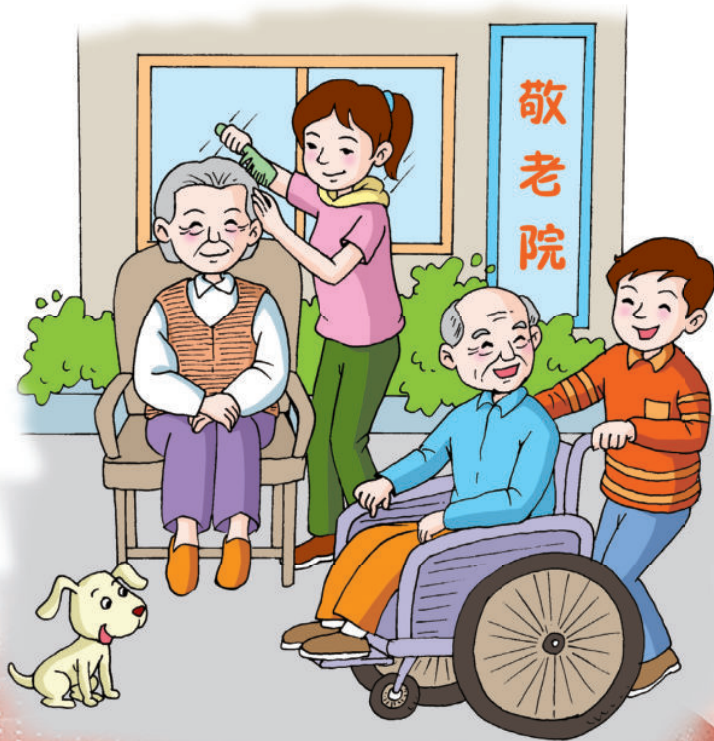


培育和践行社会主义核心价值观

养成教育

高中三年级 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

高中三年级 下册

田 靖 〇主编

编委会

邓贤民 田 靖 朱伟成
陈 坚 邓清华 彭光宇
吴建荣 王 琼 赵金科



湖南教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

养成教育. 高中三年级. 下册 / 田靖主编. —长沙:

湖南教育出版社, 2015. 12

ISBN 978 - 7 - 5539 - 3817 - 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 318986 号

养成教育

高中三年级下册

主编:田 靖

责任编辑:黄 斌 舒佩霞

责任校对:鲍艳玲

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:湖南关山美印有限公司

开 本:787 × 1092 1/16

字 数:176 800

印 张:6.5

版 次:2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5539 - 3817 - 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

和谐篇

- 1 海内存知己，天涯若比邻——珍惜友谊 / 2
- 2 爱情是责任，事业是基础——树立正确的爱情观 / 9
- 单元活动 / 17

修养篇

- 3 喜迎阴晴圆缺，笑傲雨雪风霜——学会豁达 / 26
- 4 壁立千仞，无欲则刚——做一个正直的人 / 33
- 5 言必信，行必果——言行一致 / 40
- 单元活动 / 46

处事篇

- 6 千里之行，始于足下——切实做好现在的事情 / 56
- 7 祸兮福所倚，福兮祸所伏——学会辩证思考 / 61
- 单元活动 / 67

生活篇

- 8 珍惜资源，关爱地球——培养绿色消费的习惯 / 77
- 9 困难终将过去，笑着面对生活——珍惜生命 / 84
- 单元活动 / 92



和谐篇

人是社会的主体，若人人和谐，我们的国家就会和谐，正所谓“爱出者爱返，福往者福来”。和谐的人际关系需要我们每个人从自身做起，从小事做起，当我们和他人的关系如同亲人时，爱将洒满中华大地。《弟子规》中说：“凡是人，皆须爱，天同覆，地同载。”这告诉我们要学会与周围的每个人和谐相处。珍视友谊的人，会在生活中与他人和谐相处，也会在自己遇到困难的时候得到他人的无私帮助。让我们从今天开始，学会珍惜友谊，树立正确的爱情观，共同营造和谐美好的社会。





