

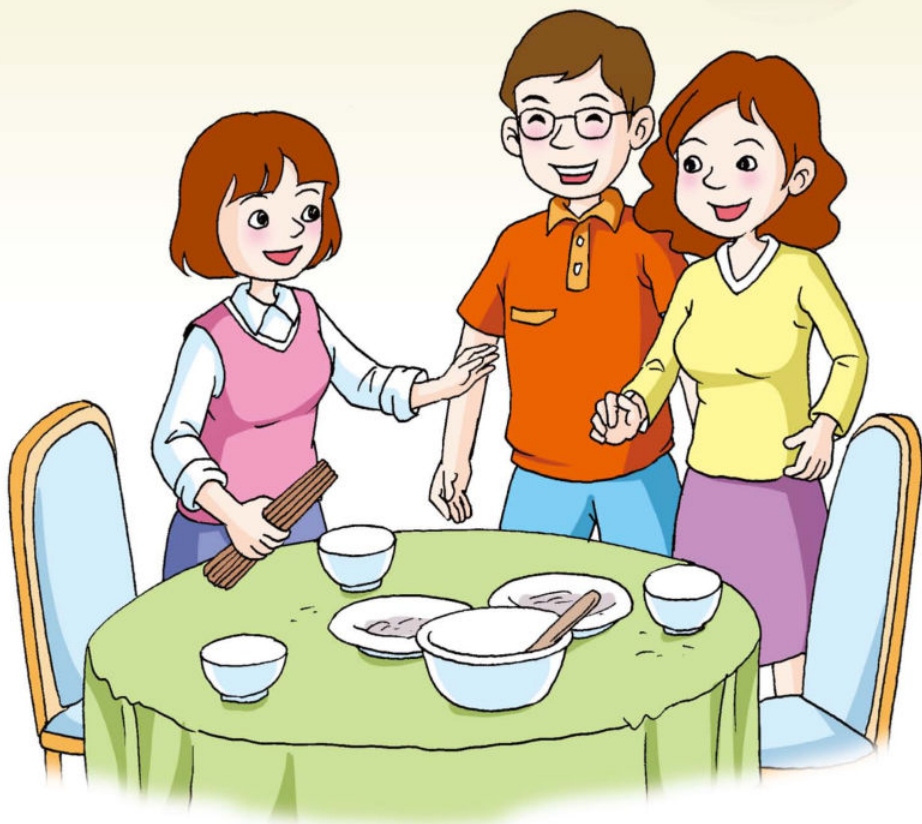
GONGMIN JIAOYU


 合格公民成长手册

公民教育

高中三年级 上册

田 靖 ○主编



 湖南教育出版社

GONGMIN JIAOYU



合格公民成长手册

公民教育

高中三年级 上册

田 靖 〇主编

编委会（按姓氏笔画排序）：

田 靖 孙学刚 李卫红 肖汉仕 张金华 徐向东 唐国庆

葛天普 程立显 韩玉彬 彭光宇 彭松建 蔡鸿程

高中分册主编：彭光宇

高中分册副主编：何坤生 肖学建

作 者：彭光宇 何坤生 肖学建 许晓文 胡稀贤

方 琴 陈海云

图书在版编目 (CIP) 数据

公民教育 . 高中三年级 . 上册 / 田靖主编 . —长沙 :

湖南教育出版社 , 2016. 8

ISBN 978-7-5539-4392-3

I. ①公… II. ①田… III. ①公民教育—社会公德教

育—高中—教材 IV. ① G631. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 208465 号

公民教育
高中三年级上册
主编：田 靖

责任编辑：曹有鹏 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：2016 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5539-4392-3

定 价：25.00 元

公民教育在不同时代和不同国家有不同的具体内涵，一般指国家或社会根据有关的法律和要求，培养其所属成员具有忠诚地履行公民权利和义务的品格与能力等的教育，目的是培养公民的爱国心、公德心以及权利和义务意识。在中小學生中开展公民教育，我们要按照党的十八大要求，“全面提高公民道德素质”，将中华传统美德教育和现代公民素质教育结合起来，培养爱祖国、有道德、有现代公民素养的合格公民。

