

职业规划 设计人生 人尽其才 幸福人生

我的梦·中国梦

人生导航大课堂

初中版

青春起航

RENSHENG DAOHANG DAKETANG
QINGCHUN QIHANG

陈民 主编



CIS

湖南教育出版社

我的梦·中国梦
人生导航大课堂
初中版

青春起航

陈民 主编



CES

湖南教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生导航大课堂. 青春起航 / 陈民主编. —长沙: 湖南教育出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5539-2517-2

I. ①人… II. ①陈… III. ①职业选择—青少年读物
IV. ①C913.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第149151号

RENSHENG DAOHANG DAKETANG QINGCHUN QIHANG

书 名 人生导航大课堂 青春起航
责任编辑 刘 源
责任校对 冯 悦
出版发行 湖南教育出版社出版 (长沙市韶山北路443号)
网 址 [http: //www.hnepb.com](http://www.hnepb.com)
电子邮箱 228411705@qq.com
微 信 号 hnjycbs@sina.com
客 服 电话 0731-85486979
发 行 湖南省新华书店
印 刷 湘西自治州金帆印务有限公司
开 本 787 × 1092 16开
印 张 9.5
字 数 200 000
版 次 2015年12月第1版第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5539-2517-2
定 价 29.80元

著作权所有, 请勿擅用本书制作各类出版物, 违者必究。
如有质量问题, 影响阅读, 请与湖南教育出版社联系调换。
联系电话: 0731-85486797 0731-85486723



前

言

心怀梦想，志存高远，人生之梦需要有“规划”才能“追寻”。

人生如大海航行，人生规划就是人生的基本航线，有了航线，你就不会偏离目标，更不会迷失方向，才能更加顺利和快速地向成功的彼岸。

初中正是年龄的花季，是未来的希望，若干年后，你们就将是祖国建设的中流砥柱。因此，你们的成长很大程度上就是祖国的成长，他们的未来就是祖国的未来。

但是，很多初中生对社会经济发展的需求、社会职业以及自己的兴趣特长不了解，对自己的人生发展规划缺乏正确认识，只是被动听从家长的安排。许多初中生学习动力不足，没有认识到升学就是“增强个人和家庭的可持续发展能力”，或者在中考时不是从自己的实际情况出发，选择有利于自身今后长远发展的学校，而是盲目地选择职业高中或普通高中。

因此，对初中生进行人生规划与职业教育，是进一步完善基础教育内容的重要举措，是遵循学生成长规律、为学生持续发展的内在要求，也是推动各类教育均衡协调发展、主动服务经济社会发展的现实需要。

这本《人生导航大课堂·放飞梦想》从确立目标、认识自我、规划学习、发展人际关系和规划职业等方面阐述了初中生的人生规划，旨在帮助学生更加理性地认识自己，并初步学会对自己的人生进行规划，可以使学生更好地认清就业形势，了解个人的职业倾向性，并对自己将来要从事的职业进行理性选择。

这本书可以作为初中学生职业生涯规划自助读本，也可以采用教师指导和实践活动相结合的形式进行，还可以作为班会的校本教材。

在本书的编写过程中，我们广泛参阅了国内外的有关成果和资料，个别引用资料未能注明出处的，在此谨致歉意和谢意！同时，本书的编订和出版还得到了许多同仁的大力支持，在此也表示诚挚的感谢！由于我们水平所限，书中难免存在缺点和不足，敬请读者批评指正，以便我们今后做进一步的修改和完善。





目

录

第一章 点亮生命，开启人生	1
第一节 为理想指明前进的方向.....	1
第二节 榜样的力量.....	7
第三节 高瞻远瞩并稳步前进.....	18
第二章 融入生活，认识自我	25
第一节 树立信心，实现社会和自我肯定.....	25
第二节 设计自己的人生之路.....	32
第三节 拥有一颗积极乐观的心态，轻松面对生活.....	36
第三章 追逐梦想，成就未来	46
第一节 我的未来不是梦.....	47
第二节 体育人生.....	52
第三节 大海之梦.....	57
第四章 身心健康，快乐一生	65
第一节 心若阳光，哪里都是晴天.....	65
第二节 打开心灵之窗.....	73
第三节 让逆反心理随风飘去.....	81
第五章 快乐学习，合理规划	88
第一节 养成良好的学习习惯.....	88
第二节 学习策略.....	96
第三节 拓展网络学习新空间.....	103
第六章 人际交往，从家庭开始	111
第一节 家庭是成长的摇篮.....	111
第二节 如何与父母沟通.....	116
第三节 青少年的同学、师生交往.....	120
第七章 规划人生，选择职业	128
第一节 学业与职业中的抉择.....	128
第二节 兴趣成就职业.....	136
第三节 性格与特长在选择职业中的作用.....	143



