



WANQUAN
XUESHENG
SHENG CUN
ZIZHU
SHOUCE
DULI
CHENGZHANG

完全学生生存自助手册

麦迪 编著

独立成长篇



西苑出版社
XI YUAN PUBLISHING HOUSE

完全学生生存自助手册

◎ 独立成长篇 ◎

麦迪 编著



西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

完全学生生存自助手册 / 麦迪编著. — 北京: 西苑出版社, 2000.12

ISBN 7-80108-471-3

I. 完… II. 麦… III. 学会生存—能力的培养—青少年读物IV.G40-011

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第81077号

责任校对: 王小芸

责任印制: 孟祥纯

BAAP 110

完全学生生存自助手册·独立成长篇

编 著 麦迪

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路15号 邮政编码 100039

电 话 68173419 传 真 68247120

网 址 www.xycbs.com E-mail aaa@xycbs.com

印 刷 北京市登峰印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 850 × 1168 毫米 1/32 印张 6

字 数 90 千

2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

书 号 ISBN 7-80108-471-3/G · 225

全四册定价: 36.00 元 (本册定价 9.00 元)

(凡西苑版图书有缺漏页、残破等质量问题本社负责调换)

目 录

亲情自助

有相当数量的图书是教家长怎样对付孩子的，
那些著书者一律认为，在这个情节里，你是个完
完全全的被动者，不相信你也有恨的权力，有爱
的权力。

面对父母无条件的宠爱	2
父母逼你学这学那，真烦	6
为什么他们看我不顺眼	11
我们家规矩实在太多	16
爸妈又吵起来了	20
她只是我的后妈	24
妈妈想拉拢我，爸爸也这样	28
他们难道不明白，我已经长大	32

父母总是伤你的自尊心	36
女生，从不知道什么叫亲情.....	40
那个令人厌倦的家，别提了.....	44

独立自助

从出生的那天起，你就已经是个独立的个体了，但老爸老妈们总是不肯承认这个事实，没办法了，只能做些事让他们瞧瞧了。

靠自己办成一件事	49
爸爸妈妈不在家，怕什么.....	53
你该忘掉所有的胆怯	56
学会同家里的“外人”相处.....	59
摆脱零用钱，你想过吗	63
同陌生人打交道，当心点哦.....	67
自己做一份丰盛的晚餐，怎样.....	71
穿什么，自己拿主意	75
去一个从没去过的地方走走.....	79

改变就是挑战	83
避开生命中不能承受之险.....	87

安全自助

知道哪些运动员不受欢迎吗？大伤小伤不断，每个赛季都要休两个月病假的人。——即使他又肯吃苦又有天赋，因为，他不知道什么叫自我保护。

独自在家，安全重要哦.....	93
性骚扰，女生的话题	98
同男生外出，你得留点神.....	102
公园的游乐设施会有危险吗.....	107
天黑了，一个女生怎么回家.....	112
海水蓝蓝，会有危险吗.....	116
有人拦路敲诈，你该怎么办.....	120
远游登山时受伤了怎么办.....	124
玩滑板，溜旱冰的伤情处理.....	128

哇!美妙的“自行车进行曲”.....	132
意外受伤处理,你也能做好.....	136

学业自助

学业可是你的正事,这事弄不好,别的全白搭。到了考场,神仙也帮不了你的忙。

记忆力也能改善吗	141
嗨,你何不把老师当朋友.....	145
连老师都认为你弱智.....	150
自己订个学习计划	155
求得同学帮助,你当然可以.....	160
要善于提出问题	164
从另一个角度试试	168
什么年代了,你不必太谦虚.....	173
考试了,你不用太卖命	178
怯场,临场发挥的大敌	182

A 亲情自助

为什么你还不快乐



面对父母无条件的宠爱

“韦小宝”其实不叫韦小宝，他原名苏小宝，由于同电视剧中那个八面玲珑、很受男生女生喜爱的韦小宝同名，结果大家都这么叫他。时间一长，好多同学还以为他真的就叫韦小宝呢，连他父母有时也这么称呼他，说什么“咱们儿子比韦小宝还韦小宝呢！”

