

德育

初中二年级)

第三版

中央教育科学研究所德育研究中心总课题组 编

人民出版社

全国教育科学“九五”~“十五”规划国家重点课题——
‘整体构建学校德育体系的深化研究与推广实验’研究成果

德 育

初中二年级

第三版

顾 问：柳 斌 陶西平 李连宁 王文湛 朱小蔓 靳 诺 路建平
赵 勇 王继平 鲁 洁 罗国杰 魏英敏 许启贤 王逢贤
王殿卿 兰宏生 孙学策

总编委会主编：詹万生

委 员：按姓氏笔划为序

王宝祥 王滨有 关鸿羽 宁武杰 齐 欣 许建争 刘英敏
吕焕卿 张 铃 宋长生 赵国柱 闵乐夫 李书华 高德胜
徐安德 梁周清 符运杰 魏续臻

初中组主 编：闵乐夫 齐 欣

编 委：于学兰 张 帆 李国庆 王建宗 杨忠健 刘 进 郭 坚
张志强 刘鹏滨 张艳春 回金城 陈兆喜 张 红 齐惠芳
刘明亮 张华才 徐建敏 王树洪 马展立 孙建学 林玉华
宋淑华 王春梅 林兆森 孙中军 梁朝修 赵德利 顾成强
史有德 赵 铮 许秀敬

本册主 编：李国庆 王建宗

编 者：刘赛红 杜桂贤 王继民 李德权 杜政侠 王大凯 李玉春
靳忠良

目 录

一、咬定青山不放松·····	1
二、奇妙的大脑·····	6
三、到时间王国去旅行·····	10
四、人字的结构就是相互支撑·····	15
五、勿以善小而不为·····	20
六、让环境对大家说·····	25
七、以史为鉴知兴衰·····	29
八、少男少女之间·····	34
九、世界需要热心肠·····	39
十、抗拒诱惑·····	43
十一、不做超前消费族·····	46
十二、和名著对话·····	52
十三、自律最高为慎独·····	57
十四、在平凡中寻找·····	62

图书在版编目 CIP 数据

德育：初中二年级 第三版） / 中央教育科学研究所德育研究中心总课题组编 .
- 北京：人民出版社，2002. 8

ISBN 7 - 01 - 002894 - X

I. 德… II. 中… III. 德育活动课 - 初中 - 实验读本 IV. G634. 202

德 育

DE YU

初中二年级

第三版

中央教育科学研究所德育研究中心总课题组编

人 民 出 版 社 出版发行

100706 北京朝阳门内大街 166 号

北京运乔宏源印刷厂印刷 新华书店经销

2002 年 8 月第 3 版 2002 年 8 月第 6 次印刷

开本：787 毫米 × 1092 毫米 1 / 16 印张 4. 625

字数：105 千字 印数 30,001—100,000

ISBN 7 - 01 - 002894 - X / G · 161 定价：6. 00 元

一、咬定青山不放松

进入初二年级，也许有的同学不再像初一那样对中学生活感到新鲜，也许有的同学觉得初三还很遥远……请你谈谈自己进入初二年级的感受。

倾吐亲身感受

活动设计之一

活动提示：请你谈一谈进入初二年级的感受。

初二年级是初中生活的中间阶段。初中阶段的学习，像倒过来的梯形，从初一到初三，科目逐年增多，难度不断加大，范围越来越广。初二年级的学习，犹如体育竞赛开局后的中场比赛，既是比赛的过渡，又是比赛的关键；又好似登山，已经到了山腰，继续坚持，顽强攀登，胜利登上顶峰的目的便有望实现。初二年级的同学，对中学生活已经不陌生了，对自己的各种能力已经有了比较明确的认识。正是在这个时候，有的同学往往会因为中学学习科目的增多，而已经积累了一些学习上的问题；有的同学会出现思想放松、精神懈怠，在不知不觉中降低了对自己的严格要求；还有的同学会在学习上遭受挫折，产生厌学或弃学心理。初二是一个关键学年。初二的学生，应该像坚韧的竹子那样，“咬定青山不放松”。



郑板桥竹石诗
咬定青山不放松，
立根原在破岩中。
千磨万击还坚劲，
任尔东西南北风。

认识与打算

活动设计之二

谈谈你对初二年级的学习时间、学习科目有何认识,在学习上有何打算。

初中二年级的学习具有衔接性。许多学科在知识上紧密联系。较之初一年级,要求高了,知识多了,难度大了。因此,每位同学要根据自己的情况,做好充分的思想准备,迎接新挑战。

现行教学计划是根据初二年级学生的能力安排的,其知识量和难度是每个同学都能够适应的。科学研究表明,处在青春发育期的学生,大脑的发育已基本接近成人,并完全具备接受学校所授知识的能力。心理学研究也显示,大脑的潜力巨大,关键在于要坚信自己的学习能力,即使遇到挫折,也要勇于战胜它,绝不向困难低头。

美国心理学家做过一个调查,他们对 1528 名超常儿童进行了连续 50 年的追踪研究。结果表明,智力与成就有一定的关系,但不是完全相等的。在 800 个男性被试者中,对成就最大的 20% 的人与成就最小的 20% 的人做了比较,发现成绩大的一组,在进取心、自信心、不屈不挠、坚持性等方面明显高于成就小的一组。

这表明进取心和自信心是非常重要的。

童第周是我国著名生物学家,17 岁才上学。中学第一学期,由于基础薄弱,各科考试成绩平均才 45 分。学校令其退学,但他不气馁,反而以此为动力,请求跟班试读。从此,他起早摸黑地自修,期末考试各科平均成绩上升到 70 分,其中几何还得了 100 分。于是,校长、老师表扬了他。这又成为他新的动力,他的学业得到突飞猛进的发展。28 岁留学比利时后,他完成了老师多年实践尚未成功的“青蛙卵膜切除手术”,获得巨大成功,震动了欧洲同行。

费米是意大利物理学家,因发现超铀元素而获得了诺贝尔奖。后来有人宣称,经检验,费米发现的铀元素是假的。在这种打击面前,费米没有退却,仍然不屈不挠地坚持实验。他认真核对了别人的检验结果,验证了“裂变理论”,并重新提出了一整套“链式反应”的基本理论。后来的原子弹就是在这个发现的基础上研制成功的。

苏联著名教育实践家苏霍姆林斯基曾说:“学生在这门或那门课程上落后和成绩不良,并不可怕,可怕得多的倒是冷漠的态度。”的确,我们能否克服困难、度过难关,能否取得好成绩,很大程度上取决于情绪和态度。情绪高昂、态度端正,则效果倍增;情绪低落、态度冷漠,则效果甚微。

明天我要这么做

活动设计之三

明日课表								
兴趣程度								
自我调整								
成功记录								
其他安排								

每个同学都可以当小记者，各科成绩的突出者作为被采访者，由班委会组织“记者招待会”。

采访题目：

①你是如何记忆的？②你作文写得那么好，有绝招吗？③你是怎样学地理的？④我从早学到晚，时间抓得很紧，可学习成绩却不好，你能告诉我这是为什么吗？

教师最后做指导和总结，指出保持学习上的高昂情绪和浓厚兴趣的重要性。

青春是长知识、长身体的时期，要注意锻炼自己的大脑。人脑具有巨大的潜能，但是，为什么我们做习题时还要苦思冥想？为什么要反复练习、反复背诵才能记住某些课文、某些公式呢？其实，潜能还只是潜在的能力，它只提供了一种可能性。要使这种可能性变成现实，还要通过“学习”这个桥梁。通过学习语文、数学、物理、外语……大脑得到充分开发，反过来又会促进学习进程，使学习效果更佳。大脑的功能同样遵循“用进废退”的生物进化原则，正所谓“刀不磨不快，脑不用不灵”。不少同学担心学习量太大，会把自己的脑子累坏，于是，在学习上稍遇困难就主动放弃努力。这样，大脑倒是轻松了，但却失去了锤炼大脑的机会。阿拉伯谚语说：“如果你过分珍惜你的翅膀，你就再也不能飞翔。”毫无疑问，每个人都希望自己的大脑充满活力，那就不要再迟疑，不要让它成为被宠坏的婴孩。



SQ3R 学习法



SQ3R 学习法，是从书本上学习知识，即阅读学习、准备考试的一套系统的方法。SQ3R 这个符号表示快速浏览 (survey、提问 (question、阅读 (read)、复述 (recite)、复习 (review))。SQ3R 即是以上各词的词首字母的组合。

志坚是一位初二学生，正在准备迎接历史教科书前四课的单元考试。他了解了 SQ3R 学习法以后，决心试用一下。首先，他把这单元全面地看了看，了解了这个单元有多少内容，以及标题、副标题、粗体的专门术语、图例下的文字说明等等。第二步，在通读的基础上提出一组问题。按具体情况，他给该单元列出了 35 个问题。第三步，阅读，目的是寻找各个问题的答案。注意，他这时的阅读不是消极的，而是要针对具体问题找出答案来。所以，教科书不再使他感到厌烦了，他也能做到全神贯注了。第四步，复述各个问题的答案。他在每个问题旁边加上了简短的注释，答不上来就看看注

释,重新记忆。若能回答,就与注释核对一下,检验对错与否。这样的复述需要把材料回忆起来,对于志坚准备解答多项选择题和问答题都是有益处的。第五步,考试前夕,对这个单元的问题和答案进行复习。这是快速复习,整个单元复习完大约用了 20 分钟。志坚已不再是死记硬背,而是运用 SQ3R 学习法,把他仅有的学习时间都有效地利用起来了。

自问自答

活动设计之五

1. 初二学生应该养成哪些学习习惯? 你现在做得怎样?

1 应该_____ 现状_____

2 应该_____ 现状_____

3 应该_____ 现状_____

4 应该_____ 现状_____

2. 总结适合自己的学习方法:

1 _____

2 _____

3 _____

3. 你有过灰心丧气、怨天尤人的时候吗? 此时请高声朗读你认为最能激励自己的优秀的文学作品片断。一学期你朗诵过 _____ 次? 一学年朗诵过 _____ 次? 可以用划“正”字的办法记录)

请写出激励你的作品片断: _____



每天进步一点点

□段正山



课外阅读

一步登天做不到,但一步一个脚印能做到;一鸣惊人不好做,但一股劲做好一件事,可以做;一下成为天才不可能,但每天进步一点点有可能。

每天进步一点点,听起来好像没有冲天的气魄,没有诱人的硕果,没有轰动的声势,可细细琢磨一下:每天进步,一点点,那简直又是在默默地创造一个料想不到的奇迹,在不动声色中酝酿一个真实感人的神话。

进步,就是在向前走,就是今天比昨天强,就是对现状有所突破,就是在用一种崭新代替一种陈旧,而且是每天都如此。

每天都在盯着那个高远的目标,每天都在不慌张也不懈怠地努力,每天都是那么热情但不狂热,执著但不偏执地矫正着不满又营造着快乐,这一切又不是大起大落大悲大喜,而是一点点……

不要小看这“一点点”。灵感,就那么一点点,便使你于混沌中豁然开朗;智慧,就那么一点点,便使你于危机中有了转机;勇气,就那么一点点,便使你于怯懦中增长起了干劲。

每天进步一点点,真是不错。

因为,它很务实。它堵死了一时心血来潮的浮躁,也拒绝了突然心灰意冷的悲凉。始终那么平静,从容,步履稳健。不允许每一天虚弱,不放过每一天的庸碌,不原谅每一天的懒散。

每天进步一点点,没有不切实际的狂想,只是在有可能遥望到的地方奔跑和追赶,不需要付出太大的代价,只要努力,就可达到目标。

每天进步一点点,不是可望不可及,也不是可遇不可求,只是每天都不能自视清高而眼高手低,不能踏在昨天的荣誉上自以为了不起。不满足,不停步,不回头,在平和的心境下设想着要创造什么奇迹,月上枝头时发现今天着实没有白过。自己心里踏实,迎接明天的早晨就不会心虚。

每天进步一点点,难的就是老是那么一股劲,热情不因悲欢离合而起伏,劲头不随阴晴圆缺而波动,每天都要给自己一个雷打不动的作业,而且每天都要雷打不动地把它完成好。一点点进步并不引人注目,就是这一个个不引人注目,终将突然托起一个意想不到的成就。

每天进步一点点,需要每天都要具体设计,认真规划,既不能急躁,又不能糊弄,更不能作假,因为这不是做给别人看,也不是要跟人交换什么,而是出于严于律己的人生态度和自强不息的进取精神。

每天进步一点点,使每一个今天充实而又饱满。

每天进步一点点,终将使一生厚重而充实。



顽强的毅力可以征服世界上任何一座高峰。

—— 英〕狄更斯

科学上没有平坦大道,真理的长河中有无数礁石险滩。只有不畏攀登的采药者,只有不怕巨浪的弄潮儿,才能登上高峰采得仙草,深入水底觅得骊珠。

—— 华罗庚

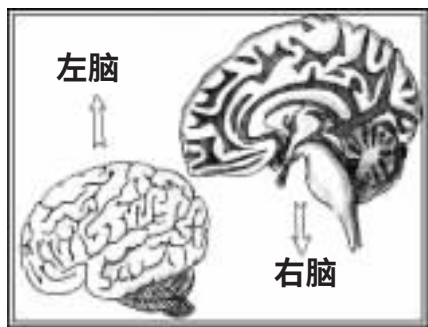
二、奇妙的大脑

论奔跑，人不如鹿；论力气，人不如熊；论嗅觉，人不如狗；论视力，人不如鹰，鹰在高空，俯视羊群，竟可明察秋毫；论繁殖能力，人更比不了昆虫。但是，人为什么被称为万物之灵呢？原来，人有奇妙的、高度发达的大脑。

我们说人的大脑奇妙，是指其复杂程度，世界上任何一种事物都无法与之相比。电脑很复杂，但是一个健康人的大脑，其功能不知要超过多少台电脑。可能电脑在某一方面的精确性或速度会超过人，但综合功能远远比不了人脑。电脑会作曲，却谱不出《英雄交响曲》；电脑会绘画，却画不出《蒙娜丽莎》；电脑会作文，却创造不出一部《红楼梦》；电脑会研究，叫它发明《相对论》试试——最伟大的发明和创作都是人脑的产物。

人脑是由上万亿个脑细胞构成的，每个脑细胞就其形状而言就像最复杂的小章鱼。它有中心，有许多分支，每一分支又有许多连接点。在上万亿个脑细胞中，约有 1000 亿个是活跃的神经细胞。每个神经细胞可以与其他细胞构成多至 2 万个连接。神经细胞作不同连接的可能数目，远远超过宇宙中我们肉眼能看见的任何微小事物，如砂粒、雨滴等的数目。在这约 1000 亿个活跃的脑细胞中，又有几十亿个比较复杂的脑细胞，每一个都比今天地球上大多数的电脑强大和复杂许多倍。

据专家们研究，一个大脑健全的人，如果始终孜孜不倦地学习，那么，其大脑在一生中可以储藏的各种知识，将相当于美国国会图书馆全部藏书的 50 倍。有的科学家估计，每一个人，即使是创造了辉煌成就的巨人，在他的一生中利用自己大脑的潜能还不到 1%。



大脑解剖图

认识左右脑

活动设计之一

阅读下面文字后进行表演。

人体表面看来是对称的，实际上任何一对左右对称的器官在功能上未必都是相同的。两只手的力量和技能不一样，两只眼睛的视敏度也常常是不一样的。

把裂脑人（指以前在医疗中将胼胝体割断的病人）的右眼蒙住，在他左眼的视野中呈现一把钥匙。于是，钥匙的形象就投射到左眼视网膜，从这里发生的神经冲动通过视神经交叉（指左眼所见传至大脑右半球，右眼所见传至大脑左半球）的纤维将信息传送到右脑半球的视觉皮质。由于胼胝体已割断，关于钥匙形状的信息就只能在右脑半球上加工了。然后要求被试在许多形状不同的钥匙中用手摸出曾给他看过的那一把。实验发现，病人如果用右脑半球所控制的

左手来摸,就会准确摸出那把钥匙。如果用左脑半球控制的右手来摸,就会摸错。让他用语言说明操作过程,情况却恰恰相反:使用左脑半球控制的右手时能描述操作的整个过程和每个细节,而使用右脑半球控制的左手时却无言以对。这说明右脑在加工空间信息方面占优势,左脑在语言功能方面占优势。这个实验还说明,左右脑在胼胝体割断后是相互独立的。

活动提示:1. 利用所给材料,同学们可以自编小品表演,左右脑半球、左右眼、胼胝体分别由五人扮演。2. 小品分两幕,胼胝体被割断前后各一幕。3. 请生物课教师协助。4. 为了表演逼真,可做简单的面具。

活动步骤:1. 胼胝体割断前,扮演左右脑的同学背向观众,由眼睛的扮演者提供信息。胼胝体的扮演者有权参与任何一方的活动,然后相互传递信息。2. 胼胝体割断后,其扮演者退场,左右脑扮演者可喊:“我独立了!”3. 摸钥匙时,左脑扮演者用右手,右脑扮演者用左手。

人的大脑不完全对称,功能也各不相同。左右脑既有分工,又有合作。关于大脑皮层机能的分工,因其甚为复杂,目前研究还十分有限。大脑不同的机能有不同的神经联系系统,而这些系统不是在空间上彼此分割,而是有所重叠。空间上的同一部位可以加入不同的机能系统,同一系统的不同部位对同一复杂机能可以起不同的作用。

大脑并不重,其重量仅占人体重量的2%,但在脑力劳动时,其耗氧量却十分惊人,占人体总耗氧量的20%—32%,用脑时,还需要糖分等营养物质的源源供给。

学习是脑力劳动。中学生在学中,使自己的头脑保持在良好状态十分重要。这有助于学习效率的提高。为此应该做到:

