

当代中学生丛书



在金色的年华，
你生命之船升起风帆，
海天也许并不常蓝，
社会、学业、他人、自己……
你也许有犹疑、烦难。
要把握环境，寻求理解？
要在当代的激流里扬帆破浪。
这本小书也许是你
憩息加油的小港。



中学生50个怎么办

胡筠若 王宝祥
福建教育出版社

当代中学生丛书

中学生50个怎么办

胡筠若 王宝祥

福建教育出版社

“当

顾问

主任 王梓坤

副主任 王有盛 陈浩元

编委 (依姓氏笔画为序)

王通讯 申士昌

庄之明 朱鼎丰

李燕杰 林可济

陶世龙 郭正谊

谢昌达 蔡克勇

丘幼英

庄之平

胡筠若

喻让

责任编辑 任争健

李南元

装帧设计 谢洪池

池民海

插图 连佑生

当代中学生丛书

中学生50个怎么办

胡筠若 王宝祥

福建教育出版社出版

福建省新华书店发行 福建教育出版社印刷厂印刷

开本787×1092 1/36 4 2/9 印张 109千字 2 插页

1989年4月第一版 1989年4月第一次印刷

印数:1—5,300

ISBN 7-5334-0345-2/G·247 定价: 1.50元

出版说明

当代中学生要面向现代化建设，面向世界，面向未来。

当代中学生在德育、智育、体育、美术和劳动技术教育几方面，要均衡而和谐地发展。

当代中学生要成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义国家的公民，成为适应我国城乡社会主义现代化建设需要的各种后备力量。

基于上述目的，我们组编出版了“当代中学生丛书”。

为了保证“当代中学生丛书”的质量，由全国教育界、科学界、理论界的知名人士组成丛书编辑委员会，聘请北京师范大学校长、著名数学家王梓坤教授担任丛书编委会主任，聘请全国政协常委、著名出版家、科普作家叶至善同志担任编委会顾问。编委会负责制订丛书选题规划，遴选作者，组织和审校书稿。丛书计划出版40本，每本字数10万左右。

这套丛书具有较高的思想性、科学性、知识性、趣味性，将以新、实、真、美的特色出现于我国图书之林。希望它能成为广大中学生喜爱的、营养丰富的精神食粮。

福建教育出版社

1987年11月30日

寄语中学生

(代序)

中学生朋友，当你看到这本书的书名时，你一定会想：这是一本为我们中学生出主意、想办法、排忧解难的书了。对！我们正是为了这个目的才把这本小书献给你们的。我们两个人都曾在中学当教师，多年和充满青春活力、蓬勃向上的中学生朝夕相处，我们对中学生有一种特殊的爱的感情。虽然因工作需要，我们调到了教育科研单位，但我们的心始终和你们在一起，也总想直接为中学生做点事情，这便是我们写这本小书的动力。

在人的一生中，中学阶段是最为宝贵的。说学习，中学最紧张最繁忙，吸收的知识也最多；说生活，中学最丰富最多彩，常常令人回味无穷；说友谊，中学最纯真最热情，常常终生不忘……。一个人也正是在中学阶段，开始树立崇高的理想，开始确立正确的人生观，为成长为一个对社会有用的人才奠定了各方面的基础。难怪人们说：中学阶段是人生的“黄金时代”。然

而，也正是在中学阶段会遇到人生路上的许许多多的难题，这些难题解决得不好，就会影响你大踏步地前进。这里列出50个问题就是同学们提出来的关于做人、处事、学习方面常遇到的问题。我们在回答这些问题的时候，就像跟同学们促膝谈心，尽我们的能力给你做一些分析，提出一些建议，也许还不能完全满足你的需要，那不要紧，我们最希望于你们的是体会全书的基本精神、充分发挥自己的主观能动性，随时随地抓紧自我教育。在这个前提下，去寻求老师、家长、学友的帮助。天下无难事，只怕有心人。相信你自己吧，没有爬不过去的陡坡，没有克服不了的困难。你会成为一个激流勇进的强者。

