

共享阳光·留守儿童读本

七年级. 上册

邓 验 黄步高 主编



湖南教育出版社



本作品中文简体版权由湖南教育出版社所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目（CIP）数据

共享阳光·留守儿童读本. 七年级. 上册 / 邓验等主编；赵林涛等编. — 长沙：湖南教育出版社，2016.7

ISBN 978-7-5539-3979-7

I. ①共… II. ①邓… ②赵… III. ①农村—青少年教育—中国 IV. ①G775

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第112322号

共享阳光·留守儿童读本 七年级上册

Gongxiang Yangguang Liushou Ertong Duben

邓 验 黄步高 主编
赵林涛 等编

本册主编：王艺璇

责任编辑：张艺琼

责任校对：冯 悦 丁泽良

装帧设计：辛 宇

出版发行：湖南教育出版社（长沙市韶山北路443号）

网 址：<http://www.hnepb.com>

电子邮箱：hnjycbs@sina.com

客 服：0731-85486979

经 销：湖南省新华书店

印 刷：湖南天闻印务有限公司

开 本：787×1092 1/16

印 张：4

字 数：100千字

版 次：2016年7月第1版第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5539-3979-7

定 价：10.00 元

本书若有印刷、装订错误，可向承印厂调换



写给孩子们的话

亲爱的孩子们：

你们好！阳光温暖着大地，书籍滋润着心田，一本好书就像一个美好的世界，总能给人带来不同的心灵感悟，让我们在阅读他人的故事中受到启发。

《共享阳光·留守儿童读本》的故事发生在一个美丽的乡村，记录了四位主人公——杨阳、孟甜甜、高小飞和夏果从一年级到九年级经历的一系列成长故事。其中，既有成功后的喜悦，又有失败后的伤痛，但是乐观进取的他们不会因为一时的成功而骄傲自满，也不会因为暂时的失败而垂头丧气，他们懂得只有在战胜挫折中才会学得自强，只有在承担责任中才能学得自立。虽然同学间的摩擦会令他们懊恼，老师的批评会令他们伤心，但是孩子们总能虚心接受意见，改正自己的过错，与老师和同学及时地交流沟通。虽然也曾向往与父母日夜相伴，但是阔别之后的重逢更让他们懂得了这份

深沉的爱，懂得了小小年纪也可以承担起家庭的责任，懂得了唯有自己的进步才能对得起父母的辛勤付出。

《共享阳光·留守儿童读本》从一年级至九年级按学期编写，共18册。每册包括6课，每课课文根据留守儿童身心发展特点和农村地域特色来编写，这些课文涉及身心健康、安全教育、沟通交往、知识学习、法律常识、行为习惯、科普知识、民间艺术、道德修养、传统文化等诸多方面。同时，每课设置智慧小向导、知识小当家、生活小镜子、实践小能手等探究活动，这些探究活动紧紧围绕课文来展开。其中，智慧小向导是阅读课文之后得出的一些启示，是课文的点睛之笔；知识小当家选取与课文高度相关的历史故事、名人故事、应急措施等补充课文内容，拓展读者的知识面；生活小镜子帮助读者结合所学知识检测反思自身行为，并附有检测结果给以指导；实践小能手根据课文内容布置任务，让读者定时完成，提高读者的动手操作能力。考虑到读者的年龄，在初中阶段的探究活动设置上去掉“小”字，即智慧向导、知识当家、生活镜子、实践能手等板块。希望孩子们能够在阅读课文、得出启发、拓展知识、自我反思、实践操作中树立正确的观念，提高思想认识和实践能力，健康、快乐、幸福地成长。

通过阅读杨阳、孟甜甜、高小飞和夏果的故事，你是否会受到感染，下定决心去实践呢？现在，让我们一起走进他们的世界吧！



目录

Contents

★ 第1课 盛开自信的向日葵 / 1

★ 第2课 安全，重中之重 / 11

★ 第3课 竞争与合作 / 21

★ 第4课 开动思考的大脑 / 30

★ 第5课 保护家园环境 / 40

★ 第6课 一面流动红旗 / 49

第1课 盛开自信的向日葵

亲爱的同学，恭喜你迈入了初中这个新阶段，在这里有新的可爱的同学和善良负责的老师，有增长智慧的新知识，美好的一切都等着你去探索发现。可是，你会不会不习惯离开曾经的环境，会不会经常难过于无法融入新的班集体，会不会习惯低着头逃避自己力所能及的事情呢，可那些事情，认真的你本来可以做得很好哇！

