

生存教育丛书

生存能力的培养

中学生读本

下

五洲传播出版社

生存教育丛书

生存能力的培养

——中学生读本

下

责任编辑 袁保安

封面设计 联科广告设计部

总策划 郑直 李丹

主 编 韩秀英 李丹 郑直 万磊俊

副主编 傅洪 艾跃进 胡向英 路华 关宏

编 委 王 松 万磊俊 韩秀英 刁振玉

李乐田 李建群 李华东 柏 昕

张慧洁 孙继为 胡志伟 李 丹

郑 直 张东梅

生存能力的培养 ——中学生读本(下)

五洲传播出版社出版

中国煤田地质总局地质制图印刷厂

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 6.75

字数 146,016 印数 25,000 册

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80113-308-0/G·25 定价:6.60 元

前言

当今时代,正值 21 世纪的前夜。在这世纪之交,每个人所面临的是如何为迎接 21 世纪的到来做好准备。1972 年,联合国教科文组织国际教育发展委员会主席埃德加·高尔在全球教育基金会上提出的《学会生存——未来世界的今天和明天》主题报告中指出:“教育的使命,正是为了准备未来。”今天的中小学生朋友,将在 21 世纪生活,你们应该以什么样的姿态去迎接未来呢?这是一个值得每个同学认真思索的问题。

21 世纪是高科技时代、信息化社会,对人才素质的要求愈来愈高,人才市场的竞争日趋激烈,便会出现“适者生存,优胜劣汰”的局面。每个人如何在这场竞争中求得生存,对生活在这个社会中的人都是一个严峻的考验。今天的中小学生多是独生子女,由于优厚的物质生活条件及父母的溺爱等,造成一些同学生活上讲求安逸,吃苦精神欠缺,自理、自主、自立能力差,对父母的依赖性强,更缺少防范意识,自卫、自救、经受挫折和磨难的能力低。“有关部门曾对 7—10 岁的学龄儿童进行专项调查,其中 80% 的孩子回答不上‘什么叫生存’;40% 的孩子乐意接受陌生人的礼物;60% 的孩子在短暂交谈后就愿与陌生人作伴、玩耍;当问及‘你掉进无法爬出的山洞怎么办’时,‘用劲跳’,‘拼命爬’,‘喊救命’是孩子们普遍的回答;问及‘你找不到家怎么办’的问题时,却有 70% 的人答不上来;至于‘被坏人拐骗后怎么办’,几乎所有的人均不知所

措”……(引自《光明日报》1994年11月13日范文礼《重视生存教育》一文)可见,对中小學生进行生存教育是何等重要。

人要在这个地球上生存,要具有多方面的能力。首先要有适应社会生活的能力。树立正确的人生观、有创造性的学习能力、有社会交往能力、有良好的社会道德、有为社会发展进行创造革新能力、有自我保护、抗磨难与挫折能力,还要具有适应自然的能力,如:有适应气候条件变化、抵抗疾病的能力;面对自然界给人类带来的灾害,能够进行自我保护的能力等。总之,人要生存,面对纷繁复杂的社会与自然环境,必须具有较强的应变能力,必须锻炼自己具有自理、自主、自强、自控、自护、自救、自防等多方面能力。

综上所述,素质培养尤为重要。今天的中小學生是未来社会的主人,是社会的创造者,因此要从小培养个人良好的素质,发扬中华民族的优良传统,使自己成为一个德智体全面发展的人。

在生存教育丛书的编写过程中,我们得到了社会多方面的支持和帮助,特别值得表示谢意的是生存需要正确的人生观部分的作者李乐田、李建群、刁振玉;生存需要学习部分的作者王松;生存需要交往部分的作者万磊俊;生存需要坚强的意志和磨难意识部分的作者李华东;生存需要创造部分的作者韩秀英;生存需要健康部分的作者柏昕;生存需要自我保护部分的作者张慧洁、孙继为;生存需要保护环境部分的作者胡志伟同志。

本丛书共分幼儿、小学生、中学生三部分读本。由于水平有限和时间仓促,没有把生存教育的内容全部展开写。因此,希望同行和专家学者,特别是在教育第一线的教师们提出宝贵意见和建议,以便今后更好地完善我国儿童少年的素质教育。这也是我们的初衷和希望。

目 录

生存需要健康

生存为什么需要健康？	(2)
怎样树立健康的新观念？	(3)
怎样才能保证身体健康？	(5)
怎样科学用脑？	(6)
为什么人需要心理健康？	(8)
怎样克服考试紧张心理？	(10)
怎样保持良好的情绪？	(11)
怎样增强对环境的心理适应能力？	(13)
怎样保护牙齿？	(13)
怎样保护眼睛？	(15)
肥胖是健康吗？	(16)
怎样使营养合理协调？	(18)
日常食物对健康各有什么作用？	(19)
为什么要参加体育锻炼？	(25)
怎样度过青春期？	(26)
怎样才能体态优美？	(28)
怎样预防煤气中毒、农药中毒、食物中毒？	(29)
怎样养成良好的卫生习惯？	(31)
你如何消除焦虑？	(31)
强酸中毒怎么办？	(33)
强碱中毒怎么办？	(34)