也许，同学们还有许多问题在这本书里找不到答案，那就请你写成书面材料，寄给我们，我们愿意继续回答你们提出的问题。因为我们永远愿意做你们——中学生的大朋友。

还有，我们在写这本书的时候，参考或使用了有关老师和其他作者的一些材料，让咱们一起向这些同志表示谢意！

胡筠若 王宝祥

一九八七年十月于北京



目 录

寄语中学生(代序)	1
-----------	---

做人篇	1
-----	---

怎样才能成为一个正直的人	1
怎样进行自我教育和自我修养	4
中学生为什么要立志	8
怎样才算中国式的男子汉	11
中学生应怎样正确对待入团问题	15
当代中学生还需要学习雷锋精神吗	18
中学生可以有自己的“秘密”吗	21
怎样对待自己的生理缺陷和残疾	24
怎样防治失望情绪	28
“随大流”好不好	29
怎样看待自卑心理	30
怎样克服羞怯心理	33
爱忌妒人为什么不好	35
要发火的时候怎么办	38
中学生有必要参加家务劳动吗	42
如何正确对待自己的容貌	45
家庭经济困难, 应该怎样对待	48

怎样克服遇事拖拉的毛病	81
中学生为什么不应吸烟	54

处世篇	57
------------	-----------

怎样向别人说“谢谢”和表示	
“对不起”	57
怎样能在社交场合给人留下好印象	59
只能用送礼来表示对别人的友谊吗	61
怎样正确看待班级里的“小群体”	62
可以自荐当干部吗	66
怎样消除当众讲话时的恐惧心理	68
怎样和自己讨厌的同学相处	71
为什么要勇于赞扬别人	73
怎样成功地批评同学	75
受同学欺负时怎么办	80
怎样正确对待起“外号”	82
接到异性同学写来的纸条怎么办	84
中学生要有点度量吗	88
怎样接受别人的批评	90
老师批评错了怎么办	93
父母不理解你怎么办	96

学习篇	94
------------	-----------

产生了厌学情绪怎么办	99
学习成绩不好，考不上大学，就不能	
成材吗	102
对业余兴趣爱好着了迷怎么办	105
“脑子笨”就学不好吗	107
怎样矫正口吃	110

怎样加强记忆力	113
中学生怎样选择自己将来学习的专 业	116
上课精神不集中怎么办	119
你想掌握一种有效的学习方法吗	122
订了学习计划,总是半途而废怎么办	126
中学生应该培养自己哪些学习习惯	128
怎样培养自己的创造性思维能力	131
怎样进行总复习	134
怎样填报高考志愿	137
在考场上怎样答卷	139



做人篇

怎样才能

成为

一个正直的人

正直，是一种优良的道德品质，也是中华民族最为崇尚的传统美德之一。古代有个成语“刚正不阿”（或“刚直不阿”）就是赞扬正直的；民间所说的“人正不怕影斜，脚正不怕鞋歪”，也是赞扬正直的。一个人有了正直的品德，对自己严格要求，不谋私，不贪利，不文过饰非，不隐瞒自己的观点，不偷奸耍滑；对他人不阿谀奉承，不溜须拍马，不阳奉阴违，不包庇坏人坏事；处理事情，敢于主持公道，申张正义，抨击邪恶，不怕打击报复……总之能堂堂正正光明磊落地做人。

陈毅同志有一首“明志”诗，就是颂扬正直的斗士的：

大雪压青松

青松挺且直

欲知松高洁

待到雪化时

诗中所描写的青松，不屈服于恶劣环境的重压，永远高耸、挺拔，正是正直人品的生动写照。陈毅同志一生襟怀坦荡，坚持正义，公正无私，直至晚年与祸国殃民的“四人帮”进行面对面的不调和的斗争，是一位具有高尚正直品德的革命家。

我国人民历来崇敬那些具有正直品格的人，屈原、司马迁、包拯、海瑞、闻一多、李公朴、张志新……都在人们心目中留下了难忘的光辉的形象，成了人们学习的榜样。每一个中学生也都崇敬这些优秀人物，也都渴望自己成为一个正直的人。

要做正直的人，必须从多方面努力。

首先要加强自己的社会责任感。这就要求你逐步树立正确的人生观和世界观，明确自己为什么活着，应该为社会做出怎样的贡献。只有把自己的命运与集体、国家、社会的命运紧密结合起来时，才有正直品德的思想基础。一个人只关心私利，不关心他人和社会，是不会有正直可言的；一个人浑浑噩噩，胡里胡涂，也是不会有正直可言的。正直，反映着强烈的社会责任感。我国明代曾有一个进步的组织叫“东林党”，他们有一副对联写道：风声、雨声、读书声，声声入耳；国事、家事、天下事，事事关心。我们社会主义时代的青年学生更需要有这样的态度。

第二要全面提高自己的思想品德修养，提高辨别是非美丑的能力。正直，不是孤立的品格，它与一个人各方面的思想道德密切相关。一个不善良的人，谈不上正直，因为他没有同情心，就不会疾恶如仇，也不会从善如流；一个不勇敢的人，也谈不上正直，因为他胆小怕事，就不会揭发批评坏人坏事，也不会热情地歌颂好人好事。因此，

