

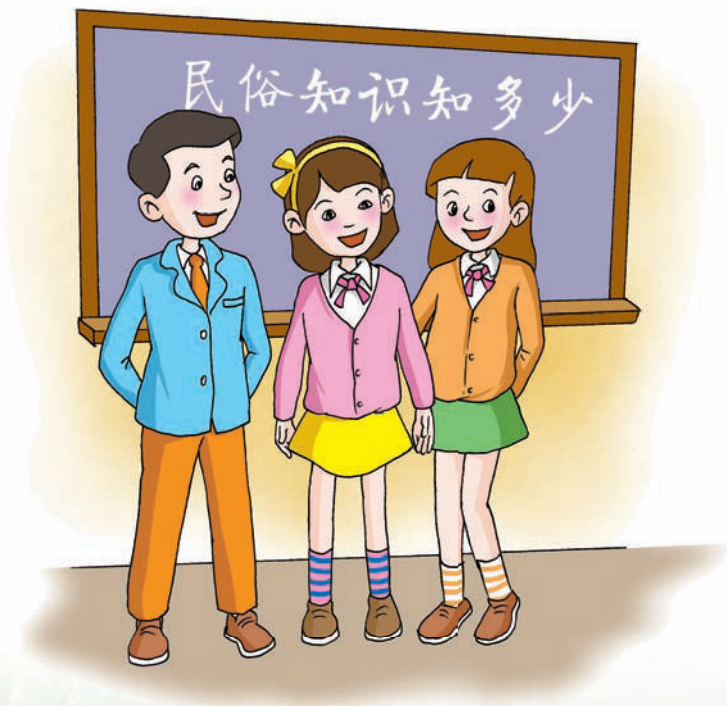


培育和践行社会主义核心价值观


养成教育

九年级 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

九年级 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

 湖南教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

养成教育. 九年级. 上册 / 田靖主编. —长沙:

湖南教育出版社, 2015. 8

ISBN 978 - 7 - 5539 - 2755 - 8

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 186766 号

养成教育

九年级上册

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: hnjyeds@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: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 - 2755 - 8

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

修养篇

- 1 君子不饮盗泉之水——爱惜名声 / 02
 - 2 君子一言，驷马难追——坚守信约 / 09
 - 3 扪心自问，三省吾身——有自我反省的习惯 / 14
- 单元活动 / 20

法治篇

- 4 敢于斗争，讲究方法——遇到坏人坏事主动报告 / 28
 - 5 邪僻事，绝勿问——拒绝黄色诱惑 / 34
- 单元活动 / 41

学习篇

- 6 学以致用，用以促学——理论联系实际 / 48
 - 7 奇文共欣赏，疑义相与析——合作学习 / 53
- 单元活动 / 59

智慧篇

- 8 从跌倒中学会走路——正确面对挫折 / 66
 - 9 风力掀天浪打头，只须一笑不须愁——学会疏解压力 / 72
- 单元活动 / 78



修养篇

天空无语，但有鸟儿为它欢快地歌唱；大地无言，但有万物为它点缀着美丽；大海无言，但有鱼儿为它谱写生命的乐曲。同样，人即使无语，他表现出的修养自会诠释生命的价值。“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”，诸葛亮道出了修养二字的深刻；“高山仰止，景行景止”，古人的话诠释了人心中修养的尺度；“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，刘备的告诫更启示着人们要从点滴做起，提高修养。本篇从爱惜名声、坚守信约、自我反省三个角度向我们诠释了个人修养的重要性，以及成为一个有修养的人必须具备的品质，指导我们向更高更远的方向前行。





君子不饮盗泉之水

——爱惜名声



情景启示录

情景一

下午5时，两个身穿校服的中学生刘某和王某再次走进学校附近的超市，超市的杨老板心里顿时“咯噔”了一下。李某和王某在附近一所中学上学，已连续4天放学后来超市晃悠，久久才会离去，但买的仅是超市摆在门口的棒棒糖，所以杨老板感觉他们有点怪。这次，他果然看到李某和王某到超市最里面的柜台拿了几支笔和几个卡通小本子，并迅速塞进口袋，随后到超市门口取了两根棒棒糖。当两人准备只拿着棒棒糖去付款时，杨老板故意笑着指向他们鼓鼓囊囊的口袋问：“口袋里放的是什么呢？”两个学生神色慌张，李某故作镇静地答道：“是我平时用的笔和本子。”“哦，你用过的东西看起来特别新嘛。”李某和王某一下子语塞了，都低下了头。正当这时，他们班的一个同学来买东西，他俩更是紧张起来，担心他们的偷窃行为被这个同学知道，岂不是丢死人了，名声变坏了在班里该怎么做人呢。细心的杨老板明白了他们的心思，他不想伤害这两个孩子的自尊心，照常给他们结了账，并随口说了句：“送给你们的笔和本子要好好利用哟！”李某和王某从超市出来之后，再也没有做过偷东西的事情，因为他们知道若不是老板用委婉的方法帮他们解围，他们会因这件事而名誉扫地。

