

漫谈

当代中学生
好理念、好心态、好习惯

花样年华
阳光心态
美好前程

吴苑

编著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

当代中学生

好理念、好心态、好习惯

漫谈

花样年华
阳光心态
美好前程

吴苑

编著



知识产权出版社

全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

当代中学生好理念、好心态、好习惯漫谈：花样年华 阳光心态 美好前程/

吴苑编著. —北京：知识产权出版社，2017. 12

ISBN 978-7-5130-5281-8

I. ①当… II. ①吴… III. ①中学生—自我教育 IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 284083 号

责任编辑：雷春丽

责任出版：卢运霞

封面设计：SUN 工作室 韩建文

当代中学生好理念、好心态、好习惯漫谈

——花样年华 阳光心态 美好前程

吴 苑 编著

出版发行：知识产权出版社 有限责任公司

网 址：<http://www.ipph.cn>

社 址：北京市海淀区气象路 50 号院

邮 编：100081

责编电话：010-82000860 转 8004

责编邮箱：leichenli@cnipr.com

发行电话：010-82000860 转 8101/8102

发行传真：010-82000893/82005070/82000270

印 刷：北京科信印刷有限公司

经 销：各大网上书店、新华书店及相关专业书店

开 本：720mm×1000mm 1/16

印 张：18.75

版 次：2017 年 12 月第 1 版

印 次：2017 年 12 月第 1 次印刷

字 数：285 千字

定 价：68.00 元

ISBN 978-7-5130-5281-8

出版权专有 侵权必究

如有印装质量问题，本社负责调换。



序 言 PREFACE

中共中央《关于培育和践行社会主义核心价值观的意见》要求，践行社会主义核心价值观，倡导富强、民主、文明、和谐；倡导自由、平等、公正、法治；倡导爱国、敬业、诚信、友善。社会主义核心价值观与中国特色社会主义发展要求相契合，与中华优秀传统文化和人类文明优秀成果相承接。富强、民主、文明、和谐是国家层面的价值目标；自由、平等、公正、法治是社会层面的价值取向；爱国、敬业、诚信、友善是公民个人层面的价值准则。社会主义核心价值观是社会主义核心价值体系的内核，体现社会主义核心价值体系的根本性质和基本特征，反映社会主义核心价值体系的丰富内涵和实践要求，是社会主义核心价值体系的高度凝练和集中表达。当代中学生是祖国的未来与民族的希望，当然也应当牢固树立社会主义核心价值观，树立科学理念，责无旁贷，身体力行。

习近平总书记在《从小积极培育和践行社会主义核心价值观——在北京市海淀区民族小学主持召开座谈会时的讲话》中指出，富强、民主、文明、和谐，自由、平等、公正、法治，爱国、敬业、诚信、友善的社会主义核心价值观，体现了古圣先贤的思想，体现了仁人志士的夙愿，体现了革命先烈的理想，也寄托着各族人民对美好生活的向往。只要是中国人，就应该自觉培育和践行社会主义核心价值观。因此，中学生朋友要自觉学习培养践行社会主义核心价值观，树立科学理念、培养积极心态、养成良好习惯。

培育和弘扬社会主义核心价值观是“凝魂聚气、强基固本”的基础工程，是继承和发扬中华优秀传统文化和传统美德，广泛开展社会主义核心价



价值观宣传教育，积极引导人们讲道德、尊道德、守道德，追求高尚的道德理想，不断夯实中国特色社会主义的思想道德基础。要从学生抓起、从学校抓起，做到进教材、进课堂、进头脑。润物细无声，运用各类文化形式，生动具体地表现社会主义核心价值观，用高质量高水平的作品形象地告诉人们什么是真善美，什么是假恶丑，什么是值得肯定和赞扬的，什么是必须反对和否定的。培育和践行社会主义核心价值观，要融入国民教育全过程；培育和践行社会主义核心价值观要从小抓起、从学校抓起。以培育社会主义核心价值观为指导，当代中学生树立科学理念、积极心态、良好习惯，对自身成长成才至关重要。