必须从各方面加强自己的思想品德修养，使正直有一个整体的道德基础。俗话说，人只有“行得正，做得直”，才能直言不讳、坦诚无私。此外，还必须努力学习各方面知识，深入社会实践，提高自己的认识水平和分辨能力，真正做到“心明眼亮”。

第三要学会实事求是地分析问题，有策略地发表意见。当发现了比较重大的需要揭发、批评的问题时，不能急于表态、盲目行事，应该做深入细致的调查研究，了解事情的来龙去脉，并做具体的分析，透过现象，抓住问题的实质，然后再采取行动。发表意见，也应根据问题的不同性质、情况，讲究策略。千万不能把“炮筒子脾气”当成正直的代名词。讲究策略，无损于正直的品格。如果发现了明显的坏人坏事，则应当机立断，采取行动。

第四要经常反省自己的言行，是否有背于正直的品格，及时改正不足。任何优良道德品质的形成，都是有一个过程的，从开始有所认识，到真正成为自己的品德，需要经过反复认识、反复实践的过程，自我教育起着关键性的作用。即使一种品德在自己身上养成了，也不会一劳永逸，客观世界在发展变化，主观世界也在发展变化，自我教育永无止境。

相信你，经过自己的努力，会成为一个正直的人。



怎样进行 自我教育和 自我修养

这里先给大家介绍美国科学家、“独立宣言”的起草人之一富兰克林是怎样进行自我修养和道德自我完善的。

一、从改掉坏习惯，建立好习惯入手，给自己规定道德上的目标。

富兰克林在自己最容易犯过失，因而是最需要建立良好习惯的范围内挑出了十三项道德原则，并做了具体的规定：

1. 节制——食不过饱，饮不过量；
2. 沉静——言谈有益才开口，闲聊言谈免张口；
3. 严谨——用过的东西归还原处，处理事情按部就班；
4. 果断——该做的，坚决执行，务必完成；
5. 节俭——节省金钱，切戒浪费；
6. 勤奋——抓紧时间，从事有益工作，动作利索，切忌拖泥带水；
7. 诚实——不欺诈，心地坦荡，要正直，言行一致；
8. 公正——不侵害别人，也不要因自己失职而使人遭受损失；
9. 大度——避免极端，责人从宽；

10. 整洁——保持身体、衣服、住室整洁；
11. 沉着——大事小事不慌乱；
12. 廉洁——行正言正，不损害自己或别人的声誉；
13. 谦虚——向伟人的谦虚精神看齐。

二、自我监督，自我修养。

为了达到自己规定的道德目标，他准备了一个记事本，画出表格，把上述十三项道德原则依次写在上面，坚持每天晚上检查自己一天的言行。如果违背了哪一项，就在该项内作上记号。这样，过了一段时间之后，这些格子中的记号越来越少，最后大部分都成了空格。他用了一年时间基本达到了自己预定目标。以后数年，他也只再把这个过程重复过一次。后来他说：“如果我当时没有努力达到这样一个道德目标，我现在会成为一个差得多的人，决不会有现在这样公正、乐天，身上的缺点和过失一定比现在多得多。”

下面再给大家介绍中学生怎样进行自我教育的作法。这是辽宁省盘山县三中国优秀班主任、年轻的教育改革家魏书生老师为培养学生自我教育能力而设计的“四步”法。

(1) 自我认识，用新我战胜旧我

两个同学动手打得不可开交，魏老师拉开了他们，问：“你们不是一开始就想打的吧？这次打起来，是不是心里也很矛盾？脑子里都有不想打的因素吧？”两个人都点头称是。当他们找到了不想打的因素后，魏老师说：

“这只是你们脑子里的好的那方面，是‘新我’，你们还有想打的一面是‘旧我’，新我和旧我先在脑子里打仗，旧我战胜了新我，你们俩的旧我才打起来，是不是？”

由此，魏老师引导同学们认识到：人人脑子里都有两个“自我”。要善于发现自己脑子里藏着的“美好的聪明的

细胞”，并且努力把它挖掘出来，用美战胜丑，用聪明战胜愚昧，用新我战胜旧我，这样谁都可以成为优秀的人才。他还启发同学们看到：考试落榜之后有失败心理是事实，用不着否认它，但重要的在于发现另一部分事实：谁都有过不服气、争口气的念头，尽管这只是一闪的念头，但它是新我，要抓住它，扶助它，人就能战胜自卑，振奋精神。

