

中学生生活

热线
对话录
99

刘春芬
姜维群

——献给学生教师家长们

天津教育出版社

献给学生教师家长们

中学生生活热线对话录99

刘春芬 姜维群

*

天津教育出版社出版

(天津市湖北路27号)

新华书店天津发行所发行

天津市蓟县印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开 7.75印张 165千字

1990年6月第1版

1990年6月第1次印刷

ISBN 7-5309-0906-1

G·713 定价: 2.45元

写在前面的话

家长望子成龙，教师愿学生成才，学生本人当然也想做社会栋梁。虽然，学生、教师和家长有各自的角度，但却象我们儿时游戏那样，每人手中的小镜子，把七彩阳光映射到一处重叠起来。基于这一点，本书将生活中的知识、情趣交给学生、献给教师和家长，若三方面的情感、思想得到哪怕是一点点的叠重、沟通，我们也心满意足了。

中学时代是个“梦幻”时代，正因为有“梦”与“幻”便存有许多问号。这些“为什么”萦绕在脑海中，难惑在心头，往往百思不得其解。我们是从这个时代走过来的，当把身上的“问号”一个个扔给过去岁月的时候，才发现生活的足迹有曲折、有反复，甚至还有倒退，如果当时能有年长的朋友推心置腹的与我们交谈、有从年轻人心理角度的理解与指导，那么苦闷、惶惑、徘徊当能减少许许多多。

我们想在教师家长教养之余，用我们的理解与爱做一填充，如能在学生情趣上给予理解，在具体问题上给予启示，即使是一点点，也就大喜过望了。

我们都当过教师，现在正做家长，以前也做过学生。三者之间从不理解到相互理解、从言谈不睦到和睦相处，这的

确有“契机”藏在其中。“转万斛之舟在一寻之木；发千钧之弩在一寸之机”，在生活中把握住这样的“契机”，许多难题就会迎刃而解，若能从书中悟出这样的“契机”，这是我们的荣幸了，

实实在在地活着，实实在在地思考，力求给大家些实实在在的生活理趣。我们吃过“说教”之苦，决不与人“说教”。让我们和学生、教师、家长一起心怀着理解，手捧着理解，头顶着理解，理解在我们与你们之中。

“理解万岁”，在我们与你们之中。

倘能做到理解，即便不能包容全部，也是我们深切的企盼和莫大的欣慰！

我们祈祷，我们祝愿。

作者

1989年岁暮

目 录

一、交际往来——心灵的共振

1. 男女生之间能交往吗? 交往中应注意什么? 1
2. 同学之间能互赠礼品吗? 送什么才不庸俗? 3
3. 注意与不同的人运用不同的交谈方式 6
4. 握手、约会应掌握怎样的尺度? 9
5. 作客待客礼仪备忘录 11
6. 戒掉陋习会增加你的魅力 13
7. 学习和生活离不开幽默 16
8. 书信写作勿轻视, 以免误会闹笑话 18
9. 男女生间通信需注意的问题 21
10. 接到求爱信及情书怎样办? 23
11. 异性同学当面表示情爱怎样办? 26

二、家庭关系——成长的氛围

12. 要尽量填平与父母的“代沟” 29
13. 父母之间有矛盾时 31
14. 与老人聊天的艺术 34

15. 与家庭成员之间多些谦让.....36
16. 赠送些小礼物是融洽家庭关系的契机.....38
17. 怎样和家人一起欢度节假日?40
18. 学些安慰他人的方法.....42
19. 要尊敬家人的朋友和来访的客人.....45
20. 学习料理家务和处理家庭琐事的本领.....47
21. 家长给的零用钱应如何支配?49

