

经浙江省中小学教材审定委员会审查通过

人 · 自然 · 社会

高二全学年

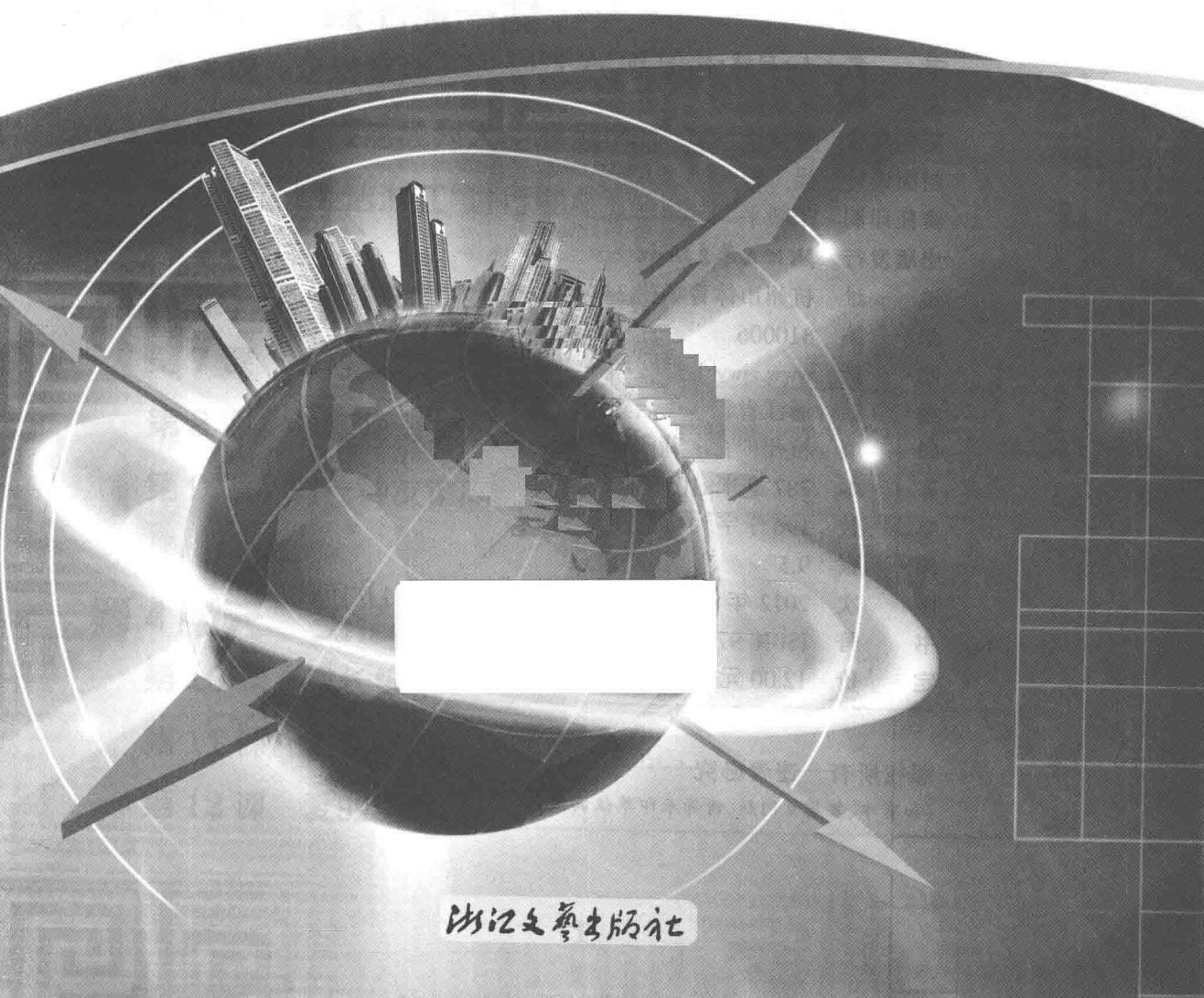


浙江文艺出版社

经浙江省中小学教材审定委员会审查通过

人 · 自然 · 社会

高二全学年



浙江文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

人·自然·社会.高二全学年 / 朱永祥主编. —杭州:
浙江文艺出版社, 2012.7(2015.5 重印)

