

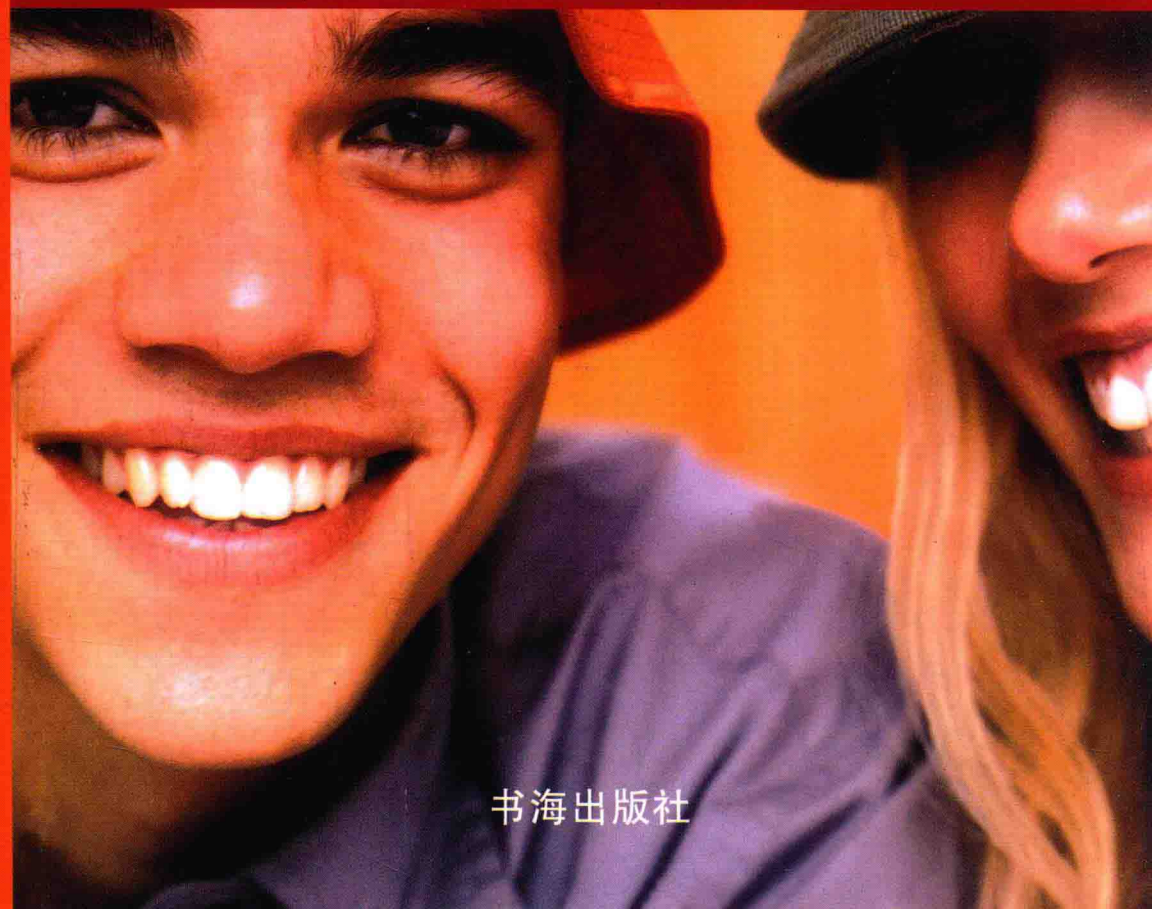
Happy Life Lists
for Teens

中学生 快乐成长手册

全球畅销
学生自助读物

〔美〕帕梅拉·埃斯佩兰德 著

快乐学习 快乐处世 快乐生活 快乐成长
121条可以查阅与对照的忠告、建议、步骤和方法



书海出版社

中学生 快乐成长 手册

Hapi

Lists

eens



[美]帕梅拉·埃斯佩兰德 著

章蓉 刘晓霞 译



书海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生快乐成长手册/[美] 埃斯佩兰德著. 章蓉, 刘晓霞译. —太原: 书海出版社, 2005.1

书名原文: Life List for Teens

ISBN 7-80550-602-7

I. 中... II. ①埃...②章...③刘... III. 中学生-学生生活-手册 IV. G635.5-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 126688 号

Happy Life Lists for Teens

(Copyright © 2003 by Pamela Espeland)

Free Spirit Publishing, Minneapolis, Minnesota, USA

Simplified Chinese language edition arranged through Amer-Asia Books, Inc.

