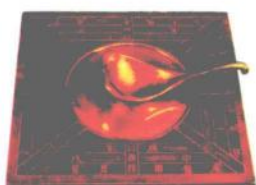
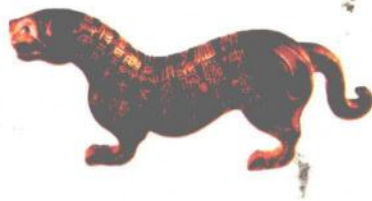




十万个怎么办

主编：杨晓明 戴剑波



时代文艺出版社

十万个怎么办

主编：杨晓明 戴剑波

卷四

时代文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

十万个怎么办. 第4卷/杨晓明, 戴剑波编著 - 长春: 时代文艺出版社, 2000. 1

ISBN 7-5387-1427-8

I. 十… II. ①杨…②戴… III. ①科学知识-普及读物②道德修养-普及读物 IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 09962 号

十万个怎么办

主 编: 杨晓明 戴剑波

责任编辑: 林小林

责任校对: 林小林

装帧设计: 新悦翔图文设计公司

出 版: 时代文艺出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编: 130021 电话: 5638648)

发 行: 全国新华书店

印 刷: 河北省三河市新科印刷厂

开 本: 787 × 1092 毫米 16 开

字 数: 4430 千字

印 张: 210

版 次: 2000 年 5 月第 2 版

印 次: 2000 年 5 月第 2 次印刷

印 数: 1001—4000

书 号: ISBN 7-5387-1427-8/I·1387

定 价: 1580 元 (全六卷)

卷首语

苏轼说：“修其本而未自应。”意为把根本大节修养好了，一些细枝末节自然就会相应提高。少年儿童朋友初涉人世、偶闻社会，会做什么样的梦？社会修养卷专门为你开辟理想与人生栏、处世交往栏、思想品德修养、心理品质修养及挫折教育，旨在解决少儿朋友最最需要解决，又不便求教于他人的问题。其中心理品质修养篇包括学习心理、交往与情感心理、性心理、需求心理，全方位地少儿朋友进行心理咨询。一位无声的朋友，一条“咨询热线”无疑默默地为你服务起来，相信你会茅塞顿开，受益多多。还有法律修养篇，着重对有关未成年人的法律常识进行重点介绍，这样你掌握的不只是“矛”，更重要的是拥有了“怎样保护自己”的“盾”。一个美好的理想，一个健康的心理，再加上成功的交友处世方法，定会给你的成才，给你的未来人生划上一串串惊叹号。

目 次

理想与人生	(3)
品德修养	(32)
处世交往	(81)
心理品质修养	(119)
心理品质常识	(119)
学习心理	(140)
交往心理	(161)
情感心理	(215)
性心理	(261)
需求心理	(278)
挫折教育	(285)
法律修养	(327)
家教指南	(337)

目 录

理想与人生

怎样理解人生的涵义?	(3)
怎样树立良好的人生态度?	(3)
怎样认识理想的作用?	(4)
怎样实现自己的理想?	(5)
怎样立志?	(5)
怎样正确认识命运和机遇?	(6)
怎样把握好自己的命运和机遇?	(7)
怎样理解智慧?	(7)
怎样认识决定智慧品质的因素?	(9)
怎样读书?	(9)
怎样才能使座右铭有效地提醒和勉励自己?	(10)
怎样培养科学怀疑精神?	(11)
怎样培养惜时观念?	(12)
怎样培养竞争精神?	(13)
怎样培养自觉性?	(14)
怎样培养顽强的毅力?	(15)
怎样培养大无畏的勇敢精神?	(16)
怎样看待虚荣?	(17)
怎样看待骄横?	(18)
怎样看待浅薄?	(20)
怎样塑造自己健康的人格?	(21)
怎样理解幸福的涵义?	(22)
怎样理解金钱不等于幸福?	(23)

怎样理解潇洒?	(25)
怎样理解浪漫?	(26)
怎样理解时髦?	(27)
怎样理解健康的身体是青少年全面发展的重要条件?	(28)
怎样认识青少年健康观的误区?	(29)
怎样使自己的身体更健康?	(30)

