要点 (56) 培养良好情绪八要点 (57) 防止心理老化



十四注意 (57) 人格内练八方面 (58) 憾境寻美二十种艺术 (58)  
成熟个性七特点 (59) 培养健康心理六注意 (59) 保持良好心态十  
秘诀 (60) 网络环境下的六大心理问题 (60) 男人对女同事五个  
“妄想”心理 (61) 完善性格十三条 (61) 自卑自测三十条 (62)

## 读懂女人 ..... (64)

女性魅力二十美 (64) 女性的二十个优点 (64) 女性的二十个弱点  
(65) 女人十八个最大忌讳 (65) 女人二十种类型 (66) 女孩子  
最喜欢的二十一种事情 (66) 三十岁女人十四个特点 (67) 富姐择  
偶十二特点 (68) 女人二十笑 (68) 女人二十哭 (69) 轻浮的女  
人十四喜欢 (69) 疯狂的女人十二特点 (70) 女人二十个不满意  
(70) 男女特性二十别 (71) 女大十八变 (72) 女人二十大智慧  
(72) 时尚女人十大至爱 (72) 女人征服男人的十大武器 (73)  
女人二十个不嫁 (73) 女人二十个操心 (73) 女人瞧不上眼的六十  
种男人 (74) 女性创富二十个优势 (75) 女人性感二十要 (75)  
女人二十情 (76) 富有女人味十四点 (76) 妻子不满丈夫的十七点  
(77) 中国美女十特点 (77) 女性美八个“三” (77) 姑娘喜欢小  
伙子的五方面 (78) 最讨厌的八种女人 (78) 女人最不喜欢的八类  
男人 (78) 女人最喜欢的七类男人 (79)

## 花季心语 ..... (80)

少男十五个优点 (80) 少男十五个弱点 (80) 男子汉气质十八特点  
(81) 少男十二气 (81) 少男二十四不 (81) 人生十四个最大  
(82) 少男十不忘 (82) 牢记十四种心 (82) 中学生十四个不怕  
(83) 受人喜欢的十四种品格 (83) 不受人喜欢的十四种品格 (84)  
有教养的人十大特点 (84) 日常生活十四不要 (84) 阳刚之气十三  
特点 (85) 受宠莫惊十要 (85) 接到同桌的情书十不要 (86) 避  
免卷入是是非非八注意 (86) 避免争吵二十注意 (86) 正确认识自  
己八法 (87) 走出生活误区十二法 (87) 想有个好人缘十四必须  
(88) 人生在世十自爱 (88) 开拓创新需十性 (88) 崇拜名星十  
须知 (89) 想早点变成大人十注意 (89) 迷恋言情小说十不该  
(90) 想当节目主持人十须知 (90) 摆脱烦恼十法 (91) 初涉爱  
河十四须知 (91) 学会遗忘十应知 (92) 早恋十二害 (92) 男孩  
十二忌 (93) 男孩拒绝女孩十个理由 (93)

## 善为男友 ..... (94)

男子汉的十六个典型特征 (94) 第一次接到求爱情书九注意 (94)  
第一次向姑娘表白心迹十四法 (95) 友谊与爱情六区别 (95) 与女  
友约会五应该 (96) 要想第一印象好须十做到 (96) “考察”女友  
九应知 (96) 第一次写求爱情书十要 (97) 写初恋情书七注意  
(97) 情书八禁忌 (98) 学点爱情心理学 (98) 爱情三误区 (98)  
她爱你的十种征兆 (99) 把握住外界对婚恋的评价 (99) 最喜爱姑  
娘六方面 (100) “倒插门”女婿六应知 (100) 初见女友父母十注  
意 (101) 同女友发生争吵时应掌握的八准则 (102) 已断交的女友  
重新求爱六应对 (102) 女人不喜欢的男人十三大“病症” (103)  
结交女友时易犯的十二个错误 (103) 尊重女友隐私六注意 (104) 用  
虚假的方法“考验”女友六遗患 (104) 第一次接吻十不要 (104)  
第一次发现女友不忠十二注意 (105) 当父母看不中女友时六应该  
(105) 当女友索要财物时五准则 (106) 对主动求爱的姑娘七应该  
(106) 保持婚前童贞八要点 (107) 对保护婚前女友贞操七应知  
(107) 避免婚前性冲动五把握 (108) 未婚先孕六应知 (108) 女  
友对自己不忠五对策 (109) 已订婚的女友提出中止恋爱六应知  
(109) 同女友中止恋爱关系六应该 (110) 大龄男子择偶五注意  
(110) 陷入单相思时五应知 (111) 一见钟情五须知 (111) 第一  
次失恋十怪十不怪 (112) 对付失恋五招 (112)