真相点击

1

爱的包围圈

说到小宝的家庭，那真是令人羡慕，全班，不，恐怕全校都没人能比得了！他父母都在外资企业供职，是真正的白领阶层，家里人上至爷爷奶奶，下至父母、叔叔婶婶以及七大姑八大姨，没有一个不把小宝当心肝宝贝似的。小宝从来就没有缺过钱花，不瞒你说，他私人账号上的钱早已足够买上一辆小汽车啦。这不是主要的，主要是他在家里的“权力”之大，完全可以用至高无上来形容。他要什么，想做什么都可以，父母亲只要能办到的，都会无条件地满足他，这种待遇可不是一般同学可以奢望的！

2

独立成长篇

可是，小宝最近却觉得自己越来越不开心，他总感到生活中还缺了点什么，但又实在不知道自己还需要什么。哦，对了，他发觉自己开始厌倦父母对他无条件的爱，他希望他们不要事事都顺着他，希望父亲别再每天开车送他去学校，他甚至希望痛痛快快地同妈妈吵一次，哪怕妈妈不留情面地骂他一次也好……

唉，什么时候才能逃出这爱的包围！更令小宝感到无奈的是，当他把这些想法告诉他那帮所谓“铁哥们儿”时，却没有一个人能理解他在想什么。他们除了满脸的惊讶，就是茫然地摇摇头，说他身在福中不知福。这是为什么呢？



刨根问底

刨根问底 ① 还想要什么呢？

哇，不会吧，小宝有这么好的家，这么好的父母，如果还想要别的，未免太贪心了吧！汽车、洋房，还是红颜知己？！当然不可能，他还太小，要这些干嘛？

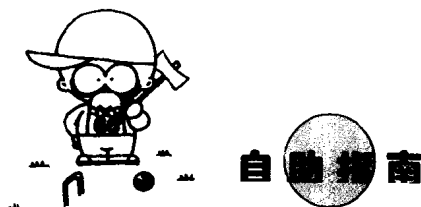
刨根问底 ② 找不到知己

这倒有可能。因为钱不是万能的，那些一

心放在学习上的同学恐怕没有功夫整天陪小宝去“疯”，而能成天呆在小宝身边的朋友，想必成绩不会太好。无怪乎小宝会觉得内心空虚。

创模问题 ③ 爱得太过分

谁能责怪父母、亲人的爱呢，并且还是无条件的，但小宝恰恰因此而感到不快乐，一定有点问题啦！要让父母改变爱的方式，这可不是件容易的事，他们已经做得够周到啦。



你可别以为小宝的难题无足轻重。其实，在我们的社会物质高度丰富、人们的生活水平不断提高的今天，已经有越来越多的父母们有了像小宝的父母亲一样宠爱孩子的条件，再加上现代孩子们多为独生子女，不可避免地，我们生活中会出现越来越多不快乐的“苏小宝”们。

父母对孩子太过分的溺爱当然是不可取的，这会使他们在精神上不堪重负，而且也不利于他们尽快走向成熟和自立。假如你真的希望快快长大，赶快把这一点告诉你的父母吧！

当然，父母的宠爱，也可能跟你的依赖性较强有关。为此，郑重向你推荐自我改变四步骤：

①学会依靠自己。学着在更多事情上作出独立的选择，并对

自己的行为完全负责。

◎减少你的要求。对比其他同学，你会发现你在父母那儿得到的太多了。下次准备开口时，你一定得事先想一想，这真的是必需的吗？

◎培养一种才能。这可是很重要的，只有你的能力更强了，父母才会对你彻底放心，不再那么“爱”你。

◎对父母说“我能行”。当爸爸妈妈打算替你做事时，你可以“撒娇”：“我自己来做，我能行。”如果你能持之以恒，你会发现快乐并不难寻找。

父母逼你学这学那，真烦

每周星期五晚，是李琴最高兴的时间，因为这是父母亲给她充分自由的日子。在这几个小时内她可以不做功课，不做家务，也不必早早地被母亲催促上床睡觉。对于学习课程排得满满、星期六练钢琴、星期天还要参加绘画基础训练的“才女”李琴来说，这可是难得的轻松时刻。

