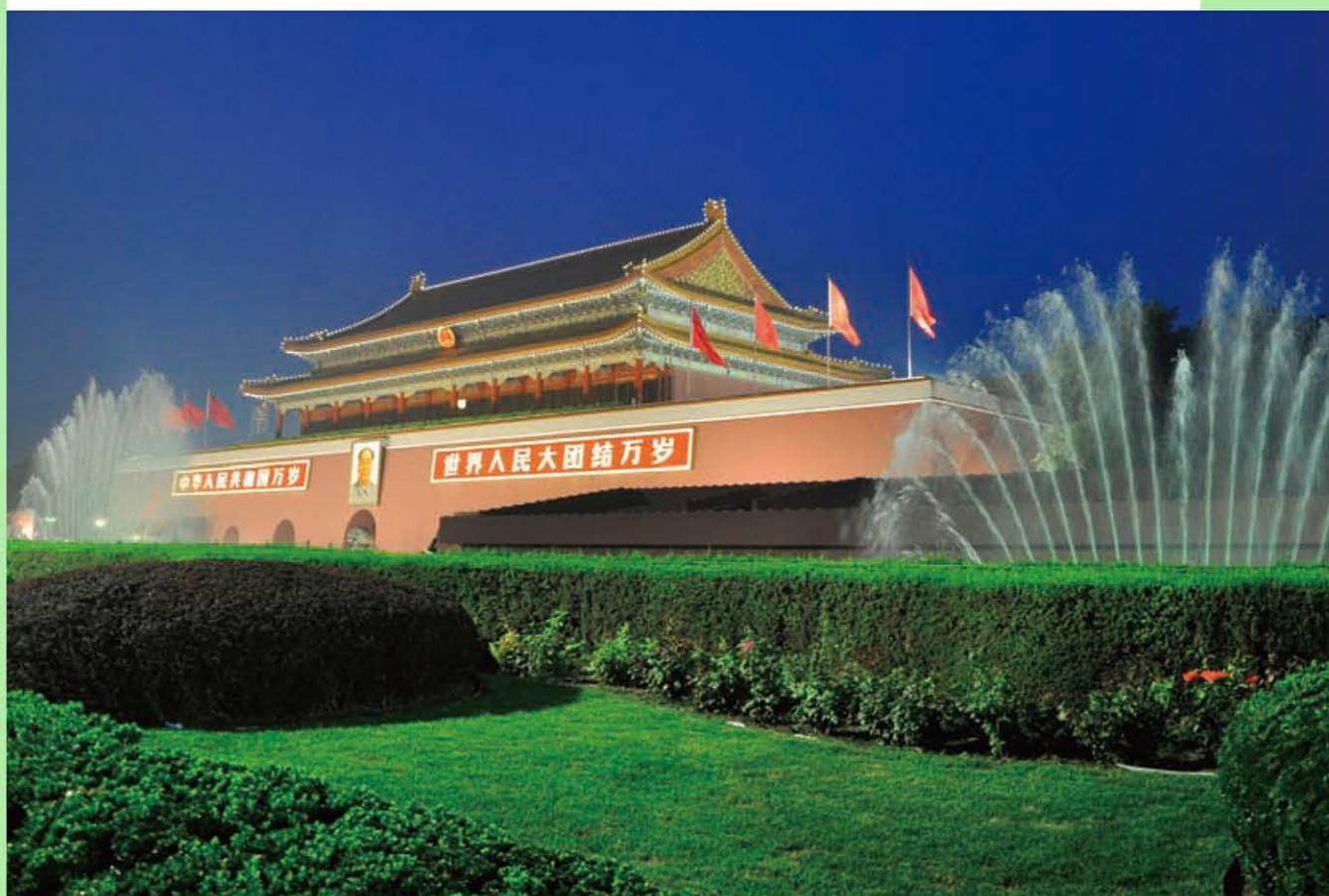


爱学习 爱劳动 爱祖国

三爱学生读本

(初中版)

汤春艳 著



爱学习 爱劳动 爱祖国

三爱学生读本

(初中版)

汤春艳 著

 華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

爱学习 爱劳动 爱祖国：三爱学生读本：初中版 / 汤春艳著.