第一章

点亮生命，开启人生

亲爱的同学们，我们每个人的心里，总有一盏心灯，一盏亮着的心灯，它无时无刻不在照着自己。让我们在困境中奋进，让我们在绝望中奋发。一个人如果没有了心灵里的那盏心灯，那他就会很快地萎缩，很快地消沉。

在阴雨连绵的季节，请为自己点亮阳光普照的心灯吧，即使下再大的雨，心灯不灭，天气就是明朗的；在天气寒冷的冬季，请为自己点亮温暖的心灯吧，即使是冰天雪地的季节，心灯不灭，身体就是暖和的；在痛苦悲伤的时刻，请为自己点亮快乐的心灯吧，即使遭受再痛苦的打击，心灯不灭，快乐就会重来！

点亮自己生命的心灯，你就会昂首阔步地前行，你就会冲破前进道路上的艰难险阻，你就会到达你理想的彼岸！



第一节 为理想指明前进的方向

俄国作家契诃夫说过：“活着又没有目标的人是可怕的。”大文豪列夫·托尔斯泰也说：“理想是指路明灯。没有理想就没有坚定的方向，没有方向就没有生活。”可见，目标对我们的人生是何其重要，人生应从设定目标开始。

许多对社会做出杰出贡献的人，都是少年立志，很早就拥有了崇高的理想信念。例如青少年时期的周恩来就提出“为中华之崛起而读书”，钱学森、李四光在青年时期就立志用聪明才智报效祖国，牛顿在中学时代就确定了自己要走伟大的科学之路，丘吉尔在中学时就决定要在军事上有一番成就。这些事例说明心有目标、志存高远才能在人生的道路上不畏艰难地走下去。

苏轼十来岁刚上私塾时，看到同学中有人在传阅石介写的《庆历圣德诗》，在这首诗中赞颂了当时的贤臣韩琦、富弼、杜衍、范仲淹等人。苏轼抄写了这首诗，指着诗中提到的人名，请求老师一一讲述他们的事迹。老师给他讲解以后反问苏轼：“你为什么



对这些贤人很感兴趣？”苏轼回答说：“古人云，见贤思齐。我弄清楚了这些贤人的事迹后，好便于向他们学习呀！”

苏轼不光口头上说向贤人学习，并且以实际行动用功读书，努力积累知识和学习做人的道理。他长大以后，在从政为官、待人接物上，处处向东汉的范滂和当代的韩琦、范仲淹等人学习，力求做一个正直节义之人。他写文章诗词也是如此，尽可能地宣扬古圣先贤之道，树正气，斥奸佞，所以他的文章诗词都写得豪放而有气势，被称为豪放派作家，并入选“唐宋八大家”之列。苏轼的成功，自然也与他少年立志有很大的关系，他是值得我们好好学习的榜样。

目标就是方向，如果我们在大海里航行，它就是指引航向的灯塔；如果我们在黑夜里跋涉，它就是永远不灭的灯火，是长伴我们左右的光亮和温暖。有明确的目标在，我们才不会彷徨、不会踌躇，不会上演南辕北辙的悲剧。请相信，即使是走得慢的人，只要他不丧失目标，也比漫无目的徘徊的人走得快。目标不仅能确保我们的奋斗方向，还具有聚焦的作用：一张白纸放在太阳底下不会燃烧，但是如果用聚光镜把阳光聚在一个点上，纸就会燃烧。同样，人一旦有了目标，生命就开始聚焦。所有成功的人，无不是先有目标，然后在目标的引领下不断地积累，积累到一定程度就形成了优势，然后才有成功的基础。

阿帆从小就喜欢和女孩子们一起玩过家家、做饭烧菜的游戏，成为一个出色的厨师是阿帆从小的愿望。但是作为家中的独生子，父母对其倾注了所有的寄托，事业上小有成就的父亲更是希望儿子将来能走和自己同样的道路，成为主导企业的人才。

由于父亲对自己的殷切期望，阿帆一直以来都不敢在父母面前表露自己的愿望。父亲对阿帆常说的一句话是：有空多看看书，别浪费时间做些婆婆妈妈的事情。

按捺着心中的梦想，阿帆进入了九年级，面对着是升入高中然后进入大学深造，成为父母企业的管理者，还是选择职业教育实现自己的厨师梦的抉择，阿帆十分迷茫。

园园的遭遇和阿帆很相似，从小喜欢摆弄洋娃娃的她从九岁开始就学着自己动手为娃娃制作衣服。进入初中，园园第一次接触到“人生规划”这个概念，她就把自己的梦想职业定为时装设计。但是当园园把这个理想高兴地告诉父母后，却没能得到父母的支持。同为医生的父母都希望女儿将来从医。因为父母的反对，园园无奈地选择放弃理想。

