

为你排忧解难

——中学生200个怎么办？



为你排忧解难

——中学生100个怎么办

山东省出版总社济南分社编

山东教育出版社

一九八七年·济南

为你排忧解难
——中学生100个怎么办
山东省出版总社济南分社编

山东教育出版社出版
(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 济南印刷三厂印刷

787×1092毫米32开本 6.5印张136千字
1988年2月第1版 1988年2月第1次印刷
印数1—20,000

ISBN 7—5328—0210—8
G·157

统一书号7275·719 定价：1.25元

编 者 的 话

在日常生活和学习当中，每一个中学生都会遇到一些难题，但由于主客观条件的限制，他们又常常苦于找不到解决问题的办法。为给中学生排忧解难，本书特在原本社编辑的《中学生200个怎么办》一书中又精选了100篇短文，并适当进行了删改，如它确能成为中学生解难释疑的良师益友，我们将感到莫大的欣慰。同时，我们也将代表读者向本书100篇短文的作者致以诚挚的谢意。

山东省出版总社济南分社

目 录

1. 您会交朋友吗?丹 赤 (1)
2. 同学之间应该怎样相处?晓 流 (3)
3. 怎样平息您偏激的情绪?张宁生 (5)
4. 怎样对待别人的误解?毕 明 (7)
5. 对别人有疑心怎么办?李鸣果 (8)
6. 班干部怎样管好班级纪律?邵 学 (10)
7. 怎样对待向老师“汇报”?王 东 (12)
8. 接近老师是“拍马屁”吗?潘益大 (14)
9. 老师批评错了怎么办?王克勤 (16)
10. 怎样改变“死脑筋”?张宁生 (18)
11. 怎样克服情绪忽冷忽热的毛病?李鸣果 (20)
12. 怎样驾驭自己的情绪?叶晓林 (22)
13. “三分钟的热血”怎样延续?施 友 (24)
14. 当你情绪低落时.....晓 伟编译 (25)
15. 你有发怵的时候吗?曹作兰 (27)
16. 怎样改掉吝啬的毛病?王加绵 (29)
17. 怎样克服书呆子气?鸣 果 (31)
18. 怎样从“白日梦”里走出来?李鸣果 (33)
19. 怎样才能改掉“马大哈”?施 友 (35)
20. 怎样突破害羞的障碍?潘益大 (37)
21. 怎样才能保持良好的心理状态?黄根柱 (39)
22. 珍惜你的黄金时代.....清 海 (42)

23. 怎样培养成熟的个性……………柳松 南穆(48)
24. 怎样对待高考?……………刘锦智(49)
25. 怎样才能临场不慌?……………章志光(48)
26. 落榜以后怎么办?……………马 艺(50)
27. 农村同学考不上学怎么办?……………韩长斌(52)
28. 怎样使你的灵感之泉喷涌?……………李 维(55)
29. 怎样处理听课和记笔记的关系?……………燕 青(58)
30. 怎样答好政治问答题?……………张暑明(59)
31. 怎样复习语文?……………赵凤兰(61)
32. 怎样准备作文考试?……………尚登宝(63)
33. 打开思路的方法……………罗天平(65)
34. 没什么可写怎么办?……………尚登宝(67)
35. 怎样编写作文提纲?……………文 涛(71)
36. 怎样划分段落和归纳段意?……………高玉亮 徐明寿(73)
37. 怎样写中心思想?……………黄卓才(75)
38. 怎样在模仿中求创新?……………程汉杰(76)
39. 怎样翻译文言文?……………张企荣(78)
40. 怎样才能理解好“充分必要”条件?……………徐有标(80)
41. 知识迁移和灵活运用……………谢贤群(84)
42. 怎样通过解题培养分析能力?……………陈立明(87)
43. 怎样才能学好高中化学?……………张冠涛 解守宗(91)
44. 怎样记忆化学知识?……………汪严渝(94)
45. 如何鉴别、鉴定?……………王从俊 刘国英等(96)
46. 怎样学好历史?……………吴豪德 高 夙(97)
47. 怎样记忆历史时间?……………高 夙(101)
48. 怎样复习中国地理?……………郎文白(103)

