

经广西中小学教材审查委员会办公室审查通过（试用）

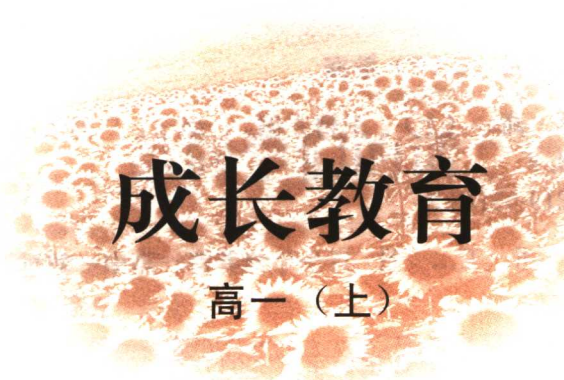
广西课程教材发展中心
编写

高一（上）

成长教育

CHENGZHANG JIAOYU

广西人民出版社



成长教育

高一（上）

总 主 编 王 枏

高中段主编 李庆忠

编 写 者 李庆忠 何 玲 韦瑞玲

耿春华 曹 红 刘晓荣 杨沫辉

广西人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成长教育. 高一 (上) / 王枏主编. —南宁: 广西人民出版社, 2004. 9

ISBN 7-219-05143-3

I. 成... II. 王... III. 青少年修养课—高中—教材
IV. G634. 251

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 093491 号

责任编辑 凌 霄 廖集玲

责任校对 陈红燕

成长教育

高一 (上)

广西课程教材发展中心 编写

广西人民出版社出版

(邮政编码: 530028)

南宁市桂春路 6 号)

890 毫米×1240 毫米 1/32

3.75 印张 102 千字

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

2004 年 9 月 第 1 版

2006 年 7 月 第 3 次印刷

ISBN 7-219-05143-3/G · 1266

定价: 3.70 元



1999年6月，党中央、国务院作出了《关于深化教育改革、全面推进素质教育的决定》，由此，我国的教育改革与发展开始进入一个以全面实施素质教育为标志的阶段。广西实施素质教育十多年来，积极推进教育事业改革，不断加强素质教育，取得了明显成效。教师的教学方式和学生的学习方式都有了较大改变，体现了以教师为主导、学生为主体的教学模式，让每个学生的潜能得到发展，每个学生都能成长。图为中学美术老师在给同学上美术课。



广西是中国少数民族人口最多的自治区，聚居着汉、壮、苗、瑶、侗等12个世居民族，他们都保留着自己民族独特的风俗习惯和喜好，孕育出独具魅力、丰富多彩的广西民族风情。广西不仅以秀丽山水风光闻名于世界，更以独具魅力、丰富多彩的民族风情展现了中国南方绚丽多姿的民族文化。图为融水苗族自治县苗族同胞每五年一次的百鸟衣芦笙节盛况。



给同学们的话

亲爱的同学们：

你们好！

你们是不是在盼望着快快长大？你们是不是又在担心自己一天天变老？你们是不是渴望着尽快走向生活？你们是不是又在为即将毕业而感到焦虑？是啊，这就是成长，成长总是伴随着许多兴奋与苦恼，也必然交织着快乐与焦虑。可这不正是人生吗？

当你们拿到高中入学通知书的时候，很多人都会为你们高兴。家长的夸奖，亲朋的祝贺，纷沓而来，因为毕竟你们在人生的道路上又向前迈出了一步。

从初中到高中，这个年龄段仍处在身心急速生长和变化的时期，也是世界观、人生观萌发和形成的重要时期。在你们与童年、少年即将告别，步入青年的同时，你们对社会的观察会更多，对生活的思考会更细，对发展的设想会更远。你们已经不再满足于听课、作业、考试、分数，而是在关注自己学习的同时，还需要交际，需要健体，需要友谊，需要情感。这些都是为步入未来社会，能够独立生存所做的准备。

