

意林®

GAOZHONG
NAXIESHIER

高中那些事儿

恐怖高中，还是快乐高中？——你的高中你做主！

《意林》编辑部 编



能力
如何提高？

学习能力最重要，

『成人』
需做啥课题？

进入人生关键期，

《高中那些事儿》
——解决高中烦心事儿！

未来出版社
FUTURE PUBLISHING HOUSE



高中那些事儿

恐怖高中，还是快乐高中？——你的高中你做主！

《意林》编辑部 编

未来出版社
FUTURE PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

高中那些事儿 / 《意林》编辑部编. — 西安: 未来出版社, 2014.6

(快乐知了书系)

ISBN 978-7-5417-5234-6

I. ①高… II. ①意… III. ①高中生-学习方法②高中生-学生生活 IV. ①G632.46 ②G635.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第107751号

高中那些事儿

GAOZHONG NAXIE SHIER

总策划: 尹秉礼 杜 务

丛书统筹: 孟讲儒 徐 晶

责任编辑: 赵党玲 权梧桐

技术监制: 宇小玲 刘 争

宣传营销: 董晓明 薛少华

美术编辑: 坛爱萍

印 张: 13.25

印 次: 2014年6月第1次印刷

定 价: 26.90元

地 址: 西安市丰庆路91号

电 话: 029-84286619 84288355

经 销: 全国各地新华书店

执行策划: 陆三强 顾 平

丛书主编: 姚新平

特约编辑: 王征彬

发行总监: 董晓明 李振红

封面设计: 李 倩

总 字 数: 288千字

版 次: 2014年6月第1版

书 号: ISBN 978-7-5417-5234-6

出版发行: 未来出版社

邮 编: 710082

印 刷: 北京天宇万达印刷有限公司

开 本: 889mm×1194mm 1/16

启 事

本书编选时参阅了部分报刊和著作,我们未能与部分作品的文字作者、漫画作者以及插画作者取得联系,在此深表歉意。请各位作者见到本书后及时与我们联系,以便按国家相关规定支付稿酬及赠送样书。

地址:北京市朝阳区南磨房路37号华腾北塘商务大厦1501室《意林》编辑部(100022)

电话:010-51900482

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题,请与承印厂联系退换)

