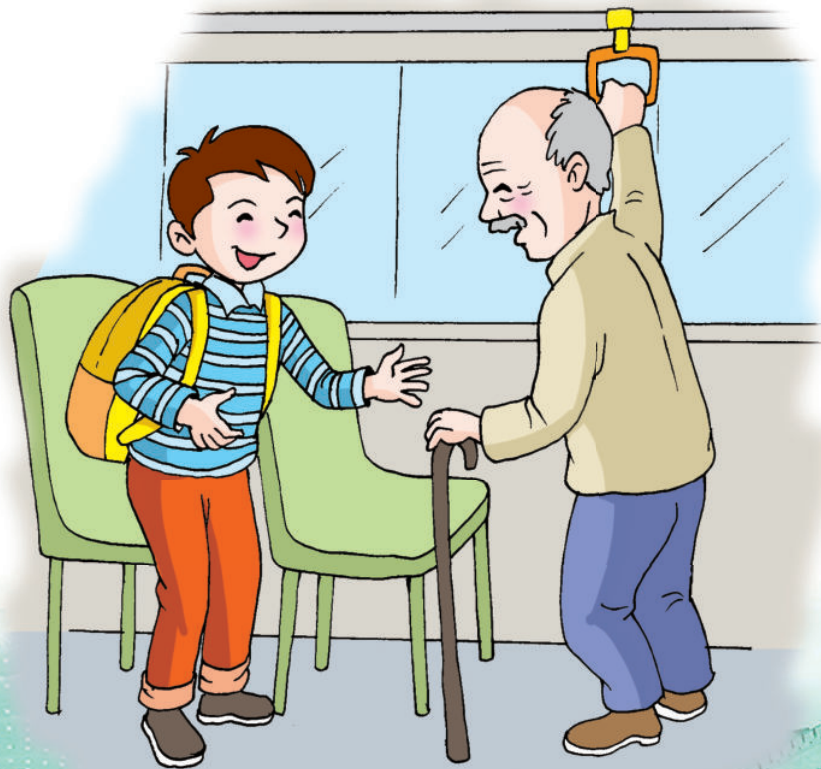


 培育和践行社会主义核心价值观

养成教育

七年级 下册

田 靖 ○主编



YANGCHENG JIAOYU

 培育和践行社会主义核心价值观

养成教育

七年级 下册

田 靖 ○主编

编委会

邓贤民 田 靖 朱伟成

陈 坚 邓清华 彭光宇

吴建荣 王 琼

 湖南教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

养成教育. 七年级. 下册 / 田靖主编. —长沙:

湖南教育出版社, 2015. 12

ISBN 978 - 7 - 5539 - 3822 - 6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 318980 号

养成教育

七年级下册

主编:田 靖

责任编辑:黄 斌 舒佩霞

责任校对:胡雅琳

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.hneph.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:湖南天闻新华印务邵阳有限公司

开 本:787 × 1092 1/16

字 数:149 600

印 张:5.5

版 次:2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5539 - 3822 - 6

定 价:20.00 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”，小学阶段重在对父母，初中阶段重在对老师，高中阶段重在对社会。

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。

本套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

2016 年 1 月



目录 contents

学习篇

- 1 行成于思毁于随——学会独立思考 / 2
- 2 思维从疑问和惊奇开始——敢于质疑 / 8
- 单元活动 / 14

修养篇

- 3 大鹏一日同风起，扶摇直上九万里——树立远大理想 / 20
- 4 懂得自尊自爱，才能得人尊重——自尊自爱 / 26
- 5 一时的虚荣往往毁一生——克服虚荣心 / 32
- 单元活动 / 39

