

兰州市中小学校本课程读本系列丛书

LANZHOU SHI ZHONGXIAOXUE XIAOBEN KECHENG DUBEN XILIE CONGSHU



# 加强修养 学会做人

JIAQIANG XIUYANG XUEHUI ZUOREN



主编/ 焦宪庆



兰州大学出版社

## 前 言

经过两年的努力,在甘肃省普通高中课程改革实施之际,我校首批开发的19部校本课程教材编写完成。这是我校校本课程建设取得的重要成果,也是我校特色课程建设迈出的重要一步,是值得庆贺的一件事情!

我校校本课程的研究和开发起步较早。2009年3月,学校五届一次教代会讨论通过《科学规划,创新开发,建设高品位的校本课程》的报告,这是指导我校校本课程建设的纲领性文件。9月,全校教研工作会议通过《兰州市第二十七中学校本课程开发方案》,对校本课程开发的指导思想、组织领导、基本原则、总体目标、课程结构、课程开发、保障措施等具体问题进行了阐述;印发了《校本课程问答》,供教师学习参考。在学习课改文献政策、研究校情学情的基础上,按照开发方案要求,各教研组先后申报了23个校本课程方案。校本课程开发委员会及时研究、审读和修改,11月,印发了《关于开发我校校本课程教材的通知》,对教材编写做了具体要求规定。2010年3月,各开发小组上交校本教材文本雏形,课程开发委员会审读后提出了具体的修改意见。按这个意见修订或改写后,5月定稿。本着宁缺毋滥、精益求精的原则,我们选择其中较成熟的19部作品作为第一批校本课程教材。需要说明的是,《高中英语书面表达指导》已在我校先期使用;另有《英语经典影视赏析》《英文报刊时文阅读》《计算机指法训练》,由于课程自身的特点,无须印制教材,只提供详细的实施方案。

呈现在大家面前的这套校本课程系列教材,反映了我校近年教育科学研究工作

的阶段性和成果。从课程来源看,这些教材基本可以分为三类:第一,取材于我校教师的课题研究成果。如《山水之城,河都兰州》《地图能力训练》《成语中的哲学》《高中英语书面表达指导》《高中古诗词鉴赏》等,就是我校省市立项课题研究已经结题或即将结题的成果。第二,源于我校多年的教育教学实践。如《加强修养,学会做人》《探究与创新》《足球校本教材》《合唱技巧》《绘画校本教材》《计算机指法训练》《高中化学竞赛辅导》等,就分别是我校在德育研究与实践、研究性学习与科技创新活动、传统体育项目、艺术特色传统教育、学科竞赛活动等方面多年开展的行之有效的活动的概括和总结。第三,其他。如《书法鉴赏》《多彩的生命》《兰州史话》《沿着科学的脚步探究》《英语听说》《英语经典影视赏析》《英文报刊时文阅读》《数学在生活中的应用》等,这些教材有的是教研组集体智慧的结晶,有的是个人专题研究的成果,编写过程中同样倾注了老师们大量的心血,有的还融入了作者独到的见解和心得。从课程形态看,这些校本课程则又可以分为两类:一是以讲座为主,大都有纸质教材,知识性内容较多,兼顾实践性、活动性,培养学生的综合素质;二是以活动为主,课程学习强调实践操作,教学手段灵活多样,不一定有纸质教材。

校本课程以学校作为本位和阵地,在对学生学习需求分析的基础上,由学校自主开发和编制,可供学生多种选择。校本课程体现一个学校的文化传统,是弘扬学校特色和品牌很好的载体。这19部教材比较准确地把握了校本课程的特征,具备了一定的理论水平,突出了实践性、活动性、校本性、选择性,符合新课程理念,对我校特色课程建设将会产生深远的影响,对学生全面健康成长也会产生积极的作用。当然,限于开发者理论水平和实践能力,教材大部分还显得比较稚嫩,有的甚至很不成熟,存在着这样那样的缺点,需要进一步修改、完善和充实。我们希望老师和同学提出宝贵意见,更希望读者和专家给予帮助指导!

为了更好地开展校本课程建设,提高课程教材开发质量,建议大家特别注意以下几个问题:第一,努力提高教育理论修养,提高专业素质,从较高层次上把握教育教学的理论和实践问题,以课题研究为依托开发课程教材。这样,以先进的理论为指导,成果才会有长久的生命力。第二,在教育教学中发现问题、研究问题、解

决问题。总结自己教育教学实践活动的经验和教训,发现规律,上升到理论,得出有价值的成果,形成教材,更好地指导教育教学实践。第三,课程内容不宜太繁太难,课题题目不宜太大,参加人员不宜太多。我们提倡个人课题研究,提倡解决学校教育教学中的具体问题,期待出现短小精悍的佳品!

