

学生



学生迫切需要解答的
问/题/系/列/丛/书



家庭生活

中的

1



怎么办

本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司

学生



学生迫切需要解答的
问/题/系/列/丛/书



家庭生活中的 1008 怎么办



本书编写组◎编



世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

学生家庭生活中的 108 个怎么办 / 《学生家庭生活中的 108 个怎么办》编写组编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5100 - 1596 - 0

I. ①学… II. ①学… III. ①家庭 - 生活 - 知识 - 青少年读物 IV. ①TS976. 3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 033788 号

学生家庭生活中的 108 个怎么办

责任编辑: 罗曼玲

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

(通州区潞城镇七级工业大院 邮编: 101117)

版 次: 2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1596 - 0/G · 0579

定 价: 25. 80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

前言

家庭是社会的细胞,是个人最重要的社会关系。家庭是通过爱的纽带联结起来的,是给予爱和获得爱的重要场所。充满着爱的家庭氛围能给人极大的安全感和归属感,它不但是儿童健康成长的必要环境条件,而且也是成人保持良好心态的基础。因此,同学们要重视家庭生活,认真对待家庭生活。

家庭生活中,家庭成员之间的关系是整个家庭的主干。家庭成员之间要相互支持关心,就需要经常进行沟通。良好的信息和情感沟通可以彼此了解对方有什么想法、遇到了什么事情、需要什么帮助,等等。爱是需要表达的,多种形式的情感表达有助于营造温馨的家庭气氛,激发愉悦的情绪感受,最终获得的将是整个家庭的和睦相处。家庭里的氛围是由每一个人的心态组成的,任何一个人的消极情绪都会影响到其他人的心情,一次争吵可以毁掉一天的好心情,不愉快的家庭关系会成为生活中抹不掉的阴影。作为家庭的重要一员,同学们在家庭生活中要懂得处事,构建和谐的家庭生活。

家庭生活中,健康问题尤为重要,是提高生活质量的首要条件。同学们在家庭生活中要积倡导健康的生活方式,合理安排作息时间,加强锻炼,还要懂一些伤痛疾患的防治方法,为一家人的健康生活提供保障。

生活情趣是“人类精神生活的一种追求,对生命之乐的一种感知,一种审美感觉上的自足”。说白了,就是因为热爱生活,从而追求乐趣,创造乐

趣,感受乐趣。一个人的兴趣和爱好,构成了他的生活情趣。生活中没有乐趣,难免活得单调。高雅的生活情趣,有益于个人的身心健康。因此,同学们在日常生活中要积极寻求高雅的兴趣爱好,给生活增添光彩,除了养花、喂鸟、戏鱼等陶冶情操的娱乐活动之外,还要提高自己在艺术鉴赏方面的品位。

家庭购物对于涉世不深的同学们来说似乎不是一件容易的事,但又的确是生活中不可缺少的一个重要项目。同学们不仅要了解家庭的需要,还应尽力买到物美价廉的好商品。

现代家庭中独生子女越来越多,生活条件亦越来越好,“小皇帝”、“小公主”处处皆是;“饭来张口”、“衣来伸手”,养尊处优,劳动观念非常淡薄,生活自理能力极差,劳动习惯欠缺等缺点随处可见。同学们应当一方面要看到父母的艰辛,积极承担家务劳动;另一方面要懂得劳动的意义,加强劳动观念,在劳动中锻炼自己,培养自理能力。

安全是幸福的家庭生活保障。为维护家庭生活的安全,同学们要防电、防火、防盗,还要考虑一切可能危及家庭生活的安全隐患。

本书的内容十分丰富,针对同学们在家庭关系、生活健康、生活情趣、家庭购物、家务劳动、家庭安全等方面可能遇到的棘手问题,不只是停留在找出所有问题的层面上,还为同学们提出具体的解决方法、操作步骤以及注意事项等,让同学们在遇到这些问题时知道该“怎么办”。书中的小技巧,有的简单易行,有的巧妙绝伦,完全可以让你享受到解决困难的快乐。另外,本书除了告诉你解决问题的方法,还在很多方面给同学们许多好的建议。一旦接受了这些建议,同学们也许会惊奇地发现“生活原来还可以这样”。

