

 培育和践行社会主义核心价值观


养成教育

八年级 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

八年级 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

图书在版编目(CIP)数据

养成教育. 八年级. 上册 / 田靖主编. —长沙:

湖南教育出版社, 2015. 8

ISBN 978 - 7 - 5539 - 2754 - 1

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 186768 号

养成教育

八年级上册

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.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:衡阳市育新印刷厂

开 本:787 × 1092 1/16

字 数:149 600

印 张:5.5

版 次:2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5539 - 2754 - 1

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

和谐篇

- 1 阳光微笑，给人温暖——经常保持微笑 / 02
 - 2 君子崇人之德，扬人之美——夸奖别人 / 09
 - 3 热心公益，行善最乐——热心公益 / 16
- 单元活动 / 22

处事篇

- 4 过而能改，善莫大焉——勇于认错改错 / 29
 - 5 三人行，必有我师焉——善于向他人学习 / 35
- 单元活动 / 41

学习篇

- 6 好的书籍是智慧的钥匙——阅读经典 / 48
 - 7 学习从来无捷径，循序渐进登高峰——循序渐进地学习 / 54
- 单元活动 / 60

勤俭篇


- 8 存钱是理财的第一步——学会存钱 / 68
 - 9 由俭入奢易，由奢入俭难——生活俭朴 / 74
- 单元活动 / 79



和谐篇

有一种美，令人惊艳、令人回味、令人追求，这是一种可以吸引目光的美，它——光彩夺目；有一种美，飘逸在浮云上、深埋在古垒下，这是一种可以吸引灵魂的美，它——深藏不露；有一种美，给生命带来激情、给生活带来温馨，这就是和谐之美——无时无刻不与我们同在，只是没有人留意。和谐之美在于宽容，和谐之美在于诚信。和谐之美是给他人一个微笑；和谐之美是对他人的一句夸奖。愿你播下宽容的种子，携上诚信的玫瑰，怀上友善之心，带着温暖的微笑，她们会让你置身于另一个世界——充满和谐之美的人间天堂。

本篇主要包括三讲，分别从保持微笑、夸奖他人、热心公益三个方面向我们介绍如何让我们的社会更加和谐，请大家认真学习，共同创建和谐班级、和谐校园、和谐社会。





阳光微笑，给人温暖

——经常保持微笑



情景启示录

情景一

张扬是个爱笑的男孩子，他常常笑脸对人，也希望看到别人的笑容，但是他发现九年级的学长学姐们总是面无表情地低着头，匆匆地来、匆匆地去，不愿意多看周围的人和物一眼，更不用说对别人微笑了。而且，张扬每次路过九年级的教室，都会感到十分压抑，令他十分不解。一天，他与邻居的一位哥哥聊天，提到这个问题。哥哥告诉他这是因为九年级的学生学习任务重，考试很频繁，休息时间少，大家都忘记微笑了。

情景二

周末，陈诚邀请了几个好朋友到家里玩儿。大家一边吃零食，一边说笑，十分愉快。后来，陈诚的表哥也来了。但是，表哥并没有和大家打招呼，而是冷着脸，一个人坐在角落里玩手机，还不



时地唉声叹气。陈诚的朋友看到这种情景只好压低声音说话，后来大家都找各种借口离开了。陈诚感到非常不好意思。

情景三

一个周末，王苗第一次独自坐车去乡下的亲戚家，爸爸妈妈怕她不认识路，于是给她写了张地址条。在汽车站，王苗拿着纸条问售票员应该坐哪辆车。售票员板着脸随口说了句话，然后低头数钱了。王苗没有听清楚，但是看到售票员冷漠的样子，就不敢再问了。幸好，一个热心的旅客告诉了王苗，她才赶上了去亲戚家的末班车。



上面三个情景反映了一个问题：在我们的生活中，有些人不懂得微笑。九年级的学生沉浸于学习压力之中，忘记了微笑；陈诚的表哥冷脸对人，长吁短叹，破坏了原本轻松愉悦的气氛；售票员不注意“微笑服务”，不但有损工作形象，而且可能会影响旅客的正常出行。可见，不懂微笑，冷漠待人，不仅会使自己压抑愁苦，还会影响到别人的心情，甚至会影响到别人的工作和生活。



