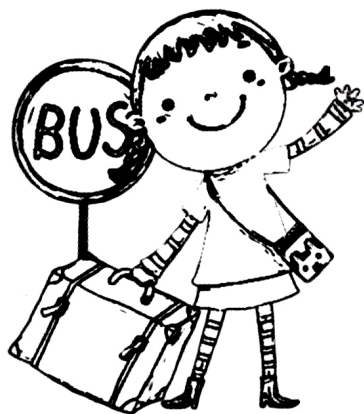


只有内心丰富的人，才能真正体会和享受到生活和学习的快乐与幸福。
而内心世界的丰富与强大，则需依靠体验。正如泰戈尔所说：不是槌的击打，
而是水的载歌载舞，使得鹅卵石变得美轮美奂。



中学六年要做的 120件事情

130所名校
正在实践的
校本课程

林格◎著

清华大学出版社

杰出青少年自我发现之旅

中学六年要做的 120 件事情

林格 / 著

清华大学出版社

北 京

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

中学六年要做的 120 件事情 / 林格 著. —北京：清华大学出版社，2011.1
(杰出青少年自我发现之旅)

ISBN 978-7-302-24383-0

I. ①中… II. ①林… III. ①中学生—学生生活 IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 228043 号

责任编辑：张立红 高晓晴

封面设计：颜森设计

版式设计：孔祥丰

责任校对：成凤进

责任印制：李红英

出版发行：清华大学出版社

地 址：北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编：100084

社 总 机：010-62770175

邮 购：010-62786544

投稿与读者服务：010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈：010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 刷 者：清华大学印刷厂

装 订 者：三河市新茂装订有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：170×220 印 张：12.5 字 数：189 千字

版 次：2011 年 1 月第 1 版 印 次：2011 年 1 月第 1 次印刷

印 数：1~6000

定 价：29.00 元

产品编号：040818-01

前言

教育的秘诀在于发现

读什么书能将优秀的素质冶炼于身呢？为此，我们总课题组曾设立了三个子课题。

教育的秘诀在于发现

教育就是发现，因为青少年身上隐藏着无限的发展可能与价值。

文艺复兴时期，伟大的雕塑家米开朗琪罗曾经接受访问，回答“为什么能雕刻出大卫这样伟大的作品”。米开朗琪罗说，其实，大卫是隐藏在石头中的，客观存在，我只是发现了而已，然后把阻碍我们目光的杂质去除掉，大卫就呈现出来了。

教育的作用无非有二：一是带着孩子走向知识，让青少年自己去体验知识、欣赏知识；二是逐步引导青少年自我发现，从而实现他们的自我教育。

青少年自我发现的过程，包含“知—情—意—行”四个环节，在这四个环节中，都蕴涵了人生命发展的基本特征，而生命的核心特征就是自主。自主意识的苏醒，来自于他们对生命的感知、感应、感动、感悟，这个过程其实就是体验的过程，可以说，素质教育的关键也在于体验，是体验让他们从优秀走向卓越。

体验，是青少年自我发现的基本途径，也是丰富他们的情感，完善他们的品质，让人性的光辉得以彰显的不二法门。正如北京四中校长刘长铭先生对自己学生所说的那样：

我相信，每一个同学都会很重视学科课程尤其是中学科目的学习，三年后都会有很好的成绩，还有许多学生会获得各种各样的比赛成绩。但是，我认为这些还不是中学生活的全部内容和意义。中学生活不仅要使自己的知识技能获得发展，更重要的是要使自己的内心和精神变得丰富。因为只有内心和精神丰富的人，才能真正体会和享受到生活和工作的快乐与幸福。

青少年的成长与发展，需要家庭教育和学校教育的共同努力，但从根本上说，是要全面释放、依靠孩子的主动性，将成长的机会还给孩子。

本书是笔者多年的研究成果，旨在为教育者提供可操作的体验教育的具体方案。使用本方案时，父母和老师可以在必要时给予适当的引导，但主要还是让孩子们自己去体验。要让孩子在体验中打开生命的信息通道，让孩子的每一个器官都活跃起来，在富有变化的情境中，自然地学会在瞬息万变的情况下接受、筛选和储存信息，自由自在地发挥思维的乐趣，随之开启心智，让孩子在自然开放的体验教育中源源不断地获得真正的学习和发展。