生存需要保护生态环境

为什么生存需要保护生态环境？	(38)
为什么要保护自然环境？	(40)

你知道《环境保护法》吗？	(43)
为什么必须树立环境道德意识和法制观念？	(46)
为什么要保护生态平衡？	(47)
生态环境破坏的主要表现是什么？	(49)
环境污染及其危害是什么？	(53)
为什么必须爱惜自然资源？	(58)
为什么节约资源要从每个人做起,从点滴做起？	(61)
为什么要保护野生动物？	(63)
为什么要保护鸟类？	(64)
为什么要保护草原？	(66)
为什么要保护生物资源？	(67)
为什么要保护森林？	(69)
怎样保护野生动物？	(71)

生存需要创造

为什么生存需要创造？	(74)
人人都有创造力吗？	(77)
观察力在创造活动中有什么作用？	(79)
如何培养观察能力？	(83)
为什么说“没有想象就没有创造”？	(86)
怎样培养想象力？	(89)
怎样培养思维能力？	(92)
什么是创造性思维？	(96)
怎样培养创造性思维能力？	(99)
为什么说好奇心是创造的动力？	(102)
为什么创造需要顽强的意志？	(105)
成才的四要素是什么？	(107)
为什么常做家务会使你变得更聪明？	(109)
如何培养中学生的创造力？	(111)

生存需要懂法、知法、守法

为什么说《宪法》是国家的根本大法？	(116)
法律有哪些分类？为什么说在法律面前要人人平等？	(117)
法律和道德有什么不同？	(118)
中学生为什么要学习法律知识？	(120)
中学生怎样做一名知法、守法、护法的好公民呢？	(121)
什么是法律的本质？	(123)
法律的作用是什么？	(124)
我国社会主义法律的本质是什么？	(125)
法律一般有哪四个基本特征？	(126)
为什么说家庭是保护未成年人的摇篮？	(128)
学校保护未成年人有哪些规定？	(129)
未成年人理应受到社会哪些保护？	(131)
未成年人要学会自我保护，应注意些什么？	(133)
我国社会主义法律的基本特征是什么？	(137)
什么是社会主义法制？内容是什么？	(139)
为什么说社会生活离不开法？	(145)
怎样自觉守法？	(152)
如何加强道德修养，预防违法犯罪？	(156)
你怎样制止违法犯罪？	(161)
《未成年人保护法》有哪些具体内容？	(169)
《治安管理处罚条例》主要内容是什么？	(177)

生存需要保险业

什么是保险？保险的特征是什么？	(184)
保险有哪些功能？	(186)
你知道中国保险业的发展史吗？	(189)
你知道世界保险业的发展史吗？	(190)

公众责任保险的内容包括哪些？	(193)
责任保险的种类、特点、作用是什么？	(195)
场所责任保险是怎么回事？	(198)
你了解《中华人民共和国保险法》吗？	(199)
人身保险的特征与作用是什么？	(204)
中学生日常生活与保险业有哪些联系？	(206)

生存需要健康

生存为什么需要健康？

健康是生存的基础。虽然一个人不是为了健康活着，但没有健康的身体，生命的光芒也许会暗淡许多。健康好比生命大厦的基石，基础不好，大厦怎能牢固。要使生存更有意义，就需要一个健康的身体。

因此，人们把健康作为提高生存质量的前提。

健康的概念包括生理健康和心理健康两个方面。仅有健康的驱体，而不具有健康的心理，或与之相反，都不能认为是一个完全健康的人。

心理健康表现为：

1. 对事物有正确的观点和态度，即正确的世界观、人生观、价值观。
2. 有稳定、乐观的情绪，保持自己有一个良好的心境。
3. 不封闭自傲，乐于交友，与同学和谐相处，团结互助。
4. 对学习、工作有追求，有自信心、进取心。
5. 正确认识自我和他人，“金无足赤，人无完人”。
6. 有顽强的意志和毅力，有克服困难的勇气。
7. 有独立性、自觉性、原则性，不以别人的好恶为自己的行事标准。
8. 自觉克服紧张、自卑和嫉妒等不良心理，不以己之短比人之长。

生理健康表现为：

1. 身体各生理系统和器官发育正常。
2. 体格健壮，有抵御各种疾病侵害的能力。

3. 如身体出现疾病，能够及时治愈矫正。
4. 体内各种营养物质比例合理、适当。
5. 身高、体重符合年龄发展阶段并合乎或接近标准。
6. 言语清楚，动作协调。
7. 形体匀称，仪表端正，牙齿整齐洁白。
8. 吃、喝、拉、撒、睡符合自然的自然规律。

