

金色童年
多彩青春
强壮身体
健康心理
性格品质
良好习惯
传统美德
名人故事

青少年 成长知识 大讲堂

百科知识大讲堂 充实智慧的储备库

上卷

成长方案

QINGSHAONIAN CHENGZHANG ZHISHI

DAJIANGTANG

◎ 李波 编



内蒙古大学出版社

中国出版集团
人民邮电出版社
北京

走出课堂 增长知识 大讲堂

中国出版集团 人民邮电出版社

主 编

成长方案

DAJIANGTANG

（中国出版集团）



中国出版集团 人民邮电出版社

青少年 成长知识 大讲坛

百科知识大讲坛 充实智慧的储备库

上卷 成长方案

○李波 编



内蒙古大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成长方案 / 李波主编. — 呼和浩特: 内蒙古大学出版社,
2009.4

(青少年成长知识大讲堂)

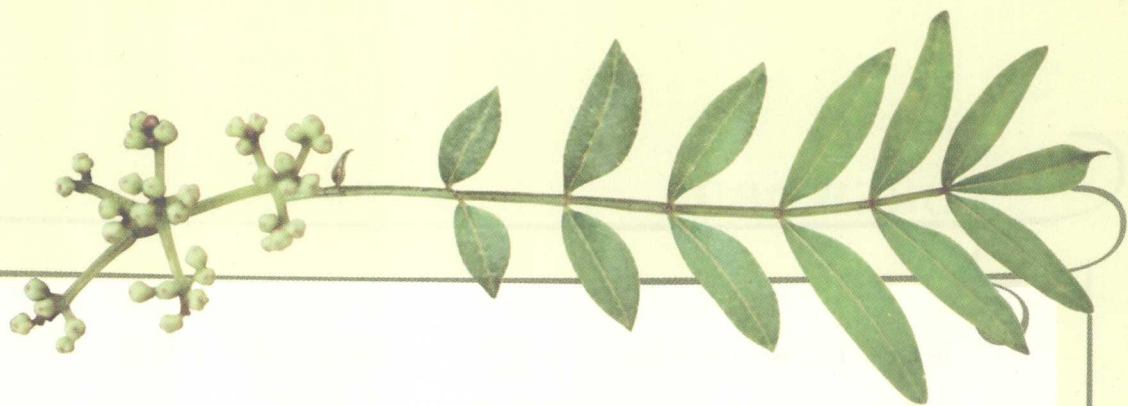
ISBN 978-7-81115-629-4

I. 成… II. 李… III. 品德教育—中国—青少年读物
IV. D432.62-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第048685号

书 名: 青少年成长知识大讲堂
主 编: 李 波
责任编辑: 邓池君
封面设计: 子 时
出 版: 内蒙古大学出版社
呼和浩特市大学西路235号 (010021)
发 行: 全国新华书店
印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司
开 本: 715×1020 1/16
印 张: 47
字 数: 780千字
版 期: 2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷
标准书号: ISBN 978-7-81115-629-4
定 价: 78.00元 (全三卷)

本书如有印装质量问题, 请直接与出版社联系



前言

雪花形成是从一点开始结晶，最终在一个平面上展现出六角形的精美图形；植物生长也是由一粒种子开始孕育，逐渐形成一株完整的幼苗。人的成长也是这样。童年和青少年是人生中重要的成长阶段，从中学到的生存艺术会影响一生。怎样在荡涤了浮躁与喧嚣过后为青少年留下一份经典与深邃，是一种义务，更是一种责任。我们在精心策划与筹备下为广大青少年朋友奉献了这样一套《青少年成长知识大讲堂》。全书分为《成长方案》、《科普乐园》、《文学殿堂》三卷，兼具全面性与细节性、经典性与前沿性、知识性与通俗性、教育性与趣味性，使青少年朋友能在阅读故事、赏析经典的愉悦状态中汲取知识、丰富学识。为配合青少年朋友阅读和欣赏，全书图文并茂，版式设计新颖美观，读来令人兴趣盎然。

还记得善良的拇指姑娘和勇敢的阿拉丁吗？凡·高和比尔·盖茨的童年是什么样的呢？进入青春期，怎样面对接踵而至的困惑？日常生活中需要注意哪些事项来保障自己的健康、平安？自信、乐观这样的性格品质是如何形成的？一根

FOREWORD

手指怎样成就一座大桥?……让我们在《成长方案》里畅游一番吧!