49. 怎样掌握好地理知识结构?王树声 (105)
50. 学会利用工具书鲁宝元 (108)
51. 怎样选用和使用英语词典?余士雄 (110)
52. 怎样利用课外资料?左平安 (112)
53. 怎样进行课外阅读?何 寻 (113)
54. 怎样控制学习情绪?夏德忠 (115)
55. 上课爱走神怎么办?肖 夜 (117)
56. 怎样克服粗心大意的毛病?胡尚楷 (119)
57. 怎样复习最有效?冷广贤 (121)
58. 在复习考试到来的时候杜相忱 (124)
59. 高考前应注意些什么?赵书生 (125)
60. 考场上怎样答卷?王克勤 (126)
61. 当你拿到批改过的考卷时曾凡人 (128)
62. 怎样摆脱学习成绩差的苦恼?张永泰 (129)
63. 怎样增强自信心?黄亨煜 (131)
64. 如何提高记忆力?北 林 (132)
65. 怎样进入专注境界?苏 黎 (136)
66. 怎样发展自己的思维?邵道生 (138)
67. 青春期应注意什么?钟 卫 (143)
68. 青春期的精神卫生杨荫昌 (145)
69. 怎样培养健美的体格?范正祥 (149)
70. 青春发育期怎样锻炼好?邓树勋 (151)
71. 怎样合理安排体育锻炼?荆 林 (153)
72. 你想长高吗?孙兴岱 (154)
73. 女同学怎样参加体育运动?金 贻 (155)
74. 长跑要注意些什么?王金保 赵贻贤 (156)

75. 怎样进行冬季体育锻炼?江大鑫 (157)
76. 游泳时抽筋和耳朵进水怎么办?刘 立 (159)
77. 怎样诉说病情?张宇杰 (160)
78. 怎样防治冻疮?范正祥 (161)
79. 冬天怎样防治手脚裂口?范正祥 (162)
80. 得了痤疮怎么办?余前锋 (163)
81. 怎样矫正“口吃”病?继 安 (165)
82. 怎样防治龋齿?张爱荣 (166)
83. 怎样保护好嗓子?徐恩生 (168)
84. 谈谈鼻炎的防治郑智明 (170)
85. 怎样科学用脑?李 明 (172)
86. 神经衰弱怎么办?赵明伦 (175)
87. 为什么总是睡不够?商 力 (177)
88. 经常失眠怎么办?张庆再 (178)
89. 怎样提高睡眠质量?一 真 (178)
90. 怎样从小预防癌症?黄根柱 (180)
91. 痔疮是怎么回事?王伯明 (182)
92. 女同学怎样注意生理卫生?石 苇 (184)
93. 有了痛经怎么办?张子文 (187)
94. 怎样预防高血压病?黄根柱 (188)
95. 青春妙龄防结核王振坤 (190)
96. 看电视要讲卫生李 明 (192)
97. 中学生选择什么样发型好?徐国昌 (193)
98. 你知道自己该穿多大的衣服吗?启 良 (194)
99. 从语无伦次到侃侃而谈的秘方任平安 (195)
100. 怎样把字写得好一点?乔晨华 (197)

1. 您会交朋友吗？

交朋结友，乃人生一乐事也。您会交朋友吗？

明代学者苏浚在他的《鸡鸣偶记》中，把朋友分为四类：“道义相砥，过失相规，畏友也；缓急可共，生死可托，密友也；甘言如饴，游戏征逐，昵友也；利则相攘，患则相倾，贱友也。”他把朋友这样分类，概括得并不一定准确。值得称道的是他提出了“畏友”，并加以肯定与赞叹。平常提起朋友，少不了一番“甜哥哥”，“蜜姐姐”。而“畏友”，即友且畏，让人“望而生畏”，该是啥样的朋友？按苏老先生讲是“道义相砥，过失相规”。就是说在道德或道义上互相砥砺，在过失与错误中，互相开展批评。换言之，友情归友情，原则归原则，绝不以友情代替原则。在这样的朋友之间，开诚布公，肝胆相照，为坚持正确的思想，反对不良的倾向，可以“撕破脸皮”。然而，一些青年却不喜欢“畏友”，他们对那些思想觉悟高，原则性强，对坏人坏事不留情面，敢于开展批评的同学，懒于接近，心中生厌，甚至把人家“晒”起来；如果自己思想有毛病，行为有问题，朋友中有的出来规劝或批评，则认为“不讲义气”……

交朋友，虽说是私人交往，却总不免要受到思想的约束，仅仅有共同的生活情趣以及性格上的相通，还远远不够。共同的革命利益，共同的奋斗目标，是革命友谊的基础。在工作、学习、思想上“互相关心，互相爱护，互相帮助”，是革命友谊的特征。唯其“畏友”，才称得上是真正的朋友。有这样的朋友，你的生活才更有乐趣。老舍先生曾说：“朋友之间