只有正确理解健康的含意，保持自己的身体健康，才能使得生存更有意义。

怎样树立健康的新观念？

健康，是当今社会人们普遍关心的问题。但对健康概念的理解和对保健方式的了解却各不相同。随着人们生活水平的不断提高，人类对自身的健康状况日益关切。同时，随着科学技术的迅猛发展，也为人类进一步认识自身、了解自身提供了可能和条件。目前，人们对健康的认识和追求在悄然改变：

一、从只关心身体健康向关心身体和心理转变。以前常说的身体健康一般指身体各部分发育、运转正常，如果一个人的八大生理系统即呼吸系统、消化系统、神经系统、运动系统、循环系统、排泄系统、内分泌系统和生殖系统发育运转正常，眼、耳、鼻、舌、身功能完备，那么，这个人就毫无疑问被认为是健康的了。现在则不同，人们开始关心心理、情绪如何，关心心情怎样，“你的心情现在好吗？”这不仅仅是一句歌词，一句问候语，也体现了人们对身体健康的新观念。

二、从消极状态的首肯转向积极状态的追求。在通常状

态下无疾病就是健康，是从前人们对健康的理解和要求。现在人们更关心个体的整个身心是否处于一种积极的健康状态，在新的生活环境下，能否适应社会的变化，应付面临的学习、工作和生活。这一变化，一方面体现了人们对身体健康的要求程度越来越高，同时也体现了现在社会紧张的生活节奏给人们身体上、心理上所带来的压力。

三、从关注个体向关注环境转变。人们对健康的视角从关心自身各系统、各器官的变化向着关心身体所处的环境给个体所带来的影响转变。这是由于当今人类生存环境日益受到威胁，空气污染、细菌繁多、心理压力加重等等外在条件，频繁导致人们身体疾病和心理扭曲等现象而引起人们的警觉。为了保护自己的健康，不得不注意环境的影响与选择。

四、从推崇人造环境向追求自然环境转变。人们曾一度崇尚城市文明，而今天的城市空气严重污染，水源质量下降，人口拥挤，噪音喧哗，以及房屋装饰热带来的室内“装修病”，都给健康带来意想不到的影响，人们开始追求回归自然，崇尚自然，梦想重新回到大自然的怀抱，或野外郊游，或乡村度假，或干脆在庭院里种上绿色的植物，渴望能够获得一些大自然的新鲜空气，吐故纳新，为健康地生存创造条件。

五、从依赖医院治疗向依靠自我保健转化。过去，人们常在体弱多病时求助于医生的治疗，把自己的健康交给医生负责。现在，人们为了促进健康，使强壮的身体能够抵御疾病的侵害，更愿意未雨绸缪，用自我保健的方法对自己的健康负责。这种趋势在世界各个国家方兴未艾。我国 1995 年

下半年颁布了“全民健身计划”，提倡科学、文明、健康的生活方式，进一步提高了我国人民自我保健的意识和水平。

怎样才能保证身体健康？

学校经常出现这样的情景：下课铃声响了，一群群少年儿童踏着铃声涌向操场，蹦啊跳啊，唱啊笑啊，多么活泼可爱的青少年！多么幸福快乐的学习生活啊！之所以能够如此，一个主要的原因是他们拥有健康的身体。

现代科学证明，少年儿童时期身体状况如何，对人一生的健康有很大影响。如果这一时期不注意保护身体健康，就有可能给成年时的身体带来许多不利的影响。因此，少年儿童从小就要养成珍爱健康的好思想、好习惯。要想保证身体健康应努力做到以下几点：

一、热爱体育运动。“生命在于运动”，要保持健康的身体，就要经常锻炼身体。少年儿童从小就应该培养自己的体育兴趣，适合中小学生的运动有足球、篮球、跳绳、游泳、跑步、体操等各种各样的体育活动，你可以选择自己喜爱的运动，安排一定的时间，持之以恒，坚持锻炼，一定能给自己一个健健康康的好身体。

二、讲究学习卫生。有的学生读起书来很不讲究科学学习习惯，如在昏暗的光线下看书，歪着脑袋斜着身子写字，睡眠不足，疲劳过度等等，很容易对身体产生不良的影响。像近视眼、驼背、脊柱侧弯、神经衰弱等疾病，都是中学生中常见的现象。因此，要讲究科学的学习习惯。

