

 培育和践行社会主义核心价值观

养成教育

八年级 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

八年级 下册

田 靖 〇主编

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. 八年级. 下册 / 田靖主编. —长沙:

湖南教育出版社, 2015.12

ISBN 978 - 7 - 5539 - 3821 - 9

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 318984 号

养成教育

八年级下册

主编:田 靖

责任编辑:黄 斌 舒佩霞

责任校对:曾朝晖

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:湖南关山美印有限公司

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 - 3821 - 9

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。

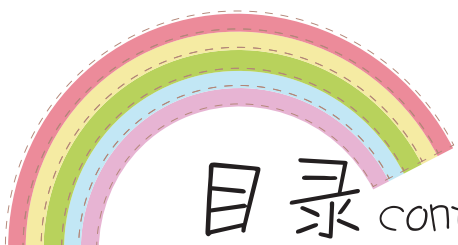
养成教育是一个“知情意行”协调发展的过程。我们根据养成教育这一规律，在编辑本套书时，着眼于提供学生有关方面的知识，激发学生自我完善的信心与情感，力求落实在具体的日常行为之中，并形成完备的监督评价制度。因而在每一章节里设置“情景启示录”（对不良行为习惯的反省）、“见贤思齐”（对良好行为习惯典型的宣传与褒奖）、“教育博士”（讲解具体行为习惯的知识及培养良好行为习惯的途径与方法）、“行为诊断室”（对不良行为习惯展开讨论与反省）、“自我评估”（让学生对具体行为习惯做比较明确的自我评估，找出差距以利于教育培养）等栏目，有的还设置了“小链接”，主要展示最新的有关知识或感人的典范事例。为了加强养成教育的操作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

- ✓ 留心处处皆学问——在生活中学习 / 2
- ✓ 文武之道，一张一弛——合理安排时间 / 9
- 单元活动 / 15

文明篇

- ✓ 谦谦君子，礼貌待人——与人相处礼貌文明 / 21
- ✓ 展现青春的风采——注重仪表 / 27
- 单元活动 / 33

修养篇

- ✓ 善于发现优点，真诚赞美他人——不吝惜赞美他人 / 40
- ✓ 口下留情，脚下有路——背后莫论人非 / 46
- ✓ 三人成虎，流言毁人——不传播流言 / 52
- 单元活动 / 59

生活篇

- ✓ 子不语怪力乱神——远离迷信 / 66
- ✓ 网络虽精彩，涉足需文明——文明上网 / 72
- 单元活动 / 78



学习篇

生活，是一本无字的书。生活中经历的一些小故事、看见的一些小情景，甚至是与朋友的一次交谈，自己闲暇时偶然间听到的一首歌曲或者观看的一部影片……都可以引发我们的感触、刺激我们的大脑，成为我们获得知识的源泉。因此，只要我们留心生活的点点滴滴，珍惜生活的每一分每一秒，并学会结合自己的实际，合理安排时间，生活就会以它多姿多彩的教学手段，教给我们无穷无尽的知识。而这些知识，有些比在课堂上所学的更让我们记忆深刻，受益终身。





留心处处皆学问

——在生活中学习



情景启示录

情景一

在佛教徒中流传着这样一则故事：大猫生下了一只小猫，小猫渐渐长大了。到了该自己找食的时候，小猫问妈妈：“我们应该找什么样的食物吃呢？”妈妈告诉小猫：“不用问我，生活自然会告诉你的。”到了晚上，小猫钻进了一户人家，藏在瓦瓮和陶罐的空隙之间。有人看到了小猫，就提醒家里人：“酥油、奶酪和肉什么的，一定要收藏好；小鸡的笼子也要挂在高处，提防让猫给吃了。”小猫听了这些话，马上就知道了：原来酥油、奶酪、肉和小鸡都是自己可以吃的食物。



情景二

早年，日本丰田汽车的董事长把儿子送到美国，在当地的汽车厂实习。有一次，“小丰田”下班后到超级市场买东西。他推着购物车走到蔬菜区的货架前，发现每当顾客取走了上面的新鲜蔬菜，超市的服务人员就及时补充好新的货源。当时，这种情形并不多见，因此让“小丰田”印象深刻。他不禁想到汽车装配线上的情形，因为零件供应商经常供货短缺，结果造成停工待料，严重干扰了

