

最新珍藏版

# 十万个 怎么办

心理 处世 礼仪



NLIC 2970629543



中国戏剧出版社

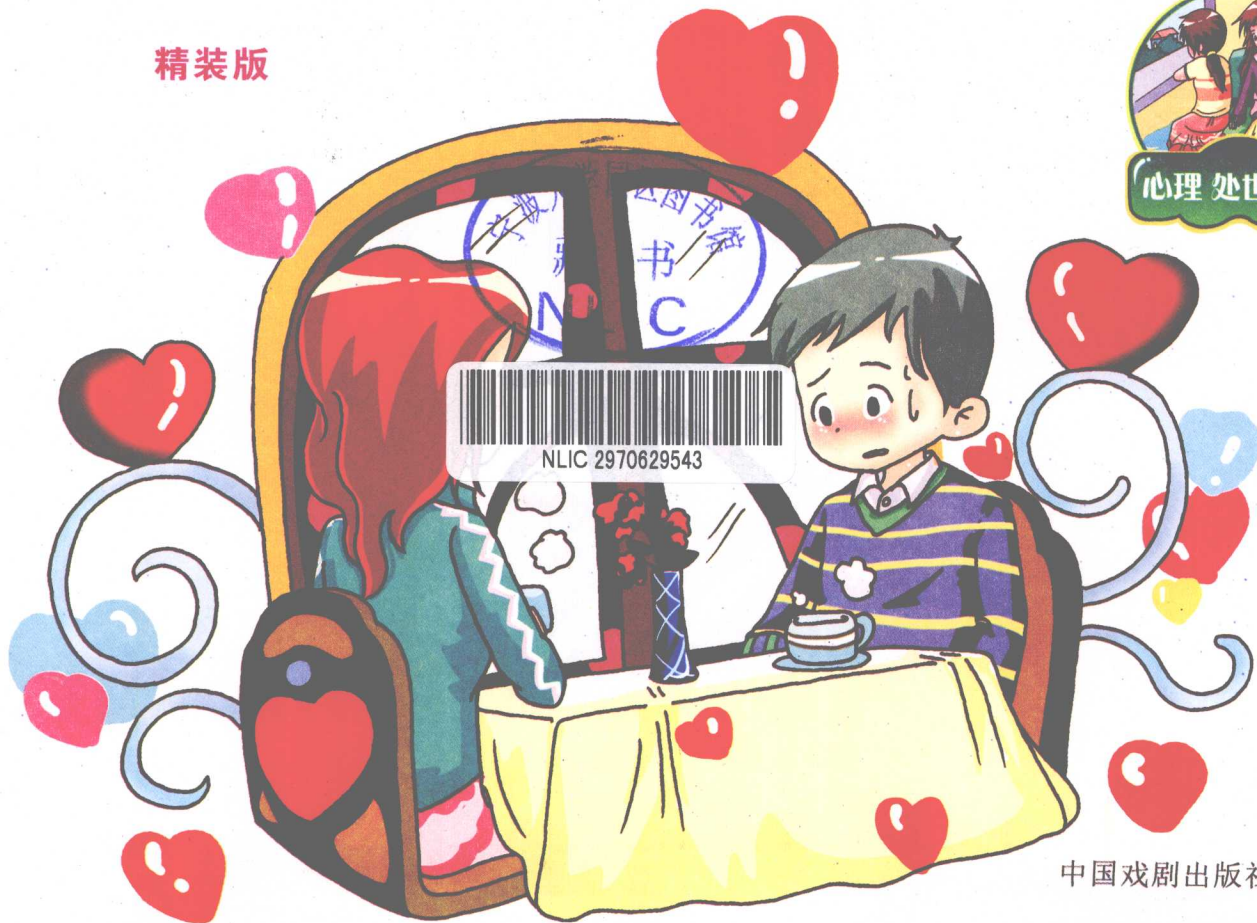


最 新 珍 藏 版

# 十万个怎么办

ZUI XIN ZHEN CANG BAN SHI WAN GE ZEN ME BAN

精装版



中国戏剧出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

最新珍藏版十万个怎么办. 2/袁宏宾主编. —北  
京: 中国戏剧出版社, 2010. 1  
ISBN 978-7-104-03174-1  
I. ①最… II. ①袁… III. ①科学知识—少年读物  
IV. ①Z228. 1  
中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第 006496号