作为孩子的缔造者，父母无疑为孩子操透了心，希望他们少走弯路。但是，父母所认为最好的，却并不一定是最适合孩子的。作为父母，要懂





得理解和包容，才能跨越这条理想分歧的鸿沟。



何谓理想

加里宁说：“无论哪个时代，青年的特点总是怀抱着各种理想和幻想。”什么是理想？理想是人们对未来想要达到的目的、目标或状态的合理的有依据的想象。如何进行合理的有依据的想象，以达到目的，常常困扰着同学们。

一、理想的类别

理想按内容可分为社会理想和个人理想。社会理想是人们对未来社会制度和社会面貌的预见和希望。个人理想包括每个人的道德理想、学习理想、职业理想、生活理想等。道德理想是对做人的标准和道德境界的向往和追求，即人们对道德人格的向往。学习理想是对学习文化和社会知识的追求。职业理想是指人们对未来工作的向往和追求。生活理想是人们对未来的吃、穿、住、行、家庭等具体目标的追求。

社会理想贯穿于其他理想之中，是每个人全部理想的基础和归宿。同学们应有符合社会发展规律的社会理想和符合自身实际的个人理想。革命家陶铸告诉我们：“无论在什么样的社会里，一个人的理想，是为了多数人的利益，为了社会的进步，对社会生产力的发展起了促进作用，也就是说，合乎社会发展规律，就是伟大的理想。”

理想按奋斗的时间长短可分为远大理想和近期理想。远大理想是指人们在某一方面或各个方面的远大追求，往往需要人们通过较长时间乃至终生的努力奋斗才能实现。近期理想是人们在当前一段时间内更为明确具体的追求，通过较短时间的努力就能达到。远大理想是近期理想的深化。同学们既要树立远大理想，更要确定近期理想。通过不断奋斗达成一个个近期理想，逐步接近并实现远大理想，犹如“积小流而成江海”。

二、理想的特点

1. 理想具有能动性。理想属于社会意识，是社会存在的反映。它对人生、对社会有着重大的指导和促进作用。理想是社会进步的助推器，是人生航程的指南针；理想是人类发展的动力源泉，是人生奋斗的精神支柱，正如列夫·托尔斯泰所言：“理想是指路明灯。没有理想就没有坚定的方向，没有方向就没有生活。”理想的能动作用对于初中生无疑是至关重要的。

2. 理想具有可变性。世界在不停地运动，社会在不断地发展，人们的理想不能一成不变，应随着社会历史条件及个人实际活动的广度、深度不同而变化。当理想脱离了社会及自身现实而难以实现，就应当做相应的调整，不要“在一棵树上吊死”。当实现不了这个理想时，就应有新的理想。

3. 理想具有稳定性。社会环境和个人条件在一定时期内具有相对的稳定性，所以人们的理想也应维持一定的稳定。有了稳定的理想，才能坚定地追求，毫不动摇地为之奋





斗。如果所谓的理想处于随时摇摆的状态，它就不能称为理想，而是空想、幻想，人们将无所适从。英国著名学者培根曾说：“毫无理想而又优柔寡断是一种可悲的心理。”有了既定的理想，就有了前进的方向。

三、确立理想要切合现实的条件

1. 确立理想要符合客观条件。客观条件是人们确立理想的外部环境。任何理想都是一定的社会经济关系和其他社会条件的产物，不可能脱离当时的社会现实。同学们确立理想，应与我国当前的社会制度、伦理道德、经济水平、家庭条件等客观条件相适应。从发展的角度看，可以高于现实，但不能脱离现实，就像列宁所说的那样：“人需要理想，但是需要人的符合自然的理想，而不是超自然的理想。”

2. 确立理想要切合主观条件。主观条件是人们确立理想的内在依据。每个人的理想不尽相同，主要是因为各自的条件有别。同学们在确立个人理想时，应切合自身的基础、潜能、兴趣、意志、性格、情感等条件，对自我有比较全面的评估，既不妄自尊大，也不妄自菲薄。

综合主客观条件，即有了“天时、地利、人和”。只要不懈地努力，生活的理想就能成为理想的生活。居里夫人说得好：“如果能追随理想而生活，本着正直自由的精神，勇往直前的毅力，诚实不自欺的思想而行，则定能臻于至美至善的境地。”



