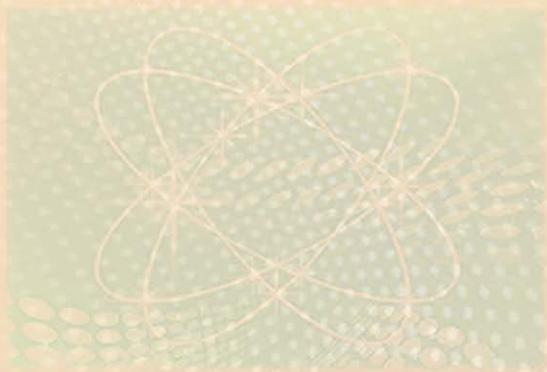


中小學生綜合實踐活動 (12)

超越自我

肖平 秦遜玉 / 編



遠方出版社

中 小 学 生 综 合 实 践 活 动 记

超越自我

肖平 秦逊玉/编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

超越自我/肖平,秦逊玉编. —2版. —呼和浩特:远方出版社,2007.7
(中小学生综合实践活动)

ISBN 978-7-80595-869-9

I. 超… II. ①肖…②秦… III. 成功心理学—青少年读物 IV. B848.4—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 105721 号

中小学生综合实践活动

超越自我

编者 肖平 秦逊玉
责任编辑 任力伟 奇铁英
封面设计 朱志辉
出版发行 远方出版社
社址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
(电话 0471-4919981 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
开本 850×1168 1/32
印张 140
字数 2800 千
版次 2007 年 7 月第 2 版
印次 2009 年 3 月第 2 次印刷
印数 3000
书号 ISBN 978-7-80595-869-9
总定价 700.00 元(共 30 册)

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

再版说明

《中小学生综合实践活动》是为配合当前素质教育需要而编写的一套融知识性、趣味性、综合性、实践性为一体的系列丛书。该丛书自2004年11月首印以来,得到了广大学生朋友的关注和喜爱。为紧跟时代的脉搏和知识不断更新的步伐,我们借鉴了最新的学术成果,对该丛书进行了修订完善,并对全书进行了认真的勘误。

《中小学生综合实践活动》第二版在采用第一版优秀内容的基础上,添加了许多清晰直观的图片,使其达到图文并茂的效果。此外,对书的内容也做了合理的修改,使书的内容更适合读者的需要。例如,在《生活小实验》一书中,删掉了一些操作性不强的内容;在《挫折分析及应对》一书中,增加了时下学生常遇到的挫折的应对策略;在《超越自我》一书中,对一些过时的知识和资料也做了修改。以上三本书的修改只是该丛书修订再版的一个例子,其他的书也均有不同程度的修订。

除此之外,该丛书在封面设计、版面设计上也依照读者

的阅读、审美习惯,进行了适当修改,希望能给读者更大的帮助。

限于水平,书中纰漏之处在所难免,恳请专家和读者指正。

编 者

前 言

学生综合实践活动的开发和实施是为了克服当前一些基础教育课程脱离学生自身生活和社会生活的弊端,帮助学生从日常生活中选择感兴趣的主题和内容,注重学生对生活的感受和体验。强调学生的合作交流、亲身经历与实践探究活动。这些都对以机械接受、死记硬背为传统的传统学习方式构成了巨大的冲击,也影响着学生的生活方式,对实现新课程改革所倡导的合作学习、探究学习、自主学习有很大的促进作用。因此,探究综合实践活动课程对学生的学习方式、生活方式到底有着怎样的影响,影响程度如何,怎样正确引导、兴利除弊,逐渐形成以自主合作和探究为主要特征的学习方式和和谐健康向上的生活方式,是综合实践活动课程实施中的一个重要课题。

本套《中小學生综合实践活动》针对当前学校教育实际情况,参考大量资料编写而成,本书以爱党、爱国、爱民为出发点,结合实践活动,为拓宽学生视野、增强学生实践能力提供了可以参考的知识。