目 录 Contents

初高中衔接：过一个充实而有准备的暑假



为生命做好准备

名师课堂

通过旅游放松身心 2

读点儿“闲书”拓展视野 4

看点儿“大片”学习外语 6

多听名乐激发想象力 8

玩在博物馆，接受文明的洗礼 10

会做家务的孩子更有好前程 12

高一是适应高中生活的关键期 14

意林故事秀

我在北园高中的生活 17

美国贵族高中的三堂课 18

名师有话说：高中各科成绩提升技巧与方法



向着天分努力

名师课堂

高中语文入门：九大习惯助力语文学习 22

高中数学入门：七大方法夯实数学基础 28

高中外语入门：

“四勤”“四多”学好外语 34

高中物理入门：

重视差异，多法并举，学好物理 37

高中化学入门：

既“勤”且“巧”，化学学好 43

高中生物入门：

转变观念，构建模型，学好生物 52

高中政治入门：

关注时事巧答题，事半功倍 58

高中历史入门：

激发兴趣，把握联系，提高成绩 61

高中地理入门：

善用图表，融会贯通，学有所成 68

养成良好课堂习惯，享受精彩课堂生活 75

对症下药，解决偏科 77

高中的学习特点 79

适应高中学习环境，提高学习质量 80

怎样对待校本课程 81

怎样选教辅书 82

多请任课老师诊断自己的学习 82

怎样对待学科竞赛 82

怎样对待学习焦虑 83

正确对待班风 85

家教什么时候请 86

怎样对待周末或假期的课外班 86

意林故事秀

精通九国语言的学习方法 87

数学之美 88

打开心灵之窗：培养积极向上的健康心理



心灵的伤疤

名师课堂

切勿落入厌学陷阱 90

给青春的叛逆一个出口 92

擦去心灵窗户上的自卑阴影 94

摆脱不被同学认可的窘境 96

享受并超脱青春的孤独 98

正确上网，跟网瘾说再见 100

学会坦然面对家庭变故 102

用平和的心态对待考试 104

意林故事秀

你快乐了吗 106

你就一直抱怨吧 107

学点人际关系学：将人际烦恼一扫而光



一年级的功课

名师课堂

高中是积累人脉的基础期 110

别让羞怯成为拓展友谊的绊脚石 113

主动与老师聊聊生活与学习 115

决绝地与“早恋”说再见 118

“不迷恋老师”，别只是说说而已 120

学会自我保护，远离性侵害 122

不要让嫉妒心肆意泛滥 124

意林故事秀

绝无仅有的经典细节 126

韩庚如何交友 128

情境性害羞是只纸老虎 129

唤醒身体力量：好身体才有好成绩



虚假疲劳

名师课堂

课余时间多进行体育锻炼 132

合理作息保证睡眠质量 134

确保一日三餐营养均衡 137

养成良好的清洁卫生习惯 139

注意舒缓学习压力 141

意林故事秀

与中学生谈抽烟 143

快乐与心理健康 144

请把健康当成你的责任 146

提高综合素质：成就最好的自己



素养是一张特别的通行证

名师课堂

学点儿哲学，受益终身 148

在高中阶段养成高尚的品德 150

培养几个良好的课余爱好 152

尊重生命，培养生命意识 156

敢于担当的同学更有魅力 158

注意培养自己的创新性思维 160

“追星”要控制在合理范围内 162

学会坚强面对生活中的困难 164

正确的读书方法价值百万 166

自律是提升学习成绩的秘密武器 168

意林故事秀

仕途之路，涵养开路 155

做最好的创新 170

亿万富豪给走向独立者的建议 172

状元就是做自己感兴趣的事 174

破茧成蝶：升学备考及志愿填报的方法和技巧



人生的第二志愿

名师课堂

高三需要经历几个阶段的复习 176

做好考前心理的分类疏导 178

高考志愿填报专业的策略及技巧 180

走出志愿填报的心理误区 181

就业率最高的十大报考专业 182

意林故事秀

蒋方舟：四招绝杀高考 184

恐惧高考你会输了 185

大佬们的高考故事 186

三十年高考作文变迁史 188

出门远行：留学，你准备好了吗



留学的三重境界

名师课堂

关于留学不得不说的几件事 192

高中生出国留学热门国家的申请条件 194

高中毕业生成功留学的八项准备 196

出国留学应注意的问题 198

意林故事秀

你为什么要留学 200

到欧洲去留学 202

哈佛剑桥算什么，你能上印度理工吗 203

留学的女儿 HOLD 住 205

初高中衔接

过一个充实而有准备的暑假



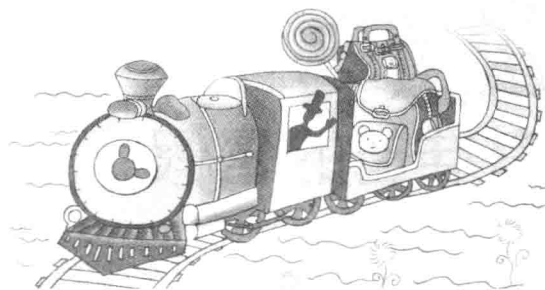
为生命做好准备

□ 杨 照

那年的枫叶之旅，在你记忆中只留下了与枫叶无关的事。你只记得旅程的最后一天，被我从睡梦中叫醒，我把你抱到小旅馆的隔壁房间，有一位亲切的伯伯帮我们拍了照片。这件事你知道，但不是自己记得的，是听我们说的。

有趣的是，那次到京都，先在火车站边的饭店住了一晚，第二天一早换去南禅寺边的小旅馆时，搭了一辆出租车，出租车司机问起你的年龄，听说你三岁，他回应：“日本有句谚语说：三岁时眼里看见的东西，留到八十岁都不会忘！”可人生残酷的事实是：三岁那年你虽然去了京都，看了枫叶，但你的感官和你的记忆还没有准备好，所以枫叶美景来不及跟你的生命发生具体深刻的关系。那年的京都、岚山、高山、太原，你去了，但这些地方却没有进入你的生命，成为你生命的一部分。

这件事一直在我心中，成为提醒、警惕。人的生命有什么没什么，往往不取决于我们去了哪里、看了什么，而在于去到、看到时，我们的内在感官与记忆有多少准备。生命的丰富与否，与外在环境的关系，还不如跟自己的内在准备来得密切。很多人没有准备好自己的眼睛，就算到了罗浮宫，也装不进任何东西。活在这个世界里，不同的人会和世界发生不同的关系。我希望你早早准备好，开放自己，让世界的丰富，通过感官与想象，都变成你生命中的丰富。



通过旅游 放松身心

□金野

关于旅行的意义，著名作家毕淑敏写过这样一段话：

“人的知识永远是不完备的，无法知道一个地区或是一个时代是否就是空间和时间的全部。从这个意义上讲，我们每个人都是井底之蛙，所不同的只是栖息的这口井的直径大小而已。于是，我们天生需要旅行，尽可能地把时间和地理的尺度拉得伸展一些。”

