

经贵州省中小学教材审查委员会  
2011年初审通过



# 五心教育

(下册)

威宁彝族回族苗族自治县教育局 编

云南出版集团公司  
云南人民出版社

# 五心教育

(下册)

威宁彝族回族苗族自治县教育局 编



图书在版编目 (CIP) 数据

五心教育：全3册 / 威宁彝族回族苗族自治县  
教育局编. —昆明：云南人民出版社，2012.1

ISBN 978-7-222-08777-4

I. ①五… II. ①威… III. ①中小学—品德教育  
IV. ①G631.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 011602 号

责任编辑：陈 晨

责任校对：王以富

封面设计：张忠杰 马开勤

装帧设计：唐敬乾

责任印制：洪中丽

书 名	五心教育 (下册)
作 者	威宁彝族回族苗族自治县教育局 编
出 版	云南出版集团公司 云南人民出版社
发 行	云南人民出版社
社 址	昆明市环城西路 609 号
邮 编	650034
网 址	<a href="http://ynpress.yunshow.com">http://ynpress.yunshow.com</a>
E-mail	<a href="mailto:rmszbs@public.km.yn.cn">rmszbs@public.km.yn.cn</a>
开 本	787×1092 1/16
印 张	5
字 数	50 千
版 次	2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印 刷	成都鼎辉印务有限公司
书 号	ISBN 978-7-222-08777-4
定 价	21.00 元 (全三册)

## 序

杨兴友

胡锦涛同志指出：“道德力量是国家发展、社会和谐、人民幸福的重要因素，加强社会主义道德建设，倡导爱国、敬业、诚信、友善等道德规范，形成男女平等、尊老爱幼、扶贫济困、礼让宽容的人际关系，培育文明道德风尚是社会主义精神文明建设的重要任务。”

人民的道德水平高低决定一个国家的兴衰，德育教育一直应该是教育的重中之重，只重视智育和体育的教育培养出来的一定是精神的残疾者。我们知道无德之人可怕，但更可怕的是那些有才无德之人，有才无德的岂不是魑魅魍魉，尽管他们可能才高八斗，但他们骨子里也许都存在自私和背叛。

司马光在《资治通鉴》中曾有精辟的论述：“才者，德之资也，德者，才之帅也。德才全尽谓之圣人，才德兼亡谓之愚人，德胜才谓之君子，才胜德谓之小人。”意思是说道德是做人的根本，好像果树，道德是树之根，才华是树的花朵和果实，如果没有根的滋润，树是不可能开出鲜艳的花朵、结出丰硕的果实。如果没有道德之根的滋润，任何人的才华都不可能得到发挥和施展。人才的核心是人而不是才，一个人只有具备了高尚的道德，健全的人格，他才能获得事业的成功，成为社会主义现代化建设所需要的人才。

在大力推进素质教育和新课程改革的今天，社会在呼唤德育，学校在呼唤德育，家庭在呼唤德育，德育再也不能只是做样子，仅仅是口头上的说教，而需要所有社会成员行动起来，用一点一滴的生活实例来感化学生，熏陶青年一代，春风化雨，润物无声。

“忠心献给祖国，孝心献给父母，诚心献给他人，爱心献给社会，信心留给自己”的五心教育之所以能够在威宁产生如此强烈的震撼和广泛的共鸣，在于“五心”反映了人民的愿望，回应了时代的呼唤，是建设社会

主义核心价值体系的重要载体，是引导学生树立社会主义荣辱观的主要途径；在于它把社会主义道德的要求同中华民族的传统美德结合起来，是一个完整而科学的道德体系，是对青少年进行思想道德教育的有效形式。

“五心”教育是爱国主义、集体主义和社会主义教育，理想教育和传统美德教育的具体化，是社会主义精神文明建设的突破口，是一曲高扬时代主旋律的壮歌。

《五心教育》在内容上，有“威宁提速发展”的县情和悠久的民族文化，易懂、易记、易于动人；在学习方式上，有理论和实例，易读、易学、易于理解；在衡量标准上，有思考练习，易检、易查、易于总结；在运作实践上，有综合探究，易做、易行、易于实践。

“五心”教育，是铸造学生灵魂的“希望工程”。新一代社会主义建设者和接班人，是有理想、顾大局、讲奉献、守公德的时代骄子，应该将高度的社会责任感、扶正祛邪的凛然正气、扶危济困的高尚品德和百折不挠的创业精神集于一身。抓好“五心”教育，对于提高威宁青少年学生的整体素质，对于威宁的“提速发展”关系重大，意义深远。