走进《科普乐园》，你会了解到冥王星为什么从大行星降级为矮行星，阿姆斯特朗在月球上讲的第一句话是什么，麦哲伦环球航行遭遇了哪些困难，世界上最大的淡水湖群在哪里，小丑鱼怎样和大海葵成为朋友，蝴蝶与人造卫星有什么关系，海水会不会越来越咸，蓝牙技术有哪些应用……

《人文殿堂》里，从《红楼梦》到《浮士德》，从一代天骄成吉思汗到美国总统林肯，从董仲舒的“天人感应”到柏拉图的“理念世界”，从巍峨沧桑的万里长城到金碧辉煌的卢浮宫，从范宽的《雪景寒林图》到霍贝玛的《树间小道》，从清丽淡雅的《春江花月夜》到惊心动魄的《命运》，从中国“昆剧之母”《牡丹亭》到莎士比亚经典《罗密欧与朱丽叶》……让我们一起重温历史，品味经典。

俄罗斯电影艺术大师尼基塔·米哈尔科夫曾说过：“有时，一本适时的好书能够决定一个人的命运，或者成为他的指路明星，确定他终生的理想。”这是我们的共同追求与理想。希望青少年朋友能在本书的陪伴下，健康快乐地成长。

编者

目录

第一讲 金色的童年

难忘的童谣 2

何谓童谣 2

动人的童话 4

安徒生及其童话 4

《海的女儿》 5

《丑小鸭》 5

《卖火柴的小女孩》 6

《皇帝的新装》 6

《拇指姑娘》 7

《野天鹅》 7

《飞箱》 8

《园丁与主人》 8

格林兄弟及其童话 9

王尔德及其童话 9

《快乐王子》 10

《一千零一夜》 10

精彩的动漫 11

动漫的发展历程 11

《蓝精灵》 12

《铁臂阿童木》 12

《米老鼠和唐老鸭》 13

《猫和老鼠》 13

《聪明的一休》 14

《喜羊羊与灰太狼》 14

《福娃》 15

开怀的游戏 16

“老鹰捉小鸡” 16

“丢手绢” 16

“飞机打头” 17

跳绳 17

“跳瓦房” 17

打弹子 18

“过家家” 18

踢毽子 18

捉迷藏 18

石头剪刀布 18

七巧板 19

放风筝 19

打陀螺 19

弹弓 19

网络游戏 19

名人的童年..... 20

七步成诗.....	20
洛阳纸贵.....	21
七岁咏鹅.....	21
诗鬼李贺.....	22
莫扎特苦学.....	22
凡·高酷爱大自然.....	22
屠格涅夫受虐.....	23
爬上树去摘月亮.....	23
爱因斯坦探索罗盘之谜.....	23
专心的玛丽.....	24
伊林的故事.....	24
比尔·盖茨的“电脑梦”.....	24

第二讲 多彩又烦恼的青春

走进青春期..... 26

什么是青春发育期.....	26
青春期的生理特点.....	26
青春期的心理特点.....	27
早恋现象.....	30
怎样看待性.....	31

克服嫉妒心..... 32

嫉妒产生的原因.....	32
嫉妒的危害.....	32
嫉妒心理的克服.....	33

从自卑中超越自我..... 34

自卑产生的原因.....	34
自卑心理的克服.....	35

战胜孤独..... 37

孤独的表现.....	37
孤独感产生的原因.....	38

排除孤独感的方法..... 38

孤独也是一种美..... 39

摆脱消极情绪..... 40

什么是消极情绪..... 40

如何摆脱消极情绪的困扰..... 40

培养快乐的心理的秘诀..... 44

第三讲 健康的身体

体育锻炼..... 46

五项原则.....	46
跑步和散步.....	47
武术.....	47
轮滑运动.....	48
羽毛球和乒乓球.....	48
游泳.....	49
俯卧撑.....	49
仰卧起坐.....	50
引体向上.....	50
跳绳.....	50
骑自行车.....	51

