

能力学习52

学会应变

中学生社会适应能力训练

全程能力训练

新鲜生活题材

体味学习情趣

验证自测结果

宋宁 朱世伟等编著



上海远东出版社

学会应变

中学生社会适应能力训练

宋 宁 朱世伟 主编

上海远东出版社

·能力学习 52·

学会应变 中学生社会适应能力训练

主 编/ 宋 宁 朱世伟

责任编辑/ 章 怡

装帧设计/ 王月琴

版式设计/ 李如琬

责任制作/ 晏恒全

责任校对/ 汪 晓

出 版/ 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

<http://www.ydbook.com>

发 行/ 新华书店上海发行所

上海远东出版社

排 版/ 南京展望照排印刷有限公司

印 刷/ 上海市印刷十一厂

装 订/ 上海张行装订厂

版 次/ 2001 年 11 月第 1 版

印 次/ 2001 年 11 月第 1 次印刷

开 本/ 850×1168 1/32

字 数/ 176 千字

印 张/ 7

印 数/ 1 - 6000

ISBN 7 - 80661 - 135 - 5

G·157 定价: 11.00 元

图书在版编目(CIP)数据

学会应变:中学生社会适应能力训练/宋宁等主编.
上海:上海远东出版社,2001

(能力学习 52)

ISBN 7-80661-135-5

I.学... II.宋... III.中学生—道德规范

IV.G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 067968 号

出版缘起

学习，是枯燥乏味的苦差使吗？如果只是死记硬背书本知识，它很可能是。但如果结合生活实际和自然情趣进行，那就大不一样了，它能让你领略发现的惊喜，体验成功的愉悦。

学生的学习不一定非要搞得沉重不堪。能力学习是让学生兴趣盎然而又享受成功喜悦的有效途径。更何况，为了提高全社会创新意识和国家创新能力，我们迫切需要培养能够创造性地解决各类实际问题的能力型人才，这远比培养学富五车而五谷不分的书生来得重要。

于是，我们决定编辑出版这套**能力学习 52**，目的是为了让学生在课余时间不再过多地注重知识的重复记忆和练习，引导他们更多地关注自然，关注现实生活，培养和提高解决现实问题的能力。我们相信，这和今后考试改革的方向和要求也是一致的。

能力学习包含学习知识的能力（技巧、方法等）和从现实生活中发现问题、解决现实问题的能力。**能力学习 52**注重后者，希望在这方面给学生多一点启示。当然，对于需要参加中考和高考的学生来说，知识学习的方法和技巧也不能忽视，本书的每周一篇或一题，围绕各科要点和考点而设置。希望通过一年的训练，让学生在能力方面有切实的提高。**能力学习 52**在这方面提纲挈领、举一反三的点化作用也是相当明显的。

让学生在轻松的心境中趣味盎然地进行学习，令他们通过手脑结合的训练享受学习的乐趣，这是我们的追求。因此，**能力学习 52**从内容到形式上都作了新的探索。衷心希望广大学生、家长和老师们给予充分的关注和热烈的反馈。我们仍将努力，让**能力学习 52**成为学生真正喜爱的图书。

ANAA03/04

前 言

世界上最难的事是什么？

最难的是，战胜自己。

一位哲人这么说。其实，许多中学生朋友也是这么想的：

“我决心不去游戏机室，可……还是去了。”

“我逼着自己离开球场去自习，可心里怎么也丢不开那神奇的球。”

“背熟了交通规则，可看到别人闯过了红灯，我怎能输给他，骑着自行车也冲了过去。”

战胜自己，真难啊！然而，难以做到的事不等于做不到的事。“问苍茫大地，谁主沉浮？”我们不仅能主宰世界，而且能主宰自己。主宰自己，可以更好地主宰世界。

我们每位中学生都能够逐渐做到主宰自己，战胜自己。不信吗？请看看本书的“观察哨”为您提供的一个个范例，请听听本书的“分析家”所作的具有针对性的分析，所提出的种种切实可行的建议。本书还设计了“信息台”、“参考书架”、“导航台”、“楷模篇”、“想一想”、“试一试”的专栏。一年 52 个星期，每一个星期训练一个方面的“社会适应能力”。持之以恒，你会逐渐看到自己的变化，逐渐感受到自己成为自己的主人的成功喜悦，你会由衷地欢呼“我能行”、“我能规范自己”、“我能战胜自己”！

本书由宋宁、朱世伟总体策划，分别由宋宁、朱世伟、张利海、陈金祥、杜恒、胡文字、俞晓琴等撰稿，最后由宋宁、朱世伟统审全稿。在撰稿过程中，参阅了国内外大量文献资料，谨此向诸位专家、作者表示感谢。



本书的出版得到吴也显教授的悉心指导,得到远东出版社编辑同志的热心支持,一并表示感谢!

