

 培育和践行社会主义核心价值观


养成教育

高中二年级 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

高中二年级 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

图书在版编目(CIP)数据

养成教育. 高中二年级. 下册 / 田靖主编. —长沙:

湖南教育出版社, 2015. 12

ISBN 978 - 7 - 5539 - 3818 - 9

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 318988 号

养成教育

高中二年级下册

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: 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:2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5539 - 3818 - 9

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

文明篇

- 1 以史为镜，可以知兴替——了解历史，继承传统文化 / 2
- 2 有历史才有现在，唯遗产才知兴衰——爱护文物古迹 / 8
- 单元活动 / 13

修养篇

- 3 文质彬彬，然后君子——养成良好的社交礼仪 / 22
- 4 莫把丹青等闲看，无声诗里颂千秋——提高艺术修养 / 31
- 5 谦虚使人进步——培养谦虚品格 / 38
- 单元活动 / 45

处事篇

- 6 细节决定成败——把每个细节做好 / 56
- 7 当断不断，反受其乱——处事不优柔寡断 / 62
- 单元活动 / 69

和谐篇

- 8 人人生而平等——平等待人 / 79
- 9 设身处地，将心比心——学会换位思考 / 85
- 单元活动 / 92

A large, stylized sun graphic in the top right corner, composed of concentric circles in shades of yellow and light green.

文明篇

文明如酒，或芳香，或浓烈；文明如歌，或高昂，或低沉；文明如画，或明亮，或素雅……文明如彩绸，我们共同剪裁，才能缝制成一件件绚丽的衣衫；文明如油彩，我们共同调色，才能描绘出一片片美妙的景色。传统文明是前人留给我们最宝贵的财富，我们要从中汲取精华，装裹自身，为祖国的文化发展贡献自己的力量。让我们共同携手，了解我国古代历史文明，弘扬优秀传统文化，发展中华文明，做一名合格的文明继承人。





以史为镜，可以知兴替

——了解历史，继承传统文化



情景启示录

情景一

谢天所在的学校组织学生去参观博物馆，希望同学们能加深对我国历史文化的了解。

可是，谢天在博物馆里并没有认真听取讲解员的讲解，而是走马观花地随意扫了几眼文物，甚至还拿起了手机玩游戏。老师见了，教育谢天：“我们今天参观的目的是为了继承并发

扬家乡的优秀历史文化传统，只有认真感受历史文化内涵，才能创造更美好的明天。”谢天却满不在乎地说：“这些都是过去的东西，早就过时了，真不知道看这些有什么用，浪费时间！”



情景二

王源今年上高一，他在数理化方面有着过人的天赋，常常代表学校参加各类理科知识竞赛。但是他的文科成绩却不怎么好，尤其是历史，每次考试成绩都不及格。妈妈为此经常教育他，说：“源源，你平时也要多多学习历史知识啊！”王源却说：“这有什么关系，反正以后我学理科，又不会再学历史。再说了，历史学了也没有有什么用，只有学好数理化，走遍天下才不怕呢！”



上述情景中，谢天对于历史文物不尊重、不重视，王源对于文史类知识不仅不重视，甚至厌恶，都是不对的。无论是有形的文物抑或无形的历史，都是时间留给我们的财富，我们要学会正视历史，以史为镜，从中激发出对祖国历史文化发展的探究热情，为弘扬我国优秀传统文化而努力。



见贤思齐

张邦元，著名武术大师、国际功夫冠军、慈善家。他祖籍四川，出身一个有着优良传统的武术世家，自幼随父习武，6岁时痛失双亲，即出家昭觉寺拜少林派三大高僧——济尘法师、海灯法师、源清法师为师学习中华传统武术。

青年时期为报效国家，他毅然别师离寺，带着恩师的期望，投身部队，德才兼备的他以精湛的武功当上了全军教官。他的武术在部队得到了充分发挥，他的知名度日趋高涨，享誉军内外。

张邦元退役离开部队后，有业界人士高薪聘请他当保镖，他都婉拒了。之后，他加入公安战线，成为一名智慧果敢、英姿飒爽的公安战士。

1985年，身怀二指禅、少林童子功、少林精拳等中华传统武术的张邦元，应邀担任成都金牛区武术队总教练，带领武术队参加成都首届武术比赛，获得团体第三名。后参加国内各类武术擂台赛并屡次获奖，成为蜚声海内外的武术家。

