

南京市教育局 编

青春的证明

——高中生素质发展记录册

姓 名 _____

班 级 _____

学籍号 _____

学 校 _____

南京出版社

青春万岁

王蒙

所有的日子，所有的日子都来吧，
让我编织你们，用青春的金钱和幸福的璎珞，编织你们。
有那沙滩上的歌笑，月光下的欢舞，
细雨蒙蒙里的海岸，夏日海边的日出，
还有热烈的争论，跃动的、温暖的心……
是转眼过去的日子，也是充满遐想的日子。

纷纷的创意实现，像春天的雨，
我们有时间，有力量，有坚定的信念，
我们渴望认知，渴望心灵的交换。

是丰富的日子，也是多变的日子，
浩大的世界，样样我们都想挑战，
从来都兴高采烈，从来不淡漠，
眼泪，欢笑，深思，每一次都是深刻的体验。

所有的日子都去吧，都去吧，
在生活中我们快乐地向前，
多沉重的担子，我们不会发软，
多严峻的战斗，我们不会丢脸，
有一天，一定会有一天，当掌声在我们四周响起，
我想念你们，招呼你们，
并且怀着骄傲，注视你们，过去、现在、将来的日子。



ISBN 7-80718-134-6



9 787807 181347 >

ISBN 7-80718-134-6/G·67 定价:3.00元

青 春 的 证 明

——高中生素质发展记录册

●南京市教育局 编

姓	名	_____
学	籍	_____
学	校	_____

图书在版编目 (CIP) 数据

青春的证明:高中生素质发展记录册/南京市教育局
编. —南京:南京出版社, 2005.11

ISBN 7-80718-134-6

I. 青... II. 南... III. 高中—中学生—综合评
价—手册 IV. G635.5-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 123715 号

青春的证明

——高中生素质发展记录册

南京市教育局 编

*

南京出版社出版发行

(地址:南京市成贤街 43 号 邮编:210018)

扬州鑫华印刷有限公司印刷

*

开本:787×1092 毫米 1/16 印张:2.75 字数:67 千

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

* * *

ISBN 7-80718-134-6/G·67

定价:3.00 元

(本书若有印装质量问题,请向出版社调换)

卷首语

亲爱的同学,当你打开这本小册子的时候,你又开始了一段新的人生历程,高中阶段是人的青年期的开端,是人生走向成熟、走向成功的最近起点。青春是美妙的,成功令人向往。人们赞美青春的靓丽而慨叹流年逝水。青春只有在不断的滋养中才能显现美丽的花环,永葆青春的底色。而这种滋养首先来自于生命主体自身不懈地追求、积极地探索、丰厚地积累,是由内而外的“养颜”。我们欣赏成功、欣赏荣誉、欣赏财富……我们有千百种美丽的遐想,但是我们必须从这里起步:从这里由盲目走向自觉,由朦胧走向理性,由对尊严感的维护到使命感的确立,由关注自我到关注他人、社会、自然,这就是我们即将经历的一段生命历程。

《青春的证明——高中生素质发展记录册》将伴随你开始高中阶段的生活。它由《个人主页》、《学习·运动·能力》、《实践·审美·体验》、《评价·反思·收获》等四个篇章组成,记载你在道德品质、公民素养、学习能力、交流与合作、体育与健康、审美与表现等方面综合素质发展的情况,引领你进入思想的探索、精神的提升和生命的追问。希望你把这本小册子当作你成长的朋友,伴随着你青春的脚步,走向人生的辉煌。当你有一天回顾自己的成长历程时,这本小册子将是你青春的证明。

