

经广西中小学教材审查委员会办公室审查通过（试用）

成长教育

高二（下）

广西课程教材发展中心 编写



Chengzhang
Jiaoyu

广西人民出版社



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？

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1
际，需要健体，需要友谊，需要情感。这些都是为未来步入社会，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。

编者

2004年7月



第一单元 咬定青山不放松

- 第一课 潜能就在你身上/1
- 第二课 突破思维的障碍/7
- 第三课 因科而异巧用功/13
- 第四课 逼逼自己大有益/20

第二单元 把握交往主动权

- 第五课 怎样让人喜欢你/26
- 第六课 荆棘丛中出坦途/31
- 第七课 跨越时空的交往/37
- 第八课 人生难得忘年交/42

第三单元 赤橙黄绿青蓝紫

- 第九课 是非曲直话体型/48
- 第十课 莫让年华悄然去/54
- 第十一课 多姿多彩青春梦/60
- 第十二课 春心轻许常遗憾/66



第四单元 安全健康在心间

第十三课 山崩地裂能防范/71

第十四课 避免中毒巧应对/78

第十五课 粗心导致电危害/84

第十六课 保护动物尽义务/90

第五单元 轻舟已过万重山

第十七课 性格斑斓多异彩/95

第十八课 少年心事当拿云/101

第十九课 崇尚劳动锻炼人/106

第二十课 社会公德我遵守/112

编写后记/118



第一单元 咬定青山不放松

高中生活已经过了整整一半。从高二年级的下学期开始，很多同学就感觉到了高三的压力。尤其对于学习成绩不太理想的同学来说，这个学期的学习对实现高二“顺利向高三过渡”的发展目标十分关键。在学习上，无论是顺还是不顺，我们都要一鼓作气，学会调节，自我改善，与时俱进。

第一课 潜能就在你身上

1



人的潜能犹如一座待开发的金矿，蕴藏无穷，价值无比。而我们每一个人都有一座潜能金矿。但是，由于缺乏正确的自我认识，由于没有从身体、生理、心理、技巧等方面进行相应的潜能训练，我们的潜能还没能够得到充分的发挥。



成长沙龙

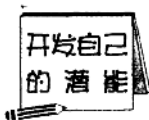
学生：什么叫潜能？潜能是怎样表现出来的？

学生：我希望自己有潜能。我渴望能尽快开发自己的潜能。

家长：我们家长能为发现并开发孩子潜能做哪些事？

老师：相信自己有潜能，开发潜能要讲科学，而且一定要知行统

一。



学习潜能是指我们在学习中未被使用的能力。学习潜能可划分为两个层次：一是浅层的潜能，它是较易开发出来的、一般正常人都具有的潜能，在教学中表现为大多数学生都具有的一般的学习能力；二是深层的潜能，指难度较大，需要更多的条件才能开发的潜能，可分为体力潜能、智力潜能和创造力、个性潜能三大类。既然浅层的潜能比较容易开发，就应当首先引起我们重视。

开发自己的观察力。观察是通过眼睛看、耳朵听、鼻子闻、嘴巴尝和皮肤接触等方式认识事物的活动。提高我们的观察力，一要有明确的观察目的，越具体越好；二要有一定的观察方法，在重点观察、选择观察、顺序观察、立体观察中掌握观察的奥秘；三要有观察意志，增强观察的主动性、持久性和精确性，学会抓住观察的本质；四要有观察记录，注意收集、整理、分析观察资料，在观察中有所发现，有所提高。

2 开发自己的注意力。注意力是和专心紧密相连的，是搞好学习的保障。如果上课时“身在曹营心在汉”，注意力不集中，怎能学进去？为此，要树立对学习的严肃态度，与懈怠、懒惰、疲劳作斗争，以克服内外干扰；要通过预定目的、自我控制，发展有意注意，使课堂注意力真正集中起来；要了解注意的技巧，把握注意的要求，适时变换学习内容，维持注意的稳定性，不断提高注意的效率。可以说，注意力加强了，学习就有了转机。

