

# 德 育

(初中二年级)

第三版

中央教育科学研究所德育研究中心总课题组 编

人 民 出 版 社

全国教育科学“九五”~“十五”规划国家重点课题——  
“整体构建学校德育体系的深化研究与推广实验”研究成果

# 德 育

初中二年级雪

第三版

顾 问：柳 斌 陶西平 李连宁 王文湛 朱小蔓 靳 诺 路建平  
赵 勇 王继平 鲁 洁 罗国杰 魏英敏 许启贤 王逢贤  
王殿卿 兰宏生 孙学策

总编委会主编：詹万生

委 员：按姓氏笔划为序雪

王宝祥 王滨有 关鸿羽 宁武杰 齐 欣 许建争 刘英敏  
吕焕卿 张 铃 宋长生 赵国柱 闵乐夫 李书华 高德胜  
徐安德 梁周清 符运杰 魏续臻

初中组主 编：闵乐夫 齐 欣

编 委：于学兰 张 帆 李国庆 王建宗 杨忠健 刘 进 郭 坚  
张志强 刘鹏滨 张艳春 回金城 陈兆喜 张 红 齐惠芳  
刘明亮 张华才 徐建敏 王树洪 马展立 孙建学 林玉华  
宋淑华 王春梅 林兆森 孙中军 梁朝修 赵德利 顾成强  
史有德 赵 铮 许秀敬

本册主 编：李国庆 王建宗

编 者：刘赛红 杜桂贤 王继民 李德权 杜政侠 王大凯 李玉春  
靳忠良

# 目 录

一、咬定青山不放松.....	员
二、奇妙的大脑.....	远
三、到时间王国去旅行.....	员
四、人字的结构就是相互支撑.....	缘
五、勿以善小而不为.....	圆
六、让环境对大家说.....	圆
七、以史为鉴知兴衰.....	圆
八、少男少女之间.....	猿
九、世界需要热心肠.....	猿
十、抗拒诱惑.....	源
十一、不做超前消费族.....	源
十二、和名著对话.....	缘
十三、自律最高为慎独.....	缘
十四、在平凡中寻找.....	远



## 一、咬定青山不放松

进入初二年级，也许有的同学不再像初一那样对中学生活感到新鲜，也许有的同学觉得初三还很遥远……请你谈谈自己进入初二年级的感受。

倾吐亲身感受

活动设计之一

活动提示：请你谈一谈进入初二年级的感受。

初二年级是初中生活的中间阶段。初中阶段的学习，像倒过来的梯形，从初一到初三，科目逐年增多，难度不断加大，范围越来越广。初二年级的学习，犹如体育竞赛开局后的中场比赛，既是比赛的过渡，又是比赛的关键；又好似登山，已经到了山腰，继续坚持，顽强攀登，胜利登上顶峰的目的便有望实现。初二年级的同学，对中学生活已经不陌生了，对自己的各种能力已经有了比较明确的认识。正是在这个时候，有的同学往往会因为中学学习科目的增多，而已经积累了一些学习上的问题；有的同学会出现思想放松、精神懈怠，在不知不觉中降低了对自己的严格要求；还有的同学会在学习上遭受挫折，产生厌学或弃学心理。初二是一个关键学年。初二的学生，应该像坚韧的竹子那样，“咬定青山不放松”。



郑板桥竹石诗  
咬定青山不放松，  
立根原在破岩中。  
千磨万击还坚劲，  
任尔东西南北风。

谈谈你对初二年级的学习时间、学习科目有何认识,在学习上有什么打算。

初中二年级的学习具有衔接性。许多学科在知识上紧密联系。较之初一年级,要求高了,知识多了,难度大了。因此,每位同学要根据自己的情况,做好充分的思想准备,迎接新挑战。

现行教学计划是根据初二年级学生的能力安排的,其知识量和难度是每个同学都能够适应的。科学研究表明,处在青春发育期的学生,大脑的发育已基本接近成人,并完全具备接受学校所授知识的能力。心理学研究也显示,大脑的潜力巨大,关键在于要坚信自己的学习能力,即使遇到挫折,也要勇于战胜它,绝不向困难低头。

美国心理学家做过一个调查,他们对 100 名超常儿童进行了连续 10 年的追踪研究。结果表明,智力与成就有一定的关系,但不是完全相等的。在 100 个男性被试者中,对成就最大的人与成就最小的人做了比较,发现成绩大的一组,在进取心、自信心、不屈不挠、坚持性等方面明显高于成就小的一组。

