

# 品德 与 修为

杜毓贞 等 / 编著



清华大学出版社





# 品德 与 修为

杜毓贞 张 洁 / 编著  
郎 艳 谭 晨

清华大学出版社  
北京

## 内 容 简 介

本书适用于小学五年级学生，内容围绕认识自我与他人、学会交往与合作、学习并遵守规则、了解生活和公共场所礼仪等方面展开，帮助学生剖析自我、认识他人、学习换位思考、了解规则、遵守礼仪，从而帮助他们树立良好的品德，提升个人修养。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签，无标签者不得销售。

版权所有，侵权必究。侵权举报电话：010-62782989 13701121933

### 图书在版编目(CIP)数据

品德与修为 / 杜毓贞等编著. — 北京: 清华大学出版社, 2018  
ISBN 978-7-302-49045-6

I. ①品… II. ①杜… III. ①品德教育—中国—少年读物 IV. ①D432.62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第288900号

责任编辑: 陈 健  
封面设计: 傅瑞学  
责任校对: 袁 芳  
责任印制: 刘海龙

出版发行: 清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座

邮 编: 100084

社总机: 010-62770175

邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质量反馈: 010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者: 北京虎彩文化传播有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 185mm × 260mm

印 张: 7

字 数: 110千字

版 次: 2018年5月第1版

印 次: 2018年5月第1次印刷

定 价: 36.00元

---

产品编号: 075934-01

# 前言

2014年，教育部出台了《关于全面深化课程改革 落实立德树人根本任务的意见》，其中指出“立德树人是发展中国特色社会主义教育事业的核心所在，是培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人的本质要求”。2016年发布的《中国学生发展核心素养》总体框架，对“社会参与”的解读是“社会性是人的本质属性。社会参与，重在强调能处理好自我与社会的关系，养成现代公民所必须遵守和履行的道德准则和行为规范，增强社会责任感，提升创新精神和实践能力，促进个人价值实现，推动社会发展进步，发展成为有理想信念、敢于担当的人”，再次强调了道德准则、行为规范、社会责任感等德育要素在人才培养方面的重要意义。

思想品德课对学生进行德育教育的作用和影响不容置疑。随着时代和教育的发展，品德教学在理念、内容、形式上都有了长足的发展，其内容已经不仅仅局限于“思想”和“政治”，而是一门包含了德育教育、心理健康教育、安全教育、法律常识教育等多方面的综合性、实践性、活动性的课程。

同时，在新时期的社会和教育背景下，人们对思想品德课提出了更高的要求，我们在实践中发现，小学高年级学生对这门课程也有着自己的预期：他们不仅希望借助该课程了解自己所处的社会，了解身边的自然、民俗和地理等相关的知识，更希望该课程能够给自己的道德发展带来一定的引导和教育作用。我们在日常教育教学的思考与实践中发现，在小学高年级品德课的课堂上增添有关“修为”方面的内容能够更好地满足学生需求。

之所以选择“修为”一词作为本书的主题词，一方面，希望能够强调本书的基调，即对中华民族传统道德的回归，比如强调规则、礼仪及中华民族的文化精粹等；

另一方面，修为指一个人的修养、素质、道德、造诣等，是一种品格，既需要外在的引导，更需要个人的主动参与和投入。因此，我们在本书中加入了大量生动的故事、有积极导向的例子和有趣的活动，就是希望能够唤起学生学习的积极性，增强他们的参与感，进而通过相应的行为模式训练，引导学生养成良好的行为习惯，并最终通过行为影响认知，更好地起到品德课德育教育的功能和作用。

同时，我们希望教师利用本书中丰富的活动和内容实现“在有趣的课堂中创建有效的教学效果，在有序的教学实现有爱的教育”。

本书的编著者为杜毓贞、张洁、郎艳、谭晨。谭晨负责第一、二课的写作，郎艳负责第三至五课的写作，张洁负责第六至八课的写作，杜毓贞负责每一课内容的安排和文字的修改完善。此外，清华附中的同学们为本书绘制了插图，在此对以下同学表示感谢。