## 新婚准备 ..... (113)

结婚法规五应知 (113) 结婚前的八项主要准备工作 (113) 婚前检  
查的三大好处 (114) 婚前检查的八项要求 (114) 婚礼十种 (115)  
奇特婚礼九种 (115) 新婚保健十须知 (116) 新郎新娘衣着四注意  
(117) 新婚居室布置五建议 (117) 新婚摄影七注意 (117) 新婚  
闹洞房六注意 (118) 新婚三天后“回门”四须知 (119) 巧度新婚  
蜜月六法 (119) 旅行结婚六须知 (120) 新婚性生活九注意 (120)  
新婚夫妇避孕七须知 (121) 装修新婚居室的四项新理念 (121) 新  
婚小居室装修创意十要点 (122)

## 做好丈夫 ..... (123)

夫妻双方的权利和义务 (123) 第一次性交十一须知 (123) 家庭和  
睦的十二个标志 (124) 使家庭稳固六注意 (124) 发展和增进婚后

感情九秘方 (125) 丈夫的八满足 (125) 夫妻之间志趣、爱好差异四注意 (125) 夫妻双方性格差异和调适四应知 (126) 照顾怀孕妻子十应知 (126) 第一次做准爸爸十二须知 (127) 预防妻子孕期流产八措施 (127) 妻子产后哺乳障碍十原因 (128) 照顾分娩的妻子十须知 (128) 提高母乳质量六注意 (129) 庆祝结婚纪念日的八种方式 (129) 面对事业型妻子六要 (130) 对比自己社会地位高的妻子应遵循六原则 (130) 正确对待妻子社交七应该 (131) 当妻子生病时八注意 (131) 对再婚的妻子七应该 (132) 帮助妻子减肥七应知 (132) 面对脾气不好的妻子六注意 (133) 针对妻子爱唠叨七注意 (133) 同妻子谈话技巧七条 (134) 对妻子不满十六种情况 (134) 影响夫妻关系的七因素 (134) 当妻子不孕时六应知 (135) 丈夫不回家七“心” (135) 家庭理财的五项新理念 (136) 家庭消费七原则 (136) 针对妻子不会当家理财六对策 (137) 对妻子私设“小金库”五应对 (137) 高质量性生活五特点 (138) 提高性能力食品五类 (138) 面对妻子的疑心九个正确处理 (139) 妻子不敬孝公婆七表现 (139) 妻子对公婆不孝的五个原因 (139) 当妻子办错事时五应该 (140) 向妻子吐露过错四方法 (140) 丈夫驾驭吵架十招 (141) 与妻子吵架八注意 (141) 夫妻交谈五忌 (141) 虐待妻子的九个警示 (142) 第一次发现妻子有外遇十二须知 (142) 当妻子有外遇时六个正确对待 (143) 当妻子提出离婚时把握好六个要点 (143) 远离婚外恋七妙法 (144) 对已犯罪的妻子六应该 (144) 第一次离婚十要十不要 (145) 男人十一戒 (145) 最令丈夫头痛的五个问题 (146) 丈夫性格影响妻子容貌 (147)

## **性爱智慧** ..... (148)

性反应四期四十八个要点 (148) 性爱十二大益处 (149) 性生活和谐二十个秘诀 (149) 智慧性爱的十六个要求 (150) 性和谐的十四条件 (150) 纠正性不和谐的十六个办法 (151) 处理性欲差异十六妙方 (152) 浪漫性生活十二招 (152) 摆脱公式化性爱十要点 (153) 提高性爱质量十二个月 (153) 保持性欲十足的十二秘方 (154) 全方位享受性爱二十五项建议 (154) 亲吻十三必知 (155) 前戏十六必知 (156) 性交体位二十必知 (156) 枕边甜言蜜语十必知 (157) 性爱按摩十步曲 (158) 后戏十二必知 (158) 自慰八