海内存知己，天涯若比邻

——珍惜友谊



情景启示录

情景一

侯跃与王鹏从初中开始就是好朋友，毕业后又在一个公司上班。侯跃家庭比较贫困，早年失去父亲，母亲又因病瘫痪在床，还有一大笔外债要还，因此生活压力很大。他的好朋友王鹏无私地帮助他，读书时会节省自己的零用钱在经济上给予资助，有



什么好的东西也第一时间想到侯跃，甚至在侯跃毕业找不到工作时，王鹏还动用了家里的关系为他找到了一份收入可观的工作。渐渐地，侯跃开始觉得王鹏帮助自己是理所当然的，不停地向王鹏索取物质上和金钱上的帮助。刚开始，王鹏觉得为了朋友可以两肋插刀，仍旧对他提供帮助。可侯跃却因此变得不思进取起来，王鹏看了觉得很痛心，就决定停止对侯跃的帮助，想以此来激励侯跃奋发图强。但侯跃却因为王鹏的停止帮助而怀恨在心，于是偷偷地把自己公司的机密卖给了对手的公司，并栽赃到王鹏的身上。后来，在查明真相后，侯跃不仅失去了王鹏这个朋友，还因为商业犯罪进了监狱。

情景二

朱元璋在打天下的时候对朋友都很好，对刘伯温更是以老师之礼相待，但建立明朝以后，他就开始大开杀戒。为了巩固自己的统治，他杀死绝大多数异性王爷，杀光五虎将，其中最出名的就是徐达。刘伯温是建立明朝最大的功臣之一，后来也被朱元璋猜忌致死。最后，朱元璋几乎杀了明朝的大功臣和他的老朋友，以致出现了无人敢做官的现象。

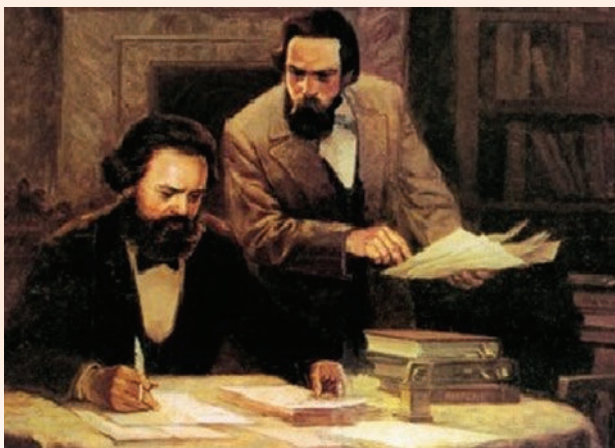
启示

友谊是以互相尊重为基础的崇高而美好的感情，不是相互利用，更不是恶意嫉妒。侯跃不珍惜友谊，不仅无止境地索取，还出卖朋友，最终落得众叛亲离的下场；朱元璋从当年那个穷困的放牛娃成为开国皇帝后，对昔日的好朋友和功臣斩尽杀绝，那些患难之交最终落得“鸟尽弓藏，兔死狗烹”的结局，以致出现了无人敢做官的现象。这些事例都说明了不珍惜友谊会给我们带来怎样的恶果。这些都是我们应该引以为戒的。



见贤思齐

马克思和恩格斯的友谊是人类友谊的典范。从1842年马克思和恩格斯第一次会晤起，40年里，他们在领导国际共产主义运动的伟大斗争中，团结作战，患难与共，建立了真挚的友谊。由于革命斗争需要，他们曾身处两地近20年，但他们之间的关系不仅没有因此而疏远，反而越来



越密切。他们每天都要通信，交谈各种政治事件和科学理论问题，共同指导着各国的无产阶级革命运动。马克思不仅十分钦佩恩格斯的渊博学识和高尚人格，而且对恩格斯的身体也很关心。有一段时期，恩格斯生病，马克思时时挂念他，他在给恩格斯的信中说：“我关切你的身体健康，如同自己患病一样，也许还要厉害些。”恩格斯为了“保存最优秀的思想家”，在经济上资助贫困的马克思，使其能专心致力于革命理论的研究，他违背自己本来的意愿，到父亲经营的公司中去从事那“鬼商业”的工作。当《资本论》第一卷付印的时候，马克思给恩格斯写信说：“其所以能够如此，我只有感谢你！没有你为我的牺牲，我是绝不可能完成三卷书的巨大工作的。我满怀感激的心情拥抱你。”尽管恩格斯做出了巨大牺牲，但他始终认为，能够同马克思并肩战斗40年，是他一生中最大的幸福。



