


初三年级



浙江省中小学教材审定委员会 审定

人·自然·社会

主编 方展画

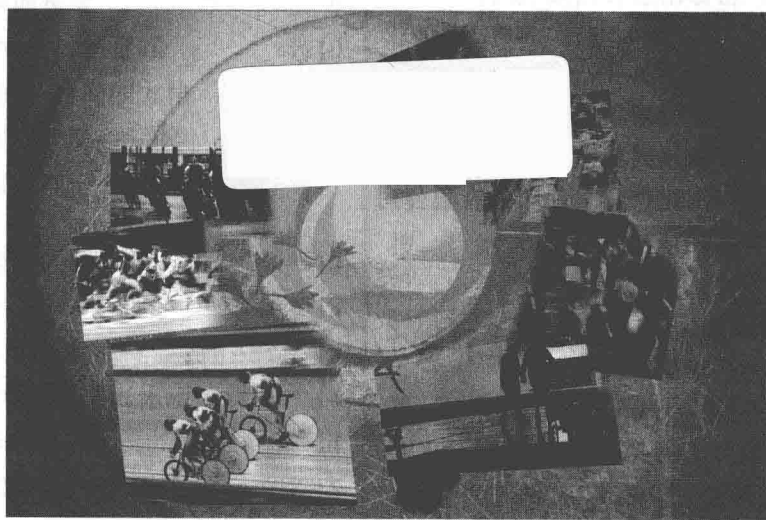
 浙江摄影出版社

初三年级

人·自然·社会

浙江省中小学教材审定委员会 审定

主 编 方展画



 浙江摄影出版社

责任编辑：姚成丽
装帧设计：程 勤
责任校对：朱晓波
责任印制：汪立峰

图书在版编目(CIP)数据

人·自然·社会. 初三年级 / 方展画主编.—3版.
—杭州:浙江摄影出版社,2012.6(2014.7重印)

ISBN 978-7-5514-0120-3

I. ①人... II. ①方... III. ①社会科学课—初中—
乡土教材 ②浙江省—概况—初中—乡土教材 IV.

①G634.201 ②G634.591

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 117552 号

人·自然·社会 初三年级

方展画 主编

浙江省中小学教材审定委员会 审定

全国百佳图书出版单位

浙江摄影出版社出版、发行

(杭州市体育场路 347 号 邮编:310006)

网址: <http://www.photo.zjcb.com>

经销: 全国新华书店

制版: 杭州兴邦电子印务有限公司

印刷: 杭州广育多莉印务有限公司

开本: 787×1092 1/16

印张: 9

字数: 166 千

2004 年 8 月第 1 版

2008 年 7 月第 2 版

2012 年 6 月第 3 版

2014 年 7 月第 37 次印刷

ISBN 978-7-5514-0120-3

定价: 9.60 元

(如有印、装质量问题,请寄承印单位调换)

目 录

第一单元 做自己的管家

| | | |
|-------|-------------|----|
| 第 1 课 | 情绪的力量 | 1 |
| 启思园 | 哭婆婆与笑婆婆 | 1 |
| 冲浪带 | 情绪的意义 | 2 |
| 活动场 | 活动一:情绪象限 | 2 |
| | 活动二:合理信念辨识 | 2 |
| 智慧泉 | 泥土或星星 | 3 |
| 链接钮 | 积极情绪的力量 | 3 |
| 第 2 课 | 驾驭行为的秘诀 | 5 |
| 启思园 | 不生气的办法 | 5 |
| 冲浪带 | 思想与行为 | 5 |
| 活动场 | 活动一:寻找引爆点 | 6 |
| | 活动二:生活剧场 | 7 |
| 智慧泉 | 两张车票 | 7 |
| 链接钮 | 如何缓解冲动行为 | 8 |
| 第 3 课 | 解析时间密码 | 9 |
| 启思园 | 时间账单 | 9 |
| 冲浪带 | 人生的长度 | 9 |
| 活动场 | 活动一:时间蛋糕 | 10 |
| | 活动二:时间四方格 | 10 |
| 智慧泉 | 时间的缝隙 | 10 |
| 链接钮 | 时间管理十大要点 | 11 |
| 第 4 课 | 忙碌中的休闲 | 13 |
| 启思园 | 聚焦周末 | 13 |
| 冲浪带 | 你我说休闲 | 13 |
| 活动场 | 活动:我的周末休闲计划 | 14 |
| 智慧泉 | 忙碌与悠闲 | 14 |
| 链接钮 | 休闲活动的类型 | 15 |
| | 休闲城市 | 15 |
| 搜索站 | | 16 |

