

全国百所中小学教师联合推荐



让自己脱颖而出，领先一步

小学生 必修的 中学 成长预备课



一堂属于小学生的社会课、能力课、素养课、知识课



成长预备课

小学生必修的中学

小学生 必修的 中学 成长预备课

于伟◎主编

 北京出版社 出版集团
北 京 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

小学生必修的中学成长预备课 / 于伟主编. —北京: 北京出版社, 2005

(把握人生下一步书系)

ISBN 7-200-06360-6

I. 小... II. 于... III. 小学生—素质教育

IV. G625.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 150292 号

把握人生下一步书系

小学生必修的中学成长预备课

于伟 主编

*

北京出版社出版集团 出版
北京出版社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京朝阳印刷厂印刷

*

787×1092 16开本 13.5印张 250千字

2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

印数 1-30 000

ISBN 7-200-06360-6
G·2152 定价: 23.80元

质量投诉电话: 010-58572393

前言

PREFACE

PREFACE

[升入中学意味着什么?]

升入中学意味着什么?

对于连中学的样子都还模糊的少年来说,中学只是另外一个学习空间的展开,是小学生活的结束,是遥远而漫长的未来。

但事实上,中学距离我们一直都不是遥远的。

时光如箭,日月如梭,如果站在一个更高的角度来说,所有的学习过程也许只是一霎间,是貌似漫长却如白驹过隙般的几千天,是生命之轮轻巧的一转!

小学,转瞬即逝;中学,就在眼前!

那么,升入中学究竟意味着什么呢?

从理性的角度说,中学是小学阶段教学方向与深度上的一个提升,同时更代表着我们成熟的开始,是我们走入理性主宰生活的开端。我们在这里要接触到更广泛的问题,要遇到更加复杂的事情,要面临更具挑战性与艰难性的升学问题。

从感性的角度说,进入中学是人生的第一个转折点,是划向成熟的破折号,是迈进优秀的第一道关卡。

对每一个小学即将毕业进而跨入中学的少年来说,升学就是一次严格的心灵上的拷问:

这些年你是怎样度过的?

感到了快乐还是充满了遗憾?

在学习期间你学会了哪些知识?

锻炼了哪些能力?

你是否对时间的每一分、每一秒都问心无愧?

你是否与老师、家长和你自己都能坦然面对?

小学生必修的 ▸ 中学 **成长预备** 课

从小学到中学

当然,这更是一次平等的召唤,它告诉你:这里是迈入优秀行列的大门,而现在你正和所有同学都站在同一起跑线,只要你和他们同样努力,或是比他们更加努力,你就一定会成功地到达终点!

牢牢地抓住中学的几年,学会如何去主动学习、怎样取得优秀的成绩、养成各种好习惯、锻炼一副好身体,就完全能够迎接学习或升学中任何一个严峻的挑战!

紧紧地把握住中学这个宝贵的阶段,让自己更成熟一些,更懂得做人做事的基本道理、理解人生更深刻的意义,就会为自己创造一个辉煌的明天!

升入中学意味着什么?

升入中学就意味着你要把握好小学时代,不仅要学好各科基础知识,更要培养各种能力,懂得更多的道理,为走进中学做准备,为考上大学打基础,为走进社会做努力!

升入中学意味着什么?

升入中学就是检验你的人生是否虚度的法官,是测量你的付出与收获是否平衡的天平,是提前为你响起的发令枪声,是照亮你远大目标的最近的一盏路灯……

“太阳下山明早依旧可以爬上来,花儿谢了明年一样还会开……”可人生的路不能回头,过去的时光无法追回,留下的遗憾无法弥补,走过的就不能再重走。

中学,虽然只是人生路上的一个逗号,但它却要求你一定要把前面的句子书写得正确而工整,因为写到了后面便无法改正——这就要求你从小学就应该扎扎实实地付出自己的努力!

升入中学是一道门,一道通向远方的门!它不仅标志着你年龄的变更,也标志着你心理及思维方式的转换,更标志着你做人做事正走向成熟!

