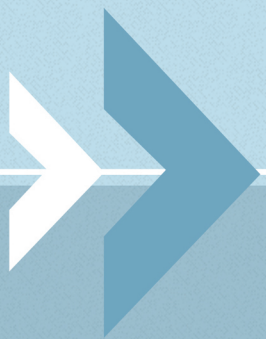


学生德育工作 理论与实践探究

主编 周爱华



XUESHENG DEYU GONGZUO
LILUN YU SHIJIAN TANJIU

吉林人民出版社

学生德育工作 理论与实践探究

主 编 周爱华

副主编 衣 强

吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生德育工作理论与实践探究 / 周爱华主编. -- 长春: 吉林人民出版社, 2017. 7

ISBN 978-7-206-14109-6

I. ①学… II. ①周… III. ①德育—教学研究—中学
IV. ①G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 161044 号

学生德育工作理论与实践探究

作 者: 周爱华

责任编辑: 郭 威

封面设计: 崔 蕾

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码: 130022)

印 刷: 长春市昌信电脑图文制作有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 11.25 字数: 146 千字

标准书号: ISBN 978-7-206-14109-6

版 次: 2017 年 7 月第 1 版 印次: 2017 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1—1 000 册 定价: 42.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

前言 人无德不立 国无德不兴

品德是人生之本，是一个人生存的根基。它和智慧、能力一样，都是一个人赢得成功所必不可少的因素。只有具备了优秀的品德，我们才能够实现自己的人生价值，活出卓越和精彩的人生。

一个人的品德和修养决定了他成就的大小。青少年是祖国的未来、民族的希望。青少年的思想品质和道德品质的优劣决定了他们人生的成败。

优秀人物的崇高品德是洒向心田的甘露，是照亮生命的阳光，是成长与进步的阶梯。在成长的道路上，我们需要用优秀的品质来启迪青少年的智慧，激发他们的力量，升华他们做人的境界。

19世纪，俄国教育家乌申斯基曾说：“榜样对儿童的心灵是一股非常有益的阳光，而这种阳光是没有任何东西可以替代的。”因此，本书列举了古今中外许多优秀的道德人物，再现了他们的优秀品质，为我们今天的教育提供了传承和学习的素材。

青少年学生承担着振兴中华的重任，切不可自甘平庸而沉迷于游戏或无意义的事情，而应当以古今中外的杰出青少年为榜样，学习他们身上的优秀品质，让自己的人生也处处充满精彩和骄傲。此外，青少年还应该自觉践行社会主义核心价值观。

党的十八大用三个“倡导”来表述社会主义核心价值观，即倡导富强、民主、文明、和谐，倡导自由、平等、公正、法治，倡导爱国、敬业、诚信、友善，积极培育社会主义核心价值观。三个“倡导”从国家、社会、公民三个层面，提出了反映现阶段全国人民核心理念的社会主义核心价值观，三个“倡导”的内容各有侧重，又互相联

系,构成一个整体,刘云山同志的讲话中用二十四个字,即“富强、民主、文明、和谐,自由、平等、公正、法治,爱国、敬业、诚信、友善”对社会主义核心价值观进行了最新概括,为践行核心价值观奠定了理论和实践依据。

习近平总书记说,核心价值观其实就是一种德,既是个人的德,也是一种大德,就是国家的德、社会的德。国无德不兴,人无德不立。如果一个民族、一个国家没有共同的核心价值观,莫衷一是,行无依归,那这个民族、这个国家就无法前进。这样的情形,在我国历史上,在当今世界上,都屡见不鲜。

我国近代著名政治家和学者梁启超先生在他那篇广为传诵的《少年中国说》中写道:“少年强则国强,少年自由则国自由,少年独立则国独立,少年强于欧洲则国强于欧洲,少年雄于地球则国雄于地球。”

为了中华民族的崛起,我们有责任也有必要培养体魄健康、意志坚强、乐观进取的亿万青少年。为此,我们立足于青少年学生的人生成长和优秀品质的养成,根据青少年学生的成长特点和需要,在参照了大量的思想教育书籍的基础上,编写了青少年教育读本,对青少年学生塑造优秀品质、成就卓越人生将起到积极的推动作用。