白宜灵 邓辰然 郝泽华 何知源 侯宇彤 黄安黎  
晋心怡 李芮萱 李思慧 李雅祺 刘佳成 刘 硕  
刘思彤 刘廷亦 马 潇 潘一诺 双梓鑫 隋润叶  
谭 杨 王凯玥 王思荷 魏 来 吴烁钺 武乐陶  
夏奕非 许敬一 许加荷 许 洋 鄢 然 杨海慧  
杨斯荃 杨元培 于雅惠 岳岱言 岳洪宇 张瀚文  
张瀚月 张竞文 郑茗心 朱嘉怡 郑煜琦

思想品德教育是一个有待持续探索的领域，编著者在编写过程中屡感才疏学浅，书中还留有一些遗憾。在此，恳请各位专家、同行、读者不吝赐教，给本书提出宝贵的意见和建议。

编著者

2017年9月



# 目录

## 第一课

### 认识自我 / 1

- 一、新变化 新身份 / 2
- 二、新名片 新规划 / 4

## 第二课

### 认识他人 / 9

- 一、新学期 新集体 / 10
- 二、新朋友 新老师 / 18

## 第三课

### 学会交往 / 27

- 一、认识情绪 / 28
- 二、调控情绪 / 33
- 三、尊重他人 / 37
- 四、学会沟通 / 41

## 第四课

### 学会合作 / 47

- 一、竞争与合作 / 48
- 二、责任与诚信 / 50
- 三、学会合作 / 56

## 第五课

### 规则与保护 / 61

- 一、规则是什么 / 62
- 二、守规则受保护 / 65

## 第六课

### 生活中的礼仪 / 71

- 一、家庭中的礼仪 / 72
- 二、学校中的礼仪 / 78
- 三、公共场所的礼仪 / 84

## 第七课

### 走进“大课堂” / 93

- 一、领略自然之美 / 94
- 二、体验文化精粹 / 97

## 第八课

### 我的一堂——课 (大家谈) / 105



第一课  
认识自我

## 一、新变化 新身份

### 1. 我的新变化

同学们好！恭喜你进入新学年啦！来到了新的环境，面对新的同学，有了新的生活，你是不是觉得既兴奋又紧张，既新鲜又陌生呢？

来吧，让我们一起仔细观察，认真思考，看看身边都发生了哪些变化。让我们先从观察自己开始吧。



#### 课堂活动

### 我的新变化

我们都发生了哪些变化呢？用你自己喜欢的方式（说一说、演一演、写一写、画一画均可）表达出来吧。

我的外形发生了\_\_\_\_\_变化；

我的情绪发生了\_\_\_\_\_变化；

我的心理发生了\_\_\_\_\_变化；

我还发生了\_\_\_\_\_变化。

.....

原来，我们在不知不觉中已经发生了这么多的变化啊！这些变化，你意识到了吗？其实，不仅我们自己意识到了自身的变化，我们在别人眼里也有了新的变化。







### 课后任务

## 小调查：别人眼里我的新变化

在长辈眼里，我们好像永远都是长不大的孩子。但是实际上，我们是在悄悄地长大啊！爷爷奶奶、爸爸妈妈是不是发现了我们的成长呢？赶快回去问一问，做个小调查，看看他们眼里我们都发生了哪些变化并记录下来吧！

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_

(4) \_\_\_\_\_

(5) \_\_\_\_\_

事实上，人生的每个阶段都在发生着各种变化，我们应该欣喜地看到自己的变化，并且学会适应新变化、应对新变化。

## 2. 我的新身份

上面这些变化的发生，有的是因为我们又大了一岁，有的是因为我们有了新的“身份”。同学们，来到新环境，你意识到自己多了哪些新身份呢？

从呱呱坠地的那一天开始，我们就不断变换着各种新身份，我们是爸爸妈妈的孩子，是爷爷奶奶的孙子，然后成为一名小学生，成为一名光荣的少先队员……

随着年龄的增长，我们的新身份越来越多。现在，我们又成为一名小学高年级学生。拥有这么多的身份，你注意到了吗？



### 课堂活动

## 我的新身份

下面是大家共同拥有的新身份，新的身份必然有新的要求，你对自己的新身份是怎么认识的？你又对自己提出了怎样的新要求？请想一想，将你思考的结果填到下面的表格中。

我的新想法、 对自己的新要求（和之前的“我”对比）	小学高年级学生	又长大了一岁	其他新身份
	1	1	
	2	2	
	3	3	
	4	4	
	5	5	

新身份意味着新的责任和义务，新身份还意味着我们应该有新的目标和规划。

## 二、新名片 新规划

### 1. 我的新名片

名片，在中国古代称名刺，是标示一个人的姓名及其所属组织、联系方法的纸片。出示名片是进行自我介绍的最快最有效的方法之一。你知道吗？在人际交往的过程中，每个人在记住他人姓名的同时，还会有一个对他人的“初印象”，比如：



