

# 贤润

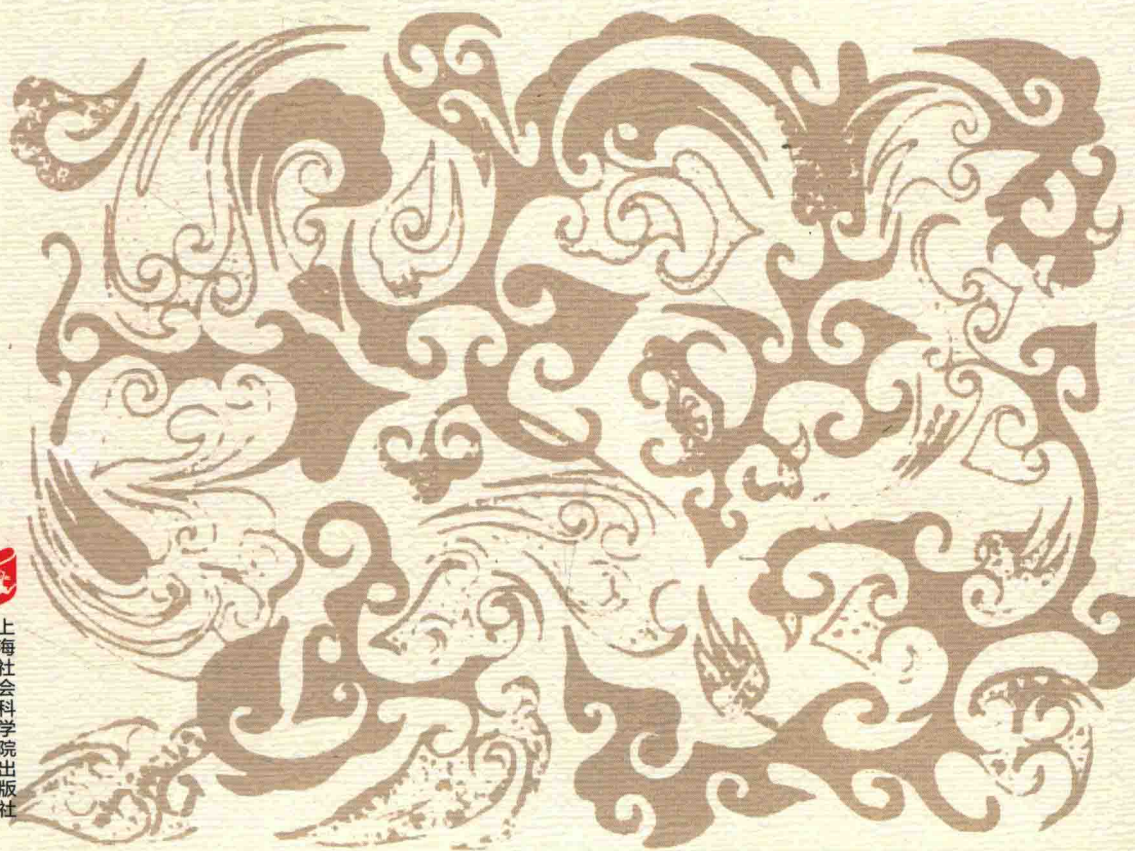
德育主题教育活动

主 编◎胡菊芳

副主编◎金瑞莲

策 划◎胡立德

上海市奉贤中学校本教材



上海社会科学院出版社  
SHANGHAI INSTITUTE OF SOCIAL SCIENCES PRESS

上海市奉贤中学校本教材

# 贤润

德育主题教育活动

主 编 ◎ 胡菊芳  
副主编 ◎ 金瑞莲  
策 划 ◎ 胡立德



上海社会科学院出版社  
SHANGHAI ACADEMY OF SOCIAL SCIENCES PRESS



## 图书在版编目(CIP)数据

贤润:德育主题教育活动/胡菊芳主编. —上海:  
上海社会科学院出版社, 2017  
ISBN 978-7-5520-1903-2

I. ①贤… II. ①胡… III. ①德育-中学-教材  
IV. ①G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 033918 号

## 贤润——德育主题教育活动

---

主 编: 胡菊芳

责任编辑: 陈如江

封面设计: 周清华

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海顺昌路 622 号 邮编 200025

电话总机 021-63315900 销售热线 021-53063735

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: [sassp@sass.org.cn](mailto:sassp@sass.org.cn)

