

 培育和践行社会主义核心价值观

养成教育


高中二年级 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

高中二年级 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 赵金科

图书在版编目(CIP)数据

养成教育. 高中二年级. 上册 / 田靖主编. —长沙:

湖南教育出版社, 2015. 8

ISBN 978 - 7 - 5539 - 2757 - 2

I. ①养… II. ①田… III. ①养成教育 - 高中 - 课外
读物 IV. ①G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 186745 号

养成教育

高中二年级上册

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:湖南天闻新华印务邵阳有限公司

开 本:787 × 1092 1/16

字 数:176 800

印 张:6.5

版 次:2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5539 - 2757 - 2

定 价:25.00 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。

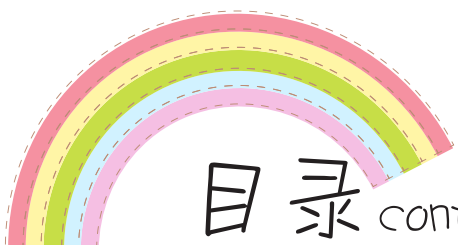
养成教育是一个“知情意行”协调发展的过程。我们根据养成教育这一规律，在编辑本套书时，着眼于提供学生有关方面的知识，激发学生自我完善的信心与情感，力求落实在具体的日常行为之中，并形成完备的监督评价制度。因而在每一章节里设置“情景启示录”（对不良行为习惯的反省）、“见贤思齐”（对良好行为习惯典型的宣传与褒奖）、“教育博士”（讲解具体行为习惯的知识及培养良好行为习惯的途径与方法）、“行为诊断室”（对不良行为习惯展开讨论与反省）、“自我评估”（让学生对具体行为习惯做比较明确的自我评估，找出差距以利于教育培养）等栏目，有的还设置了“小链接”，主要展示最新的有关知识或感人的典范事例。为了加强养成教育的操作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

法治篇

- 1 没有规矩，不成方圆——遵纪守法 / 02
- 2 敢于斗争，巧妙应对——遇到坏人坏事讲究方法 / 11
- 单元活动 / 16

修养篇

- 3 宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来——吃苦耐劳 / 25
- 4 一屋不扫，何以扫天下——把每件小事做好 / 33
- 单元活动 / 41

智慧篇

- 5 嫉妒恶之花，伤人更伤己——不嫉妒他人 / 49
- 6 求同存异，和而不同——正确处理与他人的矛盾 / 58
- 7 良药苦口利于病，忠言逆耳利于行——正确对待批评意见 / 64
- 单元活动 / 71

环保篇

- 8 山光悦鸟性，潭影空人心——热爱自然 / 78
- 9 文明是最美的风景——文明旅游 / 87
- 单元活动 / 94



法治篇

无规矩不成方圆，而道德不足以成硬性规范。有了法治，一切欲求都可以限定在规则范围之内；有了法治，人民才能过安居乐业的生活；有了法治，社会才会安定和谐。因为法治，权力的腐败才能得到制约；因为法治，人性的贪婪才能得到抑制；因为法治，我们才能走上文明的康庄大道。让我们一起倡导法治，维护法治的权威。本篇的两讲，分别从遵纪守法和遇到坏人坏事讲究方法两方面来阐述法治。作为一名中学生，唯有知法才能守法，当守法成为一种习惯时，人生才能更加平安，社会才会更加和谐。





