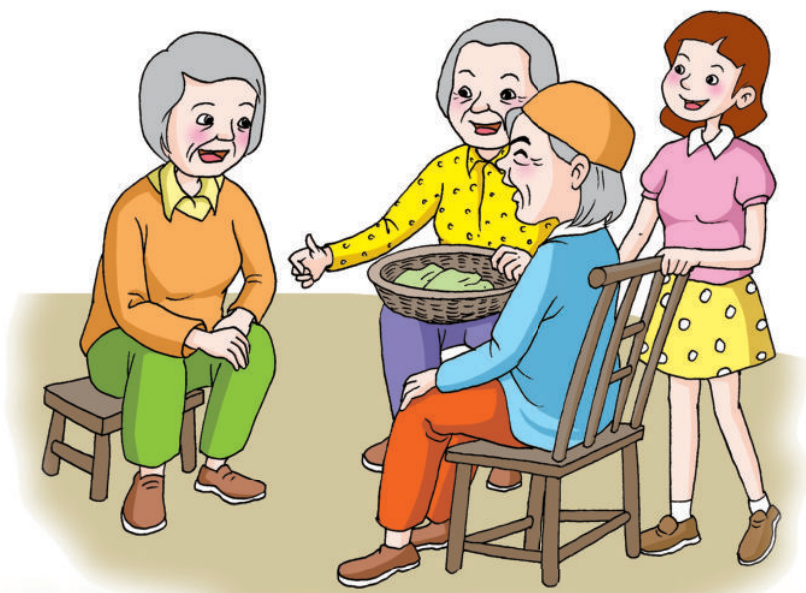


培育和践行社会主义核心价值观

养成教育

高中三年级 上册

田靖 主编



YANGCHENG JIAOYU



培育和践行社会主义核心价值观

养成教育

高中三年级 上册

田 靖 〇主编

编委会

邓贤民 田 靖 彭光宇
邓清华 王 琼 朱伟成
吴建荣 陈 坚 赵金科



湖南教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

养成教育. 高中三年级. 上册 / 田靖主编. —长沙:

湖南教育出版社, 2015.8

ISBN 978 - 7 - 5539 - 2758 - 9

I. ①养… II. ①田… III. ①养成教育 - 高中 - 课外
读物 IV. ①G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 186775 号

养成教育

高中三年级上册

主编:田 靖

责任编辑:黄 斌 舒佩霞

出版发行:湖南教育出版社出版发行(长沙市韶山北路 443 号)

网 址: <http://www.hnepb.com>

电子邮箱: hnjycbs@sina.com

微信服务号:多点学习

客 服:电话:0731 - 85486979

总 经 销:湖南省新华书店

印刷装订:衡阳市育新印刷厂

开 本:787 × 1092 1/16

字 数:176 800

印 张:6.5

版 次:2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5539 - 2758 - 9

定 价:25.00 元

前言

亲爱的同学，你想拥有文质彬彬、温文尔雅的风度吗？你想成为学习有方、知识渊博的优秀学子吗？你想成为刚毅果敢、思虑周密的能人吗？你想成为诚信仁孝、道德高尚的君子吗？那么，就从培养自己良好的习惯开始吧，因为习惯形成性格，性格决定命运。养成教育就是培养学生良好习惯的教育。教育家叶圣陶先生说：“人要是各种好习惯都养成了，我们的教育目的就达到了，如学习上有良好的学习习惯，劳动上有良好的劳动习惯，道德上有良好的道德习惯，生活上有良好的生活习惯……那么这个孩子就是一个好孩子。”苏联教育家乌申斯基这样讲：“良好的习惯是人在其神经系统中存放的道德资本，这个资本不断增值，而人在整个一生中就享受着它的利息。”

养成教育的内容很广泛，包括道德与文明、学习与创新、劳动与卫生、生命与健康、法纪与责任等方面。但好的养成教育必须坚持从“细”从“实”，即坚持教育目标的细化、具体化。为此，我们将青少年必须养成的 200 个好习惯作为教学目标，根据其年龄特点分别安排在各个年级段，一般不重复，有少量的可能在各个年级段会有重复，但要求不同。如“学会感恩”，小学阶段重在父母，初中阶段重在老师，高中阶段重在社会。

