



齐齐哈尔市第一中学新课程校本教材

huanti jiaoyu

专题教育

huanti jiaoyu

主 编 田毅鹏

副主编 张永贵 李 燕

新课程

黑龙江教育出版社

齐齐哈尔市第一中学新课程校本教材

专题教育

田毅鹏 主编

张永贵 李 燕 副主编

黑龙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

专题教育/田毅鹏主编. —哈尔滨:黑龙江教育出版社,
2008.9

ISBN 978 - 7 - 5316 - 5149 - 9

I. 专… II. 田… III. 素质教育—中学—教材 IV. G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 146414 号

齐齐哈尔市第一中学新课程校本教材

专题教育

ZHUANTI JIAOYU

田毅鹏 主编

张永贵 李 燕 副主编

责任编辑 徐永进

封面设计 张 婧

责任校对 严 雪

出版发行 黑龙江教育出版社
(哈尔滨市南岗区花园街 158 号)

印 刷 哈尔滨太平洋彩印有限公司

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 9.75

字 数 250 千

版 次 2008 年 9 月第 1 版

印 次 2008 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5316 - 5149 - 9/G · 4022

定 价 22.00 元

◆◆◆◆◆ 谨以此书献给齐市一中 100 年校庆……

《专题教育》编委会

主 审:权太旭

主 编:田毅鹏

副主 编:张永贵 李 燕

编 委:张永贵 李 燕 王 琦

王 敬 刘月娟 邢艳玲

曲长岭 单宝盛 樊 艳

版式设计:陈 静

前 言

《基础教育课程改革纲要(试行)》和《普通高中课程方案(实验)》的颁布,标志着我国基础教育进入一个崭新的时代——课程改革的时代。新课程赋予学校合理而充分的课程自主权,它的实施给学校课程提供了广阔的发展空间。学校需要一种属于自己的精神与文化,这种精神与文化的养成将是学校发展的不竭动力。校本课程作为学校精神与文化的特殊载体,成为学校课程的重要组成部分。经过广大教师的积极参与和共同努力,于是就有了这本教材的问世。

校本教材,是新课程留给学校自身发展的一块“自留地”。我们在广泛考察社会对人才素质的需求以及学生自我发展需要的基础上,立足国情、校情、学生兴趣等基点,开发出具有学校特色的专题教育类校本课程。全书按照10大板块构建,在材料的选择上尽可能做到生动形象、寓教于乐。正处在成长发育阶段的学生,非常需要青春期健康和心理健康教育,非常渴望掌握更多的文化课知识,非常渴望了解民族、礼仪、国防、环保等方面知识。关心青少年的健康与发展,是国家、社会的大事。我们为拓展学生的学习领域,积极开发新的课程资源,编写新的校本教材,真心希望此书能成为学生一本爱不释手的读物。

本教材的编写承蒙学校领导的支持和专家的指导,以及广大教师、学生的积极参与,在此一并表示衷心的感谢!

2008年6月



目 录

第一章 礼仪修养	(1)
第一节 礼仪概述	(1)
第二节 形象修养	(7)
第三节 公共礼仪	(11)
第四节 人际交往礼仪	(19)
第五节 商务礼仪	(28)
第六节 奥运礼仪	(32)
第二章 心理健康	(38)
第一节 悄悄的我走进你	(38)
第二节 适应高中生活	(43)
第三节 培养敏锐的思维	(48)
第四节 克服上课走神儿	(54)
第五节 善待考试焦虑	(60)
第六节 自信的内涵	(67)
第七节 营造良好的心情	(72)
第八节 播撒友谊的种子	(77)
第三章 安全教育	(83)
第一节 交通安全	(84)
第二节 饮食安全	(91)
第三节 消防安全	(97)