ISBN 978-7-5339-3432-3

I. ①人… II. ①朱… III. ①社会科学课—高中—乡土
教材②浙江省—概况—高中—乡土教材 IV.

①G634.201②G634.591

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 119260 号

- 书 名 人·自然·社会(高二全学年)
主 编 朱永祥
责任编辑 董建生
封面设计 吴 瑕
责任印制 朱毅平
出版发行 浙江文艺出版社
地 址 杭州市体育场路 347 号
邮 编 310006
网 址 www.zjwycbs.cn
经 销 浙江省新华书店集团有限公司
印 刷 杭州广育多莉印刷有限公司
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
字 数 196 千字
印 张 9.5
版 次 2012 年 7 月第 1 版 2015 年 5 月第 4 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5339-3432-3
定 价 12.00 元

版权所有 违者必究

(如有印、装质量问题,请寄承印单位调换)

目 录

第1单元 自我管理课堂

- 第1课 情绪管理课堂 _____ 1
- 第2课 逆境情商(AQ)课堂 _____ 5
- 第3课 别了,坏习惯 _____ 8

第2单元 廉洁深一度

- 第4课 走进廉洁 _____ 13
- 第5课 让廉洁成为人生亮丽的底色 _____ 16
- 第6课 “廉洁浙江”进行曲 _____ 21

第3单元 紫罗三色的你我他

- 第7课 感悟父母心 _____ 27
- 第8课 与老师有约 _____ 33
- 第9课 有一种友谊叫同学 _____ 36

第4单元 生活大参考

- 第10课 成长细语 _____ 40
- 第11课 为自己做一次律师 _____ 45
- 第12课 爱的奉献 _____ 49

第 13 课	反假人民币	53
--------	-------	----

第 5 单元 红丝带行动我们同行

第 14 课	抵御“毒魔”	57
第 15 课	让毒品远离我们的生活	60
第 16 课	艾滋病离我们并不远	64
第 17 课	消除歧视,共享生命	67

第 6 单元 扬长避短,发挥浙江资源优势

第 18 课	浙江传统资源的潜在优势	73
第 19 课	浙江经济布局大思路	78
第 20 课	扬长避短 综合开发	83
第 21 课	建设“山上浙江”	87
第 22 课	深入蓝海	92
第 23 课	旅游:从资源优势到产业优势	95

第 7 单元 关注我们拥有的历史财富

第 24 课	文史遗迹——求解历史与未来的钥匙	100
第 25 课	历史名人——宝贵的精神资源	104
第 26 课	民间风俗——历史的活化石	108
第 27 课	民间文化——人类的精神植被	112
第 28 课	民间工艺——美学和生活的结合	117
第 29 课	古建筑艺术——文化意蕴的积聚	122

第8单元 建设文化教育大省

第30课	从书院文化到近代学堂	128
第31课	“求实、开拓”的文化教育传统	132
第32课	新时期的“科教兴省”战略	136
第33课	提升浙江人的群体素质	140

第

1

单元

自我管理课堂

有人说,人之所以能战胜自然,是因为人有自我管理的能力,人不仅能管理自己的情绪,还能管理自己的行为。有了它,人才成为真正意义上的社会人。

第 1 课

情绪管理课堂

QINGJING SAOMIAO

情景扫描

永远有两个机会

有个年轻人,届逢兵役年龄,抽签的结果,正好抽中上上签,最艰苦的兵种——海军陆战队。年轻人为此整日忧心忡忡,几乎到了茶不思、饭不想的地步。年轻人深具智慧的祖父,见到自己的孙子这副模样,便寻思要好好开导他。

老祖父:“孩子啊,没什么好担心的,到了海军陆战队,还有两个机会,一个是内勤职务,另一个是外勤职务。如果你分发到内勤单位,也就没什么好担心的了!”

