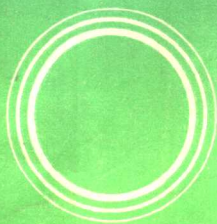




中学生200个怎么办



中学生200个怎么办？

吴文 张云 选编

山东教育出版社

一九八五年·济南

中学生200个怎么办

吴文 张云 逸编

•

山东教育出版社出版
(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东淄博印刷厂印刷

•

787×1092毫米32开本11.75印张 264 千字
1986年1月第1版 1986年1月第1次印刷
印数1—17,330

书号7275·492 定价1.95元

编 者 的 话

在日常生活当中,每一个中学生都会遇到一些思想、学习和生活等方面的问题,而许多中学生往往苦于找不到解决问题的钥匙;即使找到了,也是一鳞半爪,而需要解决的问题却应接不暇。为了向中学生提供这样一把钥匙,并力求使它能够让打开中学生普遍反映的基本问题(当然不可能是全部)之锁,本书特在《中学生》《中学时代》《中学生之友》《中国青年》《辽宁青年》《青年文摘》以及《中学生数理化》《知识与生活》等许多刊物上精选了200篇短文,并适当进行了删改,如它确能成为中学生解难释疑的良师益友,我们将感到莫大的欣慰,同时,我们也将代表读者向本书200篇短文的作者致以诚挚的谢意。

山东省出版总社济南分社

目 录

1. 您会交朋友吗? 丹 赤 (1)
2. 怎样说服别人? 凌 坚 (3)
3. 怎样谈心? 鲁宝元 (4)
4. 怎样开玩笑? 陈光乐 (7)
5. 同学之间产生误会怎么办? 张永泰 (8)
6. 背后议论同学对吗? 郭涵业 (10)
7. 同学之间应该怎样相处? 晓 流 (11)
8. 当别人不相信自己能改错时怎么办? 木 子 (13)
9. 怎样平息您偏激的情绪? 张宁生 (14)
10. 怎样对待别人的误解? 毕 明 (16)
11. 对别人有疑心怎么办? 李鸣果 (17)
12. 怎样看待作弊和不作弊? 白 言 (20)
13. 朋友做了错事怎么办? 一 迟 (21)
14. 怎样对待挑拨离间的人? 杨 平 (21)
15. 怎样看待“拜把子”? 叶 云 (23)
16. 帮助人“打抱不平”犯法吗? 赵迅飞 (24)
17. 路上被人拦住求爱怎么办? 王 矛 (26)
18. 女同学收到求爱信怎么办? 任春魁 (27)
19. 班干部怎样管好班级纪律? 邵 学 (28)
20. 申请入团没被批准怎么办? 辛 声 (29)
21. 学习成绩一般的同学能入团吗? 薛啸波 (30)

22. 怎样对待向老师“汇报”？……………王 东 (31)
23. 接近老师是“拍马屁”吗？……………潘益大 (33)
24. 怎样对待老师给学习好的同学
 开“小灶”？……………王克勤 (35)
25. 当老师说你笨的时候……………张文玺 (37)
26. 老师批评错了怎么办？……………王克勤 (38)
27. 怎样改变“死脑筋”？……………张宁生 (40)
28. 受了处分就得背一辈子黑锅吗？……………南朝政 (42)
29. 怎样克服情绪忽冷忽热的毛病？……………李鸣果 (44)
30. 怎样驾驭自己的情绪？……………叶晓林 (45)
31. “三分钟的热血”怎样延续？……………施 友 (47)
32. 当你情绪低落时……………晓 伟 编译 (49)
33. 你有发怵的时候吗？……………曹作兰 (51)
34. 怎样改掉吝啬的毛病？……………王加锦 (53)
35. 怎样克服书呆子气？……………鸣 果 (55)
36. 怎样从“白日梦”里走出来？……………李鸣果 (57)
37. 怎样改正叫“外号”的毛病？……………刘彦夫 (59)
38. “直心肠”好不好？……………储瑞耕 (60)
39. 怎样才能改掉“马大哈”？……………施 友 (62)
40. 怎样突破害羞的障碍？……………潘益大 (64)
41. 怎样才能保持良好的心理状态？……………黄根柱 (67)
42. 十四岁是“危险期”吗？……………霍 钢 (69)
43. 珍惜你的黄金时代……………洁 清 (71)
44. 怎样培养成熟的个性？……………柳 松 南 穆 (72)
45. 怎样说服父母支持自己上学？……………刘彦夫 (76)
46. 怎样对待高考？……………刘锦智 (77)

