

小学生 十万个怎么办

心理修养



丛书主编 顾建军
本书主编 宋 宁 赵 岭



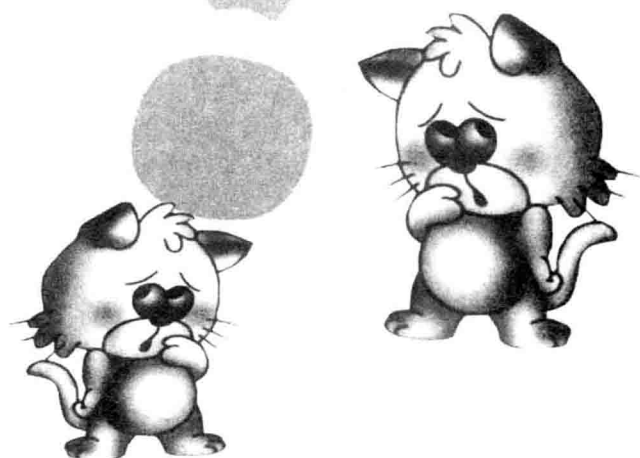
科学普及出版社

小学生十万个怎么办

心理修养

丛书主编 顾建军

本书主编 宋 宁 赵 岭



科学普及出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

小学生十万个怎么办:心理修养/顾建军主编. —北京:科学普及出版社, 2000. 1

ISBN 7-110-04759-8

I. 小… II. 顾… III. 心理修养-小学-课外读物 IV. G624

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 67440 号

科学普及出版社出版

北京海淀区白石桥路 32 号 邮政编码:100081

电话:62179148 62173865

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经销

北京国防印刷厂印刷

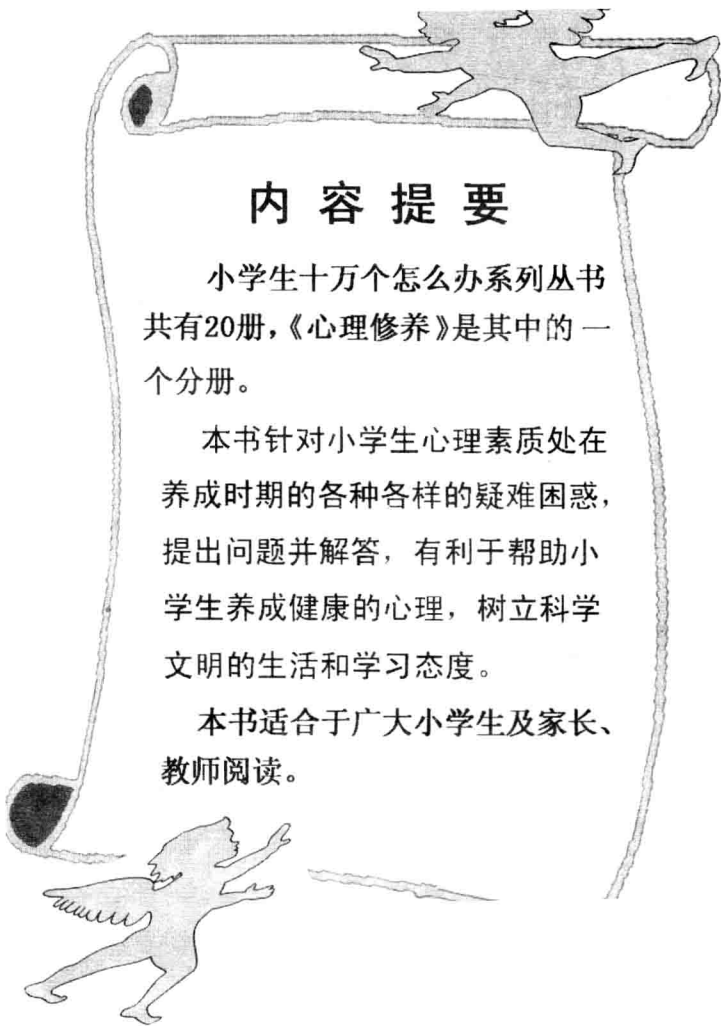
*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:7.625 字数:180 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—5000 册 定价:11.00 元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)



