

中学生

十万个 怎样做？



心里健康卷

雯 洪 王 涛 主编
南京大学出版社
学林出版社

十万个怎样做

中学生十万个怎样做

ZHONGXUESHENG SHIWAN GE ZENYANGZUO

心 理 健 康 卷

主 编	潘永亮	李 文	
编 委	顾振中	仲兆华	吴 迪
	薛 琛	陆 克	徐 萍
	魏华南	季 澄	王玲玲
插 图	尹皓榭		

南 京 大 学 出 版 社
学 林 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

中学生十万个怎样做. 心理健康卷/潘永亮,李文主编.

—南京:南京大学出版社,2000

ISBN 7-305-03609-9

I. 中... II. ①潘... ②李... III. 初中-课外读物 IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 48160 号

丛 书 名 中学生十万个怎样做

书 名 心理健康卷

主 编 潘永亮 李 文

责任编辑 高汉声

责任校对 刘子普

出版发行 南京大学出版社 学林出版社

(南京汉口路 22 号南京大学校内 邮编 210093)

激光照排 南京印刷制版厂照排中心

印 刷 扬中市印刷厂

经 销 全国各地新华书店

开 本 840×1168 1/32 印张 6.875 字数 151 千

版 次 2001 年 6 月第 2 次印刷

定 价 12.80 元

ISBN 7-305-03609-9/G·530

声明: (1) 版权所有, 侵权必究。

(2) 本版书若有印装质量问题, 请与经销商联系调换。

发行部订购、联系电话: 3592317, 3593695, 3596923

学习得法
学必有成

叶君健

《中学生十万个怎样做》丛书

编委会名单

(按姓氏笔画为序)

王仁法 冯金平 朱海梅 李 亮
李连俊 吴 燕 孙晋军 季丽萍
赵修臣 赵桂珠 顾宏伟 高 虹
秦正龙 张选良 崔学军 潘永亮

前言

ZHONGXUESHENG SHIWAN GE ZENYANGZUO



学生的生活是五彩缤纷的,他们天真烂漫、憧憬未来的。中学阶段是一个人开发智力、美化心灵、锻炼身体、培养志趣的关键时期。为了全方位、多色彩地丰富中学生的学习生活,消除他们在学习中的种种疑惑,引导他们在知识的王国中自由驰骋,我们组织了中学、大学的教师、教授、专家,历经三年之久,编写了《中学生十万个怎样做》丛书。目的是教给学生学习方法,讲授学习技巧,启迪学生智慧,拓宽学生知识面,以尽快提高学生思考问题和解决问题的能力。

本丛书的编写具有如下特点:

围绕教材,总结规律

遵循教学大纲,紧扣统编教材,又不拘泥于教材,因为中学各学科所包容和涉及的问题都比较繁杂,所以我们依据教学大纲设题,分科独立成册,自成体系。这样有利于学生掌握重点内容,由浅入深,循序渐进,便于学生认识和掌握学习规律。

注重方法,提高能力

学习方法是学生打开知识大门的金钥匙。只有掌握了科学的学习方法,才能提高学生思考和解决问题的能力,才能使同学们在学习中举一反三,触类旁通,如庖丁解牛游刃有余。所以,学习方法正确了,就能发现问题,思考问题,独立地解决问题,并在这一过程中逐步获取新的知识。

科学实用,有的放矢

教给学生的东西必须是科学无误的,来不得半点虚假。我们对教材中的重点、难点,在丛书中都做了深入浅出地解答。凡涉及基本概念和原理,解题关键和应试技巧,实验技能和科普知识等方面,我们在解答中都做到了力戒虚谈,务求实用,言简意赅,详略得当。书中的每个问题,全部以怎样做的问答形式编排,并配以图画说明,生动有趣,一目了然。

