

■ 中国中小学生阅读年选

Zhongguo Zhongxiao xuesheng Yuedu Nianxuan

2008 高中·知识卷下

Zhongguo Gaozhongsheng Yuedu Nianxuan

阅读年选

中国高中生2008阅读年选

专门针对高中生

新近半年海内外各大报刊书籍的优秀文选

众多阅卷专家、优秀教师

强劲推荐的最佳力作

凤凰出版传媒集团



江苏教育出版社

JIANGSU EDUCATION PUBLISHING HOUSE

中国中小学生阅读年选

ZHONGGUOZHONGXIAOXUESHENG

YUEDUNIANXUAN

中国高中生 2008 阅读年选

(下)

知识卷

凤凰出版传媒集团



江苏教育出版社

书 名 中国高中生 2008 年阅读年选(知识卷·下)
主 编 朱晓进 朱芒芒
责任编辑 前寒平
出 版 凤凰出版传媒集团
江苏教育出版社(南京市马家街 31 号 210009)
网 址 <http://www.1088.com.cn>
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
发 行 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京凯建图文制作有限公司
印 刷 南京捷迅印务有限公司
开 本 890×1240 毫米 1/32
印 张 6.75
字 数 160 千字
版 次 2008 年 12 月第 1 版
2008 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5343-8859-0
定 价 10.00 元
批发电话 025-83260760,83260768
邮购电话 025-85400774,8008289797
短信咨询 10602585420909
E-mail jsep@vip.163.com
盗版举报 025-83204538

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

ZHONGGUOZHONGXIAOXUESHENG
YUEDUNIANXUAN

中国中小学生阅读年选

编 委 (以姓氏笔画为序)

戈致中 朱家珑
朱志平 成达如
张雨仁 张德超
汪笑梅 陈厚春
吴铁俊 吴兆虎
周长虹 徐敏南
陶卫东 傅嘉德
辜伟节

主 编 朱晓进

副 主 编 (以姓氏笔画为序)

卢新祁 朱芒芒
李 亮 段承校
曹惠玲



ZHONGGUOZHONGXIAOXUESHENG
YUEDUNIANXUAN

中国高中生 2008 阅读年选

主 编 朱芒芒

编 审 (以姓氏笔画为序)

丁国林	丁启明	刁成才
万国全	王安琪	王兆平
王舍海	成 千	过建春
李宜华	朱焕民	朱德勇
苏培新	汪 敏	陈 杰
陈国祥	陈 洋	陈根康
陈双喜	陈俊江	花茂兵
杨 杰	杨建芬	张德超
周 於	姜必然	闻国泉
郭志明	高万祥	凌微年
唐建雪	徐永峰	徐志伟
徐杰伟	徐晓彬	殷晓平
袁健中	曹少华	傅嘉德
蒋 蓁	董 健	睢建平
颜 敏	魏荣葆	





前 言

江苏文艺出版社决定出版《中国中小学生阅读年选》丛书,这是一件功德无量的事。随着中小学新课标的推行,中小学语文教学正面临着改革。课程改革首先是教材的改革,教材又分为课堂教学用教材和辅助性教材。这套丛书就是语文教育的辅助性教材。《语文课程标准》把培养学生的创造性阅读能力摆在十分重要的位置,反映在阅读实践中,就是要充分利用文本资源,为学生提供好的阅读平台,让学生通过阅读实践,锻炼阅读的能力,展露创新才能。学生的阅读实践的质量,就阅读教材而言取决于两个方面,一是提供给学生什么样的阅读文本,这是非常重要的;二是在提供文本时,给予学生什么样的阅读引导,这同样是重要的。这二者在这套丛书中就具体的落实到各分册的选文和选文后面的点评。

这套丛书的特点是很明显的。针对目前有关学生阅读的图书多而杂、许多阅读选本内容重复和陈旧等状况,该丛书采用了“年度选”(半年选)的途径,所编选本紧贴生活,紧贴社会现实,也紧贴学校的教学进程。选文是由各学科专家、学者、名师从年度内的600多种报纸、杂志中精选出来的。同时,由专家、名师对其中具有典型性的选文进行了评点。因此,这套丛书不仅对中小学语文教学具有较强的针对性,而且为中小学学生阅读能力的全面提升提供了一个很好的阅读实



践的平台。

这套丛书的编选,编选者是本着如下的编选理念进行的:

一、强化选本的人文内涵。为了充分体现《语文课程标准》倡导的关于阅读教学的理念,要坚持把学生语文水平的提高与人文素养的发展紧密结合起来。具体地说,就是要注重遴选从人的生命与发展、需要与追求、自由与创造、人格与尊严等方面来审视人类社会各种文化现象的文章,通过这些选文达到培养学生人文情感(包括对民族、祖国、故乡情感的表达,包括对亲情、友情、爱情的颂扬、对生命的尊重和对弱者的同情等等)、人文素养(包括历史、哲学、宗教、文学、艺术、科学等方面的素养;培养学生通古今之变的历史眼光、正确的历史观和科学的自然观等等;通过追寻美的历程,对美的赏鉴,培养学生的文心诗品,养成其正确的审美观;通过对事物的评判、对善的颂扬、对恶的批判,培养学生正确的伦理道德观、正确的荣辱观等等)、人文理想(对人的终极关怀如何具体落实到学生所能理解把握的以真善美为载体的精神诉求上)的目的。这些人文内涵,力求根据学生在不同阶段的不同的阅读心理特征和阅读需求的特点,以不同深浅的程度,有计划地安排在高中、初中、小学三个阶段的各个分册的选本中。

二、注意选本对语文教学的针对性。这套丛书实际上是“半年选”,是按中小学学生不同的年级,每半年限定几种文体、文类,力求按恰当的比例来科学地确定各种文体文类的量来编排的,因此,在各分册的选文中,充分注意到了学生在不同阶段语文学习的不同的层次要



求,来遴选文章,努力避免选文的过度随意性。在什么阶段选什么文章,整套丛书有通盘考虑,一是按学生的接受能力注意深浅程度;二是按语文教学阶段性目标注意工具性含量;三是按中小学学生阅读和写作教学的要求合理配置不同的文类、不同的表达方法、不同的文体风格等等。

三、注重选文的趣味性和审美性。如果不能引起学生的兴趣,选文再好也是徒劳的。这套丛书在选文的面上力求宽广,兼顾古今中外,而不偏于一隅。为了引起学生的阅读兴趣,丛书要求选文要与中小学学生不同阶段的成长、生活、关注话题等等密切相关。包括在点评中引发的话题,都要能够引起这一年龄段的学生们的兴趣,还要通过选文的阅读激发学生写作的兴趣等等。

四、注意选文的范本性。许多选文经常进入各类选本,经过时间的磨洗,已经具有了一定的经典性。本套丛书是年选,它不可能采用别人反复用过的一些选文,而要注重对时文的遴选,受时间的局限,能否具有经典性,要经受时间的考验。中国传统的语文教育基本上是一种选本教育,如《昭明文选》、《唐诗三百首》、《千家诗》、《古文观止》等等,一直是广为流传的优秀选本,这些选本有许多就是时人选时文,这些选本由于选得精到,具有范本性,在长期内发挥了很好的语文教材的功能。这套丛书作为中小学语文学习的选文,我们也力求注意每一篇选文的范本性。即一篇选文,不仅要重视它说了什么,还要重视它怎样说,特别还要重视它说得怎么样。通过这些范文的阅读,其实也



就让学生学到了不同题材、不同体裁、不同文类、不同表达方式的文章的写法。

编写出一部好的阅读选本并非易事,这有赖于选者的眼光,无论是选目还是在编撰体例或是在选文导语以及评点文字和思考性问题的提出等方面,其背后的学术、学理的含量都很高。现在,这套丛书在各位专家们的共同努力下业已编出,我们衷心希望它能够受到广大中小学学生和语文教师们的欢迎。我们也深知,我们尽管作出了种种努力,但仍有许多需要改进的地方,我们也诚恳地希望这套丛书在使用中能够得到使用者的批评指正,以便我们在以后的编选修订中不断加以完善。

朱晓进

2006 年 5 月

又记:《中国中小学生阅读年选》现转由江苏教育出版社出版,我们企待此书能继续保持原有的品质,不断提高质量。

2008 年 12 月



目 录

心理视窗

- 我上了一堂“幸福课”……………小 工(1)
做事拖拉——人生的慢性毒药……………陈贇喆(4)
人的潜能有多大……………余毅震(8)
不要让“艳照门”成为孩子“成长的烦恼”……………张露丹(10)
中学生抗挫折教育该如何进行? ……王 婧 王寅军(13)
可以逆反但要有理由……………风月寄语(16)
别老觉得自己委屈……………迟毓凯(19)

