

中学课余手册

陶国富
周安通
黄伟明
著



● 中 学 课 余
生 活 手 册

四川人民出版社

· 中学课余手册 ·

中学课余
生活手册

黄伟明 主编

陶国富

周安通 著

黄伟明

四川人民出版社

一九八八年·成都

责任编辑：游仲伦

封面设计：朱德祥

技术设计：杨 潮

● < 中学课余手册 >

中学课余生活手册

陶国富 周安通 黄伟明 著

四川人民出版社出版 (成都盐道街3号)

四川省新华书店发行

成都印刷一厂印刷

开本787×1092mm 1/32 印张6.5插页1 字数135千

1988年8月第1版

1988年8月第1次印刷

ISBN7-220-00380-3/G·46

印数：1—750册

定价：1.50元



序

我是一个青年新闻工作者，由于工作的关系，结识了不少大、中学生，经常收到不少他们的来信。中学生所提的问题涉及思想、道德、处世、情趣乃至求知学习，五花八门样样有。他们把我当作朋友、知音，有什么问什么，想什么提什么，那么单纯、执著、开放、活泼。这些年轻朋友对我的信任，无疑是我最大的欣慰。为此，我一直在酝酿能否编写给中学生看的系列手册或者说套书吧，作为有保留价值的工具书，让学生们在学习和生活中有选择的选用，为他们的疑难提供一些解答的依据。这就是编写中学语文、数学、英语、生活修养课余手册的出发点。

很快，这个想法得到四川人民出版社同志的支持。考虑到工程较大，我们组成了编委会。请了在教坛上辛勤耕耘了二十余载的高级教师作本丛书的作者。承大家信任，推荐我任主编，来做扬优汰劣总其成工作，自感愧不胜任，唯有倍

加珍惜这个锻炼和提高自己的极好机会，兢兢业业负责地做好工作，以报老师与同学的厚望。

作为中学生课余学习系列手册，编委会成员和编写者认真构思了编写计划与选题。经过多次讨论，最后决定语文、数学、英语、生活修养同步编写，统一写作要求，全部用答问析疑的形式，着重在思想方法上帮助同学们深化第一课堂的学习，实行第二课堂的教育，注意中学各年级不同层次的不同需要，力求深入浅出地回答问题，切合中学生的阅读水平。

语文课余手册，大体按语法、修辞、逻辑、文言文、阅读、写作等门类，以纵横双线结构作合理编排，集中了各册课文中的知识点以与教材互为补充。还适当注意了课余的特点，加上观赏影视剧，课余鉴赏，了解文学简史以及应试方法等等内容。

数学课余手册则根据国家教育委员会关于调整中学数学要求的基本精神，除围绕教学大纲和现行课本体系编写外，还介绍了重要数学家对社会的贡献，学习数学的意义、思想方法，学习数学中易错的问题，分析解题差错心理上的与其他方面的原因，汇总了常用数学的思考方法与技巧，如比较法、类比法、分析法、反证法与数学归纳法等。选编习题力求新颖、灵活、多样，重视知识的连贯和综合运用，给学生指明思考、分析问题的途径。

英语课余手册主要为提高学生学习英语的兴趣，扩大学生在英语领域中的视野。针对学生普遍感到困难的典型问题，给以回答。特别注意学习方法指导，难度较高的句子还

附有译文，使学生能提高触类旁通，举一反三的能力。

编写课余生活修养手册是一项复杂的任务。我们搜集大量的来信，走访学生、老师、家长，分析参考资料，从中筛选出涉及观念、道德、处世、交往、求知、生理和个性心理等方面的大量问题，进行一定的分析、论证，做到不就事论事，不空泛说教，为中学生健康地迈向生活提供一些实用的心理调适方法，以及实用的解决方法。当然，造成中学生思想和行为矛盾的因素是多方面的，我们的分析与解答是否确切，是否确实有用，还有待于同学们的评价。

为撰写好丛书，四川人民出版社的同志多次奔波于成都和上海之间，反复拟题，邀请专家审稿，并具体在内容和文字、图表上作了修正，在此我代表全体作者表示感谢！

编写这套第二课堂教育手册是一种尝试，是否对同学们深化第一课堂的学习确有帮助，我们盼望广大同学与教师不吝赐教，批评指正。

黄伟明

1987年12月25日 上海



目 录

· 青 春 篇 ·

- 青春，意味着什么？……………（1）
- 伟人是怎样度过青春的？……………（3）
- 为什么说当今青年是“生逢其时”？……………（5）
- 衡量一个青年心理健康的标准有哪些？……………（6）
- “少年老成”好不好？……………（8）
- 能介绍一下什么叫“男子汉气质”吗？……………（10）
- 女生难道就不如男生？……………（11）
- 早熟一定会早恋吗？……………（13）

