

经广西中小学教材审查委员会办公室审查通过（试用）

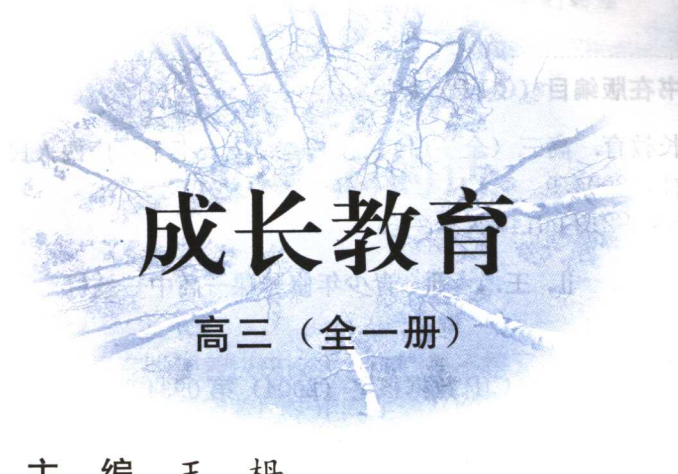
高三（全一册）

成长教育

广西课程教材发展中心 编写

CHENGZHANG JIAOYU

广西人民出版社



成长教育

高三（全一册）

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. 高三 (全一册) / 王枏主编. —南宁: 广西人民出版社, 2004. 9

ISBN 7-219-05145-X

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 093492 号

责任编辑 李带舅

责任校对 杨 冰

成长教育

高三 (全一册)

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 7-219-05145-X/G · 1268

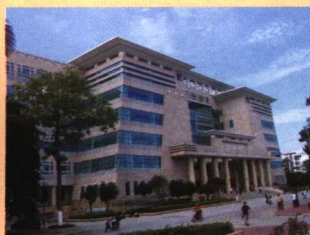
定价: 3.85 元



广西大学校门



君武馆



图书馆



网络中心大楼

广西大学是广西唯一一所经国家批准“211工程”立项建设的具有鲜明地方特色的地方综合性大学。创办于1928年，首任校长为著名的科学家、教育家马君武博士；学校下设18个学院，47个研究所，2个部属重点开放实验室，2个自治区重点实验中心；有5个国家重点建设学科，12个自治区重点学科。校园芳草如茵，四季常绿，环境幽雅，景色宜人，占地307公顷。校图书馆建筑面积3万平方米，各类文献总量300多万册。



学院新大门



亭树寻梦——怡人的学习环境



文体馆



教师在食品检测实验室指导学生做实验



新教学实践训练大楼

大力发展职业教育,是推进我国工业化、现代化的迫切需要,是促进社会就业和解决“三农”问题的重要途径,也是完善现代国民教育体系的必然要求。改革开放以来,我国职业教育事业有了很大发展,各级各类职业学校教育和职业培训取得显著成绩,为社会主义现代化建设培养了大量高素质劳动者和实用人才。

广西职业技术学院创建于1965年,时称广西劳动大学。40多年来,学院坚持走开放式产学研合作办学之路,为探索广西特色的职业教育人才培养模式作出了卓有成效的贡献。学院现已发展成为一所以农为特色,财经、电子信息、生化、制造、食品、艺术设计、传媒等高职专业协调发展的高职院校。