目 录

家庭和睦篇	1
怎样和父母交流?	1
与家长没共同语言, 怎么办?	3
怎样祝贺父母的生日?	4
妈妈和奶奶闹矛盾, 怎么办?	6
父母发生争吵, 怎么办?	8
父母突然离婚了, 怎么办?	9
有了继父(母), 怎么办?	11
被父母错怪了, 怎么办?	13
家长偷看我的日记, 怎么办?	15
父母总是数落我, 怎么办?	16
与家长意见不合, 怎么办?	17
想向父母承认错误, 怎么办?	19
家长说话不得体, 怎么办?	21
与异性同学交往, 父母反对怎么办?	22
家长让上交“压岁钱”, 怎么办?	24
生活健康篇	26
要保持健康睡眠, 怎么办?	26
想要自己的皮肤健康, 怎么办?	29
怎样才算正确洗脸、洗手?	31

怎样洗澡、洗头才健康?	33
想保护好牙齿健康, 怎么办?	36
要保护好耳朵, 怎么办?	38
看电视方式不健康, 怎么办?	41
“三餐” 应该怎样吃?	43
季节饮食如何安排?	45
怎样饮水最健康?	48
水果怎样吃才健康?	50
怎样吃蔬菜最健康?	52
突然感冒了, 怎么办?	55
热天中暑了, 怎么办?	57
咳嗽得很厉害, 怎么办?	59
口腔出现溃疡, 怎么办?	61
患了沙眼, 怎么办?	63
被检测出假性近视, 怎么办?	65
突然便秘了, 怎么办?	67
发生了腹泻, 怎么办?	69
漂亮的脸上有痤疮, 怎么办?	70
患了脚气很烦恼, 怎么办?	72
皮肤过敏了, 怎么办?	74
怎样正确处理各类伤口?	77
不慎崴脚了, 怎么办?	79
嘴唇变得干裂, 怎么办?	82
冬天冻伤了皮肤, 怎么办?	83
被动物抓伤、咬伤, 怎么办?	85
突然流鼻血了, 怎么办?	87
吃东西不小心噎住了, 怎么办?	89
眼睛进了异物, 怎么办?	91

鱼刺不小心刺入咽喉，怎么办？	92
生活情趣篇	94
怎样集邮和收藏邮票？	94
不会欣赏中国写意画，怎么办？	96
不会欣赏中国花鸟画，怎么办？	97
不会欣赏中国山水画，怎么办？	98
不会欣赏剪纸，怎么办？	100
怎样使笼鸟鸣声悦耳？	101
怎样选择和训练信鸽？	102
怎样挑选和饲养蟋蟀？	103
怎样培育金鱼种鱼？	104
怎样设计和养护盆景？	105
怎样给树桩盆景造型？	107
怎样选择花盆？	108
怎样管理四季盆花？	109
怎样在阳台上养花？	112
花肥产生臭气，怎么办？	114
扦插花卉不长根，怎么办？	114
怎样挑选水仙球？	116
怎样养好水仙花？	117
怎样雕刻水仙球？	118
家庭购物篇	120
在农贸市场购物，怎么办？	120
不会讨价还价，怎么办？	122
商品有质量问题，怎么办？	124
怎样挑选蔬菜和水果？	125
怎样鉴别肉质好坏？	126
怎样选购水产品？	127

怎样鉴别伪劣食品?	129
怎样挑选大米?	130
怎样选购电饭锅?	132
怎样选购鸡蛋?	133
怎样识别毛型织物?	135
怎样选购皮革制品?	136
怎样辨识真假首饰?	139
怎样选购安全灯具?	140
怎样选购自行车?	142
家务劳动篇	145
想拖地干净, 怎么办?	145
不会使用吸尘器, 怎么办?	146
怎样使用肥皂、洗洁精?	147
胶印痕迹顽固, 怎么办?	149
衣服上有多种污渍, 怎么办?	151
不会使用洗衣机, 怎么办?	153
不会洗衣服, 怎么办?	154
怎样洗涤羽绒服装?	157
怎样洗涤羊毛衫?	158
怎样晒衣服最好?	160
地毯上有油渍, 怎么办?	162
蔬菜应该怎样洗?	163
怎样学会煮米饭?	165
不会宰杀家禽, 怎么办?	166
怎样去鱼鳞和鱼腥味?	168
不小心弄破鱼胆, 怎么办?	170
清洗动物内脏, 怎么办?	171
切葱头时总是流泪, 怎么办?	173

