

小学六年要做的 120件事情

130所名校
正在实践的
校本课程

林格◎著



小学阶段是培根的阶段。只有根部培育好了，树才会自然生长。而培根的主要任务是，**引导孩子去体验知识、发现知识、创造知识**，从而建立强大的内心世界，以面对未来。

清华大学出版社

杰出青少年自我发现之旅

小学六年要做的 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

小学六年要做的 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 978-7-302-24349-6

I. ①小… II. ①林… III. ①小学生—学生生活 IV. ①G625.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 228042 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 字 数:182 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:28.00 元

产品编号:040819-01

前言

没有体验的童年是不完整的

童年，隐含每个人生命的原动力。童年是无法设计，也无法通过某一种先知方式进行雕刻的，而是由意外和惊奇构成的。无数的担惊受怕与闯祸脱困，无数的不可思议的梦想甚至想象的细节，让每一个人的童年呈现个性化色彩。也就是说，童年的主线是——体验，没有体验的童年几乎不算童年。

美好的童年是人成长的文化之根。童年的一切记忆，都是一个人成长的珍贵种子。而现在的孩子，他们的童年正在“消逝”，这很大程度上是因为成人把现实的逻辑赤裸裸地强加到孩子身上，孩子的很多行为都是非自愿的，甚至是被强迫的。其实，从某种角度看，童年的本质应当是自愿。如果是孩子自愿的，报再多的班，学再多的东西，都不至于毁坏孩子的童年。如果不是孩子自愿的，任何的学习和经验，都是痛苦的，都是对孩子本性的极大摧残，亦是对孩子宝贵童年的可怕掠夺。

真正的教育在于“于无声处听惊雷”，孩子学会任何东西，最终都要通过自己的内化，因此，最好的教育方式是无为而无所不为，不教而教。每个孩子身上都蕴藏着巨大的潜能，教育者的使命，是要正确选择激发孩子潜能的途径与通道，帮助孩子“开窍”。体验，就是最能激发孩子潜能的一种最基本又最高明的教育。无论是认知还是情感的发展(这是人发展的两根主线)，都可以借助体验教育获得提升和丰富。

如今，孩子的童年最缺少的就是体验。小学阶段是培根的阶段，这个时期应当充分体验，充分自由想象，充分获得各种经验，而非接受知识灌输。让孩子拥有一个美好的童年，是第一要务。

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，打破孩子被动、消极、不愿主动发展的僵局，让孩子在自然状态下不知不觉地实现全面成长和飞跃，以弥补家庭教育和学校教育的不足。

使用本书时需注意，体验教育的实现途径是灵活多样的，对于本书提供的方案，教育者可以根据孩子的具体情况给予必要的指导，但重要的是让孩子有更多参与和感受的机会。

林 格

2011.1



CONTENTS

第一阶梯

倾听自己的声音 / 3

1. 录一次音，听听自己的声音 / 3
2. 蒙上眼睛玩尝东西的游戏 / 4
3. 做一个藏宝箱，把自己的“宝贝”藏起来 / 6
4. 开始写日记 / 7
5. 砌一座沙堡，装载自己美好的梦想 / 8
6. 写一篇童话，发挥自己的想象力 / 10
7. 和别人交换角色，学会换位思考 / 11
8. 寄张明信片给自己 / 13
9. 用文字记下你的某个梦 / 14
10. 在野地里大声喊一次 / 15

在体验中健康成长 / 17

11. 养一只小狗，并和它成为朋友 / 17
12. 在自己房间搭一个“帐篷”，在里面睡觉 / 18
13. 主动去结识一个新朋友 / 20
14. 做一个泥偶，涂上油彩 / 21
15. 到农村去，感受和城市不同的生活 / 22
16. 去电影院看一部经典影片 / 23
17. 改变一件衣服，满足爱美之心 / 24
18. 组织一次家庭聚会 / 25
19. 至少去一处名胜古迹 / 27
20. 给自己画张脸谱，体验京剧艺术的魅力 / 28