养成教育是一个“知情意行”协调发展的过程。我们根据养成教育这一规律，在编辑本套书时，着眼于提供学生有关方面的知识，激发学生自我完善的信心与情感，力求落实在具体的日常行为之中，并形成完备的监督评价制度。因而在每一章节里设置“情景启示录”（对不良行为习惯的反省）、“见贤思齐”（对良好行为习惯典型的宣传与褒奖）、“教育博士”（讲解具体行为习惯的知识及培养良好行为习惯的途径与方法）、“行为诊断室”（对不良行为习惯展开讨论与反省）、“自我评估”（让学生对具体行为习惯做比较明确的自我评估，找出差距以利于教育培养）等栏目，有的还设置了“小链接”，主要展示最新的有关知识或感人的典范事例。为了加强养成教育的操作性，特意设置了习惯养成日程表，将每个养成教育目标分解为若干具体行为目标，让学生比照执行。

在编辑本套书时，我们充分考虑了学生年龄发展特点，根据不同学段安排养成教育的内容，全套书上下册共 24 本。为了让家庭更好地配合学校对学生进行养成教育，特意增加了家庭教育的内容，主要是让家长了解养成教育的内容，选取经典案例向家长介绍培养孩子良好习惯的途径和方法，形成学校与家庭的互动，加强养成教育的实际效果。

本书在编写过程中听取了许多专家学者的意见和建议，也参考了很多资料，由于篇幅关系不能一一列举，在此一并致谢！

编者

2015 年 7 月



目录 contents

修养篇

- 1 海纳百川，有容乃大——保持宽广的胸襟 / 02
- 2 自信人生二百年，会当水击三千里——树立自信心 / 09
- 单元活动 / 16

自律篇

- 3 在独处中谨慎不苟——养成慎独 / 23
- 4 怒火会烧身，冲动是魔鬼——学会制怒 / 31
- 单元活动 / 39

健康篇

- 5 年方少，勿饮酒——远离酒精 / 48
- 6 不沾赌博，家和业兴——远离赌博 / 56
- 7 珍爱生命，远离毒品——拒绝毒品 / 65
- 单元活动 / 73

学习篇

- 8 路漫漫其修远兮，吾将上下而求索——追求真理 / 80
- 9 知识是宝库，实践是钥匙——实践出真知 / 88
- 单元活动 / 95



修养篇

修养拥有一种神奇的力量，它栖息于思想深处，控制着我们的情感，左右着我们接人待物的态度和行动。宽容是一种修养，自信也是一种修养……宽容，是一种豁达，是一种难求的美德；自信，是一种理智，是一种人生的干练与成熟。宽容和自信是生活的艺术，是人格魅力光环中最闪耀的一环。

保持良好的修养是一种积极的生活态度，它能帮助我们达到人生的巅峰，尽享成功的快乐和美好。让我们从现在开始，树立自信心，保持宽广的胸襟吧！





海纳百川，有容乃大

——保持宽广的胸襟



情景启示录

情景一

高林驰骋球场回来，满脸通红，汗如雨下，一股汗臭味随即充斥着小小的宿舍，再加上那双被他踹到过道中间的球鞋，宿舍里的味道别提多难闻了。志勇自习回到宿舍，一推开门便皱上眉头：“劳驾，能把‘尊鞋’挪到外面去吗？”高林不高兴了：“我看你是想连我这个人也一起挪出去吧！”“能出去当然好啊，否则真是呼吸都困难了。”志勇嘀咕着。“你什么意思啊？这又不是你家，我干吗要出去？况且我脚臭怎么了？难不成你的脚香啊！”高林心里不痛快，但志勇被他这么一说，也开始反攻了：“虽然不是我家，但也不是你家啊，也不注意点影响！”这时的高林已经是火冒三丈了：“什么影响？你整天把滴着水的湿衣服挂在宿舍里，弄得宿舍地面都可以养鱼了，你注意过影响吗？！还有你每天半夜那漏音耳机放出的歌声，唧唧呀呀吵得大家睡不着，你注意过影响吗？！”就这样，两人越吵越大声，谁也不让谁，到最后竟扭打起来，直到惊动了隔壁的同学，两人才被拉开。最终班主任给予了两人相应的处罚。