饮食成就健康..... 52

青少年饮食需求.....	52
饮食健康菜单.....	53

良好的生活习惯..... 55

饮食.....	55
睡眠.....	56
卫生.....	57
其他习惯.....	57

摒弃恶习..... 58

饮酒.....	58
---------	----

吸烟	59
长时间打麻将	60
沉迷于网络游戏	61
熬夜	61
暴饮暴食	61

避免意外伤害..... 62

交通安全	62
消防安全	63
运动安全	65
煤气安全	68
财产安全	69
用电安全	69
辐射安全	71
蛇毒救治	72

第四讲 塑造良好的性格品质

了解人的个性..... 74

什么是人的个性	74
气质	74
性格	76
意志	78
能力	79
需要	79
动机	80
兴趣	81
理想	81
信念	82

保持心理健康..... 83

心理健康的特点	83
讲究心理卫生的意义	84
保持心理健康的方法	84

良好的性格品质..... 85

了解自己	85
培养坚定的自信	86
态度决定一切	91
坚毅是成功的基石	92
正视批评	95
百忍成金	96
幽默的力量	98
培养责任心	99
积极乐观的心态	101
学会宽容	103
尊重别人就是尊重自己	106
常怀感恩之心	109
用知识来净化心灵	111
拥有一颗年轻的心	113
笑迎挫折与逆境	113

心理危机及应对..... 117

羞涩	117
紧张	119
压抑	121
焦虑	122
多疑	122
恐惧	123
虚荣	125
狭隘	126
偏见	127
空虚	128
逆反	130
怀旧	131

第五讲 习惯决定命运

良好习惯的表现..... 134

习惯的力量.....	134
善于观察和思考.....	134
严谨专注.....	136
善于倾听.....	138
不要在冲动时做决定.....	140
果断行动.....	140
一屋不扫,何以扫天下.....	142
做事有计划有条理.....	144
持之以恒.....	145
善于积累.....	147
学会反省.....	149
学会放弃.....	151
珍惜时间.....	151
发问精神.....	154
善于逆向思维.....	155
勇于开拓创新.....	156

良好习惯的养成..... 158

从小培养.....	158
确定一个优秀的榜样.....	158
在生活中培养.....	159
要强化实践锻炼.....	159
坚持到底.....	160
脚踏实地,从小事做起.....	160
提高思想修养和文化素养.....	160

第六讲 继承发扬传统美德

传统美德主要内容..... 162

百善孝为先.....	162
诚实守信.....	164
勤俭节约.....	167

勤奋刻苦.....	170
谦虚礼貌.....	171
尊师重道.....	174
崇尚气节.....	176
团结友爱.....	179
无私奉献.....	181
廉洁自律.....	185
自强不息.....	189

第七讲 名人故事

励志故事..... 192

坚持人生方向.....	192
决不停止前进.....	193
墙上画窗.....	193
旅行治学.....	194
失败是成功之母.....	195
焚稿.....	195
自立更生.....	196
一根手指成就一座大桥.....	196
奇怪的备忘录.....	197
信念值多少钱.....	197
一分钟.....	198
奇迹诞生的途径.....	199

智慧故事..... 200

花木兰智取摩天岭.....	200
藏王的使臣.....	201
一掷成名.....	201
小孟郊巧对挫钦差.....	202
吟诗“吞六国”.....	202
对联退敌.....	202
曹玮应变除叛兵.....	203
李清照妙对夫君.....	203

天下钱粮减三分	204
让地三尺又何妨	204
解缙对联因竹添字	205
郑板桥书画治盐商	206
郑板桥酒令劝和	206
纪晓岚巧解“老头子”	206
刘罗锅智告贪官	207
画师骂慈禧“托桃”	208
让大脑绕个弯	209
测湖水	210
行刑前的一碗水	210
什么是时尚	211
小施特劳斯的退场计	211
“两打”和“19的平方”	212
“3.14”的妙用	212
摇我自己的头	213
“我也能”	213
一字值万金	213
有趣的排列	213
吃西瓜的故事	214

趣味故事

错题江水诗	215
李白赋李花	215
李白受“骗”	216
李白与黄鹤楼	216
酒肆试对收弟子	217
虚心求教	217
行文求简	218
明月与黄犬	218
东坡鱼	218
三人对必有我师	219
《醉花阴》	219
蒲松龄赴宴	219

