

● 处理人际关系要诀

1分钟

人生哲理

余实 马世超等 编著



春出版社

一分钟人生哲理

余 实 马世超 王 夫 编著
王 王

出版社

一分钟人生哲理

余 实 马世超等 编著

责任编辑:李焕荣 张耀民

封面设计:王国夫

长春出版社出版

吉林省新华书店发行

(长春市重庆路40号)

长春市第十一印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32

1991年12月第1版

印张:11

1991

字数:247 000

ISBN 7-80573-614-6/C·38

前 言

奉献给读者的这本《一分钟人生哲理》，可不是深奥的哲学理论，是让读者用一分钟的时间，可以读到一个以深入浅出的文字叙述的有关人生诸多方面的带有哲理性的生活知识。编著者在这里向读者娓娓生动地讲说人生在世的哲理，社交礼仪的学问，交友、恋爱的探微，婚姻、家庭的奥秘和养生健身之要诀。重在对人生在世各种人际关系——同事、朋友、恋人、夫妻、母子等各种关系中的相处，告诉读者一些鲜为人知的生活经验，对当前社会上所关注的热点——婆媳关系、育儿、气功、晨练等提出一家之见，还对民族文化中的有关人生的至理名言和改革开放中与国际人士交往中应该知道的社交礼仪进行了卓有见地的介绍。是读者在生活中不可缺少的良师益友。

目 录

●	人生在世之哲理
2	“人之初，性本善”
3	人生在于奉献
4	应学习培养创意
5	正确认识自己
6	一日之计在于晨
7	一日三省吾身
8	三思而后行
9	莫空有其表
10	谦虚过份乃是虚伪
11	要自信不要自大
12	要培养自爱
13	接受别人的好心称赞
14	要有适应性
15	常将有日思无日
16	谨忌吹牛
17	遇事勿逞能

- | | |
|----|-----------|
| 18 | 常在河边不湿鞋 |
| 19 | 疑心生暗鬼 |
| 20 | 嫉妒使人丧失理智 |
| 21 | 为人不当势利眼 |
| 22 | 金钱的利与弊 |
| 23 | 为人别做守财奴 |
| 24 | “贪心不足蛇吞象” |
| 25 | 勿游戏人生 |
| 26 | 生活没有意思吗？ |
| 27 | 要让生活有意思 |
| 28 | 逆反心理两面观 |
| 29 | 眼是懒蛋，手是好汉 |
| 30 | 良好的读书方法 |
| 31 | 理想的学习方法 |
| 32 | 自我改善记忆力 |
| 33 | 增强记忆力 |
| 34 | 莫做“长舌妇” |
| 35 | 长舌不限于女人 |
| 36 | 男儿有泪不轻弹 |
| 37 | 粗口文化 |
| 38 | 女士也骂人 |
| 39 | 注意“麻将综合症” |
| 40 | 慎防“首饰病” |
| 41 | 学会面对孤独 |
| 42 | 自我放松精力旺盛 |
| 43 | 减除工作的压力 |
| 44 | 变困扰为动力 |

- 45 自得其乐
- 46 做一个有趣的人
- 47 无法扑捉的快乐
- 48 健康快乐的人生
- 49 培养自己的正当爱好
- 50 “读万卷书,行万里路”
- 51 大自然可以减轻精神压力
- 52 音乐妙不可言
- 53 唱歌大有好处
- 54 注意“胎教”
- 56 幼儿精神卫生
- 57 少年时期心理卫生
- 58 青年时期心理卫生
- 59 人到中年
- 60 中年人的自我修养
- 61 过好更年期
- 62 更年期的心理卫生
- 63 老年人的心态
- 64 老年人的精神健康
- 65 敬老院的新作用
- 66 回首平生无憾事

