



中国教育学会中小学德育研究分会文库

尊重改变未来丛书（教师、学生、家长读本）

丛书主编：陶西平

执行主编：侯守峰 冯洪荣

YUNZHONG CONG ★ YANGCHENG XIGUAN QIBU

尊重 从养成习惯起步

闫玉双 陈 颖◎主编

CLASSIC
精华版
CLASSIC

尊重是什么？尊重反映的是人与人之间的一种平等的关系，
表现为对人的重视，是一种你重要、我重要、他也很重要的生活态度。

尊重在哪里？尊重就在点点滴滴的细节中。当我们从一个
动作、一句话甚至一个眼神中都能体会到尊重时，那么，
尊重就融入了我们的生活。



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



中国教育学会中小学德育研究分会文库

尊重改变未来丛书（教师、学生、家长读本）

丛书主编：陶西平

执行主编：侯守峰 冯洪荣

ZUNZHONG CONG ★
YANGCHENG
XIGUAN QIBU

尊重 从养成习惯起步

闫玉双 陈 颖◎主编



经济管理出版社

ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

尊重从养成习惯起步/闫玉双, 陈颖主编. —北京: 经济管理出版社, 2013.10
ISBN 978-7-5096-2669-6

I. ①尊… II. ①闫… ②陈… III. ①品德教育—中国—青年读物 ②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 (2013) 第 235381 号

组稿编辑: 勇 生
责任编辑: 勇 生 胡 茜
责任印制: 杨国强
责任校对: 超 凡

出版发行: 经济管理出版社
(北京市海淀区北蜂窝 8 号中雅大厦 A 座 11 层 100038)

网 址: www.E-mp.com.cn
电 话: (010) 51915602
印 刷: 北京晨旭印刷厂
经 销: 新华书店
开 本: 720mm×1000mm/16
印 张: 15
字 数: 261 千字
版 次: 2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978-7-5096-2669-6
定 价: 28.00 元

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部负责调换。

联系地址: 北京阜外月坛北小街 2 号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

“尊重改变未来”丛书

(教师、学生、家长读本)

丛书主编：陶西平

执行主编：侯守峰 冯洪荣 周玉玲

本书主编：闫玉双 陈颖

执行编委 (以姓氏笔画为序)

王梦娜 马艳 吕世华 刘硕 孙冬君 闫玉双
陈颖 陈艳春 张炳元 韩云霞

编委：

单宁	徐冬梅	蔡福生	吕世华	周岩	康朕晔
陈艳春	潘明	李宵璇	南春红	牛辉	陈爱玉
孙冬君	李娜	李春英	梁怀颖	滕雷	焦继峰
王宏	王颖	王泽旭	刘硕	孙超	李震
李丽华	谢小军	刁戈疆	付春香	孙尚	刘红艳
杜金荣	张建军	杨万明	张岳川	张婉	铁艳红
路静	耿玺超				

序

非常高兴地看到《尊重从养成习惯起步》的书稿，这是尊重教育取得实质性进展的小结，也是尊重理念转化为实际行动的成果。

尊重教育是立德树人的基础工程，是素质教育的重要组成部分，归根结底是为了更好地解决“培养什么人”和“怎样培养人”的问题。但是在实践中，素质教育目标的实现并未取得令人满意的进展。与此同时，素质教育的研究越来越升入学术的殿堂，人们对素质教育的解读越来越深奥、晦涩，渐渐地，素质教育究竟要培养什么样的人、怎样去培养，变得越来越说不清、道不明了。于是，学校有的观望、等待，无所作为；有的把素质教育当作一个筐，什么都往里面装；有的提出课内打好基础，课外提高素质……

爱因斯坦曾经说过：“如果人们已经忘记了他们在学校里所学的一切，那么剩下的就是教育。”那剩下的是什么呢？除了体质，就是习惯。所有的“素质”，最终要归结为养成一种习惯，否则就会“忘掉”而不会“剩下”，也就不会真正成为教育的成果。这就深刻地印证了叶圣陶先生所说的：“教育是什么？往简单方面说，就是培养习惯。”