这表明进取心和自信心是非常重要的。

童第周是我国著名生物学家,10 岁才上学。中学第一学期,由于基础薄弱,各科考试成绩平均才 50 分。学校令其退学,但他不气馁,反而以此为动力,请求跟班试读。从此,他起早摸黑地自修,期末考试各科平均成绩上升到 80 分,其中几何还得了 90 分。于是,校长、老师表扬了他。这又成为他新的动力,他的学业得到突飞猛进的发展。18 岁留学比利时后,他完成了老师多年实践尚未成功的“青蛙卵膜切除手术”,获得巨大成功,震动了欧洲同行。

费米是意大利物理学家,因发现超铀元素而获得了诺贝尔奖。后来有人宣称,经检验,费米发现的铀元素是假的。在这种打击面前,费米没有退却,仍然不屈不挠地坚持实验。他认真核对了别人的检验结果,验证了“裂变理论”,并重新提出了一整套“链式反应”的基本理论。后来的原子弹就是在这个发现的基础上研制成功的。

苏联著名教育实践家苏霍姆林斯基曾说:“学生在这门或那门课程上落后和成绩不良,并不可怕,可怕得多的倒是冷漠的态度。”的确,我们能否克服困难、度过难关,能否取得好成绩,很大程度上取决于情绪和态度。情绪高昂、态度端正,则效果倍增;情绪低落、态度冷漠,则效果甚微。

明日课表								
兴趣程度								
自我调整								
成功记录								
其他安排								

每个同学都可以当小记者，各科成绩的突出者作为被采访者，由班委会组织“记者招待会”。

采访题目：

①你是如何记忆的？②你作文写得那么好，有绝招吗？③你是怎样学地理的？④我从早学到晚，时间抓得很紧，可学习成绩却不好，你能告诉我这是为什么吗？

教师最后做指导和总结，指出保持学习上的高昂情绪和浓厚兴趣的重要性。

青春期是长知识、长身体的时期，要注意锻炼自己的大脑。人脑具有巨大的潜能，但是，为什么我们做习题时还要苦思冥想？为什么要反复练习、反复背诵才能记住某些课文、某些公式呢？其实，潜能还只是潜在的能力，它只提供了一种可能性。要使这种可能性变成现实，还要通过“学习”这个桥梁。通过学习语文、数学、物理、外语……大脑得到充分开发，反过来又会促进学习进程，使学习效果更佳。大脑的功能同样遵循“用进废退”的生物进化原则，正所谓“刀不磨不快，脑不用不灵”。不少同学担心学习量太大，会把自己的脑子累坏，于是，在学习上稍遇困难就主动放弃努力。这样，大脑倒是轻松了，但却失去了锤炼大脑的机会。阿拉伯谚语说：“如果你过分珍惜你的翅膀，你就再也不能飞翔。”毫无疑问，每个人都希望自己的大脑充满活力，那就不要再迟疑，不要让它成为被宠坏的婴孩。



## 猿学习法



猿学习法，是从书本上学习知识，即阅读学习、准备考试的一套系统的方法。猿这个符号表示快速浏览（浏览）、提问（提问）、阅读（阅读）、复述（复述）、复习（复习）。猿即是以上各词的词首字母的组合。

志坚是一位初二学生，正在准备迎接历史教科书前四课的单元考试。他了解了猿学习法以后，决心试用一下。首先，他把这单元全面地看了看，了解了这个单元有多少内容，以及标题、副标题、粗体的专门术语、图例下的文字说明等等。第二步，在通读的基础上提出一组问题。按具体情况，他给该单元列出了猿个问题。第三步，阅读，目的是寻找各个问题的答案。注意，他这时的阅读不是消极的，而是要针对具体问题找出答案来。所以，教科书不再使他感到厌烦了，他也能做到全神贯注了。第四步，复述各个问题的答案。他在每个问题旁边加上了简短的注释，答不上来就看看注

释,重新记忆。若能回答,就与注释核对一下,检验对错与否。这样的复述需要把材料回忆起来,对于志坚准备解答多项选择题和问答题都是有益处的。第五步,考试前夕,对这个单元的问题和答案进行复习。这是快速复习,整个单元复习完大约用了 10 分钟。志坚已不再是死记硬背,而是运用 杂记法 学习法,把他仅有的学习时间都有效地利用起来了。

## 自问自答

### 活动设计之五

问初二学生应该养成哪些学习习惯?你现在做得怎样?