正常的生产秩序，降低了工作效率。看到超市蔬菜区的情景，“小丰田”灵机一动，想出了一个大胆的计划：把超级市场蔬菜的供应流程应用到汽车工厂生产中去。最终，这一创新不但解决了生产线的问题，也解决了供应商的合作关系，创新了生产的新技术，使丰田成为生产制造业的代表。



启示

不论是情景一中的小猫，还是情景二中的“小丰田”，都通过自己的留心观察，从生活中学到了知识，得到了收获。我们学生也是一样，要做一个生活中的有心人，只有如此，我们才能从一些细小的地方、平常的事情中学到知识，日积月累，这些知识就如粒粒沙子堆成了小沙丘，当你遇到问题时，你就能从自己的积累中找出相关的知识来解决问题。



见贤思齐

善于在生活中学习的法布尔

法布尔是法国著名的昆虫学家，在他小时候，母亲由于要照顾年幼的弟弟，所以他从3岁到6岁，一直都寄养在玛拉邦村的祖父母家。这里是一个大农场，有许多比他年长的小孩，还有很多有趣的小动物，树林里还有各种各样、千奇百怪的昆虫。法布尔是个充满好奇心和求知欲的小孩，他经常从那些年长的小孩口中，以及祖父母的口中，了解那些小动物和昆虫的名字，并且不知不觉将它们记在了心中。他在睡觉前，



最喜欢听祖母讲故事，从这些故事里，他也学到了很多知识。

1830年，6岁的法布尔回到了自己家所在的撒·雷旺村，并且进入了利卡尔老师开办的私塾，在这里，法布尔开始接受正规的教育。但是法布尔并不满足于此，他仍然留心观察生活中的一切，并从中学习自己感兴趣的东西。比如，当他看见小猪、小鸡，就会用A、B、C等字母将它们的名字记下来；他还发现黑喉鸽的巢，并知道了黑喉鸽的蛋是青蓝色的；为增加家庭收入，他还帮忙照看小鸭，负责将小鸭赶到沼泽里去放养，最终他又在沼泽中发现了一些生物和水晶、云母等矿石。除此之外，法布尔还通过在学习生活中的观察与学习，得出了生物界一个重要的结论，那就是：雄蛾是靠雌蛾发出的气味而找到它的踪迹的，这种气味就是昆虫的性信息。现在，科学家已经能合成一些雌性昆虫的性信息素，利用这种信息素，可以诱杀雄虫；也可以用信息素“冒充”雌虫，使雄虫不再去找真正的雌虫，从而起到减少虫害的作用。



法布尔从小留心观察生活，并且善于在生活中学习，所以最终他成了法国著名的昆虫学家。有不少人认为，作为一名学生，只要认认真真听老师讲课就行了，但是法布尔的事迹告诉我们，除了认真听课之外，我们还必须注重从生活中汲取知识，获得个人的成长与提高。



教育博士

这里所讲的生活，是指人类为了自身的生存和发展而进行的各种活动。在这些活动中，既包含了前人积累了数千年的生活经验，又包含了无数对未知领域的疑惑和探索。所以，生活中包含着无穷无尽的知识，它是人类获得知识的

源泉，是人类离不开的一堂必修课。陆游说过：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”这句话也是在告诫我们，不要一味沉迷于书本，要学会通过亲身实践获得知识，或者说，要善于在生活中学习。

首先，在生活中学习是完善、巩固课堂知识的有效途径。实践是检验真理的唯一途径，生活就是广泛的实践。在生活中学习，一方面可以检验我们学到的书本知识，另一方面也可以使我们加深对知识的理解，甚至还有可能会发现新的知识。所以说，在生活中学习是完善、巩固课堂学习的有效途径。

其次，生活能够给予我们诸多启示。生活广纳万物，充斥着无穷无尽的自然科学知识和人生哲理。比如鲁班从一种小草中得到启示，最终发明了锯子；瓦特从烧开水中得到启示，最终发明了蒸汽机……又比如，他人的成败能够给予我们经验和教训；欣赏大自然的变化能够让我们领略为人处世的态度；沙漠中顽强求生的小草能够向我们展示生命的力量……生活处处有学问，只要我们留心观察，静心思考，我们一定可以学到很多有用的东西。