所以，我们也可以说，尊重教育是什么？往简单方面说，就是培养尊重自己、尊重他人、尊重社会、尊重自然的好习惯。

习惯是指长期养成的相对定型的反应倾向、思维习惯和行为习惯。反应倾向是指人们对事物价值取向的相对定型的反应，个人对事物的反应倾向体现个人的价值取向，社会对事物的反应倾向体现社会的价值取向。思维习惯是人们思考问题时的相对定型的方式，大多数时候，人们受制于强大的惯性思维。惯性思维能够帮助我们迅速快捷地认知和适应周围的世界，也有助于遵守社会的行为规则。但是，如果成为一种刻板思维，就难以突破常规，进行新的创造。

行为习惯是一种定型行为，是人在一定情境下自动进行的某种动作。因此，也可以说，习惯是基础素质的重要体现。

乌申斯基说过：“好习惯是人在神经系统中存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生就可以享用它的利息。而坏习惯是道德上无法偿还的债务，这种债务能以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引到道德破产的地步。”因此，学生时期培养良好的反应倾向、思维习惯和行为习惯的效益远远高于后来的改变习惯。

联合国教科文组织指出，21世纪教育的使命是帮助学生学会做人、学会做事、学会学习、学会共处。我们倡导尊重教育也就是要培养学生做人、做事、学习、共处的好习惯。个人有了好的反应倾向、思维习惯和行为习惯，个人的素质就得到了提高，就为一生的发展奠定了坚实的基础；多数人有了好的思维习惯和行为习惯，国民的素质就得到了提高，就为建设和谐社会与人力资源强国奠定了坚实的基础。

养成好习惯是实实在在的尊重教育。习惯受潜意识支配，而意识的积累就会成为潜意识，根深蒂固地埋进大脑深处，内化为人的素质。良好道德的培育，需要通过认知能力的提升、情感的培养、意志的形成、行动的落实等德育过程来实现，而知、情、意、行最终要归结为养成一种习惯。尊重教育就是要通过培养好习惯，对学生一生的行为产生影响，成为他们一生持续发展的力量。

中小学时期是青少年生理和心理发育、变化的重要时期，正是培养良好习惯的最佳时期。因此，在推进尊重教育的过程中，重视养成教育的地位与作用，无疑是关键。这就需要我们有针对性地确立培养学生良好习惯的内涵和途径，并将其贯穿于学校全体教育工作者的教育活动之中。当然，前提是教师自身良好习惯的养成，教师自身良好的反应倾向、思维习惯和行为习惯，是培养学生良好习惯的关键。因此，培养学生的良好习惯是教育创新应当突出的课题，是教师专业发展的重要内容，也是学校特色形成的重要标志。

在本书中，我们看到许多教师和同学对养成良好习惯的感悟和践行，生动感人，他们从不同角度阐释了尊重理念应当转化为什么样的行动和如何转化为行动，勾画出了一幅构建尊重教育习惯养成体系的草图。我相信，这会给理论工作者和一线的同志们提供许多启示和借鉴。

美国心理学家威廉·詹姆士有一句格言：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”可以说，性格决定命运，而习惯决定性格。因此，我们全部的教育活动都应当把培养好习

惯作为实施素质教育和倡导尊重教育的主要追求。这样，素质教育和尊重教育也就成为看得见、摸得着，可以评价、可以检验的教育了。

陶西平

2013年9月2日

前言

着眼小事情，探讨大问题

尊重教育研究已经进行19年了。19年来，课题组的老师们始终紧紧地扣住“尊重”二字，支持和鼓励学生寻找适合自己的发展，引导学生负责任地把握自己。尊重教育先后出版的书籍，也从一个侧面勾勒出了课题研究的印迹：

