

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

# 养成教育全书

(下卷)

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 | 与中小學生谈美·····           | (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

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| <b>第一章 人生的哲学思考</b> .....      | (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)  |
| <b>第二章 人生的意义与价值</b> .....     | (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)  |
| <b>第三章 树立正确的世界观与人生观</b> ..... | (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)  |
| <b>第四章 人生的思考与探索</b> .....     | (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) |
| <b>第五章 理想是人生的最高追求</b> .....   | (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) |
| <b>第六章 人生在不断选择中</b> .....     | (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) |
| <b>第六章 站立礼仪</b> ·····    | (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) |
| <b>第七章 坐姿礼仪</b> ·····    | (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) |
| <b>第八章 观看礼仪</b> ·····    | (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) |
| <b>第九章 听说礼仪</b> ·····    | (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) |
| <b>第十章 称呼礼仪</b> ·····    | (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) |
| <b>第十一章 问候礼仪</b> ·····   | (314) |
| 第一节 相遇时的问候礼仪·····        | (315) |
| 第二节 登门问候礼仪·····          | (316) |
| <b>第十二章 应答礼仪</b> ·····   | (317) |
| 第一节 口头应答礼仪·····          | (317) |
| 第二节 书面应答礼仪·····          | (321) |
| <b>第十三章 做客待客礼仪</b> ····· | (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) |
|------------------|-------|