“纸上得来终觉浅,须知此事要躬行。”希望各位同学在阅读

本套丛书的同时,能积极参与社会实践活动,以逐步增强自己的能力,发挥自己的才干,为祖国的建设作出贡献。

本套丛书共 30 本,内容丰富,知识面广,适合图书馆馆藏以及个人收藏。因编者水平所限,不足之处,望请斧正。

编 者



一 自我超越的学习	1
(一)快速适应环境	1
(二)掌握好学习方法	7
(三)学习需要创新	12
(四)学习不是为了考试	16
二 建立良好的交际圈	23
(一)交际的重要性	23
(二)如何交朋友	36
(三)与父母面对面	51
三 认识自我	69
(一)学会自我认同	69
(二)认识自己的个性	74
(三)把握自己的气质	79
(四)了解自己的性格	90

四 学会面对生活	100
(一) 如何应对挫折	100
(二) 培养坚强的意志	105
(三) 培养良好的习惯	110
(四) 了解自己的职业兴趣	113

一 自我超越的学习

(一)快速适应环境

案例展台

金姣在小学时学习成绩一直不错,心里有一种强烈的优越感。但到了中学以后,才发现“强中自有强中手”,自己学习成绩在班里并不是很出色。而且,班上多才多艺的同学很多,各自都有自己的强项。更让她伤心的是,她觉得自己好像在同学之间也不像小学时那么受欢迎。这些使她有一种巨大的失落感,简直有些不知所措了。

案例解读

当学生从小学升入中学时,面对新的学习和生活,常常会遇到不适应的情况。比如,学习感觉吃力、和同学不能很快融洽相处、老师比原来严格等等。如果你有这些方面的感受,请不必慌

张,因为,这是很自然的事情,是每个刚刚成为中学生的同学必然面临的问题。

为什么会不适应

1. 学习压力增加

与小学相比,中学的学习任务明显加重,课程的门类增多了。而且,每门课程的内容在小学基础上深化了许多,难度也大



大提高了,比如,代数开始学习简单而深奥的三角函数,接触新的课程,几何更是公认的不易学好的课程,语文对学生的议论文写作能力提出了更高的要求,英语对学生的阅读理解能力、写作

能力要求也更高了。这些变化势必会使同学们感受到一定的压力,这种压力不是某个同学所特有的,而是所有同学都会面临的,只不过程度有所不同罢了。

更为重要的是,升入中学就要面临中考,而中考对每个同学都具有非常重要的意义。因此,进入初中就意味着备战中考的马拉松长跑开始了。同学们怎么会不紧张呢?

2. 学习环境改变

可能对很多同学来说,你现在就读的中学和原来上学的小学不是同一所学校;即使是同一所学校,老师是陌生的,同学也是陌生的。总之,进入中学就意味着环境的改变,而环境的改变肯定会给你带来压力和紧张,这是非常正常的一件事情。你可能听爸爸妈妈说起过,刚送你进幼儿园时你非常不愿意。同样的道理,将来你考上了大学,虽然你对大学生活有新鲜感,但同时很有可能会出现对大学生活的不适应,尽管那时候你比现在大了好几岁。

3. 社会角色转变

你是否发现现在的你长得更像“大人”了?伴随着身体发育的逐渐成熟,我们对自己的评价也会悄悄发生变化,我们会逐渐按照“大人”应该有的行为规则来要求自己,这一方面,会让我们觉得自豪;另一方面,也会使我们感到压力,让我们有时会觉得有些不知所措。这就是成长的代价哦!在我们成长的过程中,每个人都会体验到慢慢长大所带来的快乐,但也会有成长的烦

恼伴随着我们。

如何适应新的环境

如何顺利完成从小学到中学的转化呢？以下是几点建议。

1. 形成良好的学习方法和学习习惯

之所以有的同学在升入中学后会觉得不适应，一个主要的原因就是学习压力的增加。因此，为了更好地适应中学的生活，很重要的一点就是要掌握正确的学习方法。中学的学习比小学内容更多、难度更大、系统性更强。如果没有掌握适宜的学习方