内 容 提 要

小学生十万个怎么办系列丛书
共有20册,《心理修养》是其中的一个分册。

本书针对小学生心理素质处在养成时期的各种各样的疑难困惑,提出问题并解答,有利于帮助小学生养成健康的心理,树立科学文明的生活和学习态度。

本书适合于广大小学生及家长、教师阅读。

丛书策划 顾建军 吴劭文 刘德强
丛书主编 顾建军
丛书副主编 吴劭文
丛书编委 马其骥 马 昇 刘先惺 刘国仁 李文海
李云天 李正香 李仲谋 李 都 成尚荣
季新华 芦振丽 杨星堂 岑 申 吴劭文
何立雄 邱明生 张明迪 宫玉发 赵炳红
高长升 赵德英 顾建军 黄春青 靳建禄

丛书绘图 丁 华 金晓梅 蒋 熙 滕宁宁 周哲贤
本书主编 宋 宁 赵 岭

策划编辑 肖 叶
责任编辑 胡 萍
封面设计 邓 冰
正文设计 赵小平
责任校对 刘红岩
责任印制 张建农

前言

21 世纪的钟声即将敲响，人类将送走上一个百年世纪，迎来下一个千年纪元。

面对着变幻莫测的世界格局、日新月异的科学发展、不断恶化的生态环境、有待完善的社会体制，以及人口的剧增、资源的锐减、生存竞争的加剧……新的世纪将面临新的机遇、新的挑战、新的抉择。

怎么办？

“怎么办？”这是一个时代的提问，也是一个民族的提问。它需要每个炎黄子孙用自己的行动来回答，更需要广大青少年来回答。因为青少年、婴幼儿不仅将亲睹新世纪的朝阳，而且将领略新世纪的中天奇观和蓝图丽景。新世纪的竞争从根本上说是人才的竞争，我们的青少年能否成为未来世界竞争的强者，将直接影响到中华民族在 21 世纪的进步形象和历史地位，将直接影响到中华民族的强盛与进步。

“怎么办？”这是一个关于未来的提问，也是一个关于现在的提问。我们的脚下有许多条路在延伸、在辐射，有的路通向未来的智慧峰巅，也有的路通向未来的沼泽地带，还有的路通向未来的精神墓地。这就需要我们的青少年一代从现在起铸造牢不可摧的生存力、创造力，积蓄未来发展的潜力。只有走好现在的路，才能走好未来的路；只有把握好现在的“怎么办”，才能驾驭未来的“怎么办”。

“怎么办？”这是一个简单的提问，也是一个包含着成千上万

个小“怎么办”的庞大而复杂体系的提问。青少年时期正是长身体、长知识、长能力的阶段，我们的青少年、婴幼儿在平时的学习、生活、娱乐、健康、修养诸方面都将会遇到形形色色、各种各样微小的“怎么办”的问题，只有对这些细小问题进行科学探究和理性选择，做到知行合一、手脑并用，从而积累生活经验，培育生存智慧，发展多元素养，形成健康人格，提高人生素质，才能增强生活能力、创造能力和对未来的适应能力，才能在重大“怎么办”面前泰然处之，立于不败之地。

《十万个怎么办》系列丛书是由全国千余名特级教师、科研工作者、教育工作者、保健工作者组成的一个写作群体所撰写的，是集人文科学、技术科学、思维科学、自然科学于一体的大型行为指导丛书。这套丛书以其丰富而广博的内容和图文并茂的形式，全面展示了我国婴幼儿、小学生、中学生在成长过程中所涉及的各方面的“怎么办”。它凝聚着组织者和撰写者的科学精神、使命感和赤诚之心，是新世纪青少年一代内省外求、慎思笃行、经世济用的务实之学。这是青少年读物的一项基本建设，是一项跨世纪工程，同时也是一种造福青少年、功德无量的尝试。尽管这种尝试本身还有许多不足之处，将有待于不断的修订而日臻完善，但是这种尝试是可喜可贺的。希望广大青少年朋友、婴幼儿家长、广大教育工作者喜爱它，与它交朋友，并从中有所启迪、有所创造。

