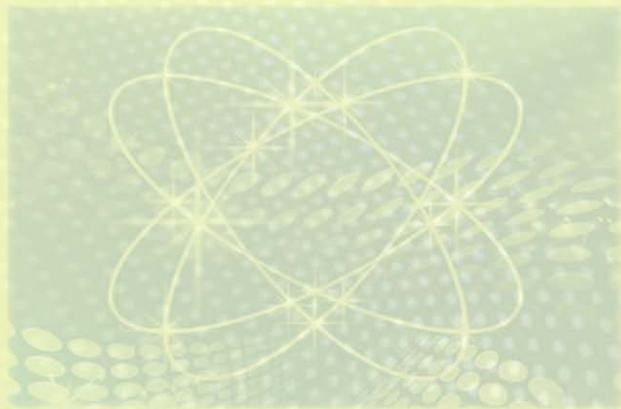


金色乡村

农村留守儿童成长读本



目 录

第一篇 道德篇

第一章 绪论	002
一、道德的内涵和特点	003
二、道德的功能和学习实践道德的重要性	003
三、道德篇的主要内容及学习实践道德必须具备的 四个能力	006
四、如何做一个有道德的人	007
第二章 博爱	009
一、博爱的内涵	010
二、提倡博爱的意义	010
三、怎样做到博爱	012
第三章 感恩	017
一、感恩的内涵	018
二、为什么要感恩	018
三、如何做一个感恩的人	021
第四章 荣辱	024
一、荣辱观的含义	025
二、树立正确荣辱观的意义	026
三、社会主义荣辱观	027
四、青少年怎样树立正确的荣辱观	028
第五章 孝亲	034
一、孝亲的内涵	035



二、为什么要孝敬父母	035
三、应该如何孝敬父母	038
第六章 尊师	045
一、尊师的内涵	046
二、为什么要尊师	046
三、应该如何尊师	049
第七章 励志	053
一、励志的内涵	054
二、为什么要励志	054
三、应该怎样励志	057
第八章 劝学	064
一、什么是学习	064
二、为什么要学习	065
三、怎样学习	068
第九章 诚信	076
一、什么是诚信	077
二、诚信的重要性	077
三、如何做到诚信	080
第十章 勤俭	084
一、如何理解勤俭	084
二、提倡勤俭观的必要性	086
三、怎样做到勤俭	090
第十一章 宽容	094
一、宽容的含义	094
二、宽容的意义	095
三、如何做到宽容	097
四、宽容应注意什么	098
第十二章 智慧	101
一、智慧无处不在	101

二、什么是智慧	106
三、智慧对我们的重要性	106
四、如何增长智慧、拥有智慧	106
第十三章 谦让	111
一、什么叫谦让	112
二、为什么要谦让	112
三、如何才能学会谦让	115
四、谦让要注意的问题	116
第十四章 合作	119
一、什么是合作	119
二、合作的类型	121
三、合作的重要性	122
四、合作中需要注意的问题	124
五、如何避免庸俗低劣的合作	128
第十五章 服务	130
一、服务的含义及特点	131
二、服务的意义	133
三、如何为他人服务	135
四、服务中要注意的问题	139
第十六章 守法	142
一、法律的含义	143
二、遵纪守法的重要性	143
三、如何做到遵纪守法	145
第二篇 礼仪篇	
第一章 绪论	152
一、礼仪的内涵和功能	152
二、礼仪篇的主要内容	153
三、学习礼仪的重要性	154



四、如何做一个文明礼仪的学生	155
第二章 礼仪基础知识	157
一、服饰礼仪	157
二、仪容礼仪	161
三、举止礼仪	163
四、语言谈吐礼仪	171
第三章 家庭礼仪	175
一、子女对父母的礼仪	175
二、同辈之间的礼仪	178
三、夫妻之间的礼仪	179
四、父母对子女的礼仪	182
五、与其他长辈、晚辈相处的礼仪	185
六、家庭待客礼仪	185
第四章 校园礼仪	188
一、校园生活礼仪	188
二、学习礼仪	195
三、校园仪式礼仪	198
第五章 社交礼仪	202
一、握手礼仪	202
二、介绍礼仪	204
三、称呼礼仪	207
四、致意礼仪	208
五、拜访礼仪	209
六、电话礼仪	210
七、馈赠礼仪	212
八、名片礼仪	213
第六章 生活礼仪	216
一、公共活动礼仪	216
二、祝贺礼仪与吊唁礼仪	223