年轻人问道:“那,若是被分发到外勤单位呢?”

老祖父:“那还有两个机会,一个是留在本岛,另一个是分发外岛。如果你分发在本岛,也不用担心呀!”

年轻人又问:“那,若是分发到外岛呢?”

老祖父:“那还是有两个机会,一个是后方,另一个是分发到最前线。如果你留在外

岛的后方单位,也是很轻松的!”

年轻人再问:“那,若是分发到最前线呢?”

老祖父:“那还是有两个机会,一个是做做卫兵,平安退伍;另一个是会遇上意外事故。如果你能平安退伍,又有什么好怕的!”

年轻人问:“那么,若是遇上意外事故呢?”

老祖父:“那还是有两个机会,一个是受轻伤,可能送回本岛;另一个是受了重伤,可能不治。如果你受了轻伤,送回本岛,也不用担心呀!”

年轻人(最恐惧的部分来了)颤声问:“那……若是遇上后者呢?”

老祖父大笑:“若是遇上那种情况,你人都死了,还有什么好担心的?倒是我要担心,那种白发人送黑发人的痛苦场面,可不是好玩的哦!”

看了这个故事,你能想到什么?

DONGGAN DIDAI

动感地带



当公交车遭遇红灯

一位乘客坐公交车,一路上遇到七八个红灯。每个都是眼看车就要通过了,却硬生生地变成了红灯。乘客不停地叹气道:“真倒霉!一路都是红灯。”司机回头笑笑说:“变绿灯时,我们都是第一个走。”

从司机身上,你学到了什么?

SHIJIAN HUODONG

实践活动



活动一 路不转,心转

幸福就在转念之间,同样的遭遇,因为不同的想法,导致了不同的情绪:或者沮丧,或者欣慰;或者伤心,或者幸福。请结合下表中引发情绪的事件,完成下面的表格。

引发情绪的事件	情绪体验	行为表现/ 生理反应	当时的想法	转换想法	转换想法 后的情绪
早上起床后发现妈妈已经做好了早饭					
刚到公交车站时，一辆公交车开走了					

活动二 寻找美好

电视里，某方便面的广告：一男子在方便面桶里发现了一只卤蛋，高兴得大声喊叫！虽然广告的效应夸大了一只卤蛋带来的行为反应，但仔细想想，我们从寻寻觅觅中获得的快乐时分，不正来自生活中点点滴滴的喜悦吗？

1. 请记录一天中你感到最美好的经历，重温快乐的感受。这些事情可大可小：从一顿美餐到与一个好友的畅谈，从今天的天气到得到同学帮助等。

2. 与同学分享。

TASHAN ZHISHI

他山之石

心里的兰花依然盛开

从前有一位禅师，很喜欢兰花，诵经讲法之余，在禅房内外精心培育了很多兰花。有一次禅师要到远方的寺院去讲法，临行时告知弟子养护兰花的诀窍，并再三叮嘱弟子要好生照料。

弟子将禅师叮嘱的护花要诀记在了本子上，每天都很认真地照料着兰花。但是，有一天弟子在浇水时不小心绊倒了花架，兰花盆被摔得粉碎，原本纯洁高雅、吐露芬芳的兰花变成了一堆烂泥中的几片花瓣。弟子吓得面如土色，连忙把花房打扫干净，准备等禅师回来接受其严厉的惩罚。

几天后，禅师回来了，看到空落落的兰花架和弟子惊恐而愧疚的眼神，心中基本明白了原委。他召集弟子，和颜悦色地对大家说：“我种兰花不只是因为我喜欢兰花，而是

因为一来可以供佛,二来可以美化寺院的环境,给大家每天的修行带来好心情。我不是为了生气而种兰花的;如果兰花没有了,而大家的好心情还在,那心中的兰花依然盛开。”

(作者:叶知秋)

