

成长之路

CHENGZHANG ZHILU

冯贵全 著

河北美術出版社

成器之路

冯贵全著

河北美術出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

成长之路 / 冯贵全著. -- 石家庄 : 河北美术出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5310-8401-3

I. ①成… II. ①冯… III. ①德育—初中—教材
IV. ①G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 091952 号

成长之路
冯贵全 著

出版: 河北美术出版社
发行: 河北美术出版社
地址: 石家庄市和平西路新文里 8 号
邮编: 050071
电话: 0311-85915057
网址: www.hebms.com
印刷: 石家庄海德印刷有限公司
开本: 787mm×1094mm 1/16
印张: 11.5
印数: 1~1000
版次: 2017 年 4 月第 1 版
印次: 2017 年 4 月第 1 次印刷

定价: 25.00 元



河北美术出版社



淘宝商城



官方微博

质量服务承诺: 如发现缺页、倒装等印制质量问题, 可直接向本社调换。
服务电话: 0311-87060677

前 言

中学生活是人生一个十分重要的阶段，它不仅是人生文化知识积累的重要阶段，也是人的行为习惯养成阶段，人生世界观、价值观逐渐形成阶段，是为将来可持续发展、终身学习打基础的阶段。迈好初中生活的每一步，对人的终身发展、一生幸福至关重要。

联合国教科文组织在一篇题为《学习：财富蕴藏其中》的报告中明确指出：21世纪的教育应该教育学生学会做人，学会求知，学会共处，学会做事。并将其称为未来教育的四大支柱。近年来，这一现代教育思想被上百个国家所借鉴，逐步成为教育教学的主流意识。在我们积极推进教育创新、大力实施素质教育的今天，我们学校也把这“四个学会”确定为立学、立校之本，从我们学校自身实际出发，从初中学生成长需要出发，编写了这本德育校本教材。教材中阐发了做人做事的道理，集合了做一个合格中学生的标准，收录了具有榜样示范作用的名人故事、警言警句，收编了我们晋州本土具有教育意义的人物纪事和我们实验中学师生的感悟体会，相信这一德育校本教材能在学生正确世界观的形成、良好道德修养的形成、良好行为习惯的形成等诸方面起到补充、强化、推进的作用，激励我们实验中学的学生，立志做一个具有良好品德、具有健全人格、具有良好习惯的人，做一个对自己负责的人、对家庭有回报的人、对集体有益的人、对国家有贡献的人。

同学们，生活就是一方沃土，你播种什么，就会收获什么：播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行动；播下一种行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种命运。千里之行，始于足下，愿你们在晋州实验中学这方天地中不断地历练自己、提升自己、丰富自己、绽放最美的自己，希望你们在这里度过一生中最美好最充实的时光。

二〇一六年九月

第一编 学会做人

第一章	用理想点亮人生	2
第二章	以道德完美人生	11
第三章	以纪律规范人生	34
第四章	以责任创造人生	50

第二编 学会求知

第一章	学习到底为了什么	61
第二章	学习要有目标、有计划	65
第三章	学习要有良好的习惯	67
第四章	掌握学习方法	78
第五章	优秀学生学习经验集锦	104

第三编 学会共处

第一章	学会共处很重要	112
第二章	校园人际关系类型	119
第三章	和谐相处有学问	125
第四章	同学相处禁忌事项	134

第四编 学会做事

第一章	初中生要为“会做事”打基础	142
第二章	培养做成事做好事的习惯	146
第三章	学会做事的基本要求	156
晋州市实验中学学生综合素质评价实施方案		171

第一编 学会做人



做人是一门学问，是人一生中时时、事事、处处都要面对的课题。人们常言：立业先立德，做事先做人。学会做人是一切事业成功的前提，不同的做人原则往往会导致截然不同的人生。中学时代是我们迈向社会的人生起点，学会做人，才能在自己的学习、成长、工作中立于不败之地。本编从理想、道德、守纪、责任四个方面为我们学会做人提供借鉴和帮助。

第一章 用理想点亮人生

1. 什么是理想

理想是人们对未来事物的想象或希望，也有人说，理想是对美好未来的设想。列夫·托尔斯泰有句名言：“理想是指路明灯，没有理想，就没有坚定的方向；没有方向，就没有生活。”对一个人的生活、成长而言，理想是一簇火种，能点燃拼搏进取的火焰；理想是一盏明灯，能照亮人生奋斗的历程。理想是我们的强大精神动力，牢固树立远大理想，是一个青少年学生成长和成才的根本保证。

一种理想，就是一种力！

——罗曼·罗兰

无论哪个时代，青年的特点总是怀抱着各种理想和幻想。这并不是什么毛病，而是一种宝贵的品质。

——加里宁

2. 理想的种类

（1）生活领域的理想。作为自然中的人，首先要满足最基本的生活需要，所以，人都有生活领域的理想信念，包括衣、食、住、行等。生活领域的理想不仅是生活条件，更重要的是生活方式。

