

自学成才指南



目 录

自学成才指南

发现自身最佳才能五法	(3)
成功六原则	(3)
自学思维六法	(4)
自学选题六法	(5)
自学七法	(6)
自学成才十要	(6)
自学十字经	(7)
自学十忌	(7)
青年自学十戒	(8)
学风十戒	(9)
* * *	
信息时代三挑战四讲究	(9)
读书五步法	(10)
阅读常规十步	(10)
读书四十九法	(11)
读书十忌	(15)
求知十大秘诀	(15)

求知“三诀”	(16)
听中求知十一法	(16)
知识十源泉	(17)
“之母”十诀	(18)
提高学习效率六诀窍	(19)
积累资料常用六法	(19)
培养观察能力六法	(20)
观察十原则	(21)
调节知识结构八原则	(22)
调节知识结构十六法	(22)
* *	
科学思考四法	(23)
思考四诀	(24)
创造性思维六特征	(24)
突破思维障碍六法	(25)
提高思维能力七窍门	(25)
最佳思考七步法	(26)
创造思维技巧	
——综合集中十法	(27)
创造思维技巧	
——扩散发现十法	(28)
创造思维技巧	
——意识促进十法	(29)
* *	
集中注意力五法	(30)
记忆歌诀	(30)
提高记忆力十五要点	(31)
增强脑功能五法	(31)

中年人提高用脑效率七诀 (32)

人到中年保持智力十妙法 (33)

※ ※ ※

时间妙喻 (34)

人生时间表 (34)

每天24小时支配须知 (35)

节约时间十秘诀 (36)

有效利用时间十诀窍 (36)

成功发明历时十览 (37)

※ ※ ※

成才阶梯九个“三” (38)

成功路上四个“五” (39)

智力结构十要素 (39)

四十岁前成功八秘诀 (40)

女性成功六要素 (40)

女子成才九忌 (41)

青年成才十忌 (41)

高效工作六法 (42)

解决问题八法 (42)

说服别人六法 (43)

事业家工作八要领 (44)

发明创造七要素 (44)

常用创造六法 (45)

信息十喻 (45)

收集信息八法 (46)

※ ※ ※

管理人员十要 (47)

管理人员十九要素 (47)

成为经理十要诀	(48)
企业领导十素质	(49)
竞争十要诀	(50)
经营十诀	(50)
集体小厂搞活经济十字经	(51)
研究政策十要点	(52)
谈心九方式	(53)
树典型五戒	(53)
任人七忌	(54)
会议十戒	(55)

* * *

科学工作者十素质	(55)
现代人九素质	(56)
人才成熟十鉴	(56)
尊重人才八标志	(57)
新型青年十特征	(58)
具有创造力学生二十特征	(59)
创造型人才的性格特征	(60)
朗诵十要	(61)
演讲技巧十三鉴	(61)
当众讲话十六要点	(63)

为人处世之道

交友十原则	(67)
社交十戒	(67)
接受名片六要	(68)
接待客人十宜	(68)

赴宴十二宜	(69)
礼貌语言八种	(70)
自我介绍六要	(71)
拜访八宜	(71)
道歉八法	(72)
与人交谈八法	(73)
交谈十戒	(74)
* * *	
获得友谊四须	(75)
邻居相处十要	(75)
邻里相处十忌	(76)
爱激动者六忌	(76)
少女处世六防范	(77)
貌美十勿歌	(77)
文明十忌	(78)
日常生活十戒	(78)
* * *	
树立自信心五法	(79)
战胜孤独五秘诀	(80)
战胜沮丧六法	(80)
克服害羞六招	(81)
保持心理平衡十法	(81)
情绪自我控制十五法	(83)
“有教养”八特征	(84)
* * *	
人生美德十三条	(85)
加强自我修养六法	(86)
修养十自	(87)

人生十“气”	(87)
人生十“需”	(88)
人生十“懂”	(88)
人生十“想”	(89)
人生十“大”	(90)
人生十“望”	(90)
话要十“听”	(91)
思想作风十倡十戒	(91)
人生二十五“桥”	(92)
青年修养要则	(93)
人生十“不可”	(94)
人生十二“怕”	(94)
金钱的十“能”十“不能”	(95)
矫正不良品德八法	(95)
人生旅途五“克制”	(96)
十种不受欢迎的人	(97)
令人生厌的习惯	(97)
人生性格十六鉴	(98)