那么，善于在生活中学习，有哪些有效的方法呢？

第一，“留心处处皆学问”，做生活中的有心人。这就是说，要想在生活中学习，首先应该热爱生活、关心生活，不要对生活麻木无知。

第二，养成勤于观察、善于观察的好习惯。“观察”是发现问题、学习知识的基础。我们不仅要善于观察新奇的现象，也要仔细观察司空见惯、容易被忽略的事物。

第三，要勤于思考。我们要积极探究原因，深入思考；要从不同的角度想问题，发散思考；还要敢于标新立异，创造性地思考。只有通过思考，我们才能将眼前的生活变成心中的生活，才能有所收获。

第四，将课本中的知识运用于生活实践中，在运用知识的过程中去学习。比如我们在课堂上学习了生物学科关于鱼类的知识，回到家中，当妈妈准备给你做鱼吃的时候，你可以让妈妈剖开鱼肚子，给你看看鱼体内部的器官构造。这样既验证了所学，又巩固了知识，使得记忆更加深刻。

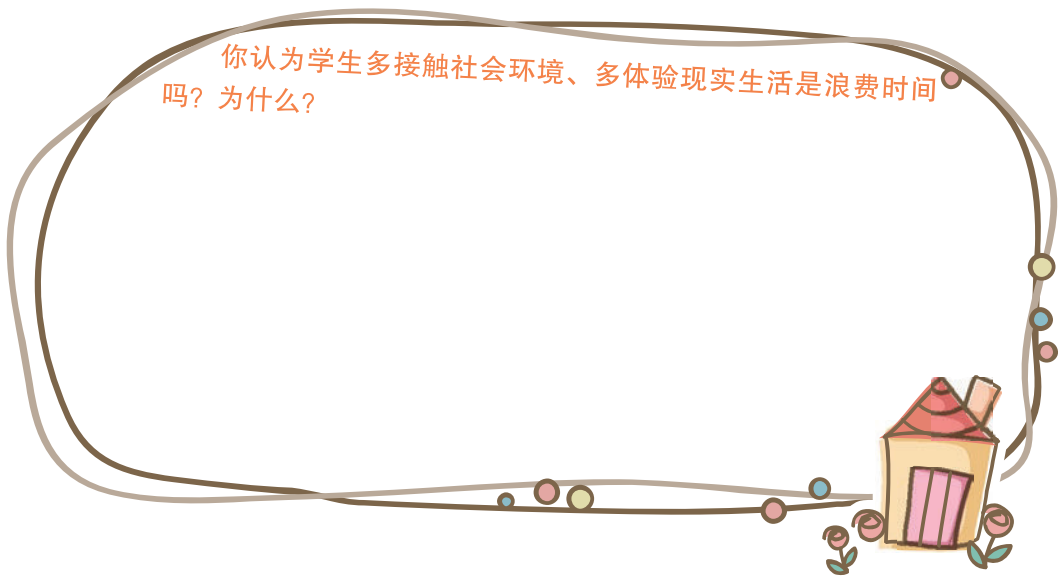


行为诊断室

☆行为一：

刘文对读书以外的其他活动都不感兴趣，他认为目前的唯一任务就是好好读书。妈妈察觉到这一点之后，就经常建议刘文多出去走走，多接触外面的环境，多体验现实的生活。可是刘文每次都以“浪费时间”为由断然拒绝。

你认为学生多接触社会环境、多体验现实生活是浪费时间吗？为什么？



☆行为二：

今年暑假快到了，程艳的妈妈打算暑假带程艳到乡下的姥姥家住一段时间，一方面是可以和亲人团聚，另一方面也希望程艳能有机会了解一下乡下的自然风光与人文景观。可是，程艳一听妈妈有这样的打算，就立刻拒绝道：“乡下有什么好了解的，我在课外书上读得多了，乡下无非就是些鸡鸭羊……”