目 录

第一章 修身养德	1
第一节 明德修身 励志成才	1
第二节 诚信是一切美德的基石	3
第三节 静读细品 修身养德	4
第四节 成由勤俭败由奢	6
第五节 学会尊重	8
第六节 学会宽容	9
第七节 学会感恩	10
第八节 孝敬父母	12
第二章 励志成才	14
第一节 我的梦 中国梦	14
第二节 为中华之崛起而读书	16
第三节 天下兴亡 匹夫有责	18
第四节 挥洒青春 追逐梦想	20
第五节 青春出彩在奋斗	21
第三章 去恶存善	23
第一节 从小事做起,从现在做起	23
第二节 社会需要正能量	24
第三节 我们都可以成为上帝	27
第四节 做一个有道德的人	29
第五节 守护心灵的空间	30

第六节	拒绝美丽	32
第七节	以勤俭节约为荣,以骄奢淫逸为耻	33
第四章	见贤思齐	36
第一节	润物细无声——全国道德模范颁奖晚会《道德的力量》观后感	36
第二节	培养谦和的美德	37
第三节	杂交水稻之父——袁隆平	40
第四节	燃烧百年——冰心	45
第五节	中国良心——巴金	49
第六节	天下为公的美国国父——华盛顿	51
第七节	中国航天之父——钱学森	55
第八节	清者自清 出淤泥不染——朱自清	60
第九节	用心诠释道德之美	63
第五章	理论解读	66
第一节	社会主义核心价值观提出的背景	66
第二节	社会主义核心价值观提出的意义	71
第三节	总书记描述核心价值观	76
第四节	公民对话核心价值观	80
第五节	中国梦的内涵及其实现途径	86
第六章	主题班会的设计与实施	92
第一节	主题班会设计与实施中存在的问题	92
第二节	主题班会的内涵解读与功能分析	94
第三节	提升主题班会设计与实施的理念	97
第四节	主题班会设计实施的步骤和基本过程	100
第五节	主题班会实施的创新路径	110
第七章	主题教育	112
第一节	青少年“爱国主义”主题教育	112

第二节	青少年“团结友善,伴我成长”主题教育	116
第三节	青少年“学雷锋、树新风、做好人”主题教育	119
第四节	“勿忘九一八,弘扬民族魂”主题班会	121
第五节	“团结合作,共创优秀班级”主题班会	126
第六节	“雷锋精神大家谈”主题班会	130
第七节	“尊重他人,就是尊重自己”主题班会	134
第八节	“勤俭节约,珍惜父母劳动”主题班会	136
第九节	“刻苦学习,报答父母养育之恩”主题班会	138
第十节	“告别陋习,走向文明”主题班会	142
第十一节	“爱心奉献,助人为乐”主题班会	144
第八章	行为反思	148
第一节	世间再无曼德拉	148
第二节	离开谢樵的日子	150
第三节	再碰到还会施救	154
第四节	永不褪色的契约	156
第五节	背上父亲上大学	157
第九章	社会实践	161
第一节	中学生如何践行社会主义核心价值观	161
第二节	我为母亲洗洗脚	162
第三节	一年一度植树节	163
第四节	为低保老人送温暖	164
第五节	为地震灾区献爱心	165
第六节	深入社区宣传社会主义核心价值观	166
第七节	“我的梦 中国梦”主题宣讲活动	168
后 记		171