情景二

宜宾公交司机肖开华与乘客吵架遭打伤，躺在医院病房里的他双手都缠着纱布，手上血迹可见。回忆着当时的情况，肖开华说：“其实事情很简单，没想到后果会这么严重。”事发当日19时20分左右，他驾驶的川Q16757号1路公交车从城区正气巷起点站发班，一名男子和两名女子推着一辆婴儿车上车，因为车上人较多，他便让推着车的妇女从后门上，没想到男子却认为他在吼人，

于是双方发生口角。随后，该男子打电话叫来一辆小车在途中拦停了公交车，并将他打伤。经过医院检查，肖开华全身多处软组织挫伤，双手受伤较重。

肖开华所在的宜宾美都巴士公司戎晨车队队长兰东说，事发后他调看了现场视频：看到推着婴儿车上车的一行人时，肖开华大声地喊：“后面去。”驾驶员头顶上有扩音器，所以传出的声音很大，但是与乘车的男子对骂，并说了脏话，促使矛盾最终升级，这确实不应该。

启示

因为心胸狭窄，争一时口舌之利，高林和志勇大打出手，伤害了同学之间的感情，也破坏了校园的生活秩序；司机和乘客拳脚相向，不但让自己身体受伤，也影响了正常的公交秩序，危害了社会公共安全。如果能保持宽广的胸襟，这一切都可以避免。

人非圣贤，现实生活中我们难免会无意中伤害到别人，这时，我们要体谅、尊重他人的感受，真诚地赔礼道歉，请求他人的原谅。同样我们也可能受到别人无意中的伤害，对别人的“对不起”也要真诚接纳、理解、原谅，而不能得理不饶人，更不可冤冤相报。



见贤思齐

心胸宽广的拿破仑

拿破仑·波拿巴(1769—1821)，原名拿破仑·布宛纳，是法国近代资产阶级军事家、政治家。此外，他还被人们称为“奇迹的创造者”。这样的荣耀对拿破仑来说是实至名归的。拿破仑的奇迹离不开他的智慧，也离不开他那宽广的胸襟。有这样一个小故事，可见一斑。

在一次征服意大利的战斗中，士兵们都很辛苦。拿破仑在夜间巡岗时，发现一名巡岗士兵倚着大树睡着了。他



没有叫醒这名士兵，而是拿起枪替他站起了岗。大约过了半小时，士兵从沉睡中醒来，认出了自己的最高统帅，十分惶恐。拿破仑却没有恼怒，而是和蔼地对士兵说：“朋友，这是你的枪。你们艰苦作战，又走了那么长的路，打瞌睡是可以谅解和宽容的。但是目前，一时的疏忽就可能断送全军。我正好不困，就替你站了一会儿，下次一定小心。”

拿破仑没有破口大骂，也没有摆出元帅的架子，而是设身处地、和风细雨地指出了士兵的错误。有这样大度的元帅，士兵怎能不舍生忘死地英勇作战呢？



拿破仑在长期的军旅生涯中养成了宽容他人的美德。作为全军统帅，批评士兵的事经常会发生，但拿破仑不是盛气凌人，而是能很好地照顾士兵的情绪。士兵往往对拿破仑的批评欣然接受，而且充满了对他的热爱与感激之情。这大大增强了其军队的战斗力和凝聚力，使之成为欧洲大陆的一支劲旅。在现代社会中，心胸宽广同样具有十分重要的意义。心胸宽广不仅能减少自己的烦恼，还能给别人带来快乐。



教育博士

法国 19 世纪的文学大师维克多·雨果说：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”心胸宽广具有十分重要的意义。