衷心祝愿我校校本课程步入规范、健康、快速发展之路,成为新课改和特色学校创建的亮点之一。

本课程内容共分四章,分别是理想情操篇(焦宪庆编写);校园礼仪篇(张润娥、张健祥编写);学习智慧篇(陈一东编写);心理健康篇(杨震编写)。每章分为四节,总计四章十六节,共十六个课时。

焦宪庆

二〇一四年六月

# 目录

CONTENTS

第一章 理想情操篇 .....	001
第一节 让理想插上翅膀 .....	001
第二节 读书使人完善 .....	010
第三节 习惯决定命运 .....	018
第四节 感恩是做人的起点 .....	025
第二章 校园礼仪篇 .....	033
第一节 “不学礼,无以立” .....	033
第二节 个人礼仪 .....	040
第三节 校园礼仪 .....	047
第四节 实用交际礼仪 .....	060
第三章 学习智慧篇 .....	068
第一节 学习是提升生存层次的必然通道 .....	068
第二节 主动求知才能学有所得 .....	072
第三节 以最合适的方法追求最佳学习效果 .....	081
第四节 通过学习拓宽视野和思路 .....	092
第四章 心理健康篇 .....	097
第一节 适应高中生活 .....	097
第二节 适当的挫折教育 .....	102
第三节 人际交往心理教育 .....	109
第四节 自我情绪调节能力培养 .....	116
参考文献 .....	123

## 第一章 理想情操篇

### 第一节 让理想插上翅膀

人类的心灵需要理想甚于需要物质。

——雨果

深窥自己的心,而后发觉一切的奇迹在你自己。

——培根

#### 一、理想是人生的灯塔

学生时代,如花般绚烂,如火般热烈,如诗如梦,令人欣羡。学生时代是多梦的时代,所以,我们这里姑且把学生的理想称作梦想。中学生一定要有梦想。一个有梦想的人,他应该是个天生不安分、会做梦的人。我们学习的每一天都是新的,每一天的内涵和主题都不同。只有具有强烈的冲动和愿望,才会不断产生灵感和悟性,才能够提出问题,才会自找“麻烦”,也才能拥有极富诗意的学习生活。优秀学生始终会让梦想伴随着自己,假如学习生活没有梦想,就如同我们已走到人生的暮年,生命的意义也就几乎完结了。

往长远里说,理想是人生导航的灯塔。凭借它,我们可以劈波斩浪,越过重重急流险滩,抵达自己向往的彼岸。失去了它,我们会迷失航向,前途一片茫然,学习、工作、生活都失去了目标,这是十分可怕的。任何人要想在求学和事业上取得高的水准、高的成就,首先必须有高的理想。国外有人专门研究过人的抱负层次和成就的关系,结论是人的抱负层次越高,成就也就越大。因此,一个有远大抱负的人,必须具有远大的理想,为了最终实现自己的理想,他会不断给自己提出一个个追求的目标。有句古话,叫作“取法其上,仅得其中;取法其中,仅得其下”,这里的“法”,就是标准、目标。以高考为例,假如我们制定升入一流大学这样的高目标,经过多年努

力,极有可能考入一般大学甚至一流大学;假如我们从一开始只制定考入一般大学这样低一些的目标,几年下来,很有可能只勉强考入一些更低的专科之类的院校。这说明制定明确的较高的学习目标,更能够大力激发我们的学习动力,有效调动我们自身的各种潜能,其作用是不可低估的。

### 故事链接

几年前,《读者》杂志刊登了这样一个故事,叫《永远都要坐前排》。说的是20世纪30年代,在英国一个不出名的小镇上,有一个叫玛格丽特的小姑娘,自小就受到严格的家庭教育。父亲经常向她灌输这样的观点:无论什么事情都要力争一流,永远坐在别人前面,而不落于人后。即使是坐公共汽车,也要永远坐在前排。父亲从不允许她说“我不能”或者“太难了”之类的话。正是因为从小就受到父亲的“残酷”教育,才培养了玛格丽特积极向上的决心和信心。在以后的学习、生活和工作中,她时时牢记父亲的教导,总是抱着一往无前的精神和必胜的信念,尽自己最大努力克服一切困难,事事必争一流,以自己的行动实践着“永远都要坐前排”。

