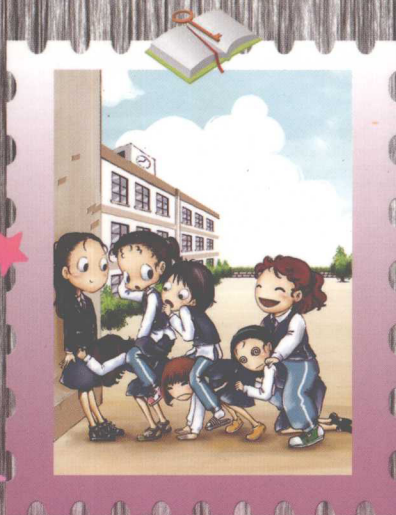


★ 青少年成长必读 ★



青少年不可不面对的 100种成长烦恼

*Qingshaonian Bukebumiandui De
100 Zhong Chengzhang fannao*

崔璨 崔跃松◎编著

青少年成

长必读

APETURE
时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

中国青少年成长烦恼调查



青少年不可不面对的 100种成长烦恼

《中国青少年成长烦恼调查》编委会 编

北京：中国少年儿童出版社，2002

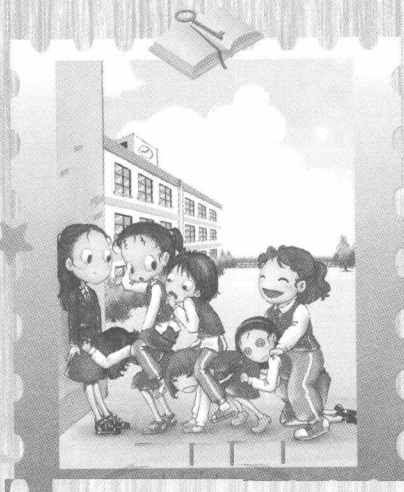
ISBN 7-5314-2555-0

定价：15.00元

ISBN 7-5314-2555-0

中国少年儿童出版社
www.cjpp.com.cn

★ 青少年成长必读 ★



青少年不可不面对的 100种成长烦恼

*Qingshaonian Bukebumiandui De
100 Zhong Chengzhangfannao*

崔璨 崔跃松◎编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年不可不面对的 100 种成长烦恼 / 崔璨, 崔跃松编著.

—合肥: 安徽文艺出版社, 2010 .1

ISBN 978 - 7 - 5396 - 3312 - 1

I. 青… II. ①崔…②崔… III. 青少年 - 健康教育

IV. G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 230752 号

青少年不可不面对的 100 种成长烦恼

崔 璨 崔跃松 编著

责任编辑: 刘 哲

出 版: 安徽文艺出版社(合肥市圣泉路 1118 号)

邮政编码: 230071

网 址: www.awpub.com

发 行: 安徽文艺出版社发行科

印 刷: 合肥中德培训中心印刷厂

开 本: 880 × 1230 1/16

印 张: 8.75

字 数: 180,000

印 数: 10,000

版 次: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5396 - 3312 - 1

定 价: 17.00 元

(本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换)

上帝很公平,给每个人都只有三天:昨天、今天和明天。上帝又很无情,他毫不留情地把人分成了三类:攀登者、半途而废者和放弃者。

人类无数的实践告诉我们,循规蹈矩或许可以让你过得平安无事,却也从此注定平庸;只有不断挑战自我,追求创新,才能登上一座又一座人生的高峰。人世间那些我们眼中的标准成功人士,在成功的黎明到来前,也是在黑暗的失败中苦苦地摸索。没有人能随随便便成功,也没有人马马虎虎就尝到果实的甘甜,成功是一次又一次的失败铺垫而来的。失败了,别放弃,说不定下一步,就是成功。

有人说,人的一生如同故事,重要的不是它有多长,而是它有多好。那么,从这些言约义丰的故事里,从一个个或普通或耀眼的生命历程中,你或许可以读出一些对你有益的东西,它们的作用或许不会立竿见影,于你却肯定是受用终身的。

既然人生是条必经之路,我们无法跳过,那么,我们就要面对现实,自信应对。我们前行的路走得慢,有的时候并不一定是道路泥泞,荆棘丛生,有的时候,很有可能是鲜花满园,让你流连忘返,往往又是耽误了行程后悔不堪,甚至贻误终生。

莫怪自己太年轻,只因你还没走过这段路;莫怨路途太曲折,只因一座座桥梁正在架设;莫叹前程太遥远,最甜的果实在峰巅。

成功有成功的理由,失败有失败的教训,为了让青少年朋友少走弯路,少爬高坡,我们诚邀广大青少年朋友一道,勇敢面对,一起走向成功!