CONTENTS

31 第二阶梯

自然是最好的老师 / 33

21. 赤脚在泥土地上走 / 33
22. 从草坡上滚下来，躺进大地的怀抱 / 34
23. 去果园采摘水果，品尝收获的喜悦 / 35
24. 望星空，认识常见的几种星座 / 37
25. 深夜走到屋外，倾听夜的声音 / 38
26. 采集植物标本，了解植物常识 / 39
27. 野炊，体验野外生活 / 41
28. 淋一次雨，体验雨中漫步的感觉 / 42
29. 玩雪，堆一个特别的雪人 / 43
30. 种一盆有特色的草，享受园艺的快乐 / 44

感受生活的快乐 / 46

31. 听父母讲他们小时候的故事 / 46
32. 转圈，体验眩晕的感觉 / 47
33. 请一个新朋友到自己家里来玩 / 49
34. 吃一次西餐，体验中西方文化的不同 / 50
35. 站在高处，俯瞰这座城市 / 51
36. 去钓鱼，体验鱼儿上钩的惊喜 / 52
37. 尝试玩一些传统游戏 / 54
38. 骑一次马，体验英姿飒爽的感觉 / 55
39. 试着讲个笑话，看能否把人逗笑 / 57
40. 在炎炎夏日自制冰淇淋，请朋友来吃 / 58



CONTENTS

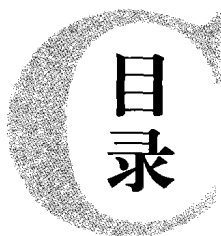
61 第三阶梯

重新认识一下自己 / 63

- 41 用面团做一个手印，记录自己成长的瞬间 / 63
- 42 穿上异性的服装照镜子 / 64
- 43. 玩角色扮演的游戏 / 66
- 44. 把自己满意的画挂在墙上 / 67
- 45. 收藏自己的一颗乳牙 / 68
- 46. 画一幅自画像，重新认识一下自己 / 69
- 47. 想象自己变成一只小动物 / 71
- 48. 看一看新生儿，了解自己小时候的模样 / 72
- 49. 了解自己的姓氏，寻根觅祖 / 73
- 50. 了解自己在别人眼中的样子，认清自己 / 75

丰富自己的情感世界 / 77

- 51. 动手画一面国旗 / 77
- 52. 和父母同唱一首歌 / 78
- 53. 默写国歌，并能够完整地唱下来 / 80
- 54. 看父母小时候的照片，感受岁月的流逝 / 81
- 55. 在家的附近走一走，在熟悉的地方发现风景 / 82
- 56. 给爸爸画张肖像 / 83
- 57. 选一篇优美的文章，全家人一起朗诵 / 85
- 58. 画一张所居住小区的地图 / 86
- 59. 看一次感人的电影，流一次泪 / 87
- 60. 去一次落后地区，感受那里的生活 / 89



CONTENTS

91 第四阶梯

在活动中培养学习兴趣 / 93

61. 看一次画展 / 93
62. 做两个简单的科学小实验 / 94
63. 种一粒种子, 观察其生长过程 / 96
64. 自制一件乐器 / 97
65. 做一个有关太阳的科学小实验, 加深对太阳的认识 / 98
66. 赏月, 了解一些美丽动人的传说 / 100
67. 自己动手做一只风筝, 然后让它飞上天 / 101
68. 手绘一张中国地图, 了解我国地理知识 / 103
69. 去参观博物馆 / 104
70. 了解所居城市的历史 / 105

学会爱, 学会表达 / 107

71. 自制一份礼物, 在教师节送给老师 / 107
72. 帮父母做一次家务 / 108
73. 学一两首赞美父母的歌, 唱给父母听 / 110
74. 给父母写一封感恩信 / 111
75. 给社区里的流浪动物喂食喂水 / 112
76. 收集一些衣物或玩具, 捐赠给贫困地区的小朋友 / 113
77. 给父母擦一次鞋 / 115
78. 在你生日这天, 为父母做一件事 / 116
79. 在下雨天给妈妈送一次伞 / 117
80. 给和自己有矛盾的同学写封和解信 / 118

