

成长背囊

龚国平 主编



江西人民出版社



中小學生養成教育讀本

成長背囊

龔國平 主編



江西人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

成长背囊/龚国平主编.—南昌:江西人民出版社,2011.5 ISBN 978-7-210-04813-8

I.①成… II.①龚… III.①少年儿童—习惯性—培养 IV.①B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 085626 号

成长背囊

主编:龚国平

出版:江西人民出版社

地址:江西省南昌市三经路 47 号附 1 号

编辑部电话:0791-6898837 发行部电话:0791-6898863

邮编:330006 网址:www.jxp-ph.com E-mail:jxp-ph@tom.com web@jxp-ph.com

发行:江西新华发行集团有限公司

2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

开本:787 × 1092 毫米 1/16 印张:9 字数:150 千字

ISBN 978-7-210-04813-8 赣版权登字—01—2011—103 版权所有 侵权必究

定价:18.00 元

承印厂:南昌市红星印刷有限公司 赣人版图书凡属印刷、装订错误,请随时向承印厂调换

《成长背囊》编委会

主编

龚国平

执行编辑

吴早龙

编撰人员

杨富梅 杨奕铭 梅艳玲 程津蕾 唐春林
李青平 纪 莉 陈荣花 陈志春 吴小毛
周镇祥 吴小英 张淑红 姜 君 徐国勇
蔡 蕾 熊 乐 吕 婷

审稿

丁立涛

序

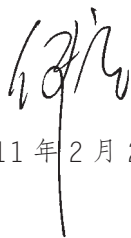
临川,素有“才子之乡”、“礼仪之邦”的美誉。厚德载物,是临川人孜孜以求的品质;千学万学学做真人,是临川教育热忱崇尚的精髓。

著名教育家叶圣陶先生说过:“什么是教育?简单一句话,就是要养成习惯。”养成良好的习惯,是我们学习、生活的根基,是我们健康成长的翅膀。美国心理学家威廉·詹姆士说:“播下一个行动,收获一种习惯;播下一个习惯,收获一种性格;播下一个性格,收获一种命运。”19世纪俄国教育家乌申斯基也说:“良好的习惯乃是人在神经系统中存放的道德资本,这个资本不断地增值,而人在其整个一生中就享受着它的利息。”所以说,良好的习惯是孩子进步的阶梯。

养成教育,是抓好未成年人思想道德建设最务实、最具有操作性的抓手。临川教育局精心组织人员,认真撰写《成长背囊》,旨在引导、督促广大学生养成良好的学习、行为习惯,为未来的学习、生活、事业奠定基础,我认为这是功在当代,利在千秋的大事。

孔子说:“少成若天性,习惯如自然。”谨望更多人读懂此书,学习“一言一行”;创设情境,训练“一言一行”;积极实践,规范“一言一行”。

欣然闻之,奋笔疾书,与君共勉,言不尽意,是以为序。



2011年2月28日

第 24 节	他山之石 可以攻玉	→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→	78
第 25 节	千里之行 始于足下	→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→	80
第 26 节	有则改之 无则加勉	→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→	83
第十章 学海无涯“巧”作舟			
第 27 节	巧用时间	→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→	85
第 28 节	巧学记忆	→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→	86
第 29 节	灵巧学习	→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→	89
第 30 节	灵巧阅读	→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→	93
第十一章 漫漫人生“俭”当先			
第 31 节	勤俭伴我行	→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→	95
第 32 节	走向“低碳生活”	→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→	97

第四篇 学会做人

第十二章 爱国明礼 立身之本

第 33 节	爱祖国是人类的第一美德	→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→	104
第 34 节	明礼是做人的根本	→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→	108

第十三章 诚实守信 处世之道

第 35 节	立人之本	→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→	113
第 36 节	言而有信	→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→	116
第 37 节	学做真人	→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→	119

第十四章 谦虚宽容 成长之阶

第 38 节	虚怀若谷成就自己	→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→	123
第 39 节	宽容彰显高风亮节	→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→→	130



世界上最坚强的人就是独立的人。

——易卜生

人的成长过程,就是一个不断提高自理能力的过程。

学会自立,是生存的基础,也是生活的前提。在这竞争激烈的 21 世纪,缺乏自立,就算你学富五车、才高八斗,也是枉然。缺乏自理是一种多么可怕的行为,让人变得自暴自弃、自卑自贱。理想、学历,一切都化为泡影,甚至无法生存。这样,成就事业又从何谈起呢?

