

中学生 十万个 怎么办

生 活

主编：王永昌 周 纲 副主编：时伯庆 韦 琳

云南人民出版社

前 言

21 世纪的钟声即将敲响。人类将送走上一个百年世纪,迎来下一个千年纪元。

面对着变幻莫测的世界格局、日新月异的科学发展、不断恶化的生态环境、有待完善的社会体制,以及人口的剧增、资源的锐减、生存竞争的加剧……,新的世纪将面临新的机遇、新的挑战、新的抉择。

怎么办?

“怎么办?”这是一个时代的提问,也是一个民族的提问。它需要每个炎黄子孙用自己的行动来回答,更需要广大青少年学生来回答。因为青少年、婴幼儿不仅将亲睹新世纪的朝阳,而且还将领略新世纪的奇观和蓝图丽景;新世纪的竞争从根本上说是人才的竞争。我们的青少年能否成为未来世界竞争的强者,将直接影响到中华民族在 21 世纪的世界形象和历史地位,直接影响到中华民族的强盛与进步。

“怎么办?”这是一个关于未来的提问,也是一个关于现在的提问。我们的脚下有许多条路在延伸,在辐射,有的路通向未来的智慧峰巅,也有的路通向未来的沼泽地带,还有的路通向未来的精神墓地。这就需要我们的青少年一代从现在起铸造牢不可摧的生存力、创造力,积蓄未来发展的潜力。只有走好现在的路,才能走好未来的路,只有把握好现在的“怎么办”,才能驾驭未来的“怎么办”。

“怎么办?”这是一个简单的提问,也是一个包含着成千上万

个小“怎么办”的庞大而复杂体系的提问。青少年时期正是人生长身体、长知识、长能力的阶段,我们的青少年、婴幼儿小朋友在平时的学习、生活、娱乐、健康、修养诸方面都将会遇到形形色色、各种各样微小的“怎么办”的问题,只有对这些细小问题进行科学探究和理性选择,做到知行合一,手脑并用,从而积累生活经验,培育生存智慧,发展多元素养,形成健康人格,提高人生素质,才能增强生活能力、创造能力和未来适应能力,才能在重大的“怎么办”面前泰然处之,立于不败之地。

《十万个怎么办》系列丛书是全国千余名特级教师、科研工作者、教育工作者、保健工作者组成的一个写作群体所撰写的,集人文科学、技术科学、思维科学、自然科学于一体的大型行为指导丛书。这套丛书以其丰富而广博的内容和图文并茂的形式全面展示了我国各民族婴幼儿、小学生、中学生在成长过程中所涉及的各方面的“怎么办”。这凝聚着组织者和撰写者的科学精神、使命感和赤诚之心;是新世纪青少年一代内省外求,慎思笃行,经世济用的务实之学。这是青少年读物的一项基本建设;是一项跨世纪工程,同时也是一种造福青少年、功德无量的尝试。尽管这种尝试本身还有许多不足之处;将有待于不断的修订而日臻完善。但是这种尝试是可喜可贺的。希望广大青少年朋友、婴幼儿家长、广大教育工作者喜爱它,与它交朋友,并从中有所启迪,有所创造。

千里之行,始于足下。愿广大青少年学生、教育工作者及其学生家长从现在开始、从小事开始,一切都知道该“怎么办”!

卢嘉锡

目 录



- [1] 怎样丰富自己的课余生活?
- [2] 怎样安排星期天的生活?
- [3] 怎样适应初中阶段的学习生活?
- [4] 怎样适应高中阶段的学习生活?
- [6] 怎样利用在家时的闲暇时间?
- [7] 怎样培养自理能力?
- [9] 学习太忙没有时间做家务活,怎么办?
- [10] 家务事做不好,怎么办?
- [11] 家务劳动效率不高,怎么办?
- [12] 怎样建立和保存个人档案?
- [14] 怎样帮助父母建立家庭档案?
- [15] 不会记家庭流水帐,怎么办?
- [16] 怎样理解家庭现代化?
- [18] 怎样让服饰衬托出个人的气质?
- [19] 学生的着装怎样才算理想?
- [21] 怎样进行服饰的搭配?
- [22] 服装色彩怎样搭配才算和谐?
- [24] 鞋子、帽子、饰物怎样与着装相配?
- [26] 怎样识别服装面料?