目录

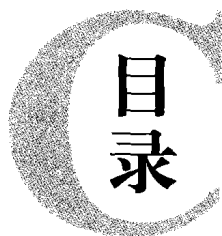
121 第五阶梯

激发潜能 / 123

81. 给自己崇拜的偶像写一封信 / 123
82. 根据自己的意愿装饰房间 / 125
83. 修补一次你经常使用的东西 / 126
84. 听大人讲述家族里某个成功人物的故事 / 127
85. 拆装家里的钟表或收音机 / 129
86. 用废弃物做一件工艺品, 变废为宝 / 130
87. 制作一个轮船的模型 / 131
88. 学会滑旱冰 / 132
89. 创造一种棋盘游戏 / 134
90. 制作一部摄像片 / 135

培养良好的习惯 / 137

91. 培养一种爱好, 丰富业余生活 / 137
92. 交个笔友或网友 / 138
93. 去剧院的排练场看一看, 了解演出幕后的故事 / 140
94. 读一些励志故事, 激励自我 / 141
95. 推荐自己, 参加学生干部竞选活动 / 142
96. 做剪报, 学会收集、积累信息 / 144
97. 开动脑筋, 搞一次小发明 / 145
98. 办一个图书证, 培养良好的阅读习惯 / 146
99. 培养一种体育爱好, 并长期坚持下去 / 148
100. 参加一次义务劳动 / 149



CONTENTS

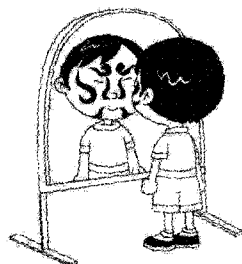
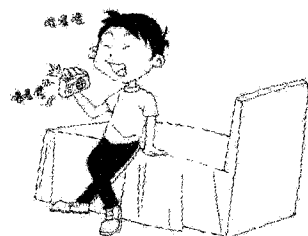
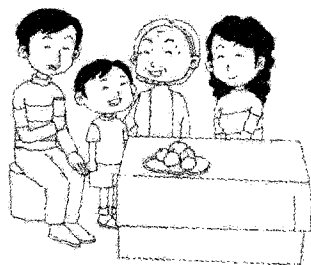
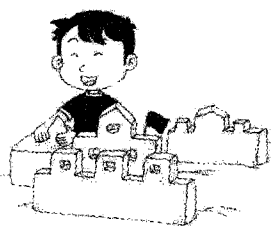
151 第六阶梯

磨砺自己的生存能力 / 153

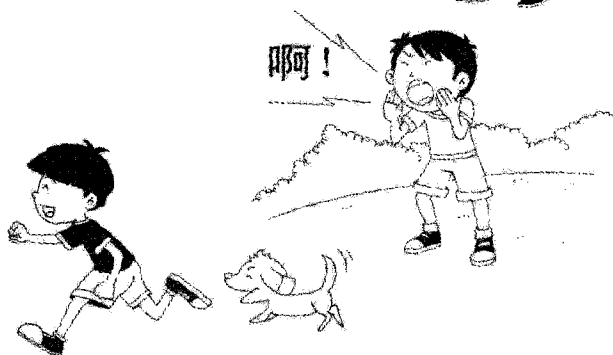
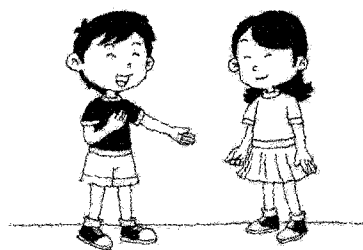
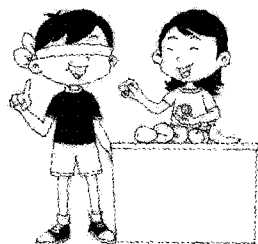
- 101 尝试冒一点险，锻炼自己的勇气 / 153
- 102. 逛一次小商品批发市场 / 154
- 103 到建筑工地参观 / 156
- 104 卖一次报纸，体验挣钱的艰辛 / 157
- 105 做一盘菜 / 158
- 106 三天不食肉，体验素食者的生活 / 159
- 107. 了解自己家庭的历史及现状 / 161
- 108. 读一些失败人物的故事，引以为戒 / 162
- 109. 制订一个攒钱计划，并开始实行 / 163
- 110. 擦皮鞋挣钱，磨砺自己的生活能力 / 164

