

 培育和践行社会主义核心价值观

养成教育

九年级 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

九年级 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

图书在版编目(CIP)数据

养成教育. 九年级. 下册 / 田靖主编. —长沙:

湖南教育出版社, 2015. 12

ISBN 978 - 7 - 5539 - 3820 - 2

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 318983 号

养成教育
九年级下册
主编:田 靖

责任编辑:黄 斌 舒佩霞

责任校对:冯 悦

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: hnyjcb@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 - 3820 - 2

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

- 1 耳听为虚，眼见为实——有调查研究的习惯 / 2
- 2 读万卷书，行万里路——理论与实践相结合 / 8
- 单元活动 / 14

和谐篇

- 3 嘤其鸣矣，求其友声——友爱同学 / 22
- 4 国将兴，必贵师而重傅——尊重老师 / 28
- 5 亲望亲好，邻望邻好——友善睦邻 / 34
- 单元活动 / 40

处事篇

- 6 天行健，君子以自强不息——培养进取精神 / 47
- 7 水滴石穿，绳锯木断——做事坚持不懈 / 53
- 单元活动 / 58


智慧篇

- 8 兼听则明，偏信则暗——不偏听偏信 / 65
- 9 舍得，舍得，有舍才有得——学会放弃 / 71
- 单元活动 / 78



学习篇

在我国古代，就流传着“家无读书郎，官从何处来”的谚语。在现代社会，人们对学习的认识早已超越了“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉，书中自有千钟粟”的认识，而是把学习作为个人安身立命以及实现自我价值的需要。学习，不仅是学课本上的知识，还要学生活中的点点滴滴：从生活智慧到人生哲学，从劳动技能到科学技术，从文明礼仪到道德养成……学习的内容广博无边，纷繁复杂，所以需要不断探索、调查研究；也需要我们读万卷书，行万里路，将理论与实践相结合。





耳听为虚，眼见为实

——有调查研究的习惯



情景启示录

情景一

2014年有段时间，网络上爆出一条消息：生茄子的吸油性很强，生吃茄子可以达到快速减肥的效果。40多岁的罗女士得知这一消息后，深信不疑，每天早上都要生吃一只茄子，然而几天之后，罗女士不仅没有瘦下来，反而时常腹痛。有一天，罗女士再次生吃茄子的时候，突然觉得口唇发麻，胃部



不适，这才在家人的护送下前往医院就医。医生经过诊断后，做出结论：食物中毒。并且医生还告诫罗女士，不是所有的蔬菜都可以生吃，有的蔬菜生吃非常容易引起中毒，甚至产生致癌物质。认为生吃茄子有减肥排油功效一说，是没有任何科学依据的。

情景二

相传，苏东坡在朝廷当礼部尚书之时，有一天看见王安石的书桌上摆着两句尚未写完的诗——“明月枝头叫，黄狗卧花心”，当时王安石不在，苏东坡瞧了又瞧，好生疑惑：明月怎能在枝头叫呢？黄狗又怎么会卧在花心呢？苏东坡以为不妥，于是提笔改道：“明月当空照，黄狗卧花荫”。王安石回来后看

见了苏东坡所改的诗，思虑片刻之后将苏东坡贬到合浦。

苏东坡到合浦后，一次偶然的的机会看见一群小孩子围在花丛前猛喊：“黄狗罗罗，黑狗罗罗，快出来呀！罗罗罗，罗罗罗。”苏东坡出于好奇心，走过去问小孩喊什么，小孩说，我们叫虫子快点出来，好捉它。苏东坡凑近花前一看，见有几条黄色、黑色像芝麻大的小虫在花蕊里蠕动，便问小孩这是什么虫。小孩说：黄狗虫，黑狗虫。苏东坡离开花丛，来到一棵榕树下，正好听到树上传来一阵清脆的鸟叫声，便问旁人，这是什么鸟？旁人答道：这叫明月鸟。

苏东坡这时才恍然大悟，也瞬间明白了王安石将他贬到合浦的用意，原来王安石的诗没有错，是他自己改错了。苏东坡对自己没有调查研究就妄下结论的行为感到十分羞愧。



罗女士因为听信网络上的传言而没有充分调查研究，最终不仅没有达到减肥的目的，反而伤害了自己的身体。苏东坡的故事也告诉我们，调查研究是十分重要的。我们中学生在学习过程中，要养成调查研究的好习惯，这样才能避免以讹传讹，学到更多正确的、有用的知识。