面向学生,面向教师,面向家长

这套丛书是学生非常实用的解难词典;是教师不可多得的教学参考书;是家长辅导孩子的百科全书。

经过我们的劳作和南京大学出版社的大力支持,这套丛书终于出版了。我们相信丛书的出版一定能够满足广大学生如饥似渴的求知欲望,能够更好地解决学生学习中的疑虑。同学们只要真正阅读、理解并掌握了丛书中的内容,一定会取得事半功倍的效果和优良的成绩。由于我们编写经验和水平所限,疏误和不足之处难免,期望着广大读者、专家多提宝贵意见,以便不断丰富和完善本套丛书。

编 者 ·

中学生十万个怎样做？

系列图书



ISBN 7-305-03609-9



9 787305 036095

01>



责任编辑 高汉声
装帧设计 顾群
责任校对 刘子普

ISBN 7-305-03609-9/G · 530

定价: 全套153.60元

本册 12.80元

目录 • ZHONGXUESHENG SHIWAN GE ZENYANGZUO

塑造良好的自我形象

怎样培养优良道德品质	3
怎样鉴别内向、外向性格	5
怎样改变性格过于内向	7
怎样判断自己的个性是否健全、成熟	8
怎样培养自己成熟的个性	10
怎样改变你的不良个性	11
怎样正确地认识自己	14
怎样认识素质	15
怎样具有应变的心理素质	16
怎样认识气质美	18
怎样追求气质美	19
怎样培养乐观的情绪	20
怎样保持愉快的情绪	22
怎样培养积极心态	23
怎样使自己振作起来	25
怎样表现自己的诚实	26

怎样培养良好的注意品质·····	26
怎样培养自信·····	28
怎样培养你的耐性·····	29
怎样培养毅力·····	31
怎样锻炼意志力·····	32
怎样学会独立·····	34
怎样学会耐住寂寞·····	35
怎样讲究心理“卫生”·····	36
怎样抵制不良的诱惑·····	38
怎样进行正确的自我评价·····	40
怎样改变别人对你不良的“第一印象”·····	41
怎样发挥自己的最佳才能·····	44
怎样适应社会的需要，努力提升自己·····	45
怎样专心制胜·····	46
怎样理解“爱表现自己”·····	47
怎样表现自己·····	48
怎样发展创新能力·····	50
怎样培养和锻炼健全的人格·····	51
怎样保持良好的心境·····	54
怎样改善自己的形象·····	55
怎样了解自己·····	56
怎样做到自尊、自重·····	58

正确地面对社会

怎样适应新的学习环境·····	63
中学生怎样建立良好的人际关系·····	64
怎样去理解老师·····	66
同学之间怎样建立真正友谊·····	69
怎样才能“合群”·····	71

怎样认识男生女生的智力差别·····	72
怎样正确对待升学中的挫折·····	74
怎样正确对待同学间的误会·····	75
怎样同性情急躁的同学相处·····	76
怎样对待别人的成绩·····	78
怎样对待别人的嫉妒·····	78
怎样应付尴尬的场面·····	81
怎样克服语言表达中的“怯场”·····	82
怎样正确认识自尊心·····	84
怎样才能有风度·····	86
怎样进行男女同学间的交往·····	89
怎样认识心胸狭窄之害·····	90
怎样顺利度过青春期·····	91
怎样防止“早恋”·····	93
怎样从“早恋”中解脱出来·····	94
怎样正确处理别人的爱慕之情·····	95
怎样让别人接受你的意见·····	96
怎样正确对待别人的抱怨·····	97
怎样判断别人在说谎·····	98
怎样对待父母的打骂·····	99
怎样正确对待出名·····	100
怎样对待荣与辱·····	101
怎样对待苦与乐·····	103
怎样对待幸运与厄运·····	104