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。可不这正是人生吗？

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 长风破浪会有时

1

第一课 天生我才必有用/1

第二课 珍惜时间讲效率/7

第三课 柳暗花明又一村/13

第四课 接受检阅敢迎战/19

第二单元 同伴相识宜相处

第五课 君子之交淡如水/25

第六课 与人为善见真情/30

第七课 再让三尺又何妨/34

第八课 同一天空不同景/40

第三单元 风采就在你身边

第九课 花儿为什么这样红/45

第十课 莫让年华付水流/51

第十一课 风物长宜放眼量/57

第十二课 风度翩翩何处来/63



2

第四单元 生命第一天地宽

第十三课 火灾自救莫慌张/69

第十四课 远离毒品人生好/75

第十五课 旅游出行讲安全/81

第十六课 职业舞台万花筒/88

第五单元 新的生活在召唤

第十七课 人生处处有考场/94

第十八课 成才之路在脚下/100

第十九课 选择全在你自己/106

第二十课 高等院校在召唤/112

编写后记/118



第一单元 长风破浪会有时

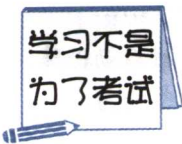
进入高三，我们就会很自然地产生一种十分强烈的想法：以优异的成绩考入自己理想中的大学（或参加理想的工作），那可是一件最令人向往的事。难怪有人说，高三年级是12年寒窗的冲刺阶段，学习的重点是如何做好系统的复习和积极地备战。只要勤奋努力，只要善于运用一些正确的学习技巧，我们就可以事半功倍地获得进步。高三的紧张是难免的，高三应是我们生命中一个美丽的段落，我们从中收获学业，更收获成长。

1

第一课 天生我才必有用



记得班主任在高一时就经常给我们讲“用三年的辛勤劳动换取三十年的成功”。那多么诱人呀！可是进入高三后，我再也不能坐在电视机旁如痴如醉地跟着男女主人公一起大喜大悲，再也不能和好友无忧无虑地疯玩，再也没有了那种“多一分少一分无所谓”的轻松与潇洒。我必须争分夺秒。



学习不是为了考试，但是考试是为了学习，因为考试是一种特殊的教学形式。

从学的方面看，考试是一次复习、总结、检查和汇报的过程。我们无论是参加期中考试、期末考试，还是高中会考，都会在老师的指导下，围绕考试的内容进行一



番复习和总结。对基本掌握的内容加深理解，对尚未弄懂的内容及时弄懂，进而形成一定的知识结构，达到巩固和运用的目的。可以说，凡是重视考试过程的同学，都有提前准备、主动复习的体验，这使自己学得轻松，成绩突出。相反，对考试无所谓，满不在乎，应付了事，或者惧怕考试，顾虑重重，想法太多，都会对学习不利，既无法补缺补漏，更无法巩固已学内容，也就无法推动学习。

从教的方面看，考试只是老师教学中的一个环节，是检查教学情况的一个重要途径。老师的“教”必须通过我们的“学”才能起作用。通过考试，老师可以了解我们同学的智能特点、爱好特长、对学习内容的掌握程度等情况，以便总结发现，采取有效措施，形成更适合我们的教学方法。可见，考试对老师的教学有调节作用。

考试成绩的好坏是通过分数来表示的，由此，我们和我们的家长对于在考试中取得高分的愿望都十分强烈。“分！分！学生的命根！”这句话，反映了我们很多同学的真实心理。其实，学习的好坏是不能简单用分数来衡量的。考试毕竟主要是书面考试，实际运用能力、动手操作能力以及组织、管理能力是很难在卷面上考得出来的。所以，我们既要重视分数，又不要被分数所迷惑。否则，有的同学为了追求高分，可能挑灯夜战，搞垮身体；有的同学可能除了学习，其他什么活动、什么劳动都不参加；还有的同学就可能违背诚信的原则，夹带与考试内容相关的资料、抄袭、交头接耳等什么考试作弊的行为都做得出来。这是我们坚决反对的。



成长沙龙

学生：面对高三，我们要了解高三、了解自己、了解考试。

学生：到底应当怎么办？我觉得有些茫然……

家长：家庭就是加油站，我们会全力做好后勤保障。

老师：这一代的孩子是“考”大的，应当有一定的承受能力。



撩开高三生活的面纱



品味生活

“千淘万漉虽辛苦，吹尽黄沙始到金。”到了高三，我发现自己真的成熟了许多。面对满卷的红勾或红叉，面对父母日益增多的白发，面对老师的担忧和焦虑，正值青春花季的我们，只好向蓝天白云说 Bye-bye，只好暂时将心爱的诗集、足球、布娃娃和集邮册一同锁进箱底，锁进尘封的记忆里……

高三苦，高三累，可高三也有无尽的欢乐。老师一个赞许的手势，一个满意的眼神，都令我信心倍增，以更加饱满的热情投入到学习中。经过苦思冥想而写出一篇优秀的习作，绞尽脑汁而算出一道复杂的数学题，都让我有一种成就感，激励着我继续努力下去。