第二单元 让廉洁之花绽放

| | | |
|-------|--------------------------------|----|
| 第 5 课 | 廉洁校园 | 17 |
| 启思园 | 竞选风波 | 17 |
| 冲浪带 | 选一选 | 18 |
| 活动场 | 活动一:故事接龙 续演“启思园” | 18 |
| | 活动二:发生在我们身边的那些事 | 18 |
| | 活动三:方案设计 | 19 |
| | 活动四:格言名言大荟萃 | 19 |
| 智慧泉 | 自报财产留清名——一代名相诸葛亮的廉洁故事 | 19 |
| 链接钮 | 教育部办公厅《关于在大中小学开展廉洁教育试点工作的意见》节选 | 20 |
| 第 6 课 | 廉洁浙江进行时 | 22 |
| 启思园 | 贪污“零容忍” | 22 |
| 冲浪带 | 全国廉政教育基地授牌 | 22 |
| 活动场 | 活动一:“廉洁浙江”知多少 | 22 |
| | 活动二:“携手 1+6,廉洁进万家”活动设计 | 23 |
| 智慧泉 | “莲文化”与“廉文化” | 23 |
| 链接钮 | 我省廉政风险防控不留死角 | 24 |
| 搜索站 | | 24 |
| 第 7 课 | “艾滋”从哪来?“艾滋”去何处 | 25 |
| 启思园 | 两栋房子·两个人 | 25 |
| 冲浪带 | 艾滋病病毒与艾滋病 | 26 |
| 活动场 | 活动一:辨一辨 | 26 |
| | 活动二:连一连 | 26 |

第三单元 爱心呵护生命,行动抵御艾滋

| | | |
|-------|-----------------|----|
| 第 7 课 | “艾滋”从哪来?“艾滋”去何处 | 25 |
| 启思园 | 两栋房子·两个人 | 25 |
| 冲浪带 | 艾滋病病毒与艾滋病 | 26 |
| 活动场 | 活动一:辨一辨 | 26 |
| | 活动二:连一连 | 26 |

| | | |
|------------------|--------------------|----|
| 智慧泉 | 无知让他感染上艾滋病 | 27 |
| 链接钮 | 切断艾滋病的传播方式 | 28 |
| 第 8 课 | “红丝带”飘起来 | 29 |
| 启思园 | 爱越多,“艾”越少 | 29 |
| 冲浪带 | “红丝带”知多少 | 29 |
| 活动场 | 活动一:伸出你的手,传递红丝带 | 30 |
| | 活动二:朗诵诗歌:一种声音 | 30 |
| 智慧泉 | 17岁少年邓贝西五进“艾滋村”的故事 | 31 |
| 链接钮 | 历届“世界艾滋病日”活动的主题 | 32 |
| 搜索站 | | 33 |
| 元 我的现在和未来 | | |
| 第 9 课 | 从从容容考试去 | 34 |
| 启思园 | 羿射不中 | 34 |
| 冲浪带 | 情绪与考试成绩 | 34 |
| 活动场 | 活动一:考试前 | 35 |
| | 活动二:寻找“源头” | 35 |
| | 活动三:脑力轻松操 | 35 |
| 智慧泉 | 渡河的智慧 | 36 |
| 链接钮 | 信心是成功的精神支柱 | 36 |
| 第 10 课 | 考试,准备好了吗 | 38 |
| 启思园 | 考场 VCR | 38 |
| 冲浪带 | 我的考试状况 | 38 |
| 活动场 | 活动一:我的考前准备 | 39 |
| | 活动二:应试技能小测试 | 39 |
| | 活动三:我的复习计划 | 40 |
| 智慧泉 | 成功并不像你想象的那么难 | 40 |
| 链接钮 | 学习和复习“五宝” | 41 |
| 第 11 课 | 预约未来 | 43 |
| 启思园 | 做最好的紫罗兰 | 43 |
| 冲浪带 | 未来与成功 | 43 |
| 活动场 | 活动一:职业万花筒 | 43 |

| | | |
|-----|-----------|----|
| | 活动二:今天—明天 | 44 |
| 智慧泉 | 四只毛毛虫的故事 | 44 |
| 链接钮 | 兴趣与生涯规划 | 45 |
| 搜索站 | | 46 |

