

学习·生活·品德问答



# 一百个这样办

YIBAIGEZHE YANGBAN



# 贵州省图书馆 期限表

请注意按照期限归还图书  
电 话：25562

愿治平心青...  
...  
...  
...  
...  
...  
...  
...  
...  
...


罗 振 义 编 著

学习 · 生活 · 品德问答

# 一百个这样办

内蒙古 人民出版社

呼和浩特 · 一九八五年



## 内 容 简 介

本书是有关青少年思想品德教育方面的读物。作者围绕青少年在思想、学习、品德、生活诸方面可能或经常遇到的一百个问题，选取现实生活中的丰富多彩的各种典型事例，加以分析，有理有据，有说服力。读者可从中得到应当“这样办”的明确回答。本书将成为帮助青少年增长知识才干，开拓生活视野，提高思想修养，砥砺品德意志的良师益友。

善 諭 义 誦 恩

## 开头的 话

大约在三年前，在一本杂志上，我看到一个中学生写的话：

为了学习知识，专家们编了《十万个为什么？》，现在，我们多么需要有人为生活编一部《十万个怎么办？》啊！

确实的，学习需要向导，生活更需要向导。

那么，向导在哪里？

在路上。在那里留下的一串串坚实的脚步上。走路的，有古人外国人，有革命先辈，有现在的成年人，还有的就是同学们自己。

他们将回答你，应当怎样提高思想，修养品德，砥砺大志；

他们将回答你，学习应当怎样努力，刻苦勤奋，勇敢攀登；

他们将回答你，生活应当怎样度过，充满活力，朝气蓬勃；

他们将回答你，身体应当怎样锻炼，提高素质，

增强体魄。

“一百个”跟“十万个”比，实在太少了一点，但是，如果这“一百个这样办”你真正搞清了，弄懂了，那你其实就交了一百个朋友，他们将跟你一同在这条路上走下去，留下新的脚印……

书中用的材料，有的是生活中采撷的，还有一大部分是引自报刊杂志等有关资料，恕不一一注明。

罗振义

一九八四年八月五日

## 目 录

- 1、没有理想怎么办? ..... ( 1 )
- 2、没有找到“力量泉”怎么办? ..... ( 5 )
- 3、不爱关心别人怎么办? ..... ( 8 )
- 4、感到自己比别人优越, 怎  
么办? ..... ( 13 )
- 5、缺乏毅力怎么办? ..... ( 16 )
- 6、有弱点怎么办? ..... ( 19 )
- 7、受到奖励怎么办? ..... ( 22 )
- 8、不愿意当先进怎么办? ..... ( 25 )
- 9、以前一直是先进, 现在落选了,  
怎么办? ..... ( 29 )
- 10、同学遇到了困难怎么办? ..... ( 32 )
- 11、有骄傲情绪怎么办? ..... ( 36 )
- 12、同学落后了怎么办? ..... ( 41 )
- 13、失败了怎么办? ..... ( 46 )
- 14、在班里不受重视怎么办? ..... ( 49 )
- 15、做了错事怎么办? ..... ( 52 )

- 16、好嫉妒怎么办? ..... ( 55 )
- 17、怕吃苦怎么办? ..... ( 58 )
- 18、不愿意做小事怎么办? ..... ( 61 )
- 19、受到朋友的批评怎么办? ..... ( 64 )
- 20、不善于做自我批评怎么办? ..... ( 67 )
- 21、以为自己没有“天才”怎么办? ..... ( 71 )
- 22、不愿意读书怎么办? ..... ( 74 )
- 23、不会读书怎么办? ..... ( 78 )
- 24、学习条件差怎么办? ..... ( 81 )
- 25、记忆力不好怎么办? ..... ( 85 )
- 26、不会科学用脑怎么办? ..... ( 88 )
- 27、好偏科怎么办? ..... ( 91 )
- 28、考试得了坏成绩怎么办? ..... ( 94 )
- 29、不知道如何听课怎么办? ..... ( 96 )
- 30、不爱提问怎么办? ..... ( 99 )
- 31、不善于思考问题怎么办? ..... ( 102 )
- 32、字写得不好怎么办? ..... ( 105 )
- 33、不能有计划地学习怎么办? ..... ( 188 )
- 34、不善于观察怎么办? ..... ( 112 )
- 35、不珍惜时间怎么办? ..... ( 116 )
- 36、兴趣不能持久怎么办? ..... ( 120 )
- 37、做题马虎怎么办? ..... ( 124 )