第一章 修身养德

第一节 明德修身 励志成才

中华民族作为一个有着悠久历史的民族，在千年文明史中积淀了高尚的传统美德和优秀的民族精神，作为民族文化的精髓，一直都是维系我们民族荣辱与共、不断进取的精神力量。

道德代表的是一个人的修养，一个国家的文明程度，一个社会繁荣的基石。道德的核心就是荣辱观，中华民族是一个有着强烈荣辱观的民族。

从耻食周粟的伯夷、叔齐到不为五斗米折腰的陶渊明；从耻为亡国奴的文天祥到以做一个中国人为骄傲的吉鸿昌……

再看看新时代那些当之无愧的道德模范吧。

埋下头，甘心做沉默的砥柱；挺起胸，成为国家最大财富的中国核潜艇之父黄旭华。

病弱的身躯，高贵的心灵，风烛残年，发出微弱的光。苍老的手，在人间写下大爱的刘盛兰老人。

不想让乡亲的梦跌落于悬崖。坚守在雪山、河流之间，用一颗心，脉动一群人的心，用一点光，点亮山间更多灯火的格桑德吉。

技不在高，而在德；术不在巧，而在仁。看的是病，救的是心；开的是药，给的是情的胡佩兰。

以铜为镜，可以正衣冠；以人为镜，可以正品德。榜样的力量

是无穷的,让我们守护好自己心灵的道德底线,构建正确的荣辱观,努力把自己培养成一个有良好道德情操的高尚的人。

古人特别讲究“修身”,早在战国时期,就有文明修身之说,曾曰:“吾日三省吾身,为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎?”

同学们,就连圣人都得“三省吾身”,何况我们这些平凡人呢?古人在修身方面为我们做出了很好的榜样,如今我们正处在一个充满竞争、讲究秩序、讲究文明的社会。新时代的学生,要有文明修身的意识,并且持之以恒,从而使自己具有良好的心理素质,文明的行为举止,深厚的道德涵养和崇高的理想信念。

哲学家萨特曾经说过,世界上有两种东西是亘古不变的,一种是高悬在我们头顶上的日月星辰,另一种是深藏在每个人心底的高贵信仰。

同学们,你们的高贵信仰是什么?我想,新时代的学生,肩负着民族复兴的伟大任务,这就是你们的高贵信仰,为着这个信仰,我们必须磨砺自己的意志,使自己成为祖国的栋梁之材。

孟子说得好:“天将降大任于斯人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤……”

古今中外,大凡成大业者从来就不是一帆风顺的,不经历风雨,怎能见彩虹。我们要有励志笃行、自强不息的精神、顽强的毅力,就可以征服世界上任何一座高峰!

司马迁忍辱负重,终成“史家之绝唱,无韵之离骚”的《史记》;曹雪芹“举家食粥”,完成巨著《红楼梦》;贝多芬双耳失聪,“扼住命运的咽喉”,创作出传世名作《命运交响曲》等;郅丽华呕心沥血,《千手观音》感动中国;爱迪生经过多次的失败,最终发明电灯;霍金患上绝症,战胜了常人难以想象的困难,成为伟大的天体物理学家。

同学们,成才需要什么?成才最需要的是百折不回的勇气,是坚忍不拔的意志。

古语说得好:“有志者,事竟成,破釜沉舟,百二秦关终属楚;

苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”

同学们，21世纪是中国人的世纪，祖国的未来和发展，希望就寄托在你们身上，我们要明德修身，励志成才，成为祖国现代化建设的栋梁之材。

第二节 诚信是一切美德的基石

真诚才是人生最高的美德。

——乔叟

诚信，顾名思义指的就是诚实守信。诚实就是忠诚老实，不讲假话，不歪曲事实，不隐瞒自己的观点，光明磊落，处世实在。守信就是遵守诺言，讲信誉，重信用，履行自己应承担的义务，从而取得信任。诚信是真善美的统一，是一切美德的基石。

在源远流长、丰富多彩的华夏文明长河中，诚信精神日积月累，演绎出无数可歌可泣的故事，形成深厚的文化底蕴。早在两千多年以前，孔子就说过：“人而无信，未知其可也。”

由此可见，诚信是人类一种具有普遍意义的美德。更加重要的是，在世界各国都有重视公民诚信教育的传统，流传着许多诚信教育和诚信做人的动人故事。

我国古代秦国的商鞅为推动变法，立木为信。美国总统乔治·华盛顿为做一把小木枪，实现做军人的理想，砍倒父亲的樱桃树。在父亲的追问下，勇敢地承认了自己的错误。

从这些故事中，我们明白，诚实守信是一种比任何东西都珍贵的品质，它在一个人的内心深处熠熠发光。诚信，它能够驱散人们心中的阴暗，让你时刻都能获得更多的快乐；诚信，它能够赶走人们心中的恐惧，让你时刻做一个光明磊落的人。

