

中学生

十万个怎么办

顾建军 主编

交 往
jiao wang

云

南

民

出

版

社

社



中学生 十万个 怎么办

交 往

主编：袁正荣 副主编：钱元杰

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

交往

主 编:袁正荣

副主编:钱元杰

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:7.875 字数:172000

1998 年 9 月第 1 版 1998 年 9 月第 1 次印刷

印数:1-5200

ISBN7-222-02683-5/G·504 定价:10.90 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] 想使自己具有吸引力,怎么办?
- [2] 想使大家形成对自己的好印象,怎么办?
- [4] 初次见面时,想给大家留下好的“第一印象”,怎么办?
- [6] 想树立和提高自己的威信,怎么办?
- [7] 交往范围过于狭小,怎么办?
- [9] “人缘”不好,怎么办?
- [11] 交往中不善言辞,怎么办?
- [12] 为人心直口快往往带来不好的效果,怎么办?
- [14] 与别人交往太注意方式方法,却被当作虚伪,怎么办?
- [15] 看不惯同学之间嘻嘻哈哈开玩笑,怎么办?
- [17] 玩笑开过了头对方恼怒了,怎么办?
- [18] 想与老师进行良好的师生交往和建立友谊,怎么办?
- [20] 怎样给老师留下良好的第一印象?
- [22] 性格拘谨怕与老师交往,怎么办?
- [24] 性格直爽的同学怎样与老师交往?
- [25] 班干部怎样与老师交往?
- [26] 当了课代表怎样与任课老师交往?
- [28] 后进学生怎样与老师交往?
- [29] 怎样与老年教师交往?

目 录



- [30] 怎样与年轻教师交往？
- [32] 自己与老师发生矛盾，怎么办？
- [33] 怎样给老师提意见？
- [34] 发现了老师的错误，怎么办？
- [35] 上课发现老师讲错了，怎么办？
- [37] 老师拖堂，怎么办？
- [38] 老师对我产生了误解，怎么办？
- [40] 在校外游乐场所遇到老师，怎么办？
- [41] 班主任老师不支持我参加兴趣小组，怎么办？
- [42] 老师布置的家庭作业太多，怎么办？
- [43] 老师托我父母办事，怎么办？
- [44] 老师在父母面前讲了我的缺点，怎么办？
- [47] 对同学向老师送挂历、贺卡有看法，怎么办？
- [48] 毕业了，怎样选择与老师的留念方式？
- [49] 毕业离校时，怎样与老师告别？
- [50] 怎样与学校领导交往？
- [51] 怎样与学校职工交往？
- [52] 想和同学们友好相处，怎么办？
- [54] 到了新的学习环境，怎样与同学交往？

目 录



- [55] 在第一次班会课上,怎样向同学作自我介绍?
- [56] 普通同学怎样与班干部交往?
- [57] 班干部怎样与普通同学交往?
- [59] 对班干部有意见,怎么办?
- [60] 班干部怎样与外班同学交往?
- [61] 邻座同学常影响我的学习,怎么办?
- [62] 同桌爱在课堂上跟我讲话,怎么办?
- [64] 与同学发生了矛盾,怎么办?
- [66] 被同学误解了,怎么办?
- [67] 知心同学对我撒谎,怎么办?
- [68] 要好的同学遭别人欺侮,怎么办?
- [69] 我与同学的关系一直冷淡,怎么办?
- [70] 同学中缺乏知心朋友,怎么办?
- [72] 同学在背后议论我,怎么办?
- [73] 被同学瞧不起,怎么办?
- [74] 同学不愿在学习上帮助我,怎么办?
- [75] 怎样与兴趣小组的同学交往?
- [76] 怎样与同宿舍的同学交往?
- [78] 同宿舍的同学不能相互适应,怎么办?

目
录



- [79] 同宿舍的同学多次带东西给我吃,可我没有东西带给大家吃,怎么办?
- [80] 不同民族同学之间,怎样交往?
- [82] 傣族同学邀请我参加泼水节,怎么办?
- [83] 藏族同学在内地怎样过藏历年?
- [85] 怎样与藏族同学一起组织活动?
- [86] 怎样与异性同学正常交往?
- [87] 我和异性同学交往不自然,怎么办?
- [88] 异性同学在学习上请求帮助,怎么办?
- [91] 异性同学“注意”我,怎么办?
- [93] 有人追求我,怎么办?
- [94] 同学向我表达爱意,怎么办?
- [95] 收到异性同学的礼物,怎么办?
- [97] 异性同学请求约会,怎么办?
- [98] 收到异性同学的求爱信,怎么办?
- [99] 突然收到“情书”,怎么办?
- [101] 毕业时同学之间怎样互赠礼品?
- [102] 怎样使父母知道我已经长大?
- [103] 想做到和父母很好地相处、交流,怎么办?