ZHUTI LIANJIE

主题链接



幸福有方法

泰勒·本-沙哈尔博士是一位研究并教授“幸福方法”的心理学专家。在美国著名的精英学府哈佛大学,他所开设的“积极心理学”被学生们推选为最受欢迎的课程。我们一起来看一看幸福功课的一部分内容。

幸福第1课 全然为人

“首先,要在内心保持一个观点:接受自己全然为人。每个人都会体验到心理的高峰和低谷,要接受自己每一个当下所体验到的各种情绪。”这是泰勒·本-沙哈尔课程中最基础的理念,也是积极心理学的核心观点之一。当你感觉不舒服,感到心烦、焦虑,就等同于不健康吗?错,相反这是精神上非常健康的一个表征,因为“世界上只有两种人从来不会体验到负性情绪,那就是精神病人和死人”。

幸福第2课 简单生活

泰勒·本-沙哈尔带着学生做了一个实验:“想想你最喜欢的一支歌曲,我最喜欢的是席琳·迪翁的一首歌,我给它满分10分。然后再想想你第二喜欢的歌曲,对我来说是贝多芬的第九交响曲,我给它9.5分。现在,如果我同时听这两首歌曲,效果会是19.5分吗?噢,不!那只是噪音!”

幸福第3课 做锻炼

泰勒·本-沙哈尔介绍了2000年心理专家Babyak等的一组统计数据——研究人员对156名抑郁症重症患者采取分组治疗:三分之一患者只服用抗抑郁药物;三分之一患者每周慢跑三次,每次30分钟;还有三分之一患者同时服用抗抑郁药物和慢跑。十六周后,三组患者的抑郁症状况都有明显改善。但是,十个月后的随访却发现,慢跑组患者的复发率要远远低于另外两组。

幸福第4课 写日记

可以有两种方式。一种是写感恩日记,每天记录一天中你感到最美好的经历,重温幸福的感受,这些事情可大可小。昨天我写的一项就是:“感谢酒店的大床很舒服,让我美美地睡了一觉。”说完,泰勒·本-沙哈尔拿出随身携带的小本子,给我们欣赏。“还有另一种写日记的方法:当你的痛苦无处发泄,比方说正经历着失恋或亲人的离去,把这

些糟糕的感受写下来,可以有效缓解你的负性体验。研究已经证明了写日记可以降低焦虑,提高身体的免疫力,还能增进人们的社交能力。”

(节选自 2011 年 3 月《心理月刊》)

第 2 课

逆境情商(AQ)课堂

QINGJING SAOMIAO

情景扫描

青蛙的命运

有个牧人将刚挤的一桶鲜奶放在墙下,墙上有三只小青蛙打闹时不小心全部掉进了奶桶里。就这样三只小青蛙游也游不动,跳也跳不起。

第一只青蛙说:“难怪早上眼皮跳,好端端的却掉进牛奶里,我的命好苦啊!”然后它就漂在奶桶里一动不动,等待着死亡的降临。

第二只青蛙试着挣扎了几下,感觉到一切都是徒劳,绝望地说:“今天死定了,我还不如死个痛快,长痛不如短痛。”于是它一头扎进牛奶深处,自己淹死了。

第三只青蛙什么也没说,只是拼命蹬后腿。

第一只青蛙说:“算了吧,没用的,这么深的牛奶桶,再怎么蹬也跳不出去啊。”

“也许能找到什么垫脚的东西呢。”第三只青蛙说。

但是桶里只有滑滑的牛奶,根本没有什么可以支撑的东西,小青蛙一脚踏空,两脚踏空……时间一分钟一分钟地过去,小青蛙几乎想放弃了,但是一种本能的求生欲望支持着它一次又一次地蹬起后腿。它感到牛奶越来越稠,越来越难以游动……

然而,慢慢地,奇迹出现了,它们下面的牛奶硬起来了——原来牛奶在小青蛙拼命搅拌下,变成了奶油块。待到等死的那只小青蛙发现这一点,它兴奋得叫起来,这时它的同伴差不多已经精疲力竭了,然而两只小青蛙还是奋力一跳,终于都跳出了奶桶。而它们的另一个同伴,却没能出来。

读了以上故事,你能得到什么启发?