真正的教育是一种潜教育，是帮助青少年把心门打开来，让阳光照射进来，让清风吹拂进来，让细雨飘洒进来，让一切美好的事物进入他们纯真的心灵深处，从而开始他们的自我发现、自我创造、自我超越的心灵之旅……

林 格

2011.1

C

目录

CONTENTS

1 第1章 发现生命的美丽

1. 用冬瓜/南瓜做一个装饰品 / 1
2. 在街头观察来往行人的表情 / 2
3. 一口气读完一本你喜欢的书 / 4
4. 自己选择要穿的衣服 / 6
5. 某个春日的午后, 安心享受阳光的温暖 / 7
6. 生日那天, 写一篇生日笔记 / 9
7. 为某个特别的東西/计划存钱 / 11
8. 给自己的房间起名并做个门牌 / 13
9. 选一条你喜欢的座右铭 / 14
10. 自制一副秋千 / 16
11. 用旧床单给自己设计一套衣服 / 17
12. 日落时分, 看着圆月升起 / 19
13. 买一堆零食, 看自己能多长时间不吃 / 20
14. 假日的某一天, 美美地睡个懒觉 / 22
15. 骑脚踏车去野外采摘野花 / 23
16. 尝试将自己一天用过的东西全部归位 / 25
17. 尝试打出5个以上的水漂 / 26
18. 和最好的朋友写交换日记 / 28
19. 采摘红叶做贺卡 / 29
20. 节日里, 制作电子贺卡传情达意 / 30

33 第2章 体验生命的惊奇

21. 过一次独木桥 / 33
22. 做一次“叛逆者” / 35

目录

CONTENTS

- 23. 赤脚走过一条小河 / 36
- 24. 将家族成员绘成一棵家族树 / 38
- 25. 分解组装一次小家用电器 / 39
- 26. 修剪一次家中的花木 / 41
- 27. 把自己的作文全部收集起来 / 43
- 28. 收集感兴趣的中国古代某位皇帝的历史资料并做成专辑 / 44
- 29. 动手写一篇自传 / 46
- 30. 把所有你喜欢的海报贴在墙上 / 47
- 31. 做一些“错觉”游戏 / 49
- 32. 和朋友交换彼此可放弃的东西 / 50
- 33. 给爸爸刮一次胡子 / 52
- 34. 了解吸烟、喝酒的危害 / 53
- 35. 自己动手制作一次蛋糕 / 55
- 36. 找一位陌生的老人聊天 / 56
- 37. 和伙伴们交换笑话 / 58
- 38. 制订一个压岁钱使用计划 / 59
- 39. 在家里举行一次化装舞会 / 61
- 40. 登山高呼 / 63
- 41. 做一天义工 / 64
- 42. 观察自己一天制造了多少垃圾 / 66

69 第3章 体验生命的愉悦

- 43. 把一整天的好心情写在纸条上, 收集起来 / 69
- 44. 和父母重新布置自己的家 / 71
- 45. 在互联网上购物一次 / 72

C

目录

CONTENTS

- 46. 请陌生人帮自己一个忙 / 74
- 47. 接触一个使你感到畏惧的人 / 75
- 48. 从一件看起来不好的事情中找出希望 / 76
- 49. 设想并写下自己的生命只有6个月的情景 / 78
- 50. 就近参观某座寺庙 / 80
- 51. 分类处理家庭中的垃圾 / 81
- 52. 照顾邻居家的小孩一下午 / 83
- 53. 在书店里待一整天 / 84
- 54. 做一些与光有关的科学实验 / 86
- 55. 随便乘一辆公交车直至终点 / 87
- 56. 与好朋友分享彼此的糗事 / 89
- 57. 在某个周末, 安排一次家庭野炊 / 90
- 58. 开始收藏自己喜爱的书籍 / 92
- 59. 了解自己的姓氏来源 / 93
- 60. 选择与别人不同的路线爬一次山 / 95
- 61. 在某一天, 和熟悉的人装“陌生” / 96
- 62. 倒立着观察世界 / 98