千里之行，始于足下。愿广大青少年学生、教育工作者及其学生家长从现在开始，从小事开始，一切都知道该“怎么办”！

潘嘉锡



1. 对任何事都难以产生兴趣怎么办	(1)
2. 兴趣爱好太广泛了怎么办	(2)
3. 兴趣爱好单一怎么办	(3)
4. 今天对这件事感兴趣,明天又对那件事感兴趣怎么办 ...	(4)
5. 很容易对某件事产生兴趣,但也很容易消失对这件事 的兴趣怎么办	(5)
6. 有时对什么都有兴趣,有时对什么都没兴趣怎么办	(6)
7. 兴趣爱好与学习无关怎么办	(8)
8. 兴趣爱好影响了学习怎么办	(9)
9. 自己的爱好遭到父母的反对怎么办	(11)
10. 父母说我成绩不好,就不能有其他爱好,怎么办	(12)
11. 自己选择的兴趣小组与父母的意见不一致怎么办	(14)
12. 我的爱好和父母的爱好一样怎么办	(15)
13. 我的爱好与父母的爱好不一致怎么办	(16)
14. 女孩具有男孩的爱好怎么办	(18)
15. 明知某一爱好无益,却很难放弃怎么办	(19)
16. 成绩愈差的学科,我愈没兴趣怎么办	(20)
17. 没有经济条件满足自己的爱好怎么办	(21)
18. 我有许多爱好的活动,可没时间、没精力去参与, 怎么办	(22)
19. 我爱好玩蚂蚁,可别人说我的爱好太没意思, 怎么办	(24)

20. 我对玩积木感兴趣，可别人说这是幼儿园小朋友的兴趣，怎么办 (25)
21. 总是犯同样的错误怎么办 (26)
22. 大错误不犯，小错误不断怎么办 (27)
23. 犯错误后，很容易原谅自己怎么办 (29)
24. 犯错误后悔恨、懊恼之情不能摆脱怎么办 (30)
25. 别人指出自己错误时，总要申辩一番怎么办 (31)
26. 犯错误后总是埋怨别人怎么办 (32)
27. 别人把错误的责任全推给我怎么办 (33)
28. 别人总是提起我曾经犯过的错误怎么办 (34)
29. 老师和父母总是不相信我会改正错误怎么办 (35)
30. 在无人知道的情况下做了错事怎么办 (36)
31. 老师错怪了我，我不服气怎么办 (37)
32. 别人对自己的批评过重了怎么办 (38)
33. 父母对我批评错了怎么办 (39)
34. 共同做了错事，老师只批评了我，怎么办 (41)
35. 共同做了好事，老师只表扬了别人而没有表扬我，
怎么办 (42)
36. 我并没有做这件好事，却得到老师的表扬，怎么办 ... (43)
37. 明知别人对自己的表扬过分夸大了怎么办 (44)
38. 做了好事后同学讽刺我怎么办 (45)
39. 自己成为榜样后受到别人讽刺怎么办 (46)
40. 得到表扬后受到同学冷落怎么办 (48)
41. 尊敬老师却被讥讽为巴结讨好老师怎么办 (49)
42. 关心集体却被讥嘲为“爱表现”怎么办 (50)
43. 我犯了错误，有同学幸灾乐祸怎么办 (51)
44. 取得好成绩，却被别人怀疑怎么办 (52)