真正的友谊是超越金钱的界限、阶层的阻隔的。唯有两颗心流露出真正的感情，这种友谊才能源远流长，永远闪现不灭的光辉。马克思和恩格斯之间崇高的革命友谊令人动容，正如列宁所赞扬的，它“超过了古人关于友谊的一切最动人的传说”。



教育博士

友谊是人们在交往活动中产生的一种特殊情感，它与交往活动中所产生的一般好感是有本质区别的。友谊是一种来自双向（或交互）关系的情感，即双方共同凝结的情感，任何单方面的示好，都不能称为友谊。友谊以亲密为核心成分，亲密性也就成为衡量友谊程度的一个重要指标。

友谊就在人们身边，伴随人的成长历程，是人生道路上不可或缺的宝贵财富。友谊就像生命的血液，它给人带来生气，带来温暖；没有它的生活是凄凉孤独的生活，没有它的世界是荒芜萧瑟的世界。友谊是纯洁的，也是朴素平凡的，它不

一定浪漫动人，却是这个世界上最坚实最永恒最高尚的情感。友谊是大千世界芸芸众生中一种得来不易的缘，它是金钱买不来的，只有用心才能得到。一旦确立了友谊，就应当倍加珍惜。然而许多人不珍惜友情，而且不知道该如何珍惜，以至面对友谊的破碎只能徒自悲叹。

那么我们应该怎么珍惜与维护友谊呢？

◆不能功利化地对待友谊。莫罗阿曾说过：友谊不能成为一种交易；相反，它需求最彻底的无利害观念。一旦功利性介入友谊，整个友谊系统就会产生基因性的蜕变，其后果远比破碎严重。因为那样的破碎意味着不欢而散——当彼此的愿望不再相同或不再纯正时，双方便会为各自所得而抱怨，乃至产生仇恨。

◆要注意共度的时光。如果分离的时间长了，那就自然会导致彼此的淡漠、疏远甚至遗忘。尤其是在信息发展迅速的今天，网络虽使人们实现了“天涯若比邻”的愿望，但即使彼此“聊”得再火热，也不过是停留在想象和虚拟的层面。正如亚里士多德所说：“没有什么比共同生活更显得是朋友。”

◆要真诚。庄子说，诚可以行天下。这是做人的至理，更是交友的秘诀。既然彼此互结为友，既然朋友是“另一个自身”，便应当向对方坦露自我，如此才能“知心”。而遮遮掩掩，只能引起猜忌，横设芥蒂，终将导致分手。

◆要相互信任。孔子将“与朋友交而不信乎？”列为自己每日“三省”之一，可见信任的重要。亚里士多德也说，除非两人互相表示信任，否则不可能被对方接受，也不可能做朋友。可以说，信任之于友谊，就像道路之于行人；没有信任，根本无从谈起沟通，更何况友情。

◆要适度沟通。沟通可以很简短，聊五分钟电话或发一封简短的电子邮件。了解你朋友的作息時間，不要太早或太晚打电话给朋友。若有危急的情况，你就要马上通知朋友，不需介意妨碍他们休息。也可以通过询问一个忠实的朋友，他是如何评价你与别人相处的，注意任何需要改进的地方，努力改变。

◆要学会倾听。关心你的朋友，了解他们的生活状况。不要总是谈论自己的问题，若你只热衷于自己的想法，友情是不会长久的。学会倾听朋友在生活上、学习上的烦恼，做一个忠实的倾听者，适当的时候提供解决问题的建议。



行为诊断室

☆行为一：

高中时，唐诗与郭雨是形影不离的好朋友，她们每天一起上课，一起自习，一起分享生活中的小秘密，一起解决学习上的难题……但这一切都因高考而改变。唐诗考到了一所重点大学，去了北京；而郭雨因为高考失利，去了一个偏僻城市的专科学校。读大学后，唐诗新交了一些好朋友，渐渐地开始嫌弃郭雨的笨拙、不够时尚，觉得郭雨不配做她的朋友，自己身边那些学习好、家境好的同学才称得上是朋友，于是对郭雨的嘘寒问暖、