热情、严肃、害羞、文静等。

你希望给他人留下怎样的初印象呢？让我们一起来为自己设计新名片吧。



### 课堂活动

## 我的名片

身份：\_\_\_\_\_

姓名：\_\_\_\_\_

性格特点：

(1) \_\_\_\_\_

(2) \_\_\_\_\_

(3) \_\_\_\_\_

(4) \_\_\_\_\_

(5) \_\_\_\_\_



其实，就在设计名片的时候，我们正在开启我们的第一个目标，即给别人留下独特的印象。除了这个目标，你还有很多其他目标吧？

## 2. 我的新规划

同学们，短期内你还有哪些目标呢？大家一起来分享一下吧。

---

---

---

---

---

以上是大家的短期目标，那么，你的长期目标是什么呢？有没有同学将考入清华大学、北京大学等这样国内一流的高等学府作为自己未来的目标呢？清华大学的校风是“行胜于言”，你理解这句话的含义吗？

我认为“行胜于言”的意思是：\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

你的答案、其他同学的答案以及老师的答案有哪些不同，又有哪些相同之处呢？

不错，“行胜于言”论述的是做与说的关系。它的真谛是告诉人们做事要务实。我们无论有怎样的思考和决心，最后都应该落实在行动上。现在，让我们行动起来，把前面我们为自己提出的要求制定成一个行动规划吧！



### 课堂活动

## 我的新规划

看一看前面你对自己提出了哪些新要求，请以你对自己的新要求为目标，为自己的新起点设置一个详细的规划。

序号	我准备……	我应该……	我能够……
1			
2			
3			
4			
5			

请记住，任何不落实到行动上的规划都等于一张白纸。所以，制定规划只是开始，落实规划才更为重要！



### 课后任务

## 新规划分享

我们的规划做好了，你知道别人做了哪些规划吗？你想让别人了解你的规划吗？你希望有人能见证你如何实现自己的规划吗？

赶紧把你的规划拿出来，和小伙伴以及爸爸妈妈一起分享一下，并请他们提一提建议吧。

## 修改后的新规划

大家给了你什么样的意见和建议呢？快把你修改后的规划记录下来吧。

---

---

---

---

---

---

---

---



**第二课**  
**认识他人**



## 一、新学期 新集体

### 1. 我心目中的新集体

“集体”这个词你们一定听到过很多次。那么，到底什么是集体呢？你是怎样理解集体的呢？



#### 课堂活动

### 七嘴八舌大家谈

我认为集体的含义是：

---

---

---

---

我认为班级和集体的关系是：

---

---

---

---

“集”早期的写法是“彙”。“佳”是短尾鸟的总称。因此，“彙”的意思是群鸟聚在树上。集是“彙”的异体字，省略了两个“佳”。可见，从“集”的写法上就能理解它的意思了。



你心目中的集体是怎样的？你对目前所在的班集体有怎样的希望和期待呢？请认真思考之后，将你的答案写下来。

我心目中的好集体是这样的：

每个人都希望自己所在的班集体是一个“好”集体，那么，一个好集体有哪些特点呢？请阅读下面的故事，给出你的答案。



### 故事分享

#### 故事一 鱼和鱼竿

在饥荒时期，有两个饥饿的旅人得到了长者的恩赐。一个人得到了一篓鱼，另一个人则得到了一根鱼竿。

得到鱼的人独自把鱼吃光了，之后就没有了别的食物，没过几天就饿死了。

得到鱼竿的人拿着鱼竿前往海边。在已经看到海的时候，他饿得坚持不住了，晕倒在海滩上。

后来，又有两个饥饿的旅人得到了长者的恩赐，同样得到的是鱼和鱼竿。不同的是，这两个人一起出发，共同分享那篓鱼，坚持到了海边之后又一起捕鱼。他们终于挺过了饥荒的日子，过上了富足的生活。