元 我们的生存环境

| | | |
|---------------|------------------------|----|
| 第 12 课 | 浙江资源的喜和忧 | 47 |
| 信息源 | | 47 |
| 导学窗 | | 49 |
| 活动场 | 活动一:浙江的资源环境报告会 | 50 |
| | 活动二(课外探究):“山”与“海”的对话 | 50 |
| 链接钮 | 浙江的土地资源 | 51 |
| | 浙江的水资源 | 51 |
| | 浙江的矿产资源 | 53 |
| | 浙江的山区开发优势 | 54 |
| | 浙江的海洋开发优势 | 54 |
| 第 13 课 | 当我们面对灾害的时候 | 56 |
| 信息源 | | 56 |
| 导学窗 | | 57 |
| 活动场 | 活动一:探究家乡气象灾害的防治之路 | 58 |
| | 活动二(课外探究):编制《认识地质灾害》小报 | 58 |
| 链接钮 | 危害人类的自然灾害 | 58 |
| | 现代自然灾害的一般特征 | 59 |
| | 对自然灾害的态度 | 60 |
| | 浙江的水旱灾害 | 60 |
| | 浙江提高防御水旱灾害能力的措施 | 63 |
| | 浙江的地质灾害 | 63 |
| | 防御地质灾害的措施 | 64 |
| 第 14 课 | 为了环境而行动 | 65 |
| 信息源 | | 65 |

| | | |
|---------------|------------------------------|----|
| 导学窗 | | 66 |
| 活动场 | 活动一:考察家乡的环境问题 | 67 |
| | 活动二(课外探究):为创建“绿色学校”作规划 | 68 |
| 链接钮 | 浙江的水环境质量 | 69 |
| | 浙江的大气环境质量 | 70 |
| | 浙江的固体废弃物污染问题 | 70 |
| | 酸雨的形成和危害 | 71 |
| | 浙江省近年来的环境保护 | 71 |
| | 创建“绿色学校”的过程 | 71 |
| 第 15 课 | 注意生态系统的保护 | 73 |
| 信息源 | | 73 |
| 导学窗 | | 75 |
| 活动场 | 活动一:解剖浮山村 | 75 |
| | 活动二(课外探究):怎样使我们生活的城市(镇)实现生态化 | 76 |
| 链接钮 | 生态系统与生态平衡 | 76 |
| | 农业生态系统 | 77 |
| | 走生态农业之路 | 77 |
| | 城市生态系统 | 78 |
| | 城市的生态化 | 78 |
| | 浙江的国家级生态示范区 | 79 |

二 经济上的“浙江现象”

| | | |
|---------------|----------------------------|----|
| 第 16 课 | 浙商 | 80 |
| 信息源 | | 80 |
| 导学窗 | | 81 |
| 活动场 | 活动一:“新四千精神”与浙江民营经济的转型升级讨论会 | 82 |
| | 活动二(课外探究):为浙江民营经济的转型升级制定策略 | 82 |
| 链接钮 | 浙江的民营经济 | 82 |

