

中学生

最想知道的50件事

- ★ 推荐/北京大学人才研究中心研究室
- ★ 作者/青少年心智成长科研学者 武瑛娟
- ★ 审定/北京大学教育学博士 刘畅

我可以养活自己吗?

如何拒绝他人的不合理要求?

怎样才能摆脱烦恼和沮丧?

怎样挖掘自己的潜能?

怎样成为受同学们欢迎的人?

怎样才能成为口才高手?

.....

在花季里成长,

在雨季里成熟,

在懵懂的青春中,

总会有那么一丝的困惑。

50件事, 引导我们快乐长大!

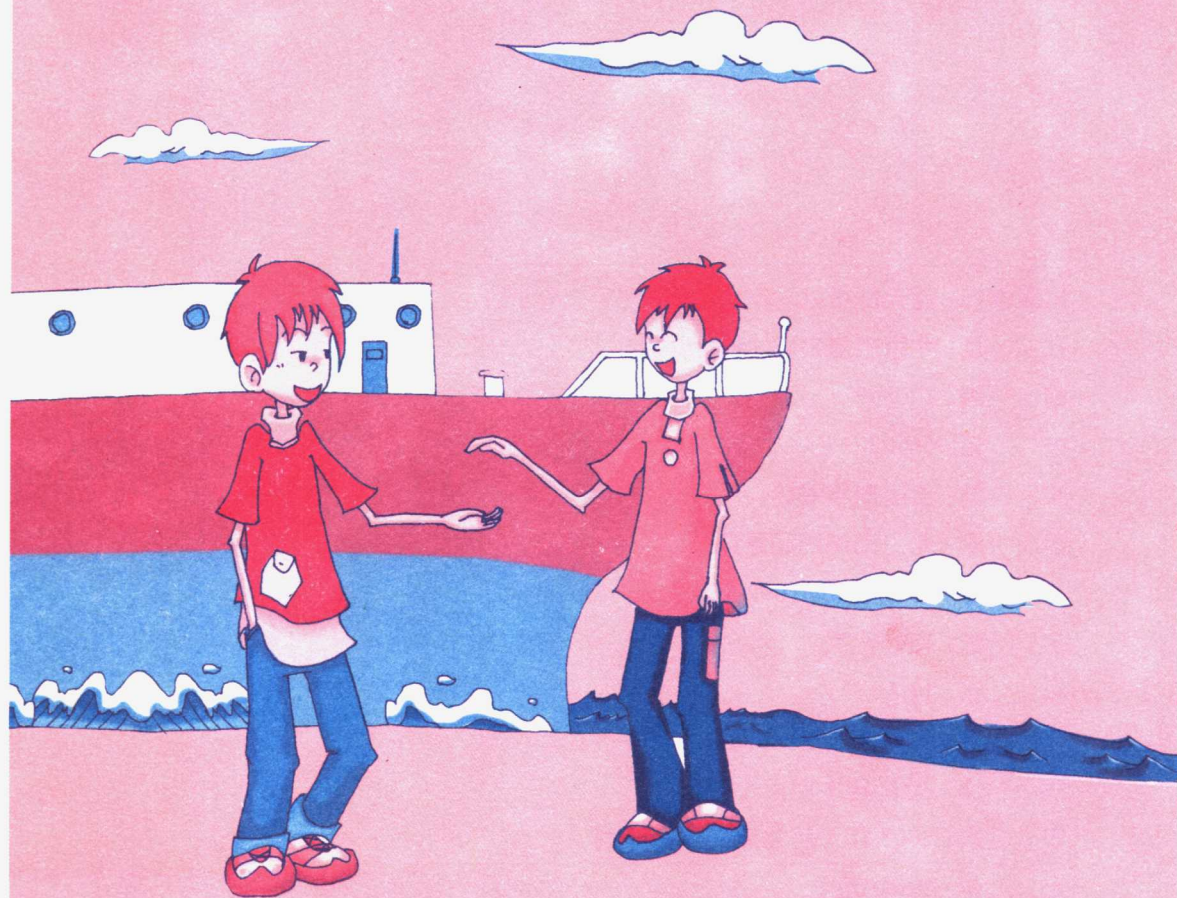


奖

最值得
每个中学生阅读的
成长读物

中学生 最想知道的 50件事

- ★ 推荐/北京大学人才研究中心研究室
- ★ 作者/青少年心智成长科研学者 武瑛娟
- ★ 审定/北京大学教育学博士 刘畅



蓝天出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生最想知道的 50 件事/武瑛娟主编. -北京:蓝天出版社, 2006.12