● 社交礼仪的学问

- 68 万不可忽视仪表
- 69 整洁是仪表的基本
- 70 爱美,是人的天性
- 71 化妆要自然

72	化妆种种
73	发式要因人而异
74	指甲要常修剪
75	口腔清洁极重要
76	切勿养成不良小习惯
77	不同年龄的服装
78	衬衫是服装的要素
79	有关领带
80	胖女士的服装
81	瘦削女士的服装
82	过高女士的装扮
83	矮小女士的装扮
84	帽子的礼仪
85	不做香喷喷的男人
86	举止要优雅大方
87	站有站相
88	坐有坐样
89	礼貌是仪表的重要方面
90	请问贵姓与自报姓名
91	握手的规矩
92	握手、点头与行礼
93	说声“您好”，拉近距离
94	一个“请”字，办事顺利
95	“谢谢”是人际润滑剂
96	一声“对不起”，大事化小事
97	介绍他人互相认识
98	重视名片的交换

99	要珍重名片
100	注意名片的使用
101	把收到的名片当作财富
102	进出房间的礼貌
103	出入房间要先整好衣装
104	递交物件的方法
105	公共场所不要大声喧哗
106	注意遵守公共场所卫生规则
107	轿车的最好位置是司机后面
108	大客车、飞机窗边座位是上席
109	拆礼物的礼貌
110	集会约会务守时间
111	欣赏物品，别问价钱
112	不要问对方挣多少钱
113	交往中勿问年龄
114	为人点烟，忌连点三支
115	社交规矩，女士优先
116	同性间应长幼有序
117	吸烟的礼仪
118	“烟酒不分家”
119	吸烟时要关心别人
120	在禁烟的场合不要吸烟
121	沙龙舞会可以迟到几分
122	参加舞会的规矩
123	对于邀请，要有鉴别
124	参加宴会提前几分
125	吃要有吃相

126	“吃相”要注意
127	吃的要好看
128	入座与姿势
129	筷子的用法
130	刀叉的使用
131	匙的用法
132	进餐谈话不必放下刀叉
133	时用刀叉,时用手抓
134	饭的吃法
135	面包的吃法
136	汤的喝法
137	<u>蛋糕、三明治、意粉、薄饼</u>
138	肉类和鸡的吃法
139	吃鱼最能练习对刀叉的使用
140	大虾与蟹的吃法
141	蚝、蛤、蜗牛的吃法
142	蔬菜的吃法
143	水果的吃法
145	喝酒的礼仪
146	劝酒应适度
147	聚餐的礼仪
148	做一个令人喜欢的客人
149	不懂的可以问
150	一连喝了十二杯茶!
151	做客反倒挨了饿!
152	空手赴宴,意在回请
153	嚼口香糖要分场合

154	西方迷信,忌讳十三
155	“吃饭了吗?”与一见钟情
156	“您上哪儿?”与干涉自由
157	“应该做的”与勉强为之
158	谈话艺术需知
159	对人关心是礼仪的基本



交友、恋爱的探微

162	人生难得一知己
163	结交好友驱寂寞
164	与同事愉快相处
165	给初交朋友好印象
166	一片诚心待知己
167	交友关键在于坦诚
168	志趣相投,性格各异
169	解衣推食
170	忘年交之可贵
171	哥们义气可要不得
172	桃园结义的评说
173	不做酒肉朋友
174	不要强调自己的爱好
175	要尊重别人的爱好与习惯
176	对朋友的规劝
177	忠告和被忠告都要坦白爽快
178	对提醒与批评要表示感谢
179	劝赌与劝嫖
180	得理要让人

181	说话要有技巧
182	有理不在声高
183	施恩莫图报
184	受人之惠莫忘掉
185	人情债也要还
186	开玩笑要适度
187	恶作剧要不得
188	叫“外号”
189	异性朋友种种
190	异性友情
191	异性间交往应避免发生误解
192	朋友、恋人要分清
193	到异性朋友住处时
194	爱情应该专一
195	恋爱中不要弄虚作假
196	男士不要对女友装阔
197	女士不可接受男友贵重礼物
198	恋爱品位要高
199	恋爱是浪漫的也是实际的
200	坦白
201	不必再提过去
202	对恋人的正确评价
203	山盟海誓
204	爱得要死
205	不要心里只有你的女友
206	男士也应为悦己者容
207	阳刚之美