过年过节赠送的礼物视而不见。当郭雨质问她为什么不珍惜她们之间友谊的时候，唐诗说：“友谊不就是相互利用吗？现在我们生活在不同的世界里，对彼此又没有什么作用了，干吗还要做朋友？而且，我们相距这么远，想做朋友也做不成啊！”



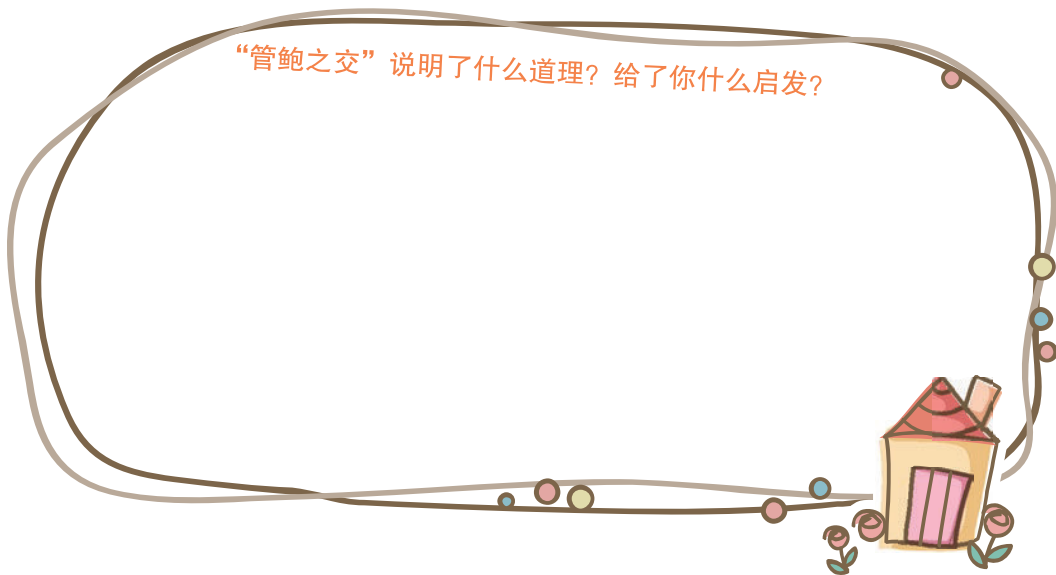
唐诗的行为和说法对吗？为什么？



☆行为二:

春秋时期，鲍叔牙和管仲是好朋友，两人相知很深。他们两人曾经合伙做生意，一样的出资出力，分利的时候，管仲总要多拿一些。别人都为鲍叔牙鸣不平，鲍叔牙却说，管仲不是贪财，只是他家里穷呀。管仲几次帮鲍叔牙办事都没办好，三次做官都被撤职，别人都说管仲没有才干，鲍叔牙又出来替管仲说话：“这绝不是管仲没有才干，只是他没有碰上施展才能的机会而已。”后来，管仲曾三次被拉去当兵参加战争而三次逃跑，人们讥笑他贪生怕死。鲍叔牙再次直言：“管仲不是贪生怕死之辈，他家里有老母亲需要奉养啊！”后来，鲍叔牙当了齐国公子小白的谋士，管仲却为齐国另一个公子纠效力。两位公子在回国继承王位的争夺战中，管仲曾驱车拦截小白，引弓射箭，正中小白的腰带，小白弯腰装死，骗过管仲，日夜驱车抢先赶回国内，继承了王位，成为齐桓公。公子纠失败被杀，管仲也成了阶下囚。齐桓公登位后，要拜鲍叔牙为相，并想杀管仲报一箭之仇。鲍叔牙坚辞相国之位，并指出管仲之才远胜于己，希望齐桓公不计前嫌，用管仲为相。齐桓公于是重用管仲，果然如鲍叔牙所言，管仲的才华逐渐施展出来，终使齐桓公成为“春秋五霸”之一。