旅行的意义究竟是什么？大概每一个热衷行走的人都有一个自己的答案。或许是打包收拾行囊时的那份欢愉和期待；或许是将自己置身异乡时的那份好奇；或许是那份美好的未知，抑或什么都没有，就是走向远方的这份单纯。踏上旅程，看着车窗外飞逝的倒影，缩在椅子上发呆都成为一种美好。

初中阶段的学业结束，又不为高中的课业忧心忡忡，

何妨做一次愉悦的旅行呢？当然，单独的旅行对你来说可能还为时过早，但和家人一起旅行同样是令人难忘的。如今，背起背囊到异乡探奇或远离都市长途跋涉日益成为一种时尚，越来越多的年轻人加入了自助旅行的行列。那么，作为一名“背包客”，除了热情和幻想之外，我们还有很多东西要准备。

首先应该意识到，简单地确定旅行线路和目的地是远远不够的，还要了解更详细的资讯：包括途经地段的海拔、气候、民族分布、宗教信仰、饮食习惯、居住条件等。不同的地区在各方面的差别很大。在民族习惯和宗教信仰方面，也有因地域不同形成的差别。如果在这方面具备了丰富的知识，不仅可以避免因违反当地禁忌而带来的不必要的麻烦，还可以增加旅行的人文色彩，

使其更有意义。旅游前一定要做好计划，选择好路线，做好相应的物质准备，也就是说要备好旅游的行装及物品。当然，所带物品的种类和多少应视旅游季节、旅程长短、个人生活习惯及目的地的气候、地理等因素来确定。为避免遗漏，最好先拟出一张明细单，然后照单准备。

不管我们带着什么样的东西和怎样的心情出发，正像毕淑敏曾经提醒过的——旅游中我们一定要带上自己的灵魂。“好的旅行应该如同呼吸一样自然，旅行的本质是学习，而学习是人类的本能。旅行让我知道在我之前活过的那些人，他们可曾想到过什么、做过什么。”

当然，相信一定有很多同学出于各种原因无法完成一次长途旅行，但这并不重要，因为你完全可以在你生活的地

旅行的意义或许是打包收拾行囊时的那份欢愉和期待；或许是将自己置身异乡时的那份好奇；或许是那份美好的未知，抑或什么都没有，就是走向远方的这份单纯。踏上旅程，看着车窗外飞逝的倒影，缩在椅子上发呆都成为一种美好。



方旅行。旅行，其实并不一定要抽出一大段时间，坐火车和飞机，去到遥远的异国他乡。只要你具备足够的好奇心和闲适的心情，完全可以在自己生活的城市或乡村开始旅行。最熟悉的地方，往往也是最陌生的。相信绝大多数人并不了解自己的周围是由什么构成的。所以，在自己熟悉的地方旅行，同样可以收获不一样的体验和发现。

比如，挑个晴朗的早晨，登上城市的某个最高点，俯瞰一下自己生活的地方。你会马上静下心来，陷入沉思。你过去的经历，会像电影一样，一幕幕呈现在你的眼前；而你的未来，也隐约可见。从高处审视一下自己平凡忙碌的生活，没有任何坏处。即便不能从你的内心深处挖掘出原有的或潜在自我，至少也可以让你更了解自己，了解自己真正关心的事情是什么。

午饭，找家自己喜欢的饭馆，无论面条、馄饨、小笼包，还是川扬京粤本帮菜，都必须是其中味道最好的，或最有特色的。美食，不仅是旅游的重要因素，还常常是旅游的主要目的。

下午，如果天气不错，找家咖啡馆，坐在它的户外，读书写字、看看路人、发发呆。天热吹吹风、天冷晒晒太阳。咖啡好喝，椅子舒服，环境又安逸的咖啡馆是极品，有时很难偶遇，一定要亲自去寻觅，找到了是一种幸福，寻找的过程也充满情趣。

夕阳西下的时候，沿着城市的高架桥一路往西，随着落日，看满天缤纷的云彩。如果是万里无云的夜晚，不要着急回家，找个没有光污染的地方，抬头凝望漫天的繁星。这些，几乎不花钱，也不花什么时间，却能让你从平凡的生活

中抽身，去感受大自然的奇妙，让疲惫的身心放松下来。

走路其实是最佳的旅行方式，尤其在城市中旅行。在自己居住的城市中漫步，你会发现，原来自以为熟悉的地方，其实很陌生。有许多地方，你从未到过，它们对你而言，其实跟外地差不多。还有许多地方，天天都在发生变化，你刚熟悉，它又变了。每个区域、每条路，都是一首歌，都有独特的旋律。没有一首歌，是完全相同的。