见贤思齐

敢于调查研究的中学生

有一男一女两个中学生认识了一位生物学家。生物学家告诉他们：中国有一种叫白头叶猴的濒危动物，仅在中国广西有 200 只。

两个孩子听了生物学家的话之后，深深地“白头叶猴”这四个字记在了心里。他们通过看书、上网，抑或是请教父母、朋友与老师，了解到了白头叶猴的一些信息。然而当他们了解到这些信息之后，他们心里的问题却更多了。首先，这些从他人口中



得来的信息是真实的吗？白头叶猴的习性果真如此吗？关于白头叶猴，是否还有人们尚未发现的信息呢？人类应该怎样做，才能更好地保护白头叶猴呢？……

带着这些问题，两个孩子开始利用寒暑假的时间去跟踪调查白头叶猴。调查的环境非常艰苦，茫茫的原始森林

是野兽和虫子的天堂。每天睡觉之前，他们都得先抖抖被子，看看里头有没有蛇；早晨起来，他们要先抖抖脚上的鞋，看看鞋里有没有蝎子。但是面对如此艰辛的环境，他们始终没有放弃，他们一定要通过自己的亲身实践和调查，研究出最真实的白头叶猴的生活习性，他们要保护我们国家仅有的这 200 只白头叶猴。

三年的寒暑假，这两个孩子都是在大森林里度过的。最后，这两个孩子的论文在美国纽约的世界少年科学家大会上获得了一等奖，而且男孩儿进了清华大学，女孩儿进了北京大学。

启示

事例中的中学生没有止步于书本上的知识以及人们口耳相传的信息，而是通过亲身实践、调查研究，最终才增长了知识，成就了自己。现在的我们身处一个信息量十分庞大的社会，在这些信息中有真有假，良莠不齐，所以需要我们要不断探索，通过调查与研究，去粗取精，去伪存真。



教育博士

调查是指通过各种途径，运用各种方式方法，有计划、有目的地了解事物的真实情况。研究则是指对调查材料进行去粗取精、去伪存真、由此及彼、由表及里的思维加工，以获得对客观事物本质和规律的认识。所以总体说来，调

查研究是一种有目的、有计划、有系统地去了解一些实际情况，借以发现存在的问题，把握事物的本质特征和发展规律的研究方法。

关于调查研究的重要性，主要有以下几点：

第一，调查研究可以防止主观主义，帮助我们认识事物的本质，从而做出正确的判断和决策。我们在实际工作中，会出现这样或那样的差错，往往是由于对事物的本质认识不清，太过主观所致。

第二，调查研究是防止人云亦云的最好方法之一。只有当我们有了相应的实践调查和探索，我们才能对所遇到的问题有自己独立的思考，而不是偏听偏信、随大流。

第三，调查研究是科学决策的基础。正确的决策来自正确的判断，正确的判断来自对客观实际情况系统周密的调查研究。只有深入调查研究，才能及时掌握有效的信息，否则就无法正确认识和处理事情。

那么，进行调查研究一般有哪些步骤呢？

第一，明确调查目的。我们对于生活中的一些信息，或者前人所做出的一些结论，不能盲目地相信，首先要抱着质疑与探索的态度，以此明确调查的目的。明确目的是调查的第一步，只有目的明确，调查才有方向，调查才有意义。

第二，选择调查对象。资料来源于调查对象，对象选择是否合适，将直接影响到调查结果。调查对象应视调查的目的加以选取。

第三，制订调查计划。调查计划即调查工作的程序安排，通常包括：调查课题和目的；调查对象和范围；调查地点和时间；调查方式方法；调查步骤及日程安排；调查组织领导及人员分工；等等。只有计划具体，调查才能进行得有条不紊，最终也才能取得较好的效果，得出较为科学的结论。

第四，实施调查，收集资料。运用一定的方式展开调查，实际上就是一种搜集资料的过程。调查资料主要有：书面资料，调查对象的口述资料，调查者观察所得到的图片、影像资料以及其他事实材料。搜集资料要求：客观、真实、典型、系统、全面。



行为诊断室

行为一：

在日本发生核泄漏事件后，有人称：今后生产的食用盐将受到核污染。在没有进行调查研究的情况下，不少人轻信了这一言论，对市场上现存的食用盐进行抢购囤积，一时间市场上的食用盐被一抢而空。这造成了市场紊乱和社会恐慌，影响了人们的日常生活。