为适合中小學生学习，突出教学效果，本书主要从四个方面着力：

一、课程目标的完整性和可实践性。本书以社会主义核心价值观为引领，以社会公德、家庭美德、个人品德等道德素养为基础，同时适当加强权利意识、参与意识、责任意识、法治意识、平等意识等现代公民意识的教育，比较完整地体现公民教育的目标要求。在此基础上，针对性地突出了教育目标的可操作性，将每一课的目标细化、具体化，并让学生在每学习一篇后都有比较充分的学习践行机会，以保证教学目标的实效性。

二、结构的流畅性与逻辑性。本书采用同心圆的结构，依次从个人、家庭、学校、社会、国家编写，从小到大，完整体现学生活动的主要场所，遵循学生的认知规律，易于为学生接受。

三、文本的可读性。根据学生的年龄特点，本书主要采用案例式，如每一课开头的“生活聚焦”栏目，基本上都是采用吸引学生的故事或对比性数据，使学生产生兴趣并很快导入主题。“公民课堂”栏目也尽量避免索然无味的道理灌输而用学生喜闻乐见的生活实例彰显。文本的可读性还表现在图文并茂上，特别是低年级，尽量采用适合儿童特点的动漫插图以代替说教，让学生充分享受阅读的乐趣。

四、加强文本与学生的互动。发挥学生的主动性是本书编写的重要意图。为学生生动起来，本书特意安排多个栏目如“热点议题”“自我评估”“社会实践活动”“公民品行培育日程表”等，让学生参与讨论、评价、社会实践，以明辨是非，提高实践能力，提升公民素养。

国家主席习近平曾语重心长地对小学生们说，“只要从小就沿着正确道路走，学到一点，就实践一点，努力做最好的我”，日积月累，“人生就会迎来一路阳光”。习主席的期望就是我们努力的方向。做合格公民，学习践行社会主义核心价值观，从现在做起，从细处做起，坚持不懈地做，我们就会迎来一路阳光。

本书在编写过程中听取了许多专家学者的意见，特别是北京专家团队的意见，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4月



目 录

自我修养篇

- 1 自省 /2
- 2 慎独 /10
我学习，我践行 /16

家庭生活篇

- 3 不同意见能沟通 /21
- 4 家庭矛盾会处理 /27
我学习，我践行 /34

学校生活篇

- 5 培养团队精神 /38
- 6 提高组织能力 /44
我学习，我践行 /50

社会体验篇

- 7 学习宪法，遵守宪法 /54
- 8 保护财产和依法纳税 /62
- 9 维护国家统一和民族团结 /71
我学习，我践行 /80

国家情怀篇

- 10 尊重文化多样性，洋为中用 /85
- 11 具有国际视野，敢为人先 /91
我学习，我践行 /98



自我修养

篇

树木不经常修枝剪蔓，就会旁逸斜出，无法长成参天大树；一个人不经常自省改过，就会固执己见，难以成为国家栋梁。高尚的道德操守不会自然形成，而是要经过不断学习提高，不断反省修炼，要经得起社会上形形色色的诱惑，尤其是一个人独处时，也能表里一致，严守本分，不做坏事，不自欺。人云：自省则少过，慎独则君子。亲爱的同学，你能做到自省和慎独吗？



1 自省



生活聚焦

犹太商人洛德尔的档案柜中有一个私人档案夹，封面写着“我所做过的蠢事”，里面插着一些他做过的“蠢事”的文字记录。洛德尔讲述他避免犯错误的秘诀时说：“我常把周末晚上留作自我省察的时间，评估我在这一周中的工作表现。吃完晚



饭后，我独自一人打开记事本，将一周以来所有的面谈、讨论及会议过程在脑子里回顾一遍。我会不断问我自己：‘当时我哪些地方做对了，而哪些地方又做得不对呢？我还能用什么办法来改进自己的工作表现？我能从这次经验中吸取什么教训？’这种每周一次的检讨有时会让我心里非常不痛快，有时我几乎不敢相信自己的莽撞。当然，随着年龄的增长，这种情况发生的频率也在降低。我一直保持这种自我反省的习惯，它对我有很大的帮助。”

在生活中，我们常常会发现别人犯下的错误或者存在的不足，但是却容易忽略自己本身存在的问题。因此我们需要学会自省，并且敢于自省。只有自省，才能让我们更全面地认识自己，才能让我们不断进步，不断完善。



