

望子成龙
教育书系



适应能力的培养方案

—FOR PEOPLE
WHO ASPIRE TO
SUCCEED

献给天下渴望成功的人

自我保护培养

中国青少年成材教育研究中心 / 编写



二亿富长的福音
风靡中国的家教宝典

远方出版社



* T242412 *

适应能力培养方案

—FOR PEOPLE
WHO ASPIRE TO
SUCCEED

献给天下渴望成功的人

自我保护培养

中国青少年成材教育研究中心 / 编写



二亿家长的福音
风靡中国的家教宝典

远方出版社

RAB5/08



前 言

21 世纪是一个充满机遇与竞争的新世界。

21 世纪是知识经济的时代，是高科技飞速发展的时代，是拥有无穷挑战的时代，也是对人才的知识结构、综合能力、心理素质和道德修养提出更高要求的时代。

21 世纪各国综合国力的竞争，从某种意义上说就是优秀人才的竞争。今日中国的中小学生，就是明日中国的栋梁。

能否立足于新世纪，成为新世纪的主人和强者，关键在于你是否拥有足够的竞争资本和超强的竞争能力，能否在激烈的竞争中脱颖而出。中小学时期正是积累知识与培养素质的关键时期，应该及早认清自己，进行自我设计，有真对性地进行自我训练，全方位塑造自己。

那么怎样才能全面、客观地认识自己，了解自己的优点和缺点，长处和短处呢？

本书系正是我们奉献给新世纪中小学生的—份厚礼！



体育能力培养

全书由中小學生必備的各種素質培養方案組成，體系科學而周密，為你描繪了成材的的總體藍圖。它會告訴你——你需要什麼，你擁有什么，你如何進步，你怎樣發展……它是你學習、生活的最好伙伴，是你成人成材的自助手冊。

它不僅是學生的良師，更是廣大教師們的好幫手。它所提供的素質培養方案，為教師們如何適應教學目標的轉變而相應改進課堂教學，提出了許多寶貴的意见。各位教師，可以在教學的過程中，嘗試通過這些方案，針對不同的學生，有意识地滲透我們的思想，寓教於樂，如此，則教師能夠得到解脫，學生也以學為樂。我們相信這套教育方案一定會贏得教育者的們的認可，並取得良好的社會效應。

同學們，是未未的希望，明天的太陽。記住：你們的未來就是我們的未未，你們的茁壯成長是我們共同的期待。而教師，是燈塔，是航標，為學生們前進指引着方向。這套方案將使您——辛勤的園丁，早日“桃李滿天下”，使祖國的花朵早日成為吐蕊的群芳。

編者

2003年7月



导读：使用本书的几点建议

怎样利用好这套方案呢？我们提供如下几点建议：

1. 认真阅读全书的目录，看懂每一个方案训练的主要内容，从培养方案中选择自己当前急切需要培养的素质和能力。

2. 浏览方案的讲解概要，挑选自己觉得有趣的条目，找到正文开始学习。

在这里，特别强调的一点是，所选的条目首先应该是你最感兴趣的，这样你才会有学习的积极性。在学习过程中也可以挑选最吸引你的内容来阅读学习。不一定要遵从书本设置的顺序。我们强调学习本书的趣味和轻松，就在于不强制你一章一节地阅读。

3. 边看书，边模仿，理论联系实际，加强训练才能提高，不能囫囵吞枣地看过就扔在一边。

4. 在学习过程中，难免遇到弄不懂的地方。没有关系，不要着急，可以先把不懂的放一放，跳过去暂时不管，只要你继续认真地学下去，并勤于思考、多加分析，你遇到的所有疑难终有一天会获得满意的解答。

5. 可以与同学共同学习、模仿，一边讨论，互



体育能力培养

相提高。还可以开展友谊竞争，看谁学得快，学得牢，素质与能力提高得快。

6. 当你学完一部分内容后，会发现原来那些不感兴趣的内容也变得有趣了，这时你就应该将这个方案熟悉一遍，然后循序渐进地系统掌握。

7. 学习本书需要长期坚持，一旦你决定了培养自己哪一方面的能力，就要坚持到底，按照方案提供的方法学习，肯定会有取得成功的一天。

8. 当你认为自己某一种能力的培养已经有了一定的基础，并掌握了其中的规律之后，你可以选择下一个方案开始继续学习，以后的学习将会变得更加轻松。

导
读

以上几条，仅仅是我们提供给学生们的参考意见，同学们也可以根据自身的兴趣特点来确定合适的培养方式和学习方式，但是提醒你们一句，对别人的意见最好仔细思考以后再决定采纳与否。

