

中小
学生



主编 张巍钟

素质教育

SUZH
JIAOYU
BIDU
SHOUCE

必读手册

新疆科技卫生出版社(W)



中小学生素质教育必读手册

主 编：张巍钟

副主编：李讲席

新疆科技卫生出版社 (W)

图书在版编目 (CIP) 数据

素质教育必读手册/张巍钟主编. - 乌鲁木齐: 新疆科技卫生出版社 (W), 2000. 9

ISBN 7-5372-2266-5

I. 素… II. 张… III. 素质教育-中小学-教育参考资料 IV. G632

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 47047 号

中小学生素质教育必读手册

责任编辑: 胡赛音

封面设计: 丁晓昆

新疆科技卫生出版社 (W) 出版发行

(新疆乌鲁木齐龙泉街 66 号 830001)

各地新华书店经销

中牟县胶印厂印刷

850 × 1092 毫米 32 开本 12 印张 300 千字
2000 年 10 月第一版 2000 年 10 月第一次印刷
印数: 1—5000 定价: 18.80 元

江泽民总书记指出：“要正确引导和帮助青少年学生健康成长,使他们能够德、智、体、美全面发展”。“要加强对青少年学生进行爱国主义、集体主义、社会主义的思想教育,帮助他们树立正确的世界观、人生观、价值观”。……

当前,全国上下都在贯彻落实江总书记的讲话精神,贯彻执行中共中央关于加强对青少年进行素质教育的指示。在这种形势下,我们不揣浅陋,编写了这本《青少年素质教育必备手册》,望能对社会有所贡献,对青少年有所裨益。

编者

2000年6月

目 录

德育篇

一、中华爱国名人

屈原·····	(3)
卫青·····	(4)
霍去病·····	(6)
苏武·····	(7)
诸葛亮 ·····	(10)
岳飞 ·····	(11)
于谦 ·····	(13)
戚继光 ·····	(15)
郑成功 ·····	(17)
谭嗣同 ·····	(18)
孙中山 ·····	(19)
秋瑾 ·····	(20)
鲁迅 ·····	(22)
李大钊 ·····	(24)
向警予 ·····	(26)
方志敏 ·····	(27)

二、中华爱国故事

晁错为国“赴汤蹈火” ·····	(30)
“伏波将军”马革裹尸·····	(31)
班超“投笔从戎”，为国立奇功·····	(32)

文天祥“留取丹心照汗青” (35)

林则徐虎门焚烟 (37)

“我为抗日而死，不能跪下挨枪。”

——吉鸿昌烈士的事迹 (39)

“胃里连粒饭都没有”的抗日英雄

——杨靖宇烈士的事迹 (41)

最后一个撤离——毛泽东的故事 (43)

我们都是人民勤务员——刘少奇的故事 (45)

为中华崛起而读书——周恩来的故事 (46)

打垮江西两只“羊”——朱德的故事 (48)

“怕死不当共产党”——刘胡兰烈士的故事 (50)

“为了新中国，冲啊！”

——董存瑞烈士的故事 (54)

“为了使别人过得更好”

——雷锋同志的故事 (56)

当代的雷锋——朱伯儒的故事 (58)

三、名人论人生

..... (62)

四、中华美德典故

过门不入 (76)

择贤禅让 (76)

比干直谏 (77)

大义灭亲 (78)

亲仇不避 (79)

自请极刑 (79)

董狐直笔 (80)

嗟来之食 (81)

孔子施教 (81)

临难不惧	(82)
不耻下问	(83)
后生可畏	(83)
从善如流	(84)
晏子使楚	(85)
任重道远	(85)
闻过则喜	(86)
守法斩子	(86)
不遗余力	(87)
威武不屈	(88)
舍生取义	(88)
悬梁刺股	(89)
顾全大局	(89)
窃符救赵	(90)
锲而不舍	(91)
一诺千金	(92)
不屈不挠	(92)
励精图治	(93)
凿壁借光	(94)
张良拾履	(94)
汗流浹背	(95)
重如泰山	(95)
奋不顾身	(96)
克己奉公	(97)
老当益壮	(97)
深夜却金	(98)
勇退群寇	(99)
抗击歪风	(99)

百折不挠·····	(100)
断织劝学·····	(101)
孔融让梨·····	(101)
文姬归汉·····	(102)
取直如常·····	(102)
老骥伏枥·····	(103)
鞠躬尽瘁·····	(104)
宽宏大量·····	(104)
映雪夜读·····	(105)
不为五斗米折腰·····	(106)
夏夜囊萤·····	(106)
秉公执法·····	(107)
握卷追月·····	(107)
青出于蓝·····	(108)
木兰从军·····	(109)
呕心沥血·····	(109)
持正守法·····	(110)
宠辱不惊·····	(111)
铁杵成针·····	(111)
蔑视权贵·····	(112)
忧国忧民·····	(113)
清正不阿·····	(113)
尽行其规·····	(114)
岳母刺字·····	(115)
读书佛膝·····	(115)
还田于民·····	(116)
两袖清风·····	(116)
况钟上任·····	(117)