延迟满足实验

心理学有一个经典的“延迟满足”实验。实验者发给四名被试儿童每人一颗软糖，同时告诉孩子们：如果马上吃，只能吃一颗；如果等二十分钟后再吃，就给吃两颗。结果有的孩子急不可待，把糖马上吃掉了；而另一些孩子则耐住性子、消磨时光以克制自己的欲望，从而获得了更丰厚的报酬。研究人员跟踪观察发现，那些以坚忍的毅力获得两颗软糖的孩子，长大后表现出更强的适应性、自信心和独立自主精神，事业上更容易获得成功。而那些经不住软糖诱惑的孩子则往往屈服于压力而逃避挑战。在后来几十年的跟踪观察中，也证明那些有耐心等待吃两块糖果的孩子，事业上更容易获得成功。

你对此有何感受？你会是哪种小孩？

SHIJIAN HUODONG

实践活动



活动一 跨越困境的故事

每个人自小到大，都会经历大大小小的困境。如不见进步的英语成绩，困难的奥数题，家庭发生了重大的变故等。请你说说自己是如何跨越发生在生活中的困境的？采取了哪些措施？

活动二 寻找高AQ特质

请每位同学准备一个面对生活的困境或遭遇人生的挫折积极应对的人物故事，小组交流，并讨论这一类故事中人物的共同特质。

TASHAN ZHISHI

他山之石

“不倒翁”林肯

要论遭受挫折和失败,有谁能和亚伯拉罕·林肯相比?以下是林肯的部分简历:

22岁,生意失败;23岁,竞选州议员失败;24岁,生意再次失败;25岁,当选州议员;29岁,竞选州议长失败;34岁,竞选国会议员失败;37岁,当选国会议员;39岁,国会议员连任失败;46岁,竞选参议员失败;47岁,竞选副总统失败;49岁,竞选参议员再次失败;51岁,当选美国总统。

林肯的故事一定对你有所启发。1832年,林肯失业了,这显然使他很伤心,但他下决心要当政治家,当州议员,糟糕的是他竞选失败了。在一年里遭受两次打击,对他来说无疑是痛苦的。他着手自己开办企业,可一年不到,这家企业又倒闭了。在以后的十七年间,他不得不为偿还企业倒闭时所欠的债务而到处奔波,历经磨难。1834年,他再次决定参加州议员竞选,这次他成功了。他内心萌发了一丝希望,认为自己的生活有了转机,“可能我可以成功了!”第二年,即1835年,他订婚了,但离结婚还差几个月的时候,未婚妻不幸去世。这对他精神上的打击实在太大了,他心力交瘁,数月卧床不起。在1836年他还得过神经衰弱症。1838年他觉得身体状况良好,于是决定竞选州议会议长,可他失败了。1843年,他参加竞选美国国会议员,但这次他仍然没有成功。

他虽然一次次地尝试,但却是一次次地遭受失败:企业倒闭、未婚妻去世、竞选败北。要是你碰到这一切,你会不会放弃?1846年,他又一次参加竞选国会议员,最后终于当选了。1854年,他竞选参议员,但失败了。在林肯大半生的奋斗和进取中,只有三次成功。但屡次的失败并没有动摇他坚定的信念。

在向成功之巅攀登的旅途中,你必须记住:打败你的不是别人,正是你自己。要想成功必须摆脱心理困境,及时调整自我心态,找回健康的自我。

ZHUTI LIANJIE

主题链接



衡量AQ的指标

衡量AQ的指标一:控制 所谓控制,即你在多大程度上能控制局势。高AQ者的控制感高,低AQ者的控制感低。即便面对重大的挫折,高控制感的人仍然相信自己能

控制局面。当别人都以为“大势已去”时,高控制感的人总能透过种种消极因素看到积极的、自己可以做主的地方,而决不轻言放弃。

衡量 AQ 的指标二:归因 低 AQ 者倾向于消极归因。要么,他们是外部归因,将挫折归因于他人、环境等外部因素,而认为自己没有一点责任;要么,他们是消极自我归因,认为自己应为挫折负责,但同时认为局势已不可扭转,因而很容易产生被伤害感和无助感。