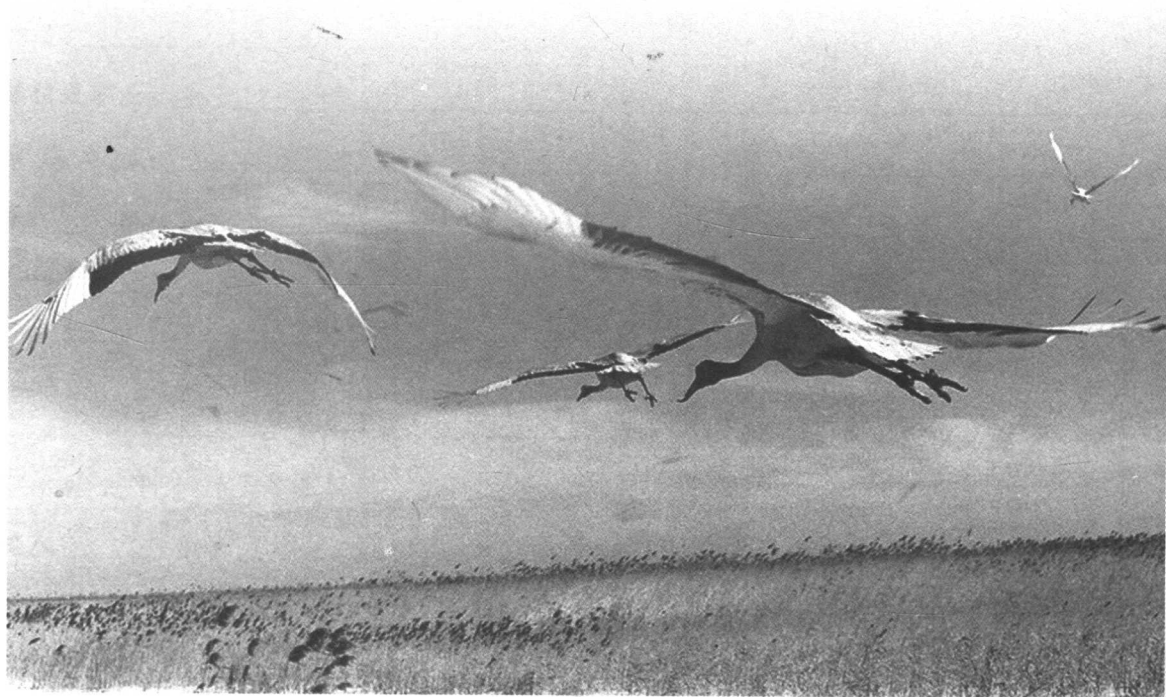


青年者,人生之王,人生之春,人生之华也。

——李大钊

目 录

一、个人主页	1
二、学习·运动·能力	9
三、实践·审美·体验	17
四、评价·反思·收获	25



一、个人主页

自然状况

姓名: 性别: 出生日期: 年 月 日

民族: 出生地: 血型: 星座:

身份证号:

[illegible]

家庭住址: _____

家庭电话:

本人联系方式(电话、手机、E-mail、网页等):

高一时的我
(照片)

监护人资料

称谓: _____ / _____

姓名: _____ / _____

单位或职业: _____ /

单位电话: _____ /

手机: _____ /

E-mail: _____ /

就 学 情 况

年 月毕业于 中学;

_____年_____月进入_____中学。

编入_____年级_____班;_____年_____月,转入_____

中学,编入 年级 班。

高三毕业时的我
(照片)

2

成长历程

提示:

可以从小学起介绍你就读的学校,在班级和学校担任的职务,取得的主要成绩和荣誉称号,你的个性特点和兴趣爱好,你喜欢的人和事物等等。

3

新学校、新老师、新同学素描

2

青
春
的
证
明

在这个世界上我是独一无二的个体。也许我有些地方与别人相似,但我仍是无人能取代。我的一言一行都有我自己的个性,因为这是我自己的选择。

——[美]维吉尼亚·史代尔:《自我宣言》

4 我的规划

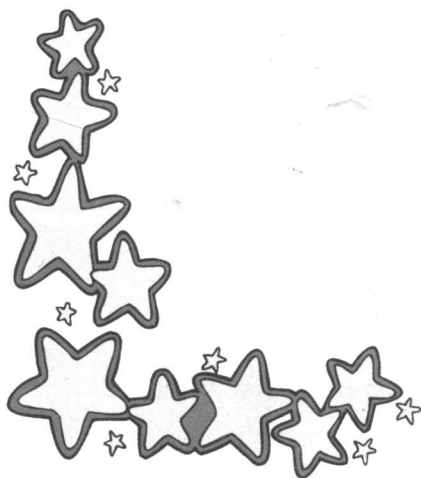
提示:

未来永远属于能经营、管理生命并能规划、把握生命的方向和质量的人,因此,规划、设计是人的生命之舟。规划发展按照由近及远、由易到难的原则分为学习生活规划、职业取向规划和整个人生规划。在高一、高二、高三阶段,我们将分别制订学习生活规划、职业生涯规划 and 整个人生规划,并参照“依据(缘由)——目标——策略——措施——行动计划”的思路设计。

学习生活规划(高一上学期完成):

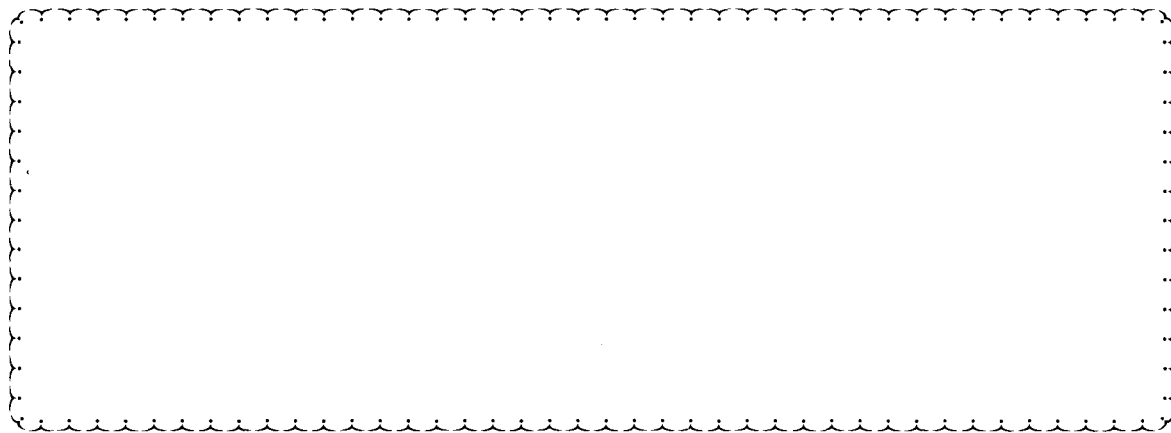
职业生涯规划(高二下学期完成):

我的人生规划(高三学年完成):



老师寄语

高一年级：



高二年级：



高三年级：



家长希望

高一年级：

高二年级：

高三年级：

请为自己的综合素质发展作一个设计(高一上学期完成)

素质内容	目 标 要 求
言谈举止	
身体素质	
道德修养	
心理素质	
学业水平	
人际交往	
审美素养	
闲暇生活	

综合素质自我评价

高一学年综合素质自我评价		
素质内容	达成度	经 验 与 问 题
言谈举止		
身体素质		
道德修养		
心理素质		
学业水平		
人际交往		
审美素养		
闲暇生活		