**最新珍藏版**

**十万个怎么办**

心理 处世 礼仪

**精装版**



责任编辑: 肖楠  
责任印刷: 冯志强  
出版发行: 中国戏剧出版社  
地址: 北京市海淀区紫竹院路116号嘉豪国际中心A座10层  
邮政编码: 100097  
电话: 010-58930221 58930237 58930238  
58930239 58930240 58930241 (发行部)  
传真: 010-58930242 (发行部)  
经销: 全国新华书店  
印刷: 北京通州皇家印刷厂  
开本: 889mm×1194mm 1/24  
印张: 32  
字数: 200千  
版次: 2010年2月 北京第1版第1次印刷  
书号: ISBN 978-7-104-03174-1  
定价: 85.00元 (全四册)

版权所有 违者必究

XINLI CHUSHI LIYI



# 前言

QIAN YAN

我们注意到，生活中有不少孩子对本该是自己处理的问题却毫无主张，事事都依赖家长，而家长也很少给他们独立解决问题的机会。殊不知这样的孩子长大以后，他们的自理能力很差，意志也很薄弱。21世纪是一个竞争激烈的时代，作为新世纪的少年儿童，我们不仅要掌握丰富的科学文化知识，具备良好的礼仪素养，还要拥有强健的体魄和独立应对突发事件的能力等，这样才能成为社会所需要的全面发展的栋梁之材。

鉴于此，我们特为广大少年儿童编辑出版了这套《最新珍藏版十万个怎么办》。本套丛书分为娱乐学习实验、心理处世礼仪、自救社会安全、健康生活饮食四册。内容丰富，包罗万象。并且针对少年儿童身心成长的特点和认知方式，选取了他们感兴趣的话题，引导他们在学习知识的同时，更要注重技能的培养。

希望此书能够让少年儿童在阅读中陶冶情操，启迪智慧，扩展知识。

编者







# 目录

## MU LU

### 心理篇

|                    |    |
|--------------------|----|
| 没有幽默感怎么办? .....    | 12 |
| 怎样才能磨砺意志? .....    | 14 |
| 如何激励自己? .....      | 16 |
| 有嫉妒心理怎么办? .....    | 18 |
| 怎样开发创造力? .....     | 20 |
| 怎样克服自卑感? .....     | 22 |
| 如何扩展想象力? .....     | 24 |
| 如何发泄情绪? .....      | 26 |
| 如何克服懒惰的坏习惯? .....  | 28 |
| 如何培养毅力? .....      | 31 |
| 如何调节情绪? .....      | 34 |
| 如何增强记忆力? .....     | 36 |
| 怎样培养自制力? .....     | 38 |
| 如何正确休息? .....      | 40 |
| 被同学嫉妒怎么办? .....    | 42 |
| 有了好成绩之后怎么办? .....  | 44 |
| 怎样控制自己的冲动情绪? ..... | 46 |
| 爱说谎怎么办? .....      | 48 |
| 与人交往有羞怯感怎么办? ..... | 50 |
| 妈妈总是唠叨怎么办? .....   | 52 |



目  
录

MU LU

|                   |    |
|-------------------|----|
| 怎样提高注意力? .....    | 54 |
| 如何树立正确的审美观? ..... | 56 |
| 想报复别人怎么办? .....   | 58 |
| 如何给自己减压? .....    | 60 |
| 心情抑郁怎么办? .....    | 62 |