本书是我们对中小学生的真诚奉献，是每个渴望成材的学生打开成功大门的钥匙。照着做下去，你就能成为新世纪出类拔萃的人才。

我们相信，本书系必定会成为在新时代成长的每一位中小学生的良师益友。



目 录

导读：使用本书的几点建议·····	(1)
-------------------	-----

安全知识

目
录

第一讲 车不识人	
——交通安全必须从娃娃抓起·····	(3)
第二讲 红灯前布满了“地雷”	
——热闹马路·危险·····	(14)
第三讲 自行车王国的忧患	
——爱闯祸的自行车·····	(20)
第四讲 祝你一路平安	
——乘坐安全知识·····	(24)
第五讲 胜似闲庭信步	
——游泳的安全·····	(32)



第六讲 永远铭记 3-25

——无情的火 (42)

第七讲 老虎屁股摸不得

——时刻注意电老虎 (53)

第八讲 雨雪晴阴，终生相伴

——影响人类的天气 (59)

安全措施

第一讲 闪光的人行横道

——交通安全措施 (65)

第二讲 临洪不惧

——洪水季节早准备 (74)

第三讲 牢记电话“120”

——游泳救护常识 (76)

第四讲 “119”与“要要救”

——灭火常识 (79)

第五讲 千万别成为“最短路径”

——用电的安全 (89)

第六讲 广告牌也伤人

——大风天里的自我保护 (97)



第七讲 新鲜空气少不了	
——毒气的安全防范·····	(100)
第八讲 阳光也是消毒剂	
——消毒方法种种·····	(104)
第九讲 常备一个小药箱	
——外伤的应急处理·····	(108)
第十讲 冬天的病，夏天治	
——冻疮、冻僵救治·····	(113)
第十一讲 食醋可以化鱼刺	
——咽喉、食管异物救治·····	(117)
第十二讲 吃颗仁丹灵不灵	
——中暑的应急处理·····	(120)

自我保护能力的培养

第一讲 抄起来贴在床头吧	
——交通安全需警钟长鸣·····	(125)
第二讲 现代社会的新课题	
——风险指导·····	(129)
第三讲 天有不测风云	
——学点灾难应急知识·····	(135)



自我保护培养

第四讲 “狼”来了，怎么办

——写给挂钥匙的学生…………… (143)



录

安全知识



第一讲 车不识人

——交通安全必须从娃娃抓起

本讲概要

- ★ 交通事故威胁着小小的生命
- ★ 几起本不该发生的交通事故
- ★ 对交通事故的深刻分析

安全忧思

近年来，交通事故日益增多，已有许多中小学生成了牺牲品，应该引起全社会的关注。

令人震惊的数字

1996年，全中国小学生因交通事故而死亡的达4089人。4000多名活泼可爱的孩子转眼间就消失了，多么令人痛心啊！这4000多个孩子还牵扯到1万多个家庭，甚至亿万人心。

河北省保定市八里庄小学的学生贾振，在上学途



自我保护培养

中被从身后冲过的摩托车撞倒后，车轮轧过双脚踝骨处，致使双脚坏死，终身残废。当中央电视台的叔叔阿姨在医院追踪采访时，这位孩子一把抱住采访话筒痛哭不止，在场的人无不为之动容，肇事者终究要受到法律的制裁，而不幸却要伴随孩子一生。

北京166中学的吕蕾，是位天资聪颖的孩子，她酷爱艺术，演奏黑管不仅在国内早有名气，而且还在国际大赛获奖。可是，万万没有料到，就在小吕蕾11岁那年，一场车祸使她脑部受到重伤而变得反应迟钝，一个露尖尖角的新人就这样被交通事故夺去了艺术生命。

