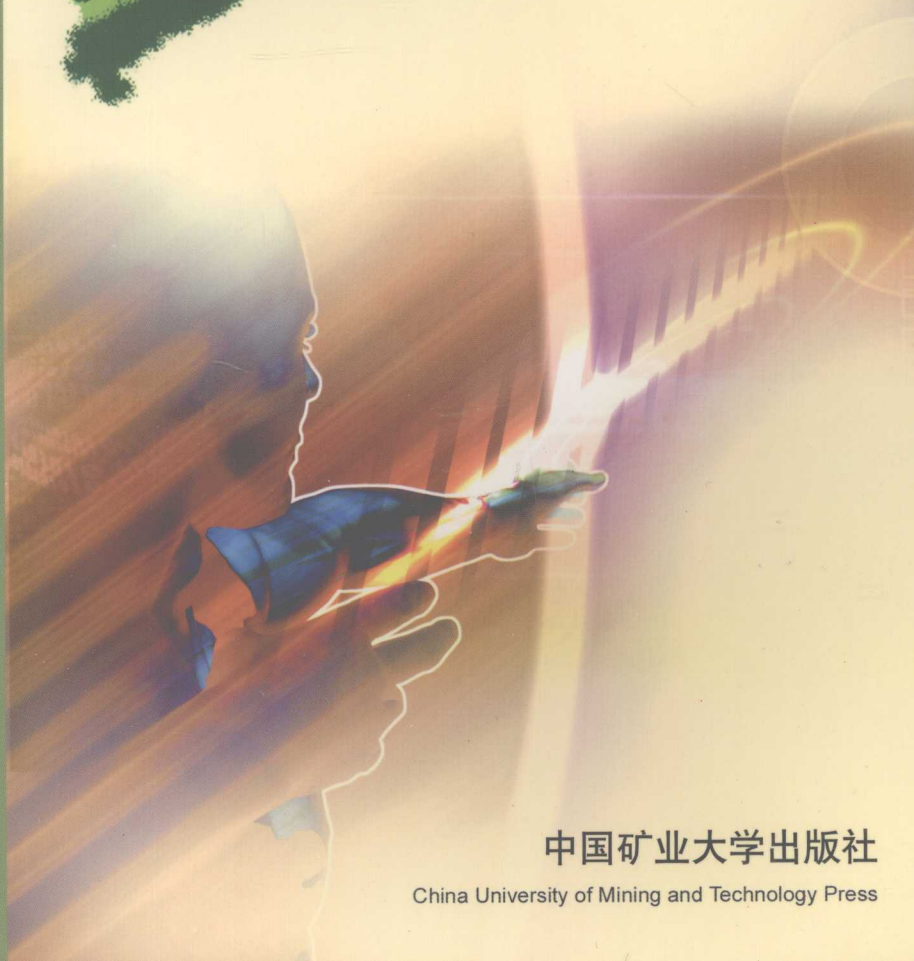


● 黄文华 编著

中学生必读



中国矿业大学出版社

China University of Mining and Technology Press

中学生必读

黄文华 编著

中国矿业大学出版社

内 容 提 要

本书根据广大中学生的生理、心理和智力特点,广泛汲取了中学生研究的最新成果,全面系统地阐述了中学时代所必须学习和掌握的知识和技能。主要包括中学生好文选读、学习的方法和策略、培养良好的心理素质、安全常识、制度和法规建设、江苏省高考新方案等内容。该书针对性与实用性均较强,可供广大中学生阅读,也可供广大教育工作者参考。

图书在版编目(CIP)数据

中学生必读/黄文华编著. —徐州:中国矿业大学出版社,
2007.12

ISBN 978 - 7 - 81107 - 818 - 3

I. 中… II. 黄… III. 课程—中学—教学参考资料
IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 200849 号

书 名 中学生必读

编 著 黄文华

责任编辑 孙 浩 齐 畅

出版发行 中国矿业大学出版社

(江苏省徐州市中国矿业大学内 邮政编码 221008)

