



男孩女孩青春期教育系列



陶倩主编

树立坚固的爱国意识

翻开它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康。《男孩女孩青春期教育系列》——青春期最好的心灵伙伴。

BOY & GIRL

远方出版社

男孩女孩青春期教育系列

树立坚固的爱国意识

陶 倩 主编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

树立坚固的爱国意识/陶倩主编. —呼和浩特:远方出版社,2006.12
(男孩女孩青春期教育系列)

ISBN 978-7-80723-145-5

I. 树... II. 陶... III. 爱国主义教育—中国—青少年读物 IV.
D647-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 151966 号

男孩女孩青春期教育系列 树立坚固的爱国意识

主 编 陶 倩
出 版 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编 010010
经 销 新华书店
印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次 2008 年 4 月第 2 版
印 次 2008 年 4 月第 1 次印刷
开 本 850×1168 1/32
总 印 张 115.75
字 数 2370 千
印 数 3000
标准书号 ISBN 978-7-80723-145-5
总 定 价 473.00 元(共 20 册)

远方出版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。



前 言

CONTENTS

青春期不仅是打好学习基础的重要时期,而且是身心日趋发展成熟的关键时期。青少年只有在身心健康的情况下才能精力充沛地去学习,在学习中不断克服挫折,从而有效地提高学习成绩。因此,对青少年进行身心健康教育势在必行。所以我们编写了本丛书——《男孩女孩青春期教育系列》,旨在通过分析研究青少年身心发展的特点和规律,揭示青春期心理健康教育的重要性,使学生充分理解和掌握青春期自我保健的各种知识,从而健康地成长。

本丛书重点阐述了以下几方面内容:青春期心理健康教育的内容、基本原则以及对青少年进行健康教育的主要办法;青少年时期身体发育的特点及体育锻炼的重要性;青少年性器官和第二性征发育的特点,以及在此期间应注意的卫生问题;青少年如何正确地对待学习,净化生长环境;如何树立正确的世界观、人生

观、价值观等相关内容。

本丛书语言浅显易懂,事例针对性强,操练设计切实可行,是青少年进行青春期自我教育的首选书籍,也是家长送给孩子的首选礼物,同时更是教师对学生进行心理健康教育不可或缺的参考教材。



目 录

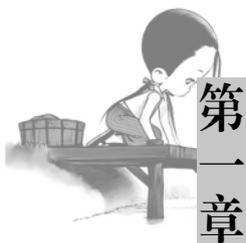
CONTENTS

第一章 从远古走来的东方巨人——悠久历史	
源远流长	1
中华民族的形成	2
历史的足迹	6
辉煌的科技成就	11
〔事例〕 神奇美妙的少数民族祖先 的传说	17
能工巧匠鲁班	20
〔操练〕 热爱祖国文字行动	23
举办中华之最图片资料展	25
第二章 中华自古多才艺——灿烂文化	
永放光芒	27
瑰丽多姿的文学	28

异彩纷呈的艺术	36
多种多样的体育运动	42
浩如烟海的文化典籍	46
(事例) “书圣”王羲之	50
“不为五斗米折腰”的陶渊明	52
(操练) 开展家乡民俗风情调查活动	54
开展收集名人手迹活动	56
第三章 祖国风光无限好——巍巍中华	
美好河山	58
幅员辽阔的疆域	59
富饶的物产资源	62
风景这边独好	66
(事例) 诱人的奇泉	72
神州第一陵——炎帝陵	73
(操练) 举办图片展激发爱国情	75
跑步游全国	77
第四章 中华儿女竞风流——杰出人物	
震古烁今	79
民族气概光照日月	80
璀璨群星光华万丈	83
(事例) 小甘罗智使赵国	90

沈括据理争国界	94
(操练) 搜集爱国名言活动	97
编写家乡的英雄谱	99
第五章 万里长城永不倒——历经磨难	
不屈不挠	101
激昂的民族足音	102
不朽的中流砥柱	110
(事例) 王聪儿起义	113
抗日两兄弟	116
(操练) 重温历史,珍惜今天	119
第六章 阔步迈向新世纪的中国——改革开放	
巨人腾飞	121
历史发展的篇章	122
成就辉煌的30年	125
新时代的召唤	129
(事例) 从小岗村到华西村	135
(操练) 乡情今昔比,增强爱国情	138
第七章 众人划桨开大船——国家兴亡	
匹夫有责	140
振兴中华的依靠力量	141
祖国统一,千秋大业	147

科教兴国,时代使命	151
〔事例〕 “三钱”享誉海内外	158
〔操练〕 举办校园科学节活动	164



从远古走来的东方巨人

——悠久历史源远流长

我们伟大的祖国，有着悠久而古老的历史。中华民族作为人类历史长河中最古老、最伟大的民族之一，很早就繁衍生息在神州辽阔富饶的土地上，并以勤劳、勇敢、执著和辉煌的业绩著称于世，她有着悠悠五千年的文明史，源远流长的爱国主义光荣传统，充溢着智慧的创造力。今天她正以更加坚实的步伐迈向新世纪。

