

做人

教育与实践

中等职业学校德育校本教材

主 编 曹文肖
副主编 贾碧微
张占军
贾 冰



河北教育出版社

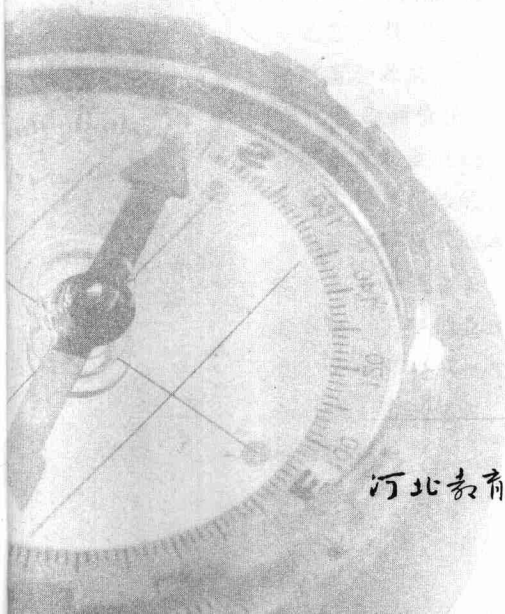
主 编 曹文肖
副主编 贾碧微
张占军
贾 冰

做人

教育与实践

中等职业学校德育课程教材

河北教育出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

做人教育与实践 / 曹文肖主编. — 石家庄: 河北教育出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5434-6579-4

I. 做… II. 曹… III. 德育—职业学校—教材 VI. G711

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第093132号

出 版 河北教育出版社 <http://www.hbep.com>

(石家庄市联盟路 705 号, 邮编 050061)

发 行 河北麦田图书有限责任公司

印 刷 石家庄名伦印刷有限公司

开 本 889×1194 毫米 1/32

印 张 6.75

字 数 150 千字

版 次 2008 年 8 月第 1 版

印 次 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数 1-3000

书 号 ISBN 978-7-5434-6579-4

定 价 15.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

陶行知先生曾说：千教万教教人求真，千学万学学做真人。的确，如何做人反映了一个人的做人原则和处世态度。现代社会的发展，不仅需要劳动者具备一定的知识和技能，而且更重要的是懂得“做人”的意义与价值，学会做人。作为中等职业学校的德育课教师，我们在长期的教育教学实践和用人单位的反馈中深深感受到，很多职中毕业生虽然掌握了一定的知识和技能，但在做人方面却不尽如人意。这一问题的存在，不仅在一定程度上影响了职中毕业生的顺利就业，而且制约了其今后的发展。关于如何做人，“八荣八耻”给我们指明了方向并提出了标准。为了全面、系统、有效地对职中生进行荣辱观教育，从根本上全面提升职中生的做人素质，充分发挥课堂教学在德育中的主渠道作用，我们编写了《做人教育与实践》这本针对中等职业学校学生的德育教材。

本书是河北省教育学会“十一·五”规划课题“职中生做人教育的实践研究”的研究成果之一，是对近年来通过课程途径提升职中生的做人素质所进行的探索的总结。此书的编写适应了中职学校德育课程改革与发展的客观要求，以生活德育理论为指导，依据新课程的教育教学理念，紧密结合职中生的实际特点和社会

对高素质劳动者的要求，精选现实生活中的德育资源，把教会学生做人同社会主义荣辱观教育有机地结合起来，注重职中生道德情感的激发和道德实践能力的提高。此书可作为中等职业学校的德育校本教材，也可作为职中生的德育课外读本。

本书由曹文肖任主编，负责本书的整体构思及书稿的审定，具体分工为：第一、五、六章由曹文肖编写，第二、七章由贾碧微编写，第三、四章由贾冰编写，第八章由张占军编写，第九章由曹文肖和张占军共同编写。

特别值得提及的是，本书在编写过程中得到了河北师范大学法政学院博士生导师范树成教授、教育学院刘茗教授、河北省特级教师赵惠锁同志及石家庄第一职业中专学校领导的帮助和鼓励，在此对老师、领导的精心指导和关心支持表示衷心的感谢！

