

中专生生活指南

主编 贾德建



中专生生活指南

主 编 贾德建

副主编 贾继保 卫晓波 梁生发
袁志成 丁水庆

陕西人民教育出版社

· (陕)新登字 004 号

中专生生活指南

主编 贾德建

陕西人民教育出版社出版发行

(西安长安路南段 376 号)

新华书店经销 陕西省地矿局测绘印刷厂印刷

787×1092 毫米/32 开本 印张 9 200 千字

1992 年 8 月第 1 版 1992 年 8 月第 1 次印刷

印数:1-6000

ISBN7-5419-3507-7/G·3026

定价:4.20 元

编写说明

在课余时间，学生们经常向我们询问一些课堂讲授之外，涉及学生自身生活实际方方面面的知识问题。身为教育工作者，有责任给予学生指点、解答。为此，我们编写了《中专生生活指南》，希望她成为同学们的良师益友，伴随大家愉快地渡过中专学习、生活阶段。

本书既可作为品德课学习的辅助材料，又是读者了解中专生活基本知识的一本课外读物。在编写中力求体现出“科学性”“时代性”和“实用性”的原则。使之一方面能反映出教育工作者的成功经验和最新研究成果，另一方面又具有较强的时代气息和针对性，能帮助学生自行解决学习、生活和工作中的实际问题。同时，还考虑到许多同学的具体要求，力求体现“通俗性”的原则，在文字表述方面，努力做到深入浅出，通俗易懂，易掌握运用。

本书在内容选择方面，从教育、教学、学校管理工作的实际状况和学生的期望需要出发，着重介绍了学习生活、社会生活（政治、思想、心理）、组织生活、公共生活、日常生活和毕业分配等六个方面，共计 254 个问题的释疑解难。对加强中专教育，提高教学质量，改善学校管理水平，有一定的辅助作用，对指导学生步出生活迷津、摆脱思想困惑，抵消顾虑有积极的帮助。

本书的主要读者对象是中专在校的学生。也适合技工学

校和中学生学习生活之用,也可作为班主任和管理学生干部手中的参考书。

本书在编排上采用了条目形式,突出了实用的特点,便于查找、方便使用。但由于时间仓促,编者水平有限,所选条目极不完全,疏漏失误在所难免,恳请广大读者不吝指正。

编者

1992年5月1日

目 录

一、学习生活

1. 怎样认识中专教育的地位和作用 (1)
2. 怎样认识中专生的地位和作用 (2)
3. 怎样认识和掌握中专学习的特点 (4)
4. 怎样认识和掌握中专各类课程的特点 (5)
5. 怎样培养专业志向和专业兴趣 (7)
6. 如何摆正专业课与公共课的关系 (8)
7. 提高中专学习效率的方法和途径 (9)
8. 制定学习计划要领 (10)
9. 新设课程学习要领 (11)
10. 怎样预习新课 (12)
11. 怎样温习旧课 (13)
12. 课堂听讲要领 (14)
13. 如何做好课堂笔记 (16)
14. 如何集中课堂注意力 (16)
15. 课堂答问要领 (17)
16. 怎样消除答问时的紧张情绪 (19)
17. 抢先发言、讲错了怎么办? (20)
18. 学习中遇到自己解决不了的
难题时, 怎么办? (21)
19. 请教老师, 勇气不足怎么办? (21)

20. 怎样思考释疑	(22)
21. 怎样进行课程章节小结	(23)
22. 如何排除课堂干扰	(24)
23. 如何看待老师在课堂上出现的差错	(25)
24. 课间十分钟休息时间的认识和利用	(26)
25. 怎样弥补拖下来的课程	(27)
26. 完成作业要领	(28)
27. 怎样培养独立思考能力	(29)
28. 对教师所批改的作业, 有异议, 怎么办?	(30)
29. 作业没有按时完成, 怎么办?	(31)
30. 如何帮助学习差的同学	(32)
31. 怎样安排好自习课	(33)
32. 自习课教室不安静, 怎么办?	(34)
33. 怎样克服自习课的好动性	(35)
34. 在炎热的夏季自习课要领	(35)
35. 英语学习听、说、读、写要领	(36)
36. 英语对话练习要领	(39)
37. 英语翻译要领	(40)
38. 课外书刊选读要领	(42)
39. 怎样扩大知识面	(44)
40. 怎样做好读书笔记	(45)
41. 怎样收集资料信息	(46)
42. 怎样提高思维能力	(47)
43. 认识能力的培养和提高	(48)
44. 观察能力的培养和提高	(49)