架起通往理想彼岸的桥梁

美国科罗拉多州的埃里克·韦亨迈那是一个盲人，33岁的时候，他得了罕见的视网膜疾病，以致双目失明。在此之前，他是一名出色的登山队员，并梦想要登上世界第一高峰——珠穆朗玛峰。失明之后，埃里克并没有放弃自己的梦想，凭借着梦想和努力，他终于成功登上了世界之巅。当他登上珠穆朗玛峰的一刹那，梦想成真了，很多人都为他欢呼，为他高兴。

有了梦想，森林才那么青翠，山峰才那么俊秀，河流才那么清澈，天空才那么蔚蓝。也许，一个人可以失败，可以遭受挫折，可以忍受孤独和不幸，但一个人不可以没有梦想，没有梦想的人生就像小鸟失去了双翼，船失去了双桨。为了梦想的实现，多少勤劳、智慧、热爱生活的人在坚持不懈地追求。无论道路多么崎岖曲折，无论激流多么湍急汹涌，都不能阻挡人们实现梦想的前进脚步。

新的一天又开始了。太阳升起来了，它照亮山峦、河流、森林和那些耸立着高楼的城市，也照亮了那些背着行囊、带着激情与梦想正要出发的人。因为有了激情与梦想，前面的道路才格外宽广。

一、立志高远与始于足下

光有崇高的理想和坚定的信念并不够，最重要的还是付诸实践。实践是通向理想的桥梁。

1. 立志当高远

古之立大事者，不唯有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。

——苏轼

一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快，对社会就越有益。我确信这也是一个真理。

——高尔基

我们初中生从读书开始就在父母、老师的指导下，以各类英雄人物、伟人成长的经



历，鼓励我们“志当存高远”。我们在与别人交往的过程中，也常常看到“无志之人常立志、有志之人立长志”的现象。

不管是“长志”还是“短志”，人活着就要立志。立志，对于任何一个期望实现人生价值、有所作为的人来说，都有着十分重要的作用。

法国微生物学奠基人巴斯德说：“立志是一件很重要的事情。工作随着志向走，成功随着工作来，这是一定的规律。立志、工作、成功是人类活动的三大要素。”这里的志，指的是理想、决心和毅力。这就告诉我们，中学生要想走好人生之路，做出一番事业，就必须立大志。



2. 立志做大事

想要实现任何一种志向都必须脚踏实地地为之奋斗。不能空抱着雄心壮志去幻想。一定要把握住今天，把握住生命里的每一分钟。“与其在夕阳西下的时候去幻想什么，不如在旭日东升时就投入工作”。是的，“志存高远”为成功导航，然“始于足下”则为成功奠定基础。二者得兼，方可所向披靡，成就大事。

当然，我们不可能要求每一个初中生都成为世纪伟人，名垂青史，这是不现实的。但是一个人所立的志向必须与一个国家、民族希冀追求的目标一致。有大志者人生事业才能辉煌。我们要放开眼界，不满足于现状，也不拘束于一时一地的困难与挫折，更不要斤斤计较于个人私利的多与少、得与失。一个有为的青年，无论在任何困难条件下，都应立大志，立有为之志，要把祖国的强盛、民族的复兴视为己任。

二、认清实现理想的长期性、艰巨性与曲折性

理想是美好的，但理想的实现却不是一蹴而就、一帆风顺的，往往都会遭遇困难和坎坷，它需要辛勤的汗水去浇灌。在追求理想的过程中，需要有正确的认识和态度。在理想和信念方面认识上的误区和态度上的偏颇，会左右着人们追求理想的行动，从而影响到理想的实现。因此，充分认识实现理想的长期性、艰巨性和曲折性，以正确的认识和态度来追求理想是非常必要的。

1. 理想的实现是一个过程

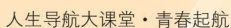
理想是对现实的超越，理想的实现并非易事，并不是现实状态的简单延伸。在实现理想的道路上必然会遇到各种各样的困难和挫折。一般来说，理想目标越低，实现它的时间越短，经受的困难和挫折就越少；反之，一个人追求的理想越高远，实现的时间就越长，遇到的困难和挫折就越大。

2. 正确对待实现理想过程中的顺境与逆境

故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。

——孟子

心理学家做过这样一个试验：将一只饥饿的鳄鱼和一些小鱼放在水族箱的两端，



也许我们会嘲笑鳄鱼的愚蠢，可遗憾的是，当挫折接踵而至，当失败如影随形，我们不曾像鳄鱼一样，放弃所有的努力听任命运的安排吗？

理想实现的过程不是一帆风顺的，是曲折坎坷的。在理想实现的过程中，挫折和逆境是难以避免的。可以说，如何对待逆境是强者与弱者之间的一条重要的分水岭。人生的千差万别，各自的道路和结果千姿百态，但有一个共同点，就是每个人都会遇到困难和挫折。无论是顺境还是逆境，对人生的作用都是双重的，关键是怎样去认识和对待它们，只要善于利用顺境，勇于正视逆境和战胜逆境，远大的理想就一定能够实现。

1. 你的性别是?