没有规矩，不成方圆

——遵纪守法



情景启示录

情景一

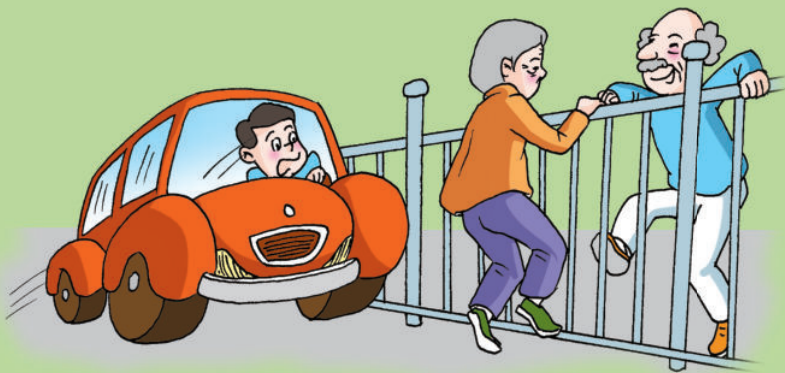
在上小学的时候，张健的父亲经常从工厂偷偷往家里拿些东西，他还常常把张健叫到工厂，把一些东西悄悄装在他的书包里让他带回家。由于受父亲的影响，张健养成了经常把别人的东西“捡”回家的坏习惯，而父母总是夸奖他有本事，“顾家”。上初二时，张健迷上了上网。为了有钱进网吧，张健把“捡”到的东西拿去卖，后来又伙同网友去盗窃，把盗窃来的钱拿去上网、大吃大喝、进高档舞厅。渐渐地，张健的胆子越来越大，仅两年时间，就和同伙作案二十多次，盗窃过的物品有钱包、手机、自行车和摩托车等，价值八万七千多元。张健和同伙最终被追究刑事责任。

情景二

2014年9月23日晚上6点多钟，杭州东新路世纪联华超市附近还挺热闹。饭后的人们陆续出来散步，有的顺便到超市购物。超市东门出来就是东新路，也是东新路跨线桥的一个上桥口。为了少走几步路，陆续有人翻越护栏到马路对面去。谁也没想到，悲剧悄然发生。6点50分左右，一对五六十岁的夫妻，以旁边不少人习以为常的方式，翻越栏杆过马路。妻子走在前面，丈夫紧跟其后。就在妻子翻下护栏的瞬间，一辆车子快速驶过……女子被撞飞，送医院抢救无效，不幸离世。目击者周先生对记者说，当时这对夫妻由东向西先后翻越护栏，女子翻下护栏时被当场撞飞。

惨剧刚过，但翻护栏过马路的人依然不少。不少人为了贪图方便抄近路，

选择直接翻越护栏这种危险的过马路方式。有附近居民反映说，平时这里翻越护栏的人特别多，特别是下班后，对面汽配城的



人都到和平广场买东西、吃饭，他们早已经习以为常。就在记者采访的20分钟里，就相继有一男一女两人在此处翻越护栏。女子拎着很重的东西由西向东翻越，她先把东西放在绿化带内，然后翻过西侧的护栏。下来后，又把东西放在由南向北的快车道上，接着翻越东侧的护栏。趁着没车，一路小跑溜了过去。另一名男子翻越时，正赶上两个方向都没车，他抽着烟悠闲地走在快车道上，全然不知危险就在身边。

启示

情景一中的张健为了进网吧、大吃大喝逞一时之快，走上了盗窃犯罪之路，最终受到了法律的制裁；情景二中的行人往往为了少走几步路、少等两分钟的红灯而违规横穿马路，完全没有意识到危险就在身边，甚至有人因此付出了宝贵的生命。这些惨痛的教训都说明了遵纪守法的重要性。



见贤思齐

英雄的军队 钢铁的纪律

1935年10月7日，一支红军队伍打完仗后进村休息。有个叫马云龙的小孩把一名十四五岁的红军小战士迎到家里，拿出半个荞麦馍硬塞到他手里。小战士打了一天仗，饿极了，就啃了一口，正巧被连长碰见。连长看着又累又饿的小战士，心里虽然很难过，但还是批评他：“你不付钱就吃老乡的东西，要按纪律处分你。”村里的一些老人知道后，纷纷过来求情。连长连忙从口袋里摸出一个铜板，让小战士交给了马云龙。红军离开时，村民十里相送，纷纷送夫送子参加红军。这件事已经过去了近80年，但直到现在，村里的老人讲起它的时候，还是感慨万分。