的友谊，就珍贵在事业上的进取”。舍此，便失去了朋友的意义。老舍先生生前，为人厚道，待人和气，对朋友来说，那是没有挑的。但他绝非是“老好先生”。老舍和朋友之间一向推心置腹、友爱团结，但又旗帜鲜明，刚直正派，不失原则。这样的朋友，有时在大庭广众面前揭你的“短”，有时在你头脑发热的时候故意“吹冷风”，如此这般看似无情却有情。如身旁有这样的畏友，就可少走弯路，不走邪路，成为前进的推动力。夏衍同志就曾几次尝到了“畏友”的“甜头”。一次他与吴晗、翦伯赞谈论明朝朱元璋的故事时，夏衍讲了一句外行话，结果被吴晗同志当即批了一顿，说：“你还当文化部长呢，连这一点常识都不懂！”瞧这批评多尖锐，简直是挖苦，夏衍同志自觉惭愧，牢记“畏友”的批评，从此发奋用功，每天抽出一个小时读《二十四史》、《资治通鉴》，使之在学问上受益非浅。古今中外，万千“畏友”，每每都成为传颂的佳话，给人以启迪。至于朋友之间，是非不辨，良莠不分，无原则的“好、好、好”，或者互相包庇，狼狈为奸，看起来不“畏”而“亲”，实则是臭气相投的“大杂烩”，这样的朋友，即便是有一个，也是太多了。

有的青年失足犯了罪，在拘留反省期间，回首犯罪原因时，有的就是所谓“朋友”所致。开始“朋友”给他灌“迷魂汤”，对于他的坏行为大为赞赏；后来，事情不妙，“朋友”就设法加以“保护”；结果在犯罪的道路上越走越远，直到事情败露，却已追悔莫及。对此，他痛心地说：“如果，‘哥们’中有人出来规劝，我也可能中途刹车。就算我不听劝阻，有人出来向组织上反映，事情就可能暴露得早一点，我的罪过

也许会轻一些。我的‘朋友’全是狐朋狗友。”是啊，我们许多青年，不也是恰恰缺少“畏友”吗！

（丹 赤）

2. 同学之间应该怎样相处？

正确处理好同学之间的关系，是一个学生走向社会，通晓人生关系的起步，因此是十分重要的。生活在同学这个大集体中，有的学生能如鱼得水，自由自在，其乐无穷；有的学生却如履薄冰，寸步难行，忧愁满面，这不能不引起我们的重视。

同学关系是社会中人與人之间关系的一个方面，由于同学是处于同一学校共同学习的特定环境中，这种特定环境所产生的人与人之间的关系，就具有自身的特点。同学中没有根本性的政治、经济上的冲突。所以，同学之间的关系，有时出现问题，大多是由于思想认识不一致、性格脾气不合、兴趣爱好不同引起的。据有关人士调查，影响中学生同学关系的主要方面是性格和脾气，即心理上的因素。许多同学可能还记得老师在批评自己时，常说：“个性太强”、“太任性”等一类话，这都是指在性格和脾气方面的弱点。这并不奇怪，中学生还是处于从家庭走向社会的中间过渡阶段，在这个阶段中，家庭培育的兄弟、姐妹之间的那种依赖、任性等关系尚十分浓重。这种关系带入学校处理同学之间的关系，就难免产生矛盾。同学之间的关系不同于家庭中的哥、姐谦让弟妹关系，因此，要搞好同学之间的关系，十分重要的一点，就是要防止性格、脾气的任意偏颇。要由家庭中惯养的

性格方面的“自由化”，逐步转变为“规范化”，也就是使自己的性格具有社会性。

误会中学同学中常发生的事儿，它正是检验一个学生是否任性的关口。学生的生活是天真、浪漫、幼稚的，在这种生活中难免产生各种各样的误会，比如，好心的帮助也可能被误解为有目的的拉拢；说了一句玩笑话，也能被误传为讲坏话等等。记得古希腊的一位哲学家说过：任性是理智失常的产物。在误会发生后，千万不能任性处事，而应用理智去处理，允许对方自己觉悟。被对方误会的同学是要受点委屈的，这种委屈正是磨练任性的最好机会。能经受住误会的委屈，也就能逐步改掉任性的毛病。同时，每经受一次误会的委屈，也相对成熟一分。误会他人的同学要尽快地主动解除误会，当认识到误会时，就应该爽快地、勇敢地承认，这也是性格、思想的锻炼。