ISBN 7-80158-890-8

I. 中... II. 武... III. 人生哲学-青少年读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 128795 号

出版发行: 蓝天出版社

社 址: 北京市复兴路 14 号

邮 编: 100843

电 话: 66983715

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市鸿鹄印刷厂

开 本: 16 开(787×1092 毫米)

字 数: 150 千字

印 张: 11.5

印 数: 1—18000 册

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月北京第 1 次印刷

定 价: 19.80 元

青春是一首激情洋溢的歌



在这样一个色彩绚烂的花季里,我们想唱一首歌,一首节奏轻快、韵律优美的青春之歌。它有童年的天真、有青春的奔放、有成人的老练,但主角却是激情洋溢着的我,无须伴舞,无须观众,无须背景,青春就是一个释放自我的舞台。

然而,好奇心强的我们总喜欢窥视外面的精彩世界,拉近与社会的距离。因此,在一边欣赏精彩的同时,一边又萌生了很多困惑:为什么在新环境中我格格不入?怎样戒掉不好的习惯?同学们好像在疏远我?怎样成为理财高手,不让自己的财政处于不平衡状态?……一系列的问题像麻花辫一样缠绕在我的眼前。

这时,有位哲人说:年轻人,你可以尝试着改变。改变?它离现在的我们似乎很遥远,像梦想一样难以企及,因为我们像一群刚出笼的鸟一样挣脱出禁锢的樊笼,都来不及打量周围的一切,又怎么能轻易地就说改变呢?不过,

我们始终相信,总有一天,会真真切切地感受到这一切,因为只有改变,才能让满身是棱角的我们走得更远!



每个人成长过程中,都会遇到自己想知道、想探索的问题,这就是毫不掩饰的青春的真我本色。它在教我们长大的同时,又在偷偷地磨砺我们,让我们知道生活、成功、未来、梦想都是在一步步行动中用心体会,用手创造和实现的。

一个人的价值一直都隐藏在自己

的体内,如同摆在橱窗里的商品,也许它一直不被别人看重,没有人问津,也没有人夸赞,但是这并不表明它一文不值,相反它总有证明和实现自己价值的一天。“是金子,就总会发光的。”因此,我们要抬起低着的头,自信地勇敢地正视前方,迎接各种各样的挑战。

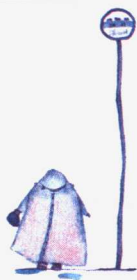
虽然,这一时期的我们,在拥有友情的同时,总在尝试着去享受爱情。不过,哲人告诉我们:幼稚的肩膀还无法承担起爱情的责任,现在的爱情,如同伊甸园里诱人的苹果,总有一种品尝的冲动,但这却是一个未熟的青苹果,满嘴的酸涩。对现阶段的我们来说,友谊往往比爱情更珍贵,也更有营养。因为爱情如酒,容易让人痴醉癫狂;而友情似茶,可以让人心旷神怡。健康、持久的友谊是我们一辈子享用不尽的财富!

这就是我们的青春之歌,有困惑,有迷茫,但是更多的是热情和勇气,教会我们用最美丽的微笑面对每一天。让我们在这个充满绚烂的季节里,用激情与汗水来铸造神圣的理想,用努力挑战困难的阻挡,用知识填补迷惘的空白,用行动证明我们的活力,让我们在碰撞中慢慢成长,在挑战中一路扬帆起航。



目 录

CONTENTS



- 001 怎样克服依赖心理? / 1
- 002 我可以养活自己吗? / 5
- 003 如何拒绝他人的不合理要求? / 8
- 004 为何倒霉的事情总跟着我? / 12
- 005 怎样才能摆脱烦恼和沮丧? / 16
- 006 怎样挖掘自己的潜能? / 19
- 007 为什么要学会理财? / 23
- 008 做错了事为什么要道歉? / 27
- 009 如何激发尝试未知的勇气? / 30
- 010 怎样摆脱欲望的诱惑? / 34
- 011 为什么一定要守信用? / 37
- 012 怎样改变孤僻的性格? / 40
- 013 为什么总是犯粗心大意的毛病? / 44