茅盾背《红楼梦》	220
出题难白石	220
沈从文“怯场”	220
文化名人与钱	221
真读书假洗澡	221
不说谎的伊索	221
时间与生命力	221
但丁与铁匠	221
免费的旅行	222
塞万提斯的老师	222
“国王”莎士比亚	222
恍然大悟	222
斯威夫特与随从	223
石头落地	223
“痛”的教训	223
富兰克林学法语	223
高明的侦探	223
作家与小偷	224
巧问巧答	224
笔杆贩子	224
朗读剧本	225
帽子和脑袋	225
开幕辞	225
已经做够了	225
打瞌睡的人	225
讲价钱的人	226
马克·吐温的幽默	226

第一讲 金色的童年

有一天，我问妈妈：“为什么非是金色的童年？”
应该是绿色的童年。我们是嫩嫩的草芽儿，在春风中快活地摇摆；我们是小小的仙人掌，能盖满沙漠和荒园。绿色象征希望，绿苗代表春天，为什么不是绿色的童年？应该是红色的童年。我们是鲜红的早霞，和清晨一起欢笑；我们是新鲜的血液，流淌在祖国的脉管。红领巾是红的，100分也是红的，为什么不是红色的童年？应该是蓝色的童年。我们的眼睛都是蓝色的星星，看着大千世界的万物，我们的心灵是纯洁的蓝天，透明宽广得没有一点污染。蓝色的海洋多么神秘，装满了我们的理想和希望，为什么不是蓝色的童年？

我想了半天，终于明白了：没有金色的阳光，就没有小草。早霞、蓝天，没有金色的阳光，就没有希望的绿，欢快的红、纯洁的蓝；没有金色的阳光，就没有幸福的童年。我问妈妈想得对不对？妈妈笑着把头点。



难忘的童谣

可以说，孩子们都是伴随着童谣长大的。我们成年人回忆起童年的生活，谁不记得几首童谣或儿歌？也许生活中许多重要的事件你都忘记了，但一些小时候唱过的顺口溜、童谣却没有忘记。因此，童谣是孩子们生活的一部分，没有童谣就没有童年。



何谓童谣

生动活泼的童谣为金色的童年涂抹上了彩虹般的花边。

童谣，就是为孩子们作的短诗，强调格律和韵脚，通常以口头形式流传。据说，许多童谣都是根据古代仪式中的惯用语逐渐加工流传而来，或是以较晚一些的历史事件为题材加工而成。童谣形式比较简短，内容丰富、表现形式多样，往往和音乐形影不离，与舞蹈、绘画等艺术也有很深的关联。

童谣是低年级孩子最容易掌握的文学样式，对于那些认字不多，阅读有困难的低年级学生而言，通过传唱童

谣，既可以得到快乐，又可以学到一些知识，这非常有助于培养孩子的审美趣味和审美能力、提高孩子的文学素养和音乐素质。

无论在成人还是小孩子眼中，童年永远是美丽动人的，如透明的蝉蜕，即使附着在枯枝藤叶上，依旧美丽如初，如金色的阳光满载着爱的光辉，送我们走过人生的旅程。

童年，金色的童年在哪里呢？在娇弱放肆的啼哭声里，在慈祥祖母凝视的眼眸中，在呀呀学语的稚嫩声里，在温柔母亲亲吻的唇印间。

嘿——“杭州有个西湖，宜兴出产泥壶”的童谣唱醒了沉睡的童年，白雪公主和七个小矮人微笑着向童年走来，阿里巴巴和四十大盗陪伴着童年成长，米老鼠和唐老鸭给了童年太多的欢乐与幽默。

呵——童年在一瞬间成长了许多，学念a-o-e已是“小屁孩”昨天的历史了，《蜡笔小新》、《樱桃小丸子》以及《梦幻西游》赚足了童年的眼球；“丢手绢”、“过家家”以及



“踢毽子”留给了童年太多的欢乐，动物园、博物馆还有文化名人开启了童年的探索之门。

哦——童年在眨眼间不见了，是黑板上老师的粉笔字、背包里日渐增重的书本、名目繁多的学习班带走了无忧的童年，是岁月的风、年轮的光、成长的心偷走了金色的童年；可是童年如诗如歌、如花如蜜、扑朔灵秀、曼妙无比，丝丝缕缕、一点一滴，渗入了记忆、温暖了整个人生！