伟大的理想唯有经过忘我的斗争和牺牲才能实现。

——乔万尼奥里

(2) 职业的理想。我们希望有自己理想的职业，找到一份理想的工作，充分展现自身的价值，取得期望达到的理想成就。

(3) 道德领域的理想。意味着人们在道德领域应当有自己的追求，也意味着人们必须具有高贵的品质，崇高的人格。人长得美丑不是我们能完全决定的，但是，一个人的道德高尚，是我们能追求和实现的。

晋代的祖逖是个胸怀坦荡、具有远大抱负的人。可他小时候却是个不爱读书的淘气孩子。进入青年时代，他意识到自己知识的贫乏，深感不读书无以报效国家，于是就发奋读起书来。他广泛阅读书籍，认真学习历史，从中汲取了丰富的知识，学问大有长进。他曾几次进出京都洛阳，接触过他的人都说，祖逖是个能辅佐帝



王治理国家的人才。祖逖和幼时的好友刘琨感情深厚，不仅常常同床而卧，而且还有着共同的远大理想：建功立业，复兴晋国，成为国家的栋梁之材。一次，半夜里祖逖在睡梦中听到公鸡的鸣叫声，他一脚把刘琨踢醒，对他说：“别人都认为半夜听见鸡叫不吉利，我偏不这样想，咱们干脆以后听见鸡叫就起床练剑如何？”刘琨欣然同意。于是他们每天鸡叫后就起床练剑，春去秋来，寒来暑往，从不间断。经过长期的刻苦学习和训练，他们终于成为能文能武的全才，既能写得一手好文章，又能带兵打胜仗。祖逖被封为镇西将军，实现了他报效国家的愿望；刘琨做了司空，兼管并、冀、幽三州的军事，也充分发挥了他的文才武略。

(4) 社会领域的理想。它是人们在社会公共生活方面所持的基本理念和对于理想的社会制度的向往和追求。

一个人有了远大的理想，就是在最艰苦困难的时候，也会感到幸福。

——徐特立



范仲淹划粥断齋

范仲淹是北宋著名的政治家、军事家，史书上说他“少有志操”，很早便立下“不为良相，便为良医”的壮志。小时候他家里很穷，只好住在庙里读书，昼夜不息。每日生活十分清苦，用两升小米煮粥，隔夜粥凝固后用刀一切为四，早晚各吃两块，再切一些腌菜佐食。这就是“划粥断齋”成语的由来。经过苦读终于被录取为仕。他的至理名言是：“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐。”

3. 人生需要理想

人生重要的不是所处的位置，而是努力的方向。因为无论位置多高，没有方向，就没有动力，就会停滞不前。而所谓的理想也就只能是理想。

生活中没有理想的人，是可怜的人。

——屠格涅夫

在这个世界上，所有的事物都有自己的理想，大川河流的理想是涌向大海，树苗的理想是成为参天大树，昆虫的理想是繁衍后代……人更应该有自己的理想，唯有如此，生活才有动力，学习才有动力，干事才有动力。

人的理想有很多层次，比如为了报效父母的关爱，为了找到一份理想的工作，为了体现自己人生存在的价值，为了得到

别人的肯定和赞许，为了给祖国和人民做出贡献等，不论理想是什么，朝着理想去努力，为之奋斗，便可以做得更好，做得更成功。

毛泽东和他的《赠父诗》

1910年，毛泽东的父亲毛顺生再三思虑，要毛泽东去做生意，而他却立志走出韶山冲继续求学，去追求救国救民的远大抱负。在他的执意坚持下，他最终走上了继续求学的路。毛泽东在离家赴湘乡县立东山高等小学堂求学前夕，写了一首《赠父诗》：孩儿立志出乡关，学不成名誓不还。埋骨何须桑梓地，人生无处不青山。

这首诗是少年毛泽东走出乡关、奔向外面世界的宣言书，表明了他胸怀天下、志在四方的远大抱负。

一个人，有理想、有信念、有追求，他的生活才有意义，否则他将如行尸走肉，终日浑浑噩噩，不知所做。而时间在这种虚无的日子中流逝了，等他幡然悔悟的时候，青春已不再。漫漫人生，唯有激流勇进，不畏艰险，奋力拼搏，方能中流击水，达到光明的彼岸。