第四节 其他安全教育	(104)
第四章 环境保护	(111)
第一节 环境污染概述	(112)
第二节 大气污染物及其防治	(117)
第三节 水污染物	(121)
第四节 其它污染	(126)
第五章 中国国防	(132)
第一节 中国的国防政策	(133)
第二节 国防管理体制	(139)
第三节 中国安全观及边防海防	(144)
第四节 国际安全合作	(149)
第六章 民族政策	(154)
第一节 先秦时期的民族政策	(155)
第二节 秦汉魏晋南北朝时期的民族政策	(160)
第三节 隋唐五代辽宋夏金时期的民族政策	(163)
第四节 元明清时期的民族政策	(167)
第五节 现代中国民族政策	(178)
第六节 从西藏问题看中国的民族政策	(188)
第七章 科学探索	(205)
第一节 航天基础	(205)
第二节 世界航天发展史	(214)
第三节 中国航天发展	(216)
第八章 人口与青春期	(225)
第一节 中国人口现状与政策	(225)
第二节 人口资源与可持续发展	(230)
第三节 中学生恋爱意识	(234)
第四节 人生价值“大拍卖”	(240)



第九章 预防艾滋病	(245)
第一节 艾滋病简介	(248)
第二节 艾滋病患者常见的症状及其危害	(251)
第三节 艾滋病的传播途径及其治疗方法	(257)
第四节 预防艾滋病,关键在行动	(264)
第十章 远离毒品	(269)
第一节 常见的毒品种类及其危害	(271)
第二节 毒品的危害	(280)
第三节 戒毒	(287)
第四节 吸毒的高危人群——青少年	(291)
第五节 青少年如何远离毒品	(300)



第一章 礼仪修养

第一节 礼仪概述

中国作为一个具有悠久历史的文明古国,素有“礼仪之邦”的美誉,有记载古代典章制度的《礼记》等传世经典。然而,近些年来,有关国人在国外的不文明、不合礼仪的行为屡屡见于报端。公共场合大声喧哗,随地吐痰,不爱护公共设施等等不文明行为让我们认识到,礼仪教育已迫在眉睫。

那么,什么是礼仪?礼仪的来源是什么?它包括哪些内容?我们为什么要学习礼仪?如何学习礼仪?下面我们将一一探讨这些问题。

一、礼仪的内涵

1. 什么是礼仪

所谓礼仪,从广义上讲,指的是一个时代的典章制度;从狭义上讲,指的是人们在社会交往中由于历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等因素的影响而形成,既为人们所认同,又为人们所遵守,以建立和谐关系为目的的各种符合礼仪的精神、要求的行为准则或规范的总和。

2. 礼仪的来源

礼仪作为人际交往的重要的行为规范,它不是随意凭空臆造的,

也不是可有可无的。了解礼仪的起源,有利于认识礼仪的本质,自觉地按照礼仪规范的要求进行社交活动。对于礼仪的起源,研究者们有各种的观点,可大致归纳为以下几种。

有一种观点认为,礼仪起源于祭祀。东汉许慎的《说文解字》对“礼”字的解释是这样的:“履也,所以示神致福也。”意思是实践约定的事情,用来给神灵看,以求得赐福。“礼”字是会意字,“示”指神,(发 jǐ 音)指祭祀时盛祭品的器皿,从中可以分析出,“礼”字与古代祭祀神灵的仪式有关。古时祭祀活动不是随意地进行的,它是严格地按照一定的程序,一定的方式进行的。郭沫若在《十批判书》中指出:“礼之起,起于祀神,其后扩展而为人,更其后而为吉、凶、军、宾、嘉等多种仪制。”这里讲到了礼仪的起源,以及礼仪的发展过程。

有一种观点认为,礼仪起源于法庭的规定。在西方“礼仪”一词源于法语的“Etiquette”,原意是“法庭上的通行证”。古代法国为了保证法庭中活动的秩序,将印有法庭纪律的通告证发给进入法庭的每个人,作为遵守的规矩和行为准则。后来“Etiquette”一词进入英文,演变为“礼仪”的含义,成为人们交往中应遵循的规矩和准则。

