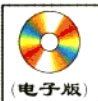


中学生学习报

中小学素质教育创新推广工程



中小學生
基本能力
培养系列

中小學生

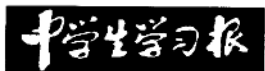
自理与劳动

ZI LI YU LAO DONG

东方基础教育研究中心 编



中国和平出版社
中国和平音像出版社



中小学素质教育创新推广工程
(电子版 + 配套用书)

中小学生自理与劳动

东方基础教育研究中心 编

中国和平出版社
中国和平音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小學生自理与劳动/东方基础教育研究中心编. - 北京:中国和平出版社,2002.9

<中小学素质教育创新推广工程.第3系列,中小學生基本能力培养>
ISBN 7-80154-610-5

I. 中… II. 东… III. 小学生-学生-劳动-能力培养 IV
.G634.933

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第062007号

中小学素质教育创新推广工程

中小學生自理与劳动

东方基础教育研究中心 编

出版发行: 中国和平出版社

(北京市东城区和平里东街民旺甲19号,邮编:100013)

电话:010-84252779)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京天宇星印刷厂

开 本: 850×1168mm 1/32

字 数: 7500千字

印 张: 298

版 次: 2002年9月第1版 2002年9月第1次印刷

书 号: ISBN 7-80154-610-5/G. 602

总 定 价: 670.00元

中小学素质教育创新推广工程

编 委 会

总主编 张南峭 漆 浩

编 委 (以姓氏笔画为序)

丁小华	上官公	万小遥	尹 红	王福生
刘彩霞	朱艳侠	闫 迪	乔 晓	孙晓庆
李 卉	李丰功	李家晔	李全国	陈正青
陈 南	张 欣	张洪波	张应娜	张 茹
杨东红	周秀龙	金素芳	皇甫鸿昌	赵轶
徐万山	黄 琳	靳启超	薛 谦	



让素质教育的春风吹遍每一所学校

(代序言)

素质教育是我国当代教育工作的旗帜,在这面旗帜的指引下,我们的教育事业正在阔步前进。近年来,广大理论工作者对素质教育的理念、原则、内涵、方法等进行了深入探讨;广大中小学一线教师也在实践中总结了许多卓有成效的经验,将这些理论与实践整理融合,使之形成体系,并利用现代多媒体技术表现出来,让更多的人了解、掌握、并运用到具体工作中去,是一件十分有意义的工作。正因为此,《中学生学习报》社、东方基础教育研究中心组织有关学者、教育界资深专家和富有实践经验的一线中小学教师编写了《中小学素质教育创新推广工程》(电子版+配套用书)。

这一工程总结了近年来百余所实施素质教育卓有成效的中小学的办学实践,着眼于实施素质教育的实际需求,同时又以素质教育的理念来对教书育人工作中的常见问题给以阐释,可说是目前我国教育类书籍中的一套从中小学素质教育工作实际出发的大型工具丛书,也是国内第一套中小学素质的多媒体电子读本。主要包括了四个系列:

第一系列“中小学生领导能力培养”:在全面注重素质教育





的今天,培養人的管理能力、領導能力,要從中小學生抓起。本系列分別對怎樣當好班幹部、團幹部、少先隊幹部和課任代表做了詳盡闡述,提供了培養中小學生領導能力和管理才能的具體方法、步驟和大量案例,可供讀者借鑑和學習。

第二系列“中小學生課外活動指南”:可以這樣說,開展課外活動對青少年來說,是使素質不斷得到增長的綠草坪。教育的不少功能,要靠在活動中釋放。所以,注重在活動中使中小學生的身心得到全面發展是本叢書的一大特色。本系列就中小學的德育活動、文体活動、校外活動、課外活動、科技活動等分別進行闡述。同時還對中小學生如何開展讀書活動、進行智力遊戲及培養興趣特長、組織主題班會和開展家長交流活動給予具體指導,使同學們在組織各種活動時可以順手拈來,駕輕就熟。