1. 喂好脑。注意饮食营养的均衡,多食含蛋白质高的食物,多食新鲜水果、蔬菜和牛奶。中学生每日三餐要保证吃好,尤其是早餐,不仅要保证质,还应保证一定的量。在学习环境上,要注意通风,使空气中氧的比例不致减少,有助于大脑保持工作状态。

2. 用好脑。脑和人的其他器官一样,遵循‘用进废退’的规律,越用越灵。脑就像钥匙,常用的总是闪闪发亮,不常用的就暗淡无光甚至锈迹斑斑。

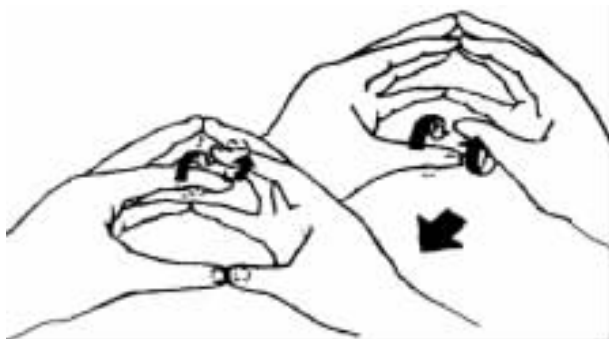
用脑是有方法的,不能一味蛮用。如果我们学习目的明确,规定的具体学习内容多少、难易都很适当,每完成学习的任务时,信心足、兴趣浓,注意力始终集中,学习效率也会比较高。如果我们制定的学习目标过高,学习内容偏多、学习难度偏大,完成学习任务时,存在畏难情绪,注意力也很难集中,学习的效率就不会显著。也许坐在桌旁一晚上,却连一页书也没看进去。

3. 保护脑。彻底的休息是睡眠。初中生每天应睡九小时左右。一夜高质量的睡眠对于恢复精力有很大作用。

大脑皮层在做一种工作时,仅仅是相应部位的细胞群兴奋。如果大脑的不同区域轮换使用,等于是交替休息。这是一种聪明的学习设计。例如复习功课,连续复习两小时语文、两小时数学,就不如复习一小时语文、一小时数学;再复习一小时语文,一小时数学。当中每隔50分钟安排10钟多样化的休息,效果更好。

玩也是休息。听音乐、散步、做操、聊天、吃两片饼干、喝点饮料,把连续的学习时间用多样化的休息隔成若干时段,这对大脑的保护十分必要。文武之道,一张一弛,张弛有度,学习就会有效率。我们反对题海战术,反对无休止的补课,反对学习过程不间断……疲于奔命似的使用大脑,大脑会罢工的。因为长时间用脑,大脑就会由兴奋转入抑制。这是一种保护性抑制,是大脑细胞的自我保护。中学生一旦发现‘脑子发木’了,就要做出‘暂停’决定,让自己玩一会儿。

1. 全脑心智训练



将两手的手指稍微碰触在一起,合并成一个圆天棚的球形状。然后,从大拇指开始旋转,接着换食指、中指、无名指、小指依序轮流旋转。先让双手手指互相绕着以顺时针的方向旋转,接下来双手手指互相绕着以逆时针的方向旋转。左右手的手指尽可能不要相互碰撞。从大拇指一直到小指,各训练 20 次的顺序进行。一般比较困难的是中指、无名指和小指。在初学时可以慢慢旋转,逐渐适应,逐渐加速。

2. 巧布硬币。把 16 枚硬币摆在一个四边形的四周,每边能保持 5 枚。你能从中拿掉两枚,但每边仍保持 5 枚吗 拿掉 4 枚呢

3. 请给老师帮个忙。有 15 名同学转入初二 1 班学习。老师问他们愿意参加什么兴趣小组,统计结果是:要参加科技组的共有 8 人,要参加美术组的共有 6 人,两个组都要参加的共有 5 人 其余同学则说,这两个组都不想参加,要参加别的兴趣小组。

现在请帮助老师计算一下,没有参加科技组和美术组的同学共有几人

4. 借助英汉词典,翻译英文诗。尽量押韵 并且想一想这首诗讲了一个什么道理

Good Advice

Work while you work

Play while you play.

That is a way

To be happy and gay.

All that you do

Do with your best.

Things done by halves

Are never done right.

你在学习的过程中使用音乐吗？如果使用，你是用音乐背景陪伴学习过程还是用音乐间隔不同学习内容呢？你认为哪一种更好呢？

你一般是选择歌曲还是乐曲？你认为歌词干扰思维吗？

你通常在作文章、缜密计算和背单词前后分别选择哪一类音乐作品 简述其效果。



若没有胡思乱想，就没有创造性的成就出现。我们亏欠‘想象’这游戏的，实在无以计算！

—— 瑞士] 荣格

你若等待在问题形成的那一层次，就不可能解决那问题。你必须爬到它上面那一层次才可以。

—— 德] 爱因斯坦

三、到时间王国去旅行

有个小谜语,请你猜一猜:

世界上最长而又最短,最快而又最慢的是什么?

从古到今,人们议论最多的话题之一是时间。时间最公平,给任何人都是每天 24 小时。世界上只有一种东西最难挽留,那就是时间。难怪作家朱自清曾慨叹道:“燕子去了,有再来的时候;杨柳枯了,有再青的时候;桃花谢了,有再开的时候。可我们的日子为什么一去不复返呢?”时间按它既定的步伐,由秒到分,由分到时,日积月累,年复一年,周而复始地运行着,既不因为某人富贵而多给一秒,也不因为某人贫贱而少给一分。时间公正地对待每一个人,让每一个人都能有机会体验人生、追求美好生活。然而,属于生命的时间毕竟少得可怜。人生几十年,除去天真无邪的儿时和颐养天年的晚年,再加上休息和娱乐,真正能用于学习、工作,为社会做贡献的时间只占生命历程的 $\frac{1}{3}$ 。难怪鲁迅先生说:“节省时间,也就是使一个人的有限生命更加有效,也即等于延长了人的生命。”

珍惜时间和生命的榜样不胜枚举。马克思躺在安乐椅上离开人世时,案头放着翻开的书籍;毛泽东为了节省时间读书,在厕所和卧室都放着可随时翻阅的书籍;周恩来总理为国计民生日理万机,常常是一天只休息三四个小时,有时甚至连着几天几夜不合眼;大发明家爱迪生一生有二千多项大大小小的发明,但在他的日历上,星期天从来不意味着是休息日。

赞一赞

活动设计之一

1. 与上面介绍的那些人比,你与他们有哪些相似或不同之处?通过比较,你得到什么启示?

2. 赞一赞本班珍惜时间、会合理利用时间的同学。

活动提示:

1. 可选一名学生当主持人。
2. 每人都可任选一题来谈。
3. 可进行讨论。
4. 教师启发指导,并做总结。



时间如此宝贵,怎样做才符合珍惜时间的原则呢?

第一,优选学习方法,提高学习效率。讲究学习方法,在我国有悠久的历史。2000 年前,我国学者对学习方法的科学性就有了科学的总结。在《礼记》中有一篇文章叫《学记》,其中有这样一段话:“善学者,师逸而功倍,又从而庸之。不善学者,师勤而功半,又从而怨之。”意思是说,善于学习的人,老师很省力,学习可以事半功倍,并学能致用。不善学习的人,老师很费力气,但学

习效果是事倍功半,老师要受到埋怨。这里所说的善于和不善于学习,就是指是否能恰当地选择学习方法。学习方法得当,学习效率就高,就可以挤出更多的时间,做更多的事情。这就是珍惜时间。

第二,学会统筹兼顾,增大时间容量。雷锋崇尚钉子的善于挤和善于钻的精神,常常利用出车的间歇、茶余饭后、甚至电影放映前的小段时间来读书。达尔文说:“我从来不为半小时是微不足道的一段时间。”爱因斯坦即使是在做家务时也从不虚度时间,而是挤时间来思考。有一次,他推着一部婴儿车在伯尔尼的马路上散步。每走十几步就站住,拿出纸片和铅笔,写下几行数字和公式,低头看一看甜睡的儿子,抬头看一下钟楼上的大钟,又向前走去……爱因斯坦即使是应约等学生时,也不会忘了拿着铅笔和纸条把他思考的结果写下来。同学们在平时的学习生活中,完全可以像这些伟人那样抓紧时间学习和思考,如起床后立即打开录音机,边洗漱、边听外语。同一时间内做几件事,就相当于增大了时间容量。

第三,控制自我行为,养成良好习惯。珍惜时间的行为只是偶尔为之是不会见效的。要通过自我控制,使良好行为稳定为习惯,习惯成自然。要知道,“行为定习惯,习惯定性格,性格定前途”。可用以下几点来要求自己: (1) 把必须做的事情和可做可不做的事情清楚地分开 先从必须做的事情开始着手。 (2) 选择适合自己特点的作息时



间表。 (3) 巧妙使用空闲时间。 (4) 要把学习用具放在手头,随时备用。 (5) 在学习过程中不要胡思乱想,要真正钻进去,养成埋头苦干的习惯。 (6) 善于开发全脑。

合理安排时间并不是少休息多学习。我们提倡的是提高学习效率。同学们应该在大脑活动功能最佳的时间学习。专家研究表明,一天之中大脑功能最佳的时间是刚睡醒以后 3~4 小时左右,也就是上午 10 点到 11 点左右。这是一天中学习的黄金时间。另外,下午 2 点到 3 点是另一个高峰。这段时间,理解材料的效果最好。这两段时间恰恰是学校上课时间。因此,可以说,学校上课时间就是最佳的学习时间。一般,晚上 8 点到 9 点是学习的又一个黄金时间,这时人的大脑非常清楚,用来复习一天所学、预习新课是最好不过的了。可惜的是,许多同学在这一时间里正好在看电视,把自己精力最好的时间白白浪费了。要获得利用业余时间学习的动力,就要树立学习志向,以崇高的追求来促使自己珍惜每一段宝贵时间。大凡有志者,除了能够充分利用正常的学习时间之外,对于业余时间也是分秒必争。周恩来利用旅行的空闲时间办公,毛泽东在马背上作诗,便是例证。

做时间王国的主人,一定要杜绝浪费时间的现象。古人说:“少年易学老难成,一寸光阴不可轻。”同学们必须记住,我们的学习时间是有限的。这不只是由于人生短暂,更由于人事纷繁。在现实生活中,一些同学存在着严重的浪费时间现象。这些同学经常有这样的感觉:总是到了放学以后,才知道功课只做了一点点;总是要等到考试前,才知道该念的书都没有念……要做不浪费生命的人,就要克服浪费时间的现象。没有节制地玩,无目的地东张西望,无选择地乱看书刊,与同学们闲聊;在家时,坐一会儿,站一会儿,无所事事,心神不定,或被电视机、收音机所吸引,在各种节目中消磨时光,这些都是时间的“杀手”。同学们要向那些努力攀登科学高峰的科学家学

习,向身边刻苦学习的同龄人学习。一个立志攀登科学高峰、立志为国争光的中学生,应该做时间的主人。

‘莫等闲,白了少年头,空悲切。’同学们,时间是宝贵的,青春是短暂的,美好的青春要过得有意义,就要抓紧时间,用青春的‘金线’编织美好的未来!

情景班会——随记者采访

活动设计之二

几个无所事事的学生悠闲地打着扑克。他们已经着了迷,一会儿功夫,几个人脸上都贴上了纸条……

此时,一个做业余记者的同学出现在他们面前,拿相机给他们拍照。打牌的同学发现后,表现出不满的神情。业余记者问:‘你们的作业都做完了吗?’几个同学同时回答:‘作业?作业算什么!等到明天,早上早点到学校,保证10分钟完成。’

业余记者发出邀请:我准备编辑一期珍惜时间的报纸,需要特邀几位同学跟我一道采访,我请你们随行。

采访地点:车站。几个同学在等公共汽车,他们拿着卡片在背英语。记者采访其中一位同学:‘请问你为什么如此珍惜时间呢?’他回答:‘我记得这样一句格言:‘浪费时间就等于浪费生命。’时代总是向前发展的,现在不抓紧一分一秒地学习,将来就会被社会淘汰。’记者问另一位同学:‘世界上最长而又最短,最快而又最慢的是什么?你知道吗?’该同学回答:‘世界上最长而又最短,最快而又最慢的是时间。这句话是高尔基讲的。我很欣赏这句话。在那些不爱惜时间的人眼里,时间是那么慢;而在那些珍惜时间的人眼里却恰恰相反,他们觉得时间太短,日子过得太快。他们抓紧每一分每一秒地工作、学习。’

采访地点:图书馆。记者向一位青年学生提问:‘您能谈谈鲁迅是如何珍惜时间的吗?’学生回答:‘时间是平凡而又宝贵的,我们每一个人都应该珍惜时间。我想,聪明的同学会利用时间,愚蠢的同学会等待时间。时间是不留情的,因此,我们都应向鲁迅学习,把喝咖啡的时间都用于学习。’

记者又向一位中年人提问:‘您已经工作了,为什么还要利用休息日来图书馆读书呢?’中年人答:‘现代社会是个竞争日益激烈的社会,如果不学习,就会成为竞争中的弱者,就可能被淘汰。如果认真学习,博览群书,用知识增强我的实力,我就会成为竞争中的强者。像我这样利用业余时间学习的人是很多的,你看,下班的人群里,有多少人是去业余大学学习的啊!’

记者接着采访一位高中生:‘请问你是怎样理解‘今天’的?’高中生回答:‘世界上最宝贵的就是‘今天’。今天只有一个,每天却有许多。今天一去不复返,所以,我们每一个人都应该珍惜一分一秒来学习,当天的事情当天完成,不能拖到明天。我们每个人都要从‘今天’开始,抓紧‘今天’不放松。’

根据上面所给材料,自编短剧,进行表演。可以发挥。

●一天,一个朋友给大发明家爱迪生推荐了一位助手。爱迪生看那个年轻人说话干脆,知识也丰富,便同意了。可是不久,爱迪生把这位助手辞退了。他的朋友莫名其妙,跑来询问原因。爱迪生叹惜道:“哎,实在没办法,他操作速度太慢,调准显微镜的焦距,一次就需要半个小时。半个小时啊,这是多么宝贵的时间!”他的朋友这才明白,那个助手不是因为工作不努力,而是因为做事效率太低被淘汰的。

这个事例给你什么启示?

●世界著名的哈佛大学商学院保存着世界著名大公司的光辉业绩。这几家蜚声世界的公司有一个共同特点,即他们由上而下,各部门都有一套非常严格的作息制度。难怪这些公司老总们都自豪地说:“时间的合理利用才是我们真正的财富。”

读了这个材料,谈谈你的感想。

把生命放进时间格子里

活动设计之四

制定适合自己情况的作息时间表,并向爸爸、妈妈、老师、同学征求意见。

时间与意志

张海迪



课外阅读

在我的一个书橱顶上放着一只精美的钟。它的造型很特别,弧形的顶部伸出一根细长的钟摆,高高的钟摆每天每天一刻不停,不知疲倦地摆动着。在它的摆动中,白昼匆匆走过,夜晚悄悄来临。伴随着它的摆动,我的笔尖儿在稿纸上沙沙地划过,稿纸一页一页地翻过,时间就一小时一小时地消失了。每当困顿蓦然涌上心头,缠住思绪,使我不得不放下手中的笔时,时针差不多都指在凌晨的某个数字上。钟摆日复一日地摆动,我日复一日地写着,也日复一日地困顿着。我常想,钟表每天重复单调的摆动,还有我的写作和困顿,究竟意味着什么

夜阑人静,在钟表滴答滴答、准确无误、节奏划一的走动声里,人们已经进入梦乡,喧哗躁动的世界恢复了宁静。此时,也有人还在忙碌,我想夜班编辑或许正对版面做着最后的校定,报纸要在早晨送往千家万户;我想在那远航的轮船上,舵手或许正目不转睛地注视着茫茫大海的前方,把握着巨轮的航向;在我的想象中,天文学家或许正用巨型望远镜瞄准宇宙深处的某个地方,要赶在曙光初露之前捕捉到遥远星系的最新信息……

时间执著地、永不停息地飞驰着,任何力量也阻挡不了它的翅膀,世界万物随着它变迁。冈瓦纳古陆分崩离析,青藏高原从汪洋中隆起,恐龙灭绝人类登上月球……沧桑巨变,它看也不

看一眼，就侧身而过，仿佛一切与它无关。时间之箭从亿万年前悄无声息地射来，箭头指向未来。稍有不慎，眨眼间它便消失得无影无踪。

……面对时间像冰霜一样冷漠的面孔，懦弱的人颤栗了，他们慨叹人生的须臾，一味追求享乐；无知的人不懂生命的可贵，用荒唐的举动给人生草草地画上句号。但是，更多的无所畏惧的人却毅然与美丽的梦幻决绝，果敢地紧紧握住时间之箭的尾羽，冲上了飞向未来的轨道。他们像田径场上奋勇争先的运动员，以坚韧顽强的品格甚至生命去与时间竞赛。很多人中途倒下了，而更多的人又义无反顾地执著前行。漫漫征途，洒下他们滚热的汗水，留下他们激越的豪情。这悲壮的征程迢迢亿万里，途中艰险决非高山峡谷、大漠瀚海所能比拟，而前仆后继的人们永无凯旋……

钟表还在滴滴答答地走着，我的笔还在稿纸上沙沙地留下一行行字迹。我觉得思维逐渐迟钝，视线也开始变得模糊，手中的笔有些滞涩，却还在不由自主地写着。它写下了什么？我无法知道了，我看见我倒在了时间的门边，我已不堪病痛长期而巨大的重负，过去的岁月在破碎、在飘散。最后的时刻，我睁开眼睛，恍惚中读出一行奇怪的文字：

Will is the key to the gate of time. 意志是进入时间之门的钥匙。

意志

是的，意志。我猛地飞起来，不顾一切，闪电般地抓住了时间之箭，拼尽全力随它飞翔。我的耳边仿佛雷声隆隆，美丽的白色的翅膀，绿色的起伏的山脉，飞越辉煌的音乐殿堂，灰暗而忧伤的爱情墓地……突然，我的手无力地松脱，隆隆声骤然消失，我颓然地坠落下来……

于是我的耳边又一次隐隐传来滴答的声音，那样清冷和空旷，贴近而又遥远。我用力支起沉重麻木的身体，再一次握起笔。我在想，无论经历了多少痛苦，我也是幸运的，因为我曾飞翔在时间之中……

敢于浪费哪怕一个钟头的人，说明他还不懂得珍惜生命的全部价值。

—— 英] 达尔文

一切节省，归根到底都归结为时间的节省。

—— 德] 马克思

我的产业多么美，多么广，多么宽，时间是我的财产，我的田地是时间。

—— 德] 歌德

时间，就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。

—— 鲁迅

时间就是生命，时间就是速度，时间就是力量。

—— 郭沫若

人行犹可复，岁行哪可追。

—— 苏轼

放弃时间的人，时间也会放弃他。

—— 英] 莎士比亚

合理安排时间，就等于节约时间。

—— 英] 培根



四、人字的结构就是相互支撑

先读后想

活动设计之一

1997年3月,哈尔滨市一位个体劳动者患了严重肾病。他叫李广生,27岁。住院要做换肾大手术,需要花费几十万元。他没有多少积蓄,父母是普通退休工人,收入很低,也帮不了什么大忙。他的妻子是俄罗斯姑娘奥莉娅。为了挽救丈夫的生命,奥莉娅卖掉了新房,每天抱着孩子挤公共汽车,三番五次跑医院。她哭喊着:“我不能没有丈夫,孩子不能没有爸爸。”她向新闻记者求助,向社会呼吁:“救救我的丈夫!”

