

<<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。

你的眼前浮现出那些色彩缤纷的包装袋，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>