网 址 <http://www.cumtp.com> E-mail: cumtpvip@cumtp.com

排 版 中国矿业大学出版社排版中心

印 刷 徐州中矿大印发科技有限公司

经 销 新华书店

开 本 850×1168 1/32 印张 6.375 字数 166 千字

版次印次 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

定 价 16.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

同学们：

为了学习你竭尽全力了吗？

改变你现状的最直接、最经济、最有效、最快捷的途径，是求学！

拼搏从现在开始！

序

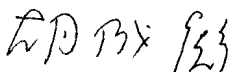
文华同志所著《中学生必读》即将出版。从这本书中我们感受到了作为学校管理者为人师、为人长的良苦用心。就工作而言，我与文华同志是上下级，更是同行同事，对教育管理有很多同感和同识。他能够挤出时间，将所感、所识变成书面文字，以更好启迪后生，是一件很有意义的事情，且需要很强的毅力。文华同志为我们做出了榜样。

作为学校党委的负责同志，文华同志不囿于宏观管理的责任，而积极深入地向微观工作拓展，认真研究中学生的心理特点以及社会和家庭环境对学生的影响，针对现代中学生思维的多向性、兴趣的差异性以及价值观的不确定性等特点，从学生的生理心理特点、学习的基本规律、励志故事、道德规范、行为守则、法律法规等各个方面进行阐述，使著作有很强的针对性，自始至终言之谆谆，诲人不倦。从这里我们看到了一种敬业的精神。

在新的历史条件下，教育工作面临着新形势，学校、老师、家长面临着新课题。如何引导学生学会读书、学会生活、学会做人，以更有效的手段提高学生素质和学习效果，使之健康成长，文华同志在书中提供了比较完备的答案。

该书文字深入浅出，事例生动，观点鲜明，易读、易记、易理解、易接受，适合中学生阅读，是本好书。期望广大中学生能够从中有所借鉴、有所收获，实现文华同志著作的初衷。

沛县人民政府副县长



2007年10月

前 言

在学校的管理实践中作者发现有些学生学习的动力不足,目标不明确,有些甚至是在应付家长和老师;有些同学不懂得基本的学习方法和技巧,不知道怎样提高学习效率;有些同学心理不健全,存在着一定的心理问题;更有甚者,有些学生对基本的安全常识不了解,常常出现一些不应该发生的安全问题;还有一些学生,对学校的一些基本制度不了解,不知道自己该做什么、不该做什么……为了让广大中学生在德、智、体、美等各方面全面发展,成为一个笃学、上进、有理想、有抱负、有知识、有纪律、有礼貌、人格健全、对社会家庭有贡献的人,作者编撰了此书。希望广大中学生从中学有所感悟、有所受益。愿本书的出版能为中学生的成人、成才有所帮助。

全书共分六章。励志文章选读中精选了近几年公开发表的一些文章,有正面的,也有反面的,目的是让同学们珍惜今天的学习机会,珍惜大好的年华和宝贵的光阴,发奋读书,励志成才,做中学生该做的事情;选择《四书》名言警句和三字经,主要是让同学们了解中国传统文化、特别是儒家的思想精髓,明白一些做人做事的道理。在学习的方法和策略中,主要介绍记忆的规律、记忆的方法,学习的计划安排、时间的管理、学习方法的训练和科学合理的用脑等。在培养良好心理素质章节中,对中学生的心理发育特点、青春期发育规律、影响中学生心理健康的因素、良好心理素质的养成等进行了探讨,较为系统地介绍了学校常见的安全问题以及预防的方法,并对一些自救方法和注意事项等进行了说明。在制度和法

规划建设方面,重点介绍了中学生必须注意的常规(各校情况不同,仅供参考),规范中学生在校期间的行为,并对近几年来国家和省市针对中学生的有关法律法规等进行介绍。最后对 2008 年高考新方案进行了说明。

本书在编撰过程中,参阅了不少著述和期刊,摄取了很多精神食粮,这些作品为中学生打开了一片晴空,那充满智慧的文字定会在心灵与心灵之间的碰撞中闪光。由于种种原因未能与有些作者及时取得联系,但又不忍心将美文割爱,故冒昧地将文章选录书中,敬请作者诸君谅解为盼,并请作者及时联系索取为您留下的稿酬。