情景二

一个在德国留学的中国男青年四处求职，但是每次都莫名其妙地被拒绝。一次次的失败，使他愤怒。他认定这些公司有种族歧视的倾向，排斥中国人。

最后一次，他冲进了人力资源部经理的办公室，要求经理对于不录用他给出一个让人信服的理由。

经理严肃地看着他说：“因为我们查了你的信用记录，发现你有3次乘公车逃票被处罚的记录。”“就因为这点小事你们就要拒绝我吗？”“我们不认为是小事……”在这里，需要说明一点，德国抽查逃票的概率是万分之三，也就是说，逃一万次票才可能被抓住3次。但是不要侥幸地认为永远都不会被人抽查出来，侥幸最终都将成为不幸。想想吧，一旦你被抓住一次，哪怕是仅有的一次，就足以毁灭掉你往昔建立的荣誉和信用。



启示

上面的情景反映了一个问题：不爱惜名声。中学生去超市行窃，不仅破坏自己的形象，还会影响到学校的声誉，幸亏超市老板的善意维护，他们才得以保全自己的名声。德国留学生逃票，自认为是小事一桩，结果破坏了声誉，失去了工作的机会。所谓“好事不出门，坏事传千里”，如果肆意妄为，不爱惜自己的名声，就会受到人们的谴责和轻视。



见贤思齐

“当干部，要留个好名声”

“农村干部是百姓直选的，是为百姓干事的，不是拿荣誉、争好处的！”王英生是这样说的，也是这样做的。自担任村干部后，王英生就给自己立下规矩：多给村里办实事，不贪村里一分钱。

柘树岭隧道是王灵村和邻近的项丰村、小洪村的必经之地，以前人工开凿的山洞，



不仅低矮狭窄，只能容一辆车子进出，夏天还漏得像水帘洞一般，三个村的两千余村民出行痛苦不堪。作为王灵村党支部书记和村委会主任的王英生看在眼里，急在心头。2009年在争取上级支持以及与另外两个村达成共识后，他带头发动党员干部和外出经商创业人员自发捐款、慷慨解囊，使王灵村和项丰村、小洪村自筹资金150多

万元，实施了柘树岭隧道拓展加固工程。完工后，村民们的出行得到了极大改善。

近几年来，随着村里一项项建设的进行，从王英生手头经过的资金达到百万元以上。在成捆的钞票面前，王英生从不心动。唯一从集体领取的一点报酬是村两委的规定“干部每年1000元误工费 and 300元电话费”，从2005年村党支部书记、村委会主任一肩挑后，他的这个标准提高到了“每年1500元误工费和300元电话费”。这点钱，远不够他平时外出办事递根香烟和坐公交车的开支。

王灵村有许多村民在杭州、萧山等地从事家具生意，并经过几年发展纷纷当起了“小老板”。为了解决村中建设资金的缺口，王英生多次“厚着脸皮”到这些村民那里“讨钱”。

2004年6月份，村里决定实施“康庄工程”，王英生带着村里两位干部去杭州、萧山等地“讨钱”。一开始，这个“讨钱”行动还不被村民理解，不少人说了风凉话：“这下可以公款游西湖了！”对此，王英生等人什么都没说。从浦江到诸暨，再到绍兴、杭州和萧山，辗转四天，筹集了6万元钱。回家后，王英生马上把车旅费、快餐费、旅馆费等三个人在外四天三夜花费的664元钱进行张榜公布。看到清清楚楚的一笔笔账目，村民们信服了，闲言也随之消失。“在钱的问题上，必须十分清楚。”每年春节，王英生都要召开村民代表会议，通报村里的年度收支情况。开会时有的村民多次提议，“支书为村里的事情跑来跑去，村里应该报点香烟钱。”王英生却谢绝了。他觉得不占村里一点便宜，不多拿村里一分误工费是一个基层干部最基本的素质。

启示

一个人的名声很重要，每个人都应该爱惜自己的名声。作为村干部的王英生正是这样做的。他不占村里一点便宜，不多拿村里一分误工费，只想着多给村里办实事，造福村民。王英生的这种素养赢得了村里人的信任与尊重，同时也留下了好名声。