一个青少年如果不自信，那么，将会养成不诚实的习惯，将来走入社会也会跌跟头，这绝非是偶然，而是无数偶然中的必然。

如果你不想让这些偶然的变数最终成为必然,那么,你就要学会诚实守信。

在日常生活中,青少年一定要做到以诚待人,只有这样才能获得他人的信任。生活在他人的信任之中,会让人心境开阔,心情愉快,会有种成就感、满足感。时刻遵守以诚待人的原则,是做人最起码的要求。

学会诚信,就会懂得坚持信义,讲究信誉;学会诚信,就会懂得以义相交,以诚相待。有了诚信,就会多一份信义与忠诚,少一份虚情假意;有了诚信,就会多一份信守与诚意,少一份口是心非;有了诚信,就会多一份信誉与承诺,少一份弄虚作假。

青少年必须懂得,诚信是人生的境界。学会诚实守信,将会在以后人生的道路上走得更顺、更远。当诚信不再是稀缺的资源,当诚信无处不在、无时不在的时候,人生就会变得更加有意义。

想一想:日常生活小事中,我们怎样做到诚信?

做一做:收集诚信小故事,班级交流。

第三节 静读细品 修身养德

一位先人曾说过:不读书的人,天和地是狭小的,他充其量只能活上一辈子,一生完全陷落于日常事务的圈禁中,只能看见眼前的景物。读书的人,天和地是广阔的,他能活上三辈子:过去、现在和未来。读书是用一生走过来的路,用心去读书和品书,可以使人静心,更可以使人养德。

一、静读细品

一则关于“静心”的故事:有一天,一个工人在仓库里搬运货

物，不小心把手表弄丢了，到处都找不到，后来，同伴们也加入了寻找的行列，大伙翻箱倒柜，仍是徒劳无功，只好沮丧地去吃午饭。这时候，他的小女孩溜进仓库里，很快就把手表找到了。工人们惊异地问她是怎么找到的，小女孩说：“我只是躺在地板上，保持安静，马上就听见手表滴答声了。”静守一方，人们才会有收获。我想读书也是如此，静下心来，才能读得进去，读出品位。

读书是一种修炼。读书可以静心，剔除浮躁之气。读书之乐，乐在获知。学富五车，方能才高八斗。然而，达此境地，必须具备一个重要条件：心静。诸葛亮示儿说：“夫学须静也，才须学也。非学无以广才，非静无以成学。”他道出了才、学、静的关系：要“广才”就必须学习；要学习就必须静心。“静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。”在现实生活中，静心，才能将心神处在一种空灵的意境，才能被书籍带进一个思想和反省的境界里去。在这种意境下读书，才能真正品味出文字之美、之奇、之妙来。

读书有两种读法，一种是“读过”，另一种是“读懂”。前者仅解决一个是否读了的问题；后者则不同，它不只是简单地用眼睛去感知文字，更能用思想、意识、心灵去触摸，去感悟文字中蕴含的奥妙，从而调动和支配起自己的情感和阅历。

杨振宁教授倡导“博览群书与静心养神”。他说：“书是精神旺盛的营养品，能滋补身心，经常接受新观念、新知识，心中充实。烦闷时，读书是安慰者，让你处变不惊。烦闷时，读书是安慰者，让你处世不乱，宁静致远。读书不仅可增知识、长学问，也可以防治疾病，养德健身。”

二、修身养德

养德乃“修养德性”，古之圣人之所以为“圣人”，往往是德才兼备，重视养德。德不是人生来就具有的，需要后天去培养。古人讲的“修身养性”“一日三省吾身”，其含义就是让人要重视道德修养。道德是人生最宝贵的东西之一，它是无形的，却代表一个

