

# 比分数更重要

—中学生成功宝典



开启 **147** 个怎么办，我们一起来把握

张华清  
裴 达 著



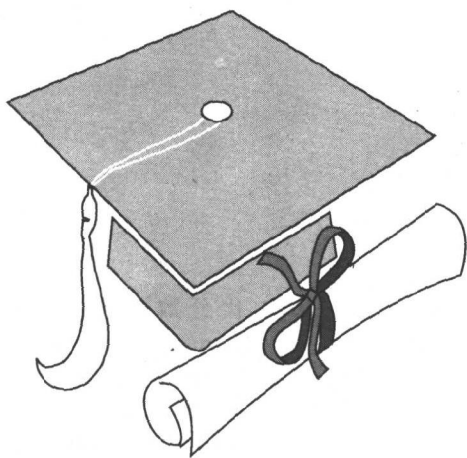
东华大学出版社

金钥匙成长丛书

# 比分数更重要

——中学生成功宝典

张华清 裴 达 著



东华大学出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

比分数更重要/张华清,裴达著. —上海:东华大学  
出版社,2004.5

ISBN 7-81038-796-0

I. 比... II. ①张... ②裴... III. 中学生-学生生  
活 IV. G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 035987 号

**比分数更重要**

——中学生成功宝典

张华清 裴 达 著

东华大学出版社出版

上海市延安西路 1882 号

邮政编码:200051 电话:(021)62193056

新华书店上海发行所发行 上海华亭印刷厂

开本:850×1168 1/32 印张:10.25 字数:300 千字

2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印数:0001—5000

ISBN 7-81038-796-0/G·72

定价:18.00 元



# 前言

2004年初春,西南某大学的校园发生了令人发指的凶杀案。大四学生马加爵秘密杀死四名同学,离校出走,亡命天涯,公安部发出A级通缉令,悬赏通缉。一时间,车站、码头、铁路沿线、大道两旁,通缉令如纷飞雪片。震惊之际,人们联想起个别青年人灵魂扭曲,以至无法理喻。金华中学生弑母案记忆犹新,首都北京年前也有类似惨剧,某私立中学学生小军,因憎恨母亲严格管教,产生逆反心理,将母亲残酷杀害。至于存在心理障碍的学生更是数以千万计。

不少望子成龙、盼女成凤的父母们,一切围着分数转,不知道自己教育方法的失缺,更不知道孩子身上不同程度存在的危机:心理脆弱、性格变异、思维的极端和人生价值观的迷失。轻则难以长大成才,重则害人害己,走向人生不归路。

警钟再次敲响:青少年是人生的关键时期,心灵需要阳光。分数是重要的,但绝不是唯一的。

比分数重要的是知识,比知识重要的是技能,比技能重要的是素质,比素质重要的是觉悟。在当今呼唤和张扬人文、人本、人性的今天,在轰轰烈烈推进课程改革过程中,既重知识和能力,又重过程和方法,更重情感、态度和价值观,已成为普遍要求。方法影响过程,态度决定结果,行为习惯铸就性格,情感意志演绎人生;对中学生来说,这些因素也是比分数更重要的。因此,学校教育、家庭教育、社会教育在重视智商、智育的同时,必须花更大的力气重视德商和情商,重视品德与心理。

中小學生是未理的璞玉、是帶火的冰炭、是簡單的複雜、是內向與張狂一個銅板的两面。他們有優點——思維靈活、接觸廣泛、好奇心強、隨心所欲;他們也有缺點——依賴性強、耐挫力差、責任意識淡薄。



他们有时悠哉乐哉,“我是老大我是天”,没有怕的事,没有过不了的关,真是“少年不识愁滋味”,让父母操心费力,惆怅感叹。他们背负着学习的重压,怀抱着成长的烦恼,按照大人们选择好的路向、设计好的“鞋子”,削足适履,蹒跚上路,跨才艺培养的“特长关”,过升学教育的“独木桥”,那无边的困惑和竞争的疲惫,又“怎一个愁字了得”?再看成长的环境吧:社会纷繁、世事多变、信息爆炸、竞争空前。这一切的一切,让少小的他们初尝了一剂人生的“五味散”,真是“别有一番滋味在心头”。