教育博士

名声就是在社会上流传的对于某个人在德行方面的评价。名声就像一个标签，无论我们情愿与否，都会赫然贴在每一个人的德行之上。名声深刻地影响着每一个人的生活。

第一，名声会影响别人对我们的评价。对我们深入了解的人评价我们，有可能是基于我们的品格；不认识或不深入了解我们的人评价我们，会基于什么？那就是口口相传的我们的名声。“好事不出门，坏事传千里”，好名声需要细心维护，人一旦做了有损于名声的事情，就会深刻地影响别人对你的评价。

第二，名声深刻地影响我们的人际交往。好名声的基础是好品格，好品格会赢得别人对我们的尊重和信任。尊重和信任是我们拥有良好人际关系的关键因素。人人都乐意和自尊自爱、言而有信、尊重他人的人交朋友。相反，一个人一旦恶名在外，人人都会恶而远之。

第三，名声深刻地影响我们的心理和行为。别人对我们评价，会潜移默化地影响我们。当我们夸一个同学具有乐于助人的品质时，这个同学就会在心里暗暗认同自己是一个乐于助人的人。在以后的生活中，他会热情帮助其他同学。相反，当我们认为某一个同学不懂礼貌时，这个同学有可能也会无意识地接受别人对自己的评价，觉得自己就是这样。在以后的行为中，他可能依然不懂礼貌。可见，拥有一个好的名声，对我们自身的心理和行为也是十分有意义的。

第四，名声的好坏也会深刻地影响我们事业的成败。在工作中，好的名声会赢得老板的赏识，会获得同事的帮助，会赢得顾客的信任。

那我们应该如何爱惜我们的名声呢？

第一，自尊自爱，用良好的德行维护自己的名声。自尊，是指一个人要从身体、仪表到行为、心灵，维护自己作为一个人的尊严，不做有损人格的事情，不向别人卑躬屈膝，也不容许别人歧视或侮辱自己。自爱，就是要爱护自己，包括要爱惜自己的生命，爱惜自己的人格，爱惜自己的名誉。

第二，尊重他人的名声。“爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之。”每个人都有自己的自尊心、名誉、人格。人不仅要自尊，也希望别人尊重自己。只有

懂得尊重别人的人，才会赢得别人的尊重。

第三，维护集体名声，为社会做贡献。维护集体、国家的名誉和尊严是每一个成员的责任。在一定情况下，个人的名誉和尊严，与集体和国家的名誉与尊严相互依存，维护集体和国家的名誉与尊严才能有个人的尊严。懂得爱惜自己名誉的人都应注意以良好的言行维护集体、国家名誉。

第四，承认自己的错误不会损害自己的名声。尊重自己的人格，爱护自己的名誉，这是每个人的正当权利，无可非议；但如果明知自己错了却不肯承认错误，甚至为保住“面子”而坚持错误，那就不对了。“面子”是名誉的形象说法，并不是缺点的代称，如果把自身的缺点错误都当作“面子”来爱，其结果不会给自己增光，只能是大损自己的“面子”。承认错误不仅不会使我们的名誉受损，还会让大家看到我们承担错误的勇气，反而会获得别人的尊重。