答应该\_\_\_\_\_现状\_\_\_\_\_

答应该\_\_\_\_\_现状\_\_\_\_\_

答应该\_\_\_\_\_现状\_\_\_\_\_

答应该\_\_\_\_\_现状\_\_\_\_\_

问总结适合自己的学习方法:

答\_\_\_\_\_

答\_\_\_\_\_

答\_\_\_\_\_

问你有过灰心丧气、怨天尤人的时候吗?此时请高声朗读你认为最能激励自己的优秀的文学作品片断。一学期你朗诵过 \_\_\_\_\_ 次?一学年朗诵过 \_\_\_\_\_ 次?(可以用划“正”字的办法记录)

请写出激励你的作品片断: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 每天进步一点点

□段正山

一步登天做不到,但一步一个脚印能做到;一鸣惊人不好做,但一股劲做好一件事,可以做;一下成为天才不可能,但每天进步一点点有可能。

每天进步一点点,听起来好像没有冲天的气魄,没有诱人的硕果,没有轰动的声势,可细细琢磨一下:每天进步,一点点,那简直又是在默默地创造一个料想不到的奇迹,在不动声色中酝酿一个真实感人的神话。



### 课外阅读

进步,就是在向前走,就是今天比昨天强,就是对现状有所突破,就是在用一种崭新代替一种陈旧,而且是每天都如此。

每天都在盯着那个高远的目标,每天都在不慌张也不懈怠地努力,每天都是那么热情但不狂热,执著但不偏执地矫正着不满又营造着快乐,这一切又不是大起大落大悲大喜,而是一点点……

不要小看这“一点点”。灵感,就那么一点点,便使你于混沌中豁然开朗;智慧,就那么一点点,便使你于危机中有了转机;勇气,就那么一点点,便使你于怯懦中增长起了干劲。

每天进步一点点,真是不错。

因为它很务实。它堵死了一时心血来潮的浮躁,也拒绝了突然心灰意冷的悲凉。始终那么平静,从容,步履稳健。不允许每一天虚弱,不放过每一天的庸碌,不原谅每一天的懒散。

每天进步一点点,没有不切实际的狂想,只是在有可能遥望到的地方奔跑和追赶,不需要付出太大的代价,只要努力,就可达到目标。

每天进步一点点,不是可望不可及,也不是可遇不可求,只是每天都不能自视清高而眼高手低,不能踏在昨天的荣誉上自以为了不起。不满足,不停步,不回头,在平和的心境下设想着要创造什么奇迹,月上枝头时发现今天着实没有白过。自己心里踏实,迎接明天的早晨就不会心虚。

每天进步一点点,难的就是老是那么一股劲,热情不因悲欢离合而起伏,劲头不随阴晴圆缺而波动,每天都要给自己一个雷打不动的作业,而且每天都要雷打不动地把它完成好。一点点进步并不引人注目,就是这一个个不引人注目,终将突然托起一个意想不到的成就。

每天进步一点点,需要每天都要具体设计,认真规划,既不能急躁,又不能糊弄,更不能作假,因为这不是做给别人看,也不是要跟人交换什么,而是出于严于律己的人生态度和自强不息的进取精神。

每天进步一点点,使每一个今天充实而又饱满。

每天进步一点点,终将使一生厚重而充实。



顽强的毅力可以征服世界上任何一座高峰。

—— 〔英〕狄更斯

科学上没有平坦大道,真理的长河中有无数礁石险滩。只有不畏攀登的采药者,只有不怕巨浪的弄潮儿,才能登上高峰采得仙草,深入水底觅得骊珠。

—— 华罗庚

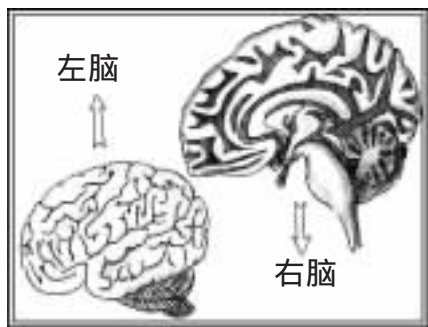
## 二、奇妙的大脑

论奔跑,人不如鹿;论力气,人不如熊;论嗅觉,人不如狗;论视力,人不如鹰,鹰在高空,俯视羊群,竟可明察秋毫;论繁殖能力,人更比不了昆虫。但是,人为什么被称为万物之灵呢?原来,人有奇妙的、高度发达的大脑。