你如何看待这些人抢购食盐的行为？如果是你，你会怎样做？



行为二：

学校马上要举行运动会了，班长王威想在班上选一名跑得最快的短跑运动员。赵翔一时兴起，大声说：“班长，我跑得最快，就让我参加好了！”王威想也没想，立刻道：“好，就你了！”结果在校运会上，赵翔的表现让全班同学失望至极，最终只获得一个倒数第二的名次。很久以后在一次体育课上，王威才知道，班上跑得最快的同学原来不是赵翔，而是孙亮。

在选拔短跑运动员的问题上，你觉得王威犯了什么错误？如果你是他，你会用什么样的方法选出这个短跑运动员？





1. 是否有调查研究的习惯? 是 否
2. 你是否认为书本上的知识都是正确的? 是 否
3. 对于道听途说的事情你是否会信以为真? 会 不会
4. 你是否会随大流, 觉得大多数人这么做自己跟着做准没错, 而不去辨别其中的真伪? 会 不会
5. 当你看书或者看报时遇到疑惑不解的问题, 你是否会主动去调查研究, 并最终找到答案? 会 不会
6. 当你写文章或做报告之前, 你是否会选择亲自进行调查研究并获得论据? 会 不会

2

读万卷书，行万里路

——理论与实践相结合



情景启示录

情景一

阎肃是我国著名的词作家，60年的创作生涯，阎肃写了许多脍炙人口的经典歌曲。走进阎肃家的客厅，一整面墙的书柜里满满都是书，这些书他全部都读过，有的甚至读过五六遍。阎老说，酷爱读书的习惯，是从小养成的。9岁那年，一个



偶然的的机会，他读到了两句话，叫做读万卷书，行万里路。这两句话从此开始影响阎肃，少年时，他每天至少要用六七个小时的时间去阅读，这个习惯让他受益终生，并且在他的创作过程中功不可没，《西游记》的主题曲《敢问路在何方》就是一个典型的例子。如果说“读万卷书”让阎肃的文学修养得到积淀，那么“行万里路”则让他有了创作的情怀和源泉。从1955年开始，阎肃每年至少有三分之一的时间下部队，他的足迹遍布祖国大江南北。《我爱祖国的蓝天》这首歌50多年来一直在空军部队传唱不衰，写这首歌之前，阎肃在部队待了整整一年，亲身实践，体验部队里的生活，了解部队官兵们的心声。

情景二

据《三国演义》记载，马谡是一个读了不少兵书，平时也很喜欢谈论军事的人。

诸葛亮找他商量起打仗的事来，他总是谈个没完，也出过一些好主意，因此诸葛亮很信任他。在诸葛亮率军北伐的过程中，他派马谡当先锋去镇守街亭。然而马谡没有什么作战经验，向来只是纸上谈兵。到了街亭之后，马谡便根据自己对于兵书的理解，执意要将营寨扎在山上。魏军大将张郃率军赶到街亭时，看到马谡没有当道安营扎寨，却把人马驻扎在山上，便立刻吩咐手下将士，在山下筑好营垒，把马谡扎营的那座山围困起来。蜀军断粮断水，人心大乱，最终蜀军惨败，失掉了街亭。



启示

阎肃懂得读万卷书，行万里路，将理论与实践相结合，最终成为当代有名的词作家；马谡虽读万卷书，却缺乏实践，没有将理论与实践结合起来，也没有累积实践经验，最终导致街亭失守。我们应该向阎肃学习，以马谡为戒，不要死读书、读死书，要注意将理论与实践结合起来。



见贤思齐

韩信打胜仗

韩信是汉王刘邦手下的大将，为了打败项羽，夺取天下，他为刘邦定计，先攻取了关中，然后东渡黄河，打败并俘虏了背叛刘邦听命于项羽的魏王豹，接着往东攻打赵王歇。

在这个过程中，韩信的部队要通过一条极为狭窄的山口，叫井陉口。赵王手下的谋士李左军主张一面堵住井陉口，一面派兵抄小路切断汉军的辎重粮草，韩信的远征



部队一旦没有后援，就一定会败走。但大将陈余不听，仗着兵力上有优势，坚持要与汉军正面作战。

韩信了解到这一情况，便命令部队在离井陘口三十里的地方安营，到了半夜，让将士们吃些点心，告诉他们打了胜仗再吃饱饭。随后，他派出两千轻骑从小路秘密前进，要他们在赵军离开营地后迅速冲入赵军营地，换上汉军旗号；又派一万军队故意背靠河水排列阵势来引

