

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

高二（上）

成长教育

CHENGZHANG JIAOYU

广西人民出版社



成长教育

高二（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. 高二 (上) / 王枏主编. — 南宁: 广西人民出版社, 2004. 9

ISBN 7-219-05144-1

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 093493 号

责任编辑 张 平

责任校对 陈红燕

成长教育

高二 (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

3.875 印张 102 千字

广西新华书店发行

南宁嘉彩印务有限责任公司印刷

2004 年 9 月 第 1 版

2006 年 7 月 第 3 次印刷

ISBN 7-219-05144-1/G · 1267

定价: 3.85 元

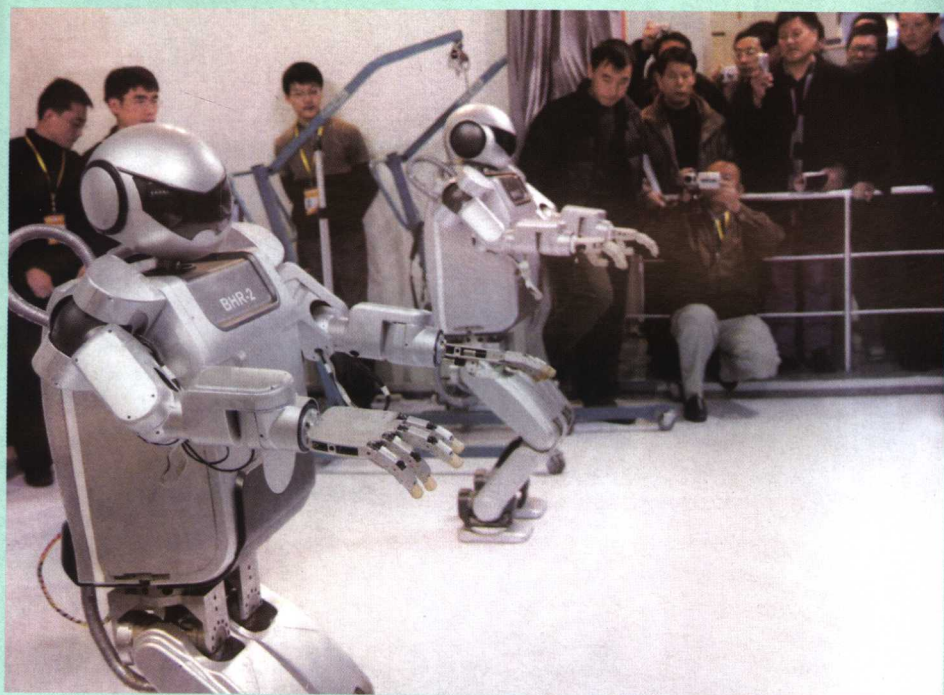
飞天2005

仰望星空，茫茫宇宙，对太空的不懈探索是全人类的共同追求和梦想。2005年人类航天事业取得的瞩目成就，是人类科学进步的集中体现。空间资源是全人类的共同财富，和平利用空间资源将促进人类文明的发展、社会的进步和世界的繁荣。

【神舟六号】

2005年10月12日，中国航天员费俊龙、聂海胜乘坐神舟六号飞船遨游太空5天，完成一系列太空实验后安全返回地面。神舟六号的成功飞行标志着中国在发展载人航天技术方面取得了又一个具有里程碑意义的重大胜利，为人类和平利用太空做出了重要贡献。

图为10月17日4时33分，神舟六号返回舱在内蒙古四子王旗中部草原成功着陆，舱门打开后，航天员费俊龙（前）、聂海胜在返回舱中。



我国自主研制的机器人



硬 X 射线调制望远镜模型



仿生机器鱼可在水里自由游动

2006 年 1 月 12—15 日，北京展览馆举行了“科技创新重大成就展”。此次展会以增强自主创新能力为主线，展出了 480 多项重大科技成果和 800 多件实物、模型。