《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010～2020年）》要求：“加强社会主义荣辱观教育，培养学生团结互助、诚实守信、遵纪守法、艰苦奋斗的良好品质。加强公民意识教育，树立社会主义民主法治、自由平等、公平正义理念，培养社会主义合格公民。加强中华民族优秀传统文化教育和革命传统教育。”《国家教育事业发展规划“十三五”规则》要求，提升学生思想道德水平，着力加强爱国主义教育，培育社会主义核心价值观。我国《义务教育法》第3条规定：义务教育必须贯彻国家的教育方针，实施素质教育，提高教育质量，使适龄儿童、少年在品德、智力、体质等方面全面发展，为培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设者和接班人奠定基础。我国《未成年人保护法》第4条规定，国家、社会、学校和家庭对未成年人进行理想教育、道德教育、文化教育、纪律和法制教育，进行爱国主义、集体主义和国际主义、共产主义的教育，提倡爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义的公德。我国教育法律、法规、政策均要求培育学生科学的理念、积极的心态、良好的习惯，培养德智体美劳全面发展的社会主义事业接班人。

理念是行动的先导。为贯彻社会主义核心价值观，当代中学生首先应当明确树立一些什么样的理念。这些理念包括爱国主义、崇尚公德、真爱博爱、诚实守信、竞争身上、刻苦钻研、团结合作、竞争双赢、善待批评、积极乐观、与人为善、遵纪守法等科学价值理念。本书结合自身学习生活体会，对如何正确树立先进理念观念提出一些思考与建议。期待当代中学生在学习、生活、实践中能够逐步树立起先进观念，养成健康心态，培养良好习惯，收

获丰硕成果，健康成长成才。

心态是人们对外界环境与事物作出反应与应对的心理趋向。2014年5月30日，习近平总书记在北京市海淀区民族小学主持召开座谈会时的讲话中深刻指出，任何一个思想观念，要在全社会树立起来并长期发挥作用，就要从少年儿童抓起。正是这种心理趋向对人的思维、语言、决策和行为产生了支配性的作用，从而对一个人的生活环境产生了根本性的影响。从根本上说，将这种心理趋向往积极的方面作出调整和改变，就能改变人一生的命运。态度决定成败。成功人士都拥有积极的心态，树立了正确的人生态度。良好的态度支配与决定了人们的人生道路，始终用积极的思考、乐观的精神和丰富的经验控制自己的人生。不成功人士往往则受过去的种种失败与疑虑所引导和支配，没有树立积极心态，人生态度消极，往往空虚、猥琐、悲观失望、消极颓废，因而最终走向了失败与遭遇挫折。因此，当代中学生要有一个正确的心态。心态决定一切，有什么样的态度，就有什么样的人生。哲学家说过，世界如一面镜子：皱眉视之，世界也皱眉看你；笑着对待生活，生活也笑着看你。中学生在学习、实践、生活中应当树立正确心态，克服不良心态，养成积极健康的心理状态，才能学有所成，才能更好地实现人生理想与伟大抱负。

中学生朋友要培养良好的习惯。习惯是在长时期里逐渐养成的相对固定的行为和倾向。家长、老师经常给中学生朋友强调养成良好学习、生活、实践习惯的重要性。好习惯助力实现人生理想；坏习惯阻碍人生发展。好的习惯将使人一生受用，坏的习惯将使人一生受损。俄罗斯著名的教育家乌申斯基说过：“好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断增长，一个人毕生都可以享用它的利息；而坏的习惯是道德上无法偿清的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。”中学生朋友要成长成才，要实现人生理想与抱负，实现人生价值，为祖国与民族复兴，就必须改掉一些坏的习惯，培养好的习惯。为此，本书对中学生如何培养良好的学习生活习惯进行了分析和解读，提出了一些行之有效的科学方法与路径。