目 录



- [28] 买衣服时怎样识别服装型号?
- [30] 怎样选购和佩戴领带?
- [30] 怎样选购皮革制品?
- [32] 怎样区别人造革和真皮?
- [33] 怎样选购自行车?
- [35] 怎样选配太阳镜?
- [37] 怎样辨识真假首饰?
- [38] 怎样穿西装?
- [39] 怎样刷鞋子?
- [41] 怎样使用和贮藏塑料雨衣?
- [42] 怎样选用合适的牙膏?
- [44] 怎样使用肥皂、洗洁精?
- [45] 怎样洗涤羊毛衫?
- [48] 怎样洗被褥?
- [49] 床单上有了尿渍,怎么办?
- [50] 衣服掉色,怎么办?
- [51] 羊毛衫缩水,怎么办?
- [53] 羊毛衫、羊毛毯易被虫蛀,怎么办?
- [54] 不会保养皮革服装,怎么办?

目 录



- [55] 新买的鞋穿了几天就坏了,怎么办?
- [57] 怎样吃西餐?
- [59] 怎样掌握“涮羊肉”的技巧?
- [60] 怎样安排寄宿在校的一日三餐?
- [62] 看不懂菜谱,怎么办?
- [64] 怎样规划一桌客菜?
- [66] 怎样宰杀家禽?
- [67] 怎样为家禽褪毛?
- [68] 怎样巧去鱼鳞?
- [70] 怎样除去鱼腥味?
- [71] 杀鱼时弄破了鱼胆,怎么办?
- [72] 怎样去除羊肉膻味?
- [73] 冻鱼冻肉不易解冻,怎么办?
- [74] 切葱头刺眼流泪,怎么办?
- [75] 想自发豆芽,怎么办?
- [76] 怎样泡发肉皮、蹄筋?
- [77] 怎样泡发海蜇、鱿鱼、海参?
- [78] 怎样使用调味品?
- [80] 怎样发挥调味品的非调味功能?

目 录



- [82] 怎样合理使用味精?
- [84] 怎样炒菜味道好?
- [86] 怎样识别火力的大小和油温的高低?
- [88] 炒菜时怎样挂糊上浆?
- [89] 炒菜时油锅着火,怎么办?
- [90] 怎样防止高压锅爆炸?
- [92] 烹调中怎样保护维生素?
- [94] 怎样炖烂猪肉、牛肉?
- [95] 烧鱼粘锅,怎么办?
- [96] 怎样制作奶汤和清汤?
- [98] 怎样煮米饭?
- [99] 怎样包饺子?
- [101] 怎样鉴别伪劣食品?
- [102] 怎样鉴别肉的质量好坏?
- [103] 怎样选购罐头食品?
- [104] 怎样选购鸡蛋?
- [105] 怎样长时间保存鸡蛋?
- [106] 不会挑选新鲜蔬菜,怎么办?
- [107] 怎样保存新鲜蔬菜?

目 录



- [108] 怎样长期保存水果?
- [111] 切开的苹果、土豆易变颜色,怎么办?
- [112] 时间放长了的香蕉会变黑,怎么办?
- [113] 怎样去除蔬菜瓜果的农药污染?
- [114] 怎样预防新大米发霉?
- [115] 粮食中出现米蛀虫,怎么办?
- [116] 赤豆、绿豆易生虫,怎么办?
- [117] 怎样养成整理房间的习惯?
- [118] 怎样拖地才干净?
- [120] 怎样清除地毯上的油渍?
- [121] 怎样选择窗帘?
- [122] 怎样收藏凉席?
- [123] 怎样消灭苍蝇?
- [125] 怎样消灭蚊子?
- [127] 家里有老鼠,怎么办?
- [128] 不想用药物驱除蚊蝇等害虫,怎么办?
- [130] 怎样布置自己的书房?
- [131] 怎样保管书籍?
- [132] 书籍上有了污迹,怎么办?

