

 培育和践行社会主义核心价值观


# 养成教育

五年级 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

五年级 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. 五年级. 下册 / 田靖主编. —长沙:

湖南教育出版社, 2015. 12

ISBN 978 - 7 - 5539 - 3824 - 0

I. ①养… II. ①田… III. ①养成教育 - 小学 - 课外  
读物 IV. ①G621

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 318977 号

---

养成教育

五年级下册

主编:田 靖

责任编辑:黄 斌 舒佩霞

责任校对:胡 婷

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: [hnjycks@sina.com](mailto:hnjycks@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:122 400

印 张:4.5

版 次:2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5539 - 3824 - 0

定 价:18.00 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。

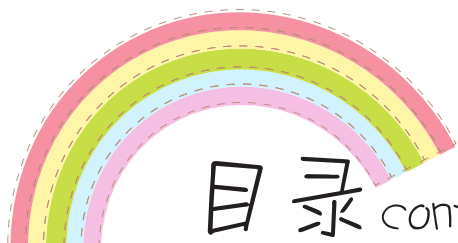
养成教育是一个“知情意行”协调发展的过程。我们根据养成教育这一规律，在编辑本套书时，着眼于提供学生有关方面的知识，激发学生自我完善的信心与情感，力求落实在具体的日常行为之中，并形成完备的监督评价制度。因而在每一章节里设置“情景启示录”（对不良行为习惯的反省）、“见贤思齐”（对良好行为习惯典型的宣传与褒奖）、“教育博士”（讲解具体行为习惯的知识及培养良好行为习惯的途径与方法）、“行为诊断室”（对不良行为习惯展开讨论与反省）、“自我评估”（让学生对具体行为习惯做比较明确的自我评估，找出差距以利于教育培养）等栏目，有的还设置了“小链接”，主要展示最新的有关知识或感人的典范事例。为了加强养成教育的操作性，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 三更灯火五更鸡，正是男儿读书时——抓住最佳的时机读书 / 2
- 2 全神贯注，快速阅读——养成速读习惯 / 7
- 单元活动 / 12

## 和谐篇

- 3 语言文明心灵美——讲话文明 / 18
- 4 多些理解，多些包容——不歧视他人 / 23
- 5 扬人恶，即是恶——不揭人短 / 29
- 单元活动 / 34

## 修养篇

- 6 不要人夸颜色好，只留清气满乾坤——不爱慕虚荣 / 40
- 7 历览前贤国与家，成由勤俭败由奢——拒绝奢侈 / 44
- 单元活动 / 49

## 生活篇

- 8 劳动创造了人类——热爱劳动 / 55
- 9 家务我有责任，自立从小做起——每天完成一定的家务劳动 / 59
- 单元活动 / 64



# 学习篇

高尔基曾说：“书籍是人类进步的阶梯。”多读书，可以让你变得知书达理，颇有风度，从而留给别人美好的印象；多读书，可以让你发现自身的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向；多读书，也可以让你变得聪明有智慧，帮助你勇敢地面对困难，战胜困难。读书同样也是一种休闲和放松的方式，它可以调节我们的心境，所以在书的海洋里遨游是一件无限快乐的事情。作为小学生，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下良好、扎实的基础。

本篇共两讲，分别从抓住最佳的时机读书和养成速读习惯两个方面引导同学们养成良好的阅读习惯。把握住人生最佳学习时机，有效地利用时间，认真读书，努力学习，提高阅读效率和学习效率，帮助我们在学习中事半功倍，这将使我们终身受用！