学会自立,就要自己追求,不要一味地依赖家长。自己的事情自己做,从身边的小事做起,从生活的点滴做起,“一屋不扫,何以扫天下”。要料理好自己的日常生活、学习,继而学会自己去奋斗,去拼搏,去竞争,去实现自己的理想。

自立是石,能激起你奋斗的星星之火;自立是火,能点燃你理想的点点之灯;自立是灯,能照亮你黑夜疾行的路;自立是帆,能扬起你的生命之舟;自立是船,能让你一路航行;自立是罗盘,能让你安全到达彼岸。

花儿总有冲破泥土、傲然绽放的时候;鸟儿总有离开鸟巢、拥抱蓝天的一天。凤凰浴火才能重生;毛毛虫挣脱蛹的束缚才能化蝶;能独当一面,特立独行的人才是傲雪的腊梅。

让我们以新一代的名义,尽可能独立地、精彩地走完这段重要的青少年时光吧!不要因为失去别人的搀扶而胆怯止步,也不要因为是第一次独立行走而担心摔倒。留一份真实,留一份坦诚,留一份独立的洒脱,在每一个生命的十字路口,每一个年龄的交汇季节,从你开始,从我开始。在这里起步,让我们以世纪新人的名义,去完成每一次独立的行走!

第一章

我的姿态我自纠

第1节 “坐”落大方



▶ 听一听

[都是不良坐姿惹的祸]

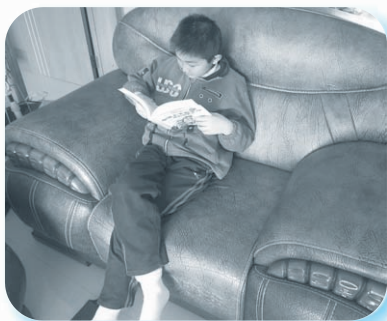
靓靓8岁了,不但聪明漂亮,而且伶牙俐齿,每年都被评为三好学生。靓靓的爸爸、妈妈、爷爷、奶奶心里都乐开了花。可是有一天,靓靓一回家就哇哇大哭,说:“妈妈,妈妈,同学们都笑我弯弓背,我不想去上学了,好丢人。”靓靓是一个极爱美的女孩子,那天校医说她有轻微脊椎侧弯,她不明白是怎么回事。校医告诉她就是背弯向一侧,同学们一听哗然大笑,原来是弯弓背。爸爸妈妈急坏了,第二天赶忙带靓靓到医院检查,医生给靓靓做了详细体检。

奶奶在一旁忙问:“那经常长时间趴在桌子上写字看书有没有影响?靓靓特别喜欢看书,常常趴在桌子上看书写字,一看就是几小时。”医生听后说:“靓靓的病因很可能就是坐姿不良造成的。8岁的靓靓处于发育期,骨骼未定性,长期处于一种不良坐姿,使脊椎负重不均,弯向一侧,头面失衡,就形成了脊椎侧弯。”奶奶听了自责地说:“都怪我太娇惯她,没有让她养成良好的习惯。”



▶ 议一议

[我们都有哪些不良坐姿?]



不良坐姿一:“二郎腿”

架起“二郎腿”,显得“有型有款”。但架起来的腿是屈髋关节内收,其臀肌及大腿外侧的筋膜受到牵拉,经常架起一侧腿者,该侧臀部及大腿外侧的肌、筋过劳会造成慢性损伤,使骨盆向一侧倾斜。

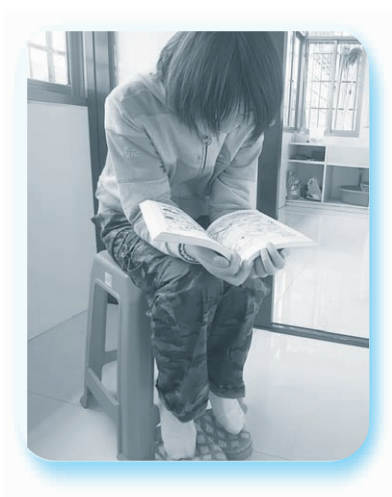


不良坐姿二:半坐半躺

不少人喜欢坐在靠椅较前缘的位置,背再往后靠在靠背上,形成半坐半躺的姿势。此时腰部下面没有支撑物,腰处于悬空状态,腰部向后的压力加重,是易引起腰痛的不良姿势。

不良坐姿三:蜷缩一团

有的人坐下之后,喜欢弯腰曲背,佝偻成团,这种姿势会使脊椎呈向前弯曲,背肌受到牵拉,长期如此,腰背肌过度疲劳而成劳损,脊椎也会破坏正常的生理弯曲,其活动功能和耐力下降,易于损伤致痛。



不良坐姿四:单腿踩凳

有的人一坐下则喜欢缩起一腿,踩在椅子上,或坐得歪歪扭扭的,这种姿势使骨盆向一侧倾斜,腰部弯向一侧,长期如此,双侧腰肌力的平衡失调,易造成腰肌劳损或其他损伤,也易使腰椎错位、侧弯。



► 想一想



“ 你平时的坐姿是怎样的？谁的坐姿最好？正确的坐姿该是怎样的呢？ ”