书中内容是作者自己的观点,由于研究的局限性和认识的片面性,错误在所难免,若有不同看法,渴望与您共同研究探讨,目的在于更好、更快地培养教育我们的孩子,使他们健康地成长,尽早成为参天大树,成为国家建设的栋梁之材。

黄文华

2007 年 10 月于江苏省沛县中学

E-mail: hwh8218@tom. com

目 录

序	1
前言	1
第一章 中学生好文选读	1
第一节 励志文章选读	1
一、一个清华学子与他的穷苦父亲	1
二、导师母亲	4
三、背起妈妈上学校	9
四、背箩背我上清华	11
五、张海迪在纪念学习雷锋活动 40 周年 大会上的发言	12
六、一本感动欧洲的日记	16
七、人要经历磨炼方成大器	19
八、“神舟”五号飞船总指挥黄春平的贫寒往事	22
九、探究显赫家族的兴衰之道	23
十、李瑞环小时候读书的故事	25
十一、朗朗成功背后的心酸	26
十二、我的财富是苦难	29
十三、魏敏芝的童话	31
十四、一个硕士生“变异”的警示	33

十五、老汉 8 年卖血,换来儿子退学	36
十六、杨丽娟为追星逼死亲爹	41
十七、寒门学子与他嗜赌的爸爸	43
十八、我是如何从网吧的深渊中挣扎出来的	46
十九、一张令人汗颜的罚单	49
第二节 《四书》名言警句选读	50
第三节 《三字经》	63
第二章 中学生学习的方法和策略	67
第一节 人脑的基本结构和功能	67
一、大脑的基本构造	67
二、大脑皮层的机能区	68
三、科学合理用脑	70
第二节 中学生学习的基本规律	71
一、学习的动机	71
二、学习的迁移	73
三、记忆的规律	75
第三节 中学生学习的策略	80
一、学习策略的概述	80
二、典型的学习策略	80
三、学习策略的训练	88
第三章 培养良好的心理素质	90
第一节 中学生心理素质养成概述	90
一、中学生心理素质的概念	90
二、心理素质在中学生成长中的重要性	91
三、中学生心理素质养成的基本内容	92
第二节 中学生心理素质与心理健康	95

目 录

一、中学生心理素质与心理健康·····	95
二、影响中学生心理健康的因素·····	96
三、中学生心理障碍与矫正·····	97
第三节 中学生健康心理素质的养成·····	98
一、保持积极的情绪·····	98
二、培养诚实的品行·····	100
三、勇敢面对挫折·····	101
四、养成积极向上的心理素质·····	102
第四章 中学生安全常识·····	104
第一节 消防安全·····	104
一、引起校园火灾的种类·····	104
二、校园火灾的预防·····	105
三、火灾的扑救·····	106
四、火灾自救和逃生·····	112
五、消防安全 20 条·····	113
第二节 食品安全·····	114
一、校园食品中毒的种类·····	115
二、食品中毒的预防·····	116
三、世界卫生组织公布的最佳食品和垃圾食品·····	117
第三节 其他安全·····	119
一、交通安全·····	119
二、游泳安全·····	120
三、重大传染病的预防·····	121
四、远离毒品·····	123
第五章 制度和法规建设·····	125
一、中学生守则·····	125

二、中学生日常行为规范	125
三、中学生一日行为规范	128
四、中学生一日常规	129
五、中学生文明行为规范	132
六、中学生课堂常规	133
七、中学生违纪处分条例	134
八、升国旗制度	140
九、住宿生守则	140
十、江苏省中小学生人身伤害事故预防与处理条例	141
十一、中华人民共和国预防未成年人犯罪法	153
十二、中华人民共和国未成年人保护法	164
第六章 江苏省高考新方案	176
一、江苏省 2008 年普通高考方案	176
二、江苏省普通高中学业水平测试方案	181
三、江苏省普通高中学生综合素质评价方案	186
主要参考文献	192