| | | |
|---------------|---------------------------------|-----|
| | 浙江民企积极发展国际化经营 | 86 |
| 第 17 课 | 信息时代的市场新发展 | 87 |
| 信息源 | | 87 |
| 导学窗 | | 89 |
| 活动场 | 活动一:说说浙江市场的变化 | 89 |
| | 活动二(课外探究):设计“专业市场调查方案” | 90 |
| 链接钮 | 浙江市场的发展历程 | 90 |
| | 市场对浙江经济发展的贡献 | 91 |
| | 义乌中国小商品城 | 92 |
| | 中国商品市场百强浙江独占 58 席,成最多省份 | 94 |
| 第 18 课 | 把握长三角一体化发展契机 | 96 |
| 信息源 | | 96 |
| 导学窗 | | 98 |
| 活动场 | 活动一:辩论会:“引进来”和“走出去”,哪个更重要? | 98 |
| | 活动二(课外探究):长三角一体化将使家乡的发展拥有怎样的前景? | 99 |
| 链接钮 | 关于长三角(长江三角洲地区)长三角地区区域发展规划要点 | 100 |
| | 长三角规划中的浙江区域布局 | 101 |
| | 长三角规划中的浙江城市定位 | 101 |
| | 关于“接轨上海”的几个问题 | 102 |
| | 长三角构筑“总部经济”高地 | 103 |

| | | | | | |
|--------|-------------------------|-----|--------|--|-----|
| 第 19 课 | 有国必须有防 | 105 | 冲浪带 | 坦克——陆战之王 | 121 |
| 启思园 | 国防的基本概念 | 105 | 活动场 | 活动一:找一找,你知道枪是怎么发明的吗 | 122 |
| 冲浪带 | 你知道“国”的含义吗 | 106 | | 活动二:比一比,你认为常规武器还应该包括哪些种类 | 122 |
| 活动场 | 活动一:再现“齐鲁长勺之战”(即《曹刿论战》) | 106 | 智慧泉 | 常规武器的新发展——会转弯的枪 | 122 |
| | 活动二:帮老师解答疑难 | 106 | 链接钮 | 常规武器介绍 | 123 |
| 智慧泉 | 重视国防教育的欧洲小国——瑞士 | 107 | 第 23 课 | 我国的领土、领海和领空 | 127 |
| 链接钮 | 外国国防教育的发展趋势 | 108 | 启思园 | 中国海监船编队在钓鱼岛宣示主权 | 127 |
| 第 20 课 | 国家的柱石——人民军队 | 110 | 冲浪带 | 钓鱼岛自古以来就是中国的领土 | 128 |
| 启思园 | 移动的“长城” | 110 | 活动场 | 活动一:知识抢答——什么是领土、领海和领空 | 129 |
| 冲浪带 | 人民解放军的优良传统 | 111 | | 活动二(小组讨论):在钓鱼岛问题上,日方提出的“时效取得”是怎么回事?我们应该如何打破他们的这一企图 | 129 |
| 活动场 | 活动一:鱼水能分开吗 | 112 | 智慧泉 | 弹丸之岛不可丢,海洋权益更须夺——日韩要打“邮票战争” | 129 |
| | 活动二:军营一日 | 112 | 链接钮 | 领土、领海和领空知识 | 130 |
| 智慧泉 | 和平时期的军队的主要职能 | 112 | 第 24 课 | 我们现在安全吗 | 134 |
| 链接钮 | 中国人民解放军的军旗、军徽和军衔 | 113 | 启思园 | 世界并不太平 | 134 |
| 第 21 课 | 你了解多少“三防”常识 | 115 | 冲浪带 | 居安思危,增强忧患意识 | 135 |
| 启思园 | 战争“遗毒”、核能泄漏祸害人间 | 115 | 活动场 | 活动一:举一反三 | 136 |
| 冲浪带 | “三防”知识之一:防化学武器 | 116 | | 活动二:你认为影响当今世界和平与安定的因素有哪些 | 136 |
| 活动场 | 活动一:关注现实 | 117 | 智慧泉 | 麻痹大意酿苦酒——苏联卫国战争前期的巨大损失 | 136 |
| | 活动二:你应该怎么办 | 117 | 链接钮 | 警惕日本的教科书事件 | 137 |
| 智慧泉 | 第一次世界大战时期的化学武器大战 | 117 | | | |
| 链接钮 | “三防”知识之二:防核武器与生化武器 | 118 | | | |
| 第 22 课 | 常规武器鉴赏 | 120 | | | |
| 启思园 | 一代名炮显神威——苏联的“喀秋莎”火箭炮 | 120 | | | |