和谐篇

- 6 乱发脾气害处多，学会自控是圣贤——不乱发脾气 / 46
- 7 独乐乐不如众乐乐——学会分享 / 52
- 单元活动 / 59

处事篇

- 8 三思而后行，谋定而后动——做事有计划 / 66
- 9 有条不紊，事半功倍——做事有条理 / 73
- 单元活动 / 79



学习篇

中华民族自强不息的精神，在学习方面表现得格外突出。不论是擅长治国的政治家，还是胸怀韬略的军事家；不论是从容睿智的思想家，还是智慧超群的科学家，他们之所以在事业上异乎寻常，都是与他们爱学习、勤思考分不开的。当然，学习不能光有热情，埋头读死书难以有所建树，要明白“行成于思毁于随”的道理，学会独立思考；遇到不懂或不认同的地方，更要敢于质疑。学海无涯，以思为桨，必将乘风破浪！



行成于思毁于随

——学会独立思考



情景启示录

情景一

2011年3月17日上午，小王接到了10多个火急火燎的电话，主题却只有一个——买盐！

妻子在办公室督促小王，赶紧去超市看看有没有盐买，她指示：“不要嫌贵，有多少买多少！”



湖南老家的三位亲戚先后来电，说当地的盐已经卖疯了，昨天是2元一包，今天早上变成了5元一包，临近中午涨到了10元，却有价无市。亲戚带着近乎哭腔的声音央求小王，无论如何要“救救”他们，帮忙从北京买些盐寄回去，花多少钱都行，看那口气，似乎世界末日正在降临。

广州的一位同学对小王说：“疯了！完全疯了！大家都在抢盐，有人说从今往后生产的盐都不安全了！”

……

凭常识和一个新闻人对当前社会热点事件信息的掌握，小王知道上面的电话内容都很荒谬。接下来的信息，更加证实了这一点。

原来从16号下午开始，陆续有两个谣言在全国传开，第一个是，日本核泄漏之后，将会严重污染海水，而我们的食盐主要是海盐，因此，将来生产的盐都不安全了；第二个是，我们吃的盐里含有碘，而碘可以帮助人们抵抗核辐射。

情景二

美国电视台的主持人比尔问一个七八岁的女孩：“你长大以后想做什么？”女孩很自信地答道：“总统。”全场观众哗然。比尔做了一个滑稽的吃惊表情，然后问：“那你说说看，为什么美国至今没有女总统？”女孩想都不用想就回答：“因为男人不投她的票。”全场一片笑声。比尔又问：“你肯定是因为男人不投她的票吗？”女孩不屑地说：“当然肯定。”比尔意味深长地笑笑，对全场观众说：“请投她票的男人举手。”伴随着笑声，有不少男人举手。比尔得意地说：“你看，有不少男人投你的票呀。”女孩不为所动，淡淡地说：“还不到三分之一。”比尔做出不相信的样子，对观众说道：“请在场的所有男人把手举起来。”言下之意，不举手的就是男人，哪个男人“敢”不举手。在哄堂大笑中，男人们的手一片林立。女孩露出了一丝轻蔑的笑意：“他们不诚实，他们心里并不愿投我的票。”许多人目瞪口呆。然后是一片掌声，一片惊叹……



启示

上面的情景告诉我们：凡事都要独立思考，不能人云亦云。情景一中的情况，稍有头脑的人，综合各方信息加以思考就能知道，目前来看日本核泄漏的不利影响有限，别说没有污染大海，就是对日本陆地也未形成致命威胁。而情景二中的女孩，在没有任何人提示或帮助的情况下，凭借自己的判断和思考，对主持人的提问做出从容的回答。这才是遇事应有的态度。



见贤思齐

成就传奇的马云

阿里巴巴创始人马云在儿子 18 岁时，向他的儿子提出两条建议：第一，永远用自己的头脑思考问题。第二，永远积极乐观地看待未来。



他本人就是一个有着极强的独立思考能力的人。在全球经济萧条面前，马云领导的阿里巴巴给员工的年终奖不但没有降低反而还有大幅度提升。2009年不减薪反而要给员工加薪；不裁员，而要在新一年扩招5000名员工。在一片裁员减薪的恐惧中，阿里巴巴逆势给员工加薪的春雷不同凡响。马云与众不同的挽救危