说穿了，旅游是种生活态度，是日常生活的延伸。有些人会把它们截然两分，以为生活是生活，烦躁重复是理所当然的；而旅游是不同于日常生活的开心事。这样的人，其实不懂旅行，也不会生活。只有那些懂得在自己居住的城市旅行的人，才能理解“人生就是一次旅行”这句话的真正含义。

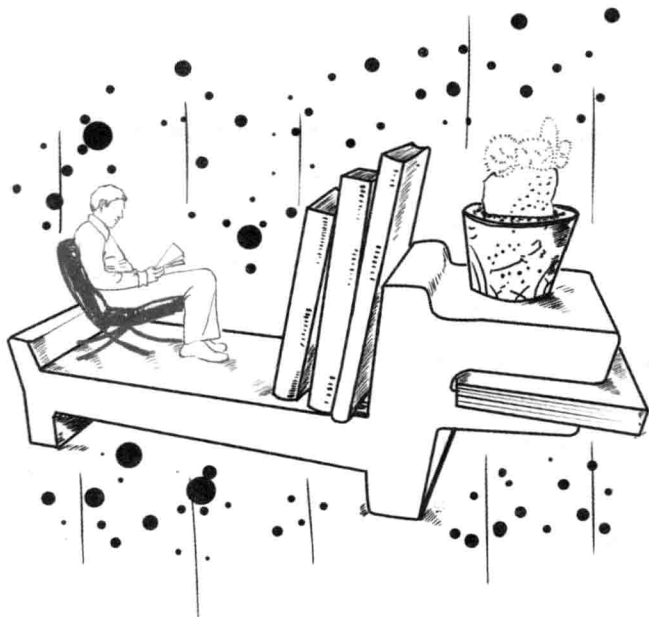
《礼记》中说：“玉不琢，不成器；人不学，不知道。”人的一生离不开学习，离不开阅读。学生时期，正式进入高中之前进行大量的阅读无疑是十分必要的。至于阅读的内容，当然是越多越好。但大致说来，可以从三方面着手：

一是经典阅读。“名著是一面镜子”，经典阅读永远有着不可替代的魅力，它以古典式的宁静成为历代读书人的文化故乡和精神家园。所以，名著往往是阅读的首选，你可以选一些贴近学生生活的名著，如《伊索寓言》《格林童话》《骆驼祥子》《钢铁是怎样炼成的》《童年》《双城记》《雾都孤儿》等。这些名著语言通俗，情节简单，文笔流畅，充满了生活的智慧和想象力。在阅读中与文学大师对话的感觉绝对是终生难忘的。

二是时尚阅读。在读经典的同时，我们还可以阅读一些时下的热门图书和杂志，这可以称为“时尚阅读”。比如读一些中学生比较喜欢的《意林》《读者》《青年文摘》等时文杂志，也可以阅读一些当代著名作家的作品，如余秋雨的《文化苦旅》、周国平的《守望的距离》、史铁生的《我与地坛》等。在激荡着感性美、

读点儿“闲书” 拓展视野

□钱潜移



闪耀着理性美的“时尚阅读”中，我们不仅能提高文化品位，还能充分融入“时尚生活”，接触当下的社会现实。

三是科技阅读。科技阅读是学习知识、检索信息、加工信息的过程，在信息化和科技化的社会发展下，科技阅读必不可少。我们可以根据自己的喜好适当阅读一些科技方面的图书。比如霍金的《时间简史》、法布尔的《昆虫记》、比尔·布莱森的《万物简史》

等。你可以在阅读的同时参加一些科技活动，让阅读与当代科技、社会发展联系在一起。这样你所获得的知识将远远超出你的想象。

选好想要阅读的图书，最好再准备一本词典和一支笔。每部名著里肯定都会有很多“拦路虎”，所以阅读前最好为自己准备一本词典。另外，俗话说：“不动笔墨不读书。”读名著时，还要为自己准备一支笔，以便在书页的重要地方

画上圈、杠、点等符号，在书眉和空白的地方写上自己的心得，或者把一些优美的词句摘抄下来。

阅读就要进入书中的世界去享受读书的快乐，否则就味同嚼蜡。那么，怎样才能让自己进入书中的世界呢？

首先，要把心静下来。每本名著就像一座故事城堡，没有一颗安静的读书心，是很容易被拒之门外的。

其次，要把心放进去。读书时，要把心放进书中，和书中的人物进行对话。你可以回想自己的经历，这样便会获得共鸣。另外，一本名著读完，

不要把它往书架上一放了事，要善于回味。如果需要，还可以重读相关的章节，做到常读常新。

很多学生阅读了很多的书籍，但都是囫囵吞枣，对所读内容缺少思考，这样的阅读很难有明显的收获，是低效的阅读。针对这样的情况，我们可以通过做读书笔记的方法来提高阅读质量，实现高效阅读。元末著名学者陶宗仪，避乱江华亭时，躬耕于田野，累了便坐在树下歇息、读书。每有所感，就取出随身带来的笔砚，在树叶上记下来，并将树叶笔记放入准备好的陶罐中，埋入