开发自己的记忆力。没有记忆就没有学习活动，我们的记忆力没有太大的差别，关键在于如何改善记忆。首先应培养学习兴趣，兴趣焕发热情，兴趣和热情是记忆的基础；其次应在理解上下工夫，理解得当的东西是记忆最清楚的东西；再次应养成记忆的习惯，愿记、想记、不怕记，有一些记忆方法，而且心神一致，就能记得比较牢固；最后应强化印象，就是及时反馈、有机比较、发现特点、强化要求，这将使记忆效果事半功倍。

开发自己的想像力和思维力。想像和思维能使人的大脑活跃起



来，是聪明的要件，是开发潜能的关键。这需要我们每一个同学想，在阅读、上课、实验、实践活动的过程中，积累、储备表象，具有强烈的想像的愿望；敢想，结合学习要求，大胆地异想天开，敢想敢为；会想，充分利用假设推理、原型启发、比拟分析、联想拓展等方法，进行再造想像和创造想像。思维伴随想像而生，想像的发展也就是思维的发展。



品味生活

为什么出现“学习疲劳”？

学习疲劳是学生在连续学习之后出现的一种生理、心理异常状态，其表现是：大脑反应迟钝，头麻木或者疼痛，注意力分散，思维滞缓，情绪沮丧或烦躁，对什么都不感兴趣。学习疲劳有暂时性学习疲劳和慢性学习疲劳两种。暂时性学习疲劳通过休息、睡眠可以消除，慢性学习疲劳消除需要花较大力气，如果不及时采取措施，发展下去则十分不利。

造成学习疲劳的原因较多，主要原因有：学习负担过重，被作业、考试压得喘不过气来；学习方法死板，缺乏良好的学习习惯，只知死记硬背，不懂开动脑筋；一次学习时间过长，超过脑力限度；经常开夜车，效率不高，磨蹭太长时间，造成睡眠不足，脑子得不到充分的休息；缺乏学习兴趣，硬着头皮上课、作业，既造成生理疲劳，更造成心理疲劳；脑营养不足，即使吃了一定的高蛋白、维生素，而趴在桌子上时间太长，呼吸短浅，氧气供应不足，也会使大脑疲劳。



专家建议

开发学生的学习潜能

★言语——语言潜能。这是人的听、说、读、写的的能力，表现为个人能够顺利而高效地利用语言描述事件、表达思想并与人交流。

★逻辑——数学潜能。是指我们运算和推理的能力，表现为个人对事物间各种关系如类比、对比、因果和逻辑等关系的敏感以及



通过数理运算和逻辑推理等进行思维的能力。

★空间——视觉潜能。它发源于视觉，表现为个人对线条、形状、结构、色彩和空间关系的敏感以及通过平面图形和立体造型将它们表现出来的能力。

★音乐——节奏潜能。其主要成分是感受、辨别、记忆、模仿、运用、改变和表达音乐的能力，表现为运用作曲、演奏和歌唱等方式表达思想和情感的能力。

★身体——动觉潜能。这是个体运用四肢和躯干的能力，表现为一个人能较好地控制自己的身体，能做出恰当的身体反应以及善于利用身体语言来表达思想和情感的能力。

★交往——交流潜能。指个体与其他人相处和交往的能力，即发现个体间的差异并作出区分，表现为个人觉察、体验他人情绪、情感和意图并据此做出适宜反应的能力。

★自知——自省潜能。指个体认识、洞察和反省自身的能力，表现为个人能够正确地意识和评价自身的情绪、动机、欲望、个性、意志，进而形成自尊、自律和自制的能力。

4



EQ（英文 Emotion quotient 的缩写），是人们经常所说的“情商”。人的学习潜力巨大，但这一潜力积极开发，与“情商”密切相关。实践与研究表明，智商体现的是我们的认知能力的发展，情商体现的是我们情绪、情感的发展水平。高智商与高情商结合，才能使潜力变成实际的能力。那么我们应怎样开发自己的情商呢？

要树立远大志向。古人讲“非志无以成学”、“志不强者智不达”。所谓立志就是激励自己走一条进取的、迎难而上的、智慧的人生之路。人有了志向，就会对自己严格要求，就会克服前进路上的任何困难，聪明才智才会发挥出来。正如高尔基所说：“我常常重复这样一句话，一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快，对社会就越有益，我确信这也是一个真理。”有些同学智商很