真相点击 ① 生日PARTY

可今晚“才女”显得并不开心，自吃晚饭以来她就没有讲过一句话。看她心事重重、闷闷不乐的表情，不禁让人纳闷：做得这么明显，难道不怕让爸爸妈妈看见吗？该不会故意做给他们看的吧？

“琴琴，你今晚是怎么回事？到现在一句话不说，发生什么事啦？”终于，妈妈忍不住了，一脸狐疑地瞪着她问。

“我……兰丽明天的生日，她请了我，还有几个好朋

友一起开个PARTY。兰丽明天16岁，她是我最好的姐妹。这个日子很重要，你知道吧，妈妈！我想，明天的钢琴课……”原来如此！

“不行！”妈妈断然摇摇头，“你要明白你们才十几岁，生日年年都可以过，可你的钢琴才刚起步，现在不学要等到什么时候？再说爸爸妈妈掏钱给你买钢琴，请老师，那还不是为了你好吗？人家叫你‘才女’你就骄傲自满了是吧？”



当初中教师的妈妈，训起人来俨然面对着自己班里的劣等生一样严厉，不容辩驳。

“妈妈，可我早已同兰丽约定了！再说我会把钢琴课补上的。”李琴发现自己有些语无伦次。

这时，爸爸沉着脸从书房中踱了出来：“你妈妈说的是对的，小小孩子，开什么 PARTY！你知道我当年是怎么过来的……”

“好了好了好了，您那一套我都听了一万八千遍了！”李琴生气地叫起来，然后，撅着嘴走进卧室，重重地扣上大门。

什么钢琴、什么绘画、什么学习，简直烦透了！“才女”仰躺在床上，心里满是委屈和愤怒。她想不通，爸爸妈妈为什么非要让她学这些东西？！



刨根问底 ① 太累啦

正是十五、六的花季年龄，可小琴却被那么多的“任务”压得喘不过气来，不觉得累才怪呢！

刨根问底 ② 友谊第一嘛

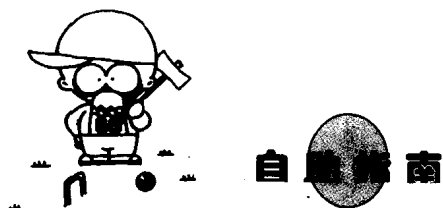
答应好朋友的事，临时毁约，一定很不好受。何况，还是人家16岁生日这么重要的事，爸爸妈妈真是太绝情了吧！

刨根问底 ③ 非我所爱

绘画呀、音乐呀、唱歌呀、舞蹈呀固然不错，从小开始学亦自有道理，可爸爸妈妈们，你们为什么不问问我到底喜欢什么呢？

刨根问底 ④ 学业怎么办

又要学习成绩好，又要学这学那，到底什么才是关键？没有孙悟空的三头六臂，想让所有人都满意，恐怕不大容易哟。



琴棋书画，学一点自然是好的，利用课余时间掌握一两样特别的技能，为自己的人生奠定良好基础，当然也无可厚非。至于学什么，怎样学，能不能学好则又是另一回事。

得承认一些为人父母者望子成龙心太切了，因而常常给孩子们在学习之余额外指定一些训练的内容，满心指望自己的孩子成为

小画家、小歌唱家、小明星。可由于对孩子的了解不够，期望太甚，结果家长们的心愿却往往成为一厢情愿的奢求，不但让男生、女生们不堪重负，也影响一家人之间浓厚的亲情。

面对着心情迫切甚至“蛮不讲理”的父母亲，你该怎么办才好呢？

◎告诉他们你真正喜欢的。或许当他们知道你喜欢的是唱歌而不是绘画时，可能会答应你去学习唱歌的。

◎学会同父母沟通。你发现了吗，每次你生气、不满或者同他们争吵时，他们也不知怎么办才好。也许爸爸妈妈试过同你交流思想，可你太不在意他们的感受啦。

◎安排好自己的事。当你什么事都能做得有条有理时，爸爸妈妈想必不会苛刻到不让你参加好朋友的生日聚会吧？

◎至少你要好好学习。课余的你不喜欢，在学校你总该做得优秀一些吧。