玛格丽特上大学时,学校要求五年学完的拉丁文课程,她凭着自己顽强的毅力和拼搏精神,硬是在一年之内全部学完了,且成绩名列前茅。不仅如此,她在体育、音乐、演讲及学校的其他活动方面也都一直走在前列。毕业典礼时,校长这样评价她:“她无疑是建校以来最优秀的学生,她总是雄心勃勃,每件事都做得很出色!”正因为如此,40年后英国乃至整个欧洲政坛上才出现了一颗耀眼的明星,她就是1979年成为英国第一位女首相、雄踞政坛长达11年之久、被世界政坛誉为“铁娘子”的玛格丽特·撒切尔夫人。

我想,这个故事或许能够给我们一些启发,一个人假如从小就没有远大的理想和一系列明确的阶段性目标,他整天就容易浑浑噩噩,随波逐流,见异思迁,蹉跎岁月,学习、生活、做人做事的不成功都是显而易见的。当然,我们也知道,远大的理想是需要一步步实现的,阶段目标的制定需要符合自身当前的实际情况。否则,宏伟的目标可望而不可即,如同画饼充饥,就无法激发人的信心和斗志。所以,我们一定要处理好理想和现实的关系,一步一个脚印地、坚持不懈地朝着自己的目标去积极努力。

### 相关链接

理想的阶梯,属于刻苦勤奋的人。马克思为实现解放全人类的崇高理想奋斗一生。他积极投身于火热的工人运动,研读无数著作,学会了欧洲好几个国家的语言。他不断在图书馆钻研,数十年如一日,座位下的地面竟然磨掉一层。化学家诺贝尔为减轻工地上挖土工人的繁重劳动,决心发明炸药。他废寝忘食,四年里做了几百次试验。最后一次试验时,他聚精会神地盯着点燃的导火线。一声巨响,在旁边的人们惊叫:“诺贝尔完了!”诺贝尔却从浓烟中跳出来,面孔乌黑,身上还带着血,兴奋地狂呼:“成功了!”那些杰出的人物正是被一种崇高的目标所鼓舞,才产生了惊人的毅力与忘我的精神,是理想的浪涛激励着他们去刻苦奋斗。

理想的阶梯,属于珍惜时间的人。富兰克林有句名言:“你热爱生命吗?那么别浪费时间,因为时间是组成生命的材料。”许多科学家、文艺家都是同时间赛跑的能手。爱迪生一生有1000多项发明。这无数次试验的时间从哪里来?就是从常常连续工作两三天的高度紧张中挤出来的。鲁迅以“时间就是生命”的格言律己,从事无产阶级文学艺术事业30年,视时间如生命,笔耕不辍。巴尔扎克用如痴如狂的拼劲,每天奋笔疾书十六七个小时,即使累得手臂疼痛,双眼流泪,也不肯浪费一刻时间。他一生留下了为人民所深深喜爱的巨著《人间喜剧》,共94部小说。这些血汗的结晶不正是时间与生命的光辉记录吗?

### 二、自信是成功的基石

有了远大的理想和明确的奋斗目标之后,自信和毅力就显得至关重要。首先,每个人都应相信自己的潜能。有一组数据:人脑的开发量,对于一个脑力劳动者来说,终其一生,不超过10%;江苏教育学院研究院魏所康先生曾做过一项调查,在100个诺贝尔获奖得主中,45%的人中小学学习成绩中等,6人很差,如爱因斯坦。这些数据都说明,人的潜力和后劲是无比巨大的,我们任何时候都不应该把自己看死,认为不可救药。

自信是一种心态,这种心态通过自我暗示的原则,对潜意识的心智给予肯定和反复的提示即可产生。

美国哈佛大学亨利·毕其尔博士进行了一项实验:把100个学生平均分成两组,并明确告诉学生,一组分给包有兴奋剂的红色胶囊,另一组分给包有镇静剂的白色胶囊。暗中,他把胶囊中的粉末调包而没让学生知道。服用后,吃红色胶囊者都很