为了帮助奥莉娅,哈尔滨市各界人士为她组织捐款活动。有的人捐10元,有的人捐50元。社会各界捐款人士的代表,在捐款仪式上说:“爱心不分国界”,“奥莉娅是咱中国的媳妇,捐一元钱也行……”。奥莉娅激动得流下热泪,她说:“雷锋活在中国人中间。”卧病在床的李广生,看到奥莉娅为他四处奔波,心里非常难过。他不愿再拖累她,就故意骂她,赶她回国。但奥莉娅一直守候在丈夫身边,还对小女儿说:“让爸爸亲亲你。”奥莉娅和女儿一起鼓励丈夫同疾病做斗争。

4月29日,在哈尔滨市各界人士的援助下,医院为李广生成功地做了换肾手术,他的生命保住了。在众人的帮助下,李广生度过了一次人生的劫难。

联系上述事例,大家想一想、议一议“人”字结构的含义和“众”字结构的含义。



在现实生活中,还有许许多多互相关心,互相爱护,甚至不惜做出牺牲帮助他人的感人事迹。

例如:中国乒乓球队有不少男运动员,球技非常高。如果他们参加比赛,也可以打出很好的成绩。但为了帮助女队员出成绩,他们甘愿当女队的“陪练”。他们用自己的球技,训练女队员的

球技,让女队员成为更高水平的选手。他们把捧金夺银的机会让给队友,使她们获得成功。

在科学研究领域中也有许许多多甘为“人梯”,自愿做铺路石的人。为了把一个宇航员送上蓝天,许多科研人员在试验基地一干就是几十年。甚至有人干了一辈子,仍然是默默无闻。为制造一架航天飞机,设计、施工、试验……成千上万的人在那里努力工作。

有了‘脏了我一个,干净千万人’的清洁工人,才有了整洁、美丽的市容;有了无数忠诚勇敢的战士保卫边疆,才有伟大祖国的稳定和安全。

人字的结构就是相互支撑。没有他人的帮助,一个人不能健康成长。一个人如果没有奉献精神,也换不来他人的支持和友爱。一个人要进步,要发展,就要关心他人,帮助他人。有了团结、友爱、互相帮助,个人才能顺利成长,家庭才能幸福美满,集体才能和谐发展,社会才能飞快进步,世界才能更加美好。

自编自演

活动设计之二

时间 放学之后。

地点 某教室。

人物:一名自私的学生和其他几个学生。

主要情节:自私的学生说:“众人拾柴火焰高,提倡的是合作,但临近高考时你们就知道了,人与人之间更主要的是竞争关系。我发现有的同学明明会做的题,同学问他,他也说不会,他是深得竞争真谛的。如果我将来考上名牌大学,我要宣布‘我谁也不感激,我的成功全凭自己的实力。’”其他同学纷纷说出自己的看法,争论得不可开交。

活动提示:

1. 找5位同学在活动课上表演上述情节。
2. 尽可能提出不同见解,说出各自的理由。
3. 帮助自私的学生找出得到他人帮助的事例。

气走清洁工之后

活动设计之三

情景 某日,初二(1)班几个同学在食堂洗碗,将剩饭菜倒在水池中。清洁工批评他们,他们不但不承认错误,反而讥笑清洁工说话“有口音”、“长得困难”。气得清洁工扭头就走。第二天,食堂里……

要求 请同学们分组编写接力故事,一人一段,合作完成。然后在班里交流。

活动提示 可以有不同的发展结果。

结果之一(供参考):

1. 清洁工赌气不打扫卫生,食堂臭气熏天;
2. 几个同学赶紧赔礼道歉……
3. 老师召开班会,讨论“人与人要互相配合”的问题。同学们轮流值班,清扫水池……

搜集团结、友爱、互相支撑、互相配合的故事或童话、寓言，讲给大家听。

活动提示：

1. 课前搜集。
2. 学生当主持人。
3. 教师总结。



1. 某中学男篮，队员个人技术并不高，学校也不是篮球传统校，入学新生中更无篮球特长生可选择，但是在区七届篮球联赛中，竟获得了五个第一，两个第二的好成绩，许多人问体育老师为什么？老师说：“挖掘潜力，发挥优势，打整体，打配合。”

2. 德育活动课上，一名同学说：“20 世纪 90 年代，世界男子 4×100 接力赛成绩为 37 秒 83，然而参赛的 4 棒选手的个人成绩分别是 10 秒左右，所以说良好的合作，可以使 $1 + 1 > 2$ ”。

通过以上事例，你悟出了什么道理？

你能找出身边 $1 + 1 > 2$ 的事例吗？

仔细观察父母在家中是如何互助互爱、相互支持的；在学习上、生活上是怎样教育孩子的；在家务劳动等方面，父母是如何相互理解的。然后，写一篇‘家庭爱心日记’，并写出自己的分析和感受。

活动提示：

1. 注意观察细节。例如：有没有在家里看见过母亲做饭、父亲洗碗，或者母亲干细活、父亲干粗活、重活的现象？
2. 写出体会。父母互相关心、爱护，孩子是不是感觉更美好？
3. 除了日常观察之外，还可以主动和父母分别谈话，了解他或她的少年时代、青年时代的经历，分析出他或她的奉献、牺牲精神和家庭责任感形成的原因。

生命的掌声

董保纲



课外阅读

我常常想起一个关于掌声的故事。

那是我上高中一年级的時候，班里有位叫英子的小女孩儿，沉静漂亮，但是总爱蜷缩在教室的一角。上课前，她早早地来到教室；下课后，她又总是最后一个离开教室；后来我们才知道，她的腿因为得了小儿麻痹症而落下了残疾，她不愿意让人看到她走路的姿势。

一天，上演讲课时，老师让同学们走上讲台讲述一个小故事。轮到英子演讲的时候，全班四十多双眼睛一齐投向了那个角落，英子立刻把头低了下去。演讲老师是刚调来的，还不了解英子的情况，他就一直点着英子的名字。

英子犹豫了一会儿，最后慢慢地站了起来。我们注意到，英子的眼圈儿红了。

在全班同学的注视下，英子终于一摇一晃地走上了讲台。就在她刚刚站定的那一刻，不知是在谁的带动下，骤然间响起了一阵掌声。那掌声热烈、长久。在掌声里，我们看到，英子的泪水流了下来。

掌声渐渐平息，英子也定了定情绪，开始讲述她童年的一个小故事。她的普通话说得很标准，声音也十分动听。当她结束演讲的时候，班里又响起了一阵掌声。英子很有礼貌地向演讲老师深鞠一躬，又向同学们深鞠一躬，然后在掌声里一摇一晃地走下了讲台。

奇怪的是，自从那次演讲以后，英子就象变了一个人似的。她不再是那么忧郁了，她和同学们在一块游戏、说笑，甚至有一次她还走进了学校的小舞厅，让同学们教她跳舞。后来，英子的学习成绩一直很好，尤其是数学和物理。高二那一年，她代表我们学校参加了全国奥林匹克物理竞赛，还得了奖。

三年时光，匆匆而过。三年以后，英子被北京的一所大学破格录取。后来，英子给我来信说：“我永远不会忘记那一次掌声，因为它使我明白，同学们并没有歧视我，我应该鼓起勇气微笑着

面对生活。那次掌声给了我第二次生命……”

我这才明白英子变得开朗活泼的原因。从那以后,我学会了给别人鼓掌,尤其是当别人身处困境的时候。其实,人是需要掌声的。在人生的舞台上,谁不希望自己的演出得到喝彩?掌声,是一种尊重,更是对生命的鼓励和肯定。



得不到友谊的人将是终身可怜的孤独者。没有友情的社会则只是一片繁华的沙漠。

—— 英] 培根

谁要在世界上遇到过一颗友爱的心,体会过肝胆相照的境界,就是尝到了天上人间的欢乐。

—— 法] 罗曼·罗兰

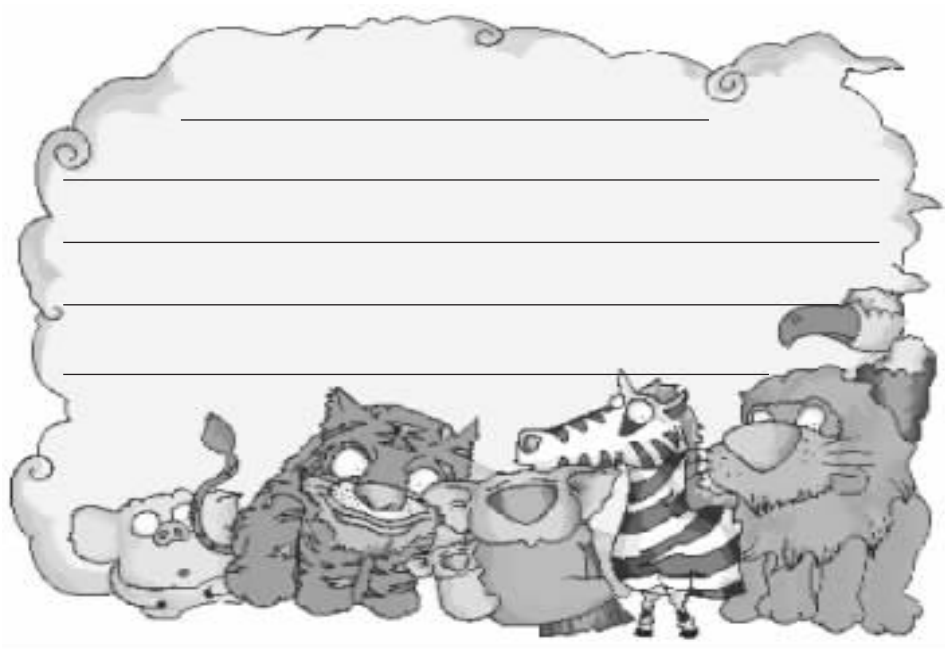
在我遭遇失败的时候,让我能感到你的手的紧握。

—— 印] 泰戈尔

一个温存的目光,一句由衷的话语,能使人忍受生活给他的许多磨难。

—— 苏] 高尔基

尝试写出你的“至理名言”



五、勿以善小而不为

一位离休的老将军,每天在交通高峰时到公共汽车站维持车站秩序。别人觉得他征战了大半辈子,离休了还这样准点为他人服务,岂不太累!老将军却不这样想。他认为当年打仗是为了人民,现在自己虽然离休了,但人民仍在他心中。

你说我说大家说

活动设计之一

同学甲 老将军去车站维持秩序,这是高射炮打蚊子——大材小用。

同学乙 成就一番大事业才是我的志向,些许小事,我从不放在眼里。

你对上述说法有什么看法,请谈一谈。

南朝宋范晔《后汉书·陈蕃传》有云:

“蕃年十五,尝闲处一室,而庭宇荒秽。父友由郡薛勤来候之,谓蕃曰:‘孺子何不洒扫,以待宾客?’蕃曰:‘大丈夫处世,当扫天下,安事一室乎!’”

这段话的意思是 陈蕃年少时,曾经闲居在一间房屋里,但是居处周围十分肮脏。父亲的朋友薛勤来看望他,对陈蕃说:“你为什么不打扫一下来接待宾客呢?”陈蕃说:“大丈夫来到这个世界上,应当考虑国家大事,哪里用得着管那么小一间房子呢?”

三国时,刘备曾告诫他的儿子说:“勿以恶小而为之,勿以善小而不为。”意思是说:一件不好的事情,尽管很小,也不要去做;一件好事,虽然很小,也要努力去做。自然法则告诉我们:“千里之行,始于足下。”小是大的开始,大是小的发展与综合。纵观古今中外流芳千古的伟人,哪一位不是具有高尚的道德情操?人们传颂的不仅是伟人那可歌可泣的丰功伟绩,更有那折射出他们高尚品德的平凡小事。陈蕃所论,显然是不对的,连自己住的一间房子都不想收拾,还谈什么治理国家呢?正如薛勤批评陈蕃所说的那样:“一室不扫,何以扫天下?”



在日常生活中,小的过失也会导致严重的后果,妨碍公共利益的小事也会使自己吃大亏。有这样一则消息:一对年轻的夫妇,平时不注意讲究公德,经常把废弃物随手从窗户扔向楼下。一

天，一家人高高兴兴地吃香蕉，四岁的孩子跑到外面去玩。一会儿，楼下传来了孩子声嘶力竭的哭声。妈妈急忙冲下楼去，刚出楼门口，还没有看清孩子，脚下一滑就倒在了地上。结果，孩子和妈妈都被送进了医院。原来使他们滑倒的，就是他们自己扔的香蕉皮！

恶劣的品质不是与生俱来的，高尚的品德也不是先天就有的，它们都是后天逐步养成的。我们要在将来成就一番有益于祖国和人民的伟大事业，必须注意从身边的小事做起。认为“小善”无足轻重，认为“小恶”不必大惊小怪的想法都是错误的。古人说：“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”我们要深刻领会这个道理。

怎样做

活动设计之二

有这样一位同学，他拿着教室的钥匙，每天负责开门、锁门。一年四季，无论什么时候，早晨第一个来到教室的肯定是他。而且，早些到校的同学都会发现，教室的地面、课桌、黑板都有擦过的痕迹。在这洁净的教室里，同学们书声朗朗，笑语欢歌，迎来朝阳，送走晚霞。天天如此，谁都没有在意。有一天，一位中年人拿着教室钥匙交给班主任，同学们才知道，原来这是那位同学的父亲，那位同学是借读的，现在要回家乡参加中考。望着班主任手中那把闪亮的钥匙，同学们感动了：现在他就要离开这里了，可今天早晨教室还是那样整洁，空气还是那样清新，地面还是那样湿润。

那位借读生每天做的都是些怎样的事？如果你，你会怎样做？

期末考试前夕，小明为了考出好成绩，无论在校还是在家都只顾复习：在学校不做值日，在家里，手帕、袜子是妈妈给洗，牙膏也是妈妈挤到牙刷上，甚至连饭碗都是妈妈端到跟前来。

你认为小明的做法好不好？如果你是小明，你会怎样做？



志愿者义务劳动

周末，三个好朋友在街上看见一位老大爷带着小孩想过马路。由于车辆很多，老大爷犹豫很害怕。于是，他们三人主动上前，A和B小心翼翼搀扶老大爷，C小心谨慎地领着小孩过了马路。老师知道后表扬了他们，并号召全班同学向他们学习，最后让他们谈谈当时的想法。

A说：“老师号召我们学雷锋做好事，并要统计谁做的好事多，我不想落后。”

B说：“这老大爷是我们邻居，他家里有许多体育用品。我想和他搞好关系，以后好经常去他家玩。”

C说：“我什么也没有想，只是看着老大爷带着孩子过马路很危险，所以就上前帮助他们过马路。”

你认为他们三人中谁的行为最高尚？

1. 请你回顾一下日常生活中不该发生的小事。
2. 把你认为不该发生的小事讲给同学们听。



说说你在家中、在学校、在社会上所做的对别人有益处的小事。

家中： _____

校园： _____

其他公共场所： _____

上课前,黑板还没擦,你怎么办?

你用教室的窗帘擦过自己的手或其他东西吗?

教室的地面太脏了,来上课的老师弯腰拿起了笤帚,你怎么办?

你在最后离开教室时,习惯关窗子吗?

一把笤帚横在教室门口,你怎么办?

看到有同学随地扔废弃物,你怎么办?

发现有同学在厕所吸烟,你劝止吗?

老师正在讲课,后面有同学小声地叫你,你怎么办?

有同学想借你的作业抄一抄,你同意吗?

放学回家的路上,一位匆忙赶路的民工撞了你一下,你怎么办?

车厢里有位老人站不稳,你帮他找座位吗?

