

中学生

十万个怎么办

顾建军 主编

修
xiu yang
养

下

云

南

人

民

出

版

社

中学生 十万个 怎么办

修
养

下

主编：王正勇 刘 莅

云南人民出版社

责任编辑:赵丁丁
封面设计:袁亚雄

中学生十万个怎么办

顾建军 主编

修养(下)

主 编:王正勇 刘荭

云南人民出版社出版发行 (昆明市书林街100号)

邮编:650011

居正印前工作室照排

南京通达彩色印刷厂印装

开本:850×1168 1/32 印张:6.875 字数:152000

1998年9月第1版 1998年9月第1次印刷

印数:1-5200

ISBN7-222-02682-7/G·503 定价:9.80元

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“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] 青少年怎样追求自我的完善?
- [2] 怎样认识和评价自我?
- [3] 想使自己成熟起来,怎么办?
- [6] 想学会自立,怎么办?
- [7] 怎样正确对待自己?
- [9] 怎样维护自尊心?
- [10] 怎样学会尊重他人?
- [11] 怎样培养自己具有高度的责任感?
- [12] 怎样建立自信?
- [14] 怎样具有成功感?
- [15] 怎样培养自己形成正确的人生观?
- [18] 产生了强烈的孤独感,怎么办?
- [20] 觉得自己已经长大,但家长仍当我是小孩子,怎么办?
- [21] 常常产生空虚、厌倦的情绪,怎么办?
- [23] 总出现烦恼,怎么办?
- [24] 要培养自己的创造精神,怎么办?
- [26] 想培养自己具有强烈的好奇心,怎么办?
- [27] 喜欢幻想,怎么办?
- [29] 常为自己想象力贫乏而苦恼,怎么办?

目 录



- [31] 想培养自己具有广泛的兴趣,怎么办?
- [32] 要培养自己具有良好的审美情趣,怎么办?
- [33] 怎样使自己拥有充分的自信?
- [36] 常有一种自卑感,怎么办?
- [37] 长得不好看总是感到自卑,怎么办?
- [39] 认为女生比男生笨,怎么办?
- [41] 学习成绩差,老师与同学看不起我,怎么办?
- [42] 没考上理想的学校,怎么办?
- [43] 没有进重点中学或重点班,怎么办?
- [44] 考试成绩下降,怎么办?
- [45] 重要考试考砸了觉得没脸见人,怎么办?
- [47] 被评为三好学生,怎么办?
- [48] 受到学校通报表扬,怎么办?
- [49] 取得保送资格,怎么办?
- [50] 被选为校团委干部,怎么办?
- [52] 担任学校小广播站站长,怎么办?
- [53] 担任学校黑板报主编,怎么办?
- [54] 怎样当好通讯员?
- [56] 想竞选班长,怎么办?

目 录



- [57] 没当上班干部,怎么办?
- [58] 处在顺境中怎样戒骄戒躁?
- [59] 处在逆境中常感到失意,怎么办?
- [61] 要使自己具有坚韧不拔的意志,怎么办?
- [62] 在难事难题面前总是缺乏足够的毅力,怎么办?
- [64] 遇到困难爱打退堂鼓,怎么办?
- [65] 遇到困难又不愿向他人求助,怎么办?
- [66] 怎样培养自己形成乐观开朗、积极进取的性格?
- [68] 怎样做一个心胸开阔的人?
- [70] 想使自己富有幽默感,怎么办?
- [72] 怎样克服性格弱点?
- [74] 想改掉爱生闷气的毛病,怎么办?
- [75] 怎样克制容易发怒的坏脾气?
- [77] 脾气急总对别人不耐烦,怎么办?
- [78] 不顺心时好发“无名火”伤害他人,怎么办?
- [80] 受了委屈感到心理不平衡,怎么办?
- [81] 经常爱发牢骚想改正,怎么办?
- [83] 爱生闷气,怎么办?
- [84] 情绪容易低落,怎么办?