三、饭前便后要洗手。在日常生活中，很多活动都需要我们用双手去触摸，去把握，这样就难免使手感染上许多细

菌，如果不经常洗手，容易将手上的细菌再感染到其他地方，尤其要强调饭前便后洗手，以把住“病从口入”这道关。

四、不可忽视早餐。有许多少年儿童对早餐很不重视，往往起床后匆匆忙忙、马马虎虎吃一点，就上学校了。结果，午饭前这段时间，体内不能供给足够的热量和养分，容易导致头晕、注意力不集中等现象，影响学习效果。长期下去，会导致营养不良、肠胃功能紊乱等疾病，难怪有人说：“要想身体健康，务必吃好早餐。”

五、“喝水比吃饭更重要”。水是人体内含量最多的物质，占体重的60%左右，人绝食但不绝水可生存20天以上，但如果断水，只能活一周左右。可见，喝水比吃饭更重要。适量地饮水，可以帮助食物营养素的吸收和废物的排泄，特别在感冒、发烧时多饮水，有助于有毒物质的排泄。平时，少年儿童不要等有渴的感觉才喝水，应在饭前或饭后1小时左右，及时地补充水，以保证身体对水的需求。

怎样科学用脑？

通过大脑，我们学科学、用科学、讲科学。那么，怎样科学用脑呢？

人脑，作为一个器官，在上一个世纪科学家就开始了实验研究，并且早已证明，十二三岁的少年儿童大脑的生长发育水平已基本接近于成年人。那么，人脑有多大的潜力呢？仅以人脑的记忆容量来说，据有人估算：全世界图书馆藏书7亿7千万册，其信息量与一个人的脑子所能够记忆的信息量大体相当。人脑的容量是多么宏大啊！可是，很多同学也

许有这样的体验：考试临近，赶紧抓紧时间看书、写作业或背外语单词，然而偏偏在这个关键时候，大脑出现“思维不灵敏、注意力难集中、记忆力减退、头晕脑胀、感觉特累”的现象。

这是为什么呢？原来，如何科学地使用大脑，充分开发大脑的潜力，仍然是科学家今天正在探讨的问题。本世纪最伟大的科学家爱因斯坦也不过只发挥利用了微乎其微的人脑潜能。但人类对自身的科学用脑问题也并非一无所知。经过无数次的科学实验和人们脑力活动的经验积累，已总结出大脑活动的基本规律：

一、充分利用脑兴奋高潮。每个人的活动规律不同，大脑兴奋高潮的时间也不同。有的在清晨，有的在上午，有的在晚上，充分利用自己大脑兴奋的最佳时间进行最重要的学习或工作，效果最佳。

二、变换学习内容。心理学实验表明，大脑皮层各部分在机能上有一定的分工，存在着许多重要的机能中枢。人们在学习时，大脑有一部分处于兴奋状态，其他部分则处于相对抑制状态。如果长时间集中在同一内容上，那一部分兴奋区就容易疲劳。马克思在写作《资本论》感到疲倦时，用运算数学题的方式来调节和休息大脑。

三、劳逸结合。有句名言“不会休息，就不会工作”，要提高大脑的工作效率，必须保证必要的休息。兴奋和抑制是大脑活动的基本规律，强迫大脑违背这个规律势必因兴奋过度而导致衰竭。少年儿童每天的正常睡眠时间应保证在8-10个小时，只有这样，大脑才能高效率地工作。

四、手脑并用，脑体结合。“大脑皮层机能定位说”表

明，人的每种行为都由一组特殊的脑细胞所调节，正如人的右手由大脑的左半球支配，左手由右半球支配。手脑并用可以通过手活动的不断变化刺激大脑的相应部位更灵活、更敏捷。同样，脑体结合不仅可以改善大脑的活动能力，而且有利于少年儿童的身心健康。

为什么人需要心理健康？

现代科学的迅速发展，信息技术的日新月异，地球变得越来越小。随之而来的是人们在工作、学习、身体和环境等方面承受的压力越来越大。怎么担负起如此的重荷？许多健康学家表示：现代人必须做到心理健康，并把心理健康作为现代人的标志。

什么是心理健康？有的学者归纳为四大特征：（1）能正确地面对现实，对人对事具有客观、清醒的认识；（2）了解自我，有自知之明。不仅能正确认识自己的优点、弱点，而且能正确估计自己的能力、个性、爱好与情趣；（3）与人为善，乐于与人交往，在交往中要使尊重他人、信任他人、喜悦乐观的积极态度多于嫉妒、怀疑、憎恶的消极态度，能与多数人建立良好的人际关系；（4）情绪乐观、稳定，热爱生活，把工作、学习视为乐趣，而不是视为负担，遇到挫折和烦恼时，能自行解脱。

为什么人需要心理健康？

一、心理健康才能适应现代瞬息万变的环境。在现代社会，新生事物层出不穷，例如微机从 286 的使用开始，不过几年时间，386、486、586 相继问世，并日益普及。那么如何适应这应接不暇的新知识、新技术，提高自身的生存质量