婚姻恋爱参谋

更富吸引力九宜	(103)
女性魅力十要点	(104)
男性魅力十要点	(104)
姑娘爱你十信息	(105)
求爱时机五要点	(106)
情书四要四戒	(106)
“第一次”六要	(107)

初恋七忌	(107)
恋爱十戒	(108)
择偶十戒	(108)
大女择偶十忌	(109)
* * *	
理想丈夫十一标准	(110)
理想妻子十标准	(110)
新婚夫妇八互	(111)
夫妇生活愉快十一法	(111)
婚后夫妻和谐九宜	(112)
夫妻生活美满六法	(113)
音乐在夫妻生活中	(114)
幸福家庭十要素	(115)
对待家庭矛盾十宜	(116)
好管家十原则	(117)
家庭消费七原则	(117)
导致家庭崩溃八性格	(118)
* * *	
优生十秘诀	(119)
给孩子取名九法	(119)
取名五戒五要	(120)
家庭教育九法	(121)
孩子健康成长的家庭气氛	(122)
父母十戒	(123)
教子十忌	(124)
家教十戒	(124)
欲使孩子听话十法	(125)
帮助孩子学习十二法	(126)

培养孩子读书兴趣六法	(127)
教导孩子做家务五法	(128)
启发幼儿天赋七宜	(129)
小儿着装四宜	(129)
孩子入托家长六要	(130)
保护孩子眼睛八法	(130)
儿童健康十忌	(131)
青少年危险征候九辨	(131)

家庭科学之窗

居室布置要诀	(135)
居室美化七法	(135)
房间色调布置七鉴	(136)
房间保温六宜	(137)
墙壁装饰十二原则	(138)
家庭污染排除十法	(139)
家具摆设五忌	(140)
家用电器摆放八注意	(140)

* * *

贮藏食品最佳温度十三例	(141)
人体需要的营养量	(142)
厨房妙艺五十八观	(142)
烹调十原则	(147)
用食十忌	(147)
品评啤酒三法	(148)
牛奶好坏四鉴	(148)
购买禽蛋四鉴	(149)

选购活鸡六法	(149)
虾蟹质量六鉴	(150)
鲜鱼九鉴	(151)
配制清凉饮料七法	(152)
食品污染七大害	(152)
* * *	
提高家务劳动效益六法	(153)
安排家务劳动八指南	(153)
厨房劳动九宜	(154)
减轻站立劳动疲劳十法	(155)
负重省力六窍门	(156)
消除疲劳五法	(156)
女性消除疲劳五诀	(157)
预防疲劳九宜	(158)
简易家务劳作六十三法	(158)
熨衣常识十八条	(163)
衣服保藏九宜	(165)
穿洗衣服十忌	(166)
* * *	
热水袋使用保养五宜	(166)
凉席使用保存六法	(167)
家具保护八诀	(168)
使用煤气十要点	(168)
电子表八忌	(169)
录音机使用五宜	(170)
录音机消音五宜	(170)
选购电视机五法	(171)
电视机保养须知	(172)

彩电不被磁化须知	(173)
延长电视机寿命十五法	(174)
录像机使用十二宜	(175)
摩托车使用保养十一宜	(176)
电冰箱节电十法	(177)
家庭节电七法	(178)
安全用电八不要	(179)
家庭用电十忌	(179)

青春健美秘诀

皮肤健美六宜	(183)
皮肤保健五妙法	(183)
减少面部皱纹八法	(184)
防止面部皱纹十宜	(185)
美容四不宜	(186)
美容验方集锦	(186)
美容化妆六步法	(193)
化妆九要素	(194)
化妆程序十二道	(194)
怎样画眉眼	(195)
头发秀美八要诀	(196)
发型选择五原则	(196)
女性发型九宜	(197)
染发五要诀	(198)
梳发五宜	(198)
巧治头屑十法	(199)
预防脱发十法	(200)

造就美丽的双手十宜	(201)
戴戒指四学问	(201)
戴项链十原则	(202)

* * *

色彩的性格	(203)
服装配色三法	(203)
女子穿着五要诀	(204)
女子穿衣六要素	(205)
女性胸饰五鉴	(206)
佩戴胸罩七利	(206)
穿高跟鞋四宜	(207)
穿袜子五宜	(207)
矮小女性打扮七宜	(208)
穿衣“增高”十二法	(208)
脸型特殊者衣领四宜	(210)
体型特殊者着装十原则	(210)
穿衣协调身体比例十二法	(211)
西装习惯穿法七条	(213)
如何挑选四季服装	(214)
男性如何选择服装	(215)