目 录

CONTENTS

014 怎么改掉做事拖延的不良习惯? / 47

015 心存嫉妒为什么害己又害人? / 51

016 为什么说“命好不如习惯好”? / 54

017 如何消除孤独感? / 57

018 怎样成为受同学们欢迎的人? / 60

019 如何培养真诚的友情? / 64

020 为什么我与新环境格格不入? / 68

021 怎样面对他人的取笑? / 71

022 怎样与老师沟通? / 75

023 父母翻看我的“隐私”怎么办? / 79

024 如何与父母进行思想交流? / 82

025 如何体会父母对自己的关爱? / 86

026 我能为爸妈做点什么? / 90



目 录

CONTENTS



- 027 怎样提高注意力? / 94
- 028 增强记忆力的妙方在哪里? / 98
- 029 一考试就紧张怎么办? / 101
- 030 怎样才能成为口才高手? / 104
- 031 如何制订好学习计划? / 108
- 032 怎样变自卑为自信? / 112
- 033 为什么不能盲目模仿别人? / 116
- 034 为什么说未来掌握在自己手中? / 120
- 035 如何正确对待痛苦和压力? / 124
- 036 怎样控制自己的冲动情绪? / 128
- 037 倔犟的性格是好还是坏? / 132
- 038 怎样才能使自己成熟起来? / 135
- 039 怎样培养自我克制的能力? / 138

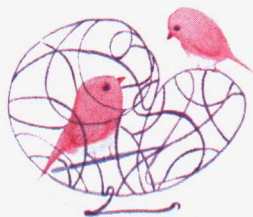




目 录

CONTENTS

- 040 如何战胜自负? / 141
- 041 怎样改变浮躁的心态? / 144
- 042 怎样保持进取心? / 147
- 043 面对家境贫穷应该怎么办? / 150
- 044 坚持锻炼身体有什么好处? / 153
- 045 为什么最要紧的是自信? / 156
- 046 在青春期身体会发生哪些变化? / 159
- 047 我们可以谈恋爱吗? / 163
- 048 怎样选择崇拜的偶像? / 166
- 049 我们应该追求什么样的兴趣和爱好? / 169
- 050 怎样保护自己的人身安全? / 172





怎样克服 依赖心理？

总有一天，我们要离开父母，走上社会，去过自己的生活。那时候，如果还不能独立自主的话，问题就很严重了。



有这么一个家喻户晓的民间故事：古时候，有一对夫妇晚年得子，十分高兴。他们把儿子视为掌上明珠，含在口里怕化了，捧在手上怕飞了，什么事情都不让他干。

儿子在他们的溺爱下过着“衣来伸手，饭来张口”的生活，虽然渐渐长大，却连最基本的生活也不能自理。

有一天，为了做一笔重要的生意，这对老夫妇不得不出趟远门。他们怕儿子饿着，于是想了一个办法。他们连夜烙了一张大饼，从中间穿个孔，



套在儿子的脖子上，并且再三交代他，如果饿了就咬一口。

几天之后，当这对老夫妇匆匆从外地赶回家的时候，悲剧已经发生——他们的儿子已经饿死了！为什么呢？难道是烙饼不够吃吗？

老夫妇发现只有孩子颈前的烙饼被咬了几口，后边的连动都没动过。原来，他们的儿子只知道啃离嘴巴近的烙饼，而不知道甚至根本就懒得把后边的饼转过来吃。

这个故事虽然有些夸张，然而在我们的现实生活中类似现象也不能说没有。特别是现在大多数家庭都是独生子女，父母、爷爷奶奶、外公外婆等都视之为宝贝，百般宠爱，孩子严重依赖亲人，虽然已经上了中学，但生活自理能力还是很差。

有一个男孩子出国留学，为了一个人静心学习，同时也为了锻炼自己的独立生活能力，他在学校外边找了间地下室独自居住。两天后，他的一个同学慌慌张张地找到老师，说他情况不好。老师根据地址，找到那间地下室，敲门没人应。回到家，老师放心不下，又不停地往男孩的住处打电话，终于有了应答。男孩一拿起电话就哭了起来：“老师，我搬到这里两天没有吃饭了，我高估了自己的生活能力。”

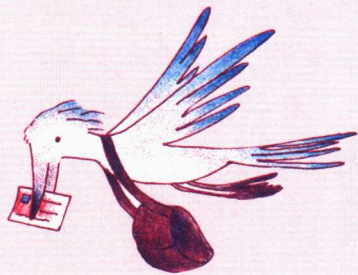
老师放下电话，从城市的一头又赶去另一头，把男孩接回自己家，给他下了一大碗热气腾腾的汤面。在聊天中，男孩告诉老师自己在国内家里的生活。

原来男孩家经商，家境不错。作为家中的独子，他很受父母疼爱，这也造成了他独立生活能力严重欠缺。在同学家吃饭，他连碗筷也需要别人帮着拿。男孩说，在自己家里，有5个保姆专门照顾他的生活，像摆碗筷、穿鞋袜



这些生活琐事,都不用他自己操心。

很多学生对生活常识的无知达到令人惊讶的程度。有一个留学生在离学校行政楼步行5分钟的地方租了公寓,住了两天也不去报名。老师跑去找他,问他为什么不来学校报名,他一脸茫然地回答说,自己找不到行政楼。这样的学生即使学成归来,又能做些什么呢?



