

主 编 张世善
副主编 胡 婷 吴英亚

生存方式与未来发展



上海科学技术出版社



生存方式 与 未来发展

主 编 张世善

副主编 胡 婷 吴英亚

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书从学会生存、学会适应、自我发展三个方面对青少年学生当前面临的实际问题进行探讨。内容着重于引导学生,让学生自己去探索、认识。它有助于学生认识环境、认识他人、认识自我,从而使学生树立理想、设计未来,形成创造性的健全人格。

本书对广大青少年学生的发展有着积极的教育意义,可供中学阶段的学生学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

生存方式与未来发展/张世善主编. —上海:上海科学技术出版社,2006.10

ISBN 7-5323-8643-0

I. 生... II. 张... III. 中学生—学生生活

IV. G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 108854 号

责任编辑 李林高 姚伟民

生存方式与未来发展

主编 张世善 副主编 胡 婷 吴英亚

上海世纪出版股份有限公司

上海科学技术出版社

出版、发行

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销 常熟市华顺印刷有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6.5 插页 4 字数 165 000

2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1~6 100

ISBN 7-5323-8643-0/G·1885

定价: 15.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

武进高级中学建校六十年纪念

江江南灵气
育华夏英才

二〇〇六年二月廿二日 吴阶平



桃李滿天下
棟梁遍神州

—賀江蘇省武進高級中學六十周年校慶

蔣樹聲 2006.5.2

祝賀江蘇省武進高級中學六十周年校慶

堅持以學生為本，注重
德智體美全面發展。

北京大學許紹宏
二〇〇六年六月

立青春之志
成興國之業



賀江蘇省武進高級中學
成立六十周年

張懷西



学科 科学 学文化
会生 存能 发展

敬賀

江苏省武进高级中学

創建六十周年

丙戌新春

程明遠



以科学发展观指
导学校一切工作；
以教育促进社会和
谐发展

吕型伟
〇六·一

读《生存方式与未来发展》

新课程改革的一个重要特点,是给学校设置课程留有很大空间。学校可以根据本校的特点、办学理念、地域环境,设计校本课程,把学校办出特色。校本课程可以摆脱学科系统的束缚,整合各种知识内容,补充学科课程的不足;校本课程还可以采取多种方式进行,不限于课堂教学,可以更好地培养学生解决实际问题的能力。但是要设计好校本课程却是很不容易的事。需要老师认真钻研国家颁布的课程标准,明确校本课程的目标和要求,调查研究学校的文化、传统和特点,深入了解学生的现状和需要,融入学校的办学理念,使校本课程真正具有学校的特色,有利于促进学生的全面发展。

现在许多学校都在设计并编写校本课程和教材,江苏省武进高级中学也不例外,他们把校本课程设计为三个方面的内容:一是“生存方式与未来发展”,这是有关学生自身的内容;二是“异域文化和本土知识”,这是有关文化知识的内容;三是“科技进步与生态环境”,这是有关生存环境的内容。内容比较全面并且结合实际。现在“生存方式与未来发展”这门课的教材已经编写出来,即将出版。从教材来看,这门课程涵盖了生存安全教育、人际关系教育、自我认识教育等内容,使学生认识环境、认识他人、认识自我,从而使学生树立理想、设计未来,形成创造性的健全人格。课程内容充分利用当地的各种教育资源,如建立了校内李公朴事迹陈列馆,建立与江苏中天钢铁集团、江苏国茂国泰集团等企业的联系。课程进行中开展各种主题活动,如“圆大学梦,报父母恩”“赏识与成功有约”“共托明天的太阳”等,使学生在活动中接受教育。我看了这门课程的教材,感到从内容到方式都很切合学生的实际,如第二章



“学会适应”有以下一些专题：适应环境、理解父母、异性交往、面对挫折、考试焦虑、学习压力、调控情绪等，都是学生经常遇到的问题。内容没有说教，只有引导，让学生自己去探索认识。我想，这本教材的出版，不仅江苏省武进高级中学本校师生可以使用，别的学校也可以从中得到启发和借鉴。

中国教育学会会长 顾明远

2006年7月26日于北京



培植现代学校文化 办好师生共进学校

——科学与人文整合的课程文化

江苏省武进高级中学创办于1946年，而今已步入第60个年头，20世纪80年代初，乘改革开放的大势，成为了省内知名的重点中学；20世纪90年代，借“科教兴国”战略的东风，学校规模实现了跨越式的发展；跨入新世纪，我校通过了国家级示范高中的验收，面对实现“两个率先”的伟大目标，我校成为了江苏省首批四星学校。作为江苏省星级最高的学校，我们提出了“办富有国际视野和校本特色的现代化、实验性、示范性高中，成为师生共进、社会满意的精品学校”的目标，要求教师生活品位日益提高，业务水平与时俱进。期望学生学会生活，身心健康，为祖国健康工作30年，为家庭健康负责50年；学会学习，知识渊博，不仅具有分析问题和解决问题的能力，更有发现问题的智慧和提出问题的勇气；学有特长，勇于创新，增强参与国际交流的意识和对科学素养的追求。到建党100周年，也就是2021年，我校1980年以后的毕业生中能诞生院士级的科学家、大使级的外交官、将军级的军事家以及一批支撑地方经济的企业家和引领社会前进的公务员。