三、衣着穿戴——个性美的创造

22. 什么是学生服装? 如何穿着才象学生?52
23. “名士派”不是学生美.....54
24. 朴素的衣着也能表现学生风度美.....56
25. 服装要体现个性, 勿追时髦.....58
26. 为什么不能穿短裙? 学生的裙子该是
怎样的?60
27. 帽子——男女生“至高无上”的美.....62
28. 服装若要美, 要看颜色巧搭配.....64
29. 小胖子和矮个子服装“遮丑”要诀.....66
30. “现代病”·牛仔裤·高跟鞋.....69
31. 眼镜算装饰品吗? 学生应戴什么样的
眼镜?70

四、化妆打扮——自然美的流露

32. 学生能不能戴戒指、项链等?74
33. 学生的发型怎样才叫文雅?76
34. 仪容引人注意是好事还是坏事?79
35. 化妆怎样掌握适度?81
36. 古今中外的化妆有区别吗?85

37. 正值青春妙龄，皮肤怎样保养？88
38. 模仿不是美，怎样跳出模仿窠臼？91
39. 四季打扮应不同，掌握要领莫胡来93
40. 着装打扮别忘“点缀”95

五、饮食健康——面向未来的“投资”

41. 学生需要补品吗？怎样“补”？99
42. 学生适宜喝饮料吗？什么最好？ 101
43. 不吃早饭行吗？怎样养成吃早饭的习惯？ 103
44. 饥一顿饱一顿不利于发育 105
45. 怎样才能知道每日摄取的营养是过剩
还是不足？ 107
46. 吃零食不是好习惯 110
47. 早餐学问大，合理安排益处多 112
48. 懂一点吃西餐的礼仪 114
49. 勿吸烟，上瘾难受又害身 117
50. 美酒虽“美”害身心 120
51. 唾沫是咽下去好还是吐了好？ 122

六、起居休息——力的积蓄

52. 熬夜不是好习惯，“开夜车”弊病多 126
53. 你会睡觉吗？怎样才能睡好觉？ 128
54. 午睡是有益还是有弊？ 130
55. 睡觉是睡的时间长好还是短好？ 132
56. 枕头对中学生是可高可矮可有可无吗？ 134
57. 床软消除疲劳快吗？怎样尽快消除疲劳？ 137
58. 起床做哪些锻炼为好？ 139

59. 蹲厕所看书、乘车看书、睡前看书好 不好?	141
60. 录音机、电视机是休息的良友吗?	144
七、业余爱好——拥抱多彩的生活	
61. 爱好宜少不宜多，宜精宜专不宜杂	147
62. 影视迷、舞迷、球迷宜忌	149
63. 音乐，调剂大脑的良药	152
64. 设计理想的本人像册	154
65. 贺年片、生日卡及小工艺品的制作	156
66. 搞些小收藏益于身心	158
67. 书法的学习	161
68. 怎样欣赏人体艺术?	163
69. 名著应为座上客，切莫痴心傻读书	166
70. 应不应该记日记？日记应怎样写?	168
八、环境布置——高雅的小天地	
71. 自己有了居室，怎样布置才不失雅致与 活泼?	172
72. 琴棋书画，室有“四君”可免俗	174
73. 画与照片要有选择	176
74. 写字台上摆放什么最适宜?	178
75. 物件定位省时不误事	181
76. 书籍、杂志、报刊摆放力求美观、方便 而实用	183
77. 开辟一块家庭“展览”园地	185
78. 不妨搞个“座右铭”	188
79. 别忘了工艺品的“点缀”	190

80. 养上几盆花，室小也增雅·····	193
----------------------	-----

九、青春必知——身心的调适

81. 青春期精神上的自我调节·····	196
82. 生活目标的设立与寻找自己的阳光·····	198
83. 女孩子心理障碍的自我摆脱·····	199
84. 珍爱自己身体的每一部分·····	202
85. 消除性的神秘感·····	203
86. 梦遗、射精、手淫的正确认识·····	205
87. 女子什么时候戴胸罩为好？胸罩的选择及 其他·····	207
88. 注意阴道卫生·····	209
89. 月经来潮时注意的问题·····	211
90. 痛经的制止办法·····	212