另外还有一种观点认为,礼仪起源于风俗习惯。人是不能离开社会和群体的,人与人在长期的交往活动中,渐渐地产生了一些约定俗成的习惯,久而久之这些习惯成为了人与人交际的规范,当这些交往习惯以文字的形式被记录并同时被人们自觉地遵守后,就逐渐成为了人们交际交往固定的礼仪。遵守礼仪,不仅使人们的社会交往活动变得有序,有章可循,同时也能使人与人在交往中更具有亲和力。1922年《西方礼仪集萃》一书问世,开篇中这样写道:“表面上礼仪有无数的清规戒律,但其根本目的在于使世界成为一个充满生活乐趣的地方,使人变得和易近人。”

从礼仪的起源可以看出,礼仪是在人们的社会活动中,为了维护一种稳定的秩序,为了保持一种交际的和谐而应运产生的。一直到今



天,礼仪依然体现着这种本质特点与独特的功能。

3. 礼仪的内容

礼仪的内容依据它的适用对象、适用范围的不同,可分为以下种类:

(1)个人礼仪。主要包括言谈举止服饰等方面的礼仪要求。

(2)家庭礼仪。礼仪在家庭及亲友交往范围内的运用是家庭礼仪,它包括家庭称谓、问候、祝贺与庆贺、赠礼、家宴及家庭应酬等等礼仪规范。

(3)社交礼仪。从家庭走向社会,进行社会交往,是交往行为向大社会的拓展。社交礼仪通常包括见面与介绍的礼仪;拜访与接待的礼仪;交谈;交谈与交往的礼仪;宴请与馈赠的礼仪;舞会与沙龙礼仪;社交禁忌等等。

(4)公务礼仪。公务礼仪是人们在公务活动过程中所应遵循的礼仪规范。它存在着自身的特殊性。在礼仪的一般原则指导下,把握公务活动过程中特殊的礼仪规范,可以提高公务活动的效率和成功率。公务礼仪通常包括工作礼仪,如工作汇报、办公室礼仪等;会议礼仪;公文礼仪;公务迎送礼仪等。

(5)商务礼仪。商务礼仪与一般人际交往不同,它体现在商务活动中的各个环节之中。对于商业企业来说,从商品采购到销售,从商品销售到售后服务等,每一个环节都与本企业的形象息息相关。因此,商业企业及其每一个成员,如果能够时时按照商务礼仪的要求去开展工作,这对塑造商业企业形象有着重要的作用。

(6)习俗礼仪。不同的国家不同的民族存在着不同的风俗习惯,要充分了解这些风俗习惯,并在社交中自觉尊重这些风俗习惯,有助于促进交往的成功。习俗礼仪的内容主要包括日常生活风俗、岁时节令习俗、人生习俗(如婚嫁礼俗和丧葬礼俗)等。

(7)文书礼仪。文书礼仪是人们在日常交往过程中,用书信和其

他文字方式表达情感的礼仪形式,通过礼仪文书,可以达到彼此交流思想增进友谊的目的,如贺信;感谢信;礼仪电报;请柬;名片;贺年卡;题词;讣告;唁电;碑文等等。

除此之外,还有职场礼仪如护士礼仪,涉外礼仪等。

二、礼仪的作用及学习礼仪的重要性

1. 礼仪的作用

礼仪在人际交往和公共关系中的作用是显而易见的。礼仪在公共关系中的地位和作用十分重要,它是社会公德、职业道德等的行为规范,又协调着公共关系中的诸多关系。这主要表现在两个方面:对主体社会组织而言,它是组织中某些道德规范,对客体公众而言,它是社会行为规范。礼仪的作用具体表现在以下几个方面:

(1) 尊重作用

尊重的作用即向对方表示尊敬、表示敬意,同时对方也还之以礼。礼尚往来,有礼仪的交往行为,蕴含着彼此的尊敬。

(2) 约束作用

礼仪作为行为规范,对人们的社会行为具有很强的约束作用。礼仪一经制定和推行,久而久之,便形成社会的习俗和社会行为规范。任何一个生活在某种礼仪习俗和规范环境中的人,都自觉或不自觉地受到该礼仪的约束,自觉接受礼仪约束的人是“成熟的人”的标志,不接受礼仪约束的人,社会就会以道德和舆论的手段来对他加以约束,甚至以法律的手段来强迫。