[如何准备进入中学生活]

在人生的第一个十字路口——升入中学来临之际,你需要从以下几个方

前言

PREFACE

前言

面做好全力以赴的准备：

第一，正确分析形势，增强时间观念。

时间对于你来说稍纵即逝。也许现在距离进入中学还有很长一段时间，看起来似乎还很遥远，可事实上可供你准备的时间真的不多了。

因此你要意识到：时间是很紧的。在小学阶段，必须争分夺秒地学习，莫让一寸如金子般宝贵的光阴虚度掉，在自己成长的路程中留下遗憾！

付出的多，收获的也必然更多！

第二，抓紧课堂时间，全身心投入到学习中。

现在，你再也不能和过去一样浪费课堂上的宝贵时间了，而应利用有限的时间。在学习上得到最大的收益，最要紧的莫过于抓紧课堂时间。

上课时，一定要注意力高度集中，做到“眼、手、脑、心合用”——

眼睛，要始终盯着老师，盯着黑板，盯着老师所讲的内容；

手，在老师讲解题目时也不能完全放松，要时刻准备记录下重要的、容易遗忘的内容；

大脑，要高度转动，即遇到问题时，马上要开动大脑思维，动脑思考；

“心”（非指心脏），更要紧紧追随老师。只要将“心”放到课堂上、学习上，眼、手、脑就自然会不由自主地配合好。

它们一齐努力，你才能上好每一节课，学好每一个知识点，得到最大限度的收获。

第三，用好下课时间，弥补课堂上的遗漏。

上课时间要抓紧，下课时间也要合理利用。在下课时短暂休息和处理一些杂事后，仍然有着大量的可以利用的时间——

可以利用这个时间来解决上节课不懂的问题，向同学或老师请教，做到及时反馈复习；

可以利用这十几分钟时间来预习下节课要学的内容；

小学生必修的 ▸ 中学 **成长预备** 课

从小学到中学

回家后,先复习这一天所学的知识,再去做作业;

睡前要预习明天要学的知识;

.....

这样合理安排时间一定能帮助你提高学习成绩!

第四,保持乐观情绪,做到张弛有度。

任何一个学生都想在一种最佳的状态中进入中学,要达到这一目标,除了具备非常扎实的知识功底外,心理调适也是非常重要的。

经科学调查研究证明,情绪乐观将会促使大脑思维活跃。

心理学家曾得出这样的实验结果:某组学生在情绪良好的状态下,所测得的平均智商为 105,而这同一组人在紧张状态下的平均智商却降至 91。

但现在有不少同学畏惧中学的学习,生怕“一失足成千古恨”,他们对自己的未来学习似乎没有很大的信心。

这是一种消极的心态,我们此时更应该自勉自励,提高信心,更加努力地调整好心态,力争坦然面对未来的挑战。其实,中学是一个新的起点,任何过去的不快、不成功,都可以在此重新得到开始。

第五,要学会化压力为动力,合理减压。

进入中学前,大多数同学都存在一定的压力,但因人而异,压力的程度大小会有所不同——

有些同学的压力感受特别强烈,他们害怕看到家长失望的目光,害怕日后自己的成绩不理想无法向父母交代,更担心自己能否真正的重新开始,心里更是七上八下地没了底。

这种过度的焦虑和过多的压力会大大影响我们的精神状态,对身体非常有害。

要消除过分焦虑情绪可进行积极的心理暗示。同学们要学会自我调节,当

你坐在书桌前时,脑海中先浮现出令你最自豪、最愉快的画面一分钟,并在心中默念:“我是最棒的”、“我一定能行”,然后充满信心、精神振奋地投入学习。

这个方法很有效,心理压力大的同学不妨试一试。

其实压力程度与学习成绩的关系很微妙。你如果完全无压力或压力程度过低,没有紧迫感,对什么都无所谓,结果就不容易学好;而压力程度过高,使精神过度紧张,又会影响你的正常思维和临场发挥。只有处于中等压力程度,才能最有效地激发内在的学习潜能,变压力为动力,达到最佳的学习状态,取得最好的学习效果。

[中学的路该如何走?]