第三篇 心理篇

第一章 插上幸福的翅膀	244
一、心理健康的含义	244
二、心理健康的标准	245
三、心理健康的重要性	246
四、如何保持心理健康	247
第二章 我爱我自己	252
一、什么是认识自我	252
二、怎样认识自我	253
三、小活动	255
第三章 我的情绪我做主	260
一、心理学ABC理论	263
二、调节情绪的方法	264
三、小贴士	265
第四章 自信，让花季绽放	268
一、自信的概念	268
二、自信的人共有的特征	269
三、培养自信心的诀窍与方法	269
四、自负、自卑、自信的区别	270
第五章 快乐的金钥匙	271
一、人际关系的含义	272
二、人际交往的心理效应	272
三、人际交往的作用	273
四、建立良好人际关系的原则	275
五、人际交往艺术	279
六、人际关系测试	283
第六章 青春时节	285
一、青春期概述	286



二、青春期心理健康标准	288
三、关于青春期综合征	289
四、青春期常见心理问题	292
五、如何健康地度过青春期	296

第四篇 安全篇

青少年公共安全常识	302
-----------------	-----

第一章 交通安全常识	303
------------------	-----

一、道路交通安全常识	303
二、水上交通安全常识	305
三、铁路交通安全常识	305

第二章 消防安全常识	307
------------------	-----

一、学校及公共场所安全防火常识	307
二、山林安全防火常识	308
三、家庭安全防火常识	308
四、消防安全逃生常识	309

第三章 学校活动安全常识	313
--------------------	-----

一、楼道安全	313
二、学习实验操作安全常识	313
三、体育活动安全常识	314
四、住校学生安全常识	315
五、校外活动安全常识	316

第四章 防震减灾安全常识	318
--------------------	-----

一、家庭防震准备	318
二、遇到地震时的自救求生	319

第五章 防止有意伤害安全常识	322
----------------------	-----

一、有意伤害的几种情况	322
二、如何避免常见的有意伤害	322

第六章 其他类安全常识	325
一、防止恶劣天气伤害	325
二、安全用电	326
三、食品卫生安全	327
四、传染病防控	327
五、防止坠物伤害	327
六、严防毒品的侵袭	328

第一篇

道德篇

- | | | |
|----|------|---------|
| 绪论 | 第一章 | 第 一 章 |
| 博爱 | 第二章 | 第 二 章 |
| 感恩 | 第三章 | 第 三 章 |
| 荣辱 | 第四章 | 第 四 章 |
| 孝亲 | 第五章 | 第 五 章 |
| 尊师 | 第六章 | 第 六 章 |
| 励志 | 第七章 | 第 七 章 |
| 劝学 | 第八章 | 第 八 章 |
| 诚信 | 第九章 | 第 九 章 |
| 勤俭 | 第十章 | 第 十 章 |
| 宽容 | 第十一章 | 第 十 一 章 |
| 智慧 | 第十二章 | 第 十 二 章 |
| 谦让 | 第十三章 | 第 十 三 章 |
| 合作 | 第十四章 | 第 十 四 章 |
| 服务 | 第十五章 | 第 十 五 章 |
| 守法 | 第十六章 | 第 十 六 章 |



第一章 绪论

中华民族五千年文明，以温良恭谦享誉世界。道德如心中的一盏明灯，指引着华夏子孙一路前行。历朝历代人们都以高尚的道德作为至高境界，它是引导人们追求至善的良师。虽然时代在变迁，但是道德一直是中华儿女亘古不变的崇尚和追求。留守儿童是青少年的一个特殊群体，在人生观、价值观形成时期，缺少家庭温暖，缺少父母的关爱和指导，因此，拓展对留守儿童的道德培养渠道，加大培养力度，就显得尤为重要。

链接：道德的释义及由来

道德一词，在汉语中可追溯到先秦思想家老子所著的《道德经》一书。老子说：“道生之，德蓄之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。”其中“道”指自然运行与人世共通的真理；而“德”是指人世的德性、品行、王道。在当时道与德是两个概念，并无“道德”一词。“道德”二字连用始于荀子《劝学》篇：“故学至乎礼而止矣，夫是之谓道德之极。”在西方古代文化中，“道德”（Morality）一词起源于拉丁语的“Mores”，意为风俗和习惯。道德即对事物负责，不伤害他人的一种准则。