我们说人的大脑奇妙,是指其复杂程度,世界上任何一种事物都无法与之相比。电脑很复杂,但是一个健康人的大脑,其功能不知要超过多少台电脑。可能电脑在某一方面的精确性或速度会超过人,但综合功能远远比不了人脑。电脑会作曲,却谱不出《英雄交响曲》;电脑会绘画,却画不出《蒙娜丽莎》;电脑会作文,却创造不出一部《红楼梦》;电脑会研究,叫它发明《相对论》试试芽——最伟大的发明和创作都是人脑的产物。

人脑是由上万亿个脑细胞构成的,每个脑细胞就其形状而言就像最复杂的小章鱼。它有中心,有许多分支,每一分支又有许多连接点。在上万亿个脑细胞中,约有 1000 亿个是活跃的神经细胞。每个神经细胞可以与其他细胞构成多至 1000 万个连接。神经细胞作不同连接的可能数目,远远超过宇宙中我们肉眼能看见的任何微小事物,如砂粒、雨滴等的数目。在这约 1000 亿个活跃的脑细胞中,又有几十亿个比较复杂的脑细胞,每一个都比今天地球上大多数的电脑强大和复杂许多倍。

据专家们研究,一个大脑健全的人,如果始终孜孜不倦地学习,那么,其大脑在一生中可以储藏的各种知识,将相当于美国国会图书馆全部藏书的 1000 倍。有的科学家估计,每一个人,即使是创造了辉煌成就的巨人,在他的一生中利用自己大脑的潜能还不到 1%。



大脑解剖图

### 认识左右脑

### 活动设计之一

阅读下面文字后进行表演。

人体表面看来是对称的,实际上任何一对左右对称的器官在功能上未必都是相同的。两只手的力量和技能不一样,两只眼睛的视敏度也常常是不一样的。

把裂脑人(指以前在医疗中将胼胝体割断的病人)的右眼蒙住,在他左眼的视野中呈现一把钥匙。于是,钥匙的形象就投射到左眼视网膜,从这里发生的神经冲动通过视神经交叉(指左眼所见传至大脑右半球,右眼所见传至大脑左半球)的纤维将信息传送到右脑半球的视觉皮质。由于胼胝体已割断,关于钥匙形状的信息就只能在右脑半球上加工了。然后要求被试在许多形状不同的钥匙中用手摸出曾给他看过的那一把。实验发现,病人如果用右脑半球所控制的

左手来摸,就会准确摸出那把钥匙;如果用左脑半球控制的右手来摸,就会摸错。让他用语言说明操作过程,情况却恰恰相反:使用左脑半球控制的右手时能描述操作的整个过程和每个细节,而使用右脑半球控制的左手时却无言以对。这说明右脑在加工空间信息方面占优势,左脑在语言功能方面占优势。这个实验还说明,左右脑在胼胝体割断后是相互独立的。

**活动提示:**充分利用所给材料,同学们可以自编小品表演,左右脑半球、左右眼、胼胝体分别由五人扮演。小品分两幕,胼胝体被割断前后各一幕。请生物课教师协助。为了表演逼真,可做简单的面具。

**活动步骤:**胼胝体割断前,扮演左右脑的同学背向观众,由眼睛的扮演者提供信息。胼胝体的扮演者有权参与任何一方的活动,然后相互传递信息。胼胝体割断后,其扮演者退场,左右脑扮演者可喊:“我独立了!”摸钥匙时,左脑扮演者用右手,右脑扮演者用左手。

人的大脑不完全对称,功能也各不相同。左右脑既有分工,又有合作。关于大脑皮层机能的分工,因其甚为复杂,目前研究还十分有限。大脑不同的机能有不同的神经联系系统,而这些系统不是在空间上彼此分割,而是有所重叠。空间上的同一部位可以加入不同的机能系统,同一系统的不同部位对同一复杂机能可以起不同的作用。

大脑并不重,其重量仅占人体重量的百分之一,但在脑力劳动时,其耗氧量却十分惊人,占人体总耗氧量的百分之二十。用脑时,还需要糖分等营养物质的源源供给。

学习是脑力劳动。中学生在学习中,使自己的头脑保持在良好状态十分重要。这有助于学习效率的提高。为此应该做到:

**喂好脑。**注意饮食营养的均衡,多食含蛋白质高的食物,多食新鲜水果、蔬菜和牛奶。中学生每日三餐要保证吃好,尤其是早餐,不仅要保证质,还应保证一定的量。在学习环境上,要注意通风,使空气中氧的比例不致减少,有助于大脑保持工作状态。

**用好脑。**脑和人的其他器官一样,遵循“用进废退”的规律,越用越灵。脑就像钥匙,常用的总是闪闪发亮,不常用的就暗淡无光甚至锈迹斑斑。

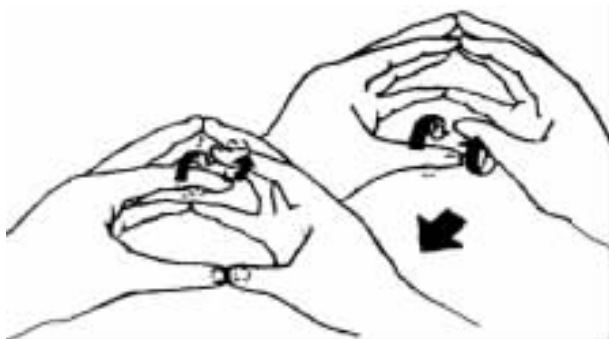
用脑是有方法的,不能一味蛮用。如果我们学习目的明确,规定的具体学习内容多少、难易都很适当,每完成学习的任务时,信心足、兴趣浓,注意力始终集中,学习效率也会比较高。如果我们制定的学习目标过高,学习内容偏多、学习难度偏大,完成学习任务时,存在畏难情绪,注意力也很难集中,学习的效率就不会显著。也许坐在桌旁一晚上,却连一页书也没看进去。

**保护脑。**彻底的休息是睡眠。初中生每天应睡九小时左右。一夜高质量的睡眠对于恢复精力有很大作用。

大脑皮层在做一种工作时,仅仅是相应部位的细胞群兴奋。如果大脑的不同区域轮换使用,等于是交替休息。这是一种聪明的学习设计。例如复习功课,连续复习两小时语文、两小时数学,就不如复习一小时语文、一小时数学;再复习一小时语文,一小时数学。当中每隔几分钟安排一种多样化的休息,效果更好。

玩也是休息。听音乐、散步、做操、聊天、吃两片饼干、喝点饮料,把连续的学习时间用多样化的休息隔成若干时段,这对大脑的保护十分必要。文武之道,一张一弛,张弛有度,学习就会有效率。我们反对题海战术,反对无休止的补课,反对学习过程不间断……疲于奔命似的使用大脑,大脑会罢工的。因为长时间用脑,大脑就会由兴奋转入抑制。这是一种保护性抑制,是大脑细胞的自我保护。中学生一旦发现“脑子发木”了,就要做出“暂停”决定,让自己玩一会儿。

## 多元脑心智训练



将两手的手指稍微碰触在一起,合并成一个圆天棚的球形状。然后,从大拇指开始旋转,接着换食指、中指、无名指、小指依序轮流旋转。先让双手手指互相绕着以顺时针的方向旋转,接下来双手手指互相绕着以逆时针的方向旋转。左右手的手指尽可能不要相互碰撞。从大拇指一直到小指,各训练 4 次的顺序进行。一般比较困难的是中指、无名指和小指。在初学时可以慢慢旋转,逐渐适应,逐渐加速。

圆巧布硬币。把 4 枚硬币摆在一个四边形的四周,每边能保持 2 枚。你能从中拿掉两枚,但每边仍保持 2 枚吗?拿掉 2 枚呢?

魏晴给老师帮个忙。有 15 名同学转入初二(7)班学习。老师问他们愿意参加什么兴趣小组,统计结果是:要参加科技组的共有 8 人,要参加美术组的共有 12 人,两个组都要参加的共有 5 人;其余同学则说,这两个组都不想参加,要参加别的兴趣小组。

现在请帮助老师计算一下,没有参加科技组和美术组的同学共有几人?

灞借助英汉词典,翻译英文诗。尽量押韵,并且想一想这首诗讲了一个什么道理?