第一，心胸宽广，才能淡定从容。

世界上最广阔的是人的胸怀，它可以无所不容；世界上最狭隘的也是人的胸怀，它可能睚眦必报。心胸宽广的人总是使一些猜忌和误会消失于无形，由此避免了许多无谓的冲突和不良的后果。心胸宽广的人，他能有意识地使自己心境平和，不会因为自己的个人得失而心潮起伏，也不会因为蝇头小利而斤斤计较，更不会为了鸡毛蒜皮之事而争得你死我活。心胸宽广的人内心坦荡，不以世俗荣辱为念，不为世俗荣辱所累，活得轻松、潇洒、磊落。而心胸狭隘的人则恰恰相反，他们偏激、自负、自私，一事不顺便心存怨恨，一句话不顺就

耿耿于怀，心灵上栽满荆棘，思想上遮满云雾，整日抑郁，常年忧虑，不仅害人而且害己。

所以，只有保持宽广的胸怀，我们的生活才能更加从容，我们的心态才能更加平和。只有这样，我们才能更充实地感受到人生的意义。

第二，心胸宽广，才能海纳百川。

心胸狭隘的人不仅难以容人之短，更难以容人之长，因此，这样的人往往既狂妄自负又自卑善妒，只能使自己的生命之流越来越狭窄、闭塞，以致渐渐地干枯。心胸宽广之人，不仅能容人之短，也能博采众长。海纳百川，有容乃大，只有广泛地接纳，才能不断地丰富眼界和心界。

第三，胸襟宽广的人，才能左右逢源。

一个人是生活在社会之中的，要和许多人打交道，因此不可能一切都遂自己的意，更不可能让整个世界都随着你，顺着你。德国哲学家叔本华说：“如果有可能的话，不应该对任何人有怨恨的心理。”欲成大事者就应该具备这种心态。现实中，往往是一个人有多大的心胸，便能做多大事业；有多大的心胸，便有多大的人格魅力。胸襟宽广的人包容一切挫折，更以宽阔的心胸去理解他人的误会和偏见，宽恕别人，改善人际关系，使自己在错综复杂的人际关系中游刃有余。

如何才能成为一个心胸宽广的人呢？

◆ 正确看待自己，自信但不能自负。

我们对他人嫉妒、忧虑和恐惧很大一部分原因就是不够自信。因此，我们应该在正确认识自己的基础之上，充分相信自己的能力。当然，自信并不是凭空产生的，而是建立在努力和成就的基础之上。首先，我们应该付出最大的努力，争取有所成就，如果不幸失败了，也不能就此否定自己，要静下心来反思原因，重整旗鼓。“有志者，事竟成”，坚持不懈，一定会取得成功。

◆ 要有谦虚的品格，博采众长。

当我们取得一定的成就之后，不能得意忘形。因为“满招损，谦受益”，一个自满的人，很难再容纳外部世界。这样的人，心胸往往狭隘。相反，一个谦虚的人，更能多关注别人的长处，更懂得取人之长、补己之短，这样的人才能不断地开阔自己的眼界和胸怀。

◆ 要学会宽容，容人之短。

“金无足赤，人无完人”，人人都可能有缺陷、犯过错。当他人做了伤害我们的事之后，如果诚心悔过，我们应以宽容的心态去接纳、信任他。有时候，宽容比惩罚更能感化、改变一个人。

◆ “己所不欲，勿施于人”，要学会推己及人。

要练就容人之量就要学会理解他人。如果我们只会用眼睛去看一个人的外在行为，那么，我们会发现很多人的行为难以接受。但是，当我们用心去体察世界，我们就会发现有很多事在情理之中。所以，我们应该推己及人、换位思考，去理解别人，这是第一步。

理解别人，并不等于广泛地认同一切人和一切作为，我们还应该尽自己所能适时地劝导有不良企图的人。当我们能看到更多人、感受到更多人，并能关怀更多的人的时候，我们的心胸就会如大海一般广阔，如天空一般澄明。