树下。经过十余年的积累，竟有好几个陶罐的树叶笔记。后经加工整理，便成了颇有学术价值的《南树辍耕录》。名人们为我们树立了很好的榜样，他们的事迹值得我们学习。

苏联教育家苏霍姆林斯基曾说过：“一个年幼的人来到学校，为的是走出校门时成为一个有教养的人，一个能独立思考的人。”要达到这样的目的，就必须进行大量的阅读。相信只要你坚持阅读，养成良好的读书习惯，一定可以成为一个知识丰富的人，一个勤于思考的人。●

做读书笔记的几种常见形式

做读书笔记有几种常见的形式，无论哪种，对我们的阅读都会非常有帮助：1. 摘录式：这是读书笔记最基本，也是最简单的形式。主要是摘录优美的词语，精彩的句子，供日后熟读、背诵和运用。2. 纲要式：这是经过分析和综合，把全书或全文的内容要点提纲挈领地分条罗列出来。较为省事的纲要式是以抄录文中的各级大小标题为主，然后在各标题下罗列该部分的细目或重要观点。纲要式读书笔记还可以用自己的话对全书或全文内容精练扼要地概括，这种形式的纲要较为简要，应能忠实反映出原作者的主旨和

重点。3. 札记式：这是读书笔记最高级的形式，就是在阅读过程中记下自己的心得感受，也称随感或读后感，它不拘泥于文体、格式，写起来可长可短。因为在写心得的时候，要注重捕捉思想火花，使思想接受洗礼，联想和想象能力会得到极大的调动。如果在读完一本书之后能写出札记式的读书笔记，那对这本书的理解一定会较为深刻。●





看点儿『大片』 学习外语

□ 伍实元

的渴望是什么，进而树立正确的人生方向，锻炼不屈不挠的精神意志。在这方面，有很多不错的经典影片值得我们去看看，我们可以利用暑假空闲时间好好欣赏一下，相信你的内心一定会有不一样的感触。比如，《心灵捕手》《天堂电影院》《放牛班的春天》《小鞋子》《海上钢琴师》《三傻大闹宝莱坞》《黄土地》《当幸福来敲门》《美丽心灵》《勇敢的心》《阿甘正传》《肖申克的救赎》《百万美元宝贝》《洛奇》《告别昨日》，等等。



看电影学语文

除此之外，电影还是帮助我们学习语文和外语的重要工具。高中语文课本上的很多经典文学作品都被拍成了电影，我们可以根据语文课本上的内容，找来相关的影片观赏，这样往往能使我们更好地理解原著、更好地掌握作品产生的背景，从而进行理性的分析，投入审美鉴赏活动中去。比如高中语文课本上曹禺的戏剧作品《雷雨》，阅历少的同学往往很难把握几个主要人物的性格与心理。如果我们观看了影

贾樟柯是我国的一位著名导演，他中学毕业后，没有考上大学，就不想读书了，只想随便找份工作有口饭吃就行。直到21岁，他都不知道自己的人生目标是什么。但这一年，他看了陈凯歌的《黄土地》，这部电影彻底改变了他的人生，让他对自己的生活有了进一步的思考。之后，他有了一个方向，觉得拍电影挺好，是电影让他选择了一个职业，也为他打开了一扇窗。最后的结果当然是他如愿以偿了，并且拍摄了很多在国际上获奖的优秀电影。



电影改变人生

实际上，电影不仅仅是一种娱乐手段，它还能我们的生活提供不一样的人生参考，让我们通过它，知道自己想要什么，又该怎么去做。高中阶段是我们确定人生目标的关键时期，一部优秀的电影可能就会让你提前知道自己

片《雷雨》，就能借助演员的台词、动作和面部表情等，加深对作品的印象，实现对作品本身的理解。类似的改编自文学名著或与课本内容相关的影视作品还有《阿Q正传》《老人与海》《哈姆莱特》《巴黎圣母院》《茶馆》《堂吉珂德》《双城记》《辛德勒的名单》《荆轲刺秦王》《鲁迅传》《边城》《祝福》等。如果用苛刻的眼光看，有些演员的演出未必尽如人意，但至少在某些环节上能帮助我们进行初审，然后以此为基础，再来细读文学作品就有了深度与广度。如此一来，我们得以提高自己的理解能力和审美水平也就顺理成章了。