所以，我们应该明确什么是理想，懂得理想的巨大意义，并树立正确的积极向上的人生理想，只有这样我们才能实现自己的人生目标和价值。

世界上最快乐的事，莫过于为理想而奋斗！

——苏格拉底

4. 实现人生理想需要正确处理好几个问题

(1) 要目标远大。孔子曰：“取乎其上，得乎其中；取乎其中，得乎其下；取乎其下，则无所得矣。”意思是：人的目标要定得高一点，才能激发潜能，达到目的。

(2) 要合理设定理想目标。在确立自己的追求和抱负时，要把理想和现实统一起来，不能过于“理想化”，不能好高骛远，眼高手低，否则理想有可能变成了“幻想”。

(3) 正确对待机遇、“命运”。有的同学认为，理想追求的实现，要靠机遇，靠“命运”，运气不好，即使个人再努力，到头来也是白费。这样的观点是极其有害的。机遇在学习、生活、事业等方面确有着不可忽视的作用，但我们不能过于夸大机遇的作用，不能把理想寄托在依赖运气、侥幸成功上。对于真正有理想、有抱负的人来说，关键不是有没有机遇，而在于有没有真才实学，肯不肯勤奋努力，因为机遇往往青睐于有准备的人。

(4) 理想的实现等不来，盼不来。理想的实现需要艰苦奋斗的实干实做，需要一种“咬定青山不放松”的坚持，需要一步一个脚印地前行。诗云“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，在学习上、事业上离开了勤奋、刻苦是不可能实现目标追求的。

(5) 从现在做起，从平凡小事做起。李大钊说：“无限的过去都是以现在为归宿，无限的未来都是以现在为渊源。”意思是现在的好坏，是昨天的行为积累而成的，未来的好坏全仗着你今天的所作所为。要实现理想抱负，就要珍惜现在，珍惜时间，“一万年太久，只争朝夕”，要争分夺秒，刻苦学习，用一个个充实的现在扎扎实实地迈向理想的未来。同时，任何丰功伟绩都源于平凡的小事，任何美好理想的实现都是由无数平凡的、琐碎的、具体的努力积累起来的，“千里之行，始于足下”，要实现理想抱负，一定要脚踏实地，一点一滴地做，老老实实地做，一步步实现自己的价值，最终达到理想的彼岸。

霍去病豪言拒赏

霍去病是我国西汉时期杰出的军事将领，他当年大破匈奴，屡建奇功，汉武帝为了嘉勉他，要建一栋房子送他。霍去病坚持不要，说了一句：“匈奴未灭，何以家为？”汉武帝很感动。这句话的意思就是说：匈奴还没消灭，我怎么能够成家呢？表明了他的心迹。“匈奴未灭，何以家为？”这是何等豪壮的语言！可以说是霍去病战斗一生的写照。短短八个字，斩钉截铁、掷地有声，充满了为国舍家的远大抱负和豪迈慷慨的英雄气概。不仅武帝当时听了大受感动，这震撼人心的八个字，也成为千年不衰的英雄绝唱。而霍去病也成为我国历史上爱国将领的象征，受到历代人们的推崇。



合抱之木，生于毫末；九层之台，起于垒土。

——老子《道德经》

5. 做一个有理想的中学生

一个人的远大理想只有和踏实奋斗结合起来才更有力量。对于我们初中生来说，要实现自己的人生理想，就要刻苦学习，全面提高自己的素质，增强自己将来报效祖国的本领。俗话说“有志不在年高”，作为新时期的中学生更应该抓住年轻的好时机，树立人生远大的理想。一个人如果具有了崇高的理想追求，他的精神就不会空虚，精神充实了，学习起来自然更有干劲。周恩来总理在年少时说出的那句“为中华之崛起而读书”，深深激励了一代又一代学子。今天，我们的祖国正处在

高速发展的关键时期，时代赋予了学生崇高而又神圣的使命。为实现中华民族的伟大复兴而刻苦学习是我们所肩负的任务。

在树立了远大的理想之后我们还要确立明确的学习目标。尽管每个人对成功的看法不一样，但是有一点很肯定，即成功就是达到既定的有意义的目标。没有目标，就无所谓成功；没有目标，做任何事情都难以成功。学习更是如此，盲目的学习很容易使我们被动，从而迷失自我。因此一定要明确自己的目标，有目标才会有动力，有了动力才能够前进。

当我们在学习中有了明确的目标，并能把自己的学习与目标不断地加以对照，进而清楚地知道自己的行进速度与目标之间的距离，我们的学习成绩就会得到维持和提高，就会自觉地克服一切困难，努力达到学习目标。因而在我们学习的过程中应心怀目标，充满激情地去学习，设计合理稳妥的学习计划，从小目标到大目标，从局部目标到整体目标一步步地前进，一点点地品尝学习的成功，建立学习的信心，建立人生的信心。

当我们因种种原因对学习提不起劲儿，想要松懈的时候，就要及时调整和确立正确的学习目标，这样才能在新的起跑线上找到新的动力，为自己的人生展开一幅幅美丽的画卷。

学习目标，来源于个人的志向、兴趣和人生规划。根据这三点，再结合自己的实际情况，做一份中学期间的学习计划，以及毕业时要达成的目标，只有这样我们的学习才会有放矢，动力十足。

