

经河南省中小学教材审定委员会审定通过（试用）

河南省义务教育地方课程读本

心理健康 新科技

河南教育报刊社编写

综合知识

九

年

级



大象出版社

河南省义务教育地方课程读本

心理健康 新科技 综合知识

九年 级

河南教育报刊社编写

大象出版社

编委会

主任	高治军			
副主任	李民	何艾光	刘华山	唐泽仓
	王振铎	王源	罗云	
委员	(以姓氏笔画为序)			
	王源	王振铎	史道祥	刘华山
	刘学才	李民	李默	李国庆
	何艾光	张舸	张保健	罗云
	赵义章	赵和平	贾忠鹏	高治军
	唐泽仓			

河南省义务教育地方课程读本

心理健康 新科技

综合知识

九年级

河南教育报刊社编写

大象出版社出版

(郑州市经七路25号 邮政编码450002)

网址: www.daxiang.cn

出版人:李亚娜

河南省瑞光印务股份有限公司印刷

河南省新华书店发行

开本 787×1092 1/16 8.5印张

2004年7月第1版 2006年6月第3次印刷

ISBN 7-5347-3382-0

G·2777(课) 定价:6.14元

本书定价经豫发改收费[2006]632号文批准。

全国举报电话:12358

著作权所有,请勿擅用本书制作各类出版物。违者必究
若发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。

印厂地址 郑州市二环支路35号

邮政编码 450012

电话 (0371)63955319

编者的话

亲爱的初中生朋友，也许童年的歌声还回荡在你的耳畔，但不知不觉中你已踏上了又一新的旅程，步入了一个全新的发展阶段。成长是一件令人喜悦与兴奋的事情，我们真诚地祝贺你正从一个天真烂漫、充满稚气的儿童成长为一个风华正茂、意气风发的少年。

今天的你，成长在21世纪。21世纪是知识经济时代，是人才大显身手的时代，同时也是充满竞争的时代。21世纪属于勤奋文明、敢于探索、善于竞争、善于合作、富于创造的人。所以，作为初中生，你应当学会学习，学会做事，学会与人相处，努力培养创新精神和实践能力。为了把同学们培养成为21世纪所需要的人才，我们编写了这套教材。这套教材在初中阶段每个年级分两册，一册包括“省情”、“礼仪”，另一册包括“心理健康”、“新科技”、“综合知识”。

这套教材文字通俗易懂，实用性强，易于操作，每一部分内容的安排富有条理，先从知识学习入手，然后经过课堂练习使你学会某种技能，进而再指导你将学到的技能、掌握的知识应用到实际的学习和生活中去。

你应当全身心地投入到整个学习过程中，同时注意不要把它们当成单纯的书本知识来学习，而要积极主动地参与到教材所设计的训练活动中去，通过参加活动，来提高自己的创新本领和实践能力。

亲爱的同学，从今天起，本书就像你的好朋友一样，将陪你迎来每一个崭新的日出，将伴你度过初中阶段的美妙时光，与你一道遨游知识的海洋，分享人生的体验，探讨人生的价值。信赖这位好朋友，与她真诚相待，密切交流，你的学习和生活将会变得更加丰富多彩、快乐美好。

请记住，在你成长的道路上，始终会有我们在你的左右，为你护航，做你的益友，和你一起播种希望、收获成功。

祝愿你快乐、健康成长！

目

心理健康

第一单元	人生与追求	
第一课	珍爱生命	3
第二课	欣赏生活	7
第二单元	做个学习赢家	
第三课	记忆点金术	11
第四课	温故而知新	15
第三单元	学会合作	
第五课	同在一个屋檐下	19
第六课	诚信是金	23
第四单元	学会“谈判”	
第七课	是攻击还是谈判	27
第八课	家庭圆桌会议	31
第五单元	选择与把握	
第九课	学会放弃	35
第十课	我的责任	39
第六单元	应对考试	
第十一课	“烤鸭”变“天鹅”	43
第十二课	胜不骄 败不馁	47
第七单元	长大我想当……	
第十三课	精彩三百六十行	51
第十四课	向往明天	55