十、旅游活动——情趣的陶冶

91. 与同学结伴旅游应注意些什么？·····	215
92. 男女同学一起出外旅游可以吗？·····	218
93. 应带什么东西去旅游？·····	220
94. 旅游中的吃喝拉撒睡不可忽视·····	223
95. 旅游中的读书、考证和探险·····	225
96. 别忘了写游记，别忘了写诗，别忘了摄影·····	228
97. 旅游中如何进行娱乐活动？·····	231
98. 旅游趣味何处寻，明白道理自开心·····	236
99. 旅游归来应带礼品吗？带什么好？·····	233

一、交际往来——心灵的共振

1. 男女生之间能交往吗？交往中应该注意什么？

问：在我们班里，男女生间象不认识一样，如果谁要和异性同学说话或商量事情，同学就会哄笑。老师也说，男女同学的关系疏远些好；家长更是严格规定，不准领异性同学家里来，不准互相写信，不准……我以为正常的男女生交往对学习有利，但交往中要注意什么呢？

张梅禹

答：正常的男女生交往是允许的，如果谁要把男女同学中正常的往来作为问题来对待，那才是一种非正常的现象。鲁迅先生早在几十年前就说：“见一信，疑是情书了；闻一笑，以为是怀春了；只要男人来访，就是情夫，为什么上公园呢，总该是赴密约吧。”现在的确存在一种神经过敏的现象，对于刚刚步入青春期的中学生，无论是教师还是家长，都看管得很严，尤其在男女生的关系上，下的力量更大。然而有些过激的做法又引起一些同学的反感，这确实是个十分严肃的问题。

一方面，中学生的早恋、搭伴现象较严重，有的班早恋人数已发展到一半以上，让人感到忧心忡忡。另一方面，本来

属于很正常的男女生的交往也被划进早恋的“禁区”之内，造成一些“冤假错案”，挫伤了同学的自尊心，严重的还会给今后的生活造成阴影，形成心理障碍。所以，在男女生交往这个问题上既不能放任自流，更不能全部封闭起来。

心理学家分析，中学生都具有青春期反抗心理，如果学生感到老师、家长的话不尽正确，就会激起他们的反抗。在男女生交往问题上，师长的阻挠训斥，往往会出现心理反弹，反而加速交往。此种“加速”当然会遭到更严厉的管教，由此形成矛盾的急剧演化。因而，师长们应掌握中学生青春期的心理特征。

男女毕竟是有别的，特别是刚刚步入青春期的中学生。由于青春期第二性特征的出现，对异性的神秘感随之而来。本来是邻居关系的一对男女同学，小时候一起疯打疯闹，可以无话不讲。然而青春期以后，一种莫名其妙的羞耻感悄然而起，见面不敢互相对视，交谈异常谨慎，单独在一起感到不自然。虽然不舒服又极愿呆在一起，这被心理学家称作“断乳期”，这是与双亲心理之间“断乳”、要求自立的一个阶段，此间他们会寻找比双亲更密切的联系，异性同学往往是这个阶段的首席“候选人”。虽然这不能算做早恋，然而这是人生的一个十字路口，亟应加以注意，此间男女生的交往须把握这样几个问题：

交往宜泛不宜专，与异性同学的交往尽量不要“从一而终”。青春期的男女生异性可以相互促进，对学习生活均有佐助，然而宁可多些，不可“专一”。男女生如长期交往，谈话的机锋由浅入深，由一般而到特殊，甚至会触及“禁区”，这样会由本来正常的交往形成“一日不见，如隔三

秋”的相恋。如果交往的人多，关系则会泛泛，有利于情绪的振奋，也避免发生双双陷入情网的窘境。

交往宜短不宜长。与某异性同学交往时间不宜过长，有的同学从初中相识直到高中仍形影不离，久而久之，从相聚到相恋必不可免。如果交往的时间短，就可以避免这种现象，在这个问题上可以搞“接力赛”式的，了解各种禀性的人，可以使人多方面受益。