- 47.怎样才能临场不慌? 章志光 (79)
- 48.落榜以后怎么办? 马 艺 (81)
- 49.升不了学就是死路一条吗? 刘 爽 (83)
- 50.农村同学考不上学怎么办? 韩长斌 (84)
- 51.怎样使你的灵感之泉喷涌? 李 维 (87)
- 52.怎样记好课堂笔记? 冷广贤 (86)
- 53.怎样处理听课和记笔记的关系? 燕 青 (91)
- 54.怎样答好政治问答题? 张暑明 (93)
- 55.怎样复习语文? 赵凤兰 (95)
- 56.怎样准备作文考试? 尚登宝 (97)
- 57.打开思路的方法 罗天平 (99)
- 58.没什么可写怎么办? 尚登宝 (101)
- 59.怎样编写作文提纲? 文 涛 (104)
- 60.怎样辨别名词、动词、形容词? 张文甫 (106)
- 61.怎样划分段落和归纳段意? 高玉亮 徐明寿 (108)
- 62.怎样写中心思想? 黄卓才 (110)
- 63.怎样写时间? 孟庆东 (112)
- 64.怎样在模仿中求创新? 程汉杰 (114)
- 65.写说明文应抓住事物的特征 齐大群 (116)
- 66.怎样写读书笔记? 任维清 (118)
- 67.略谈怎样运用典故? 杨小凯 (121)
- 68.怎样翻译文言文? 张企荣 (123)
- 69.怎样朗读一篇文章? 李书之 (125)
- 70.怎样提高你的阅读速度? 彭昆湘 (127)
- 71.怎样记数学笔记? 万朝应 (128)
- 72.怎样才能理解好“充分必要”条件? 徐有标 (130)

- 73.怎样才能学好物理? 徐荣亮(134)
- 74.知识迁移和灵活运用 谢贤群(136)
- 75.怎样检验物理题的解? 徐渝生(139)
- 76.怎样通过解题培养分析能力? 陈立明(141)
- 77.怎样才能学好高中化学? 张冠涛 解守宗(145)
- 78.怎样记忆化学知识? 汪严渝(148)
- 79.如何鉴别、鉴定? 王从俊 刘国英等(150)
- 80.学化学怎样加强记忆? 庄索原(152)
- 81.怎样学好历史? 吴蒙德 高 夙(155)
- 82.怎样记忆历史时间? 高 夙(158)
- 83.怎样复习中国地理? 郎文白(161)
- 84.怎样掌握好地理知识结构? 王树声(163)
- 85.怎样记地名? 郎文白(165)
- 86.怎样学好生物课? 李鸿昌(167)
- 87.怎样学好外语? 胡惟谷(169)
- 88.怎样学习日语? 王述坤(171)
- 89.你会用课本吗? 朱振声(173)
- 90.学会利用工具书 鲁宝元(174)
- 91.怎样选用和使用英语词典? 余士雄(176)
- 92.怎样从图书馆选择你所需要的资料? 胡达宗(179)
- 93.怎样选择适合自己阅读的课外书? 刘 平(181)
- 94.怎样利用课外资料? 左平安(182)
- 95.怎样进行课外阅读? 何 寻(183)
- 96.怎样控制学习情绪? 夏德忠(185)
- 97.怎样利用课间十分钟? 刘清黎(187)
- 98.上课爱走神怎么办? 肖 夜(188)

99. 怎样克服粗心大意的毛病? 胡尚楷(191)
100. 怎样复习最有效? 冷广贤(194)
101. 复习迎考的效率从哪里来? 乐竞泓(195)
102. 在复习考试到来的时候 杜相忱(197)
103. 考试前一天怎么度过? 刘其舜(189)
104. 高考前应注意些什么? 赵书生(199)
105. 考试时心发慌怎么办? 张 栩(200)
106. 考场上怎样答卷? 王克勤(201)
107. 当你拿到批改过的考卷时 曾凡人(203)
108. 怎样摆脱学习成绩差的苦恼? 张永泰(204)
109. 怎样增强自信心? 黄亨煜(206)
110. 如何提高记忆力? 北 林(207)
111. 应该怎样思考? 董瑞君(211)
112. 培养理想的读书心境 张 之(213)
113. 怎样进入专注境界? 苏 黎(214)
114. 怎样发展自己的思维? 邵道生(217)
115. 青春期应注意什么? 钟 卫(221)
116. 青春期的精神卫生? 杨荫昌(223)
117. 怎样培养健美的体格? 范正祥(228)
118. 青春发育期怎样锻炼好? 邓树勋(230)
119. 怎样合理安排体育锻炼? 荆 林(232)
120. 家长不让参加课外活动怎么办? 张永泰(233)
121. 你想长高吗? 孙兴岱(234)
122. 锻炼能使人发胖吗? 杨 艺(235)
123. 女同学怎样参加体育运动? 金 贻(236)
124. 长跑要注意些什么? 王金保 赵贻贤(237)