启发学生用自己的眼睛去看，用自己的脑子去想，编辑出版了《寻找自己》；为师生、父母搭建沟通的平台，出版了《两代人的沟通》；鼓励学生在互动、鉴别、批判中按自己认为正确的去做，出版了《我的选择》；课题研究人员在学生实践活动中，始终秉承着情感为先，用情感沟通认知和行为，出版了《走进学生心灵的活动设计》；引导学生关注身边小事，撰写了《小习惯改变大世界》；教育孩子做一个有尊严的人，撰写了《让孩子有尊严》。在这一过程中，课题组的教师以尊重为价值导向，对那些习以为常的小事进行反思，在反思中促进教育行为改变，出版了《反思教育习惯》、《改变教育行为》；尊重教育研究使师生共同获得成长，课题组将老师的感受整理编辑，出版了《我和学生共同成长》。

19年来的尊重教育从对基础道德的探索，到着眼人格素质，逐渐归拢到培养尊重习惯。研究的点越来越清晰，目标越来越明确。

有什么样的思想就会有怎样的行为，有什么样的行为就会形成什么样的习惯。习惯是一种顽强而巨大的力量，是一种自动化的行为，它会自发地引导我们的感觉、观念和行动。

尊重是一种全新的观念，反映的是人与人之间平等的关系，是一种你重要、我重要、他也很重要的生活态度。尊重不仅反映在礼仪上，更反映在对生命的重视上。即将出版的《尊重从养成习惯起步》，试图用孩子们的感悟，诠释什么是尊重人的行为习惯。

本书从尊重自己、尊重他人、尊重环境这三个方面展开，用尊重的理念探讨如何对待自己、如何对待他人、如何在自然中生活这一社会的根本问题。

如何待己、如何对人、如何在自然中生活，这三方面是相互依存的。怎样对待别人就是怎样对待自己，因为一切的问题都是由己发出；如何对待自然的问题反映的也是人与人之间的关系，是人与人的关系在环境问题上的拓展。从根本上看，这三方面实则反映的是人应该怎样要求和把握自己的问题。正如我在《让孩子有尊严》一书的前言中所说：尊重是通向和谐的必由之路，每个人都调整好自己，人与人、人与自然的关系自然就和谐了。

本书收集了108个小故事，这些小故事全部来自孩子们日常生活中的小事，这些转瞬即逝的小事，是孩子们用他们独特的眼光捕捉到的。例如，怎样面对有缺陷的自己？做值日是为自己还是为给老师看？如何对待爱表现自己的同学？怎样把钱递给乞讨者？面对不公平怎么办？好朋友是不是就不能有秘密？大家都这样我该怎么办？买东西是为了面子还是为了需要？等等。生活中每时每刻都有耐人寻味的事情发生，正是这些不易被人察觉的小事，蕴涵着教育的契机。深挖这些极易被人忽视的小事，就会发现这些小事背后反映的却是人的观念。

孩子们的叙述生动有趣，仔细阅读，孩子们的娓娓道来能把你带进他们的内心世界。尊重教育研究引导孩子们对触动自己内心的事情进行梳理、分析，用“尊重”的标尺量一量，在此基础上提出应该怎样做。

本书通过108个小故事，归纳出100个尊重习惯。这些尊重习惯分别在人对己、人对他人、人对环境三个方面，提示我们该怎样做。例如，做事不为给别人看；直接说出你的想法；凡事不能只图自己合适；守规矩才能获得最大的方便；先了解清楚，再发表意见；保守朋友秘密；别让妒火烧伤自己；听老人讲自己的故事；认真回答父母的询问；人要有怜悯之心；够用就行了，不必最新最好；把不需要的东西擦拭干净送给别人；等等。

没有高深的理论，没有大而空的道理，只是敞开自己的心扉，把习惯于指向别人的手指收回来，五指并拢，放在自己的胸口，问一问：我该怎么办？一篇文章一个感悟，每一个发自内心的感悟都是对我们的启示。孩子们面对的问题，同样也是教师及成年人需要面对的问题。孩子们的思考促使我们教育工作者反思，在新的历史时期，我们该用什么样的观念、什么样的方式引导孩子，教师又该怎样发挥自身的榜样作用。