—北京：华文出版社，2013. 12

ISBN 978-7-5075-4106-9

I. ①爱… II. ①汤… III. ①品德教育—初中—课外读物 IV. ①G634.253

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 292479 号

爱学习 爱劳动 爱祖国：三爱学生读本 (初中版)

著 者：汤春艳

责任编辑：温润芳

出版发行：华文出版社

地 址：北京市西城区广外大街305号8区2号楼

邮政编码：100055

网 址：<http://www.hwbs.com.cn>

投稿邮箱：hwbs@126.com

电 话：总编室010—58336239 责任编辑010—63422605

发行部010—58336270 010—58336265

经 销：新华书店

印 刷：陕西金集贤实业有限公司

开 本：787 毫米 × 1092 毫米 1 / 16

印 张：5

字 数：90 千字

版 次：2014年1月第1版

印 次：2014年1月第1次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5075-4106-9

定 价：10.00 元

版权所有 侵权必究

前言

2013年5月29日，习近平总书记在北京少年宫参加“快乐童年放飞希望”主题队日活动时，寄语全国广大少年儿童：立志向、有梦想，爱学习、爱劳动、爱祖国，德智体美全面发展，长大后做对祖国建设有用的人才。

立志向、有梦想。梦想有多远，前途就有多远大。一百多年前，维新志士梁启超写下“少年强则国强”，激励青少年奋发向上，青年人肩负着振兴中华的重任，可谓任重而道远。

爱学习、爱劳动、爱祖国，这样才能成为负荷前行的勇士。实现梦想需要有智慧、勇气和实力，罗马不是凭空造成的，有梦想却没有行动，终归是镜花水月；有梦想胡乱行动，只能离梦想越来越远。

爱学习，会让我们变强；爱学习，我们才能在知识的海洋中徜徉，向古今中外的能人智者学习，成为自信、自强、自立的一代青年。

爱劳动，会让我们成熟。陆游说：纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。劳动使得人类能够生存于天地间。比起其他动物，人类可以说是非常软弱的，但是，因为人类懂得劳动，善于劳动，反而成为自然界的奇迹。今天，我们的生活越来越舒适，千万不能丢掉劳动的美德。对个人来说，劳动是自立的基础，我们要想成为一个顶天立地、有益于社会 and 他人的人，首先要成为一个爱劳动的人。

爱祖国，会让我们胸怀更广阔。祖国是一个人的心灵之根，从我们一出生，文化的基因已经存在，爱祖国是要提醒我们要传承祖国的传统文化！

目 录



爱学习

- 一、认识学习的价值 / 2
- 二、明确学习的目标 / 10
- 三、探索学习的方法 / 18
- 四、缓解学习的压力 / 25
- 五、利用学习的资源 / 33

爱劳动

- 一、劳动创造了人类 / 38
- 二、劳动为个人赢得尊重 / 44
- 三、端正劳动的态度 / 51

爱祖国

一、旖旎的自然风光 / 58

二、灿烂的文化遗产 / 61

三、彪炳史册的伟大人物 / 67



爱学习



一、认识学习的价值

地不耕种，再肥沃也长不出果实；人不学习，再聪明也目不识丁。

——（古罗马）西塞罗

（一）学习可以让我们闪闪发光

说起学习，总会想起另一件事：玩乐。不论大人还是孩子，听到要去学习了，总会郁闷一下。玩乐的时候，时间过得超快，而学习起来总觉得没完没了。如果我们不用学习，会不会过得更快乐一点？反正不用学习，我们一样会长大，把学习的时间用来打游戏、看动漫、做游戏，该有多好！



只是，如果我们把时间都用在玩乐上，人生就会变得空空荡荡，而我们自己也会成为一无是处的“宅”人，成为家人和社会的寄生虫。

事实上，学习没有那么可怕。从一出生，我们便开始学习各种生存本领：学吃东西、学走路、学说话、学算术、学画画……只不过小时候我们的学习是被动的，大人教我们什么，我们就学什么。当我们升入初中，我们开始有独立的意识，能思考一些事情，做一些选择，要怀疑、反抗来自父母、老师、社会的安排，首当其冲的，就是学习！

“我为什么一定要学习？”

“就为了考试成绩？为了中考、高考？为了以后能找到好工作？”