1998年抗洪的时候，参加抗洪抢险的某导弹团在江西省永修县钩璜村的小学里宿营，村里有个叫胡炳生的老大爷，看到官兵们买日用品不方便，就在小学里开了个临时小卖部。可胡大爷又要种地，又要抗洪，不能老在小卖部守着，于是他想了一个办法，把价格表贴到墙上，让官兵们自由出入，小卖部也就变成了“无人超市”。当时战士们守卫大堤是“三班倒”，白天黑夜都有人来买东西。过了一段时间，胡大爷一清点，发现战士们买走的货和留下的钱对不上账，钱给多了。跑到部队一打听，原来是有的战士找钱时，发现桌上的零钱不够，干脆就不找了。我们的官兵不仅是面对这个“无人超市”能够做到毫厘不取，就是面对银行里的巨额现金，也同样是毫不动心。

启示

法纪是军队的灵魂，不能因为自己身处困境就随意逾越。这就是那个又饿又累的小战士受到了连长严厉批评的缘由。抗洪抢险的战士们，自觉地恪守法规和纪律，毫厘无犯，所以，“无人超市”能正常营业。法纪不仅能够使军队整肃，还能规范社会各行各业，从而保障人们的生活和工作。



教育博士

常言道：无规矩不成方圆。规是画圆用的工具，如圆规；矩是画直角或长方形用的曲尺，如丁字曲尺。画圆若无规，就会画圆而不圆；制方若无矩，就会制方而不方。“无规矩不成方圆”这句古训告诉我们：无论做什么事情都要有一个规矩。法律和纪律就是保证社会生活顺利进行的规矩。

法律是人们社会行为规范的一部分，但是，同其他的社会行为规范，如政策、章程、道德、习俗等比较起来，法律又是一种特殊的规范。法律通常指由国家制定或认可，并由国家强制力（即军队、警察、法庭、监狱等）保证实施的，以规定当事人权利和义务为内容的，具有普遍约束力的社会规范。法律体现国家的意志与权力，我国的法律是人民意志的体现，旨在保障广大人民的权益。

纪律是指在一定社会条件下形成的一种集体成员必须遵守的规章、条例的总和，是要求人们在集体生活中遵守秩序、执行命令和履行职责的一种行为规则。遵纪守法，就是指对国家法律、法规、党纪、政纪及社会公约的遵守。人人都应该遵纪守法。

遵纪守法是每个公民应尽的社会责任和义务。

一个国家社会生活的安定有序有赖于每一个社会成员的依法参与。遵纪守法是现代社会公民的基本义务和必备素质，是保持社会和谐安宁的重要条件。违法乱纪不仅是对法纪的践踏，也是对社会安定的危害。人人都应该树立“以遵纪守法为荣，以违法乱纪为耻”的社会主义荣辱观。

只有遵纪守法，才能更好地保障自己的权益。

违法乱纪的人无非是想要获得更多的利益，但是，为了谋取私利不惜使用各种卑鄙手段损害国家、社会、集体和他人的利益，最终一定会受到法律的制裁。我们只有遵纪守法，并积极利用法律武器和一切违法乱纪行为做斗争，才能在保证社会生活顺利进行的同时维护好自身的利益，也才能为又好又快的发展创造安定和谐的环境。所以，我们只有遵纪守法，才能更好地保障自己的权益。

只有遵纪守法，才能自由发展。

有些人认为，讲法律就没有自由，讲自由就不能受法律的约束，这种观点是错误的。如果人人都为了追求自己的“自由”而任意妄为、各行其是，那么，争执、冲突将使社会陷入混乱。在一个紊乱的环境中，生存将会难上加难，更不必说发展了。同时，一切逆法而动、越规而行，不惜以身试法、铤而走险的人，最终会受到法律的制裁。自由不是专属于某一个人的，而是社会成员共同享有的生存和发展的空间。在自由的社会里，人们的正当利益不会受到限制和侵犯。所以，真正公平的自由并不是毫无限制，而是相对的，要受到大众所认同的社会规范的限制。马克思曾经讲过“法典是人民自由的圣经”。只有人人遵纪守法，才能自由发展。