行为诊断室

☆行为一：

高伟是三代独子，从小所有的亲人都非常宠爱他。这种家庭环境使他总是以自我为中心，而且心胸狭隘。一旦有人冒犯了他，不管人家是有意还是无意，他都绝不轻饶。下课时同学不小心踩了他一脚，他会认为人家是故意的，非要走上前去踩人家两脚不可；别人跟他开一个玩笑，他认为有意地针对他，心里暗暗地记恨那个开玩笑的同学。为这类事情，高伟不知和同学



打过多少次架了。

你怎么看待高伟的行为？

☆行为二：

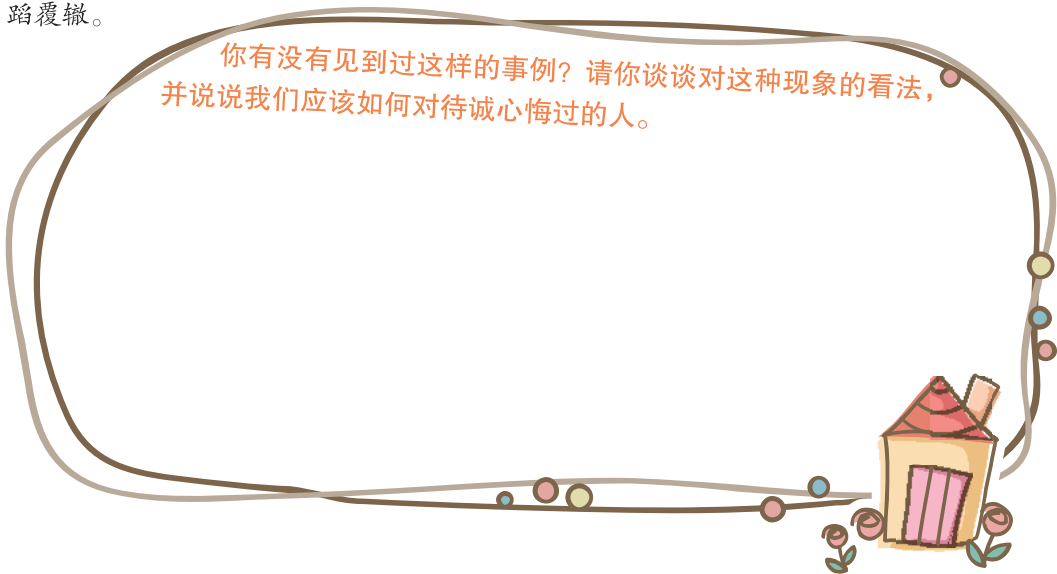
嫉妒是心胸狭隘的表现之一。嫉妒是人心灵上的毒瘤，在嫉妒心重的人看来，没有什么比他人的不幸更能令他快乐，亦没有什么比他人的幸福更能令他不安。有嫉妒心的人，自己不能完成伟大事业，便尽量去低估他人的伟大，贬抑他人的伟大，使之与他本人相齐。这是一种极度扭曲的心理。在嫉妒心理的驱使之下，人往往会做出一些害人害己的行为。

请同学们想一想，谈一谈，我们应该如何克服嫉妒心理。

☆行为三:

生活中不乏犯过重大错误的人，但是，当这些人诚心悔过，想要重新开始的时候，他们又发现自己很难摆脱曾经的“污点”。人们总是用异样的言语、眼光、动作来提醒他：“你有污点！”他们可能因为不能重新得到别人的尊重、信任而自卑落寞，甚至会重蹈覆辙。