名言

道之以政，齐之以刑，则民免而无耻。道之以德，齐之以礼，知耻且格。

——《论语》

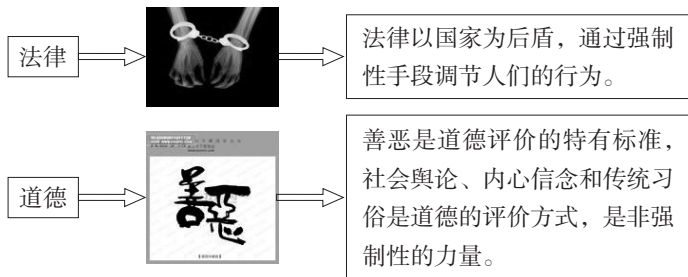
一、道德的内涵和特点

（一）道德的内涵

道德是用善恶作为评价标准，依靠社会舆论、内心信念和传统习俗来调节人与人、人与社会、人与自然之间关系的原则规范、心理意识和行为活动的总和。

（二）道德的基本特点

社会生活中，人们的行为规范既有道德规范也有法律规范。



二、道德的功能和学习实践道德的重要性

（一）道德的功能

1. 道德的认识功能是指道德运用善恶、荣辱等特有的道德概念和范畴，反映人类的道德现象、道德关系和道德实践活动，并为人们进行道德选择提供指南。

2. 道德的规约功能是指道德具有规范和约束人们行为的功能。

3. 道德的调节功能是指道德具有通过评价等方式来指导和纠正人们的行为和实际活动，从而协调人际关系，维护社会秩序。



4. 道德的教育功能是指道德通过评价、指导、示范等方式和途径，造成社会舆论，形成社会风气，树立道德榜样，来培养人们的道德观念、道德情感和道德品质。

5. 道德的激励功能是指道德具有激发人们向善的内在积极性和主动性，促进人们自我肯定，自我发展，自我完善。

其实，道德的功能集中表现为两个方面：一方面，道德是社会调控的重要方式；另一方面，道德也是个人自我完善的特殊的精神力量。

（二）学习道德的重要性

1. 学习实践道德是一个人安身立命的根本。

狼来了

从前，有个放羊娃，每天都去山上放羊。一天，他觉得十分无聊，就想了个捉弄大家寻开心的主意。他向着山下正在种田的农夫们大声喊：“狼来了！狼来了！救命啊！”农夫们听到喊声，急忙拿着锄头和镰刀往山上跑，可是等农夫们气喘吁吁地赶到山上一看，连狼的影子也没有。放羊娃哈哈大笑：“真有意思，你们上当了！”农夫们生气地走了。第二天，放羊娃故技重演，善良的农夫们又上当了。几次后，大伙儿对放羊娃的行为十分生气，从此再也不相信他的话了。

过了几天，狼真的来了，放羊娃拼命地向农夫们喊：“狼来了！狼来了！快救命啊！狼真的来了！”农夫们听到他的喊声，以为他又在说谎，没有人去帮他，结果放羊娃和他的羊都被狼咬死了。

说谎是一种很不道德的行为，既是对别人不尊重，也会失去别人对自己的信任。故事中的放羊娃因为他的不道德行为最后丢掉了性

命。古今中外，由于缺失道德而在社会上无法立足，甚至国破家亡的事例不胜枚举。留守儿童是一个较弱的群体，缺少父母的呵护，心理相对显得自卑，在同学交往、日常生活等方面，会存在一些障碍。因此，我们只有充分认识到道德的重要性，用心地学习、实践道德，用道德的力量为自己赢得尊重，增添光彩，我们才能适应社会，才能快乐、幸福地生活。

2. 学习实践道德是促成社会文明的重要途径。

小军刚工作不久，老板让他外出采购一批物资。小军四处游山玩水，逛了个够才和一家公司签订了合同，约定货到付款。小军回公司不久，货物就到了，小军手里拿着货款想到自己游玩透支了不少，于是他用货款堵了自己的窟窿。付货方一再催款，小军是一拖再拖，后来，小军七拼八凑才将货款汇了过去，可是对方却从此再也不愿与小军合作……

小军的不道德行为不仅给他自己的事业发展带来阻碍，同时也污染了社会环境，造成人和人之间的信任危机。在人类社会发展，人的道德水准直接决定着社会文明程度。

3. 学习实践道德是人与自然和谐发展的重要保障。

内蒙古阿拉善盟历史上曾是水草丰美的天然牧场，享有“居延大粮仓”的盛誉。自上世纪60年代以来，先后在上游的黑河干流上建起了莺落峡、草滩庄等水利枢纽工程及大大小小十几座水库、塘坝，甚至近几年为开发旅游项目而修建了大型水上公园，使得额济纳河的水源急速减少。进入90年代后的第二年，再也没有一滴水下泄给额济纳河了，随之而来的是曾有数百万亩水面的居延海（湖）也彻底干涸了。

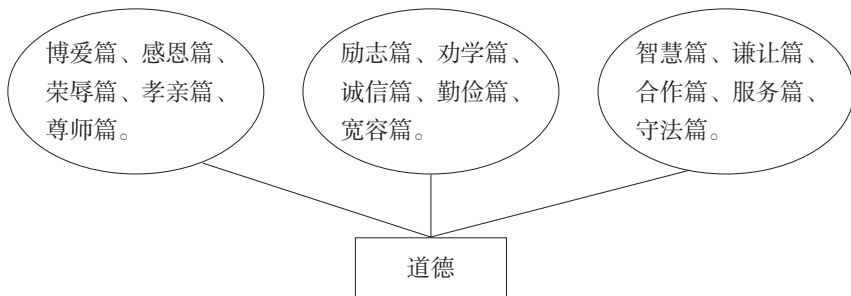


没有了水源，自然生态圈遭到破坏，流沙泛起，额济纳河在短短的几年间便成了一条沙沟。沿河两岸的胡杨、红柳等老龄树开始枯死，草原逐年沙化成戈壁荒滩，一遇西伯利亚强气流，沙尘随风而起，“环境杀手”四处狂奔，生命被逼向了死亡的边缘。