品德修养

学校组织搞社会服务,有些单位不欢迎,怎么办?	(32)
讲普通话有时被人讥笑,怎么办?	(32)
在电影院里看到别人大声喧哗,怎么办?	(33)
遇到陌生人问路,怎么办?	(33)
遇到乞丐讨钱,怎么办?	(34)
乘车时妈妈叫我逃票,怎么办?	(34)
车上发现有人偷钱包,怎么办?	(35)
碰到商店服务员态度生硬,怎么办?	(35)
贫困地区孩子缺少文具用品,怎么办?	(36)
女孩长得漂亮过于惹人注意,怎么办?	(37)
看到别人取笑残疾人,怎么办?	(37)
有生理缺陷被别人起绰号,怎么办?	(38)
怎样看待乱花钱的习惯?	(38)
怎样让父母关心自己的爱好?	(39)
怎样对待母亲改嫁?	(40)
怎样看待关心老人?	(41)
父母拒绝你的要求,怎么办?	(41)
父母爱唠叨,怎么办?	(42)
拿了爸爸的东西,怎么办?	(43)
父母要我中途辍学,怎么办?	(44)
作业负担过重,没有休息娱乐的时间,怎么办?	(44)
管不住自己的嘴巴,怎么办?	(45)
老是和别人发生不必要的争吵,怎么办?	(45)
被别人将了一军,处于尴尬境地,怎么办?	(46)

错怪了别人怎么办?	(47)
怎样改掉说话噜苏的毛病?	(47)
爱打架, 别人疏远自己, 怎么办?	(48)
怎样看待处处争第一?	(48)
怎样看待自己的隐私?	(49)
有人说自己是“假小子”, 该怎么办?	(49)
怎样区分美与丑?	(49)
怎样克服赛场上的情绪失控?	(50)
生活俭朴被说成“小气鬼”, 怎么办?	(51)
考试亮“红灯”, 怎么办?	(52)
不懂得尊师, 怎么办?	(52)
怎样注意公共卫生?	(53)
不遵守制度, 怎么办?	(54)
有人搞迷信活动, 怎么办?	(55)
怎样保护珍稀动物?	(56)
不爱护公共财物, 怎么办?	(57)
面对掌声和鲜花, 怎么办?	(57)
不愿做家务劳动, 怎么办?	(58)
没有自我牺牲精神, 怎么办?	(59)
上学迟到了, 怎么办?	(60)
老师批评错了, 怎么办?	(60)
乘车想让座但自己身体不舒服, 怎么办?	(61)
见了别人信封上的好邮票就想撕, 怎么办?	(62)
见了坏人损坏公物, 怎么办?	(62)
拾金不昧, 失主要送礼品, 怎么办?	(63)
售货员多找给了钱, 怎么办?	(63)
看武侠小说入了迷, 怎么办?	(64)
跟人学了吸烟, 怎么办?	(65)
和差生在一起, 同学笑自己, 怎么办?	(65)
受大同学欺负, 怎么办?	(66)
同学借了文具不还, 怎么办?	(66)
同桌要我和他作弊, 怎么办?	(67)
成绩差受别人讥笑, 怎么办?	(67)

听别人说自己爱显示, 怎么办?	(68)
听同学说自己骄傲自大, 怎么办?	(68)
听同学说自己爱虚荣, 怎么办?	(69)
自己的日记被同学偷看, 怎么办?	(69)
好心拉架却挨了打, 怎么办?	(70)
做了好事得不到表扬, 怎么办?	(71)
做了好事反遭讽刺, 怎么办?	(71)
别人看不到我的长处, 怎么办?	(72)
做老实人吃亏, 怎么办?	(72)
答应的事又做不到, 怎么办?	(73)
不愿让同学照顾自己, 怎么办?	(73)
同学生日拿不出好礼物, 怎么办?	(74)
当干部没有威信, 怎么办?	(74)
当干部影响学习, 怎么办?	(75)
当了多年小干部落选了, 怎么办?	(76)
受到队员批评, 怎么办?	(76)
想当干部可同学不选, 怎么办?	(77)
当上了先进学习反而退步了, 怎么办?	(77)
当上好队员同学却不理睬, 怎么办?	(78)
做事经常虎头蛇尾, 怎么办?	(79)
常常猜疑多心, 怎么办?	(79)
爱开玩笑别人讨厌自己, 怎么办?	(80)

处世交往

不善于交谈, 怎么办?	(81)
怎样容忍他人?	(82)
怎样接待家中来客?	(82)
走亲访友时应该怎么办?	(83)
老师批评错了, 怎么办?	(84)
老师来家访, 怎么办?	(84)
怎样搞好同学间的团结?	(85)
怎样对待有缺点的同学?	(85)