- 125.怎样进行冬季体育锻炼?江大鑫(239)
- 126.冬季长跑应该注意什么?陈冬梅(240)
- 127.游泳时抽筋和耳朵进水怎么办?刘立(241)
- 128.怎样练仰卧起坐?金宝贻贤(242)
- 129.运动后出了大量汗水怎么办? ...刘东木 侯光萍(243)
- 130.怎样保护视力?李兆文(244)
- 131.怎样诉说病情?张守杰(245)
- 132.怎样判断真性近视和假性近视?瞿文(246)
- 133.怎样防治冻疮?范正祥(247)
- 134.冬天怎样防治手脚裂口?范正祥(248)
- 135.汗脚怎么办?范正祥(249)
- 136.怎样防治鸡眼和足癣?潘旭(249)
- 137.怎样保护面部皮肤?荣华(251)
- 138.得了痤疮怎么办?余前鋒(252)
- 139.脸上长雀斑怎么办?余前鋒(254)
- 140.怎样矫正“口吃”病?继安(255)
- 141.怎样防治龋齿?张爱荣(257)
- 142.中学生怎样戒烟?吴华(259)
- 143.怎样保护好嗓子?徐思生(260)
- 144.谈谈鼻炎的防治?郑智明(262)
- 145.怎样科学用脑?李明(264)
- 146.得了神经衰弱怎么办?赵明伦(266)
- 147.为什么总是睡不够?高力(268)
- 148.经常失眠怎么办?张庆再(269)
- 149.怎样提高睡眠质量?一真(270)
- 150.紧张性头痛的防治?王野(272)

151. 哪些食品能健脑? 刘 立(273)
152. 怎样从小预防癌症? 黄根柱(275)
153. 怎样预防小驼背? (276)
154. 痔疮是怎么回事? 王伯明(277)
155. 女同学怎样注意生理卫生? 石 苇(280)
156. 有了痛经怎么办? 张子文(283)
157. 怎样预防高血压病? 黄根柱(284)
158. 青春妙龄防结核? 王振坤(286)
159. 看电视要讲卫生? 李 明(287)
160. 视力差影响升学吗? (289)
161. 课间“三宜”，“三不宜” 李 明(289)
162. 中学生选择什么样发型好? 徐国昌(291)
163. 你知道自己该穿多大的衣服吗? 启 良(292)
164. 怎样的走路姿势才美? 韩 原(293)
165. 怎样挑选自行车? 高文祥(295)
166. 怎样养护自行车? 宋小平(295)
167. 中学生怎样过生日? 叶 云(296)
168. 总是拖拉怎么办? 柳 松 南 穆(297)
169. 怎样采集和制作植物标本? 王 越(300)
170. 自发旅游应注意些什么? 克 勤 苏 华(302)
171. 怎样防止触电? 国 秀(303)
172. 怎样欣赏大自然的美? 张文奎(307)
173. 怎样欣赏音乐? 高友德(307)
174. 怎样辨别靡靡之音? 林成敦(309)
175. 怎样掌握歌唱技巧? 王勤业(310)
176. 怎样掌握“无声语言”的美? 萌 生(313)

177. 听人谈话的艺术 郑宁宁 (314)
178. 怎样练“听”? 王松泉 (316)
179. 怎样聊天? 鲁宝元 (318)
180. 怎样学会讲故事? 张文甫 (320)
181. 怎样学会演讲? 尹世霖 (322)
182. 从语无伦次到侃侃而谈的秘方 任平安 (324)
183. 怎样写演讲稿? 林道江 (326)
184. 能不能说俏皮话? 李裕德 (328)
185. 怎样提问和回答? 鲁宝元 (330)
186. 怎样组织和参加讨论? 鲁宝元 (333)
187. 怎样办好板报? 武广久 (335)
188. 怎样把字写得好一点? 乔晨华 (338)
189. 怎样学习钢笔书法? 庞中华 (340)
190. 怎样选择字帖? 陈梗桥 (342)
191. 看课外书影响学习吗? 姜达雅 (344)
192. 怎样鉴别好书与坏书? 江 帆 (345)
193. 怎样从小说的迷惘中解脱出来? 张 谔 (348)
194. 答想当电影演员的同学 马精武 (349)
195. 想当作家该怎么办? 樊发稼 (352)
196. 你想在征文比赛中得奖吗? 青 阳 (354)
197. 中学生能学会使用电子计算机吗? 周纪安 (357)
198. 怎样发掘你的创造潜力? 梁达胜 (359)
199. 怎样与父母和睦相处? 摘自《上海译报》 (362)
200. 怎样处理好同老年人的关系? 李思佳 (363)

