

知识·智能·创造
素质教育工程书库



养成教育 全书

主编 周宏 高长梅



中国物资出版社

养成教育全书

(上 卷)

周 宏 高长梅 主编

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养成教育全书/周宏, 高长梅主编. -北京: 中国物资出版社, 1999.5
(学校教育丛书)
ISBN 7-5047-1636-7

I. 养… II. ①周… ②高… III. 养成教育: 学校教育 - 基本知识 IV. G4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 19229 号

责任编辑: 杨子菲

封面设计: 卫 芳

中国物资出版社出版发行

新华书店经销

北京华威冶金印刷厂

开本: 787×1092mm 1/16 印张: 84 字数: 2300 千字

1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月第 1 次印刷

印数: 0001 - 3000 册 (套)

书号: ISBN 7-5047-1636-7/G·0368

定价: 395.00 元

丛书定价: 790.00 元

知识·智能·创造

素质教育工程书库

编委会

- 总顾问：鲁洁(南京师范大学教授、博士生导师)
滕纯(中央教育科学研究所研究员、原副所长)
- 顾问：杨再隋(华中师范大学教授)
董泽芳(华中师范大学教授)
冉红(首都师范大学教授)
- 编委：
- | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 王池富 | 王建社 | 王佐科 | 王纬虹 | 李祥 |
| 李敏 | 李慧 | 李祥声 | 张开勤 | 李文广 |
| 刘树民 | 刘存佑 | 张文元 | 张忠义 | 周家荣 |
| 周国韬 | 杨学谔 | 鲁澄南 | 罗国良 | 强兆虎 |
| 彭智勇 | 丛培翔 | 杨杰 | 程杏荣 | 周先忧 |
| 廖广发 | 相德忠 | 修玉德 | 高长风 | 高长梅 |
| 高远良 | 汪仲汉 | 吴书元 | 吴玉红 | 王能议 |
| 谢学政 | 张启福 | 唐西胜 | 刘海疆 | 赵淑芬 |
| 姚继业 | 向登伟 | 张高海 | 廖秉权 | 谢华 |
| 王吉品 | 朱付江 | 尚振山 | 周宏 | 刘立 |
| 杨再隋 | 董泽芳 | 冉红 | 文清 | 苏振林 |
- 总策划：高长梅 尚振山

《养成教育全书》

编 委 会

主 编 周 宏 高长梅

副主编 吴玉红 王池富 刘 立
廖秉权 谢 华 周根荣

编 委	周 宏	高长梅	吴玉红	王池富	王建社
	刘 立	廖秉权	谢 华	周根荣	孙朝霞
	尚振山	唐西胜	李启嘉	孙志新	王吉品
	朱付江	张忠义	张启福	王能议	谢学政
	王 萍	李 慧	王 俊	张大清	郑 文

策 划 高长梅 尚振山

前 言

长期以来，我们对思想政治教育强调的多，对道德品质和行为规范的培养和养成重视的不够。如果照此下去，既不利于对跨世纪人才整体素质的培养，也会对我国今后的进步和市场经济的发展产生不利影响。因此，必须对青年一代进行养成教育，使他们成为社会主义的“四有”新人。

养成教育是培养青少年远大理想、崇高道德品质、良好行为习惯的教育。养成教育就是从行为训练入手，综合多种教育方法，全面提高青少年的知（道德认识）、情（道德情感）、意（道德意志）、行（道德行为习惯），并最终养成青少年的远大理想、崇高道德品质及良好行为习惯。养成教育是提高青少年修养，完善青少年人格不可缺少的教育，是教会青少年如何做人的重要一课。

远大理想，崇高道德品质，良好行为习惯不是天生的，它离不开养成教育。青少年正处在长身体、长知识的关键时期，可塑性大，因而这是对青少年进行养成教育的最佳时期，对青少年漫长的一生都会产生积极有益的影响。