· 修 养 篇 ·

- 该怎样领会“理解万岁”的意义？……………（15）
- 理想有无大小高低之分？……………（16）

“玩物丧志”说的是什么？	(18)
为什么说“行行出状元”？	(19)
环境是成才的决定因素吗？	(21)
如何选择志趣爱好？	(22)
如何挑选大学？	(23)
初涉人世，怎样与人交往？	(24)
怎样才能“人缘好”？	(26)
“哥们义气”值得效法吗？	(27)
怎样处理好男女同学的关系？	(28)
突然收到“情书”怎么处置？	(30)
青少年相处可以不讲信誉吗？	(32)
如何克服“不合群”的个性？	(34)
“多疑病”有办法治吗？	(36)
与知心朋友发生了意见分歧还能继续保持友谊 吗？	(38)
怎样把握友谊的舵把？	(39)
为什么要“慎交游”？	(41)
受到挫折怎么办？	(43)
怎样才能克服自高自大？	(44)
自卑心理能克服吗？	(46)
怎样去除狭隘心理？	(48)
怎样摒弃嫉妒心理？	(49)
怎样使自己勇敢起来？	(51)
加强自制能力的方法有哪些？	(52)

如何使反应敏捷起来？	(54)
怎样解脱生活中的“烦恼”和“困境”？	(55)
失足青年如何“改邪归正”？	(57)
“口头禅”真的改不了吗？	(58)
如何使自己的举止、谈吐文明起来？	(60)
老师姓“严”好还是姓“松”好？	(61)
“尊师”的内涵是什么？	(63)
怎样理解“正确对待老师的批评”？	(65)
容貌或器官有缺陷的心理自卑感怎样克服？	(66)
“身残志不残”是什么意思？	(67)
“三分人样，七分打扮”这话对吗？	(69)
中学生的服饰可以照搬成人的吗？	(70)
中学生能否进舞厅参加成年人交谊舞会？	(72)
你知道好学生的新标准是什么吗？	(73)

· 治 学 篇 ·

“老师引路，学生入室”是什么意思？	(75)
如何培养自学能力？	(77)
怎样拓宽知识面？	(78)
学习要事半功倍关键在哪里？	(80)
“无师自通”是怎么回事？	(81)
怎样理解“三人行必有我师焉”？	(83)
名人是怎样注重求师的？	(84)
“博采众长”和“独具一格”矛盾吗？	(86)

高考落榜后“第一步”该怎么走？	(87)
如何消除考试时的紧张心理？	(89)
粗心的习惯改得了吗？	(91)
怎样跟“遗忘”作斗争？	(92)
怎样摆脱恶梦的纠缠？	(94)
兴趣广泛，但学习有“冷热病”怎么办？	(96)
口才是天生的吗？	(97)
“偏科”为什么不好？	(98)
背诵有诀窍吗？	(100)
“过电影”是怎么回事？	(101)
如何着手创造发明？	(103)
书海茫茫难寻觅怎么办？	(104)
既要读好，又要读快，有好办法吗？	(106)
预习是可有可无的吗？	(107)
为什么说“题海战术”不足取？	(109)
学习中应变能力该如何培养？	(110)
怎样把握课余生活的节奏？	(112)
为什么学习越紧张越不能忽略体育活动？	(113)
精读好还是泛读好？	(115)
怎样才能取得较好的复习效果？	(117)
高考临近，吃喝有讲究吗？	(118)
看书和做练习的关系怎么处理好？	(119)
学习和家务这对矛盾能解决吗？	(121)
作文好坏对有志于理科的学生无关紧要吗？	(123)

好文章真是改出来的吗？	(124)
文学作品看短篇好还是看中长篇好？	(126)
历史剧等于历史吗？	(127)
怎样选购书报杂志？	(129)
为什么说剪报也是一门学问？	(130)
怎样利用工具书？	(131)
投稿退了回来该怎么办？	(133)
演讲有技巧吗？	(134)
音乐中的旋律是怎么回事？	(136)
美术等于美育吗？	(137)

