培育和践行社会主义核心价值观

养成教育

高中一年级 下册

田 靖 ◎主编

湖南教育出版社

YANGCHENG JIAOYU

培育和践行社会主义核心价值观

养成教育

高中一年级 下册

田 靖 ◎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. 高中一年级. 下册 / 田靖主编. —长沙：
湖南教育出版社，2015.12
ISBN 978-7-5539-3819-6
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 318985 号

养成教育
高中一年级下册
主编：田　靖

责任编辑：黄　斌　舒佩霞
责任校对：胡雅琳
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 978-7-5539-3819-6
定　　价：25.00 元

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

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”，小学阶段重在对父母，初中阶段重在对老师，高中阶段重在对社会。

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 纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行——在实践中学习 / 2

2 读书须用意，一字值千金——学习要善于推敲 / 10

单元活动 / 17

和谐篇

3 二人同心，其利断金——与人合作 / 26

4 择其善者而从之，其不善者而改之——善于听取他人意见 / 34

单元活动 / 41

修养篇

5 走自己的路，让别人说去吧——择善固执 / 49

6 忍一时风平浪静，退一步海阔天空——学会忍让 / 57

7 贫贱不能移，富贵不能淫——有志气 / 64

单元活动 / 71

生活篇

8 居安思危，珍爱生命——掌握必要的急救知识技能 / 79

9 青春阳光，积极健康——情趣健康 / 87

单元活动 / 94

学习篇

每个人的成长都离不开学习，学习历史使人明智，学习诗歌使人灵秀，学习数学使人周密，学习哲学使人精邃……如果知识是一个百宝箱，那么学习则是开启这个百宝箱的金钥匙；如果学习是一艘远航的船，那么学习方法则是你手中的舵，只有掌握好了自己手中的舵，才能驶向成功的彼岸。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，只有在实践中学习，我们才能真正掌握知识的真理和人生的真谛。“读书须用意，一字值千金”，在学习中我们应善于推敲，养成对待学习一丝不苟、严谨认真的态度。本篇从“在实践中学习”和“学习要善于推敲”两个方面来教会大家如何学习。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行

——在实践中学习

情景启示录

情景一

战国时期，赵国名将赵奢的儿子赵括，自幼读了不少兵书，谈论起兵法来，口若悬河，头头是道，即使他的父亲赵奢也难不倒他。但赵奢认为他没有实践经验，不能当将军，并且说："如果让赵括当将军，那么，使赵国军队失败的必然就是这个赵括。"后来，秦国攻打赵国，赵奢当时已死，赵国老将廉颇奉命抵抗。为了争取有利时机，廉颇没有率兵出战，而是筑营紧守。这时秦国散布谣言说："秦国最害怕的是赵国任命赵括为将军。"赵国孝成王听了后便决定用赵括代替廉颇。蔺相如坚决反对，说："赵括仅仅读了一些兵书，他所知道的兵法都是从书本上得来的，而不是从实际的打仗中得来，所以他并不会灵活运用兵法。"赵王不听。后来，赵括的母亲也上书反对，赵王仍然不听。赵括当上了将军，来到两国交战的长平（今山西省高平县），完全改变了廉颇的军事部署，照搬兵书上争取主动的教条，立即出击。结果他自己被射死，赵军数十万全部覆没。

情景二

秦国有个人叫孙阳，他一眼就能认出好马和坏马，人们把他叫"伯乐"。伯乐把自己认马的本领都写到叫《相马经》的书里，画上了各种马的图。伯乐的儿子很笨，却希望自己也能像父亲那么厉害。伯乐的儿子把《相马经》背得很熟，以为自己也有了认马的本领。一天，伯乐的儿子在路边看见了一只癞蛤蟆。他想起书上说额头隆起、眼睛明亮、有四个大蹄子的就是好马。"这家伙的额

头隆起来，眼睛又大又亮，不正是一匹千里马么？”他想。他非常高兴，把癞蛤蟆抓回了家，对伯乐说：“快看，我找到了一匹好马！”伯乐哭笑不得，只好说：“你抓的马太爱跳了，不好骑啊！”

情景三

李老师决定带同学们去湖南省博物馆参观，让同学们对汉朝的文化能有一些直观的认识。许多同学听到这个消息后都兴奋地期待着。去博物馆那天，李老师正在组织大家出发时，雷蓓突然跑过来对李老师说：“李老师，我不想去博物馆，马上就要考试了，我还有些知识没有弄明白，想抓紧时间在家里复习。”李老师回答道：“雷蓓，去博物馆也是学习，甚至是更重要的学习，集体活动怎么能不参加呢？我相信这次参观，肯定能增加你对书上知识的记忆，同时，你也将学到新的知识。”但是雷蓓还是坚持不参加，最后李老师尊重她的想法，没有带她一起去。同学们回来后，纷纷表示收获很大，看了那些文物，对汉朝的历史文化了解得更清楚，对课本上知识点的记忆也更加深刻了，还学到了很多书本上没有的知识。雷蓓听同学们议论得热火朝天，看看自己还在苦苦背诵的课本，觉得十分苦恼。