新科技

第一课	计算机与网络	61
第二课	认识赛伯——自动化技术	65
第三课	智能机器人	69
第四课	火箭和导弹	72
第五课	航天器	75
第六课	太空探险	79

第七课	宇宙过去和将来	83
第八课	时间旅行	86

综合知识

预防艾滋病教育专题

警钟长鸣 拒绝艾滋病	91
------------------	----

禁毒教育专题

第一课 提高预防意识 增加御毒能力	95
第二课 珍惜生命 禁绝毒品	98

人口教育专题

第一课 人口与财富	101
第二课 人口与资源	104
第三课 人口与环境	106
第四课 人口快速增长带来了什么	109

青春期教育专题

第一课 青春期多发病	111
第二课 青春期心理障碍	114

时事政策教育专题

第一课 当今国际形势和我国的外交政策	117
第二课 国际热点与恐怖活动	120

法制教育专题

运用法律武器 维护未成年人权益	123
-----------------------	-----

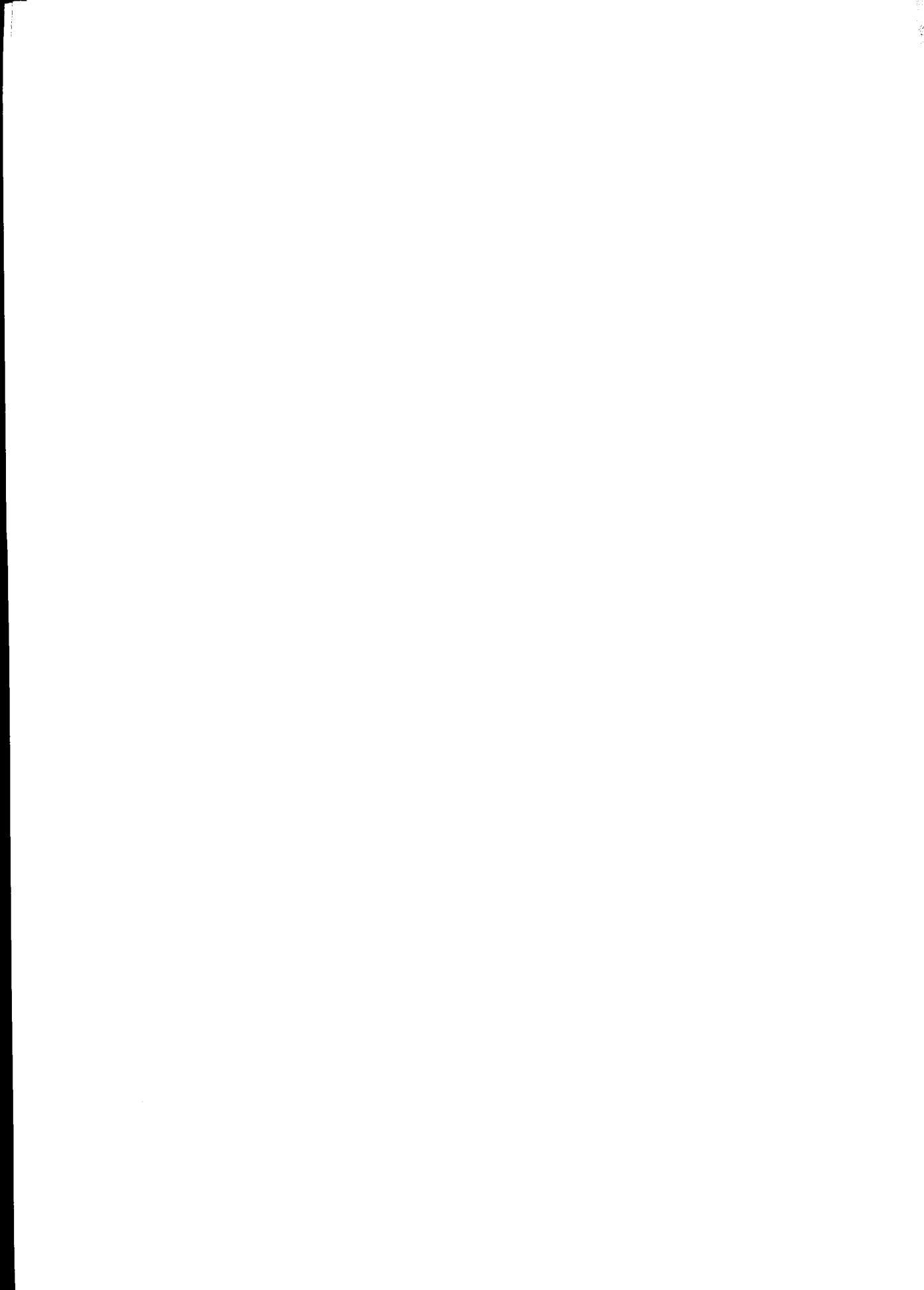
环境教育专题

走可持续发展道路	126
----------------	-----



心理健康





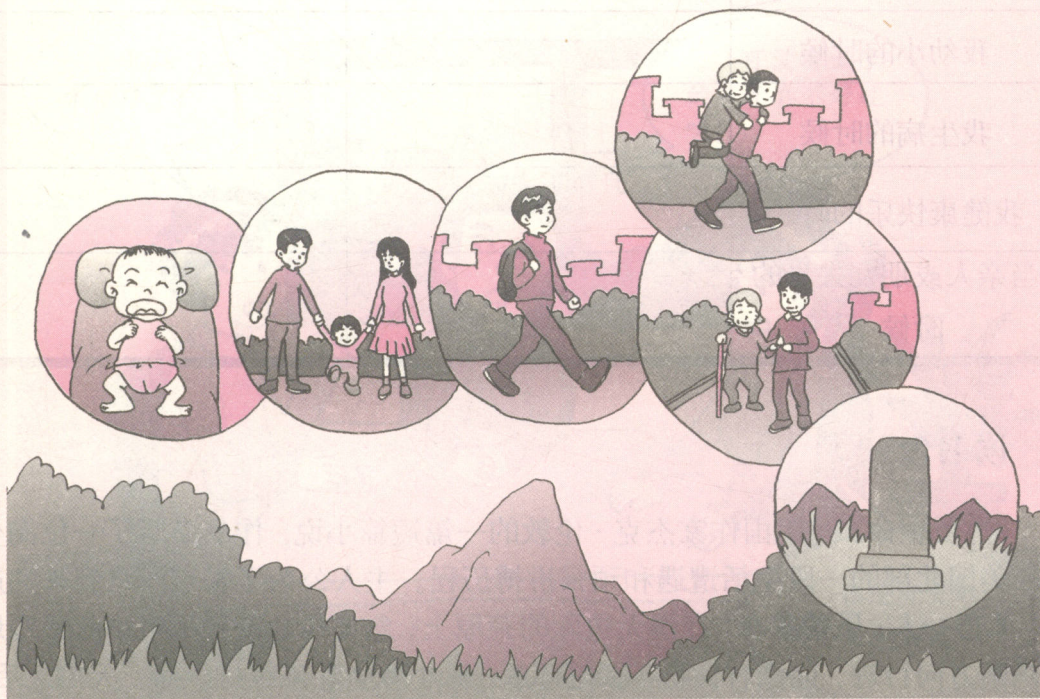


第一课

珍爱生命

芸芸众生，孰不爱生？爱生之极，进而爱群。

——秋瑾



对于生

最先朝气蓬勃地投入新生活的人，他们的命运才是令人羡慕的。

——马克思

为了在生活中努力发挥自己的作用，热爱人生吧。

——罗丹