- 208 刚柔相济
209 才干之重要
210 考虑配偶条件不是庸俗
211 不要死追硬缠
212 捆绑不是夫妻
213 要拿得起放得下
214 贞是双方的
215 战胜软弱
216 恋爱中莫冲昏头脑
217 未婚女性不要在男友家过夜
218 一失足成千古恨
219 “先有后嫁”
220 劝君莫当第三者
221 不要早恋
222 美好的初恋

● 婚姻、家庭的奥秘

- 224 结婚是坟墓吗？
225 独身的优与劣
226 结婚是爱情的新起点
227 相敬如宾
228 信任是核心
229 经济是基础
230 夫妻要有单独在一起的时间
231 永保新鲜感
232 对妻子的日常关心
233 丈夫应该学会做家务

- 234 关键在于干不干
- 235 善于聆听
- 236 丈夫应当经常想到为妻子购物
- 237 正确对待配偶过去的恋情
- 238 不要把配偶当作出气筒
- 239 女人是弱者吗？
- 240 妻子也要打扮自己的丈夫
- 241 学会同情丈夫
- 242 间接称赞
- 243 妻子要支持丈夫交友
- 244 爱他的朋友
- 245 不妨退一步
- 246 信任就应该放心
- 247 女士不必总说反话
- 248 讥讽挖苦最伤感情
- 249 贤妻良母之利弊
- 250 争强好胜之优劣
- 251 夫妻不要轻易撕破脸皮
- 252 “离婚”不可当作口头禅
- 253 不要因为孩子冷落丈夫
- 254 育儿是夫妻两人的事
- 255 教训孩子父母应一致
- 256 注意“四二一综合症”
- 257 偏疼不得济
- 258 惯子如杀子
- 259 儿子结婚，父母发昏
- 260 老不舍心，少不舍力

- 261 “活着不孝，死了乱叫”
262 可怜天下父母心
263 父母需要的是安慰
264 离婚不必成仇敌
265 再婚不应受到非议
266 儿女要支持老人再婚
267 再婚后不要隔心
268 尊敬双方的老人
269 妻子不要在公婆面前支使丈夫
270 妻子也不应只想着娘家
271 婆媳关系……
272 如此内外有别
273 婆媳就是母女
274 儿媳妇不难当
275 婆婆不是多余者
276 莫把婆婆当保姆
277 当婆婆要心态平衡
278 何必看不惯
279 儿子不是私有财产
280 儿子成婚后的苦恼
281 丈夫难受夹板气
282 家和日子兴



养生健身之要诀

- 284 养生重在养心
285 生命在于运动
286 锻炼要适度

287	晨练的注意之一
288	晨练的注意之二
289	晨练的注意之三
290	晨练的注意之四
291	饭后百步走
292	骑自行车的学问
293	女式车之优长
294	气功健身
295	气功与调治百病
296	气功不是迷信
297	谨防“走火入魔”
298	皮肤也要呼吸
299	过逸也要生病
300	教育孩子从小有礼貌
301	当孩子说谎以后
302	莫把孩子真当“小皇帝”
303	孩子的事让他自己做
304	要培养孩子独立生活能力
305	教子莫当“人来疯”
306	莫让孩子比阔气
307	吓唬不是好办法
308	鼓励孩子做勇敢者
309	孩子要什么给什么就是爱吗?
310	要让孩子多交小朋友
311	不要以大人的喜好要求孩子
312	不要“护犊子”
313	告诫孩子不要嘲笑有缺陷的人

314	不许孩子贪占小便宜
315	不要在吃饭时管孩子
316	青少年不宜素食
317	饮酒不可过量
318	醉酒遭罪
319	男子饮酒过多会影响生育
320	嗜酒影响性欲
321	“液体面包”和“啤酒病”
322	饮食应该多样化
323	吸烟的害处
324	过滤嘴的利与弊
325	没病可别乱进补
326	儿童更不宜多吃补物
327	忧虑有害身心健康
328	驱走郁闷的简易方法
329	衣服舒适也可解除忧烦
330	自我催眠治疗失眠
331	控制情绪对抗失眠
332	不要用饮酒来催眠
333	注意变换生活节奏
334	学会反败为胜