高，但由于缺乏远大志向，现有的智力都不能得到彻底发挥，更谈不上开发潜能。

要保持身心健康。健康的身体、充沛的精力、愉快的心情可使人的智力机能很好地发挥作用，反之，人的智力活动就会受到压抑，可见身心健康是开发潜能的基础。提高身体健康水平，可以从饮食、睡眠、锻炼三方面进行调整；提高心理健康水平，需要涵养自己的性格，建立和谐的人际关系，培养良好的心理品质。心理品质包括意志品质、自信心、责任心等。有一位心理学工作者对1850年到1950年间的301位科学家进行研究，发现这些人不但智力水平高，而且在青少年时期就表现得十分坚强，有独立性，充满自信心，有百折不挠的精神。可见，培养良好的心理品质对开发人的学习潜能作用重大。

学会学习。有人说过：“未来的文盲不是不识字的人，而是没有学会学习的人。”要有目标、有方向、有信心地学习，建立“博”与“专”相结合的知识和能力结构，学会独立学习、独立思考，这样可以更有效地发挥出自己的学习潜能。

5



情感对认知的促进作用

情感影响对认知的选择性。情感会影响一个人对认知对象的趋向或避向的效能。著名心理学家皮亚杰晚年指出，情感决定着对情境是接近或回避的倾向，从而影响人的智能努力朝什么方向和方面去发挥。

情感调动认知的积极性。情感对一个人的行为活动具有增力或减力的功能。我们对最热心的事情，能下大气力去做好，以至最终完成，这就是情感导致内驱力加大。

情感提高认知的效率。情感对一个人的认知操作活动具有组织或瓦解的效能。当我们的情绪高涨时，愉快、兴奋将伴随着整个学习过程，学习困难也就迎刃而解。



情感利于认知的内化。情感能提高或降低一个人对学习内容的接受程度。一旦我们在学习上产生愉悦心情，得到满足，学习就是一个愉快的过程。



学习潜能是每个人都具有的，与生俱来的，尚未被激发的，尚未被实际化的能力。开发学习潜能应注意：

专家建议

★从实际出发，不要盲目、随大流。有的同学要改进听觉、视觉，有的则是要加强记忆、活跃思维。目标不同，指向就不同，效果也就不同。

★运用多种方法开发潜能。加强观察，可获得更多的信息；参加活动，可培养增进交往、同学之间优势互补，促进语言潜能、思维潜能的开发；研究习题，学会一题多问、一题多解、一题多变，能提高解题能力和运用能力。

★善于学习，善于总结。阶段小结，不断反思，学会发现，尤其是发现自己学习中的困难和问题，有针对性地加以解决，学习潜能就发挥出来了。

★自我鼓励，坚定信心。“天生我才必有用”，自信心对开发学习潜能有直接影响。不怕困难，自我鞭策、坚持到底、逆境崛起的过程，就是学习潜能开发的过程。

★学习意志力潜能、记忆潜能、艺术潜能、交往潜能、内省潜能、创造潜能等。这是古人给我们的教诲，这句话在当今社会更加具有实践意义。因为每个人与生俱来都有许多潜在能力，教育工作者的职责就在于促进这种潜在能力向现实能力的转化。



第二课 突破思维的障碍



机会对于我们来说都是平等的，高中的一些学习方法我们已经有所掌握，但就是收效甚微。一些同学尽管每天都在勤奋探索和积累知识，可就是成绩不理想，处在一种“停滞或半停滞”状态，想起来要不心里发毛，要不无可奈何，真令人着急。



品味生活

学习中的“惰性”

在我们的周围不难发现学习中的“惰性”：有的同学遇到疑难，不爱独立思考，依赖性强；有的听课只记老师讲的结论，不注意学习思路及方法；有的不善于提问和大胆质疑；还有的受习惯性思维影响，喜欢按照固定的思路考虑问题，思维灵活性差，应变力弱。