第三系列“中小學生基本能力培養”:素質是由能力組成的,能力強就意味着素質高。本系列就中小學生的“學會學習”、“學會生存”等方面給予了具體論述,其中包括閱讀與寫作、思考與創新、聽說與溝通、自理與勞動、自救與保護和團結與協作等方面的內容。可說是廣大中小學生的一柄不斷向上攀登、提高能力的登山鐮。

第四系列“中小學辦學與培訓”:本系列針對校長、教導主任、團委書記和少先隊輔導員、班主任老師和家長等的不同需求,系統地總結了諸多行之有效的辦學經驗,探索出一套創新教育模式,為他們提供了完整、實用的工作手冊。

總的看來,《中小學素質教育創新推廣工程》(電子版+配套用書)具有這樣一些特點:





1、指导性。为一线教师服务是其根本宗旨。每一分册均由长期从事教育研究的理论工作者和教书育人实践经验丰富的一线教师组成的班子进行了充分论证,然后分头执笔进行编写,再进行统一、整合。将素质教育的原理溶入到学校的工作实际中去,从而指导具体工作的开展。

2、全面性。教育创新的精神灌注其中,丛书全面地整合了教育的各个系统、环节,对社会教育、学校教育、家庭教育中的各种教育现象和青少年发展中的德、智、体、美、劳诸方面均给予了关注,力求对素质教育进行全方位的创新化的阐述。

3、工具性。当您在工作中碰到难题时,随手拿起来此书,问题就会迎刃而解,这就是我们的良苦用心。相信每一个教育工作者,无论您是教育行政人员、校长,还是任课教师、教辅人员,均会从中获得自己所需的东西;您若是一位学生家长,了解了这些教育的基本环节,对您教育孩子,不啻于是有了一把打开教育之门的金钥匙。

4、操作性。生动有趣的光盘和书中的内容相得益彰,可利用学校的多媒体教学手段,在轻盈动听的音乐旋律中,在直观生动的画面中,无论是老师们自己翻检还是教授给学生,都可让人感受到这么四个字:寓教于乐。这样,愉快教育、轻松学习也就您在阅读这套丛书的感受了。

总之,直观可感的工具性、资料性,力求解决实际工作中实际问题的务实性、指导性,将使广大读者:无论你是教育行政工作者、中小学校长还是教师,还有家长、学生都会从这套《中小学素质教育创新推广工程》(电子版+配套用书)中得到收益。

教育,是科学,也是一门艺术,更是一种责任。让我们携起





手來,為我們的素質教育事業不斷創新、不斷提高而共同努力,
讓素質教育的春風吹遍我們的每一所學校。

《中小學素質教育創新推廣工程》

(電子版 + 配套用書)

編委會

2002 年 8 月





前言

随着科学技术的迅速发展,社会分工的深刻变化,我们周围的世界发生了极大的改变。面对高科技和知识经济的飞速发展,面对人口和环境的挑战,每个中小學生从小就要培养自我负责和实现个人计划的能力。但现实生活中,很多中小學生和他们的父母还没有深刻地意识到这一点。一些中小學生仍然一味地依赖父母。他们如果仍然不能面对和适应社会转型时期的这些重大变化,如果再不及早进入角色,就很难塑造完美健康的人格,很难在新世纪里拥有幸福与发展。中小學生的自理、自立能力在今天显得格外重要。

我们编辑此书,旨在希望中小學生以及他们的家长们更加清醒地意识到自己的特殊地位,让每个中小學生学会自理,学会劳动,学会自立,摆脱溺爱的亲情,拒绝懒惰和依赖,更多地参加丰富多彩的劳动实践活动,培养自己的自理能力,独立生活能力,锻炼自己克服困难的坚强意志。

本书分为9课。“放弃依赖等靠”一课要求中小學生树立独立自主的思想意识,拒绝依赖,培养判断力和个人责任感;“选择自立自强”一课讲述为什么自立是中小學生的唯一选择;“学会自我调控”一课则是怎样在实现自理与自立的基础上,加强自我控制,自我约束;“直面社会人生”一课讲述了如何诚信