1

## 三更灯火五更鸡，正是男儿读书时

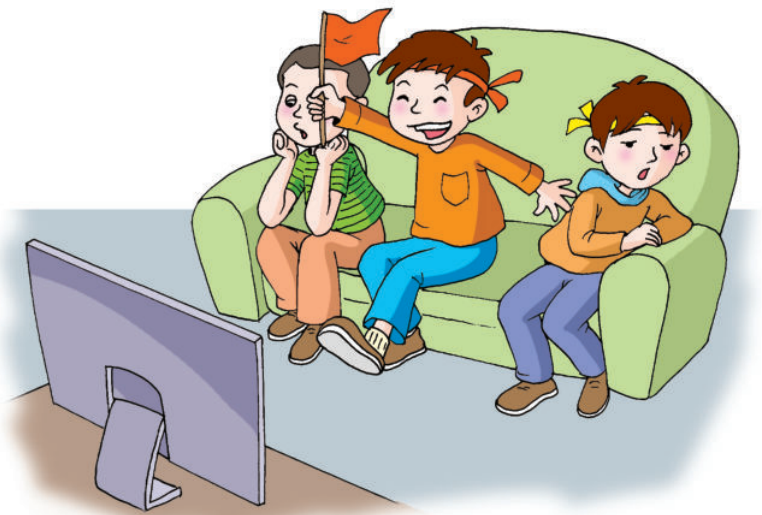
——抓住最佳的时机读书



### 情景启示录

#### 情景

陈林喜欢足球。每天放学后，陈林就和同伴们一起去踢足球，有时候还会逃学去体育场看球赛。陈林对意甲联赛尤为痴迷，经常通宵守在电视机前看球赛。由于老是惦记着足球和比赛，陈林上课时总是不能安心，作业也不能按时完成。很快就要期末考试了，其他同学的基础知识掌握得都很扎实，可是陈林却还有很多诗歌不会背诵，还有很多简单的数学题目不会做。



## 启示

陈林把太多的时间和精力都用在了踢足球和看足球比赛上，错过了学习文化知识的最佳时期。我们要以陈林为戒，把握时机，努力读书，在有限的的时间里掌握更多的知识，这样才能在社会中立足，为社会做贡献。



## 见贤思齐

### 悬梁刺股

东汉时候，有个人名叫孙敬，是著名的政治家。开始由于知识浅薄得不到重用，连家里人都看不起他，使他大受刺激，下决心认真钻研，经常关起门，独自一人不



停地读书。每天从早到晚读书，常常是废寝忘食。读书时间长，劳累了，还不休息。时间久了，疲倦得直打瞌睡。他怕影响自己的读书学习，就想出了一个特别的办法。古时候，男子的头发很长。他就找一根绳子，一头牢牢地绑在房梁上。当他读书疲劳时打盹了，头一低，绳子就会牵住头发，这样就会把头皮扯痛了，马上就清醒了，再继续读书学习。这就是孙敬“悬梁”的故事。

战国时期，有个人名叫苏秦，也是出名的政治家。但是他在年轻的时候学问并不高，到了好多地方都没有人关注，即使有雄心壮志也得不到重用，于是他下定决心发愤图强，努力读书。他常常读书到深夜，很疲倦，常打盹，直想睡觉。于是他想出了一个方法，准备一把锥子，一打瞌睡，就用锥子往自己的大腿上刺一下。这样，猛然间感到疼痛，使自己清醒起来，振作精神继续读书。这就是苏秦“刺股”的故事。

### 启示

从孙敬和苏秦两个人读书的故事引申出“悬梁刺股”这句成语，用来比喻发愤读书，刻苦学习的精神。但是我们也要认识到为了学习不能一直努力到累垮自己的身体，劳逸结合才能更有效果地读书学习。



### 教育博士

抓住时机读书，就是指有效地利用时间，把握各种机会学习。这个时机，包括两个方面：一是指青少年时期，这是人生最佳的学习时机；二是指每一天的最佳学习时机，如早晨一般是读书最好的时机，晚上则是复习的最佳时机。如果我们错过了这些时机，即使以后用更长的时间来学习，往往也是事倍功半，得不偿失。

读书是我们获取知识和借鉴前人经验的快捷通道。书籍是储存知识的宝库，是人类智慧的结晶，记载着人们的实践经验和生命体验。

我们生命的长度是有限的，不可能亲身去体验所有的事情，而书籍是我们获取间接经验的快捷途径。通过读书学习，我们能了解前人的研究成果，感受丰富的生命体验；我们能更科学地认识自然界和人类社会。所以，我们应该抓紧时间，努力读书。

人的一生中，青少年时期是读书的黄金时期。正如“一日之计在于晨，一年之计在于春”，青少年时期就是我们人生中的“春天”。在这个时期，我们的精神最充沛，思维最活跃，记忆力也最强；而且，我们的学习时间最充足，学习活动也最纯粹。所以，我们一定要在这个金色的年华里，抓紧时间多读书、好读书、读好书，从书中汲取更多的知识，为将来能成为祖国的栋梁打下坚实的基础，为祖国的建设和发展做出应有的贡献！