对于死

我双手烤着生命之火取暖。火萎了，我也准备走了。

——兰德

生老病死，时至则行。

——赵 嶙（唐）



你说我说

生命的感悟

述说自己成长历程中父母或者亲人给予的关怀、爱护,感悟一个人的生命对于爱他(她)的人、对家庭、对集体、对社会的重要影响。

时 间 \ 感 受	父母或亲人的感受	我的感受
我幼小的时候		
我生病的时候		
我健康快乐的时候		
当亲人或朋友去世的时候		

读书台

《热爱生命》是美国作家杰克·伦敦的一篇短篇小说。作品描写了一位淘金者在美国北部的一段生活遭遇和顽强拼搏历程。主人公为了躲避即将到来的严冬,孤苦一人,风餐露宿,在漫无边际的荒原上,急匆匆地却又是艰难而缓慢地向东南方向行进。他没有食物,靠挖野草、抓小鱼生吃来维持生命。天黑之后,他就躺在地面或岩石上度过寒冷的长夜。一路上,他与大棕熊、野狼等野兽进行了艰苦的周旋和搏斗。他先是蹒跚而行,后来由于身体虚弱而不得不用四肢在地上爬行,最后只能下意识地用身子在地上蠕动前行。他与极度的饥饿、疲劳展开了难以想像的斗争,凭着求生的本能和顽强的毅力终于活了下来,在北部荒原上奏响了一曲热爱生命的凯歌。

只有像我这样发疯地热爱生活、爱斗争、爱那新的更美好世界的建设者,只有我们这些看透了和认识了生活全部意义的人,才不会随便死去,哪怕只有一点机会就不能放弃生活。

——奥斯特洛夫斯基



故事讨论

对待生命不可轻率

某校重点班一名成绩一贯优秀的学生，父母亲友对他中考寄予厚望，他也在这种沉重的压力下艰苦努力。可万万没有想到，他的中考成绩一落千丈，让他脸面尽失。郁郁寡欢的他悄悄地选择了轻生，走上了不归路。