叛逆的孩子可能会觉得这些都无所谓，学习枯燥乏味，无趣又没个性。考试成绩、大好前程，那都是大人的唠叨，老生常谈，现在都是什么年代了，还讲这些，太土了。

其实，好成绩、好前程只是学习带给我们最直接、最易见的结果，学习能给我们的远不止这些。我们只有直面学习，认真对待会让我们痛苦的学习过程，才能收获学习的果实。

人有各种各样的天赋，有人特别会算算术，有人画画特别好，有人运动能力超强，我们需要通过学习发掘我们的天赋，让我们变强。学到的知识和技能会变成我们身体和心灵的一部分，努力的过程虽然很辛苦，但成功的喜悦更为盛大。也许我们努力学习却失败了，然而，完成一件事的充实感，也足够让人受用一生。

小知识

马库斯·图留斯·西塞罗（公元前106～前43），古罗马著名政治家、演说家、雄辩家、法学家和哲学家。他以善于雄辩而成为古罗马政治舞台的显要人物。他被认为是古罗马最好的演说家和最好的散文家之一，同时，他的文学成就为拉丁语的发展做出了不小的贡献。

测测你的学习动机

以下问题给出“是”或“否”，“是”1分，“否”0分，将得分相加，算出总分。

1. 我已经不想学习，想去找份工作。
2. 我一读书就觉得疲劳和厌烦，只想睡觉。
3. 除了老师指定的作业外，我不想多做。
4. 如果没有人督促我，我很少主动学习。
5. 我把自己的时间平均分配在各科上。
6. 不懂的地方根本不想弄懂它。
7. 几乎毫不费力地就能学会。
8. 如果能少花时间，成绩超过别人就好了。
9. 为了对付每天的学习任务，我已经吃不消了。
10. 我总忙得焦头烂额。
11. 我给自己定下学习目标，但多数放弃了。
12. 希望自己在短时间内就能大幅度提高学习成绩。
13. 制定循序渐进的小目标没用。
14. 只在喜欢的科目上狠下功夫，对不喜欢的科目放任自流。
15. 课本上的基础知识没什么可学的，只有读大部头作品才有意思。

0~4分：说明学习动机上有少许问题，必要时可调整。

5~10分：说明学习动机上有一定问题，可调整。

11~15分：说明学习动机上有严重问题，需要调整。

建议：

1. 明确学习目的和意义。
2. 强化学习动机，培养独立进取的个性。
3. 注意调整学习动机的水平。
4. 设定中等难度的学习目标。
5. 培养良好的集体氛围。

（二）学习，才能认识自己

根据文献记载，“认识你自己”曾镌刻在古希腊特尔斐神庙，将这句话传播开来的是古希腊最伟大的哲学家苏格拉底。苏格拉底是个有趣的人，他出生在2500多年前的古希腊，他喜欢与年轻人交谈，他和弟子的对话录妙趣横生。他的另一句名言是：自知自己无知。是呀，人在广大的天地间是多么渺小，别的不说，我们真的认识自己了吗？

苏格拉底问青年们这个问题，并非要炫耀他的知识，而是启发他们思考：人怎么生活才有意义。有的人早慧，很小就开始思考这些复杂的问题，有的人一生迷迷糊糊，这类问题也许会冒出来那么几次，一笑了之。苏格拉底则是逼着青年们面对我们无法逃离的问题。

我们怎么认识自己？学习和思考是必须的，我们认识自己的过程也是自我觉醒和塑造的过程，初中生正好进入这个阶段：要开始思考自己的人生方向了。苏格拉底认为人必须具有知识，才能明辨是非，才能分析真相，才能辨别美丑，才能达到善。他说无知是一切罪恶的首要根源。道德行为必须以知识为基础，最高的知识就是善，善包括健康、财富、地位、荣誉以及正义、勇敢等美德。

生活在东方的孔子同样将学习和美德并论。孔子和苏格拉底是同时代的人，不过因为那时候交通不便，他们互相不认识，如果是现在，他们一定会成为知己的。《论语》开头就是“学而篇”，说：“学而时习之不亦说乎？”孔子把学习当做是快乐的事情，这话看起来有悖常理，学习怎么是快乐的事情呢？对大多数学生来说，学习好烦。孔子这里的学不是每天上课听课、下课写作业，而是说通过学习知识，通过教化，人们了解仁义礼智信，能够成为实践美德的人，通俗点说，就是人因为做善事而产生的满足感。举个最简单的例子，我们在公交车上让座，虽然站一路腿很累，可是心里很满足，助人后的满足感，便是“悦”，孔子的“学”，说的是完善自我道德的修炼。

