



《每天傍晚阅读课》系列丛书

MEITIAN BANGWAN SHENGHUOKE

每天傍晚 生活课

了解社会、学会独立的生活常识

刘金国 ★ 主编

北京科技大学
素质教育中心 | 审订出品

倡导傍晚亲子阅读，用半小时改变孩子的未来！

远离网络、电视沉迷，用阅读增加孩子成长的“正能量”！

课外阅读
枕边书

KEWAIYUEDU

ZHENBIANSHU

山西出版传媒集团
北岳文艺出版社



《每天傍晚阅读课》系列丛书

MEITIAN BANGWAN SHENGHUOKE

每天傍晚 生活课



了解社会、学会独立的生活常识

刘金国 ★ 主编

北京科技大学
素质教育中心 | 审订出品

倡导傍晚亲子阅读，用半小时改变孩子的未来！

远离网络、电视沉迷，用阅读增加孩子成长的“正能量”！

山西出版传媒集团
北岳文艺出版社

课外阅读
枕边书

KEWAIYUEDU

ZHENBIANSHU

图书在版编目 (C I P) 数据

每天傍晚生活课 / 刘金国主编. —太原: 北岳文艺出版社, 2012.6
(每天傍晚阅读课)

ISBN 978 - 7 - 5378 - 3704 - 0

I. ①每… II. ①刘… III. ①社会科学课—小学—课外读物
IV. ①G624.103

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第094872号

书 名 每天傍晚生活课

主 编 刘金国
责任编辑 高 洁
装帧设计 天之赋设计室

出版发行 山西出版传媒集团·北岳文艺出版社
地 址 山西省太原市并州南路 57 号
邮 编 030012
电 话 0351-5628696 (营销部)
010-58200905 转 801 (北京中心发行部)
0351-5628688 (总编办)

传 真 0351-5628680 010-58200905 转 802
网 址 <http://www.bywy.com>
E - mail bywycbs@163.com
印刷装订 北京龙跃印务有限公司

开 本 700×960 1/16
字 数 200 千字
印 张 14.5
版 次 2012 年 8 月第 1 版
印 次 2012 年 8 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5378 - 3704 - 0
定 价 24.00 元

本书如有印装质量问题 由承印厂负责调换



总序

有个浪漫的传说：传说中有个勇士救了一位美丽的公主，公主送给勇士一本书作为回报，用此象征知识和力量。于是，每到这一天，这个国家的女人就会送给丈夫或男朋友一本书，男人们则回赠一枝玫瑰花。正是由于这个传说带来的灵感，1995年世界教科文组织将每年的4月23日定为“世界读书日”。

在当今这个日新月异的年代，人们很难在每天的忙碌中抽出一些时间来静静品味书籍的馨香，慢阅读似乎被人们遗忘了，取而代之的是各种快餐式文化。然而，读书可以决定一个人的修养和境界，对人的一生都至关重要。就如温家宝总理所说：“书籍是不能改变世界的，但读书可以改变人，人可以改变世界。”

本书倡导家庭傍晚亲子阅读学习习惯，家庭在晚餐后共同阅读，抓住六点到八点的最佳记忆期，有利于知识记忆的强化和良好学习习惯的养成，同时也是促进亲子关系最好的契机。

青少年时期的孩子有着强烈的求知欲，对世界万物都充满好奇，这是一个阅读的好时机，家长在这个阶段让孩子感受到阅读的乐趣，并帮助孩子培养起来阅读的习惯，将会使他们受益终身。如果家长及时地给孩子们补充一些他们必备的且感兴趣的课外知识，相信孩子们是非常愿意接受的。这一代孩子的成长环境中充斥着更多诱惑，例如他们很容易迷失在电视娱乐节目和网络游戏之中，很多惨痛的教训让我们开始重视这种现象。然而，家长们如果愿意每天从自己排得满满的时间表里挤出些时间来和孩子一起读读书，互相讨论自己对书中某点的看法，放下身段，与孩子进行一次“亲子阅读”，那么我想，不仅孩子能感受到来自家庭的温暖与言传身教，就是家长自己也会深深融入这样的温馨之中不愿出来。