- 38、学得死怎么办？……………（128）
- 39、缺乏想象力怎么办？……………（131）
- 40、作文写不好怎么办？……………（134）
- 41、口才不好怎么办？……………（139）
- 42、缺乏创造力怎么办？……………（142）
- 43、不爱参加课外活动怎么办？……………（147）
- 44、考试怯场怎么办？……………（150）
- 45、怕学习“冒尖”怎么办？……………（152）
- 46、别人的方法不灵怎么办？……………（155）
- 47、当了“淘气包”怎么办？……………（157）
- 48、碰到坏书怎么办？……………（159）
- 49、新学期开始了怎么办？……………（162）
- 50、要毕业离开母校怎么办？……………（164）
- 51、做事不专心怎么办？……………（166）
- 52、不爱劳动怎么办？……………（170）
- 53、当了干部怎么办？……………（174）
- 54、跟同学闹了意见怎么办？……………（178）
- 55、不爱动手怎么办？……………（181）
- 56、有了零钱怎么办？……………（184）
- 57、因为是女孩子，感到自卑  
怎么办？……………（187）
- 58、胆子小怎么办？……………（191）
- 59、常常害羞怎么办？……………（194）



- 60、个性强怎么办? ..... ( 197 )
- 61、做事缺少自信怎么办? ..... ( 201 )
- 62、自尊心太强怎么办? ..... ( 204 )
- 63、不合群怎么办? ..... ( 207 )
- 64、心直口快怎么办? ..... ( 210 )
- 65、有了坏习惯怎么办? ..... ( 213 )
- 66、失了信怎么办? ..... ( 216 )
- 67、男女同学接触, 受到别人的非议  
怎么办? ..... ( 219 )
- 68、被同学起了外号怎么办? ..... ( 223 )
- 69、听到闲言碎语怎么办? ..... ( 226 )
- 70、不爱唱歌跳舞怎么办? ..... ( 229 )
- 71、爱跟同学开玩笑怎么办? ..... ( 232 )
- 72、爱跟别人争吵怎么办? ..... ( 234 )
- 73、成了“左撇子”怎么办? ..... ( 236 )
- 74、喜欢乱写乱画怎么办? ..... ( 238 )
- 75、爱吃零食怎么办? ..... ( 241 )
- 76、搞集体活动, 纪律乱怎么办? ..... ( 243 )
- 77、要去春游怎么办? ..... ( 246 )
- 78、看电视入了迷怎么办? ..... ( 249 )
- 79、不会看武打影片怎么办? ..... ( 252 )
- 80、对家长有了意见怎么办? ..... ( 225 )
- 81、不了解自己的父母怎么办? ..... ( 258 )

- 82、不知道什么是美怎么办? …………… ( 262 )
- 83、家里来了客人, 或到别人家作客怎么办? …………… ( 265 )
- 84、说话好带脏字怎么办? …………… ( 267 )
- 85、个子矮怎么办? …………… ( 270 )
- 86、身体肥胖怎么办? …………… ( 273 )
- 87、身体伤残怎么办? …………… ( 275 )
- 88、视力下降怎么办? …………… ( 279 )
- 89、不爱锻炼身体怎么办? …………… ( 282 )
- 90、“达”不了“标”怎么办? …………… ( 285 )
- 91、运动过量怎么办? …………… ( 287 )
- 92、冬季锻炼, 天太冷怎么办? …………… ( 290 )
- 93、冬季锻炼, 皮肤易皴裂怎么办? …………… ( 294 )
- 94、跑不快怎么办? …………… ( 294 )
- 95、中、长跑出现“极点”怎么办? …………… ( 295 )
- 96、运动时不会呼吸怎么办? …………… ( 297 )
- 97、运动后小腿酸痛怎么办? …………… ( 300 )
- 98、运动后嘴发苦、嗓子发干怎么办? …………… ( 301 )
- 99、脚扭伤了怎么办? …………… ( 302 )
- 100、游泳时抽筋怎么办? …………… ( 303 )