走过了小学,人生只是迈出了第一步,后面的路还很长,路上还会有日月、有星光、有风、有雨、有坎坷、有泥泞,更有美丽的风景。

十几岁的年龄,正是人生的花季、雨季,若要青春之花开得灿烂夺目,就一定要把握好这个年华——中学时代。

中学,是进入大学的前一站,是充满了快乐与活力的一站,是交织着天真与成熟的一站,是为理想而奋斗、激情昂扬的一站,同时也是对学习的艰苦和困难体会最深刻的一站!

同时,中学更是个充满了诱惑,充满了神奇的美妙的天堂!

这里,有青春飞扬的伙伴:他们和你一样,虽然青春的脸庞还依旧略显稚嫩,但那和成人相近的身材却充满了力量,等待着和你一起在青春的天空下跳跃、飞翔!

这里,有知识渊博的老师:他们会传授给你许多更深奥的、更广博的知识,还会告诉你应该知道的一些人生的道理!

这里,有丰富多彩的活动:中学的各种文体活动也许是你闻所未闻、见所未见的,是你无法想到的多样和精彩。你一定希望在这些活动中大显身手,展

小学生必修的 ▸ 中学 **成长预备** 课

从小学到中学

现一下自我的风采!

中学,同样也是个充满了挑战、充满了艰难的严酷竞争场!

这里有最强劲的对手:经过了重重选拔后,进入中学,你将面对的是和你实力不相上下的同龄人,你将面对的是更为激烈、更为残酷的竞争!

这里有对学习最严格的要求:为了考上一个好高中,为了考上大学,从进入中学的第一天起,你就要和所有人在这个学习、生活、交际的战场上,一起绷紧战斗的神经,投入到最紧张的拼搏中!

这里也有隐藏的让你失落的陷阱:成长的烦恼与冲动,也许会让你品尝早恋的苦果;学习的压力与重荷,也许会让你无法承受而自暴自弃;网络与其他不良信息的诱惑,也许会让你自甘堕落……

中学,究竟是天堂还是竞技场?

这最终还取决于你——开这扇门的人。

要想顺利行走江湖,就要精通十八般武艺,身怀绝技;要想顺利通过中学生活,走进大学的殿堂,你就要具备各种能力——

具备学习的能力:学会如何去主动学习,怎样取得优秀的成绩。

具备生存的能力:如何养成各种好习惯,怎样锻炼一副好身体,怎样保护自己。

具备交际的能力:怎样和老师沟通,怎样与同学相处,怎样更好地表达自己。

具备发展的能力:懂得消费和理财的知识,对公德与法律有一定的了解。

具备抗拒诱惑的能力:正确处理与网络的关系、培养坚毅的自制力。

……

进入中学以后,你将面对更广阔的天地,你的翅膀将更强健,你将搏击更猛烈的风雨!如果你需要更早成熟一些,那么,就从阅读这本书开始吧——它将让你更从容、更快乐、更出色地度过中学时光,让自己成为父母眼中的好孩子、老师眼中的好学生、时代需要的杰出少年!

目录

CONTENTS

前言

从小学到中学	6
--------------	---

第一章

小学▶▶中学:成长适应课	1
NO.01 从现在开始,一切靠自己	2
NO.02 别犹豫,尽快熟悉新环境	5
NO.03 像大人一样与同学沟通	9
NO.04 老师也是你的朋友	12
NO.05 成熟,从自我认知开始	16

第二章

小学▶▶中学:学习习惯课	19
NO.01 兴趣是一颗种子	20
NO.02 学习是感知快乐的工具	23
NO.03 专注是成果的放大镜	26
NO.04 成绩只垂青善于思考的头脑	29
NO.05 “问”是“学”的大门	32

第三章

小学▶▶中学:学习方法课	35
NO.01 态度是学习的北斗星	36
NO.02 智慧的双翅——创新思维与能力	39

小学生必修的 ➤ 中学 成长预备 课

NO.03	课堂笔记的妙用	42
NO.04	预习让你学得快	45
NO.05	复习让你记得牢	48

第四章

小学▶▶中学:交往课	51
NO.01 信任才能让你和同学成为好朋友	52
NO.02 从老师那里淘更多的金	55
NO.03 真诚是一块魔法宝石	58
NO.04 把握好交往的尺度	61
NO.05 理解是友谊的加油站	64
NO.06 害羞、自卑是大敌	67