遵纪守法，我们应该做到以下几点：

- ◆深刻认识和理解法律和纪律的重要意义，以遵纪守法为荣，以违法乱纪为耻。
- ◆认真学习法纪知识，不做法纪的“文盲”，不在无知的情况下触犯法律、违反纪律。
- ◆从身边的小事做起，自觉遵纪守法。比如，出行时，自觉遵守交通规则；在学校，自觉遵守学校的规章制度；不出入网吧、酒吧等禁止未成年人进入或不宜进入的场所；健康上网，不浏览不良网页，不发布虚假信息；在公共场所，遵守公共秩序，不喧哗拥挤，不聚众闹事；爱护公共设施、卫生和环境，不蓄意破坏；等等。
- ◆要敢于和违法乱纪的行为做斗争。在保证自身安全的情况下，我们应该勇敢地、机智地和违法乱纪的不良行为做斗争，保卫人民的正当利益。



☆行为一：

某学校的一个高中学生，每天晚自习回家，他都会无故不停地拨打当地的火警电话 119 或急救电话 120。这让消防队和医院很是恼火。后来，民警把他带到了公安局，问他为什么那样做，是否知道那样做的后果。他说：“那样很好玩！再说了，打个电话也不会有多大的后果吧！”



请大家想一想，这个高中生的行为对不对？他这样做，可能产生什么样的后果？

☆行为二：

王伟是城西中学高二的学生，他经常出早操迟到，上课迟到；课堂上讲话，随便换座位，写纸条，看小说，睡觉，做小动作；作业抄袭甚至不交；乱扔废弃物，随地吐痰；在教室内和图书阅览室大声喧哗，自习时间不学习。当别人制止他时，他却说：“我又没违法，你凭什么阻止我？”

王伟的做法和说法对吗？这对他自己和别人造成了什么影响？

☆行为三：

尊敬的王老师：

您好！

昨日，一个心理学教授给我做心理辅导。他很惊讶：你这个年龄，应该还在学校学习，怎么就进来了。经过一番交谈之后，他要我给您写一封信。

当我拿起笔写这封信时，我的内心无比的沉痛，一切都让我后悔莫及。现在我时常想，假如那时我能听您的一句劝多好！也许我跟同学们一样还在读书。当初您说“要遵守校纪校规，要好好做人”的时候，我十分厌烦。现在我懂了，那全是为了我好！希望您能把我这封信读给同学们听，让同学们从我身上吸取教训，遵纪守法，做一个对社会有用的人。

我的犯罪是从违反校纪校规开始的。我天性活泼好动，这本来也不是什么坏事，但我偏偏不能控制自己。一开始，我常常违反学校纪律，在上课时经常起哄，搞恶作剧。特别是上英语课，我经常拿彩色笔在纸上画英语老师的漫画像，贴在前排同学的背上，引逗同学发笑，弄得老师哭笑不得，无法正常上课。作为班主任，您多次苦口婆心地劝告和教育我。我认为是小题大做，把您的话当作“耳边风”。为了比谁踢得高，学校雪白的墙壁上留下了我的一串串脚印。

校长把我叫到办公室，我根本不当回事，还跟校长顶嘴：“大不了我把它刷白。”同学之间闹了一点小矛盾，我总用拳头解决。时间长了，我觉得在学校受的管制太多，一点“自由”都没有。为了获得“自由”，我几次旷课离校出走，到外面呼吸“新鲜空气”，急得老师和父母到处寻找。混到初中毕业，不到半年，我因在社会上打架斗殴，被判刑3年。这正验证了“在校不是好学生，在社会就不是好青年”这句话。

想当初，为了追求所谓的“自由”，我无视校纪校规，如今，我失去了真正的自由，才知道自由是多么珍贵，规矩是多么重要。我多希望时光会倒流，那样，我就可以从头开始，做一名遵纪守法的好学生。但是，世界上并没有所谓的时光机器，时光流走了，也不可能再回来，就好像东流的河水。悔不当初！我只希望那些听到我故事的人，不要重走我的路。对那些刚误入歧途的人，我希望你们能悬崖勒马，遵纪守法，不要步我后尘。