## 处 世 篇

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 留级后该怎样与低年级同学相处? ..... | 64 |
| 如何取得他人信任? .....       | 66 |
| 被同学欺负了怎么办? .....      | 68 |
| 青少年该怎样择友? .....       | 70 |
| 找人问路该怎么办? .....       | 72 |
| 日记被父母偷看了怎么办? .....    | 74 |
| 怎样在同学之间开玩笑? .....     | 76 |
| 同学之间该结拜吗? .....       | 78 |
| 怎样培养责任心? .....        | 80 |
| 青少年怎样科学上网? .....      | 82 |
| 父母太忙没时间照顾你怎么办? .....  | 84 |
| 同学借完东西不还怎么办? .....    | 86 |
| 学生该怎样与老师交谈? .....     | 88 |
| 要寻求帮助怎么办? .....       | 90 |
| 如何赞赏别人? .....         | 92 |
| 怎样合理利用时间? .....       | 94 |
| 同学让我抽烟怎么办? .....      | 96 |





# 目录

## MU LU

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 该怎样与邻里和睦相处? .....     | 98  |
| 老师误会你了怎么办? .....      | 100 |
| 男女同学间应该怎样交往? .....    | 102 |
| 怎样培养团结合作的能力? .....    | 104 |
| 如何正确在网上交友? .....      | 106 |
| 同学叫你外号怎么办? .....      | 108 |
| 如何与新同学融洽相处? .....     | 110 |
| 同学向你借钱你该怎么办? .....    | 112 |
| 如何培养自立能力? .....       | 114 |
| 看到同学打架怎么办? .....      | 116 |
| 青少年应如何“追星”? .....     | 118 |
| 怎样培养口才? .....         | 120 |
| 去同学家过夜时怎么办? .....     | 122 |
| 师生之间应如何相处? .....      | 124 |
| 同学让我喝酒怎么办? .....      | 126 |
| 与父母有隔阂怎么办? .....      | 128 |
| 与同学有了矛盾怎么办? .....     | 130 |
| 来自单亲家庭被同学嘲笑怎么办? ..... | 132 |



## 礼仪篇

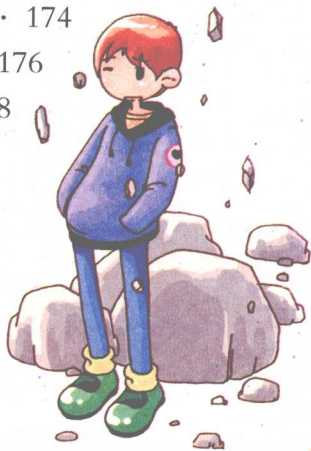
|                   |     |
|-------------------|-----|
| 如何做介绍与自我介绍? ..... | 134 |
| 在学生宿舍应该怎么做? ..... | 136 |
| 在影剧院应该怎么做? .....  | 138 |
| 怎样使用得体的称呼? .....  | 140 |



目  
录

MU LU

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 怎样展示微笑? .....       | 142 |
| 怎样培养庄重的坐姿? .....    | 144 |
| 上课时应该怎么做? .....     | 146 |
| 参加集体活动时应该怎么做? ..... | 148 |
| 如何掌握交谈的艺术? .....    | 150 |
| 怎样做才是尊重别人? .....    | 152 |
| 怎样培养节俭的习惯? .....    | 154 |
| 怎样正确运用手势? .....     | 158 |
| 如何掌握打电话时的礼仪? .....  | 160 |
| 在食堂应该怎么做? .....     | 162 |
| 在超市购物时应该怎么做? .....  | 164 |
| 想有优雅的站姿怎么办? .....   | 166 |
| 怎样孝敬父母? .....       | 168 |
| 怎样鞠躬? .....         | 170 |
| 如何掌握聆听的艺术? .....    | 172 |
| 在校园里应该怎么做? .....    | 174 |
| 怎样拜访他人? .....       | 176 |
| 怎样培养正确的走姿? .....    | 178 |
| 做客就餐时应该怎么做? .....   | 180 |
| 递物与接物时该怎么办? .....   | 182 |
| 想成为有教养的人该怎么做? ..... | 184 |
| 怎样尊重老人? .....       | 186 |
| 学校升国旗时应该怎么做? .....  | 188 |
| 在图书馆里应该怎么做? .....   | 190 |