见贤思齐

威廉·史坦哈的故事

威廉·史坦哈是纽约证券股票公司市场部销售总监，他说自己年轻的时候却是个讨人嫌的家伙，脸上没有微笑，不受大家的欢迎。后来他决定改变自己的态度，保持开朗快乐的微笑。于是，在第二天早上梳头时，他对着镜子中满面愁容的自己下令说：“你得微笑，把脸上的愁容一扫而光。现在立刻开始，微笑。”接着，史坦哈转过身来，跟他的太太打招呼：“早安，亲爱的。”同时对她微笑。他的妻子怔住了，惊诧不已。

史坦哈说：“从此以后你不用惊愕，我的微笑将成为寻常的事。”就这样过了两个月，史坦哈坚持每天早上都对妻子微笑。两个月中他觉得自己的家庭生活比以前幸福多了。

不但如此，史坦哈对大楼的电梯管理员微笑；对大楼门廊里的警卫微笑；对地铁的售票小姐微笑；他在交易所时，对那些陌生人微笑。他发现每一个人也开始都对他抱以微笑。史坦哈带着一种轻松愉悦的心情去同一些满腹牢骚的人交谈，一面微笑，一面恭听。过去很讨人嫌的家伙，变成了一个受人欢迎的人；他发现，过去很棘手的问题，现在变得容易解决了。



启示

威廉·史坦哈的故事告诉了我们微笑在人际交往中起到的巨大积极作用。他发现以前同别人相处很难，现在完全相反，他学会了赞美、赏识他人，努力使自己站在他人的角度看事物，生活也变得越来越美好。史坦哈的微笑带来了事业的成功、家庭的温暖、朋友的相伴。在日常生活中，无论是与人交往还是个人生活，我们都应该学会微笑，用最美的微笑感染自己，也感染他人；温暖自己，也温暖他人。



教育博士

微笑是人类最基本的表情。有人说，微笑是一种国际语言，不用翻译，就能打动人们的心弦；微笑是一种艺术，具有穿透和征服一切的自信魅力；微笑是一缕春风，它会吹散郁积在心头的阴霾；微笑是一抹阳光，它能温暖受伤苦闷的心。还有人说，女人出门若忘了化妆，最好的补救方法便是亮出微笑。

微笑为什么这么富有魅力呢？

第一，微笑是一种特殊的语言，表达着尊重、友善、真诚、自信、亲切等

丰富的情感。微笑不是对弱者的愚弄，也不是对强者的奉承，而是一种包含着自尊、自信、乐观，同时也包含着尊重、宽容、友善他人的表情。正因为微笑是发自内心的自我宣示和待人之道，才会有一种令人无法抗拒的力量，所谓“伸手不打笑脸人”。微笑就像一缕明媚的春日阳光，它能吸引人们的眼球，照亮人们的内心，从而传递快乐的信息，抚慰受伤的心灵，拉近人们之间的距离，化解人们之间的隔阂。

第二，微笑对身体有益。有研究表明，微笑可以减压、增强免疫力、降低血压，微笑还可以促进体内啡肽、自然镇痛杀伤物质和5-羟色胺的释放，这三种物质可以让我们感觉更好。微笑还可以美容，肌肉群通过微笑可以达到修整容颜的效果，能让人看上去更年轻，更漂亮。经常微笑会使我们的身体机能得到良好的调整，会使我们精神饱满，做事更有信心。可以说，微笑是一剂天然多效的良药。

微笑是世界上最美的表情，也是世界上最美的语言。微笑不需要任何成本，却可以使我们的生活充满欢乐和温馨。所以，我们应该经常微笑。这就需要们具体做到以下几点：

1. 对自己微笑。(1)每天出门前给自己一个微笑，开始一天崭新的生活。(2)遇到不开心的事，不要总是愁眉苦脸，对着镜子笑一笑，相信一切都会好起来。

2. 对他人微笑。(1)对他人微笑要真诚。(2)对于朋友的帮助、关心要微笑感谢，不要冷脸相对。(3)朋友取得成功要学会发自内心地微笑祝贺，朋友伤心难过时也要学会鼓励他们重新找回微笑。(4)对陌生人也要笑脸相迎。