今天，我们来认识一个新的小伙伴苏云，看一看她自信的向日葵如何盛开出最美丽的模样！





苏云的自信之路

九月的风飘过了田野，农人们正在自家田地里辛勤地种着小麦；暖阳普照，道路一旁成行的树下多了几片阴凉；脚下的乡村小道，土壤软软的，十分舒服。

苏云的爷爷站在村口不舍地看着她，奶奶抹着泪递给苏云一个装满苹果的篮子。苏云要去镇上中学读七年级了，让她难过的是，今年爸爸妈妈还是没有回来，只是寄回了她上学的费用，可她也知道，他们是为了自己才在外辛苦打工的。

缓缓行驶的大巴带着阿云驶向陌生的镇子。窗外年迈的爷爷奶奶的身影渐渐远去，苏云紧紧拽着手中的篮子，想着那个陌生的地方不再有爷爷奶奶的疼爱，也没有乡下



夜晚抬头可见的繁星满空和空气里散漫的绿草清香，深深埋下了头。

镇上中学门口，杨阳好不容易从布告栏前的人群里挤了出来，朝着孟甜甜挥了挥手。暑假转瞬即逝，杨阳褪去了青涩的面容，配着拔高的个头，全然成了一个小大人的模样，而孟甜甜扎着俏皮的双马尾，看起来青春洋溢。



“孟甜甜，我又跟你一个班了，真的是缘分啊！”杨阳哈哈一笑。孟甜甜吃了一惊，随即笑道：“那你以后要是敢欺负我，我就告诉别人你小学的糗事。”就这样，两个人笑着闹着走到了七年级（3）班的门口。



孟甜甜一进教室，便随意找了座位坐下，热情地询问身旁安静女生的名字。“苏云？这名字真好听，我叫孟甜甜。”孟甜甜笑着说。苏云有些不好意思，鼓起勇气递给孟甜甜她的篮子，小心翼翼地问道：“这苹果是干净的，你吃吗？”孟甜甜开心地说了声谢谢，拿过苹果咬了一口，清甜的苹果香萦绕在鼻尖。分配座位的时候，孟甜甜大声说要跟苏云做同桌，班主任宋老师一边惊讶着两个小姑娘发展迅速的友谊，一边笑着答应了。

可孟甜甜没过几天就觉得苏云有点不太对劲。除了上课看黑板，苏云都把头埋得低低的，面对不熟的同学，说话还磕磕巴巴；在宿舍里，也经常默默写着作业一言不发；上课明明能答出老师的问题，却怎么也不肯举手回答。

班上举办宿舍作文比赛，要求每个宿舍最少出两篇作文参赛，孟甜甜和另一个女生立马报了名，可同宿舍的苏云却犹豫着不敢去。孟甜甜急得直跺着脚，要是苏云这位每次作文都九十多分的“大神”参赛，她们宿舍一定会一举夺魁的。

“作文要以‘夏’为主题，可夏天不就长那个样子吗，除了描写景色还能写什么呀？”孟甜甜踱着步子在宿舍里晃来晃去，忽然瞧见苏云竟然在写竞赛作

文，高兴地以为她要参加比赛了，可苏云连忙摆手说：“我就随便写一写，不参赛的。”

孟甜甜有些百思不得其解，明明写了参赛作文，可为什么不参赛呢？杨阳听后，坐在椅子上转了转脑袋，分析了半天之后神秘地说：“据我推测，她这是典型的自信心缺乏症！”

“自信心缺乏症？”孟甜甜如梦初醒。是呀，苏云不敢说出自己的想法，也不敢去表现自己，这不就是没有自信的表现么？虽然四人智囊团少了两员大将，可孟甜甜和杨阳这俩人在小花园里商量了一下午，终于也有了办法。