All Rights Reserved.

《中学生快乐成长手册》中文简体字版由北极星传媒有限公司合作引进

中学生快乐成长手册

著 者: [美] 帕梅拉·埃斯佩兰德

译 者: 章 蓉 刘晓霞

责任编辑: 秦继华

出 版 者: 书海出版社

地 址: 太原市建设南路 15 号

邮 编: 030012

电 话: 0351-4922220 (发行中心)

0351-4922217 (综合办)

E-mail: Fxxz@sxskcb.com (发行中心)

Web@sxskcb.com (信息室)

Qinh@sxskcb.com (编辑部)

网 址: www.sxskcb.com

经 销 者: 山西人民出版社

承 印 者: 山西新华印业有限公司新华印刷分公司

开 本: 787mm×960mm 1/16

印 张: 12

字 数: 133 千字

印 数: 1-10 000 册

版 次: 2005 年 1 月第 1 版

印 次: 2005 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 18.00 元

版权登记 图字: 04-2003-018

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

简介

本书的6个作用

1. 帮你组织思想。与其对“我该怎么做”或“应该从哪着手”等问题举棋不定,不如试一试本书教你的方法,或干脆自己想办法。

2. 帮你集中精力。当实现目标或解决问题需要一个漫长的过程时,本书可以帮你集中精力,更好地完成任务。

3. 帮你节省时间。当你有许多事要做、有许多办法要试的时候,本书可以帮你节省时间。

4. 帮你节省脑力。你不必记住书上都说了什么,只需记住书上所说的方法应该用在什么地方就可以了。

5. 给你满足感。任何使用过本书的人都会告诉你:没有什么比出色地完成一件事情更令自己心满意足的了。

6. 给你自信。面对难题和挑战能够充满自信,并有条不紊地逐一解决,这种感觉非常好。

《中学生快乐成长手册》是一本关于中学生快乐成长

的指南。它不是事实和数字的罗列,而是关于中学生的情感、人际关系、健康、未来、希望与梦想的一本书。

这是一本教你如何自立的书,你可以利用它实现自己的梦想,达到自己的目的,使自己成为一个健全的、有同情心的人——你不仅在学校是个好学生,而且懂得怎样与人相处,怎样生活,怎样保证自己的安全,怎样让自己的生活充满活力和乐趣。

使用本书的6种方法

1. 如果愿意的话,你可以从头到尾读一遍。
 2. 可以先浏览目录,了解本书都有哪些内容,然后根据自己所关注的主题和问题找到相关的内容来阅读。
 3. 如果想对某一主题有更多的了解,可以阅读所有与该主题相关的内容。
 4. 随便翻开一页读一读。
 5. 把自己需要的部分复印下来随身携带,或者贴在墙上、柜子里或镜子上等随时可以看到的地方,以便记忆或随时提醒自己。
 6. 可以根据这本书编一本自己的个人指南。
- 现在有很多人自己出书、发行杂志、发表文章以及建

立个人网站,每个人都希望知道如何能生活得更好、更健康、更聪明、更幸福,如何能做出更明智的决定、达到目标、解决问题。丰富的信息、亲朋的支持与共鸣都能帮助我们做到最好。本书有许多建议可以帮你思考与尝试怎样让生活更轻松、更有价值、更有目的和更快乐。

谨记 4 个忠告

1. 本书旨在提供帮助,而不是保证。在运用书中所建议的方法、忠告或主意前,要根据自己的经验加以判断。当你觉得需要更多的意见或建议时,最好能先问一问可以信赖的成年人。另外也可以和你信任的朋友们谈一谈,征求他们的意见以及他们觉得书中哪些内容对他们有用。

2. 本书旨在提供指导,而不是生病时医生开的处方,也不是对付自己解决不了的难题的惟一方法,更不是定之规。

3. 本书所涉及的主题都是比较宽泛的,比如健康、感情、个人安全、学习、自尊、怎样设定目标、怎样解决问题、创造力等等。整本书是按照不同的主题进行编写的。如果你想对每个主题有更多、更详细的了解,可以去图书馆或书店进行查阅。

