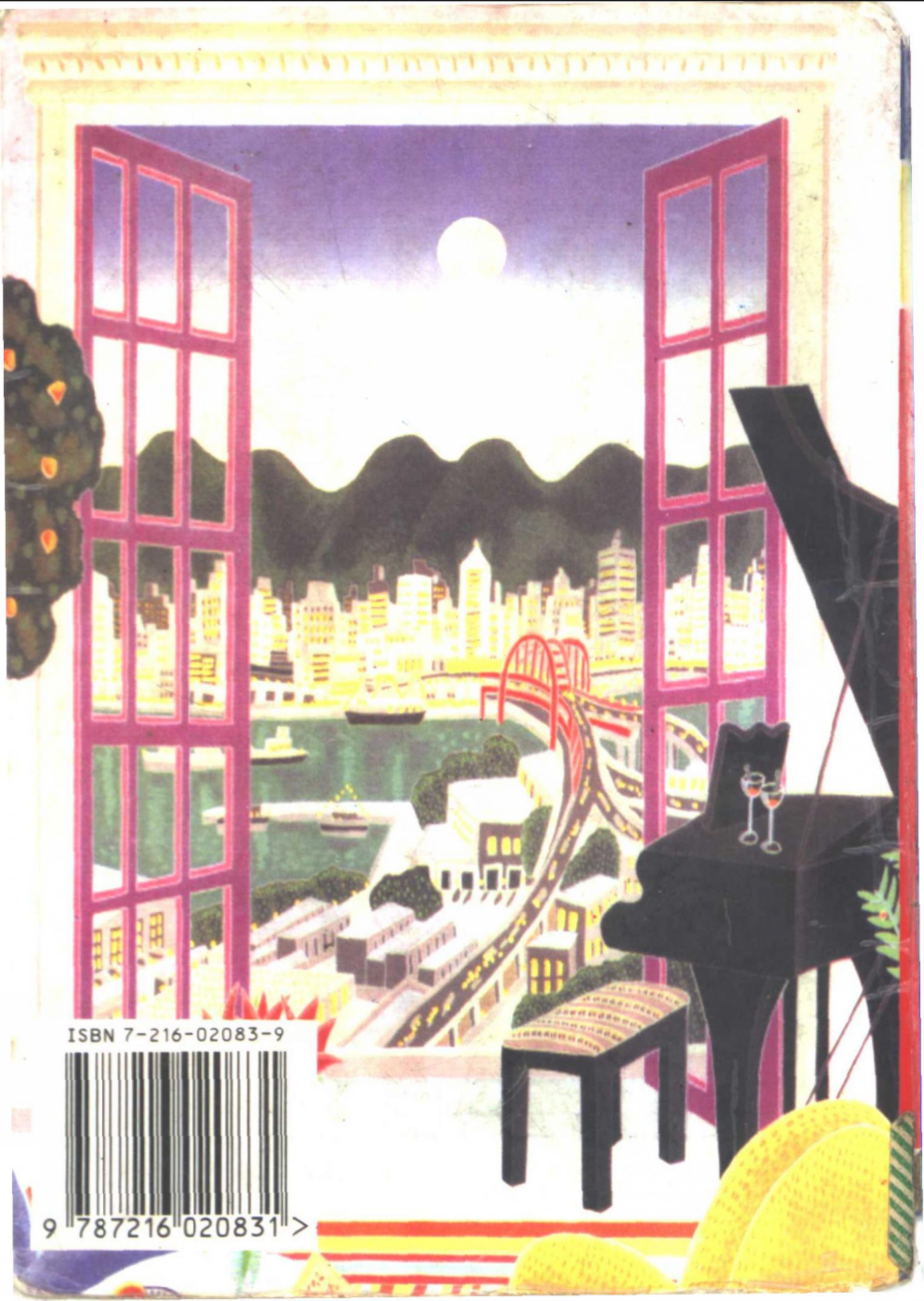


生活兵法

主编 马轶影



湖北人民出版社



ISBN 7-216-02083-9



9 787216 020831 >

生活兵法

马轶影 主编

湖北人民出版社

鄂新登字 01 号
图书在版编目(CIP)数据

生活兵法/马轶影主编
武汉:湖北人民出版社,1997.8
ISBN 7—216—02083—9

I. 生…
I. 马…
II. 生活—知识—通俗读物
IV. Z228

生活兵法

马轶影 主编

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市解放大道新育村33号
邮编:430022

印刷:湖北人民出版社蒲圻印刷厂

经销:湖北省新华书店

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32

印张:27.5

字数:758 千字

插页:5

版次:1997 年 8 月第 1 版

印次:1997 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—12 140

定价:25.00 元

书号:ISBN 7—216—02083—9/Z·23

主 编	马轶影			
编写者	梅绍文	杨定宽	余成明	余成光
	仲 原	戴怀之	王有珏	吴新杰
	祝大勇	周 安	仇新年	陈 健
	朱 丹	岳玉玲	安仲平	田 原

总 目 录

第一篇	做一个大家青睐的人	1
第二篇	谋职晋升立于不败	40
第三篇	你是一个成功的投资者	101
第四篇	从情爱到性爱永是赢家	156
第五篇	健康掌握在你手中	228
第六篇	母婴共度好时光	288
第七篇	聪明消费者的学问	380
第八篇	美食家的厨事技巧	446
第九篇	各显神通的生活小窍	620
第十篇	闲暇时光乐融融	697

目 录

○ 第一篇 做一个大家青睐的人 ○

一、坐有坐相，站有站相	1
1. 良好的走路姿势	
2. 坐要有坐相	
3. 站要有站相	
二、在大街上的礼仪	3
4. 两三个人并行	
5. 手挽手与搀扶	
6. 怎样让路	
三、在餐厅里的礼仪	4
7. 如何走进餐馆	
8. 怎样让座	
9. 在餐厅里约会	
10. 怎样询问座位是否空着	