第五章

小学▶▶中学:写作与表达课	71
NO.01 日记里的秘密	72
NO.02 名著是一盏领航灯	76
NO.03 作文只有两个字——多练	79
NO.04 多改几遍,你的作文就好了	82
NO.05 口才是“变”(辩)出来的	85
NO.06 让你的舌头更有威力	88

第六章

小学▶▶中学:做人做事课	91
NO.01 选择朋友就是选择未来	92
NO.02 坚持自己的原则	96

目录

CONTENTS

NO.03	学会变通思维	99
NO.04	放弃是一种智慧	102
NO.05	成也细节,败也细节	105

第七章

小学▶▶中学:	自律自制课	109
NO.01	天下没有免费的午餐	110
NO.02	勤于自省,正视自己	114
NO.03	压力都是自己想像出来的	117
NO.04	杰出——从征服自己开始	120

第八章

小学▶▶中学:	网络健康课	125
NO.01	学会正确利用网络	126
NO.02	给自己制定网络文明行为规范	129
NO.03	警惕! 网络陷阱!	132
NO.04	走出网瘾的泥淖	135

第九章

小学▶▶中学:	卫生与健康课	139
NO.01	身体素质是我们的“根”	140
NO.02	每天有个好心情	143
NO.03	饮食健康关涉未来	146
NO.04	注意个人卫生	149

第十章

小学▶▶中学:自我保护课	153
NO.01 不害人应该,不防人不该	154
NO.02 交通安全最重要	157
NO.03 最常用的最危险——火和电	160
NO.04 在家务劳动中锻炼自己	163
NO.05 照顾自己——独立生存的第一步	166

第十一章

小学▶▶中学:消费与理财课	169
NO.01 学会正当消费	170
NO.02 管理好你的零用钱	174
NO.03 理财实践三步走	178
NO.04 赚取自己的未来	182

第十二章

小学▶▶中学:感知、感悟课	185
NO.01 怀有一颗感恩的心	186
NO.02 培养爱心好习惯	189
NO.03 责任重于泰山	192
NO.04 确立公德意识	195
NO.05 知法守法	198

因为生命首先是属于我们自己的,所以我们必须要学会做自己的主宰者……

每一天都在变化,每一天都在成长,人的一生注定要面对不断的生活变迁。从小学到中学,这是我们需要走好的第一步!

第一章 小学▶▶中学: 成长适应课



你要成长，务须靠你自己。

——〔德国〕歌德

有个老人在河边钓鱼，一个小孩走过去看，老人技巧纯熟，没多久就钓上来了满篓的鱼。老人见小孩很可爱，要把整篓的鱼送给他，小孩摇摇头。

老人惊异地问：“你为什么不要呢？”

小孩回答：“我想要你手中的钓竿。”

老人又问：“你要钓竿做什么？”

小孩说：“这篓鱼没多久就会吃完了，要是我有钓竿，我就可以自己钓，一辈子也吃不完。”

当种子挤破坚硬的壳，悄然拱出地皮，肆意地舒枝展叶时，它已经不再是种子，而是一株快速生长的树苗了。

人也是如此，随着渐渐的长大，对每一个青少年而言，这不仅标志着身体的发育，更是心理、情感、智能、经验、能力等等方面的重大转折，完全可以称得上是人生中一次质的飞跃！

我们通常会产生这样的感觉：“我已经不再是一个孩子，我长大了！”好像事实也确实如此。

当妈妈苦口婆心地规劝时，你会本能地认为她在唠叨；当老师手把手给你做示范时，你会认为那是多余的，他太低估了你的能力。

我们就像一只出窝的鸟，开始挑战更为广阔的天空。你很想证明，你的翅膀已经能够展翅高飞，搏击风雨；而小时候朦朦胧胧的梦想，你要将它变成现实；你要向所有人展示，你会像大人一样说话办事……

然而，这种长大的感觉是暂时拥有的一篓鱼呢，还是真正能证明能力的

钓竿？让我们一起来看看每个人在少年时代都会遇到的一些困惑吧！

小时候，我们所感受到的关怀是无微不至的，每天和父母生活在一起，不但可以无忧无虑地衣来伸手、饭来张口，而且，所有的作业、学习用具和注意事项，家长和老师都会千叮咛万嘱咐，根本不用担心自己会遗忘。

