

 培育和践行社会主义核心价值观

养成教育


七年级 上册

田 靖 ○主编



 湖南教育出版社

YANGCHENG JIAOYU

 培育和践行社会主义核心价值观

养成教育

七年级 上册

田 靖 ○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. 七年级. 上册 / 田靖主编. —长沙:

湖南教育出版社, 2015. 8

ISBN 978 - 7 - 5539 - 2753 - 4

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 186772 号

养成教育

七年级上册

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.hnepb.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:2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5539 - 2753 - 4

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。

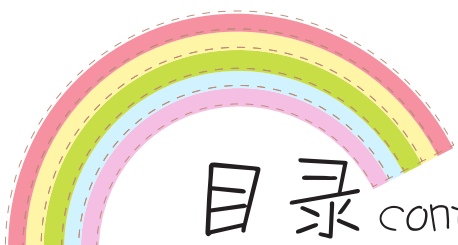
养成教育是一个“知情意行”协调发展的过程。我们根据养成教育这一规律，在编辑本套书时，着眼于提供学生有关方面的知识，激发学生自我完善的信心与情感，力求落实在具体的日常行为之中，并形成完备的监督评价制度。因而在每一章节里设置“情景启示录”（对不良行为习惯的反省）、“见贤思齐”（对良好行为习惯典型的宣传与褒奖）、“教育博士”（讲解具体行为习惯的知识及培养良好行为习惯的途径与方法）、“行为诊断室”（对不良行为习惯展开讨论与反省）、“自我评估”（让学生对具体行为习惯做比较明确的自我评估，找出差距以利于教育培养）等栏目，有的还设置了“小链接”，主要展示最新的有关知识或感人的典范事例。为了加强养成教育的操作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

文明篇

- 1 你的轻声细语是对他人的尊重——公共场所不喧哗 / 02
 - 2 让出的是座位，得到的是尊重——礼让他人 / 07
- 单元活动 / 13

处事篇

- 3 慎终如始，则无败事——做事有始有终 / 19
 - 4 差之毫厘，谬以千里——做事严谨周密 / 25
 - 5 场上是对手，场下是朋友——公平竞争 / 31
- 单元活动 / 36

学习篇

- 6 凡事预则立，不预则废——制订学习计划 / 44
 - 7 前事不忘，后事之师——学会总结 / 50
- 单元活动 / 55

健康篇

- 8 莫让乱花迷人眼——健康上网 / 62
 - 9 青春无烟更美丽——远离香烟 / 69
- 单元活动 / 78



文明篇

文明是一双手，推开人们心中锁闭的窗口，让我们看到明媚的天空；文明是一把钥匙，打开沟通的大门，让我们能聆听彼此的心扉；文明是一座桥，架起我们通向彼此心灵的通道，让友谊更加深厚。文明，需要在我们的心中存在，更要在心中发光。让我们共同携手，建造一个属于我们的美好家园！

本篇主要从公共场所不喧哗和礼让他人两个方面为大家阐述文明礼貌，通过本篇的学习，我们应该意识到文明礼貌在我们的学习和生活中的重要性，并做到文明礼让，为树文明新风增添一抹亮丽的色彩。





你的轻声细语是对他人的尊重

——公共场所不喧哗



情景启示录

情景一

李明和王鑫是小学同学。小学毕业后，两人进入了不同的初中。今年五一，两家人出游时在火车上相遇。李明和王鑫坐在一起讲各自的生活及学习情况，十分兴奋。这时已经是深夜，其他人都休息了。一些人提醒他们说：



“请你们低声说话，大家都要休息了。”两人虽然回答说“好的”，但是声音仍然是时高时低，周围人都被吵得翻来覆去睡不着。

情景二

十一期间，在某地博物馆的古生物展厅内，几名初中生嘻嘻哈哈地说笑打闹，其他参观者纷纷怒目而视。讲解员过来劝阻，但是他们并不觉得自己做错了，反而理直气壮地告诉讲解员，他们是在讨论生物的进化过程。讲解员感到十分无奈，周围的参观者也特别反感。最后，大家找来博物馆保安人员才制止了这几名初中生的嬉笑喧哗行为。