45.	如何认识理解考试的目的和作用	(50)
46.	怎样增强记忆力	(51)
47.	怎样克服考试前夕的紧张情绪	(52)
48.	考前复习要领	(53)
49.	考试期间的合理用脑	(54)
50.	考试期间精神情绪受到意外干扰的调解	(55)
51.	如何消除临考前的紧张情绪	(56)
52.	试题解答要领	(56)
53.	试题与自己考试前“重点”复习不一致时， 怎么办？	(58)
54.	检查试卷要领	(58)
55.	考试不理想的心理调整	(59)
56.	如何进行考试后的总结	(60)
57.	考场作弊被取消资格，怎么办？	(61)
58.	怎样安排好假期学习	(62)
59.	怎样顺利渡过入学的适应期	(63)
60.	独立生活要领	(64)
61.	新生如何尽快适应环境	(65)
62.	上军训课有什么意义	(66)
63.	军训课要领	(68)

二、政治、思想生活

64.	怎样正确地看待国内外时政动态	(70)
65.	怎样对待理想与现实的差异性	(71)
66.	怎样克服看问题的偏激性	(72)
67.	如何抵制错误思潮的影响	(73)
68.	帝国主义的“和平演变”是怎么回事	(74)

69. 中专生如何抵制和反对西方 的“和平演变”	(76)
70. 怎样培养学习政治理论的兴趣	(78)
71. 怎样看待“命相”之说	(80)
72. 什么是理想?	(82)
73. 理想对人生有何意义	(83)
74. 怎样树立正确的人生理想	(84)
75. 怎样认识和评价自我	(86)
76. 怎样克服志向总是游移不定的状况	(87)
77. 看问题缺乏主见怎么办?	(88)
78. 怎样消除嫉妒心理	(89)
79. 怎样消除牢骚满腹情绪	(90)
80. 怎样克服星期一懊恼心理	(91)
81. 对任课老师缺乏情感, 怎么办?	(92)
82. 怎样消除自卑感	(93)
83. 怎样看待中专生的吸烟现象	(94)
84. 怎样做到合理消费	(96)
85. 赌博, 百害而无一利	(97)
86. 如何对待家庭因素对学习的不良影响	(99)
87. 如何摆脱经商活动的诱惑	(100)
88. 如何看待勤工助学	(101)
89. 听不得别人意见, 怎么办?	(103)
90. 怎样对待和纠正错误	(104)
91. 怎样克服自己的莽撞	(105)
92. 怎样对待荣誉	(106)
93. 如何从逆境中奋起	(107)

94. 自强、自信心的培养.....	(109)
95. 怎样认识和维护自尊心.....	(110)
96. 当自己的愿望或要求得不到满足时, 怎么办?	(112)
97. 怎样对待因做好事而引起的风波.....	(113)
98. 怎样提高自己的演讲水平.....	(115)
99. 自我批评要领.....	(116)
100. 集体观念培养要领	(117)
101. 怎样克服自由散漫的行为	(118)
102. 看武侠小说入迷, 怎么办?	(119)
103. 怎样抵制淫秽书刊的诱惑	(120)
104. 怎样看待别人对自己的看法态度	(121)
105. 怎样培养和锻炼顽强的意志	(123)
106. 怎样消除孤独和寂寞感	(124)
107. 怎样消除失落感	(125)
108. 怎样克服暴躁的脾气	(126)
109. 不爱讲话就是性格孤癖吗?	(128)
110. 不善发言是否思维反应迟钝	(129)
111. 善于发言就是不谦虚吗?	(130)
112. 怎样减轻思乡情绪的缠绕	(131)
113. 好久未收到家信, 心里不安, 怎么办? ...	(132)
114. 怎样和新老同学相处	(133)
115. 如何与自己差异较大的同学相处	(134)
116. 怎样对待失败	(135)