此外，在一天的不同时间学习，效果也会有所不同。在早晨，当人们通过睡眠，消除疲劳、恢复精神和体力以后，能重新获得高度集中的注意力、良好的记忆和思维。这时候读书，印象深，记得牢。学校安排的作息时间表，就很科学地反映了人的作息规律。

我们应该如何抓住时机读书呢？

- ◆ 自觉制订学习计划，合理分配时间，保证每天按时完成作业，并请父母监督自己完成计划。
- ◆ 上课不迟到，认真听讲，珍惜上课时间。
- ◆ 早上不睡懒觉，利用清晨的时间朗读课文，增强语感。
- ◆ 晚上睡觉前，回顾当天所学的知识，增强对知识的记忆。
- ◆ 不急功近利，不羡慕辍学工作的同学，安定踏实地学好文化知识。
- ◆ 注意调整兴趣和学习的关系，不要因为发展兴趣而严重地影响到学习。



行为诊断室

☆行为:

朱云喜欢睡懒觉，因此朱云早上经常上学迟到。近期，班上组织了“抓住时机读书”的活动，要求同学们每天早上一起晨读，朱云十分不情愿，他说：

“抓住时机读书，为什么要在一大早啊？再说，早上读读书又能学到什么东西呢，还不如在家睡觉呢！”

朱云的话正确吗？为什么？



自我评估

- |  |  |
|--|--|
| 1. 你能做到上课不迟到，课上认真学习吗？                        | 能 <input type="checkbox"/> 不能 <input type="checkbox"/> |
| 2. 你有没有制订每天和每周的学习计划？                         | 有 <input type="checkbox"/> 没有 <input type="checkbox"/> |
| 3. 你每天都会按时完成作业吗？                             | 会 <input type="checkbox"/> 不会 <input type="checkbox"/> |
| 4. 你有没有清晨朗读课文的习惯？                            | 有 <input type="checkbox"/> 没有 <input type="checkbox"/> |
| 5. 你是否知道自己在哪个时间段读书学习的效果最好？                   | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>  |
| 6. 你有没有因为发展特长，比如体育特长、美术特长、音乐特长等，影响到自己文化课的学习？ | 有 <input type="checkbox"/> 没有 <input type="checkbox"/> |
| 7. 你是否羡慕辍学在家或者外出打工的同学？                       | 是 <input type="checkbox"/> 否 <input type="checkbox"/>  |



2

## 全神贯注，快速阅读

——养成速读习惯



### 情景启示录

#### 情景一

杨子彤最近读书时总是走神，不是想着晚饭该吃什么，就是想着明天该穿什么衣服，这就导致了她的阅读速度非常慢。妈妈批评她，她觉得很委屈：为了读这些书，自己连出去玩的时间都没有了，妈妈还不满意。



#### 情景二

范海若特别喜欢看名著，他们家书柜上的中外名著他几乎都看过，因为他看书特别快。但是他只喜欢看，却不爱思考。每当别人问他这些书好在哪里时，他总是无言以对。



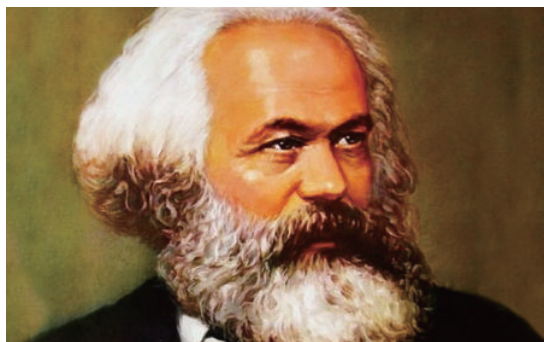
启示

杨子彤阅读时走神，注意力不集中；范海若阅读速度虽然快，可是不动脑筋思考。这些都是不好的阅读习惯，他们没有掌握正确的阅读方法。作为一名小学生，我们应该掌握快速阅读的方法，同时思考书中的内容，这样才能提高阅读的效率，从而掌握更多的知识。



见贤思齐

革命导师马克思的读书速度极快，对自然科学也有很深的造诣。为了写《资本论》，他阅读了1500多种书，留下了100多本读书笔记。马克思在《资本论》中引用了十几个学科、数百个作者的观点。这样的做法当然有勤奋的因素，但假如没有高超的速



