



# 教育部推荐： 6~18岁学生读300本书



## 怎么读？

### 12年300本书,轻松读

#### 教育部首次向中小学生发布阅读指导目录

《教育部基础教育课程教材发展中心 中小学学生阅读指导目录(2020年版)》(以下简称《指导目录》)分为小学、初中、高中三个学段,将中小学110种、初中100种、高中90种,统筹考虑了中小学生学习时间、阅读特点和阅读量。

《指导目录》所列书目分为人文社科、文学、自然科学和艺术四类,充分体现德智体美劳全面发展的目标。

人文社科类注重选择反映领袖人物、重要历史人物和英雄模范人物的作品,将党史、国史和改革开放史贯穿三个学段,帮助学生增强“四个自信”,培养学生爱国主义情怀。

文学类注重推荐了中国传统文学名著和红色经典作品,帮助中小学生弘扬中华优秀传统文化、继承革命文化;又遴选了世界文学名著和外国当代优秀作品,帮助中小学生学习多元文化的理解。

自然科学类选择了充分反映古今中外科学成就的经典著作,并注重推荐当代中国作家的原创科普作品,培养学生的科学探索精神。

艺术类着重推荐非物质文化遗产相关读物,帮助学生了解和鉴赏传统戏曲、书法和古代建筑等,培育和提高学生审美能力。

#### 300本书是课标和教材的拓展与延伸

据介绍,《指导目录》的研制历时一年,来自国家教材委、有关高校、研究机构和中小学校的110多人的专家团队,经过基础研究、专业推荐、深入论证多个环节,根据青少年儿童不同时期的心智发展水平、认知理解能力和阅读特点,从古今中外浩如烟海的图书中精心遴选出300种图书。

《指导目录》是对现行义务教育、普通高中课程标准和教材的拓展与延伸。《指导目录》所列图书供学生自主选择阅读,各地各校不作统一要求,不得强制使用,不得要求学生全部必读。教育部基础教育课程教材发展中心将进一步指导学校、家长和社会用好《指导目录》,同时根据经济社会发展需要对《指导目录》进行动态调整,不断完善更新。

#### 《指导目录》推荐了哪些书?

小学阶段推荐110本,1~二年级推荐书目有:《儿歌300首》、《没头脑和不高兴》、《中华人物故事汇·中华先锋人物故事汇》、《读图识中国》、《格林童话》、《小行星旅行记》等;三~四年级推荐书目有《京剧脸谱》、《林汉达中国历史故事》、《哲学鸟飞罗系列》、《成语故事》、《稻草人》、《三毛流浪记》、《窗边的小豆豆》、《万物简史:少儿彩绘版》、《父与子》等;小学五~六年级推荐书目有《袁隆平传》、《思考世界的孩子》、《呼兰河传》、《城南旧事》、《小王子》、《昆虫记》、《非法智慧》等。

初中推荐100本,书目有:《唐诗三百首》、《老残游记》、《西游记》、《儒林外史》、《朝花夕拾》、《傅雷家书》、《保卫延安》、《钢铁是怎样炼成的》、《数学家的眼光》、《科学大师的失误》等。

高中推荐90本,书目有:《中国历史十五讲》、《资治通鉴选》、《论语译注》、《宋词选》、《三国演义》、《红楼梦》、《西厢记》、《牡丹亭》、《官场现形记》、《悲惨世界》、《哈姆雷特》、《齐民要术》、《基因论》等。

#### 孩子在每个年龄段应该读什么书,有没有比较专业的推荐书目? 4月23日“世界读书日”,教育部首次向全国中小学生发布阅读指导目录,给小学到高中的学生推荐了300本书。这么多书怎么读? 广东省中学语文特级教师、广东省中小学名师工作室主持人、广东实验中学荔湾学校校长丁之境给出四大阅读建议。

面对这份长长的书单,这么多书怎么读? 丁之境给出四大阅读建议。

**做好阅读规划,轻轻松松多读书**

丁之境表示,12年读300本书,一年平均25本,一个月读两本。这个数量其实并不算多。同学们可以给自己定个目标,做好规划,充分利用平时的闲暇时间和寒暑假时间,绝大多数同学是可以做到的。

在丁之境任教的初中阶段,学生年平均阅读量在30本以上,小部分同学一年可以读七十多本书。他发现,学生的中考语文成绩基本上和读书量成正比。

**根据个人兴趣,自主快乐读“闲书”**

丁之境指出,对于正在成长中的学生而言,最重要的是培养读书的兴趣。让孩子们从小就感受到阅读的快乐,阅读的美好,才能养成亲近书本,喜爱阅读的习惯,才能让阅读成为一生的生活方式。