目 录



- [135] 怎样选购“文房四宝”?
- [137] 怎样正确使用钢笔?
- [138] 钢笔不下水,怎么办?
- [139] 圆珠笔发生故障,怎么办?
- [140] 怎样正确使用圆规?
- [141] 怎样使用计算器?
- [144] 怎样选择眼镜架、书包?
- [145] 镜片有雾气,怎么办?
- [146] 怎样保存字画?
- [147] 怎样保养钢琴?
- [148] 怎样使用语音室的设备?
- [150] 怎样使用幻灯机?
- [151] 怎样使用和保管灭火器?
- [153] 遇到喜庆节日,怎样美化教室环境?
- [154] 怎样感受校园文化的特色和传统?
- [155] 寄宿在校,怎样注意安全?
- [156] 寄宿学校,怎样防止东西失窃?
- [158] 寄宿在校常想家,怎么办?
- [159] 冬天怕起床,怎么办?



目 录

- [162] 早晨总不能准时出操,怎么办?
- [163] 熄灯后还想看会书,怎么办?
- [164] 熄灯后总是睡不着觉,怎么办?
- [165] 宿舍里突然停电,怎么办?
- [166] 怎样合理使用压岁钱?
- [167] 怎样合理使用零花钱?
- [169] 家庭经济拮据,怎样安排寄宿在校的费用?
- [170] 怎样在农贸市场购物?
- [172] 购物时怎样讨价还价?
- [174] 购物出现了质量问题,怎么办?
- [176] 怎样到银行存款?
- [177] 怎样使用信用卡?
- [178] 人民币残缺,怎么办?
- [179] 怎样识别伪假人民币?
- [181] 怎样到银行兑换外汇?
- [183] 怎样使用外币?
- [184] 存折丢失了,怎么办?
- [185] 怎样游玩公园?
- [186] 想外出旅游,怎么办?

目 录



- [188] 怎样乘飞机?
- [190] 怎样乘坐轮船?
- [191] 怎样乘坐地铁?
- [192] 在大街上怎样寻找公共厕所?
- [193] 不懂得欣赏名胜古迹,怎么办?
- [195] 外出旅游,怎样选购纪念品?
- [196] 出国出境,怎样办理手续?
- [197] 怎样办理护照?
- [199] 怎样办理出入境签证?
- [200] 怎样申领居民身份证?
- [201] 身份证遗失了,怎么办?
- [204] 怎样参加保险?
- [205] 发生意外事故后,怎样领取保险金?
- [206] 怎样提出诉讼?
- [208] 怎样出庭作证?
- [209] 怎样进行法庭答辩?
- [211] 需要公证时,怎么办?





怎样丰富自己的课余生活？

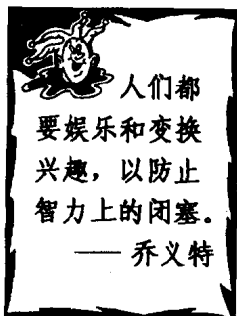
学生的课余生活是一个极为广阔的天地。它几乎涉及学生生活的所有方面，诸如开展各种科技活动、读书写作、文艺表演、体育竞赛、工艺制作、动物饲养、社会调查、参观访问、生活服务，以及音乐、舞蹈、书法、绘画、篆刻、集邮、摄影、园艺、采集和各种社会活动等等。正是这些内容丰富的课余生活组成了青少年金色的年华和人生的黄金时代。

不少同学喜欢课余生物研究，在大自然的怀抱里不停地探索 and 寻觅，利用假日去搜集标本，去熟悉自己生活的这块土地上的动物和植物，一面动脑，一面动手，做出各类动植物标本，思索着各种奇妙的问题。

有的同学爱好文学，爱写诗或者爱写报道，于是自己当记者、编辑，办墙报或黑板报，也可以公开出版属于学生自己的“小主人报”、“学生报”、“知识报”等等。

读书是课余生活的一项可以广泛开展的活动内容，中学生在读好课内书的同时，应该在课外书的广阔天地里遨游。广泛阅读能增长知识，陶冶性情，指引出一条通向科学高峰的途径。

在课外活动中，小发明、小创造一直受到人们的青睐。因为它可以开发学生的智力，培养创造的能力。在课外科技活动小组里，通过一批批小发明小创造作品的产生，将从中孕育出一批未来的科学家和高科技事业的接班人。