你觉得程艳的说法妥当吗？如果是你，你愿意去乡下增长见识吗？



自我评估

1. 你平时会经常注意生活中的一些细节吗？ 会 不会
2. 当爸爸妈妈做家务的时候，你会留心观察并且学习做家务的方法吗？ 会 不会
3. 当你在外面玩的时候，你会思考所玩游戏的原理吗？ 会 不会

4. 除了完成老师布置的作业以外，你会将自己在生活中遇到的事情记录下来吗？

会 不会

5. 你会经常搜集生活中的一些材料，为写作文做准备吗？

会 不会

6. 当你学习了生物课中某生物的身体结构，你有没有想过在生活中留心一下，看看是否真如书本上所说呢？

有 没有

2

文武之道，一张一弛

——合理安排时间

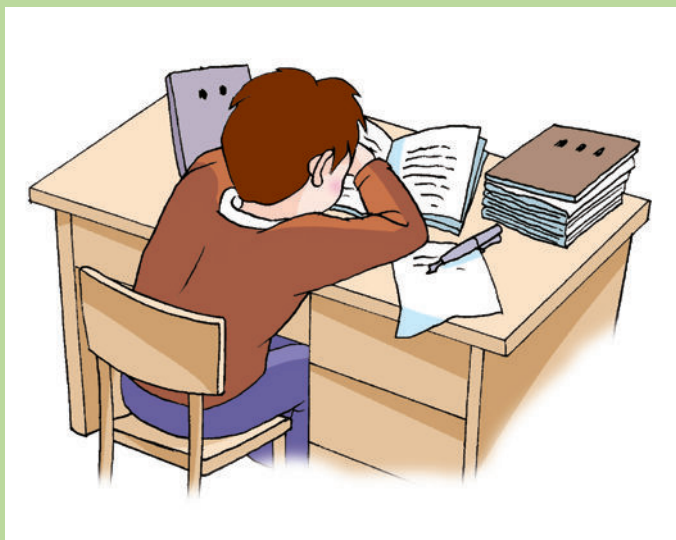


情景启示录

情景

2015年11月，一条刚刚爆出来的新闻震惊了不少学生与父母——某校高一男生熬夜猝死。这名男生名叫君君，今年刚满15岁，在刚过去的中考中以优异的成绩考取了当地最好的高中。君君爸妈为了给君君提供更多的学习时间，把在市区的房子出租出去，然后在君君所在的高中旁边租了一套房子，并且君君妈妈全职陪读。开学两个月了，君君的学习情况整体还不错，但由于高一是9门课，君君感觉学习压力明显加大。为了提高成绩，君君每天除了完成老师布置的作业外，还不断给自己“加餐”，疯狂做题，熬夜是家常便饭，开学两个月以来，君君基本上每天都是凌晨1点左右才睡觉。

最近几天，君君发现自己每次熬夜后早上起来都特别累，不像开学时熬夜那样早晨起来有精神。君君妈妈以为孩子是缺营养了，于是开始给君君大量补充高营养食物，半夜还给君君



熬鸡汤喝。但是11月底，悲剧发生了！一天早上，君君妈妈发现君君7点钟还没起床，而且卧室里的灯还是开着的。君君妈妈觉得不太对劲，于是用力撞开门，发现君君趴在写字台上，但已经没了呼吸……

事后经法医鉴定，君君是由于熬夜而过度劳累，造成心血管破裂大出血猝死。



人的身体就如同一台机器，太久不用会生锈，但是一直使用而不让其休息，则会面临崩溃毁灭的危机。我们虽然还在上初中，学习任务没有高中那么繁重，但是有些同学也在进行题海战术，有不分昼夜学习的苗头。我们应该以君君的事例为戒，合理安排时间，既不耽误学习，也正常休息。



见贤思齐

劳逸结合学习效率高

2014年6月22日，河北正定中学的老师向媒体记者发来喜报：“我校张腾飞同学以总分717的成绩（含10分加分），获得了河北省理科第一名。”

某网站记者电话连线张腾飞，电话里的张腾飞简练地回答着记者的每个问题，无论问题多直白尖锐，张腾飞都用一种不紧不慢的语速和不高不低的声调将记者的问题磨平。据他的班主任介绍，这是他一贯的风格——寡言而淡定。