“管鲍之交”说明了什么道理？给了你什么启发？





自我评估

1. 你会与初中时的好朋友一直保持联系吗？ 会 不会
2. 真挚的友谊是否给你带来欢歌笑语、感动连连呢？ 是 否
3. 当你的朋友有困难时，你是否会提供帮助呢？ 会 不会
4. 你的好朋友去了另一个城市，你们之间的友谊是否会因此而中断呢？ 会 不会
5. 你无意间伤害了你的朋友，你是否会主动向他道歉呢？ 会 不会
6. 好朋友指出你的缺点，你是否会怀恨在心？ 会 不会
7. 当好朋友荒废学业时，你是否会规劝他安心学习呢？ 会 不会
8. 对答应朋友的事，你是否能做到信守承诺呢？ 能 不能

2

爱情是责任，事业是基础

——树立正确的爱情观



情景启示录

情景一

赵丹丹和李贺是同班同学，一个是班长，一个是团支书，因为在学习与班级事务上要时常交流，所以一直走得比较近。最近，班主任发现他俩有些谈恋爱的苗头，就找他们谈话，旁敲侧击，十分委婉地点明马上就要高考了，最重要的任务是学习。但他俩全当耳边风，并开始在校园里出双入对，上课时注意力也不太集中，有时甚至还逃课去外面看电影、逛街。班主任严厉地批评他们：

“你们不知道在学校谈恋爱，造成不良影响的后果是很严重的吗？”可是他们根本不顾老师的劝导，而是认为彼此性格合得来，有共同语言，在一起心情轻松愉快，和其他同学就没有这样的感觉，于是仍旧我行我素。其他同学在教室里夜以继日地勤奋学习，备战高考，他俩却因为情感的问题而不断地旷课、逃学，甚至荒废学业，结果成绩一落千丈。最终这两个原本能考上重点大学的“好苗子”都名落孙山。

情景二

华中科技大学大二的学生丁俊龙由于沉迷于爱情，一年竟然逃了近50天的课，最终导致13门课不及格，被学校强制退学。

“之所以挂掉那么多课，主要是因为女朋友。”丁俊龙语调低沉，“高三下学期，我们就在一起了。高考之后，我进了华科，而她考上了安徽的大学。”两地分离，让他们尝尽了相思之苦。

军训刚刚结束，丁俊龙就忍不住跑去了安徽，那是他大学里第一次逃课。

那一次，事先没有和任何老师打招呼，一逃就是近6天的时间。而他的女朋友为了能和他在一起，在上大学两个月之后决定回去复读。

让丁俊龙没想到的是，真正的逃课远远还没有开始。由于老家离武汉很近，女朋友经常会跑到武汉，然后就会几天不回学校，整天逃课陪着他。记者问他大一时总共逃了多少节课，丁俊龙说：“不能用节来算吧，应该用天来说，应该逃了近50天的课！”

期末的时候，丁俊龙为了陪女朋友，好几门考试都没有参加。大一，丁俊龙就这样挂了9门课。为了瞒着爸妈，只能编理由，可是内心又充满对父母的愧疚。此时，他女朋友高考也失败了，又重新准备复读。

到了大二，丁俊龙开始在担心和紧张中抓紧时间补学习。然而，第二次复读的女朋友还是会过来，虽然停留的时间短了，不过还是每半个月来一次。女朋友离开时，他就马不停蹄地赶作业，补大一的课。

“那一段时间，其实丁俊龙学得很努力，只是要学的内容太多，导致效果不佳，结果他又挂掉了4门专业课。”丁俊龙的同学说。由于丁俊龙旷课比较多，且经常挂科，学校勒令他退学。



启示

赵丹丹、李贺整天沉溺于恋爱之中，对周围的一切事物都漠然处之，分散了精力，浪费了时间，最终名落孙山；丁俊龙沉迷于爱情，一年竟然逃了近50天的课，最终13门课不及格，被学校强制退学。相似的例子，在我们的现实生活当中不胜枚举。青年人处于人生的花季，对爱情产生憧憬无可厚非，但是我们必须明白，身为学生的我们，首要任务是学习，同时由于我们阅历较浅，对爱情的理解过于肤浅，自制力也较弱，稍不留神就会陷入错误的爱情而影响我们的正常生活，所以我们必须要树立正确的爱情观。