公共汽车上有人踩了你的脚,你怎么办?

你看到有人作恶时,是否产生过这样的想法:关我什么事?

在存车处不小心把别人的车碰倒了,周围没人看到,你怎么做?

你把冰棍纸扔到什么地方?

你和父母吵过架吗?

你从阳台上扔过废弃物吗?

你承担洗碗和倒垃圾的家务吗?

你的鞋和袜子自己洗吗?

你有一个很好的建议,可爸爸妈妈不理解,你怎么办?

你注意人走灯灭、随手关灯吗?

为了玩游戏机,你是否撒过谎?

吃饭时,你专挑盘子里自己爱吃的东西吗?



一个人做点好事并不难，难的是一辈子做好事，不做坏事。

——毛泽东

见善如不及，见不善如探汤。 译文：见到善行，好像赶不上似的，努力追赶；见到恶行，好像手触沸水，迅速避开。）

——《论语·季氏》

良心是人的知识和全部生活方式来决定的。

——德〕马克思

要记住，人的重大不幸起初总是从忘却看来似乎是一些小事上的义务开始，继而则是忘却重大事情上的义务。

——苏联〕苏霍姆林斯基

上天生下我们，是要把我们当做火炬，不是照亮自己，而是普照世界；因为我们的德行倘不能推及他人，那就等于没有一样。

——英〕莎士比亚

人能尽自己的责任，就可以感觉到好像吃梨喝蜜似的，把人生这杯苦酒的滋味给抵消了。

——英〕狄更斯

烛光虽小，却是自身发出的光辉；月亮虽亮，却是借用太阳的光芒。

——无名氏

六、让环境对大家说

环境也有语言吗？有，而且非常丰富。喜笑怒骂，直抒胸臆。不信，你们听——

1996年10月，在巴西亚马孙河上游的密林中，以美国著名动物生态学家为首的一个科学考察团，出乎意料地遭到了一群恐怖的“青蛙”袭击。一名队员双目失明，三名队员手臂和脸部的皮肤溃烂，所有队员都皮开肉绽、伤痕累累。他们冒着生命危险拍摄到了这些“青蛙”的照片，最后在直升飞机的救援下脱险。由于这些“青蛙”的特殊体形，科学家们将它们命名为“血蛙”和“巨蛙”。

这一消息引起了轰动。为什么可爱的青蛙变得如此可怕？由美国和巴西科学家组成的联合调查组，经过严密的分析研究后得出结论：这是环境恶化的结果，是环境向人类发出警告的一种特殊语言。

污染日趋严重，森林水源的重金属含量激增，长年累月，使原本生活环境良好的青蛙产生了变异。这种变异进一步积累，到一定程度就演化成“小变种”，继而变成“大变种”，最终由“和善”变得“凶恶”，主动攻击人类。一些著名环保专家断言：“如果说，几千年来一直被视为绝对不会伤害人类并且是消灭害虫能手的青蛙，会变得如此可怕，那么我们有理由相信：倘若环境继续恶化，那么其他一些原先温驯的动物也会变异成触目惊心的恶魔。”事实的确如此。

“怖露厉”就是一种近年发现的致病菌，最先于1960年被英国研究者在乌干达的怖露厉（Buruli）地区发现。这种细菌原本在雨林土壤下安居，并不具侵略性。人类对森林的乱砍滥伐最终改变了“怖露厉”的习性，使其倾巢而出，对人类展开前所未有的无情攻击。这种毒性强烈、十分凶狠的致病菌，可以摧毁人类的血管，导致皮肤剥落，引发称之为“怖露厉溃疡”的感染性皮肤病，进而使患者大面积的肌肉坏死、脱落，最后可扩展到全身，导致人失明，甚至因身体的极度衰弱而死亡。医学界将它称为麻风病的“表亲”。

世界卫生组织的代表摩西说：“我们好不容易摆脱了麻风病，但又在世纪末遭遇这一威力数倍于麻风病的新恶魔的攻击。”据报道，“怖露厉溃疡”目前正以热带为中心，在非洲的象牙海岸、喀麦隆、中南美的墨西哥、秘鲁、亚洲的印度、印尼以及澳大利亚等24个国家发生，并有继续蔓延的态势。仅象牙海岸近三年间感染者已达5000人以上，西非的贝宁10年来感染者也达2300人。由于发病的多是发展中国家，医疗水平较落后，有的患者住院两三年，最后还得把手足切除，而且患者半数以上是儿童。

环境用灾难的语言方式告诉我们：人类要重新审视自己与大自然的关系，绝不能幻想自己是大自然的主宰，以“万物之灵”自居而为所欲为。我们必须善待赖以生存的环境，维持生态平衡。只有如此，方能与自然和谐共存。

一个月光如水的仲夏夜，小龙人一觉醒来，突然听到有人在说话。

“贪婪的人类在自掘坟墓。”一个愤怒而衰弱的声音。

“我说自然界老弟，你不能打击面太广啊！滥砍盗伐、捕杀珍奇动物、排放污染物使你气喘衰弱的毕竟是一部分人，怎么能把全人类都放在一起不加区分地埋怨呢？”

“时间老兄，在我眼里他们都一样。人、动物、植物甚至岩石都是我的子民，我对他们是不加区别的。可是人类却以万物主宰自居，贪婪地掠夺，恣意地屠杀生灵，随意排放‘三废’……”说到这里，自然界老人突然大声咳嗽起来。小龙人不禁一惊，同时看到了自然界老人肺扩张时肺泡里的浓烟、粉尘，有的肺泡已经不能动了。

“我要报复人类，我要发洪水，刮沙尘暴，必要时让各种细菌、小动物参战。”

时间老人慈祥的面容抽搐了一下，一闪即逝，但小龙人清楚地看到了。

“你不能那样不分青红皂白滥杀无辜啊！”时间老人激动地说：“你要有同情心，让人类自己好好反省。给他们一个机会吧！”

自然界老人气哼哼地喘了一口粗气，无可奈何地说：“现在不是我给不给他们机会的问题，再这样下去，我死了，他们怎么活得下去？除非他们马上放下屠刀，立地成佛，自己拯救自己，否则宇宙法则就要去惩罚他们。现在，他们连对宇宙法则的敬畏之心都没有了。”

“是啊，在我的记忆里，人类远古时期好像对你、对宇宙法则都敬畏得不得了。崇拜太阳神、山神、龙王等，现在怎么变得这样胆大妄为了呢？”时间老人疑惑地问。

“人类野心膨胀了。他们在科学技术上有了一些进步，就自以为能征服一切，甚至还要征服我，把我视做他们的敌人，甚至同类也彼此视做敌人，互相征伐，还要狂妄地克隆人，将人分成三六九等，克隆优秀者，消灭劣等人。他们在自取灭亡。时间老兄，你能预测未来，请问人类这样下去还能生存多久？”

“如果人类中正义的力量增长过慢，环境污染得不到有效控制，那么……天机不可泄露，请附耳过来……”小龙人也侧耳细听，只听到“二百”两个字。一会儿，时间老人的声音又因自然界老人的咳嗽而渐大起来。

“……不过人类若不能与你友好相处，吃亏的将是他们自己。你刚才担心你会死亡，你不会死的，你只能在衰弱到一定程度后入眠。一些物种灭绝了，人类完全有可能随之灭绝。”突然，时间老人的声音变小了：“我们旁边还睡着一个孩子，这样沉重的问题不能被他听见，他小小的心灵是承受不了的。”小龙人立刻闭上眼睛装睡，于是又听到断断续续的几句：

“但你是永恒的，我也是永恒的。”

“没有了生物，我只能剩下一堆白骨，谈何永恒？”

小龙人听到这里，吓得出了一身冷汗。

第二天上学时，小龙人给同学们讲他听到的“天机”，同学们都嘲笑他说梦话，谁也不相信。但自然界老人的咳嗽声犹然在耳，其肺泡里的浓烟、粉尘历历在目，他不能不相信。

根据上面所给材料，请自编短剧表演。

活动一：请事先准备好一小杯或一小瓶清水，然后向水中滴入一滴墨水，振荡。观察墨水与水的混合过程。

现在要求你把混合的墨水和清水分开，你有哪些办法？请讨论，然后教师点评。

活动二：请用新华字典，用偏旁部首查字法查找“逆”字，查过后记下读音、字意和页码。

现在要求你由字的页码逆向找回该字在字典检字表中的位置，你能否做到？

活动三：请同学们准备好一块废纸或一个塑料包装袋，并想象你的座位是列车座席，大家都将废弃物扔出列车窗外，然后由一名同学去捡拾。请这位同学谈谈自己的感受。想象一下，若在铁路两旁又如何捡拾？

活动四：某市职工在植树节时上山植树，每人带两瓶矿泉水。第二天，矿泉水空瓶将满山装点得一片白花花，市长只好再派几名环卫工人捡拾了整整一天。请同学们结合这件事列举一些你最熟悉的环境污染不可逆的例子，你认为应该怎么办？

环境的污染往往是不可逆的。这里所说的不可逆有两层意思，一是指逆向进行根本不可能。如第二个活动的例子（部首→检字表→字典正文）。地球上一些物种因环境的破坏而灭绝就是这样；二是指逆向进行所花时间太长、代价太大。如第一个活动的例子。现在大部分的环境污染后的治理，都属于这种情况。

一群文化人游长白山，路遇一位外国少年背着帐篷准备到山上野营。这位已经很劳累的少年手上还挎着一个塑料口袋，边爬山边拾拣着沿路的废纸、果皮、空罐。他腼腆地告诉那些文化人，从小在书本画册中就知道了长白山，这是他梦中的山，当然要把它收拾干净。他离开文化人独自继续爬山、拣垃圾去了。文化人上了大客车，但大家都长久地沉默着。过了很久，气氛才重新放松起来，其中有一位随手把一块果皮丢向窗外，车上的其他人像被什么东西刺了一下，齐声喝道：“你还是人吗！”

这个在长白山上踽踽独行的外国少年的身影一直在我眼前晃动。我终于明白，一切有志于传播文明的人至多也就是这个孩子。孤独地爬山，默默地拾拣，既没有表演意识也没有抱怨情绪，只是暂时性地清理了一条路，干净了一座山，明天也许还



我们的家呢？

会被弄脏,但今天还要拾拣,什么时候被几个有心人看到,引发起有关‘你还是人吗?’的人本主义的思考,这真是可以满足。

阅读了以上余秋雨先生写的一段散文,你有何感想?请就以下几个问题分组讨论,各抒己见。

1. 文化人上了大客车,为什么都长久地沉默?
2. 车上的其他人为什么会齐声喝道:‘你还是人吗!’?你怎样理解这句话?

班会上卫生委员张宁说:在日本广岛的那次奥运会开幕式后,数万名观众离开体育场时,地下竟然没有一片纸屑。媒体竞相报道惊呼:‘一个多么可怕的民族。’大家听了都沉默了。

阅读此文后,你有什么见解?为什么地下没有纸屑就说是‘可怕’?大家听了,为什么沉默?

不妨一试

活动设计之四

1. 家庭小实验

准备两个容器和一些小麦种子 或(其他植物种子,或大蒜)做种子发芽实验。甲容器放入适量水,选择适宜的温度环境。乙容器与甲相同,但放一节废 5 号电池 预先将电池外层的塑料膜去掉,扎一些孔)。观察甲、乙两容器中种子发芽情况,写出实验报告,同学之间进行交流、讨论。你从中悟出了什么?

2. 自问自答

在你的生活习惯中,有哪些对环境保护不利的做法?以后怎么办? _____

用完电池后,你随便乱扔吗?以后怎么办? _____

你随手关闭水龙头吗?以后怎么办? _____

遇到别人不随手关闭水龙头的行为你敢不敢劝阻?以后怎么办? _____

火烧垃圾好不好?你烧过吗?劝阻过别人吗?以后怎么办? _____

七、以史为鉴知兴衰

人每天照镜子,可以正衣冠。历史也是一面镜子,这面镜子又可以照出什么呢?

茫茫宇宙之中,地球是孕育生命的摇篮。在北半球,亚洲东部,太平洋西岸,有一块美丽而又神奇的土地。

当你转动地球仪时会发现,有一只挺胸昂首的雄鸡,迎着东方的太阳,面对着太平洋啼鸣。这就是我们亲爱的祖国——伟大的中华人民共和国。

一提到我们伟大的祖国,你肯定能如数家珍般地说出关于她的许许多多……

知我中华

活动设计之一

1. 全班共同完成一套图文并茂的《中国龙》丛书的编辑任务。本丛书主体是图片和图片说明,全班分四个编辑小组,从图书馆、资料室收集或从网络上下载,每编辑小组分设主编、副主编、图片收集员等,每编辑小组负责其中一分册的编辑,四个分册是——

《辉煌的中国龙》第一分册,介绍中国古代灿烂文化遗产,激发自豪感。

《屈辱的中国龙》第二分册,了解中国挨打受辱的历史、激发耻辱感。

《愤怒的中国龙》第三分册,介绍历代民族英雄人物,激发荣誉感。

《腾飞的中国龙》第四分册,介绍新中国成立和改革开放以来巨大成就,激发责任感。

四册初稿请历史、地理教师审定后,或在网上展示,或剪贴成书,全班分享,毕业前赠母校留念。

我们伟大的祖国幅员辽阔,资源丰富,是世界大国之一。我们祖国的国土面积有 960 万平方公里,几乎相当于整个欧洲的面积。我们的国家历史源远流长,是世界上惟一古老而历史又从未中断过的国家。早在远古时代,我们的祖先就以自己的勤劳和智慧创造了灿烂的古代文明。

翻开世界文明史,我国古代在科技、文化等许多领域始终处于世界领先地位。

中国古代的四大发明,博大精深的中医中药,雄伟壮丽的长城、运河,语言精美的诗词歌赋,美妙神奇的书法艺术……浩瀚的中国历史文化,为世界文明发展所做出的贡献名垂千古。

蔡伦发明的造纸术,最先传到朝鲜和越南,大约在隋末(公元 610 年)由朝鲜传到日本。公元 751 年,唐朝的一些造纸工匠把造纸术传到了阿拉伯。12 世纪中叶,阿拉伯人又把造纸术传入欧洲。又经过四百多年,造纸术传到美洲。我国造纸术的传播,推动了世界科学文化的传播和交流。

唐朝时期,雕版印刷出来的书籍,已经流传到朝鲜、日本。11 世纪,朝鲜用雕版印刷了大量书籍。14 世纪,我国的活字印刷术传到朝鲜,朝鲜在此基础上发扬光大,创造了铸铜活字的印刷



司南

方法。我国的印刷术在元朝时期，经过西域流传到波斯、埃及，又传入欧洲。14 世纪末，欧洲南部的城市里出现了雕版印刷的基督教图画。1450 年前后，德国人谷腾堡用铅、锡、锑的合金制成欧洲拼音文字的活字，印出了一部《谷腾堡圣经》。《谷腾堡圣经》是欧洲第一部用活字印刷的书籍，但它的出现已是在毕昇发明活字印刷术四百多年之后了。

指南针发明以后，我国人民首先把它应用在航海事业上。南宋时期，阿拉伯商人和波斯商人经常搭乘我国的海船往来贸易，也学会了使用指南针。他们又把指南针传入欧洲。指南针的应用推动了欧洲的航海事业。

南宋时期，火药传到阿拉伯。欧洲人，首先是西班牙人，在 13 世纪后期通过阿拉伯人的著作才知道火药。14 世纪初，伊斯兰教国家攻打西班牙时，使用了火药和火器。欧洲国家也开始接触到火药和火器，并开始学习制造。1326 年英国制造铁火瓶，1338 年法国制造装火药的铁罐，留下了欧洲应用火药和火器的最早记录。

四大发明是中国人的骄傲，也是我国科学文化长河中的几颗巨星。它雄辩地证明了中华民族是一个不乏才智的民族，她用自己的聪明智慧深刻地影响了世界历史的进程。

中国还有许多世界之最：

华佗发明和使用麻醉剂比西方早一千六百多年；张衡制造的第一架观测地震的仪器——“地动仪”，能准确地测出五百多千米外的地震，一千七百多年后欧洲才制造出类似的仪器；东晋祖冲之是第一个把圆周率算到小数点后面七位的人，即 3.1415926，比西方领先一千多年；还有举世瞩目的长城、故宫、秦始皇陵兵马俑、神秘的莫高窟、丝绸之路等等。可谓物华天宝惊寰宇，美哉中华！

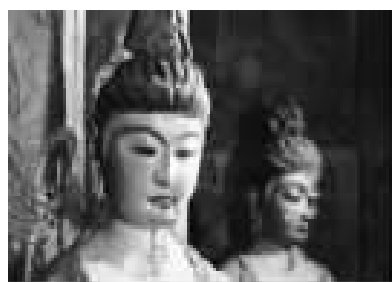
中华民族是一个有着悠久文化传统和鲜明个性的民族。在几千年的发展进程中，形成了靖国御侮、刚正清廉、舍生取义、公而忘私、忠贞不屈、勤俭务实等美德。祖国秀美的山水、灿烂的文化令人骄傲，勤劳勇敢的民族精神更使人自豪。当我们置身在历史的长河中，领略这一切的时候，怎能不从心底里涌流出对祖国无限的忠诚和热爱！