1. 您会交朋友吗？

交朋结友，乃人生一乐事也。您会交朋友吗？

明代学者苏浚在他的《鸡鸣偶记》中，把朋友分为四类：“道义相砥，过失相规，畏友也；缓急可共，生死可托，密友也；甘言如饴，游戏征逐，昵友也；利则相攘，患则相倾，贱友也。”他把朋友这样分类，概括得并不一定准确。值得称道的是他提出了“畏友”，并加以肯定与赞叹。平常提起朋友，少不了一番“甜哥哥”，“蜜姐姐”。而“畏友”，即友且畏，让人“望而生畏”，该是啥样的朋友？按苏老先生讲是“道义相砥，过失相规”。就是说在道德或道义上互相砥砺，在过失与错误中，互相开展批评。换言之，友情归友情，原则归原则，绝不以友情代替原则。在这样的朋友之间，开诚布公，肝胆相照，为坚持正确的思想，反对不良的倾向，可以“撕破脸皮”。然而，一些青年却不喜欢“畏友”，他们对那些思想觉悟高，原则性强，对坏人坏事不留情面，敢于开展批评的同学，懒于接近，心中生厌，甚至把人家“晒”起来；如果自己思想有毛病，行为有问题，朋友中有的出来规劝或批评，则认为“不讲义气”……

交朋友，虽说是私人交往，却总不免要受到思想的约束，仅仅有共同的生活情趣以及性格上的相通，还远远不够。共同的革命利益，共同的奋斗目标，是革命友谊的基础。在工作、学习、思想上“互相关心，互相爱护，互相帮助”，是革命友谊的特征。唯其“畏友”，才称得上是真正的朋友。有这样的朋友，你的生活才更有乐趣。老舍先生曾

说：“朋友之间的友谊，就珍贵在事业上的进取”。舍此，便失去了朋友的意义。老舍先生生前，为人厚道，待人和气，对朋友来说，那是没有挑的。但他绝非是“老好先生”。老舍和朋友之间一向推心置腹、友爱团结，但又旗帜鲜明，刚直正派，不失原则。这样的朋友，有时在大庭广众面前揭你的“短”，有时在你头脑发热的时候故意“吹冷风”，如此这般看似无情却有情。如身旁有这样的畏友，就可少走弯路，不走邪路，成为前进的推动力。夏衍同志就曾几次尝到了“畏友”的“甜头”。一次他与吴晗、翦伯赞谈论明朝朱元璋的故事时，夏衍讲了一句外行话，结果被吴晗同志当即批了一顿，说：“你还当文化部长呢，连这一点常识都不懂！”瞧这批评多尖锐，简直是挖苦。夏衍同志自觉惭愧，牢记“畏友”的批评，从此发奋用功，每天抽出一个小时读《二十四史》、《资治通鉴》，使之在学问上受益非浅。古今中外，万千“畏友”，每每都成为传颂的佳话，给人以启迪。至于朋友之间，是非不辨，良莠不分，无原则的“好、好、好”，或者互相包庇，狼狈为奸，看起来不“畏”而“亲”，实则是臭气相投的“大杂烩”，这样的朋友，即便是有一个，也是太多了。

有的青年失足犯了罪，在拘留反省期间，回首犯罪原因时，有的就是所谓“朋友”所致。开始“朋友”给他灌“迷魂汤”，对于他的坏行为大为赞赏；后来，事情不妙，“朋友”就设法加以“保护”；结果在犯罪的道路上越走越远，直到事情败露，却已追悔莫及。对此，他痛心地说：“如果，‘哥们’中有人出来规劝，我也可能中途刹车。就算我不听劝阻，有人出来向组织上反映，事情就可能暴露得早一

点，我的罪过也许会轻一些。我的‘朋友’全是狐朋狗友。”
是啊，我们许多青年，不也是恰恰缺少“畏友”吗！

(丹 赤)

