

 培育和践行社会主义核心价值观

养成教育

六年级 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

六年级 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



湖南教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

养成教育. 六年级. 下册 / 田靖主编. —长沙:

湖南教育出版社, 2015. 12

ISBN 978 - 7 - 5539 - 3823 - 3

I. ①养… II. ①田… III. ①养成教育 - 小学 - 课外
读物 IV. ①G621

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 318978 号

养成教育

六年级下册

主编:田 靖

责任编辑:黄 斌 舒佩霞

责任校对:刘 源

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:122 400

印 张:4.5

版 次:2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5539 - 3823 - 3

定 价:18.00 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

学习篇

- 1 记忆是智慧的基础——善于记忆 / 2
- 2 沉着冷静，大胆细心——养成良好的考试习惯 / 8
- 单元活动 / 14

和谐篇

- 3 敞开心扉，主动交流——学会与父母沟通 / 20
- 4 近朱者赤，近墨者黑——多与益友相交 / 25
- 单元活动 / 30

修养篇

- 5 心与心的交流需要专心聆听——倾听别人讲话 / 35
- 6 约定时间，准时赶到——守时 / 40
- 7 承诺的事，一定做到——诚信做事 / 45
- 单元活动 / 50

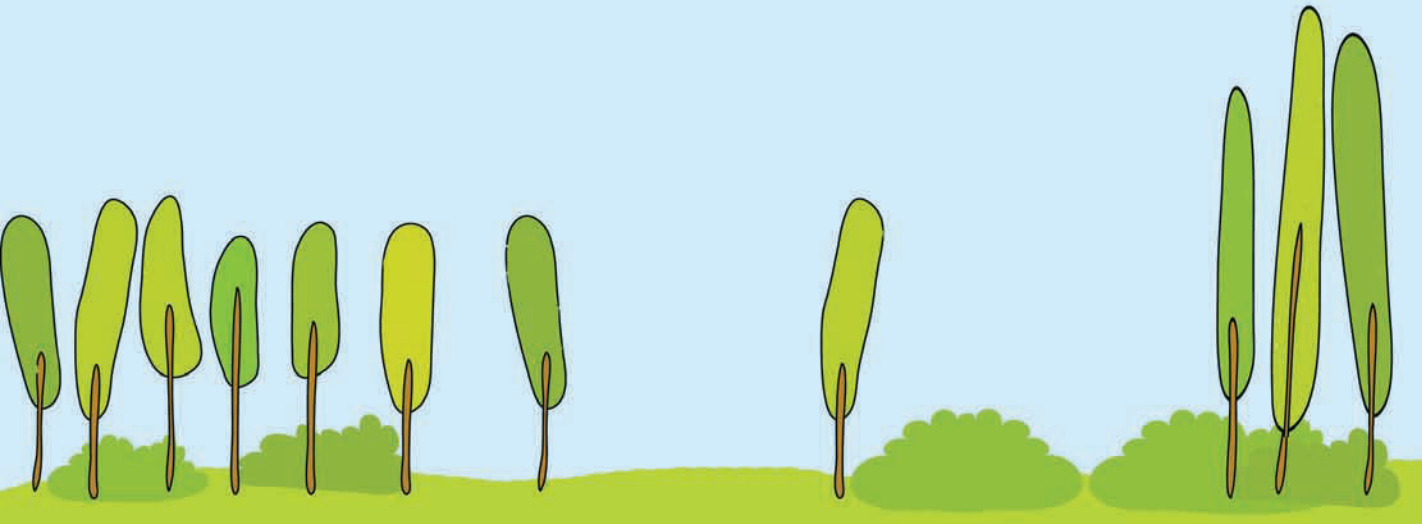
法治篇

- 8 红灯停，绿灯行——遵守交通规则 / 56
- 9 君子动口不动手——不打架斗殴 / 60
- 单元活动 / 65



学习篇

对很多同学来说，学习是一件不容易的事情，他们虽然很努力地学习，却总是无法取得好的学习效果，也无法在考试中取得好的成绩。一个樵夫，如果没有一把锋利的斧头，即便他再用力，也无法将大树砍断。学习也是如此。学习是一件需要智慧的事情，勤奋只是基础，掌握方法和技巧很重要，尤其是要掌握记忆和考试的方法和技巧。我们都知道，学习是获得新知识的过程，而记忆是将学到的知识加以保留的过程。因此我们只有掌握好的记忆方法，提高自己的记忆能力，才能够有效地提高我们的学习效果。同时，我们的学习效果，最终都要经过考试的检验。只有掌握正确的应试技巧，培养良好的考试心态，我们才能够将我们的学习成果充分地展示出来，取得好的成绩。