科普·科技

- 猜想加速膨胀的宇宙……………王建红(21)
宇宙大爆炸:我们永不满足的好奇心 ……社 评(25)
浪花的奥秘……………宫乃斌(27)
有这样一组数字让人忧……………罗 晖(30)
生物的尺寸是由谁决定的? ……位梦华(33)
减少二氧化碳的难处……………余家驹(37)
“害虫”和“杂草”也是资源……………蒋高明 乌云塔娜(40)
海水淡化的困境……………王若谦(43)
漫话空中水……………张学文(46)
有关运动技术的 18 个事实 ……杨孝文(49)

海外风情

- 德国绿化游击队……………[德]史蒂芬尼·撒隆 伊米编译(52)



满街盛开罂粟花·····	李一曼(54)
由地铁站的弹簧门想起·····	启明(57)
冰岛:一个国家破产的传说·····	张红(59)
日本的另一种形象工程·····	萨苏(63)
乘客最满意机场·····	吟秋(66)
庆州古城:韩国没有围墙的文化博物馆·····	祝寿臣(68)
丹麦:东方的“大同”西方的实践·····	刘佩修 贺先蕙(71)
最贫穷的国家生活最幸福·····	[韩]金惠子(73)
走过印度:那一段被遗忘的时光·····	谈笑靖(77)
谈笑风生的美国葬礼·····	紫藤萝(80)

人生路标

乖孩子为何没糖吃·····	吴淡如(82)
生命的故事·····	俞敏洪(85)
半边碗和一只杯·····	袁小虎(88)
谁也不能施舍给你未来·····	童心(90)
小鸟·骆驼·鲸鱼·····	郝明义(93)
土地和母亲,让我泪眼深沉·····	赵普(95)
该死的,你干得太利索了·····	蔡成(98)
烦恼就这样一点点靠近·····	李强(100)
伸入灵魂的路·····	矫友田(103)
时间的咒语·····	葛红兵(106)
住在别墅的拾荒者·····	简单(108)
再晚也要回家·····	捷飞(110)
自己暗一点·····	查一路(113)
灵魂的尊重·····	骆可(115)
我可以向它扔石头吗?·····	包利民(117)
第一桶金其实没那么难·····	孔镶珍(119)
谁是你生命中的小岛·····	[土耳其]谢布南·迪尔凯希(121)



情感向导

- 开满玫瑰的车站····· 薛 峰(123)
 流水里的智慧····· 马明博(125)
 浮生若茶····· 龚 婷(127)
 你也许会忽略不见的善良细节····· 张 张(129)
 疼你不让你知道····· 胡 蝶(131)
 当年在汶川路上····· 流 沙(134)
 买瓜的启示····· 孙巧慧(136)
 父爱的狂奔····· 江慧妍(139)

文史·文化

- 别具一格的座右铭····· 汪金友(141)
 “鼓掌”揶揄····· 孙信成(143)
 谦辞十二问····· 高鸿儒(146)
 作揖的好处····· 韩少功(149)
 以人名而成的对联····· 伍红华(151)
 冰箱坏了“酒肉臭”····· 乔忠延(153)
 曹操的两个错误····· 谈 歌(156)
 鹅湖书院的回响····· 朱悦华(159)
 运河沿岸：“非遗”风景只依稀可见····· 杨 凯(161)
 秦人秦腔····· 煮酒书生(165)
 读一本书做一段修行····· 梁文道(169)
 中国历史上最震撼人心的十句遗言····· 观博海(172)
 关于网络的古代阐释····· 云 弓(177)
 无处不在的“网言网语”(节选)····· 谢云挺 郑旭萍(179)

社科论文

- 交往的质量····· 周国平(182)
 “四月青年”的历史使命(节选)····· 王 磊(184)
 坚守文化的特性····· 刘锡诚(187)



学 习 在 线

- 读书的六种目的取向(节选)..... 丁学良(190)
- 读书的方法..... 张五常(195)
- 不要总想走捷径..... 腾格尔(199)
- 行篋中的书..... 余秋雨(201)



心理视窗

我上了一堂“幸福课”

小 工

在美国著名的哈佛大学，泰勒·本一沙哈尔开设的“积极心理学”被学生们推选为最受欢迎的课程。7月5日，本一沙哈尔博士来华讲课。记者有幸也上了一堂“幸福课”。

全然为人

“首先，要在内心保持一个观点：接受自己全然为人。每个人都会体验到心理的高峰和低谷，要接受自己每一个当下所体验到的各种情绪。”这是泰勒·本一沙哈尔课程中最基础的理念，也是积极心理学的核心观点之一。当你感觉不舒服，感到心烦、焦虑，就等同于不健康吗？错，相反这是精神上非常健康的一个表征，因为“世界上只有两种人从来不会体验到负性情绪，那就是精神病人和尸体。”

