

<<中学六年要做的120件事情>>

图书基本信息

书名：<<中学六年要做的120件事情>>

13位ISBN编号：9787302243830

10位ISBN编号：7302243832

出版时间：2011-1

出版时间：清华大学出版社

作者：林格

页数：189

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<中学六年要做的120件事情>>

内容概要

一个人的学习和发展多是在体验中完成的。

一滴水，可以折射出太阳的光辉，一次体验可以映射出生活中的哲理，激发孩子的潜力和兴趣思维。

本书针对“中国学生缺少的体验教育”的现状，建议中学生六年间要做的120件事情，并从团队合作、领导意识、遵守规则、自我成长、责任意识、勤奋意识等角度系统地提出体验的素材、思路、方法，经由这条通道，孩子们能够发现自我、认识自我、肯定自我、超越自我甚至创造自我。

<<中学六年要做的120件事情>>

作者简介

林格，著名学者，当代中国具有影响力的教育专家之一，现任中国关心下一代工作委员会儿童发展研究中心副主任、研究员，全国养成教育总课题组组长，并主持中国教育整体改进项目。教育作品有《管一辈子的教育》、《教育是没有用的——回归教育本质》、《教育，就是培养习惯》（上、下）等。

<<中学六年要做的120件事情>>

书籍目录

- 第1章 发现生命的美丽 1.用冬瓜南瓜做一个装饰品 2.在街头观察来往行人的表情 3.一口气读完一本你喜欢的书 4.自己选择要穿的衣服 5.某个春日的午后,安心享受阳光的温暖 6.生日那天,写一篇生日笔记 7.为某个特别的東西计划存钱 8.给自己的房间起名并做个门牌 9.选一条你喜欢的座右铭 10.自制一副秋千 11.用旧床单给自己设计一套衣服 12.日落时分,看着圆月升起 13.买一堆零食,看自己能多长时间不吃 14.假日的某一天,美美地睡个懒觉 15.骑脚踏车去野外采摘野花 16.尝试将自己一天用过的东西全部归位 17.尝试打出5个以上的水漂 18.和最好的朋友写交换日记 19.采摘红叶做贺卡 20.节日里,制作电子贺卡传情达意
- 第2章 体验生命的惊奇 21.过一次独木桥 22.做一次“叛逆者” 23.赤脚走过一条小河 24.将家族成员绘成一棵家族树 25.分解组装一次小家用电器 26.修剪一次家中的花木 27.把自己的作文全部收集起来 28.收集感兴趣的中国古代某位皇帝的历史资料并做成专辑 29.动手写一篇自传 30.把所有你喜欢的海报贴在墙上 31.做一些“错觉”游戏 32.和朋友交换彼此可放弃的东西 33.给爸爸刮一次胡子 34.了解吸烟、喝酒的危害 35.自己动手制作一次蛋糕 36.找一位陌生的老人聊天 37.和伙伴们交换笑话 38.制订一个压岁钱使用计划 39.在家里举行一次化装舞会 40.登山高呼 41.做一天义工 42.观察自己一天制造了多少垃圾