经 销: 新华书店

照 排: 南京理工出版信息技术有限公司

印 刷: 上海颀辉印刷厂

开 本: 787×1092 毫米 1/16 开

印 张: 12.5

字 数: 195 千字

版 次: 2017 年 4 月第 1 版 2017 年 4 月第 1 次印刷

---

ISBN 978-7-5520-1903-2/G·630

定价: 42.00 元

---

版权所有 翻印必究

主 编 胡菊芳

副主编 金瑞莲

策 划 胡立德

编 委 马天翼 王晓芸 朱春晖 李 丹 沈 燕 张宇萍  
范丹华 须小娟 费 雯 贾冬梅 徐一川 蔡 彭

## 前 言

《贤润——德育主题教育活动》是上海市奉贤中学德育主题教育活动课程的校本教材。

本教材体现“以学生发展为本”的理念。《上海市普通中小学课程方案》指出：以学生发展为本的课程理念，体现了现代课程所应具有民主思想和人文主义精神，体现了世界课程改革“以人为本”的发展趋向。上海的课程改革旨在促进每一位学生的发展，培养合格的现代公民，落实以德育为核心，以培养学生的创新精神和实践能力为重点的素质教育要求。

作为德育主题教育活动课程的载体，本教材紧扣《上海市普通中小学课程方案》，落实教育部关于社会主义核心价值观进教材、进课程、进课堂的要求，以社会主义核心价值观的“爱国”“敬业”“诚信”“友善”四个维度为主轴，从“明贤成人、立贤成材、践贤成功”三个层次设计课程活动，通过十二个主题，使学生在系列化和具体化的主题教育中，明现代贤人之内涵、立现代贤人之信念、践现代贤人之德行，用自己的实际行动，奉贤力行、善学明理，成为具有民族担当和国际视野的现代贤人。

多元文化融合于课程之理念，多维视野聚焦于教材之宗旨，本着这样的信念，在教材编写过程中，我们既借鉴课程设计经验主义（Empiricism）理论从学生的兴趣出发，又吸取课程设计社会主义（Socialism）理论强化学生对当代社会的了解，使课程理论取向定位于个人与社会的有机结合；既大力弘扬中华优秀传统文化之精华，又紧密贯穿现代国际社会教育文化之精髓，使课程内容的传统文化与现代文明无缝衔接；既重视和挖掘生活世界的人文因素，又重视和挖掘科学世界的科技因素，使课程内容的人文情怀与科技素养相融相合；既重视和体现国家课程和地方课程对学生的核心素养要求，又重视和体现奉贤区本土文化对学生的基本素养要求，

较好地实现了国家课程和地方课程的校本化。

本教材试图将全球意识、上海城市精神、生命意识、环境意识、诚信意识、职业意识、合作意识落实在课程目标、课程内容、课程实施、课程评价之中，将各种学习方式有机结合，形成“内化于心，外化于行”的学习过程。为达此目的，在课程活动设计中，我们试图改变课程实施过于强调接受学习、死记硬背、机械训练的现状，引导学生主动参与、乐于探究、勤于动手，培养学生搜集和处理信息的能力、获取新知识的能力、分析和解决问题的能力以及交流与合作的能力。同时，我们还试图做到三个关注：一、关注学生自主学习的主体性和能动性，让学生能为了提升自己的综合素养而积极主动地学习和成长；二、关注学生探究学习的主动性和创新性，让学生在学的过程中能萌发创新意识并提高动手实践能力；三、关注学生合作学习的多元性和互补性，让学生在学习过程中充分发挥长处，努力克服缺点，做到知识互补、思维互启、志趣互激、能力互助，利用集体的智慧共同成长、共同发展。

每个学生都有发展的潜质，每个学生都有展现自我的需求，都有成功的渴望，又都期盼能得到充分的肯定。但潜能是学生潜在的发展可能，有时没有明显的外在表现，有时甚至是自身也意识不到的。潜能的激发需要主客观条件的统一，需要内因和外因的结合，需要有一个合适的平台。当适宜的外力推动和学生内在的主观需求相结合时，学生的潜能就有可能得到最大的激发。本教材试图在客观条件和外部因素方面创设一种有效的学习场域，用以激活学生的主观和内因，激发学生的潜能，促进学生综合素养的全面提升和个性的充分发展。