相反,高 AQ 者往往会首先主动承担责任,并进行积极归因,且相信自己一定能够改善局面。

衡量 AQ 的指标三:延伸 延伸,即你会不会自动将一个挫折的恶果延伸到其他方面。高 AQ 的人很少泛化,他们将挫折的后果限制在特定范围。相反,低 AQ 者,遇到一个挫折事件,很容易产生“天塌下来”的感觉,从而觉得一切都糟透了。

衡量 AQ 的指标四:耐力 高 AQ 者很明显的特点是将逆境以及逆境造成的原因看成是暂时的……这种态度能使你的精力更加旺盛,更善于保持乐观主义精神,加强采取行动的可能。爱迪生就是高 AQ 者的典范。

(节选自武志红《心灵的七种兵器》)

第 3 课

别了,坏习惯

QINGJING SAOMIAO

情景扫描

那些声音

在一间 KTV 的包厢内,一群还略显稚嫩的年轻人在嬉笑玩耍,熟练地点歌,有几人叼了烟,有几人碰杯畅饮,包里露出的校服透露着他们的身份……

周末的某餐馆。一边是范范生日,大家相邀出来撮一顿。先有男生提议要点酒,后来男生们就放开喝,甚至还拼酒,最后一个个都酒气熏天……另一边是“情场失意”的阳阳。他喜欢一个女孩子很久了,最近鼓足勇气向她表白,结果遭拒。阳阳伤心痛苦,就约了室友“借酒消愁”……

你身边有类似的这些现象吗?你对此有何感想?



好坏习惯

有人说：“每个人都曾有过坏习惯，或多或少。有的习惯我们知道必须要改，比如吸烟和酗酒，因为它们对健康毫无益处；有的习惯我们却觉得没那么糟，比如不吃早点、懒于锻炼。”

你同意这种说法吗？你所认为的坏习惯有哪些？你对此的态度和底线是什么？

SHIJIAN HUODONG

实践活动


活动一 坏习惯的“获益”

试分析青少年抽烟行为和酗酒行为背后的原因，这两类行为能为他们带来什么。

(一) 抽烟行为分析

1. _____
3. _____
5. _____

2. _____
4. _____
6. _____

(二) 酗酒行为分析

1. _____
3. _____
5. _____

2. _____
4. _____
6. _____

活动二 改变坏习惯进行时

坏习惯会影响我们的生活，如危害健康，影响正常生活等。没有谁不想活得阳光快乐、积极健康，也没有谁不想拥有良好的生活规律和行为习惯。因此我们要改变坏习惯。

请小组讨论，改变坏习惯要做什么准备？改变中会遇到什么？遇到困难怎么办？

盖迪戒烟

抽烟的人都认为抽烟一旦上瘾,再想戒掉很难。

盖迪曾经是个大烟鬼,烟抽得很凶。有一次,他开车去度假,经过法国时,天公不作美,下起了大雨,他的汽车又抛锚了,他只好在附近小镇上的旅馆过夜。吃过晚饭,疲惫的他很快就进入了梦乡。

凌晨两点,盖迪醒来,他想抽一支烟。打开灯,他自然地伸手去抓睡前放在桌上的烟盒,不料烟盒里一支烟也没有了。他下床搜寻衣服口袋,毫无所获。他又打开行李箱翻来覆去地找,希望能发现无意中留下的烟,结果又失望了。那就去买一盒。盖迪穿上衣服来到门外,这时候,旅馆的餐厅、酒吧早关门了。雨还是下个不停,街上一片凄清,所有的店铺都已经打烊了。唯一的办法就是冒雨到停在几条街外自己的车里去拿。

越是没有烟的时候,想抽的欲望就越大。有“烟瘾”的人都有这种体验。

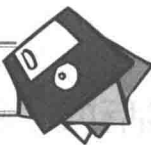
盖迪打算去自己的车里拿烟,想起帽子忘在房间里了,它至少还可以遮遮雨。他回到房间,刚准备拿帽子时突然停住了。他问自己:我这是在干什么?