兴奋,而吃白色胶囊者都很镇静。这个实验结果说明信念能够抑制住身体服用药物的化学反应。

自信是一种磨砺,一种突破和飞跃。坚定的信念必须通过努力培养才能充分建立起来。有一个事例:数千年来,人类一直认为,要4分钟跑完1英里(约1609米)是件不可能的事。但在1954年,罗杰·班纳斯却打破了这一信念障碍。更令人想象不到的是,在罗杰·班纳斯打破纪录的两年里,竟然有400人进榜。班纳斯的成功得益于什么?一是体能上的苦练,二是精神上的突破。在此之前,他曾在脑海里多次模拟4分钟跑完1公里,长久下来便形成极为强烈的信念,从而对精神系统有如下了一道绝对命令,必须完成这项使命,他果然做到了大家都认为不可能的事。

成功需要自信。如果没有“长风破浪会有时,直挂云帆济沧海”“天生我材必有用,千金散尽还复来”“仰天大笑出门去,我辈岂是蓬蒿人”的自信,哪有一代“诗仙”李白;如果没有“会挽雕弓如满月,西北望,射天狼”的自信,哪有一代文豪苏轼;如果没有“自信人生二百年,会当击水三千里”“数风流人物,还看今朝”,哪有万水千山,披荆斩棘,铸造了共和国的辉煌,给亿万人民带来幸福的毛泽东。

自信也要善用科学的方法来建立。以学习为例。有一个观点,这个世界上没有不适合学习的人,只是暂时有人还没有找到适合自己的学习方法和把握恰当的学习时机。可见,掌握适合自己的学习方法,也是建立自信的一种必然途径。说到学习方法,我们首先要注意以下几点:一是注重积累,所谓“不积小流,无以成江海”。二是课堂听讲须专注,以获得事半功倍的成效。三是能主动思考问题并提出有价值的问题,培养强烈的问题意识和分析、解决问题的能力,这不仅是学习成功的关键,而且是衡量我们综合能力的重要标志之一,所谓“提出一个问题往往比解决问题更重要”,说的正是这个道理。四是要勤练习。多做习题不等于题海战术,就像多读书背诵可以培养“语感”一样,多做题是能培养一种“题感”的。例如,考试时往往因时间紧张、心理焦虑而产生许多盲点,这时往往倾向于抓住第一个闪过脑海的念头,这就是“题感”,它是通过以往多次解答同类问题而逐渐培养建立起来的。当然,多做题也有重点和针对性。要注重选择,选择中有四类题要多做或重做:第一,典型的例题或练习题要多做。掌握了这些典型,就像掌握了无数支点一样,可以举一反三,触类旁通。第二,做的过程中磕磕绊绊虽然做对的题目,如果方法好,必须重做,直至掌握那种方法。第三,凡是做错的题目,隔一段时间一定要重做,以弥补薄弱环节,一

般以半月为期。第四,自己认为非常经典的题目,让自己为之惊叹的题目,一定要抄写,有时间便重做,一遍遍感受惊叹,直至自己不再惊叹为止。当然,上述过程是艰苦的,也是很有趣的,是否能够潜下心来,真正体验到这种乐趣,关键在于恒心与毅力。通过这样不断地磨砺,当我们一旦找到适合自己的学习方法时,我们的自信心就会极大地增强。

### 相关链接

#### 李开复谈“自信”

自信是一种感觉,你不可能用背书的方法“学习”自信,只能靠“学习”来提升自信。具体的做法是:用具体的事例反复“训练”你的大脑,经过潜意识的每一次思维,告诉自己你是值得信任的,你应当为自己自豪,你必须成为自己最好的啦啦队。每天告诉自己一次:“我真的很不错!”每一次表现出色时,别忘了告诉自己:“我真的很不错!”每晚入睡前,不妨想一想今天发生了什么值得自豪的事情:得到了好成绩吗?帮助了别人吗?有什么事情超出了自己的期望值吗?有谁夸奖了自己吗?每个人每天都可以找到一件或几件成功的事情,像这样坚持下去,慢慢地你就会发现,这些“小成功”会变得越来越有意义。

除了在心里夸奖自己以外,也要尝试让自己的言语充满自信,因为你讲的每一个字都会在不知不觉中影响着你的潜意识。如果一个人的每句话都带着消极、失望的情绪,那么他肯定会越来越自卑。改变说话的习惯可以帮助你获取足够的自信。因此,在面对困难时,不要说“我做不到某件事”,而要说:

到现在为止,我尚未做到这件事;

我只要……就能做到这件事;

为了做到这件事,我要努力做好……

有一位同学问我:“我是一个很容易受别人影响的人,我想做一个更有自信、更有想法的人,但是,我周围的人让我越来越自卑。”