愿望是美好的，但可能不完美，我们诚挚地希望使用本教材的师生在教学实践过程中提出宝贵的建设性意见，以使本教材日臻完善，不辜负大家的期望。

胡菊芳

2016年11月

## 目 录

前言 /1

第一单元 修身养性 立人立德 /1

第二单元 美好理想 立志服务 /16

第三单元 保持真我 拥有良心 /32

第四单元 地位平等 互相尊重 /47

第五单元 立志成才 报效祖国 /60

第六单元 善于沟通 学会合作 /75

第七单元 真诚待人 实事求是 /92

第八单元 学会感恩 相互包容 /107

第九单元 关注民生 关注民族 /123

第十单元 勤奋努力 乐于奉献 /138

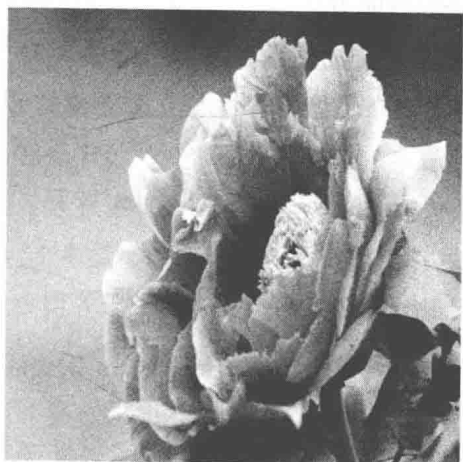
第十一单元 恪守诺言 珍惜信任 /152

第十二单元 严于律己 兼济他人 /168

附录 上海市奉贤中学“奉文育贤”德育主题教育活动课程规划 /185

后 记 /192

——奉文育贤 爱国：修身与立德



## 第一单元

修身养性  
立人立德

## 学习总目标

弄懂“修身与立德”的具体内涵，明确修身养性的具体途径和方法，以在校内外的日常学习生活中用实际的具体行动来修身养性，做到立人先立德，努力学习，加强修养，做一个德才兼备的人。

## 学习具体目标

1. 知识目标：知道“修身养性”和“立人立德”的意思。
2. 技能目标：能够采用对比法比较分析自己与他在修身养性方面的优势和不足之处，通过读书和实践活动来获得修养的能力。
3. 意义理解能力：理解修身养性与立人立德的关系。
4. 学习迁移能力：对照贤人的德行写出自己修身养性与立人立德的计划，设计一次修身养性的活动。

## 学习时间 一课时

## 学习程序

### 一、情景阅读

近日，一名印度工程师所写《令人忧虑，不阅读的中国人》红遍网络。他说，或许不应过分苛责，但我只是忧虑，如果就此疏远了灵魂，未来的中国可能会为此付出代价。

全文如下：

我在从飞往上海的飞机上。正是长途飞行中的睡眠时间，机舱已熄灯，我吃惊地发现，不睡觉玩 iPad 的，基本上都是中国人，而且他们基本上都是在打游戏或看电影，没见有人读书。这一幕情景一直停留在我的脑海里。其实在法兰克福机场候机时，我就注意到，德国乘客大部分是在安静地阅读或工作。中国乘客大部分人要么在穿梭购物，要么在大声谈笑和比较价格。



现在的中国人似乎有些不耐烦坐下来安静地读一本书。一次我和一位法国朋友一起在虹桥火车站候车，这位第一次来中国的朋友突然问我：“为什么中国人都在打电话或玩手机，没有人看书？”我一看，确实如此。人们都在打电话（大声谈话）、低头发短信、刷微博或打游戏。或喧嚣地忙碌，或孤独地忙碌，唯独缺少一种满足的安宁。

据媒体报道，中国人年均读书 0.7 本，与韩国的人均 7 本，日本的 40 本，俄罗斯的 55 本相比，中国人的阅读量少得可怜。

在中国各地中小城镇最繁荣的娱乐业就算麻将馆和网吧了，一个 1 万多人的小镇，有几十个麻将馆五六家网吧是常事。中老年人参与到麻将，青年人上网，少年儿童看电视。中国人的娱乐生活几乎就浓缩为麻将、上网和看电视。不管是在网吧，还是在大学的电脑室，我们可以看到，大多数都在玩游戏，少部分在聊天。在网上和图书馆查阅资料或读书的学生少之又少。再看看各部门领导，一天忙于应付各种检查、应酬、饭局。读书已经变成了学者的专利，也许很多学者也不看书了。这确实让人担忧。

（摘自 [http://www.360doc.com/content/15/1224/07/29583553\\_522688318.shtml](http://www.360doc.com/content/15/1224/07/29583553_522688318.shtml)）