真正的教育自我教育 / 166

- 111. 写下自己美好的理想，把它埋到地下 / 166
- 112. 参加一次体育比赛，锻炼自己的意志 / 167
- 113. 为自己喜欢的歌重新填词，然后大声演唱 / 169
- 114. 做一个沙袋，悬吊在自己房间 / 170
- 115. 听爷爷讲他曾经后悔的一件事 / 171
- 116. “出版”一本自己的书，体验成功的感觉 / 172
- 117. 参观工厂，看某件东西是怎么做出来的 / 174
- 118. 主编一份家庭报纸 / 175
- 119. 和比自己小很多的孩子玩一次 / 176
- 120. 读成功人士传记，树立做一个成功人士的信念 / 178



第一 阶梯





倾听自己的声音

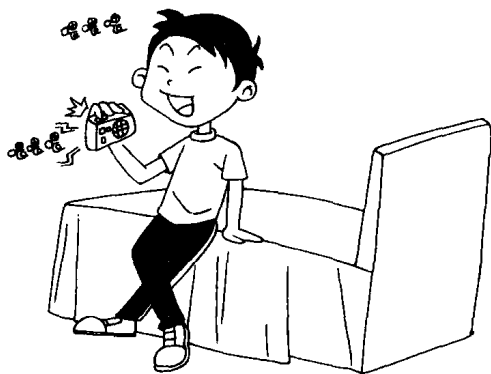
1. 录一次音，听听自己的声音

主旨

我们的身体有许多不为人知的秘密，等着我们一步步去探索。声音犹如一张名片，帮助人与人之间保持顺畅的交流。它的影响力可能是你意想不到的。尝试倾听你真实的声音，尝试了解更真实的你。

描述

你听过自己的声音吗？也许你会奇怪，为何要问这样一个简单的问题，谁没听过自己的声音呢？但是现在我要告诉你，当你说话时，别人听到的你的声音，和你自己听到的自己的声音，是不一样的。



这是什么原理呢？原来，人在讲话时，声带的振动引起了空气的振动，把声波传到别人耳朵里，别人就听到了声音。而讲话人要听到自己的声音，并不完全是通过声带的振动，还要通过耳后一块骨骼的振动，才能传到脑部的中枢神经中专司听觉的部位。也就是说，我们平时听到的自己的声音，是一种通过空气和固体传播混合的声音。而别人听到的你的声音，是仅在空气中传播的声音，所以两者不一样。

你是否有过这样的体验：用录音机录下自己的声音，再播放出来听，却感觉好像不是自己说的。

要想听到自己说话时究竟是什么样的声音，那就录一次音吧，也重新认识一下自己。那是一种熟悉而又陌生的声音，听过之后，一定会感觉有些奇怪，但事实的确如此。



操作方法

- (1) 用录音机录下自己朗诵的一篇文章，再播放出来听，熟悉自己的声音。
- (2) 用录音机录下自己和别人说话的片断，找出自己讲话的声音、语气有缺陷的地方，及时修正。
- (3) 用录音机录下自己唱的一首歌。
- (4) 录下自己的一次演讲。

2. 蒙上眼睛玩尝东西的游戏

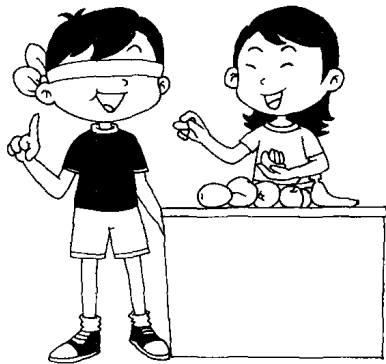


主旨

有时候，眼睛看到的并不总是真实的。闭上眼睛，用舌头上的味蕾感觉、辨认不同的味道。你也许会发现，这世界原来和想象的、看到的都不太一样。要相信自己的味蕾，相信自己的感觉。其实不仅仅是品尝食物这一件事，在以后的成长中，我们都要学会避免各种干扰，有自己独立的判断。