感谢致力于尊重教育研究的老师们不厌其烦地在这些细枝末节的琐碎小事

上探讨教育的大问题。

《尊重从养成习惯起步》是尊重教育研究的又一成果，相信孩子们的所思、所想能对提升未成年人及教师的人格素质起到积极的作用，能有助于我们形成相互尊重的教育环境。

冯洪荣

2013年8月

目 录

尊重在哪里？尊重就在你我他的关系中；尊重是什么？尊重是一种你重要、我重要、他也很重要的生活态度。当我们从一个动作、一句话甚至一个眼神中都能体会到尊重，那么，尊重就融入了我们的生活。

尊重自己

- 1 接纳自己的长相、性格 / 003
- 2 接纳自己的妈妈 / 007
- 3 不勉强自己 / 009
- 4 把自己的状况及时告诉父母 / 011
- 5 避开弱点，发挥长处 / 013
- 6 人的能力各有不同，只要尽力就可以了 / 015
- 7 控制情绪，赢得机会 / 017
- 8 每个人都有自己的长处 / 019
- 9 对不能做的事，勇敢地说“不” / 021
- 10 绽放最美的自己 / 023
- 11 紧张的生活需要调剂 / 025
- 12 做事不为给别人看 / 027
- 13 不因他人议论改变自己的喜好 / 029
- 14 人不可得意忘形 / 031
- 15 守住自己的秘密 / 033
- 16 勇敢表达自己的意见 / 035
- 17 直接说出你的想法 / 039
- 18 不要不属于自己的东西 / 041

- 19 认真对待别人托付的事情 / 045
- 20 说话算数，信守承诺 / 047
- 21 坦露实情，求得谅解 / 053
- 22 尊重事实，不想当然 / 054
- 23 自己的事情自己做 / 055
- 24 不推卸责任 / 057
- 25 在别人的意见中检查自己的言行 / 059
- 26 承担选择的后果 / 061
- 27 多一份承担就多一分机会 / 063
- 28 凡事不能只图自己合适 / 065
- 29 不独占友情 / 067
- 30 选择离你最近的目标，走好每一小步 / 068
- 31 别人不守规矩，自己也要守规矩 / 070
- 32 守规矩才能获得最大的方便 / 072
- 33 成功就在坚持中 / 074
- 34 做事情要彻底 / 076
- 35 坦然面对不公平 / 078
- 36 只要自己不倒下，没人能击败你 / 080
- 37 重在参与，不在乎名次 / 082
- 38 约束自己 / 084

尊重他人

- 39 他心中虚幻的世界，应该被尊重 / 089
- 40 接纳集体中的每一个人 / 091
- 41 不轻视乞讨者 / 093
- 42 服务不分贵贱 / 095
- 43 配角也重要 / 097
- 44 不把自己的喜好强加于人 / 099
- 45 好心取代不了他人的需要 / 100
- 46 不利用他人的善心 / 102
- 47 孩子的权利不能侵犯 / 103
- 48 先了解清楚，再发表意见 / 105