我是这么回答的:“美国总统罗斯福的夫人艾莉诺·罗斯福说过:‘没有你的同意,谁都无法使你自卑。’自信是一个循环。如果你表现出足够的自信,别人就会认同你的自信,你就会因此而越来越自信。”

容易受别人影响的年轻人要勇于表达自己,并善于用自己的言行增强自信心。大家不妨试一试下面这四种训练方法:首先,正确对待别人的看法,不能因为在乎别

人的意见而失去了自己的想法和主见,不要未经判断就盲目接受他人的立场。

第二,有自己的想法和主见。在与人交换意见的过程中,绝对不可以原则问题上让步。

第三,自信心是要通过自我表现才能不断加强的。只有将自己的能力、自己的见解充分展示出来,才能真正看到自己对他人的影响力,才能从这种影响力中获取足够的自信。

第四,在表现自我的时候要注意表达的方式、方法。一个有自信的人和一个没有自信的人说起话来是大不一样的,明眼人只要两秒钟就可以看出他们之间的差异。一般说来,一个有自信的人总会在表达和沟通时注意以下几点:

多用有魄力的词语,如“我认为”“我希望”“我决定”等等;

讲话清晰,声音中气十足,善于用语调、音量、停顿来强调话语里的重点信息;

主动和对方目光接触,向对方传达“我对自己充满自信”的讯息;

坚持真理,不随意接受别人的意见;

表述时不让他人随意打断,也不默许他人不理睬自己的意见;

对听众足够尊重,不担心听众不尊重自己;

拒绝沉默,主动表达自己的想法;

在表达和沟通之前做好充分的准备,如必要的演练等等;

从实际出发,从正确的自我认识 and 自我评价出发制定目标,由自觉达到自信。

有自信的人,就有奋力向上的意志,心里就不会再产生恐惧和不安,学习就不会有负担,脸上自然更有光彩,创造力会更旺盛,人际关系也会更和谐,于是一步步踏上成功之路。这种人深具魅力,因为他是一个信赖自己的人,在周围人看来,他也值得信赖。没有自信的人,就不会得到别人的信赖,当然别人也不愿意帮助他成功。自卑的人因为过分注意自己的软弱和缺点,没有奋力向上的朝气,于是失去了个性美好的一面,而对自己不利。所以,我们要习惯于让自信焕发出耀人的光彩。

的确,有了自信,任何事都容易成功,这是非常重要的条件,然而俗话说:“骄傲者不长久。”故我们还需防止从一个极端走向另一个极端。一个人在顺利时不妨想想失意的时候,绝不能有让人厌恶的骄傲心,这种盲目的自信,并非真自信。当你学业成功,万不可自以为是,必须怀着“人外有人,天外有天”的虚怀若谷精神,更加提高警觉,向更高的目标努力,才能成为真正充满自信的人。

### 三、做一个有教养的人

北京师范大学著名教授肖川先生说：“高中生已经是文化人了。”作为一个文化人，除了掌握一定的科学文化知识之外，还应该具有良好的教养。

教养是指一个人思想品德、文化、技能等方面的修养。它是以美德为根基，而以礼仪为藻饰的。如同钻石，经过琢磨和镶嵌之后，会放出夺目的光彩。一个人来到世上，要生存，要发展，渴望拥有健康、智慧、快乐、幸福、自由、财富、成功，这都没有错。但千万不要忘了还有一样东西是我们最应该珍视、最应该花毕生的努力去获得的，这就是高尚的为人品德。要想在世界上有所作为，先要调理好自己的内在品行。这也就是古人常讲的“修身齐家治国平天下”中先要“修身”的道理。

美国成功学家马尔登说过：文明的举止，还有这背后所蕴藏的对人的体谅、关心，是我们人生的一笔巨大的财富。不同的举止，可以使我们或平静，或恼怒；或兴高采烈，或羞愧难当；或与圣贤同列，或与禽兽为伍。这种东西好像是我们日常呼吸的空气一般，平时我们感觉不到它的存在，可它却润物细无声，天长日久、一点一滴地对我们产生作用。这种绵里藏针的力量，是那种匹夫之勇所不能比拟的。一个具有良好举止的人往往会令人肃然起敬。马尔登非常重视良好的教养对于一个人的成功作用。他认为，对于有教养的人，所有的大门都向他们敞开。即使他们身无分文，也随时随地会受到人们的热情接待。他说，不妨假设有这么两个人，他们在其他方面都一样，只是在待人处事方面不同：一个谦和友善、助人为乐，举手投足无不具有绅士风范；而另一个举止粗鲁轻慢，对人总是吹毛求疵，没有一点合作精神。很显然，前者的事业会蒸蒸日上，后者只会江河日下。