地动仪



兵马俑



莫高窟

请在网上或报刊中收集中国古代灿烂文化成就的图片，经过编辑后，参加班级或学校的展示，并由制作者当解说员。

爱我中华朗诵歌咏会

活动设计之三

朗诵热爱祖国、赞美祖国的诗歌、散文，演唱爱国歌曲。

提示：可以从书报中找材料，也可以自己写或改编、填词等。

作为炎黄子孙，我们为华夏 5000 年的悠久文化而自豪，但我们更不会忘记使中国人泣血百年的耻辱。从 1840 年英国用大炮和鸦片打开中国的大门开始，帝国主义国家纷至沓来，把魔爪伸向他们窥视已久的这块富饶土地。清政府腐败无能，在帝国主义的洋枪洋炮面前，不顾国家的安危和人民的死活，为维护自己的利益，一味地赔款、割地，出卖国家的主权。从清政府被迫与英国侵略者签订了《中国历史上第一个丧权辱国的不平等条约 南京条约》后，贪得无厌的西方列强一而再、再而三地胁迫中国签订了一个又一个不平等条约。据不完全统计，截至 1949 年中华人民共和国成立时，象征中国屈辱的不平等条约竟达 1182 个。这 1182 个条约，使中华民族蒙受了奇耻大辱。这些条约把西方列强对中国人民的奴役，对中国的经济、文化侵略，完全“合法化”。通过不平等条约，帝国主义国家割占了香港、澳门、台湾、澎湖列岛和东北、西北大片中国领土；通过不平等条约，帝国主义列强掠去战争赔款和其他款项达 1000 亿两白银；通过不平等条约，帝国主义列强从中国攫取了一系列特权，诸如关税协定、治外法权、自由传教、内河航运、驻扎军队、投资设厂等等，使中国半殖民地化程度不断加深。

祖国贫弱受辱，人民备受奴役。在帝国主义的铁蹄下，中国人民在自己的国土上，没有人格尊严，甚至生命财产都得不到基本保障。在甲午战争中，日本帝国主义在旅顺口进行灭绝人性的大屠杀。数以万计的中国人，被砍掉脑袋，挖去眼睛，幼童被钉在墙上，妇女遭受凌辱……整个旅顺陷于血泊之中，仅有 36 人幸免于难，他们是被留下来抬尸首的，脸上都被刻上了屈辱的记号。1900 年八国联军在大沽口登陆，几天之内把五万多人的塘沽，变成空无一人的废墟。八国联军攻陷天津后，竟在市中心的鼓楼架起枪炮，横扫逃难的人群，使拥有 100 万人口的天津仅存 10 万人。在侵略者的暴行中，最骇人听闻的是“南京大屠杀”。侵占南京城的日本侵略军，进行了长达六个星期的血腥大屠杀，仅有案可查的遇难者就达 34 万人。帝国主义侵略者以占领军的姿态，在中国横行霸道，肆无忌惮地侮辱中国人的人格，在上海法租界公园的门口，公然竖起“华人与狗不得入内”的牌子。

请同学们运用自己掌握的知识,说说近代中国深受屈辱的原因。

提示:可以从政治、军事、外交、经济、文化等方面谈。

一部中国近代史,既是中华民族的苦难屈辱史,又是中国人民英勇抗争和曲折求索的历史。为了拯救贫弱的祖国,为了拯救危亡的民族,无数仁人志士前赴后继,英勇献身,在黑暗中寻找光明之路。直到中国共产党领导的新民主主义革命获得成功,中华人民共和国成立,才结束了一百多年来殖民主义、帝国主义奴役中国的历史。



香港回归祖国

总结一百多年的历史经验,我们懂得了:落后就要挨打。一个有自尊心的民族,不能忘记受欺凌的历史。我国的传统观念强调“四维”,即“礼、义、廉、耻”。欧阳修说:“四维不张,国乃灭亡”;“四者之中耻为要”。陈毅元帅的诗句曰:“有草名含羞,人岂能无耻?”可见,古往今来的思想家都提倡人要知耻。知耻是为了不忘记耻。今天,我们再一次回顾祖国的历史,特别是近代一百多年的屈辱史,目的是要让历史这面镜子提醒我们永记国耻,居安思危,勇敢地担负起强国兴国的责任。

1. 观看中国近代史录像或电影,如《神州吟》《甲午风云》听歌曲《松花江上》。
2. 请同学们齐声朗读梁启超的《少年中国说》(节选)。

少年中国说 (节选)

使举国之少年而果为少年也,则吾中国为未来之国,其进步未可量也;使举国之少年而亦

为老大也，则吾中国为过去之国，其渐亡可翘足而待也。故今日之责任，不在他人，而全在我少年。少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步，少年胜于欧洲则国胜于欧洲，少年雄于地球则国雄于地球。……天戴其苍，地履其黄。纵有千古，横有八荒。前途似海，来日方长。美哉，我少年中国，与天不老！壮哉，我中国少年，与国无疆！

3. 根据以上内容，以‘我是中国的青少年’为题写出自己对祖国的热爱之情。

家乡小调查

活动设计之六

1. 参观家乡附近的历史遗址，了解历史文物。
2. 调查家乡有什么土特产，其发展史和现状如何，看看你能为家乡土特产适应市场经济出什么好点子。
3. 怎样利用家乡的名胜、风景、历史遗迹和土特产品开发家乡的旅游业。



祖国如有难，汝应作前锋。

——陈毅

天下兴亡，匹夫有责。

——顾炎武

爱祖国，为祖国的前途而奋斗，是时代赋予我们的神圣职责。

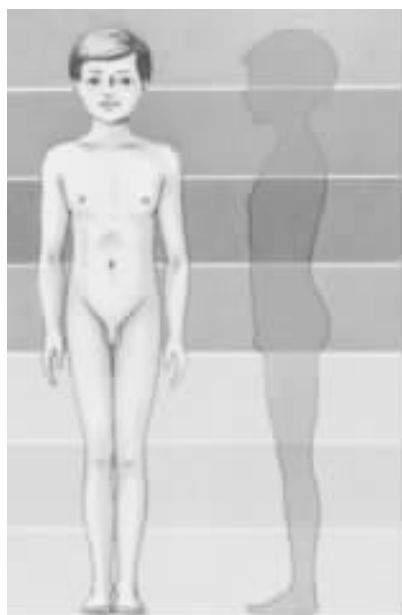
——苏步青

八、少男少女之间

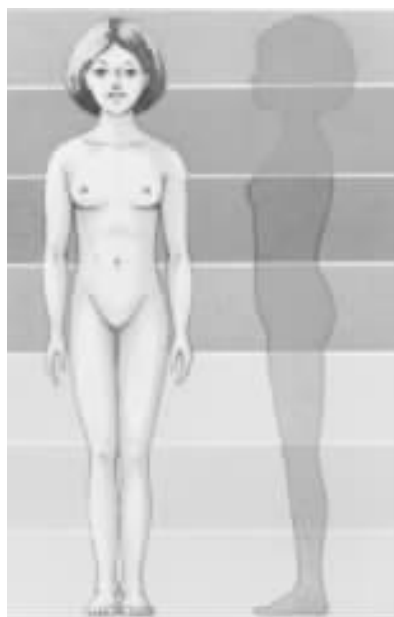
你也许已经发现，自己和其他同学正悄悄发生着变化：身体长高了；周围的男同学身材魁梧了；女同学体型变化了。面对悄悄来临的“自我”，你的心中激起了什么？惊诧、兴奋，还是惶惑、苦恼？你是否意识到男女同学交往中少了孩童般的天真，多了成熟的思考？你是否希望打开异性交往之门，步入健康的感情世界？

当挥手告别天真烂漫的孩提时代，青春的花朵就会在你的生命之树上逐渐绽开。在人生的这一特殊时期，朝气与活力伴随着躁动与困惑，会成为你人生之旅中一道道独特的风景，给你留下永生难忘的记忆。然而最先来向你报告青春信息的，还是“荷尔蒙”，即性激素这一使者，它使你的身体进入一个“急风暴雨”式的生理发育期。

在青春期，由于神经系统和内分泌的影响，人体的形态和功能会出现显著的变化，使青春期的发育带有人体其他时期所没有的特点。



男生体型图



女生体型图

青春期男女生在身体上的明显变化：

1. 身体外形发生变化。进入青春期，身高增长，体重增加，第二性征（除性别外人体其他方面的差异）出现，如男性长胡须，喉结突出，声调变低变粗；女性胸部开始丰满，皮下脂肪增多，声调变高、变尖等。
2. 内脏机能日趋健全。伴随形态结构的变化，人体的生理功能也发生明显的变化。如大脑

的内部结构和功能将更加复杂和完善,循环系统中的心脏由于心肌增厚,使血压上升,脉搏输出血量增多,呼吸系统由于肺泡容积增大而肺活量显著增加,等等。

3. 生殖器官发育成熟。在“下丘脑垂体性腺”调节作用下,男女生的性器官将告别童年时的生长发育缓慢期,从青春期开始发育加快,体积和重量增加,功能逐渐完善。

身体在变化着、成长着,同学们的交往也在变化着、发展着。男女生的交往要经历两小无猜期、异性疏远期、异性接近期三个阶段。儿童时青梅竹马,青春来临时若即若离。这时的你,开始注意异性,在乎同异性的接触。异性注视你的目光,偶尔间的碰撞,随意的问候,都会使你怦然心动。这纯属自然现象。当然,为了不过多分心,你又必须以理智来控制情绪冲动。人有理性和意志力,这是人与动物最根本的区别。理智告诉你,青春期生理虽已在机能上接近成熟,对异性感兴趣虽无可厚非,但这一时期的思想、心理、智力、认识能力却远未达到社会文化意义上的成熟。如果让自己被欲望所左右,放任自己的情绪冲动,进而仿效成年男女那样去和自己感兴趣的异性谈情说爱,必然会贻误青春年华,荒废学业,作茧自缚,为那份早来的、不成熟的、甚至令人痛悔的感情付出沉重的代价。如果在青春期我们能驾驭自己的感情,克制暂时的冲动,以平静、坦然的态度对待异性,自然而又不失分寸地与他(她)交往,同时更专注于自己的学业,遨游于知识的海洋,那么,你将在人生成熟的田野中收获丰硕的果实。

进入青春期,少男少女在交往中,性别角色意识得到强化。性别角色是指在一定的社会和文化环境中,人们期待男性和女性有什么样的言行举止、责任义务乃至地位权力的规范模式。每个人自幼通过家庭的教化、学校的训练和社会的安排,性别行为方式自觉或不自觉地按照通行的模式,形成了每个人的性别角色实践。在这一时期,男女生在交往中,应该防止性别角色偏差。如



男性少年倾慕女性的外貌和风度,出现不自觉地模仿女性的态度和行为;有些少女由于对生理变化缺乏心理准备,对女性生理现象感到是负担,希望自己是男生。这都会造成他们在接纳自己的性别身份时感到困难,甚至产生所谓女子“男性化”或男子“女性化”的现象。如女生不以自己的性别角色特征出现,在行为举止上与男生相似,做个“假小子”,男生将自己混同女孩,忸怩作态,一副“娘娘腔”,做“假姑娘”。这些行为方式都得不到人们的理解。但另一方面,有的男性以为粗鲁无礼、咄咄逼人才有“男子气”,甚至以施暴来显示“男子气”,有的女生认为消极退缩、逆来顺受才是“女人样”,这些都是对传统社会性别角色观念的盲目认同。性别角色意识是一个人社会化内容的重要体现,也是心理健康的标志之一。现代社会的少男少女,应当在生物生理、社会心理和文化、经济、社会参与乃至政治上,达到合乎科学、合乎道德、合乎时代要求的全面角色认同。

中学时代,是人生最为灿烂的时代,对朋友的向往最为强烈,对友谊的憧憬最为多彩,希望有朋友共享欢乐,希望有朋友分担痛苦。同在学校集体中生活,同性和异性之间该怎样友好交往、融洽相处呢?

第一,交往要真诚,要建立感情基础。与人相处要虚伪浮夸,不轻率鲁莽。要平易近人、与人为善,不要自视清高、孤芳自赏。第二,要主动接近,广泛交友,不以己度人。要能够和各种性格的同学交朋友,不以性格差异、家庭背景、成绩优劣、观点异同作为交友的标准,以防使自己陷于孤立;当然也不能滥交不三不四的朋友。第三,善于控制情绪,不滥用感情。遇到不愉快的事不要迁怒他人,有了激动的情感想抒发时,要选择时间、场合、对象。第四,善待同学,正视客观环境。对同学要学会尊重体谅,不要贬低、议论他人。与同学交往的大忌就是背后对他人指指点点,这是恶化人际关系的一个主要原因。对同学、对环境不要要求过高,要学会宽容大度。如果你想安静,同学却心血来潮引吭高歌;你自己想娱乐,人家却要埋头读书,诸如此类的矛盾要善于处理,学会谦让协调。

男女生的交往要有度。中学生由于心理的不成熟、社会经验少和情感的冲动性,一般来说,与异性的交往应保持在群体交往的场合中。也就是说,尽可能避开经常的个别接触,如经常单独与同一个异性同学交往,一起上下学,一起看电影等。如果遇上异性同学的个别邀请而确实不适于拒绝时,态度要落落大方,心胸要坦然,不要使人产生误解。如果异性间传来“爱”的信号,要勇于和善于说“不”。

男女同学的希望

活动设计之一

男同学对女同学提出希望: _____

记录你同意的观点: _____

女同学对男同学提出希望: _____

记录你同意的观点: _____

记录老师的点评: _____

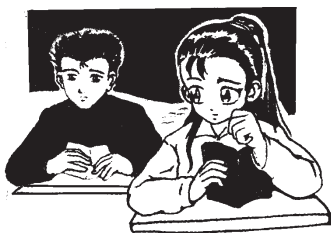
怎么办

活动设计之二

男生S最近遇到了一件这样的事情。有一天,他到外班借书,拿到书后,不经意间,与一位女生的眼光相遇。那是一双向他微笑的眼睛,送来的是善意的微笑。他不禁怦然心动,连忙走开了。以后又遇到了这位女同学,她同样投以微笑。S开始有些紧张,慢慢地,他对她的笑不再脸红,也送上了自己的微笑。至今,他与她没说过话,但他与她却总是心领神会地送上友好的微笑。后来,这“笑”的游戏使他烦恼了,他想摆脱,却又……

这样的故事会有许多。如果男生遇到了这种“微笑”,该怎样处理呢?

请男同学讨论。





女生 N 像往常一样,下午到校后,坐到桌前,伸手从位子中拿出下午上课要用的书本。当她把书放到桌上的时候,突然发现,书里夹着一封信。她似乎意识到了什么,没有打开。放学回到家后,她在自己的房间读了那封信。这是一位在 N 心中有好感的男生写给她的,信中表达的是男同学对 N 的好感。N 读着信,思绪纷纷,过了许久,她信手铺纸,以诗应答:‘绿色的晚风,吹乱了少女的长发,正像此时那纷乱的心。房前的桃花粉红鲜丽,就象少女可爱的年龄。枝间的鸟儿这样活泼,叽叽喳喳叫个不停。可她为什么沉默不语?春风深情地向她询问。啊,原来是她收到一封有情之书,一位男同学邀她,到河边的桃林中相会。她思考了很久,最后,做出了这样的决定:‘亲爱的小鸟妹妹,请你告诉他,

我妈妈不叫我出门。’生活,有时要学会拒绝。男女同学在中学时代,互相倾慕时有发生。N 的拒绝恰当吗?那萌动的恋情一旦出现,该怎样把握呢?

请女同学讨论。

记录老师的点评: _____

相互塑像

活动设计之三

女同学 请为男同学塑像 男生应该什么样?

交往 _____

气质 _____

风度 _____

其他 _____

男同学 请为女同学造型 女生应该什么样?

交往 _____

气质 _____

风度 _____

其他 _____

推荐本班男生形象大使,并为他写一段推荐语。

推荐本班女生形象大使,并为她写一段推荐语。

有时间,请按照你的理想,画出你心中美的男孩和美的女孩。

想想为什么

活动设计之四

歌德说:“萌动的春情之所以美好,就在于人既意识不到它的产生,也不考虑它的终结,它是那么快乐而明朗,竟觉察不到它有时也会酿成灾祸。”为什么说萌动的春情除了美好,有时也会酿成灾祸呢?请同学们思考。



青春是美妙的,挥霍青春就是犯罪。

—— 英)萧伯纳

在青春的世界里,沙粒要变成珍珠,石头要化做黄金……青春的魅力,应当叫枯枝长出鲜绿,沙漠布满森林……这才是青春的美,青春的快乐,青春的本分!