“真正的阅读,更多的就是读‘闲书’。正如大才女李倩照所说:‘枕上诗书闲处好,门前风景雨来佳。’”

丁之境认为,读书本应就是一件快乐的事,这种快乐与考试无关与功利无关,实在没必要把读书搞



得那么辛苦。他提醒,《指导目录》也说得非常清楚:“供学生自主选择阅读,各地各校不作统一要求,不得强制使用,不得要求学生全部必读”,这样的说明充分尊重了读者的自主和自由。

所以,面对这份书单,同学们完全可以根据自己的兴趣,自主选择,尽情享受阅读的快乐,不要有任何的压力和负担。

#### 为了自我提升,认真真读经典

“除了消遣性阅读,还有为了提升的阅读。我们的思维水平、表达能力、人格境界、思想深度等方面的提升,都离不开阅读经典。”丁之境说,有些经典著作和读者是存在着隔膜的,也就是说很难读懂。如何消除自己与经典的隔膜?“首先,我们要认识到有些书读不懂、完全看下去是很正常的。”“看不下去,怎么办?丁之境建议,每天坚持读10页,看不懂也要坚持下去,一直坚持到不能坚持为止。

面对经典,还可以采用三步读书法:第一遍囫圇吞枣通读全书,第二遍勾玄提要细读全书,第三遍带着问题研读全书。“根据我的经验,很多一开始读不下去的书,读着读着就读出味道了,读书需要渐入佳境的过程。当然,不是每本经典都需要这样读的,跳读、粗读、细读都是很好的阅读方法,因人而

异,因书而异,不可一概而论。”丁之境说。

#### 为了营养均衡,广泛涉猎读好书

丁之境认为,《指导目录》做得特别好的一点,是从纵向和横向两个维度提供了清晰的分级阅读目录。纵向就是按照学段,根据儿童的身心发育的程度,什么年龄段读什么书,进行书目推荐。横向就是根据书籍内容,分为“人文社科、文学、自然科学、艺术”四类,充分体现了全面发展的育人目标。

“读书就像吃饭,营养均衡才行,不能挑食。读人文社科类图书,有助于我们了解历史认识社会,培养人文素养;读文学、艺术类图书,有助于我们陶冶情操提高审美,丰富精神家园;读自然科学类图书,有助于我们理解科学欣赏科学,培养科学探索精神。读书要广泛涉猎,千万不要局于一隅,以至太陋。”他说。

读书虽然是极个性化的事,但是家庭、学校乃至社会营造一个好的阅读氛围还是很重要的,亲子阅读、师生共读、同伴共读等都是能促进阅读的好方法,都可以尝试。

“读书的最大理由是想成为一个更好的自己,因为书里有一个更广阔的世界在召唤着我们去探索、去挑战、去改变。”丁之境这样提醒学生。

人间四月天,春日读书月。一本书、一杯茶、一块cookie(曲奇甜饼),人间美事。

不过,在互联网的世界里,cookie可不是甜饼“小可爱”,而是记录用户行为和偏好数据的“潘多拉魔盒”。

网上几搜索或购买过一次的书和物品,你会持续不断收到同类物品的推荐和广告,这就是cookie的功劳。

我们都有认同自己的倾向,互联网时代貌似信息爆炸,实则加剧了我们的自我认同与狭隘,强化固有观念与偏见。

想想满手机的信息,你是不是

只会点开那些你认同、感兴趣的东西? 即便阅读那些不赞成的内容,也只是为了寻找反对它的证据? 朋友圈里的异见者不是被屏蔽就是在争吵?

所以,Cookie不如偶遇。上图图书馆可以不为借书,逛书店可以不为买书。上网店,挑的总是熟悉领域的书,逛图书馆和书店,才会偶遇惊喜,跳出自己的局限。

三三制阅读,可以跳出cookie,帮助保持对阅读舒适圈的警惕。

1/3阅读自己陌生的领域、学科、理论;1/3与自己专业相关的深度阅读;1/3自由读闲书。

这样的阅读比例,保持对未知

世界的好奇、精湛专业技能、不乏精神情趣。

“股神”巴菲特的黄金搭档、投资家查理·芒格说,别做“只有一把锤子的人”。

“如果一个手里只有锤子作为武器的人,那么他解决所有的问题的方式就是只会使用锤子。”意思是,只有一种心智模型来思考的时候,人会倾向于将所有的东西都硬塞进那个心智模型,而不考虑情况如何,会导致危险思维或者错误决定。