“武术，小到强身健体，大到保家卫国，我的一生都将为弘扬和传承中华武术而努力，为将中华武术推向奥运做出应有的贡献！”张邦元是这样说的，也是这样做的。在这个喧嚣的时代，我们看到了一个有理想、有信仰、有坚持的人，当人们挥金如土的时候，他依然勤俭；当有的武术家在网上公开要求收徒的首要条件必须家庭富有时，他收徒的条件却是人品佳、天资好、能吃苦。无论弟子是清贫还是富有，他都一视同仁不收分文，手把手悉心传授武艺，只为将真正的中华传统武术传承下去，发扬光大。

正如青城画派冰神李茂槐所言：“张邦元教武术不为钱，他是中华民间传统武术的代表人物。”

人们为这位经历人生坎坷，最终成为当代武林宗师的奇人而心生敬佩，更为他的爱国思想和民族气节所感动。



启示

在几十年的武术修炼生涯中，张邦元深得武术的精髓，融会贯通，练武不辍，武术修为已臻炉火纯青境界。一直以传承并弘扬传统武术为己任的张邦元，至今仍能做全套完整的少林童子功动作，这是对保持、传承优秀民族武术精粹完整性的最大贡献，价值无法估量。张邦元用自己的亲身经历告诉我们，要用实际行动去保护、发扬我国的优秀传统文化。



教育博士

中华传统文化是由中华文明演化而汇集成的一种反映民族特质和风貌的民族文化，是民族历史上各种思想文化、观念形态的总体表征，是指居住在中国地域内的中华民族及其祖先所创造的，为中华民族世世代代所继承发展的，具有鲜明民族特色的，历史悠久、内涵博大精深、传统优良的文化。它是中华民族几千年文明的结晶，除了儒家文化这个核心内容外，还包含有其他文化形态，如道家文化、佛教文化等等。中国的传统文化有着几千年的文化积淀，是我们每个华夏儿女要去继承和发扬的，同时她为我们的现代化建设提供着精神动力和智力支持，是实现中华民族伟大复兴的文化基础。但我国传统文化的生存现状令人担忧：随着现代化进程、城市化步伐的加快和外来文化的冲击，大批风情独特的古村落、民居、作坊及其他文化遗址遭到破坏，大量珍贵的无形文化遗产失去传承。

我们应该怎样继承传统文化呢？

◆ 继承传统文化必须有选择性。传统文化是在一定历史背景下形成的，必然具有局限性，从来都是精华与糟粕并存的，保护优秀的传统文化的过程从本质上说是一种扬弃，是一个取其精华、弃其糟粕的过程。比如封建伦理道德中的三纲五常、忠孝观、节烈观等只不过是维护封建统治秩序的工具而已，这种极不平等的道德制度严重束缚了人的自由和发展，像这种中国传统文化中的糟粕，我们应当毫不犹豫地抛弃。而像儒家的追求仁义，道家的崇尚自然，墨家的主张兼爱互利，法家的主张依法治国等思想，不仅在封建社会中起过重要的作用，在当今社会也有积极作用，刚健有为与自强不息、厚德载物与中庸尚和的中国传统文化的基本精神在现实中更是有着不可忽略的积极意义，我们应该将其发扬光大。

◆ 继承传统文化的关键是文化创新。随着现代化进程的加快，传统文化发展的空间被压缩了，这其中有诸多因素的影响，但传统文化本身应对不灵活、缺乏创新能力也是一个重要原因。一方面是故步自封、不求变革而落伍于时代；另一方面则身在宝山而不自知，优秀的文化财富没有得到充分开发利用。民间传统文化只有从社会经济发展中审视定位，从文化受众需求中探寻方向，从现实生活中吸取养分，从现代精神中激活情感，从文化碰撞中开拓新意，从科学技术手段中丰富形式，才能生生不息、绵延不绝。

◆ 要想继承好传统文化就必须正确对待外来文化。对待外来文化，我们既不能全盘否定，也不能照单全收，我们要运用马列主义历史的、辩证的哲学眼光和态度，去批判地吸收。对于那些既带有西方浓郁的浪漫情调又符合我们中华民族尊老爱幼传统美德的节日如母亲节、父亲节等，我们则要大力提倡，努力推广，以不断提高民族素质，加快社会文明进程。