第一章 中学生好文选读

第一节 励志文章选读

一、一个清华学子与他的穷苦父亲

一个考上清华大学的贫寒学子王克伟，在他报到后的第一个晚上，给他在街头卖唱的父亲写了一封不准备寄出的抒发胸怀的家信，读来催人泪下。现介绍给广大的同学们，希望同学们以王克伟为榜样，好好珍惜学习的机会，刻苦学习，奋力拼搏，做一个对社会、对家庭有用的人。

爸爸：

趁着同学们还没有来报到，我要在今晚把积压在心头多年的夙愿向您坦露。爸爸，不瞒您说，我小的时候，曾不止一次地埋怨过湖北乡村那个贫穷的家，埋怨过您为什么不能像有的父亲那样给儿子带来一个幸福的童年，我甚至把多病的妈妈视为自己生命过程中的一个耻辱，我不愿让您到学校开家长会，更不愿让您带着妈妈去看我。虽然那时我才八九岁，但至今回忆起来，已成为大学生的我依然不能原谅自己。

爸爸，在我们这个贫寒的家里，您是最苦的一个。由于妈妈痴呆，在我和妹妹出生之后，您只得又当爹又当娘。家里的八亩责任田靠您一个人收种，我和妹妹及妈妈的生活都要由您料理，我们兄妹俩的学费靠您挤牙缝供给。您就像一头超载的老牛，年年月月，

日日夜夜,只知负重前行。终于,在我 13 岁那年,您病倒了,一连好几天,您昏昏欲睡,不吃不喝,嘴里反复说着一句话:“小伟,我不行了,你就是挨门讨饭,也不能停学,不然,爸爸死了也合不上眼呀!”这时,我切切实实感到了平生以来最大的恐惧,我抱着您的头,拼命地哭喊:“爸爸您不能走啊,您千万不能走啊!”说着,我冲出屋子,举起双手对着苍天高喊:“老天爷,别夺去我的爸爸,爸爸曾经说过一定要亲自送我上大学的,我一定要让爸爸的愿望实现,一定要考上全国最好的大学!”也许,我的哭喊感动了天地,几天之后,您居然奇迹般地知道喊饿了。这时,我是多么想给您弄一些好吃的啊!可是,家里什么吃的都没有,我只好到邻居家借两个鸡蛋,可就是这么两个鸡蛋,您也舍不得都吃下去,非逼着我和妹妹分吃一个不行。

这一次,您刚一退烧,就要挣扎着到地里干活,然而,那严重的类风湿却使您接连几次站起来又倒下。当时正值麦收季节,您急得连话都说不出来了。为了让您安心养病,小小年纪的我学着大人的模样一拍胸膛:“爸爸放心,拉麦子的事包在我身上。”这一年,13 岁的我和 8 岁的妹妹,硬是咬着牙拉完了 5 亩地的麦子。当卸下最后一车麦子的时候,我一头栽到了地上,不吃不喝睡了整整两天,好像死过去了一样!这两天爸爸您日夜守候在我身边,用您那满是老茧的手一遍遍抚摸着我那满是血口子的胳膊,止不住的泪水“扑扑嗒嗒”滴在我的脸上和手上。爸爸,您知道吗,这时我其实是醒着的,在您的双眼流泪的时候,我的心却在流血,不是在为自己不幸的童年哀叹,而是在为您悲伤。因为通过这一次的超负荷的体力支出,我真正体验到了“累”的滋味,由此我想到,我那浑身是病的爸爸曾是年复一年、日复一日地超负荷地支出,爸爸怎样受得了的啊!