益一害 (159) 肛交九注意 (159) 口交八注意 (159) 性禁忌十四注意 (160) 性爱智慧三大基本要素 (160) 性生活的十点劝告 (161) 性交十三忌 (161) 性爱常新十法 (162) 性生活四季歌 (162) 心脏病病人性生活十注意 (162) 高血压病人性生活十注意 (163) 糖尿病病人性生活十注意 (163) 触摸“性敏感区”十要点 (164) 性感乳房十要点 (164) 男人在性交时的十四种压力 (165) 中老年人十三个性误区 (165) 酒后性交六大害 (166) 防性生活意外九注意 (166) 影响男人性欲十因素 (166) 男人性欲八特点 (167) 美满性生活五要诀 (167) 性反应的十二种感受 (168) 各年龄段适宜的性交频率 (168) 性生活心理卫生十四个原则 (169) 婚外性爱八大害 (169) 再婚性爱十注意 (170)

### **性心理点击** ..... (171)

青春期性心理发育三阶段 (171) 性心理五要素 (171) 儿童性心理发展六特点 (172) 男人喜欢性交的十二种心理 (172) 男性的标志十四特点 (173) 初恋性心理十特点 (173) 热恋性心理十特点 (174) 美满性生活的心理八特点 (174) 新郎性心理十特点 (175) 婚外恋性心理十特点 (175) 性心理七障碍 (176) 性恋态十八种 (176) 不正常性心理八种表现 (176) 早恋的性心理六特点 (177) 影响性心理的环境六要素 (177) 浪漫性心理十二特点 (178) 青少年性犯罪八动机 (178) 青少年性犯罪十种表现 (179) 性行为十种 (179) 性失误心理十二要素 (180) 异常性观念九种 (180) 征服女性心理十四要 (180) 增强性心理承受力八要点 (181) 自我防范十做到 (181)

### **性保健契机** ..... (182)

节欲养精八法 (182) 不宜性交的十种性器官疾病 (182) 接受性诊治的八大信号 (183) 唤醒性敏感的八项练习 (183) 延缓性衰老十五要点 (183) 性误解十四大问题 (184) 《景岳全书》论男女交合十机 (184) 明代高濂论戒色欲十大延年之功 (185) 竹筒《天下至道谈》论八益 (185) 竹筒《天下至道谈》论七损 (186) 阳痿六因 (186) 阳痿治疗十三要点 (187) 早泄八因 (187) 防治早泄十四要点 (188) 长期性压抑十害 (188) 缓和中年性危机十一做到 (189) 导致性功能障碍十五种因素 (189) 不射精十六因 (190)

防治不射精十三要点 (190) 血精十因 (191) 防治血精十五要点 (191) 遗精八因 (192) 防治遗精十七要点 (193) 阴茎异常勃起六因 (193) 导致性高潮障碍十因 (194) 影响性欲的九种药品 (194) 性交中断七害 (195) 性健康十四少十四多 (195) 性交八至说 (195) 射精疼痛七因 (196) 逆行射精七因 (196) 防治“分居饥饿综合征”八要点 (197) 日常饮食营养六原则 (197) 节欲保精八做到 (198) 固精益肾五法 (198) 壮阳七功 (198) 益肾防衰三法 (199) 补气食品 (199) 补血食品 (199) 补阳食品 (200) 补阴食品 (200) 补气药品 (200) 补血药品 (200) 补阳药品 (200) 补阴药品 (201) 补肾壮阳宫延秘方选十二 (201) 补肾壮阳药膳选十二 (203) 补气壮阳方药选二十 (205)