要实现上述目标，就要求我们不应该仅仅停留在“传承文明”的层面上，还要以“笃道求实，成己达人”为核心，履行起培植现代学校文化以引领和推动社会发展的文化使命。为此，学校建立健全科学管理制度，做到有法可依、有章可循，逐步形成人本与科学相融，人本民主与科学规范相一致的制度文化；坚持学校的发展，首先必须是教师专业发展的理念，使广大教师生活品位日益提高，业务水平与时俱进，逐步形成师德与业务并行、严谨高雅、务实进取的教师文化；坚持“育人为本”，使学生学习上自主、生活上自立、行为上自律、交往中自强，逐步形成自主与合作统一、个性完善、人



培植现代学校文化
办好师生共进学校

格健全的学生文化。学校围绕“生存方式与未来发展”“异域文化与本土知识”“科技进步与生态环境”等三大主题建设校本课程,逐步形成了科学与人文整合、体系开放、体制创新的课程文化。

开发“生存方式与未来发展”之校本课程,种下一棵理想的树。以此为目标牵引,开展主题系列活动,使学生考察当前生存方式、谋划未来发展、培养创造性的人格,从而形成了学校品德教育特色。学校配套的基地有校内李公朴事迹陈列馆、江苏中天钢铁集团、江苏国茂国泰集团等。同时开展了“圆大学梦,报父母恩”“共托明天的太阳”等系列活动,以及以“和谐发展、情系武高”为主题的远足活动,以“赏识与成功有约”为内涵的专题报告会等。此外,学校组织学生参加就业体验活动、志愿者活动,并聘请地方有识之士给学生上课。使学生不仅具有良好的就业观,而且有积极的创业观;不仅具有现实的生存观,更有理想的发展观;能够“感时代之脉,立鸿鹄之志”。

开发“异域文化与本土知识”之校本课程,撑起一片湛蓝的天。藉此,以继承本土文化精华为底蕴,培养学生学习异国语言的兴趣,增强学生参与国际交流的意识,从而形成学校的语言文化教学特色。配套的基地有校内书画室、英语角、春秋淹城遗址、恽南田纪念馆等。徜徉书画园地,驻足春秋遗址,感受文明与文化的厚实;立足本土知识,学生作文水平长足挺进;每周一次的英语角活动生机盎然;每年一次的国际英语节异彩纷呈;一年一度的美国英语学会——江苏省武进高级中学国际夏令营,则成为一段本土开花的留学生活。更重要的是,同学们形成了“一个真正的武高人,首先应该是一个出色的国际人”的理念。

开发“科学进步与生态环境”之校本课程,扬起一叶希望的帆。藉此,提供学生接受良好科学教育的机会,形成全校性对科学素养的追求,营造学校的科学教育特色。配套的基地有校内科技馆、“百年科技”展、“百年航空”展、“百年诺贝尔奖”展、动物标本馆,校外的中华恐龙园、全国花木示范区等。一届又一届的学生在这里研究,成果在积累中动态地发展。通过学习资源的合理利用与保



护、能源的合理开发与利用以及生命科学常识等为主题的知识,学生在树立可持续发展的资源观、环境观的同时,培养科学精神,学到科学方法,弘扬航天精神。科学的发展,就意味着希望的未来。

主题课程的开发,高屋建瓴,放眼于未来而不局限于现在,重要的不是要求学生能发明什么,而是培养其发现问题的智慧和提出问题的勇气。

本册主题“生存方式与未来发展”。希望同学们读后对自己的现实生存和未来发展有所收益。

张世善

2006年6月



目 录

第一章 学会生存	1
第 1 课 紧急求助	1
第 2 课 居家安全	7
第 3 课 交通安全	12
第 4 课 出行安全	20
第 5 课 网络安全	26
第 6 课 防抢、防盗、防骗	33
第 7 课 灾害防范	39
第 8 课 远离毒品	46
第 9 课 饮食健康	54
第 10 课 环保意识	62
第二章 学会适应	67
第 11 课 适应环境	67
第 12 课 理解父母	73
第 13 课 异性交往	79
第 14 课 老师,你好!	87
第 15 课 人际交往	95
第 16 课 我的角色	103
第 17 课 面对挫折	110
第 18 课 考试焦虑	118
第 19 课 学习压力	127
第 20 课 调控情绪	123



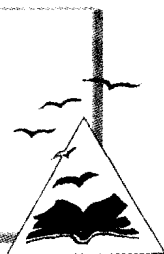
第三章 自我发展	138
第 21 课 认识自我	138
第 22 课 告别自卑	145
第 23 课 我的责任	151
第 24 课 设计人生	158
第 25 课 观察训练	165
第 26 课 记忆训练	172
第 27 课 想像训练	177
第 28 课 思维训练	182
第 29 课 创造训练	187
第 30 课 理性消费	192



第一章 学会生存

第1课 紧急求助

有足够的生存能力，
才有足够的应对能力。



20 世纪以来，人类生存环境出现了一系列的危机，个人生存所面临的风险越来越大。学会自我保护、自我救助越来越重要。

心情驿站

1. 你知道的紧急求助的电话有哪些？
2. 你知道什么时候拨打哪种紧急求助电话吗？怎么拨打这些紧急求助的电话呢？
3. 当你一个人在野外遇到危险时，你会用什么方法求救呢？



知识窗

紧急报警电话全国统一为：报警专用电话号码“110”，火灾报