目 录



- [85] 想变情绪低落为乐观向上,怎么办?
- [87] 一遇挫折心情就压抑,怎么办?
- [88] 与别人发生了矛盾,怎么办?
- [90] 与他人发生了争吵,怎么办?
- [92] 与同学发生冲突,怎么办?
- [93] 有人在背后讲我的坏话、造我的谣言,怎么办?
- [95] 发现别人在背后议论我,怎么办?
- [96] 被人当众恶语相加时,怎么办?
- [98] 有人当着众人的面让我下不了台,怎么办?
- [100] 被同学怀疑偷了东西,怎么办?
- [101] 想纠正强烈的“自我为中心”意识,怎么办?
- [103] 总觉得别人不如我,怎么办?
- [104] 过于“清高”不喜欢与大家交往,怎么办?
- [106] 具有从众心理好随大流,怎么办?
- [107] 怎样克服任性的缺点?
- [109] 总爱任性因此不讨人喜欢,怎么办?
- [110] 个性太强因此不能被人接受,怎么办?
- [111] 固执己见听不进别人的意见,怎么办?
- [112] 好胜心太强,怎么办?

目 录



- [114] 经常嫉妒比自己强的人,怎么办?
- [116] 瞧不起人,怎么办?
- [117] 做了好事总是喜欢宣传,怎么办?
- [119] 有好虚荣、爱炫耀的毛病,怎么办?
- [120] 喜欢标新立异不为他人所接受,怎么办?
- [122] 好赶时髦追逐流行潮流,怎么办?
- [123] 看不起“乡下人”,喜欢嘲笑农村同学“土气”,怎么办?
- [124] 别人说我自私,怎么办?
- [126] 总是看到别人的缺点,怎么办?
- [127] 不能正确评价自己,怎么办?
- [128] 想向别人表示我的不满,怎么办?
- [131] 面对别人所表示的不满,怎么办?
- [132] 不会很好地选择朋友,怎么办?
- [134] 与别人越来越谈不拢,怎么办?
- [135] 朋友间想表达彼此的友谊,怎么办?
- [136] 朋友之间气质性格不同,怎么办?
- [138] 朋友为人心胸狭窄,怎么办?
- [139] 朋友之间兴趣爱好不一致,怎么办?
- [142] 有人向我讲朋友的坏话,怎么办?

目 录



- [144] 与朋友发生了误会,怎么办?
- [145] 看到好友与他人在一起感到妒嫉,怎么办?
- [147] 朋友要我帮他打架,怎么办?
- [148] 好朋友受到别人欺辱时,怎么办?
- [149] 好朋友偷了别人的东西要放在我这里,怎么办?
- [151] 朋友犯了错误要我作伪证,怎么办?
- [152] 想发展与异性同学的友谊,怎么办?
- [153] 与异性同学交往有人说闲话,怎么办?
- [154] 我与同学“早恋”,怎么办?
- [156] 对有关性的知识特别感兴趣,怎么办?
- [157] 喜欢看一些涉及性和爱情的文艺作品,怎么办?
- [158] 常喜欢说一些有关性的脏话,怎么办?
- [160] 对异性同学产生了感情,怎么办?
- [161] 爱上了自己的老师,怎么办?
- [162] 总喜欢和异性同学在一起,怎么办?
- [165] 总想接近异性同学,怎么办?
- [167] 讨厌和异性同学交往,怎么办?
- [168] 想养成自己在学习、生活中的自觉意识,怎么办?
- [169] 情绪总是忽高忽低不稳定,怎样加以自我调节?