45. 我的好意被人误会了怎么办	(53)
46. 有人怀疑我拿了他的东西怎么办	(54)
47. 知道别人造我的谣言怎么办	(55)
48. 误解别人后怎么办	(56)
49. 对别人获奖作品的真实性有怀疑怎么办	(57)
50. 明知别人的意见正确, 也不愿服从怎么办	(58)
51. 别人一提意见, 我就火冒三丈怎么办	(59)
52. 爱听好听的话怎么办	(60)
53. 明知别人的想法和作法不正确, 也不愿意去劝说 怎么办	(61)
54. 做事总是虎头蛇尾怎么办	(63)
55. 做事总是有始无终怎么办	(64)
56. 做事总是莽莽撞撞怎么办	(65)
57. 做事总是慢吞吞的怎么办	(67)
58. 做事总是马虎怎么办	(68)
59. 做事总是颠三倒四怎么办	(69)
60. 做事总是丢三拉四怎么办	(70)
61. 做自己的事时, 考虑不到别人怎么办	(71)
62. 做事经常不考虑环境、场合怎么办	(72)
63. 我经常 would 改变自己的学习计划怎么办	(74)
64. 脾气不好, 做事爱冲动怎么办	(75)
65. 做事常常不考虑后果怎么办	(76)
66. 做事总是过高要求自己怎么办	(77)
67. 事情还没做就害怕做不好怎么办	(78)
68. 遇到问题时, 总下不了决心怎么办	(79)
69. 遇到问题时, 自己没主见怎么办	(80)
70. 做事总是谨小慎微, 放心不下怎么办	(81)

71. 遇到急事，总是慌慌张张怎么办	(82)
72. 感兴趣的事做起来劲头十足，不感兴趣的事就打不起精神怎么办	(83)
73. 老是做同一件事，心里变烦躁怎么办	(84)
74. 做事情怎样才能又快又好	(85)
75. 我想要的东西，父母不给买怎么办	(86)
76. 花钱无计划，上街见到东西就想买怎么办	(87)
77. 看到别的同学每天买零食吃，我也想这样怎么办	(88)
78. 看到同学有漂亮的书包，自己也想买怎么办	(90)
79. 看见同学穿的衣服很漂亮，我也想买同样的衣服怎么办	(90)
80. 父母没钱给我买手表怎么办	(91)
81. 花钱大手大脚怎么办	(92)
82. 考了 100 分，爸爸奖励我，让我选择要么买一套故事书，要么旅游，可我两者都想要怎么办	(93)
83. 发觉自己最近总想和父母对着干怎么办	(94)
84. 总想和老师对着干怎么办	(95)
85. 遇到问题，总是依赖父母解决怎么办	(97)
86. 有的事不想让父母知道怎么办	(98)
87. 别人对自己的评价与自我评价不一致怎么办	(99)
88. 总觉得自己比别人差，看不到自己的长处怎么办	(100)
89. 总觉得自己比别人好怎么办	(101)
90. 很难发现别人的长处怎么办	(102)
91. 爸爸妈妈对我的要求不一致时怎么办	(103)
92. 父母与老师的要求不一致时怎么办	(105)
93. 怎样在长辈面前坚持自己正确的意见	(106)
94. 怎样让父母知道自己有争取进步的愿望	(107)

95. 觉得老师对自己有偏见怎么办	(108)
96. 老师处理问题不公正怎么办	(109)
97. 答应父母的事, 又很难做到怎么办	(110)
98. 男孩具有女孩的性格怎么办	(111)
99. 别人说我疯疯颠颠不像个女孩怎么办	(112)
100. 别人说我太懦弱, 不像个“男子汉”怎么办	(114)
101. 我的能力和长处得不到承认怎么办	(115)
102. 尽管作了充分准备, 但还是惧怕当众发言怎么办	(116)
103. 成绩不好, 我总是埋怨学习环境不好怎么办	(118)
104. 考虑成绩不好, 我总是责怪题目太难怎么办	(119)
105. 喜欢向成人告同学的状怎么办	(120)
106. 只要别人冒犯我, 我就动手打人怎么办	(121)
107. 我也知道打人不对, 可就是控制不住怎么办	(122)
108. 同学知道了我的小秘密怎么办	(123)
109. 我知道了同学的小秘密怎么办	(124)
110. 同学喊我的绰号怎么办	(125)
111. 同学当面议论我的父母怎么办	(126)
112. 同学背后议论我怎么办	(127)
113. 很难原谅他人的过失怎么办	(129)
114. 不愿和比我差的同学合作怎么办	(130)
115. 与人合作吃了亏怎么办	(131)
116. 后进同学犯了错误不听劝告怎么办	(132)
117. 同学犯了错误, 让我替他隐瞒怎么办	(133)
118. 怎样才能与人团结合作	(134)
119. 需要同学帮助, 不好意思开口怎么办	(136)
120. 我总喜欢一个人玩怎么办	(137)
121. 见到别人比我强不服气怎么办	(138)