## 1. 没有理想怎么办？

你看见过这样的汽车吗，没有发动机，却能自己开动？你看见过这样的鸟儿吗，没有双翼，却能在高高的天空上飞翔？

没有。你当然会摇头的。

理想这东西，对青少年来说，正象发动机对汽车那么重要，正象翅膀对鸟儿那么重要。

没有这样一个人；没有理想，没有志气，却干出了大事业。

没有这样一个人：不努力，不上进，长大后成了大有益于人民的人。

正确的理想，是一股巨大的精神力量，它能象火炬一样，引导我们向着光辉灿烂的未来，勇往直前。

一八三五年，马克思就要初中毕业了。他走到了人生道路上一个重要的转折点。以后的路怎么走？他思索着，眼前闪过特利尔市中心广场衣衫破烂的人群，闪过为讨一碗稀汤，伸着的黑漆漆的手。铲除人世间的剥削者的思想，在他心中悄悄萌发，他开始树立了自己的理想：为人类福利而劳动。

在《青年在选择职业时的考虑》这篇作文中，他

写道：“如果一个人只为自己劳动，他也许能够成为著名学者、大哲人、卓越诗人，然而他永远不能成为完美无疵的伟大人物。”“如果我们选择了最能为人类福利而劳动的职业，那么，重担就不能把我们压倒，因为这是为大家而献身。”

马克思一生，都是沿着在十七岁时就选定的“为人类福利而劳动”这条道路而前进的。他曾经被迫离开自己可爱的祖国，到国外流亡；他曾经穷到连寄一封信的邮资都拿不出，穷苦的生活、疾病，夺走了几个可爱的孩子的生命；他曾经遭受许许多多挫折……但是，他从来没有摇过头、叹过气、灰过心。

毛泽东同志小时候，从同学肖子璋那里借到一本介绍世界英雄豪杰的书，看过以后，对书中人物的历史功绩十分钦佩，同时也盼望中国能出现这样的人物，把人民从苦难中救出来。他对肖子璋说：中国也要有这样一些人物，我们每个国民都应当努力。过不久，他给自己起了一个名字，叫“子任”，意思是说，你要担负起救国救民的崇高责任。

新学期开始了。有一天，奉天（现在的沈阳）东关模范二等学堂的魏校长把学生召集起来，问大家：

“读书为了什么？”

大家纷纷回答。

有的说：“为了给自己将来找条出路。”

有的说：“为了发财致富。”

有个同学父亲是商人，他答：“为了帮助父母记帐。”

魏校长问周恩来：“你呢？你为什么读书？”

恩来站起来，大声地说：“为中华之崛起而读书。”

就是说，为了中华民族的强大兴盛、象巨人一样挺立在这个世界上而读书。

恩来中学毕业后，赴日本留学前，曾回母校看望师友，他给要好的同学写了临别赠言：

“志在四方”

“愿相会于中华腾飞世界时”

这是我们的革命先辈。

我们这一代人呢？

广东有一个孩子，他十四岁的时候，在自己的本子上奋笔写下“笃学为何？富民强国”八个大字，在心里栽上一棵理想之树。上初中后，他就用课余时间自修高中课。有一个夏天的中午，他向老师请教难题，下决心解出来才回家。太阳火辣辣地照着，天那么热，汗水湿透了衣服，时间悄悄地溜过去，肚子饿得咕咕直叫，他却毫不懈怠。题终于做出来了，想到自己为理想之树浇上了一壶水（汗水），他脸上露出了幸福的微笑。

你看，树立起崇高的理想，会产生多么巨大的力

量啊!