目 录



- [105] 我和父母缺乏共同语言,怎么办?
- [106] 老师和家长的意见不一致,怎么办?
- [107] 家长经常向老师反映我的情况,怎么办?
- [108] 家长在同学面前说话不得体,怎么办?
- [110] 父母成了家长委员会的领导,怎么办?
- [112] 家长不愿参加家长会,怎么办?
- [113] 我喜欢学文家长却希望我学理,怎么办?
- [114] 家长不支持参加兴趣小组,怎么办?
- [115] 想学电脑父母不支持,怎么办?
- [116] 爸爸妈妈经常给我另加作业量,怎么办?
- [117] 父母过生日,怎样表示祝贺?
- [119] 父母不顺心时,怎么办?
- [121] 父母错怪了我,怎么办?
- [121] 犯了错误该怎样向父母说?
- [123] 学习成绩不好,怎样告诉家长?
- [124] 当着他人的面父母常说我不好,怎么办?
- [126] 奶奶和妈妈闹纠纷,怎么办?
- [128] 父母之间发生争吵,怎么办?
- [129] 父母离了婚,怎么办?

目 录



- [130] 妈妈重新嫁了人,有人讥笑我,怎么办?
- [131] 怎样和继父(母)相处?
- [133] 父母亡故,只有爷爷(奶奶)照看我,怎么办?
- [134] 同学聚会要我即兴发言,怎么办?
- [135] 吃喜酒时亲友要我喝酒,怎么办?
- [136] 长辈过生日邀请我去,怎么办?
- [137] 同伴们玩耍时有人闯了祸,怎么办?
- [139] 在路上遇到外宾和我打招呼,怎么办?
- [140] 在旅游途中怎样和陌生人交谈?
- [141] 我是个漂亮的女孩,常有男青年来约我去玩,怎么办?
- [142] 我是个残疾青年,伙伴们不愿和我玩,怎么办?
- [143] 看球赛时同伴大叫大闹,怎么办?
- [144] 我家住在楼下,楼上人家常把杂物往下扔,怎么办?
- [145] 父母和邻居有矛盾,怎么办?
- [148] 怎样和新邻居交往?
- [149] 和邻居家异性同学关系很好,大人反对,怎么办?
- [150] 想帮助贫困地区的失学儿童,怎么办?
- [152] 怎样与国外的中学生交往?
- [153] 职业中学的学生怎样给工厂的师傅拜年?

目
录



- [154] 怎样探望住院的亲人?
- [155] 怎样参加亲戚的追悼会?
- [156] 获奖后同学要我请客,怎么办?
- [157] 想给同学送生日礼物,怎么办?
- [158] 想给朋友送礼可又没有钱,怎么办?
- [159] 过生日朋友送我贵重的礼物,怎么办?
- [160] 我不喜欢的人向我借心爱的东西,怎么办?
- [161] 同伴向我借钱,怎么办?
- [162] 朋友借了我的钱迟迟不还,怎么办?
- [164] 朋友损坏了我最心爱的东西,怎么办?
- [165] 朋友病了,怎样去看望?
- [166] 朋友做了一件不好的事要我替他保密,怎么办?
- [168] 取得了优异成绩父母要重奖我,怎么办?
- [170] 同学在我的帮助下进步很快,对方父母要给我奖金,怎么办?
- [172] 朋友和我都想得到同一心爱的东西,怎么办?
- [174] 朋友有了不义之财邀我一同去玩,怎么办?
- [175] 做了好事对方以物示谢,怎么办?
- [176] 让别人转带东西他却不慎丢失了,怎么办?

目 录



- [177] 拿到“压岁钱”父母要我上交,怎么办?
- [178] 家中经济困难交不起学校的正当收费,怎么办?
- [179] 家里经济拮据学校又动员捐款,怎么办?
- [181] 父母不在家别人来送礼,怎么办?
- [181] 营业员少找了钱又不承认,怎么办?
- [183] 怎样打热线电话?
- [184] 怎样在电视台(电台)为亲朋好友或同学点歌?
- [185] 受人帮助,怎样写信表示感谢?
- [186] 怎样写海报?
- [187] 怎样写喜报?
- [189] 怎样写广播稿?
- [190] 怎样给电视台报导新闻事件?
- [191] 怎样写倡议书?
- [192] 怎样写启事?
- [193] 怎样写检查?
- [194] 怎样拟电报词?
- [197] 怎样拍发礼仪电报?
- [198] 怎样在贺卡上给同学写祝词赠言?
- [199] 怎样发请柬?