122. 劝同学别打架, 他反而打我怎么办·····	(139)
123. 我很想当小组长, 可又不好意思说怎么办·····	(141)
124. 我不想当班组干部, 可老师偏要我当怎么办·····	(142)
125. 我很想当班组干部, 可爸爸妈妈不同意怎么办·····	(143)
126. 帮助别人我感觉不到快乐怎么办·····	(143)
127. 很想当班级干部, 可同学不推选我怎么办·····	(145)
128. 不管什么场合, 我都希望得到别人的注意怎么办·····	(146)
129. 怎样才能吸引别人的注意·····	(146)
130. 不管干什么事, 我都想比别人强怎么办·····	(147)
131. 爸爸妈妈说我没良心怎么办·····	(148)
132. 看见残疾人, 我常忍不住要笑怎么办·····	(150)
133. 看到别人遇难、受苦, 没有同情心怎么办·····	(151)
134. 看见有人欺侮残疾人怎么办·····	(152)
135. 平时不爱讲话的同学突然遇到困难怎么办·····	(153)
136. 不管什么竞赛, 我都想参加怎么办·····	(154)
137. 不管什么竞赛, 我都不想参加怎么办·····	(155)
138. 竞赛中我输了, 但我就是不服输怎么办·····	(156)
139. 想参加作文比赛, 可老师不让我参加怎么办·····	(157)
140. 不喜欢某个老师怎么办·····	(158)
141. 遇到困难就打退堂鼓怎么办·····	(159)
142. 有了一点成绩就沾沾自喜怎么办·····	(161)
143. 考试前总觉得没有把握怎么办·····	(162)
144. 见到难题就害怕怎么办·····	(163)
145. 见到容易做的题就轻率怎么办·····	(164)
146. 一旦作业题做不出来, 我就责怪自己怎么办·····	(165)
147. 有时我明知不能哭, 可就是控制不住怎么办·····	(166)
148. 有时我明知不能笑, 可就是控制不住怎么办·····	(167)

149. 看到别的孩子被父母抛弃，我便经常担心父母不要我 怎么办·····	(168)
150. 一见到某老师我就害怕怎么办·····	(169)
151. 夜晚不敢一个人走路怎么办·····	(170)
152. 害怕疼痛怎么办·····	(171)
153. 明知题目做得对，可总要跟别人核对一下才放心 怎么办·····	(172)
154. 见到大人抽烟、喝酒就想试一试怎么办·····	(173)
155. 专门喜欢模仿滑稽相怎么办·····	(174)
156. 怎样才能知道爸爸妈妈不高兴·····	(175)
157. 别的同学情绪不好，我怎样帮助他·····	(176)
158. 爸爸妈妈情绪不好怎么办·····	(177)
159. 不管别人怎么高兴、激动，我总是高兴不起来 怎么办·····	(178)
160. 总是担心地球爆炸怎么办·····	(179)
161. 总是担心被外星人劫走怎么办·····	(180)
162. 总是害怕爸爸妈妈不在我身边怎么办·····	(181)
163. 总是担心特别疼爱我的爷爷奶奶会突然去世怎么办··	(181)
164. 喜欢哭怎么办·····	(182)
165. 喜欢动，不喜欢静怎么办·····	(183)
166. 看球赛时，见我方失利，就想发泄怎么办·····	(184)
167. 换了一个新学校不适应怎么办·····	(185)
168. 总觉得新老师不如原来的老师好怎么办·····	(186)
169. 搬了家，我总觉得不适应怎么办·····	(187)
170. 课后总爱一个人在教室里怎么办·····	(188)
171. 不爱讲话怎么办·····	(189)
172. 爸爸妈妈说我话讲得太多怎么办·····	(190)