- 第3章 体验生命的愉悦 43.把一整天的好心情写在纸条上,收集起来 44.和父母重新布置自己的家 45.在互联网上购物一次 46.请陌生人帮自己一个忙 47.接触一个使你感到畏惧的人 48.从一件看起来不好的事情中找出希望 49.设想并写下自己的生命只有6个月的情景 50.就近参观某座寺庙 51.分类处理家庭中的垃圾 52.照顾邻居家的小孩一下午 53.在书店里待一整天 54.做一些与光有关的科学实验 55.随便乘一辆公交车直至终点 56.与好朋友分享彼此的糗事 57.在某个周末,安排一次家庭野炊 58.开始收藏自己喜爱的书籍 59.了解自己的姓氏来源 60.选择与别人不同的路线爬一次山 61.在某一天,和熟悉的人装“陌生” 62.倒立着观察世界
- 第4章 反思生命的精彩 63.自编自演一场小话剧 64.与10年后的自己对话,写成一篇小说 65.将舍不得扔但不需要的东西处理掉 66.母亲节的早晨,对妈妈说“我爱你” 67.写下自己的人生目标 68.过一天不知道时间的生活 69.做一点惊险刺激的运动 70.体验坐在黑暗中的感觉 71.写一篇演讲稿 72.了解有关毒品的知识 73.真诚用力地拥抱某人 74.仔细思考某个问题的本质 75.给自己写一封信 76.看一小时没有声音的电视 77.看一部灾难片 78.读一本你所崇拜的人的传记 79.了解有关艾滋病的知识 80.收集有关环境恶化的资料 81.体验一天缺水的生活 82.负责某次家庭旅游的线路设计
- 第5章 探究生命的价值 83.在旅途中主动结识几个新朋友 84.每天完成一页手稿 85.当一天搬运工 86.回想过去很想要且得到的某个东西 87.读两本讨论同一主题的书 88.畅快淋漓地大笑一场 89.尝试发现不喜欢的某人的优点 90.创作一条广告语 91.看一本艺术方面的书 92.连续4小时保持沉默状态 93.在一天里不用任何电器 94.制订一个理财计划 95.种一棵树纪念某人 96.有一个只属于自己的秘密 97.和好朋友分享某个小秘密 98.去别人家里住一个月 99.躺在草地上看云卷云舒 100.在父母工作的场所体验一天 101.努力记住某个星期里见过的人的名字
- 第6章 庆祝生命的果实 102.给人生计划列一个表格 103.到街头推销商品 104.学会演奏一首简单的乐曲 105.交换一个愿望并实现它 106.尽情大哭一次 107.收集并保存某个你想去的国家的资料 108.戴上才商下眼镜看世界 109.参与一次保护动物的宣传活动 110.享受闭目沉思30分钟 111.花一下午时间回忆自己10岁以前的生活 112.决定自己的高考志愿 113.从你能找到的最高点看世界 114.旁听一场审判 115.与父母交换对爱情的看法 116.玩一次股票 117.试调一次鸡尾酒 118.在某天只做一件事,剩下的时间自由支配 119.分别和父母单独相处一段时间 120.假期,找一家单位见习