读能力，完成如此艰巨的工作几乎是不可能的。可以说正是由于马克思具备异乎寻常的速读能力，才使他有可能在所研究的领域中涉猎了大量有价值的资料，使他拥有极为丰富的哲学、政治经济学、史学、法学等社会科学知识的背景。

同时，马克思在文学艺术方面也有极高的修养，海涅、歌德、但丁、巴尔扎克、莎士比亚等作家的作品，他都能如数家珍，随口吟诵。除了母语德语之外，他还能用流畅的英语、法语著书立说。他运用快速阅读的方法，在头脑里储存了海量的信息和资料。

## 启示

马克思所取得的令世人瞩目的成就，和他具备异乎寻常的阅读速度和阅读效率是分不开的。一个人要想在某个领域有所建树，没有大量的知识积累是不可能的。我们通过眼睛获得的信息知识，占人的信息知识总量的90%，而其中50%以上是靠阅读得来的。能否掌握快速阅读，是一个事业成功与否的要素之一。



## 教育博士

速读即快速阅读，就是用比平常人快几倍、几十倍，甚至上百倍的速度进行阅读。速读是我们从阅读材料中获得有用信息的一种阅读方法，它强调阅读要尽可能迅速，将注意力集中在寻找关键的词、句、段中，用较快的速度边阅读、边理解、边记忆。快速阅读是一种高效率的阅读方法，不仅能够使我们轻松应对来自四面八方的信息，同时能使我们提高阅读效率和学习效率，帮助我们在学习中事半功倍。我们要怎样做才能养成速读的好习惯呢？

◆ 阅读时，不回视。回视指在阅读时，重复看那些已读过的部分。回视不仅会降低阅读的速度，而且会破坏内容的完整性。不要因为一些生僻的词、句，或不懂的段落而回视，一定要以极快的速度将文章读完，切不可因回视而影响阅读速度。

◆ 阅读时，不唇诵、喉诵。我们初学阅读时，都是从朗读开始的，于是就养成了阅读时文字由眼至喉，由喉发音，再经耳至脑的习惯。出声朗读时，我们的注意力往往会集中在所读的字音上，这样阅读速度就会下降，对文章的理解也会减弱。因此，在阅读时，我们要养成默读的习惯。

◆ 阅读时，不逐字逐词。有些同学以为读得越慢，就可以记得越牢，理解得越透。其实并不是这样的，阅读太慢会使注意力分散，而且也不易引起大脑的兴奋，阅读的效率就大大降低了。

◆ 阅读时，要扩大视读广度。一个视点所感知的文字范围称为视读广度。我们在阅读时，要以词为单位进行阅读，切忌用手逐字指读。要训练自己一眼看清一个词组、句子。

◆ 阅读时，要全神贯注。只有注意力集中才能读得快、懂得多、记得牢。我们在读书前一定要有明确的阅读目标，读书时要选择噪声小、明亮的环境，还要限定阅读时间。人的注意力最多集中 20 多分钟，阅读过程中要有适当的休息，以免长时间阅读导致注意力分散而降低阅读效率。

◆ 阅读后，要回忆要点。快速阅读要求读得快并且记得牢，这就要求我们阅读后要马上回忆。如果不能对读过的内容进行记忆，那阅读就是在浪费时间。我们应该在阅读过后，尝试回忆，看自己是否记住了文中要点。回忆要点是速读的重要环节，它对加深理解、防止遗忘、增强记忆有很大的作用。