4. 人生是一个寻求帮助和提供帮助的过程,因此我们要学习如何寻求和提供帮助,本书只是一个教你如何寻求帮助的开端。

祝你在人生的旅途中成功、幸福、快乐,并希望本书能对你有所帮助。

帕梅拉·埃斯佩兰德

于明尼苏达州明尼波利斯市



目 录

简介 /1

本书的 6 个作用 /1

使用本书的 6 种方法 /2

谨记 4 个忠告 /3

身心健康 /1

值得开怀大笑的 12 条重要理由 /2

给生活带来欢笑的 8 种方法 /3

人所共有的 7 种基本需求 /4

玛丽亚·罗达尔提出的 5 个健康要素 /5

避免筋疲力尽的 4 种有效方法 /6

应对坏消息的 8 种方法 /8

排解烦恼的 7 种方法 /9

如何应对灾难的 8 条提示 /10

压力过大的 11 种警示 /12

减轻压力的 17 种方法 /13

让自己平静的 4 个步骤 /15

完全放松的 7 个步骤 /16

- 应对悲伤的 5 种方法/17
- 抑郁症的 9 种主要症状/18
- 抑郁时应该做的 7 件事/19
- 完美主义者的 47 种标志/21
- 抵制完美主义的 11 条建议/24
- 失败的 6 个好处/25
- 错误并不可怕的 5 个理由/26
- 青少年所需具备的 7 种特质/27
- 关于粉刺的 4 个误区/28
- 防止粉刺的 10 条建议/29
- 安全获得性知识的 4 条途径/30
- 合理饮食的 10 个理由/31
- 不需要节食的 15 个理由/33
- 坚持锻炼身体的 10 条建议/35
- 饮食失调的 24 种表现/36
- 如果有朋友饮食失调,应该怎么做的 14 条建议/38
- 正确对待自己与他人体形的 15 条建议/41
- 保持清醒的 16 种安全有效的方法/42
- 青少年如何保证充足睡眠的 7 条建议/44
- 避免吸烟的 8 种方法/45
- 戒烟的 14 条忠告/47
- 戒烟的好处/50
- 酒精的危害/52
- 酗酒的 7 种表现形式/53

待人接物 /55

交友和保持友谊的 12 条忠告/56

朋友应具备的 15 种品质/57

面对别人嘲弄时该说些什么,试试这 16 句话/58

应对朋友的背叛的 4 个步骤/59

解决冲突的 8 个步骤/60

公平争辩的 11 条规则/62

调解他人之间纠纷的 16 个步骤/63

提高谈话技巧的 8 种方法/65

做一个好听众的 5 种方法/66

7 种糟糕的听众/67

克服害羞的 8 种方法/68

表现自信的 8 个练习/69

判断别人是否说谎的 9 种方法/70

与父母交流的 10 条建议/71

向父母提出要求的 7 个恰当时机和 7 个不恰当时机/73

向父母表明自己很善良、很正直、很有责任心的 12 种方法/74

从父母那里争取更多自由的 5 个步骤/76

与家人保持亲密关系的 6 种方法/77

召开家庭会议的 12 点建议/78

离异家庭子女应有的权利/80

离异家庭子女应遵守的礼节和规范/83

讲礼貌的 10 个理由/84

帮你改掉说脏话习惯的 10 种方法/85

做一个受欢迎的客人的 12 种方法/87

写感谢信的 8 种技巧/88

做个好客的主人的 9 种方法 /90

谈吐友善的 5 个忠告/92

变得更加宽容的 12 种方法/93

变得更加宽容的 3 个理由/94

自我保护 /95

可以与之谈心的 14 种成年人/96

我可以与之谈心的成年人/97

如果朋友受到犯罪行为的侵害,你应当做什么,不应当做什么/97

防止上当受骗的 10 项措施/98

安全使用自动取款机的 11 条忠告/100

有关公共交通安全的 12 条忠告/101

被人跟踪怎么办/102

如何判断自己是否被虐待——如果是,如何应付/105

拨打报警电话的 8 要和 8 不要/106

应付攻击性语言和诽谤的 10 种方法/107

轻松学习 /109

在学校成功的 7 个关键/110

在学校获得成功的 4 个步骤:检点所需物品/111

学生应培养的 10 种能力/112

课堂讨论时的 8 要和 5 不要/113

在课堂上记笔记的 5 个理由/115	
记笔记的 19 条忠告/115	
做作业的 16 个好处/117	
与老师谈心的 10 条建议/118	
无压力学习的 8 个步骤/120	
记牢所学知识的 6 种方法/121	
9 条备考忠告/122	
考试当中保持镇定的 12 种诀窍/124	
12 条应试技巧/126	
当有人请你帮助他作弊时,可以做的 4 件事/128	
应付文思枯竭的 10 种方法/129	
在学校保持心情舒畅的 13 种方法/131	