本书观点科学，内容详实，充满正能量，具有科学性、针对性与可行性。



既可作为中学生成长成才的指南，也可以成为家长、教师了解青少年心理发展规律与行为表现并进行针对性教育引导的重要参考。本书是一本理论与实践结合，科学性与可读性兼备，紧接地气，贴近实际的好书。本书就如何做好科学观念培育，树立健康心态，养成良好习惯提出科学策略。推荐中学生朋友认真阅读与体会，促进自己更加的健康成长。鉴于这是一本优秀的指南性心理与习惯培养知识读物，特在此谨向中学生朋友、各位家长朋友、教育工作者推荐阅读。

是为序。

吴宏伟

中国人民大学教授、博士生导师

中国商业法研究会副会长

2017年8月



导 论 1

第一篇 理念篇：中学生应当树立的十二种科学理念

第一章	热爱祖国	矢志不移	21
第二章	择善而从	崇尚公德	27
第三章	播种宽容	真爱博爱	35
第四章	履责践诺	诚实守信	45
第五章	创优争先	竞争向上	54
第六章	学业为重	刻苦学习	59
第七章	以和为贵	妥处矛盾	67
第八章	团结合作	实现共赢	72
第九章	三省吾身	善待批评	77
第十章	积极进取	乐观向上	81
第十一章	和谐相处	与人为善	87
第十二章	严守法律	遵规守纪	92

第二篇 心态篇：中学生应当培养的十八种积极心态

第一章	戒除侥幸	刻苦努力	105
第二章	戒除嫉妒	取人之长	110
第三章	戒除猜疑	开阔心胸	117



第四章	戒除报复	学会宽容	122
第五章	戒除依赖	自强自立	129
第六章	戒除逆反	理解他人	134
第七章	戒除固执	从谏如流	140
第八章	戒除虚荣	宠辱不惊	144
第九章	戒除孤独	融入集体	149
第十章	戒除愤怒	学会克制	155
第十一章	戒除惰性	增强主动	160
第十二章	戒除悲观	珍爱生命	165
第十三章	戒除自卑	乐观自信	171
第十四章	戒除自负	谦虚谨慎	178
第十五章	戒除灰心	直面挫折	185
第十六章	戒除抑郁	积极有为	193
第十七章	戒除焦虑	脚踏实地	197
第十八章	戒除网瘾	科学用网	201

第三篇 践行篇：中学生应当养成的十种良好习惯

第一章	热爱劳动	勇于实践	207
第二章	讲究卫生	健康生活	214
第三章	修身洁行	文明礼貌	220
第四章	珍爱时间	把握机遇	226
第五章	生活朴素	勤俭节约	232
第六章	敢于担当	履行责任	238
第七章	严格自律	克己自制	243
第八章	杜绝非议	光明磊落	248
第九章	立说立行	讲求效率	252
第十章	注重细节	精益求精	258

附 录

答案在风中飘荡 263

网 266

共享单车治理漫谈 275

通州区公共自行车使用情况及改进方法 278

总相宜 286

后 记 288

导 论

本书重点剖析当代中学生的科学理念、积极心态、正确习惯等关键问题，期望能为当代中学生朋友在观念形成、心理调适、习惯养成等方面，提供科学方法和有益建议。全书由三篇组成。第一篇理念篇：中学生应当树立的十二种科学理念。第二篇心态篇：中学生应当培养的十八种积极心态。第三篇践行篇：中学生应当培养的十种良好习惯。