树立坚固

的

爱国意识





中华民族的形成

我们伟大的中华民族是一个以爱国主义维系的兄弟众多的民族大家庭。如同家中兄弟多了虽不断发生纷争、冲撞而又言归于好一样，中华民族也是在各民族不断发生纷争与融合之中形成的。分分合合，合合分分，互相交流，取长补短，最终形成了一个谁也离不开谁的和睦的整体。

远古时，相传在肥沃的黄河中下游一带，生活着从南方迁移来的蛮族和从西方迁来的羌族。蛮族的首领叫蚩尤，羌族的首领叫炎帝。后来，西北方又来了一个部落，它的首领叫黄帝。蛮族是一个比较强悍的部落，它的首领蚩尤英勇好斗，为霸占黄河中下游一带，与早就生活在那里已从事农业生产的炎帝部落发生了激烈的冲突。炎帝不是蚩尤的对手，求助于黄帝。炎黄联盟，大败蚩尤于涿鹿（今河北涿鹿）。于是蛮族瓦解，一部分逃回南方，一部分合并到炎黄部落，共同成为成为中华民族的祖先。

继黄帝和炎帝之后，在中华民族形成的历史上起过重大作用的是以禹为代表的夏后氏家族。相传舜继



承尧位以后,为了表扬禹治水的功绩,曾封禹于夏,故以禹为代表的夏后氏家族被称为夏族或华夏族。华夏族族名的出现,标志着中华民族在成长发展的道路上向前跨进了一大步。华夏族以农耕为主,多喜欢居住在乎旷之地,因此,黄河中下游平原得到了很好的开发。随着农业生产的发展和社会财富的增多,华夏族在许多地方修建了城郭以保护财产。他们还习惯于把自己看成是天下的中心,“中国”这个名称,大约就是从那时起开始逐渐得到广泛使用的。华夏族经过二千多年的成长发展,不断与其他民族融合,至公元前 202 年,建立了一个强大的汉王朝。汉时中国的特产丝绸、瓷器、茶叶等开始大量外传,亚洲其他地区和欧洲、非洲人得到以后,视为珍宝。他们于是都称中国人为汉人,中国人也以汉人自居。汉族这个名称因此也就出现了。汉朝的强大和汉族名称的出现,标志着中华民族在成长发展的道路上又大大跨进了一步。而在华夏族形成和发展的同时,居住在华夏族周围以游牧狩猎为生的各族也不断繁衍生息,分化合并,逐步发展为与华夏族并存的各民族。由于他们的生产技术相对落后,人口繁衍不快,在比例上一直居于少数,习惯上称之为少数民族。

中华民族的形成,就是在汉族与少数民族之间以及少





数民族与少数民族之间不断的发 生 纠 纷 与 融 合 之 中 进 行 的。在历史上,由于汉族较早进入中原,文明发展较早,对于居住在边疆和移居中原的少数民族必然要产生重大的影响,而各少数民族也以能入主中原为骄傲,所以历史上的民族纷争与融合,多数就发生在汉族和少数民族之间。较早跟汉族发生纷争的少数民族是匈奴族。匈奴、汉两族之间的纷争,起自春秋战国时期,一直到汉朝前期才暂时告一段落。万里长城就是匈奴族与汉族两个兄弟民族之间发生纷争的产物。西汉武帝时,派大军在漠北击溃了匈奴主力,瓦解了匈奴统治政权,使一部分匈奴人依附汉朝,逐渐与汉族融合,一部分留在漠北,势力大不如前,另一部分则西迁到了欧洲。

如居住在今贵州遵义市一带的夜郎人,居住在今云南昆明市一带的滇人,则接受汉朝的封赠,与汉族通好。夜郎人是今天苗族和瑶族的先人,滇人是今天彝族、白族等族的先人。

鲜卑族是继匈奴之后跟汉族发生大规模民族纷争的又一少数民族。公元4至5世纪,由鲜卑族带头,羯、氐、羌等少数民族趁汉族统治腐败、削弱之机,纷纷入主中原,迫使大批汉人南迁至长江以南。鲜卑、羯、氐、羌等少数民族入主中原以后,推行汉化政策,在经济、文化、语言、风俗习惯等方面与汉族相互影响,渐趋一致,跟汉族