这就是说，自我教育的第一步就是要认识自我，通过“自省”的过程发现自己心灵中的两个自我，努力扶植真善美的思想，勤于清除假恶丑的东西，用新我战胜旧我，扬新弃旧。

（2）自我体验

新我旧我斗争的过程心情并不那么轻松，甚至还常常伴随着痛苦。可是，一旦新我战胜了旧我，即使最不爱动感情的人，心头也能涌起幸福的浪花。要捕捉这一浪花，及时“拍摄”下来，这就是说要从感情上去体验克服困难、战胜自我的幸福感，使其成为自己继续前进的动力源泉。比如，当你牺牲休息时间给同学补课；经过努力改正了字迹潦草的毛病；在滴水成冰的天气里坚持了跑步；寒冬腊月起早给班级生炉子，等等，你会品尝到一种自我战胜的欢乐。并且逐渐感到这种欢乐本身就是一种奖赏、享受和宝贵的财富。

所以，要抓住战胜自我后的幸福体验和自我斗争中先苦后甜的感情，用它来鼓励自己迈出自我教育的第二步。

（3）自我计划

进行自我教育，光有认识、有热烈的感情还不够，必须把这认识和感情变成一点一滴的行动。而要使德、智、体、美、劳以及语、政、数、理、化等诸项学习活动统一于一个科学的时间常数以内，你就必须有制定自我教育计

划的能力。魏老师让同学们计划自己的明天，制定扶植新我的计划。这一计划分为四部分：第一，终生德智体要达到什么目标；第二，十年做完哪些事；第三，一年怎样度过；第四，一天的时间如何分配。当你极目未来，确定自己的奋斗方向时，心头将充满了做自己命运主人的自豪感。一个人的计划与个人实际、国家需要、人类未来结合得越紧密，他的自我教育的能力就越强，脑子里新我的成长就越迅速。这样你就由被动地接受老师交给的任务变为主动地完成自己的诺言和奋斗目标了。

制定扶植新我的计划，将使你在自我教育上又迈出了新的一步。

(4) 自我鞭策

一次自我战胜是容易的。难的是几次、十几次、几十次。成千上万次自我战胜的点，才能连成线，构成面，组成自我教育能力的体。所以，要不断地鞭策自己。在人生的漫长道路上，切勿以为有过一两次扬鞭就能沿途平安了。

怎样进行自我鞭策呢？魏老师班里的同学是这样做的：他们执行自己的计划持之以恒。如，每学期读5000页课外书籍，从初一到初三毕业，平均每人读书75本，达两万多页。每天一定坚持写日记（他们称之为“道德长跳”），一定进行健身长跑锻炼，等等。

这样，坚持自我要求和自我监督，日日夜夜，点点滴滴，自我教育的步子就会越走越坚实。

最后，引一段魏书生老师的语重心长的话：“如果你们在自己生命的航船驶出学校这条大江，进入生活的广阔海洋的时候，仍然能不断增强自我教育的能力，那么，在漫长的人生道路上定会受益无穷。广阔的生活现实，映现在不同质量的思想的荧光屏上，歪曲变形的有之，模糊不清的有之，支离破碎的有之，清晰真切的有之。对人生的

不同反映认识，决定着人们不同的人生观。或苦闷，或彷徨，或开朗，或旷达。人具有了自我教育的能力，就有了自我调整的能力，使思想荧光屏的图象趋于清晰、真切，把世间万物都放在应有的位置上，就能使自己始终站在人民的立场上去迎接困难，永远带着开朗乐观的情绪奔向明天，把最大的精力献给人民和祖国”。



中学生为什么 要立志

我国自古就有铭志的警句，如：“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。”这里说的“志”，就是现在所说的理想，即人生的奋斗目标、人们对未来的向往和追求。

做人就要有志，人而无志，只能浑浑噩噩、虚度年华。一个人树立了远大理想，就有了推动自己更好地工作学习的内在动力，使人朝气蓬勃，勇往直前。

理想人人都有，并不专属中学生，但理想对中学生尤其重要。为什么呢？这是因为：

第一，从中学生本身来看，中学阶段正处于长身体长知识的阶段。“长”字意味着发展向上、精力充沛，意味着求知欲旺盛、有自信心，也意味着不满现状，力图有所作为。因为，中学阶段是一生中最富于理想和寻求实现理想道路最积极的时期。此时抓紧立下志向，对自己今后乃至一生的发展关系极大。春华而秋实，在生命的春天里播下理想的种子，是中学生的切身需要。