我们平常生活中见到的哪些行为是拿生命开玩笑？
如私自游泳、马路飞车、吸毒、酗酒……

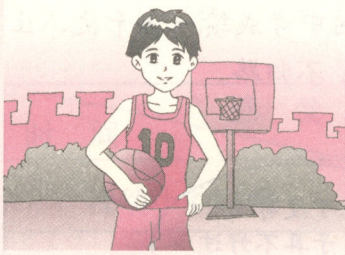
讨论提纲：

1. 一个人的生命仅仅属于自己吗？
2. 如果我们轻率地对待自己的生命，亲人的感受将如何？
3. 我们平常生活中是否有不爱惜生命的事例？当生命因为一时欢娱或冒险而受到威胁的时候，你是否想过这是把生命当儿戏？

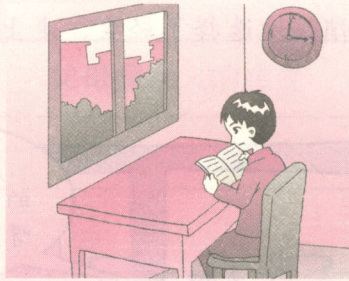


大家谈

善待美丽的生命



保持愉悦



珍惜时间



锻炼身体

我认为这样也是善待生命：_____

行动作业

- ▲ 观看有关生命过程的科教片（如生长与衰老、疾病与健康等）或有关交通事故、交通知识的展览，感受生命安全的可贵；观看有关毒品的录像片、展览，进一步认识毒品的危害。
- ▲ 看望病重住院的亲友，听听他人对健康和生命的渴望。



第二课

欣赏生活

人生是一串由无数小烦恼组成的念珠，达观的人是笑着数完这串念珠的。

——大仲马

老师的话

有人说生活是诗，有人说生活是网，有人说它就是一饭一羹，有人却要活得惊天动地。不管你说它是什么，春天一样鲜花芬芳，夏日依旧云霞朵朵，秋季仍是红叶缤纷，冬日依然雪花飘飞。你心目中的生活是什么样的呢？请用一句话概括：

生活就是 _____

自我测试



这里只有半杯水！



这里还有半杯水！

生活中有两种人：悲观的人和乐观的人。手拿半杯水，悲观的人会说：“这里只有半杯水！”乐观的人会说：“这里还有半杯水！”