碰到同学有难, 怎么办?	(86)
怎样帮助不虚心同学?	(87)
因直率同学都疏远自己, 怎么办?	(88)
看到坏人坏事, 怎么办?	(88)
滋长了对立情绪, 怎么办?	(89)
怎样对待他人的轻视?	(90)
怎样培养礼貌待人的举止?	(91)
遇到不文明的行为, 怎么办?	(92)
怎样让别人了解自己?	(92)
别人说你坏话, 怎么办?	(93)
怎样面对批评?	(94)
被人偷了东西, 怎么办?	(95)
怎样面对不善的“玩笑”?	(96)
怎样对待生活的孤独和寂寞?	(97)
做好事被曲解, 怎么办?	(97)
怎样看待以貌取人?	(98)
怎样对待他人的诬告陷害?	(99)
脾气不好怎么办?	(100)
听到他人背后议论自己, 怎么办?	(100)
怎样克服不守信用的毛病?	(101)
怎样给长辈或朋友写信?	(102)
怎样给别人赠言?	(103)
怎样说祝酒辞?	(103)
不善于辩论, 怎么办?	(104)
怎样当好一名报纸的小编辑?	(105)
作为一名小记者, 怎样进行采访?	(105)
怎样更好地开展少先队工作?	(106)
在夏令营活动中与各地来的同学不熟悉, 怎么办?	(106)
怎样进行小考察活动?	(107)
怎样当好节目主持人?	(107)
在少年宫里怎样接待外宾?	(108)
外宾要与我通信, 怎么办?	(109)
少年应有怎样的站姿、坐态与走势?	(109)

怎样对待流行歌曲?	(110)
外出旅游时怎样观赏风景?	(110)
外出旅游时怎样在玩的过程中学到知识?	(111)
怎样搞好旅游摄影?	(112)
怎样看待向别人许诺?	(112)
怎样拒绝别人的请求?	(113)
口才不好怎么办?	(113)
胆子小, 凡事鼓不起勇气, 怎么办?	(114)
不善于同别人沟通思想, 怎么办?	(114)
在长辈面前有胆怯心理, 怎么办?	(115)
有事要求别人帮忙, 怎么办?	(115)
容易和别人结冤家, 怎么办?	(116)
怎样才能取得别人的信任?	(117)
不善于同性格不同的人相处, 怎么办?	(117)

心理品质修养

心理品质常识

怎样自我确定性格类型?	(119)
怎样改变过于内向的性格?	(119)
怎样改变优柔寡断的性格?	(120)
怎样优化性格?	(120)
怎样判断自己的个性是否健全、成熟?	(122)
怎样培养自己成熟的个性?	(123)
怎样追求气质美?	(124)
怎样培养耐性?	(125)
怎样培养毅力?	(125)
怎样锻炼意志力?	(126)
怎样避免骄傲?	(127)
怎样合理调整自己的行为方式?	(128)
怎样学会自我松弛?	(129)
怎样使自己振作起来?	(130)

学会忍受寂寞有怎样的意义?	(130)
怎样理解痛苦是一笔财富?	(130)
怎样培养良好的行为习惯?	(131)
怎样保持旺盛的进取心理?	(132)
怎样判断心理活动的正常与异常?	(133)
怎样克服自卑心理?	(134)
怎样正确认识逆反心理?	(135)
怎样面对别人的抱怨?	(136)
怎样防止别人利用你的弱点?	(136)
怎样抵制不良的诱惑?	(137)
怎样认识爱占小便宜的不良后果?	(138)
怎样培养抵御诱惑的自制力?	(139)
怎样才能使淘气变成优点?	(139)
怎样改掉做事拖拉的习惯?	(139)

学习心理

学习中遇到困难时怎么办?	(140)
上自己不感兴趣的课就想逃课, 怎么办?	(140)
总想逃学, 怎么办?	(141)
学习偏科, 怎么办?	(141)
学不进去, 怎么办?	(142)
面对没完没了的作业, 怎么办?	(142)
怎样增强学好数学的自信心?	(143)
怎样增强学好语文的自信心?	(143)
怎样对待学习上来自父母的压力?	(144)
上课“老走神”, 怎么办?	(144)
怎样正确对待分数?	(145)
有的学习内容记不住, 怎么办?	(146)
总是粗心大意, 怎么办?	(146)
对学习感到乏味, 怎么办?	(146)
讨厌某门学科, 怎么办?	(147)
不能适应新学校的环境, 怎么办?	(147)
怎样提高听课效率?	(148)