员 燥 巢 当 粤 世 曾 曾 巢  
 宰 燥 巢 曾 曾 巢 巢 巢 巢 巢  
 孕 燥 巢 曾 曾 巢 巢 巢 巢 巢  
 栽 燥 巢 巢 巢 巢 巢 巢 巢  
 栽 燥 巢 巢 巢 巢 巢 巢 巢 巢  
 粤 巢 巢 巢 巢 巢 巢 巢 巢  
 阅 巢 巢 巢 巢 巢 巢 巢 巢  
 栽 巢 巢 巢 巢 巢 巢 巢 巢 巢  
 粤 巢 巢 巢 巢 巢 巢 巢 巢 巢

你在学习的过程中使用音乐吗？如果使用，你是用音乐背景陪伴学习过程还是用音乐间隔不同学习内容呢？你认为哪一种更好呢？

你一般是选择歌曲还是乐曲？你认为歌词干扰思维吗？

你通常在作文章、缜密计算和背单词前后分别选择哪一类音乐作品？简述其效果。



若没有胡思乱想，就没有创造性的成就出现。我们亏欠“想象”这游戏的，实在无以计算。

—— 瑞士] 荣格

你若等待在问题形成的那一层次，就不可能解决那问题。你必须爬到它上面那一层次才可以。

—— 德] 爱因斯坦

### 三、到时间王国去旅行

有个小谜语,请你猜一猜:

世界上最长而又最短,最快而又最慢的是什么?

从古到今,人们议论最多的话题之一是时间。时间最公平,给任何人都是每天 24 小时。世界上只有一种东西最难挽留,那就是时间。难怪作家朱自清曾慨叹道:“燕子去了,有再来的时候;杨柳枯了,有再青的时候;桃花谢了,有再开的时候。可我们的日子为什么一去不复返呢?”时间按它既定的步伐,由秒到分,由分到时,日积月累,年复一年,周而复始地运行着,既不因为某人富贵而多给一秒,也不因为某人贫贱而少给一分。时间公正地对待每一个人,让每一个人都能有机会体验人生、追求美好生活。然而,属于生命的时间毕竟少得可怜。人生几十年,除去天真无邪的儿时和颐养天年的晚年,再加上休息和娱乐,真正能用于学习、工作,为社会做贡献的时间只占生命历程的 1/3 左右。难怪鲁迅先生说:“节省时间,也就是使一个人的有限生命更加有效,也即等于延长了人的生命。”

珍惜时间和生命的榜样不胜枚举。马克思躺在安乐椅上离开人世时,案头放着翻开的书籍;毛泽东为了节省时间读书,在厕所和卧室都放着可随时翻阅的书籍;周恩来总理为国计民生日理万机,常常是一天只休息三四个小时,有时甚至连着几天几夜不合眼;大发明家爱迪生一生有二千多项大大小小的发明,但在他的日历上,星期天从来不意味着是休息日。

赞一赞

活动设计之一

赞与上面介绍的那些人比,你与他们有哪些相似或不同之处?通过比较,你得到什么启示?

赞一赞本班珍惜时间、会合理利用时间的同学。

活动提示:

赞可选一名学生当主持人。

赞每人都可任选一题来谈。

赞可进行讨论。

赞教师启发指导,并做总结。



时间如此宝贵,怎样做才符合珍惜时间的原则呢?

第一,优选学习方法,提高学习效率。讲究学习方法,在我国有悠久的历史。1915年前,我国学者对学习方法的科学性就有了科学的总结。在《礼记》中有一篇文章叫《学记》,其中有这样一段话:“善学者,师逸而功倍,又从而庸之。不善学者,师勤而功半,又从而怨之。”意思是说,善于学习的人,老师很省力,学习可以事半功倍,并学能致用。不善学习的人,老师很费力气,但学

习效果是事半功半,老师要受到埋怨。这里所说的善于和不善于学习,就是指是否能恰当地选择学习方法。学习方法得当,学习效率就高,就可以挤出更多的时间,做更多的事情。这就是珍惜时间。