- 49 耐心听别人把话说完 / 107
- 50 从不同的意见中发现合理性 / 109
- 51 讲话结束前，别忙着收拾东西 / 111
- 52 不在背后议论人 / 113
- 53 不谈论别人不想说的事情 / 114
- 54 保守朋友的秘密 / 116
- 55 不该我说的不能说 / 118
- 56 说话要实事求是 / 120
- 57 顾及他人的感受 / 122
- 58 谩骂发泄不是爱国 / 124
- 59 别让妒火烧伤自己 / 126
- 60 向超过自己的同学表示祝贺 / 128
- 61 间接委婉地指出别人的错误 / 130
- 62 得理也让人 / 132
- 63 表扬要有针对性 / 134
- 64 赞美要面对面 / 136
- 65 帮助需要帮助的人 / 138
- 66 在帮助别人中感受快乐 / 140
- 67 体谅他人 / 142
- 68 包容、接纳不同的风格 / 144
- 69 给爱表现的同学一个空间 / 146
- 70 接受服务要表示感谢 / 148
- 71 自己的习惯不能影响他人 / 150
- 72 影响别人要表达歉意 / 152
- 73 合作需要共同参与 / 154
- 74 后退一步，求得合作 / 156
- 75 把得到的帮助传递下去 / 158
- 76 听老人讲自己的故事 / 159
- 77 认真回答父母的询问 / 161
- 78 和老人在一起，放慢节拍 / 163
- 79 爱，不分贵贱 / 165
- 80 诋毁抹杀不了别人的成绩 / 167
- 81 不斤斤计较 / 169

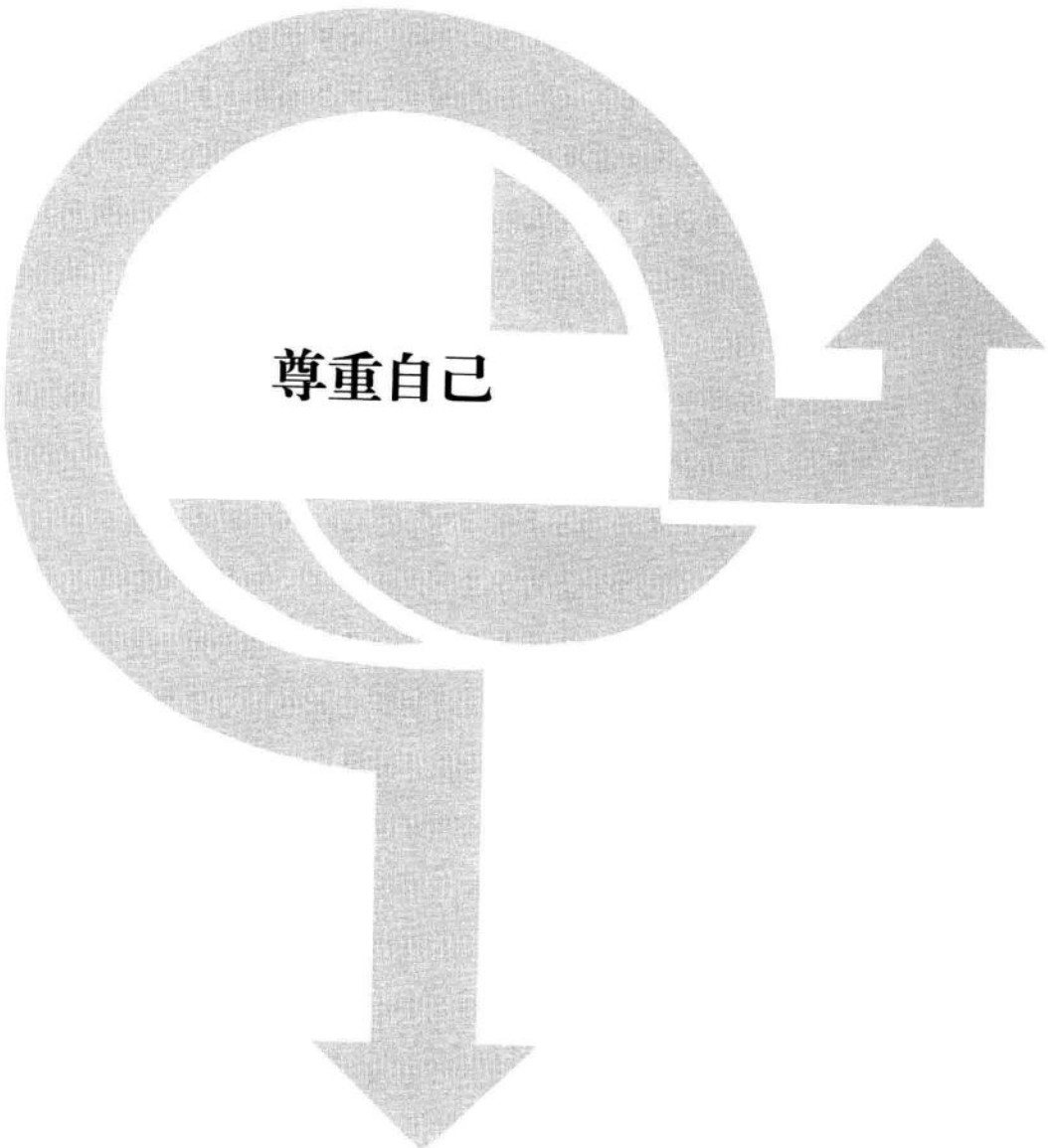
- 82 用宽容之心待人 / 170
- 83 向与你目光相遇的人微笑 / 174
- 84 不乘人之危 / 176
- 85 给别人留有余地 / 177
- 86 在意别人的劳动 / 179
- 87 爱惜他人的东西 / 181
- 88 开玩笑要有尺度 / 183