重组禽流感病毒灭活疫苗展品

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。

编 者

2004 年 7 月



第一单元 做学习的主人

- 第一课 努力请从今日始/1
第二课 他山之石可攻玉/7
第三课 尝试成功促提高/13
第四课 走出学习的低谷/19

第二单元 世事通达重交往

- 第五课 君子先择而后交/24
第六课 莫让船儿早靠岸/30
第七课 代沟之上架桥梁/35
第八课 自己的路自己走/40

第三单元 欣然接受你自己

- 第九课 青春风采看花季/46
第十课 认识存在的困惑/52
第十一课 小荷才露尖尖角/58
第十二课 令人向往健与美/64

2

第四单元 安全伴我任逍遥

第十三课 世纪病魔要提防/70

第十四课 户外活动须当心/76

第十五课 网络是把双刃剑/82

第十六课 生命的重要源泉/88

第五单元 勇敢锻炼去攀登

第十七课 豪情满怀看世界/94

第十八课 我们的使命是开拓/100

第十九课 做人基石在诚信/106

第二十课 战胜挫折出真才/112

编写后记/118

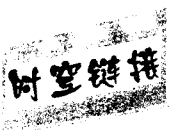
第一单元 做学习的主人

高二年级是高中学习的关键时期。高二年级不仅开设的功课多，学习的任务重，而且在很大程度上决定着我們今后的发展方向，决定着我們以什么样的学习基础进入高三年级。

“顺利向高三过渡”是高二学习的一大目标。在我們继续抓好各科基础的同时，一定要掌握科学的学习方法，提高学习效率，做学习的主人，逐渐显示出自己的学习优势。

第一课 努力请从今日始

1



上了高二，虽然多数同学在继续用功，但确有少数同学在徘徊、在观望，总觉得不就是高二吗？离高考还有700天，还早得很，来日方长，那么紧张干吗？浪费几个“明天”无所谓。于是，有的同学一聊天，就是没止境地“吹牛”；有的同学无目的地东张西望，瞎翻书，凑热闹等。这些都是时间的“杀手”，白白地抢走了许多宝贵的时间。



“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”这一古老格言道出了一个简单而朴素的道理：时间比黄金还宝贵。

科学家富兰克林曾说：“你热爱生命吗？那么，别浪费时间，时间就是速度，时间就是力量。”

文学家高尔基也说过：“世界上最快而又最慢，最长而又最短，

最平凡而又最珍贵，最容易忽视而又最令人后悔的就是时间。”

历史上有多少杰出人物像爱惜生命那样爱惜时间。

巴尔扎克为完成《人间喜剧》这部巨著，每天深夜 12 点燃亮蜡烛，写个通宵，直到天明；早晨 8 点小憩片刻，处理日常事务；9 点开始又接着写作到下午 5 点；晚上 8 点上床休息，但 4 小时后又开始新一天的工作……

居里夫人在提炼镭的岁月里，搬运矿石，搅拌溶液，劳动繁重，特别辛苦。她在给友人的信中写道：“我们不曾到过剧院或音乐厅，也没有拜访过朋友。”就是这样，一年中连吃饭都没有离开实验室，她把一切都献给了科学研究。

老师：大凡名人、伟人，都特别珍惜时间。这是前人留下的一条宝贵的治学经验。

学生：我们又不是名人，我们又当不了名人，用名人来要求我们，是不是近乎于苛刻？

老师：名人的经验反映了做人的道理。我们总不能由此得过且过，优哉游哉吧？

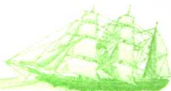
2

成长沙龙

天道酬勤

时间是什么？在改革开放中深圳人喊出了“时间就是生命，时间就是金钱”的口号。多少年来，这一口号与“知识就是力量”一样，被看作是励志的格言，产生了强烈的反响。然而，在 21 世纪的今天，它字面上的含义却更加突显，时间具有了与石油和昂贵金属一样的价值，现代经济的基础单位就是以每秒兆元计，难怪人们对时间分秒必争，锱铢必较。

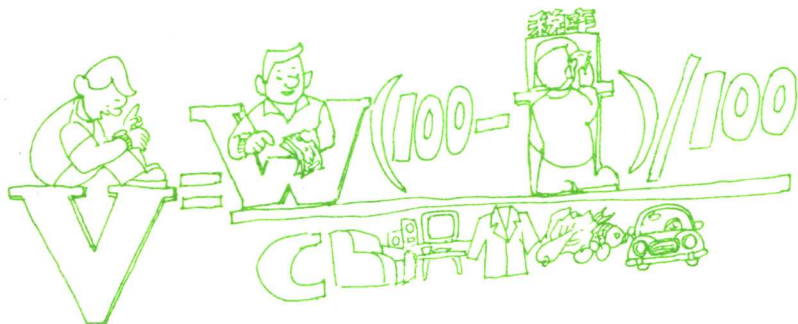
据美国有线新闻网报道，为解决“一分钟等于多少钱”这一难题，英国沃里克大学的经济学教授伊恩·沃克进行了一系列研究。由此沃克教授推导出一个公式：
$$V = \frac{W(100-t)}{C} / 100$$
。其中，V 是每



小时的价值，W 是每小时工资，t 是税率，C 代表当地生活开销。

沃克教授计算结果是：平均下来，一分钟对于英国男人来说值 10 便士（15 美分），对于英国女人来说值 8 便士（12 美分）。根据沃克教授的理论，时间宝贵极了，甚至你刷牙 3 分钟也会令你失去 30 便士；如果自己动手洗一次车，除了水和去污剂要花钱外，还有 3 个英镑的时间损失费呢。