為本，如何樂於溝通，如何友好合作；“人生自理導航”一課分別講了自理能力的養成和自理行為的培養；“領悟勞動觀念”一課為如何樹立正確的勞動觀以及勞動衛生保健知識；“體驗勞動樂趣”一課分別講了自我服務的實踐，生活能力的訓練；“勞動實踐活動”一課為不同年級的勞動實踐活動形式和勞動實踐活動。

本書具有的特点是：第一，通俗性。本書語言通俗、直白，盡力避免用語晦澀、難懂，以適應中小學生的知識結構，幫助中小學生準確、迅速地領悟其中的觀點，並用於實踐。第二，科學性。本書內容涉及心理學、教育學、社會學等學科知識，表意準確、清晰，用語嚴謹、規範，幫助中小學生科學準確地掌握相關知識。第三，實用性。本書不是理論性書籍，它的最主要特點就是實用性和可操作性，通過拓展更大的操作和實踐空間，使中小學生迅速地獲得收益。

本書的主要對象為中小學生，對家長和教師也頗有裨益。我們期望通過此書，可以對學校教育起到補充與完善的作用，使更多的人認識到從小讓孩子學會自理、學會勞動、學會自立的重要性。





目 录

第一课 放弃依赖等靠 (1)

第一节 不再依赖 (1)

一、溺爱不是爱 (1)

二、不做“豆芽菜” (6)

三、拒绝依赖 (10)

第二节 选择自立 (15)

一、走出依赖 (17)

二、走出奢华 (20)

三、走出等靠 (23)

第三节 独立处事 (25)

一、对自己的言行负责 (25)

二、学会生存 (28)

三、自己站立 (33)

第二课 选择自立自强 (39)

第一节 自立与自我 (39)

一、自我分析 (40)

二、他人评价 (50)





三、超越自我	(55)
第二节 自立与自信	(58)
一、自信是自立的基础	(58)
二、自负是自立的大敌	(64)
三、自制是自立的条件	(67)
第三节 自立与自强	(70)
一、生存需要自立	(70)
二、敢于直面挫折	(77)
三、自强才能自立	(80)

第三课 学会自我调控..... (88)

第一节 计划调控	(88)
一、计划的制定	(88)
二、计划的执行	(92)
三、时间的有效利用	(96)
四、合理安排课余生活	(101)
第二节 学习调控	(102)
一、学习习惯的培养	(102)
二、学习方案调控训练	(106)
三、学习策略训练	(112)
第三节 交往调控	(120)
一、与老师的沟通	(120)
二、与家长的沟通	(127)





第四课 直面社会人生 (132)

第一节 诚信为本 (132)

一、言必信,行必果 (132)

二、精诚所至,金石为开 (137)

三、诚信是基本的道德理念 (146)

第二节 乐于沟通 (152)

一、善于倾听 (152)

二、善于表达 (154)

三、谦逊友善 (157)

第三节 友好合作 (161)

一、切勿以自我为中心 (161)

二、合作的力量 (164)

三、学会宽容,切勿嫉妒 (168)

第五课 人生自理导航 (172)

第一节 自理能力养成 (172)

一、自理自立能力 (172)

二、理财治家能力 (177)

三、为人处世能力 (181)

四、适应环境能力 (187)

第二节 自理行为培养 (193)

一、体会自理 (193)

二、更新观念 (199)

三、建立健康的人际关系 (204)





第六课 领悟劳动观念 (209)

第一节 正确的劳动观 (209)

一、劳动是公民的权利和义务 (209)

二、劳动创造了人类文明 (211)

三、劳动是中华民族的传统美德 (213)

第二节 劳动教育 (215)

一、教师的劳动教育方法 (215)

二、家长的劳动教育方法 (218)

第三节 劳动卫生及安全保健 (228)

一、劳动与卫生概述 (228)

二、工业劳动的卫生要求 (230)

三、农业劳动的卫生要求 (233)