有好几次,乡邻劝您说:“乡下的学校出不了状元,让两个孩子多少上几年学,会记个账就行了。”每当这时,您便显得异常严肃,

您回答说：“谁说乡里的中学出不了状元，毛主席还是在山沟里读的书呢。”无疑，您的话换来的只有嘲笑和讽刺。我曾亲耳听人说您是“癞蛤蟆鼓肚皮，想充牛皮大鼓”。自从听了这话，我就暗暗下决心：一定让穷乡村的中学里出个状元，让我可怜的爸爸舒心地笑一次！于是，我面壁苦读，不论大考小考总是全年第一。在初三那年，我满怀信心地报名参加了全国中学生数学竞赛，两个月后，我得了全国数学竞赛一等奖，被国家教委选拔到北京理科实验班重点培养。当我把这个消息告诉您的时候，您先是高兴得哭了，接着又笑了，再接着就是长时间地发呆。我知道，您又为我上学的费用愁上了。因为去北京，要求最少带3000元，可我们家当时连3块钱也拿不出来了！为此，您愁得几天几夜吃不下、睡不着，全家人都陪着您犯愁。忽然有一天早上，您高兴地把我从梦中晃醒，两眼透出孩子般的欣喜：“小伟，爸爸有办法了，我小时候跟人学过二胡，还学过几个古戏段子，我到大城市卖唱去！”从此，您走上了卖唱之路。

1996年8月，我带着您卖唱的100元钱踏上了去北京的路。到了北京，班主任考虑到咱家的困难，把我的学费、书费和被褥费全免了，除此之外，又让我每顿饭交一块钱随便吃。尽管如此，这种无法再降的伙食开支，家里依然支付不起。在我入学第三个月，您寄来了到南方去卖唱挣得的150元钱。捏着那张汇款单，我哭了。我在理科实验班提前一年学完了高中的课程，便被免试送到清华大学化学系82班学习。暑假回来，我把这个消息告诉您的时候，您又一次破颜微笑了。

爸爸，实话告诉您，我到首都以后，曾不止一次地碰到过鄙视的目光，然而，我没有气馁，因为您早已为儿子做出了样板。由于您的坚韧不拔和百折不挠，我那美好的求学梦才没有被现实的风吹灭。爸爸，您虽然衣衫褴褛、形容憔悴且又挺不起胸脯，然而在儿子眼里，您是世界上最伟岸的男子汉！从某种意义上说，我们家

的苦日子所带给我的是一笔可观的财富,它不仅练就了我一副壮实的身板,而且砥砺了我的意志,磨炼了我遇事不服输的性格。儿子深深地懂得,“清华”与“成材”之间是不能画等号的,清华园可以传授给我们知识,但却不能保证我们一定成材。要成材还得靠个人的奋斗和努力。在这里,儿子没有必要再向您许诺什么、保证什么,爸爸,您的儿子从小就是个不怜惜汗水的人,我会在这块土地上下大力气耕作的。不久的将来,在我迎来人生的春华秋实、花芳果香的丰收年景时,第一杯酒应当敬给您——父爱的基督,我可怜、可敬而又可爱的爸爸。

儿子小伟敬上

(摘编自《时代青年》1999年第7期)

编者的话:

王克伟是不幸的,他有一个苦难的童年,他的苦难是我们几乎所有同学都没有经受过和体验过的;然而,王克伟又是幸运的,他有一个执著地支持他求学的父亲。他具有坚韧不拔、敢于战胜一切困难的求学毅力,终于以优异的成绩被名牌大学录取。贫穷是一把双刃剑,当你被贫穷吓倒时,你就会变成贫穷的俘虏,怨天尤人,不思进取;当你战胜贫穷的时候,贫穷就会变成一笔巨大的财富。看看王克伟的求学过程,再看看我们不知比他要好上多少倍的条件,我们有什么理由不去好好学习,有什么理由不去取得好的成绩,有什么理由不去尽全力克服和战胜学习、生活上遇到的一点困难,用成功的美酒去回报你那望子成龙的父母。

二、导师母亲

一个贫穷的母亲抚养出一个有出息的儿子,其中有不平凡的故事,有最感人的经历。

1997年7月28日,天津一中高三学生安金鹏在阿根廷举行

的第三十八届国际奥林匹克数学竞赛中喜获金牌。当记者前往天津武清县农村采访这位 19 岁的青年时,这位朴素的农村小伙几乎是一字一泪地讲述了他的母亲哺育他成长的故事。