养成教育的内容很多，例如培养青少年关心他人，助人为乐，尊老爱幼，孝顺老人的品质；强化青少年的劳动观念，为青少年提供直接参与或观察劳动的机会，让青少年加深对劳动意义的理解；重视对青少年社会文明礼貌的教育，使青少年热爱祖国，好学上进，待人诚恳，举止文明，热情活泼，开朗勇敢，不怕困难，勇于创新。还应该对青少年进行遵纪守法的教育，增强青少年辨别是非的能力及对丑恶事物的痛恨和抵制能力，学会用法律的武器保护自己，敢于和违法犯罪行为进行斗争。对于青春期的子女，要教育他们以学业为重，处理好事业与爱情的关系，懂得恋爱、婚姻的道德准则与社会责任。

青少年的道德品质与行为习惯的形成，是受多方面影响的，青少年生活在社会中，必然会受到复杂社会各方面的影响。在进行养成教育时，家庭与学校、社会要协调配合，利用各种有利因素教育青少年。在改革开放的形势下，在市场经济机制的大潮中，尤其应该注意研究商品经济对于青少年思想、认识以及行为的影响，了解未来社会对人道德品质、行为习惯的要求，以培养青少年适应现代社会要求的各种能力。

总之，养成教育是对青少年一代进行道德品质和行为习惯的一种教育，也是为他们将步入社会做什么样的人和怎样做人的教育。它既是思想政治教育的重要组成部分，也是社会主义教育进一步深入的必然要求。因此，我们只要重视并长期坚持养成教育，必将取得显著成效。

编委会

1999年5月

总 目 录

· 上 卷 ·

思想道德教育篇

第一章	思想道德素质的作用·····	(3)
第二章	青少年思想修养的基本原则和内容·····	(19)
第三章	青少年道德修养的基本原则和内·····	(36)
第四章	青少年加强思想道德修养的途径和方法·····	(49)
第五章	自觉抵制和消除错误的思想道德观念·····	(62)

理想追求教育篇

第一章	人生的哲学思考·····	(79)
第二章	人生的意义与价值·····	(87)
第三章	树立正确的世界观与人生观·····	(93)
第四章	人生的思考与探索·····	(98)
第五章	理想是人生的最高追求·····	(111)
第六章	人生在不断选择中·····	(126)

三德教育篇

第一章	关于社会公德的指导原则和基本规范·····	(145)
第二章	社会公德的基本特征与教育方法·····	(153)
第三章	人际关系中的公德要求·····	(159)
第四章	个人与社会关系中的公德要求·····	(169)
第五章	个人与自然关系中的公德要求·····	(183)

第六章	职业道德：市场经济的入场券·····	(197)
第七章	爱岗敬业：职业道德的永恒话题·····	(205)
第八章	为人民服务：职业道德的灵魂·····	(210)
第九章	家庭道德的特征及其历史演变·····	(219)
第十章	家庭道德教育的重要性与紧迫性·····	(226)
第十一章	家庭道德教育的基本原则与方法·····	(234)

礼仪教育篇

第一章	仪 态·····	(245)
第二章	仪表礼仪·····	(252)
第三章	饮食礼仪·····	(261)
第四章	起居礼仪·····	(271)
第五章	行走礼仪·····	(276)
第六章	站立礼仪·····	(282)
第七章	坐姿礼仪·····	(284)
第八章	观看礼仪·····	(288)
第九章	听说礼仪·····	(291)
第十章	称呼礼仪·····	(305)
第十一章	问候礼仪·····	(314)
第十二章	应答礼仪·····	(317)
第十三章	做客待客礼仪·····	(322)
第十四章	升降国旗礼仪·····	(326)

文明礼貌教育篇

第一章	文明——人类进步的标志·····	(335)
第二章	礼貌——待人处世的美德·····	(343)

心理健康教育篇

第一章	心理教育绪论·····	(389)
第二章	心理教育的理论思考·····	(420)
第三章	心理教育的发展·····	(434)
第四章	心理健康的培养与激发·····	(448)
第五章	心理教育的途径·····	(486)
第六章	学校心理教育工作与科研·····	(496)
第七章	心理教育的评估·····	(507)
第八章	心理教育中的评价技术·····	(520)

青春期教育篇

第一章	青春期教育概述·····	(543)
第二章	青春期家庭性教育的优势、问题及其对策·····	(553)
第三章	中学生异性交往偏差的甄别与矫正·····	(558)
第四章	青春期性教育的核心与导向·····	(561)
第五章	社会文化环境与青春期的性教育·····	(566)
第六章	青春期心理·····	(570)