(3) 教化作用

礼仪具有教化作用,主要表现在两个方面:一是礼仪的尊重和约束作用。礼仪作为一种道德习俗,它对全社会的每个人,都有教化作用,都在施行教化。另一方面,是礼仪的形成、礼仪的完备和凝固,会成为一定社会传统文化的重要组成部分,它以“传统”的力量不断地由



老一辈传继给新一代,世代相继、世代相传。在社会进步中,礼仪的教化作用具有极为重大的意义。

(4) 调节作用

礼仪具有调节人际关系的作用。一方面,礼仪作为一种规范、程序,作为一种文化传统,对人们之间相互关系模式起着规范、约束和及时调整的作用;另一方面,某些礼仪形式、礼仪活动可以化解矛盾、建立新关系模式。可见礼仪在处理人际关系中,是有其重要作用的。

2. 礼仪修养的重要性

不管是什么样的时代、什么样的民族和什么样的人,礼仪修养都是十分重要的。它的重要性具体体现在:

(1) 规范礼仪行为

行为是人类活动的特征,是人类有意识、有目的的活动,是人类所特有的生存方式。人类的行为,具有复杂的表现形式和多样的层次结构。一般可分为经济行为、政治行为、道德行为以及日常生活行为等。这些行为的每一类,又可以细分出若干层次的行为类型。礼仪行为,既可以被看作是人类行为的每一个独立层次,同时又渗透在人类的其他行为之中。因此,礼仪行为就是人们在一定的礼仪意识的支配下,在人与人之间的交往过程中表现出来的行为。例如,人们的日常交往过程中,相互表示问候、致意、致谢、祝愿、慰问等等,这便是礼仪行为的具体表现,学习礼仪修养,就是为了规范人类的这些礼仪行为。

(2) 提高个人素质

“金无足赤,人无完人”是人所共知的。然而现实生活中,人们却都在以各种不同的方式追求着自身的完美,寻找通向完美的道路。争当“名牌”人,强调“外包装”者有之;注重“脸蛋靓”、在乎“身段好”者也有之,但这些均不足以使人发生美的质变。费时费力费钱财之后,有不少人仍然是“败絮其中”。只有将内在美与外在美统一于一身的人才称得上“完美”二字。加强礼仪修养是实现完美的最佳方法,它可



以丰富人的内涵,增加人的“含金量”,从而提高自身素质的内在实力,使人们面对纷繁社会时更具勇气,更有信心,进而更充分地实现自我。

(3) 增进人际交往

礼仪是人际交往的“润滑剂”。作为社会一员,我们每天都要与人交往,假如不能很好与人相处,那么在生活中、事业上就会寸步难行、一事无成。人际交往贵在有礼。加强个人礼仪修养,处处注重礼仪,恰能使你在社会交往中左右逢源,无往不胜;是你在尊敬他人的同时也赢得他人对你的尊敬,从而使人与人之间的关系更趋融洽,使人们的生存环境更为宽松,使人们的交往气氛更加愉快。

(4) 促进社会文明

人与社会密不可分,社会是由个人组成的,文明的社会需要文明的成员一起共建,文明的成员则必须要用文明的思想来武装,要靠文明的理念来教化。礼仪修养的加强,可以使每位社会成员进一步加强文明意识,端正自身行为,从而促进整个国家和全民族总体文明程度的提高,加快社会的发展。

3. 礼仪修养的培养

良好的礼仪修养并非与生俱来,也非一日之功,主要是靠后天不懈努力和精心教化才能逐渐地形成。因此,可以说个人礼仪由文明的行为标准真正成为个人的一种自觉、自然的行为的过程是一个渐变的过程。而完成这种变化则需要有三种不同的力量,即:个人的原动力,教育的推动力以及环境的感染力。