尊重环境

- 89 对动物负责 / 187
- 90 不以自己的喜恶决定动物的命运 / 190
- 91 保护动物——如果遇到，一定要施救 / 194
- 92 不随便剥夺动物生命——人要有怜悯之心 / 195
- 93 收拾好自己的废弃物 / 197
- 94 不把油污倒进下水道 / 199
- 95 够用就行了，不必囤积 / 201
- 96 够用就行了，不必最新最好 / 203
- 97 不为炫耀而花钱 / 204
- 98 物尽其用 / 206
- 99 循环使用物品——把不需要的东西擦拭干净送给别人 / 208
- 100 节约粮食——吃多少拿多少 / 210

后记一 / 213

后记二 / 219



尊重自己

1 接纳自己的长相、性格

接纳有缺陷的自己

从一年级起，我和陆建荣就是同班同学。因为陆建荣的与众不同——小手指根部多长了一个寸把长的手指头，是个六指，又因为他姓陆，所以班上男女同学都管他叫“陆（liù）指”。

陆建荣却毫不在乎，好像“陆指”本来就是他的大名。课余时间，每逢有同学要看看他的手指，“陆指”也毫不在意：看就看吧，又不会少了点什么。也有同学拉着他的左手，用目光前后左右扫视一番，并用手轻轻摸一摸那个多余的小手指。还有同学会戏谑地出一道算术题：5加6等于几？要“陆指”掰着手指计算。“陆指”抿着嘴唇憨厚地笑着，他懂得同学的意思，很配合地掰完了11个手指，然后就引来了同学们一阵欢快的笑声。我也摸过“陆指”的那个手指，其实跟其他手指也没什么两样，有血有肉，长着骨头，长着指甲，只是短了一截，不能自如地弯曲，看上去很像是树枝上生出的一个嫩枝丫，因为长在手指上，因而让人有一种怪怪的感觉。

随着年龄的增大，到了四年级新学期开学的时候，“陆指”的态度却突然来了个180度的大转变。他不再愿意把左手伸出来，更不要说让同学抚摸了，甚至有时还会莫名其妙地发脾气。不过有时也会有例外，那就是当“陆指”忘了带铅笔、橡皮之类的学习用具，或者学习上遇到难题向同学求助的时候，“陆指”很无奈，很不情愿地从口袋里伸出左手，让同学摸摸、看看，但时间绝对不会长，不等其他同学上前围观，“陆指”早就抽回手去塞进口袋里了。

后来“陆指”的父母带他做了手术，手术很成功，“陆指”也很兴奋，他说他再也不是六指了。但悲剧还是发生了。“陆指”因为期待看到伤口的愈合，提前拆开了纱布，结果伤口感染了，不得不又切去了一根手指。六根手指变成