数数歌

- “1”像铅笔细长条。
- “2”像小鸭水上漂。
- “3”像耳朵听声音。
- “4”像小旗随风摇。
- “5”像秤钩来卖菜。
- “6”像豆芽咧嘴笑。
- “7”像镰刀割青草。
- “8”像麻花拧一遭。
- “9”像勺子能吃饭。
- “0”像鸡蛋做蛋糕。

白兔

小白兔，白又白，
两只耳朵竖起来，
爱吃萝卜爱吃菜，
蹦蹦跳跳真可爱。

拍手谣

你拍一，我拍一，
天天早起练身体。
你拍二，我拍二，
天天要带小手绢儿。



回想童年的时候，童谣就像曾经拾到的贝壳，为我们留下了许多美好回忆。

小胖小

小胖小，
包水饺，
水饺包不紧，
就去学挖笋。
挖笋挖不出，
就去学喂猪。
喂猪喂不肥，
就去采草莓。
草莓采不到，
就去学吹号。
吹号吹不响，
就去学演讲。
演讲没人听，
走下台，
关了灯，
乖乖回去做学生。

你拍三，我拍三，
洗澡以后换衬衫。
你拍四，我拍四，
消灭苍蝇和蚊子。
你拍五，我拍五，
有痰不要随地吐。
你拍六，我拍六，
瓜皮果壳别乱丢。
你拍七，我拍七，
吃饭细嚼别着急。
你拍八，我拍八，
勤剪指甲常刷牙。
你拍九，我拍九，
吃饭以前要洗手。
你拍十，我拍十，
脏的东西不要吃。

动人的童话

童话是儿童文学的一种，它按照儿童的心理特点和需要，通过丰富的幻想、想象和夸张来塑造鲜明的形象；用曲折动人的故事情节和浅显易懂的语言文字反映现实生活，抑恶扬善，起到教育人的目的。童话的情节曲折动人，典型的主人公往往将读者带入一个神话的境界。童话可以激发孩子的想象力，更是孩子了解世界的窗口。而经典的著名童话更以其凝练厚重、优美的笔触，展示人世间最富魅力的真、善、美。



安徒生及其童话

安徒生（1805—1875），丹麦作家。1805年4月2日生于丹麦菲英岛欧登塞的贫民区。父亲是个穷鞋匠，曾志愿服役，抗击拿破仑·波拿巴的侵略，退伍后于1816年病故。母亲是个洗衣工，在父亲病故不久即改嫁。安徒生从小就为贫困所折磨，先后在几家店铺里做学徒，没有受过正规教育。少年时代即对舞台发生兴趣，幻想当一名歌唱家、演员或剧作家。1819年在哥本哈根皇家剧院当了一名小配角。后因嗓子失润被解雇。从此开始学习写作，但写的剧本完全不适宜于演出，没有为剧院所采用。1822年得

到剧院导演约纳斯·科林的资助，就读于斯莱厄尔瑟的一所

文法学校。这一年他写了《青年的尝试》一书，以威廉·克里斯蒂安·瓦尔特的笔名发表。这个笔名包括了威廉·莎士比亚、安徒生自己和司各特的名字。1827年发表第一首诗《垂死的小孩》；1829年，他进入哥本哈根大学学习。他的第一部重要作品《1828年和1829年从霍尔门运河至阿迈厄岛东角步行记》于1829年问世。这是一部富于幽默感的游记，颇有德国作家霍夫曼的文风。这部游记的出版使安徒生得到了社会的初步承认。此后他继续从事戏剧创作。1831年他去德国旅行，归途中写了旅游札记。1833年去意大利，创作了一部诗剧《埃格内特和美人鱼》和一部以意大利为背景的长篇小说《即兴诗人》。小说

安徒生雕像



出版后不久，就被翻译成德文和英文，标志着作者开始享有国际声誉。

在中国儿童文学史上，安徒生的名字广为人知。安徒生童话对中国读者的影响是持久而又深远的。我们头脑中能想起的童话篇章《海的女儿》、《丑小鸭》、《卖火柴的小女孩》等都是安徒生的著作。