- A. 男
B. 女
2. 你现在就读于几年级?
A. 七年级
B. 八年级
C. 九年级
3. 你父母的最高学历是?
A. 本科以上学历
B. 高中毕业
C. 初中毕业
D. 不知道
4. 你的家庭经济状况如何?
A. 富裕
B. 小康
C. 普通
D. 贫困
5. 你知道“为中华之崛起而读书”是谁的志向吗?
A. 知道
B. 不知道
6. 你是否关心国际、国内新闻动态?
A. 十分关心
B. 偶尔关心
C. 不关心
7. 你是否认真思考过自己的理想?
A. 想过并为之努力
B. 想过但还没有为之努力
C. 努力但是没有方向, 比较迷茫
D. 没有想过
8. 你认为理想对中学生重要吗?
A. 很重要
B. 一般
C. 无所谓
9. 你是否认同“中学生理想缺失”这一观点?
A. 认同
B. 不认同
10. 造成中学生理想缺失的原因有哪些? [多选题]
A. 没有条件与环境了解家乡以外的世界
B. 父母已经给我找好了工作, 铺好了以后的路
C. 走一步, 看一步, 不需要树立理想
D. 本人对什么都不感兴趣
11. 你接受过理想教育吗?
A. 有, 且很有帮助
B. 有, 但没什么帮助
C. 没有, 但是很感兴趣
D. 没有, 也没兴趣





12. 你通过什么渠道接受到理想教育? [多选题]
- A. 学校 B. 父母 C. 媒体 D. 社区
E. 书籍 F. 偶像 G. 朋友 H. 生活环境
13. 你希望学校多久进行一次专业的理想教育课程呢?
- A. 三年一次 B. 一年一次
C. 半年一次 D. 每个月一次
14. 你认为你所在的学校对理想教育问题的表现如何?
- A. 有主流导向, 包容性也较强, 可以接受
B. 只介绍一些比较空洞的理论, 与实情差距太大, 难以接受
C. 谈不上表现, 不满意
D. 责任也不全在学校, 与社会环境有关
15. 对于树立远大理想, 你的父母是怎样指导的?
- A. 不闻不问 B. 偶尔提到 C. 很重视, 并尽力指导
16. 你认为目前的理想会是你终身的理想吗?
- A. 当然是, 这是我一生为之奋斗的 B. 也许吧, 可能性较大
C. 可能性不大, 一切都是变化的 D. 不可能
17. 你是怎样为实现自己的理想而准备的?
- A. 有明确的计划, 并且按计划一步一步地走下去
B. 有目标但不明确, 只知道冲着那个方向努力
C. 没有计划, 想实现理想, 但是不知道具体应该怎么做
D. 有理想但是觉得不太现实, 所以没有实现的愿望
E. 没有理想
18. 在实现理想的过程中, 当遇到挫折时, 你会怎样做?
- A. 垂头丧气 B. 找他人倾诉 C. 自我调节
19. 你的理想是什么?
- A. 有一个体面的工作、宽敞的住房 B. 考上理想的大学、研究生等
C. 实现自我价值, 为祖国、为社会做贡献 D. 想过充满激情、挑战的生活
E. 我要做福利事业, 让世界充满爱 F. 没有想过
20. 你认为在现实生活中, 什么是你实现理想的最大障碍? [多选题]
- A. 能力不够 B. 知识储备不够
C. 缺乏自信 D. 身边的人对自己的看法
E. 无法坚持下去, 半途而废



第二节 榜样的力量

榜样的力量是无穷的！

美国前总统罗斯福说，他之所以能够成为总统，是因为从小受到华盛顿的影响。





母亲在他十二岁时给他讲述华盛顿的故事，使他立志要当一位政治家。美籍华裔女科学家吴健雄之所以成为一名著名的物理学家，是因为她中学时代读了《居里夫人传》。从此居里夫人作为她心中的楷模，使她立志要做一名像居里夫人那样的杰出科学家。潘基文之所以能够问鼎“世界大管家”的宝座，成为联合国第八任秘书长，是因为他在中学时代曾受到美国时任总统肯尼迪的接见，肯尼迪对他的勉励使他激动不已。从此潘基文便立志要当一名外交官，他考取了韩国首尔大学的外交系，开始走上了外交官生涯。