描述

某矿泉水公司在做广告时说，我们的水喝起来有点甜。这是一种心理暗示。水真的甜吗？我们不得而知。但在广告词的多次刺激之下，许多人觉得这水还真有点甜。有人做过一个实验，让 100 个人蒙上眼睛，去分辨这种水和另一种矿泉水，结果很少有人能够从这两种水中辨出哪一个 是“甜”矿泉水——是心理暗示骗过了我们的味觉。



有的小朋友吃饭时，总是以为那些看起来很好看的菜最好吃，对那些看上去不起眼的菜却少有问津。一次，一位妈妈蒙上孩子的眼睛，让他品尝某种菜的味道。孩子尝到了一种从未有过的清香味，细嚼了很久也没猜出是什么，拉开蒙布一看，原来是他从不吃的蘑菇。因为喜欢绿的蔬菜和红的圣女果，他一直都讨厌没什么色彩的蘑菇，没想到蘑菇这么好吃——是眼睛欺骗了他的味觉。

把眼睛蒙上，再去品尝食物，会有一种和平常不同的全新感觉。四周静下来，黑暗笼罩着，不再有干扰和暗示，这时候我们尝到的，才是食物本来的味道。

这里我们介绍一个品尝水果的小游戏：

把苹果、梨、桃、杏、菠萝、西瓜、橘子、草莓、香蕉等水果切成大小差不多的小块，分别盛在形状、大小相同的盘子里，在每只盘子的边缘贴上水果的名称。参加测试的人蒙上眼睛挨个品尝，每尝一块，就要说出一种水果的名称，看谁猜对得多。

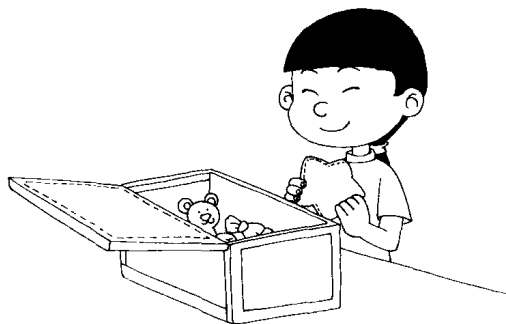
操作方法

- (1) 尝试蒙上眼睛吃一种食物，比较和平常有什么不同。
- (2) 和盲人交流对某种食物的感受。
- (3) 了解一些有关味蕾的基本知识。
- (4) 了解人体五官之间各自独立而又互相协作的知识。

3. 做一个藏宝箱，把自己的“宝贝”藏起来

主旨

每个孩子都应该有一个藏宝箱。寄托心灵的小小秘密，那些看似无用的小玩意儿，其实都是点亮童年的无价之宝。



描述

相信每个小同学都有自己最喜欢的“宝贝”。比如从河边捡到的一块奇怪的石头、爸爸送的纪念币、阿姨从国外带回来的银币、夏季从海边捡到的干海星、某个亲密朋友送给你的卡片、有乒乓球冠军签名的球拍、彩色弹珠、精致小玩偶、漂亮丝带，或是一个奇形怪状的小铁片等等。一些同学非常喜欢这些东西，常常把它们放在一个隐秘的地方，不想被其他人发现。然后一个人的时候，再拿出来细细把玩。这是一个人的秘密，是小小心灵的寄托地。

如果“宝贝”多了，自然得需要一个藏宝的箱子。其实每个人所需要的“藏宝箱”都不尽相同，它们也许是一个小铁皮盒，也许是带锁的抽屉，也许是个皮鞋盒子……现在我就教你怎样做一个藏宝箱，就我们现在的动手能力来说，完全可以靠自己的双手制作一个既精美又漂亮的“藏宝箱”了。

首先选用一只大一点的硬纸板盒子，再找一张大一点的包盒子的纸，比如包装纸、画报纸、图纸或是没用的地图等。然后把纸裁成小纸片，2~3寸见方，把纸的背面涂上胶水，粘到盒子的内表面和外表面，一定要粘满，不留缝隙，可能需要多粘几层。等盒子干了以后，再用三维的图画纸来装饰盒子的里面或外面。这样，你的私人藏宝盒就做好了，快点把你那些无价之宝放进去吧。

操作方法

(1) 根据自己的喜好，精心制作一个漂亮的藏宝箱，再找一个安全的地方，把它藏起来。