你们不能不承认，自己毕竟尚未成熟。在初涉复杂的社会之际，必然会遇到各种矛盾的缠绕。你们有了较强的自我意识，却又未完全摆脱幼稚；你们兴趣广泛，却又缺乏毅力；你们求知欲强，却又难以明辨是非；你们在生理上逐渐接近成人，却又还无法承担相应的社会责任……

《成长教育》这套教材关注的正是你们的成长，关注你们成长中面临的许多问题与困惑：如道德、生理、心理、健康、运动、安全、人口、民族、法制、宗教、国防与环保等。我们相信，在老师、同学和家长的关心、帮助下，在你们的热心参与、细心探究、



用心体验中，你们会有更多的收获与快乐，也必将实现自己成长、成功、成才的发展目标。

在编写中，我们努力使教材贴近你们的生活、贴近你们的情感、贴近你们的思想。在教材内容的选择上尽力体现广西的独特性，反映出生活在广西的你们成长中面临的带有地方特色的问题；在教材内容的编排上尽力突出个性，关注差异，反映你们在不同年级、不同性别、不同地区发展的不同特点；在框架体系的设计上尽力打破各条块的隔离，而以你们的成长来综合串构起各类问题；在教学活动的设计上尽量考虑便于你们自主学习、自主实践的要求。

或许你们对这套教材还有许多设想，或许你们认为这套教材还有许多欠缺，我们真心希望得到你们的批评。因为，这套教材就是为你们而写的，你们是这套教材的主人。我们恳切地期待你们在使用后给我们及时反馈，以便我们进一步修订，使它更加完善。



第一单元 扬起理想的风帆

- 第一课 寻找学习对接点/1
第二课 万丈高楼平地起/7
第三课 学海泛舟说方法/14
第四课 认真是把金钥匙/20

第二单元 天涯处处有芳草

- 第五课 朝气蓬勃迎新朋/26
第六课 非同寻常话友谊/31
第七课 一生能有多少爱/36
第八课 崭新生活春意浓/41

第三单元 创造一个新的我

- 第九课 揭开面纱知自我/46
第十课 快乐青春你我他/52
第十一课 喜悦烦恼常相随/57
第十二课 爱美审美创造美/63



第四单元 安全护持成栋梁

第十三课 时不我待话安全/69

第十四课 小小病菌祸害大/74

第十五课 课内课外有意外/79

第十六课 勃勃生机满大地/84

第五单元 点亮远航的灯塔

第十七课 认识社会长才干/90

第十八课 谁人不以食为天/96

第十九课 人凭衣裳马凭鞍/102

第二十课 大海扬波劲风吹/107

编写后记/112



第一单元 扬起理想的风帆

步入高中生活，谁都充满着对未来美好的憧憬。我们的态度和情绪，都会直接或间接地影响我们的学习生活。为此，结合我们自己的实际，认真思考如何实现从初中到高中的转变，如何扎扎实实地抓好基础，如何发现、探求适合自己的学习方法，如何端正学习态度、加大学习动力等，对于我们迈好高中第一步有着积极意义。

第一课 寻找学习对接点



还未上高中的时候，老师都说，初三很辛苦，可上了高中后才知道一山还比一山高。走马灯一样的新课，老师有一定思维深度的提问，挖掘加延伸式的教学风格，手中不敢轻易放下的笔，日渐增多且有难度的作业……刚进高中校门时的那种新奇、那种轻松已经不见了。我现在体会到的只有一个字：“忙”。



高中，是一个十分亮丽的字眼，因为，高中使人萌生很多初中不曾有的憧憬和理想。只有经过高中的学习，才可能实现上大学的愿望；也只有经过高中的学习后，我们才能更好地成熟起来，走向独立，走向生活，走向社会。所以，每一个同学在经过一番拼搏，拿到录取通知书后，都会有一种胜利的喜悦。但此时，我们对高中有多少了解？对高中学习有多少准备？