启示

交通工具、博物馆、饭店等是我们生活中必不可少的公共设施和公共场所。在这些地方喧哗嬉闹，是十分无礼且无知的。情景一中李明和王鑫在深夜的火车上高声讲话，没有注意到其他人已经睡觉了，这无疑影响到了其他人的休息，损害了其他人的利益，是不文明的表现。而情景二中这几名初中生喧哗打闹的行为也给博物馆的正常运转带来了危害，这种行为不仅让周围的参观者不能很清楚地听清讲解员的解说，甚至可能在打闹玩耍之中碰坏国家文物，损害到国家的利益。因此，我们在公共场所活动的时候，应该以不影响他人的正常活动为前提，这既是具有公德心和修养的体现，又是尊重他人的表现。



见贤思齐

毛泽东的故事

毛泽东（1893—1976）是中国共产党、中国人民解放军和中华人民共和国的主要缔造者和领导者；是伟大的马克思主义者，无产阶级革命家、战略家和理论家。工作中，他勤勤恳恳、兢兢业业，遵守各项规章制度；生活中，他也以社会道德规范严格要求自己。在延安开展工作的时候，一天，毛泽东去医院看望关向应政委。两人在病房里交流生活经历、工作事宜等，相谈甚欢。过了一会儿，一位护士敲门进来对毛泽东说：“不好意思，打扰了，同志。医生吩咐，病人需要静养，会客时间不宜太长。请保持医院的安静。”毛泽东谦和地说：“对不起，小同志。”随即辞别关向应离开了病房。

启示

毛泽东是党的领袖，但在日常生活中仍将自己看作是普通人，遵守公共场所秩序，不影响他人的休息和工作，反映出他所具有的文明意识和责任感。中国有句古话叫“无规矩不成方圆”，近年来，我国也先后颁布了多部法律法规来保障和维护公共场所的秩序。我们应该自觉遵守公共场所秩序，争做公共生活中的文明人。



教育博士

公共场所是供公众从事社会生活的各种场所，包括公众进行工作、学习、经济、文化、社交、娱乐、体育、参观、医疗、卫生、休息、旅游和满足部分生活需要所使用的一切公用建筑物、场所及其设施。公共场所是我们日常生活中不可缺少的部分。大声喧哗是指发出大并且影响他人的声音，公民道德基本纲要指出，公共场合需保持安静。

我们为什么不能在公共场所喧哗？

首先，在公共场所大声喧哗易造成噪声污染。噪声污染是继大气污染和水污染之后的第三大危害，更是一种慢性毒药。各种分贝的噪声会对人的心理和生理造成一定的影响。噪声级为 30 ~ 40 分贝是比较安静的正常环境；超过 50 分贝的噪声会影响睡眠和休息；70 分贝以上的噪声会干扰谈话，造成精神不集中，心烦意乱，影响工作，甚至发生事故；长期生活或工作在 90 分贝以上的噪声环境，会严重影响听力并导致其他疾病的发生，如耳鸣。噪声除了会危害听力系统之外，也会影响神经系统、肠胃系统等。

其次，在公共场所大声喧哗既是对他人的不尊重，也是缺乏修养的表现。一个富有良好修养的公民，会时刻注意自己的言行，确保不给他人造成困扰，这样既是对他人的尊重，也会赢得他人的尊重。而且，很多公共场所都有一定的规章制度，遵守公共场所秩序是每个公民应该履行的责任，是现代公民的基本素养之一，我们应该自觉遵守和维护公共秩序。

具体来说，我们应该做到以下几点：

1. 上课时尊重老师，不私下与同学高声说话，不打扰他人。
2. 课间休息时保持教室安静，不打扰他人休息，营造良好的教室氛围、校园氛围。
3. 自修课时不与同学高声喧哗，不影响其他同学学习。
4. 在公交车、火车、飞机等公共交通工具上不高声说话，不影响他人的工作和休息。
5. 在医院、博物馆、图书馆等公共场所，要保持安静，需要与他人交谈时