你有没有见到过这样的事例？请你谈谈对这种现象的看法，并说说我们应该如何对待诚心悔过的人。



自我评估

1. 你的同学无心冒犯了你，你能做到一笑而过吗？ 是 否
2. 一个同学开玩笑说你成绩差，你会恶语相向吗？ 是 否
3. 一个伤害过你的朋友，与你握手言和，你还会接纳他吗？ 是 否
4. 爸妈偷看你的私人信件，你会大发雷霆吗？ 是 否
5. 公交车上，拥挤的时候，有人踩了你一脚，你会以牙还牙吗？ 是 否
6. 对某方面特别优秀的同学，你是不是真心佩服呢？ 是 否
7. 同学故意找茬欺负你，你们发生争执之时，老师在没有弄清原委的情况下批评了你，你会记恨老师吗？ 是 否
8. 你的亲戚朋友从监狱刑满释放了，你会重新接纳他吗？ 是 否
9. 你嫉妒过别人吗？ 是 否

2 自信人生二百年，会当水击三千里 ——树立自信心



情景启示录

情景一

尼克松是我们极为熟悉的美国总统，但就是这样一个伟大人物，却因为缺乏自信而毁掉了自己的政治前程。1972年，尼克松竞选连任。由于他在第一任期内政绩斐然，所以大多数政治评论家都预测尼克松将以绝对优势获得胜利。然而，尼克松本人却很不自信，他走不出过去几次失败的阴影，极度担心再次出现失败。在这种潜意识的驱使下，他鬼使神差地干出了令自己后悔终身的事。他指派手下的人潜入竞选对手总部的水门饭店，在对手的办公室里安装了窃听器。事发之后，他又连连阻止调查，推卸责任，在选举胜利后不久便被迫辞职。本来稳操胜券的尼克松，因缺乏自信而惨败。

情景二

1951年，英国女医生弗兰克林从自己拍摄的X射线衍射的照片上发现了DNA（脱氧核糖核酸）的螺旋结构。经过研究，她大胆地提出了假说，并以此为题做了一次很出色的演讲。然而，许多人对她的发现提出质疑，怀疑她的照片的真实性和假说的可靠性。在大家怀疑和舆论的压力下，弗兰克林开始怀疑自己：作为一个普通医生，提出这样高深的理论问题，也许太不自量力了吧。她开始怀疑自己提出的理论的可靠性。最终，她公开否认了自己提出的假说，后来也没有再继续研究下去。两年之后，霍森和克里克也从照片上发现了DNA分子结构，提出了DNA的双螺旋结构的假说。这一假说的提出标志着生物时代的开端，他们俩因此获得了1962年度的诺贝尔生理学或医

学奖。然而，他们最初关于DNA结构研究论文的发表，是在1953年，比弗兰克林的发现晚了两年。



尼克松总统因为不够自信，害怕失败，使得稳操胜券的自己失掉了总统的职位；弗兰克林不够自信，怀疑自己，公开否认自己的理论，终止关于DNA分子结构的研究，使得自己与诺贝尔生理学或医学奖擦肩而过。可见，在有些情况下，失去自信心也会失去原本伸手可及的成功。试想，如果我们自己都不相信自己，又怎么会赢得他人的信任和认同呢？



见贤思齐

卞和与和氏璧

相传在春秋战国时期的楚国，有个叫卞和的人，在楚山中拾到一块璞玉（即未经过加工的美玉），并把它奉献给了楚厉王。厉王就叫辨别玉的专家来鉴定，鉴定的结果说是石头。厉王大怒，认为卞和在欺骗戏弄自己，就以欺君之罪砍掉了卞和的左脚。可是，卞和依然坚信这是一块稀世的玉石。

不久，厉王死了，武王即位，卞和又把这块璞玉奉献给武王。武王也叫辨别玉的专家来鉴定，结果同样说是石头，武王又以欺君之罪砍掉卞和的右脚。

武王死后，文王即位。卞和抱着璞玉到楚山下大哭，一直哭了三天三夜。



眼泪哭干了，最后哭出了血。文王听说后，就派人问他，说：“天下被砍掉脚的人很多，都没有这样痛哭，你为什么哭得这样悲伤呢？”