第二天清晨，孟甜甜在宿舍里急得快哭了：“怎么办呀，我找不到我的参赛作文了。”苏云也急忙帮着在桌上找来找去，可上课铃声就快要响了。孟甜甜试探着问道：“现在找肯定来不及了，要不然你替我参赛吧，反正我们宿舍出两篇作文就好啦。”

语文课上，当班主任宋老师念到苏云的作文时，她的脸红了一片，将头深深地埋在臂弯里，可班上的同学听得惊叹不已，苏云用描写夏天景色的古诗开头，引出几位诗人眼里不同的夏天，文笔优美，见解独特。

苏云当之无愧地获得了第一名的好成绩，当她从老师手里接过奖状时，湿了眼眶，可眼中似乎闪过了不一样的神采。

数学课前，孟甜甜假装站在教室外面看风景，却瞥着杨阳和教数学的王老师在门口嘀嘀咕咕，终于王老师脸上出现了会意的笑容，杨阳也偷偷地做了一个“OK”的手势给孟甜甜。

同往常般，大家看着黑板上的数学题仰天长叹，明明就几句话的证明题，却怎么也想不出来思路。孟甜甜看见苏云略微思考了一下，翻了翻老师的例题，突然在纸上开始写答案。

孟甜甜劝她：“阿云，你来回答问题吧。”

苏云想起了作文评比，虽然心里闪过一丝冲动，可还是有些不自信：“不了，万一不对呢？”

孟甜甜无奈地转过头，看到了王老师探询的目光，便悄悄做了一个“OK”



的手势，表示苏云做出了这道题。只听王老师清了清嗓子：“今天的题比较难，我想请一个同学来黑板做一下。嗯，苏云同学来试试吧，做不对也没关系的。”

苏云猛地抬起头，有些局促不安地看着孟甜甜，可孟甜甜却低下了头，苏云便只好硬着头皮上了。等到她写完答案后，王老师略微有些惊讶：“这道题做起来不容易啊，苏云来讲一下思路吧。”

望着底下同学们期盼的眼神，苏云沉默了一瞬间，鼓起了勇气，开始清晰地讲解思路。当她话音刚落，全班响起了热烈的掌声，苏云眼里泛出了泪水，只有她知道这掌声对她意味着什么，不只是赞扬，更是一种肯定。苏云，就像是一朵含苞待放的花朵，从那两节课后，缓缓绽放。

很快，班干部竞选，这一次苏云主动踏上了讲台。她看着底下亲和友善的同学，缓缓说道：“从前，我以为自己不一样，父母在遥远的地方，身旁只有爷爷奶奶疼爱，我学着默默地做自己的事情，不愿意站在人前，我害怕嘲笑，害怕失败。可来到这个地方，有了孟甜甜这个好朋友，有了大家的肯定和鼓励，我才明白原来自己也有很多的优点，哪怕父母不在身边，也要乐观积极地生活，自信勇敢地展现自己，哪怕失败又能怎样呢？自信，本来就是一件值得勇敢的事情啊！今天，我鼓起勇气站在这里，希望竞选学习委员，我会努力为班级做自己力所能及的事情，做乐观开朗的苏云！”

底下静了一瞬后，爆发出热烈的掌声，宋老师在讲台上湿了眼眶，她看到了一个勇敢自信面对自己和外界的苏云。终于，苏云凭着自信的表现和优秀的成绩，成为了班级的学习委员。乐观开朗的孟甜



甜成了心理委员，机灵却认真负责的杨阳成了七年级(3)班的班长。宋老师也因为王老师的描述，对杨阳和孟甜甜这两个热心的同学有了新的认识。

很快，第二次作文大赛开始了，苏云看着窗外灿烂的阳光照在校园里的向日葵上，一派朝气和煦，她扬起笑容，在纸上提笔写下：盛开自信的向日葵。



智慧向导

俄国著名的作家和诗人屠格涅夫说过，先相信自己，然后别人才会相信你。自信就是要学着喜欢自己，当你一味地因为自卑深深低下头时，你错过的，是抬头时的风景，是那么多可以向别人介绍自己的机会。