每一个人都是一个小世界，
每一个世界都是一座小宇宙，每
一个人都是这个小宇宙的管家，
是自己的情绪管家，行为管家，
时间管家……让我们自信地说
“我是一名优质管家！”

做自己的管家

第1课 情绪的力量



哭婆婆与笑婆婆

古时候，有个老婆婆总是不停地在一座庙前哭泣，晴天哭，雨天也哭。人们都叫她哭婆婆。

一天，有个老和尚问她：“老人家，你为什么哭得这么伤心？”老婆婆说：“我有两个女儿，大女儿卖雨伞，小女儿卖布鞋。天晴的时候，大女儿的雨伞卖不出去；下雨天的时候，又没有人去买小女儿的布鞋。她们挣不到钱，可怎么生活呀！一想到这些我就难过。做人呀，怎么这么苦？”说完，又悲悲切切地哭了起来。

“老婆婆，你为什么不反过来想呢？晴天，你小女儿的鞋店前门庭若市；雨天上街的行人又都往你大女儿的伞铺里跑。这样不是就不苦了吗？”老婆婆一想，觉得他的话很有道理，便听从了他的劝告。从此，不管是晴天还是雨天，老婆婆都是笑得合不拢嘴。从此，大家又都叫她笑婆婆。

为什么这位婆婆会从哭婆婆变为笑婆婆呢？



冲浪带

情绪的意义

人的情绪有很多种,中国汉语中描写情绪的词语有上千个,其中人的基本情绪有四种:喜、怒、哀、惧。四种基本情绪中,有人认为“喜只有积极影响而无消极影响,而怒、哀、惧只有消极影响而无积极影响”。你觉得这一说法对吗?请举例说明。



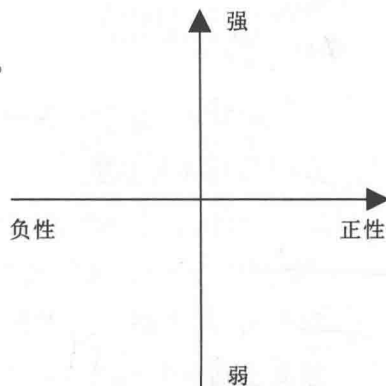
活动场

活动一:情绪象限

1. 请在白纸上画出如下图所示的象限图,其中横轴代表情绪的正负,纵轴代表情绪的强弱。

2. 请准备一些便利贴,在每一张便利贴上写上你曾经出现过或此刻的情绪,越多越好。

3. 将便利贴上的情绪,贴在象限图上相应的区域。



活动二:合理信念辨识

情绪背后总有一只无形的“手”——认知(即观念)在影响着,也就是说情绪是认知的一面镜子。合理的认知或积极的观念容易使人心情愉悦,充满信心;不合理的认知或消极的观念容易导致人们沮丧悲观。请辨识以下想法,看看哪几个是合理的认知,哪几个是不合理的认知,并在四人小组中讨论。

1. 要么不参加竞赛,要参加就一定要得第一。

(1) 认知是否合理?为什么? _____

(2) 容易产生的情绪: _____

(3) 转换成合理信念: _____

2. 必须能力十足,各方面都有成就,这样人生才有价值。

(1) 认知是否合理?为什么?_____

(2) 容易产生的情绪:_____

(3) 转换成合理信念:_____

3. 连打篮球都学不好,真是一无是处。

(1) 认知是否合理?为什么?_____

(2) 容易产生的情绪:_____

(3) 转换成合理信念:_____



智慧泉

泥土或星星

有一个美国年轻军官接到调动命令,人事令上将他调派到一处接近沙漠边缘的基地。新婚的妻子跟着他离开都市。该地夏天酷热难耐,风沙多且早晚温差变化大,更糟的是部落中的印第安人都不懂英语,连日常沟通交流都有问题。过了几个月,妻子实在是无法忍受这样的生活,于是写了封信给她的母亲,除了诉说生活的艰苦难熬外,信末还说她准备回去过繁华的都市生活。她的母亲回了封信跟她说:“有两个囚犯,他们住同一间牢房,往同一个窗外看,一个看到的是泥巴,另一个则看到星星。”从此后她改变了生活态度,积极走进印第安人的生活里,学习他们的编织和烧陶,并迷上了印第安文化。她还认真研读了许多关于星象天文的书籍,几年后出版了几本关于宇宙天体的研究书籍,成了星象天文方面的专家。