## **性病焦点** ..... (206)

性传播疾病十八种 (206) 艾滋病传播途径五种 (206) 不会感染艾滋病的二十种行为或场所 (207) 艾滋病三大早期症状 (207) 艾滋病临床症状四期 (208) 艾滋病临床三型 (208) 国外控制艾滋病六条经验 (209) 国外控制艾滋病八点教训 (209) 我国控制艾滋病八项措施 (209) 正确面对儿童艾滋病十四原则 (210) 洁身自爱十二必知 (210) 安全用血十必知 (211) 我国艾滋病十种高危人群 (212) 制定全球战略的七项原则 (212) 艾滋病中医分七型 (212) 治疗艾滋病中成药 (213) 预防艾滋病十必知 (214) 防治性病十四注意 (214) 性病诊治十一注意 (215) 应接受 HIV 感染检测的八种人 (215) 性病传播的九种途径 (216) 性病十大危害 (216) 性病病人九注意 (216) 性病病人家属十须知 (217) 男性淋病三大症状 (217) 男性淋病常见四种并发症 (218) 淋病治疗六要点 (218) 治疗非淋菌性尿道炎八药品 (219) 后天梅毒分为四期 (219) 梅毒治疗十一要点 (220) 生殖器疱疹四类型 (221) 生殖器疱疹治疗十一要点 (221) 尖锐湿疣十特点 (222) 尖锐湿疣治疗八法 (222) 腹股沟肉芽肿十二特点 (222) 腹股沟肉芽肿治疗十要点 (223) 软下疳十二特点 (223) 治疗软下疳七要点 (224) 阴虱十特点 (224) 巨细胞病毒感染症十特点 (225) 阿米巴病十四特点 (225)

## **社交礼仪** ..... (227)

社交中成熟的七个标志 (227) 在社交中保持稳重十三注意 (227)  
社交中十五种体态语言的含意 (228) 通过初次交谈了解对方的十五  
个提示 (228) 增强社交中的自信心五应知 (229) 在社交场合避免  
紧张情绪五应对 (230) 增加社交中的魅力六注意 (230) 社交中  
“谢谢”的六个规则 (230) 社交中处朋友九忌 (231) 做客十戒  
(231) 待人处事十一诀 (232) 争论六注意 (232) 与人交谈八要  
点 (233) 说话十戒 (233) 幽默在社交中的六大益处 (233) 社  
交中说服对方的六技巧 (234) 巧给对方“下台阶”六妙法 (234)  
宴请客人九应知 (235) 与外宾交往的九应做到 (235) 应邀去宾馆  
赴宴六礼节 (236) 探访亲朋好友九须知 (236) 交际中须注意五种  
无声的回绝 (237) 参加舞会礼仪八应知 (237) 与异性交往五注意  
(238) 在餐厅用餐时应把握的七要求 (238) 面对他人抱怨七注意  
(239) 讲话十三忌 (239) 握手的十一条规则 (239) 邻里关系七  
准则 (240) 外出旅行礼仪八注意 (240) 男子穿着礼仪十注意  
(241) 社交中不受欢迎的二十一种举止 (241) 与领导保持融洽关  
系十三个注意 (242) 与同事相处六准则 (243) 与小气的人相处六  
注意 (243) 当在工作中有人嫉妒时七应该 (244) 与同事发生意见  
分歧时五注意 (244) 看望生病的同事九应知 (245) 同领导相处六  
准则 (245) 当与领导发生矛盾时六个正确对待 (246) 能取得同事  
信任的八个诀窍 (246)

## 敬孝父母 ..... (247)

敬孝父母十准则 (247) 关照性格异常的父母八注意 (247) 为父母  
祝贺生日九应知 (248) 老人生病后九应该 (248) 支持老人再婚六  
应知 (249) 同父母分居常回家看看七好处 (249) 陪老人外出旅游  
七注意 (250) 给老人买保健器械六应知 (250) 为老人定期检查身  
体六益处 (250) 老人玩麻将牌八不宜 (251) 支持老人参加文化娱  
乐活动七好处 (251) 办理老人丧事五注意 (252)