一些学校举办夏令营、远足等活动,本来是为了锻炼孩子们的独立生存能力,教给他们学会吃苦的精神。然而许多家长往往不理解,他们心疼孩子,在孩子参加活动之前,给他们买好吃的、好喝的,或者干脆替孩子背行李送往目的地。

有一位中学生向老师诉苦:“**对于妈妈的过度保护我再也忍受不了,因为我已经长大!**”这话我也不知同她讲过几遍,可她还是老样子,什么事都不放手让我做。有时连我穿什么衣服都要她决定。为此我真的很痛苦。我很想证明:我已经长大!”

对此,家长应该清醒地认识到:如果一切为子女代劳,就会造成孩子头脑中没有问题,没有矛盾,没有解决问题的方法,自然时时处处依靠父母。这种过度保护和代劳渐渐剥夺了孩子们独立思考、独立行动、增长能力、增长经验的机会,妨碍了他们独立性的发展。

结果,上述那些现象就出现了。许多孩子已经上了中学,还总是缺乏信心。他们认为自己难以独立,时常企求他人的帮助,处事优柔寡断,遇事希望父母或师长为自己作决定。

而在学习上,他们喜欢让老师给予细心指导,时时提出要求。否则,他们就像断线的风筝,没有着落,茫然不知所措。

我们知道,具有依赖性格的人,如果得不到及时纠正,发展下去有可能会形成依赖型人格障碍。**总有一天,我们要离开父母,走上社会,去过自己的生活。**那时候,如果还不能独立自主的话,就会对正常的生活、工

作感到吃力,内心缺乏安全感,时常感到恐惧、焦虑、担心,时间一长或稍遇挫折,很容易出现焦虑症、恐惧症等情绪反应,影响身心健康。

所以,我们要郑重地向一直保护我们、宠爱我们的爸爸妈妈宣布:“我不再是小孩了!”我们要从自己做起,克服依赖的心理,做一个独立自主的人。

首先,我们要纠正平时养成的一些坏习惯,提高自己的动手能力,不要什么事情都指望别人帮忙。遇到问题的时候,要学着独立地思考,作出属于自己的判断和选择,加强自主性和创造性。

其次,从点点滴滴开始,在生活和学习中树立起自信心。自己能做的事情一定要自己做,自己没有做过的事情也要学着去做,经常地鼓励自己,相信自己,对自己作出正确的评价。

再次,要积极地去争取一些为同学为老师服务的工作,以增强主人翁的意识。当我们做这些事情的时候,就有机会去面对各种问题,独立地想办法、拿主意,渐渐增强独立的信心。

最后,我们还要主动与独立性强的人交往,多向他们学习,观察他们是如何独立自主地处理自己的一些问题,吸取他们的经验。



002 我可以养活自己吗？

在美国，家庭教育是以培养孩子的开拓精神和独立自主能力为出发点的。美国的中学生有句口号：“要花钱自己挣！”



某电视台新闻节目曾经报道了一则令人匪夷所思的新闻：某地一名15岁的中学生，为了满足自己的奢侈生活，居然以死相逼，要求自己寡居的母亲嫁给一位大款。

一些高校学生，千方百计骗取父母的血汗钱，满足自己在学校泡网吧、喝酒、谈恋爱等方面的高消费；一些年轻人不愿自食其力，甘心当“啃老族”，已过而立之年却仍然靠父母供养。

有资料显示，中国有65%以上的家庭存在老养小现象，有30%左右的

成年人基本靠父母供养……这些人只顾及自己的享受、欲望,哪怕这些享受和欲望根本就是不合情理的。他们把父母当“奴隶”,只知道肆无忌惮、无穷无尽地向父母索取,却从来不懂得努力奋斗、自食其力,更不懂得孝敬父母。

而在许多发达国家的家庭里,父母普遍都重视从小培养孩子的自理能力和自强精神。

在美国,家庭教育是以培养孩子的开拓精神和独立自主能力为出发点的。孩子很小的时候,父母就让他们认识劳动的价值,自己动手修理、装配摩托车,到外边参加劳动。即使是富家子弟,也要自谋生路。美国的中学生有句口号:“要花钱自己挣!”