沃克教授称，这个公式不仅解答了“时间到底值多少钱”的问题，而且还对人们的生活具有很大的指导意义。比如，你可以借助这个公式来计算自己加班到底划不划算，打车省钱还是乘公共汽车省钱。结论只有一个，那就是时间越来越值钱。



“天道酬勤。”凡是抓紧时间、充分利用时间的，其人生价值必然就高，其事业也就有望大放异彩。对于我们而言，“天道酬勤”就是要有紧迫感。一个人的一生是有限的，高中阶段的学习，时间更加有限。没有紧迫感，没有时间观念，就会不慌不忙，拖拖拉拉，吊儿郎当。有了紧迫感，人的精神状态就会为之一振，时间有了，学习效率也高了。同样，“天道酬勤”还要讲究学习的速度。学习时一定要抓紧些，绝不能像逛大街、进超市那样，优哉游哉。学习要讲究速度，要强调快。无论看书、写字、思考问题和做练习，都要快。讲究一定的速度，就会使自己做事麻利，头脑反映灵活，思维敏捷，可以一扫某些同学学习磨蹭、做事马虎、拖泥带水的坏习气，进而节约时间，提高学习效率。

要正视并克服懒惰情绪。为什么有的同学整天无所事事，这在很大程度上跟懒惰有关。懒惰是一种十分有害的精神病毒。当一个人被懒惰所支配时，会整天没精打采，死气沉沉，或者只说不做，空耗时间，没有激情，没有动感，整个学习枯燥乏味，必须克服这种消极情绪，自觉按时间安排，抓学习，抓活动，抓效率。



友情提示

珍惜青春

★岁月如歌，路在脚下，良好的开始是成功的一半。

★珍爱青春，珍惜时间，每一分钟都应过得有意义。

★琅琅书声是我们献给太阳的礼赞，晶莹的露珠是我们迎接日出的眼睛。

★珍惜每一个清晨，用生命中最浓的激情、最美的期待迎接日出。

4

努力请
从今日

我们的高中生活就是由若干个“今天”组成的。“今天”是昨天的延续，是明天的基础。明代学者文嘉所作《今日诗》说：“今日复今日，今日何其少，今日又不为，此事何时了？人生百年几今日，今日不为真可惜，若言姑待明朝至，明朝又有明朝事。为君聊赋今日诗，努力请从今日始。”

“努力请从今日始”，说得多好啊！

学习就是为了实现成功所做的努力。学习是个艰难的发展过程，没有人能一步登天。真正使他们出类拔萃的，是他们心甘情愿地一步接一步地往前迈进，不管路途多么崎岖。显然，个人奋发向上的辛勤实干是取得杰出成就所必须付出的代价，任何一种杰出成就都必然与好逸恶劳的懒惰品行无缘。正是辛勤的双手和大脑才使学习进步，任何事业追求中的成就都只能通过辛勤的实干才能取得。

如果我们的同学每天只是翻来覆去、没有目标地往返于家庭和学校之间，人生就毫无意义了。倘若希望我们的未来幸福和有意

义，生活就不应是如此单调反复。今天应该比昨天进步，明天应该比今天更进步，也就是每天要有所成长。有句俗语“十年如一日”，这是说十年的努力就好像一天的努力那样充满活力和恒心。它强调的是勤劳、努力与毅力这种精神，这种十年如一日的努力，一定会带来创意和进步。

成功只能在行动中产生。付诸行动，这是成功者的共同经验，也是开发生命的必然要求，你越多地开发生命的宝藏，你就会越明显地感到行动的重要性，开发生命必须落实到实践行动上，瞄准你的生命目标，从现在起就开始行动吧。

把握学习的最佳时间

品味生活

人的精力、注意力和情绪是变化的。所以，学习的效率在不同的时间段会有所不同。一般来说，上午的学习效率高于下午。因为上午头脑比较清醒，容易引起兴奋，上课的节奏也比较快，容易引起重视。

既然上午的效率高于下午，而且思维严谨、逻辑性强的课程大多安排在上午，因此，就应设法使自己保持旺盛的精力，一切时间都不能浪费，一切无关紧要的零星杂事都暂时搁下来，使自己真正全身心地投入学习。为了充分利用第二天上午的时间，还应提前做好相关的准备，如将书包、文具提前收拾好，衣服提前放好，早餐也要有所安排等。