### 思考并以小组为单位讨论

1. 你认为这位印度工程师的描述是否属实？

---

2. 你觉得这位印度工程师是不是杞人忧天？为什么？

---

3. 文中的左右两张插图说明什么问题？

---

4. 你觉得哪张图中的人物更有可能获得修养？为什么？

---

## 二、阅读文本

何谓修身？《大学》云：“物格而后知至，知至而后意诚，意诚而后心正，心正而后身修。”格物致知、诚意正心就是修身。何谓立德？立者树立，德者美德。《中庸》云：“苟无至德，至道不凝焉。”德者得也，行功即是立德。《大学》云：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。”修身是明明德，立德即是亲民。曾子曰：“夫子之道，忠恕而已。”修身是忠，立德是恕，修身立德就是己立立人、己达人，也就是正己成人。



### （一）思考问题

1. 文本中的《大学》《中庸》加上哪两本书，就是我们所说的“四书”？它们在中国传统文化中的地位如何？

---



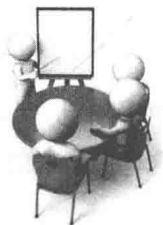
2. 用自己的话说说“修身与立德”的具体含义。

---

### （二）小组讨论问题

1. 以四人为一组，大家轮流发言，谈谈自己对以上两个问题的思考结果，并

且记录其他三人发言的主要内容。



2. 本小组推举一位同学作为代表，代表本小组参与全班大讨论。我们小组推举\_\_\_\_\_同学发言。理由是：\_\_\_\_\_

### (三) 班级讨论问题



1. 由班长主持，各小组代表发言。每位同学发言不得超过一分钟。

精彩的发言记录：\_\_\_\_\_

2. 发言完毕后，请一位同学根据以上代表发言，概括一下“修身与立德”的具体含义。

3. 参照刚才同学的发言，修改自己原先所写的“修身立德”的含义，将最贴切的“修身与立德”含义写在下面：

### 三、怎样修身立德

孔子曰：“岁寒，然后知松柏之后凋也。”君子明礼义，知廉耻，不同流合污，即使临患难也不改其志，处乱世而不变其高尚情操。欲修身立德，应当坚定志向。人各有志，所谓小人者鸡鸣即起，为名为利。而君子之志在于修



身立德，此乃远大超俗之志向也。

以上文本引用孔子的话，用松柏比喻有修养的人在不讲礼仪、不知廉耻的环境中不同流合污，即使面临各种不利环境也不改变志向，而是情操高尚，志向坚定。这样做，才算是修身立德。



### （一）开动脑筋

从古到今有许多贤人修身立德的故事，阅读曾国藩和奉贤中学校友盛雷鸣的相关介绍后，想一想，在你的脑海中存有多少这样的例子呢？

### ◆ 示例一

#### 曾国藩

夜深人静，万籁俱寂。湖南一乡村，豆油灯吐出微弱的光芒，一个少年正勤奋读书，有一篇文章他反复诵读，直到三更半夜，可就是背不下来。那晚，少年家里来了一个小偷，潜伏在屋檐下，只听少年翻来覆去诵读，贼人实在忍不住了，跳出来大声说道：“你这么笨，还读什么书？”贼人将那文章很流畅地背诵了一遍，然后轻蔑地看了少年一眼，扬长而去。

小偷的话使少年从此知耻而后勇，刻苦治学，奋发图强，通过后天的不懈努力，终于成为封建社会中罕有的立功、立德、立言“三不朽”的奇才。

这个少年，就是日后成为清末洋务派和湘军首领的曾国藩（1811—1872年）。曾国藩自我要求极严，每天黎明即起，“三省吾身”，坚持读经和诸子百家，几十年坚持不懈，终生养成了三个好习惯：一是反省的习惯。曾国藩每一天都写日记，通过写日记进行修身，反思自己在为人处世等方面存在的不足。二是读书习惯。曾国藩曾说“唯读书则可以变其气质”，他每一天必须坚持看历史书不下10页，饭后写字不下半小时。三是常写家书，在家书中讲述修身之要。



## ◆ 示例二

### 盛雷鸣

盛雷鸣是奉贤中学 1989 级校友，法学博士，上海市中茂律师事务所主任、高级合伙人律师；上海市律师协会会长，中华全国律师协会副会长；上海交通大学、华东政法大学和上海财经大学等多所院校的法学兼职教授和硕士生导师。盛雷鸣曾先后荣获国务院政府特殊津贴，全国司法行政系统劳动模范，上海领军人才，上海市十大中青年法学家以及《亚洲法律》杂志“2010 年度中国热门律师”，全国律协“2010 年度中国律师界新闻人物”等奖项与荣誉。

盛雷鸣出身于一个普通农民家庭，在良好家风影响下，热爱阅读，心地善良，富有责任心。从小学至大学的求学过程中，他有着独立思考、勤奋刻苦、富有同情心、勇于担当、热心公益等优秀的习惯和品质。