总序

有鉴于此，我们特意编写了这套《每天傍晚阅读课》丛书，并且满怀欣慰和喜悦地将这套丛书奉献给千千万万的青少年及家长朋友们。它使孩子们在课余和傍晚的时间里有了新的乐趣，在汲取知识的同时也培养起了阅读的好习惯。丛书内容生动有趣、包罗万象，从日常生活中必备的常识到需要掌握的科学文化知识都收录其中，将科学性与趣味性很好地融合在一起，极大地满足了孩子的好奇心，使每个孩子都愿意在知识的海洋中畅游。

本套丛书共有七册，分别是《每天傍晚国学课》《每天傍晚游戏课》《每天傍晚生活课》《每天傍晚安全课》《每天傍晚科学课》《每天傍晚美文课》《每天傍晚励志课》，我们相信书中的每个小故事都会使你对待生活更加充满激情，更有信心地去追逐梦想；书中的每个小常识都会让你在今后的生活中更加得心应手，早日成为一个成熟懂事的人；书中的每个小游戏都会使你在学习了一天后放松身心，灵活你的大脑；书中的每篇文章，都能够陶冶你的情操，并且帮助你积累优美的词句。

当然，在社会飞速发展的当今时代，新的问题层出不穷，还有许多是我们没有考虑到的，本书编者会尽最大的努力去不断完善它、丰富它，也希望读者能够对本书提出宝贵建议，我们将积极吸取建议和意见，争取使之拥有更大的阅读价值。

本套丛书的编委会成员有主编刘金国，编委程国安、崔晓芳、高艳茹、李广一、许文飞、张玉峰（按姓氏拼音顺序排名），感谢各位老师对本套丛书的辛勤付出，才使之能尽快与读者朋友见面。

最后，让我引用美国前第一夫人芭芭拉·布什曾说过的一句话，鼓励孩子读书是一种最好的教育方式，它是家长送给孩子的一件终生享用的最佳礼物。



目录

CONTENTS

第1章 你的生活习惯怎么样 / 1

同学们都说我是个脏孩子 / 3

我就是不爱体育锻炼 / 5

我怎么不知道我该做什么 / 7

电视太好看了 / 9

天天都要去网吧 / 11

别人的东西可以乱动吗 / 13

老师的话就是不对 / 14

我控制不了我自己 / 16

我总是要把笔放在嘴里 / 18

真不想离开暖暖的被窝 / 19

电视里的英雄 / 21

为什么别人就不能让着我 / 23

我的体重超标了 / 25

什么是生物钟 / 26

 **第2章** 校园里遇到的那些事 / 29

- 老师批评我了 / 31
- 讨厌的绰号 / 32
- 同学家里的“奔驰” / 34
- 落选班长之后 / 36
- 一到考试就发挥不好 / 37
- 不能受到老师的喜欢 / 39
- 做了好事还受到批评 / 40
- 同学之间挥起了拳头 / 42
- 遭遇校园暴力的时候 / 44
- 借给同学钱算是互相帮助吗 / 45
- 上课也会受伤吗 / 47
- 参加劳动的时候 / 49

 **第3章** 从小就要会社交 / 53

- 懂礼貌的孩子是什么样的 / 55
- 我为什么不合群呢 / 57
- 小朋友们都不想和我玩 / 59
- 好朋友犯错误了 / 60
- 有人向我问路 / 62
- 不敢和女生说话的男生 / 63

同学们都瞧不起我 / 65

推销员说得真好 / 67

被好朋友误会了 / 68

怎么对待我的朋友 / 70

最好的朋友说我坏话 / 71

怎么才算有礼貌 / 73

有客人到家里了 / 75

我不好意思对别人说“不” / 77

转学了怎么办 / 79



第4章 在家里的种种烦恼 / 81

我的日记被偷看了 / 83

妈妈没完没了的唠叨 / 84

不和谐的声音 / 86

干活太累了 / 88

那些危险的电 / 90

怎么会停电呢 / 91

我要去做饭 / 93

家电也是危险的吗 / 95

天然气泄漏了 / 97

 **第5章** 杜绝不良的生活方式 / 99

- 洋快餐能经常吃吗 / 101
- 吃太多零食会怎么样 / 102
- 我不想戴眼镜 / 105
- 操作电脑多久比较合适 / 107
- 汽水能当水喝吗 / 109
- 怎么有这么多不好吃的东西 / 111
- 为什么小小年纪就驼背 / 113
- 吃药应该怎么吃 / 114
- 路边小吃怎么那么香 / 116