人的修养。真正养德的人追求的是一种精神境界。我们要不断养德,才会有更高质量的人生。

“养德”的方法有很多种,读书是最有效的。高尔基说:“书是人类进步的阶梯。”读书能使人修真德行,净化灵魂。有些名著小时候读过一遍,似懂非懂,到了大一点,再读一遍,才会有更深一层的感悟。不同的年龄,读同一本书会给你不同的感悟。在生活中,只有不断读书不断感悟,才能不断养德。

一个人忠厚仁慈,通达祥和,怜孤惜寡,扶贫救危,为善不倦,助人为乐,必然体健寿高。唐代医学家孙思邈在《千金要方》中说:“德行不充,纵服玉液金丹,未能延寿。道德日全,不求寿而自然。”人的一生最大的精神隐患莫过于整天患得患失,斤斤计较,追名逐利,贪求无度。《黄帝内经》上有这样的思想:养生必须“内无思想之患”。对社会中的荣、辱、利、禄,看得要淡薄,不要为满足物质欲望而处心积虑,甚至损人利己。

心胸开阔,遇事想得开,就不至于因遭受重大精神打击而崩溃。因此,要学会面对现实,根据自己的实际条件来安排自己的工作与生活,去除不切实际的幻想,做到知足常乐,不自寻烦恼。对功名利禄抱“得以淡然,失之坦然”的态度,不过分计较个人得失,争取做修身养德、与人为善、助人为乐之人。

人应该静下心来,耐得住寂寞,多读点书。把心思多花在读好书上,就能排除一切杂念或邪念,思想变得比较纯净,品德就会显得比较高尚,人也变得宽厚大度,从而具有仁爱之心。古人有“仁者寿”的普遍经验,多读书之人,更容易成为仁者,因而更容易长寿。多读书必多用脑,就不容易患痴呆症,所以古人说“书犹药也,善读者可以医愚”。

第四节 成由勤俭败由奢

中华民族在数千年的实践中,有着丰富的精神遗产,在世界

文明发展史上放射出璀璨的光芒。勤劳俭朴就是中华文化的优良传统,一千多年前,著名军事家、政治家诸葛亮就教育儿子要“静以修身,俭以养德”。这个“俭”就是“勤劳俭朴”。我们有这股巨大的力量,才保证了民族的生存与发展,铸就了五千年辉煌的历史。

勤俭,也应该成为我们当代中学生不可缺少的美德。因为只有具备这种美德,才能忘怀得失,努力学习;只有具备这种美德,才能胸怀大志,处困境而不沮丧,受窘厄而泰然如常;只有具备这种美德,才能摒弃奢侈,以学业为重,有所成就,有所作为。

“勤”可以修身,修勤劳勇敢之身;“勤”可以养性,养坚忍不拔之性,培养我们坚强的意志,使我们克服艰难险阻,无往而不胜。“俭”可以养德,养俭省朴素之德,使我们更加珍惜时间,珍惜青春,珍惜拥有的一切。

人类在勤劳中既创造了丰裕的物质财富,也创造了瑰丽的精神世界。可以说没有勤劳,就没有文明,世界将永远是一片荒原;没有俭省朴素,就没有今天的物质积累,就没有建设国家的资本,更谈不上中华民族的复兴。

综观古今中外,就有许多这样的事例:匡衡凿壁勤学,终成大学;马克思辛勤耕耘,艰苦奋斗,遂成《资本论》。诸葛亮身任蜀国辅宰,执政二十七载,“鞠躬尽瘁,死而后已”;司马光——一代文宗,名重四野,却“平生衣取蔽寒,食取充饥”,对衣食温饱向无奢求,然而他对精研学问却有着无穷的兴致和热情。

但令人担忧的是,当前,我国经济飞速发展,人民生活日益富裕,绝大多数同学又是独生子女,在家里是“小皇帝”“小公主”,父母对孩子“衔在嘴里怕化了,拿在手里怕碎了”,千宠百爱,使许多同学处在衣来伸手、饭来张口、有求必应的环境中。失缺了可贵的品质——勤劳俭朴,从而产生了依赖心理:在家依赖父母,在校依赖老师,在社会依赖国家;有的只知索取,吃现成饭;有的不愿意刻苦学习,一味追求物质享受。