三、公共生活

117. 阅览室阅读要领	(137)
--------------------	-------

118. 在阅览室发现有人对报刊开“天窗”，
怎么办？ (138)
119. 在阅览室有人抢了自己的座位，
怎么办？ (139)
120. 如何对待阅读中自己喜欢的东西 (139)
121. 借阅书刊应注意什么 (140)
122. 同阅览室工作人员发生矛盾，怎么办 (141)
123. 就餐要领 (142)
124. 节约粮食，反对浪费 (143)
125. 饭菜不可口怎么办 (144)
126. 如何调解同学与炊事员的冲突 (145)
127. 怎样看待“插队、捎带饭菜” (146)
128. 饭票找付出现差错，怎么办 (147)
129. 饭菜抛撒在自己和别人身上，怎么办 (147)
130. 集合开会须知 (148)
131. 观看电影、文艺晚会须知 (149)
132. 参加、观看球赛须知 (150)
133. 操场体育锻炼要领 (151)
134. 同睡眠打呼噜的人住在一起，怎么办 (152)
135. 如何同有不良生活习惯的人相处 (153)
136. 怎样融洽宿舍成员间的关系 (154)
137. 怎样解决床位分配中的矛盾 (154)
138. 在宿舍一时找不见自己的东西，怎么办 ... (155)

四、组织生活

139. 怎样认识班委会工作的地位和作用 (157)
140. 当干部就是出风头吗？ (158)

141.	长期担任班干部会影响学习吗？	(159)
142.	怎样认识和处理干群关系	(160)
143.	“毛遂自荐”当干部引起非议， 怎么办？	(161)
144.	班集体形成帮派，怎么办	(162)
145.	怎样增强班集体的凝聚力	(163)
146.	怎样配合新班主任整顿差、乱班	(165)
147.	如何培养和锻炼独立工作能力	(166)
148.	如何改进和提高班务工作	(167)
149.	怎样主持班级讨论会	(168)
150.	怎样主持班、团干部会	(170)
151.	班务民主生活要领	(171)
152.	怎样写好班务日记	(172)
153.	怎样开展班际活动	(173)
154.	怎样对待和处理相好同学的错误	(175)
155.	相好同学不听从班务安排，怎么办	(175)
156.	怎样调解同学间的矛盾纠纷	(176)
157.	怎样调解干部间的矛盾纠纷	(177)
158.	如何看待干部间的意见分歧	(178)
159.	干部间意见争持不下，怎么办	(179)
160.	常和班主任交谈，引来非议，怎么办	(180)
161.	怎样做好班主任安排的工作	(181)
162.	怎样克服班务工作中的急躁情绪	(182)
163.	班干部的思想，心理修养	(183)
164.	怎样办好墙报	(184)
165.	怎样办好黑板报	(185)

166. 怎样征集和组织墙报稿件	(186)
167. 活跃班、团文艺、体育活动要领	(187)
168. 怎样调动有文体专长同学的积极性	(188)
169. 怎样搞好和保持班级环境卫生	(189)
170. 怎样进行卫生评比	(190)
171. 怎样开展谈心活动	(191)
172. 团组织工作要领	(192)
173. 怎样做好团员的思想工作	(194)
174. 怎样加强团的战斗力	(195)
175. 怎样帮助积极入团的同学	(196)
176. 怎样做好后进团员的思想工作	(198)
177. 团干部的思想、心理修养	(199)
178. 班、团工作配合要领	(200)
179. 向上级团组织汇报工作要领	(201)
180. 怎样写入党申请书	(202)
181. 怎样向党组织写思想汇报材料	(203)
182. 怎样对待党组织的考验和培养	(203)

五、日常生活

183. 怎样接待看望同学的亲属	(205)
184. 夏季起眠要领	(206)
185. 冬季起眠要领	(206)
186. 怎样适应作息时间的更改	(207)
187. 同学间借用财物应注意什么	(208)
188. 无意中损坏别人的物品怎么办?	(209)
189. 怎样帮助经济困难的同学	(209)
190. 怎样帮助患病同学	(210)