“五心”教育，功在当代，利在千秋！

# 说 明

为进一步贯彻胡锦涛总书记“学以立德”“以德修身”的指示，威宁县教育局特根据教育部教基[2001]17号文件有关规定，编写这套《五心教育》地方教材，以此为抓手，加强自治县和试点县的德育教育。“五心”教育既是对中华民族几千年优秀传统道德精髓的继承，又是对社会主义核心价值体系和“八荣八耻”荣辱观的体现，具有德育的科学性、针对性、现实性、适用性。“五心”教育在威宁县广泛深入的实践使我们认识到：“五心”教育的主旋律是爱国主义，实行“五心”教育是落实科学发展观的需要；是建设社会主义精神文明，政治文明的需要；是贯彻育人为本，德育为先的载体；是改善和加强德育工作，遏制道德滑坡的良方。作为毕节试验区的威宁试点县，为实现提速发展，毕节地委委员、县委书记杨兴友同志提出的包含“五心”教育重要内容的试点县工作思路，得到省委、省政府的肯定和国务院的批准。尤其是“五心”教育在全县推广，特别是在中小学校这个德育主阵地推行成效更加显著。

我们编写的这套《五心教育》地方教材，高中侧重知行统一，自主探究；初中侧重学思结合，注重行动；小学侧重“五心”养成，习惯培养。部分内容和义务教育课程标准实验教科书七年级、八年级《思想品德》有些相近，但体系、侧重、表达方式不同，教学中正好作为《思想品德》课的补充和加强。

“立国先立人，立人先立德”，全县中小学校领导 and 广大教师要站在讲政治、讲道德、讲质量的高度，创建“三维德育”环境，深刻认识实验校经验，把“五心”教育作为自觉的德育行动，动真情，求实效，持之以恒抓好中小学生“五心”养成教育。

天下难事，必作于易，我们要从易行的“五心”教育抓起；天下大事，必作于细，我们要从“五心”养成教育的细节抓起。浇花浇根，育人育德，让一批批未成年人“学以立德、学以增智、学以创业”。这就是我们编写《五心教育》地方教材的目的。

编写这套《五心教育》地方教材，选用了中水中学冶少宽主编的《五心教育》、威宁四中宁选应主编的《五心教育行动手册》和教育局安排三中卯银福初编的《“五心”教育》的一些材料，还从其他各种资源中选用了一些资料，资料的出处有的予以注明，有的不便注明，在此一并致谢。由于编委水平有限，编写地方教材属于尝试，缺漏在所难免，希望广大师生在试用过程中提出宝贵意见和建议，以便再版时修改完善。

# 目 录

## 第一章 信心留给自己 1

- |     |      |      |    |
|-----|------|------|----|
| 第一节 | 认识信心 | 树立自信 | 4  |
| 第二节 | 战胜困难 | 合作竞争 | 7  |
| 第三节 | 自强不息 | 锐意进取 | 11 |

## 第二章 孝心献给父母 15

- |     |      |      |    |
|-----|------|------|----|
| 第一节 | 感恩父母 | 孝敬双亲 | 18 |
| 第二节 | 尊老爱幼 | 修身齐家 | 21 |
| 第三节 | 尊敬师长 | 重在践行 | 26 |

## 第三章 诚心献给他人 29

- |     |      |      |    |
|-----|------|------|----|
| 第一节 | 认识诚信 | 践行诚信 | 32 |
| 第二节 | 诚信做人 | 幸福一生 | 35 |