怎样复习更有效?	(148)
怎样在读书中发现问题?	(148)
怎样使自己不害怕考试?	(149)
重大考试前睡不着觉, 怎么办?	(149)
学习负担过重, 怎么办?	(150)
学习成绩总是忽高忽低, 怎么办?	(150)
经常不写作业又改不了, 怎么办?	(151)
怎样理解老师的严?	(151)
怎样和老师沟通?	(151)
发现老师讲错了, 怎么办?	(152)
同学要抄我的作业, 怎么办?	(153)
不愿上体育课, 怎么办?	(153)
看电视影响学习, 怎么办?	(154)
边看电视边做作业的习惯改不掉, 怎么办?	(154)
同学要抄我的考卷, 怎么办?	(155)
不能按自己制定的学习计划去做, 怎么办?	(155)
总拿别人的优点比自己的缺点, 怎么办?	(155)
老师、同学都说我笨, 怎么办?	(156)
什么都不如别人, 怎么办?	(156)
因学习不好而抬不起头, 怎么办?	(156)
总觉得老师冷落自己, 怎么办?	(157)
很反感老师总占用自习时间, 怎么办?	(157)
实验课太少, 怎么办?	(157)
无法克制考试时的紧张心理, 怎么办?	(158)
考试前成绩不断下降, 怎么办?	(158)
考试总是想投机取巧, 怎么办?	(159)
留恋假期生活, 静不下心怎么办?	(159)
上课不敢举手发言, 怎么办?	(160)
课堂上爱做小动作, 怎么办?	(160)
复习时遇到不会的内容, 怎么办?	(160)

交往心理

怎样有个“好人缘”?	(161)
------------------	-------

怎样与人交往?	(162)
怎样建立最珍贵的友谊?	(163)
怎样择友?	(164)
怎样宽容待人?	(165)
怎样以礼相处?	(166)
怎样“冷处理”矛盾与冲突?	(167)
男女生之间怎样建立纯洁的友谊?	(168)
男女生之间怎样大方潇洒地相处?	(170)
异性间怎样健康地交往?	(171)
少男少女之间怎样架设友情的桥梁?	(172)
怎样把握自己?	(173)
怎样认识代沟?	(175)
怎样对待教师的“禁令”?	(176)
怎样使父母支持异性交往?	(177)
怎样才能与父母融洽相处?	(178)
怎样结交知心朋友?	(180)
怎样珍惜友谊?	(181)
应坚持怎样的择友标准?	(182)
怎样才能与同学处好关系?	(183)
怎样与闹别扭的同学和好?	(184)
找不到知心朋友, 怎么办?	(186)
与同学发生争执后该怎么办?	(187)
怎样看待同学之间的“小团体”?	(187)
做班干部不受同学拥护, 怎么办?	(187)
怎样帮助人才不是多管闲事?	(188)
被人起了绰号, 怎么办?	(188)
想与别人交友却被拒绝, 怎么办?	(189)
怎样看待同学之间的竞争?	(189)
怎样使自己更合群?	(189)
做了好事同学们却不认可, 怎么办?	(190)
怎样使自己乐于参加班级活动?	(190)
与同桌搞不好关系, 怎么办?	(190)
怎样才能建立起真诚的人际关系?	(191)