目录

写在前面 /001

学习并快乐着

为谁而学 /003

遇到不感兴趣的学科怎么办 /005

怎样提高学习效率 /007

如何找到合适的学习方法 /009

怎样做到合理分配时间 /012

学习退步了怎么办 /014

怎样集中注意力 /015

总是害怕别人超过我 /022

如何缓解学习压力 /025

想学,但是学不进去 /030

记忆力差怎么办 /034

兴趣是记忆的先决条件 /036

暑假怎么过 /038

怎样面对“开学焦虑” /040

偏科怎么办 /042

分科:选文还是选理 /044

女生理科真的不如男生吗 /047

怎样看待考试排名 /049

中等生很苦恼,怎么办 /051

怎么克服考前焦虑 /053

别拿前途与老师赌气 /057

高考冲刺阶段怎样复习 /061

高考落榜生怎样缓解压力 /065

复读生怎样增强自信 /067

大学生怎样看待考试分数 /071

怎样确定是否要学第二专业 /074

沟通,要打开封闭的窗

脸红的毛病怎么克服 /079

性格内向易害羞,怎么办 /081

“社交恐惧症”怎么解决/084
不合群怎么办/086
拒绝自闭症/088
如何做到不怯场/090
心理过敏怎么办/094
怎样和别人相处/096
班干部怎样与同学相处/101
“死党”情谊如何维护/103
怎样劝慰朋友/105
和室友相处不好怎么办/107
怎样与异性交往/110

成长,不可逆转的仪式

嫉妒心如何消除/115
自信和自负有何不同/118
怎样摆脱烦恼/121
不满是向上的车轮/123
长相有那么重要吗/125
自卑可以是动力/127
做事拖沓怎么改正/129
爱钻牛角尖怎么办/132
怎样培养毅力/134

脾气暴躁怎么办/136
太爱出风头怎么办/138
过分固执怎么办/140
怎样战胜孤独寂寞/143
怎样提高自制力/145
别为自己找借口/147
追偶像还是学偶像/149
逃避不能解决问题/152
不要害怕暴露缺点/155
怎样梳理混乱的思维/157
怎样治疗你的“虚荣病”/158
太在意别人的看法怎么办/160

当理想遭遇现实……

怎样看待失败与挫折/165
高考失利何去何从/168
对专业不感兴趣怎么办/170
过分追求完美应不应该/173
为什么总觉得人生虚无/176
做事优柔寡断怎么办/180
怎样调节心理失衡/183
怎样提高自身承受能力/186

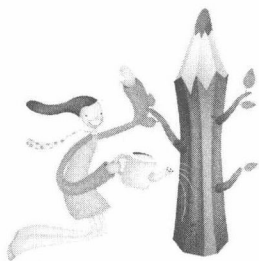
喜欢胡思乱想怎么办/188
觉得不公平怎么办/190
自理能力差怎么办/192
怎样看名校生干“低等活”/195
大学生应该怎样兼职/197
怎样面对人生的取舍/199

青春是一种心灵的状态

怎样与父母沟通/203
父母不接受我的观点怎么办/206
和父母关系紧张怎么办/208
父母吵架我怎么办/211
父母期望太高怎么办/213
“再婚家庭”让我苦恼怎么办/215
“青春期”到底是什么/218
“青春期综合征”是怎么一回事/222
如何提高免疫力/226

学会情绪调节/228
变声期如何保护好嗓子/230
男孩子说话“娘娘腔”怎么办/232
总是失眠怎么办/234
怎样对付“电脑综合征”/238
有“强迫症”倾向怎么办/242
怎样预防近视/245
常吃方便面对身体有害/247
个子比别人矮怎么办/249
为友谊干杯,让爱情止步/252
收到情书以后/254
怎样对待早恋/256
“爱上”老师怎么办/259
恋爱和学业可以兼顾吗/261
怎样走出被拒绝的爱/264
怎样看待“象牙塔爱情”/266
如何成为一个有魅力的人/271