11. 席间或碰见了熟人	
12. 怎样点菜	
13. 怎样退席	
14. 散席与买单的讲究	
四、在影剧院的礼仪	7
15. 怎样找自己的座位	

16. 节目开演之后

五、在交际场合的礼仪 8

17. 当你想与一位陌生女士相识时

18. 请允许我介绍一下

19. 男宾和女宾作自我介绍

20. 在街上和社交场合的介绍方式

21. 怎样致意

22. 怎样握手

23. 拜访与告辞

24. 可以请您跳舞吗

25. 女方邀请男方跳舞

26. 跳舞时的交谈和自我介绍

六、吸烟的礼仪 13

27. 在公共场合

28. 在交际场合

29. 怎样给别人点烟

七、送礼的礼仪 14

30. 生日礼物

31. 结婚礼物

32. 给女主人的礼物

33. 给病人的礼物

34. 怎样献花及怎样接花

35. 最好不要匿名送礼

36. 拒绝收礼属大错

八、请客和作客的礼仪 18

37. 会餐可以联络感情

38. 怎样邀请客人

39. 好主人要事事经心

40. 给客人一个良好的印象

41. 女主人的装束	
42. 客人座位的安排	
43. 客人到来时	
44. 客人之间	
45. 餐桌的布置	
46. 餐具的摆法	
47. 怎样请客人喝咖啡	
48. 怎样请客人喝茶	
49. 怎样开鸡尾酒会	
50. 餐后晚会	
51. 怎样邀请吃早餐	
52. 怎样邀请吃午餐	
53. 怎样邀请吃晚餐	
54. 宴会上可能发生的问题	
55. 举止粗鲁是缺少教养的表现	
56. 结局好,就万事如意	
57. 请允许我送你回去	
58. 礼尚往来	
九、餐桌上的礼仪	28
59. 不要擅自入席	
60. 怎样上茶	
61. 餐具如何撤下	
62. 不能把餐巾搭在胸前	
63. 刀、叉、匙的用法	
64. 吃小面包及卡纳佩或三明治	
65. 吃蛋、香肠及凉拌菜	
66. 怎样吃鱼	
67. 怎样喝汤	
68. 怎样吃肉食	
69. 吃带皮的土豆	

70. 调料和其他	
71. 怎样吃水果	
72. 怎样吃干酪	
73. 咖啡、茶、点心	
74. 怎样吃虾	
75. 怎样开酒瓶	
76. 怎样斟酒	
77. 谁应当第一个举杯	
78. 怎样喝啤酒	
79. 怎样喝葡萄酒和香槟酒	
十、特殊场合的礼仪	37
80. 举行婚礼	
81. 祝贺小孩出生	
82. 探视病人	
83. 亲属好友去世时	