启示

赵括的兵法仅仅是从书本上得知，而非在实际的打仗中获得，因此不能灵活运用兵法，导致战败；伯乐的儿子只懂背诵《相马经》，却不知在实际生活中去学习如何相马，结果把癞蛤蟆当好马，惹人发笑；雷蓓不愿参加实践活动，却把更多时间花在背记书本知识上，结果收获甚少。这些都是不知在实践中学习，只知照搬照抄书本或死记硬背的例子。对于我们学生而言，要学会在实践中学习，这样学到的知识才会更牢固，才能更好地指导我们的实践。

见贤思齐

北宋文学家、书画家苏轼不仅为文汪洋恣肆、明白通畅，在家庭教育上也别具一格。

散文名篇《石钟山记》就是他“教子求实”的佐证。

宋神宗元丰二年（1079），苏轼因作诗“谤讪朝廷”被贬谪黄州（今湖北省黄冈市），43岁的苏轼得以有闲经常与长子苏迈一起读书作文，说古论今。一天，父子俩谈到了鄱阳湖畔石钟山名称的由来。苏迈从古书中找出许多说法，如“下临深潭，微风鼓浪，水石相搏，声如洪钟”，“得双石于潭上，扣而聆之，南声函胡，北音清越，枹止响腾，余音徐歇”。对这些说法，苏轼都觉得是牵强附会，实不可信。苏迈想找其他书，苏轼阻止了他：“不用找了。大凡研究学问、考证事物，切不可人云亦云，或者光凭

道听途说就妄下结论。看来，石钟山这个问题，还必须实地考察求实才能解决呢！”

“石钟名称由来”这一问题一悬就是5年，直到元丰七年（1084）才有了解决的机会。是年，苏迈到饶州德兴县（今江西省鄱阳湖东）担任县尉，苏轼送他到湖口，顺便一起考察石钟山。月光明亮的晚上，父子俩乘舟来到绝壁下，沿着山脚寻找。寻到一个地方，只听见一阵阵清畅高扬的声音，“如钟鼓不绝”，原来，这里的山脚下遍布石穴，它们不停地受到波涛撞击，所以才发出各种不同的音响……父子俩此刻终于恍然大悟：这才是“石钟”名称的由来啊！苏轼抓住父子俩同探石钟山这件事，谆谆告诫儿子：“‘石钟’名称由来，此事本不难明白，只需实地考察就行了，由于一般人不肯去下这功夫，宁愿到书本里去寻找答案，而浅薄的人又往往附会一些莫名其妙的东西来解释，最终以讹传讹，使本不难明白的事千百年来不得明白。你应当切切记住，‘事不目见耳闻，而臆断其有无’，是不可能找到正确答案的！”

苏轼深谙“在实践中学习”，带儿子实地考察石钟山，不仅得知了“石钟”之名的由来，还告诫了儿子“事不目见耳闻”，不可“臆断其有无”的道理。苏轼对于学习的态度是值得我们学习的。书本知识不是金科玉律，还必须经过实践的检验。所以，我们不能满足于书本知识，而应在实践中学习知识，以进一步获得升华。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”出自陆游的《冬夜读书示子聿》一诗。意思是说，从书本上得到的知识毕竟比较肤浅，要想透彻地认识事物还必须亲自实践。简而言之，就是要求我们学会在实践中学习。这里的“躬行”一词包含两方面的意思：一是学习过程中要“躬行”，力求做到“心到、口到、手到、嘴到”，这是学者的一种“躬行”；二是获取知识后还要“躬行”，通过亲身实践化为己有，转为己用。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

我们为什么要在实践中学习呢？

1. 在实践中能修正我们的一些错误认识。实践是检验真理的唯一标准，人们对事物的认识总是会受到当时历史条件和自身条件等多方面的限制，或形成错误的认识，或形成的认识不全面，这就需要我们在生活中，不断地通过自身实践去完善认识，并获得真理。

2. 在实践中可以对自己所学的知识有更好的认知。通过实践，我们能深化自己对书本知识的认识，从而加深对知识的了解、记忆和运用。比如，如果你在相关书籍或说明书中读到过关于自行车驾驶技术方面的内容，你会觉得骑自行车并不难，当你真正骑上自行车时，你会发现骑车时保持平衡的细节、转向、保持适当的速度都变得非常直观。要掌握这些知识，仅仅通过阅读是远远不够的，只有通过证实才会知道实践中学到的东西是极其重要的。

3. 在实践中学习能锻炼我们的批判性思维。批判性思维是一个重要的生活技能。书本上的知识并不是一成不变的金科玉律，实践和真实的经历会让我们质疑现状并发现新的事物和新的方法，从而学会批判地接受知识，而不是一味地全盘吸收。