173. 喜欢不分场合地哄闹怎么办·····	(191)
174. 什么东西都想看一看、玩一玩怎么办·····	(192)
175. 家里买的東西，经常被我搞坏怎么办·····	(193)
176. 在学校和在家里表现不一致怎么办·····	(194)
177. 静不下心来做作业怎么办·····	(195)
178. 喜欢冒险怎么办·····	(196)
179. 爸爸妈妈总说我“犟”怎么办·····	(197)
180. 考试失败，许多同学都很伤心，可我还是嘻嘻哈哈 怎么办·····	(198)
181. 上课坐不住怎么办·····	(199)
182. 上课常走神，想别的事情，不专心听讲怎么办·····	(200)
183. 到亲戚家，我总喜欢到处翻东西怎么办·····	(201)
184. 学习上对自己经常低要求怎么办·····	(202)
185. 参加劳动，怕吃苦，想干轻活怎么办·····	(203)
186. 怕脏怎么办·····	(204)
187. 动不动就喜欢发脾气怎么办·····	(205)
188. 总喜欢干别人不敢干的事怎么办·····	(206)
189. 认为自己太笨怎么办·····	(207)
190. 别人说我笨怎么办·····	(208)
191. 认为自己长得不好看怎么办·····	(209)
192. 别人说我长得难看怎么办·····	(210)
193. 因生理有残疾，别人讥笑我怎么办·····	(211)
194. 因成绩较差自己看不起自己怎么办·····	(212)
195. 因成绩较差别人看不起我怎么办·····	(213)
196. 看到别人家庭美满，我对自己的家庭不满意怎么办··	(214)
197. 看到别人父母非常爱抚孩子，我对自已父母不满意 怎么办·····	(215)

198. 我对自己家的学习条件不满意怎么办…………… (217)
199. 怎样让别人看到我的长处…………… (218)
200. 看不到自己的短处怎么办…………… (219)
201. 别人夸我漂亮怎么办…………… (220)
202. 我时常怨恨自己，为什么不生得聪明一些怎么办…… (221)
203. 别人夸我聪明怎么办…………… (222)
204. 经常把汉字和数字符号看错怎么办…………… (223)
205. 有时我并不想说谎，只是把头脑中想的说了出来，
可别人说我是说谎怎么办…………… (224)





1. 对任何事都难以产生兴趣怎么办

你们知道吗，牛顿在少年时期就对很多事情感兴趣。他不但测量过风的速度，而且还观察过太阳的轨迹运动。有一次，他见树上的苹果自动掉下来，就觉得很奇怪。好奇心使他反复思考和琢磨，最终发现了万有引力理论。这说明了兴趣是伟人成才的起点。像达尔文、瓦特、马克思这些科学家、哲学家都是从小就有广泛的兴趣爱好的。

人的兴趣并不是生来就有的，它是在丰富的生活、学习和有趣的活动中培养起来的。那我们该怎样培养自己的兴趣和爱好呢？

(1) 丰富知识，扩大知识面和社交面

在广泛接触中，了解哪些事物是新颖有趣的，哪些事物是富有乐趣的，根据自己的长处，找到自己的兴趣所在。兴趣刚刚产生时是不稳定的，它需要有一个过程，接触和参加活动后，即使暂时不感兴趣，也不要急于放弃，待持续一段时间后，就能找到其中的乐趣。

(2) 主动参加一些有意义的课外兴趣小组

根据自己的特长（无特长也没关系）或意愿，参加某一项活动，在参与中发现兴趣所在。比如参加科技小组，通过做模型、制作昆虫标本等做做玩玩活动，产生对生物、化学、航空等方面的兴趣。又如主动参加文艺兴趣小组，通过唱歌、跳舞、练琴，对音乐产生兴趣，还有美术组、长跑队、外语兴趣小组等等。除此之外，学校组织的一些活动也要积极参加，长期的主动参与就会形成兴趣。