191. 好友与人斗殴找自己去帮助，怎么办？ … (211)
192. 同学间发生冲突，怎么办？ …… (212)
193. 怎样对待好生是非的同学 …… (212)
194. 如何同情态傲慢的同学相处 …… (213)
195. 日记被人偷看，怎么办 …… (214)
196. 怎样看待和处理私拆他人信件的行为 …… (215)
197. 生活言谈要领 …… (216)
198. 交谈中无意伤害对方，怎么办？ …… (217)
199. 怎样看待起外号 …… (218)
200. 怎样看待和处理私揭邮票的行为 …… (218)
201. 身材矮小就低人一等吗？ …… (219)
202. 男女生在一起正常交往招来非议，
怎么办？ …… (220)
203. 中专生为何不宜谈恋爱 …… (221)
204. 怎样处理收到的情书 …… (222)
205. 对异性产生爱慕，怎么办 …… (223)
206. 怎样看待同学间的谈情说爱 …… (224)
207. 入学前，家里人给自己订了亲，怎么办 … (224)
208. 讲方言遭人嘲笑，怎么办 …… (225)
209. 怎样讲好普通话 …… (226)
210. 如何对待和处理误解 …… (227)
211. 怎样同爱传闲话的同学相处 …… (228)
212. 好心做了错事怎么办 …… (228)
213. 怎样保护视力 …… (229)
214. 怎样保护听力 …… (230)
215. 脚臭的防治 …… (231)

216.	口臭的防治	(232)
217.	牙齿保健要领	(233)
218.	情绪与健康	(234)
219.	音乐与健康	(235)
220.	合理用脑	(236)
221.	冬季晨跑要领	(237)
222.	西服的穿着要领	(239)
223.	女西服的穿着要领	(240)
224.	体型与服饰色调、样式的选配	(240)
225.	不同面料的去污法	(242)
226.	旅游前应做哪些准备	(242)
227.	怎样选择旅游地点	(243)
228.	旅游饮食要领	(245)
229.	旅游财物的保管	(246)
230.	晕车船怎么办	(246)
231.	胶卷的种类和选择	(247)
232.	胶卷的装卸和保存	(248)

六、毕业分配

233.	中专最后学年心理情绪的调整	(250)
234.	怎样选择毕业论文题或设计题目	(251)
235.	怎样进行社会调查	(252)
236.	毕业实习思想、心理修养	(253)
237.	毕业实习中与工人师傅如何相处	(255)
238.	毕业实习起居要领	(256)
239.	如何向指导论文或设计的教师请教	(257)
240.	怎样查询资料	(257)

241. 准备毕业论文、设计答辩要领	(258)
242. 毕业论文、设计答辩前的心理调整	(259)
243. 毕业论文、毕业设计答辩中遇到诘症 难题时, 怎么办	(260)
244. 答辩技巧	(261)
245. 毕业论文、设计答辩一次未通过, 怎么办?	(263)
246. 对待毕业分配惶惶不安, 怎么办?	(264)
247. 怎样向班主任表明自己的分配志愿	(265)
248. 毕业分配同老乡、好友的志愿发生冲突, 怎么办	(266)
249. 毕业分配结果, 同个人志愿要求不一致, 怎么办:	(266)
250. 怎样看待毕业分配中的不正之风	(267)
251. 怎样与同学分别	(268)
252. 怎样向师长告别	(269)
253. 怎样同母校离别	(269)
254. 离别母校工作以后	(270)
后记	(271)

一、学习生活

1. 怎样认识中专教育的地位和作用?

万里同志《在全国教育工作会议上的讲话》中指出：“在我国，职业技术教育发展比较缓慢，现在仍然是教育领域最薄弱的一个环节，……严重影响整个职工队伍的业务素质，影响应用新技术的能力，影响劳动生产率的提高和产品质量。随着现代化建设的进展，随着当代新技术、新工艺在我国的应用，这个问题将越来越严重。再不大力抓这个问题，将影响两个开放，影响经济和社会发展。”万里同志的讲话，说明了职业技术教育的地位和作用。

具体地讲，就是：

第一，中专教育是国家职业技术教育的重要组成部分。我国现行学制系统从阶段上分为学前教育、初等教育、中等教育和高等教育四个阶段。从性质上分为普通教育、专业技术教育和特殊教育。中等专业学校，它既是中等教育，又是专业职业技术教育。

第二，中专教育担负着为国家培养承上启下的中等专业技术人员的重任。我国经济与世界发达国家相比，还有很大的差距，生产、技术、管理水平也都比较低。面对这样的经济现状，我们必须不断地为其培养和输送大量的、相应的中等技术人员和管理人员。就是这种状况改变了，从一个国家