行为诊断室

☆行为一：

快到清明节了，王志和同学相约一起去烈士陵园，为烈士们扫墓。他们在庄严肃穆的烈士塔旁为烈士们献上了花圈。随后，还在旁边的烈士纪念馆参观学习，王志和同学从革命先烈的事迹中学到了一种坚忍不拔、顽强奋起的品质，烈士们为国捐躯的精神也鼓舞着他们，他们立志好好学习，用科学文化知识武装自己，为建设祖国贡献出自己的一份力量。

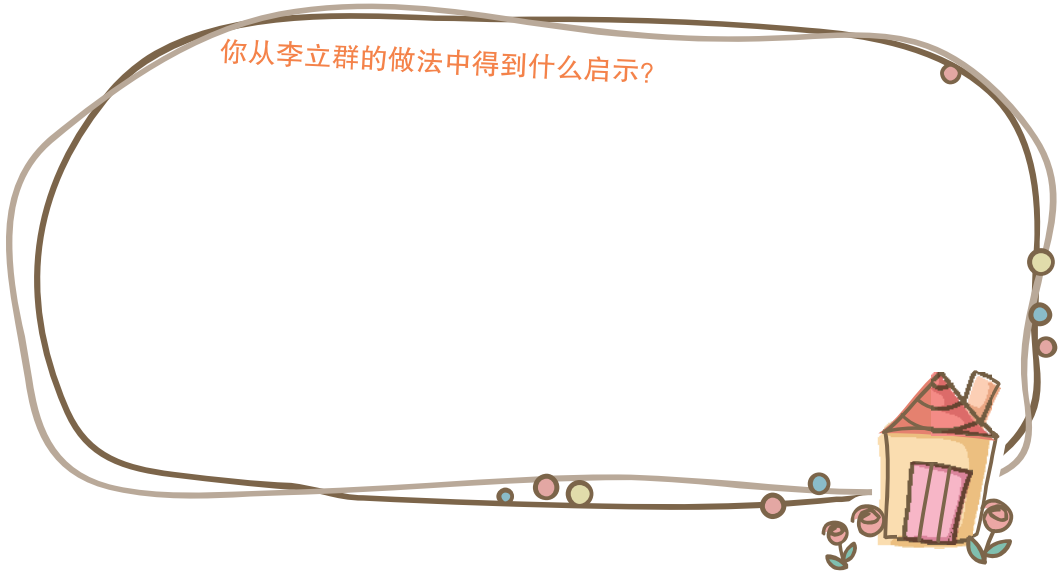
你觉得王志的做法对吗？你平时在生活中是怎么对待传统文化的？

☆行为二：

李立群喜欢阅读有关中国传统文化的书籍，他认为古代先贤身上有许多值得我们学习的优良传统。他特别赞同《大学》中提到的在“平天下”之前，要先学会“修身”的理念。所以，在家里他能注重礼仪，尊老爱幼；出门在外，他颇有古代君子之风，能与人为善。同学们都喜欢与他交往，觉得李立群不仅博学多才，知晓我国古代的历史文化知识，并且为人不骄纵，特别的友好和善。



你从李立群的做法中得到什么启示？



自我评估

1. 你是否会通过课堂教育之外的其他途径和方式了解传统文化和历史知识呢？
会 不会
2. 你能理性看待中国传统文化吗？
能 不能
3. 你是否会向其他人宣传我国的优秀传统文化？
会 不会
4. 你会努力去了解我国的传统文化吗？
会 不会
5. 看到有人崇洋媚外，你是予以劝说吗？
是 否
6. 你家里保留有哪些传统习俗呢？你知道这些传统习俗的由来吗？

2 有历史才有现在，唯遗产才知兴衰 ——爱护文物古迹



情景启示录

情景一

去年暑假，张扬的爸爸妈妈带他去北京旅游。他们一起参观了故宫，看了“鸟巢”，还一起登上了长城。站在长城的烽火台上，张扬突发奇想，想要在北京留下自己的“印记”，于是拿出小刀在城墙的石砖上刻下“我来了，北京！”并留下了自己的名字。开学后，张扬非常自豪地告诉同学他去了北京，并炫耀他在长城的城墙上留下了自己的“大名”。



情景二

徐倩的姑姑十分醉心于中国的传统文化，更是一位书法爱好者。近日，徐倩的姑姑和朋友相约，准备到南京某文物保护区，对一块魏晋南北朝时遗留下来的墓碑进行拓印。徐倩知道后，赶紧劝阻姑姑，并对姑姑说：“姑姑，您既然热爱传统文化，就不该对文物进行损坏。”徐倩的姑姑不以为然：“小屁孩，你懂什么，正是因为热爱文物，我才拓印的，这样才能更好地进行传播，让更多的人看到啊！”