第二,学会统筹兼顾,增大时间容量。雷锋崇尚钉子的善于挤和善于钻的精神,常常利用出车的间歇、茶余饭后、甚至电影放映前的小段时间来读书。达尔文说:“我从来不认为半小时是微不足道的一段时间。”爱因斯坦即使是在做家务时也从不虚度时间,而是挤时间来思考。有一次,他推着一部婴儿车在伯尔尼的马路上散步。每走十几步就站住,拿出纸片和铅笔,写下几行数字和公式,低头看一看甜睡的儿子,抬头看一下钟楼上的大钟,又向前走去……爱因斯坦即使是应约等学生时,也不会忘了拿着铅笔和纸条把他思考的结果写下来。同学们在平时的学习生活中,完全可以像这些伟人那样抓紧时间学习和思考,如起床后立即打开录音机,边洗漱、边听外语。同一时间内做几件事,就相当于增大了时间容量。

第三,控制自我行为,养成良好习惯。珍惜时间的行为只是偶尔为之是不会见效的。要通过自我控制,使良好行为稳定为习惯,习惯成自然。要知道,“行为定习惯,习惯定性格,性格定前途”。可用以下几点来要求自己: (一)把必须做的事情和可做可不做的事情清楚地分开,先从必须做的事情开始着手。(二)选择适合自己特点的作息时间表,要有一个切实可行的



学习时间表。(三)巧妙使用空闲时间。(四)要把学习用具放在手边,随时备用。(五)在学习过程中不要胡思乱想,要真正钻进去,养成埋头苦干的习惯。(六)善于开发全脑。

合理安排时间并不是少休息多学习。我们提倡的是提高学习效率。同学们应该在大脑活动功能最佳的时间学习。专家研究表明,一天之中大脑功能最佳的时间是刚睡醒以后,猿~源小时左右,也就是上午 愿点到 愿点左右。这是一天中学习的黄金时间。另外,下午 圆点到 猿点是另一个高峰。这段时间,理解材料的效果最好。这两段时间恰恰是学校上课时间。因此,可以说,学校上课时间就是最佳的学习时间。一般,晚上 愿点到 怨点是学习的又一个黄金时间,这时人的大脑非常清楚,用来复习一天所学、预习新课是最好不过的了。可惜的是,许多同学在这一时间里正好在看电视,把自己精力最好的时间白白浪费了。要获得利用业余时间学习的动力,就要树立学习志向,以崇高的追求来促使自己珍惜每一段宝贵时间。大凡有志者,除了能够充分利用正常的学习时间之外,对于业余时间也是分秒必争。周恩来利用旅行的空闲时间办公;毛泽东在马背上作诗,便是例证。

做时间王国的主人,一定要杜绝浪费时间的现象。古人说:“少年易学老难成,一寸光阴不可轻。”同学们必须记住,我们的学习时间是有限的。这不只是由于人生短暂,更由于人事纷繁。在现实生活中,一些同学存在着严重的浪费时间现象。这些同学经常有这样的感觉:总是到了放学以后,才知道功课只做了一点点;总是要等到考试前,才知道该念的书都没有念……要做不浪费生命的人,就要克服浪费时间的现象。没有节制地玩,无目的地东张西望,无选择地乱看书刊,与同学们闲聊;在家时,坐一会儿,站一会儿,无所事事,心神不定,或被电视机、收音机所吸引,在各种节目中消磨时光,这些都是时间的“杀手”。同学们要向那些努力攀登科学高峰的科学家学

习,向身边刻苦学习的同龄人学习。一个立志攀登科学高峰、立志为国争光的中学生,应该做时间的主人。

“莫等闲,白了少年头,空悲切。”同学们,时间是宝贵的,青春是短暂的,美好的青春要过得有意义,就要抓紧时间,用青春的“金线”编织美好的未来!

## 情景班会——随记者采访

### 活动设计之二

几个无所事事的学生悠闲地打着扑克。他们已经着了迷,一会儿功夫,几个人脸上都贴上了纸条……

此时,一个做业余记者的同学出现在他们面前,拿相机给他们拍照。打牌的同学发现后,表现出不满的神情。业余记者问:“你们的作业都做完了吗?”几个同学同时回答:“作业?作业算什么!等到明天,早上早点到学校,保证 15 分钟完成。”

业余记者发出邀请:我准备编辑一期珍惜时间的报纸,需要特邀几位同学跟我一道采访,我请你们随行。

采访地点:车站。几个同学在等公共汽车,他们拿着卡片在背英语。记者采访其中一位同学:“请问你为什么如此珍惜时间呢?”他回答:“我记得这样一句格言:‘浪费时间就等于浪费生命。’时代总是向前发展的,现在不抓紧一分一秒地学习,将来就会被社会淘汰。”记者问另一位同学:“世界上最长而又最短,最快而又最慢的是什么?你知道吗?”该同学回答:“世界上最长而又最短,最快而又最慢的是时间。这句话是高尔基讲的。我很欣赏这句话。在那些不爱惜时间的人眼里,时间是那么慢;而在那些珍惜时间的人眼里却恰恰相反,他们觉得时间太短,日子过得太快。他们抓紧每一分每一秒地工作、学习。”