《各界》杂志曾刊登过一篇文章，讲我们一些人由于“不拘小节”，在国外常“遭遇尴尬”。例如，在2000年奥运会上，一方面中国运动员的出色表现征服了各国观众，但另一方面，某些国人的不文明习惯却给外国人士留下了不好的印象。在射击馆门前专门竖有标志：请勿吸烟，请关闭手机。而我们的一些记者竟不关手机，当运动员正在紧张比赛时，这些记者的手机发出刺耳的铃声，招来全场不满的目光。王义夫比赛时，手机响了；陶璐娜决赛射第七发子弹时，手机又响了……《羊城晚报》还报道过这样一条消息：一批参加赴美夏令营的中小學生住进了拉斯维加斯一家五星级酒店，还没住满日期，就被酒店强令离店。原因很简单：高声吵闹，违反酒店规定围看一楼的赌场，还有孩子两次拉响火警，害得酒店两次疏散客人……上面这些行为正

是缺乏教养的表现。它使我们遭遇尴尬,羞愧难当。

洛克是英国著名的思想家、哲学家,生活于17世纪中叶和18世纪初。他指出,有四种态度是与注重礼仪这一教养最不相容的。

第一种是天性的粗暴,不尊重别人。他们毫不在意什么事情可以使得相处的人高兴,什么事情可以使得他们不高兴。有些衣着时髦的人,无限放任自己,这种脾气使他横冲直撞,蹂躏别人,完全不去理会别人的看法。洛克说,这是一种“可怕的兽性”。

第二种是轻蔑,或者说是缺乏适当的敬意。这可以从容色、言辞或姿态上表现出来。这种情况常出现在对待穷人、对待比自己地位低的人、对待没权没势的老百姓的时候。相反,这样的人遇到比自己地位高或有钱的人时,则又常常是卑躬屈膝。而有教养的人则尊重所有的人,不论他们是贫穷、病弱,还是无权无势。

第三种是非难别人,找别人的错处。别人有了过失,就当着他的面,把它们在光天化日之下公开宣布出来。有这种行为的人,常常是为了抖自己的小聪明,以别人的过失来显示自己的高明。洛克说,所谓尊重别人,并不是要我们永远接受别人的一切话语,绝不开口。他说,反对别人的意见,矫正别人的错误,这是真理要我们做的,只是应当注意礼仪。古罗马诗人贺拉斯说过:“劝告朋友要在无人地方,赞扬朋友可在人多场合。”这才是有教养的表现。

第四种是刁难,就是对对方的无礼和其他过错施以同样的甚至更厉害的无礼。你对我没好脸,我也对你没好气;你不给我方便,我就给你制造麻烦。这是一种心胸狭隘的报复。缺乏教养,其根源在于一个人品质上的缺陷,它不是一种恶劣性格的表现,而是多种恶习的集中,如懒散、愚蠢、嫉妒、粗心大意、爱慕虚荣、对人缺乏了解而妄加轻视。

请记住:教养是你最大的一笔财富。你要向成功投资吗?就以教养为资本吧。教养是人生的守护神,使我们不致因愚昧地抛弃教养而触犯法律,使自己“一失足成千古恨”。教养更是幸福的保障,你使他人幸福,你自己也会得到幸福。

洛克指出,礼仪又称作教养,其本质不过是一种小心,不过是在交往中对于任何人不表示任何轻视或侮辱而已。谁能理解并努力去实现这一点,谁就一定会成为一个有教养的人。看起来多么简单的一件事,但你要准备好一生的努力,才能做好它。