苏格拉底从理性角度分析学习与美德的关系，孔子则从感性来讲学习与美德不可分。他们都充分肯定了学习的价值，强调学习对人格养成的重要性。仔细想想，我们现在的学习，以后的工作，不仅仅是因为我们是学生、职员，而是作为一个独立个体，展现我们的才能、美德。

认识你自己，通过学习知识，通过不断的丰富自我，锻造自己的灵魂。然而美德不是只要有心就能做到的，美德的实现需要判断力、分析力、行动力。好心办坏事的情况比比皆是，比如在突发事件发生时，错误的解决方式会适得其反，这时就需要平

时学习的应急知识了。还有，我们学习哪些事情可以做，哪些事情不能做，哪些事情只能在紧急关头做。

小知识

* 苏格拉底（公元前469～前399），古希腊著名的思想家、哲学家，教育家，他和他的学生柏拉图，以及柏拉图的学生亚里士多德被称为“古希腊三贤”，被后人广泛认为是西方哲学的奠基者。身为雅典的公民，苏格拉底最后被雅典法庭以引进新的神和腐蚀雅典青年思想之罪名判处死刑。尽管他曾获得逃亡的机会，但苏格拉底仍选择饮下毒汁而死，因为他认为逃亡只会进一步破坏雅典法律的权威，同时也是因为担心他逃亡后雅典将再没有好的导师可以教育人们了。

* 孔子（公元前551～前479），名丘，字仲尼，春秋时期鲁国陬邑（今山东曲阜市）人，先祖为宋国贵族。中国古代的大思想家和大教育家、政治家，儒家学派的创始人，是当时社会上的博学者之一，孔子的儒家思想对中国、儒家文化圈及世界有深远的影响。

小测试

了解自我的测试

按照头脑中出现的先后顺序写出20种答案。

- | | |
|-----------|------------|
| 1. 我_____ | 11. 我_____ |
| 2. 我_____ | 12. 我_____ |
| 3. 我_____ | 13. 我_____ |
| 4. 我_____ | 14. 我_____ |
| 5. 我_____ | 15. 我_____ |
| 6. 我_____ | 16. 我_____ |
| 7. 我_____ | 17. 我_____ |

8. 我_____

18. 我_____

9. 我_____

19. 我_____

10. 我_____

20. 我_____

一开始，也许你会很顺利地写出“我是学生”、“我爱看动漫”等，但渐渐你会发现怎么也写不出来了。这时，再回头看看前面填写的内容，你会发现自己现在强烈意识到的是什么，意识到自己处于什么样的位置，你也许会写出自己无意识的欲求，冷静地看一下，会觉得非常有意思。

（三）学习让我们拥有发现美的眼睛

英国作家罗曼·罗兰说：“艺术的伟大意义，基本上在于它能显示人的真正感情、内心生活的奥秘和热情的世界。”艺术就在我们身边，且无处不在，只不过因为缺少训练，无法感受到而已。我们从小学画画，学唱歌跳舞，学钢琴、小提琴，不仅是为了参加考试，艺术给我们的远比纸上的分数多。

我们大多数人传情达意都是通过语言、表情，艺术家们用图画、音乐、舞蹈等传递情感，展现内心，大大丰富了我们的感官世界。马季先生有一个非常著名的相声《五官争功》，说的是五官的作用和分工，眼睛可以看到美好的东西，耳朵可以听到动人的声音，嘴巴可以品尝到美味珍品，让人喜欢让人感动的作品一定有哪一点拨动你的心弦。不过我们不能浅尝辄止，学会欣赏，才能更好享受艺术，体会自然之美与创造的奇迹。事实上，人的审美不是天生的，更重要的是后天的训练。

上了中学，音乐、美术变成副科中的副科，可上可不上，这是不对的。我们的心灵要工作一辈子，我们的眼睛、耳朵也要不停从外界接收信息，从小打下审美的基础，我们往后的生活才能过得更加充盈。