人类社会的发展，一时一刻也离不开地球的自然环境。然而人类在改造自然的进程中，由于道德的迷失，过度地向大自然索取和掠夺，造成能源紧张、环境污染、气候恶化……人类生存已经受到严峻的挑战。如何控制人类的欲望，做到感恩自然、爱护自然，已成为人与自然能否和谐发展的关键所在。

三、道德篇的主要内容及 学习实践道德必须具备的四个能力

（一）道德篇的主要内容



（二）实践道德的四个能力

1. 辨别能力 要有辨别真善美和假丑恶的能力，“见贤思齐，见不贤则自省”。

2. 实践能力 学以致用。“道”是“首”字和“走”字合成的，

首者头也，走者行也。第一件事情，就是叫你去行。如果不行，无论讲多少都是假的。所谓“说得一丈，不如行得一寸”。

3. 坚持能力 学习实践道德贵在坚持，日久生效。

4. 反思能力 对自己的思想和行为要经常地反思，不符合道德规范的言行要及时摒弃，做到知、情、意、行的统一，“吾日三省吾身”。

四、如何做一个有道德的人

道德其实离我们很近，近得触手可及。怎样做一个有道德的人呢？英国浪漫主义诗人雪莱说过：“道德中最大的秘密就是爱。”学习做有道德的人，最重要的是学会爱，学会真爱。何谓真爱？是对人类、对社会、对自然的朴素的情感，也是每个人应有的一种责任。做一个有道德的人，贵在知，贵于行，贵在知行合一。作为留守儿童，虽然缺少了一些关爱，但并不影响我们去奉献爱。我们更应该为辛劳的父母送去一份理解，为和蔼的老师送去一份尊重，为关注我们成长的陌生人送去一份感激，并用自己的实际行动去热爱我们身边的人，热爱自然，热爱社会。

链接：中国传统道德思想

四维：礼、仪、廉、耻。四维的说法，最早载于《管子》。《管子·牧民篇》：国有四维，一维绝则倾，二维绝则危，三维绝则覆，四维绝则灭。倾可正也，危可安也，覆可起也，灭不可复错也，何谓四维？一曰礼，二曰义，三曰廉，四曰耻。五常：仁、义、礼、智、信。汉章帝建初四年以后，“仁义礼智信”被确定为整体德目“五常”。仁和义是儒家文化中两大根本性的道德元素，可谓总体价值观中的核心价值观。四字：忠、孝、节、义。忠、孝在中国社会是基础性的道德价值观。《孝经》中，子曰：“夫孝者，德之本也。又，天之经也，民之行也。”八德：忠孝、仁爱、信义、和平。到了现代，孙



中山提出中国固有的八种道德，他在《三民主义之民族主义》中说：“讲到中国固有的道德，中国人至今不能忘记的，首是忠孝，次是仁爱，其次是信义，其次是和平。这些旧道德，中国人至今还是常讲的。”

第二章 博爱

爱是一切道德的基础，是中华民族传统伦理道德的核心，世界上一切美好事物都源于爱。

名言

爱是生命的火焰，没有它，一切变成黑夜。

——[法] 罗曼·罗兰

思考：感受下面的爱。

当你得知妈妈生病了，你用自己节省下的钱为妈妈买来水果，帮助妈妈做家务。

在去上学的路上，你看见一位妈妈突然晕倒，虽然你们素不相识，但你快步走过去，主动帮助她。

在“希望工程”中，为了帮助贫困地区的儿童能够得到平等的受教育的机会，能够正常地完成学业，能够吃上一顿营养午餐，许多爱心人士都在默默地付出，默默地奉献。

2008年汶川地震发生后，举国悲痛，中华儿女各尽所能地支持灾区，他们用实际行动，表达着对灾区人民的爱。

2011年日本地震发生后，作为一个中国人，你也想办法尽能力，去帮助遭受灾难的日本人。

爱自己，爱自己的孩子、父母、兄弟姐妹，爱自己的家园是人类的一种本能行为，正如一句俗语所说：爱自己的孩子，母鸡都会。作为拥有高级生命的人类，我们除了本能的爱之外，更需要大爱、兼爱和博爱。人类的伟大之处在于既能把爱给予亲人，给予朋友，也能把这种爱给予不认识的人，甚至是在平时反目的人。

每个人都拥有博爱之心，我们的社会将是一个充满爱心和温暖的