101 第4章 反思生命的精彩

- 63. 自编自演一场小话剧 / 101
- 64. 与10年后的自己对话, 写成一篇小说 / 103
- 65. 将舍不得扔但不需要的东西处理掉 / 104
- 66. 母亲节的早晨, 对妈妈说“我爱你” / 106
- 67. 写下自己的人生目标 / 107
- 68. 过一天不知道时间的生活 / 109

C

目录

CONTENTS

- 69. 做一点惊险刺激的运动 / 110
- 70. 体验坐在黑暗中的感觉 / 112
- 71. 写一篇演讲稿 / 113
- 72. 了解有关毒品的知识 / 115
- 73. 真诚用力地拥抱某人 / 116
- 74. 仔细思考某个问题的本质 / 118
- 75. 给自己写一封信 / 119
- 76. 看一小时没有声音的电视 / 120
- 77. 看一部灾难片 / 122
- 78. 读一本你所崇拜的人的传记 / 123
- 79. 了解有关艾滋病知识 / 125
- 80. 收集有关环境恶化的资料 / 126
- 81. 体验一天缺水的生活 / 127
- 82. 负责某次家庭旅游的线路设计 / 129

131 第5章 探究生命的价值

- 83. 在旅途中主动结识几个新朋友 / 131
- 84. 每天完成一页手稿 / 133
- 85. 当一天搬运工 / 134
- 86. 回想过去很想要且得到的某个东西 / 135
- 87. 读两本讨论同一主题的书 / 137
- 88. 畅快淋漓地大笑一场 / 138
- 89. 尝试发现不喜欢的某人的优点 / 140
- 90. 创作一条广告语 / 141
- 91. 看一本艺术方面的书 / 143

C 目 录

CONTENTS

- 92. 连续4小时保持沉默状态 / 145
- 93. 在一天里不用任何电器 / 147
- 94. 制订一个理财计划 / 148
- 95. 种一棵树纪念某人 / 150
- 96. 有一个只属于自己的秘密 / 151
- 97. 和好朋友分享某个小秘密 / 153
- 98. 去别人家里住一个月 / 154
- 99. 躺在草地上看云卷云舒 / 156
- 100. 在父/母工作的场所体验一天 / 157
- 101. 努力记住某个星期里见过的人的名字 / 159

161 第6章 庆祝生命的果实

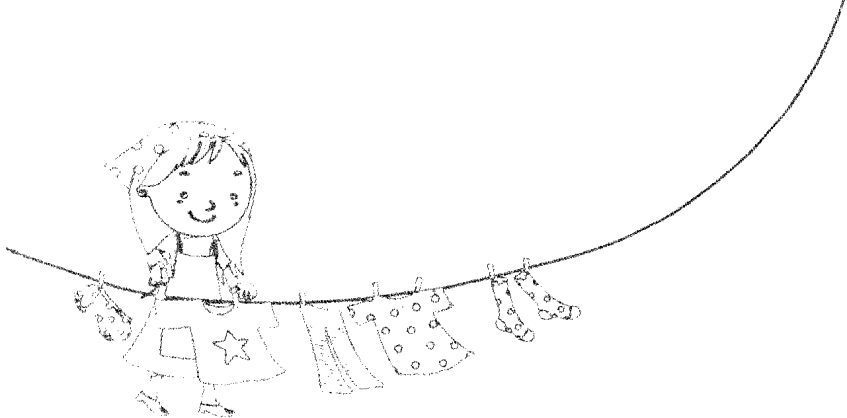
- 102. 给人生计划列一个表格 / 161
- 103. 到街头推销商品 / 163
- 104. 学会演奏一首简单的乐曲 / 164
- 105. 交换一个愿望并实现它 / 165
- 106. 尽情大哭一次 / 167
- 107. 收集并保存某个你想去的国家的资料 / 168
- 108. 戴上/摘下眼镜看世界 / 170
- 109. 参与一次保护动物的宣传活动 / 171
- 110. 享受闭目沉思30分钟 / 173
- 111. 花一下午时间回忆自己10岁以前的生活 / 174
- 112. 决定自己的高考志愿 / 176
- 113. 从你能找到的最高点看世界 / 177
- 114. 旁听一场审判 / 178