高中阶段处于承前启后的重要阶段。它既是初中学习的提升，又是大学学习的准备，还是人生腾飞的奠基。经过了高中的学习，不仅掌握了比初中高一个层次的文化科学知识和技能，而且形成了一定的观点、信仰和道德习惯，我们的眼界已经从学校扩展到社会，生活理想更多地与祖国繁荣、民族强盛联系在一起。我们已经是家庭的重要成员，参与许多重要的家庭事宜。我们还在学校里有一定影响，担负着各种社会工作。尤其是高中的后期生活，每一个同学都面临着升学与就业的考验，这使每一个同学在憧憬未来、企盼美好生活的同时，还在努力为把理想变为现实而发愤图强、跃跃欲试。这样，我们应当重新认识自己，要求自己，重新考虑、设计自己的前途。我们要从高一开始，迅速创造一个新的、良好的开端。



成长沙龙

老师：高中三年，关键看高一。高一顺，三年顺。

家长：高中不是“敲钟”，一定要有所追求。

学生：无论你过去怎样，现在都在重新排队。

适应 新班级

我们在高中学习、生活的环境，首先是班级。班级就像正待扬帆的航船，她将载着每一个成员，绕过生活中的暗礁急流，漫游学海的浩瀚深奥，领略青春的多彩风光，去开启人生新的远航。

每个班级都是我们成长进步的摇篮。如同一个美好的花篮，需要鲜花装点；一个育婴的摇篮，需要大人的呵护。班级的形成，需要我们每一个同学的关心和参与。尤其是大家来自四面八方，来自不同的学校，又有不同的个性，这就更需要在较短的时间内增进了解和沟通。好在我们一群具有青春活力、崇尚知识才华的同学们聚集一起，共同燃起青春的火焰，共同唱起理想的歌谣。在学习上，我们一起营造良好的学习风气；在思想上，我们相互帮助，共同前进；在生活上，我们共建美好集体，在欢笑声中焕发青春的风采。

学生的主要任务是学习，而学习成绩的优劣，除了个人主观的



努力，同学之间的相互合作、相互帮助也是重要因素。事实已经表明，班级是我们锻炼成才的演练场。如果说一个人成才的知识、能力、素养要由教育来培养，那么这种教育就必然是包括集体在内的广义的教育。北京广渠门中学的“宏志班”，就是一个朝气蓬勃、发愤图强的好班级，在这个集体中，珍惜时间，争分夺秒，互帮互学，蔚然成风；虽然生活困难，但人穷志不短，连续 10 年在高考中做到 100% 上大学。可见，集体是力量的源泉，是夺取胜利的保障。我们应像爱护自己的眼睛一样爱护班级，以满腔的热情，投入到班级建设之中。



品味生活

瞧瞧我们班

我们班 50 位同学，来自十几所不同的学校。女同学王婷、张荷总是开朗、热情，整天笑嘻嘻的；伍枚、李梦总是没有多少话讲，但为人诚恳、做事细心；刘慧、高欣特别害羞，只要说话脸就发红；唐玲、宫雪最引人注目，不是爱打爱闹，就是爱开玩笑，经常弄得全班乐哈哈的。至于男同学，像陈浩、黄亮脑瓜子灵，是全班学习的排头兵；雷强、顾晓三风风火火，爱管闲事；蓝矾、梁祺身手敏捷，是运动场上的拼命三郎；罗金、周长安则俏皮话多，常搞小动作，让人哭笑不得。真是一个班一台戏，人人都是演员，使我们班生机勃勃。





适应 新环境

环境有潜移默化甚至导向的作用。学校的环境，一般指优美的校园自然环境、整洁的室内学习环境、和谐的人际环境和健康的舆论环境。良好的学校环境不仅有利于教学活动周而复始的高效运转，而且能陶冶情操，净化心灵，激励学习，催人奋进。