设立目标 /133

生活成功的 5 把钥匙/134	
12 种把握好时间的方法/136	
给拖延者的 10 条忠告/138	
设立目标的 10 个步骤/140	
设立目标的 25 条箴言/142	
拥有目标的 10 个理由/144	
我的生活目标/146	
不听规劝的 7 个人/148	
关于生活的 25 个深刻思索/149	
来自青少年的 10 条经验教训/152	

完善自我 /153

你需要自尊的 10 个理由 /154

有关自尊的 7 个错误认识 /155

我个人的权利 /156

建立自信的 5 个策略 /157

使你受欢迎的 9 个重要理由 /159

性格的 6 个支柱 /160

说实话的 12 个理由 /162

抑制坏脾气的 5 个步骤 /163

应付尴尬处境的 5 种方法 /166

应付不安全感的 5 种方法 /167

解决问题的 10 个忠告 /168

记日记的 6 个理由 /169

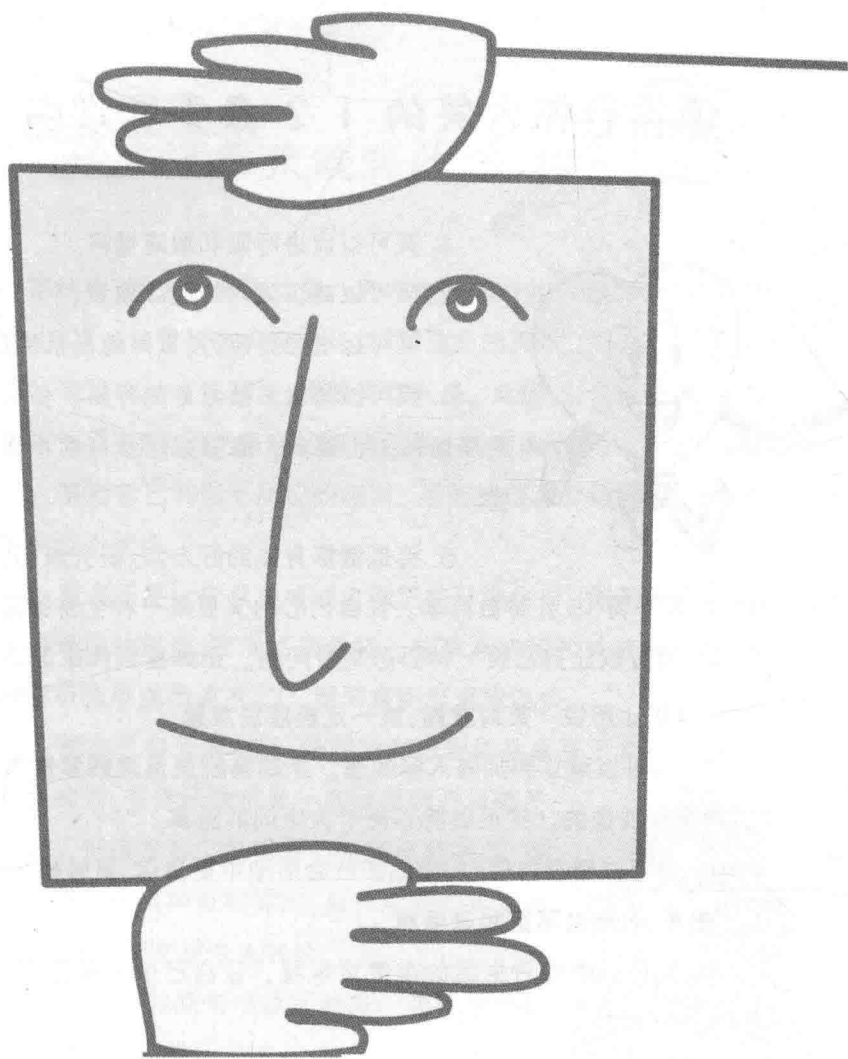
写作的 12 点好处 /170

提高创造力的 10 条建议 /173

关于创造力的 25 句箴言 /175

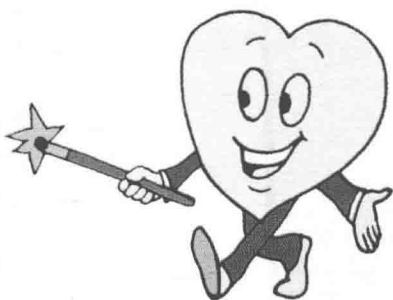
为你自己做的 6 件好事 /178

使你与众不同的 8 个方面 /179



身心健康

值得开怀大笑的 12 条重要理由



1. 笑可以促进呼吸和血液循环。
2. 笑可以减少体内的应激激素。
3. 笑可以增强免疫力,更好地抵抗疾病。
4. 笑可以激发多肽激素的分泌。多肽激素是自然的止痛药,能够减轻全身的不适感觉。

5. 笑是锻炼身体的好方法。研究表明,笑 100 次等于骑 15 分钟自行车。发自内心的笑更是一种全身锻炼。

6. 笑可以让自己换一种心态来看问题。正如喜剧作家兼演员比尔·科斯基所说:“笑对难题,就一定能解决难题。”

7. 笑可以建立和加强人际关系。正如喜剧演员兼钢琴家维克托·博奇喜欢说的:“笑可以缩短两个人之间的距离。”

8. 笑可以增强自信心,让你在社会活动中更自信、更轻松。

忠告:有趣并不意味着滑稽。

9. 笑可以使你对生活的态度更乐观,让自己少一些悲观、绝望、焦虑和压抑。