作者深知他们内心的甘苦。一直希望做点事,帮助他们顺利走过人生的关键期;也为广大的家长和教育同行提供一些实在而具体的参考。我们深思:人类的终极目标是平衡、和谐与文明;人生的最大价值是快乐、健康与发展;中小学生在人生的准备期,首先要做到的是“成人”,然后是“成事”、“成才”。避免马加爵式的悲剧,培养杨利伟式的英雄,这正是编写本书的初衷。

本书根据中学生生活、学习和发展的方方面面,分成六大板块:心理调适、校园沟通、亲情对话、青春解密、学苑指津、社会初涉。每一板块配有格言小诗,以增加阅读情趣,引起进一步思考,每一板块又由几组相对集中的篇目组成,每一篇又分三部分:【权威在线】、【咨询平台】、【相关链接】。【权威在线】精选两则名人名言,中西合璧,古今结合,相互阐释,让同学们在温习名人教诲的同时,增强理性,扩展视野。【咨询平台】为同学们提供通俗的理论指导和具体的操作方法,使同学们读后豁然开朗,并能加以应用。【相关链接】通过一篇篇与问题相关的名人故事或哲理小品,增加阅读趣味,使同学们在阅读中感受蕴含的道理,从中寻求出可借鉴的内核。

相信同学们一定能把正人生的罗盘,开启成长的动力,以健康的心态、良好的关系和科学的方法,面对实际,投身生活。这样,不但会提高分数,而且会拥有幸福,拥抱成功!

本书在编写过程中参考了部分资料,恕不一一注明,在此谨表谢意。书中不当之处,欢迎批评指正。





# 马加爵案引起的反思

马加爵,你慢慢走,真不该一步走到人生尽头。你手段残忍,行径恶劣,连累了四位同窗,碾碎了五户家庭。你的理想、禀赋、寒窗苦读,通通付之郁江东流(郁江,马家乡最大的河流,流经贵港)。你读过不少书,就是遗漏了最重要的一本。

马加爵,你既可恨又可怜。震惊愤恨之余,善良的人们无不感到悲哀。悲哀五位年轻人的血,悲哀教育目标的偏差。悲哀你短暂而艰辛的生活阅历,悲哀你没有救治的心理路程。我们无法回避你的过去、现在,只能以理性和人性的愿望来审视这已经发生的一切,慢慢反思。

——题记

## 校园喋血,激起问号一片

2004年2月23日中午1时20分,昆明市公安局接报云南大学学生公寓317室发现一具男性尸体。经公安机关现场勘查,在该宿舍柜子内共发现4具被钝器击打致死的男性尸体。现场有大量喷溅血迹和一把石工锤。经公安机关反复认真仔细检验比对,认定317室为作案现场,被害人均系钝器打击头部致颅脑损伤死亡,死亡时间约一周左右。作案时间初步认定在2月16日至18日,作案工具即现场遗留的石工锤。

从现场遮盖尸体的报纸粘附的胶带纸上提取到一枚凶手遗留的血指纹。血指纹与死者所在宿舍学生马加爵左手拇指指纹一致,且调查发现,案发前马加爵行为反常,并已于2月16日21时后失踪,遂认定马加爵为此案重大犯罪嫌疑人。一起重案浮出水面。

3月1日公安部发布A级通缉令,悬赏20万元:



马加爵,男,1981年5月4日出生,汉族,云南大学生化学院生物技术专业2000级学生,户籍地址:广西壮族自治区宾阳县宾州镇马二村一队12号。身高1.71米左右,体型中等,方脸,高颧骨,尖下巴,双眼皮,凹眼,蒜头鼻,大嘴,下唇外翻。操广西口音。身份证号码为:……

消息传遍云大,同学们说坏的多,石锤阴影犹在,第五个轮到谁;消息传到家乡,出于乡情,说好的多(除了杀人);传到全国,那张凶狠的脸印象深刻,因为悬赏20万元。随即而来是一串问号:马加爵为什么杀人,马加爵是个什么样的人……

## 从天才少年到杀人犯

马加爵,家乡父老的骄傲。当地派出所所长都知道“马二村马健夫的儿子考上了云南大学,非常了不起”。

马加爵在马村小学读的小学,小时候的马加爵同其他男孩子在性格上没什么区别,有时候也很顽皮,但学习成绩非常优秀,每次考试都在全班的前二名,从未落到第三,尤其是数学成绩非常突出,思维开阔、敏捷,老师在课堂上出一些经典的数学智力题,总是马加爵第一个举手算出正确答案。初中时,任学习委员,得过全国奥林匹克物理竞赛的二等奖,在当地小镇引起轰动。高中老师对其屡犯纪律感到头疼,但不能不承认他聪明。曾因迷上武侠而成绩滑落,后来仅用半年苦学就一举中的,高考690余分,名列前茅;宾阳高中的骄傲。