○ 第二篇 谋职晋升立于不败 ○

一、演好人生这出戏	40
84. 一面活着,一面准备	
85. 别人田里的庄稼好	
86. 人杰自古由苦来	
87. 不要怕,不要悔	
88. 三种成长	
89. 每天分析一下自己	
90. 我失败过	
91. 不犯第二次过失	
92. 演好人生这出戏	

二、定下目标易成功 45

- 93. 定下目标应成功
- 94. 用自我暗示增进成效
- 95. 充分发挥既有的长处
- 96. 唯有积极的行动方能成功
- 97. 不要心存“不可能”的想法
- 98. 感动产生金钱
- 99. 最重要的是丢掉一切懦弱
- 100. 推销你的才能
- 101. 阅读使人进步
- 102. 应学习培养创意
- 103. 成功者的秘密
- 104. 应付不喜欢的工作
- 105. 减轻工作的压力
- 106. 勿做工作机器
- 107. 工作成功的经验

三、如何和上司打交道 56

- 108. 怎样应付问题上司
- 109. 怎样应付挑剔的上司(一)
- 110. 怎样应付挑剔的上司(二)
- 111. 怎样应付吹毛求疵型的上司
- 112. 怎样应付优柔寡断型的上司
- 113. 怎样应付恃强欺弱型的上司
- 114. 怎样应付冷漠孤僻型的上司
- 115. 怎样应付善妒的上司
- 116. 怎样应付工作狂式的上司
- 117. 怎样和你的上司说理
- 118. 对上司忌说的话
- 119. 如何应付学历低的上司
- 120. 对上级领导多用“请多指教”的态度

121. 被指责时不可一脸的不高兴	
122. 怎样婉转地拒绝领导要求	
四、求职晋升者的谋略	66
123. 找工作的五种方法	
124. 面试宜应用创意	
125. 面试不宜说话太少	
126. 消除面试紧张方法	
127. 面谈时留下好印象	
128. 写信求职的技巧	
129. 升职加薪有方法	
130. 升职加薪有窍门	
五、给人留下好印象	73
131. 办公室的言行举止	
132. 从打招呼做起	
133. 进出要招呼	
134. 施以礼节训练	
135. 瘾君子自重	
136. 交换名片	
137. 学会慷慨	
138. 前人的经验	
139. 幽默给人良好的第一印象	
140. 不受欢迎的四种人	
141. 改善人缘须知	
六、交朋友助成功	80
142. 交朋友见性格	
143. 与同事愉快相处	
144. 优雅的点头	
145. 赞赏你的朋友	
146. 了解别人的痛苦	
147. 体谅他人的软弱	

- 148. 关怀你憎厌的人
- 149. 朋友之间应有距离
- 150. 给初交朋友以好印象
- 151. 发挥个人的魅力
- 152. 令别人替自己办事
- 153. 急功近利犯大忌
- 154. 宽大为怀
- 155. 成于坚忍毁于急躁
- 156. 不受他人打击之害
- 157. 对付小人的办法
- 七、福祸皆出自于口 93
- 158. 沉默的应用
- 159. 学习说服别人
- 160. 提出要求的技巧
- 161. 提醒他人时切勿重复过去的事情
- 162. 噢,顺便说一句
- 163. 对愤怒的人不要火上浇油
- 164. 应付尴尬时刻
- 165. 如何应付饶舌之徒
- 166. 争辩的原则

○ 第三篇 你是一个成功的投资者 ○

- 一、储 蓄 101
- 167. 储蓄不是高收入者的专利
- 168. 即使没什么钱也有办法增加储蓄
- 169. 定期存款到期后应及时转存
- 170. 提前取款时如何减少利息损失