1 记忆是智慧的基础 ——善于记忆



情景启示录

情景一

今天是星期六。晚饭后，爸爸妈妈出门走亲戚了，晨晨一个人在家里背英语单词。客厅的电视开着，放着他最喜欢的动画片。晨晨一边背着



单词，一边竖着耳朵听客厅里电视的节目。几个小时过去了，晨晨一个单词也没记住。晨晨很苦恼，觉得是自己的记性太差了。

情景二

小斌是个聪明的孩子，记性很好，老师上课讲的知识他当堂就能记住。他认为自己的记性很好，所以课后从来不复习。一天放学回到家，小斌拿上篮球就准备出去了。妈妈叫住他说：“你怎么不复习呢，今天学的新单

词背了吗？”小斌满不在乎地说：“我记性好，上课的时候都记住了，不用再背了。”然后，一溜烟地跑出去了。几天后，老师在课堂上抽查英语单词，小斌却一个也记不起来了。



启示

要想有好的学习效果，就必须掌握正确的记忆方法。晨晨边看电视边记单词；小斌自以为自己的记性好，学的东西只要记一遍就可以了。这些都是错误的做法，记忆的效果也不会太好。我们要从他们身上吸取教训，努力找到正确的记忆方法。



见贤思齐

罗宾森的 SQ3R 记忆法

美国麻省理工学院的罗宾森教授，小的时候学习成绩很不好，特别是英语学习，反应迟钝，单词总是记不住，老师提问的时候他每次都要受到同学们的嘲笑。但他丝毫不气馁，他对自己说：我相信，通过努力，我也能达到他们的水平。

在不断地探索中，他总结了一套行之有效的学习记忆方法——SQ3R

学习法。SQ3R 是五个英语单词第一个字母的缩写，分别代表浏览、发问、阅读、复述、复习五个阶段的学习与记忆过程。浏览：在读一本书的时候，先概括地审查一遍。读序或前言、内容提要、目录、大小标题等，对书有一个总的印象，确定该书对自己的价值，决定阅读的方式，以便不浪费宝贵的精力。发问：对要读的书有了大概了解以后，再次进行浏览略读。这次主要阅读书中的大小标题、黑体字或其他重要的标码。弄清书的主旨和精髓，并在此基础上提出一些问题。发问：不但可以提高独立思考的能力，而且对加深理解和记忆有很大的帮助。阅读：这时的阅读就有了明确的目的，带着问题深入阅读。弄清一些专业用语所代表的含义。勾画出重点，注意章首和章末的关键性文字和重点段落。通过反复阅读来增加记忆的效果。阅读时，还要通过记笔记来加深理解，增强记忆。复述：合上书来回忆。在这一阶段，重新阅读全书，对各个部分提出的问题予以解答。然后放下原文，复述书的框架、各部分的主要内容和书中重点段落，进行学习和记忆效果的自我检查。复述可以找到尚未掌握的难点，提高记忆效率。复习：在复述的基础上，根据问题及解答的结果，进行全面的、有重点的复习。而且复习要及时，要合理安排再次复习的时间。复习可以巩固记忆的效果。

SQ3R 学习法，使有关学习和记忆的一些心理和方法得到了综合运用。这种记忆的方法，对各类学科有很强的适应性。正是在这套记忆法的帮助下，罗宾森的成绩有了很大的提高，并且最终成为著名大学的教授。

启 示

罗宾森教授小的时候，记忆力不好，所以学习成绩不好。后来，他通过自己的努力总结出了一套适合自己的记忆方法，因此他的成绩也就越来越好了，并成为一个人有智慧的人。我们要向罗宾森教授学习，不断地努力，不断地总结，找到适合自己的记忆方法，成为一个善于记忆的人。