——郭小川

九、世界需要热心肠

有一首广为流传的歌曲——《世界需要热心肠》，它唱出了人们的心声。让我们重新播放它，再一次欣赏它吧。



一个篱笆三个桩，	一个好汉三个帮。
希望大家都幸福，	世界需要热心肠。
一句真心的话语，	也许胜过万钧雷霆。
一声亲切的呼唤，	能有起死回生的力量。
人生的道路多曲折，	人生的道路又漫长。
谁也难免遇到险阻，	谁也难免遇到忧伤。
只要你我热情相助，	懦夫也会变成金刚。

古往今来的人们，都希望有更多热心肠的人。正是由于有了众多奉献爱心的人，有了众多热心为他人服务的人，人们才度过了重重难关，祛除了许多疾苦。

宋朝著名文学家范仲淹，在《岳阳楼记》中提出，要“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”。这千古传诵的名言，反映了范仲淹和无数关心民众疾苦的热心肠人的心声。他们崇尚的是关心他人、先人后己、爱心待人的高尚品格。

明代医药学家李时珍，为了解除众多病人的痛苦，凭着一股救死扶伤的热情，走遍湖北、江西、安徽、江苏、河南、河北等地，历尽千辛万苦，上山采药，深入民间，向有实际经验的农民、渔民、樵夫、药农请教。他冒着生命危险多次吞服带毒性的药物，体会药性。在此基础上，他把各种药物分类对比，用了27年的时间编写了190万字的巨著《本草纲目》。该书共分16部，附有药物形态图一千一百多幅。《本草纲目》总结了16世纪前中国劳动人民丰富的药物经验，对后世药物学发展做出了重大贡献，是中国医药学的宝贵遗产。《本草纲目》引起世界各国的高度重视，曾被译成拉丁文、英文、法文、日文、德文、俄文等多种文字，在世界各地广为流传。

1996年底，清华大学一名女研究生患了一种奇怪的病，经多方检查，不能确诊，病情日趋严重。为了及时挽救她的生命，中国医疗组织通过互联网向世界各地热心的网友们发出了求救信息。短短几天之中，世界各地发回成百上千种病例分析和治疗方案。在世界各国医务科研人员的帮助下，医生们终于找到了治疗的方法，成功地控制了病情，使这名女学生逐渐恢复了健康。生活中有许多热心肠的人，急他人所急，想他人所想。我们常



常称颂这些热心肠是“雪中送炭”，即在别人困难时及时给予帮助，就像给处于冰雪寒冷中的人送上温暖的炭火。

在生活中还有许多热心肠的人，他们在别人生活很好的时候，也热情地帮助人。他们的热心，是为了让别人好上加好。我们称这样的人是为他人“锦上添花”。例如 热心报站名的售票员，微笑服务的美容师，还有许许多多逢年过节积极工作在广播电台、电视台、报社等单位的播音员、演员、编辑等。正是由于有了这些众多热心为他人服务的人，我们的生活才更加美好。

在现实生活中，需要爱的奉献，需要热情工作、热心助人的人。《让世界充满爱》这支歌曲表达了世界各国人民需要友爱、需要热情、需要互助的共同心愿。同学们，让我们共同努力，为了幸福的生活，为了世界的和平与发展，共奏一曲友谊之歌，同唱《让世界充满爱》。



说热心

活动设计之一

1. 介绍自己了解的古今中外的热心人。
2. 选出典型事例、优秀文章进行广播或板报宣传。

活动提示：

可以选择热心肠的人或被热心人救助的人，兼顾古今中外人物。例如：国际主义战士白求恩、普通售票员李素丽等。

知美德

活动设计之二

（一）你认为与人相处应具备哪些品德？ 请按其重要性，依次用 A、B、C、D、E 标出五项）

- | | | |
|--------|--------|---------|
| 1. 体贴 | 2. 爱心 | 3. 不管闲事 |
| 4. 幽默 | 5. 忍耐 | 6. 保持距离 |
| 7. 开放 | 8. 礼貌 | 9. 冷静 |
| 10. 无私 | 11. 倾听 | 12. 合作 |

- | | | |
|--------|----------|--------|
| 13. 宽恕 | 14. 欣赏 | 15. 风度 |
| 16. 热情 | 17. 见义勇为 | 18. 其他 |
| 19. 忠诚 | 20. 助人为乐 | |

(仁)你认为中华民族的优良美德是什么？补充写出五条)

- | | |
|---------|-----------|
| 1. 尊老爱幼 | 6. _____ |
| 2. 救死扶伤 | 7. _____ |
| 3. 助人为乐 | 8. _____ |
| 4. 刻苦耐劳 | 9. _____ |
| 5. 艰苦朴素 | 10. _____ |

献热心

活动设计之三

请回答：

- 遇到外地人问路，你采取什么态度？
- 遇到外国友人因语言困难急需他人帮助时，你该怎么办？
- 在学习和生活中如何做一个热心肠的人？

伞



课外阅读

‘咔嚓——呼！’一声尖响。一阵冷风骤雨。在沉闷拥挤的车厢里激起一片惊呼。原来，后车厢前排那块有裂纹的玻璃窗，在公共汽车急转弯中被震飞了小半块。幸好没伤人。

一阵忙乱之后，就听见乘客中有人说：“大清早就触霉头！”“现在乘车啊，真是……”后门那位理着童花式短发的年轻女售票员红着脸，一声不吭地站起来，走到玻璃窗前。座位上一对盲人夫妇手握着手，默默地坐着，雨水已打湿了他们的脸和前襟。姑娘的脸更红了，忙撑开手中的花折伞，堵住洞口。

车厢里一下子静了，大家的目光柔和下来。

‘对不起，师傅们，这块玻璃应该换了。怪我们……’姑娘柔气轻声地刚说了一半，一阵狂风把娇小的她刮退半步，话也咽了进去。这时，一只大手抓住伞柄，助她往前一顶。只听‘嗤——’，伞面被尖利的玻璃撕开了道口子，伞骨也断了一根，但洞口又封住了。‘唷——’在乘客的惋惜声中，姑娘却朝着身边这位四十多岁、面带歉意的大汉感激地笑了，笑得弯了眉毛。

‘你去吧，我来！’大汉胸前的红字告诉人们，他是一位钢铁工人。他的声音也像金属一样铿锵有力。

姑娘又去忙着招呼售票，只是声音更甜更亮。

‘玻璃窗修好了？’盲人夫妇问。

‘雨停了。’大汉回答。

‘那就好。’

乘客们都善意地笑了，车厢里显得格外温暖。

公共汽车又驶过两站。大汉边上一位正在背外语的小伙子突然伸出手说：“你该下车了，交给我吧！”“你怎么知道？”“咱们都是老乘客了。”“好，哈哈……”

又过一两站，小伙子也要下车了，一位女同志刚想接过来，可是伞柄却被一个面皮白白的高中生急忙抢了过去。周围的人又笑了。

一站又一站，一人又一人。伞柄被众人攥得暖烘烘的。这上面的暖意不断传给后来者，也传给了车厢里的每一个人。



人与人之间最大的罪恶并非仇恨，而是冷漠无情、彼此漠不关心。这是不人道的本质。

—— 英) 萧伯纳

希望你们年青的一代，也能像蜡烛为人照明那样，有一分热，发一分光，忠诚而踏实地为人类伟大的事业贡献自己的力量。

—— 英) 法拉第

只要还有能力帮助别人，就没有权利袖手旁观。

—— 法) 罗曼·罗兰

十、抗拒诱惑

你说我说

活动设计之一

有一句古语：“近朱者赤，近墨者黑。”你知道这句话的原意是什么吗？它的引申含义是什么呢？

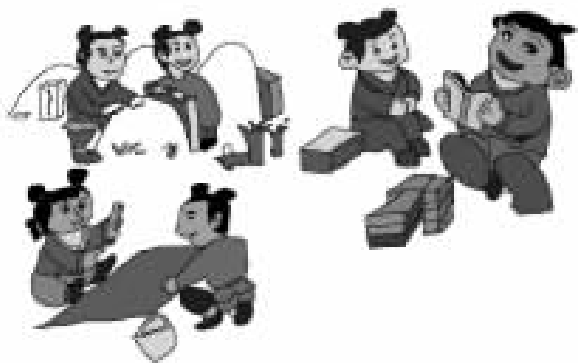
请同学们讨论一下，谈谈自己的理解。

青少年可塑性强，好模仿，但分辨能力较差，常常是交上好朋友，就容易学好，而交上坏朋友，就容易学坏。因此，我们必须提出：“要有道德警戒线。”青少年在交往当中要特别注意，有的朋友不能交，有的事情坚决不能做。例如：吸烟的朋友就不能交。《中学生守则》规定：不许吸烟。但有些青少年在不良之徒的影响下，偷偷吸烟。有的因吸烟又染上了其他不良习惯，如撒谎、偷家里的钱等。有的甚至由吸烟发展到吸毒。

中国古代著名教育家孔子告诉我们：交朋友要坚持三个标准。孔子说：“益者三友：友直、友谅、友多闻。”“友直”，就是以正直的人为朋友。交这样的朋友，在办事情时，他会提醒你不要犯错误。当你做了不对的事情时，他能够批评你并帮助你改正。“友谅”，就是以能谅解你的人为朋友。交这样的朋友，他会把你当亲人看待，遇事可和他商量。“友多闻”，就是以见多识广、知识丰富的人为朋友。交这样的朋友可以使你增长知识，催你发愤读书。结交正直、正派的朋友和诚实可信的朋友，可以帮助我们端正德行，不犯错误；结交见多识广、博闻强记的朋友，可以帮助我们增长学问，开阔视野，不断上进。

妇孺皆知的大思想家孟子，名轲。小时候，母亲为了让他有一个良好的成长环境，曾先后三次搬家，被后人称颂为“孟母三迁”。起初，孟轲家住在郊外，靠近坟场。幼小的孟轲经常看见送葬扫墓的情景，就和一些小朋友学“丧葬之事”，成天做挖坑、埋人的游戏。孟母见了，觉得不利于孩子成长，就把家搬到市区。这回孟家邻居是个屠户，孟轲就整天模仿着屠夫杀猪、卖肉。孟母又很失望，决定再次搬家，搬到一所学校附近。靠近学校，孟轲接触的是读书人，听到的是读书声。在浓厚的读书风气影响下，孟轲也开始热爱读书，发愤攻读，终于成为历史上著名的思想家。从“孟母三迁”的事例中我们可以看到，选择环境、选择朋友是多么重要。

青少年选择朋友、选择环境要有道德警戒线。不该出入的场所一定不去，不该结交的人一定不去结交。



学会拒绝

活动设计之二

表演小品：《抽烟》。

情节提示：几个小伙伴走在放学的路上，其中一人拿出一盒香烟请大家尝尝。几个伙伴用不同的方式拒绝了。

记住说“不”的方法：“一问二说三想”。即，一问“抽烟是否危害青少年身心健康，违反中学生守则”？二说“不能抽烟”，坚决拒绝。三想替代方法，如打球、做游戏等。

判断思考

活动设计之三

1. 班里有几位同学打赌：“谁胆子大？谁敢从二层楼阳台跳下来？”你是否参与 为什么？
2. 某同学生日聚会，请大家喝酒，你喝不喝 为什么？
3. 遇到有同学传看不健康刊物，登陆不良网站，你如何做？为什么？

辩论会

活动设计之四

甲方观点：近墨者黑

乙方观点：近墨者未必黑



青少年教育专家指出，11岁到15岁是青少年成长的危险期，个人行为极易发生偏差。盲目好奇是青少年突出的特征。好奇心能激励青少年发明创造，努力学习，成为优秀人才；好奇心也容易使青少年误入歧途，个别人甚至走上犯罪道路。

某戒毒所曾发生过这样一件事：哥哥把弟弟送进戒毒所戒毒。同样生活在一个家庭中，一样的环境，哥哥不吸毒，而弟弟却染上了毒瘾。为什么呢？哥哥说：“我们哥俩从小都喜欢学习，后来长大了，各自有了自己喜欢的好朋友。

每天放学后，我们便和自己喜欢的朋友一起玩耍。所不同的是，我的朋友是一群科学爱好者，我们经常一起搞点小发明、小制作。而弟弟的朋友就不同，他们常常一起吸烟，有个‘老大哥’拿了一些‘白粉’让大家吸，等大家上了瘾，他就高价出售。结果，弟弟和他的朋友们没有钱就骗家长的钱，骗朋友的钱，甚至偷、抢，从吸毒发展到犯罪。”

抵御诱惑也是我们学会生存的一种能力。自行车有车闸，机动车有刹车系统。脑的边缘系统为我们提供了动力，同时它还具备制动能力。面对不良诱惑，面对危险的冲动，应该有道德警戒线，要善于运用自身的制动系统。制动系统若长期不用，为所欲为，系统本身就会“生锈”，关键时刻就会“刹车失灵”！

请人敲警钟

活动设计之五

请公安人员介绍青少年因受引诱走上犯罪道路的典型事例。

网络·道德·我

活动设计之六

1. 我上网的目的是：_____
2. 学习《全国青少年网络文明公约》使我明确意识到在网络世界中每个人也应遵守一定的道德规范，我认为要正确应用网络就要_____
3. 网络世界丰富多彩，每个人都需要进行选择，成功选择原则是_____
4. 建设一道我心中的“防火墙”：_____



容忍罪恶的人，本身就是罪人。

—— 印] 泰戈尔

当欲望激荡的时候，人不可避免地要犯错误。

—— 德] 歌德

良药苦口利于病，忠言逆耳利于行。

—— 民间谚语

物以类聚，人以群分。

—— 民间谚语

十一、不做超前消费族

再过几天，就是一位同学的生日。这位同学的几个好朋友聚在一起，商量怎样为他庆祝一番。大家你一言、我一语地出着主意。“每人凑 40 元，到饭店吃一顿。”“各自准备礼物，到家里庆贺一番。”“还是去听一场通俗音乐会，然后再开 PARTY 吧。”……在热闹的议论声中，惟有一位同学默不作声。他不是不想给好朋友祝贺生日，而是无钱送礼，因为家中有生病的妈妈，生活仅靠爸爸的工资维持，怎么好意思再向家长要钱呢？可要是不参加，同学会怎么看自己？大家会不会说我小气呢？

在生活中，象这种进退两难的情况，可能有许多同学都遇到过。消费，是中学生生活的一部分；懂得怎样消费，也是中学生学习的一个重要内容。那么，怎样认识消费并合理地进行消费呢？



怎样过生日

活动设计之一

上个月，我一个要好的同学过生日，大家都送了昂贵的礼物。我没有那么多钱，也不想向父母要钱，于是只买了一张贺卡，伴着一句“Happy Birthday”送给他。他竟比接受贵重的礼物还高兴。他说：“金钱比不上友谊。在我 15 岁生日这一天，我最想得到的就是真正的友情和诚挚的祝福，而你都给了我，谢谢！”那一刻，融融的烛光辉映着大家的脸庞，我的眼眶湿润了。这是我最难忘的经历之一。

这是一个很平常的故事。但它告诉我们一个相当深刻的道理：金钱珍贵，友谊弥坚。我们可以用金钱购买许多东西，但真正值得留恋的，是一份浓浓的情谊。

你认为生日聚会活动形式应该是：_____

同学们应该互赠什么样的生日礼物：_____

人自呱呱坠地，就开始成为一名消费者。衣食住行，哪样不需要物质消费？在现实生活中，消费成了每个人的生活不可缺少的内容。人为了生存与发展，无时无刻不在消费着大自然和人类社会给予我们的物质与精神的“食粮”。人类为了生产和生活，就需要消耗物质财富。这个过程就叫消费。在生活中，我们一般把消费说成是花钱买东西。学习消费方面的知识，其中之一就是要学会合理地花钱。也许有的同学会说：钱谁不会花？然而，在现实生活中，盲目花钱或花钱“买后悔”的同学大有人在。这种情况告诉我们，花钱是一门学问。在一些发达国家，消费教育非常普及。生活在现代社会，学会消费，合理安排开支，用好自己的零花钱，应当成为中学生学习并掌握好的生活修养课。

中学生应该树立什么样的消费观念呢？

第一，树立适度消费观。适度，就是适家庭经济条件之度，适正常需要之度。适家庭经济条件之度，就是花钱要考虑家庭的承受能力。如果自己的消费要求超过了家庭的经济能力，就不该追求。即使是家庭经济条件允许，也应当注意控制自己的消费欲望，不能从小就养成随便花钱的习惯。适正常需要之度，是提倡同学们在促进素质全面发展方面花该花的钱，而在享乐方面能不花钱就不花钱。如在饮食上营养适当即可，在知识营养上应当舍得花钱。中小学生的消费不应当过分地追求吃、穿、玩，要提倡古人所推崇的生活观，静以修身，俭以养德，决不花奢侈钱。



第二，防止盲目消费。盲目消费表现在不管某种消费是否必要、有无害处，只要看见人家消费，自己就追求。盲目消费是由从众心理所致，在行为上表现为经常“随大流”，见人家买，自己就买，见人家穿，自己就穿，一味地赶时髦、追潮流。这种随意性消费是不可取的。克服消费的从众心理，要在培养自己的独立意识上下功夫，学会控制自己的消费欲望。做任何事情之前，都要提醒自己想一想：我这样做对不对？是否是从众心理在作怪？防止盲目消费。

第三，抵制不良消费。消费是一种社会行为。来自社会的影响非常复杂，

良莠不齐。中学生要注意抵制来自社会的不良消费行为。中学生是一个特殊的消费群体，与成年人的消费不能等同，要追求符合中学生特点的消费生活，自觉做到不吸烟、不饮酒、不进歌舞厅、不进录像厅、不进电子游戏厅、网吧。中学生的消费应当是符合身份的，着装要有青春风采，应当追求得体大方，不追求华丽与时髦，不流于低俗。此外，中学生要对有害身心的消费保持警惕，防止误入歧途。

消费心理问答

活动设计之二

1. 一起外出购物时，多数同学都买的东西，你买不买？
2. 和你要好的同学买了一双高档名牌运动鞋，穿着很精神。你很羡慕，非常想买，但家长不同意，怎么办？
3. 家中富裕的同学经常在你面前炫耀自己有钱，你怎样对待这样的同学？
4. 消费的喜新厌旧心理好吗？
5. 消费的恋旧心理好吗？

同龄人故事的启示

活动设计之三

临近新年，同学们都开始挑选贺卡。我简单算了一下，自己要送出去三十多张。平时我的零花钱不多，我又不好意思向妈妈开口要，便去收废纸卖钱。不知怎么，这事儿让妈妈知道了。她怕影响我学习，就给我买了三十多张贺卡。当我推门而入，看见桌上那一大堆贺卡时，我哭了。事后我才知道，那是妈妈用准备看病的钱买的。从那时起，我好像才开窍，开始懂得父母的苦心，体谅他们用辛苦的劳动赚钱的不易。中学生没有自己的经济来源，所以我呼吁大家在花钱时，多为父母想想，那一张张钞票上凝结着他们的血汗，我们的挥霍是对不起父母的。将来，我们也只有加倍补偿，来报答父母的养育之恩。