同学，要是在你心灵这块肥沃的土地上，现在还是一片空白，那就赶快播下理想的种子，它很快就会发芽，长大，要是勤恳浇灌，它一定会长成参天大树!



## 2. 没有找到“力量泉”怎么办？

有这样一个故事：

一个叫阿刚的孩子，身体十分瘦弱，理想却很不平凡。他很想让自己的力量变得异常强大——象头矫健的黄牛，为百姓耕耘。一天晚上，一个白发老人出现在他的梦中，告诉他东凉峪的恶风口上，有一眼“力量泉”，喝了那里的水，就会变得力大无穷。天刚亮，阿刚带上钢刀和干粮就匆匆上路了。一路上，他翻山越岭，历尽挫折磨难，终于来到恶风口，找到了力量泉。他扑上去，喝第一口水，耳明目聪；喝第二口水，腰粗体壮；喝第三口水，力大无穷。从此，阿刚成了扶危济困的勇士。

同学，你寻找过“力量泉”吗？

你心目中的“力量泉”在哪里？

再讲几个真实的故事吧：

歌唱家李光羲，从小就对唱歌非常入迷。但是，他家境贫寒，没有钱去学，后来经同学介绍，到教堂唱诗班考唱歌。洋神父看到来了个穷孩子，就傲慢地把几份乐谱摔到他面前，要他当场唱出来。李光羲打开一看，里面全是五线谱和外语，愣住了，张了张

嘴，一个音也没有发出来。洋教父仰脸大笑：

“中国人，哈！哈！哈！……”随后扬长而去。

这种傲慢的态度，激怒了李光羲，他决心争口气。他借来曲谱和外语书，拼命地学。困难象座座大山挡在他面前，但只要想起那刺耳的笑声，想起那轻蔑的目光，他就勇气倍增。就这样，他只用了半年时间，就掌握了别人用一两年才能学会的音乐知识和外语课程。一年后，他拿到谱子不用伴奏，就能用外语把歌唱出来。

当他再次出现在那个洋神父面前，拿起指定的歌谱，用嘹亮的嗓音准确地唱起来时，原先非常傲慢的神父显出迷惑尴尬的神色，耷拉着脑袋灰溜溜地走了。

钟南山大夫一九七九年赴英进修，英国教授的话给他当头一棒：“英国不承认中国医生资格，你只能以观察者身份参加查房和参观实验，时间只有八个月。”钟南山明白，英国教授看不起的不是他，而是中国！强烈的爱国心激发了他的拼搏精神，研究“一氧化碳对人体影响”的课题时，他在自己身上做实验，连续吸入一氧化碳，同时连续抽血测定其浓度，直到血液中的一氧化碳浓度达到百分之二十二。不久，钟南山研究的课题取得重大突破。那位英国教授激动地抱住钟南山：“谢谢你证实了我多年的一个设想，并祝贺你



的新发现。”

不久，钟南山又以一篇出色的论文震动了全英麻醉学会的学术会议。两年后，他取得多项研究成果，被几个学会授予“荣誉学者”称号。

李光羲、钟南山都找到了自己的“力量泉”，她，就是祖国啊！

中国，是世界上四大文明古国之一，有五千多年的悠久历史，有雄伟瑰丽的河山，有举世闻名的万里长城，有造福人类的“四大发明”，有世界著名的诗人、文学家、科学家屈原、李白、曹雪芹、祖冲之、张衡、李时珍……正如毛主席词中写道的：“江山如此多娇，引无数英雄竞折腰。”古往今来，有多少中华儿女，为这块土地奋斗、献身。

中国，就是聪明、智慧、勤劳、勇敢的象征。祖国，就是整个中华民族的“力量泉”。要寻找这个力量泉，就要了解我们民族的历史。就要认识祖国的大好河山，就要熟悉祖国的文化，就要时时记住：我是中国人。就象中国女排教练袁伟民在最关键的时候，对队员们说的：“记住，我们是中国人！”