正确的心理保健

怎样认识中学生的心理特点·····	109
怎样做心理健康的中学生·····	110

怎样度过心理“断乳期”	111
怎样学会自我松弛	112
怎样识别几种特殊心态	114
怎样保持身心健康	117
怎样摆脱心理压力	118
怎样运用心理补偿	119
怎样克服自身的弱点	121
怎样培养好的行为习惯	122
怎样保持旺盛的进取心理	124
怎样看待好胜心	126
怎样培养竞争的心理	128
怎样在竞争中保持心理健康	129
怎样控制情绪	131
怎样克服学习中的不良习惯	132
怎样消除心理疲劳	134
怎样提高学习效率	136
怎样克服厌烦情绪	141
怎样克服心理低潮期	142
怎样自我调节情绪	144
怎样搞好心理“卫生”	145
怎样消除孤独感	146
怎样转变抑郁的心境	147
怎样克制贪小便宜的不良欲望	148
怎样克服紧张心理	150
怎样消气	152
怎样看待应试前的焦虑	153
怎样解除考生的紧张心理	155
怎样认识考试心理的类型及良好的应试 心理状态	157

怎样防止和克服考前头脑“发木”	159
第一场考试后应怎样做	160
怎样克服考试中粗心大意的毛病	160
怎样处理考试时暂时的遗忘	162
怎样预防和纠正作弊行为	163
怎样正确对待“落榜”	165

解除不健康心理

怎样认识中学生的不健康心理	169
怎样改掉爱生闷气的毛病	170
怎样克服感情用事的毛病	171
怎样防止暴躁易怒的脾气	173
怎样克服情绪不稳定的毛病	174
怎样预防失望情绪	175
怎样防止应激的不良影响	177
怎样克服目光短浅	178
怎样认识和克服羞怯心理	179
怎样战胜恐惧心理	181
怎样克服自私心理	183
怎样战胜嫉妒	185
怎样克服书呆子气	186
怎样克服偏执性格	188
怎样改变优柔寡断的性格	189
怎样摆脱精神压力	190
怎样避免骄傲	192
怎样克服任性	193
怎样克服“走神”毛病	195
怎样克服虚荣心	198
怎样克服自卑感	199

· 中学生十万个怎样做 ·

怎样摆脱惰性的羁绊	200
怎样检验自己精神活动方面是否健康	201
怎样看待在学习上的心理障碍	203
怎样保持愉快的情绪	204
怎样避免多梦	205
怎样防止神经衰弱	206

塑

造

良

好

的

自

我

形

象



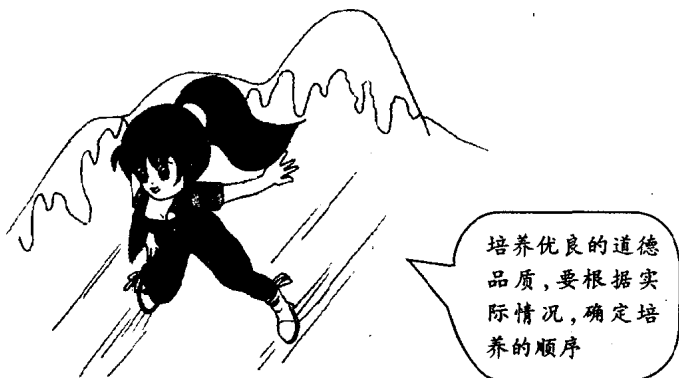
怎样培养优良的道德品质

道德品质是社会道德现象在个体身上的表现。道德品质的形成不仅依赖于客观的社会环境,如家庭、学校等的教育和熏陶,也依赖于人的心理发展规律。其形成的过程实际上是在一定教育条件下,将客观存在着的伦理观念转化为个人的是非观、荣辱观、幸福观的过程。

道德品质是由道德认识、道德情感、道德意志、道德行动构成的。

1. 道德认识

道德认识是指对道德行为准则及其执行意义的认识,主要是指关于是非、真假、美丑、好坏和善恶的行为准则及其执行意义的认识。它对一个人的道德行动有指导作用,可以使一个人自觉地把理智和情感结合起来,按照一定的道德原则去规范自己的行为,最终形成一定的道德品质。



2. 道德情感

道德情感是道德认识的一种具体表现,是人们在心理上所产生的对某种道德义务的爱慕或憎恨、喜好或厌恶等,即对符合道德