“如果考得好，我就冲击清华、北大，浙大和上海交大、哈工大等都可作为备选。”这是考前张腾飞对自己考试成绩的预想，结果张腾飞不但如愿冲击了清华、北大，还尝到了前所未有的被名牌大学抢来抢去的滋味。

记者采访张腾飞的班主任时得知，张腾飞学习效率很高。他每天早晨5点30分起床，5点45分去跑操，然后是早读，接着吃早餐，上午和同学们一起上课，中午和同学们一起下课，午餐过后再看半小时书然后午睡，下午上课，上完课后吃晚餐，然后进行晚自习。当晚自习下课的铃声响起，他和同学们一起回到宿舍，先洗漱，然后按时休息。

张腾飞的班主任说：“从没有见到张腾飞因为看书而晚睡觉过。”

在班主任眼里，张腾飞该玩的时候玩，该学习的时候学习，从没比同学多花多少学习的时间。他劳逸结合，有一套自己的学习方法，所以最终取得了理想的成绩。



学习是一个长期的过程，不是一朝一夕、一蹴而就的，所以学习更要求我们合理安排时间，只有如此，我们的身体才能得到很好的休息，学习也才会有更高的效率。张腾飞同学的劳逸结合值得我们学习，我们也要做一个张弛有度、合理安排时间的人。



教育博士

时间是构成生命的源泉。每一个人的生命是有限的，属于一个人的时间也是有限的，所以我们应该珍惜时间，珍惜时间就是爱护自己的生命。自古以来，凡是取得成就的人，没有哪一个不是珍惜时间的。

但是，我们虽然讲要珍惜时间，却并非要求同学们每时每刻、不分昼夜地学习、工作，而是在不浪费一分一秒做无意义的事情的基础上，有张有弛地合理安排时间。只有合理安排时间，对时间的利用率才会更高；只有合理安排时间，做事才会更有条理；只有合理安排时间，我们才能及时调整自己的状态，更好地投入学习和工作。

珍惜时间是人生的必然要求，但合理安排时间需要技巧。我们应该怎样合理安排时间呢？

首先，制订学习计划，要正确利用好每天、每时、每刻的学习时间。平时，要学会养成这样一种习惯，每天早上一起床，就对一天的学习做个大致的安排。上学后根据老师的安排，再对计划进行补充、修改并最终确定下来。一般来说，

早晨空气清新，环境安静，精神饱满，这时最好朗读或者背诵课文；上午要集中精力听老师讲课；下午较为疲劳，应该以复习或做些动手的练习为主；晚上外界干扰少，注意力容易集中，这时应抓紧时间做作业或写作文。

其次，牢牢抓住今天。为了充分地利用时间，我们要学会“牢牢抓住今天”这一诀窍。许多同学有把今天的事拖到明天去做的习惯，须知，要想赢得时间，就必须抓住每一分、每一秒。如果放弃了今天，就等于失去了明天，也就会一事无成。因此，同学们要从今天做起，安排好、珍惜好每分每秒的时光。

再次，利用好零散时间。常言道：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”零散的时间看似微不足道，但集腋成裘，聚沙成塔，只要我们善于利用，这些零散的时间也可以充分发挥作用。

最后，张弛有度，劳逸结合。一个人每天一般要有八个小时的睡眠时间，中学生在条件允许的情况下，也应该保证充足的睡眠时间，这样才能使脑力和体力得到较好的恢复。除此之外，在学习之余，学生还要结合自己的兴趣，给自己适当的娱乐活动时间以及体育锻炼时间，并且要积极参加学校组织的社会实践活动。让自己在学习知识的同时，身心得到放松。



☆行为一：

进入初中后，赵芸从没有过过一个轻松的周末。每个周末，赵芸都要去补习班补习功课，或是去特长班学习特长。她跟妈妈说过很多次，希望能够在周末睡个懒觉，并且跟小学同学一起玩一玩。可是妈妈总会告诫她：“少壮不努力，老大徒伤悲。我们现在赚的钱都是为了让你将来生活得更好，所以你要好好学习。”