## 相关链接

### 体现教养的20个细节(摘录)

- 1.尊敬国旗国徽,热爱祖国,不做有损国家和民族尊严的事。
- 2.孝敬父母和长辈,关心他们的健康,外出或回到家里要主动打招呼。
- 3.回答问题要有礼貌,不敷衍了事。
- 4.对任何人都要表示必要的尊敬,哪怕是饭店的服务员或街上的乞丐。
- 5.用眼睛和他人沟通,与人交流时要用眼睛看着对方的脸,包括分别时说再见和受人帮助时说谢谢,不要做出无礼貌的举动。
- 6.到他人房间先敲门,经过允许再进入,不随意翻动别人的物品,不打扰别人的工作、学习和休息。
- 7.到别人家里做客,要讲礼貌,临走时不能索要物品。
- 8.对来访者要表示欢迎,要让他们感受到你的真诚;客人走时要说再见,并表示欢迎再来。
- 9.在家里接电话时,必须做到礼貌得体,先问好,做到声音轻柔。
- 10.按时上学,有病有事要请假;参加活动要守时,不能参加事先请假。
- 11.不随地吐痰,不乱扔废物,在身边的废物,要捡起来放进垃圾箱。
- 12.自觉排队,永不插队。
- 13.外出活动,进入公共场所要保持安静。
- 14.进门时,为别人扶住门,轻轻关门。
- 15.坐公共汽车时,主动为特殊人群让座。
- 16.保持个人卫生,尤其要天天刷牙和洗脚。
- 17.吃饭时保持良好的礼仪,不要让嘴巴发出声音,吃饭时只取自己应得的那份,只用筷子夹朝向自己的那部分菜,不可随意转动桌子。
- 18.打喷嚏或咳嗽时把头偏向一侧用手捂住嘴巴,然后说对不起。
- 19.静坐或与别人谈话时,腿不要抖动。
- 20.以正面、积极和欣赏的态度生活,努力保持快乐的心情;永远不要为自己的错误寻找借口。



## ○ 思考与练习 ○

1. 你有明确的理想吗？
2. 中学生在哪些方面要提高自己的教养？
3. 谈谈自信在学习中的作用。

## 第二节 读书使人完善

书是良药,刘向说:“书犹药也,善读可以医愚。”书是益友,臧克家说:“读过一本书,像交了一位益友。”书是窗户,高尔基说:“每一本书,都在我面前打开了一扇窗户。”

### 一、腹有诗书气自华

书籍是人类文化和智慧的结晶。历经上下五千年,人类之所以能够达到今天这样精神物质的高度文明,则主要缘于通过文字记载下来的人类文化和智慧的不断发展与传承。能力来源于实践,创新依托于继承,我们固然要善于从实践中学习,“于无字处读书”,但我们首先要善于从书本中汲取智慧和力量。故古今中外有志者、成大事者无不是善于读书者。孔子读《易》,韦编三绝。韩愈说自己“少学好问,自《五经》之外,百氏之书未有闻而不求,得而不观者”,他甚至到了“处若忘,行若遗,俨乎其若思,茫乎其若迷”的地步。高尔基说:“我扑在书籍上,就像饥饿的人扑在面包上。”他们为什么对读书都到了如此痴迷的地步?因为读书可以丰富人的思想,提升人的智能,改变人的气质。古语曰:“腹有诗书气自华。”宋代的黄山谷说:“士三日不读,则其言无味,其容可憎。”苏东坡说:“读破万卷自通神。”英国著名思想家培根说:“史鉴使人明智;诗歌使人巧智;数学使人精细;博物使人深沉;伦理使人庄重;逻辑与修辞使人善辩。”这些都是久经历史检验的不刊之论。

读书不但在很大程度上决定着个人思想素质的提高和命运的改善,而且还决定着一个国家综合国力的雄厚和民族的强盛。大多发达国家和民族同时也是热爱读书的国家和民族。以以色列为例。

这个国家建国仅60余年,80%以上人口为犹太人,犹太人自豪地说:“我们向世界贡献了三个最杰出的大脑——马克思、爱因斯坦、弗洛伊德。”占世界人口3%的犹

太人,在过去的100年中诺贝尔奖获得者却占据了20%(从1901年至2001年,共有680人获奖,犹太人或具有犹太血统的获奖者为138人)。以色列2/3的土地为沙漠和荒山,年降水量平均不足200毫米,但他们凭借先进的节水技术,用不到5%的农业人口,粮食生产基本能够自给。而且,蔬菜、肉禽蛋大量出口,占据欧洲市场40%的份额,素有“欧洲菜篮”之称。他们向欧洲出口的花卉,也仅次于荷兰。以以色列的农业生产水平,地球还可以养活比目前世界再多3倍的人口。

为什么会这样?