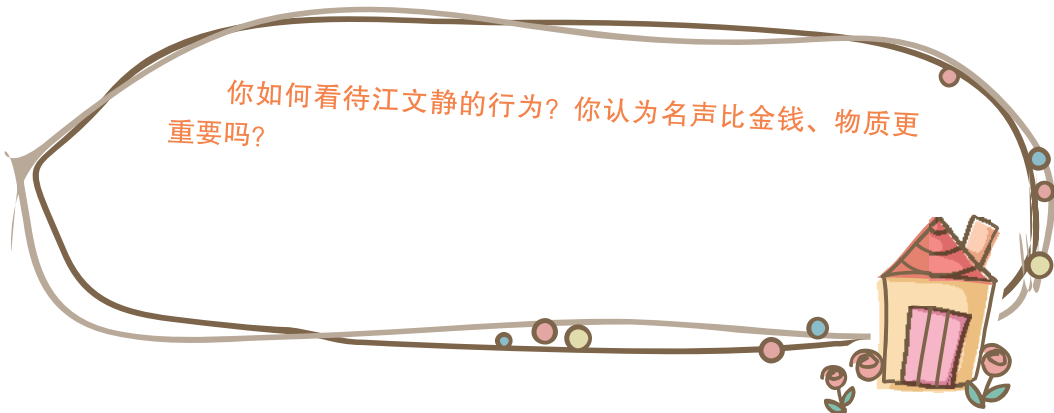


行为诊断室

行为一：

放学后，很多同学在操场上玩耍或是运动，有的在打羽毛球，有的在打篮球……操场上热闹非凡。江文静很喜欢看别人打篮球，这次她又和往常一样在篮球场边观看，等篮球赛结束后，同学们都陆续离场了，这时，她发现篮球架下有一个MP3，估计是别人不小心落下的。这款MP3刚好是她一直央求爸妈给她买的那款。可她捡到MP3后一直在篮球架下等到失主来，然后把MP3还给了同学。她认为自己的名声比这些物质的东西更重要。

你如何看待江文静的行为？你认为名声比金钱、物质更重要吗？



行为二：

王雪学习成绩非常优秀，每次考试她都会取得好成绩。可是，她平时不太注意自己的言行：她常常讲粗口，调侃中伤其他同学；她爱吃零食，经常上课偷偷地吃零食，见到同学的零食也会不由分说地拿起来吃掉。老师多次找她谈话，劝她注意自己的言行举止，爱惜名声。可是，王雪满不在乎地说：“我的名声不错啊！您看，大家都夸我学习成绩好，这不就是名声的象征吗？”



一张奖状真的能为名声代言吗？请谈谈自己的看法。



自我评估

1. 你一个人走在路上，捡到了 100 元钱，周围没人看见，你会不会自己花掉？
会 不会
2. 做错了事情，你能放下“面子”，向别人真诚道歉吗？
能 不能
3. 在测试的时候，有几个字不会写，你能做到不偷看同桌的吗？
能 不能

4. 班里一个同学有些口吃，说话不方便，你能做到不嘲笑他，依然很尊重他吗？
能 不能
5. 当你取得好成绩时，能做到不骄傲吗？
能 不能
6. 你有没有在背后议论中伤过别人？
有 没有
7. 你认为有必要维护自己的名声吗？
有 没有
8. 别人因你成绩下降而说风凉话时，你会怎么想，怎么做呢？

2 君子一言，驷马难追 ——坚守信约



情景启示录

情景一

周五放学后，赵晴邀请孙雅周六上午9点一起去溜冰。孙雅一口就答应了。可是，周六早上7点钟，孙雅就被妈妈叫醒了。妈妈提醒她说：“今天要去舞蹈培训班上课。”于是，孙雅赶紧起床，然后，直奔培训学校，早把昨天的约定忘到了九霄云外。然而，赵晴8点半就到了溜冰场，一直到9点半，孙雅都没有出现。赵晴溜冰的兴致全无，垂头丧气地回家了。周一开学后，赵晴看到孙雅也没有向自己解释失约的事情，就问起了她是怎么回事。孙雅支支吾吾地说：“我忘记了……”赵晴听说后很生气地说：“你怎么能拿约定不当回事呢！”



情景二

济阳有个商人过河时船沉了，他抓住一根大麻秆大声呼救。这时，有个渔夫闻声而至。商人急忙喊：“我是济阳最大的富翁，你若能救我，给你一百两金子。”被救上岸后，商人却翻脸不认账了。他只给了渔夫十两金子，渔夫责怪他不守信，出尔反尔。富翁说：“你一个打鱼的，一生都挣不了几个钱，突然得十两金子还不满足吗？”渔夫只得怏怏而去。不料想后来那富翁又一次在原地翻船了。有人欲救，那个曾被他骗过的渔夫说：“他就是那个说话不算数的人！”于是商人淹死了。

启示

上面的情景反映了一个问题：不重视信约。“轻诺必寡信”，孙雅没有考虑到实际情况，轻易地答应了赵晴的邀请，结果失约，受到赵晴的责备；商人不遵守承诺，最终丢了性命。可见，不遵守信约，一定会受到或大或小的损失。