C

目录

CONTENTS

- 115. 与父母交换对爱情的看法 / 180
- 116. 玩一次股票 / 182
- 117. 试调一次鸡尾酒 / 183
- 118. 在某天只做一件事，剩下的时间自由支配 / 185
- 119. 分别和父母单独相处一段时间 / 186
- 120. 假期，找一家单位见习 / 188



第 1 章

发现生命的美丽

1. 用冬瓜/南瓜做一个装饰品

主旨

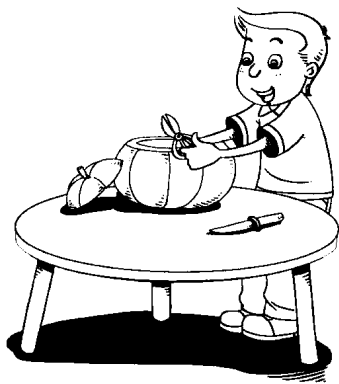
美，需要发现和创造。

描述

冬瓜和南瓜都是我们身边很普通、很常见的食物。你是否知道，它们除了可供食用外，还能在你的手中发生各种奇妙的变化？

理念

“家门口没有风景”，不是景色不够美丽，而是因为熟视无睹。有的人总是觉得生活黯淡，即使沐浴着和煦的阳光，仍觉心有戚戚，乃是心中缺乏明媚的色彩。



发现美并不困难，问题是习惯性的漠视和冷淡。生活中的许多美丽不为人知。被平凡外表掩藏的美，更需要人们发现和创造，更需要一颗善感的心灵和一双善于发现的眼睛。

发现和创作本身就是一种产生和享受美感的过程。大冬瓜或南瓜貌不惊人，既没有鲜艳的色彩，也没有妖娆的体形，但它们敦厚、实在、坚韧，还藏着一颗颗饱满的心。它们就像我们身边的很多人一样，没有华丽的外表，只是默默无闻地坚持着自己，生命的过程虽平淡却不平凡。

把这个大冬瓜或者南瓜看做一个“世界”，你就是这个“世界”的创造者和主导者，甚至能感受到自己的灵感和创意随着双手汨汨流动。经过一段时间的劳动，你会惊奇地发现，“世界”完全改变了模样，它充满了跳跃的灵感和新生的美。同时袭来的，还有成功的喜悦，以及对自我的肯定。

你可以凭着自己的想法做出任何想做的改变，或者是保持原型，或者是大胆地舍弃某一部分，或者是在某个部位精心雕琢，或者是做些修饰以锦上添花……总之，只要你愿意改变，你就能够改变，并且成为当之无愧的控制者和主导者。