## 教子有方 ..... (253)

父母对子女的五项权利和义务 (253) 父爱九须知 (253) 婴儿人工  
喂养六应知 (254) 婴幼儿早期教育十须知 (254) 应该引导幼儿了  
解的十方面知识 (255) 教育孩子养成文明礼貌习惯六须知 (255)  
培养孩子成才八诀窍 (256) 对子女六种不良的培养教育方式 (256)

智力超常儿童的七个主要特点 (257) 有魅力男孩的五种性格特点 (257) 受人欢迎的女孩六种性格特点 (257) 孩子性格与未来机遇的十二种类型 (258) 改变孩子内向性格五方法 (259) 帮助学龄前子女看书八须知 (259) 提高孩子的学习成绩七要 (260) 长期使用电脑影响孩子发展七应知 (260) 让孩子多参加游戏的六大好处 (260) 评估子女情商的二十个要点 (261) 新世纪子女心理素质的四项标准 (262) 孩子心理障碍存在的十个问题 (262) 独生子女教育十二注意 (262) 培养锻炼孩子的意志力五要求 (263) 锻炼孩子口齿伶俐五方法 (263) 让孩子自幼树立竞争意识九要点 (264) 培养孩子好奇心九注意 (264) 培养良好的清洁卫生习惯十二条 (265) 避免孩子厌食的十三条经验 (265) 子女建立良好的饮食习惯九应知 (266) 培养孩子优良睡眠习惯十注意 (266) 对孩子青少年时期性知识教育五应该 (267) 教育孩子克服胆小性格的七方法 (268) 培养孩子不说假话七要点 (268) 对孩子进行反毒品教育六注意 (269) 预防子女失足的九条经验 (269) 让孩子远离犯罪八注意 (270) 面对孩子早恋七注意 (270) 在孩子面前建立威信十要求 (271) 批评教育孩子的九条规则 (271) 称职的父亲应遵循的十一项原则 (272) 好父亲七要点 (272) 继父七应该 (273) 防止孩子发生意外事件七注意 (273) 为孩子去医院代述病情七应知 (274) 过分溺爱孙子孙女七不利 (274) 保持同隔代人的感情七条 (275)

## 学习进取 ..... (276)

新型人才应具备的十种观念 (276) 人才在创新中的五个作用 (277) 成才必有的五种意识 (277) 抓住成才最佳时机五要点 (277) 成才必备的六种能力 (278) 名人成才经验一句诀十二种 (278) 人的七类智慧 (279) 科学创造的五个阶段 (280) 创造心理的十三项主要内容 (280) 开发创造力八注意 (281) 富有创造力个性的十八种表现 (281) 充分运用创造性思维四应知 (282) 巧妙拓展想像能力三方法 (282) 提高预见能力八诀窍 (283) 提高语言文字能力十方法 (283) 增强数理逻辑能力的十种妙方 (284) 增进音乐智慧的十一种方法 (284) 让你的动作更加灵敏的八种方法 (285) 提高自我认识能力八要 (285) 锻炼自己的聆听演讲能力十注意 (286) 思维的七种形式 (286) 启动大脑思考问题八要点 (287) “富士山式脑能

革命”九准则 (287) 使自己变得更聪明五办法 (288) 速效健脑七方法 (288) 发挥潜意识作用九条 (289) 开发和利用右脑的九种尝试 (289) 记忆的十一个类型 (290) 常见的八种记忆方法 (290) 增强记忆效果十要诀 (291) 理解式记忆的六个特点 (291) 改变学习观念的当代三种新理论 (292) 自学能力结构十要素 (292) 自学六同步 (293) 自学十忌 (293) 自学成才六应该 (293) 自学中提高时间利用效率六做法 (294) 选择确定自学目标的六个根据 (294) 自学计划不能如期落实六原因 (295) 九种确保学习计划落实妙法 (295) 十二种增强学习能力方法 (296) 提高注意力九要领 (296) 提高阅读能力十方法 (297) 读书二十注意 (297) 做读书笔记七注意 (298) 制作资料卡片七注意 (299) 三种克服电脑浏览中的语言障碍方法 (299) 长期使用电脑七弊 (300) 练好钢笔字七条经验 (300) 自我超越二十妙法 (301) 第一次高考落榜十须知 (301)