## 有叛逆心理怎么办？

“爸爸让我这样做，我偏不。”你有过这样的想法吗？当你和爸爸顶嘴的时候，爸爸一定很生气，心想这孩子，现在怎么这么不听话；而你呢，觉得爸爸说得不对，坚持自己的想法。这就是我们所说的逆反心理。

毫无疑问，对于我们来说，强烈的逆反心理会影响学习和生活，并必然会在我们与家长、教师之间筑起一道厚厚的“心墙”。因为我们还不能正确地、客观地评价自己，更不能很好地认识社会、指导自己的行动，如果逆反心理过于严重，势必会妨碍我们听从成年人的指导，这将给我们的健康成长带来不利的影响。

首先，要学会理解父母。由于年龄还小，我们的心理、思考方式和社会阅历都还太嫩，对许多事情的看法都还不全面，不透彻。父母说的也许不完全正确，但是他们的出发点都是为了我们能





健康成长,因此认真听取父母的意见是必须的。即使父母或老师说的是错误的,我们也要抱着宽容的态度去理解他们,这样就不会有逆反心理了。

其次,把握好自我。经常提醒自己,要虚心接受老师、父母的教诲,遇事要尽量克制自己。突显自己的个性并非是通过与他人的对抗来实现的。另外,要主动与老

师、父母接触,向他们请教,这样多了一份沟通,也就多了一份理解。

最后,学会适应。提高自我心理适应能力,可以多参加课外活动,在活动中培养兴趣,展现自我价值,这样,逆反心理也就自然消除了。



在人的一生中,再也没有像青年时期那样强烈地渴望被理解的时期了。没有任何人会像青年那样沉陷于孤独之中,渴望被人接近与理解;没有任何人会像青年那样站在遥远的地方呼唤。——斯普兰格





## 该如何正确 对待荣誉？

荣誉,是对人们行为的一种褒奖和肯定,它能使人们在心理上产生满足感,在精神上激发崇高感,在群体中具有尊严感。俗话说:“雁过留声,人过留名。”一个人无论身居何位、境况怎样,总希望自己的所作所为得到他人、组织、社会的肯定或好评,总希望获得荣誉。荣誉是一种标志,也是一面镜子。如何对待荣誉,反映着一

个人的见识和境界、精神和作风。现在我们来看看居里夫人是怎么看待荣誉的。

居里夫人在发现镭之后,被授予英国皇家学会设立的最高荣誉——金质奖章。有一天,她的一个朋友来看她,发现她的女儿正拿着那枚金质奖章玩耍,居里夫人的朋友很吃惊,忙问:“你怎么可以让孩子玩这个呢?”她笑着答道:“这有什么,我只是想让女





儿从小就知道,奖章只不过是一个玩具,没什么了不起,决不能守着看,否则将一事无成。”她讲得多好呀!这正说明了居里夫人重视实际而不在乎荣誉,所以她才能在科研工作中为人类作出巨大的贡献。

因此,对待荣誉,需要有平常心。得到了荣誉,既不应沾沾自喜、骄傲自满,也不应到处炫耀、念念不忘。如果一个人过分重视荣誉,或者陶醉在过去的荣誉里,那他就不会有新的进步。所以,在荣誉面前,我们要保持清醒的头脑,更加积极进取,努力创造新的业绩,争取更大荣誉。