后 记/273



学习并快乐着

青少年朋友从小到大，上学，与书本为伴，几乎占去五分之一的人生。学习是一件重要的事，可是你们知道如何为自己的学习加分，如何快乐地学习吗？



§ 为谁而学

有些青少年感觉总是找不到学习的动力,那些鼓动他们学习的理由感觉很虚,他们不知道自己每天这么辛苦地学习到底是为了什么。

学习没有兴趣,问题其实主要出现在学习目的和学习动机上。简单来说,就是没有解决好为谁而学的问题。

如果把学习动机划分一下,可以分为两大类。一类是高尚、长远的学习动机;另一类是个人、现实的学习动机。这两种动机都是促使我们努力学习的推动力。

首先,要想提起学习的劲头,就要不断地端正学习的动机,真正形成高尚、正确和长远的学习动机。这种转变和形成过程,就是一般指的立志过程。

大家不妨去翻翻历史和现实生活中,为人民作出了巨大贡献的人物的传记,将会从中受到很大的启发。他们学习的劲头、顽强奋斗的精神,往往与中学时代立下的崇高志向有关。

大家都知道,钱三强是中国的核物理学家,我国原子弹和氢弹的爆炸成功,与钱三强的贡献是分不开的。他在上中学时,读了孙中山著的《建国方略》之后,决定学习科学,为振兴中华出力。他原来学的是法语,为了能上用英语讲课的北大预科,仅用

一个学期就攻下了英语关。1936 年他以优异成绩从清华大学毕业,考取了留法公费生,去法国巴黎大学镭学研究所攻读核物理学,在核裂变方面有重大的发现。1948 年钱三强回国时,他的老师小居里夫妇(居里夫人的女儿和女婿)在他的鉴定书上写道:“我们可以毫不夸大地说,近 10 年来,在我们指导的这一代科学人员中,钱三强是最优秀者!”

从上面举的例子中不难看出,科学家们勤奋学习和刻苦钻研的劲头,来自振兴中华、富国强民的正确动机。有了这种动机,学习的劲头就会经久不衰。

可见,当学习上升到一个更高的境界——自觉的阶段时,学习就会获得源源不断的动力,学习提不起劲来的现象就不容易出现了。当然,我们也可以从自身现实的角度来考虑为谁学习的问题。

如果我们暂时不谈远大的理想,那么在生活中,我们的学习是为谁而学?如果能够回答清楚这个问题,或许每个孩子对于学习就会有完全不同的感受。我们不是在为别人学习,不是为父母,也不是为老师。当然,在学习上,父母和老师显得比你还要着急,这会让你误以为你的学习会给他们带来什么好处。事实上,他们只不过是在为你的未来着想,而你却不知道为自己的将来考虑。

要知道,自己走过的每一步路,都是在为将来打基础、做准备。父母、老师是出于爱和责任才督促你学习的,学习的受益者只会是你自己。只有弄清楚了“为谁而学”的问题,你才能真正明白学习的含义,才能找到学习的动机。



§ 遇到不感兴趣的学科怎么办

在学校里,常常有这么一些学生,遇到自己不喜欢的学科时,总是很难看下去书,这该怎么解决?

当我们面对的是我们不感兴趣的学科时,我们应该怎么办呢?在这里让我们先寻找一下对某门或某几门学科不感兴趣的原因。

总的看来大概有以下几种影响因素:一是基础不好。这里存在着恶性的循环,由于基础不好会导致不好的成绩,而成绩不佳又会导致学习兴趣的丧失;没有学习兴趣会使学习效率降低,使基础更加不好,如此地循环反复必然会使不感兴趣的学科越来越差,而成绩越差则更没有信心,兴趣也会降低。二是有自卑感。自卑是兴趣的大敌。有些人由于某一科的考试成绩不好就认为自己在这一方面是“低能儿”,从而自暴自弃甘于落后,这样的思想当然引不起学习的兴趣来。三是“学了没有用”。有些人认为某些功课学了没用,既不能解决目前的问题,对自己将来的“前途”也没有多大的意义,因此提不起精神来学,往往以“过得去就可以了”来宽慰自己,结果成绩变得连“过得去”都难以维持。对于一个中学生来说,由于学习成绩不好而对某些学科不感兴趣所占的比例比较大。我们都知道基础不是天生的,它主要是由后天

的种种因素造成的。基础差是可以通过自己的努力和别人的帮助补上去的,从而培养起学习的兴趣来。那么应该怎么去“补”呢?