第一篇 理念篇：中学生应当树立的十二种科学理念

第一章：热爱祖国，矢志不移。一是每一位当代中学生要做真正的爱国者；二是要热爱中国特色社会主义；三是要自觉参加爱国主义教育活动。爱国主义教育广大青少年主题教育的重要环节。青少年是祖国的未来、民族的希望，爱国主义是当代中学生必须具有的理念与情操。爱国主义教育必须重视对青少年的教育。学校在提高青少年科学文化素质的同时，更应该让同学们了解和学习祖国的历史和灿烂文化，了解中国共产党的光辉历史与伟大成就，提高民族自尊心、自信心和自豪感，增强爱国意识，培育爱国情感，实践爱国行为。中学生朋友要增强政治鉴别力，自觉抵制西方腐朽思想的侵蚀。创新爱国主义教育方式，不仅要借助被实践证明确有成效的已有教育形式，更要与时俱进地充分利用新的形式，为弘扬以爱国主义为核心的民族精神创设新的教育载体。

第二章：择善而从，崇尚公德。当代中学生树立遵守社会公德观念，有利于提高自身思想道德素质，养成文明的行为习惯，提升社会精神文明水平，对中学生朋友的学习、实践、生活都有重要的现实意义。坚持立德树人，把立德树人作为教育的根本任务，培养德、智、体、美、劳全面发展的社会



主义建设者和接班人；培育和践行社会主义核心价值观，不断提高学生思想水平、政治觉悟、道德品质、文化素养，让学生成为德才兼备、全面发展的人才。一是要树立遵守社会公德的理念，加强自身道德认知学习。二是要经常“内省”，做到“慎独”。三是要多做善事。四是要自觉同违反社会公德行为做斗争。当代中学生应当积极参加品德课、思想政治理论课，积极参加少先队和共青团组织教育活动。自觉践行社会主义核心价值观，开展自我教育。全面理解、正确对待重大理论和社会热点问题，增强是非辨别能力；把社会主义核心价值观内化于心、外化于行。

第三章：播种宽容，真爱博爱。爱是人们对事物的一种情感，人作为社会的人来讲，应该学会爱人、爱事业、爱自然。孔子说过，仁者爱人。一个人只有树立了爱的观念，心中充满了爱，整个世界才会变得一片阳光，才会走向真、善、美，远离假、丑、恶，才会生活得快乐幸福。中学生要逐步树立起爱的观念，富有爱心是中学生将来立足社会的一个重要的也是基本的思想基础和人格魅力。树立爱的观念要正确认识仁爱的意义；学会爱父母、爱家人、爱亲人；要学会爱自然、爱环境、爱地球。中学生爱一个人或物的时候，就一定要珍惜，不要去破坏、损伤、糟蹋。是否树立了爱的观念，也是一个世界观问题。只有树立了爱的观念，才能澄清错误认识，端正学习、实践、生活的态度，确立正确方向，树立信心，取得良好的学业成绩，为将来事业成功奠定坚实的基础。

第四章：履责践诺，诚实守信。一是讲诚信，深刻认识诚信的内涵与意义。党的十八大报告指出，要倡导诚信的社会主义核心价值观，深入开展道德领域突出问题专项教育和治理，加强政务诚信、商务诚信、社会诚信和司法公信建设。只有内“诚”外“信”，才能做到求真务实、脚踏实地、有始有终，才能激发自己巨大的热忱与潜能，受到人们的尊敬、支持和信任，从而取得事业的成功。中学生逐步树立起诚信的观念，对自己的学习、生活都有着十分重要的意义。二是树立诚信的观念，要从一点一滴做起。树立诚信观念是一个长期的任务，不可能一蹴而就。必须从小事做起，从一点一滴中去体现和积累。三是树立诚信观念，要从做人高度去认识。四是树立诚信观念，要从建立诚信社会的大局着眼。诚信社会的建立，需要全社会的力量，



也包括中学生在内，做一个讲诚信的人，为建立诚信社会作出自己的贡献。五是全社会要加强诚信宣传，努力养成诚信意识。要求中学生“诚实守信，言行一致，知错就改，有责任心”。不随意拿别人的东西，借东西及时归还，答应别人的事努力做到，做不到时表示歉意，考试不作弊，不说谎、不骗人，不弄虚作假。