四川南江中学初二 1) 班郑卿

中学生花的钱是父母的劳动所得。也许你的父母并不想让你知道他们挣钱的艰辛，可是当你明白了这点之后，花钱还能像以前一样潇洒吗？请你回答。

活动提示：

1. 选学生担任主持人。
2. 找一名学生朗读故事。
3. 集体充分讨论，畅所欲言。
4. 教师讲评、总结。

评点消费调查答卷

活动设计之四

某记者搞了一次中学生消费调查，下面是部分问卷和答卷内容：

1. 你的家境如何？平均月收入多少？
2. 你每月有多少零用钱？消费在哪些方面？
3. 你花的钱占父母总收入的比例（百分比）是多少？
4. 你有储蓄行为吗？有理财习惯吗？

我的家境一般，属于比上不足、比下有余的那种，父母都是老师，平均每月收入 900 元。我每月零花钱都是定额的，大概有 40 元，一般用在购买课外书方面。我一年的总花销占父母收入的 $\frac{1}{3}$ ，有 3700 元。算到这儿，我吓了一跳，以前从未注意到会有这么多，今后真该节约些。

贵州从江一中高二 ① 班 杨芳

我的家境比较贫困，父母都是普通的农民，父亲在农闲时参加建筑队。我家全年总收入按月折合，月平均收入约为 120 元，但是很多时候，一个月根本赚不到这个数字。说起来有点不好意思，由于我家的经济状况不好，我不能像别的同学一样，每月拥有几十元甚至上百元的零用钱。因此我的零用钱不是定额也不是随意的，可以说，从小到大，我很少有零花钱，偶尔攒了一点，我全用来买一本最想要的参考书。有一年，我从头到尾做过记录，我的吃穿费用和书费、学费要占父母全年收入 2700 元的 57%。我知道父母负担有多重，但又能怎么办呢？

河南唐河源潭镇第二高中高二 ④ 班 姜孟

我想我可能是同龄人中比较特别的一个，因为我掌管着自己的“财政大权”。从初一时起，我就在银行开了一个活期户头。开户时只有 50 元，现在已攒到 397.11 元了。我只是把一时不用的钱存入“财政部”，没想到竟连年赢余。我攒钱的目的不是为了等到数额大到一定程度后一次性花掉，而是备不时之需。高一分班时，为了感谢教过我们的原班老师，大家决定留一份纪念。可是等到凑在一起商定买什么时，离告别会开始只剩半小时了。大家一时凑不出钱，我便从“财政部”“提款”，解了围。

俭以养德，这话没错。我一遇见有助于学习的好书，就会“提款”买书。平时“勤俭”，为的是买书“养德”，这就是我的心得。

长春市第二实验中学高二 ⑧ 班 卓明

读了上面三位同学的答卷，认真想一想，然后进行点评。

我的消费观念

活动设计之五

1. 搜集整理父母、亲朋和同学的消费格言。
2. 选择出你自己认同的消费格言。

3. 写出你的消费格言并以多种形式（如讨论、墙报或演说等）与同学交流。

我的消费格言是 _____

哪一款服饰适合你

近年来，我国的服装服饰业有了很大的发展。但是，适合中学生的服装还是凤毛麟角。加之一些来自社会上的时髦衣着打扮的影响，一些中学生盲目地追潮流，打扮成人化，社会上流行什么，就穿什么。一会儿黄裙子，一会儿红衬衫，一会儿葱心绿，一会儿明黄色，老板裤也穿进校园。在服装“潮流”的冲击下，有些同学始终找不到适合自己的服装。那么，我们应该如何在穿着方面提高自己的审美水平呢？



课外阅读

在现代文明社会中，服饰已经不仅仅是御寒的工具，更反映着一个人的文化修养。实质上，穿着是一门艺术。服饰能弥补人体的不足。着装的艺术性能使人更加完美，更加动人。服装的艺术在于有个性，能展现一个人的气质、修养、风度。我们知道，人没有十全十美的，身上总有缺憾的地方。例如：或许个子太高，或许身材瘦小，或许太胖了，或许太黑了……要弥补自己的不足，就要合理着装，适当修饰，扬长避短，体现个体美。中学生正处在身心变化较快的时期，在选择服饰和着装方面，要注意以下几点：

1. 根据自己的体型选择不同样式的服装。太高太胖的同学不要选择太浅太花的衣服，不要穿横条的服装，否则会给人一种膨胀的感觉。身材太矮的同学应多穿浅色服装，并把衬衫放入裤腰，给人一种腿变长、人长高的感觉。太瘦的同学不要穿紧身裤，要多穿宽松服装。身材适中的同学选择余地比较大，但也应该注意选择符合自己个性特点的服装。

2. 根据自己的肤色和爱好选择不同色彩的服装。中国人属黄种人，但每个人肤色各有千秋，有的偏白，有的偏黑，有的偏黄。皮肤较黑的人要选择浅淡服装。皮肤偏白的人选择余地虽然比较大，但也不要太随意。其实，皮肤颜色有些差异关系并不大，中学生只要选择了合适的服装颜色，同样可以光彩照人。选择服装还要看你的爱好。习惯上，人们认为红色代表热情，绿色代表青春，白色代表圣洁，蓝色代表宁静，黑色代表庄重，紫色代表高雅。中学生可根据这些审美习惯确定自己的服装颜色。

3. 根据自己的特点及场合来选择服装。中学生处在青春期，具有活泼好动的特点。选择服装必须适合这个特点。一般来说，选择服装一定要合体、宽松、简单，以适合学生每日的上课、做操、跑步、集会等各种活动的要求，如运动装、休闲装、夹克衫等。



总之，在现代社会生活中，服装是对人的一种包装。中学生的穿着要体现青少年文明、礼貌、美观、大方、朝气蓬勃的精神面貌。无论你的长相如何，无论你的身材高矮，只要按上述原则去做，加上得体的言行举止，你就会成为一个具有中学生风采的翩翩美少年。



反对浪费，同批判其他缺点错误一样，好比洗脸。人不是每天都要洗脸吗？

——毛泽东

债务是咬人的毒蛇。

—— 美] 马克·吐温

幸福并不在金碧辉煌的房屋底下。

—— 法] 巴尔扎克

家庭生活一旦以借债为基础，便不再自由和美好了。

—— 挪] 易卜生

十二、和名著对话

每当站在书架前，面对《钢铁是怎样炼成的》这部鼓舞了几代人的小说，脑海里就会浮现出保尔面对困难百折不挠的情景，眼前就会清晰地现出他的人生轨迹，心中仍然能强烈地感受到他的痛苦与欢乐……你有过这种体验吗？

这样的书，人们称之为名著。

打开这样的书阅读，就是和名著对话。

和名著对话

活动设计之一

△同学在图书馆专心地读《钢铁是怎样炼成的》，并自言自语道：“冬妮娅和保尔后来为什么分手了？”

《钢铁是怎样炼成的》：“追求不同。保尔在进取，冬妮娅图安逸，她已经无法理解保尔的精神世界，能不分手吗？不信你问一问保尔！”

保尔：少年时我曾得到过冬妮娅的帮助，也确实喜欢过她。但战争的烈火锻炼了我，丽达给我读的那些书更开阔了我的眼界，我感到必须不断战斗。我已不再是一个顽皮任性的孩子，我已成长为一名战士。枪是我的武器，修筑铁路的锹是我的

武器，手中的笔也

是我的武器。在修筑铁路时遇到冬妮娅，她对我表示同情和可怜。但我却强烈地感受到她身上的“卫生球”味道，我觉得她在精神上更可怜。

就这样，△同学在图书馆里与一本本名著对话起来。看到《红岩》中小萝卜头的处境，不禁叹道：“小萝卜头真可怜。”

《红岩》：你说小萝卜头可怜？那你可错了。小萝卜头的身世是对国民党反动派黑暗专制的控

诉，但他并不可怜，他得到了革命先辈的爱，他的精神世界是充实的。

小萝卜头：黄伯伯教我学外语，我感到可有趣了。听说你们现在有的同学对学外语感到头疼？我真不理解。黄伯伯和我用外语交谈，看守听不懂，气得干瞪眼。学外语多有用啊！

△同学又打开了《平凡的世界》，突然看到孙少安不上学了，感到纳闷。）

《平凡的世界》：孙少安不上学可不是逃学，他是以全校第一名的成绩考上高中的，只因家境贫穷，他是忍痛割爱了。不知现在还有没有因贫穷而辍学的学生，愿这样的悲剧别再重演了。



A 同学：听说这种情况还有。不过，现在有“希望工程”来帮助，情况好多了。

（《雾都孤儿》里的奥利弗；《巴黎圣母院》里的敲钟人 欧也妮·葛朗台；《卓娅和舒拉的故事》里的卓娅、舒拉；《简·爱》里的主人公简·爱……分别由同学扮演出场与 A 同学对话。）

A 同学今天感到收获不小，大开了眼界，但似乎有些遗憾。他平时很喜欢读一些科普读物，尤其是化学方面的。刚想到这里，《元素的故事》开口了。）

《元素的故事》：我的作者是依查叶夫，苏联著名少儿科普作家。他把我写得像推理小说一样，一些著名化学家都成了我的主人公。一拿起我，你就会爱不释手。

A 同学一看手表，时间已经不早了，于是借了《元素的故事》离开了图书馆。）

根据以上材料，请同学分角色扮演书及书中主人公，进行表演。

中国国家图书馆前身是 1909 年 4 月 24 日清政府学部奏请筹建的京师图书馆，1928 年改名为国立北京图书馆，1949 年改为北京图书馆。1975 年 3 月，由周恩来总理提议并批准兴建北京图书馆新馆，1983 年 9 月 23 日奠基，1987 年 7 月 1 日落成。近年改为中国国家图书馆。



国家图书馆外景



阅览室

中国国家图书馆利用丰富的馆藏，通过馆内阅览、外借、解答咨询、缩微复制、静电复印、举办书刊展览和学术报告会及音像视听等方式，面向社会开展多渠道、多层次的服务。它配有大型电子计算机和书刊传送、通讯、缩微复制以及多种载体文献阅读机等现代化设备，与三十多个国家和地区的二百六十余家图书馆保持着国际互借关系。

中国国家图书馆占地 7.42 公顷，建筑面积 14 万平方米。包括文津街分馆在内，北京图书馆目前共有馆舍面积 18 万平方米，可藏书 2000 万册。其建筑规模仅次于美国国会图书馆，居世界第二位。

据统计，目前，全世界每年出版图书近百万种。如此庞大数目的图书，即使世界上最大的图书馆也难以收集齐全，而每个人穷尽毕生精力也只能读完其中一小部分。由此看来，读书必须选择。在选择之前，首先应该弄清楚“我为什么读书”这个问题，即读书的目的是什么？正确的目的应该是增长才智、净化心灵。只有明确目的，才有学习的动力，才能选择好的读物，并能收到良好的效果。相反，如果读书仅仅是为了猎奇，为了炫耀自己，那么，读书就会进入误区。

鲁迅先生说过,世界上还有这样的书,讲的‘都是些那时的名人轶事,某将军每餐要吃三八大碗饭,某先生体重一百七十五斤半;或是奇闻怪事,某村雷劈蜈蚣精,某妇女产出人面蛇’。‘倘不小心,被他诱过去,那就坠入陷阱,后来满脑子是某将军的饭量,某先生的体重,蜈蚣精和人面蛇了’。德国哲学家叔本华说:“许多文人,非常可恶又狡猾,他们不愿他人企求高尚的趣味和真正的修养,而集中笔触很巧妙地引诱人来读时髦的新书,以期在交际场中有谈话的资料。”“这种为赚取稿费的作品,无时无地不存在着,并且数量很多。这些书的读者真是可怜极了,他们以为读那些平庸作家的新作品是他们的义务,因而不读古今中外的少数杰出作家的名著,仅仅知道他们的名姓而已——尤其那些每日出版的通俗刊物更是狡猾,能使人浪费宝贵的时光,以致无暇读真正有益于修养的作品。”

因此,我们读书之前应谨记‘绝不滥读’的原则。

那么,到底应该选择读哪些书并摒弃哪些书呢?从原则上来说,青少年应选择知识性强、切合自己水平的有益书籍。人们常说,好书是一种‘精神食粮’,它“必定会在读者心中唤起对真、善、美的向往”(俄国作家车尔尼雪夫斯基语),有助于美好心灵的塑造。知识性强的书,可以使人增长才智。读这类书,实际上是课内学习的继续和补充,以扩展和深化课内所学的内容。当然,选择的书籍还应是切合自身水平的,切忌好高骛远,读一些过于深奥、自己暂时无法理解的书籍。和名著对话,其实是一个很高的目标,是一种理想。中学生首先是接触名著,等到长大了,知识丰富了,阅历丰富了,对人生的理解深刻了,同学们就能获得与名著对话、沟通的资本了。

青少年应该摒弃的读物有:国家明令查禁的书刊;低级、无聊、庸俗的书刊;思想平庸、水平低下的书刊。



课外阅读

关于读书的作用,古今中外的名人们都有过生动深刻的论述。清代学者万斯同在《钱汉臣书》中曾说过:“必尽读天下之书,尽通古今之事,然后可以放笔有文。苟其不然,则胸中无能无碍。胸中无能无碍,则笔下安能有神?”我国伟大的革命家孙中山先生说过:“我一生的嗜好,除了革命之外,只有好读书。我一天不读书,便不能够生活。”俄国哲学家赫尔岑说:“书,这是一代人对另一代人精神上的遗训,这是行将就木的老人对刚刚开始生活的青年人的忠告,这是准备休息的哨兵对前来接替岗位的哨兵的命令。”德国杰出的诗人、小说家歌德说:“读一本好书,就像和许多高尚的人谈话。”高尔基说,书“是人类进步的阶梯”,“是知识的源泉”。他还说:“我读书越多,书籍就使我和世界越接近,生活对我也变得越加光明和有意义。”

名人们的这些论述,已谈及书籍的多种用途。而比较集中、全面地阐述读书的作用的,还是英国哲学家弗兰西斯·培根。他在著名的《谈读书》一文中指出:“读书足以怡情,足以傅彩,足以长才。其怡情也,最见于独处幽居之时;其傅彩也,最见于高谈阔论之中;其长才也,最见于处世判事之际。”他把读书的好处概括为“怡情”(陶冶情操)、“傅彩”(增添辞彩)、“长才”(增长才

谈读书 (一)





智)三个方面。他特别强调:“读书使人充实,读史使人明智,读诗使人灵秀。数学使人周密,科学使人深刻,伦理学使人庄重,逻辑修辞之学使人善辩。凡有所学,皆成性格。人之才智但有滞碍,无不可读适当之书使之顺畅,一如身体百病,皆可借相宜之运动除之。”

确实如此。书,使人变得更加聪明,使人的心灵更加美好,使人生更加幸福。为什么书籍的作用有如此之大呢?因为书籍是人类智慧的载体,知识的宝库。没有书籍,很难想象社会怎样进步,科学怎样发展,文化怎样世世相传、代代相因。难怪有人把书籍和能源、材料一并作为科学文化发展的“三大支柱”了。

书籍,对于青少年朋友来说,更是须臾不可或缺。中学阶段正值长知识、长才干的时期,注意从好书中吸收充足的养分,将有益于中学生的健康成长。古人说过:“读万卷书,行万里路。”这是把“读书”与“行路”相提并论,说读书有助于开阔视野,增长知识。人们常说:“读书百遍,其义自见(现)。”这是说读书有助于提高认识能力、分析能力。唐代大诗人杜甫写道:“读书破万卷,下笔如有神。”这是说读书有助于写作能力的提高。因此,完全有理由这样说:读书是中学生获得知识、增长才智和提高修养的必由之路。

谈读书 二)

读书要讲究方法,掌握技巧。

首先,养成有目的、有计划、按顺序阅读的习惯。这样得到的知识才会是系统的、实用的整体知识。

其次,注意浏览和精读相结合。在涉猎广泛的前提下,又要有所“专”。谨防杂乱和狭窄两个极端。叔本华说:“温习乃研究之母。任何重要的书都要再读一遍。一则因再读时更能了解其所述各种事情之间的联系,知道其末尾,才能彻底理解其开端;再则因为读第二次时,在各处都会有与第一次时不同的情调和心境。因此,所得的印象也就不同,犹如在不同的照明中看同一件东西一般。”

再次,读书要养成思考和分析的习惯,要开动脑筋。古人读书的经验说明:疑者,觉悟之机也。小疑则小进,大疑则大进。鲁迅说:“倘只看书,会变成书橱。”

交流读书体会

活动设计之二

请几位同学在班会上向大家介绍读过的名著的主要内容,并就自己的体会谈一点认识,或背诵一段精彩片段,或谈一谈读书方法。

1. 自问自答

你家有几个书柜或书架 共有多少册书？可分几类？学习辅导类多少？课外读物类多少？码放的顺序怎样？

2. 电视和书籍对你的帮助有什么不同？你认为电视可以代替书籍吗？

3. 你读过的名著有哪些？还计划读哪些？

4. 向同学推荐图书网站。

5. 制定读书计划。



书籍不仅对那些不会读书的人是哑口无言，就是对那些机械读完了书而不会从死字母中吸取思想的人，也是哑口无言。

—— 俄〕乌申斯基

当我们第一遍读一本好书的时候，我们仿佛觉得找到一个朋友；当我们再一次读这本好书的时候，仿佛又和老朋友重逢。

—— 法〕伏尔泰

十三、自律最高为慎独

有这样一个寓言故事：一只生活在原始森林里的猴子常听人说，天堂里的生活最美好。于是，它决心要找到天堂。经历了千辛万苦的跋涉，终于有一天，猴子来到一个美丽的小镇。这里有五彩缤纷的花园，奇特的建筑，喧闹的街道，诱人的美味。它高兴极了，结交了不少朋友，每天和小动物们做游戏、听音乐，真是无比快乐。它觉得这就象是自己要找的天堂。可是，让猴子感到美中不足的是，这里的规矩太多。就说在花园里玩吧，那么多好看的花儿不让摘。有一次，自己刚刚摘下一朵花想闻闻香不香，就被小白兔看到，狠狠地批评了一顿，还被罚在花园里干半天活儿。在家乡可不是这样，高兴的时候，自己经常采摘一大把鲜花，编成花环戴在头上。还有，不许随便扔东西。有一次自己吃完香蕉，随手把香蕉皮扔在路边，让大公鸡看到了，被罚扫一天街道。劳动倒不怕，只是太不自由了，处处受约束。后来，猴子因为一点小事和黄狗打架受到惩罚。猴子想：“这里肯定不是天堂，天堂里的生活应该无拘无束。”于是，它愤然离开了小镇，又去寻找天堂。