无数事实表明，在生活中找到一名（或数名）成功的名人作为人生榜样，对同学们的成长是大有益处的。名人可以成为同学们的人生导师，成为他们的人生楷模，可以给他们以奋斗的动力和前进的方向，为同学们的未来成才起到扬帆导航的作用。

每一个人在通往成功的人生道路上，需要寻找自己的人生楷模。自觉地寻找自己的人生楷模，这是规划人生的捷径之一。这样可使我们从成功者的身上发现他们的可贵之处、超人之处。当自己在未来的人生奋斗中，碰到各种各样的困难和问题时，可以从中学汲取力量，激励自己奋发向上，不断前进。

关于追星问题的调查问卷

你所在的年级：_____ 你的性别：_____

〔前言〕

这些题目只是关于你心情和感受的一个小调查，采取不记名方式，不需要过分考虑，请按照你的第一感觉回答，但只能选择一个答案，难以决定时，请选与你最接近的答案。

1. 你有偶像吗？（如果没有请直接跳至12题）

A. 有 B. 没有

2. 你的偶像属于

A. 歌坛 B. 乐坛 C. 影坛 D. 体坛 E. 其他

3. 你追星的原因是

A. 外表 B. 技能 C. 气质 D. 个性 E. 从众

4. 如果你的偶像和别人有不同意见，你会

A. 了解事实，客观分析 B. 无条件地支持偶像

5. 如果你的偶像拍了一部电影，你会

A. 赶在首映那天看 B. 过两天降价了再看 C. 买盘
D. 以后上网看 E. 不看

6. 你一周上多久你偶像的贴吧？

A. 每天1小时以内 B. 每天1小时以上 C. 一周3~5小时
D. 一周3小时以内 E. 从不

7. 对于你偶像的贴吧、博客、微博，你会

A. 经常写稿或留言 B. 心血来潮时写稿或留言
C. 只读稿看留言 D. 不关注

8. 你想成为像偶像一样的人吗？

A. 想 B. 不想 C. 顺其自然

9. 你是什么时候开始追星的？



- A. 入学前 B. 小学一至三年级
C. 小学四至六年级 D. 初中 E. 不记得了
10. 你父母支持你追星吗?
A. 相当支持 B. 无所谓 C. 不支持 D. 坚决反对
11. 追星对你生活的影响是
A. 分散精力 B. 增加动力 C. 振奋精神 D. 心情愉快
12. 同学追星对你的影响是
A. 老叨叨，影响我学习 B. 我也准备加入追星行列 C. 志同道合
D. 扩大知识面 E. 没影响
- F. 导致我对这个明星很反感 G. 导致我对这个明星很好奇
13. 你对追星族的看法是
A. 幼稚 B. 鄙视 C. 没感觉 D. 理解 E. 兴奋
14. 你认为追星应该到什么程度?
A. 随心所欲 B. 适可而止 C. 不应该追星



中学生与偶像

本调查随机抽取了某市初中生共155名，通过问卷调查与访谈相结合的方法对他们偶像崇拜的行为、原因进行了调查。下面对相关数据进行分析。

1. 中学生的崇拜对象

崇拜对象	娱乐明星	体育明星	成功人士	历史人物	漫画人物
人数	107	18	12	9	9
所占比例	69.03%	11.61%	7.74%	5.81%	5.81%

从上表可以看出，崇拜明星的人数遥遥领先于其他职业。为什么崇拜明星的人这么多呢？通过调查才知道，初中生处于身体和心理发育的重要阶段，对新鲜事物感到好奇，喜欢新潮打扮，爱模仿他们的言行举止。那为什么崇拜名人和成功人士的人如此之少呢？那是因为初中阶段，学生心理还未完全成熟，还没有树立长远的人生观，不明白获得成功的艰辛，所以对名人和成功人士的事迹不太感兴趣，从而导致对他们没有崇拜感。

2. 中学生崇拜偶像的原因

原因	才华	外表和性格	品德和精神	伟大	个性	没有理由	影响力
人数	108	86	33	26	23	21	19

上表反映出的结果非常明显。因为崇拜偶像才华的有108人，看来初中生崇拜偶像并不都是盲目的，他们能看到偶像的优点。因为偶像的外表和性格而崇拜的也很多，达到了86人，这是因为美丽的外表给中学生带来了视觉上的冲击，提供了模仿的对象，满足了初中生追求完美的心理。认为偶像有影响力和伟大的人不是很多，这也体现出中学生并没有过分沉迷于崇拜偶像，他们能认识到偶像并不是全部。