大学时,同学们对马加爵智力评价较高:比如他打牌出牌,思维缜密,很少输牌,中国象棋也下得很不错。有一些智力题,同学们在一起研究时,他经常第一个报出答案。他还爱好无线电。到后期,马加爵经常逃课,睡懒觉,上网,听音乐,往往是考试前看一个通宵的书,临事抱佛脚,pass过去了。

说马加爵“天才少年”,几近溢美,但在宾阳县当得起这称号。当年马加爵在宾高,鹤立鸡群,到了云大,全都是鹤,一不小心,反成了鸡。

马加爵不是鸡,是立于鹤群的杀人嫌疑犯。

## 不是因为打牌

3月15日晚7时30分左右马加爵在海南省三亚市河西区落网。





马加爵交代杀人直接动因：“那天打牌本来我没有作弊，但他们偏说我作弊，让我觉得他们又看不起我，于是我便动了杀他们的念头。”匪夷所思！看来云大流行打牌（麻将）。经常打牌，争争吵吵免不了。也有同学说，大家一起打牌的时候，如果因为马加爵出错牌而埋怨他，他会抱歉地笑笑；而一旦有人说他作弊他会非常生气。可见马加爵非常在乎外人对自己的评价。他自认为在班上惟一的知心朋友邵瑞杰说了些刺激话：“没想到连打牌你都玩假，你为人太差了，难怪龚博过生日都不请你……”

其实这句话不过是接上炸药的导火索。马加爵的郁闷积蓄已久：“我觉得我太失败了”，“我觉得他们都看不起我”，“他们老是在背后说我很怪，把我的一些生活习惯、生活方式，甚至是一些隐私都说给别人听。让我感觉是完全暴露在别人眼里，别人在嘲笑我”。

渐渐地，可以看清马加爵思想轨迹。过度的自卑心理给这个来自农村的大学生带来的痛苦和挣扎。

马加爵最想杀的是邵瑞杰，——一个同宿四年的广西老乡。没想一发不可收拾，一天杀一个，一气杀了四个。

### 根子仅仅是贫困吗

马加爵，一度是网络最热门词语，网站点击率大大提高，帖子满天飞。不少家境“贫寒”的学生不免兔死狐悲，把马加爵的悲剧归结到“贫困”。

马加爵确实贫困，“大学四年就那么几件衣服，常常两个馒头一杯水就过一天”。为了给家里省钱，马加爵曾经在课余当苦力贴补生活费，四年里只回了一趟家。

在助学贷款没有批下来的那段时间，马加爵连续几天都没去上课。一位女同学了解到，原来马加爵已经没有鞋子穿了，他不好意思到课堂上听课。直到助学贷款发下来，他买了一双拖鞋，才又出现在课堂上。只是一双鞋啊。

有材料说，在冬天温度比较低的时候，马加爵宿舍的同学曾经给马加爵一二块钱，让他替自己洗衣服。马加爵的大学生活太沉重。

难道贫困就是杀人的根源？马加爵不是为了钱杀人，况且被杀者



中有三人也接受救助贷款。马加爵在给十四叔十四婶的遗书中说,“‘人穷志不穷’这句话从小就读过,可惜我没有把它引进我的信念里。”马加爵没有对贫困详加展开。

谁都不喜欢贫困。但是贫困家庭出身一定受歧视吗?受了歧视一定会杀人吗?贫困会导致他们面临更多挫折,并不会导致必然犯罪。

也许,马加爵出逃时三盒录音带会告诉我们作案的真正动机。

## 面对极刑

落网当天马加爵坦然承认,自己就是马加爵,并准确地说出自己的家庭住址、年龄等相关信息。马加爵很清楚,面临的将是什么。据马加爵交代,杀人后曾上网专门查过《刑法》和《刑事诉讼法》等相关的法律条款,用他的话说这是“想知道自己一旦被抓后将依照哪种法律程序审判”。

警方问马加爵在逃跑中想没想到“自首”,他断然否定。当有律师(至少四批)为其作免费的无罪辩护,他断然拒绝,他也不希望家人人为他聘请律师。

第二天凌晨5时许,马加爵在警方的看守下,在文化室的凳子上入睡,警方为其拿来毛巾被,他要求将腿盖好,说“不盖好会得关节炎”。在有的人看来,在马加爵心目中,“关节炎”似乎比生命更重要!好像说不通。