现在这个时代，时尚杂志和电视节目基本垄断了我们对美丽的感受，流行的音乐、流行的发型、流行的造型，明星们打扮得夸张花哨，让人眼花缭乱。他们的个性通过服饰表达出来，引领潮流，追星的人们模仿他们，内心里也渴望自己变成有格调又华丽的存在吧，如果懂点艺术，我们就能在时尚中找到最适合自己的款式，在表演中领悟最核心的价值，甚至在肤浅的时尚年代保持独立的自我。我们每个人都有这样或那样的潜能，艺术能激发我们的潜能，点亮我们的生命。

初中生开始要树立个性了，有个性不是简单的叛逆，没有技术含量的叛逆是低幼游戏，艺术家的叛逆才是年轻人要学习的，不是学习他们离经叛道的生活模式，而是学习他们敢于打破常规的勇敢。打破常规的前提是对常规有充分的认知，勇敢的创造



和鲁莽的笑话完全不同，艺术需要深厚的积累，所有的天才都对自己熟悉的领域下过苦功夫。法国象征主义诗人兰波，在读书的时候阅读过大量拉丁文，15岁时就能用拉丁文写诗。我们要不断让自己的资料库丰富起来，听更多古典的、经典的音乐，看更多古典的、经典的美术作品，在艺术海洋而不是时尚拼盘里吸取

养分。当那些古典的、美好的艺术作品成为你身体的一部分后，遇到相同的旋律、相同的画面，身体和心灵马上就会知道！

长大后我们可能会过上程式化的生活，在某个时候工作、结婚、生孩子。跟别人一样买房子，跟别人一样买车子，跟别人一样去国外旅行，我们怎么才能跟别人不一样？我们的感受和别人不一样，我们更容易找到生活中的美丽，我们更容易感受让心灵滋润的芳香，现在，就开始储备一些美的素材吧！

小知识

契诃夫（1860~1904），俄国小说家、戏剧家，以语言精练、准确见长，善于透过生活的表层进行探索，将人物隐蔽的动机揭露得淋漓尽致。他的优秀剧本和短篇小说没有复杂的情节和清晰的解答，集中讲述一些貌似平凡琐碎的故事，创造出一种特别的、令人难以忘怀的或是抒情味极浓的艺术氛围。他的名言“简洁是天才的姊妹”成为后世作家追求的座右铭。代表作有《变色龙》《套中人》等。



测试你的爱美指数值

爱美是人的天性，通过下面的小测试来看看你的爱美指数到底有多高？如果你是一个新秀模特儿，你觉得最难挑战的表演秀是哪一种？

- A. 临时被派上场，没练习过
- B. 衣服太轻薄，会走光
- C. 厂商的衣服俗
- D. 要穿30公分的高跟鞋
- E. 刚失恋还要装可爱

选A：你的爱美指数80%：这类型的人很爱面子，很怕被人家嫌，为了自己面子问题，一定要把自己打扮得美美的。

选B：你的爱美指数55%：这类型的人心地很善良，脸皮很薄。

选C：你的爱美指数99%：这类型的人非常自恋，每天都在想办法如何让自己更美，有时候会让身边的人受不了。

选D：你的爱美指数40%：这类型的人很担心健康的问题，会减肥改善外表。

选E：你的爱美指数20%：这类型的人是懒猫个性，每天只是想让自己变美，却没有任何行动。

二、明确学习的目标

世界上有两件东西能够深深地震撼人们的心灵，一件是我们心中崇高的道德准则，另一件是我们头顶上灿烂的星空。

——（德）康德

（一）学习长成健美的大人

古希腊人热爱运动，古希腊的雕塑、绘画中有很多健美的人像，充满旺盛的生命活力，看了就让人喜欢。古希腊在奥林匹斯山举办运动会，盛会上年轻人们展示健康的体魄，而他们的拼搏精神也让人激动。继承古希腊传统的西方教育重视体育教育，从小学、中学到大学，运动神经发达的学生是最受欢迎的，《哈利·波特》里学校的大明星不是每次都考第一的学霸，是在魁地奇上拉风的人，就像调皮鬼韦斯莱双胞胎兄弟，他们的人气很大程度来自他们在球场上的惊艳表现。