交往宜疏不宜频。男女生有性别之差，人的一些潜意识往往在与异性交往中被发掘出来，过份频繁的交往会唤起人的热情、激起人冲动，越来往频繁愈觉相互离不开，愈离不开来往愈频繁，这就形成一种恶性循环。男女同学的交往频率一定要疏一些，这需切记。

异性同学间的交往做得适度利于人的身心和学习，但一定不要一门心思地钻在这上面。倘若做到男女生之间能相互促进学习、激发志向，教师与家长也不会如临大敌般的恐惧了。虽然师长们有偏颇的一面，然而许多同学确实也有失检点，让师长们担心。不让异性同学交往是不对的，然而作为中学生应扪心自问：我在与异性同学交往中做得理智吗？正确吗？

2. 同学之间能互赠礼品吗？

送什么才不庸俗？

问：有个同学随父母转学到外地去了，临行前我去送别，买了一盒糕点作为礼物送给他。别的同学见了，都笑话我俗气，难道我花钱竟买个“俗气”回来？怎样做才不俗气，才能赢得大家的赞同呢？

鲁道平

答：有的人主张同学之间不互送礼品，礼品二字本身就带有铜臭和庸俗的一面。古语有“君子之交谈如水”，就是说高雅的人际关系象水一样清白，而没有什么金钱方面的交往。这句话有它正确的一面，但确实也有它偏颇的一面。人与人之间需要交往，为增进友谊加深关系，互赠礼品表示尊敬、崇慕的情愫，这也是一种心理的满足和慰藉，例如某同学病住院，有一同学经常为他补习功课，某同学痊愈后送礼品给对方是很自然的事，是感激之情的一种表达方式，未为不可。送同学礼品出发点应该是纯洁高雅的，应避免如下这几种倾向，否则会流于庸俗和卑琐。

抛砖引玉式：送礼的人有的寄希望于“礼尚往来”，我送你一，你再还我二，这样可以送去“砖”而换回“玉”，这种思想极其庸俗。清代扬州八怪之一郑板桥，在山东潍县任知县时，有一钦差大臣就是采用这种办法，欲使郑板桥上钩。他先给郑送去纹银百两，而等待“送一还十”。郑板桥却送回二十个大青萝卜，弄得这位钦差大人哭笑不得。

投桃报李式：毫无意义的等价交换，相互之间关系仅靠礼品来维系，你送我两元钱一条项链，我还你一枚两元钱的胸针，这种方法是十分庸俗的，表面看来关系火热，其实互相斤斤计较，唯恐个人吃亏。

相互利用式：想达到某种目的，靠礼品搞小恩小惠，拉拢对方为自己服务，这尤不是学生应该做的事。

除了方式有庸俗高雅之别外，送什么礼品也有很大的关系。例如同学之间送糕点、烟酒之类尤让人感到市俗气十足，所以，礼品的雅与俗体现人的观念和审美情趣，否则会花钱买笑柄。

礼品不能用价格衡量轻与重，花钱多不等于礼品重。这里关键的问题是，送礼是否出自内心，是否真正动了脑筋，是否真正符合双方的心境。《红楼梦》中贾宝玉过生日，心中藏着爱恋的妙玉没有送宝玉什么贵重礼品，仅用粉红笺纸写了一个贺帖，宝玉见了欣喜若狂。因为妙玉暗传了爱慕的信息，可见用心良苦，这是破费点钱买些东西所根本达不到的。

所以说，送礼应表达人的心情，体现人的高雅，从而达到一定的艺术境界。

美国作家雅可森著有《送礼的艺术》，书中列举许多特殊人物送特殊礼物予人。这些礼物并非价格昂贵，却代表某种特殊的意义。如美国监狱中一个不透露姓名的囚犯曾送一部八弦琴给明星姬娜，这部八弦琴是囚犯用了无数根火柴制做的，表达了这个囚犯对姬娜的崇敬之情。