机的方式明白无误地宣告，危机可以用保障一线员工利益的方式来解救。他深知，只有依靠员工，公司才能开拓出一个崭新的局面。正是靠他的这种独立思考能力和决策能力，阿里巴巴才能挺进1000亿企业，他本人也一度成为中国首富。如今的阿里巴巴，已经是举世瞩目的传奇。



迈向成功的人，都是坚持独立思考的人，人云亦云、亦步亦趋，永远都不可能创新，更不可能在人群中脱颖而出。在各大企业裁员减薪的形势下，马云能想到加薪来保障一线员工利益，从而鼓舞了员工，一同开拓一片崭新的局面，正是其独立思考的结果。



教育博士

所谓独立思考，就是拥有自己的思维方式，在面对某件事时，根据自己的思考成果积极应对，而不被别人的言论所左右，当然某些时候借鉴别人的想法也是解决问题的好途径。而借鉴别人的经验和想法同样能看出你是否具备独立思考的能力，是不假思索，全盘复制他人想法，还是取其精华去其糟粕？从大处说，独立思考是有所发现，有所突破，有所创造的前提。没有独立思考，就谈不上创造。可以说，没有独立思考，社会不会进步，科学不会发展。

就学习过程而言，独立思考是学好知识的前提。学习重在理解，学生只是

听教师讲解，而没有经过独立思考，就不可能很好地消化所学的知识，不可能真正深入地理解其中的道理，使之成为自己真正掌握的知识。所以，独立思考是理解和掌握知识的必要条件。

通过上面的分析我们知道了独立思考的重要性，那么我们要如何培养独立思考的能力呢？可以从以下几个方面入手：

1. 有疑问就发问。不管是在学习上，还是生活中，我们都不要害怕问问题，即便是别人都没问过的问题。
2. 经验比权威更重要。如果有专家、权威人士要让你相信什么和你的实际经验相抵触的东西，不要被他们吓倒。
4. 不要觉得你必须随大流。我们在学习上、生活中都会有很多人给我们意见、建议，可是我们要学会自己思考，学会从中选择。
5. 相信自己的感觉。如果你觉得不对头，很可能真的有什么不对的地方。
6. 保持冷静。保持冷静和客观可以让你头脑更清醒。
7. 积累事实。事实是验证真理的唯一标准。
8. 从不同的角度看问题。每个事物都有其多面性，尝试从不同的角度去认识问题、解决问题。
10. 勇敢。鼓励自己站起来说“我不同意”。不要害怕，经过磨炼才能成长。



☆行为一：

林维维上初中后学习压力大了很多，老师布置的作业也很多，他总是完成得很吃力。前段时间听同学说老师布置的作业在网上都能找到答案，林维维回家后便跟爸妈说网上学习资源丰富，要求每天上网半个小时。从这之后，林维维做作业都在网上找答案，不仅效率提高了很多，而且因为作业完成得好，还受到了老师的表扬。



你也像林维维一样在网上找过作业的答案吗？你觉得这种行为有什么问题吗？

☆行为二：

班会课时，老师为了考查大家的观察力，将一个苹果拿在手里，要大家说说这个苹果有什么特征。最开始，老师让几个同学说了说这个苹果的外貌特征，同学们相互补充，说得挺好。然后老师提出一个问题：“难道没有一个同学闻到苹果的清香吗？”离老师最近的一个同学马上举手说：“我闻到了，是淡淡的苹果的香气。”紧接着，旁边的另一个同学也举手说：“我也闻到了，特别好闻。”老师拿着苹果在教室里又走了一圈，问：“其他同学这次闻到了吗？”大多数同学都说闻到了苹果的清香，只有几个同学仍说没有闻到。这时，老师若有所思地说：“这其实是一个假苹果，大家又怎么会闻到它的香气呢？”