第五章：创先争优，竞争向上。树立正确的竞争观念，无论在中学生学习阶段取得优异成绩，还是将来工作中创造出令人满意的成就，都是至关重要的。一是要树立竞争观念，全面认识竞争。竞争是社会发展的动力之一，是一个人成长进步所必须具备的思想意识，尤其在市场经济体制下，是人们必须树立的首要观念。大到一个国家、一个民族，小到一个企业、一个人都会参加竞争，都只能在竞争中才能求得发展。二是要确定合适的竞争对象，在竞争中共同进步。中学生在中考、高考竞争中，如果成绩优异，会脱颖而出；随着实力不断增强，再选择更强的竞争对手，使自己永远有前进的动力，不断取得新的进步。三是要善于同他人合作，增强竞争的实力。中学生朋友在学习、实践、生活上都需要合作。小组学习、小组讨论、小组任务、科研小组攻关等就是中学生竞争合作的良好方式。只有合作好了，才能取得更大的学业进步。四是竞争要遵循道德准则和法律规范。中学生之间的竞争也应当符合道德准则与法律规范，不能违反道德准则与法律规范。极少数中学生之所以走上歧途，就是实施了不合法竞争造成的。五是要树立竞争观念，正确面对挫折。树立竞争观念，参与竞争，必须做好受挫的心理准备，必须敢于面对挫折。

第六章：学业为重，刻苦学习。认识终身学习的重要性，养成勤奋学习的习惯；提高思想认识，增长才干，掌握技能，取得学业进步，实现人生理想与抱负，将来更好地服务于社会。一是树立刻苦学习的观念，要认识勤奋学习的意义。必须人人学习，民族、国家才能永葆生机和活力，才能走在时代前列，不断推进各项事业的发展。这里的人人就包括全体中学生在内。二是树立勤奋学习观念，要培养学习兴趣。青少年正处于学习的黄金时期，应该把学习作为首要任务，作为一种责任、一种精神追求、一种生活方式，树立梦想从学习开始、事业靠本领成就的观念，让勤奋学习成为青春远航的动



力，让增长本领成为青春搏击的能量。三是树立勤奋学习的观念，要有谦逊的态度。“谦虚使人进步，骄傲使人落后”。要树立勤奋学习的观念必须对人、对事有一个谦逊的态度，要正确认识自己的不足，敢于正视自己的不足，激发出学习主动性和积极性。四是树立勤奋学习的观念，还要克服懒惰的习惯。五是培养坚强意志品质，持之以恒刻苦学习。

第七章：以和为贵，化解矛盾。中学生在学习期间，经常会遇到一些矛盾。如果这些矛盾得不到及时化解，易于引发冲突，严重的会导致违法违纪行为的发生。及时地化解矛盾，消除冲突，是中学生必须正确面对的问题。一是要对矛盾有一个客观的认识。二是要注意从自身上寻找原因。分析矛盾产生的原因，大多数矛盾都是在矛盾发生时不能从自己身上找原因而造成的。不少人遇事强调客观理由，怨天尤人，就埋下了报复的种子，久而久之会引发更大的冲突。三是要有宽广的胸怀，学习宽容，宽以待人，严于律己。四是要学会冷静处理，妥善解决矛盾。五是要培养良好的情商，以情感人，以理服人。六是要学会心理换位，设身处地，消除误会与矛盾。

第八章：团结合作，实现共赢。当代中学生应该注意培养团结合作意识，明确与人为善的重要性。做到关爱他人，关心他人，帮助他人。要有意识地要求自己诚恳和善地与父母、老师、兄弟姐妹及同学合作，凡事先征求父母、老师的意见，当父母和老师、同学需要帮助时，应主动献上你的爱心；与同学交往应注意平易随和，多为别人着想，以提高对未来社会的适应能力。一是树立双赢的思想。二是让自己的“个性”服从集体的“共性”。三是学会感受合作中的快乐。合作的过程总是令人愉快的，尤其是当参与者都已经尽力而为时，从客观上说中学生都会有所收获。四是团结合作中欣赏别人。同学们需要从内心深处真正愿意接受别人，欣赏别人的长处，才能使合作有真正的动力和基础。