自信，首先是要学会不自卑。要去相信每个人在这个世界上，都有自己的闪光点，不论你是学习优秀，或是拥有像杨阳、孟甜甜这样乐于助人的性格，抑或每天放学后能自觉认真地写完作业，帮爷爷奶奶干农活……这些都是你的优点，都值得让你自信地挺起胸膛，用勇敢和温暖拥抱周围的世界。学会喜欢自己，相信自己，用自信面对未来的艰难困苦，自信会让你充满勇气和力量，会让你直起胸膛面对生活和阳光。

自信，其次是要明白自信的真正含义是什么。自信是需要掌握一个度的，盲目自信也不可取。自信来自实力，没有真正实力的讲求自信，便是自大。我们需要自信，但更需要的是对自己能力进行正确客观的评估，对自己的能力产生清晰的认知，一方面要学会量力，另一方面也要学会去提高我们的能力，将擅长的方面继续保持，不擅长的方面努力弥补，甚至变成我们的优点，用不懈的努力成就一个更好的自己，去增加我们自信的资本。

自信使我们用温暖和热情去拥抱周围的世界，也让我们不断前进，不畏困难并坚持真理，同时也教会我们敢于挑战自我，努力进步。

不要惧怕黑夜里的长路，自信会照亮你脚下的路；不要担忧未来的方



向，自信能帮你勇敢地迈出步伐；不要躲避艰难的事，自信会许你一把披荆斩棘的利刃。

同学们，让我们学会扬起自信的笑容，在初中三年不断进步，成为更加优秀的自己吧！



知识当家

毛遂自荐

战国时期，秦国出兵攻打赵国，包围了赵都邯郸，赵国处在水深火热之中，情况十分危急。于是赵王决定，派平原君赵胜前往楚国，想要说服楚王和赵国联合，一同抵抗秦国。平原君临危受命，打算在自己的门客中挑选出二十个有勇有谋文武双全的人一同前往，但选来选去，只选出来十九个符合要求的。

这时，平原君门客中，有一个叫做毛遂的人，主动向平原君推荐了自己，请求加入前往楚国的行列。毛遂说：“听说先生要到楚国去签订‘合纵’盟约，想要带门客二十人去，如今还少一个人，不如就以毛遂来凑足人数吧。”

平原君问他：“先生在我门下多久了呢？”

毛遂回答说：“已经有三年了。”

平原君说：“贤能有才的人处在这世上，就像是一把锥子放在了袋子里，立刻就会显露出锋利的锥尖，而先生在我门下三年了，从来没有听过有人对先生有何称颂，我也未曾听说过先生有什么突出的表现，看来先生的才能还不够啊，还是留在赵国吧。”

毛遂听了平原君的话，便说：“我现在自我推荐，就是请求你把我放在袋子里。如果早一点有这样的机会，那我不只是露出锥尖而已了，也会早早地显露出才能！”

平原君看见毛遂如此自信，便同意带他去楚国。

平原君去和楚王会谈，可从早上到中午，都还没有商谈出什么结果。就在这时，毛遂持剑走到了楚王面前。楚王知道了毛遂是平原君的门客，微微有些愠怒：“我在和平原君说话，你快下去。”

可毛遂没有因为楚王的威严而害怕，陈述了楚国和赵国如今的处境与两国合纵的优势，极力说明赵楚联合抗秦的利害关系。终于，楚王被毛遂说服了，愿意与赵国合纵，誓守联合抗秦的盟约。

因为毛遂对自己能力的自信，他主动去向平原君推荐自己，如此一来，不仅让自己的才能得到了他人认可和肯定，而且帮助平原君完成了任务，也为赵国立下了汗马功劳。从此之后，平原君对他刮目相看，待他为上宾。

后来，这个故事便浓缩成了一个成语——毛遂自荐，借指自告奋勇，自我推荐。



生活镜子

萧伯纳说，有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。那你是否有足够的自信呢？让我们来做一个小小的测验吧。