采访地点:图书馆。记者向一位青年学生提问:“您能谈谈鲁迅是如何珍惜时间的吗?”学生回答:“时间是平凡而又宝贵的,我们每一个人都应该珍惜时间。我想,聪明的同学会利用时间,愚蠢的同学会等待时间。时间是不留情的,因此,我们都应向鲁迅学习,把喝咖啡的时间都用于学习。”

记者又向一位中年人提问:“您已经工作了,为什么还要利用休息日来图书馆读书呢?”中年人答:“现代社会是个竞争日益激烈的社会,如果不学习,就会成为竞争中的弱者,就可能被淘汰。如果认真学习,博览群书,用知识增强我的实力,我就会成为竞争中的强者。像我这样利用业余时间学习的人是很多的,你看,下班的人群里,有多少人是去业余大学学习的啊!”

记者接着采访一位高中生:“请问你是怎样理解‘今天’的?”高中生回答:“世界上最宝贵的就是‘今天’。今天只有一个,每天却有许多。今天一去不复返,所以,我们每一个人都应该珍惜一分一秒来学习,当天的事情当天完成,不能拖到明天。我们每个人都应从‘今天’开始,抓紧‘今天’不放松。”

根据上面所给材料,自编短剧,进行表演。可以发挥。

●一天,一个朋友给大发明家爱迪生推荐了一位助手。爱迪生看那个年轻人说话干脆,知识也丰富,便同意了。可是不久,爱迪生把这位助手辞退了。他的朋友莫名其妙,跑来询问原因。爱迪生叹惜道:“哎,实在没办法,他操作速度太慢,调准显微镜的焦距,一次就需要半个小时。半个小时啊,这是多么宝贵的时间!”他的朋友这才明白,那个助手不是因为工作不努力,而是因为做事效率太低被淘汰的。

这个事例给你什么启示?

●世界著名的哈佛大学商学院保存着世界著名大公司的光辉业绩。这几家蜚声世界的公司有一个共同特点,即他们由上而下,各部门都有一套非常严格的作息制度。难怪这些公司老总们都自豪地说:“时间的合理利用才是我们真正的财富。”

读了这个材料,谈谈你的感想。

### 把生命放进时间格子里

#### 活动设计之四

制定适合自己情况的作息时间表,并向爸爸、妈妈、老师、同学征求意见。

## 时间与意志

张海迪



### 课外阅读

在我的一个书橱顶上放着一只精美的钟。它的造型很特别,弧形的顶部伸出一根细长的钟摆,高高的钟摆每天每天一刻不停,不知疲倦地摆动着。在它的摆动中,白昼匆匆走过,夜晚悄悄来临。伴随着它的摆动,我的笔尖儿在稿纸上沙沙地划过,稿纸一页一页地翻过,时间就一小时一小时地消失了。每当困顿蓦然涌上心头,缠住思绪,使我不得不放下手中的笔时,时针差不多都指在凌晨的某个数字上。钟摆日复一日地摆动,我日复一日地写着,也日复一日地困顿着。我常想,钟表每天重复单调的摆动,还有我的写作和困顿,究竟意味着什么芽

夜阑人静,在钟表滴答滴答、准确无误、节奏划一的走动声里,人们已经进入梦乡,喧哗躁动的世界恢复了宁静。此时,也有人还在忙碌,我想夜班编辑或许正对版面做着最后的校定,报纸要在早晨送往千家万户;我想在那远航的轮船上,舵手或许正目不转睛地注视着茫茫大海的前方,把握着巨轮的航向;在我的想象中,天文学家或许正用巨型望远镜瞄准宇宙深处的某个地方,要赶在曙光初露之前捕捉到遥远星系的最新信息……

时间执著地、永不停息地飞驰着,任何力量也阻挡不了它的翅膀,世界万物随着它变迁。冈瓦纳古陆分崩离析,青藏高原从汪洋中隆起,恐龙灭绝人类登上月球……沧桑巨变,它看也不