中学生朋友,读了本书,你在“社会适应能力”的训练中,有何要求,有何体验,请写成文寄给我们,说不定会给你带来意料之外的惊喜!

本书编者



目 录 MULU

前言	1
----	---

一、学会反省自己

1. 自觉了解行为规范的内容	3
2. 全面理解行为规范的价值	6
3. 正确制定自律目标	9
4. 如何观察自己的行为	12
5. 怎样反省自己的行为	16
6. 记录自己的行为	19
7. 分析自己的行为	22
8. 评价自己的行为	26

二、学会约束自己

9. 虚心了解别人的评价	33
--------------	----



10. 理智对待别人的评价	36
11. 督促自己遵守规范	39
12. 约束自己的不当行为	42
13. 学会激励自己	45
14. 敢于自我批评	48
15. 选好学习榜样	54
16. 抑制过度要求	57
17. 控制冲动行为	62
18. 战胜惰性陋习	66

三、学会发展自己

19. 培养分享行为	73
20. 培养助人行为	78
21. 培养勇敢行为	83
22. 培养行为的持恒性	87
23. 培养行为的坚定性	91
24. 规范自己的课堂行为	94
25. 规范自己的作业行为	97
26. 调控自己的家庭学习	101

四、学会战胜自己

27. 抵抗不良诱惑	107
28. 排除学习干扰	111
29. 听从家长的合理要求	115
30. 当家长的要求不尽合理时	118
31. 遵循老师的正确指导	121
32. 当老师的指导不尽合宜时	125



33. 接纳友伴的合适建议	129
34. 当友伴的建议不尽合适时	133

五、学会警示自己

35. 增强法律意识	139
36. 了解法律、法规	143
37. 用法律法规警示自己	147
38. 如何对待自己的违法违规行为	153
39. 如何对待他人的违法违规行为	157
40. 怎样处理想做而不能做的事	160
41. 怎样处理不想做而必须做的事	164

六、学会调适自己

42. 增强自己的性别意识	171
43. 正确对待性别角色行为	175
44. 改正不当的性别角色行为	179
45. 抑制自己的性冲动	182
46. 控制好与异性交往的“度”	186
47. 如何看待“追星”行为	190
48. 了解“网上行为规范”	195
49. 合理调控网上行为	199
50. 自觉抵御网络诱惑	202
51. 有效抑制自己的攻击性行为	206
52. 沉着应付他人的攻击性行为	209



学会反省自己



自觉了解行为规范的内容

你能不与周围其他的人交往吗——包括你的父母、亲戚、老师、同学、商店里的营业员、银行里的工作人员等等？你能不与周围的事物打交道吗——包括食物、衣服、建筑物、公园、家具、交通工具等等？肯定不能！因为你生活在社会中，总是不可避免地要通过你的言行举止与周围的一切发生千丝万缕的联系。但是，你的言行举止又不可能是随意的、为所欲为的，因为有许多许多的“行为规范”时时刻刻在约束着你。“行为规范”无时不有、无处不在。它对人的各种行为都作出了明确而具体的要求。它通过规范人的行为，保证了社会的正常运作。

了解“行为规范”的内容，并严格遵守，是培养良好习惯、提高道德水平、增长各种才干的重要途径。

自测题

1. 观看足球比赛，作为观众有哪些行为规范？能写出三条吗？
2. 在图书馆借阅图书，有哪些行为规范？能写出三条吗？
3. 骑自行车有哪些行为规范？能写出两条吗？
4. 行人走路有行为规范吗？请写出两条规范。
5. 考试有哪些行为规范？请写出两条。
6. 春天，学校组织学生去登山，在山上活动有哪些行为规范？请写出两条。

以上每写出一条,可以得 10 分,总分 140 分。记下你的分数

_____。

如果达到 120 分以上,说明你对有关行为规范的了解程度“优秀”;如果在 100 分以上,则属“良好”;如果在 80 分以下,那就要引起警惕,认真补上“行为规范”这一课。



分析家

怎样了解行为规范的内容呢?