《海的女儿》

《海的女儿》也称为《人鱼公主》，是安徒生众多的童话作品中最著名的一部。故事主要讲了住在海底的人鱼王国有六个人鱼公主，海底世界固然奇妙，但公主们却渴望看一下人世间的的生活，尤其是最小的人鱼小公主。在小人鱼15岁生日时，她获得了去观看人类生活的机会，她见到了因大风暴引发的海难事故而落水的王子，并忘我地救起了他，还爱上了他。为了王子，小人鱼与巫婆作了交换，用美丽的嗓音来换取人类的双腿，巫婆告诉她如果她不能获得王子的爱情，她便要化作泡沫。小人鱼成功地接近了王子，并获得王子的欢心，但王子却要娶另一位公主，因为他阴错阳差地认为那位公主才是他的救命恩人，并且爱上了那位公主。小人鱼为救自己，决定在王子新婚之夜杀死王子，以破解巫婆的法术，但她始终无法下手，宁愿牺牲自己来换取心爱人的幸福。她向尖刀看了一眼，接着又把眼睛转向王子；他正在睡梦中喃喃地呼唤着新嫁娘的名字，他脑子里只有她的存在。刀子在小人鱼手里发抖。但是正在这时候，她把刀子远远地向浪花里扔去。刀子沉下的地方，浪花就发出一道红光，好像有许多血滴溅出了水面。随即，她自己跳进海里，化成了泡沫。

小人鱼看似悲惨的结局，却表现了她金子般的品格，她有着纯真善良、忘我无私的人类精神品质中最为难能可贵的元素。她曾两度给予王子生命。“给人

以死亡还是给人以生命，两者之间，小人鱼选择了给人以生命。小人鱼用自己的毁灭让人性绽放出了夺目的光彩，获得了最后的精神的圆满。这就是小人鱼带给我们的启示：当我们付出了那么大的牺牲而终不可得时，我们应当如何珍惜自己的生命，并利用自己的生命造福于人类。小人鱼的行为更让我们见证了什么才是真正的爱情，什么是纯洁的爱情，什么是美丽的爱情。

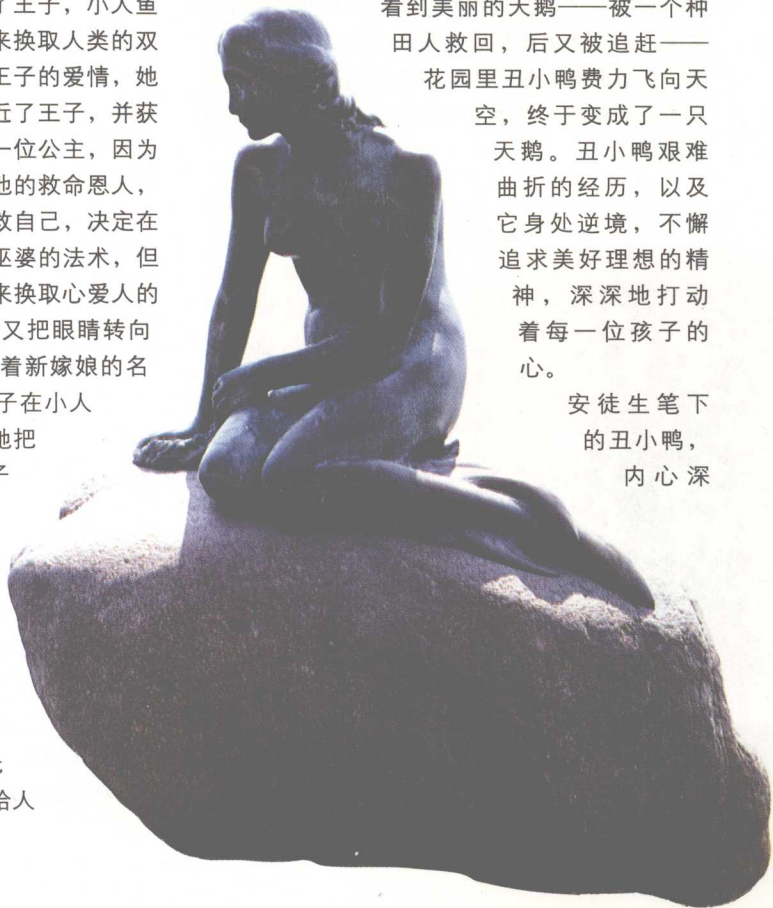


《丑小鸭》

《丑小鸭》以充满情趣的语言，生动引人入胜的情节，描写了一只“丑小鸭”出生后，历经种种磨难，最后发现自己是一只漂亮天鹅的非凡经历。文中讲述了“丑小鸭”的经历：一出生就被嫌弃——在沼泽地连猎狗都不理——农家小屋里饱受猫和母鸡的歧视——在湖泊看到美丽的天鹅——被一个种田人救回，后又被迫被追赶——花园里丑小鸭费力飞向天空，终于变成了一只天鹅。丑小鸭艰难曲折的经历，以及它身处逆境，不懈追求美好理想的精神，深深地打动着每一位孩子的心。