一 自省的含义

中国人一直把自省当作德行修养的标准之一。而在心理学看来，自省不仅是一种优良的品德，更是一种使人走向幸福的能力。心理学把自省定义为通过自我意识来省察自己言行的过程，也就是自我评价、自我反省、自我调控和自我教育。

自省不等于自我批判，它也包括自我肯定。逆境时要自省，顺境时更要自省，在自省中总结过去，规划未来。自省也不等于盲目自责，自省是积极的、愉快的、建设性的，是往好的一面引导自己的思想言行。

各国关于自省的名言

见贤思齐焉，见不贤而内自省也。

(中国《论语》)

自己的鞋子，自己知道紧在哪里。

(西班牙)

不会评价自己，就不会评价别人。

(德国)

天上的繁星数得清，自己脸上的煤烟却看不见。

(马来西亚)

最灵活的人也看不见自己的背脊。

(非洲)

最困难的事情就是认识自己。

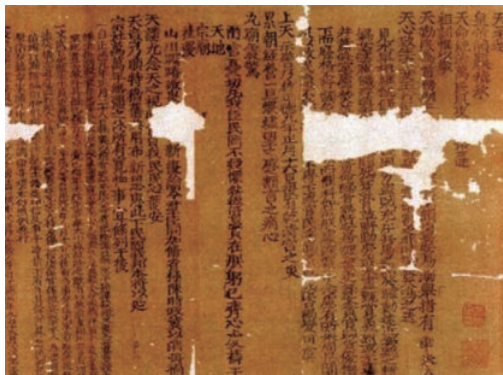
(希腊)

二 自省的作用

◎ 自省关系国家兴亡



▲ 汉武帝



▲ 汉武帝的“罪己诏”

汉武帝刘彻即位之初即锐意进取，积极有为，使西汉的发展进入一个新的阶段。但是后来，由于汉武帝穷兵黩武，征伐不断，原来富强的国家变得岌岌可危，好在汉武帝幡然醒悟，并在公元前89年下了一道诏书，这道诏书与以往的诏书不相同的地方在于，汉武帝公开向百姓检讨了自己的过错。

对于某些关键人物而言，有时候一次自省可以使他认识到自己在某些决策上的失误，可以及时改正，使历史向正确的方向发展。汉武帝发布“轮台罪己诏”，改变穷兵黩武的方针，重新重视与民休息，发展经济，从而使得汉朝避免了像秦朝般迅速灭亡的结局。

◎自省关系企业荣衰

松下幸之助是日本著名跨国公司“松下电器”的创始人。有一次，一位下属因经验欠缺而使一笔贷款难以收回，松下幸之助勃然大怒，在大会上狠狠地批评了这位下属。事后仔细一想，松下幸之助为自己的过激行为深感不安，因为那笔贷款发放单上自己也签了字，下属只是未摸准情况而已。既然自己也应担负一定的责任，



那么就不应该这么严厉地批评下属了。想通之后，他马上打电话给那位下属，诚恳地道歉。恰巧那天下属乔迁新居，松下幸之助得知后立即登门祝贺，还亲自为下属搬家具，忙得满头大汗。一年后的这一天，这位下属收到了松下幸之助的一张明信片，上面留下了一行亲笔字：“让我们忘掉这可恶的一天吧，重新迎接新一天的到来！”看到这些，这位下属感动得热泪盈眶。

懂得自省的人会从自身去分析问题产生的原因，很清楚地知道哪些方面做得好，哪些方面做得不好。所以自省的人往往很快就能解决问题，同时拥有更好的人际关系。融洽、和谐的人际关系可以让企业得到长足的发展。作为跨国公司创始人的松下幸之助能从自身出发分析问题，这是“松下电器”成功的重要原因之一。

◎ 自省关系个人发展



哈佛大学是一所有着几百年建校历史的世界顶级名牌大学，它的前身——哈佛学院比美国作为独立国家的建立还要早上约一个半世纪。到目前为止，哈佛共培养了8位美国总统、34位诺贝尔奖获得者和32位普利策奖获得