本书引用和参考了大量的文献和资料，未能一一注明，在此一并致谢！

由于编者的水平所限，书中不足和疏漏之处在所难免，恳请读者批评指正。

编者

2008年7月

目 录

第一章 做一个感恩的人	1
第一节 常怀感恩心	2
第二节 寸草报春晖	9
第三节 桃李谢师恩	16
第四节 爱心献社会	20
第二章 做一个诚实守信的人	26
第一节 诚信无欺，做人之基	27
第二节 重信守诺，立业之本	35
第三节 以诚实守信为荣	43
第三章 做一个谦和有礼的人	48
第一节 谦受益，满招损	49
第二节 不学礼，无以立	55
第四章 做一个勤俭节约的人	65
第一节 成由节俭败由奢	66
第二节 取之有度，用之有节	72
第五章 做一个自尊自信自立自强的人	80
第一节 人贵有自尊	81

第二节 天生我材必有用	88
第三节 人生应自立自强	97

第六章 做一个负责任的人 108

第一节 人生在世，责任为重	109
第二节 人人为我，我为人人	115
第三节 国家兴亡，我的责任	119
第四节 爱护家园，人人有责	137

第七章 做一个善于团结协作的人 145

第一节 同心山成玉，协力土变金	146
第二节 学会团结协作，努力成就事业	153

第八章 做一个遵纪守法的人 168

第一节 法纪非同儿戏	169
第二节 防患于未然	177
第三节 法律的特殊关爱	183
第四节 学会用法律保护自己	188

第九章 做一个珍爱生命的人 191

第一节 生命不可不惜	192
第二节 生命不可苟惜	203

第一章

做一个感恩的人

感恩，通俗地说就是指“感激别人对自己的恩德”，它是对自然、社会 and 他人给自己的恩惠和方便由衷地认可，并真诚回报的一种认识和行为。

中国人向来强调“滴水之恩，当以涌泉相报”，“知恩不报非君子”，唾弃忘恩负义之人，痛恨恩将仇报之徒。由此可见，感恩不仅仅是一种生活态度，更是一种做人的境界、一种美德。学会感恩能够让我们体味到“爱”的真谛，了解父母和教师的艰辛，感受社会的温暖，学会把得到的爱分给他人、回报社会。

生活在这个世界上，值得我们感恩的人和事不胜枚举。我们无时无刻不在享受着别人的恩惠，这些恩惠看似举手之劳，实则非常珍贵，因此我们要心存感恩，知足惜福，要对那些帮助过我们、关心过我们、鼓舞过我们的人和一切值得我们感恩的人、事和物，表达感激之情！

感恩是生活的起点，让我们学会感恩，热爱生活，做一个对他人、对社会有用的人！



第一节 常怀感恩心

智名语言

投我以木桃，报之以琼瑶。——《诗经》

生而为人，要感谢父母的恩惠，感谢国家的恩惠，感谢师长的恩惠，感谢大众的恩惠。没有父母养育，没有师长教诲，没有国家爱护，没有大众助益，我们何能存在于天地之间？所以，感恩不但是美德，感恩是一个人之所以为人的基本条件！——[美国]阿尔伯特·哈伯德

典型事例

在英国流传着一个这样的故事：一天，一位名叫弗莱明的贫苦农夫正在田地干活。忽然听到附近沼泽里传来了呼救声，他赶忙放下手中的农具，奔向沼泽地。只见一个小孩正在泥潭中挣扎，淤泥已没到他的腰部。农夫奋不顾身地救起了小孩。第二天，被救小孩的父亲——一位风度优雅的英国贵族找到这位农夫来表达谢意。贵族说：“我想用一笔酬金来报答你，因为你救了我孩子的命。”农夫回答说：“这件事不足挂齿。我不要报答，更不会因为做了一点事情就接受酬金。这是我应该做的。”这时候，农夫的儿子刚好走出家门。“这是你的儿子吗？”贵族说，“我给你提一个建议，让我把你儿子带走，我要给他提供最好的教育。如果他像他的父母，他一定能成为令你骄傲的男子汉。”农夫同意了。