友情提示

高三不可怕

高三是收获的季节。把考试看作是对自己知识和能力的一次检验。如果能考上大学，获得继续深造的机会，自然是好事；如果考不上，或是参加自考，或是先工作，再学习，也并非绝路一条。总之，条条大路通罗马。正如有一则广告中所说的：“世上有无数个数门，不是每一扇门都打得开，也不是每一扇门都打不开。”这样一想，还有什么值得你害怕的呢？

拥抱高三

千军万马早已通过，今天我们来了。

12年寒窗，12年期待，今天我们来了。

1000多个日日夜夜，朝着大学的目标，今天我们来了。

现代化建设对人才的呼唤，今天我们来了。

高三，承前启后，继往开来，今天我们来了。

好一个新世纪的大学生，今天我们来了。



高 考 考什么？

高考考什么？高考有什么要求？我们迫切地希望能够了解这方面的情况。

高考是选拔人才的主要方法之一。从历届高考的试题分析和高考改革的要求来看，高考主要从四个方面考查学生，即学生的基本训练，学生对基本知识掌握的熟练程度，学生分析问题、解决问题的能力以及学生的考试心理。

什么是严格的基本训练？那就是平时所说的“不要出小毛病”。无论是回答哪一科试题，书写工整，字体规范，句子通顺，表达准确，卷面清洁，这就首先给人一种考生素质高的感觉。如果考生的答卷书写马虎，错字连篇，词不达意，这样的试卷当然就很难得高分。尤其是语文、政治、历史等学科，考查考生的语言文字表达能力本来就是高考的一个潜在的内容。对于数学、物理、化学的解题过程也要找准思路，正确运用规则，进行逻辑推理，作图无误，运算过程完整，运算结论准确，还应特别注意数学符号、物理单位、换算公式、元素符号、化学方程式等的准确性，这来不得一丝半点的马虎。

和一般的考试相比，高考试题的分量比较大，有一些试题还有较大的难度。在规定的时间内要完成全部答题，这本身就是对我们基本素质的考查。而我们对基本知识掌握的熟练程度，起着决定性的作用。因为在每一份试卷中，基础知识占了相当比重，比分占了全部分数的一半左右。难怪有人提出“得选择题者得天下”，也就是说选择题分高，做好这一道题，其总分往往就高。选择题做好做对了，其他题也就好做多了。这些题有的直接出在课本里，有的是课后习题的变式，还有的是对基础知识的综合与归纳等等。但我们有不少同学总认为这些内容太浅而忽略了。其实，忽略了基础知识，没有基础知识做基础，要想突破难题、偏题、怪题，是不现实的。为了争一两道难题、偏题、怪题的分数，却把基础题丢掉的做法是不可取的。从高考改革的实践看，目前高考试题已经降低难



度，减少题量，目的就是让我们更好地打好基础。为此，我们学习、复习的重心一定要在打好基础上下工夫，力求准确熟练、一丝不苟、得心应手、一眼看穿；力求做得对、做得快、做得精，反映出解题的策略水平来。这一关过得好了，就能拿高分，就会有自信。

所谓难题，考的就是分析问题、解决问题的能力，就是我们的创新意识。这方面的试题除具有概括性、综合性强等方面的特点以外，还与现实比较贴近。

高考成绩不是简单的知识、能力的叠加，而是知识、能力和心理的有机结合，有效发挥。为什么有不少同学平时成绩一般，却在高考中能超水平发挥，其成绩出人意料的好，关键就在于这些同学的应试心理好。这的确值得我们高度关注。



品味生活

我们要奋斗

高三，正悄悄地向我走来，它的脚步声越来越清晰，而我却发现高二的知识早已被淡忘。我想，高考不会欢迎两手空空的我，于是我开始思量着今后努力的方向。

要想最终冲过终点，我知道，怎样把握好时间是取胜的关键一环。如今，离高考只剩下260天了。如果我每天的学习时间是6~8个小时。那么所剩时间就更少了，只有60~80天。看着这两个数字，我简直不敢相信时间竟少得那么可怜。此时，我的心情非常复杂。恐慌、紧张都于事无补，只有实际行动才能弥补。我要用自己的汗水去知识的田野里耕耘。当我取得进步时，我忘记了苦与痛。我仿佛已经看到了天边那道曙光，也更加坚定了必胜的信念。我将信心百倍，斗志昂扬。我坚信，通过自己的顽强拼搏，我一定能实现自己的理想。