见贤思齐

按约还书

在一个寒冷的冬夜，村中还有一个窗口透出灯光。昏暗的屋中，油灯下，一个少年正在伏案抄着什么。写一会儿，他就抬头向案上的一本书看一眼，然后再埋头，口中还轻声复诵着书上的字句。这少年就是后来元末明初著名的文学家、史学家宋濂。宋濂年少的时候家里很贫苦。他喜欢读书，可是买不起，就只好向有藏书的人家借书学习，借来了就自己抄写。此刻，他就是在抄一本书。这样的寒夜里，又累又冻，他的手指已经僵了。活动一会儿手指，他又拿起笔来蘸墨书写，可是纸上只留下了淡淡的字迹。他赶紧再去蘸墨，这才发现，笔头已经冻得硬邦邦的了，砚台里的墨汁也已经冻成冰了。这时，他才感到自己浑身冰冷，不由得打了一个寒噤。他赶忙捧起砚台举到灯火上面，将砚台里的冰墨一点点化开，又继续抄写。宋濂的母亲掀开门帘进来了，劝他说：“这么冷了赶紧休息，第二天再写，都已经写了一天了。况且藏书人家中也不缺这一本书，何必熬夜呢？”宋濂说：“那就是不守信了。借这本书的时候，我们约定是要明天还的。如果今晚不写完，明天没法还书，别人就会认为我是一个不守信的人，就不会再借书给我了。我答应了人家明天还，明天就一定要还才行。”宋濂终于在半夜的时候将书本抄写完了。他也累得趴在桌子上睡着了。第二天宋濂按约定的日子把书还给了它的主人。书主人高兴地说：“还想借什么书，你就随便选吧！”

启示

按时还书，多么细微的一件事情，宋濂毫不含糊，坚守信约。就是因为坚守信约，人们才肯将书借给宋濂。因此，他得以在知识的海洋里遨游，成为学识渊博的“明初诗文三大家”之一。守信，对大事小事都应如此。对小事守信的人，办大事也令人信任。所以守信应从日常生活的小事做起。



教育博士

守，就是遵守。信，就是信约。守信，就是遵守信约，说到做到。

我们为什么要坚守信约呢？守信是中国传统道德中的精华，是最基本的道德要求。中华民族不仅歌颂守信的美德，还身体力行。两千多年前，伟大的教育家孔子教育他的弟子要守信。孔子说：“人而无信，不知其可也。大车无輓（ní），小车无軓（yuè），其何以行之哉？”意思是说，人如果不讲信誉那怎么可以？就好像大车没有輓、小车没有軓一样，它靠什么行走呢？守信是为人之本，交友之道。人生活在上社会上，不是孤立着的，总是要与他人有这样或那样的联系。坚守信约既是对他人的尊重，也是自觉负责的表现，同时，也会获得他人的尊重和信赖。获得了他人的尊敬和信赖，我们才能交到真正的朋友，才能在上社会上立足。

我们怎样才能做到坚守信约呢？

第一，做到坚守信约就要重视诺言，不轻易许诺。古人说“轻诺必寡信”，意思是轻易许下诺言的人，一定缺乏诚信。当别人向我们求助的时候，我们首先要考虑自己有没有能力完成这件事。如果草率答应，当真正做的时候，发现无法完成，这样不仅耽误了别人的事情，还会影响自己的形象。



第二，做到坚守信约就要有选择地许诺。即使自己能完成的事情，也不能事事答应，还要看这件事情是对的还是错的。如果是违法乱纪、危害他人的事，就要果断地拒绝。

第三，答应别人的事，要认真完成，不能敷衍了事，不能借故拖延。

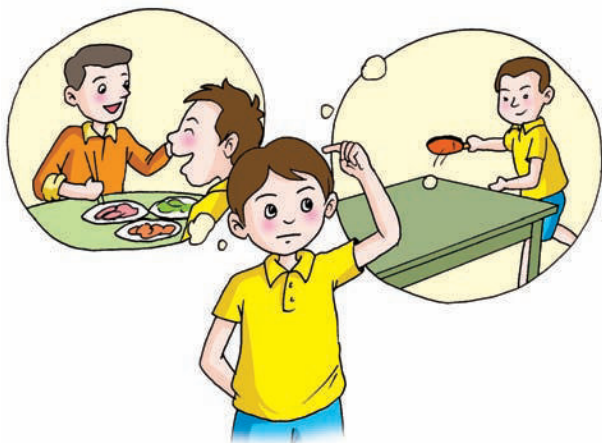
第四，万一答应别人的事完成不了，要及时讲清楚原因并真诚地道歉；若因此给对方造成损失，要及时赔偿。



行为诊断室

行为一：

小明和小鑫是一对好朋友，他们约好了今天一起去体育馆打乒乓球。可是，小明的爸爸说，今天他的一个朋友邀请小明一家去聚餐。小明想去美美地吃一顿。一边是美食，一边是约定，让小明很难选择。最后，小明确，既然已经和小鑫约好了，就不能失约，不然小鑫会很失望的！于是小明没有和爸爸一起去吃饭，而是按照约定和小鑫去体育馆打乒乓球了。



你觉得小明的做法对吗？你遇到过类似的问题吗？你会怎么做呢？