看电影学外语

我们在观赏电影时，有一个问题非常值得注意，那就是电影不仅是用来看的，也是用来听的。也就是说，我们在观赏外语片时，除了欣赏激动人心的画面，还可以认真聆听演员如何说话，这对提高语言水平来说无疑很有帮助。比如观赏英语原版电影，对广大高

中生来说就是学习英语的有效途径，不仅可以增加词汇量，还可以纠正发音，提高听力水平。目前国内英语环境的缺乏造成高中生口语学习困难，观看英文原版电影正好可以弥补这方面的不足。英语原版电影是鲜活的语言材料，同时反映了英美国家的文化，多看多听英语原版电影在学习英语方面绝对是条捷径。

当然，看英语原版电影不能随便地看，而要有所选择。对于普通高中生来说，要尽量选一些简单易懂的来看，同时不能忘记看这些电影的初衷——我们不是为了单纯娱乐

而去看的，而是为了学习外语。看电影的时候，要注意模仿演员的发音和语音、语调，同时要理解这些语言背后的文化，还要有意识地去学习电影中出现的习惯用语和俚语。只有这样，外语电影才会真正走进一个人的生命深处。至于值得推荐的英语原版电影，可以趁闲暇反复“听听”，诸如《音乐之声》《狮子王》《卡萨布兰卡》《泰坦尼克号》《西雅图未眠夜》《雨人》《乱世佳人》这些电影。相信在你听了一遍又一遍这些电影之后，你的外语水平将有很大的提高，并为高中的英语学习打下良好的基础。



著名作家余华曾经在一篇文章中谈到过音乐对他的影响。十五六岁时，突然有段时间，他感到生活十分压抑而平庸，不知道该如何打发时间。这时他发现了“音乐”，或者说音乐简谱。当然，他并没有学习音乐简谱的想法，而是

得自己的作品看上去很像一首歌，他完全心满意足了。这可以说是音乐对处于中学阶段的余华最初的影响。

音乐也许不能使你成为余华那样的知名人物，但它确实能对你的生活产生非同凡响的积极影响。

当然，很多喜欢音乐的中学生可能都像余华一样，最初并不明白音乐的奥妙之处，但这并不妨碍音乐成为我们生活的一部分。实际上，音乐是人类最古老、最具普遍性和感染力的艺术形式之一，它一直在人们的生活中发挥着重要的作用。因此，与其将其视为影响课业的洪水猛兽，不如加以合理地利用，让音乐成为自己学习和生活的有益助手。

对正处于成长期的高中生来说，音乐的积极影响是潜移默化的。通过欣赏音乐，一个人认识美和发现美的能力会得到很大的提高。比如在欣赏中国交响乐《梁祝》时，在了解了这首经典音乐的创作背景后，你可以大胆联想，随着乐曲的发展进行合理的思维，认真感受其中的喜怒哀乐。随着你对这首乐曲的理解越来越深，你就会发现，原来音乐有如此美妙的表达效果，有时甚至远比看得见的语言更富表现力。尤其是一些在特殊历史时期或特殊条件下诞生的

多听名乐 激发想象力

□米冠军



直接利用它们的形状开始了他的“音乐写作”。

他将鲁迅的《狂人日记》抄在作业本上，然后将简谱里的各种音符胡乱写在上面。他消耗了几天的热情，写了一首很长的“歌”，尽管是首无人能演奏的歌。当然，因为他对音乐简谱一无所知，也就没朝音乐的方向跨出半步。但他觉

此后差不多有20年，他不再关心音乐，直到1993年，音乐才再次进驻他的生活。渐渐地，他发现“音乐的历史深不可测，如同无边无际的深渊，只有去聆听，才能知道它的丰厚，才会意识到它的边界是不存在的”。他开始按照音乐的结构创作小说，并获得了不一样的效果。

经典音乐作品,不仅能使你认识善恶美丑,更能使你获得人格、气质、修养方面的极大提升。比如,柴可夫斯基的《悲怆》《天鹅湖》、贝多芬的《命运》《田园》、维瓦尔第的《四季》、巴赫的《布兰登堡协奏曲》、施特劳斯的《蓝色多瑙河》、莫扎特的《G大调弦乐小夜曲》《星星变奏曲》,以及中国名曲《长征组歌》《二泉映月》等,都具有深厚的文化内涵,值得一听再听。