不管饕餮的时间怎样吞噬着一切,我们要在这一息尚存的时候,努力博取我们的声名,使时间的镰刀不能伤害我们;我们的生命可以终了,我们的名誉却要永垂万古。

——莎士比亚





## 没有幽默感怎么办？

幽默是一种人生智慧，是悠然自得的生活状态，体现着积极乐观的处世方式和豁达的人生态度。幽默可以淡化人的消极情绪，消除沮丧与痛苦。具有幽默感的人，生活充满情趣，许多看来令人烦恼的事，他们却应付得轻松自如。那么，怎样培养幽默感呢？

首先，应领会幽默的内在含义，机智而又敏捷地指出别人的缺点或优点，在微笑中加以肯定或否定。幽默不是油腔滑调，也非嘲笑或讽刺。幽默的谈吐是建立在谈话者思想健康、情趣高尚的基础上，一个心胸狭窄、思想颓废的人是不会幽默的。

其次，要扩大知识面，幽默是一种智慧的表现，它必须建立在丰富知识的基础上。一个人只有有审时度势的能力，广博的知识，才能做到谈资丰富，妙言成趣，从而做出恰当的比喻。因此要





充实自我,不断从浩如烟海的书籍中收集幽默的浪花。

幽默是一种宽容精神的体现。要善于体谅他人,不要斤斤计较,同时还要乐观。乐观与幽默是亲密的朋友,生活中如果多一点趣味和轻松,多一份乐观与幽默,那么就没有克服不了的困难,也不会出现整天愁眉苦脸,忧心忡忡的痛苦者。

最后,培养机智、敏捷的能力是提高幽默的一个重要方面。只有迅速地捕捉事物的本质,以恰当的比喻,诙谐的语言,才能使人们产生轻松的感觉。当然在幽默的同时,还应注意,重大的原则是不能马虎的,不同问题要不同对待,才能使幽默为人类精神生活提供真正的养料。



幽默是多么艳丽的服饰,又是何等忠诚的卫士!它永远胜过诗人和作家的智慧;它本身就是才华,它能杜绝愚昧。





## 怎样才能磨砺意志？

意志力并非是生来就有或者不可能改变的特性，它是一种能够培养和发展的技能。

明确学习目的，树立崇高的理想。只有目标明确，才能引导人奋勇向前，百折不挠。树立正确的人生观能激发人强大的意志力量，去面对人生中的各种困难，自觉、坚定地去实现人生的奋斗目标。只有树立既有益于社会又能落实到具体行动上的有益而有效的人生观，才能维持坚强而恒久的意志力。

勇于与困难作斗争。意志是在克服困难时表现出来的，是在克服困难的过程中形成的。常常为自己提供困难的环境，将自己置身于困难面前，并且用顽强的毅力和必胜的信心去克服面临的困难。你克服的





困难越多，志向就越坚定，当遇到其他困难、坎坷时，就不会有畏惧情绪了。

青少年在集体中生活，须遵守集体的规章制度，这本身就是意志行动的过程。你在集体中所受到的表扬或批评，你在集体中所担负的职责，都可能成为激励你实现意志行动的巨大动力。因此，置身于集体之中的你，应对自己提出明确的要求，学习集体中优秀成员的行为，努力使自己的表现符合集体的导向，并在这个过程中克服遇到的种种困难。



钢是在烈火和急剧冷却里锻炼出来的，所以才能坚硬和什么也不怕。我们的一代也是这样在斗争中和可怕的考验中锻炼出来的，学习了不在生活面前屈服。

——奥斯特洛夫斯基





## 如何激励自己?

人生的道路上,每个人都应该在追求中,不断地进步与成长。虽然有时难免会受到压力、遇到伤害,但也不要灰心丧气,可以激励自己,从中吸取教训。那么当遇到挫折时,我们应该怎样进行自

我激励、战胜困难呢?

首先,要调高目标。许多人惊奇地发现,他们之所以达不到自己的目标,主要是因为他们的目标太低了,而且不明确,让自己失去了动力。

其次,敢于面对挑战。困难对于脑力劳动者来说,不过是一场艰辛的比赛。把困难看作是对自己的诅咒,就很难在生活中找到动力。如果学会了把握困难带