10. 笑是一种释放诸如愤怒、沮丧等不良情绪的积极、健康的方式。

11. 笑可以促进思维,让你更有创造力,心情更轻松,性格更开朗,精力更旺盛,记忆更清晰,提高你的决策、判断、组织信息和语言的能力。

12. 笑是免费的、不受约束的。

给生活带来欢笑的 8 种方法

据统计,蹒跚学步的幼童一天平均笑 400 次,但成人一天平均仅笑 15 次。这里教大家一些找回“久违的笑声”的方法。

1. 无论在什么情况下,都要有幽默感。当然,大多数情况下,有些事情并不有趣,但是有趣的事情还是比较多的。

2. 笑对自己和自己所犯的错误。不要把自己看得太重,不要为小事情过于忧虑。

3. 置身于能让自己大笑或者微笑的环境之中。翻翻漫画书,收集一些滑稽的笑话,在房间里悬挂一些有趣的图片或海报,在做家务时听听喜剧磁带或者 CD,看看喜剧电影或电视。

4. 把自己每天看到的、听到的和想到的趣事写下来。像笑话、脑筋急转弯、有趣的故事及一些俗语都可以随手记下来。把趣事写下来本身也是件有趣的事,等你建立起一座笑声资料库时,自己再回过头来品读,那些快乐记忆更令人愉快。

5. 花一些时间与小孩子共度,用小孩子的思维方式与他们进行交流。

6. 看看经典的电视喜剧,想想为什么这部剧已经播出这么长时间了还这么受欢迎。也许是因为人们依然觉得可笑吧。

7. 你讲的笑话有时候会不会让人觉得不可



笑? 或者有时候你本来想讲一个笑话却惹恼了别人?**牢记幽默测试标准:幽默一定要适当、适时和高雅。**

8. 在拿不准开玩笑的尺度时,要想想:“我是在与人同乐,还是在嘲弄人?”明确自己讲笑话的目的是要与人建立并保持良好关系,而不是要羞辱、诋毁别人或使人难堪。



7天不笑会让人变傻。

——乔尔·古德曼博士

人所共有的 7 种基本需求

需要与想要是两个不同的概念。人的需要是互不相同的,以下这 7 种基本需求是人所共有的:

1. 与人交往的需求。从我们降生的那一刻起,就有关心和被关心的需求。人需要觉得自己是有价值的和被别人需要的。

2. 对抚摸和拥抱的需求。婴儿、儿童、青少年、成年人以至老年人,每个人都有对抚摸和拥抱的需求。随着年龄的增长,人对这种需求的表达有所顾忌,这是文化的原因,而不是人自身的需求发生了变化。

3. 对归属感和被群体认同的需求。这是人们有意无意模仿他