* * *

人生十五美	(215)
形体美六忌	(217)
人体美八原则	(217)
步态优美十宜	(218)
女士姿态优美八宜	(219)
健美十标准	(220)
健美七忌	(221)

人体健美六比例	(222)
男性十八美	(222)
少女腿部减肥五法	(224)
女子颈部健美操	(224)
女性八式健美操	(225)
健美按摩六宜	(226)
健美按摩十三法	(227)
饮食健美十要素	(228)
牙齿健美十要	(229)
长葆青春七诀	(229)
青春常驻六秘诀	(230)
体重与健美	(230)
锻炼助你长高	(231)
办公桌旁健身操	(232)
日常健身七法	(233)
简易儿童健美操	(234)

延年益寿顾问

青年人良好性格六特征	(239)
身心健康者十五特征	(239)
精神健康者十三特征	(240)
情绪健康者十五特征	(241)
健康性格十一结构	(242)
内向型性格十特征	(243)
外向型性格十特征	(243)
不成熟个性心理十特征	(244)
健康老人八特征	(244)

* * *

性格致病十一鉴	(245)
烦躁不安者六特征	(246)
五官变化与内脏功能五鉴	(246)
鼻诊健康七鉴	(247)
舌苔诊病十三辨	(247)
看痰察疾六鉴	(248)
气味测病十三鉴	(249)
指甲辨病七鉴	(250)
看脐诊病七鉴	(250)
验便察病八辨	(251)
心肌梗塞六前兆	(252)
头痛危险信号九鉴	(252)
肝病十外观	(253)
老年警惕十六状	(253)
中年发生癌症七信号	(254)
乳腺癌自查十法	(255)

* * *

防癌措施十二点	(255)
饮食防癌十要	(256)
防癌蔬菜六种	(257)
预防胃癌食疗十四法	(258)
心肌梗塞家庭疗养七法	(258)
心脏病患者八忌	(259)
防治慢性气管炎八式操	(260)
预防感冒十法	(261)
防治驼背六法	(261)
闪腰“自疗”六法	(262)

矫正口吃四要点	(263)
防止口臭九法	(264)
“大笑”八忌	(264)
自我疗法八则	(265)
髮疗八法	(266)
自然疗法十三种	(267)
家庭急救十戒	(269)
消除失眠按摩八法	(270)
防止失眠十要十不要	(271)
改善睡眠十八宜	(272)
睡病十忌	(273)

* * *

食疗歌	(274)
粥疗歌	(274)
慢性胃炎食疗十法	(275)
药枕六妙用	(276)
治疗经痛五法	(276)
便秘食疗八法	(277)
高血压果品辅疗七法	(277)
家备验方三十则	(278)
农家八味药	(281)
常用药引九种	(281)
花生米五妙用	(283)
绿豆六妙用	(284)
豆类八妙用	(284)
芹菜四妙用	(285)
油菜四妙用	(285)
萝卜十七妙用	(286)

西瓜八妙用	(287)
冬瓜十一妙用	(287)
大蒜十妙用	(288)
大葱十妙用	(289)
生姜二十四妙用	(290)
食盐十七妙用	(292)
醋五十妙用	(293)
隔夜茶七妙用	(295)
动物血妙用	(296)

* * *

十叟长寿歌	(297)
与衰老作斗争七法	(298)
长寿歌	(299)
不老歌	(299)
养生长寿十要诀	(300)
延年益寿十原则	(300)
老年长寿十法	(301)
老年长寿十戒	(302)
养生二十宜	(303)
老年保健十四宜	(304)
冬季抗寒防病三法	(305)
夏季养身五要	(305)
健身五功	(305)
壮腰八段功歌诀	(306)
保持心脏健康六法	(307)
脑保健九法	(307)
自我保健十法	(308)
健身锻炼六原则	(309)

健身慢跑十注意	(310)
保健八谏	(310)
健身歌谣八首	(311)
文人健身四法	(312)
服药六忌	(312)
饮茶九利四忌	(313)
饮茶十二诀	(314)
老年人饮食八宜八忌	(314)
饮食六宜	(315)
餐前十不	(316)
常见食物中胆固醇含量	(318)

业余生活向导

快乐公式	(321)
节日六戒	(321)
看电视五宜	(322)
看电视十忌	(322)
家庭娱乐十法	(323)
制谜、猜谜十二法	(324)
集邮票十鉴	(325)
盆花浇水六法	(326)
钓鱼要诀	(326)
钓鱼十一宜	(327)
游泳八宜	(328)
游泳十忌	(328)
赌博十害	(330)

※

※

※