教育博士

记忆是从感性认识发展到理性认识的桥梁，也是人借以认识周围世界的一种积极的、有目的性的过程。一切知识的获得都是记忆。记忆是一切智力活动的基础，是智慧的源泉。假如没有记忆力，我们所学到的知识便会成为转瞬即逝之物。从将来看过去，所看到的只会是一片死寂而已。因此记忆力的强弱，记忆方法的好坏，在很大程度上决定着我们的学习效果 and 成绩。

记忆能力的强弱，有先天的因素，但是更多的是后天的培养和锻炼。要想提高自己的记忆能力，就必须掌握正确的记忆方法，成为善于记忆的人。

- ◆ 在记知识的时候要专心致志，并且要避免受到外界的干扰。
- ◆ 协同记忆。记忆过程中，手、脑、口、耳等共同参与，效果会更好。
- ◆ 要在理解的基础上进行记忆。理解是记忆的基础。只有搞懂了是什么，为什么，怎么来，真正地理解了，掌握了，才能够记得更牢，印象更深，才能真正把知识化为自己的知识。那种只知道死记硬背，用口不用脑的记忆方法是效率低下的。
- ◆ 不断地复习，反复地记忆。人所记的东西是会逐渐遗忘的，只有不断地回忆和强化，才能记得更久。
- ◆ 可通过口诀、谐音等方式将枯燥的东西变得生动些。





行为诊断室

☆行为一：

郑华平时学习很努力，一有时间就捧着书看。但是他学习的时候不求甚解，根本没有花时间去好好理解，弄懂，只是死记硬背，因此，有的知识即便花了很长时间也记不住。学习成绩也一直上不去。郑华自己也很苦恼。

老师很着急，告诉郑华要理解记忆，可是郑华压根就不知道理解记忆是怎么回事。



郑华的记忆方法对吗？你有什么好的建议吗？



☆行为二：

小鹏学习成绩很好，因为他记忆力很好，新学的知识很快就记住了，而且记得很牢。同学们都羡慕他天生好记性，而小鹏总说，他只是善于

记忆，有一套好的记忆方法而已。他告诉同学们，他每天晚上睡觉躺在床上睡觉的时候，都会闭着眼睛将当天所学的知识在脑海里回忆一遍，这样印象会很深。他还说，记一些名词的时候，可以用谐音的方式，把枯燥的名词变得更有趣味，这样就很容易记住了。同学们都点头称赞。

小鹏是一个善于记忆的人吗？你还有好的记忆窍门吗？



自我评估

1. 你是个善于记忆的人吗？ 是 否
2. 你有自己的记忆方法吗？ 是 否
3. 在记知识的时候，你能做到专心投入，心无杂念吗？ 能 不能
4. 记知识的时候你会结合理解进行记忆，而不是死记硬背吗？ 是 否
5. 你会在每天睡觉前，将当天所学的知识在脑海里回忆一遍吗？ 会 不会
6. 你会定期进行复习吗？ 会 不会
7. 你会运用口诀、谐音等方式来记忆吗？ 会 不会





9

沉着冷静，大胆细心

——养成良好的考试习惯



情景启示录

情景一

马上就要期末考试了。小丽心想，这次一定要考出好成绩，不要让爸爸妈妈失望。第一堂是考数学。小丽不由得有点紧张，因为数学是



她的弱项。拿到试卷后，小丽发现第一道题她就不会做，一下子心慌了。她心想，如果这次没考好，爸爸妈妈一定会失望的，还会批评我。她越想越慌，越想越急，甚至手心都开始冒汗。小丽觉得自己的脑子变得迟钝，很多会做的题目也做不出了。眼看考试时间过去一大半了，自己还有大半的题目没有做，小丽一下子急哭了。

情景二

今天，班上进行数学测试。数学是丁丁的强项，他一点都不觉得紧张。拿到试卷后，丁丁扫了一眼。哈，太简单了，这次一定能考满分，丁丁不由得想。丁丁很快就把题目做完了，看看时间还有半小时，丁丁也不检查，直接就交卷了。看着同学们羡慕的眼神，丁丁得意极了。几天后，试卷发了下来，丁丁只得了87分。原来因为丁丁考试的时候太粗心，又没有进行检查，所以一些题目做错了。看着手里的试卷，丁丁失望极了。