者。此外，微软、IBM等数十个商业奇迹的缔造者皆出自哈佛。而在哈佛的众多课程中，“情商”这一课程被广大哈佛学子评为最重要的一课。这一课程，主要包括三个方面的内容：一是了解你自己情绪的能力。能立刻察觉自己的情绪，了解情绪产生的原因。二是控制自己情绪的能力。能够安抚自己，摆脱强烈的焦虑、忧郁及控制刺激情绪的根源。三是激励自己的能力。能够调整情绪，让自己朝着一定的目标不断前进。

了解自我、调控自我、激励自我，这也是自省的表现。人们可以通过自己成功或者失败的经验教训，来发现自己情绪的特点，在自我反省中重新认识自我，把握自己的情绪走向。这也是很多哈佛学子成功的原因。

同样还有一个人，他也正是因为反省自我，认识自我，从而重新找到了自己人生的方向，而这个人，就是诺贝尔物理学奖的获得者——杨振宁。

杨振宁青年时期喜爱物理，而且想成为一个实验物理学家。1943年杨振宁赴美国留学时，就立志要写一篇实验物理论文。然而，在实验室工作的近20个月中，他的实验进行得非常不顺利，做实验时常常发生爆炸，以至于当时实验室里流传着这样一句笑话：哪里有爆炸，哪里就有杨振宁。

这个时候，杨振宁也开始认真地反省自己，他想起在厦门上小学时的一件事：有一次上手工课，他兴致勃勃地用橡皮泥捏了一只鸡，拿回家给爸爸妈妈看，爸妈看了笑着说：“很好，很好。是一段藕吧？”

往事一件接一件地在杨振宁的脑海中浮现，他不得不承认，自己的动手能力实在不强。于是，他放弃了继续写实验论文，毅然把主攻方向转至理论物理研究。终于，在1957年10月，杨振宁与李政道联手摘取了该年的诺贝尔物理学奖。

三 自省的途径与方法

君子博学而日参省乎己，则知明而行无过矣。 ——《荀子·劝学》
日省其身，有则改之，无则加勉。 ——朱熹

自省关系到国家的兴亡、企业的荣衰，更关系到我们个人的发展。日本学者池田大作说：“任何一种高尚的品格被顿悟时，都照亮了以前的黑暗。”所以，请不要害怕犯错误，但犯错误后要学会自省，才可以不犯同样的错误。那么作为中学生，我们可以从哪些方面反省自己，又可以通过哪些方法进行自省呢？

◎多方面着手



对于中学生而言，占据我们生活很大一部分的就是学习，所以我们最容易想到的就是反省自己的学习状况。除此之外，我们还要学会反省生活中的其他方面。

想一想，我们自省还可以从哪些方面进行？



◎写日记反思自己

在日记中，可以记录自己的进步和收获，也可以反省自己的缺点与不足。同时，可以在日记中对自己的行为过失实行扣分。除此之外，我们还要给自己安排固定的时间阅读日记，以此找出自己的问题，并不断激励自己解决问题。

周宇是一名高中学生，性格暴躁、冲动，他经常和同学争吵、打架，而且也不听老师和同学的劝告。



有一天，校长和周宇谈话，校长送给他《人性的弱点》等书籍，并把“吾日三省吾身”这些人生感悟告诉了他。两人进行约定，周宇每天写日记反思自己一天的行为，以此克制自己的不良行为。

慢慢地，周宇仿佛变了一个人，再也没有打架闹事了。一年后他的成绩直线上升，最后被重点高校录取。他在向校长汇报时说：“每天的自省让我发现自己的问题，也让我学会先从自身的角度思考问题产生的原因，这种方式有利于问题的解决，也让我更能理解同学、老师和父母。”



◎自省需要长期坚持

在自省的道路上往往会出现这样的情况：今天坚持自省，并痛下决心，希望改正缺点。但是不到一个星期或者半个月，很多人便又把之前自省出的问题忘得一干二净。三天打鱼，两天晒网的自省根本达不到效果。所以自省还有一个关键，那就是需要坚持。只有长期坚持，自省才有效果。



从今年秋季开始，武汉某大学在大一学生中推行“成功内省”：要求学生每晚睡觉前反思自己一天的所作所为，并将反省写到校方提供的专用笔记本上。不写自省日记的将被扣学分。每天晚上10点到10点半为“成功内省”时间。学生以寝室为单位，寝室成员共同交流一天在学习和生活上的得失，这也被