操作方法

(1) 准备一些必要的工具如刀、勺、彩笔、绳子等。挑选一个自己喜欢的冬瓜或南瓜。尽量选择比较老的，它们更适合长时间的保存。

(2) 从靠近瓜蒂的部分横切，将冬瓜或南瓜一分为二，挑去瓜瓤，做成一个容器。

(3) 在瓜的表面做一些雕刻，可以表现家庭场景，也可以是小动物，或者是自己喜欢的话等等。在雕刻部分绘上颜色。

(4) 做一只南瓜船或做成南瓜灯、南瓜小屋等。

2. 在街头观察来往行人的表情



主旨

人们内心情感的涌动，会通过表情自然流露。



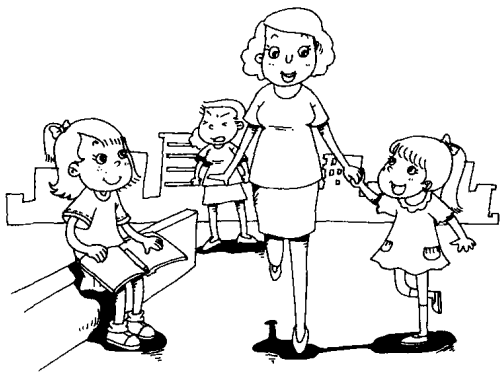
猫 迹

你仔细地观察过别人吗？街头匆匆走过的人们，他们的脸上都写了些什么呢？你确信你能够完全读懂吗？



理 念

在善于发现的眼睛里，世界是富于变化的。正如这个世界上没有完全相同的两片树叶，这个世界上也没有完全相同的两个人。



喜怒哀乐，往往清晰地印刻在人们的脸上。不同的表情，或许就是不同的经历、不同的生活以及不同心情的表现。站在街头，哪怕只是漫不经心地一瞥，就能看到各种画面。看，那个人鼻梁上架了一副斯文的眼镜，年轻的脸上踌躇满志，你猜想他正在某个大公司得到重用，此时信心百倍地要去见一位客户；那位上了年纪的老大爷，一道道皱纹仿佛把岁月的沧桑全都刻在脸上了；那个年轻的母亲脸上写满了“吾家有女初长成”的欣喜，旁边的小女孩一脸纯真。可是，刚刚经过的那位年轻女士脸上似乎写满了不高兴，还有一个小伙子正皱着眉头接听电话，那边那位老大娘好像也有一肚子的脾气要爆发……这简直就是一幅现代版的浮世绘。

注意到了吗？在面部表情中，最核心、最引人入胜的就是目光。眼神往往真实地表达一个人的内心世界。古时便有“眉目传情”、“暗送秋波”的故事，那些更能吸引你目光的人往往有着亲和的笑容，微笑是贴近他人的法宝。美国“旅馆大王”希尔顿非常重视“微笑语”的力量，他独创了“微笑服务”的经营策略，要求员工无论在什么情况下都要对顾客真诚微笑，即使在旅馆业陷入困境的时候，他仍然提醒职工：“不可把我们心里的愁云摆在脸上，无论旅馆本身遭受的困难如何，希尔顿旅馆服务员脸上的微笑永远是属于旅客的阳光。”

任何人都以他独特的形式存在于这个世界，完全不以我们某个人的意志为改

变。我们为自己的幸福生活放声大笑的时候，别人也许在为自己的下一顿食物绞尽脑汁；我们为生活中的不顺伤心难过的时候，别人也许在为他们的成功恣意狂笑。这无所谓对和错。不同的人组成了现实的社会，构成了世界的多元化。

尊重别人的感受，也尊重自己，是现代人要保持的一种基本态度。当然，我们不需要了解每个人或者和所有的人成为朋友。我们可以与保持欢乐的人交往，也可以选择安慰那些伤心悲痛的人们。



操作方法

- (1) 选择一条热闹些的街道，那里有较多的人流量，能提供更丰富的观察素材。
- (2) 选一个视野较为开阔的地点定点观察，或在街上随意走动，观察那些能提起你兴趣的行人。
- (3) 观察来往行人的表情，猜测他们当时的心情，试着通过他们的外貌特征推测他们的年龄、职业等。
- (4) 不要长时间盯着某个人看，这是不礼貌的表现。
- (5) 整理一下你的感受，写在笔记本上或者讲给朋友听。
- (6) 尝试画几幅素描，侧重刻画人物表情。

3. 一口气读完一本你喜欢的书



主旨

读书是快乐的事。



描述

生活与读书水乳交融，断难两分。也许你早已明白这个道理，却常常是一本书翻不到10页就搁置一旁，当然总是无法感受到读书的乐趣。是书的问题还是人的问



题？你有过一口气读完一本书的体验吗？当然，一定得是你喜欢的书。

理念

曾经有人说读书是世界上第一流的美容，“腹有诗书气自华”说的就是读书可以改变人的气质。书能教人们为人宽厚、心地善良，教人们谦虚谨慎、成熟稳重，教人们自强不息、不畏艰难，教人们勤于思考、创新进取，教人们获取成功，得到快乐。