## 求职之道 ..... (302)

“入世”后我国就业中出现的七特点 (302) 求职的五条途径 (303) 求职中认识的七个误区 (303) 求职前的九项注意 (304) 进行择业时“自我设计”五要点 (304) 求职目标操作模式七步骤 (305) 社交圈中能帮你求职的十一种人 (306) 十一种职业气质类型对号入座 (306) 职业能力倾向自我测试九项内容 (307) 对待招聘广告四应该 (308) 应从用人单位了解与己有用的六种情况 (308) 写求职履历六注意 (309) 写求职简历表九须知 (310) 发求职信函四注意 (310) 把握面试一般规律九要点 (311) 在求职中自我包装五重点 (311) 面试六忌 (312) 面试应该使用的九种语言 (313) 四种类型工作面试时的主要要求 (313) 面试时应着重强调的五方面个性 (314) 初次面试时“谈谈自己”六注意 (314) 面试时应提倡的九种行为 (314) 从容应对面试中的十三种意外情况 (315) 面试时经常被问到的二十个问题 (316) 面试之后的十三个动作 (316) 面对求职的职位薪金三注意 (317) 好工作的八个标准 (318) 高薪收入者素质五特点 (318) 白领创业的六条守则 (319) 在外资企业自我保护八措施 (319) 不宜追随的十类老板 (319) 应改变职业的六个背景 (320) 做好另求新职前保密七注意 (320) 可能被解雇的八个



迹象 (321) 不受用人单位欢迎的五种人 (321) 面对下岗四要求 (322) 下岗后个人投资八须知 (322) 关于工作时间、休假和工资支付的八项规定 (323) 用人单位侵害劳动者权益七项法规 (324) 违反和解除劳动合同的七项经济补偿规定 (325) 签订集体劳动合同的十一项内容 (325) 订立劳动合同八项内容规定 (326) 给家政求职者支五招 (327) 保住饭碗三秘诀 (327) 第一次进城打工十六要 (328) 第一次失业十要 (328)

## 人际关系 ..... (330)

打击报复七特点 (330) 面对打击报复十二要 (330) 与讨厌的领导相处八应该 (331) 与上司相处十三要点 (332) 推销自己十二做到 (333) 立于不败之地十注意 (333) 调节人际关系十法 (334) 避免卷入漩涡九注意 (335) 交异性朋友十注意 (336) 管住“舌头”十八要 (337) 小心身边的“舌头”九注意 (337) 多说好话十九要 (338) 化解与领导矛盾十五要 (339) 面对阿谀奉承十二要 (340) 解决同事间矛盾五法 (340) 面对别人的指责十要 (341) 将心比心十四要 (342) 友好相处十八必须 (342) 与女性相处十三个注意 (343) 嫉妒十三害 (344) 避免冲突十九要 (344) 邻里相处十六注意 (345) 防止无意间碰撞十一注意 (346) 谨防暗箭十二招 (347) 防人之心不可无十须知 (348) 当头头十二做到 (349) 冤家宜解不宜结十一做到 (349) 面对诬陷诽谤五应对 (350) 第一次被人抓住把柄时十注意 (350) 第一次被人当枪使十二注意 (351) 人缘测试二十招 (351)

## 恶习劣性 ..... (353)

走进赌场十注意 (353) 赌博十害 (353) 吸毒十害 (354) 嫖娼十二恶果 (354) 第一次受贿时十二个想一想 (354) 第一次行贿时十个想一想 (355) 寻衅斗殴八大害处 (355) 擅玩骗术九可悲 (356) 金钱贪欲七恶果 (356) 讲哥们儿义气六不可取 (356) 骄傲自满七表现 (357) 投机钻营五特征 (357) 嫉妒的七大隐害 (358) 虚伪七弊 (358) 占小便宜八结果 (358) 欺骗玩弄女性七罪状 (359) 懒惰七“病症” (359) 爱走极端的五种表现 (359) 酗酒八弊 (360) 吸烟须知七害 (360) 戒除手淫八条 (361) 克服办事拖拉六应该 (361) 控制脾气暴躁九方法 (362) 改变孤僻个