<<中学六年要做的120件事情>>

章节摘录

12.日落时分，看着圆月升起 主旨 生活中有很多细节，值得我们期待和发现。

描述 你注意到了吗？

日落时分是我们能看到圆月升起的唯一时间，不要轻易错过这样的时刻，毕竟，一个月只有一次这样的机会。

理念 在月亮升起之前，先到达一个令你感觉舒服的地方。

你可以坐在经常去的草地上，也可以在公园的湖边坐下来，或者去山顶。

最好是在能看到地平线的地方，比如大海边、辽阔的平原上。

假如你想使这种难得的时光保留得更久一些，可以带个照相机或者DV机去，留下图片和摄影资料。

以你认为最舒适的姿势坐下来，记得面朝东，那是月亮将要升起的地方。

然后，让你的眼睛盯着地平线上你认为月亮会从那儿升起来的一个点。

在薄暮升起之时，看看天空从湛蓝如何变成蓝灰色的，静静等待圆月的到来。

当它刚刚开始出现时，它似乎比我们平常看到的月亮大出很多，就像一只膨胀的气球悬挂在地平线上，我们几乎感觉不到它的移动，但是用不了多久，它就离开了地平线，开始照亮整个天空。

由于天色未暗，所以刚刚升起的圆月似乎并不明亮，也没有泛出传说中的皎洁月光，如果不抬头仔细看，很多人大概都不会发觉它的存在。

圆月升起的同时，太阳会在地平线的另一边渐渐隐去，整个世界慢慢从暖色调进入冷色调，变得静谧起来。

当月亮在天边升起一段时间后，它在我们眼里会变得小一些。

太阳下山了，月亮升起了。

周围的一切都停止了喧嚣，别着急离开，既然来了，就在这里安安静静地看一会儿月亮吧！

也许你会看到里面的宫殿、仙女和小兔子呢！

受天体移动规律的影响，每个月我们只能看到一次月圆。

如果因为天气的原因，比如阴雨的影响或者雾太厚遮盖了月亮的身影，就只能遗憾地等待下一个月圆时分了。

操作方法 (1) 月亮升起之前，选择一个视野开阔的地点面朝东坐下。

(2) 仔细观察月亮升起，看看它的形状、大小、亮度与平常有什么区别。

(3) 回家之前安静地赏月。

13.买一堆零食，看自己能多长时间不吃 主旨 战胜诱惑会让人变得坚强。

描述 每次家里买了零食，总是被你一扫而空，而你从没想过这有什么不妥——有一些欲望，已经在不知不觉间控制了你，不相信的话，请做这个实验：买一堆零食，看自己能多长时间不吃它。

理念 “买一堆零食，看看自己能多长时间不吃——这只是一个无聊的游戏。

”如果你这样想，那就错了！

虽然不吃零食是我们每个人都应该养成的良好习惯，但没有多少人能抗拒美食的诱惑。

棒棒糖、饼干、葡萄干、牛肉粒……各种各样的食品，想起来都会流口水，更何况放在自己的面前，怎么可能抵挡得住这样的诱惑呢？

而且，很多人都有类似的体会：可以控制自己不买零食，但面前放了零食，却很难控制自己不吃。

为什么会这样？

一个可能的原因就是我们对诱惑不够坚定。

在此之前，你从来没有想过要控制自己的欲望，面对美食的诱惑，你总是想也不想就直接将它们送到嘴里，然后消化它们。

这一切在你而言也许是自然而然的事情：回到家，妈妈还没有准备好晚饭，你就去找自己的饼干盒；看电视的时候，你的眼睛在工作，嘴巴也没有一刻闲着；出门旅游的时候，占据你行李包最多地方的是花花绿绿的零食。

当欲望战胜了理智，发生这一切也就不足为奇了。

所以，还是通过这个实验看看自己的意志够不够坚定吧！

<<中学六年要做的120件事情>>

你可能需要到附近的超市采购一批自己最喜欢吃的零食，比如棉花糖、巧克力、饼干、海苔、开心果、榛子等等。

回家之后，把这些零食的包装全部打开，放在家中最显眼的位置。

然后，尽量忽视它们的存在。

刚开始，你可能会在心底不断告诫自己：不吃，坚决不吃。

10分钟后，你感觉自己平静了一些：再过10分钟，你做着别的事情，可是那些零食的味道在空中飘散着，那些色、香、味俱佳的零食无一不散发着迷人的诱惑力。

你的眼前浮现出那色彩缤纷的包装袋，你还是告诉自己不要吃；半个小时过去了，你渐渐能不去想它们；一个小时、两个小时过去了，你都没有去吃它们，似乎已经忘记了它们的存在……可是，就在你将要把它彻底忘记的时候，也许是看电视的时间，也许是悠闲的下午，你忽然发现自己的手不听话地伸向了那些零食——最后的胜利者是它们！

坚持的时间越长，说明你的自我控制能力越强，意志也越坚定，也就是说，你比别人更坚强。

如果无法坚持，想一想为什么会那样。

操作方法 （1）买很多零食回家，放在显眼易取的地方。

（2）控制自己的欲望，看多长时间能够不吃它们。

（3）可以和朋友们一起做这个实验，看谁坚持的时间更长。

<<中学六年要做的120件事情>>

编辑推荐

《中学六年要做的120件事情》是笔者多年的研究成果，旨在为教育者提供可操作的体验教育的具体方案。

使用本方案时，父母和老师可以在必要时给予适当的引导，但主要还是让孩子们自己去体验。

要让孩子在体验中打开生命的信息通道，让孩子的每一个器官都活跃起来，在富有变化的情境中，自然地学会在瞬息万变的情况下接受、筛选和储存信息，自由自在地发挥思维的乐趣，随之开启心智，让孩子在自然开放的体验教育中源源不断地获得真正的学习和发展。

<<中学六年要做的120件事情>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>