 **第6章** 摆脱心理困惑的办法 / 119

- 一次失败就能打倒你吗 / 121
- 为什么天天喊郁闷 / 122
- 我有勇气承认错误 / 124
- 怎么我长得这么难看 / 126
- 我容易骄傲吗 / 128
- 我不敢在大家面前说话 / 130
- 为什么我不能专心呢 / 132
- 我是个懒孩子吗 / 134
- 我控制不了我的脾气 / 136
- 我怎么什么都不会干 / 137
- 我就是喜欢骂人 / 139
- 我是个急性子 / 141

 **第7章** 独自外出会遇到什么 / 145

- 上学路上公交车太挤了 / 147
- 在公共场所遵守公德 / 148
- 马路应该怎么过 / 150
- 我找不到路了 / 152
- 有人向我打听家里的情况 / 155
- 因为堵车总是迟到 / 157
- 不要去招惹笼子里的动物 / 158
- 哪些地方儿童不能去 / 160
- 碰到打雷下雨的天气了 / 162
- 走丢了以后 / 164

 **第8章** 常见的生活现象解析 / 167

- 天气是怎样预报的呢 / 169
- 零花钱该怎么花 / 171
- 电脑为什么这么神奇 / 173
- 如何过一个有意义的生日 / 175
- 为什么上车就要系上安全带 / 177
- 养成节约用水的好习惯 / 178
- 如何和小猫小狗一起玩 / 180
- 放鞭炮要注意些什么 / 182
- 如何做一个环保先锋 / 183

 第9章

学会自己保护自己 / 187

好朋友给我一支烟 / 189

他们让我去喝酒 / 191

打牌要赌钱吗 / 192

有同学给我小纸条 / 194

小便宜能占吗 / 195

与坏人不期而遇 / 197

在公交车上注意安全 / 199

遇到居心不良的人 / 200

做游戏也会受伤吗 / 203

 第10章

掌握紧急救护的生活常识 / 205

天太热中暑了 / 207

那个人怎么总跟着我 / 209

在厨房被烫伤了 / 210

吃东西被卡住了 / 212

怎么有小虫子爬进我的耳朵 / 214

旅游要做什么准备 / 215

不小心掉进水里 / 217

这些电话号码要记在心里 / 219



第 1 章

你的生活习惯
怎么样

同学们都说我是个脏孩子

也许有的人感到天天洗洗涮涮的太麻烦了，如果你这样想，那就错了，不洗洗涮涮会给自己带来更大的麻烦。下面是刘晓东的故事，咱们来看看他遇到的麻烦事吧。

刘晓东是个小男孩。他以前不讲卫生，总是把自己弄得脏兮兮的，手指甲很长，还夹杂着黑泥儿，鼻子下总是挂着鼻涕。班里同学都不爱和他坐在一起。后来，老师带着他看了显微镜下的细菌，在爸爸妈妈的督促下，他渐渐地变得爱干净了。每天早上刷牙、洗脸可认真了，还特别仔细地整理头发。现在，他惊奇地发现，再也没有人嫌他脏了，原来不喜欢他的同学也开始和他交朋友了。

讲究卫生，干干净净迎接每一天，不是说出来的，而是做出来的。讲卫生体现在生活的无数个细节中，比如：饭前便后要洗手、勤洗头、勤洗澡、勤剪指甲、勤洗脚等等。

保持身体整洁

1.勤洗手、洗脸、理发、洗头、洗脚、洗澡、剪指甲。这不仅能清洁身体、保证卫生，而且能够促进血液循环，保证健康。尤



第1章

你的生活习惯怎么样



其是我们的手，每天要碰各种各样的东西，会沾染很多细菌，所以我们更要养成及时洗手的好习惯。

2.早晚刷牙、饭后及时漱口。科学的刷牙方法是竖刷法，即顺牙缝方向刷。先刷牙齿表面，将牙刷毛与牙齿表面成45度角斜放，并轻压在牙齿和牙龈的交界处，轻轻地做小圆弧旋转。上排的牙齿从牙龈处往下刷，下排的牙齿从牙龈处往上刷。其次刷牙齿的外侧。