对于拿着锤子的人来说,全世界都是钉子。所以,Cookie不如偶遇,尝试三三制阅读。

## Cookie不如偶遇 别做只有一把锤子的人

文/羊城晚报记者 蒋隽



羊城晚报记者 林桂炎 摄

#### 调研发现: 返校了, 毕业班学生更焦虑了

羊城晚报讯 记者蒋隽报道: 4月27日,广东初三、高三学生返校。记者从广州市教研院获悉,心理教研团队通过调研发现,高三、初三学生存在考试焦虑、学习动力、时间管理、睡眠、孤独感、亲子关系矛盾等突出问题。

#### 学生存在焦虑、孤独感等问题

广州市教育研究院心理教研团队通过调研发现,高三、初三学生存在考试焦虑、学习动力、时间管理、睡眠、孤独感、亲子关系矛盾等突出问题。

此外,广州大学教育学院青少年心理与行为研究中心夏衍刚教授通过向学生和心里老师调查发现,高三学生主要存在十大问题:学习注意力不集中;考试信心不足;复习效率低下(进入了学习高原期);感到紧张焦虑(把高考看得太重要);对考试结果担心害怕(害怕失败、担心突发灾难、担忧疫情);出现了一些躯体反应(如失眠、头痛、腹泻等);自律自制力不足(玩手机、上网玩游戏);感到缺乏学习动力(不知为何学、迷茫);出现了人际交往问题(家庭关系紧张);觉得复习准备不充分等。

# 开学进行时 家长和学生如何调节情绪?

## 华师心理学教授送出6+6攻略



刘学颜 为伴

27日,广州市初三高三正式返校复课。后疫情时期,学生、家长如何进行自我心理调适和复课准备? 华南师范大学心理学院教授、广东省中小学心理健康教育指导中心专家刘学颜为大学生和家长提供改善心理焦虑的方法、策略。

为了解调研中发现的问题,市教研院心理教研团队设计并推出12节“中学毕业班复学积极心理成长”专题系列课例分享,助力复学的毕业生心理积极成长。据介绍,课程已经在“穗心家园”微信公众平台上陆续推出。

夏衍刚建议考生们,最后三个月时间,复习策略的安排是:强化优势,弥补短板学科,优势学科要拿高分,弱势少丢分;系统复习,形成学科知识体系;抓住重点,突破难点;理清线索,加深记忆;融会贯通,灵活运用。

饮食方面,有些食物能够直接帮助人们减轻心理压力,如维生素C,建议考生大量摄取诸如洋葱、青椒、花椰菜、草莓等富含维生素C的蔬菜和水果。另外,少食多餐也有助于减轻考生的紧张与疲劳。

参与体育运动也是很好的减压办法。运动是最有效的情绪疏导工具,大汗淋漓过后,会得到彻底的放松。另外,体育活动还可提高神经系统的兴奋性、灵活性,增强意志,同时可加深睡眠,增加记忆蛋白合成,提高学习效率。



羊城晚报记者 王磊 摄

#### A 家长:六大法则缓解焦虑、疏导情绪

尽管正式开学后“神兽回笼”,但不少家长仍直言“心有余悸”,加上工作积压的负面情绪,如何与孩子和谐相处? 为此,刘学颜提出了接受现实法、接纳情绪法、合理宣泄法、身心放松法、信息过滤法、健康生活法等六大法则。

“对于疫情的担心,对于孩子学习的担忧,让家长陷入集体焦虑。同时,每个人都是独立个体,都希望有独立空间。疫情改变了大家的生活方式,家长和孩子朝夕相处减少了每个人的自我空间,进一步增加了焦虑。但这种焦虑是普遍存在的,合理宣泄接受现实。”刘学颜说,这要求父母学会接受

#### B 学生:怎样度过“高原期”? 学在每一个当下

“建立有序的学习环境,对于恢复正常学习秩序有很大作用。”刘学颜建议,家庭同步学校的作息时间表,合理安排孩子的学习、生活和休闲,保持生活的稳定性、秩序性。

愿望清单法则是让孩子列出心愿,在实现的过程中培养其自我防护知识、耐心遵守防护规定以及随时随地传递爱心。

学习目标,制定学习计划,明确学习任务。

检查督促孩子时容易出亲子关系冲突,为此,刘学颜提出了“尊重事实、准确判断、关注感受”三个沟通技巧。“家长要多陈述事实,少评价人格;多复述孩子的话,少评价孩子的话;多接纳感受,少评价感受;改变判断时,多以事实为依据,少以感受为依据。”

“任何学习都有‘高原现象’,学生要正确看待这一现象,并在瓶颈期坚持下去。”刘学颜指出,来是由每一个当下构成的,要准确自我认知,学在当下,集中注意力做好现在应该做好的事情。“不为过去后悔,不为未来恐惧,努力永远不晚。”

文/羊城晚报记者 陈亮 图/受访者提供