第九章：三省吾身，善待批评。正确对待批评，虚心接受批评，不仅是中学生朋友学习、实践、生活的需要，也是一个人成长的重要因素与基本要求。一是正确对待老师的批评，正确认识老师的职责。老师对学生进行管理、教育、批评是教师的职责，是教书育人的主要任务，是对国家、对人民、对学生负责的一种行为表现。二是把师长批评作为一种爱护，心存感激之情。



师长作为学校的管理者，对中学生的违规违纪行为进行批评教育是对中学生的一种爱护，这种批评不但可以使自己改正目前的错误，而且可以使中学生今后少犯或不犯类似错误。三是受到师长批评时，要善于从自身上找原因。这是认识和改正错误的最佳方法。四是当师长批评你不够准确或批评错了时，不要采取过激的顶撞行为。同学们受到师长批评时，能够解释的进行适当解释，一时解释不清的，过段时间再解释也未尝不可。

第十章：积极进取，乐观向上。心态是人们所讲的一种人对人对事所处的态度、情绪。舒畅心态是指一种开朗愉快的心理状态。舒畅的心态可以使人保持旺盛的精力，做事有激情，也易于成功。一是要保持舒畅的心态，就要正视当前的困难，增强战胜困难的勇气。作为一名中学生，面临的困难有很多，要保持舒畅的心态，就要正确估量自己。既要看到不足之处，又要看到自己的长处。二是要保持舒畅的心态，就要牢记自己的过失，不忘别人的恩惠和好处，忘却自己对别人的帮助和扶持。凡是这样做了的，都能保持心态平衡，宁静致远；反之，会经常处于一种斤斤计较的情绪之中，影响身心健康，影响学习成绩。三是要保持舒畅的心态，就要经常做到知足。当然，知足并不是要你满足现状，不再进取，而是对自己要求更高，敢于攀登新的高峰的一种奋斗精神，其在奋斗中自然会有获得成功的舒畅心态，只是两者的角度不同罢了。

第十一章：和谐相处，与人为善。只要常怀友善之心，伸出友善之手，作出友善之举，就能营造良好的人际关系，为社会和谐增添正能量，也会提升自我，成就自我。一是要有与他人友善的愿望。同学们之间友善相处，相互促进，互帮互助，共同成长。二是要做到友善，必须看到他人的长处，要反省自己的短处。中学生朋友如果能记住这一点，在与老师、同学、朋友进行交往时，对于自己要时常反省，看看自己有什么对不住人、做得不好的地方，发现自己的不足与问题，从而对自己严格要求，弥补不足，发挥成绩。中学生朋友只要做到严以律己，宽以待人，就容易做到友善。三是要以微笑对待他人，从内心尊重每个人，平等地对待每个人。做个友善的人，要求同学们学会感恩和包容，牢记他人的帮助，宽容他人的错误；做个友善的人，要学会乐于助人，舍得付出。



第十二章：严守法律，遵规守纪。遵纪守法是现代社会公民的基本素质和义务，对青少年来说，也不例外。青少年必须知法、懂法，并以法律来约束自己，以守法作为自己的行为准则，并修炼成内心自觉的行为。一是必须学习法律知识。加强法律知识的学习是首要的，只有懂得法律知识，才能有效地避免违法。二是按法律的要求去做。遵纪守法是做好工作的基础，只有遵纪守法，积极向上，才会不断取得进步，才能得到社会的认可、尊重，才可能取得学业与未来事业上的成功。三是尽可能多地学习掌握法律知识。知法才能守法，知法才能更好地用法律保护自己与他人的合法权益。四是用好未成年人保护法等法律保护合法权益。五是严格遵守学校规章制度。一个学校只有纪律严明，才能保证教学工作正常进行，纪律是学校教育事业发展的基本前提。