高考考什么？高考考我们的意志！



保持一颗平常心



专家建议

在高三的备考中，由于各种考试密集、频繁，加上自我期望值高，就很容易造成身心疲惫，产生厌烦情绪，不利于正常的学习和备考。所以，我们要正确对待每一次考试，将其作为检验近期复习效果的手段。学会舒缓压力，避免疲劳，保持一颗平常心来对待考试结果。

把握自我，奋力向前



心灵感悟

★昨天——已经过去，就像走过的路，爬过的山，再长，再宏伟，那是昨天的。留在心中，是最美的记忆；留在嘴边，就是最无聊的障碍。

★今天——为了明天，你在准备什么？阳光如此明媚，白白错过，难道你要把今天的日子留给来世吗？

★明天——最有效而又最无聊的借口。不要为自己找理由，自己放弃自己，还会有谁来拯救你？

第二课 珍惜时间讲效率



高三的学习给人最大的感受就是时间的紧张，时间总是过得那么快，时间总是不够用。于是，研究如何有效地利用时间，如何珍惜时间成了我们生活中的一个话题。有的同学一改睡懒觉的习惯，尽量做到早起早睡；有的同学办事不再磨磨蹭蹭，不再拖泥带水，生活节奏开始加快起来；还有的同学告别了游戏机，告别了扑克牌，开始抓学习，抓效率。高三的新气象有些催人奋进啊！



时间是完成学习任务的必要保证。要提高各学科的课堂效率和复习效率，首先要有固定的教学时间。现在由于高考提前到每年的6月份进行，很多学校只好相应地提前结束新课，并想方设法安排相对多一些的复习时间。时间只有这么多，而且过一天少一天，所以，不抓紧不行。

珍惜时间最好的办法，一是保证上课的时间。今天的上课就是明天复习的准备，今天的听课效率高，就为明天的复习赢得了时间。再也不要寄希望于老师的补课，不要太相信补课的力量。课内掌握最重要。二是保证固定的练习时间。我们很多同学是课后被动做练习，主动复习没跟上。结果，由于缺少巩固环节，由于没有及时进行自我复习，出现“一听就懂，一放就忘，一做就错”的现象。这可不行了。一定要有计划地安排有关科目的练习，而且要实行“限时”练习。平时给我们自己的练习加点压力，提高些效率，高考时就能高效利落，立于不败之地。三是抓好白天，用好晚上。我们主要的上课时间在白天，晚上主要是上辅导课、自学、写作业。这样，就要提倡白天跟随老师认真学习，晚上自我安排学习，争取



做到“一文一得”、“一题一得”、“一课几得”、“一天几得”，从9月初坚持到第二年5月底，就能实现“积小胜为大胜”，提高学习成绩就大有希望。

在珍惜时间的同时，还要学会挤出时间，只有挤时间才能更好地适应高三紧张的学习生活。所谓“挤时间”，就是要善于发现和利用空闲时间。尽管这些时间都不长，但积累起来就不得了，例如饭前饭后等。如果能把这些时间都用在在学习上，将会有很大的收获。俗话说“聚沙成塔，集腋成裘”。用这些零碎的时间来记单词、想课文、回忆理科公式、回想刚学过的内容，既能换脑筋，又能得到额外的收效，何乐而不为呢？充分利用时间，会充实我们的学习生活，这对顺利度过高三是非常有用的。

8



成长沙龙

家长：现在的孩子是“两眼一睁，忙到熄灯”，你说怎么办？

学生：忙一点，紧张一点，只要成绩上去了，心里就高兴一点。

学生：再也不能打乱仗了，再也不能瞎混了，至少要对得起自己。

老师：时间是公正的，时间是有情的，珍惜时间，就有时间的回报。



做学习时间的主人

低效率的学习是造成我们浪费时间的最常见现象，因此，只有提高单位时间的学习效率才能节约时间。有效的办法就是学会排除干扰，凡是在规定的时间里分散学习注意力的杂念、事情都是干扰，都在排除之内。

在学习时间，不想不相干的事：不听别人谈话；不听音乐；不搞小动作；不做杂事。上课听好45分钟，下课后集中精力做好作业。坚持下来，学习效率会成倍增长。