怎样和有缺点的同学来往?	(191)
怎样与和自己年龄不同的人交往?	(191)
朋友之间应当怎样交往?	(192)
下了决心却很快又忘记, 怎么办?	(193)
不愿意和父母在一起, 父母不高兴怎么办?	(194)
常为一些小事跟父母吵架, 怎么办?	(194)
家长经常挖苦贬低自己, 怎么办?	(194)
父母让写完作业再玩, 怎么办?	(195)
妈妈爱拿我出气, 该怎么办?	(195)
妈妈有时不讲理, 怎么办?	(195)
有些事不想对家长说, 他们总是问个不停, 怎么办?	(196)
怎样才能让父母理解自己的要求和愿望?	(196)
父(母)亲下岗, 作为子女该怎么办?	(197)
父母与(外)祖父母有矛盾, 怎么办?	(197)
父母闹矛盾时怎么办?	(197)
父母闹离婚, 怎么办?	(197)
经常被父母当做出气筒, 怎么办?	(198)
爸爸妈妈经常打我, 怎么办?	(198)
怎样帮助父母改掉不良嗜好?	(198)
在他人面前经常被父母揭短, 怎么办?	(199)
面对父母过高的期望, 怎么办?	(199)
自己的日记、信件经常被父母偷看, 怎么办?	(199)
怎样使父母接纳自己的好朋友?	(200)
自己总是不被父母理解, 怎么办?	(200)
怎样处理好与长辈的关系?	(201)
父母不和怎么办?	(201)
遇到偏心的老师怎么办?	(202)
与老师发生误会怎么办?	(202)
课堂上总想和老师作对, 改不了怎么办?	(202)
对某位老师既讨厌又害怕, 怎么办?	(203)
不受老师喜欢, 怎么办?	(203)
老师有了错误怎么办?	(204)
比别人做得好而老师表扬别人, 怎么办?	(204)

家长的话与老师的话相矛盾, 怎么办?	(204)
与老师的关系不好而导致成绩下降, 怎么办?	(205)
怎样使别人重视自己说的话?	(205)
家庭生活拮据自惭形秽, 怎么办?	(205)
怎样对待优越的家庭生活条件?	(206)
怎样对待别人的批评和指责?	(206)
怎样向别人提意见比较恰当?	(207)
认为别人在故意孤立自己, 怎么办?	(207)
疑心别人对自己说长道短, 怎么办?	(208)
怎样正确对待嫉妒心理?	(208)
做好事反被人误解, 受人诬陷, 怎么办?	(209)
怎样对待那些爱欺侮弱小的伙伴?	(210)
受到别人造谣中伤, 怎么办?	(210)
被人“冤枉”了该怎么办?	(210)
说真话得罪了同学(老师), 怎么办?	(211)
遇到坏人怎么办?	(211)
遇到困难怎么求助?	(211)
亲人、好友提出不合理的要求, 怎么办?	(212)
发现有人在背后说自己的坏话, 怎么办?	(212)
当别人用脏话侮辱自己时怎么办?	(213)
怎样才能让别人喜欢自己?	(213)
在陌生人面前感到紧张, 怎么办?	(213)
漂亮脸蛋是女孩子的通行证吗?	(214)

情感心理

怎样培养高雅的情趣?	(215)
怎样才能富有同情心?	(216)
怎样正确理解自尊?	(217)
怎样理解责任感?	(218)
怎样理解理智感?	(219)
怎样理解美感?	(220)
怎样理解道德感?	(221)
怎样对待冷漠心?	(222)

怎样对待粗俗心？	(223)
怎样对待初恋？	(224)
怎样对待早恋？	(226)
怎样对待单恋？	(227)
怎样对待失恋？	(228)
怎样正确认识“朋友”？	(229)
怎样才能使自己变得稳重成熟些？	(230)
怎样才能克服怕羞的毛病？	(231)
怎样才能克服做事急躁的毛病？	(233)
怎样才能克服自己过分好强的毛病？	(234)
怎样摒弃少女的自卑心理？	(235)
怎样消除少女的情绪障碍？	(236)
怎样利用舞蹈来改善情绪？	(237)
怎样利用音乐来改善情绪？	(237)
怎样防治精神疲劳？	(237)
怎样才能减少烦恼？	(238)
经常情绪低落，怎么办？	(238)
怎样才能使自己变得勇敢？	(238)
有时认为自己很好有时又认为自己很差，怎么办？	(239)
做错了事之后长时间感到后悔，怎么办？	(239)
总感到生活无味，怎么办？	(239)
觉得自己已经长大了，可是父母还是不放心，怎么办？	(240)
总是害怕长大成人，怎么办？	(240)
因生理缺陷受人嘲弄，怎么办？	(240)
为自己相貌平庸而苦恼，怎么办？	(241)
父母夸奖别人孩子、贬低自己时怎么办？	(241)
与别人交谈不善言辞，怎么办？	(242)
漂亮女生常收到异性的来信，怎么办？	(242)
喜欢上一个男同学，担心影响学习怎么办？	(243)
见到班主任老师总是有一种恐惧感，怎么办？	(243)
看到有的同学不孝敬父母，怎么办？	(243)
和同学开玩笑时，对方恼怒了，怎么办？	(244)
做事缺乏信心，怎么办？	(244)