第三节	诚信办事	共建和谐	39
-----	------	------	----

## **第四章 忠心献给祖国 43**

第一节	热爱家乡	建设威宁	46
-----	------	------	----

第二节	民族气节	铸造国魂	49
-----	------	------	----

第三节	振兴中华	从我做起	53
-----	------	------	----

## **第五章 爱心献给社会 57**

第一节	奉献爱心	利人利己	60
-----	------	------	----

第二节	节约资源	保护环境	64
-----	------	------	----

第三节	仁爱为本	博爱济世	68
-----	------	------	----

## **后 记 72**

# 第一章

---



## 信心留给自己

---

---

信心，是相信自己的愿望或预料一定能实现的心理。广义地讲，信心是一种积极的自我评价心理。狭义地说，信心是发自内心的自我肯定。

人生道路不可能一帆风顺，不如意事常八九。前进路上困难、挫折、预想的目标一时未能达到，或者生理的某些缺陷，都可能使人产生自卑心理，自怨自艾，甚至自暴自弃，影响工作或学习。当你遇到困难的时候，请记住一句话——办法总比困难多，没有解决不了的困难，只是解决时间的长短而已。在漫长的人生旅途中，困难只不过是人生增添色彩的颜料而已。自信是人生成功的奠基石，人的成功之路必须踏着自信的石阶步步登高。有了自信，坚持自己所追求的信仰，人才能达到自己所期望达到的境界，才能成为自己所希望成为的人，无论在什么情况下，自信者的格言都是：“我想我是能够做到的，现在不能做到，以后一定能够做到！”

自信无论在学习中还是人际交往上都非常重要。自信不能停留在空想上，要满怀信心地去实践。自信，并非意味着不费吹灰之力就能获得成功，而是说战略上要藐视困难，战术上要重视困难；要从大处着眼、小处动手，脚踏实地、锲而不舍地奋斗拼搏，扎扎实实地做好每一件事，战胜每一个困难，从一次次成功的喜悦中肯定自己，不断地突破自卑的羁绊，从而创造生命的亮点，成就事业的辉煌。自信就是自己信得过自己，如果连自己都不相信自己，还希望谁能相信你呢？

信心是走向成功的起点，人生必须把信心留给自己。

## 诵 词

生活学习定目标，一心进取争分秒。

自强自主养锐气，增强信心去创造。

体魄健美勤锻炼，心理调节精神好。

面对挫折不回头，敢字当头称英豪。

正确对待优缺点，扬长避短修养高。

勇克难关显才智，不负时代敢弄潮。

注重基础稳步行，多思勤学开心窍。

会学乐学会生活，不为琐事添烦恼。

升学就业路条条，立志成才不动摇。

创业创新讲贡献，为国为民立功劳。



## 第一节 认识信心 树立自信

信心是什么呢？信心是对生活充满乐观和进取的信念；是克服生活上，工作中遇到的困难的决心和勇气，是任何情况下都不动摇，并努力奋斗的动力源泉。信心是一种永不服输的精神。信心使人有了坚强的力量。有信心的人往往有超出一般人的作为。信心虽然不一定使人成就伟人的业绩，但它最起码可以使你成为一个成功的普通人。

在许多成功者的身上，我们都可以看到超凡的信心所起到的巨大作用。这些取得成功的人，在信心的驱动下，敢于对自己提出更高的要求，并在失败的时候看到希望，最终获得成功。在通往成功的路上，信心是你必不可少的工具，它可以帮助你走过一条条不平坦的道路，它可以帮助你铲除阻碍前进道路的荆棘。

名言：自信是成功的第一秘诀。  
——爱默生

无数成功者的事实启示我们：事业成功固然有种种因素，但信心是必不可缺的条件。有信心的人善于自我发掘，正确认识自己的强项和弱点，并且能够利用自己的优势取得成功。

我们每个人都应该努力提高自身的信心指数，真正建立持久的信心！高中生要在学校的人文关怀和心理疏导中积极培育自尊自信、理性平和、积极向上的心态。每天坚持运用语言等方法对自己进行自我暗示，自我肯定，逐步提高我们的信心，去实现人生一个又一个的目标。

### 相关链接：

有这样的一道题目， $100-1=0$ ，如果从数学的角度看，答案必错无疑。但是，从人生的角度看，题目却蕴含了深刻的人生哲理。这里的“1”，它指代人的信心。无数的人生经历告诉我们：一个人失去信心必将一事无成。信心不灭，希望就有。有道是：哀莫过于心死。“心死”了，人就成了一具行尸走肉；信心不灭，山海让路，百折不挠，无坚不摧！



## 事例导航

## 种子的力量和走出沙漠的信念

很久以前，为了开辟新的街道，伦敦拆除了许多陈旧的楼房。然而新路却久久没有开通，旧楼房的地基在那里任凭日晒雨淋。

有一天，一群自然科学家来到了这里，他们发现，在这一片多年来荒芜无人的地基上，这些日子里因为接触了春天的阳光雨露，竟长出了一片野花野草。更奇怪的是，其中有一些花草是英国人从来没有见过的。它们通常只生长在地中海沿岸国家。