也要尽量轻言细语。

6. 在人多拥挤的公共场所不刻意提高声量，影响他人。比如，在食堂、饭店等用餐场所，要保持安静，控制兴奋的情绪，不大声喧哗。

7. 当与人沟通出现问题时，要控制情绪，不应大声吵闹。

8. 看到有人在公共场所大声喧哗时，要及时善意地劝止。



行为诊断室

☆行为一：

一辆公交车刚刚靠站，一群女生就迫不及待地往车上挤，她们找到座位后兴奋地大喊：“太好了！”车开动之后，这群女生又旁若无人地高声交谈。直到她们到站下车后，人们才松了口气。



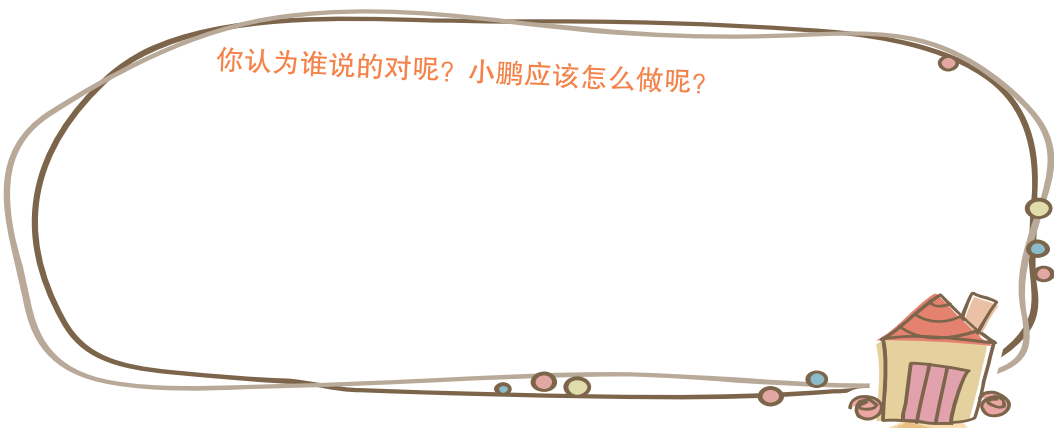
你认为这群女生高声喧哗的行为合适吗？如果你是车上的乘客，你会有什么样的感受呢？



☆行为二：

小鹏从小就喜欢高声说话，爸爸也说这是男子汉气概与自信的表现。一天，小鹏与朋友在医院高声谈话，朋友突然小声提醒他：“你说话的声音太大，需要降低声调。”小鹏感到很苦恼，他不知道到底是爸爸说得对还是朋友说得对。

你认为谁说的对呢？小鹏应该怎么做呢？



1. 上课时，你会不会趁老师不注意与同学说话？ 经常 偶尔 从不
2. 自习课的时候，你会不会与周围的同学大声说话？ 经常 偶尔 从不
3. 课间休息时，你会不会和同学一起在教室里嬉笑打闹？ 经常 偶尔 从不
4. 你有没有曾经在图书馆、书店等场所喧哗？ 经常 偶尔 从不
5. 乘坐公交车的时候，你会不会和同学大声谈笑？ 经常 偶尔 从不
6. 在饭店里，如果听到他人高声说话，你会不会也提高自己的声量？ 是 否
7. 与人发生纠纷时，你会不会无意间提高声调，试图在气势上超过对方？ 是 否
8. 看到周围的朋友、同学在公共场所大声说话，你会不会制止他们？ 是 否
9. 到医院探望病人的时候，你会在病房里或者走廊里大声与人交谈、说笑吗？ 会 不会

2

让出的是座位，得到的是尊重

——礼让他人



情景启示录

情景一

公交车上十分拥挤，司机即将关闭车门的时候，一位年迈的老人上车了。司机转过头来，对着乘客们喊道：“请大家给老人让个座。”但是，有的人想，车上这么挤，让出位子都没有站立的地方了；有的人想，我工作一天了，很累，哪有力气让座位给别人呢；还有人心里埋怨老人：都这么多人了，还往车上挤，这不是故意添乱吗？司机连续喊了几声，始终没有人给老人让座。