诱赵军。

天亮之后，韩信率军发动进攻，双方展开激战，不一会儿，汉军假意败回水边阵地，赵军全部离开营地，前来追击。这时，韩信命令主力部队出击，背水结阵的士兵因为没有退路，也回身猛扑敌军，赵军无法取胜，正要回营，忽见营中已插遍了汉军旗帜，于是四散奔逃。汉军乘胜追击，打了一个大胜仗。

在庆祝胜利的时候，将领们问韩信：“兵法上说，列阵可以背靠山，前面可以临水泽，现在您让我们背靠水排阵，还说打败赵军再饱饱地吃一顿，我们当时不相信，没想到竟然真的取胜了，这是一种什么策略呢？”

韩信笑着说：“这也是兵法上有的，只是你们没有注意到罢了。兵法上不是说陷之死地而后生，置之亡地而后存吗？如果是有退路的地方，士兵都逃散了，怎么能让他们拼命呢！有时候兵法上的策略，也要结合实际情况灵活运用啊！”



韩信没有一味地照抄照搬兵法上的策略，而是能将兵法中不同的计谋综合起来，并根据实际情况灵活运用，这是理论与实践相结合的典范。理论与实践相结合，不仅仅要求我们具有将书本知识运用到实践中的意识，更要求我们将理论与实践有机结合起来，从而达到理论指导实践、实践丰富理论的目的。



教育博士

理论，即我们从书本上学到的前人总结的知识和道理。实践，是指我们在实际生活中去做具体的事情。理论与实践相结合，对我们中学生来说，就是要将从书上学到的知识运用到实际生活中，以指导实际生活；同时，在实际生活中检验理论知识。

我们为什么要坚持理论与实践相结合呢？

第一，正确的理论可以指导实践。正确的理论是人类经验和智慧的结晶，通过学习理论，我们可以在短时间内掌握许多前人总结的知识，以此来指导我们的实践，减少不必要的挫折与重复。因为每个人的精力和生命都是有限的，所以一个人不可能，也没有必要每一件事都通过亲自探索来获得真理；每一代人都是在上一代人留下来的宝贵知识的基础上再实践，再创新，以实现人类的不断进步。所以，我们应该认真、虚心地向前人留下来的宝贵遗产，以便更好地指导我们的行动。学生时代是我们学习理论知识的最佳时期，所以我们要利用宝贵的时间学好理论知识，丰富自己的知识储备，提高自己的素质水平。

第二，通过实践活动能更好地理解、检验、运用理论知识。从书本上学来的知识毕竟是他人总结出来的，我们如果要真正把这些知识消化，变成自己内化的知识，就应该在实践中去理解、检验、运用。在实践的过程中，我们会加深对所学知识的理解，逐渐深入，检验这些知识的真实性，并与现实生活相结合，在现实生活中运用它们。所以，只有通过实践，我们才能把书本知识切实转化为实际知识，达到学以致用效果。理论和实践缺一不可，必须将二者结合起来。

作为中学生，我们应该如何做到理论与实践相结合呢？

第一，孜孜不倦，积累知识。上课认真听讲，踏踏实实学好文化知识，积累知识，打牢基础；广泛阅读课外读物，开阔视野，提升素质。

第二，细心观察，把学到的知识运用到实践中去。我们要把所学的知识与生活联系起来，看其是否可以解决生活中遇到的问题，并且在生活中检验知识。

第三，勇于探索，在实践中发现新知。在实践中运用知识的同时，也要在实践中去发现新问题，解决新问题，并最终丰富我们的理论知识。



行为诊断室

行为一：

在一堂关于“保护环境”的班会课上，班主任号召大家保护绿色，学会种植植物。肖蓉放学后，便去买了几本种植植物的书籍，几本书看完之后，肖蓉便对班主任老师说：“老师，我已经学会种植植物了，我觉得种植植物一点儿也不难。”



如果你是肖蓉的班主任老师，这时候你会对肖蓉说些什么？

行为二：

何丽的英语成绩很好，每次英语考试，何丽的分数都排在全班第一。可是在生活中，何丽却从不运用英语。有几次学校有外宾参观，老师希望何丽参与接待，这样可以和外宾用英语交流。但是何丽每次都拒绝了，她认为自己只要专心致志把英语学好，考个高分就行了。至于和外国人交流，不仅浪费时间，也没有丝毫用处……