名言：自信与骄傲有异；自信者常沉着，而骄傲者常浮扬。

——梁启超

这些被拆除的楼房，大多是在罗马人沿着泰晤士河进攻英国时建造的，大概花草的种子就是那个时候被带到了这里。它们被压在沉重的石头砖瓦之下，一年又一年，几乎已经完全丧失了生存的机会。但令人感到意外的是，一旦见到了阳光，它们就立即恢复了勃勃生机，绽开了一朵朵美丽的鲜花。

小小的种子真令人惊叹，它们是如此的柔弱却又如此坚韧，即使在沉重的砖瓦下压上数百年，它们依然能够保持自己鲜活的生命。一旦阳光照耀，一旦雨露滋润，它们便又焕发出勃勃的生机。一粒种子，即使被埋没数百年，依然蕴藏着生的希望；那么，人处于困境时，又当如何呢？

有一年，一支英国探险队进入撒哈拉沙漠的某个地区，在茫茫的沙海里跋涉。阳光下，漫天飞舞的风沙像炒红的铁砂一般，扑打着探险队员的面孔。口渴似炙，心急如焚——大家的水都没有了。这时，探险队长拿出一只水壶，说：“这里还有一壶水，但穿越沙漠前，谁也不能喝。”

一壶水，成了穿越沙漠的信念之源，成了求生的寄托。水壶在队员手中传递，那沉甸甸的感觉使队员们濒临绝望的脸上，又露出了坚定的神色。终于，探险队顽强地走出了沙漠，挣脱了死神之手。大家喜极而泣，用颤抖的手拧开那壶支撑他们的精神之水——缓缓流出来的，却是满满的一壶沙子。



强大的生命力

## 思考与练习

生活中，如种子一样柔弱却又坚韧的事物还有哪些？试举两例，与同学交流。故事里，炎炎烈日下，茫茫沙漠中，真正救了探险队员的是什么？种子和探险队员的故事给了我们哪些人生启示？

## 第二节 战胜困难 合作竞争

每个人在学习、工作和生活中都不可能一帆风顺。有的人遇到挫折和困难就情绪低落，怨天尤人，灰心丧气，甚至惊慌失措，精神崩溃；有的人则视胜败为“兵家常事”，从中汲取教训，在失败中寻找经验，继续努力，追求成功。面对挫折和失败，两种人的行为表现截然不同，关键在于有无自信。坚定的自信心，可以使人最大限度地发挥聪明才智，产生战胜困难的勇气和力量。当你遇到挫折的时候，应该保持头脑清醒，勇于面对，不逃避，不气馁。冷静地分析整个事件的过程，思考是自己本身存在的问题，还是由于外在因素引起的，或是两者皆有。假如是自身因素，那么自己就应该认真反省，为什么会犯这样的错误，以后该怎样做，才能避免同类问题的发生。人们常说：只要思想不滑坡，办法总比困难多。只要你对自己增强信心，什么困难都能解决，什么挫折都能战胜。

名言：如果你有一种思想，我有一种思想，我们交换以后，每个人便拥有了两种思想。甚至多于两种思想。

——萧伯纳

在现代社会中，有一个永恒的话题，那就是竞争与合作，一个人不可能独立地生活在社会中。而人与人之间的竞争与合作又是我们社会生存和发展的动力。树有长短，水有清浊，芸芸众生忙碌于大千世界，他们都离不开竞争与合作。

所谓竞争就是两个或两个以上的个体或群体，在某项活动中争取胜过对方的行为，也就是双方争夺一个目标，而且只有一方能胜。而合作则是两个或两个以上的个体或群体，为实现共同目标在某项活动中联合协作的行为，双方有一致的目的，且双方共享结果。

对于竞争，我们不会感到陌生，没有中考的竞争，我们就不会聚在这儿。然而一个巴掌拍不响，缺少了合作，大目标无法实现，小项目也将成为空谈；缺少了合作，我们今天将仍活在“非典”的阴影下，处于禽流感的困扰之中；缺少了合作，建立国际空间站将成为泡影。

但竞争与合作并不是对立的，如果把人生比作一场戏，那么竞争就是台

下一双双挑剔的眼睛，而合作就是与你一同演出的朋友。同学们，让我们正确对待竞争与合作，在生活上相互帮助，在学习中相互竞争。

#### 相关链接：

##### 中国国际竞争力

据日本共同社报道：2010年9月9日消息，“世界经济论坛”9日发布了2010年各国和地区竞争力排名。中国排在第27位（去年为29位）。美国排第4位。日本则上升两位排在第6。印度排第51位（去年为49位），瑞士蝉联冠军。（达沃斯论坛发布）