启示

我国五千年的文明积淀为我们提供了极其丰富的物质和精神财富，但是一些人会像张扬一样对文物不珍惜，随意刻画；也会像徐倩的姑姑一样以爱护文物之名，行破坏之事，这些都是不爱护文物的表现。文物是先辈们费尽心力留给我们后辈的财富，我们应该学会珍惜文物，爱护文物。



见贤思齐

罗哲文：中国文物保护事业的一面旗帜

“保护文物是一件功在千秋的事情，一定要继续下去。”恩师梁思成临终前的叮嘱，时时在耳边回响，成为罗哲文一生秉承的职业信条，也成为他70年来在文物保护领域呼吁奔走的最大理由。漫漫70载人生路，而对于文化遗产保护来说，只是短暂的瞬间。

1950年，文化部成立国家文物局，年仅27岁的罗哲文从清华大学调到文物局，专门从事全国古建筑保护与维修的管理工作，成为当时最年轻的古建筑专家。



从20世纪50年代开始，罗哲文为摸清北京古建筑的家底，相继参加了城墙、牌楼的联合调查，拍摄了一系列珍贵的古建筑照片，如永定门城楼、前门五牌楼、景德街牌楼、东长安街牌楼、阜成门牌楼、大高殿习礼亭、北海万佛阁、地安门、安定门等。这些古建筑后来大多被拆除，罗哲文拍摄的这些图片成为珍贵的影像资料，其中《老北京印象·城墙及城楼》系列在2005年入选《20世纪华人摄影经典作品》。同时，罗哲文对中国古代佛塔和园林亦有深入的研究。

在罗哲文看来，文化遗产是人类共同的财

富，是延续人类文化历史的文脉，应在法律上予以保障。他先后参与了1961年国务院公布的《文物保护管理暂行条例》、1982年《文物保护法》的修订工作，并为我国的文物法制建设做出了积极的贡献。改革开放之后，罗哲文参加了第六、七、八届全国政治协商委员会，担任政协文化组副组长，他通过与地方政协的联手调查，起草并确定了全国历史文化名城的名单，并报中央批复，还协同故宫博物院文物专家单士元和建设部城市规划专家郑孝燮为我国申报世界文化遗产而四处奔波，进行调查、研究。同时，也为我国的历史文化名镇名村的确立工作而四处呼吁。2006年，罗哲文和其他专家共同发起倡议大运河申遗活动，并在2009年第五届大运河保护与申遗高峰论坛上，重申倡议成立中国大运河学会的主张。

晚年的罗哲文不能再像马车一样奔波。于是，他对自己几十年的文物保护实践经验进行了理论总结，先后写出了《关于建立有中国特色的文物建筑保护维修与合理利用理论及实践科学体系的意见》《古建筑的维修原则及新材料、新技术的应用问题》《文物古迹也是“有形有神”“有声有韵”——兼谈文物保护的中国特色》《文物古迹保护与旅游事业的发展》《再论历史文化名城的保护与建设必须与国家经济社会的发展相协调，做到“两全其美，相得益彰”的意见——兼谈遗产保护的中国特色》等较有影响的文章，对当前我国处理文物保护事业与经济文化发展的矛盾不无裨益。

在生命的最后时刻，他依然情系线性遗址大运河、蜀道、茶马古道等申报世界遗产工作的进展情况，精神可嘉。



我国历史悠久，古迹众多，但由于种种原因，有的文化古迹遭到了破坏，甚至是毁灭。不管是我们个人还是国家，都应该为我国的文物保护付出自己的一份力量。我们应该向罗哲文学习，用自己的亲身实践去保护文物，保护中华民族文明的瑰宝。



文物古迹是祖先给我们留下的宝贵遗产，也是我们生存环境的重要组成部分。我国的环境保护法中明确规定：文物古迹的保护是环境保护工作的重要内容之一。文物作为一个国家、一个民族文明程度的有效载体，代表着这个国家的历史和底蕴，显示着这个民族的渊源和风采，文物保护工作对精神文明建设有着十分重要的意义和作用。中国是一个历史悠久的文明古国，每年都有许多重大的考古新发现。这些新发现充分展现了中国历史文化的源远流长，以及中华民族对人类文明的进步所做出的巨大贡献，极大激发了各族人民的爱国主义精神与文物保护意识，在国际上产生了巨大而深远的影响。