一些经验表明,“补缺”可以采用下面两种平行的方法:一是系统地从头补起。建筑师是很注重基础工程建设的,如果发现基础不牢固,不能在它上面建筑高楼大厦时,他是舍得花十倍的精力和代价去清理这块基地并重新建立新的牢固基础的。有人也许会问这样做是不是太费劲了?不错,这样做是费劲了点,但是不这样做还有别的更好的方法吗?没有。学习也是这样,学习的基础太差就得痛下决心重新打好基础。最好是在老师的指导下自学或请人来辅导,每天补一点,日积月累,只要坚持下去基础就会较为可靠了。二是抓好现在新课程的预习和复习。如果一心扑在从头“补”上,而不注意抓好新课的学习,那么会造成前面的补上去了又增添了新的“缺口”,这样旧伤未好又添新伤,何时才能了结呢?所以应该搞好预习新课,在预习课程中一面熟悉课文,“笨鸟先飞”,一面发现问题,带着问题去听课,在听课过程中有些问题还不能解决的,就及时地问老师,课堂上不懂的,课后再找老师、同学或家长辅导,再通过复习来巩固新知识。这就要求我们把学习新知识与复习旧知识结合起来,采取既有计划又灵活的方法去培养学习的兴趣。

常玉不琢,不成文章;君子不学,不成其德。

——[西汉]董仲舒



§ 怎样提高学习效率

很多临考的青少年说：看了很久的书，可是感觉记住的却很少，合上书发现好多知识还是忘了。怎么办？

学得时间长并不一定有用，问题的关键是：每个青少年朋友，你的单位时间内的学习效率有多高？

有很多同学一天到晚都在学习，但为什么效果不佳？这是一个学习中的老大难问题，也是最令家长、老师、学生感到困惑的问题。解答这个问题的钥匙就是利用效率法则——高效利用时间，提高学习效率。

在伏尔泰的作品中曾经提到过一个谜语：“世界上有一样东西，它是最长的也是最短的，它是最快的也是最慢的，它最不受重视但却又最受惋惜；没有它，什么事也无法完成，这样的东西可以使你渺小得消灭，也可以使你伟大得永续不绝。”

青少年朋友，你想到这样唯一的東西是什么了吗？没错，它就是时间。

在“钟表王国”瑞士温特图尔钟表博物馆内的一些古钟上，刻着这样一句富有哲理的词句：“如果你跟得上时间的步伐，你就不会默默无闻。”

翻开人类科技发展史，就可以发现，人类的种种发明创造，都

是为了节省时间。火车代替马车,电视取代影剧院,计算机、激光的出现……无一不是为了节省时间、争取时间、赢得时间。

学习是在时间中进行的。无可置疑,谁能拥有更多的时间,谁就能获得更多的知识。长久以来,人们一直在探索怎样勒住时间的缰绳,以增强自己利用时间的能力。掌握一些高效利用时间的方法,如优化事序、最佳安排、排除干扰等方法能使你的有效学习时间比别人多很多倍。

效率法则要点:

1. 善于利用时间

在学习中,你不仅要懂得珍惜时间,更要学会运筹时间,使自己在最短的时间内,得到最大的学习效果。

2. 合理分配精力

在学习中,你必须分清主次,合理地分配自己的精力,从而使自己在繁重的学习中保持清醒的头脑,用有限的精力来帮助自己取得尽可能高的学习效率。

3. 学会排除干扰

在学习中,来自外界和自身的一些干扰都会影响你的学习效率,你必须学会排除和隔离这些学习中的消极因素,将它们的负面效应降到最低。

春天把花开过就告别人。

——[印度]泰戈尔



§ 如何找到合适的学习方法

不少学生自己很努力,但成绩却总是上不去,他们常自问:是自己笨还是有其他的原因?

选用的方式必须依据自己的特点,这样学习效果才会好。相当一部分青少年朋友并不明白自己的个性特点,学习盲目和随意,学习效率没有达到最佳水平。选择适合自己的学习方式首先要明白自己的个性特点。这些特点主要包括:

第一,物理环境偏好。是指对学习环境的光线和声音等方面的偏好。有的青少年朋友喜欢光线明亮的房间,在明亮环境中学习精力更充沛;有的青少年朋友喜欢光线柔和一些,如果光线太过于刺眼反而妨碍注意力的集中;有的青少年朋友喜欢伴随一定声音(如音乐)进行学习,如果没有声音会感到躁动不安;有的青少年朋友更喜欢安静的环境,如果有噪音就不能专心。

第二,社会环境偏好。是指在学习过程中与他人互动的倾向。有的青少年朋友喜欢独立思考和解决问题,对他们来说和同学交流学习心得反而浪费了时间;有的青少年朋友则喜欢和同学讨论问题,这样有助于促进对知识的掌握。

一般而言,青少年朋友们对社会环境的偏好可以表示为“完全独立学习——完全合作学习”连续体上的某一点。完全的独