为什么大部分同学会闻到假苹果的清香？



自我评估

1. 你认为在判断一件事情时，是经验重要还是权威重要？
经验 权威
2. 你尝试过用不同的方法解答题目吗？
经常 偶尔 从不
3. 做作业遇到困难时，你会先尝试着独立思考吗？
经常 偶尔 从不
4. 你抄袭过同学的作业或者在网上查找过作业答案吗？
经常 偶尔 从不
5. 当老师讲解的知识或书本中的知识与你的经验不相符的时候，你会质疑老师或书本并且去求证吗？
会 偶尔 不会
6. 对生活中常见的现象，比如在晚上将手电筒照向夜空，手电筒的光在夜空中消失了，你会思考它的缘由吗？
会 偶尔 不会

2

思维从疑问和惊奇开始

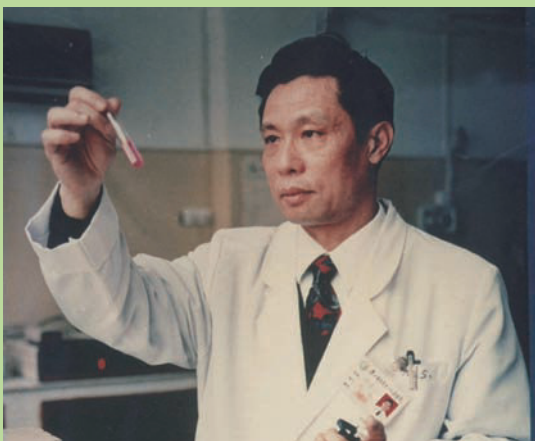
——敢于质疑



情景启示录

情景一

2003年初，我国广东省爆发传染性非典型肺炎。随后，广西、山西、北京等地也陆续发生非典疫情。这场突如其来的疫情灾害，严重威胁了人民群众的身体健康和生命安全。刚开始，中国许多医学权威都认为是衣原体病毒，2月18日，北京有关权威部门更是发布消息“引起广东非典型肺炎的病因基本查清”，元凶是“衣原体”，并建议使用抗生素进行治疗。但广东省防治非典型肺炎医疗救护专家指导小组组长钟南山院士另有发现，临床症候与治疗用药均不支持致病原因即衣原体的观点。于是他大胆质疑，认为典型的衣原体可能是致死的原因之一，但不是致病原因，罪魁祸首是冠状病毒。两个月后，世界卫生组织正式宣布，冠状病毒的一个变种是引起非典型肺炎的病原体，事实证明，钟南山的坚持是正确的。



情景二

在一艘轮船上，有四个乘客，医生、画家、物理学家、哲学家。

突然，轮船出现问题，船长说，必须跳下去三个人，否则这艘轮船就会沉没，

现在船长让四个人每人说一句话，证明自己的价值。

医生说：“我治病救人，其价值不言而喻。”

画家说：“我创造艺术，给人们提供永恒的美学享受。”

物理学家说：“我研究世界，这不仅满足人类的求知欲，也为人类的科技进步提供理论基础。”

哲学家说：“哲学的价值，我三言两语说不清楚。但我们为什么一定要跳下去三个人呢？我们完全能拆下船舱内的座椅，然后把它们扔掉，这样我们谁都不用跳下去了。”



面对权威人们往往选择相信和服从，失去了鉴别能力和思考能力，更缺乏质疑精神。而那些敢于质疑的人，往往能为人们打开新的天地。钟南山在权威公布之后提出质疑，为当时快速确诊，救治病人立下了大功劳。哲学家不迷信船长的话，提出新的想法，最终拯救了三个人的生命，可见，质疑精神多么宝贵！



见贤思齐

质疑而得来的冠军

小泽征尔是世界著名的音乐指挥家。一次他去欧洲参加指挥家大赛，在进行前三名决赛时，他被安排在最后一个上场。上场前评判委员会交给他一张乐谱，小泽征尔以世界一流指挥家的风采，全神贯注地挥动着他的指挥棒，指挥一支世界一流的乐队，演奏具有国际水平的乐章。