3. 微笑要注意场合。在一些严整肃穆的场合，比如葬礼、追悼会或其他重大的仪式上，我们要注意收敛自己的笑容，保持相应的庄重神情。



行为诊断室

☆行为一：

周末，张鑫全家一起出去吃火锅。点菜时，全家人拿不定主意吃哪些菜，就友好地请服务员推荐一些菜。服务员听见后，冷着脸说了几样菜，然后就露出不耐烦的样子。张鑫家人于是匆忙点完菜。后来，他们再也没去过那家饭店吃饭。



你认为服务员的做法对吗？为什么？



☆行为二:

人们常说微笑是世界上最美的表情，它能温暖人心，能感染身边的人。然而，随着社会经济的发展，微笑也变得十分奢侈。很多人都因为日渐增大的压力而变得闷闷不乐，无精打采。如何留住微笑，如何保持微笑是令人困惑的问题。在我们的校园中，在我们周围的环境中，你会发现很多同龄人都不会经常微笑，甚至我们自己，很多时候都面无表情。你知道同学为什么不开心吗？

面对这种情况，你会如何做呢？



自我评估

- | | | |
|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 1. 你有没有经常保持微笑？ | 有 <input type="checkbox"/> | 没有 <input type="checkbox"/> |
| 2. 出门上学前，你有对着父母微笑说再见的习惯吗？ | 有 <input type="checkbox"/> | 没有 <input type="checkbox"/> |
| 3. 在学校与同学交谈时，你有没有微笑面对他们？ | 有 <input type="checkbox"/> | 没有 <input type="checkbox"/> |
| 4. 在路上行走时，遇见长辈、老师时你会不会笑着打招呼？ | 会 <input type="checkbox"/> | 不会 <input type="checkbox"/> |
| 5. 当同学要参加某种比赛的时候，你会微笑着鼓励他吗？ | 会 <input type="checkbox"/> | 不会 <input type="checkbox"/> |

6. 当自己感到伤心、苦闷时，你有没有告诉自己要微笑面对这些困难呢？
有 没有
7. 当身边的朋友脸色难看时，你有没有鼓励他们微笑？
有 没有
8. 当自己感到个子不高或是太胖的时候，你有没有微笑面对这些小事呢？
是 否
9. 当朋友不小心弄坏你的笔的时候，你会不会一笑了之呢？
会 不会

2

君子崇人之德，扬人之美

——夸奖别人



情景启示录

情景一

杨琼参加市里举办的“中小学生书法大赛”，得了二等奖。上课的时候，老师在班里夸奖了杨琼同学，并且倡导同学们向她学习，练好书法。课后，有的同学真诚地祝贺杨琼，说她的书法很棒，还想请她教自己写。可是，有的同学不以为然，他们说：“得了二等奖，又不是一等奖、特等奖，有什么了不起的！杨琼五岁就练习书法了，还不是只得了二等奖吗？如果我五岁就开始练习，说不定还能拿特等奖呢！”

情景二

上体育课前，杨兰穿上了自己新买的运动服并兴致勃勃地跑去问好朋友刘云，自己的衣服好看不好看。刘云抬头随意看了一眼，就皱着眉头说：“衣服真土气，颜色一点儿都不好看，款式也过时了，



你穿着像村姑。”听了好朋友的话，杨兰感到非常失落，一个人偷偷地换回了之前旧的运动服。

情景三

从小到大，小星在所有人的眼里就是一个“问题孩子”，不仅贪玩，而且成绩特别差。上初中后，小星努力改正坏毛病，还多次向同学请教。在一次考试中，他的名次提前了很多。小星本想同学们会对自己刮目相看，谁知道大家私下里竟然说他考试作弊，小星十分伤心。在此之后，小星觉得自己再怎么努力也是无用的，又回到了之前的散漫生活，甚至于逃课打架，同学们都更加疏远他了。



在生活中，有些人十分吝啬赞美的言辞。情景故事中有的同学因为嫉妒心理而不能正确看待杨琼同学的成绩；有的人像刘云一样，不注意体察他人的心理，只知道一味地“泼冷水”；还有一些人习惯给别人“贴标签”，不能公正地看待别人的努力，以至于扼杀了别人进取的积极性。夸奖别人是一件简单易行的事，能够使人感到愉悦、开心、振奋。但是，不懂得适时夸奖别人，就可能深深地伤害别人。