(1) 个人的原动力

个人的原动力,或称个人的主观能动性,它是人的行为和思想发生变化的根本条件,也是人提高自身素质,形成良好礼仪风范的基本前提。作为社会个体,我们每个人只有首先具备了勇于战胜自我,不断完善自身的思想意识,才能发挥自己的主观能动性,行动中才可能表现出较强的自律性,自觉克服自身的不良行为习惯,自觉抵御外来



的失礼行为,与此同时,努力学习,不断进取,使礼仪修养深入人心,真正成为优良个性品质的重要组成部分。所以说,个人礼仪的形成需要个人的原动力,需要个人的自律精神。

(2) 教育的推动力

礼仪修养的培育,就是教育人们提高对礼仪的认识,陶冶讲究礼仪的情感,锻炼讲究礼仪的意志,确立讲究礼仪的信念以及养成讲究礼仪的习惯。这是塑造人们精神面貌的系统工程,需要教育者与受教育者的共同努力。其中教育者对受教育者的引导、指点和言传身教是至关重要的,它能使受教育者从中得到真正的感悟,进而提高自身内在的素质。因此教育在培养礼仪的过程中起到推波助澜的作用。

(3) 环境的影响力

礼仪修养的形成,受到个人所处的社会环境影响。所谓“近朱者赤,近墨者黑”,正是说明社会环境条件与个人思想、行为的变化密切相关。不同的环境造就不同的人,生活环境对人的感染和影响是潜移默化的。环境对人的思想、行为,尤其是对个人礼仪的形成和影响作用是毋庸置疑的。

第二节 形象修养

随着社会文明程度的提高,现代人越来越注意塑造自己的形象。过去我们常说,成大事者不拘小节,而现代人可能更关注于细微处见精神,举手投足中透露出的周到礼仪和修养容易让人如沐春风,心生好感。个人形象在社会交往中至关重要,从某种程度上讲,个人着装、发式、容颜等礼仪上的完美,不仅反映了自身的修养和文明程度,也反映出家庭教育的品位和所在单位的整体形象。

那么,怎样塑造良好的个人形象呢?

穿衣服的智慧。

人与人的交流,相互传递的信号有三种:(3V)视觉(visuel)、声音(vocel)、语言(voal)。那么,这三种信号中哪一种更重要呢研究表明,视觉因素超过55%,声音38%,语言7%。正所谓百闻不如一见,说明仪表的重要性。举个例子说吧,有这样几个人要在路上搭车:西装革履带眼镜的教授,衣着邈邈的长发青年,挎着菜篮子的中年妇女……谁更容易搭车成功呢?结果不言而喻。

良好的第一印象要求我们先关注头发。美发在当今变得越来越重要,它是指人们对头发所进行的护理和修饰,这是形象礼仪中不可或缺的部分。因为我们在观察人的时候,都是“从头开始”的。

什么样的头发比较合乎礼仪要求呢?

美发礼仪要求人们必须让自己的头发经常地保持健康、秀美、干净、清爽、整齐的状态。修整美发礼仪主要涉及到头发的修剪、造型、养护等方面问题。经过装饰之后的头发,必须以庄重、简约、典雅为主导风格。对于中学生来说,要慎重选择理发方式,务必做到简单合乎身份,更不要把头发焗成五颜六色;男生应该定期理发,蓄发给人以浪漫的感觉,缺乏朝气;女孩若留长发应把头发扎起来,披发即使对于学生乃至职业女性来说,也是非常不合适的。

着装对于个人形象至关重要。俗话说:“佛要金装、人要衣装”,美观得体的衣装,会给人以赏心悦目的感受,让人产生与你继续交往的愿望。得体的仪表能增加人的自信和积极奋发的乐观心态,所以通常我们遇到重要的场合必须要选合心意的衣服以增强自信。那么,怎样成为一个衣着得体气质高雅的人呢?你知道穿衣服有哪些要求吗?

衣着,即个人的着装,包括衣、裤、裙等,起着遮体防寒、美化人类的作用。另外,衣着也有道德礼仪方面的目的,人们往往为了对他人表示尊重,自觉端正自己的衣着,并在不同的交际场合穿着不同的服装。

1. 个人衣着的原则