感受音乐很大程度上依赖于一个人的想象力和创造力,多听一些纯音乐,在一定程度上还可以提高自己的智力水平。欣赏者要在头脑中塑造完整的音乐形象,就必须借助想象进行再创造,这种再创造完全是由你自己控制的。由于每个人的先天遗传情况不同,所以人的思维能力会具有与生俱来的差异,但无论如何,大脑思维能力的形成和发展要靠后天的学习和训练。如果你能在闲暇时多进行音乐欣赏的训练,就可以提高乐感,并增强记忆力和形象思维能力,使你的大



通过欣赏音乐,一个人认识美和发现美的能力会得到很大的提高。

脑得到更多的开发。

当然,音乐的类型有很多种,除了古典音乐,还有流行音乐,包括布鲁斯、爵士、摇滚、说唱等多种风格。19世纪,音乐家黎锦晖首先将流行音乐带到了中国。随着社会的进步和经济的发展,如今你可能会在课外、家庭、社会娱乐场所接触多种不同的音乐,它们往往良莠不齐、雅俗难辨。对此,你一定要有所警惕,不能过分沉溺于一些绵绵情歌之中,听得忘乎所以,甚至妨碍正常的学习和生活。所以,在听流行音

乐时,一定要有所选择。

下面对流行音乐做一下总结,这几类歌曲可以说是非常值得一听的:1.励志型音乐。当你受到挫折、打击而精神萎靡、士气不振时,可以听听《真心英雄》《阳光总在风雨后》《水手》《我的未来不是梦》《光辉岁月》等歌曲,以便鼓舞斗志。2.友情型音乐。这类歌曲表达人与人之间的真挚情感,可以引导你正确对待同学之间的友谊,把握同学之间的交往尺度。如《第一时间》《朋友》《相亲相爱》等。3.纯真的校园型音乐。这些歌曲的特点是旋律欢快、情感真挚,可以让你充分感受到校园生活的纯真多彩。比如《同桌的你》《栀子花开》《心愿》《外婆的澎湖湾》《童年》等。4.古典文学型音乐。这类歌曲把时尚和经典结合起来,往往别具一番趣味。比如《寂寞沙洲冷》《一剪梅》《愚公移山》《月满西楼》《涛声依旧》《青花瓷》《千里之外》等。

总之,最好的音乐能引导人上升,如果你多听一点优秀音乐的话,一定可以令自己的品德和修养更加卓越。

德国图林根市有一座别具一格的博物馆——短寿博物馆。只看名字就知道，它也许是世界上数以万计的博物馆中最令人好奇的那部分博物馆中的一座。这座博物馆在大约一千平方米的大厅里展示着全国两千多名短寿者的人生档案。且按名人、平民分门别类地陈列在一只只玻璃柜中，每位短寿者都有详细的说明：当事人为什么会短寿。

在这些短寿者中，不乏功成名就的著名人物，比如戈特弗里德·奥古斯特·比格尔，德国著名文学家，生于1747年，卒于1794年。他用叙事诗为德国文学做出了同歌德一样的贡献，使德国文学开始富有民族特色。然而他只活了48岁。致使他英年早逝的原因是长年夜以继日地写作，导致身体状况每况愈下。

提示语说，如果他能注重锻炼身体的话，活到80岁是用不着怀疑的。

名人的短寿自然使人惋惜不已，然而相当多的短寿者几乎都是些虚度光阴之辈。比如伊施丹妮，她从17岁开始吸食毒品，21岁时患上了癌症，22岁时由于无钱购买毒品而不得不割腕自杀；还有一位名叫西廷的小伙子，平时酗酒，结婚第三天就因酒后驾车，车毁人亡。其生命里程只有28年……要知道，他们的生命长度远不止这么短。

这里每天都有络绎不绝的参观者，其中有很大部分是医院里的患者。他们年纪很轻，却恣意挥霍自己的生命资源，来到这里或许能唤醒他们内心那丝珍惜生命的潜意识吧。或者博物馆存在的价值正在于此吧，甚至比这个更加令人肃然起敬。

直接与历史对话

在欧美发达国家，青少年从小就把博物馆作为自己获取信息知识的来源之一，他们可直接对话大自然、历史、科技、艺术等，从而获取的知识比从学校和课本里来得更为充实与直接。学校是知识的殿堂，是一个人一生中最为完善的知识体系来源，而学校的教育模式从很大程度上讲是一种被动式教育。这种被动式学习容易产生一种依赖性，而博物馆完全可以弥补这方面的不足，变被动学习为主动学习。

与博物馆实物性紧密联系的

玩在博物馆， 接受文明的洗礼

□江领





是其输送信息、教育观众手段的直观性和丰富性。博物馆以各类展品为基础,通过大量运用文物、标本、模型、辅助性艺术作品等实物,作用于观众的感官。实践证明,这种以实物例证向观众表达深刻内涵和传递信息的方式,无论从人的生理机制还是认识过程来说,都更易于我们接受和理解。在有些博物馆,我们不仅能充分观察展品,还可以亲自触摸、亲身体验,进行实际操作或实验。这些都符合青少年的感受心理、审美趣味和认识特点,是其他教育机构无法比拟的。