克服懒惰三良药

★查一查，有没有出现心理疲劳。确认后，要调节情绪，使自己保持充沛的精力，下决心，今日事今日毕。

★安排一个日程表，专心上好课，每天认真完成几件与学习相关的实事，坚持下来就能与懒惰再见。

★培养和寻找自己的兴趣点。兴趣是未来欢乐的指向，在学

习生活中有了兴趣和爱好,你就会去热爱它,追求它,发展它,懒惰和暮气就会为之一扫而光。

他山之石

成功=时间+方法+坚持

时间是指学习要投入一定的时间。高中阶段的学习不仅要保证每天的上课时间、自习时间和体育锻炼时间,而且要保证每天的课外学习时间,尤其要保证每天的晚自习时间。没有时间保证,就没有学习的成功。

方法直接影响学习效率。好的学习方法是提高学习效率的桥梁和途径。要注意自己的学习方法是否可行、有效,不可盲目、被动。

坚持是搞好学习最为重要的一点。高中的学习压力大,而且单调,尤其是成绩不理想时,谁的心里都免不了会有几分害怕。这时候,坚持尤为重要,要相信“锲而不舍,金石可镂”,“坚持就是胜利”。

6

时间是一种资源,时间管理的目的就是要同时获得三“效”:

专家建议

★效果:确定的期待结果。

★效率:以最小的代价和浪费获得结果。

★效能:以最小的代价和浪费获得最佳的期待结果。

真真切切抓“今天”

★就在今天,我要按照计划去学习、活动。

★就在今天,我要及时把课听好、听懂、听出印象。

★就在今天,我要突破20个英语单词,开口朗读。

★就在今天,我要如实完成作业,没有涂改,没有缺漏。

★就在今天,我要参与讨论,回答问题,让人喜欢。

★就在今天,我要争取进步,实现天天有收获。

心灵感悟

第二课 他山之石可攻玉

时空链接

高一过后，学习状况成了不少同学的一块心病。因为成绩不理想，又不知怎么办。

怎么办？最积极的办法就是正视现实，分析问题，找出原因，及时发现自己学习上的不足与缺陷，采取措施努力赶上，争取从被动学习转变为主动学习。

反思学习态度

改进学习的一个重要环节是反思学习。首先要反思的是自己的学习态度，也就是学习态度是否端正。

很多同学具有积极主动的学习态度，就是他对学习的意义有明确的认识，懂得学习的重要性，在学习中能够不断体验到取得进步的愉悦心情，在学习上遇到困难或各种其他分心的事情时能够主动克服，坚持完成既定学习任务或目标。而一些同学则持消极被动的学习态度，结果，认识不到学习的意义，在学习过程中遇到困难时只会采取逃避或抱怨的方式，而不去主动寻求解决办法，这样也就很难在学习上有积极的情感体验，在学习过程中容易表现出做基础训练不认真，认为太简单；发下来的作业本上有错误不改正，认为只是一时粗心；上课做其他科目的作业，认为教师讲得太简单、太基础；试卷发下来了，成绩不理想，认为是运气不好等等。长此以往，很可能形成涣散、无所谓、马虎、得过且过的学习态度。显然，这种态度是搞不好学习的。可见，学习态度的好坏，不仅直接影响学习成效，而且直接关系到学生个性与人格的形成与发展。

学习态度不是生来就有的，而是后天习得的，是我们在家庭、学校和社会生活中，通过交往，接受别人的示范、指导、劝说而逐渐形成的。其中，学习动机是学习态度最直接的制约因素，学习动

机的发展会引起学习态度的改变,学习态度和 Learning 动机一样,对学习效果产生着重要的影响。同样,家长、教师经常性的正确要求、及时的表扬以及相应的活动,都有助于我们改变原有的不良态度,形成新的态度。而学习态度中最首要的、最基本的一条是踏实。一些同学瞧不起踏实,寄希望于有朝一日找到一种超级的学习法使自己的成绩一下提高很多,到头来总是事与愿违,成绩总是上不去。

在经过高一的体验与尝试后,我们每个人都有责任,从端正学习态度入手去改善学习。



成长沙龙

学生:学习不理想,心里很矛盾,不知怎么办?

学生:抓学习,讲劲头,我就不怕输,拼着也要赶上去。

老师:今天的学习是为明天储备能源。我们的学生要有“追科学”的勇气。

8



友情提示

成才立交桥

有人预测,21世纪所需要的“知识型劳动者”,应具备如下条件:

- ★受过良好的教育,掌握必要的知识和技能;
- ★知识成为生活的必需品,学习成为生活的一部分;
- ★以开拓创新和实现自我为人生目标;
- ★忠诚、合作、开放、敬业;
- ★具有知识经济时代的生活和消费观念。

讲究学习方法

自古以来,我国就有“书山有路勤为径,学海无涯苦作舟”之说。应当承认,勤奋确实可贵,刻苦也不可缺少,但方法更为重要。勤奋是“一分耕耘一分收获”,而一旦掌握了科学方法,则可事半功倍,以一分投入取得成倍的收获。