此致
敬礼！

小华

2015年9月2日

小华为了追求所谓的“自由”，屡次违反校规校纪，以致积重难返，锒铛入狱，丧失了真正的自由。结合本节所学知识，谈谈你从小华身上得到的启示。





1. 过马路时，你是否有过闯红灯的行为？ 经常 偶尔 从不
2. 在公共场所，你有没有过插队行为？ 经常 偶尔 从不
3. 你有没有迟到的行为？ 经常 偶尔 从不
4. 你有没有旷课行为？ 经常 偶尔 从不
5. 你有没有在学校打架滋事？ 经常 偶尔 从不
6. 在旅游风景区，你能做到不乱扔、不乱写、不乱画吗？ 是 否
7. 考试的时候，你会作弊吗？ 是 否
8. 身边的人正在做违法乱纪的事，你会劝说他们放弃这样的做法吗？ 是 否
9. 在学校或者社区，你会强行向比你弱小的同学索要财物吗？ 是 否

2

敢于斗争，巧妙应对

——遇到坏人坏事讲究方法



情景启示录

情景一

在上班高峰期的时候，公交车上非常的拥挤。这时上来一个行为诡异的青年，他趁一个女乘客不注意，偷偷摸摸地将手伸进了她的包里，偷走了她的钱包。在这个过程中，车上有些乘客看到了这个青年的行为，却都假装没看见。



情景二

放学回家的巷子里，张亮看到几个社会青年在欺负自己的同班同学，也不管自己是否有对抗他们的能力，就直接上去和他们理论，结果被那几个社会青年打了一顿。幸好被一个过路的老奶奶看见，老奶奶赶紧报警，警察及时赶来救了张亮和他的同学。



启示

在生活中我们可能会遇到许多的坏人坏事，我们不能像情景一中冷漠的乘客一样对偷盗行为视而不见，也不能像情景二中的张亮一样，选择不正确的见义勇为的方式，反而伤害了自己。如果在生活中遇到坏人坏事，我们一定要分清情况，在保护自己的前提下选择合适的方式，及时报警，勇敢地与坏人坏事做斗争。



见贤思齐

2012年7月23日，云南省龙山镇大坪子村勐连寨陈焕平被歹徒祝诗洪追赶并连续砍了四刀。在这千钧一发的时刻，正在二楼做装修的退伍军人朱永昌一面厉声制止，一面顺手拿起一截龙骨条（装修中常用的骨架材料，有木、塑料等材质）飞下楼来制止。疯狂的祝诗洪见状，丢下陈焕平，舞着刀向朱永昌扑来。朱永昌用龙骨条招架，被砍成两截，欲再寻一根硬实的木头对抗。这时砍刀再次砍下，朱永昌用左手臂挡，左侧颈部、左手被狠狠砍了一刀倒地。祝诗洪再向前砍，倒地的朱永昌用脚将其撂倒，纵身猛扑过去，一只手制住其持刀的手，一只手压住其脖子，身体紧紧扣在祝诗洪身上。朱永昌颈部和手上的血汨汨流淌，染得祝诗洪一身是血，他仍牢牢控制祝诗洪，并叫唤缩在墙角的陈焕平赶紧报警赶紧喊人。寨邻们先赶到，帮助他彻底制服了歹徒；110民警随后赶到，处理了现场。朱永昌因保护了受害人的生命安全，被云南省委、省政府表彰为“见义勇为先进个人”。

启示

朱永昌是退伍军人，受过专门训练，所以才敢孤身一人勇斗歹徒，这种见义勇为的精神值得我们学习。但是，我们作为中学生，本身就是被保护的對象，所以在遇见坏人坏事的时候，我们应该选取合适的方法与恶势力做斗争，不能“逞英雄”而独自上前。