然而演奏进行到一半时，小泽征尔发现乐曲



中出现了不和谐的地方。开始，他以为是演奏家们演奏错了，就指挥乐队停下来重奏一次，但仍觉得有问题。当他提出自己的想法时，评判委员会的权威人士都郑重声明乐谱没问题，是小泽征尔的错觉。

小泽征尔十分难堪，在这庄严的音乐厅内，面对几百名国际音乐大师和权威人士，他不免对自己的判断产生了动摇，但是，他考虑再三，最终仍然坚信自己的判断是正确的。于是，他大声道：“不！一定是乐谱有问题！”

小泽征尔的话音刚落，评判台上所有的评委们立即站起来向他报以热烈的掌声，祝贺他大赛夺魁。原来，这是评委们精心设计的圈套。前面的选手虽然也发现了问题，但最后都放弃了自己的想法。



在现实生活中，我们很多同学都不敢质疑。认为老师说的话都是正确的，书本上写的东西都是没有错误的，有时候有了不同的见解，也不敢大胆地提出来。所以我们要向小泽征尔学习，当你的见解与老师或书本上的有所不同时，一定要提出来，并进行求证，或许，真理就在你这边。



教育博士

古人云：小疑则小进，大疑则大进。个人、群体、社会，总是在质疑声中不断前进。质疑精神是照亮人类文明的希望之光。一个人如果没有了质疑精神，便会如同衰草般一日日枯竭下去；一个群体没有了质疑精神，只会在历史长河中裹足不前；一个社会、一个国家没有了质疑精神，必将如同无根之木，无源之水，像死水一般永无生机，渐渐变质、发臭。

质疑精神对于我们中学生为什么这么重要呢？

首先，疑是深思的结果。如果没有深入的思考，没有潜心的研究，是很难

发现问题的。我们在学习中无疑可问，这与大家不深入思考是密切相关的。能思则能疑，思得越深，提出的问题就越多，越有深度；相反，不思考，当然也就无所谓疑了。

其次，疑是追求新知识的起点。新知识的获得，总是从疑开始，通过步步释疑，获得新知。这和人类文明进步一样，科学家们若没有对自然事物的好奇心，没有“疑”，是不可能诞生新科学的，人类的文明进步当然也是不可能的。如果有疑而不问，思维的链条就会断裂，获得新知的途径也会被切断。

最后，疑是创新的动力。孟子云：“尽信书，不如无书。”因此，在学习过程中，通过质疑，能使我们摆脱书本的束缚，发现前人认识上的不足，提出自己独到的见解而不人云亦云，随波逐流。尤其是在科技迅猛发展的今天，因循守旧、墨守成规是永远无法超越前人的，不敢质疑是难以创新的。

那么，我们在学习与生活过程中，应该怎样培养质疑精神呢？

一方面，我们要有质疑的勇气。在老师传授新知识的过程中，讲解习题的时候，课下与老师、同学讨论问题的时候，回到家与家人相处的时候，我们都应该勇于提出自己的疑问，不应该畏惧权威，不敢提出自己的问题。另一方面，我们应该讲究质疑的方法，使自己善于质疑，正确地去质疑。



☆行为一：

英语课上，娇娇正在认真地听课。突然她发现老师在翻译一段英文时出现了一些偏差。细心的娇娇在发现问题之后，用红笔标出了疑问之处。下课以后，她找到英语老师，向老师提出了自己的疑问，并和老师进行了深入的讨论。



大家觉得娇娇的行为正确吗？为什么？如果正确，我们应该怎样向她学习呢？



☆行为二：

周末，宋易哲和李奇奇一起做数学复习题。宋易哲发现参考书中一道数学题的答案和自己做出来的不一样，便对李奇奇说：“你看，参考书中这道题的答案可能错了。”李奇奇笑了笑，说：“一定是你自己算错了，参考书都是专家写的，不会错的。”宋易哲听了李奇奇的话，对自己的答案不自信了……

你觉得宋易哲的行为有哪些可取之处，又有哪些地方值得改进？