这是为什么？如果是满足于现状，学习就没有克服困难的劲头；如果是方法不对，学习就走不出低水平的怪圈；如果是思维有障碍，学习就会陷于停滞。



成长沙龙

学生：我不是不努力，我是没有好的学习方法。

学生：我想努力，但不知从何做起……

学生：我总在想“笨鸟先飞”，但为什么“飞”不起来？

老师：有的同学要克服学习中的“高原现象”，有的同学要解决学习思维“短路”问题。



本人努力，但学习成绩在比较长的时间内处于一种“停滞或半停滞”现象，被心理学家称为学习的“高原现象”。“高原现象”会引发“高原反应”，容易使我们在学习中产生沮丧、急躁情绪，甚至灰心、失望，所以，在发现后应及时找到克服“高原现象”的有效方法。

不少同学“以勤取胜”，把学习的成功与否，寄希望于自己的勤奋上。不能说勤奋不对，可高中阶段的学习要求高，难度大，仅靠勤奋是远远不够的。如果仍习惯机械记忆，大量的理科公式、定义和文科的范文、单词，是记不下来的；如果沿用陈旧的学习方法，没有深入的钻研和理解，只能学到表面的东西；如果照搬别人的经验，囫圇吞枣，会使自己更难适应日益加快的学习进程，结果，学习辛苦，质量不高，成绩提不上去。解决这些问题的办法是，必须改变原有的学习方法，根据不同的学科特点，探索适合自己的学习方法。下狠心抓三个环节，就是把握重点难点、把握老师讲课思路、把握教学的基本要求。这样，你的学习成绩很快就会提高。因为你的最大优势是“勤奋”。“勤奋”加“方法”改变，学习哪有提高不了的道理？

有的同学学习目的不明确，总认为“那么辛苦干什么”，“考个大学还不容易”，由此，放松了自己，主要精力不在学习上。这些同学或者上课没有兴趣，或者沉迷于电脑游戏。当发现自己学习与别人有明显差距时，自我信心发生动摇，想学进去，又不愿用功。他们在学习面前产生了畏难情绪。解决这些问题的办法是当机立断，振奋精神，重新认识学习的意义，端正学习动机，将兴趣和精力从电脑转移到学习上来。这些同学不是没有基础，不是没有精力，不是没有智慧，只是走过了一点弯路，现在只要努力改进，拿出行动，学习就一定会有改善。



友情提示

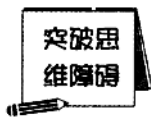
收回放飞的心

★自觉磨炼意志，加强自我控制。要经常暗示自己，抵制并排除各种影响、妨碍自己学习的因素。尤其在课堂上和自习时，只有将自己的心理活动集中到学习上，才能得到应有效果。

★学会对自己说“不”。当老师或同学提醒时，应立即反应过来：“思路走神，实不应该。”收回放飞的心，听课当然不同。

★保持良好的心境。按正常的作息时间表生活。有忧愁不烦恼，劝慰自己；有矛盾不害怕，鼓励自己。学生的主要任务是学习，有什么事比学习还重要呢？

★创设良好的学习环境。整齐、干净的课桌椅，完备、适用的文具以及家庭卧室、书房等，都具有浓厚的学习氛围，这样，一些可能对学习产生的干扰就容易排除了。



所谓“思维障碍”，主要讲的是在平时学习和思考过程中，经常会出现百思不得其解、极其苦恼、“山穷水尽”的体验。正是这种“障碍”使得我们不少同学的学习总处在“爬坡”、“滑坡”状态。我们要尽快突破它。

一要防止思维定式影响。思维定式是我们思考问题时通常采用的习惯思维方式，一旦形成一定的思维定式，就可能对学习产生阻碍作用。因为思维定式会使我们的思维单一、刻板、甚至僵化。有同学写作文总不忘“开头、叙述、结尾”三部曲，这用在记叙文上还过得去，但如果是写议论文、说明文就相差太远了。有同学做数学题只会依据已知条件作答，如果已知条件不足，就无法假设，也无法转弯，于是审题都无从下手，哪还能解题？现在一想，我们或许能发现，的确有许多固定的条条框框在自觉或者不自觉地束缚我们的思维，使我们照例题解题就容易，题目绕了几个弯，我们就没