英国唯物主义思想家培根曾经说过：“读书足以怡情……读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，科学使人深刻，伦理使人庄重，逻辑修辞之学使人善辩。凡有所学，皆成性格。”博览群书固然是好的，但若能在自己感兴趣的领域中甄选一批好书来阅读，即使这书涉及的领域与自己将要从事的行业毫无关系，仍然会对人产生潜移默化的影响。只有那些从读书中得到快乐，得到智慧和启迪的人们，才会真正把读书看做一件幸福的事情。

在不同的年龄段，人们感兴趣的书籍有所区别。同样是一本好书，比如《资本论》，年轻的大学生可能很感兴趣，恨不得眠不休将其看完；而对于初中生来说，则显得晦涩难懂，很难让他们提起阅读的兴趣。要尽量选择那些适合我们年龄的书阅读，对那些艰深的大部头的阅读可以暂时放一放，由于阅读和理解水平的限制，过早涉猎这部分内容很容易让人提前失去对它们的兴趣，得不偿失。读书是要有所选择的，要读好书，读自己喜欢的书。目前，市场上的书籍的确存在着良莠不齐、鱼目混珠的情况，但是，要挑选一些好书并不太困难。实在觉得难以取舍，听听大人的意见也是不错的。

读书是心灵的活动。一气呵成读完一本你喜欢的书，获得的不仅是知识，还有喜悦，有酣畅淋漓的快感。

操作方法

(1) 选一本感兴趣的书，可以是任何形式、任何题材的，童话、小说、神话、寓言都行。

(2) 找一个不被人打扰的、适合看书的环境，如家里的书房、公园的长椅、

安静的花园等都是不错的选择。

(3) 全神贯注于书本，一气呵成地读下去。

(4) 写下你的读后感或者找一个读过这本书的人交换看法。

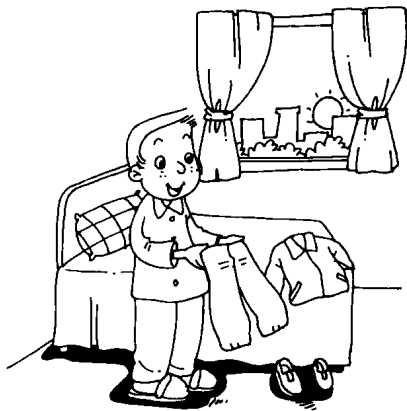
4. 自己选择要穿的衣服

主旨

常让人忽略的细节，往往蕴藏着重大的改变契机。

描述

清晨起床，你习惯地拿起衣服往身上套。从上衣到裤子，从内衣到外套，甚至袜子，都是妈妈昨晚就叠好了放在那里的。这似乎再正常不过了。难道你从来没有想过有什么不对劲儿吗？为什么不自己选择穿什么呢？



理念

你也许觉得这没什么大不了的，父母和自己都已经习惯了这样的生活模式。知道吗？这才是最要不得的。父母为你每多做一件事，你就失去了一次锻炼自己的机会；父母为你做得越多，你的成长隐患就可能越多。父母的勤劳往往换来孩子的懒惰。“衣来伸手，饭来张口”并不可怕，可怕的是人们不觉得这样有什么不好。吃饭穿衣都是我们自己的事情。人们往往忽略细节，而细节往往最容易隐藏弊端。

在清晨，自己选择今天要穿的衣服，这也许只是你自主决策事情的开始，它看起来是那么小，但它的确是一件很有趣的事。

这是一个让你慢慢学会掌控生活的过程。你完全掌握“穿什么衣服”的控制权。在你所拥有的衣服的范围内，你可以任意搭配。不会再像以前那样，明明自