3. 崇拜偶像的利与弊





通过上网调查得出：偶像崇拜功过参半。偶像崇拜对成长有正向积极的功能，也有负面消极的影响。

利：青春偶像所具有的一些好的品质对初中生有很大的影响力。像有青春偶像参加的公益活动，中学生会很踊跃、很积极地参加，偶像们在活动中表现出来的一些优良品质也会让中学生印象深刻，把它作为榜样去学习、发扬。

弊：如果过度或盲目崇拜偶像，会使青少年过于理想化，逃避现实或一味追逐潮流而失去自我的成长，使其产生严重的认知失调，导致理想与实际无法相互结合，造成眼高手低、好高骛远、过度幻想的现象，严重影响青少年的正常学习生活。

4. 树立正确的偶像崇拜观

通过上网查阅得出：初中生崇拜的偶像应是个有健全人格，乐观积极向上，有责任心的人，对青少年形成正确的世界观、人生观和价值观有帮助的人，能起正确导向作用的人。人生是一个不断模仿、学习与创新的历程。初中生在成长的过程中，心智尚未成熟，可塑性强，容易受到外在因素的影响而改变。面对复杂多变且竞争激烈的现代社会，需要自我的激励才能健康成长。

综上所述，初中生面对各种现象的诱惑，只要保持健康的心态，把握正确的方法，就不会陷入“崇拜偶像”而无法自拔。偶像有好的一面也有坏的一面，初中生如果能正确地评价偶像，不盲目追随，实际上也会受益匪浅。

明正彬，现任云南省玉溪市委常委、政法委书记，曾长期担任作为我国禁毒斗争主战场和最前沿的保山市公安局禁毒支队队长，无数次卧底侦查，给毒品犯罪以沉重打



击。他在多次暗杀中死里逃生，三岁的儿子也险些被人绑架。他先后立个人二等功、三等功各一次，被授予“全国优秀人民警察”、“全省禁毒工作先进个人”、“全省缉毒侦查先进个人”、“中国优秀青年卫士”和“云南省十大杰出青年”等荣誉称号。他带领的禁毒支队曾荣立集体一等功，并被评为云南省“禁毒先进单位”。他的英雄事迹已改编成电影故事片《妈妈，别怪我》。

在他从事禁毒工作的15年中，为全国乃至全人类禁毒事业立下了赫赫战功。亲自指挥侦破各类贩毒案件1600多起，缴获海洛因等毒品3900多公斤，抓获犯罪嫌疑人1950多名，缴获各种运毒车辆170多辆，缴获毒资赃物折合5000多万元。在卧底侦查时，面对上膛的枪口顶住自己的脑袋，他置生死于度外，沉着应对，化险为夷。面对抓捕中即将拉响手榴弹的毒贩，他奋不顾身，将毒贩紧紧抱住。对参与贩毒的侄子，铁面无私，亲自将其抓捕，直至被依法处决。他不止一次将送上门来的几十万、上百万的说情款拒之门外，别人赞他高风亮节，他说这是警察应具备的素质。

明正彬那份从容镇静让人觉得踏实。化身卧底，刀光剑影，血命惊魂，而后把歹徒缉拿归案。经过港台警匪片多年的熏染，人们已经能够背出其中的情节，只是不知道现实中明正彬和他的战友们同样演着“无间道”，而且比电影更加精彩。



温馨提示

刀尖上的舞蹈，之所以能够摄人心魄，是因为那是铁与血的交响。明正彬就是在刀尖上跳舞的人。在毒贩子面前，他吓不怕、买不动、难不倒。而毒贩子在他手下，过不去、藏不住、逃不掉。因为有他和他的战友，我们才能享受阳光的灿烂。

回顾张丽莉受伤的那一幕，黑龙江省佳木斯市第十九中学教师李金茹泣不成声。

“我当时第一反应是丽莉完了，大喊快救张老师。孩子们也高喊张老师怎么了！其实丽莉当时如果躲开完全有充足的时间，但她把精力放在救学生上了！”李金茹如是说。

“丽莉呵护学生胜过自己。”第十九中学副校长靳艳萍说，她还有一次保护孩子的故事在学校传为佳话。2009年冬天，张丽莉班里有一名学生生病了。她领着几名班干部去看望。过马路时一辆自行车因为坡路太滑，摇摇晃晃地朝她的学生撞了过来，眼看就要撞上了。这时，张丽莉猛地一把将学生揽在怀里。学生倒没什么事，张丽莉却被自行车撞了个正着，狠狠地摔在了地上。



那天，距离李金茹几米外的张丽莉站在车旁疏导着学生。突然，原本停在路旁的客车猛地向学生们的方向冲过来。危急时刻，只见张丽莉向前一扑，将车前一名吓傻的学生用力推到一边，自己却被无情的车轮碾到了下面，导致双腿高位截肢。