启示

小丽因为考试前对自己缺乏自信，对考试可能出现的突发情况也没有心理准备，导致心理失衡，从而考试失败；而丁丁是因为对自己过于自信、乐观，考试时粗心大意，没有进行检查，也没能考出好的成绩。他们的教训告诉我们，要想在考试中考出好的成绩，不仅要好好复习，而且一定要有良好的考试心态和考试方法。



见贤思齐

优秀学生谈考试

在2012年中考，成都丹秋名师堂学校的4名优秀学子王子兮、王一如、刘志、刘伟林分别被成都石室中学、成都树德中学所录取。其中王子兮考得681的高分，王一如考取了660分的好成绩，而双胞胎刘志、刘伟林兄弟俩则分别考得647分和648分。这4名学生如何取得如此骄人成绩，有什么先进经验值得大家借鉴？

刘伟林说：“其实，不论是中考还是其他考试，怕的不是题难，反而是简单题容易丢分，因为，大家心态容易放松、轻视。所以在考试的时候，不

要因为看到题目比预期的简单，心理上就太过放松了。”

刘志则说：“考试的时候不要粗心大意，一定要先把题目看明白，审清楚，然后才开始做题，这样才能磨刀不误砍柴工。如果因为粗心大意，审题不清，导致失分，那是非常可惜的。”

王子兮同学谈道，藐视考题的心理其实是把双刃剑，心态控制得好，在遇到较难的题时，很容易解答出来；碰到容易点的题，则会出现马虎的状况。因此，在做题的过程中，一定要调整自己的心态，以轻视的心理对待考题，认真的态度解答考题。

启示

这几个同学之所以在考试中考出好成绩，是因为他们认真审题，不粗心大意，并且保持了较好的考试心态。我们应该向他们学习，掌握正确的考试方法和技巧，培养良好的考试心态，这样我们才能在今后的考试中考出较好的成绩。



教育博士

考试是学生生涯中的主旋律。试卷检测，是检验学生某一段时间内文化课学习情况最直接、较全面的一种测评方式。这种较为正规，较为严格的检测方式，可以较为公正、公平地检验出学生同一段时期内学习的真实情况和老师的教学效果。但是，要想在考试中考出好的成绩，仅仅平时努力学习、复习是不够的，还必须养成良好的考试习惯。

◆要有端正的考试态度。

态度决定成败。要考出好成绩，就要态度端正，注意力集中。注意力集中了，结果自然也就不会差到哪里去。



◆要有平和的心态。

考试前首先要调整好心态，排除一切压力和干扰。

心态出现焦虑、急躁，或者有急功近利的现象，就会无形中导致考试紧张，容易出错，发挥失常。要默默告诉自己：已经开考了，再怎么后悔着急，都没有用，好好答题。

◆考试时不要四处张望。

考试过程中不要多想，也不要四周观望。这种行为会影响你静心答卷的好状态。举个例子，考试快结束了，你突然看见别人都把题答完了，而你还有好几个不会做，这时你就会出现紧张情绪，影响考试正常发挥。

◆注意答题技巧和技能。

拿到试卷后，先用两三分钟的时间大体上浏览一下题目，做到心中有数，区分难易，确定答题思路；做题时要认真审题，把握题意，避免因审题不清导致失误；先易后难，不会做的题目先跳过，以免耽误时间，影响心态；做题时认真仔细，先想清楚，然后再写，不一味图快，不粗心大意，字迹不潦草。

◆把握最后一关，认真检查试卷。

试卷答完后，再认真复查一下试卷。首先看哪些题忘答了，或者漏答了，记得及时补漏；其次，看答案是不是写错位置了，特别是A、B、C、D选项的题；另外再看看有些题的答案，要不要再次完善一下，看有没有写错的字词等。





行为诊断室

☆行为一：

今天班上进行数学测试，小志平时的数学成绩还可以，所以他信心满满，认为自己一定能考出好成绩。考试开始了，刚开始还挺顺利的，小志很快就把前面的选择题做完了。可是等做到计算题的时候，第一道题就把他难住了，但小志没有放弃，他心想，一定要把它做出来，不然就考不出

好成绩了。可是小志算了很久，也没有做出来。眼看考试时间快到了，后面的题目都还没做，小志心慌了，于是赶紧做后面的题，可是已经没时间了。



小志的问题出在哪呢？当你遇到这种情况时，你会怎样做呢？