时光飞逝，农夫的儿子从医学院毕业后，成为了享誉世界的医生。数年以后，贵族的儿子因肺炎病倒了，经过注射青霉素，他的身体痊愈了。那个英国贵族名叫伦道夫·丘吉尔，他的儿子便是在二战期间担任英国首相、领导英国人民战胜了纳粹德国的温斯顿·丘吉尔。农夫的儿子就是青霉素的发明者亚历山大·弗莱明。这件“不足挂齿”的小事改变了世界历史。

假如你是农夫，你会那样做吗？假如你是那位贵族，你也会像他一样做吗？农夫和贵族的行为给了你什么样的启示？

一 个人的成长离不开他人的帮助

●你得到过他人的帮助吗？谈谈你当时的感受。

●说说你认为值得感恩的人和事，并和大家交流。

根据人的需要理论，人有尊重的需要，感恩就是一种对他人的尊重，在感谢他人帮助的同时，也为自己以后的工作与生活带来便利。因为一个人如果习惯于感谢他人，他必将能得到他人的喜欢和信任。人性有善的一面，乐于助人是人善的天性，在得到他人感恩的时候，人善的天性也将得到充分发扬。一个人从出生到死亡会遇到各种各样的事情，离开别人的帮助，完全靠自食其力得以生存的人是很难存在的。大凡成功与进步，都离不开个人努力、环境际遇与他人的帮助。冷暖饥饱需要父母，求学问知需要老师，情感交流需要朋友……因此，我们要时刻感激和珍惜他人为我们所做的努力和付出，正确处理个人与他人的关系。正如《凡事感激》这首诗所写的那样：“感激伤害过你的人，因为他磨炼了你的心态；感激绊倒你的人，因为他强化了你的双腿；感激欺骗你的人，因为他增进了你的智慧；感激蔑视你的人，因为



他催醒了你的自尊；感激遗弃你的人，因为他教会了你独立。凡事感激，学会感激，感激一切使你成长的人！”

说起感恩，自然会联想到西方流行的感恩节。1620年12月11日，一批欧洲清教徒乘坐“五月花”号船来到美国马萨诸塞州普利茅斯。在十分简陋的生存条件下，他们度过了冬天。春天来临时，附近的印第安人热情地教他们如何狩猎和捕鱼。经过艰苦的劳动之后，秋天，他们迎来了第一个收获季节。为了感谢上帝和印第安人的帮助，他们举行了为期三天的宴会。这是历史上第一个感恩节。1789年，乔治·华盛顿为了鼓励美国人发扬祖先的感恩精神，将11月26日星期四定为感恩节。之后，感恩节多有变动，1941年，经美国国会通过，每年11月的第四个星期四为感恩节。从此以后，每当这个时候，西方人都会以各种不同的方式对亲人、师长、朋友表达自己的感恩之情。

二 感恩是做人的起点

- 你如何理解“滴水之恩，当以涌泉相报”？
- 你帮助过别人吗？谈谈你当时的感受。

感恩是中华民族的优良传统，是做人所应具备的良好品质，也是学会做人的起点。当我们刚刚来到这个世界上，什么都还没来得及做的时候，就已经沉浸在恩惠的海洋里，开始享受前人创造的科技、文化上的一切成果了，我们没有任何理由不知感恩报恩。一个自然的人，一个历史的人，一个社会的人，应该感恩天地，善待万物。总之，没有阳光就没有温暖，没有水源就没有生命，没有父母就没有我们，没有亲情、友情，世界就会一片孤寂和黑暗。在我们理所当然地享受这一切的时候，不要忘记感恩：



感恩大自然的福佑，感恩父母的养育，感恩师长的教诲，感恩他人的服务……感恩是一种积极的人生价值观，是一种优良的做人品质。世界上最大的悲剧和不幸就是一个人大大言不惭地说“没有人给过我任何东西”。有了感恩之情，会使我们得到真诚与和谐、公正与完善，会使我们对社会承担应尽的责任和义务。

“知恩不报非君子”，对给予自己关怀和帮助的人抱有感激之心是做人的一种美德，“忘恩负义”既是缺乏修养的表现，又是情感冷漠、缺少人情味的表现。因为对他人的帮助怀有感恩之情不仅仅是一种情感，更是一种责任感，一种对自己与他人乃至整个社会关系的正确认识，是一种健全人格的体现。感恩是一种对他人付出的理解、认可和珍惜，只有认识到他人劳动与付出的价值，才能够学会感恩，因为感恩来自于人对事的宽容和理解，来自于一种回报他人和社会的良好心态。我们的一生注定要得到很多人的帮助，同时也就有很多值得我们感恩的人，我们要通过各种方式对一切值得我们感恩的人、事和物表达感激之情。