同学之间的礼品互赠应该是友谊的体现和情感的交流，既要符合送礼人的身份，也能让对方感到高兴。同学之间的交往不应该是金钱的等值交换，因为学生尚无经济来源，应该首先从花时间和动脑筋上着眼。

有一位女书法家的学生在老山前线服役，这位学生送给老师的礼物是用炮弹壳制做的和平鸽。在众多的工艺品中，这位书法家独将这件“和平鸽”放在最显眼的位置。她说，从价格上说这件工艺品未花分文，但从价值上说最贵重，因为它凝聚了战士的心血，是战士一点一点打磨出来的。

学生的礼品确实应该是多姿多彩的，仅举几例作为参考。

同学的生日庆典上，不拿生日蛋糕，而是用红绸带扎好

一本世界名著送给他（她），写上这本书是我最喜欢的，或写上几句小诗，带去祝福。

如果你有绘画或书法的特长，制作贺年片、书签，哪怕是在石子上画上些什么，这是外面买不到的，他（她）会喜欢的。

同学在学习等方面获了奖取得好成绩，我们不妨庆贺一番，捧上一束花、献上一首诗、唱一首歌、弹上一支乐曲都是礼品，都会在记忆的长河中荡起涟漪。

在送礼品时一定要根据受礼者的兴趣爱好来选择礼品，投其所好。但有一点我们都应该铭记，礼品的交换是情感友谊的交融，不是为送礼品而送礼品。肖伯纳有一句名言这样讲的：

“你我是朋友，各拿一个苹果彼此交换，交换后仍然是各有一个苹果；倘若你有一种思想，我也有一种思想，而朋友间交流思想，那么我们每个人就有两种思想了。”

记住他的话吧，年轻的同学们。

3. 注意与不同的人运用不同的交谈方式

问：日常生活中，我们学生周围需要交往的人真不少，老师、同学、亲友、邻里，每当与他们交谈时，有时效果就很好，关系显得更亲密；有时效果就不大好，关系似乎显得疏远。这是什么原因呢？

庞文元

答：前不久，偶然翻阅某报刊载的题为《对话，生活中的艺术》的一篇文章，读后启发很大。人与人之间交谈方式是一门很大的学问，采用不同的方式对待不同的人，方会保

持良好的交际关系。

事实也是如此，我们接触的人年龄不同，人们的性格也不完全一样，爱好兴趣也各有特殊的地方，所以，要把握住话题，先引起对方谈出自己工作、生活、学习等基本情况，然后细细体会对方的特点，找出共同的话题，活跃谈话的气氛。无论与什么样的人交谈，诚心诚意是个前提，热情配合对方的话题。夸奖别人时，话要说的贴切。别人赞扬自己时，要接受并且表示感谢。

社会上，交谈方式是多样的，具体到我们学生与不同人交谈，还应该有学生独特的交谈方式与内容，因为学生毕竟离不开学生的语言，离不开学生特有的自身思维方式。需强调的是学生与不同的人交谈，应力求诚恳坦率并顾及到对方的性别、年龄、身分、处境，语言要贴切得当，还应掌握不同交谈方式的变换，这样才会达到理想的效果。

与老师的交谈方式。“尊师”是首要的。唐代杰出的散文家和诗人韩愈在《师说》一文中写道：“师者，所以传道受业解惑也”，强调了老师的作用。学生应该尊敬师长，交谈时一要集中精力倾听，二要表达亲切问候，三要运用请教的口吻，四要倾诉肺腑之言。与老师交谈庄重但不要拘束，尊重但不要客套，只有诚心诚意，互相交谈，才会融洽师生之间的关系。

与同学的交谈方式。一位哲学家说过：“找到朋友的唯一办法是自己成为别人的朋友。”同学之间交往应成为朋友，交谈方式也要以朋友的身分出现，以诚相待。首先是关心对方近来学习、生活、个人兴趣等，调动起对方倾心相谈的兴趣，这样才会友好相处；其次学会提出同学们十分热