我们应重视学习环境。学习环境是一种特殊的生存环境。特别是作为按照人的身心发展的特殊需要而设置的专门育人的学习环境，能潜移默化地影响学生的情感、思维、行为、习惯以及气质的养成。所以，一幢教学楼、一个运动场、一条林阴大道、一张校史照片，可能都会引起我们的想象和感叹。重视学习环境的关键是创造环境。仅以教室、书桌为例，就大有文章可做：靠我们的双手，经过一番努力，可使室内整洁，窗明几净，舒心怡神；器物不得乱放，墙壁不得涂画；学习的课本、作业本放置整齐、有序；除与上课相关的必备书籍、文具之外，桌面上应尽量不放其他的书籍、簿本等，以免文具纵横，“书山”迭现，养成生活随意、章法杂乱的不良习惯。

动手营造校园环境也十分有意义。通过我们的劳动，完成校园环境的“净化”，坚持清洁卫生，养成良好习惯，既有利于校园保洁，又有利于我们的身心健康。经过我们的努力，美化了校园，学校的门前屋后都种上了常青花草，扩大了校园绿化覆盖率，使得校园“春有绿、夏有花、秋有香、冬有青”，一年四季郁郁葱葱。

适应 新要求

高中阶段是我们思想道德素质发展和提高的重要阶段。对于我们来说，良好的思想道德素质意味着什么？它意味着坚定正确的政治方向、良好的思想修养、正确的人生观和价值观，以及优秀的道德品质和良好的行为习惯。这将对我们今后成才起到奠基的作用。

良好的道德状况是决定我们能否成为高素质人才的一个重要前提。俗话说，人生两件事，一做人二做事。做人做事都离不开基本



行为规范。在当前，我们高中生必须讲勤奋，就是学习上要勤奋进取、争分夺秒，劳动中要积极参加、勤劳肯干，家庭中要尽力而为、分担责任；必须讲诚信，就是要诚心诚意、信守承诺、老老实实、敢于负责，坚决摒弃假冒伪劣、坑蒙拐骗；必须讲俭朴，就是要节省、节约，不求虚荣，反对浪费，反对生活上的互相攀比；必须讲善良，就是要尊重人、关心人、帮助人，富于同情心；必须讲谦让，就是要礼貌待人、真诚热情、将心比心、淳朴敦厚，“己所不欲，勿施于人”；必须讲知耻，就是要承认错误、认识错误、产生内疚、自觉改过；必须讲孝道，就是要孝敬长辈、爱戴父母、听取规劝、为父母分担忧愁。



打造诚信素养的“三招”

★首先建立健全学校诚信机制，加大监督与惩罚力度，在学校形成一个以诚信为荣的氛围；

★其次应从小事情做起，以诚待人处事，成为良好道德规范的实践者；

★再次狠抓学校阶段的诚信教育，老师、家长起表率作用，学生积极参加诚信锻炼。



学习是我们最主要的任务，只有搞好学习，我们的高中生活才是充实的、愉快的、富有希望的。高中的学习确比初中高了一个层次。从科目看，高中的课程显得更加完整，而且增加了“研究性课程”、“选修课”；从内容看，高中所有学科的内容都更加系统化，充实了许多贴近社会、贴近生活、反映现代科学技术新成果的内容；从方法看，高中学习比初中更为理性、抽象，更为灵活多变。应当承认，高一新生的学习基础、学习能力是有差距的。哪怕是同一个班的新生，在学习兴趣、学习策略、学习意志等方面都有差



距。所以，中考的成绩不是最后结论。如果一开始就大意了、放松了，哪怕是起点比较高，也会掉下来。相反，尽快熟悉、适应高中学习要求，“一切从零开始”，哪怕起点比较低，也有机会上去。



专家建议

人的心理适应能力是指个体在与周围环境相互作用、与周围人们相互交往的过程中，以一定的行为动作积极反作用于周围环境而获得平衡的心理能力。心理适应能力强的人，在遇到各种复杂的情况时，也能很好地甚至超水平地发挥自己的原有能力。相反，心理适应能力比较差的人，一遇到特殊情况或环境发生改变时，容易紧张和手足无措，甚至失眠厌食，无法适应新的情况。所以，高中生应以积极的心态去适应新的学习活动，积极结交新的朋友。