马加爵一心求死。

蝼蚁尚且惜生命,马加爵你不怕死就不要逃,但是马加爵知道一旦抓获,死罪难逃,所以落网后不抱丝毫侥幸。马加爵不是不懂法律基本知识,只是不知道计算犯法的个人成本。视法律为儿戏,却很快玩完了。

## 家庭教育

马加爵的家在一个小镇上,他的父母都是老实巴交的农民,老实到面对大批媒体的一再打搅,仍然会说“大老远来,你们不容易”。还领着他年老的奶奶和姐姐,跪在受害者的家门前告罪。马家四个孩





子,马加爵最小。种菜之余,他们靠晚上给人缝衣服、熨裤子贴补家用。当地农民的年收入很低,马家的收入属中下等。尽管收入低,马加爵在这相对稳定的环境里完成了小学到高中的学业。

有材料介绍,马加爵打小就是一个沉默乖顺的孩子,五岁就懂得体贴父母的辛苦,煮好稀饭盛好了等他们回家;大学时,从不开口向父母多要钱。

个人的成长不能不说到家庭教育。他的父母说不出什么教育道道,孩子当年除了顽皮也没大的劣迹。上了高中、大学,儿大不由娘了。

有媒体说,根据警方报告,马加爵的笔记本记载,十五岁时,听见父母争吵,就想把父亲杀死,并且还分析,如果十五岁杀死父亲,要判十年,这样刑满释放时就二十五岁了,不划算。还有一次,马加爵与奶奶一起看电视时,奶奶要看这个台,他要那个台,结果这个小争执却让他对老人产生了怨恨心理,并在笔记本上写了“恨!恨!恨!”以此证明父母疏虞管教,孩子生性刁蛮到也罢了,却又分析说,“他看够了父亲作为男人自私不负责的一面。他就是用这种方式破灭和报复所谓传统家庭的迷梦”。他没有对父母说对不起。他对其他人说了。

没有看到马加爵写给父母兄姐的信,但肯定有。

血浓于水。2000年,马健夫与老伴带了6000元钱送马加爵到云南大学读书,交完学费,夫妻俩把剩下的钱全部给了马加爵。后来,他在给父母的信中写道:“爸妈,在校门前的天桥上,偷偷落泪望着你们离去……亲情总是很感人,让人心酸……你们千万要保重啊……我什么时候才能报答你们……”

马加爵写给“十四叔、十四婶”的信,几乎成了研究马加爵思想轨迹、现实思想的最新资料。有人说信中没有认罪,没有理想。真的深刻认罪、大谈理想,也许仍会有人指责其虚假。马加爵在信中追忆了自己童年的一些生活细节,“果苗圃找果苗”“跟十哥打架”,八妹、七姐的琐事,使人们看到了一位来自农村的贫困大学生苦闷的内心。

马加爵自知罪无可赦,自是真情流露,信中描述完全是一个正常人的交往和知恩图报之情。可能在他心里,只有在家乡人之间交往才是真实的、平等的、值得留恋的。



## 马加爵的知识结构与心理特征

不必怀疑马加爵的知识结构,690余高分考取西南名校,门门高分。政治,教你如何做人、树立理想、艰苦奋斗。语文,不管对语文教材、语文教学如何非议,文以载道,贤人志士总有一些可供汲取的养料。看来马加爵应付高考有余,实际应用不足。

通缉令上的马加爵面目狰狞,肌肉发达,摆出一个散打姿势,这让更多人以为马加爵头脑简单、性情暴戾。事实却非如此。

马加爵强烈自卑、内向、孤僻的个性已经有过分析。他的贫困现状显而易见,由贫困导致自卑,由自卑导致妄自尊大,当脆弱的自尊受到伤害时,走上疯狂的报复之路。马加爵缜密冷静的个性同样突出表现在犯罪方式与手段上。

马加爵杀人决不是“一时冲动”,他十分严密而冷酷地执行了他的计划。马加爵来到旧货市场,买石工锤,买用于捆扎尸体的黑色塑料袋、胶带纸,制作假身份证。

2月13日杀掉第一个同学,第二天晚饭后,他还与几个同学打牌,只是面容有些憔悴,出牌也不如平时那样严密。放置尸体过程中,一个柜子锁坏了,他还把它修好,重新锁上。马加爵的心理素质由此可见一斑。