· 健 身 篇 ·

“青春蕾”是怎么回事？	(140)
过分消瘦怎么办？	(141)
盲目减肥有何害处？	(142)
“左撇子”不如人家吗？	(143)
如何保持健美的身姿？	(145)
脸上长色斑有办法祛除吗？	(146)
呃逆（打呃）不止如何解除？	(147)
为什么说多吃零食有害处？	(148)
夏天戴太阳眼镜只是为了“帅”吗？	(149)
游泳后头发干润发黄怎么办？	(150)
如何注意变声期的嗓音卫生？	(151)
姑娘多毛怎么办？	(152)

经常遗精怎么办？	(153)
沾染了手淫不良习惯怎么办？	(154)
月经前情绪烦躁怎么办？	(156)
青春期痛经怎么办？	(157)

· 生 活 篇 ·

怎样利用生活时间的“边角料”？	(159)
度假休息有学问吗？	(160)
书籍资料多了有啥好办法保存？	(162)
做“卡片”是得不偿失吗？	(163)
怎样欣赏影视艺术？	(164)
漫画仅仅是夸张艺术吗？	(166)
怎样进入音乐的艺术境界？	(167)
集邮只是为了消遣吗？	(169)
集邮怎样掌握“章法”？	(170)
邮票上的油渍有办法去除吗？	(172)
邮票揭破揭薄了怎么办？	(173)
怎样鉴赏邮票的“品相”？	(174)
怎样保养电子手表？	(174)
推算干支有何简易方法？	(175)
怎样使用视力矫正仪？	(176)
影视过度有何害处？	(177)
西餐桌上应注意些啥？	(178)
暑期旅游应注意些啥？	(179)

旅游时该带些什么？	(180)
怎样克服“疰夏”现象？	(181)
衣服沾染了墨渍怎么办？	(182)
轻度农药中毒怎么办？	(183)
到了异乡客地“水土不服”怎么办？	(184)
有办法对付刺毛虫螫吗？	(185)
被毒蛇咬伤应采取哪些紧急措施？	(186)
被疯狗咬了怎么处理？	(187)
游泳抽筋时有好办法解救吗？	(188)
有人溺水，该怎么处置？	(198)
夏季里怎样防治虫咬皮炎？	(191)
能有办法防治中暑吗？	(191)
晕车晕船时怎么办？	(192)
遇到有人昏厥怎么办？	(193)

点，正好落在青年时期，形成人的一生中平均智力的最高峰。倘若从知觉、记忆、判断诸方面去测试，那么10~17岁为355分；18~29岁为385分；30~49岁为382分；50~60岁为383分；70~89岁为239分。俄国的布特列洛夫，少年时代就爱好化学，经常在校舍里做实验。有一次在实验时突然爆炸，被学监关进禁闭室，并在他胸前挂着一块“伟大的化学家”的牌子，来嘲弄他。但这一切都动摇不了他研究化学的决心。在23岁时，他终于提出“对于有机化合物结构问题的创见”，真的成为一位“伟大的化学家”。

第三是社会需求高峰。青春是富于理想、充分追求的时期，这里有对知识的求索、人生的思索、理想的追求、爱情的向往等精神方面的需求，也有衣食住行等物质方面需求的急骤上升。不难看到新华书店新书的争购者青年不乏其人；舞会交友场合青年为数甚多；音乐茶座欣赏更是大有人在。

第四是创造的高峰。青春的后期是一生中最有活力和创造力的时期，有强烈的好奇心和进取心，最少保守思想，最易接受新鲜事物，是人的一生中出成果最多的时期。法国的维克多·雨果14岁写出了悲剧《伊尔塔梅娜》，德国诗人海涅24岁就出版了诗集，俄国的普希金写出成名作《皇村回忆》时才15岁，马克思、恩格斯的《共产党宣言》问世，也是在青年时期。