想自发豆芽，怎么办？	174
不会泡发干货食品，怎么办？	175
怎么预防大米发霉？	177
赤豆、绿豆生虫了，怎么办？	179
鸡蛋要保存，怎么办？	180
怎样长期保存水果？	181
家庭安全篇	183
怎样避免电磁辐射？	183
炒菜时油锅着火了，怎么办？	184
怎样防止高压锅爆炸？	186
怎样防止家养宠物影响他人？	188
怎样防止煤气中毒？	189
怎样使用防毒面具？	191
怎样在自己家里设立“安全防线”？	192
安装、使用煤气热水器，怎么办？	193
如何预防烟毒？	194
高楼着火怎么逃生？	195
家庭中如何紧急抢救？	196
如果发生食物中毒，怎么办？	197

家庭和睦篇



怎样和父母交流?

小时候，我们总是缠着父母，把父母的话完全奉为真理。随着我们长大，个头高了，眼界也宽了，逐渐与父母不能那么很好地相处了，彼此也互不沟通、缺乏理解了。这常常导致家里的矛盾，父母和我们自己都很不愉快，于是我们嫌大人“不理解我们”。那么我们有没有去积极理解大人，或者说积极主动与大人很好地相处、交流呢？要改变我们与父母之间不理解、有隔阂的现状，我们应做些什么呢？

1. 尊敬父母，表达孝心。对自己父母的尊敬，应是一种发自内心的、持久的感情，不能因自己年龄的增长以及将来身份、地位的变化而改变。学生时代，我们应在人生观、道德观、责任感形成的同时，注意孝敬父母之心的强化和体现。如早晨起来向父母问好，放学回家向父母打招呼，如记住父母的生日向他们致以祝贺，如父母不顺心时多为他们宽解，等等。当你抱怨父母时想想你对父母做了哪些吧，理解是相互的，爱也是相互的，你说呢？

2. 认真听取和充分尊重父母的意见、要求。切不可嫌父母唠叨、过时、落伍等，而应想到这些：首先，表明父母对自己的爱、关心和负

责任。其次，明白父母的说法不管是否对，他们毕竟是希望自己好才说的。因此，父母说得对的就应去做，错的也应和颜悦色地加以解释或不正面顶回，淡化处理，用事实来说明。父母都是非常关心自己的孩子的，生怕你们受到伤害，很多事情他们的处理方法也有些极端，所以就要你去理解父母。有句俗语不是说“不养儿不知父母恩”嘛，做儿女的也应该多站在父母的角度上考虑考虑。这样谈起来也许就比较顺利一些！自己的父母自己最了解，所以你该知道怎样针对父母的脾气来谈不同的问题。

3. 正确对待父母的缺点错误。“人无完人”，父母当然也一样。父母也许有些旧思维、老习惯，也许不善言辞，也许脾气较暴躁，也许有些固执，也许不像别的父母那样“有本事”、那样有钱有势，我们做子女的都应充分理解，而不应苛求，要知道父母爱你、为你成长所付出的一切是难以用言语表达的。你先深记这点，再主动争取理解，情况就大不一样了。

4. 遇事主动向父母请教，寻求他们的帮助，借鉴他们的人生经验指导自己。只要你这样做，首先，会大大拉近你们的距离；其次，你会发现你对父母不以为然的那些意见原来还有其独到之处，从而受益匪浅呢。

另外，一定要心平静气和父母沟通，最好是能把父母看成自己的好友。发生了争执的话，要先想想自己在这件事情上有没有做得不太好的地方或者是不对的地方。如果是自己的问题，要自己反省改正错误；如果是父母有什么不对的地方，不要与其争吵，要坐下来与父母沟通一下，相信父母也会接受你的看法。只有这样才能更好地与父母沟通，加深彼此的理解。人与人之间，是“以心换心”的，只要双方互相坦白，互相交流思想，实际上是没有什代沟的。与父母很好地相处和交流，说难也不难，就看你怎么做了。迈出第一步吧！



与家长没共同语言，怎么办？

共同语言就是在对待大多数事情上，你们看问题的角度和处理问题的方法没有很大的分歧或有较大的相似，他（她）在发表对一件事情的看法时你能猜出他（她）大概的想法并能认同。随着年龄的增长和社会的不断变化，还有不断地看到新的事物，获取新的知识，学生们往往觉得与父母之间的共同语言越来越少。很多人把这种现象归结为代沟，是不同时代的人之间缺乏了某些共同的东西。其实不管是不是有代沟，他们始终是疼爱我们的父母，要解决没有共同语言的问题，我们可以试试以下的方法：