中学同学中还有一种关系切记要处理好，就是男女同学之间的关系。现在，中学男女同学关系中常见的有两种情况，即过于密切和过于疏远。疏远达到男女之间不说话，密切则超出了同学之间的正常关系。这两种情况都不正常。我们提倡男女同学之间关系要适度，所谓适度，简单地说就是言谈大方，行为正派。男女同学之间交谈学习、互相帮助是正常的，千万不能因为个别同学的闲言碎语、说三道四，而忽视了男女同学之间的团结。但是，也不能借口“互相帮助”而忽视男女同学之间的正常关系，造成不好的影响，耽误学习，妨碍进步。

（晓 流）

3. 怎样平息您偏激的情绪？

青年人看问题好偏激，易走极端，缺乏分析（不愿意分析，也不善于分析）。这是青年的一个特点，也是一个弱点。既是特点，因而就难以完全避免；又是弱点，所以就该逐步改掉它。

偏激，是人们对自已的意见、主张等所抱的一种过火态度。从心理成份上看，它主要包含认识和情绪两种因素。而情绪因素占主导，所以我们常说“偏激情绪”。为什么它在青年人身上多见呢？这是因为青年具有“情绪动荡、容易兴奋、热情而富于体验”这样一些特点。由此看来，在青年人身上，认识上的“偏”，较多地受情绪上的“激”所影响。要医治偏激，需从培养青年善于控制自己情绪活动的 ability 入手。

青年人之所以具有与成年人不同的上述情绪特点，既有社会原因，又有生理原因。就社会原因来讲，青年作为社会的成员，正处于即将走向或刚刚迈入社会的地位，他们一方面由于体力、智力的发展，经验知识的积累，越加相信自己的力量，希望独立自主地满足自己日益增长的各种需要；另一方面，他们对社会生活的复杂性，对自己行为的合理性还常常缺乏足够的认识，这样就使他们的需要（有合理的，也有不合理的）和社会的现实（也有合理的和不合理的）经常处于矛盾的状态。这就成为青年发生偏激情绪的主要根源。从生理上看，由于青年期性腺的发展使皮层下出现较强的兴奋，致使大脑皮层对皮层下的调节一时失去平衡，而皮层下的特

定部位是情绪活动的中枢所在。这样，社会的和生理的两方面原因相结合，就更加促使青年的情绪易激动而难以控制。

但是，这并非说青年的偏激毛病是不能改变的。事实上，不少青年人，在情绪平息之后，常说他本意不想这样，请求别人原谅。这说明，人还是受他自己的意识所主宰的。那么，如何才能有效地改掉这种毛病呢？

1、要据理断是非，莫依情判好恶。从根本上说，人的情绪是受人的认识活动所制约的。偏激则是一种因情而损理的现象，本来是想争个“理”，却因偏激反而丢了理。如果我们真正把这个道理想通了，就能较自觉地抑制自己不良情绪的发作。

2、既要理直气壮，又要理直气和。青年人好逞强，无非是要让人家“服”，可你的对手多半也是青年人，他同你一样也是不肯轻易服输的。所以，你越是“气壮”，他就越与你“顶牛”。一两次之后你就该总结一下，还是理直气和为上策，使周围的同伴既服你，又亲近你。

3、交换场地，聆听良言。排球比赛中要交换场地，以求条件对等。与人讨论问题也要交换场地，以便思考更为全面。讨论问题时之所以难以互让互谅，一个重要原因是各自总站在自己的位置上看问题。当争执不下时，若双方都能设身处地，对自己说：“假如我是他……”气氛马上就会得到改善。由慷慨激昂到心平气和。

4、不怒如地，不动如山。偏激，从情绪的角度看，是一种激情状态。它常象脱缰之马，奔放而出。要学会驾驭它。印度的哲学家劝人作到“不怒如地，不动如山”；俄国文豪屠格涅夫劝告那些刚愎自用、喜欢争吵的人，在开口之

前，必须把舌头在嘴里转十个圈。这些劝导，对于缓和激情都是有益的。

（张宁生）

4. 怎样对待别人的误解？

首先，要学会正确看待误解，经得起它的考验。有些青年往往容易透过放大镜看矛盾，使本来不大的问题显得十分严重。实际上，人生道路从来是坎坷多于平坦，怀疑和误解只不过是横亘在这条道路上的诸多考验中的一种。人们是在复杂的社会联系中生活的。各人的政治素质、思想水准以及看问题的角度、了解情况的多寡都有不同，因此，无端的怀疑、不负责任的嘲讽甚至不无恶意的中伤都可能发生，这并不奇怪。“天下有大勇者，卒然临之而不惊，无故加之而不怒”。对待各种误解以至嘲讽、中伤的最好办法，莫过于泰然处之，任凭风浪起，稳坐钓鱼船。