目 录



- [200] 怎样发唁电?
- [202] 怎样写挽联?
- [204] 借还东西时,怎样写字据?
- [206] 想参加夏令营老师没有安排,怎么办?
- [208] 排练节目时与同学发生了矛盾,怎么办?
- [210] 怎样和异性同学一起主持和表演节目?
- [211] 怎样组织志愿者活动?
- [213] 怎样组织同学上街宣传?
- [214] “敬老节”到了,怎样组织献爱心活动?
- [215] 外地遭受自然灾害,怎样组织捐款活动?
- [216] 怎样组织同学开展学雷锋活动?
- [217] 怎样设计和组织团日活动?
- [218] 文体活动没人指导,怎么办?
- [219] 想组建兴趣活动小组,怎样征得老师的支持和帮助?
- [221] 想组织班级活动班主任老师不同意,怎么办?
- [222] 作为班级的宣传委员,怎样组织出好黑板报?
- [224] 运动会前,体育委员应怎样组织同学训练?
- [225] 厂长不欢迎学生参观工厂或义务劳动,怎么办?
- [226] 搞班级活动要集资,有同学不愿意,怎么办?

目录



- [228] 学校来了参观的客人,怎么办?
- [229] 政府官员来校检查工作,怎么办?
- [230] 外国学生代表团来校参观交流,怎么办?
- [231] 在国外的学校参观访问,怎样与该国学生交往?
- [232] 怎样参加校庆活动?
- [233] 怎样参加开学典礼?
- [234] 怎样参加毕业典礼?





想使自己具有吸引力,怎么办?

谁不希望自己在同学、朋友圈子里具有吸引力,成为大家所喜爱、所乐于接近的人呢?要使外界产生趋向你自身的无形引力,需要从各方面注意努力提高自身素质。我们可以从以下这些方面去努力:

一、摒弃自卑,树立自信,认识自我,提高自我。每个人有长处有不足,产生吸引力的基础当然是某种长处,我们应客观全面地认识自己,充分表现出自身的长处,同时又注意不断完善自己,增多长处的项目,扩大长处的范围,提高长处的水平。可以预期,一个充满自信心、富有能力才干的人,自会对他人产生一种内在的吸引。

二、学会自尊和尊重他人。吸引力的产生还来自你的态度,对自己和对他人的态度。自尊的建立和维护可以表明你对自身的负责任、对自己价值的肯定,尊重他人可以表现你对他人价值的肯定、你的修养和风度,这样别人才会被你吸引,愿意和你交往。



魅力通常是在智慧之中,而不是在容貌之中。

——孟德斯鸠

三、乐观开朗,富有幽默感。这一点在相当程度上能表明你的心理健康水平和心理调适能力。将你的这种良好的个性心理优势释放出来,就会形成层层扩散的“引力场”,不断增强自己周围环境的和谐调。你将欢乐、愉快带给他人,它将为给你带来友谊和好评。当然,这里需提醒决不能是廉价的“搞笑”甚至恶作剧,这样只



会令人生厌，何谈吸引？而应是一种向上的人生态度、一份轻松自然流露的聪明机智。

四、对他人坦诚信任、体谅关怀。互通的心灵才能互相吸引，理解、关心、同情的心灵才能使别人感到你的可贵和他具有的价值。因此我们要注意与他人的心理沟通，跳出小我去注意他人面对的情况和产生的喜怒哀乐，可以肯定，一个自顾自的、自以为是甚至自我中心的人对周围不可能具有吸引力。

五、注意仪态仪表等外部形象因素。着装、鞋帽、发式等要适合自己的年龄特点和角色特点，并充分体现真我的气质、风格，表达出自己的独特个性；在言谈举止上也要得体，表现出礼貌、反映出修养、体现出水平见地；在情感上注意力戒虚伪不实、敷衍塞责，而应是真情实感的自然流露，对激烈情感要用理智适当调控。这些也都是构成吸引力的重要组成部分。

六、学会主动帮助别人和主动求助于别人。吸引也产生于彼此的需要，打个不恰当的比方：一个撑得饱饱的人，食物对他是没有吸引力的，因为此时他不需要。帮助别人排忧解难，可以证明别人需要你，在自己则产生价值实现的感受，进一步增强吸引力；求助别人则说明你需要别人，别人会明白你对他的信任并对他表现出的重要性感到高兴，这种体验也促进吸引。

试着这样去做，你会发现自己具有了越来越强的吸引力，你会为自己是一个“重要”的人而自豪不已的。（金石）

想使大家形成对自己的好印象，怎么办？

同学们知道每个人都会在周围人心目中形成某种印象，我们当然希望自己能给其他人（如老师、同学等）留下一个好的印