青春历来被人们视为花朵一般美丽，然而同是青春，可能燃烧发光，亦可能暗淡凋萎，一个青年只有用理想和知识

充实自己才能有真正的、壮丽的青春。

伟人是怎样度过青春的？

青年应当有远大的抱负，青年应当在凌云壮志的霹雳声中度过。伟人们已为我们树立了光辉的榜样。

高尔基从11岁起，就到一家鞋店当学徒，接着到一家画师和营造师的铺子干活，不久，他又到一条船上当“洗盘子的小伙计”。这时他认识了一位爱读书的厨子，从他那里高尔基第一次读到果戈里的作品，后来，他又读了普希金、屠格涅夫、巴尔扎克、福楼拜、斯汤达等名作家的作品。月明之夜，他就在月光下看书，字小光弱，看起来很吃力，他就仔细地把烛盘上的烛油收集起来，装在空罐里，做起一盏小灯，每天晚上坚持学习。高尔基丰富的经历，使他对俄国社会有了更深的认识，书本知识更激起他的创作激情，他于是拿起笔来开始写作，先后创作发表了《童年》、《在人间》、《我的大学》、《母亲》等一系列作品，终于成为世界上伟大的文学家。

华罗庚在念初中时就喜欢数学，在父亲的小店做帮手时，也还继续学习。19岁那年，他从别处借来一本数学杂志，也学习着写数学论文，寄去不久就退回来，原因是“此文在外国名家早有释解，何必劳神”。他没有灰心，又坚持不懈地钻研。后来，他读到了一位大学教授的论文，觉得有错，于是写了篇论文纠正，题目是《苏家驹之代数的五次方程解法不能成立的理由》，署名金坛人。寄给《科学》杂

志，第二年给发表出来了。当时华罗庚仅20岁。以后他被清华大学熊庆来看重，请到清华大学教学。到大学后，他又刻苦自学，在各方面打下了坚定扎实的基础。他出国留学归来后，在数学科学方面作出了很大贡献，从而成为举世闻名的数学家。

居里夫人在小学读书就是“一个格外出色的学生”，她比一般同学小两岁，然而对任何科目都似乎不觉得困难，永远是第一：算术第一，历史第一，文学第一，德文第一……；在她14岁时又成为“一个官立中学校里出色的学生”；26岁时又以第一名考上了物理学硕士学位；第二年又以优异成绩取得了数学硕士学位。她的亲属曾描写道：“工作……工作！她永远站在一张放着精密仪器的橡木桌子前，她热爱这种专一宁静的实验室的生活。”正是由于她把全部青春精力倾注在科学上，所以才成为伟大的物理学家。

周恩来同志在青年时代就立下了“为中华之崛起而读书”的宏大志向。他在天津读书时，不迷恋花花世界，反对一些同学串商店，逛大街，下酒馆的庸俗生活。向自己提出“五个不虚度”的要求：读书不虚度，学习不虚度，习师不虚度，交友不虚度，光阴不虚度。他19岁东渡日本去寻找救国救民真理前，写下了“志在四方”和“愿相会于中华腾飞世界时”的豪言壮语。

青年朋友们，在充满着力量，充满着求知，充满着希望青春年华里，让我们沿着伟人的足迹，开拓崭新的明天。

为什么说当今
青年是“生逢
其时”？

青年人在求知中，难免会遇到困难，生活中也不可能一帆风顺。有的中学生在挫折面前，慨叹自己“生不逢时”。其实不然。应当说80年代青年正是“生逢其时”。

当代世界，要求每个青年人应该脚踏实地的站在20世纪80年代，眼睛盯住21世纪。跨入21世纪只剩下10余年光景了。其间，信息技术、新型材料技术、新能源技术、海洋开发技术等，都会有重大突破。地球上每时每刻都在出现“知识爆炸”。

蒸汽机从发明到推广间隔80年、飞机间隔20年、原子弹间隔6年、晶体管只有3年、激光仅有1年。在科学一日千里，飞速发展的今天，肩负历史使命的当代青年不能不受时代潮流冲击而产生一种紧迫感。有位青年在诗中写道：“历史的大潮在拍打着我心房的堤岸，我的心潮也就如巨浪在涌翻，我终日都在千思百虑：如何去迎接未来的挑战。”

过去，我们在历史上已错过了几次机会，19世纪末日本搞明治维新，经济得到大发展。日本明治维新后不久，我们也搞维新，叫做戊戌变法，结果只是少数志士仁人的引颈就义而失败；20世纪60年代资本主义经济发展很快，连一些发展中国家也搞上去了。但我国搞“文化大革命”十年动乱，又坐失良机。

据统计：先进的科学技术提高劳动生产率已达到60%—80%，在某些先进部门已达100%，特别对于我们这个科技经济都落后的国家，提高科学文化知识，采用先进技术，学习先