安徒生笔下的丑小鸭，
内心深处

丹麦美人鱼雕像



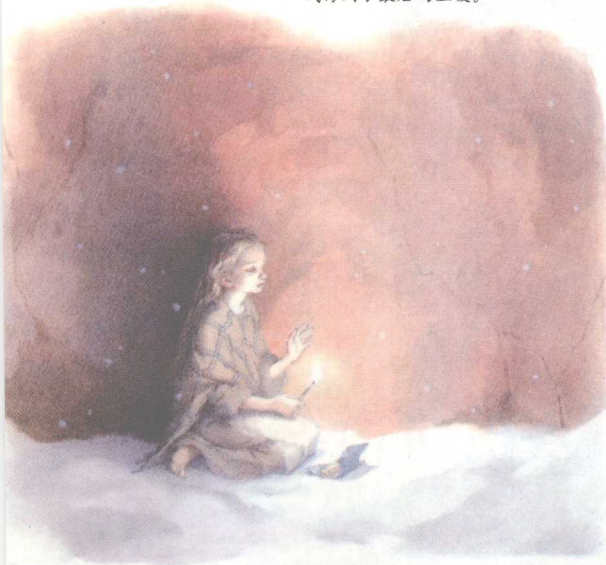
处存在着种种的渴望——渴望得到更多人的理解，渴望得到社会的承认和接纳，渴望被人尊重、欣赏。然而成功之路不可避免地充满着种种艰辛和磨难，这就需要一种素质，即坚韧的意志和百折不挠的品格；需要在心中燃烧起一团不灭之火，纵使冷漠、无情像冰雹一样袭来，你也仍要忍耐着、斗争着，内心始终充满着希望。这些坚韧的品质不但对于儿童，对于成年人来说一样重要。



《卖火柴的小女孩》

早在1919年，《新青年》1月号上刊载了周作人翻译的《卖火柴的小女孩》。从20世纪60年代至今，《卖火柴的小女孩》一直被选为中小学语文教材，表现了它历久不衰的魅力。《卖火柴的小女孩》这个故事主要讲了在又黑又冷的圣诞节前，一个卖火柴的小女孩因为没有卖掉一根火柴，不敢回家，最后冻死在街头的事。揭露了资本主义的黑暗，表达了作者对穷苦人民遭遇的深切同情。

卖火柴的小女孩用她自己的方式得到了最后的温暖。



看到冻死在街头的小女孩，你想到什么呢？

小女孩在死亡的边缘，她以自己独特的方式获得了她生命中最高的快乐和幸福。她在微弱的火光中看见的暖烘烘的火炉、香喷喷的烤鹅、美丽的圣诞树、慈祥的奶奶——这美丽的场景是今天衣食无忧、精神世界却极度匮乏的我们所难以企及的。安徒生在我们心中唤起了深深的感动，让我们在感动中体验到爱与善合一后所达到的美。

有一位小朋友读到这篇童话后写下了这样一段话：

“比起卖火柴的小女孩，我是多么幸福，从小到大，我都吃饱穿暖，在家里，爸爸妈妈疼爱我；在学校，有老师和同学的关心。生活是多么的美好！读了《卖火柴的小女孩》这个故事后，我似乎长大了，朦胧中懂得了什么……”



《皇帝的新装》

这篇童话写于1837年，是根据西班牙一则民间故事改编而成。作者从纯洁的童心出发，用大胆的夸张和想象来反映生活，叙写一个愚蠢的皇帝被骗子愚弄，穿上一件看不见的实际上不存在的新装，赤身裸体地举行游行大典的滑稽剧，把揭露的锋芒直指封建统治阶级的头子，并无情地嘲讽了贵族、宫廷的丑恶行径，深刻地解剖了当时社会的病状和人性的弱点。