达成度用“满意”、“基本满意”、“不满意”表述。

高二学年综合素质自我评价

素质内容	达成度	经 验 与 问 题
言谈举止		
身体素质		
道德修养		
心理素质		
学业水平		
人际交往		
审美素养		
闲暇生活		

达成度用“满意”、“基本满意”、“不满意”表述。

高三学年综合素质自我评价

素质内容	达成度	经 验 与 问 题
言谈举止		
身体素质		
道德修养		
心理素质		
学业水平		
人际交往		
审美素养		
闲暇生活		

达成度用“满意”、“基本满意”、“不满意”表述。

二、学习·运动·能力

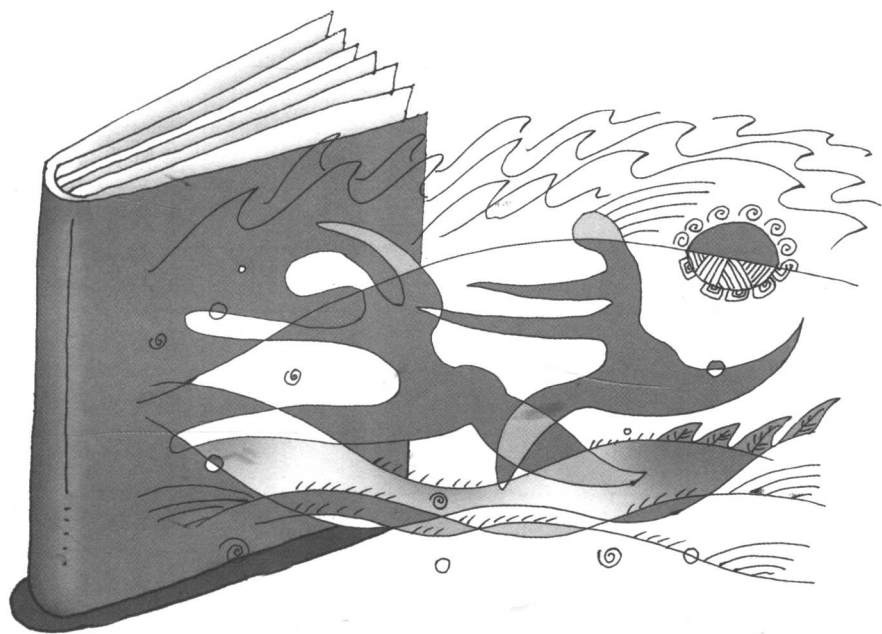
导言

现代社会,学习就像人的呼吸一样重要。“书山有路勤为径,学海无涯苦作舟”的古训自古及今一直激励着莘莘学子在求学的道路上勇往直前。而“无一时不学、无一处不学、无一事不学”则是古人教给我们的治学之道。在信息时代的今天,学习的重要性自不待言。作为高中生,我们更应该关注的是如何学习并掌握正确的学习方法,如何在学习中发挥自己的特长和优势,使自己真正成为聪慧睿智的人,对社会有用的人。

然而,只有身与心的和谐,才能成就完整的智慧,造就真正的人。

伏尔泰说,生命在于运动。运动是一种真正的智慧。因为,运动是身体力与美的展现,运动是意志韧与坚的表达,运动是健康身与心的确证。

学习是一种素养,而运动本身就是一种能力;学习和运动互补的过程就是我们每一个生命质量和综合能力得到滋养、提升的过程。热爱生活吧,让青春美丽的雕像在生命的律动中定格!



学而不思则罔,思而不学则怠。……学而时习之,不亦悦乎?

——孔子

我的初高中学习过渡(高一上学期完成)

请以一门学科为例,谈一谈初高中学习的不同:



学习要求的变化:



学习策略的变化:



曾提出的有价值的问题:



最喜爱的学科及原因:



佳作编目:(包括优秀作文、优秀作业、优秀实验报告等)



高一学年学习常规评价							
项 目		评 价					
		上 学 期			下 学 期		
		好	一 般	要改进	好	一 般	要改进
课前 预习	养成预习习惯						
	掌握预习方法						
	提高预习效果						
课堂 学习	课堂学习准备						
	课堂学习要求						
	课堂学习品质						
课后 复习	坚持课后复习						
	学会系统复习						
	提高复习效率						
作 业	作业完成规范						
	提高作业效率						
	订正反思改进						
实 验	规范实验准备						
	正确完成实验						
	养成科学素养						
考试 (测验)	做好考前准备						
	认真完成考试						
	重视考后总结						

请在相应的栏目中打勾。