※ 交通安全的隐患——童仔骑车

我国堪称世界自行车“王国”，拥有3亿多辆自行车。在川流不息的城乡庞大的骑车人群中，近年来又多了一道风景，那就是小学生优哉游哉骑着自行车上学，且正趋向低龄化发展。

在某市小学二年级的一个班中，记者征得老师同意后问：“会骑自行车的同学，请举手。”呼啦啦一下子举起31只小手，占全班学生总数的一半多，其中骑自行车上学的竟有13人！问他们年龄，都才9岁。



三年级的两个班共 129 人，会骑自行车的 93 人，骑车上学的 42 人。高年级学生的比例更高，中学生几乎每人一辆自行车。

小明 10 岁生日，爷爷奶奶特地买了辆崭新的自行车送给心爱的孙子，谁知第一天上路，在拥挤的大街上就将自行车撞坏，左臂摔成撕裂性骨折，两位老人心疼不已，后悔莫及！

在许多大城市，“车害”现象十分明显，尤其是在上下班期间，许多骑自行车上班的人已经苦不堪言，而学校放学时间基本上与机关、工厂下班处于同一时间。由于孩子小，骑车不稳，有的家长不放心，便来伴骑，于是前拥后呼，你推我挤；还有的学生骑着自行车在人流中互相追逐、顽皮、打闹，甚至搭肩骑车并行，横穿公路抢上风等等，由此引发了不少交通事故。

※ 安全意识必须从娃娃抓起

据有关部门统计分析，因少年儿童自身原因引发的交通事故，占整个事故的一半左右，这一比例比世界上任何发达国家都高得多。

我国交通法规定，凡未满 14 周岁的少年儿童不



自我保护培养

准在公路上骑自行车。少年儿童年龄小，判断能力差，对复杂拥挤的车流或突发事件缺乏应急处理能力，因此，许多本该避免的不幸事件往往就是这么眼睁睁地发生的。一位交通事故肇事者在接受采访时说：“评心而论，我也是生儿养女的，和天下父母一样都不希望孩子有什么不幸。那天开车时，我小心加小心，生怕发生意外，可偏偏发生了，一位 11 岁的孩子骑着自行车从胡同口一头冲到车上……”

“交通安全必须从娃娃抓起”。应该从小就培养交通安全意识，学习交通安全知识，这是每一个少年儿童责无旁贷的责任。

◇ 交通事故案例

★ 1979 年 3 月 5 日，这一天对 8 岁的迈克来说是非常高兴的一天，因为今天是他 8 岁的生日，爷爷、奶奶、爸爸、妈妈都在为他的生日忙碌，迈克也沉浸在幸福之中。下午 4 点多，大人们给他送来了许多礼物。迈克对爷爷买的三轮自行车特别感兴趣，吵着要骑它去街上玩，爸爸妈妈为了让他高兴，就让他去了。迈克骑上自行车，别提有多高兴了。可是，过了不久，一声尖厉的刹车声惊动了爸爸、妈妈，等他



们赶到时，迈克已被送往医院，他的一条腿被汽车碾断了。原来，迈克因为不懂骑自行车的安全知识，把自行车骑上了汽车道，结果造成了终生的遗憾。

★ 6月1日对小朋友们来说是一个非常快乐的日子，几乎所有的小朋友在这一天都会收到许多礼物。小王也不例外，他得到了一辆自行车，这对他来说是再高兴不过的了，因为他特别喜欢骑车。吃过午饭后，他骑车去好朋友家玩。王某吹着口哨，得意洋洋地驶去。过路口时，他丝毫不注意红绿灯，不顾命地往前冲，结果被一辆急驰的汽车撞成了重伤，被送进了医院。

★ 小张和小江是班上最调皮的两个小男孩，平时不管是走路还是骑车，两人都爱打逗嬉闹。1980年4月的一天，他们在放学的路上一边骑车，一边嬉戏打闹，还在车流中穿来穿去，你边我赶，到路口时，两人还嬉闹个没完。就在这时，一辆大货车的刹车声，淹没了他俩的嬉笑声，小张当场被撞死在车轮下，小江也被撞出了好几米远，受了重伤。

以上几个案例告诉我们，如果不注意交通安全，就会导致车祸的发生，许许多多的生命就是在不注意之时丧失在车轮之下的。