链接钮

积极情绪的力量

积极心理学领军人物芭芭拉提倡应将3:1的积极率(即积极情绪与消极情绪的比值)作为目标。也就是说,你每承受一次撕心裂肺的消极情绪,就需要体验至少三次能够让你振奋的积极情绪。

芭芭拉认为消极情绪也是重要的,没有人能够在没有它的情况下精神振奋。即使是最快乐的人,也会在失去他们所珍惜的某个人或某件东西时哭泣。他们也会因不公而愤怒,因危险而恐惧。

然而你能否体验到积极情绪,关键取决于你对事件是如何解释的,你是如何思考的。积极情绪的产生来源于你对事物的积极解释。你能否用发现美的眼光看待事

物,心生美好乐观的种子,并让这颗种子发芽长大。我们每个人都有为自己打开和关闭积极情绪的力量。做个小实验吧,现在就把积极情绪打开。稍微花一点时间注意一下你的环境,无论你是在客厅、宿舍或卫生间里,还是在公交车、地铁或火车上,问问你自己:目前这个环境有什么好的方面?有什么益处?有什么值得珍惜的地方?它如何让我或他人受益?

积极情绪具有巨大的能量,表现在以下几个方面:

1. 积极情绪能拓展思维。积极情绪开启我们的思维,它使我们能够考虑到在其他情况下看不见的可能性。当你继续创造性地解决方案时,积极情绪是一个特别好的投资。

2. 积极情绪建构良好的人际关系。积极情绪和信任相互依赖,随着积极情绪的增加,我们对他人的信任也在增加。首先,你的积极情绪对于身边的人有激励作用,快乐是可以传染的。其次,当人们感觉良好时,更有可能对陌生人表现友好,提供帮助,并且会发生良性循环。

3. 积极情绪构建心理优势。在生活中体验到更多积极情绪的人们能够在心理上迅速成长,他们变得更加乐观,更加坚韧,更加开放,更加容易接受,更有实现目标的决心。

4. 积极情绪构建良好的心智习惯。积极情绪让我们更容易集中注意力,关注当下,更加接受和欣赏周围环境,让你去欣赏“是什么”,让你与自然更和谐。

5. 积极情绪构建健康的身体。积极情绪促使细胞生长,它可以提高人体内的多巴胺水平,加强免疫系统的运作,并降低人体对压力的炎症反应。积极情绪会降低血压、减少疼痛,带来更好的睡眠。积极率高的人患病的可能性比较低。科学家们已经证实积极情绪能延长人的寿命。

(选摘自芭芭拉·弗雷德里克森《积极情绪的力量》)

第2课 驾驭行为的秘诀



后思园

不生气的方法

古时候,有一个叫爱地巴的人,每次和人起争执、生气的时候,就跑回家,绕着自己的房子和土地跑三圈,后来他的房子越来越大,土地也越来越广,而一生气,他仍要绕着房子和土地跑三圈,哪怕累得气喘吁吁、汗流浹背。当他已经很老了,走路需要拐杖时,一生气依然要绕着房子和土地转三圈。

一次,他生气了,拄着拐杖走到太阳下山了还在坚持,他的孙子怕他有闪失,就跟着他。孙子问:“爷爷,您生气时就绕着房子和土地跑,这里有什么秘密吗?”

爱地巴说:“我年轻时有个毛病,总是爱生气。一生气就什么也干不成,结果反而更生气。后来,我和人一吵架、争论、生气,就绕着房子和土地跑三圈,边跑边想……我的房子这么小,土地这么小,我哪有时间、哪有资格去跟人家生气?一想到这里,气就消了,于是就把所有的时间用来努力工作。”

孙子又问道:“爷爷!您年纪大了,又变成最富有的人,为什么还要绕着房子和土地走呢?”爱地巴笑着说:“我现在还是会生气,生气时绕着房子和土地走三圈,边走边想……我的房子这么大,土地这么多,我又何必跟人计较?一想到这,气就消了。”



冲浪带

思想与行为

“注意你的思想,思想会变成话语;注意你的话语,话语会变成行动;注意你的行动,行动会变成习惯;注意你的习惯,习惯会变成个性;注意你的个性,个性会变成你的命运。”

“弱者任情绪控制行为,强者让行为控制思绪。”

对以上两句话你怎样看?