2. 怎样说服别人？

人们生活在社会之中，许多事情需要别人同意，做到步伐一致，但是往往各人的认识并不一致，这是一个矛盾。解决这个问题的一个重要方法就是说服别人。但是，这有时并不容易做到，首先需要自己讲得真有道理，同时，也要讲究说服别人的艺术。否则，即使掌握了真理，如果方式方法不当，别人一时也可能难以接受。

欲说服别人，须依不同情况采取不同的方法：一是开门见山法。对待一些性情直爽、相互了解、交情深厚的同志宜用此法。如果说话“绕弯子”，他们反会不快。

二是全面论述法。动员别人去干一件事，要谈其利，也要谈其弊，然后说明利大于弊，应该做。只讲一面，别人反会怀疑。

三是诱导法。如果对方对某一件事抵触情绪很大，估计一时难以说服，则要进行由远及近、由此及彼的诱导，而不直接进入本题。例如《触龙说赵太后》，赵太后本来对别人劝告她同意以儿子长安君为齐国人质十分反感，说谁再来谈这件事，“老妇必唾其面”。但触龙先问候她的身体，谈些生活上的事情，然后从自己的小儿子谈到赵太后的女儿燕后，再谈到长安君，谈得十分自然亲切，赵太后终于被说服了。

四是由己及人法。就是顾及对方的利益。父亲叫儿子练习书法，也总是要讲练习好书法对儿子将来工作有多好处，让他自愿地去做。

五是引经据典法。人一生往往有这几个阶段：小时候很相信父母，进校后很相信老师，再大一点很相信书籍和权威人士。因而，引证文件、书籍，时常是必要的。

六是大喝一声法。例如说服人戒烟，对他说如果再吸烟，他的什么什么病就可能引起癌变，则可促其猛醒。

七是留有余地法。讲清道理，不作结论，结论让对方自己去作，有时效果反而好，因为避免了强加于人。如果一次未能说服，不能弄僵，不能把话讲绝，要留有余地，譬如说：“对这个问题，我们大家再考虑一下，下次再谈好吗？”

（凌 坚）

3. 怎样谈心？

谈心是人们在日常生活和工作中常用的一种说话形式。一般来说是两个或稍多一些的人在非正式的场合进行的。谈心有利于交流思想，增进了解，加强团结，促进工作。许多问题如人和人之间的隔阂，工作中的矛盾，个别人的思想工作，都可以通过谈心来解决。

怎样谈心效果好呢？下面结合一个实例加以说明。

那是1950年5月7日，著名地质学家李四光冲破美蒋重重阻挠，从国外刚回到北京，周恩来总理便赶来看望他。一见面周总理就紧紧握住李四光的手说：“你到底回来了，这里竟还有人说你不会回来了。我说你是一定会回来的，你一

定是遇到了什么困难，果然。那些情况我都已经知道了……好啊，你不是回来了吗？”接着周总理又问道：“我记得你有心绞痛不是？……不要紧嘛，我们现在有了自己的最好的医院了。你索性去住院检查一次。这件事是要给你安排一下的。”几句话说得李四光心里热乎乎的，于是就倾心长谈起来。他们回忆重庆的两次会见，谈起了当时的印象，不时发出一阵阵爽朗的笑声。谈话逐渐转到工作上来，周总理征求李四光的意见，要他筹备地质工作会议，担任地质工作指导委员会主任。还仔细听取了李四光关于地质学的解说，并和他进行了热烈的讨论。周总理首先肯定了地质力学第一次把运动、应力、力学带进地质学的功绩，同时也婉转地提醒李四光应该注意辩证法规律在许多自然现象发展过程中的重要性，建议他精读恩格斯的《自然辩证法》。这一次谈话使李四光对周总理、对党倾心佩服，决心为新中国的地质事业贡献自己的全部力量。

这是一次非常成功的谈心活动。通过这个例子，我们可以看出谈心要想取得好的效果必须注意以下问题：

第一、和别人谈心必须有热情和真诚的态度。这样可以使双方的感情迅速接近，使谈话达到推心置腹的地步。如果态度冷漠，对方就会心存疑虑，有话也不肯说，谈心就会失败。周总理对李四光不顾美蒋的阻拦毅然回国是发自内心的欢迎，一见面就充满热情地说：“我说你是一定会回来的”，接着又询问他的病情，安排医院为他检查治疗。周总理这种热诚的态度不能不使李四光感到极大的温暖，体会到党对一个爱国知识分子的信任和关心。对于往事的回忆又加深了这种感受，双方很快就成了亲密无间的朋友，为后面商