法、习惯,要想获得好的成绩是很难的。因此,你应该逐渐学会怎样更合理地安排学习和休息的时间、怎样记笔记、怎样总结学过的内容、怎样发现新旧知识之间的联系等。

2. 尽快交上新朋友

进入中学后,调整学习方法、更好地适应中学的学习,对于适应新的生活是非常重要的。除此之外,尽快交上新朋友,与朋友们分享你的烦恼和快乐,也是很重要的。只要有了友谊,你的



心灵将不再感到孤独。所以,进入新学校之后,你应该尽可能地结交新朋友,并且多与朋友们沟通和交流,这种沟通和交流是很有必要的。经过交流之后,你会发现你的问题可能是大家都面临的问题,你的感受可能是大家共同的感受。与朋友们取得共鸣之后,你就不会感到惊慌失措,对未来也会充满了信心。通过与朋友们的交流,你不仅获得了心理安慰,而且在你的朋友中,

可能有人会告诉你应该怎样做。

3. 提高心理承受能力

每个人在生活中都会遇到困难,没有哪个人的生活完完全全是一帆风顺的。挫折绝对是生活中的一个重要部分,它不可避免,经常会出现。我们正是在与困难斗争的过程中成长起来的。如果没有经历困难和挫折,我们就不可能变得越来越成熟、越来越强大。从这个角度来说,挫折是一种重要的人生阅历,是人生最重要的财富。从现在开始,有意识地培养自己与困境、逆境抗衡的能力吧!

当然,如果你对于新的学习生活已经有了非常不习惯的感觉,千万不要闷在心里,而是应该告诉爸爸妈妈或者老师。你以为很严重的问题,其实可能并不是什么难题,只要你告诉他们,他们就会指导你应该怎么做,帮助你渡过“难关”。但是,如果你不让他们知道,只是自己着急,可能问题会越来越严重。就像食物放久了会发霉一样,如果总将心事藏在心里,它也会发霉、变质的。记住:当你遇到解决不了的困难时,应该求助于父母和老师。可别让自己的心事发霉了哦!

(二)掌握好学习方法

案例展台

吴彬学习刻苦勤奋,但不讲究学习方法,在小学学习时,凭着努力,每年的学习成绩都很好。进入中学后,课程增加了,教材的难度也逐渐加大,因而对理解记忆、独立思考、抽象思维及创造性思维等方法要求越来越多。可是她仍然不重视学习方法,靠少玩、增加学习时间去完成学习任务。考试成绩逐月下



降,从入学时的前几名下降到期末的二十几名。可喜的是,她及

时总结了自己的教训,认识到老一套的学习方法不能适应新的学习要求。仅靠拼时间已经不行了,必须学会灵活的学习方法。从第二学期开始,她不再死记硬背,在学习中尽量求得理解,搞清教材内容的实质和内部联系,并通过分析和比较,形成知识体系。正确的学习方法提高了她的学习能力,到第二个学期结束时,她跃入全班前几名的行列之中。事实证明,智商和努力固然是学习的前提条件,但学习方法的重要性也是不可忽视的。甚至在某种意义上来说,学习方法比智商和努力更重要。

案例解读

掌握学习方法的意义

1. 良好的学习方法可以提高学习效率

“只有学会学习,才能把功课学好”、“掌握了好的学习方法,可以节省时间,用比较少的时间,学会更多的东西,可以提高学习效率”这些都是有经验的同学的话。尤其是对于中学生来说,课程增多了、内容更难了,这对学习速度和学习能力提出了更高的要求。如果仅仅停留在苦学、勤学的水平上,将很难应对学业。掌握好的学习方法将会达到事半功倍的效果,因此,中学生必须使用适合自己的学习方法。

2. 良好的学习方法可以使我们受益终生

我们正处在一个科技发展非常迅速的时代,要想求得更好