卫生安全教育篇

第一章	学校卫生与保健·····	(583)
-----	--------------	-------

· 下 卷 ·

第二章	自我防范安全教育·····	(618)
-----	---------------	-------

法纪教育篇

第一章	祖国在我心中《宪法》、《国旗法》和《国徽法》·····	(643)
第二章	《未成年人保护法》·····	(652)
第三章	《义务教育法》·····	(688)
第四章	《道路交通安全法》·····	(664)
第五章	《环境保护法》·····	(669)
第六章	《治安管理处罚条例》·····	(672)
第七章	《刑法》·····	(681)
第八章	《刑事诉讼法》·····	(690)
第九章	《民法通则》·····	(694)
第十章	《民事诉讼法》·····	(700)

挫折教育篇

第一章	挫折的概述·····	(707)
第二章	挫折产生的基本动因·····	(712)
第三章	挫折教育指导·····	(725)

第四章	社会各方面都应关心青少年挫折教育·····	(738)
第五章	挫折心理咨询与调节·····	(752)
第六章	日本、美国对中小学生的独立生存和抗挫折的培养及启示·····	(763)
第七章	挫折教育指导实例·····	(773)

审美教育篇

第一章	审美对象·····	(789)
第二章	美育在教育结构中的位置·····	(816)
第三章	美育对当代青少年健康成长的积极作用·····	(828)
第四章	教学过程中的儿童美育·····	(839)
第五章	与中小学生谈美·····	(849)

日常行为规范教育篇

第一章	小学生行为习惯教育·····	(907)
第二章	中学生日常行为规范教育·····	(933)
第三章	中小学生文明行为常识·····	(945)

纪律教育篇

第一章	合格公民的必备素质·····	(991)
第二章	执行纪律要从小做起·····	(1005)
第三章	做自觉执行纪律的模范·····	(1018)

· 上卷目录 ·

思想道德教育篇

第一章 思想道德素质的作用·····	(3)
第一节 思想素质制约人生态度和价值取向·····	(3)
第二节 政治素质决定人生的政治方向·····	(8)
第三节 道德素质是成才的重要条件·····	(12)
第二章 青少年思想修养的基本原则和内容·····	(19)
第一节 青少年思想修养的基本原则·····	(19)
第二节 青少年思想修养的基本要求·····	(26)
第三节 青少年思想修养的基本内容·····	(31)
第三章 青少年道德修养的基本原则和内容·····	(36)
第一节 青少年道德修养的基本原则·····	(37)
第二节 青少年道德修养的基本要求·····	(41)
第三节 青少年道德修养的基本内容·····	(46)
第四章 青少年加强思想道德修养的途径和方法·····	(49)
第一节 在不断学习中提高思想道德水平·····	(50)
第二节 在社会实践中陶冶思想道德情操·····	(54)
第三节 通过修身内省升华思想道德修养·····	(58)
第五章 自觉抵制和消除错误的思想道德观念·····	(62)
第一节 自私颓废的个人主义·····	(63)
第二节 追名逐利的功利主义·····	(66)
第三节 为我所用的实用主义·····	(69)
第四节 醉生梦死的享乐主义·····	(73)

理想追求教育篇

第一章 人生的哲学思考	(79)
第一节 永恒的“斯芬克斯之谜”	(79)
第二节 自然人与社会人	(80)
第三节 人性的善与恶	(83)
第四节 人的本质都是自私的吗?	(86)
第二章 人生的意义与价值	(87)
第一节 人生的实质与意义	(87)
第二节 人生价值的两种形态	(89)
第三节 人生价值的实现	(91)
第三章 树立正确的世界观与人生观	(93)
第一节 世界观与人生观相互联系	(93)
第二节 树立正确的世界观和人生观的意义	(95)
第三节 在改造客观世界的同时改造自己的主观世界	(97)
第四章 人生的思考与探索	(98)
第一节 生命与不朽	(99)
第二节 做生活的强者	(102)
第三节 人生幸福的真谛	(106)
第五章 理想是人生的最高追求	(111)
第一节 理想牵引生命的历程	(111)
第二节 寻找心中的太阳	(117)
第三节 追求崇高理想	(121)
第四节 让青春插上理想的翅膀	(123)
第六章 人生在不断选择中	(126)
第一节 人生是个不断选择的过程	(127)
第二节 人生选择的自由与限度	(131)
第三节 人生选择中的正确导向	(135)
第四节 市场经济条件下的人生选择	(137)