目 录

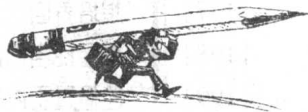


- [171] 遇事容易冲动想学会理智处事,怎么办?
- [172] 遇事爱紧张想学会放松,怎么办?
- [174] 在辩论场合想消除紧张心态,怎么办?
- [175] 有一激动就好哭的毛病,怎么办?
- [177] 遇事瞻前顾后总不能果断处之,怎么办?
- [178] 面对突发的意外情况,要想保持冷静的头脑,怎么办?
- [180] 总是对讲错的话、做错的事懊悔不已,怎么办?
- [181] 凡事缺乏主见喜欢依附他人,怎么办?
- [182] 干事情平平常常,怎么办?
- [185] 想把事情办好结果事与愿违,怎么办?
- [187] 干事情经常虎头蛇尾,怎么办?
- [188] 学习和做事总是不踏实,怎么办?
- [190] 兴趣爱好总不能持久,怎么办?
- [191] 有疑问想请教,又担心遭到嘲笑、冷遇,怎么办?
- [192] 总疑心别人背后议论我,怎么办?
- [194] 想改变怯懦胆小的性格使自己勇敢起来,怎么办?
- [197] 想培养自己形成一些良好习惯,怎么办?
- [198] 想促使自己改掉一些不良习惯,怎么办?
- [199] 性格过于内向想加以调整,怎么办?

目 录



- [201] 性格过于外向想加以调整,怎么办?
- [202] 胆汁质气质的同学想扬长避短,怎么办?
- [204] 多血质气质的同学想扬长避短,怎么办?
- [205] 粘液质气质的同学想扬长避短,怎么办?
- [206] 抑郁质气质的同学想扬长避短,怎么办?
- [208] 怎样预防和纠正可能产生的犯罪心理?





青少年怎样追求自我的完善？

青少年朋友正处在人生的早春时节、成型时期。谁不希望自己是一个消除了种种缺点、弱点、不足，获得了全面发展的完善的人呢？虽然我们知道绝对完善的人是不存在的，但作为有主观能动性的人，特别是具有强烈的自我塑造欲望的青少年朋友，不断地追求尽可能的自我完善、不断克服自身缺点不足、不断得到新的发展，却是完全可能做到的。这就需要我们：

一、要树立远大的、崇高的理想。自我的理想应合乎自己的基本情况，合乎社会的要求，又应是高境界的，这样才能引导我们不受干扰，积极面对人生，向着目标迈进。它将使我们充实，它将引我们走向成功，它将推动我们个体的不断完善。

二、要加强自身的道德修养水平。继承我们中华民族优秀的传统美德与现代社会的新道德修养有机结合，如必要的文明礼貌、高雅的言谈举止、自觉的社会公德心、诚挚的爱心、高尚的为人民服务思想等等，若具备我们之身，必然使我们的形象大为改善，人格魅力十足，使自我不断走向完善。

三、投身到集体之中、社会之中，投身到积极向上的社会生活之中，去提高自己的价值，去实现自己的价值，去用自己的价值为他人、为集体、为社会做出贡献以升华自己。完善的人不是固步自封的人、不是孤芳自赏的人、不是自私自利的人、不是庸碌无为的人，而是有能力实现自己价值的人。

四、在实践中学会自我评价，发扬优点、长处，改正消除缺点、不足。只有充分地、客观地、准确地认识到了自身的优劣，所谓“自我完善”才能落到实处。当然这里所说的自我评价，并不排



斥来自外界的反应、来自社会的要求。说“自我评价”是强调我们自己必须清醒地认识自己。

五、积极地学习、掌握、运用、发展知识和技能。完善的人不是无知、空虚、浅薄的人，这就需要我们抓住大好时光，学习、学习、再学习，用人类一切文明成果丰富自己、充实自己，去占据人类社会发展的制高点并继续攀登。

让我们在自身成长定型的关键时期，按照社会的要求、理想的人生目标去努力进行自我改造、自我完善吧！（刘 荏）

怎样认识和评价自我？

成功者说：“我了解自己，知道我的起点和目的。”失败者说：“即使有机会，我也不知道自己会做出什么来。”

可见，正确认识和评价自我是何等重要。当一个人产生了对自己正确的认识和评价之后，他就能指导自己应该做什么、怎样去做，使个人与社会相适应。要想正确认识和评价自我，要注意以下几点：