刚正廉洁	(118)
海瑞罢官	(118)
舍生报国	(119)
为国捐躯	(120)

智育篇

一、诗词欣赏

《诗经》选	(124)
《楚词》选	(125)
《楚声古歌》选	(126)
《建安文学》诗选	(127)
唐诗精选	(128)
宋词精选	(149)
毛泽东诗词选	(166)

二、青少年读书导引

中国名著导引	(178)
世界名著导引	(201)

三、科普小知识

科技天地	(214)
动植物世界	(224)
自然王国	(241)

体育篇

一、国际体育运动概览

奥林匹克运动会	(253)
亚洲运动会	(253)

新兴力量运动会	(253)
世界大学生运动会	(254)
世界杯田径赛	(254)
世界射箭锦标赛	(254)
射箭射击锦标赛	(255)
世界杯排球赛	(255)
世界排球锦标赛	(255)
世界杯乒乓球锦标赛	(256)
世界杯乒乓球赛	(256)
国际男子羽毛球团体锦标赛 (汤姆斯杯)	(256)
国际女子羽毛球团体锦标赛 (尤伯杯)	(257)
世界杯体操赛	(257)
世界体操锦标赛	(257)
世界杯技巧赛	(258)
世界技巧锦标赛	(258)
世界航海模型锦标赛	(258)

二、健康小常识

你知道什么是病菌吗?	(259)
病菌活动的时间很长吗?	(259)
你知道什么是疾病吗?	(260)
“生命在于运动”，这样说对吗?	(260)
人体是怎样抵抗病菌侵入的?	(261)
为什么生活环境不好会引起疾病呢?	(261)
为什么最好不要养宠物?	(262)
人发烧有没有好处?	(262)
为什么耳朵挖多了不好?	(263)
什么是“天花”?	(263)
大脑需要吃什么?	(264)

为什么血液对人来说很重要？	(265)
什么是“结核”？	(265)
人的心脏为什么不会疲劳？	(266)
大脑为什么能记忆东西？	(266)
人的肝脏有什么用处？	(267)
人为什么会疼痛？	(267)
霉菌对人类有帮助吗？	(268)
人能一辈子不生病吗？	(268)
眼皮有时候为什么会跳呢？	(269)
伤口是怎样愈合起来的？	(269)
青春痘是怎样产生的？怎样减少它的发生呢？	(270)
为什么要把蛀牙及时补好？	(270)
为什么吃饭前不应多喝水？	(271)
喝饮料对人体有好处吗？	(271)
早餐不吃为什么不好？	(272)
牙病与近视是否有关系？	(272)
皮肤上产生斑点是什么原因？	(273)
为什么说噪音是城市中的“无形杀手”？	(273)
人为什么需要睡眠？	(274)
为什么不要吃生鸡蛋？	(274)
人打哈欠是什么原因？	(275)
人睡觉为什么要用枕头？	(275)
为什么写字时要有端正的坐姿？	(276)
看电视时间长为什么不好？	(276)
茶水为什么不能服药？	(277)
有人晕车、晕船是怎么回事？	(277)
我们为什么会逐渐变老？	(278)
为什么流汗有好处？	(278)

睡觉时磨牙好吗?	(279)
做梦有什么不好吗?	(279)
为什么要有健康的生活方式?	(280)

三、健身小方法

预防脱发 10 条	(281)
吃蔬菜 5 忌	(281)
饮食健胃 10 要素	(282)
科学饮食 8 原则	(282)
饮食 5 要	(283)
7 种生活规律	(283)
影响青春发育的 6 条因素	(283)
不良生活习惯 6 种	(283)
食品安全 10 法	(284)
增加食欲 7 法	(285)
预防近视 7 法	(285)
外出 8 备	(285)
健康运动的 9 大误解	(286)
提高大脑机能的 8 大营养素	(287)
人体所需的 10 种营养	(287)
不宜合吃的 29 对食品	(288)
睡懒觉 5 害	(289)
良好的睡前 5 习惯	(289)
防止失眠 10 法	(289)
夏天锻炼 4 忌	(290)
游泳 8 注意	(290)
初学游泳者 10 忌	(290)
站立姿态 6 要	(291)
坐姿 3 要	(291)