首先，我们要爱父母，同父母沟通思想。如果一个人连自己的父母都不爱、都不敬，何以爱天下人、敬天下人？爱父母不是空洞的，而要在日常生活中去体现。善于理解父母、体贴父母，是加深与父母沟通，寻找与父母交流的共同语言的基本前提。与父母有了思想的沟通，有了共同语言，也是对父母的爱的一种回报。现在不少同学都是独生子女，从小接受了许多宠爱，但是否曾想到对生我们、养我们的父母回报同样的爱呢？比如，主动了解父母近阶段的情况；征求父母对某些问题的看法；倾听父母说他们那个时代的经历，了解父母的内心世界；经常主动向父母汇报自己的学习生活情况，向父母公开自己的秘密等等。正由于我们懂得了对父母的爱，我们就自然会想到以上举动，那么父母和我们之间就有说不完的共同语言了。

其次，还要注意选择适宜的时机与父母交谈。有时父母正忙于事务，或在思考问题，就不宜打扰；有时父母遇到问题，心烦意乱，也不宜去与父母交谈。要趁父母休息有空闲时，特别是心情比较愉快的时候，就父母感兴趣的问题，与父母交流思想，加强感情上的沟通。

父母为了这个家庭，每天都在不停地忙碌着，不理你或许是因为工作太忙。在不适宜的時刻去打扰父母，那样会让父母分心，甚至影响他们手上的工作。

再次，与父母缺少共同语言，可能有下列情况存在：一是父母文化素质层次高，对子女要求严格，自己与他们距离太大，几乎没有“平起平坐”的说话机会。二是父母读书少，素质较低，出现“谈不拢”现象。解决的办法有两点：一是加强学习，善于学习父母的长处，不断丰富、提高自己，缩小与父母的距离，如待人接物、言谈举止等等；二是帮助家长提高文化素养，有意识地在家中创造一些文化氛围，如听一些优美的歌曲，推荐一些好的书刊，提供一些外界的信息，开阔父母的眼界，提高父母的鉴赏分析能力。当然还有可能是因为父母的脾气不好，这个时候，就应该了解情况，积极主动地去宽慰父母。尽最大的努力让父母从烦恼中解脱出来，这样也就增强了与父母的感情，再聊起天来也就显得更有共同语言了。

最后，我们要防止因为与父母缺少交流，共同语言少，而造成一切事情自作主张，不商量，不请教，情感淡化，表情冷漠，甚至走向极端。这是对自己、对家庭、对社会都不利的，我们千万要注意，遇到类似的情况，要及时请教老师和朋友帮忙。



怎样祝贺父母的生日？

每当唱起生日歌时，同学们一定会记得自己过生日的那种热闹场面，一定会想起父母为自己买的生日礼物，心头会涌起阵阵暖意……但是，同学们是否也记得父母的生日呢？如果父母过生日，又该怎样表示祝贺呢？

对于父母来说，如果孩子能记得他们的生日，那是很大的欣慰。如

果生日那天，孩子向他们表示祝贺，他们就会更加高兴。表示祝贺的方式有很多，同学们会选择哪一种呢？

一、送上他们喜欢的礼物

同学们平时要和父母多交流，了解他们的爱好。如他们所喜爱的一本书、服装等。如果在他们生日那天，给他们送上一份平日喜爱的东西，一定会给他们一个意外的惊喜。

二、帮助料理家务

父母出于爱护，或让子女多花一些时间在学习上，平时很少让子女做家务。在父母生日那天，同学们可以主动料理家务，譬如整理居室、洗碗、洗衣服等，让父母轻轻松松地休息一下。这不仅会让我们的父母感到欣慰，也会让我们感到莫大的快乐。

三、送上一份良好的学习成绩单

其实父母心里最希望得到的，莫过于子女在学习上能取得优异成绩，为此他们不抱怨家务的繁琐，不抱怨工作的压力，而是一心一意地盼望着子女能在学习上有长远的进步。因此，同学们若是能够在父母生日时向他们报告自己在学习上的进步，以及取得的好成绩，那将是他们过生日时最好的礼物了。