定期清洗书包

最好每月刷洗一次书包。因为书包是我们每天都要携带的，时间长了，上面可能有细菌。书包的整洁也关系到个人的卫生面貌。背上干干净净的书包会给自己一个好心情。

携带纸巾或手绢

把纸巾或者手绢放在书包或衣兜中方便取出的地方，要吐痰或者擦鼻涕时及时取出。用后的纸巾不要随地乱扔。回家以后要更换、清洗用过的的手绢，始终保持手绢清洁。手绢和纸巾也可以同时携带，但要分开放置，并让它们担负不同的使命。例如，手绢用来擦干水迹，吐痰时可以用纸巾。虽然这些都是小事，但是如果不注意，不仅影响健康，还会让同学们对你的印象大打折扣。

小知识

五种不良的卫生习惯

卫生纸干净，可擦拭餐具、水果和嘴——错，许多卫生纸未经消毒或消毒不彻底，含有大量细菌。

白纸洁白干净，可以包食品——错，漂白是用氯化物做漂白剂的，而氯化物漂白会引起一系列化学反应，产生多种有害物质。

常喝茶水的杯子可以不洗——错，茶锈垢中含有镉、铝、砷、汞等多种有害物质，可使肾脏、肝脏和胃等器官发生病变，泡新茶时一定要将茶锈垢洗干净。

只刷牙而不换牙刷——错，刷牙前要检查牙刷是否清洁，并经常更换牙刷。

用纱罩罩食物可以防蝇——错，纱罩罩上食物后，苍蝇在上面停留时会留下带病菌的虫卵，它们容易从孔隙中落下来污染食物，根本的方法是积极消灭苍蝇。

我就是不爱体育锻炼

周一，陈伟成到学校后一直没见到同桌王斯凯。上课时间到了，王斯凯还没有来，陈伟成开始担心王斯凯是不是发生了什么事情。

“今天王斯凯同学病了，所以不能来上课。”老师宣布了王斯凯生病的消息。陈伟成想：放学后一定要去看望王斯凯。

“叮咚！叮咚！”陈伟成在王斯凯家门口敲响门铃。

王斯凯的妈妈开了门，领着陈伟成来到了王斯凯的房间。

“王斯凯，你又怎么了？”

“我感冒发烧了。”

“昨天上午咱俩写作业的时候还好好的，怎么今天就感冒了呢？”

“是啊！昨天下午开着窗户看书睡着了，可能平时身体就很虚弱，所以就……这下怎么办才好呢？又要落下功课了。”

“功课没关系，我可以帮你补。等感冒好了，你还是注意锻炼身体吧！咱俩天天跑步，你说怎么样？”

“好！”





大家看，王斯凯同学因为身体虚弱常常感冒发烧影响到了学习。所以说，健康的身体是学习和生活的前提条件。

体育锻炼很重要

青少年时期是一生中生长发育最旺盛的时期，这一阶段锻炼身体尤为重要。“生命在于运动”指出了体育锻炼与身体健康的密切关系。体育锻炼有利于我们的健康成长，锻炼可使人体各种器官的功能得到增强。身体强壮了，学习起来才会有精神。体育锻炼还可以帮助我们培养耐心和毅力。所以，不喜爱体育锻炼的同学，首先应当认识到体育锻炼的重要性，从而增强体育锻炼的自觉性，养成锻炼身体的好习惯。

制订锻炼计划，克服惰性

许多同学也认识到了体育锻炼的重要性，可是他们为什么仍不能把观念转化为行动，宁愿多睡会儿懒觉，多看会儿电视，也不愿每天抽出一定时间来锻炼身体呢？主要原因是惰性在作怪。因此，同学们首先要制订一个体育锻炼计划，并认真执行此计划。这个计划应包括锻炼项目、每天锻炼的时间等内容。其次将体育锻炼计划向老师、家长和同学公开，请他们随时监督、提醒自己。