一、自我观察。当个体站在镜子前面或感到自己被别人注视的时候，他便会自觉地注意自己。因此，同学们应当学会自我观察，观察自己在什么样的情形下，表现出什么样的态度和行为。如：当听到非常激动人心的好消息时，你是高兴得手舞足蹈，还是表面上不露声色，但激动得心跳加快、深夜失眠呢？再如：课堂上回答问题时，你是不慌不忙、对答如流，还是紧张得结结巴巴、语无伦次



好比一只手，
无论如何也拍不
出声，人如果不
努力，命运也无
法帮他。

——《五卷书》



呢？

二、注意别人对自己的评价。自我评价应以别人的评价为参照点。例如，作为一个学生，如果你品学兼优，又守纪律、尊敬师长，那么，你可经常受到社会上其他人的赞扬，尤其是老师、父母、同学的赞扬。相反，如果学习马虎、做事拖拖拉拉，便会受到别人的批评和指责。因此，别人对自己的评价是自我评价的一面镜子，每个人都可以从他人对自己的评价中，看到自己的形象，找到自己的影子。

三、自我分析。个体的自我评价虽然可以根据他人对自己的评价与态度估计自己，同时，自己也可以对自身的心理活动和行为表现加以主观分析。有一位外国心理学家提出，我们每年都要过许多节日，能否再增加一个节日呢？这个节即“自我形象节”。这是每个人自己拥有的节日，这一天，没有隆重的庆祝活动，只是自己去讨论自己的形象。例如，你可以分析：自己的长处是什么？最擅长的是什么？去年自己取得的最大成绩是什么？哪项活动中能力得到了发挥？去年的失败是什么？为什么会导致失败？为防止失败采取过哪些措施？等等。

四、与自己相类似的人比较。当个体为了准确地评价自己，或在失去判断的客观标准时，往往与周围的人相比较。例如，你身材的高矮，是与周围的人相对而言的，尤其是与同龄人相对而言的。再如，你学习成绩的好坏，也是与同学相对而言的。如果没有经过比较你就不能评价自己。（苏 华）

想使自己成熟起来，怎么办？

中学生正在长大，到了18周岁更成为法律上认为的有完全



行为能力的公民，但长大并不就是成熟。我们说长大是指年龄上的增长和生理上的成长，是一个自然过程；而成熟则是区别于成人与孩童之间的界标，是心理上的递嬗、演进、发展，是一个社会过程。当代中学生追求成熟，不愿经常表现为幼稚或被别人看成幼稚，有的同学一到某些时刻便极力声明“我已经不是小孩子了！”有的同学言语、行为、穿着上极力模仿大人甚至模仿大人的抽烟等，以为这样就能表现出成熟，其实这些恰恰表明了其幼稚所在。那么，中学生怎样才能逐步走向真正的成熟并获得他人的认可呢？

我们觉得，想使自己尽可能成熟起来，应该努力的方面很多，主要的有：

一、学会正确地认识和评价自己。包括正确地、客观地分析自己的长处、弱项，对自己的言语行为作出合乎社会道德标准的评价，给自己确定切合实际的奋斗目标并努力实行，也包括正视和接纳自己的某些缺陷、不足并努力发展自己。

二、学会理智和克制。学会用自己的头脑对人对事对己作出判断和指导行动，有丰富的感情但不是让感情超越理智之上，对某时某事导致的冲动和出现的一些不良欲望能有效地加以克制，勿任其随心所欲（儿童才是想哭就哭、想闹就闹呢），对外界反应要适度。

三、具有一定的生活能力、处理问题的能力。有的同学一面大嚷：“我成熟了”，一面将自己的衣食住行等继续完全依赖在父母身上（如洗澡后的衣物、穿脏的鞋子都不洗等）或一遇突然的问题便手足无措求助父母，毫无实际生活经验、应变处事能力，实在是让人好笑。真正的成熟就要能对自己负责，有能力照顾好自己的生活起居，不必让他人为自己操心，遇到紧急突发的问题能冷静对待、学会相应解决。