卞和回答说：“我不是为我的脚被砍掉而悲伤、痛哭，我所悲伤的是有人竟把宝玉说成是石头，给忠贞的人扣上欺骗的罪名。我相信我是

对的！”文王于是派人对这块璞玉进行加工，果然是一块罕见的宝玉。于是就把这块宝玉命名为“和氏璧”。

由于这块宝玉的珍奇，加之不平凡的来历，和氏璧便成了世间所公认的至宝，价值连城。



如果卞和不是在经历了两次酷刑之后仍然坚定地相信自己的判断是正确的，那么和氏璧到如今也不过只是块石头。在学习与生活中，我们也应该要有卞和那样的执著和自信，即使前进的道路中布满荆棘，也要坚定而自信地仰着头义无反顾地往前走，相信自己，终有一天你会获得成功。



教育博士

萧伯纳有句名言：“有自信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。”

什么是自信？自信，是对自己的肯定，是确信自己所追求的目标是正确的，并坚信自己有力量与能力去实现它。自信不是偏执和自负，拥有自信的人既能对自己的能力和行为有着充分的信念，又能以开放的眼光和宽容的心态来审视和容纳不同的风景，他既能坚持自己的正确主张，又不会对自己的缺陷讳疾忌医。同时，自信不是天生的，更不是凭空产生的，而是来源于合理的自我认识和成功的实践。合理地认识和定位自我，才能使自信不沦为自负；“事实胜于雄辩”，科学和成功的实践是树立自信的坚强后盾。

自信对工作、学习、生活乃至人格的健全与完善等都具有十分重要的影响。自信心的缺失是妨碍积极向上、快乐生活、开心学习的症结所在。据已有的心理学研究证明，大部分没有自信的人都存在一定程度上的自卑感，他们中有的特别在意别人对自己的评论和看法，有的总是看到自己的缺点而忽视了自己的优点，有的喜欢拿自己的缺点和别人的优点做比较，有的因为一点点的挫折就

不断地暗示自己这个不行那个不行，慢慢地就真的做什么都不顺心了。久而久之，自卑就会成为一种习惯性的自我认知和评价方式，它会深刻地影响一个人的外在行为乃至内在心理，会使一个原本优秀的人变得一败涂地。

相反，自信是成功的基石。通常，自信和成功概率成正比。自信心越强，越能够不畏失败，不怕挫折，不懈进取；自信心越大，越能够产生强大的精神动力和进取力量，成功的概率也就越大。当自信成为根植于我们内心深处的品质时，成功总会如期而至。当我们获得了充分的成功，优秀才会成为一种习惯。当优秀成为一种习惯，无论在顺境还是在逆境中，我们都会抱有一种昂扬向上的人生态度。很多时候，心态决定命运。所以，我们必须坚定不移地相信自己。

我们应该怎样培养自信心呢？

◆ 认识自己不自信的来源。找出是什么原因导致自己不自信，是因为怀疑自己的能力，还是因为害怕别人的嘲笑？正视这些原因，将这些原因告诉同学、朋友或家人。对别人说出来不仅是对自己勇气的提高，同时也可以获取他们的帮助，找到解决问题的方法。

◆ 认识自己的长处和优点。要正确认识和接纳自己，学会寻找自己的优点，并将优点发挥出来。世界上没有一个人是完美无缺的，但是每个人都有自己的长处。发挥自己的长处，你会发现你的很多优点是别人没有的，你应该为自己感到骄傲。

◆ 勇于面对失败和挫折。只有弱小的自卑者才会盯着自己的失败和缺点不放，他们逃避现实，不敢自我肯定。有句名言说：现实中的恐惧，远比不上想象中的恐惧那么可怕。所以敢于面对挑战，鼓起勇气，多试几次，你的自信心就会慢慢高涨起来。

◆ 与自信的人交朋友。俗话说得好：“近朱者赤，近墨者黑。”多与自信的人沟通、交流，你慢慢地也会从这些人身上吸取不少正能量，成为一个自信的人。

◆ 微笑面对生活、学习。每天给自己一个微笑，肯定自己，跟自己说“你是最棒的”，自信心会自然而然地增长起来。

◆ 自我心理暗示。不断对自己进行正面心理强化，告诉自己“我能行”。“我能行”是对自己最大的肯定，肯定自己就是相信自己。