第二篇 心态篇：中学生应当培养的十八种积极心态

第一章：戒除侥幸，刻苦努力。侥幸心理阻碍个人成长进步，影响个人身心发展，对个人学习、实践、生活都没有好处。中学生朋友自觉消除侥幸心理对促进自身健康成长非常必要。但现实中有的中学生认为自己做一些违反校规校纪的事，只要不被老师发现就没有问题。侥幸心理容易导致人丧失斗志，放弃努力，把自己的前途命运寄托于偶发事件和偶然的机遇上。有的同学总认为天上掉下的馅饼会砸到自己头上，主观认为不刻苦学习也能侥幸考上好大学。中学生朋友要对自己取得的成功有一个正确的认识，养成做事认真的习惯。中学生在学习、实践、生活中要自觉克服侥幸心理，勤奋学习，刻苦努力。只有脚踏实地努力才是实现人生理想的正确态度与途径。

第二章：戒除嫉妒，取人之长。嫉妒是人类最常见的情感之一，是因别人胜过自己而引起抵触的消极情绪体验。中学生嫉妒心理的主要表现有：看到别人进步了嫉妒；朋友受到了表扬嫉妒；同学在某项比赛中获得了成功嫉妒；别人才能得到了充分发挥嫉妒；朋友在生活中获得了幸福嫉妒。中学生朋友要学会分析嫉妒心理的原因，认清嫉妒心理的危害；正确认识与评价自我，培养宽阔的胸怀；学会换位思考，学会自我心理调适；树立正确的竞争



观念；加强情感交流；要把“努力改变自己”作为正确的指导思想。作为中学生，要加强道德修养，从“小我”中解放出来；拓宽视野，胸襟宽阔，正确看待他人的成功；学会自我调节与自我控制，当嫉妒心萌发时，通过自我暗示、自我疏导、转移目标等方式，把嫉妒化为前进的动力。

第三章：戒除猜疑，开阔心胸。猜疑是一种不符合事实的主观想象，是一种消极的自我暗示心理，表现为极度的神经过敏，遇事会疑神疑鬼。当代中学生正确认识猜疑心理并加以调节，对于自己的学习、生活乃至整个人生有着重要的意义。一是认清猜疑心理的危害；二是认清猜疑心理的原因；三是正确运用克服猜疑心理的科学方法。用理智力量来克制冲动情绪的发生，培养自信心，学会自我心理调节；及时有效沟通，优化个性品质；变消极暗示为积极暗示。同学之间要不相疑，就必须长相知，努力改变有碍于与人交流的癖性。在班集体中，与同学融洽相处，善交朋友，常与他人促膝谈心，沟通思想。

第四章：戒除报复，学会宽容。报复心理是一种不健康的心理状态，不仅会对报复对象造成这样或那样的危害和威胁，而且有害自己的心理健康，使人变得心胸狭窄、行为极端，严重者还要对自己的极端行为承担刑事的或民事的责任。正确认识报复心理并及时加以排解，对中学生的学习、生活、成长有着重要的意义。报复心理表现为偏执、急躁、多疑、自私自利。要克服报复心理，学会宽容，不计前嫌；珍惜友情，学会用动机和效果统一的观点去衡量人的行为，正确对待他人给你带来的挫折或不愉快，多考虑报复心理和报复行为的危害性，加强自身修养，培养开阔心胸，提高自制能力。增强自我克服能力和辨别能力，减少报复心理的产生基础。把别人对自己的攻击作为对自己的帮助。比海洋宽阔的是天空，比天空宽阔的是人的胸怀。多一点宽容，根除报复心理，中学生将为自己赢得更多的幸福。

第五章：戒除依赖，自强自立。依赖心理如果得不到及时纠正，发展下去，可能形成依赖型人格障碍。中学生要正确认识并克服依赖心理对学习、生活的重要意义。克服依赖心理，培养自强自立精神，要充分认识依赖心理的危害；要增强自信心；培养独立的人格；克服自卑心理；要培养自强不息