2010年10月25日，社科院发布2010《国家竞争力蓝皮书》，分析了1990~2008年中国在全球100个主要国家的位置及其变化：中国国家竞争力由第73名上升至第17名。（社科院发布2010《国家竞争力蓝皮书》）

瑞士洛桑国际管理学院发表2010年世界竞争力年鉴，称中国大陆由20位上升至第18位，在金砖四国排名最高。（瑞士洛桑国际管理学院发布）

### 事例导航

#### 一 史铁生身残志坚创佳绩

史铁生，著名小说家，文学家，电影编剧。生前曾任北京作家协会副主席，作协第五、六、七届全国委员会委员，中国残疾人作家协会副主席，一级作家职称。《我的遥远的清平湾》《奶奶的星星》分获1983、1984年全国优秀短篇小说奖、鲁迅文学奖，作品风格清新、温馨，富有哲理和幽默感。

名言：岂能尽如人意，但求无愧我心！

——林则徐

史铁生多年来与疾病顽强抗争，在病榻上创作出了大量优秀的、广为人知的文学作品。他为人低调、严于律己、品德高尚，是作家中的楷模。

史铁生肉体残疾的切身体验，使他的部分小说写到伤残者的生活困境和精神困境。但他超越了伤残者对命运的哀怜和自叹，由此上升为对普遍性生存，特别是精神“伤残”现象的关切。和另外的小说家不同，他把写作当做个人精神历程的叙述和探索。“宇宙以其不息的欲望将一个歌舞炼为永恒。这欲望有怎样一个人间的姓名，大可忽略不计”（史铁生《我与地坛》）。这种对于“残疾人”（在史铁生看来，所有的人都是残疾的，有缺陷的）的生

存的持续关注，使他的小说有着浓重的哲理意味。他的叙述由于有着亲历的体验而贯穿一种温情的感伤；但又有对于荒诞和宿命的抗争。《命若琴弦》就是一个抗争荒诞以获取生存意义的寓言故事。

2010年12月31日凌晨3点46分，史铁生因突发脑出血在北京宣武医院抢救无效去世。根据其生前遗愿，他的脊椎、大脑将捐给医学研究；他的肝脏将捐给有需要的患者。史铁生是当代中国最令人敬佩的作家之一。他的写作与他的生命完全同构在了一起，在自己的“写作之夜”，史铁生用残缺的身体，说出了最为健全而丰满的思想。他体验到的是生命的苦难，表达出的却是存在的明朗和欢乐，他睿智的言辞，照亮的反而是我们日益幽暗的内心。他的《病隙碎笔》作为2002年度中国文学最为重要的收获，一如既往地思考着生与死、残缺与爱情、苦难与信仰、写作与艺术等重大问题，并解答了“我”如何在场、如何活出意义来这些普遍性的精神难题。当多数作家在消费主义时代里放弃面对人的基本状况时，史铁生却居住在自己的内心，仍旧苦苦追索人之为人的价值和光辉，仍旧坚定地向存在的荒凉地带进发，坚定地与未明事物作斗争，这种勇气和执著，深深地唤起了我们对自身所处境遇的警醒和关怀。

## 二 管仲和鲍叔牙

管仲家贫，自幼刻苦自学，通“诗”“书”，懂礼仪，知识丰富，武艺高强。他和挚友鲍叔牙，外出做生意，赚了钱，管仲多分一些，鲍叔牙也说，他家里困难，不予计较。后来他俩分别做公子纠和公子小白师傅。齐襄公十二年（前686年），齐国动乱，公孙无知杀死齐襄王，自立为君。一年后，公孙无知又被杀，齐国一时无君。逃亡在外的公子纠和小白，都力争尽快赶回国内夺取君位。管仲为使公子纠当上国君，埋伏中途欲射杀小白，箭射在小白的铜制衣带钩上。小白装死，在鲍叔牙的协助下抢先回国，登上君位。他就是历史上有名的齐桓公。桓公即位，设法杀死了公子纠，也要杀死射了自己一箭的仇敌管仲。鲍叔牙极力劝阻，指出管仲乃天下奇才，要桓公为齐国强盛着想，忘掉旧怨，重用管仲。齐桓公接受了建议，接管仲回国，不久即拜为相，主持政事。齐桓公在管仲的辅佐下，将齐国治理成富足强大