从简单的农村来到复杂的城市,从农村户口变为城市户口,从不自卑到自卑,并更加内向,更加孤僻。马加爵说自己,进了大学“一个农村小穷人见世面了,长见识了,人也变得开朗多了”,几乎是自欺欺人。

人之将死,其言也善,同学们渐渐想起马加爵的许多优点:马加爵虽然性格内向,平时对同学还是友善的。一位同学说他与马加爵相交并不深,但经常找他借电脑的U盘,他从没有拒绝过。大二时马加爵借钱买了一台二手电脑,也乐意借给同学用。

### 几点反思

是孩子们出了问题还是成人出了问题?是某个局部亟待改变,还是社会环境亟待改观?我们的目的和我们的行为结果一致吗?公众





对此的积极反思可以说是那四名无辜学生生命和马加爵的悲剧给予我们最大的价值。

#### 一、解决贫困生问题与解决三农问题同样重要。

全国大学生中贫困生的比例达到了近 30%，他们存在着抑郁状态或抑郁倾向。贫困生出现“心理危机”是社会的责任。他们多来自农村，很多农村的孩子从贫困的乡村进入富裕的城市之初，心灵都会受到强烈的震荡，理想与现实发生冲突。同时伴随着社会分层，校园也在分裂，生活在同一宿舍的同学可能就有很大的贫富差距。这种落差给他们带来了比较重的心理负担和压力。因此，全社会来关心、帮助贫困生，是我们全社会面临的共同责任。

#### 二、切实推进素质教育，真正使受教育者健康成长，全面发展。

1999 年 6 月第三次“教代会”就做出了全面推进素质教育的决定。我国教育的现实是，一方面有精心策划和描述的教育目的或方针，另一方面，现实的教育追求又往往背离我们所确立的一切。令人不安的是，中国的教育从学前教育一直到大学教育都重视学生知识的积累，考什么，学什么，结果还是以追求高分为目的。分数第一，分数唯一，“一育”代“五育”，一俊遮百丑，这种现象从小学、中学到大学不在少数，教育目标出现了偏差。

#### 三、学校的管理上要做艰苦细致的工作。

教育是系统工程，学校是社会的一部分。但学校有其独立的一面，在育人功能上有其独特作用。学校要造就良好的校风、教风、学风，要体现人文关怀，以人为本。要保持一方净土，固守精神田园。兴亲和之风，鼓向上之气，加强沟通，消除冷漠，严格管理，抵制庸俗。要发挥专业教育、学科教育的育人功能，要引导学生走出迷恋游戏、武侠、暴力和色情的误区。

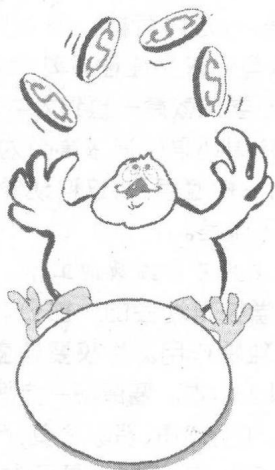
#### 四、要改进和加强家庭教育。

父母是孩子的第一个老师，家庭是孩子的第一所学校。不能以为孩子上了学，就是学校的事。中小学不是这样，大学也不是这样。无论父母家人文化程度高低，无论家庭是否贫穷，都必须密切对孩子的感情维系。要培养孩子的亲情感、归依感和责任感。要让孩子感念亲情，依恋家人，在精神和心理上，成为他们艰难中的依靠，风雨中的港湾。



#### 五、要重视心理健康教育。

要解决大学生普遍存在的心理健康问题,必须从青少年抓起。个别有严重心理障碍的人在走极端的时候往往选择自杀,这就是把烦恼、不平衡的责任留给自己,而马加爵选择杀人,则是把烦恼、不平衡的责任转嫁或推卸给别人。这种带有侵害性的心理无疑是大学生心理健康问题的一个新动向。联系西方频繁的校园枪击案,如何预防出现类似的“马加爵”,是学校、家长乃至全社会普遍关注的问题。