三德教育篇

第一章 关于社会公德的指导原则和基本规范	(145)
第一节 社会公德的指导原则	(145)
第二节 社会公德的基本规范	(148)
第二章 社会公德的基本特征与教育方法	(153)
第一节 关于社会公德的基本特征	(153)
第二节 关于社会公德教育的几种重要方法	(156)
第三章 人际关系中的公德要求	(159)
第一节 个人行为中要礼貌待人	(159)
第二节 人际交往中要助人为乐	(166)
第三节 社会交往中要诚实、豁达、守信	(167)
第四章 个人与社会关系中的公德要求	(169)
第一节 坚持集体主义原则	(170)
第二节 遵守“五爱”国民公德	(172)
第三节 维护社会公共秩序	(178)
第四节 见义勇为	(179)
第五节 遵纪守法 维护社会安定	(180)
附：社会公德四字歌	(181)
第五章 个人与自然关系中的公德要求	(183)
第一节 个人与自然的和谐共存	(184)
第二节 强化现代生态意识	(189)
第三节 自觉保护自然环境	(194)
第六章 职业道德：市场经济的入场券	(197)
第一节 市场经济是道德经济	(198)
第二节 社会主义市场经济条件下的义利关系	(202)
第七章 爱岗敬业：职业道德的永恒话题	(205)
第一节 热爱本职 扎实工作	(205)
第二节 忠于职守 尽职尽责	(208)
第三节 精通业务 勇于创新	(209)
第八章 为人民服务：职业道德的灵魂	(210)
第一节 一切从人民的利益出发	(211)
第二节 服务群众 提高服务质量	(213)
第三节 办事公道 不徇私情	(215)
第四节 发扬无私奉献的精神	(216)

第九章 家庭道德的特征及其历史演变	(219)
第一节 关于家庭道德的主要特征	(219)
第二节 家庭伦理道德的历史演变	(222)
第十章 家庭道德教育的重要性与紧迫性	(226)
第一节 提高对加强家庭道德教育重要性的认识	(226)
第二节 提高对加强家庭道德教育的紧迫性的认识	(231)
第十一章 家庭道德教育的基本原则与方法	(234)
第一节 家庭美德教育的基本原则	(234)
第二节 家庭美德教育的基本方法	(238)

礼仪教育篇

第一章 仪 态	(245)
第一节 体态和身姿	(245)
第二节 体形美与形体锻炼	(248)
第三节 身姿语的表达意义	(249)
第二章 仪表礼仪	(252)
第一节 青少年穿着打扮个人卫生方面的基本要求	(253)
第二节 各种场合的穿着要求	(255)
第三节 青少年如何让自己更美丽	(257)
第三章 饮食礼仪	(261)
第一节 家宴礼仪	(261)
第二节 饮茶礼仪	(265)
附录一 中国功夫茶操作程序	(266)
附录二 节令食俗	(267)
附录三 传统习俗中的家宴	(270)
第四章 起居礼仪	(271)
第一节 家庭起居礼仪	(271)
第二节 宿舍起居礼仪	(273)
第三节 旅馆起居礼仪	(275)
第五章 行走礼仪	(276)
第一节 行走的正确姿势	(276)
第二节 走路时应注意的礼仪	(277)
第三节 骑自行车的礼仪	(278)
第四节 乘公共汽车的礼仪	(279)
第五节 乘火车乘船的礼仪	(280)