见贤思齐

巴金和萧珊的爱情故事

巴金的一生有一个不变的主题：爱。

爱祖国、爱人民，也爱他的妻子、儿孙和朋友。

冰心说：巴金最令人佩服之处，就是他对恋爱和婚姻的态度上的严肃和专一。他对萧珊的爱情是严肃、真挚而专一的，这是他最可敬的方面之一。巴金一生的爱情，只和一个叫萧珊的女人有关。

巴金和萧珊的爱情是如此忠贞和灼热。28年的婚姻生活，他们始终相亲相爱，从未吵过一次架、红过一次脸，始终相濡以沫，相互关怀。

萧珊曾对巴金说过这番热烈的情话：“你永远是我的神，跟我的心同在。我的目光永远地跟随着你。我的心里永远有你。你知道我陪你走这一段路程有多么幸福吗？”

而巴金的回应也同样让人震撼，他说过：“她是我生命的一部分，她的骨灰里有我的泪和血……在我丧失工作能力的时候，我希望病榻上有萧珊翻译的那几本小说。等到我永远闭上眼睛，就让我的骨灰同她的掺和在一起。”

萧珊送给巴金的第一张照片是1936年8月摄于上海的。照片上的萧珊戴着一顶圆边遮阳帽，显得明眸皓齿，清丽可人。照片背后写着“给我敬爱的先生留个纪念，阿雯”。

“任它弱水三千，只取一瓢饮”的爱情神话，在巴金身上得到了最完美的诠释。对于爱情，巴金十分执著，他曾这样说过：“我看不惯那种单凭个人兴趣、爱好或者冲动，见一个爱一个，见一个换一个的做法……多想想自己的责任，应该知道怎样控制感情。”而他也用实际行动印证了他的信念。

萧珊是巴金生命中唯一的爱侣，她原本是巴金的读者，18岁时写信给巴金而与他相识，当时巴金32岁。为了事业，他们谈了8年马拉松式的恋爱，巴金40岁时，他们才到贵阳旅行结婚，生下了一儿一女。在长达28年的共同生活里，巴金始终与萧珊相亲相爱、相濡以沫。

“文革”期间，这对爱侣经历了巨大的身心煎熬，在巴金遭受批斗的那些年，萧珊一道陪着他受苦。作为巴金的妻子，萧珊被关进“牛棚”，被挂上“牛鬼蛇神”



的纸牌，并被派去扫大街，受到周围不明事理的人辱骂和折磨，为了保护巴金，她还被红卫兵的铜头皮带打过。然而，萧珊为了不让巴金难过一直默默地忍受着，她经常一大早便陪着巴金从家里走到车站，从后面将巴金推上49路公共汽车，努力不让他摔下来，还要叮嘱他不要

忘了将小红书带在身边。这段时间里，巴金十分自责，认为正是自己的写作，害苦了萧珊。

1972年，备受精神摧残的萧珊患了直肠癌，她对巴金说：“看来，我们要分别了！”巴金用手轻轻地捂住萧珊的嘴巴，低下了头，肝胆欲裂。同年的8月13日中午，萧珊与世长辞，临终前她一直念着巴金的名字。萧珊故去后，她的骨灰一直放在巴金的卧室里。巴金的床头放着萧珊的译作，巴金时常对着这些物品出神。巴金对萧珊一往情深，写了《怀念萧珊》《再忆萧珊》《一双美丽的眼睛》等文章。巴金经常这样说：“这并不是萧珊最后的归宿，在我死了以后，将我俩的骨灰合在一起，那才是她的归宿。”足见其爱之切，其情之深！



巴金先生与萧珊女士之间上演了真挚的爱情故事，他们在精神上相互支持，在生活中同甘共苦，相濡以沫，缔造了和美、甜蜜的爱情。当萧珊女士离世之后，巴金先生怀着无限的悲痛写了大量的文章，以表示对亡妻的思念，同时抒发了心底那一份永恒的爱。这样一份真挚的爱情，正是现在很多年轻人身上所缺失的，我们只有见贤思齐，树立正确的爱情观，才能找寻到自己真正的人生伴侣，才能获得真正的幸福。