# 目 录

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 前言 .....                      | 1  |
| 马加爵案引起的反思 .....               | 1  |
| <br>第一板块 心理调适                 |    |
| 心理调适第一步 —— 怎样客观地认识自我 .....    | 2  |
| 让生活多姿多彩 —— 怎样才能充实自我 .....     | 4  |
| 没事偷着乐 —— 怎样才能悦纳自我 .....       | 6  |
| 你行,我也行 —— 怎样提高自信心 .....       | 8  |
| 自卑,成长的大敌 —— 怎样消除自卑感 .....     | 10 |
| 钢铁是这样炼成的 —— 怎样具备坚强的意志 .....   | 12 |
| 笑到最后的资本 —— 怎样具备顽强的毅力 .....    | 14 |
| <br>                          |    |
| 开放你的感情出口 —— 怎样跳出“自恋”的怪圈 ..... | 16 |
| 弱点并不可怕 —— 怎样对待自身的弱点 .....     | 18 |
| 世界不可能完美 —— 刻意追求完美怎么办 .....    | 20 |
| 现实不因逃避而改变 —— 不愿面对现实怎么办 .....  | 22 |
| 能力在实践中增长 —— 怀疑自己的能力怎么办 .....  | 24 |
| 换个角度看问题 —— 总感到自己倒霉怎么办 .....   | 26 |
| <br>                          |    |
| 铺设阳光跑道 —— 怎样才算心理健康 .....      | 28 |
| 心理健康需要投资 —— 怎样培养健康的心理 .....   | 30 |
| 筑起心理承受的长城 —— 怎样提高心理承受能力 ..... | 32 |
| 给你九把开心钥匙 —— 怎样自我疏导心理问题 .....  | 34 |
| 让“闭月羞花”走开 —— 怎样克服羞怯心理 .....   | 36 |
| 给情绪安装开关 —— 怎样控制自己的情绪 .....    | 38 |



|              |             |    |
|--------------|-------------|----|
| 逆反,走向反面的心理现象 | ——怎样控制逆反心理  | 40 |
| 把嫉妒消灭在萌芽之中   | ——产生嫉妒情绪怎么办 | 42 |
| 去除了白猫之后      | ——偏执多疑怎么办   | 44 |
| 日有所思夜有所梦     | ——被梦境困扰怎么办  | 46 |
| 企盼明天的太阳      | ——有轻生念头怎么办  | 48 |
| 并不可怕的话题      | ——总害怕死亡怎么办  | 51 |

|              |               |    |
|--------------|---------------|----|
| 个性即人性        | ——怎样培养良好的个性   | 53 |
| 给心情放个假       | ——自寻烦恼怎么办     | 55 |
| 选择题:羡慕、嫉妒、学习 | ——总希望别人失败怎么办  | 57 |
| 上帝永远在你身边     | ——常感到孤独怎么办    | 60 |
| 要“比”但不能“攀”   | ——喜欢和别人攀比怎么办  | 62 |
| 花生的比喻        | ——太在意自己的外表怎么办 | 64 |
| 我很丑,但我很温柔    | ——不满意自己的长相怎么办 | 66 |
| 口吃也是心理问题     | ——有口吃怎么办      | 68 |

|          |             |    |
|----------|-------------|----|
| 前进路上的绊脚石 | ——遇到困难挫折怎么办 | 70 |
| 与雷厉风行交朋友 | ——做事拖拉散漫怎么办 | 72 |
| 莫学“小猫钓鱼” | ——做事容易分心怎么办 | 74 |
| 人生不容打草稿  | ——做事敷衍草率怎么办 | 76 |
| 生性不等于天性  | ——生性懒惰怎么办   | 78 |

|             |             |    |
|-------------|-------------|----|
| 老鹰和蜗牛的故事    | ——总是笨手笨脚怎么办 | 80 |
| 把你的姓名写在衣服上  | ——总是丢三落四怎么办 | 82 |
| 心字头上有把刀     | ——容易发火怎么办   | 84 |
| 不能“激”更不能“偏” | ——有偏激行为怎么办  | 86 |
| 年少谨防气盛      | ——有攻击性行为怎么办 | 88 |
| 宰相肚里好撑船     | ——心胸狭窄怎么办   | 90 |

|          |              |    |
|----------|--------------|----|
| 好习惯受益终身  | ——怎样培养良好的习惯  | 92 |
| 等你一万年    | ——怎样培养诚信的品德  | 94 |
| 请不良情绪走开  | ——不良情绪有什么危害  | 96 |
| “宽心”在于运动 | ——运动对心理有什么影响 | 98 |