要有健康的精神寄托。追求崇高的人生目标，我们的心胸就会坦荡无垠，甚至无暇顾及误解的困扰。中学时代正是为知识大厦奠定地基的黄金时代，所以应该抓紧时间，把大脑的兴奋优势和注意力更多地集中到学习上。投身到知识的海洋里，这样就会使你感到充实，感到紧迫，你就会把令人不快的怀疑抛在一边。

③ 同时还要学会排遣苦闷。流言会造成思想上的抑郁，千万不要把它憋在心里。“隐藏的忧伤如熄火之炉，能使心烧成灰烬”。如果有苦闷的情绪就很需要排遣。可以去听听音乐、看场电影或者到操场上打打球，娱乐的欢乐会驱散你心

头的阴霾。还可以找尊敬的师长、知心的朋友倾吐一下心里话，从他们那里可望得到同情、劝慰和鼓励。

① 生活的长河不会一清见底，历史也自有其处理问题的独特方式：对一切重大的冤屈伪迷，它决不放过，迟早要搞个水落石出以还其本来面目；对那些无关大局的误解，它却统统不屑一顾，以不了了之。时间的飞逝，将把一切不必储入记忆的流沙无声无息地留在那遥远的过去，生活的浪涛也会把本不属于你的污点冲刷干净。而对一个人来讲，最重要的也是最困难的，还在于用一生的行动去证实自己的光明磊落。

末了，还想重新提起一句众所周知而又十分有益的格言：不做亏心事，莫怕鬼敲门。

（毕明）

5. 对别人有疑心怎么办？

一个人总感到不被人信任，总觉得背后有许多人用挑剔的眼光盯着自己，这种滋味确实不好受。不过，这种痛苦往往不是别人施加于你的，而是你在通过自思自想在折磨自己。

这种苦恼主要是由于对别人有疑心。疑心是一种不符合事实的主观想象。疑心还颇有点魔力，即你越向那个方面怀疑，就越会感到是那么一回事。实际上，它是引入离开判断问题是非的幽灵。“偷斧子的人”这个故事讲的是有个人丢了斧子，怀疑是隔壁人家那个孩子偷去了。因而他就非常留意那个孩子，看他的走路、说话、一举一动都象偷了斧子的样子。过了一天，他又上山去砍柴，在树旁边找到了自己的斧

子，这才想起，原来是上次砍柴时自己把斧子丢在山上了。他把斧子拿回家，再留神看看隔壁人家的孩子，说也怪，他这时的走路、说话、一举一动一点也不象偷斧子的样子了。这说明，疑心可以把你引到主观想象的小天地里，离开判断是非的客观标准。它可以使你以无为有，以假为真，黑白颠倒，无故地制造矛盾和事端，而且往往造成不良后果。莎士比亚著名剧作《奥赛罗》中的主人公奥赛罗由于中了坏人精心策划的奸计，致使他对黛丝德蒙娜的忠贞产生了怀疑。由于这种疑心，使他戴上了有色眼镜看问题，把许多毫无联系的现象都通过所谓“合理的想象”硬捏在一起，至到嫉妒、怨恨填满了胸膛，把自己心爱的妻子活活掐死了。在真相大白之后，他已追悔莫及，拔剑自刎于黛丝德蒙娜的脚下。由此看来，疑心确实要不得，疑心真能害死人。

那么，疑心究竟是怎么回事？这必须从暗示谈起。所谓暗示，就是在不加分析、不加批判、毫无反抗的条件下，用含蓄的、间接的方法对一个人的心理活动施加影响；受暗示就是一个人把上述影响作为信念，在心理上尽力趋向于这一方面。暗示有的是一个人施加于另一个人，称为他人暗示；也有的是将一个观念自己暗示给自己，这叫自我暗示。

暗示按其效果好坏又分为积极暗示和消极暗示两种。积极的暗示可以使人精神振奋，浑身是劲；消极的暗示则可以使人心情沮丧，萎靡不振。积极的暗示可以使一个人对某个人肃然起敬，无限钦佩，从而言听计从；消极的暗示可以使一个人对某人鄙视、厌烦，甚至深恶痛绝。由此看来，无论是积极的暗示或消极的暗示，对人都可能产生巨大的影响。