在瑞士,父母从小就着力培养孩子自食其力的能力。许多十六七岁的女孩,初中毕业就去一家有教养的人家当一年左右的女佣人,上午劳动,下午上学。这样做,一方面可以锻炼自己的劳动能力,寻求独立谋生之道;另一方面还有利于学习语言。因为瑞士有讲德语的地区,也有讲法语的地区,所以一个语言地区的女孩通常到另外一个语言地区的人家当佣人。其中也有相当多的人还要到英国学习英语,办法同样是边当佣人边学习语言。掌握了三门语言后,她们就去办事处、银行或商店就职。那种长期依靠父母过寄生生活的人,被认为是没有出息或可耻的。

在日本,父母在孩子很小的时候,就给他们灌输一种思想:“不给别人添麻烦”,并在日常生活中注意培养孩子的自理能力和自强精神。全家人外出旅行时,不论多么小的孩子,都要无一例外地背一个小背包。父母们解释说:“这是他们自己的东西,应该自己来背。”上学以后,许多学生都要利用课余时间参加劳动挣钱。大学生中勤工俭学的现象非常普遍,就连有钱人家的子弟也不例外。他们靠在饭店端盘子、洗碗,在商店售货,照顾老人,做家庭教师等挣自己的学费。

对比一下,我们是不是应当感到羞愧。试问自己:“你能不能养活自己?”如果你的答案有些犹豫,那么你应从现在开始努力,利用假期,尝试着走出平静的学校和温暖的家,去找一份工作,去接触社会,锻炼自己自

立更生的能力。

一位美国中学生在她中学期间最后一个暑假里，来到了一家工厂参加劳动。事后他回忆道：“新雇员开始必须涂抹和粉刷厂房的外墙以练习技巧。有一天，在火热的太阳下连续工作几个小时后，我双手酸软回到家中，我忽然意识到：一个男人最好的朋友是他的手指头。其实，看着厂里工人们每天剧烈地运动着他们的身体，我渐渐学会了如何去尊重一个正直而诚实的劳动者……不管他是男人还是女人。

“那天当我刷完我的第一面墙时，几乎所有在干活的工人都跑到门外为我鼓掌，这天的记忆一直深藏在我的脑海里。我由此悟到了由诚实劳动所得到的果实是你所有开心果中最甜的一种。在这个夏天，我获得了许多新技巧和新的价值观……”

其实，中国现在也有不少中学生不再像从前那样把自己封闭在学校这座象牙塔里了，他们渴望走出家庭的护栏，接触社会，锻炼自己。

一些已经用行动去锻炼自食其力的能力的中学生们总结了他们参加社会实践的心得：

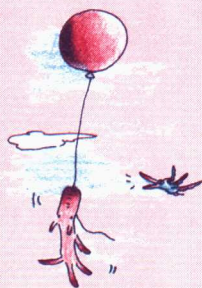
首先，打工会取得一定的经济收入。对于一些家境贫寒的同学来说可以减轻家长的负担，你也可以从这些经济收入中体会到“一分耕耘，一分收获”的道理。

其次，打工能让你体会劳动的艰难和工作的不易。俗话说“不当家不知柴米贵”，打工能使你了解到父母维持这个家庭的不容易。

第三，打工还能培养你坚强的意志和创新的精神。打工是艰苦的，但没有苦哪来乐？苏洵育子时说：“为人不知苦，就不易上进；犹在富家，易成为纨绔子弟。”所以打工也是对你的一种磨炼。

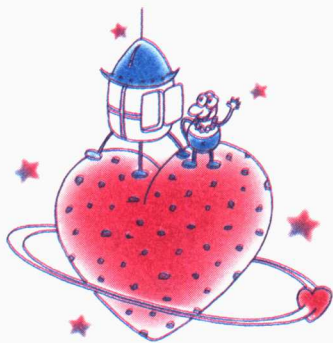
另外，在学习之余去打工，既能调节大脑，又能将你学到的知识运用于实践，使学有所用，更加激发学习的兴趣。

“你能养活自己吗？”面对这个问题，我们每一个人都应该用实际行动来回答。



003 如何拒绝他人的不合理要求？

喜剧大师卓别林曾说：学会说“不”吧！那样你的生活将会美好得多。所以，面对那些不愿意做的、无理的、过分的要求时，我们要大胆地说“不”。



某媒体曾经报道过这样一件事情：香港有一所学校，三名青梅竹马的15岁女学生，分别姓冯、张和傅，一天，她们心情不好，于是相约乘车来到离家很远的地方散心。

到了晚上，她们不想回家，于是就近租了一间度假屋，并向屋主借用烧烤炉烧烤。其间，三位女生互相吐苦水。冯女因家人阻止谈恋爱，情绪低落，她对张女和傅女倾诉，哭着说：“我感到压力很大，实在受不了了！”

受到冯女的影响，张女和傅女也越来越感到烦闷。这时候，冯女情绪