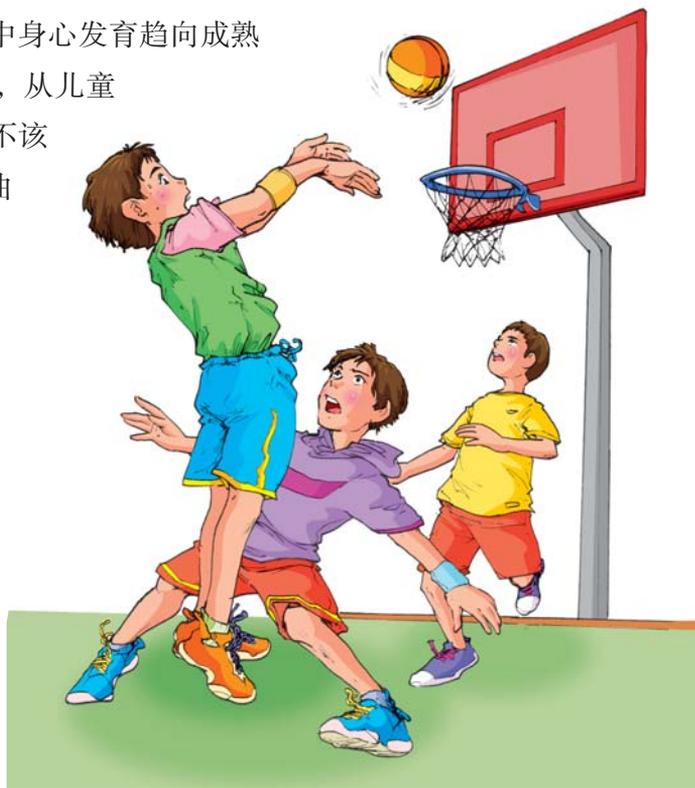
活泼好动、精力充沛是初中生的天性，只有运动能把多余的精力耗尽，同时正在长身体的时候，正确的体育运动对我们的身心健康是至关重要的。

首先在生理上，体育锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长，增强心肺功能，改善循环系统、呼吸系统、消化系统的机能，有利于人体的生长发育，提高抗病能力，增强有机体的适应能力。科学的锻炼能降低成年后患上心脏病、高血压、糖尿病等疾病的几率。而体育锻炼更是增强体质的最积极、有效的手段之一，可以降低过早进入衰老期的危险。体育锻炼还能改善神经系统的调节功能，提高神经系统对人体活动的判断能力，并及时做出协调、准确、迅速的反应，使人体适应内外环境的变化，保证机体生命活动的正常进行。

其次在心理上，体育锻炼能调节人的情绪，改善生理和心理状态，恢复体力和精力，更为神奇的是体育锻炼可以舒展身心，能消除读书带来的疲劳，实验证明八小时加一小时锻炼，学习效率高于九小时学习。体育锻炼还可以陶冶情操，保持健康的心态，充分发挥人的积极性、创造性和主动性，从而提高自信心。体育锻炼中的集体项目与竞赛活动可以培养人的团结、协作及集体主义精神。在训练和比赛过程中，孩子们挥洒青春，学会努力、团结，完成一次又一次成长。

升入初中，我们到了一生中身心发育趋向成熟的重要转折期，“我长大了”，从儿童变成大人，个字长高了，我们不该变成竹竿或胖子，我们还需要曲线和肌肉，只有运动才能给我们健美的身体。放下手机，去操场跑步吧，锻炼一下你的心肺功能，磨练一下你的意志；关上电脑，到篮球场吧，体验一下共同完成比赛的快乐，与小伙伴一起庆祝胜利；合上ipad，到足球场吧，让自己痛痛快快流一身汗，热血的青春、晶莹的汗水，才是这个季节的主色调。

运动吧，少年！



小知识

《哈利·波特》是英国女作家J.K.罗琳创作的魔幻现实主义系列小说，共7集。该系列小说被译成近70种语言，在两百多个国家和地区累计销量达四亿五千多万册，并已改编成8部电影。

小测试

什么运动适合你？

1.假如你是水果，你想做：A. 一串香蕉，B. 一粒葡萄，C. 一颗椰子。