四、外出举行庆祝活动

外出活动可以放松心情，消除工作的疲惫和压力。如果父母喜欢旅游，生日时又恰逢节假日，同学们不妨主动提出陪同父母外出旅游，或是邀请亲朋好友到郊外进行野餐活动，表示对父母生日的祝贺。如果父母喜欢看电影、看戏这样的娱乐方式，子女也可以主动买票陪同父母一起去看电影或看戏，共度甜美幸福的快乐时光。

五、举行生日聚会

如果经济条件许可，可以搞生日聚会，邀请亲朋好友一起为父母祝贺，使场面热闹，气氛热烈。通过这样的方式聚齐平时见面少的亲戚朋友，让他们来一起分享父母生日的快乐，这不仅会让父母更加开心，也极大地增进亲朋好友之间的感情。但要注意不能铺张浪费。

六、书信祝贺

在生日前一天写好一封贺信，表达自己对父母生日的祝愿，在生日那天恭敬地交给父母。有能力的最好凸显出自己独特的写作方式和文采，让父母从书信中重新认识自己，可以采用书法形式、绘画形式等。

七、利用报刊、电视、广播等媒体祝贺

同学们可以通过电视台、广播电台及地方报纸，在父母生日那天，为他们点一首他们所喜爱的歌曲或献上几句生日祝词。当一家人开心地看电视或者听着广播，或者一起围坐着看报纸上的生日祝福时，那是多么温馨而甜蜜的时刻。

祝贺生日的方式多种多样，采取哪种方式最佳，需要靠自己平时与父母多交流沟通，了解他们的兴趣、爱好；同时要注意，采取的庆贺方式应使他们感到生活的实在、温馨和乐趣，避免产生岁月匆匆的伤感情绪。



妈妈和奶奶闹矛盾，怎么办？

奶奶和妈妈都很疼你，视你为掌上明珠，你也很爱他们。可是她俩之间却总不大融洽，还不时在你面前相互指责对方，碰到这种情况，该

怎么办呢？

奶奶和妈妈是两代人，生在不同时代，经历不同，生活习惯不同，以往的生活环境也不同，又各有各的个性，加之沟通不够充分，有些矛盾并不奇怪。你完全可以利用她们俩都很爱你这个优势，做些沟通工作，化干戈为玉帛。具体做法如下：

1. 某一方在你面前指责对方时，你可适当做点解释工作，但要防止听者认为你在为对方辩护。这一条听起来似乎有点难办，其实并不难掌握。如：奶奶指责妈妈不够关心你，尽在单位里忙。你可拐弯抹角地说：“妈妈年终得了奖金，自己舍不得买件新衣，我身上穿的这件新衣服爸爸不同意买，还是妈妈硬给买下的呢！”妈妈指责奶奶太溺爱你，把小孩都宠坏了。你说：“妈妈，上次我和您顶嘴，奶奶都批评我了。”请注意，说这类话的时候，不要用反驳的口气，而是选适当的时机像聊天似地说出来。

2. 找出双方矛盾的症结所在，做点“专题研讨”。你完全可以从奶奶和妈妈指责对方的话语中，分析出双方矛盾的症结所在：是教育下一代的观念、方法不一致，还是生活习惯上差异太大？是经济上的问题，还是感情上有隔膜……在这些矛盾中，谁又占主导地位？这些问题搞清了，便可以着手作“专题研讨”了。这种研讨又包括语言和行动两个方面。例如：属于感情上的隔膜，奶奶觉得妈妈对她不尊重，妈妈认为奶奶拿自己当外人，你可以向奶奶大谈妈妈如何教育你要尊敬奶奶，甚至撒点善意的“谎”，把爸爸让你送给奶奶的东西说成是“妈妈叫我送来的。”（当然你得事先与爸爸订好“攻守同盟”）；对妈妈你也可如法炮制。平时，你还可以提议搞些有利于她们联络感情的活动，如：郊游、看电影等，你的生日也是她们联络感情的好机会，可别轻易放过。

3. 如果奶奶和妈妈当着你的面发生冲突，公开指责对方时，你可不能袖手旁观，任其发展。因为这时最适宜当消防队员就是你了。最好的办法是：在冲突即将爆发前，有意打岔，转移注意力；如果战火已起，则应两面劝，最好能将其中一方劝离现场，稍加安慰，再去劝另一方。