显然,博物馆是我们学习知识、获得教育的圣地。我们观览的过程就是开阔视野、拥抱文化的过程。通过这种方式,能够使我们捕捉准确、真实的客观实物,实现自身素质的全面提升。比如博物馆对文物的陈列,我们在观看之后,往往会产生一种发自内心的对人类文明、

民族历史积淀的崇拜感和自豪感。这种感受无疑是任何语言所不能激发的。只有通过这样的方式,我们才能学到实实在在的文化知识,更好地树立奋斗目标。

激发创新能力

我们可能都知道,创新是一个民族进步的灵魂,是一个国家兴旺发达的不竭动力。创新意识和创新精神已成为我们当前素质教育的主要目标。但是,我们所谓的创新,是与深厚的文化传统相联系的,只有在吸取前人优良成果的基础上,进行不断的改造,才能使人类的脚步向前延伸。在我们的创新精神培养方面,博物馆可以说功劳甚大。因为在博物馆中展览的文物,从艺术到科学,从社会历史到自然生态,从民族文化到异域风情,涉及了人类发展的方方面面,都是人类及各民族的艺术瑰宝,是所有科学文化知识的凝结。我们在这种文化体认下,才能催生一种探索、创新的自我意识,这对培养我们的创新精神可谓意义重大。

博物馆无疑是一座终生教育的殿堂,我们在有时间的时候应该多去各种各样的博物馆参观,把参观博物馆当成一种兴趣,并让这样的兴趣成为一种生活习惯。

总之,博物馆是一本厚厚的史书,又是一座长长的桥梁,它把世事万物浓缩成精华的遗迹呈现给世人,将属于自己国度的文明传扬给世界,又把世界各民族不同的文明融会凝结到一起。来到博物馆是一次受教育的过程,同时,又是一个享受的过程。你只有在博物馆中亲眼看到那些前人遗留下来的珍宝,才能触碰到历史的脉搏,获得心灵的震撼。

在学做家务之前，你应该问自己一个有意思的问题：你怎么看待家务？如果这个问题不好回答，再来看下一个问题：在通风良好、地板干净、床单整洁、厨房也安全卫生的家里，相比在落满灰尘、没有干净衣服可穿、屋里散发出霉味的环境里，你的幸福指数是否相差很大？答案是显而易见的，人们光凭感觉就可以意识到家务很重要。不过，大多数同学可能仅仅停留在“它很重要”的感知上，并没有真正意识到做家务的重要性，更别提亲自做家务了。

对于做家务的“意义”，美国著名作家雪瑞·孟德森在《家事的抚慰》中做了精彩的阐述：“只要回到家，关上身后的门，你就如释重负，人际、情绪及生理上的恐惧也随之减少。在家里，你可以解除武装、卸下面具，因为在这个世界上，家是一个让你不会感觉被看扁、被排挤、不够格或不被需要的地方。”让家更有家的感觉，真正有效的方式就是发自内心的，抱着一股对家与舒适的渴望把家务打理好。也只有这样，才能让家里的人能放手去做、去感受所有想要的事物。“每

一件例行家事在大功告成之际，都会带来深深的满足。这些日常工作与生活节奏互相呼应，你所获得的满足，不仅来自干净有序、生机勃勃的环境，以及平静安稳、精力充沛的感受，也来自你明白自己和所关心的人将会享受到这些好处。”

做家务除了能让我们的生活环境更优美，能让我们的家更像家之外，对很多中国学生来说还有更深的意义。不久前，一份《中美孩子家务清单对比》的漫画在网络上引发了很多讨论：9~24个月的中国孩子在学习认识，美国孩子学会了扔尿布；2~3岁的中国孩子在背唐诗，美国孩子在学习扔垃圾、整理玩具。对比特别强烈的是，3岁以上，中国孩子开始学习弹琴、舞蹈等各种艺术技能或学习奥数等知识技能，而美国的孩子在每个年龄段学做不同的家务活，3~4岁的孩子在学习喂宠物、浇花、刷牙，4~5岁的孩子学习铺床、摆餐具，5~6岁的孩子学习擦桌子、收拾房间，7~12岁的孩子学习使用洗衣机、清理洗手间、做简单的饭，13岁以上的美国孩子已会清理灶台、换灯泡、修理草坪等。

会做家务的孩子 更有好前程

□ 暑假作业