盖迪坐在床边寻思,一个有教养的人,而且是相当成功的商人,一个自以为拥有理智头脑的人,竟要在三更半夜离开旅馆,冒着大雨走过几条街,仅仅是为了得到一支烟。这是一个什么样的习惯,这个习惯的力量难道那么强大?

不一会儿,盖迪下定决心——戒烟。他站起来使劲地伸了个懒腰,然后把那个空烟盒揉成一团扔进了纸篓,脱下衣服换上睡衣回到了床上,带着一种解脱甚至是胜利的心情进入了梦乡。

此后,盖迪再也没有碰过一支香烟。他就是闻名世界的美国石油大亨——保罗·盖迪。

ZHUTI LIANJIE

主题链接


怎样改变坏习惯

改掉坏习惯就是向惰性宣战。每个人都与你有相似之处。不要纵容自己。那些改掉坏习惯养成好习惯的人,只不过比你早一步开始行动。

首先,看一看你处在改变坏习惯的哪个阶段?

1. 意前期:你没感到生活有什么问题,只从旁人那里听到要吃早饭、不要熬夜等等这样的建议。

2. 意识期:你意识到某些习惯有问题,并开始思考怎样解决。不过,你也可能在这个阶段待上了几个月甚至几年。你知道需要改变,但打算等到明天、下个月、过了夏天或者忙完了手头事。担心失败也常使你迟迟不愿采取行动。

3. 准备期:你开始主动了解改变坏习惯的有关信息,进行尝试,也可能暂时看不出效果,犯错误,走弯路。你需要制订一个具体计划,并且最好公开宣布它。

4. 行动期:只有百分之二十意识期的人会进入到这个阶段。你开始有计划地采取具体行动,规律地、持续地、渐进地实现你的计划。这是最需要意志力的阶段。你需要在遇到困难时,坚持,再坚持,还要对各种诱惑保持警惕,小心重蹈覆辙。在此阶段,你可以接受专业人士的帮助——健身教练或者心理医生。

5. 维持期:仅有百分之二的人会在一段较长时间的坚持之后,进入到这一平稳阶段。这时,你已经可以自动地按照新的健康习惯生活了——别忘了好好庆祝一下。

其次,付诸实践,进行如下的尝试:

1. 有效设立目标。

美国爱达荷州立大学的达蒙·伯顿(Damon Burton)研究发现,设定目标的人比不设定目标的人更易成功。而且,目标让人们更少焦虑,更容易集中精力,更有效率。

2. 把计划大声说出来。

当我们的决心受到监督时,会感到高度的责任感。寻找支持团队和最佳战友,他们是友善的提醒者,可以在关键时刻给你支持和鼓励。

3. 每次只改变一个习惯。

这会提高我们成功的可能性,也会使我们更有信心进行下一个改变。如果你没有吃早餐的习惯,现在就去超市买回一个星期的早餐,然后每天吃掉一份。

4. 随身带笔和本子。

随时记录每一次的相关行为。以控制消费为例,不要只是记下每天花了多少钱,而应该分门别类地把每一笔花销都记下来,特别是刷信用卡的时候。

5. 在镜框上贴张小纸条。

这样,每天早晨起床后和晚上睡觉前,你便会被提醒,再一次注意到自己的目标。

6. 付诸行动。

树上有五只鸟,其中三只打算飞走,还剩下几只?——还剩下五只!打算飞走和真的飞走完全是两码事。

SOUSUO YINQING

搜索引擎



1. 辛德勒. 破解情绪密码——做自己的心理咨询师[M]. 中国长安出版社,2009.