故事讲到这里，有一个问题请同学们思考：猴子要找什么样的“天堂”？那样的“天堂”能找到吗？

美好的生活源于社会的文明与进步，而社会文明进步的保证就是法律和道德。其实，猴子要找的“天堂”在现实生活中是不存在的。

在现实生活中，一个人只有自觉遵守法律和道德，能够自律，才能被社会所接受，成为一个受社会欢迎的人，一个可能走向成功的人。

自律就是自觉地严格要求自己。自律的最高境界是慎独。什么是慎独呢？让我们先看看下面的小故事。

东汉年间，出了个有名的清官叫杨震。他任荆州刺史时，发现一个叫王密的人才华出众，便向朝廷举荐。朝廷接受了杨震的举荐，委任王密为昌邑（今山东金乡县）令。王密对杨震十分感激。他私下拜会杨震，执意送上十两黄金以表谢意，并低声说：“黑夜里，无人知道，您就放心地收下吧！”杨震脸色阴沉，斥责道：“您送黄金给我，有天知、地知、你知、我知，怎么能说无人知道呢？自古以来，君子慎独，哪能以为无人知道，就做出违背道德的事情呢？”一席话，说得王密羞愧难当。他急忙起身谢罪，收起金子走了。

南北朝时期，有一个农夫叫甄彬。此人品行高洁，从来不取不义之财。这一年闹春荒，家里能吃的东西都吃完了，全家人饥肠辘辘。甄彬找到一捆萱麻，拿到当铺，典当了一点钱，买了些粮食，勉强渡过了春荒。老天还算帮忙，这年风调雨顺，是个丰收年。秋后，甄彬卖了些粮食，凑齐了钱，到当铺里将那捆萱麻赎了回来。过了几天，甄彬的妻子拆开麻捆准备纺线时，猛然从里面掉出一个布包。啊，竟然包着五两黄金！一家人很是惊喜。甄彬对妻子和儿子们说：“这可能是当铺的伙计在收拾库房时，不小心把这包黄金裹进了麻捆里。按说，我们留下它也未尝不可，反正也不是我们自己拿的，别人也不知道，而且咱们家也太

需要钱了。不过，话得说回来，古人云‘君子爱财，取之有道’，咱们人穷志不穷，不是我们该得的东西，不要说是五两黄金，就是一文钱也不能要！你们以为如何？”甄彬的妻子、孩子平日里深受他的影响，也都为人正派，他们都很赞成甄彬的意见。于是，甄彬立即将黄金送还给了当铺。

少年朋友，从上面的小故事中，你是否对“慎独”有所领悟？所谓慎独，意思是说，有修养的人独自一人时，仍能谨慎地遵守道德准则，照样不做坏事。古人认为，能做到这一点的人，就是真君子。我们赞美古人这种高尚的美德，也要在日常生活中不断地修养自己的品行，不仅遵纪守法，更要在法律范围以外，做一个慎独的“君子”。

阅读并体会

活动设计之一

先秦时期，慎独的思想即已提出。当时的儒家学派认为，道德修养是君子应该时时注意的，一刻也不应放松。在独处的时候，更要特别警惕。一个人的心性修养水平如何，道德品质如何，最能在微小的和别人难以看到的地方显露出来。所以，进行道德修养，在独处的时候一定要特别谨慎小心。只有在这个时候更加严格要求自己，才会避免过失。否则，将是一种自我放纵和自我欺骗。

思考：先秦时期提倡的慎独思想侧重在什么方面？

北宋时期，思想家们把对慎独的认识提到了一个新的高度。在慎独的重要性方面，思想家们认为：一个人的善恶，表现在言论和行为的时候，别人才会知道。但是，当他的善或恶的言论和行动还在心里萌发、在头脑里考虑的时候，他自己和鬼神就已经知道了。人的神明即是天地的神明，人自欺，也就等于欺天。所以，人必须慎独。

思考：北宋时期对慎独的认识有哪些可取之处？有什么问题？

明代思想家王守仁提出了培养慎独功夫的问题。他要求人们发挥自己的主观能动性，注意“恶”字一闪念，一点也不放松。只有彻底、干净地清除内心深处的不良念头，并且让它永不再萌发，才算是修养功夫到了家。王守仁把这样的功夫称之为“破心中之贼”。

思考：王守仁所讲的培养慎独的功夫，有什么独特的意义？

慎独是道德修养的一种方法，也是一个人的修养到达一定境界的标志。一个人在自己独处的时候严格要求自己，不仅不做坏事，而且不让恶的念头萌生，这样的人不可能在大庭广众的场合去为恶。现在有一些人，在众人面前说话和做事冠冕堂皇，而在背地里却常常干坏事。古代思想家们提出和强调慎独的修养方法，对于今天来说不仅可取，而且必要。



活动要求：

1. 请每位同学至少给三个故事续尾。
2. 集体讨论，评选最佳故事续尾，并填在下面表格中。
3. 教师总结。

待续尾的小故事：

1. 王沛父母为了保证他有一个安静的学习环境，规定每晚除新闻联播外，其他节目一概不准看。这天，王沛作业特别多。他放学回来见桌上有个纸条，知道爷爷病了，爸妈去看爷爷了。吃完晚饭，他坐在桌前开始写作业。忽然，从邻居家电视里传来球赛的声音。‘对了，今天有世界杯足球赛。’小球迷王沛说。他想了想……

2. 下午第三节课，天气突然变阴。这天，正是李帆所在的小组值日。组里同学全没带雨具，李帆也不例外，而且家住得很远。放学了，组里同学有的跑了，有的用笤帚草草扫几下便走了，只剩下李帆一人。这时，天空乌云密布，雷声滚滚而来，只见李帆他……

3. 郭蓉中午去上学。当她下楼推车时，看见自己车筐内放着一个黑色手提包。她想问问是谁的包，可是四周无人。她打开提包，只见里面装有一部手机，一厚沓面值百元的人民币，很多股票证券，还有名片、电话簿等。‘哇！’郭蓉脱口而出，她拉上了提包拉锁就……

4. 苏平吃过晚饭，从自己书桌抽屉里取出了积存多日的 200 元钱，出门向滨江商厦走去。因为在滨江商厦，多功能‘随身听’优惠大展销已是最后一天了。半路上，他遇见了满头大汗的李杰。原来，李杰等六名同学路见一位不相识的老大爷昏倒在地，他们把大爷送往医院，现正在抢救中，急需 200 元取药。李杰问苏平能否帮助解决？苏平他……

5. 暑假的一天，刘洁同他带领的天津——北京自行车旅游团一行人走了大半天了。到了中午，他们带的水全喝光了。骄阳似火，汗流浹背的他们口干舌燥，路边也不见卖水人。突然，有人发现前方不远处有一片瓜地。大家一窝蜂似的‘飞’了过去。到了瓜地却找不到看瓜人，于是……

6. 曹猛和王涛是一对好朋友，常常相约一起骑车去玩。不巧前几天曹猛把自行车丢了，两个好朋友再也不能像以前那样结伴而行了。一个星期天，他们俩同骑一辆车去看电影，散场后，发现路边停放的一辆自行车虚锁着，他们……

7. 乔伟到小强家去做功课，看到小强的哥哥大强也在家。大强已经在某工厂上班。大强对乔伟很客气，掏出香烟请乔伟尝尝。乔伟很礼貌地说：‘谢谢，我是学生，不会吸烟。’大强神秘地说：‘你们小哥俩别失去良机，这烟不同一般，一吸就妙不可言。’乔伟和小强面面相觑……

8. 学校组织春游，每人要交 50 元钱。徐波的父母是回城知青，没有工作，经济拮据。当天晚上，妈妈给了他 20 元，这是他有生以来得钱最多的一次。吃完晚饭，他一个人在清静的小路上没有目标地走着。突然，他看见前面不远的一个女青年，从口袋掏东西时，有几张纸掉在地上，竟丝毫没有察觉。徐波低头一看，是钱！他拾起钱就……

文明社会要求每一个公民都要遵纪守法，法律规定做的，一定要做，法律不准做的，坚决不做。其实，做到这一点对大多数人来说并不难。法律再健全，也不能包含人类生活的全部内容。实际上，在日常生活中，中华民族传统的优良美德，温、良、恭、俭、让，始终发挥着法律不可替代的作用。虽然这些美德没有明文规定什么，但它的发扬和传播却让我们真切地感受到人与人之间的真诚，生活的美好。让我们携起手来，共同为社会文明建设贡献一份力量。

慎独精神难能可贵，它是通过后天的自我努力形成的。培养慎独精神并不难，只要在日常学习生活中时时、处处、事事严于律己，防微杜渐，就能够逐步达到慎独的境界。例如在做一件事情之前，首先想一想怎样做才符合《中学生日常行为规范》《公民道德建设实施纲要》等社会公德的要求，不符合就不要去做。这样从小事做起，就能学会慎独，做一个有修养的人。

修身倡议

活动设计之三

说明：

1. 确定倡议对象。可以是个人对全班，也可以是班级对年级或全校。
2. 倡议内容要结合实际，越具体越好。
3. 如果以班级的名义提出倡议，倡议内容要经过提出—讨论—确定的过程。

请记录倡议内容：

修身倡议

对照“修身倡议”，进行自我检查，找出不足并注意改正。

已做到的：

1.

2.

3.

4.

5.

时而做到，时而做不到的：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

尚未做到 决心努力去做的：

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



一个真正的良心就是神圣的庙宇。

—— 法) 卢梭

洁白的良心是一个温柔的枕头。

—— 丹) 安徒生

德行告诉人们：反抗诱惑吧，那样你才有更多的机会做出高尚的行为来。

—— 俄) 车尔尼雪夫斯基

人的面孔常常反映他的内心世界，以为思想没有色彩，那是错误的。

—— 法) 雨果

人不可能不受社会的约束。必须培养自己正确对待自由与义务。

—— 俄) 列宁

十四、在平凡中寻找

你说我说

活动设计之一

你知道吗，我国目前有多少种职业？古老的职业有哪些？新兴的职业有哪些？请同学们列举一些古老职业和新兴职业的名称，越多越好。老师也可以参与。

中国有句俗语：“三百六十行，行行出状元。”是说各行各业，都会有拔尖人才脱颖而出。的确，在平凡的岗位上同样可以干出不平凡的业绩。

目前，我国职业种类的总数已超过 2 万个，每种职业都是祖国建设和人民生活所需要的。成千上万种工作可以有成千上万种卓越的贡献。只要细心地在平凡中寻找，做一些深入的调查，同学们就可以发现许许多多感人的事迹。

上海市房管站修理工人徐虎、北京市公共汽车售票员李素丽，就是普通工作岗位上涌现出来的突出代表。他们的事迹曾多次被电台、电视台、报纸、刊物报道。辽宁省朝阳市话剧团专门创作了大型话剧《李素丽》，在雷锋精神的发源地辽宁连续上演七十多场，后来又在北京上演，受到热烈欢迎。

有一个普通的体育学院学生，叫王正国，由于训练时不幸受伤，脊椎脱位，导致瘫痪。瘫痪之后，王正国并没有灰心丧气，而是做起了力所能及的修锁配钥匙工作。据粗略统计，他已修复了 10 万多把可能报废的锁。有一次，一辆执行公务的警车因钥匙损坏不能启动，停在路途中，司机满头大汗地来找王正国。他二话没说，立即放下饭碗配制钥匙。配好后，警车司机说王师傅配的钥匙比原装的还好使。王正国还利用空余时间为群众修钟表。无论是修钟表还是配钥匙，收取费用时他总是比别人便宜 $1/3$ 。就是这么一位普普通通的伤残人，在极其平凡的修锁、修表工作中，为群众解决了许多难题，给群众带来了方便。

在武警天安门国旗班，有一位二十多岁的小伙子。他叫史涛，是国旗班班长。为了身体挺拔端正，他头顶三块砖练“贴墙根”。在训练中，为了迈好正步，他和战友们常常午夜 12 点还在踢腿“卡步子”。降旗、收国旗，动作看上去很简单，但要求却很严格。当红旗降到旗杆底部时，旗手必须左手握住旗套，右手“啪、啪、啪”有节奏地抖动旗面，使五米多长的国旗在十几秒中整齐地收拢起来。为了练好这一手，史涛的手磨出了血泡，露出了嫩肉，到后来磨出了茧子。每天，史涛和国旗班的战士们迈着整齐的步伐，英姿飒爽，迎着初升的太阳，升起庄严的五星红旗。在绿色的军营里，还有许多普通战士，他们每天站岗、放哨、刻苦训练。正是由于有了这些普通一兵，才保卫了国家的安全，壮了我们的国威。



在许多普普通通的岗位上，有无数兢兢业业的劳动者，他们用自己辛勤的汗水创造出了不平凡的业绩。他们像一粒粒石子，铺成坚实的大道；他们像一块块砖瓦，盖成了幸福生活的大厦。

《无名者剪影》报道了 365 位普通劳动者的事迹。这些普通劳动者，名字并不被大家熟悉，但事迹却个个感人。

这里，我们仅摘录几个题目，从题目中同学们可以了解到“无名者”的感人事迹。

王振林培育蔬菜销全国

王祖义为病残人理发

贾林驯警犬连破要案

病变肉难逃黄纯罗的眼

张延芬治愈患者三万多

冯敬德设计玩具走俏

鸡瘟“克星”刘贵滨

赵之中书法大器晚成

任金录送瞎信千余封

我们身边还有许许多多努力工作、勤奋学习的老师和同学。我们的父母、我们的家人之中，也有不少人从事普普通通的工作，但他们也做出了成绩。



家庭成员小调查

活动设计之二

以爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、姥爷、姥姥为对象，调查他们的职业、工作，以及他们在平凡的岗位上做出的贡献、事迹。写成小型调查报告，在班会上交流。

要求：

1. 选取典型事例，注意搜集父母、家人的闪光点，说明平凡岗位可以有不平凡的贡献。
2. 800 字左右。
3. 切忌空泛地议论和虚构、夸张。

提示：

1. 与父母详细说明活动目的，争取父母的支持。
2. 注意寻找父母已得到的奖励、表扬或有关说明、报道。
3. 调查后面可附父母成果说明、照片及有关资料。
4. 可自己给父母写一个肯定性或表扬的意见。

在初一生物课中，我们学习过植物的整体性。根深才能叶茂，叶绿才有花红。社会也是一个有机整体，各行各业都有其存在的意义。每一个行业又都有自己的职业道德。许许多多恪守职业道德、爱岗敬业的人，树立了一个个行业形象。一提起医生、护士，我们就联想到白衣天使；一提起人民警察，我们就联想到可以信赖的人……

然而，由于我国几千年封建等级思想的影响，我们的国民职业道德意识还不强。有人缺乏敬业精神，自轻自贱，见异思迁；有人利用职业之便搞行业不正之风。我们的国人还缺少对服务业劳动的尊重，在付款接受了别人的服务时，还不习惯于将真诚的感谢说出口。

一位医生在为患者诊病时，总是先用手把听诊器头焐热。这一细微动作，外行人难以察觉，但它却反映了医生的职业道德意识。因此，职业道德的内涵，不仅包括不利用职业之便损人利己，不仅包括爱岗敬业，还包括对恪守职业要求的高度自觉，像那位医生焐热听诊器头一样。对此，我们不应该真诚地说一声“谢谢”吗？

服务员与顾客的对话

活动设计之三

请同学们扮演公共汽车售票员、出租车司机、商店售货员……另选同学扮演顾客，练习付款后将“谢谢”说出口。

提示：注意观察各个服务行业的文明服务行为，记录文明用语，使表演逼真。

寻找共同点

活动设计之四

结合课文举的事例或同学们自己寻找在平凡工作中做出不平凡事迹的人物进行讨论。

1. 这些人身上的共同点是什么？
2. 为什么他们都能够积极、努力地工作？
3. 他们各自具有的职业道德是什么？

提示：1. 广泛寻找事例。2. 谈谈你应如何向他们学习。

怎样看待外地民工？

活动设计之五

你所在的城市，出现了一些外地民工吗？他们在城市谋生，既给城市建设带来贡献，也给城市带来负担，你怎样看待这一现象？

你认为他们的平凡的工作中，有什么闪光点？

你觉得应当给予他们什么帮助？

你对家庭服务员怎样认识？

活动设计之六

有些家庭，有家庭服务员（即小保姆）参加一些家务劳动，她们和家庭的成员是什么关系？

你觉得应当怎样和她们相处_____



劳动创造一切，劳动者创造一切。历史的口号就是这样。

—— 俄) 门捷列夫

战士的日常生活，并不是全部可歌可泣的，然而又无不和可歌可泣之部相关联，这才是实际上的战士。

—— 鲁迅

果实的事业是尊贵的，花的事业是甜美的，但是让我们做叶的事业吧，叶是谦逊地专心地垂着绿荫的。

—— 印) 泰戈尔