也许有同学会说,现在条件好了,花点儿钱有什么呢!确实,

你们大多生活在富裕的家庭里,几十、几百元并不在话下,但你是否想过,西部地区有多少人还处于贫困线下,有多少失学孩子需要帮助,我国的经济总量居世界第二位,但人均物质还不够丰富。中华民族有待振兴,民族的振兴还离不开“勤劳俭朴”。

同学们,我们是继往开来的新一代,在享受父辈创造的物质生活的同时,更要自觉地继承他们留下来的精神财富——勤于学习,勤于思考,勤于探索,勤于实践,俭省自律;比学习,比能力,比贡献,这样才是真正洒脱的人生,才是真正有意义的人生。

第五节 学会尊重

尊重,是脸上一抹真诚的微笑;尊重,是在他人发表不同意见时的倾听;尊重,是为别人付出的努力而鼓掌。尊重看上去,好像只是奉献给身边的人。

我们从小都受到过孔融让梨的教育,也都知道要在公车上给老人让座,不能嘲笑讽刺残疾人。这样的理论有时候粗看上去是很不近情理的,为什么年纪小便要吃小的梨呢?为什么一定要让座,如果我也已经很累了?为什么不可以直接说出心中所想到的一切?其实真正的道理在这儿:尊重别人就是尊重自己。

有句话叫“投我以木桃,报之以琼瑶”,意思是说别人送我木桃,我使用琼瑶作为回报。所谓礼尚往来,在人类的社会中,你付出一分便会有一分的回报,不会多不会少,总有一天一定实现。这是规则。规则在大多数时候对大多数人都是平等的,所以你对他人的尊重礼貌会在他人心中留下美好印象,随后他们亦会如你所做般对待你。不是没有这样的反例吧,试问哪见过一个愤世嫉俗目中无人的狂小子会赢得别人发自内心的尊重呢?最多是用自身的叛逆及与众不同来吸引大众好奇的目光罢了。

尊重是一种大智慧,因为懂得所以慈悲。尊重旁人与自己的相同之处不难,得遇知音的兴奋雀跃足够掩住尊重那平实些微的

光芒。难的是尊重旁人与自己的相异之处。比如：你认为吸烟有害健康而且污染环境，他却将其视作一种调剂，他说人生就是要积极进取、鲜活浓烈，而你只求平淡、安详、恬然、舒适地过一辈子。所以每个人都有不尽相同的差异何止千万？尊重便是守着自己的人生信条并从客观的角度和欣赏的目光去看对方，并不苛求相同，只求正视相异。

因此，懂得尊重旁人都感悟明了人生的大智慧。所以姿态优雅、举止从容，因为有足够的自信支撑自己，也有足够的宽容去审视旁人。所以会被旁人所尊重，只是因为其身上所散发出的高贵又平和的气息实在是让人向往和吸引。

尊重会让人心情愉悦、呼吸平顺，尊重可以改变陌生或尖锐的关系，若是有对彼此足够的尊重，战争都是可以避免的。

古人云：爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之。

第六节 学会宽容

何为宽容？当一只脚踏在紫罗兰花瓣上时，它却将香味留在了那只脚上，这就是宽容！

天空容留每一片云彩，不论其美丑，故天空广阔无比。

高山容留每一块岩石，不论其大小，故高山雄伟壮观。

大海容留每一朵浪花，不论其清浊，故大海浩瀚无际。

宽容是人间的润滑剂，有了宽容，人间就少了许多纠纷，多了一份宁静；少了许多敌对，多了一些美好。有了宽容，人间才会变成美好的天堂。

有一副古联这样写道：“和为天下传家宝，忍为世间化气丹。”意即只要人与人之间能和睦相处，就是普天下最宝贵的财富；遇事只要奉行一个忍字，再深的矛盾都可以化解。

记住别人的好，忘掉别人的坏，你就会有幸福而又宽容的天空下自由地翱翔！