心理学的许多研究也证明，拒绝坏情绪只会使它增强，最终把我们吞噬。

为证明这一点，他建议大家当场做一个小试验：“在接下来的10秒钟内，不要想粉红色的大象，一定不要再想。”相信此刻正在阅读这段话的朋友，一定和我们当天一样，无论如何也无法把那只调



皮的粉红色大象甩出大脑。

其实,当我们试图压抑心中的怒火、恐惧或悲伤时,它们不但没有消失,反而会更快速地侵入我们的精神世界。这就是为什么许多苦苦追求幸福的人们却常常很不开心,因为他们不能接受任何负面的体验,因而总是感到失败。

简单生活

美国普林斯顿大学心理学家丹尼尔·卡尼曼对欧美女性做过研究,比较她们在工作、会友、居家等各种活动中的幸福感高低。结果,居然是“与孩子在一起”时幸福感最低!为什么会这样?进一步调查发现,原来大部分母亲在陪伴孩子的同时,都在做着其他事,如接电话、上网、看电视、做家务,而工作或会友的时候则要专注很多。

讲到这里,泰勒·本一沙哈尔带着我们做了另一个实验:“想想你最喜欢的一支歌曲;我最喜欢的是席琳·迪翁的一首歌,我给它满分 10 分。然后再想想你第二喜欢的歌曲,对我来说是贝多芬的第九交响曲,我给它 9.5 分。现在,如果我同时听这两首歌曲,效果会是 19.5 分吗?不!那只是噪音!”

当我们同时处理多重任务时,就难以集中精力在正在完成的事情上,这是资讯时代人们经常感到焦躁不安的元凶。新近有研究证明:在工作中频繁查邮箱,相当于熬夜一宿的恶果,比吸食大麻还糟糕。

简单生活,一次只做一件事。如果我们每天只用固定的时间查信箱,其他时间不看;或者把电话关闭 2 小时,全神贯注地和家人在一起,那么,我们的生活就会变得“更加幸福和光彩夺目”。

锻 炼

“食物、睡眠、体育锻炼,与我们保持身心健康的生活密切相



关。”泰勒·本一沙哈尔介绍了2000年心理专家(Babyak等)的一组统计数据——研究人员对156名重型抑郁症患者采取分组治疗:1/3患者只服用抗抑郁药物;1/3患者每周慢跑3次,每次30分钟;还有1/3患者同时服用抗抑郁药物和慢跑。16周后,3组患者的抑郁情况都有明显改善;但是,10个月后的随访却发现,慢跑组患者的复发率要远远低于另外两组。“这也许可以归之为当今的生活方式抑制了我们身体对于体育活动的需要。”

写 日 记

泰勒·本一沙哈尔强调写日记的益处。“一是写感恩日记,记录一天中你感到最美好的经历,重温幸福的感受。每天晚上,我都会记下5件值得感恩的事。这些事情可大可小:从一顿美餐到与一个好友的畅谈;从工作到信仰。昨天我写的一项就是:‘感谢酒店的大床很舒服,让我美美地睡了一觉。’”

“还有另一种写日记的方法:当你的痛苦无处发泄,比方说正经历着失恋或亲人的丧失,把这些糟糕的感受写下来,可以有效缓解你的负性体验。研究已经证明了写日记可以降低焦虑、提高身体的免疫力,还能增进人们的社交能力。”

选自《心理月刊》2008年第9期



做事拖拉——人生的慢性毒药

陈赞喆

你是否做事喜欢磨磨蹭蹭，当天该完成的却拖到明天、后天……直到交任务的最后一刻才奋笔疾书？你是否遇到过做事拖拉拉的人，尝尽等待的焦急滋味？

别轻视了这些看似不起眼的拖沓行为，美国心理学家约瑟夫·R·法拉利认为，做事拖沓是一种“心”病，是一种心理不健康的表现，称为“慢性拖拉症”。

据调查，全世界很多人都患有“慢性拖拉症”。尤其在大学，由于作业的时间跨度较长，很多学生都会熬到交作业的最后时刻才开始动笔。这种不良的习惯而后被带入职场，工作任务一拖再拖，在上司的再三催促下心急火燎地草草了事，匆忙交差后又后悔有诸多不完善，就这样长期处于恶性循环的糟糕工作状态。

做事拖拉者没能养成遇事马上做、日清日新的好习惯，却总是把该做的事情一日日地往后拖，直至任务堆积如山，压力越积越大，身心疲惫不堪。然而，“拖拉一族”的心态并非千篇一律，让我