第六节 旅游观光的礼仪	(280)
第七节 问路的礼仪	(281)
第六章 站立礼仪	(282)
第一节 基本的站立礼仪	(282)
第二节 不同场合下的站姿	(283)
第三节 站立礼仪禁忌	(284)
附录：两种练习正确站姿的方法	(284)
第七章 坐姿礼仪	(284)
第一节 几种基本的正确坐法	(285)
第二节 不同场合下的坐姿礼仪	(285)
第三节 坐姿礼仪禁忌	(287)
附录：坐法的变革	(287)
第八章 观看礼仪	(288)
第一节 观看体育比赛的礼仪	(288)
第二节 观看影视及演出的礼仪	(289)
第三节 观看展览的礼仪	(290)
第四节 阅读书报的礼仪	(291)
第九章 听说礼仪	(291)
第一节 说话的基本要求	(292)
第二节 交际中的说话礼仪	(293)
第三节 交谈礼仪	(298)
第四节 聆听礼仪	(301)
附录一 礼貌用语	(302)
附录二 敬语	(303)
附录三 雅语	(304)
附录四 客气语	(304)
第十章 称呼礼仪	(305)
第一节 称呼的一般常识	(305)
第二节 敬称礼仪	(310)
第三节 谦称礼仪	(311)
附录：我国民间对亲属的特殊称谓	(312)
第十一章 问候礼仪	(314)
第一节 相遇时的问候礼仪	(315)
第二节 登门问候礼仪	(316)
第十二章 应答礼仪	(317)
第一节 口头应答礼仪	(317)
第二节 书面应答礼仪	(321)
第十三章 做客待客礼仪	(322)
第一节 做客礼仪	(323)

第二节 待客礼仪	(324)
第十四章 升降国旗礼仪	(326)
第一节 升降国旗时间	(327)
第二节 升降国旗规则	(327)
第三节 升挂国旗的机构、场所	(328)
第四节 升降国旗仪式	(329)
附录：国际交往中的国旗使用	(330)

文明礼貌教育篇

第一章 文明——人类进步的标志	(335)
第一节 人类文明的历程	(335)
第二节 个人的文明	(337)
第三节 整体文明和内在气质	(338)
第四节 现代生活方式与现代文明	(341)
第二章 礼貌——待人处世的美德	(343)
第一节 礼貌的继承和发展	(343)
第二节 礼貌规范的种类	(345)
第三节 尊重民族礼仪习俗	(352)
第四节 对外交往中的礼貌	(353)
附：师生文明用语	(356)
第一部分 教师文明用语参考范例	(356)
幼儿教师文明用语	(356)
小学教师文明用语	(363)
中学教师文明用语	(369)
第二部分 学生文明用语参考范例	(372)
幼儿文明用语	(372)
小学生文明用语 学生对老师的文明用语	(376)
中学生文明用语	(380)

心理健康教育篇

第一章 心理教育绪论	(389)
------------------	-------

第一节 心理教育概述·····	(389)
第二节 中小学生心理教育工作的意义·····	(392)
第三节 中小学心理教育的原则与策略·····	(399)
第四节 学校心理教育工作者的基本条件·····	(406)
第五节 心理教育的内涵·····	(411)
第六节 心理教育的意义·····	(416)
第二章 心理教育的理论思考·····	(420)
第一节 弗洛伊德与精神分析·····	(421)
第二节 马斯洛与健康心理学·····	(427)
第三节 心理教育的理论背景·····	(430)
第三章 心理教育的发展·····	(434)
第一节 心理教育与心理营养·····	(435)
第二节 心理教育与生活质量·····	(439)
第三节 心理教育与人的发展·····	(443)
第四章 心理健康的培养与激发·····	(448)
第一节 动机的培养与激发·····	(448)
第二节 兴趣的激发和培养·····	(457)
第三节 情感的培养·····	(365)
第四节 意志品质的培养·····	(374)
第五节 气质的发展·····	(479)
第六节 性格的形成与培养·····	(480)
第五章 心理教育的途径·····	(486)
第一节 心育课教学·····	(486)
第二节 学校心理教育的其他途径·····	(489)
第三节 学校与家庭心育的协同·····	(495)
第六章 学校心理教育工作与科研·····	(496)
第一节 学校心育工作的开展·····	(497)
第二节 学校心育科研·····	(501)
第三节 心理教育效果的评估·····	(506)
第七章 心理教育的评估·····	(507)
第一节 心理教育评估的原则与指标·····	(508)
第二节 心理教育评估的实施·····	(513)
第八章 心理教育中的评价技术·····	(520)
第一节 测量评价技术·····	(521)
第二节 非测验评价技术·····	(530)