一些学生称为“恳谈会”。交流结束后，学生分别以日记的形式记录下自己的“内省”心得。学校的这一做法，让不少学生大有收获，但同时也引发了争议。

议题一

不写自省日记被扣学分，你如何看待这所学校的做法？

议题二

你认为，督促学生积极进行自省，对学生的成长有哪些好处？

议题三

关于自省，你还有哪些更好的方法？



活动驿站

开展自省励志活动

每个班级自行设置自省的方式。比如学生每天晚自习用5~10分钟的时间进行静思，反省自己的一天在各个方面的得失，并把自己每天的反思内容记录下来。学生们根据自己的自省结果，积极改正缺点和问题。一段时间之后，老师可以对那些进步显著的学生进行适当奖励。

我的不足

我的进步

2 慎独



生活聚焦

一个游客去泰国旅行，在一个卖小纪念品的货摊前，他选中了三个十分可爱的纪念品，问：“多少钱？”看摊子的妇女回答：“每个一百铢。”游客还价：“六十铢。”但是无论他怎么说，这个女人就是不答应，最后她说：“我每卖出一百铢，老板才能给我十铢报酬。若



六十铢卖了，我就什么都赚不到了。”游客听了心生一计，说：“这样吧，你卖给我六十铢一个，我额外给你二十铢报酬，这样，比老板给你的还多，而我也少花些钱，双方都有好处。”他以为她会立刻答应的，没想到她却摇摇头，游客便补充了一句：“你的老板不会知道的，别担心。”妇女看看这个游客，最终还是坚决地摇了摇头，说：“但是我内心知道。”

一句简简单单的“我内心知道”，让我们感受到了慎独的美丽。在现实生活中，有多少人为了一己私欲，而在无人知晓的情况下逾越道德的底线？又有多少人在无人监管的情况下，仍然能守住做人的准则？慎独，是一种较高的内在修为，也是做一名合格公民必备的素质。



一 慎独的内涵

慎独是指一个人在独处时，即使没有人监督，也能严格要求自己，自觉遵守道德准则，不做违背道德的事。



“慎独”一词出自儒家经典《中庸》一书：“莫见于隐，莫显于微，故君子慎其独也。”意思是当独自一人而无别人监视时，也要表里一致，严守本分，不做坏事，不自欺。

二 慎独的作用

◎慎独，是道德品质的“试金石”

《后汉书·杨震传》有一则“暮夜无知”的故事：杨震赴任东莱太守时途经昌邑，曾经被他推荐为昌邑县令的王密夜晚赶去拜见，想送给杨震十金，杨震拒绝了。王密说：“暮夜无知。”杨震义正词严：“天知，神知，我知，你知，怎么说没有人知道呢！”王密听了，只好羞愧地拿着金子回去了。



寂静的黑夜，虽然没有第三人在场，也无人会知晓，但是杨震还是果断地拒绝了王密送来的金子。慎独就像一面发光的镜子，照亮了杨震高尚的道德品质。

◎慎独，是社会生活的“净化器”

2005年感动中国人物王顺友，是当代恪守“慎独”的典范。他是一个普通的乡村邮递员，20年的时间里，他一个人走了26万多公里的寂寞邮路。尽管生存环境和工作条件十分恶劣，但他没有延误过一个班期，没有丢失过一封邮件，投递准确率达100%。他说：“保证邮件送到，是我的责任。”



▲ 邮递员王顺友在大雪中前行

在漫漫“孤独之旅”中，王顺友严格要求自己，执着地服务无数山里人。王顺友的“慎独精神”是当代人一笔宝贵的精神财富，这种精神如现代社会的一泓清泉，净化了现代生活中的一些“不自觉”。

◎慎独，让社会变得更加文明



▲ 德国的黑森林，童话般的美景

德国是一个森林覆盖率很高的国家，2002年，其国土面积的三分之一是茂密的森林，而目前森林覆盖已经达到了国土面积的三分之二，毫无争议地跨入环境保护世界领先国家的行列。在德国的森林保护中，我们可以看到德国民众惊人的“慎独”精神。

按照德国法规，采伐一棵成材的林木必须在树木之间保持一定距离，尤其禁止成片采伐。此外还规定，每采伐一棵大树，必须在原地种植一株树苗，从而确保森林良性循环，永远郁郁葱葱。即使是在战争期间那些兵荒马乱的日子里，尽管没