情景二

近段时间，实验中学的一食堂和二食堂在翻修，只有面积最小的三食堂正常营业。每当中午和下午的放学铃一敲响，就能看到学生们从教学楼的各个门口奔涌出来，场面之壮观胜过运动会的百米赛跑。再看看食堂里面，各个卖饭的窗口前已经挤满了学生，他们你推我揉，都想挤到前面，由于地滑，不时有学生摔倒受伤。餐厅的墙上贴着十分醒目的提示语——“文明礼让，自觉排队”，可是，大家好像都没有看到。

启示

上面的情景体现了一个共同的问题：不懂得礼让。老人在拥挤的公交车上摇摇晃晃，挑战了社会道德的底线；学生在食堂里你争我抢，甚至因此摔倒受伤。现实生活中，更有很多因为拥挤争抢而导致人员伤亡的案例。可见，不礼让不仅破坏和谐，还会导致安全隐患。



见贤思齐

六尺巷的故事



清朝时，在安徽桐城有一个权势显赫的家族，父子两代为相。这家就是张家，两父子就是张英和张廷玉。清康熙年间，张英在朝廷任文华殿大学士、礼部尚书。张家在桐城的老宅与吴家为邻，两家府邸之间有个狭窄的空隙，供双方来往交通使用。后来，吴家建房，要占用这个通道，张家的老管家不同意。

于是，双方将官司打到县衙门。县官考虑纠纷双方都是官位显赫、名门望族，不敢轻易判案。在这期间，张家人写了一封信给张英，要求张英出面干涉此事。张英收到信件后，什么也没有做，而是在回信中写了四句话：“千里修书只为墙，让他三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”张家人看到这封回信后，主动撤诉，并让出了三尺地。吴家见状，深受感动，也让出三尺房基地，这样就形成了一条六尺宽的巷子。

启示

六尺巷的故事揭示的道理就是：礼让才能和谐。张英虽然位高权重，但他宁愿自家吃亏礼让，也不想为了邻里小事大动干戈。他的礼让举动也感化了邻居，两家人互相礼让，成为千古美谈。这说明，礼让不仅能平息争端，还能感染他人。在我们的现实生活中，礼让依然具有十分重大的意义。如果汽车和行人都能够礼让，那么交通事故就能减少很多；如果每个同学、朋友之间能够相互礼让，那么班级就能够更加团结，更加和谐。



教育博士

礼让就是礼貌地谦让。在人际交往中，我们要学会礼让他人。我们为什么要礼让他人？

第一，礼让的实质是尊重自己。礼让是面对共同利益之时，不急于为自己谋取利益，也不侵害他人的应得利益。遇事争抢既是急功近利、贪得无厌的表现，也是不自尊自重的表现。急功近利的人只看到功利，贪得无厌的人只看到物质，这样的人往往会不同程度地忽视自己的人格和形象。不注重自己的人格和自我形象的人，是不懂得自尊自爱的人，这种人一定会受到公众的鄙夷轻贱。相反，遇事礼让，不急躁，不争抢，甚至在适当的时候让出自己的应得利益，这样的人是珍爱自己精神家园的人，也会受到他人的尊重。

第二，礼让既是中华民族的传统美德，又是现代社会的文明标尺。在历史上，礼让事例颇多，比如“推位让国，有虞陶唐”讲的是尧舜禅让贤臣的事迹；“融四岁，能让梨”讲的是孔融礼让家庭成员的故事；“六尺巷”则反映了邻里之间的互相谦让。在现代社会，礼让的情况反映了社会的文明程度。如果社会成员不懂礼让，你争我抢，就会家宅不宁、邻里不安、交通混乱、社会动荡、事故频出，从家庭到学校、商场乃至整个社会，将会呈现出一片混乱。没有礼让，不仅会使社会成员的生存状况极度恶化，也会严重地影响社会工作和社会建设的步伐，这样的社会，是野蛮的社会、落后的社会。相反，如果人人谦和礼让，社会生活的方方面面将会呈现出和谐有序的景象，人们生活的幸福感大大提升的同时，各项社会事业建设的步伐也会加快，这样的社会才是文明社会。所以，于公于私，我们都应该礼让他人。