人民实现了大融合。

公元 10 至 14 世纪,是民族纠纷和民族融合最频繁的时候,形成了多民族政权并存的局面。汉族建立了宋朝,契丹族建立了辽,党项族建立了西夏,女真族建立了金。少数民族政权先后跟宋朝发生冲突,战斗此起彼伏。最后,蒙古族统一了全中国,建立了元朝。契丹、党项、女真、蒙古、汉等民族在纷争的同时,融合也在不知不觉中进行。各少数民族原来在社会制度、生产技术、文化等方面都比较落后,在跟汉族接触以后,与汉族之间的差距逐渐缩小,有许多人还融入了汉族,如契丹人,后来就很难与汉族人区分了。正是这种经久的民族纷争与融合,最终形成了中华民族这一统一的多民族的大家庭。

中华民族形成的历史证明,各个民族之间的界限并不是固定不变的,而是不断相互融合的。当然,由于汉族的文明发展较早,在中华民族的形成过程中发挥了积极的作用。但同时也应该看到,汉民族之所以成为人数最多的民族是由于同其他民族不断融合的结果,在汉族自身的发展过程中,也不断学习了少数民族的长处,促进了自己文化的发展。总之,各民族不分大小是相互平等的,都是中华民族不可分割的一部分,中华民族的灿烂文明史,是各民族共同创造的。





历史的足迹

美丽富饶的神州大地，是人类祖先和文明的最早发祥地之一，中国与埃及、印度、古巴比伦并列为世界四大文明古国。

在我国境内发现的原始人类化石，最早的是 1965 年



在云南元谋发现的距今 170 万年的元谋猿人，他们也是亚洲迄今为止发现的最早人类。据推测，元谋人已经能够制作简单的劳动工具和使用火了。1963 年至 1964 年在陕西省蓝田县发现的距今 60 万年的蓝田人，已开始使用石器，并在打制石片和修制石器上，已显示了一定的程序和方法。最能证明人类文明进步程度的是 1927 年在



北京周口店发现的距今 50 万年的北京猿人,他们已能直立行走,大脑比较发达,已经会制造工具,并用它来获取猎物了。会制造工具,哪怕是最简单的石器和木棒,这是人跟猿的根本区别。火的使用则是人类在征服自然过程中的一个伟大的飞跃,它结束了原始人类“茹毛饮血”的习惯,促进了人的体质和大脑的发育,增强了人类征服自然的能力,开始了征服自然的历史。

人类经过漫长的原始人群阶段后,进入了氏族社会,以血缘关系为纽带,过群居集体生活。距今 18000 年的山顶洞人已经知道用兽皮缝制衣服穿在身上御寒了,他们还将蚌壳等联串起来做装饰品,挂在脖子上,说明山顶洞人已知道爱美了。尤为可贵的是,山顶洞人已经发明了人工取火的方法,这是人类历史上的又一大进步。人工取火的发明,使得人类的生活逐渐丰富起来,拓宽了生产、生活领域,使制造陶器和冶炼金属这类发明,得以实现。大约在六七千多年前,我国的原始社会进入了母系氏族社会时期,女性成为氏族公社中心。世界著名的仰韶文化是我国母系氏族社会留下来的文化遗存的总称,它因 1921 年在河南渑池县仰韶村首次发现而得名。它的典型代表是 1953 年在西安市半坡村所发现的半坡遗址,具体、形象地体现了仰韶文化的丰富多彩,充分说明华夏古文化在世界上的领先地位。半坡遗址已建有半地





下半地上的圆形房屋，屋顶和墙壁上涂着泥土，屋内地基经过压平，还有灶坑，供氏族成员居住。屋外有许多圆形的窖穴，口小底大，用来贮藏。居住区外有公共墓地。挖掘开的墓中，有随葬的生活用品——陶器。半坡村出土的生产工具，由石、骨、陶片等制成，其中以农业生产工具居多。在遗址中还发现白菜籽、芥菜籽和猪、狗、牛、羊、马、鸡的骨头，表明当时是以农业生产为主，并饲养家畜家禽。从半坡出口的陶器看，制陶业已相当发达，种类有汲水的、贮物的、做饭的；形状有圆底盆、葫芦瓶、大口瓮等。其中彩陶制品还绘有彩色的几何形图案和动物形象，纯朴逼真。

大约在 5000 多年前，氏族公社的中心被男性取代，母系氏族公社过渡到了父系氏族公社。从父系氏族公社的遗存“龙山文化”反映的情况看，进入父系氏族社会后，生产力才有了长足进步，农产品已成为人们食物的主要来源；制陶技术比过去也显著提高，采用了轮制技术，能制一种薄如蛋壳的黑陶。至氏族公社的后期，还出现了金属工具，这是我国古代先民的又一伟大创举，标志着我国古代生产力水平的提高和人类文明的进步。至父系氏族公社晚期，由于生产力的发展，人们在吃饱穿暖以后，产品有了比较多的剩余。劳动力比较强的人不想再跟大家一起劳动、生活，想把剩余的东西据为己有，这样，