辙了，陷入了怪圈。由此，注意思路、注意变式、注意跳跃，对于我们换一个新的角度思考问题、顺利走出怪圈，有积极作用。

二要逐步排除“障碍”。对待“思维障碍”必须实事求是，承认它，找出它，就有可能逐步排除它。

三要暂时转移注意力。当你遇到难题，经过一番苦思冥想，尝试了许多办法，还是做不出来，此时，不如暂时将这一题目放一下，或者短暂休息，或者做其他功课，转移一下注意力，重新唤起大脑的兴奋，也许能诱导出解题方法。

四要和同学们共同探讨。在学习中遇到困难是谁都有过的事，将这些困难拿出来进行讨论，共同解决，是一个最有效的办法。聪明的同学在讨论中，甚至在争论中，敢于阐述自己的看法，分析自己的见解，提出自己的思路，同时善于向别的同学求教。这样，不仅是难题解决了，重要的是自己在突破思维障碍方面迈进了一步。

10



“思维障碍”能突破

突破思维障碍需要勇气，即敢于独立思考，不唯书、不唯上、不唯师、不迷信、不轻信、不盲从，不满足现成的方法和答案，凡事要多问几个“为什么”。相反，如果只是照搬照抄，不求甚解，因循守旧，唯唯诺诺，“思维障碍”就会成为学习上的“拦路虎”。

突破“思维障碍”还要注意思维的灵活性和敏捷性。这是指学习中要善于随机应变，依据事物发展变化的具体情况及时提出各种不同的方案和假设方法，并及时纠正自己的想法，调整原来的认识。能够周密地思考、正确地判断，开拓新思路，产生新见解，提高新水平，达到新境界，这样我们的学习思维就活了。

训练发散思维和聚合思维

发散思维是根据已有的知识和能力基础，从不同角度、不同方向思考，从多层次上寻求多样性的思路或答案。发散思维具有

流畅性、变通性、新颖独创性等特点，对搞好学习和工作极为有益。

★纵横思维法。即将思考的问题从纵的与横的发展方向上进行思维加工，就是说遇到问题时横竖多想想，有哪些因素，哪些可能性，哪些可行的办法，拿出些新的点子，以使思路开通，少出差错。

★逆向思维法。即从相反的方向去思考问题，改变通常只从正面探索的习惯。从反面去看问题，容易引起新的思考，往往产生独特的构思和新颖的观念，会使人出奇制胜。

★分合思维法。即将思考的问题分解为部分或重新组合，试图找到解决问题的新方法。这样，分离出无用因素，提取有用因素，加以组合、利用，可实现创新。

★质疑思维法。即在学习前人知识的基础上，经过深思熟虑，发现问题，提出质疑。敢于向权威挑战，不迷信书本和专家，勇于提出问题并不断地探索问题，是学习成功的重要条件。

★缺点列举法。即在解决问题时，先将思考对象的缺点一一列举出来，然后针对发现的缺点，有的放矢地进行改进，从而获得问题的解决和成功。

聚合思维又称集中思维，是一种从众多答案中寻求唯一正确答案或最佳方案的思维方法，对搞好学习或工作也十分有益。

★求同法又称求同除异法。即从多种不同的情况中，排除不相干的因素，找出共同的因素。寻找这个共同条件的方法就是求同法。

★求异法。即从两个或多个场合的差异中寻找原因的方法，如果某种现象在第一种场合出现，在另一种场合不出现，而这两个场合只有一个条件不同，那么这个条件就是这一现象的原因，寻求这一条件的方法就是求异法。

★共变法。即当某一因素发生变化时，另一因素也随之发生

变化，由此推导这两个因素的因果关系，前一因素是后一因素变化的原因，后一因素是两个因素变化的结果。

★剩余法。即在思考问题时，先考察某个复合现象，找出引起这个复合现象的复合原因，而其中有些具体现象的具体原因确定了，另一些学习的原因不能确定；再排除已经确定原因的现象，剩余部分就可能有因果关系。

一个民族想要站在科学的最高峰，就一刻也不能没有理论思维。（恩格斯）

人的思维是了不起的，只要专注于某一项事业，那就一定会做出使自己都感到吃惊的成绩来。（马克·吐温）

举一而反三，闻一而知十，及学者用功之深，穷理之熟，然后能融会贯通，以至于此。（朱熹）

把学生的精神力量发动起来。所谓紧张的精神生活，并不是靠记忆来工作，而是要思考、推理、独立地探求问题的答案。（赞可夫）