文物是历史的足迹，是人类文化的象征，是一个民族文明的重要组成部分，它可以成为一个民族历史的见证，从而成为世界文化遗产的一部分。因此，文物可以说是一个民族的骄傲和光荣。对中华民族来讲，我们的祖先用他们的勤劳和智慧给我们留下大量的文物，而这些文物又是不能再生的。毁坏文物是一种不文明的行为。因此，我们不仅不能破坏文物，而且应当尽自己的努力去保护它们。

我们应该如何保护文物古迹呢？

◆加强保护理念，不在文物古迹上乱涂乱画，并自觉对身边的亲人朋友宣传正确的文物保护理念与文物保护知识。

◆主动对所见到的有损文物古迹的行为进行力所能及的劝阻或者举报。

◆多参观博物馆，多了解文物和文物蕴藏的历史文化，做一个历史文化的传承者。

◆了解文物法规政策，做好文物及相关法规知识的宣传，让更多的人增强文物保护意识，加入文物保护行列。

◆自觉遵守文物保护单位的规章制度（例如，有些文物古迹是不可以触摸的，有些观看时不可以携带食物或者饮用水等，这些都要自觉遵守）。

◆不盲目寻宝盗宝，生活中见到有人兜售文物或假文物以及破坏文物的现象要及时进行举报（向 110 或当地文物部门或当地党委政府举报）。

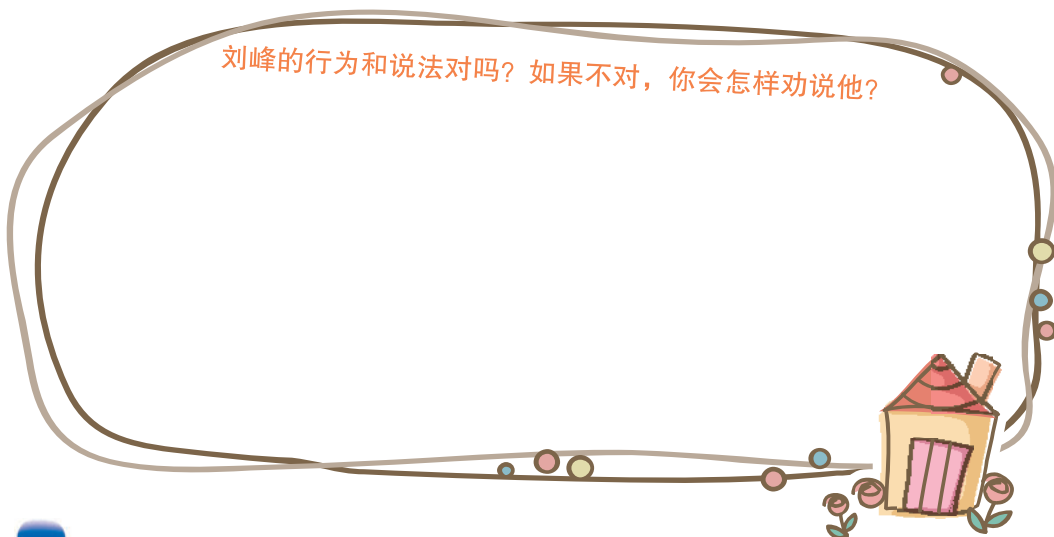


行为诊断室

☆行为:

刘峰去埃及金字塔游览的时候，趁没人看见，在金字塔的一个角落里留下了自己的名字。爸爸批评刘峰不爱护文物，刘峰气鼓鼓地说：“又不是中国的文物，我为什么要爱护它？而且，我刻在一个小角落，不会产生什么影响的。”

刘峰的行为和说法对吗？如果不对，你会怎样劝说他？



自我评估

1. 你会在古迹上乱涂乱画吗？ 会 不会
2. 在博物馆参观的时候，你会不顾博物馆的规定开闪光灯拍照吗？ 会 不会
3. 外出旅游时，你看到“某某到此一游”的刻痕会生气吗？ 会 不会
4. 你同学向你炫耀他到哪里哪里参观并在那里留下了痕迹，你会批评他的这一行径吗？ 会 不会
5. 要是你周围有人恶意损坏游览区的文化或环境，你会去劝止他吗？ 会 不会
6. 你周围有人私下买卖国家文物，你会进行举报吗？ 会 不会
7. 你会主动参加一些有关文物保护的公益活动吗？ 会 不会