犹太人素被称为“嗜书的民族”。以色列人均拥有图书馆和出版社的数量占世界首位。犹太人非常尊师重教。他们信奉:教师比国王更伟大,教师比父亲更重要。他们认为,不管任何时候,只要学校在,犹太民族就在。犹太人习惯于当孩子刚懂事时,母亲就会翻开《圣经》,点一滴蜂蜜在上面,然后叫孩子去吻《圣经》上的蜂蜜,这个仪式的用意不言而喻,书本是甜蜜的,亲近它可以给人带来幸福!

据有关资料显示,日本年人均读书量为40本,我国则年人均均为5本;日本企业家一年读书50本,中国企业家一年读书0.5本。中国的国民生产总值是日本的1/4,中国的人均劳动生产率是日本的1/26,人均收入是日本的1/35。这一切难道不值得我们深思吗?

面对旧中国积弱的国情,周恩来年轻时就立下了“为中华之崛起而读书”的远大志向,多么令人感慨!作为21世纪的青年,为了祖国的繁荣和强盛,我们应当向众多的前人和伟人学习,把修身和报国有机结合起来,尽早使读书成为自己生命中一个不可分割的重要组成部分。

## 相关链接

### 培根《谈读书》

读书能给人乐趣、文雅和能力。人们独居或退隐的时候,最能体会到读书的乐趣;谈说话的时候,最能表现出读书的文雅;判断和处理事务的时候,最能发挥由读书而获得的能力。那些有实际经验而没有学识的人,也许能够一一实行或判断某些事物的细枝末节,但对于事业的一般指导、筹划与处理,还是真正有学问的人才能胜任。

机巧的人轻视学问,浅薄的人惊服学问,聪明的人却能利用学问。因为学问本身并不曾把它的用途交给别人,至于如何去应用它,那是在学问之外,超越学问之上,由观察而获得的一种聪明呢!



读书不是为着要辩驳,也不是要盲目信从,更不是去寻谈话的资料,而是要去权衡和思考。有些书只需浅尝,有些书可以狼吞,有些书要细嚼慢咽,慢慢消化。也就是说,有的书只需选读,有的书只需浏览,有的书却必须全部精读。有些书不必去读原本,读读它们的节本就够了,但这仅限于内容不大重要的二流书籍;否则,删节过的书,往往就像蒸馏水一样,淡而无味。

读书使人渊博,辩论使人机敏,写作使人精细。如果一个人很少写作,他就需要有很强的记忆力;如果他很少辩论,就需要有急智;如果他很少读书,就需要很狡猾,对于自己不懂的事情,假装知道。

历史使人聪明,诗歌使人富于想象,数学使人精确,自然科学使人深刻,伦理学使人庄重,逻辑学和修辞学使人善辩。总之读书能陶冶个性。不仅如此,读书可以铲除一些心理上的障碍,正如适当的运动能够矫治身体上某些疾病一般。例如,滚球游戏有益于肾脏;射箭有益于胸部;散步有益于肠胃;骑马有益于头部等等。因此,假若一个人心神散乱,最好让他学习数学,因为在演算数学题目的时候,一定得全神贯注,如果注意力稍一分散,就必得再从头做起。假若一个人拙于辨别差异,就让他去请教那些演绎派的大师们,因为他们正是剖析毫发的人。假若一个人的心灵迟钝,不能举一反三,最好让他去研究律师的案件。所以,每一种心理缺陷,都有一种特殊的补救良方。

## 二、泛读与精读

古今中外善读书者都将“泛读”和“精读”巧妙地结合起来,两者相互配合,相互补充。“泛读”体现广度,“精读”体现深度。

鲁迅先生在《读书杂谈》一文中说:“爱看书的青年,大可以看看各样的书,即使和本业毫不相干的,也要泛览。譬如学理科的,偏看看文学书,学文学的,偏看看科学书,看看别个在那里研究的,究竟是怎么一回事。”为了不断丰富自己的学识,提高自己的综合素养,我们读书绝不可过于局限,这是一种情况。有时我们在随便翻翻的过程中,往往并没有什么明确的目的,只是由于喜欢,或是为了消遣。对于这种情况,陶渊明做了最好的表述:“好读书,不求甚解,每有会意,便欣然忘食。”很有一些人总喜欢拿前两句作为托词,来哗众取宠,却忽略了作者出于真性情的“欣然忘食”的好学境界,这是不足取的。此外,我们尤其不要忘记,在《五柳先生传》中,这段话前面的一句话是:“闲静少言,不慕荣利。”可见,要做到出于喜好而读书,其前提是必