“丽莉在生命垂危的时候，还惦记着她的学生。”哈尔滨医科大学附属第一医院ICU（重症监护病房）主任赵鸣雁说，“张丽莉昏迷多天后，醒来的第一句话是，那几个孩子没事吧！”

高位截肢后，她的亲人和医护人员都不敢想象她知道真相的后果会是怎样。出人意料的是，张丽莉不仅很快接受了事实，还反过来安慰父亲说：“当时车祸的场景我还记得，很幸运，如果车轮从我的头碾过去，你就看不到我了，我救了学生，也保住了命，今后一定会幸福的。”

有人问张丽莉：“你后悔吗？”她回答：“不后悔。这样做是我的本能。我已经快三十岁了，我已和父母度过了将近三十年的快乐时光，那些孩子还小，他们快乐的人生才刚刚开始。”

温馨提示

把生的希望留给学生，把死的危险留给自己，以自己的柔弱身躯支撑起一片生命的天空，用行动谱写了一曲感天动地的大爱赞歌。一颗美丽的心灵，刹那穿越时空，十三亿人为之感动，伟大就这样从平凡中诞生。张丽莉，这个美丽的名字，从此绽放在每个人的心中，中国最美的人民教师用无私诠释了朴素的人生。



从前他是一个“侏儒”，现在他是一个“巨人”。从阿根廷罗萨里奥的静默街区，到西班牙巴塞罗那的豪门球场，到底是什么力量改变了他？世界很残酷，多年的药物注射让他苦不堪言，甚至他不知道自己的足球梦想能否实现；世界很理想，十多年来一种积极向前的决心，让他一路走来，笑傲群雄……



阿根廷是足球王国，也被称为白银之国，那是高乔人和探戈的故乡，是南美人心中的天堂！但现实中，更多的情况下，这里平淡无奇，外省尤其如此，众多的资源都集中在布宜诺斯艾利斯。从布宜诺斯艾利斯开车出来，很快就能抵达桑塔费省的省会罗萨里奥，那里正是梅西的故乡。对于整个罗萨里奥人来说，一个梅西已经足矣！

1992年，曾经参加过1970年世界杯的球星阿帕里西奥，正在找人来参加五岁孩子的友谊赛，他看到了梅西。很快，阿帕里西奥发现自己认识梅西的家人。梅西家的房子距离俱乐部只有几站地。就这样，只有五岁的小梅西迈出了专业足球的第一步。两年后，梅西被招入了纽维尔斯老男孩俱乐部，这家俱乐部并不起眼，但影响力还是很大的，是迄今为止为阿根廷国家队输送球员最多的足球俱乐部。

十岁了，梅西身高依然只有1.25米，比同龄人的平均水平矮10厘米。大家觉得他还小，有一天或许会追上来的。但梅西的身高始终“按兵不动”，大家终于着急了。于是，纽维尔斯俱乐部让梅西及其家人一起去找著名的内分泌科医生迭戈·施瓦施泰因。医生很慎重，经过讨论，他们达成一致，制订了长达一年的系列测试计划，来决定采取何种治疗手段。医生回忆说：“他的生长激素分泌不足，他需要注射生物合成的生长激素进行补偿。”

十一岁时，梅西开始接受药物注射治疗，每天都要进行注射。但有些问题是梅西的勇敢无法解决的，那就是金钱。施瓦施泰因医生说：“每个月的费用大概在1000~1500美元之间吧。”经济危机和纽维尔斯俱乐部的袖手旁观，让梅西的父亲约尔奇不得不带着儿子去了巴塞罗那。

梅西对诺坎普街区很了解，从他来这里的那一天起，自己的命运就跟加泰罗尼亚紧紧地联系到了一起。约瑟夫曾经是世界著名球星克鲁伊夫的经纪人，当年也是巴萨的头牌经纪人。他说：“我很少向巴萨推荐年龄这么小的球员。但我的阿根廷同行不停跟我说这是一个天才。我后来也坚信不疑，转过头来纠缠着巴萨的管理者们，让他们安排试训。”时任巴萨技术主管回忆说：“我们很快发现梅西潜力巨大。这个瘦弱的孩子踢得特别棒，速度比其他人要快一大截。我对自己说‘我们需要他，一定要留下这个天才’。”正是从那一刻开始，梅西正式迈出了职业球员的第一步。如今，梅西早已从“侏儒”变成了“足坛巨人”。

如今的梅西已经成为新一代球王，梅西的父亲约尔奇也是倍感自豪：从阿根廷到西班牙，从纽维尔斯老男孩到巴塞罗那，在这十多年的时间里，年轻的梅西改变了整个家族的命运。