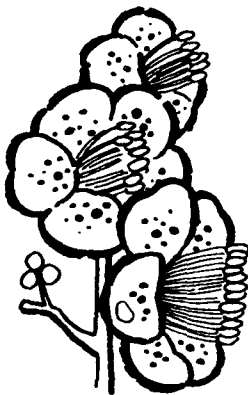


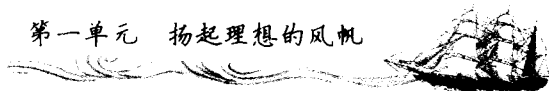
同在一片蓝天，同在一个校园，太阳每天是新
的；

心灵感悟

同在一个集体，同是一片欢笑，成长之路在延
伸；

同样一块沃土，同样一群人，高中学习多惬意。





第二课 万丈高楼平地起



课堂上，英语老师提问时才想起，哎呀呀，那 Europe 连同 pronounce、pronunciation，早已在成堆的习题中淹没。慌忙在课桌下翻书，却只看到了数学，站起来，面红耳赤，如骨鲠在喉，也不知自己在说些什么。下了课，打个哈欠，伸个懒腰，将刚才的狼狈抛到了九霄云外。哎呀呀，那基础知识是什么呀？



“万丈高楼平地起”，这句话我们已经很熟悉了，但我们又经常忽视它的存在。你看，不少同学都觉得，没有哪门课听不懂的，似乎容易，而测验、考试还早得很呢！由于大意，无形中把学习距离拉开了。其实，这些同学并不真正懂得“万丈高楼平地起”的含义。

“万丈高楼平地起”，是用来说明打好基础、循序渐进的意义。所谓基础，就是指一门学科的基础知识、基础理论和基础技能。如同参天大树，离不开泥土、肥料、水分、空气和阳光，否则它的根、主干、旁枝、叶、花、果实难以得到相应的发展。对我们的学习来说，基本概念、公理等基础知识，好比是树木的根；在基础知识之上发展的定理、推论好比是树木的主干和枝叶；知识的应用如解题和实际操作，好比是树木的花和果实；而社会生活和社会实践，则好比是泥土、肥料、水分、空气；科学思维好比是阳光。只有基础牢固，学习才能获得广博专深的发展，才有冒尖的可能。否则，必然是“墙上芦苇，头重脚轻根底浅”，经不起风吹雨打，学习怎能上得去？！



成长沙龙

学生：高中的课有的枯燥难学，有的时间太少，学习能不能自我选择？学习首先应抓什么？

老师：高一是学习知识的衔接期，狠抓基础知识，整合初、高中的知识，调整过渡心态，尽快进入学习状态，是十分重要的。



语言是最重要的交际工具，是人类文化的重要组成部分。高中语文课程对于我们弘扬和培育民族精神，接受优秀文化的熏陶，塑造热爱祖国和中华文明、献身人类进步事业的精神品格，形成健康美好的情感和奋发向上的人生态度有重要的意义。

高中语文的阅读与鉴赏，是语文学习的一大基本组成部分。文学作品给人以艺术的熏陶、情感的陶冶、个性的感染；议论文给人以逻辑思维的引导、科学的启迪、语言表达的规范。高中语文的二三百篇选文，涉及各种语文知识，包括语法、修辞、逻辑、文学常识、古代文化常识等，要求高中生应注意生字、词汇、阅读的积累。按教学要求，高中课外阅读不能少于 150 万字，高中按 1000 天计算，每天要读 1500 字，也就是说每天必须认真读上一篇短文。

高中语文的表达与交流，要求也明显提高。在学会多角度的观察生活，丰富生活经历和情感体验的同时，根据个人特长和兴趣自主写作，进一步提高记叙、说明、描写、议论、抒情等基本表达能力。从小学生每 45 分钟可写 450 字、初中生 500 字，提高到高中生应写 600 字。语文的积累是由少到多、由浅到深、由低级到高级、由单项到综合的长期过程。这表明语文的学习不能指望突击一下，一蹴而就，需要的是关注平时，重在积累。