见贤思齐

比西奇的故事

卡耐基曾经有一个来自匹兹堡的学生，叫比西奇。他在上课的时候，几乎每个方面都显得比其他人笨，为此，他感到十分沮丧，觉得自己“朽木不可雕”。有一天，他来到卡耐基的办公室，对卡耐基说：“卡耐基先生，您好。我想退学。”“为什么？”

卡耐基问他。“因为我……我觉得自己太笨了，根本学不会您的课程。”“我觉得不是这样的，比西奇，这半个月以来，你已经有了明显的进步，而且在我的心目中，你一直都是一个勤奋而且努力的学生，怎么会轻易提出退学呢？”“真的吗？您真的是这么看我的吗？”比西奇惊喜地问。“当然了，而且照目前的趋势发展下去，你一定能在毕业时取得优异的成绩。”卡耐基继续说，“记得我小时候，周围的人也都认为我特别笨，将来肯定没什么出息，干不了大事，你比当年的我强多了！”比西奇听了卡耐基的话，内心深处重新燃起了希望之火。毕业的时候，比西奇的成绩令所有人都刮目相看。

比西奇毕业之后，在家乡开了一个小肉联厂。卡耐基仍旧会在他不顺利的时候鼓励和夸奖他。卡耐基在信中说：“肉联厂办得挺不错的，很有发展前途，我相信通过你不断地努力一定会获得更大的成功。”比西奇从卡耐基的话中受到了很大的鼓舞，同时他也将夸奖别人的艺术用到自己的雇员身上，收效甚大。在那样一个经济萧条的时代，整个美国的经济都面临危机，而比西奇的肉联厂不仅保住了生意，而且还能保证给雇员按时发放足额的薪水，这在当时的确是个奇迹。后来，比西奇回忆说，肉联厂之所以没有垮掉，很重要的一点就是他运用了卡耐基的夸奖技巧，使整个工厂上下一条心，才得以生存。



卡耐基一句普通的赞赏改变了比西奇的命运，也造就了比西奇的成功。比西奇也用类似的方式鼓励员工，使企业得以发展。可见，真诚地称赞他人是对他人的认同和尊重，同时能够帮助他人建立自信，获得勇气，也能够给自己带来机会。同时，夸赞他人也有利于营造良好的交际氛围。



教育博士

夸奖就是通过言语、动作等对对方表示称赞和肯定。我们为什么要夸奖别人呢？

第一，夸奖能满足人们的价值存在感。别人的认同是自我价值的一种体现和获得，而夸奖就是表达认同的最佳方式之一。一句简单的话、一个简单的动作或是眼神都能够使对方感觉到你的赞赏和肯定。

第二，夸奖别人能够拉近彼此的距离，营造良好的交际氛围。当你友善地赞美别人时，别人将会更乐意与你交流。这样，彼此相处将会更加和谐、温馨。

第三，夸奖别人能够训练自己的正向思维。日常生活中我们很容易发现别人的缺点、错误，却常常忽视别人的优点。如果我们经常去发现一个人的长处，并夸奖他，时间久了，我们会习惯关注事物好的方面，我们的生活将会充满希望。

所以，我们不能吝啬夸奖，一句话、一个微笑、一个眼神都是对他人的鼓励与尊重。同时，在夸奖别人的时候，我们应该注意以下几点：

1. 夸奖别人必须是情真意切的，发自内心的。
2. 夸奖别人需要根据不同人的特点进行，切不可千篇一律，否则会让别人认为我们虚伪。
3. 夸奖别人要把握好时机，不适时的夸奖会大大降低应有的效果。
4. 夸奖、赞美别人应注意从具体的事件出发，切不可浮夸，脱离实际，否则会让人认为我们在阿谀奉承。
5. 应该多对那些一直被埋没而产生自卑感或是身处逆境的人进行适当的夸奖，帮助他们重获自信和勇气。
6. 对他人的夸奖、赞美可选择不同的场合进行，有时候对一些人的表扬在公共场合进行，效果会更明显。