第七课 体验劳动乐趣 (236)

第一节 劳动实践 (236)

一、学习劳动 (236)

二、学做家务 (238)

三、学会自理 (241)

第二节 感受劳动 (246)

一、日常劳动与公益活动的实践 (246)

二、美化环境的实践 (259)

第三节 劳动训练 (271)

一、自己洗晒、佩戴红领巾(训练一) (271)

二、学洗碗筷(训练二) (273)





三、学习用品的摆放(训练三)	(275)
四、自己整理床铺(训练四)	(278)
五、自己洗晒外衣(训练五)	(280)
六、当好劳动值日生(训练六)	(282)

第八课 劳动实践活动

(285)

第一节 劳动实践活动形式

(285)

一、一年级	(285)
二、二年级	(286)
三、三年级	(286)
四、四年级	(287)
五、五年级	(288)
六、六年级	(288)
七、初中阶段	(289)

第二节 劳动实践活动 30 例

(290)





第一课 放弃依赖等靠

温室中的花朵很难经受风雨的考验,生长在安乐窝的孩子难以自立。21 世纪要求人人都有较强的自主能力和判断能力,因此中小学生从小就要养成独立自主的思想意识,并以不断增强的自主性、判断力和个人责任感来学会独立生活、面对生活。

第一节 不再依赖

一、溺爱不是爱

教育的主要目的是使人作为社会的人得到充分的发展,使所有才能都发挥出来。每个人都希望自己能够达到这个目的,可是并不是每个人都愿意付出勤奋的努力。有的人为自己的偷懒找借口;有的人明日复明日,明日何其多;有的人可以努力一时,但不能持久。他们最终只能羡慕那些“得到充分发展”的人。天上永远不会掉馅饼,奋斗无可替代,无可取巧,任何人想要有所作为,自强不息是一个重要因素。

曾获得联合国教科文组织颁发的侯赛因青年科学家奖的陈章良总结自己成功的主要因素为:“幸运,能吃苦,能抓住机会。”他说:“我在非常贫寒的家庭里长大,五六岁就跟父亲一起出海捕鱼。我从不怕吃苦。我觉得,做人就要像个做人的样子。我常对自己说的话是:只能成功,不能失败。要想出成果,什么苦都得吃。”





仔細了解那些有所作為的人，他們的沉重比瀟灑多，汗水比榮譽多。這是一條普遍的規律。然而，這個基本道理很多人還不明白。

中國古代大思想家孟子早就作過總結：“天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓其體膚，空乏其身。”也就是說，以吃苦為代價才會換取“降大任”的報償。反之，舒舒服服地享福，在溺愛中衣來伸手，飯來張口，那麼，天降的不是“大任”，可能降點別的什麼。

有這樣一個真實的故事，一個健全的孩子成為一個智力殘疾的人。山東一個29歲的姑娘永梅，長得眉清目秀，可惜她只有八九歲孩子的智力。這不是因為她是弱智或有什麼精神障礙，完全是由於母親對她的溺愛造成的。

8歲前的永梅還是一個正常的孩子。她讀小學一年級時，一次放學去找爸爸迷了路。她的父母簡直快急瘋了。

他們是結婚4年才有這孩子。當時孩子的父親已經38歲。兩口子視寶貝女兒如命根子一般，從小就對她十分嬌慣寵愛。那天晚上，父母在路邊找到丟失的孩子時，母親抱著女兒邊哭邊抱怨自己沒有把孩子照看好。從那以後，母親不讓永梅再離家外出，也不讓她上學了。

8歲的永梅便斷絕了與外界的接觸。後來，她母親也辭職了，專門在家伺候女兒。孩子完全是不操任何心，只管享清福，一切家務都由母親代勞。沒有勞動鍛煉，沒有文化知識，沒有與社會及人的正常交往，悲劇就這樣釀成了。當永梅長到29歲，她的智力、思想、能力、表情仍停留在兒童時代，只會坐在床上玩玩具、唱童謠。