1. 不能让“穷”字耽误了娃的前程

1997 年 9 月 5 日,是我离家去北京大学数学研究院报到的日子。炊烟一大早就在我家那幢破旧的农房上升腾,母亲在为我擀面,这面粉是母亲用 5 个鸡蛋向邻居换来的。端着碗,我哭了。我撂下筷子跪到地上,眼泪一滴滴地滚落……

我的家在天津武清县大友堡村,我有一个天下最好的母亲,她今年 47 岁,名叫李艳霞。我家太穷了。我生下来的时候,奶奶便病倒在炕头上了。4 岁那年,爷爷又患了支气管哮喘和半身不遂,家里欠的债一年比一年多。

7 岁那年,我上学了。我的学费是妈妈找人借的。可我发现,自从我上学以后,妈妈反而不爱坐在我身边看我念书了。时间长了,我便明白了:我越是懂事,她便越是伤心,于是她就再也不看我用捆着小棍的铅笔头做作业了。

不过妈妈也有高兴的时候:学校里不论大考小考,我总能名列前茅,数学总是满分。在妈妈的鼓励下,我越学越快乐,我真的不知道天下还有什么比读书更快乐的事。

1994 年 6 月,我被著名的天津一中破格录取,我欣喜若狂地跑回家,可我没想到,当我把喜讯告诉家人的时候,他们脸上竟会堆满愁云。

晚上,我听到屋外有争吵声。原来是妈妈想把家里的那头刚怀上驹的毛驴卖掉,好让我上学,爸爸坚决不同意。他们的话让病重的爷爷听到了,爷爷一急竟永远地离开了人世。

安葬完爷爷,家里又多了几千元的债。我再也不提念书的事了,我把录取通知书叠好塞进枕套里,开始每天帮妈妈下地干活。过了两天,我和父亲同时发现,小毛驴不见了!爸爸铁青着脸责问

妈妈：“你把毛驴卖了？以后盘庄稼、卖粮食你用手推、用肩扛？你卖毛驴的那几百块钱能供孩子念一学期还是两学期……”

那天妈妈哭了！她用很凶很凶的声音吼爸爸：“娃儿要念书有错？金鹏考上一中在咱武清县是独一无二的，咱不能让‘穷’字把娃的前程耽误了！我就是用手推、用肩扛也要让他念书去……”

上市一中后的那年秋天我回家拿冬衣，发现原来 80 公斤重的爸爸脸色蜡黄，瘦得皮包骨头地躺在炕上。爸爸得了肠息肉，医生让他尽快做手术。妈妈准备再去借钱，可爸爸死活不答应，他说亲戚朋友都借遍了，只借不还谁还愿意再借给咱呀！

那天，邻居还告诉我，我的母亲是用一种原始而悲壮的方法完成小麦收割的。她没有足够的力气把麦子挑到场院去脱粒，也无钱雇人使用脱粒机，她是熟一块割一块，然后用平板车拉回家，晚上再在我家院子里，在石头上摔打脱粒……3 亩地的麦子，靠她一个人割打，她累得站不住了就跪着，膝盖磨出了血……

我不等邻居说完，便飞快地跑回家，大哭道：“妈，我不念了……”

2. 妈知道你是最能吃苦的孩子

妈妈最终把我赶回了学校，爸爸的手术也到底借钱做了，只是家里的债务顶了天——整整 2.5 万元！然而，我的妈妈居然仍有办法让我安心把书念下去。

妈妈为了不让我饿肚子，每个月都要步行 5 公里路去批发 10 公斤方便面渣给我送到学校。每个月底，妈妈总是扛着一个鼓鼓的布袋，步行 5 公里路到大沙河乡车站乘汽车来天津看我。而袋子里除了方便面渣外，还有妈妈从 3 公里外的安平镇一家印刷厂要来的废纸——那是给我做演算的草稿纸以及一大瓶黄豆辣酱和咸芥菜丝……

我是天津一中唯一在食堂连素菜也吃不起的学生，我只能顿顿买两个馒头。可我从来没有自卑过，我总觉得我妈妈是一个向