理想为我们确定了人生的方向，而目标是前进道路上的标杆。我们要在理想的指引下不断地为自己设立新目标，不断地在新的目标的激励下提高自己，完善自己。为自己，为祖国创造美好的未来。

自觉心是进步之母，自贱心是堕落之源。故自觉心不可无，自贱心不可有。

——邹韬奋

屠呦呦将中医中药推向了世界

屠呦呦，1930年12月30日出生于浙江宁波，药学家。她多年从事中药和中西药结合研究，突出贡献是创制了新型抗疟药青蒿素和双氢青蒿素，并因此在2015年10月5日，获得2015年诺贝尔生理学或医学奖。屠呦呦是第一位获得诺贝尔科学奖项的中国本土科学家、第一位获得诺贝尔生理学或医学奖的华人科学家。她将中医中药推向了世界，她将民族的变成世界的。屠呦呦是民族的功勋、佼佼者，她对科学的贡献是卓著的。

40年前的科研条件和环境可想而知，屠呦呦要从医药中寻找抗疟新药谈何容易？屠呦呦和她的团队，克服重重困难，可谓历经千辛万苦。失败了，推倒重来，经历了无数次的实验。在失败面前，他们不言弃，始终执着地追求。为了检验药物的效果，屠呦呦甚至亲自口服药物，尝试药物在自己身上的反应，以保证药物的万无一失，屠呦呦的肝脏因此受到了损伤。牺牲自己的健康，目的就是换来大家的健康，换来人类的科学进步。屠呦呦与青蒿素之间的许多精彩传奇故事，表现了科学家对科学事业忘我奉献、不懈追求的严谨态度和崇高品质。

晋州市实验中学 学生每日课前宣誓誓词

我相信：我能行！

我将以百倍的努力，创造辉煌，实现价值，改变人生！

我相信：我成功！

上好每节课，做好每件事，珍惜每一分钟。坚持不懈，奋力前行，奇迹定能产生！

我相信：我必胜！

克服困难，百折不挠，攀登高峰！

我能行！我成功！我必胜！

为己争光，为家争光，为校争荣，为国争荣！

第二章 以道德完美人生

1. 什么是道德

道德是指人们行为应遵循的原则和标准。它以善与恶、美与丑、真与假、正义与非正义、诚实与虚伪等概念来评价和调节人们的行为，它回答的是我应该怎么做事、怎么做人。



蔡璘还金

《清稗类钞·敬信类》中记载了这样一个故事：一位朋友在蔡璘处寄存了很多钱，没有立字据。几年之后，朋友去世了，他就把朋友的儿子叫到家，把钱还给他。但朋友的儿子很惊愕，坚决不收，笑道：“没有这回事，父亲没有留给我借条，也没有口头告诉我有这事。”蔡璘说：“借条就在我心里，不在纸上，心中的诚信才是根本，你父亲知道我是个讲诚信的人，才没有告诉你。他如此相信我，我又岂能失信呢？”最后还是把钱还给了他。

这个故事反映了蔡璘诚实守信的良好道德品质，它也告诉我们：借条、契约、合同等固然重要，但人的良心更重要。它显示的是一个人的人格、尊严和价值，显示的是人们对道德规范的敬重。所以，也有人说道德是一种精神的法律。

2. 公民道德规范20字释义

中共中央《公民道德建设实施纲要》提出了“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”的二十字公民道德基本规范，这二十个字，是我国公民应遵循的道德行为准则，是我们每个中学生需要认真认知、领会、践行的行为准则。

爱国守法

爱国：爱国是中华民族传统的道德规范，爱国主义一向被称为“中华民族之魂”。在建设有中国特色社会主义的今天，继承和发扬爱国传统就要做到：第一，了解基本国情，认清历史责任。正确认识祖国悠久的历史、灿烂的文化，尤其是近现代中国人民为实现民族独立和祖国富强而英勇奋斗的壮丽历史。真正明确我们承担的历史责任，自发地、真心诚意地热爱祖国、报效祖国、献身祖国。第二，每一位公民都要牢固树立起中华民族的意识、国家利益的意识，要自觉地维护祖国的独立、统一、尊严和利益。第三，立足本职工作，实现报国壮志。要把爱祖国的深厚感情和信念转化为扎扎实实的行动。对于每个公民来说，就是要在各自的岗位上，辛勤工作，默默奉献，为祖国的现代化建设添砖加瓦。

家祭无忘告乃翁



南宋大诗人陆游，生在北宋灭亡之际，从小就受到了强烈的爱国思想的熏陶，立下了报仇雪耻、收复中原失地的宏大志愿。绍兴年间，才华横溢的陆游步入仕途，后又投身军旅生活。为了报效国家，实现自己的宏大抱负，他一次次地