三 常怀感恩之心

有一次，美国前总统罗斯福家中被盗，他的一位朋友知情后忙写信安慰他，劝他不必太在意。罗斯福给他回信说，“亲爱的朋友，谢谢你来信安慰我，我现在很平安。感谢上帝，因为第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去我部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他而不是我。”无论从任何意义上说，被盗都是一件不幸的事，而罗斯福居然能从中找出三点感恩的理由，说明罗斯福是个心地



极为平和、有非凡见解的人。

温馨提示

感恩是一个人与生俱来的本性，是一个人不可磨灭的良知，也是现代成功人士健康性格的表现。在人生的道路上，随时都会发生使人动容的感恩之事。感恩不仅仅是指为了报恩，因为有些恩泽是我们无法回报的，有些恩情更不是等量回报就能一笔还清的，唯有用纯真的心灵去感悟、去铭记，才能真正对得起给你恩惠的人。

英国作家萨克雷曾说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。你感谢生活，生活将赐予你灿烂的阳光；你不感谢，只知一味地怨天尤人，最终可能一无所有！”我们每个人都有要感谢的人和事，不妨大家写下来，记在心里。虽说大恩不言谢，但是，感恩一定不要仅发于心而止于口，对需要感谢的人，一定要把感恩之意说出来，把感恩之情表达出来。美国曾经有这样一则传说：一个村子里，一家人围坐在餐桌前等着吃饭，母亲端上来的却是一盆稻草。全家人都很奇怪，不知道这究竟是怎么一回事。母亲说：“我给你们做了一辈子的饭，你们从来没有说过一句感谢的话，称赞一下饭菜好吃，这和吃稻草有什么区别！”连世上最不求回报的母亲都渴望听到哪怕一丝感谢的回声，那么我们对别人给予的帮助和恩情，就更需要把感恩的话说出来。那不仅是为了表示感谢，更是一种内心的交流。同学们，学会感恩吧！感谢父母，感谢老师，感谢同学，感谢清洁卫生的阿姨，感谢食堂里的师傅，感谢宿舍里的老师，感谢学校，



感谢社会，感谢大自然。学会感恩，走在人生路上，你会觉得快乐无比。

日前，一位大学生旅游时为了逃景区门票，不惜历险攀崖，被困山腰进退不得。数十名消防人员接警后赶到现场，经过6个多小时的冒死营救，该青年终于化险为夷。令人不解的是，这位大学生像没事人一样，在消防人员的护送下坦然离开现场，自始至终，从未表达过谢意。有人指出其不当表现，他竟理直气壮地辩驳：“对一个身处险境的人，你能袖手旁观吗？”言下之意是：这事很平常，何谢之有？换了他也会这么做的。我们有理由怀疑，如此以自我为中心、人之常情都不懂的人，危难关头未必会有此勇气。

温馨提示

古人有言：“小人专望人恩，恩过辄忘；君子不轻受恩，受之必报。”虽然说“大恩不言谢”，作为施救方是不稀罕也不计较“谢谢”二字的，因为他们重视的是生命，是人文关怀。但作为被营救者，对他人的救命之恩，无论如何不能冷血麻木。

事实上，我们也非常需要感恩，因为父母对我们有养育之恩，老师对我们有教育之恩，单位对我们有知遇之恩，社会对我们有关爱之恩……“赠人玫瑰，手留余香。”只有知道感恩的人，才能收获更多的人生幸福。其实，感恩他人的最好方法就是要乐善好施、助人为乐，无私地为他人作奉献。因为感恩的真谛就是一种责任，它需要人们在危难之时能助人力挽狂澜，在安和