## 第二板块 校园沟通

|            |                |     |
|------------|----------------|-----|
| 喜欢可以等待     | ——不喜欢老师怎么办     | 102 |
| 一个普遍性的问题   | ——老师有偏向行为怎么办   | 104 |
| 把皮球踢给老师    | ——被老师误解怎么办     | 106 |
| 把皮球留给自己    | ——接近老师被误解怎么办?  | 108 |
| 成绩不是相处障碍   | ——后进生怎样与老师相处   | 110 |
| 我爱我师,我更爱真理 | ——当老师出错怎么办     | 112 |
| “目中无人”又何妨  | ——害怕老师提问怎么办    | 114 |
| 不妨脸皮“厚”一些  | ——怎样对待老师的批评    | 116 |
| 向罗斯福总统学习   | ——内向的同学怎样交往    | 118 |
| 留点时间给对方    | ——外向的同学怎样交往    | 120 |
| 与同学交,多多益善  | ——怎样对待自己不喜欢的同学 | 122 |
| 不必计较鸡毛蒜皮   | ——怎样与有矛盾的同学和好  | 124 |
| 实在少不了的伙伴   | ——怎样对待“哥们儿”    | 126 |
| 也算传统文化     | ——怎样看待同学间的结拜   | 128 |
| 条条大道通罗马    | ——考不上理想学校怎么办   | 130 |
| 一个严重的道德问题  | ——言行不一怎么办      | 132 |
| 争而不吵,吵而无益  | ——由争论到争吵怎么办    | 135 |
| 语言,思维的载体   | ——怎样与人进行语言交流   | 137 |
| 交际,无形的财富   | ——怎样提高社交水平     | 139 |
| 学会理财       | ——怎样支配零花钱      | 141 |
| 中学生绝对禁忌    | ——染上吸烟陋习怎么办    | 143 |
| 开卷有益与对比阅读  | ——迷恋武侠、言情小说怎么办 | 145 |
| 可以喜欢,不能迷恋  | ——迷恋电子游戏怎么办    | 147 |
| 擦亮你的心灵之窗   | ——怎样才能保护好视力    | 149 |
| 远离危险       | ——怎样保护自身安全     | 151 |



### 第三板块 亲情对话

|              |                       |     |
|--------------|-----------------------|-----|
| 想说爱您不容易      | ——怎样理解父母的爱 .....      | 154 |
| 蜜糖吃多也伤身      | ——怎样对待父母的过度关心 .....   | 156 |
| 我愿做个风筝       | ——父母管束太多怎么办 .....     | 158 |
| 比父母站得更高      | ——怎样对待父母的争吵 .....     | 160 |
| 尊重就是孝敬       | ——怎样对待父母的再婚 .....     | 162 |
| 哈哈,要我一个人扛?   | ——怎样使家庭更美好 .....      | 164 |
| 沟通 = 倾诉 + 倾听 | ——怎样与父母沟通 .....       | 166 |
| 没有“代沟”就没有进步  | ——怎样填平与父母间的“代沟” ..... | 168 |
| 沟通太少惹的祸      | ——与父母发生冲突怎么办 .....    | 170 |
| 不要跟着父母出错     | ——父母偷看日记怎么办 .....     | 172 |

### 第四板块 青春解密

|            |                     |     |
|------------|---------------------|-----|
| 佛要金装人要衣装   | ——中学生应怎样着装 .....    | 176 |
| 对面的女孩走过来   | ——女同学怎样才让人喜欢 .....  | 178 |
| “酷”,在言谈举止间 | ——男同学怎样才令人佩服 .....  | 180 |
| 生日恰是感恩时    | ——怎样过生日才有意义 .....   | 182 |
| 如果偶像是杨利伟   | ——有了青春偶像怎么办 .....   | 184 |
| 只要青春不要“痘”  | ——怎样消除“青春期”烦恼 ..... | 186 |
| 青春万岁       | ——怎样愉快地度过青春期 .....  | 188 |
| 告诉我,你是谁    | ——产生闭锁心理怎么办 .....   | 190 |
| 网住青春的花蝴蝶   | ——有青春期臆想怎么办 .....   | 192 |
| 尊重纯洁的感情    | ——怎样与异性交往 .....     | 194 |
| 危险的感情倾向    | ——怎样摆脱单相思 .....     | 196 |
| 慎重,慎重,再慎重  | ——收到情书怎么办 .....     | 199 |
| 让爱的种子健康发芽  | ——怎样步出早恋的漩涡 .....   | 201 |