171. 如何办理提前支取的手续	
172. 怎样保管存单和存折	
173. 存单遗失后怎样挂失	
174. 哪些存款不能挂失	
175. 在存单上为何应用真姓名	
176. 存单上为何要留真地址	
177. 如何继承存款	
二、财产保险与继承	109
178. 如何参加家庭财产保险	
179. 如何向保险公司索赔	
180. 不交保险费的财产保险	
181. 继承遗产应注意什么	
182. 怎样继承海外遗产	
三、兼职与创收	112
183. 你有足够的资金满足业余创业欲吗	
184. 兼职是对能力的考验	
185. 兼职亦须兼顾私人生活	
186. 你有足够的精力应付兼职吗	
187. 掌握兼职成功的秘诀	
188. 借鸡下蛋不丢人	
189. 舍不得孩子套不住狼	
190. 高效率地利用时间	
四、成功投资者的谋略	117
191. 必须随时捕捉信息	
192. 争取无本生利	
193. 不要在一棵树上“吊死”	
194. 面子是赚钱的敌人	
195. 善于听取专家意见	
196. 作生意要警惕小人	
197. 爱好等于财富	

198. 怎样做兼职老师	
199. 传授知识和技艺令人羡慕	
200. 拥有绝活就是拥有一大笔财富	
201. 小行当的经营技巧	
202. 从事小行当的误区	
五、投资适合你的行当	125
203. 各种家庭投资模式的比较	
204. 怎样才是理想的投资	
205. 工薪阶层如何在存款中以钱生钱	
206. 投资债券的优点和缺点	
207. 投资基金的利弊	
208. 买房的优点和缺点	
209. 租房的优点和缺点	
210. 投资古董的技巧	
211. 投资名画的技巧	
212. 投资古瓷的技巧	
213. 投资古钱币的技巧	
六、邮市涉足	136
214. 投资邮票的利弊	
215. 邮票增值的简单测算	
216. 买涨不买落和买落不买涨	
217. 为什么小型张增值最快	
218. 发行时间早的邮票价钱就好吗	
219. 哪些邮票增值快	
220. 散票与套票的价格分析	
221. 盖销票、信销票值得投资吗	
222. 无处不在的臆造票	
223. 怎样鉴别邮票的品相	
224. 怎样辨别邮品的真伪	
七、股“海”弄潮	146

- 225. 投资股票会遇到哪些风险
- 226. 怎样办理股东代码卡
- 227. 怎样交易深圳股票
- 228. 怎样认购上网发行的新股
- 229. 怎样购买股票
- 230. 初涉股市切记的几点
- 231. 选股的策略
- 232. 寻找有巨大赢利潜力的股票
- 233. 投资股票的原则
- 234. 投资人应掌握的操盘技巧
- 235. 小额投资者应注意的问题
- 236. 怎样领取分红派息
- 237. 如何申领、补领沪股现金红利

○ 第四篇 从情爱到性爱永是赢家 ○

- 一、睁一只眼睛谈恋爱 156
 - 238. 慎选恋爱对象
 - 239. 如何知道对方是好男人
 - 240. 怎样试验你的男朋友
 - 241. 了解男人性格的八妙法
 - 242. 要注意对方是否已婚
 - 243. 和离婚男性约会的危险
 - 244. 提防做了可怜的过渡女人
 - 245. 不要相信只在性活动时才说爱你的男人
 - 246. 从走姿看个性
 - 247. 由坐姿看女人的个性
 - 248. 男人择偶的戒条

249. 谁是危险女人	
二、打动人心的开场白	166
250. 与姑娘交际的第一招	
251. 邀请女性时的说话技巧	
252. 在何种场所和女人攀谈最有效	
253. 与男士交往绝对成功的会话术	
三、在对方动情时候进攻	170
254. 求婚的艺术	
255. 在对方动情时候进攻	
256. 情话绵绵的信件	
257. 迟到时一定要道歉	
258. 难以开口的事用书信表达	
四、男人的策略	173
259. 女人喜欢男人的好人品	
260. 追求女性要摆出悠然自得的架式	
261. 女人最讨厌调情圣手	
262. 别急着与她拥抱接吻	
263. 畏缩和郁闷是大忌	
264. 别把女人的“冷漠”当真	
265. 学会温柔, 除去恐惧	
266. 女人喜欢温柔体贴的男人	
267. 如何应付女人的眼泪	
268. 如何应付小姐脾气	
269. 女人都是多话的, 爱就是陪她聊天	
五、女人的策略	179
270. 带着自信开始你的罗曼史	
271. 极为平凡的姑娘拥有人见人爱的秘诀	
272. 依靠耐心和伪装这两个技巧	
273. 为了制造机会而投资	