之时能以益授人。要感恩他人，就要经常问自己：“我能为别人做些什么？怎样才能让别人感到快乐？”仔细想想，其实我们可以做的事有很多。比如别人苦闷或委屈时做一个细心的聆听者；朋友需要帮助时及时给予支持鼓励；在食堂就餐完毕后收拾好餐桌上的残羹剩菜；轻声离开公共教室并关上门而不影响他人……这样的事太多了，关键是要记住助人为乐不是一蹴而就的事，而是一辈子的事，需要我们永远怀有一颗感恩的心。乐善好施、助人为乐可以说是人世间最美好的情感。在帮助他人、造福民众的义举中，助人者会有一种情感的升华，获得一种心理上的满足，这也就是心灵上最大的幸福。一个人如果习惯于感谢生活，他将得到生活的眷顾和宠爱。我们应该感谢生活，感谢自己得到的一切，并且以平常心看待生活中的每一件事情，只有这样，我们才能成为生活的主人。

同学们，爱是一粒种子，撒在心灵的沃土上，必将收获整个秋天。感谢所有帮助过你的人，让我们在充满感恩中成长吧！



你说
我说

●一则报道说自1996年夏开始，经《福州晚报》牵线搭桥，得以圆了大学梦的逾千名学子中已有近400名完成学业。但这

中间只有不到一成的人与资助者有过信件往来，表达过感激之情，写过两封信的不足10人。你如何看待这种现象？假如你是被资助者，你会怎样做呢？

●2004年10月23日，重庆一中巴满载19名乘客在行车途中突遇险情，一头栽进水深5米的水塘中。当地村民金有树跳进冰冷的水中，砸开车窗，将19名乘客一一救出。此后，这位舍命救人的英雄却因此患上



了严重的肺气肿，连续动了两次大手术，左肺切除，家中也债台高筑。2005年3月1日，他无奈离开医院回到家，3月10日在家中去世。在送葬的队伍中，没有一个被救的乘客。上述事例说明了一个什么问题？你如何辩证地看待此问题？

●有的人，别人待他百般的好，他很快就忘记；但是只要别人有一点不顺他的意，他就斤斤计较，念念不忘。这种不知感恩又喜欢记仇的劣根性要去除。《维摩诘经》告诉我们，对朋友要不念旧恶，要感念别人对我们的好处，所谓“滴水之恩，涌泉以报”。作为在校的职中生，除了父母和老师，和我们相处最多的就是同学了，想想同学们都给了你什么样的帮助？你又是如何回报这些帮助的？在和同学的交往中能否做到善待他人？检讨一下自己平时的所作所为并和大家交流，使我们从身边的人和事做起，懂得感恩。

●欣赏MTV《感恩的心》，并谈谈对这首歌的感悟。

第二节 寸草报春晖

智名
语言

慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟
迟归。——孟郊

哀哀父母，生我够劳。——《诗经》

鸦有反哺之义，羊有跪乳之恩。——《增广贤文》

香九龄，能温席。孝于亲，所当执。——《三字经》



典型事例

田世国，1965年生于山东枣庄，现任职于广州某律师事务所。2004年因母亲患尿毒症需要换肾，在没有肾源的情况下，他作出了一个朴素又伟大的决定——瞒着母亲捐出自己的肾，成为国内第一个给父母捐肾的儿子。田世国认为，让母亲高质量地活着，没有什么比这更值得了。手术后的田世国让家人一直对母亲保守着这个秘密，因为他觉得，母亲一直为别人操劳着，如果母亲知道真相后，心中一定会有个结，她会继续替儿子担心。手术后22天，他又回到广州工作，母亲手术后仍需要花很多药费，但他却幸福地说：“只要我妈活着，这就是赚钱的动力。”

温馨提示

“谁言寸草心，报得三春晖。”田世国用自己的行动对这句话作出了最完美的诠释，他让天下所有的母亲收获了慰藉。也许我们不能像田世国那样付出那么多，感动那么多人，但我们完全可以经常打个电话给父母，经常在心中真正体会“爸妈你们辛苦了”。同学们，你能做得到吗？

一 识记父母之恩

- 你理解“可怜天下父母心”的含义吗？
- 父母为你做了什么？你能父母做些什么？
- 和大家谈谈你和父母之间的感人故事。

说起感恩，许多人都会想到感恩父母。是的，在人世间，父母的爱是最博大、最无私的，他们把所有的真爱、所有的情感都倾注给了儿女，却丝毫不顾及自身的辛苦，父爱和母爱也因其伟