饮食 40 要	(292)
助眠 18 法	(293)
影响大脑健康的 14 种因素	(293)
快速消除疲劳 8 法	(294)
消除疲劳 6 招	(294)
不利于健康的 10 种生活习惯	(295)
日常生活 8 诫	(295)
5 种食物可消除体内污染	(295)
提高记忆力的 3 种食品	(295)
使人聪明的 4 种食品	(296)
保护嗓子 7 忌	(296)
睡前 3 宜 3 忌	(296)
睡眠 10 忌	(297)
通鼻塞 3 法	(297)
预防感冒 10 法	(297)
饭后 6 不宜	(298)
防止消化不良 8 法	(298)
青少年健康 10 诫	(299)
夏泳慎防 4 种病	(299)
自我保健 10 则	(300)
体育锻炼的 10 条忠告	(300)
保护身体 10 诀	(301)
强身健体 10 谏	(302)
饮水四忌	(302)

德 育 篇

一、中华爱国名人

屈 原

屈原（前 340—前 278），战国时期楚国人，我国伟大的爱国主义诗人和杰出的政治家。在他一生中，特别是以后的流亡生活中，屈原写下了许多优秀的诗歌，其中最有名的代表作是《离骚》。他在这些诗歌里，痛斥卖国的小人，歌颂正直的君子，对楚国的一山一水，一草一木，都寄托了无限的深情。表达了他爱国、爱民、追求理想和不屈的精神。

屈原生活在诸侯国互相兼并、战乱频繁的战国中后期。他的一生随着楚国的变化而变化。据《史记·屈原贾生列传》载，屈原受过较好的贵族教育，有政治、历史、文学诸方面的知识，兼收了先代和当代儒、法、道各家思想。他有管理内政、外交的能力，身居要职，深得楚怀王信任。屈原在国内主张任用贤才，施行法治，富国强兵；对外主张联合六国以抗强秦，进而由楚国来完成统一中国的大业。在左徒任上，他曾受楚怀王委托起草和制订法律，公元前 317 年，他又出使齐国，建立齐楚联盟。这些活动促成了楚怀王初年的“国富强而法立”的盛世。这些改革活动也触及了楚国腐朽贵族集团的利益。以南后郑袖、令尹靳尚、子兰为首的一伙，在楚怀王面前进谗言，使楚怀王疏远了屈原。强秦派张仪用重金收买了南后郑袖、令尹靳尚等势利小人，欺骗楚怀王破坏齐楚联盟，秦楚有丹阳之战，楚败；屈原出使齐国，修

复齐楚联盟，归任三闾大夫，只管理宗庙和贵族教育，而不能参与朝政了。由于贵族集团得势，屈原的内政外交主张无法贯彻，形势急转直下，公元前 305 年，楚秦结为婚姻，齐楚破裂；公元前 304 年，楚怀王入秦，订秦楚黄棘之盟。此时，屈原的政治苦闷已达极点，自动出走到汉北。楚国破坏了合纵，齐、韩、魏曾攻打楚国，为得秦救兵，不得不把太子送秦做人质；太子在秦杀人逃归楚，秦兵又攻楚，公元前 300 年召屈原出齐，第三次建成齐楚联盟。公元前 299 年，秦骗楚怀王入秦，屈原力劝无效；怀王果然客死于秦。顷襄王继位，不重用屈原，令尹子兰又排斥屈原，他不时作歌发牢骚，讥朝政，终在公元前 286 年被顷襄王放逐到江南。屈原在沅、湘一带流浪了 8 年之久，当楚国郢都被秦国攻陷后，他看到楚国濒于灭亡，自己的理想幻灭了，怀着对故国的怀念，对贵族奸细的憎恨，于公元前 278 年夏历 5 月 5 日投汨罗江而死。我国广大人民群众为了纪念屈原，将其以身殉国的这一天当做一个传统的节日——端午节。

诗人屈原的品格，历来被人们敬仰和怀念。他的作品不仅是中国的珍贵文化遗产，也是世界文学的瑰宝。他的作品被译成多种文字，为世界人民所传诵。

卫 青

卫青（？—前 106），西汉抗击匈奴、保卫国土，屡立奇功的爱国大将。

卫青出身低微，他的父亲是平阳侯曹寿家里当差的。卫青长大以后，在平阳侯家当了一名骑奴。后来，因为卫青的姐姐卫子夫进宫，受到汉武帝的宠幸，卫青的地位才渐渐显贵起来。

西汉初年以来，匈奴奴隶主贵族不时侵扰北方诸郡。公元前 129 年，汉武帝毅然决定拜卫青为车骑将军。从此，年轻的将领