采取乐观态度看生活的人，会把这个世界当成一个好地方，他们积极地在人和环境的互动中寻找快乐和机会，他们总是充满希望和信心。

你是哪种人呢？



聊天室

生活并不总是辉煌灿烂，通常多是平淡而琐碎的，充满了酸、甜、苦、辣、咸。今天我们就来说说这平淡而琐碎的生活，好吗？

生活五味谈



这些事，你是如何看待它们的？



抱以乐观态度。



把困难当成老师。



少点占有，多点体验。









行动作业

年轻的心，总是渴望新奇和波澜，可每天的生活，却大多是平凡人平常的事，这种平凡和平常有时会让我们心生厌倦。试着转变一下态度和方法，去做下面的事，并写出当时的观察结果和感悟。

1. 打电话给三位好友，与他们分享乐事。

观察及感悟

2. 每天起床前、临睡前用5分钟赞美自己。

观察及感悟

3. 告诉父母，他们对你有多重要。

观察及感悟

怀着愉悦和感恩的心情做完这些事，你对平凡的人生有没有新的感受？



读书台

快乐在于你自己



一位名叫塞尔玛的妇女陪伴丈夫驻扎在一个沙漠的陆军基地里。丈夫奉命到沙漠里去演习，她一个人留在陆军的小铁皮房子里。天气热得让人受不了，仙人掌的阴影下也有50多摄氏度。她没有人可以谈天，身边只有墨西哥人和印第安人，而他们不会说英语。她非常难过，于是就写信给父母，说要丢开一切回家去。不久她收到了父亲的回信。信中只有短短的两行字：“两个人从牢房的铁窗里望出去，一个看到泥土，一个却看到了星星。”读了父亲的来信，塞尔玛觉得非常惭愧。她决心要在沙漠中找到星星。塞尔玛开始和当地人交朋友，她对他们的纺织、陶器很感兴趣，他们就把自己喜欢的纺织品和陶器送给她。塞尔玛研究那些引人入胜的仙人掌和各种沙漠植物，观看沙漠日落，还研究海螺壳（这些海螺壳是很久以前当沙漠还是海洋时留下来的）……原来难以忍受的环境变成了令人兴奋、流连忘返的奇景。塞尔玛为自己的发现兴奋不已，并就此写了一本书，以《快乐的城堡》为书名出版了。是什么使塞尔玛的内心发生了这么大的改变呢？沙漠没有变，印第安人也没有变，改变的只是她的心态。塞尔玛终于找到了属于自己的星星。

生活是一门伟大的艺术，只要你学会生活，学会欣赏，别让世俗的尘埃蒙蔽双眼，别让太多的功利给心灵套上沉重的枷锁，你就会发现快乐星星点点密布在我们身边的每一个角落，几乎随手可得。

（摘自《智慧背囊》，南方出版社，2002年8月）

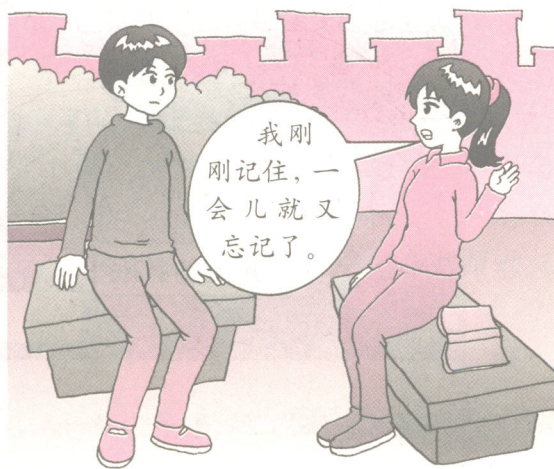


第三课

记忆点金术

你说我说

大家可能都有因记忆问题而苦恼的体验吧！你也可能因此而大有受挫感，甚至因此而失去学习兴趣。让我们一起来想想办法吧！



许多人之所以记忆力不佳，是由于对自己的记忆力缺乏自信。美国心理学家胡德华说：“凡是记忆力强的人，都对自己的记忆充满信心。”要想树立起这种信心，就要进行积极的自我暗示，经常在心中默念：“我一定能记住！”

老师的话

俗话说：忘记，忘记，忘了再记。遗忘是正常现象，并不可怕。只要运用科学的记忆方法，就可以克服它。

七嘴八舌

人的记忆能力受很多因素的影响，了解这些因素，会对改善你的记忆有帮助。