背部可以放松倚在靠背上，但腰部要挺直，双肩平正，双脚踏地。



► 学一学

观察“新闻联播”中中外领导人的坐姿，探究坐姿礼仪。

女士基本坐姿	基本坐姿	男士基本坐姿
	<ol style="list-style-type: none"> 1. 入座要轻而稳，女士着裙装要先轻拢裙摆，而后入座。 2. 面带笑容，双目平视，嘴唇微闭，微收下颌。 3. 双肩平正放松，两臂自然弯曲放在膝上，也可放在椅子或沙发扶手上。 4. 直腰、挺胸，上体自然挺直。 5. 双膝自然并拢，双腿正放或侧放。 6. 至少坐满椅子的 2/3，脊背轻靠椅背。 7. 起立时，右脚向后收半步而后起立。 8. 谈话时，可以侧坐，此时上体与腿同时转向一侧。 	



坐姿与心理

一个人的坐姿,不仅能反映出他惯常的性格特征,更能反映他此时此刻的心理。

坐姿	心理
重重坐下去	心情烦躁
轻轻坐下去	心情平和
侧身坐	心情舒畅,没必要给你留下好的印象
猛然坐下	内心隐藏着不安,或有心事不愿告诉你
双腿互碰,拍打地板	紧张和焦躁
与你对坐	想被理解
与你并排而坐	有认同感
并排坐改为对坐	对你抱有疑惑,或是对你有了新的兴趣
有意识挪动身体	想在心理上与你保持一定的距离
半躺或深坐椅内,腰直头昂	对你有优越感
身体蜷缩,双手夹在大腿中	对你有劣势感
正襟危坐,目不斜视	对你恭敬,力图留下个好印象,或内心不安
把椅子调高,跨骑在椅子上	想显示自己对你的讲话感到厌烦
女性架起二郎腿	对自己的容貌有信心,或是想引起你的注意

第2节 读写有“姿”



▶ 听一听

2010年暑假，江西师大英语系毕业的李强和王斌两人同时到某区教育局参加教师选招考试，他们两人都以高分进入面试阶段，面试时李强潇洒、自然、大方、得体的身姿令评委赏心悦目，他顺利通过面试，成为一名正式在编教师。王斌由于小时候读写姿势不正确，现在架着一副500度的眼镜，佝偻着身躯，虽然他尽量地使自己抬头挺胸，但已成形的脊椎就是挺不直。尽管王斌对评委的问题对答如流，但他的气质和神态没有得到评委的认可，最终与自己的教师梦擦肩而过。



▶ 议一议

[我们都有哪些不正确的读书姿势？这些姿势有哪些危害？]





读书时,我们要双手捧着书本,书本上端稍抬高,与桌面成45度角,头稍向前倾,这易看清字体,还能避免颈部肌肉紧张和疲劳,把书竖直或平放在桌上都是不正确的。



► 想一想

“

什么样的读书姿势最科学最舒服?

”

身体端正,自然放松,坐椅高低适中,坐椅高为小腿高度较舒服,这样看书不易累。

读书姿势歌

读书时,要做到:
脚放平,背挺直,
眼离书本一尺远,
胸离桌子约一拳,
轻轻捧起一本书,
书本稍稍往外斜,
条条要求牢牢记,
还要天天坚持练。



▶ 听一听

书写的姿势对于练习写字非常重要。正确的写字姿势不仅能保证书写自如,减轻疲劳,提高书写水平,而且还能促进同学们身体的正常发育,预防近视、斜视、脊椎弯曲等多种疾病的发生。因此,必须引起重视。



▶ 议一议

[请同学们观察身边人的写字姿势,讨论怎样才是正确的写字姿势?]

正确的写字姿势

写字姿势“三个一”,即“眼离书本一尺远,胸离书桌一拳远,手离笔尖一寸远。”

写字时头比看书时要再稍向前倾斜,两臂同时放在桌面,并且长度要相等,不能两臂一长一短,或单臂放在桌面,这样都会使躯干形成畸形。





弯腰驼背的坐姿会影响脊椎的生长，眼离书本太近易造成近视眼。



▶ 学一学

正确的执笔方法：

我们一般采用三指执笔法。具体要求：右手执笔，大拇指、食指、中指分别从三个方向捏住离笔尖3厘米左右的笔杆下端，食指稍前，大拇指稍后，中指在内侧抵住笔杆，无名指和小指依次自然地放在中指的下方并向手心弯曲，笔杆上端斜靠在食指的最高处，笔杆和纸面呈50度左右，执笔要做到“指实掌虚”，即手指握笔要实，掌心要空，这样书写起来才能灵活运笔。

写字姿势歌

学写字，要牢记：
头正腰直腿放好，
三指执笔掌心空，
一尺一拳一寸高，
用左手，轻按本，
学习用品放有序，
良好习惯早养成。