礼让他人，我们应该怎么做呢？

一、遵守秩序，树立礼让观念，不争不抢，并将礼让的行为落到实处。

1. 乘坐公交车等公共交通工具时，看到老人、残障人士及孕妇，应及时起身让座。

2. 放学离开教室、学校时，在教室门口、楼梯口、学校门口不争抢，不相

互拥挤。

3. 同学之间、朋友之间不因为小事情争吵，斤斤计较。
4. 在家里，要礼让家庭成员，尊老爱幼，不以自我为中心。
5. 提醒家人驾车出行时自觉遵守交通规则，不超速，不抢道。
6. 在公共场所给他人带来不便时，应主动道歉，请对方谅解。
7. 看到他人的争抢行为，及时提醒，防止意外发生。

二、礼让也不是一味地忍让。如果有人故意侵害我们自身、他人和集体的利益，我们应该及时制止，依法维护正当权益。

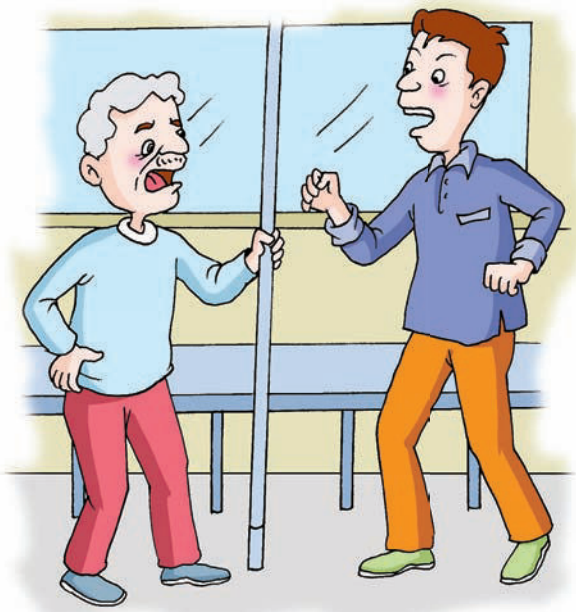
三、礼让也要“当仁不让”。面对任务和工作，我们不能以“礼让”为由，互相推诿，而应该量力而行，自觉承担责任。



行为诊断室

☆行为一：

在广州地铁4号线车陂南站，人们排队上车的时候，一个年轻的小伙子抢在一个70多岁的老人前面跑进了车厢，这期间小伙子碰到了老人，引起老人的极度不满。老人在车厢中骂小伙子为何插队抢位，为何推他。两人因此起了口角。后来，老人直接动手，小伙子也不甘示弱，双方大打出手。最后，周围人在劝解无效的情况下报警，警察将两人带回警局调解。



看到这样的案例，你认为谁错了？为什么？

☆行为二：

2012年年底，媒体社会调查中心通过民意中国网和搜狐网，对4499人进行一项题为“我们社会为什么缺少礼让精神”的在线调查，调查显示其中高达95.2%的受访者感叹当下社会礼让精神缺失，其中63.7%的受访者表示“非常缺失”。针对“我们的社会为什么缺少礼让精神”这一问题，调查显示，“很多人过分关注自己利益”（68.7%）与“社会越来越浮躁”（66.8%）排在前两位。其他原因还有：“公民素质教育落后”（56.6%），“与人为善不再受推崇”（52.7%），“教育强调竞争，而非礼让”（52.4%），“人际关系越来越具有竞争性”（41.1%）等。

针对这一调查结果，请大家展开讨论，谈一谈社会上还有哪些常见的不懂礼让的现象，以及为什么会出现这些现象，并说说我们应该怎么做。



1. 乘坐公交车等公共交通工具时，看到老、弱、病、残及孕妇，你会不会主动让座？
会 不会
2. 与同学、朋友、长辈交谈时，你会不会主动让出话语权，倾听同学、朋友及长辈的讲话？
会 不会
3. 有好吃的东西，你会不会和家人、朋友们分享？
会 不会
4. 你会不会因为一件小事和同学吵架甚至动手？
会 不会
5. 放学出教室门口、楼梯口及校门时，你会不会主动避让并慢行？
会 不会
6. 对于自己不需要的东西，你会不会主动捐出去，奉献爱心？
会 不会
7. 看到身边的人争抢东西，你会不会建议大家相互谦让？
会 不会
8. 你会不会鼓励身边的人学会礼让，做文明人？
会 不会