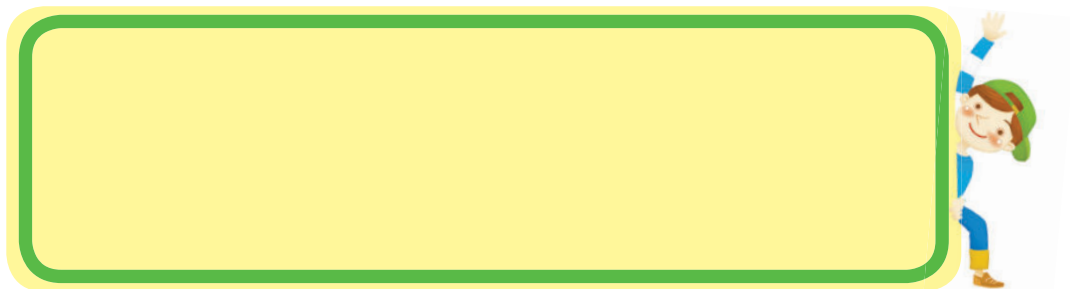
### 行为诊断室

#### ☆ 行为一：

课堂上，老师要求同学们速读课文，陈伟民就用笔指着，一字一字地读。同学们都读完了，他却只读了三分之一。但他觉得自己虽然读得慢，可是没有放过一个生字。



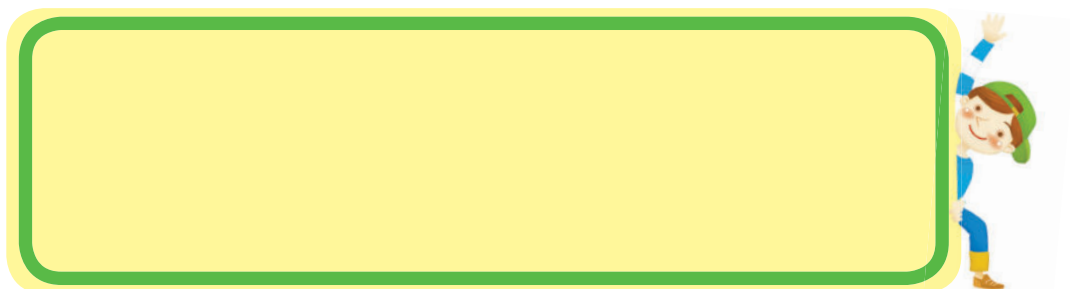
你觉得陈伟民的做法好吗？为什么？



☆行为二：

黄如晶是个外国小说迷，特别喜欢看外国名著。可是外国人的名字对她来说却是最头疼的问题，因为外国人的名字太长了，不是很好记，有时候一本小说里出现很多人物，她读的时候就很容易混淆，因此她经常读几句遇到不熟悉的人名，就返回去重读，常常反复多次。

你觉得黄如晶的阅读习惯好吗？为什么？



- |                            |                            |                             |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 1. 阅读前，你会先明确目的，然后再阅读吗？     | 会 <input type="checkbox"/> | 不会 <input type="checkbox"/> |
| 2. 阅读时，你会经常走神想别的事情吗？       | 会 <input type="checkbox"/> | 不会 <input type="checkbox"/> |
| 3. 阅读时，你会用手或其他东西指着一字一字地看吗？ | 会 <input type="checkbox"/> | 不会 <input type="checkbox"/> |
| 4. 阅读时，你会读出声来吗？            | 会 <input type="checkbox"/> | 不会 <input type="checkbox"/> |
| 5. 阅读时，你会经常返回去重读吗？         | 会 <input type="checkbox"/> | 不会 <input type="checkbox"/> |
| 6. 阅读时，你会纠缠于不会的字词而读读停停吗？   | 会 <input type="checkbox"/> | 不会 <input type="checkbox"/> |
| 7. 阅读后，你会回忆读过的文章吗？         | 会 <input type="checkbox"/> | 不会 <input type="checkbox"/> |





## 单元活动



### 家长课堂

孩子在进行快速阅读时，外界的干扰都会被其所抑制，达到专心致志的状态，可以加深对书的理解和记忆，而良好的理解和记忆效果又会反过来强化孩子的阅读兴趣，如此就实现了一个既快又好的阅读效果。在这样的一种状态下所掌握的知识，不但内容多，范围广，而且又牢固，对孩子的学习会起到推动作用。

文文每天下午五点放学回家，六点左右吃完晚饭，然后就坐在桌前开始看书做作业，一直要做到晚上九点钟甚至到十点钟。文文的妈妈问过班里其他孩子的家长，说他们家的孩子从六点半开始做作业，不到八点就已经把作业做完了。文文的妈妈觉得



很奇怪，为什么人家一个多小时就能完成作业，而她却要花三个小时呢？而且学习时间这么长，但成绩却总是不理想。这个问题一直困扰着妈妈。

文文的妈妈后来发现文文也不是不努力，就是她看书的速度比别的小孩要慢很多，这就是文文成绩一直不理想的原因。

于是，妈妈根据老师的指导，同时也从书上、网络上查找了很多提高阅读速度的方法，比如读书时不朗读、不回视，不纠缠于字词，扩大视读广