1. 以人为镜可明理。对周围同学的言行举止进行分析和归纳,我们可以发现,对于学生来说,行为规范的内容主要包括:爱国行为、爱校行为、学习行为、语言行为、礼貌行为、纪律行为、仪表行为、劳动卫生行为、互助行为等方面。这些方面的要求能告诉我们在自己的生活范围和道德行为内,应该怎样对待国家和公共的利益,怎样对待老师、家长、同学和周围的人,怎样对待学习,乃至应该有什么样的衣着穿戴、文明举止和正当的交往活动。这些内容是我们日常行为的标准,也是我们自我教育、自我管理的目标和依据。可见,把周围的人看作镜子,通过“照镜子”,可以使我们了解一些常见的、重要的行为规范的内容,这不失为一种有效的好办法。

2. 自觉学习《学生守则》和《学生日常行为规范》。学校颁发的《学生守则》、《学生日常行为规范》等对在校学生应遵守的行为规范有系统、详细的概述,我们应自觉地学习这些规则,可以全面、具体地了解行为规范的内容。

3. 上好班会课,听从班主任及任课教师的教导。老师对我们日常行为的指导往往具有很强的针对性,听从他们的教导可以使



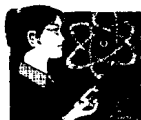
我们明确自己在遵守行为规范时的不足之处,也可以使我们对行为规范的内容有更全面的了解。

4. 认真听取家长指导。学生家长,包括父母、爷爷、奶奶,以及其他长辈,无论从社会知识、生活经验等各方面,对行为规范都有一定的了解。中学生朋友对家长的指导不要以为是随便说说,当作“耳边风”。从一定意义上讲,父母就是自己的“家庭教师”。



想一想

1. 在你的学校里,哪些地方有行为规范的内容?
2. 你家居住的小区里、上学所经过的马路两旁、公园里有行为规范的标牌吗?想一想都有哪些内容?



试一试

1. 当你初到一个新的环境(如小学毕业上了初中、初中毕业上了高中、转学等),请试着用学到的方法了解新的行为规范的内容。
2. 你还有一些更好的了解行为规范的方法吗?如有,请寄给我们,说不定,你会得到一个意外的惊喜呢!





全面理解行为规范的价值

千千万万的人组成了我们的社会。社会需要维持秩序、保持稳定,就少不了要对人的行为进行规范。如果每个人都能按照行为规范去做事的话,那我们的社会将会多么的美好啊!



观察哨

放学了,李飞同学骑自行车,向家“飞”去,自行车已经骑得飞快了,可他还嫌慢,因为他的心“飞”得更快,已经“飞”到了家里。今天他在美国的舅舅回来了,还给他带了好多好吃、好玩的东西,他能不归心似箭吗?前面有一个十字路口,糟了,红灯!还有30秒。李飞眼睛朝左右一瞄,好!没有车。他一猫腰,猛蹬两圈,自行车一下子“蹿”到马路中央。他暗自庆幸又省了30秒,心中好不得意,突然,一辆摩托车挟着马达的轰鸣声,像从地底下冒出来似的,刷地一下子“飞”到了李飞的跟前,还没等他眨眼,“砰”的一声……





怎样理解行为规范的价值？

1. “行为规范”是社会协调、有序的保证。只有每个人的行为规范、有序，我们的社会才会协调、稳定，每个人的自由和权利才能得到保证。没有红灯的约束，哪有绿灯的通行，如果每个人都像李飞同学那样，不能等待短短的 30 秒，那么所有的道路都将发生“肠梗阻”，交通也必将混乱不堪。

2. 遵守“行为规范”是形成良好行为习惯的条件。严格遵守行为规范，可以使我们的生活规律化，从而促使我们形成良好的行为习惯，使我们大脑的兴奋抑制机制得到加强，可以大大提高学习、娱乐、休息的效率。

3. 遵守“行为规范”，是培养高尚道德品质的动力。行为总是受思想意志支配的，是人的道德素质的反映。“行为规范”通过对学生行为的指导、要求和控制，促使学生融入到和谐的社会之中，从而影响学生的思想观念，促进学生高尚道德品质的形成。

4. 遵守“行为规范”是实现人生价值的前提。做有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民，不断提高自身的思想道德素质和科学文化素质，逐步培养自理、自立、自律、自治能力，是我们实现人生价值的必要条件，而这些能力和素质的形成，必须经过长期的“行为规范”的训练和教育。