美术、音乐、舞蹈、戏剧、曲艺历来也是受到十分重视的一个领域，课余生活中参加这些活动可以丰富自己的想象力，激发人们对美好事物的追求，可以提高自身的艺术素养，陶冶人的情操，塑造更加完美的性格。

体育活动能使青少年的身体得到更好的发育，促进身心的健康成长。体育活动能给人带来青春的活力，并促进智力的发展。因此体育活动应该是青少年课余生活中不可缺少的重要内容。篮球、排球、足球、田径、游泳……几乎每一样传统的体育活动在学校的课外活动中都有它的一席之地。

此外，在我们的课余生活里还可以开展前面没有提到的各种学科的兴趣小组活动，这里不再一一列举。总之，课余生活的天地是广阔的，内容是极其丰富多彩的。愿每个同学都能在课余生活的舞台上显露出各种各样的才华，充分发挥自己的聪明才智。

(陈图瑛)

怎样安排星期的生活？

中学生学习生活节奏紧张，星期天是调整放松的日子，如何才能过一个好的轻松、欢快、充实的星期天呢？

一、星期天也要坚持按时起床，按时睡觉。不能破坏自己平时形成的学习和生活规律。按时起床，才能保证白天各项活动时间充足。

二、星期天应帮助爸爸妈妈干点零活，如：洗碗、拖地板、擦玻璃、扫院子、洗衣服等，家在农村牧区的中学生，还可以帮助爸爸妈妈干一些农活，或放牧，从小培养自己爱劳动的好习惯。

三、根据自己的爱好，星期天安排一定的文体活动。看电影、



打球、游泳、滑冰、学武术、做健美操等，丰富自己的业余文化生活，陶冶情操。

四、安排一定时间温习文化课。星期天文化课学习主要内容有两个：

1. 为发展特长，星期天安排自己最喜爱的学科学习。如：参加奥校学习数学、物理、化学，学琴，学美术，学书法等。

2. 复习上周的课程，巩固旧知识和预习下周学习内容。

五、参加一些社会活动，如参观工厂、农村和牧区，了解改革开放的成就，激发对祖国、对人民、对生活的热爱；到福利院为孤寡老人服务，到军烈属家帮助做一些家务，从小培养社会责任感和为集体为人民服务的高尚品质。

(其木德)

怎样适应初中阶段的学习生活？

小学升入初中，意味着同学们已经站在人生新的起跑线上。初中与小学相比，无论在师生关系、课堂设置、教学内容等方面均有较大的变化，如果对这一变化不适应，就会导致学习成绩滑坡、人际关系紧张。

积学以储宝，
酌理以富才。

——刘 勰

在新的环境中面临新的老师、新的同学、新的学习体系，新的学习方法，这些都是青少年进入初中学习所需解决的首要问题。如何才能适应初中生活呢？

一、要有一定的心理准备，以积极的姿态去迎接这种变化。初中阶段的课程明显比小学增多，对此如果没有足够的心理准备，势必很难适应。对于这些变化，广大



青少年朋友应从心理上接受它，不能有畏难情绪或畏惧心理，在学习上要积极主动，知难而进，一步一个脚印地去努力，逐步去探索，并寻找出适合自己的学习方法。

二、要注意知识体系中的前后联系，实现知识的正向迁移。不同知识在人的大脑中是相互影响的，一种知识对另一种知识的积极影响称正向迁移，反之则称负向迁移。正向迁移有利于旧知识的巩固和新知识的掌握，负向迁移将会影响新知识的学习或对已学过的内容产生干扰作用。如初一学生在学习正整数指数幂的乘法时，很多学生很容易与小学乘法分配律混淆起来，如果这些同学能正确认识这两者的区别和联系，分析出它们的异同，不仅有助于学习新的概念，也有利于巩固小学所学的知识，从而实现知识的正向迁移。