1=很不同意 2=不同意 3=同意 4=很同意

注：“☆”表示该测试题要反过来计分。

举例：第1题——1 2 3 4 分别对应1分 2分 3分 4分

第3题——4 3 2 1 分别对应1分 2分 3分 4分



- | | |
|-------------------------------|---------|
| 1. 我认为自己是个有价值的人，至少基本上是与别人相等的。 | 1 2 3 4 |
| 2. 我觉得我有很多优点。 | 1 2 3 4 |
| 3. 总的来说，我觉得我是一个失败者。☆ | 4 3 2 1 |
| 4. 我做事的能力和大部分人一样好。 | 1 2 3 4 |
| 5. 我觉得自己没有什么值得骄傲。☆ | 4 3 2 1 |
| 6. 我对于自己是抱着肯定的态度。 | 1 2 3 4 |
| 7. 总体来说，我对自己感到满意。 | 1 2 3 4 |
| 8. 我希望我能够更多地尊重自己。☆ | 4 3 2 1 |
| 9. 有时候我确实觉得自己很无用。☆ | 4 3 2 1 |
| 10. 有时候我觉得自己一无是处。☆ | 4 3 2 1 |

来看看自己的测试结果吧！

10~15分：自卑者 你對自己缺乏信心，尤其是在陌生人面前，你总是感到自己事事都不如别人，时常感到自卑。你需要努力去提高自己的自信心哦。要去寻找自己身上的优点，自信地面对生活！

16~25分：自我感觉平庸者 你對自己感觉既不是太好，也不是不太好，在某些场合下感到自信，但在别的场合下却感到自卑。你需要稳定你的自信心。

26~35分：自信者 大多数情况下，你对自我充满了自信，你不会因为在陌生人或上级面前就感到紧张，也不会因为没有经验就不敢尝试。你需要在不同场合下调试你的自信心。

36~40分：自大者 你對自己感觉太好了，甚至有一些偏向于自大，在几乎所有场合下，你都对自我充满了自信，甚至不知道什么叫做自卑。你需要学会控制你的自信心，变得自谦一些。



实践能手

你了解自己是否是一个自信的人呢？现在为你布置几个培养自信的小任务，看看你能够完成几项呢。

任务一：在这一周内，争取在每一节课都举手回答一次问题；

任务二：这一周，每天写下自己的一个优点，告诉自己你很棒；

任务三：勇敢地迈出交朋友的第一步，认识班上每一个可爱的同学；

任务四：每天在本子上写下自己要做什么，每完成一件，就在后面画一个勾。

加油，相信亲爱的你一定能够完成的！

第2课 安全, 重中之重

乡间的小路景色怡人，你是否也喜欢骑着心爱的自行车任性飞驰其中去寻求刺激？你是否也会和朋友在小路上肆意追逐打闹？你又可曾知道在外辛苦打工的父母盼望你平安健康的心情，你又可曾明白爷爷奶奶待你如同珍宝的心意？当你肆意挥洒汗水与激情，挑战刺激时，去想一想身后那么多双盼你安全的眼睛，或许你会改变主意。

今天，让我们来看杨阳和他的小朋友们的“危险自行车竞赛”酿成了怎样的后果吧。





一场危险的自行车竞赛

农村清晨，鸟儿在树上啼叫着，路边的野花上落着几只悠闲的蝴蝶。杨阳打开自家院门，用鸡饲料优哉游哉地喂着鸡，小鸡一边啄食一边“咯咯咯”地叫着，这是开学后的第一个周末。

中午日头高照，杨阳提着一个大饭盒去给田里的爷爷送完了饭，就高兴地去找到自己三个同村的小伙伴一起骑自行车玩了。要说这杨阳和赵小虎、张晗、陈家豪可是十分有缘，不仅同村同校同寝室，而且他们的父母都去了城市里打工，四个人可谓是“惺惺相惜”。

一路上，四个人笑着闹着，突然，赵小虎坐在自行车上直起了身子：“杨阳，看见前面那个斜坡了么？”杨阳瞅了瞅，前面不远处就有一个斜坡。只见赵小虎脚下一加速，直直地从斜坡上冲了下去，张晗也紧接着和赵小虎一样冲了下去，在斜坡上画了一条大大的曲线，杨阳看得一愣一愣的。

两人在斜坡下朝杨阳招手，让他快点下来。杨阳却停在了原地皱了皱眉，



这么骑可有点危险啊，他想起爸爸去城里之前给他买自行车时，千叮咛万嘱咐，让他一定要注意自行车行车安全。杨阳肩膀忽然一沉，一扭头看见陈家豪把胳膊搭在