活动场

活动一：寻找引爆点

在成长的过程中，每个人都不可避免有过愤怒的情绪体验，有过或大或小的冲动行为。让我们情绪失控、行为过激的触发点各不相同。觉察自己的情绪变化，是控制冲动行为的第一步。

1. 请你选择以下任意两个清单任务进行填写。

| 你所看到的 | 不健康的愤怒反应 |
|------------|----------|
| 我的东西被同桌碰到了 | 我对同桌大喊大叫 |
| | |
| | |

| 你所听到的 | 不健康的愤怒反应 |
|----------|-------------|
| 妈妈的唠叨的语气 | 用力摔东西以回应碎碎念 |
| | |
| | |

| 你所感觉到的 | 不健康的愤怒反应 |
|-----------|----------|
| 感觉有人在背后碰我 | 我想要一拳打过去 |
| | |
| | |

| 面部表情 | 不健康的愤怒反应 |
|------|----------|
| 翻白眼 | 我开始与他争吵 |
| | |
| | |

2. 通过做以上练习，你对自己有什么发现？

活动二：生活剧场

1. 生活中,你是否遇到过通过不合理信念的改变,减少人际冲突的情景呢?

2. 家庭中,你是否遇到过通过消除消极信念的方式,从而避免与家人发生摩擦的情形呢?



智慧泉

两张车票

两个乡下人,外出打工。一个去上海,一个去北京。可是在候车厅等车时,又都改变了主意,因为邻座的人议论说,上海人精明,外地人问路都收费;北京人质朴,见了吃不上饭的人,不仅给馒头,还送旧衣服。

去上海的人想,还是北京好,挣不到钱也饿不死,幸亏没上车,不然真掉进了火坑。

去北京的人想,还是上海好,给人带路都能挣钱,还有什么不能挣钱的?我幸亏还没上车,不然真失去一次致富的机会。

于是他们在退票处相遇了。原来要去北京的得到了去上海的票,去上海的得到了去北京的票。

去北京的人发现,北京果然好。他初到北京的一个月,什么都没干,竟然没有饿着。不仅银行大厅里的纯净水可以白喝,而且大商场里欢迎品尝的点心也可以白吃。

去上海的人发现,上海果然是一个可以发财的城市,干什么都可以赚钱。带路可以赚钱,管厕所可以赚钱,弄盆凉水让人洗脸也可以赚钱。只要想点办法,再花点力气都可以赚钱。

凭着乡下人对泥土的感情和认识,第二天,他在建筑工地装了十包含有沙子和树叶的土,以“花盆土”的名义,向不见泥土而又爱花的上海人兜售。当天他在城郊间往返六次,净赚了五十元钱。一年后,凭“花盆土”他竟然在大上海拥有了一间小小的门面。

在常年的走街串巷中,他又有一个新的发现:一些商店楼面亮丽而招牌较黑,一打听才知道是清洗公司只负责洗楼不负责洗招牌的结果。他立即抓住这一空当,买了人字梯、水桶和抹布,办起一个小型清洗公司,专门负责擦洗招牌。如今他的公司

已有一百五十多个打工仔，业务也由上海发展到杭州和南京。

前不久，他坐火车去北京考察清洗市场。在北京火车站，一个捡破烂的人把头伸进软卧车厢，向他要一只空啤酒瓶，就在递瓶时，两人都愣住了，因为五年前，他们曾换过一次票。



如何缓解冲动行为

冲动的行为往往源于冲动的情绪，对于爱冲动的人，可采用以下方法，帮助自己疏导缓解冲动情绪。

推迟愤怒法：当某一事件触发了自己强烈的情绪反应，在表达出情绪之前，先为自己的情绪降降温，如对自己说：“我三分钟后发怒。”然后在心中默默数数。就是这三分钟，它在很大程度上可以帮助我们恢复理智，避免冲动行为的发生。