三、要学会学习。中学老师无论是课堂教学，还是课后辅导，都比较注意学生学习能力的培养，在传授基础知识的同时，重在引导学会学习，而不像小学教师手把手地教，因此，自己要加强课前预习、课后复习，学会整理笔记，学会提出问题，总之，学会积极主动地学习。

四、要建立良好的师生关系、同学关系。心理学认为，良好的人际关系有利于学生取得优良的成绩。刚刚进入初中的学生要注意搞好人际关系，尊敬老师，团结同学，礼貌待人，从而形成良好的师生关系和同学关系，促进学习成绩的提高。（蒋晓明）

怎样适应高中阶段的学习生活？

高中阶段有其内在的学习特点，有的同学进入高中，不知如何安排自己的学习生活，这里谈些意见，以帮助同学们尽快适应



高中阶段的学习。供同学们参考。

首先,要弄清高中阶段学习的特点。

一、与初中相比,高中的学习相对来讲任务重,要求高,程度深,系统化,假如缺乏足够的思想准备,学习成绩将会下降。

二、教师的教法有别于初中。初中教材内容简单,而教师教得详细,有时还要再三强调,因此,只要跟着教师走,就能学好;而高中教材内容多、课时紧,教师不可能手把手教,大量的内容需要自己在老师的指导下独立钻研,如背外语单词,做物理习题等。

三、高中班主任也不像初中班主任那样处处管着,事事叮咛,而是更多地让学生自己管理自己;高中学生从心理上说,也自认为长大了,不再需要别人婆婆妈妈地关照。

根据上述特点,同学们应学会自我调节,适应高中阶段的学习生活。

一、要有新的目标追求。高尔基说:“一个人追求的目标越高,他的才力就发展得越快,对社会就越有益。”

二、做到融会贯通。要学会看书、做笔记。整理已学过的知识,善于将知识系统化、条理化,抓住知识的脉络,建立知识点之间的联系,在头脑里形成一张知识的网络。努力争取在教师讲解和自行阅读的基础上有新的理解,独有创见地运用学过的知识解决实际问题。

三、掌握科学的学习方法。著名物理学家爱因斯坦有一个“成功”的著名公式即 $A=X+Y+Z$ 。A 表示成功,X 表示艰苦的工作,Y 则表示科学的方法,Z 表示珍惜时间,不讲废话。著名生物学家巴甫洛夫也说:“科学的进步就是研究方法的进步。”可见方法的重要性。高中同学应该根据自己的实际情况,探索、总结出适合自己的,包括听课、合理安排时间、正确处理人际关系等



整套科学的学习方法。

(曾本宇)

怎样利用在家时的闲暇时间？

现在不少学生在家里除了学习、做作业外，还有不少闲暇时间，于是就有人感到无所事事，甚至无聊。那么怎样来合理利用这些空闲时间呢？

读书是一种很好的打发闲暇时间的方法。读书的好处，许多名人都留下了格言警句。但读书要方法得当。泛读，可使你开阔眼界，扩展胸怀，塑造完美的人格；精读一本书，可使你深入学习一门知识，理解精髓，并提高思维能力；带着疑问读，可使你养成钻研习惯，这对将来成就事业十分重要。读书一旦上了“瘾”，就很难“戒掉”。投入进去其乐无穷。

闲暇时间也可以投资到培养一项爱好、学习一门技能中去。如集邮可以陶冶情操，增长知识；栽培花卉，学编织、缝纫，可以培养动手能力；学木工、学篆刻等，可以培养专长。如果能根据自己性格的弱点，有针对性地进行选择，就更好了，如急躁的同学可以学编织、学篆刻；性格沉闷的学习朗诵、唱歌。60年代有一篇评价很高的小说，说的是一位战士是神枪手，他发现自己连续射击后，成绩就下降了，就一针一线地缝布袜子，以此来磨练自己。

无所事事，可以改善一下自己的生活情趣。例如：从《菜谱》中找一两种名菜来，一试身手；还可以重新布置一下自己的卧室。甚至可以下两盘棋，纯粹地玩一下。

除了聪明
没有别的财产
的人，时间是
唯一的资本。
——巴尔扎克