长大后，寄宿了，每隔一周才能和父母团聚，从穿衣、叠被到吃饭、洗漱，一切都要靠自己了。刚开始的时候，谁都会感觉到千头万绪、手足无措。

先前老师讲课时，总是节奏很慢，所学科目也屈指可数，到后来，一堂课就像一块压缩饼干，定理、定义加公式，不但需要死命地“稀释”，而且，所学科目之多，简直有些眼花缭乱。

也许，更让人焦急的是，先前囫圇吞枣的难点总会在老师的耐心询问、讲解下消化殆尽，现在，当老师问有什么不明白的地方时，有时候却往往由于怕同学笑话而不敢轻易提问。

陌生、孤独、无依无靠，像失意的潮水，一浪盖过一浪地袭来……

其实，年少时的那种长大的感觉和“雄心壮志”，只不过是暂时得到的一篓鱼，表面看来好像是硕果累累，但是，距离梦想中的像大人一样“行走江湖”还差得很远，仍没有得到生存的钓竿。

少年时期，是人生进入“第二次断乳”或“第二次诞生”时期，正处在一个半幼稚、半成熟的阶段，处在独立和依赖、自觉和幼稚错综矛盾的特殊时期。在这种独立意识与独立能力不协调的困扰里，我们将如何调整、适应？

成长的压力不仅来自学习、环境和陌生感，人际交往也正趋向复杂，自制和自理能力也正面临严重考验。

所有这一切，都说明了一个至关重要的问题：如果你不能尽快地做好相应的心理调适，培养自己的独立意识和独立能力，那你就将无法适应未来的新环境，或许还会由此产生紧张、孤独、无助等不良情绪，造成心理上的失调与不平衡，从而引起学业上的大幅度滑坡。

所谓“独立”，就是抛开眼前那篓鱼的诱惑，追求能得到更多鱼的钓竿。少年时期，是保证你得到钓竿的关键时期，而“独立”则是唯一能实现自己梦想的途径。正如歌德在名著《浮士德》中说的：“你要成长，务须靠你自己。”

著名发明家爱迪生从十二岁起，就一边当报童一边学习，这培养了他遇到

把握现在 成就未来

问题自己独立思考、独立解决的品质,最终奠定了他举世知名的科学地位。

事实上,许多著名的科学家和发明家,都是在自身强烈的独立意识支撑下,迈向成功之路的。他们都深切地感受到了独立意识的重要性,普遍认为成功的重要因素,就是从小培养自己的独立意识。

在这个世界上,那种完全把自己依附于他人的人,是可怜、可悲的,更是一事无成的!

面对陌生的校园环境,你必须主动熟悉,图书馆、阅览室、老师办公室、食堂、厕所,包括校园内的超市,你都要迅速地熟悉并记忆清楚——这无疑会使你的学习、生活变得更加高效快捷,也会使你“大人”般的能力更上一层楼。

即便是早晨起床,也要准点准时,再也不能赖床,不要总指望着父母哄着你起床。

你必须和周围的同学尽快熟悉起来,否则,你的好奇心和孤独感就会时刻困扰着你,少朋寡友可不是一个有志少年固守的交际之道。

现在,不管还有多少困难,你都必须面对,而且还必须由你自己解决。对此,少年朋友们显然责无旁贷,一切必须靠自己!

歌德曾经说过:“谁不能主宰自己,永远是一个奴隶。”

人类的文明与进步,都是靠自身的调整与适应而得以发展壮大的,任何一位杰出少年都不会在陌生的环境中退却,反而是迎难而上、主动进取。

记住,此刻你才是自己的主人!

因此,我们应该试着这样做——

调整与适应的有效举措:

◆从你感觉长大的那一刻起,就告诫自己:“从现在开始,一切都靠我自己!”切忌等着别人来为你安排你自己的事情。

◆尽管有很多东西你还不不懂,但只要肯学,就没有什么不可战胜的。

◆在自己的床头写上:“主动将使我很快速熟悉环境;主动将让我消除陌生感,主动将给我带来友谊和快乐。”

◆困难是暂时的,世上没有走不通的路!