环境转换法：在情绪即将失控的时候，请赶快转换一个环境，使注意力和精力相应转移，可以使即将失控的情绪得到平息。值得提醒的是，行动必须及时，不要在消极情绪中沉溺太久，以免最终酿成情绪的失控。

描述感觉法：当情绪激动的时候，可以试着把注意力放在身体的感觉上，去感受“我现在心跳很快”“我现在脸很红”“我现在呼吸急促”等，当关注自己身体的时候，实际上是将关注点从事件上转移。

人际沟通法：不生气的时候，去和经常受自己气的人谈谈。彼此听听对方最容易发怒的事情，想一个沟通感情的方式，注意不要生气。可以约定写一张纸条，或进行一次缓和情绪的散步。

运动调节法：心理学家发现，运动是有效解决愤怒的方法，尤其是多参加户外运动，主动做一些消耗体力的运动，如登山、游泳、武术或拳击等，使不快得以宣泄。当感觉自己的情绪无法控制时，可以主动做一些运动，让冲动的情绪随着汗水一起流淌掉。

第3课 解析时间密码



后思园

时间账单

20世纪初,一个名叫艾维·李的人给伯利恒钢铁公司的创办人施瓦布写了一封信。他在信中说:“施瓦布先生,我现在向您推荐一种绝佳的时间管理方法。请试用三个月,然后按照您的估价给我的几个点子回寄一张支票。如果一文不值,您也就用不着给我回寄任何东西了。”

三个月后,施瓦布给他寄去了一张金额为25000美元的支票。艾维·李价值25000美元的秘密究竟是什么?其实他们并不神秘,但却是简单有效的。

1. 每天列出一张数目为十项左右的待办事项清单。
2. 按照优先度,给这些任务排出先后次序,从一至十。
3. 从第一项任务开始,依次按照顺序处理所有待办事项。
4. 万一没有完成,不要紧,因为至少你已经把最重要的事情办好,其余的事情留给明天又有何妨?

这个小故事告诉你什么?



冲浪带

人生的长度

某小品中,小沈阳说:“眼睛一睁一闭,一天过去了。眼睛一闭不睁,一辈子过去了。”

又有佛祖在一次聚众讲道时问弟子们:“人生有多长?”有弟子答:“五十年。”佛祖摇头。弟子们再答:“四十年”“三十年”……答案中的时间不断缩短,有弟子回答“一小时”,佛祖还是摇头。有个弟子问:“难道只在一个呼吸间?”这时,佛祖才点头。

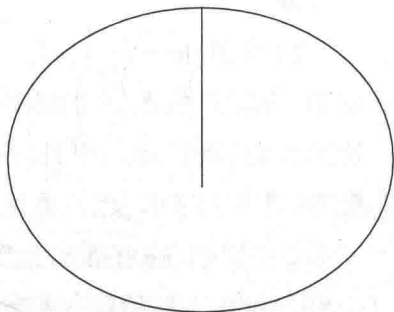
对此,你有何感受?



活动一：时间蛋糕

一天 24 小时你通常是如何分配的？请罗列出各项目所需的时间，计算其所占的比例，并形成圆饼图。

| 活动项目 | 耗 时 | 在一天中的耗时比例 |
|------|-----|-----------|
| 睡 觉 | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |



活动二：时间四方格

1. 请根据如下表格的项目，给自己的任务分分类，如赴约、准备考试、购物等属于哪个范畴。请将想到的各项目填入相应的表格中。

| | 紧 迫 | 不 紧 迫 |
|-------|-----|-------|
| 重 要 | | |
| 不 重 要 | | |

2. 请小组讨论，如何安排这四类项目比较合理？



时间的缝隙

一天，时间管理专家为商学院一群学生讲课。他现场做了演示，给学生们留下一生难以磨灭的印象。

站在那些高智商、高学历的学生面前，他说：“我们来个小测验。”同时拿出一个一加仑的广口瓶放在面前的桌上。

随后，他取出一堆拳头大小的石块，一块块仔细地放进玻璃瓶里。直到石块高出