在奉贤中学百年华诞的欢庆日子里，盛教授结合自己拥有的亲身经历，与我们分享了许多深刻的道理。第一，他告诉了我们自己在高中时面对学业以外的工作生活与学业的抉择时，一定要保证头脑清醒，时刻提醒自己排除干扰，专注于当下的学业任务，要仰望星空，并脚踏实地。第二，每个人都是天才，只看自己选择做什么工作。我们只有选出适合自己的专业，发挥出独有的特长，才能既快乐又比较出色。第三，要养成良好的习惯，他的好习惯是每晚都坚持阅读专业书籍，决不让自己落后于这个日新月异的时代。更令我们敬佩的是，事务繁忙的他，依然要求自己每年在专业刊物上发表两篇法律论文。第四，作为新时代的优秀奉贤中学人，不能一切从自己出发，而是要了解别人的需求，考虑对方感受，处理好人际关系，让班级、让校园、让身边的人和事都更加和谐美好。第五，不要用金钱和自己的标准去衡量一切，而是要从细小之处发现身边人的品质，待人宽容，对己严格。



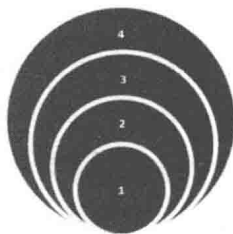
## 想一想

联系以上两则故事，向小组同学说说“修身养性”与“立人立德”的具体表现是什么。

### (二) 找找差距

与贤人的修身养性、立人先立德相比，我们多少有些差距，甚至有很大的差距。其实，有差距是自然的，这不是问题。问题是我们要与他们缩小差距，先做小贤人，再争取做大贤人。

通常情况下，贤人是怎么修身立德的呢？主要有下列途径：



修身要自觉，要做到严格要求自己，保持高尚的道德情操和健康的生活情趣，自觉远离低级趣味。

追求慎独境界，增强自律能力。在独处、无人注意的时候，也要小心谨慎，严格要求自己，不做违背道德的事。

做到见贤思齐，树立道德榜样。把榜样的精神内化为内心深处的道德信念和意志，转化为在实践中克服困难、取得成功的强大的精神动力。

要有道德责任感，养成知行合一。不能对道德规范熟知，却不愿依规范去施行，知善行恶。要把崇德向善当作自己义不容辞的神圣责任。

要懂得什么是羞耻。孔子有名言“行己有耻”，巧言令色、夸夸其谈、华而不实都是可耻的。应像孟子说的那样：“羞恶之心，人皆有之。”

### 奉贤中学学生自主发展的基本要求（部分）

人自信，志高远；做规划，自管理；会选择，能担当；书自学，题自做；重建构，常反思；操到位，歌唱会；地扫净，字工整；仪雅洁，言文明；理自明，律自省；爱善仁，礼为先；习奉贤，心至诚；态明朗，事力行。

### 对比我的修身立德

1. 向小组同学介绍，与上面贤人的修身立德要求和《奉贤中学学生自主发展的基本要求（部分）》对比，我做得比较好的有（举实例）：

2. 同样，我做得比较差的有（举实例）：

3. 社会上，有哪些言行为是修养比较差的表现（举实例）？

语言：\_\_\_\_\_

行为：\_\_\_\_\_

### 四、我的修身计划

我的修身计划可以参照贤人修身立德的一般标准，写出自己的修身立德目标，写出实现这些目标的途径与方法。要注意几点：一、要有针对性，针对自己以上做得比较差的方面，写出通过什么途径来提升自己；二、要有明确性，计划应有明确的目标和任务，明确表达出实现目标所采取的方法。



## （一）修身计划

1. 我的主要目标是（写出具体的目标，如“懂得什么是羞耻”“操到位，歌唱会；地扫净，字工整”等）：

---

---

2. 实现目标的主要途径和方法是：（提示：读书、参加公益活动、以某同学为榜样、经常警示自己等，或者其他）

---

---

3. 实现目标期间，我将针对自己比较差的方面，准备这样做（如：将自己的目标告诉父母或老师、同学，请他们监督，或者其他）：

---

---

4. 高一期间，我将针对社会上缺乏修养的言行，与同学们一道，组织一次活动（如：社区宣传、志愿者活动等，或者其他）：

---

---

## （二）设计修身活动

通过上述活动，关于修身养性，我们已经知道自己或别人都有做得比较好和比较差的地方。现在，就让我们针对这些优缺点来设计一次活动，以达到大家共同努力，弘扬优点，改正缺点的目的。

我的设计是（包括活动名称和内容）：

---

---

---

---

---