我们应该怎样做到在实践中学习呢？

首先，要明确在实践中学习的重要性。学，然后知不足；学，然后以致用。所学，需用于广阔的社会生活，才知所学的价值；投身于广阔的社会大舞台，方知所学之不足，需充实自身的知识。我们不能迷信书本知识，要学会在实践中检验知识，探究真理。

其次，要积极主动地在实践中学习。这不仅要求我们学好课堂上的知识，针对自己所学习的知识主动地进行实践，还要求我们要理论联系实际，将所学知识运用到实践中。同时，还要善于总结，善于吸取经验教训，这样才能不盲目地进行实践，才能真正地在实践中获取知识。

再次，要有不怕吃苦、坚持不懈的精神。每一项实践都是一个新的挑战，不仅需要我们有进行实践的勇气，更要求我们有坚持下去的决心。要实践，要获得知识，要进步，就必须付出努力，必须树立一种积极的态度和信心，同时要不怕困难，付诸行动，坚持不懈地在实践中学习，这样才能切实地提高自己的知识技能。

☆行为一：

刘敏热爱学习，喜欢从书本上汲取知识，却对老师安排的实践活动很不“感冒”。比如，化学课上，老师要求同学们自己做实验，以得出书上的结论。每当此时，刘敏就敷衍塞责，草草了事，她认为结论书上已经有了，再做实验简直是多此一举。再比如，语文课上，老师为了锻炼大家对景物的描述能力，特意带同学们到景区中去，要求实地观察并现场成文。刘敏觉得描述能力完全可以从书本上获得，老师这么做是浪费时间，所以当大家都在观察的时候，刘敏就在一旁看文学名著。

刘敏的想法和行为对吗？为什么？

☆行为二：

张鹏上课不认真听讲，下课也不爱复习，作业做得一塌糊涂。只要有空闲的时间，他不是打球就是骑自行车到处跑。老师批评他，他振振有词："古人说'读万卷书，不如行万里路'，光在课堂上学些知识没什么用；再说了，您也教导我们要在实践中学习，我每天打球骑车，这都是实践，都是学习呢。"

张鹏的说法对吗？为什么？

1. 老师上课讲过的例题，你会自己再亲自计算验证一遍吗？　　会□　不会□
2. 你会利用假期时间到户外去学习吗？　　会□　不会□
3. 你会将课本上学到的理论知识运用到实际生活中吗？　　会□　不会□
4. 你会对课本上的知识产生怀疑吗？　　会□　不会□
5. 你对自己的学习有没有制订具体的计划？　　有□　没有□
6. 如果你制订了计划，是否会付诸实施？　　会□　不会□
7. 在日常学习生活中，你是否有“眼高手低”的现象？　　是□　否□
8. 在实际的学习中，你是更注重理论知识还是实践知识？你认为二者哪个更重要？

2 读书须用意，一字值千金

——学习要善于推敲

情景一

李林在作文中经常引用古文，但常常是张冠李戴。比如他写七月的天气很热，就用“七月流火”；写田园生活很美好，就用“瓜田李下”。老师批评过他很多次，爸爸妈妈也多次提醒他要多看看书，了解这些词的来源，不能只看字面意思，要善于推敲字句。李林却觉得，反正这些词字面上的意思说得通，不用追求深层的意思。

情景二

唐代有一位诗人，名字叫做任藩。有一次，任藩到台州巾子峰游玩。优美的景色使他诗兴大发，随口就吟诵了一首，最后两句是：前峰月照一江水，僧在翠微开竹房。任藩非常自得：这里风景实在不错，但与我的诗比就差远了。于是他就把这首诗写在寺庙的墙壁。第二天，任藩离开了台州，他突然感觉到昨天的那首诗有一个字没有用好，“月照一江水”的“一”字用得不好。因为江边有高峰耸立，月色只能照到半江水而不是一江水，应用“半”字。再说用半字，显出半是清辉，半是幽暗，明暗相映，且更富诗意。这时任藩离开台州已经有一百多里，但是他选择返回寺庙修改诗歌。等他回到寺庙的时候，发现已经有人把“一”字改成“半”字了，于是感叹了一句：“台州人太有才了。”

情景三

一个乞丐在街边乞讨，他在纸板上写着“我自幼双目失明，请可怜可怜我

吧。”但是很多人都只是瞥了一眼就走了，一天下来他什么都没乞讨到。第二天，一位长者来到乞丐身边，将纸板上的字改为：“春天到了，可是我什么都看不到。”看到这样的文字，很多人都受到了震撼，纷纷拿出财物帮助乞丐。

启示

中国的汉字博大精深，不同文字的组合有相同的意思，相同文字的组合却也有不同的意义，这需要我们仔细推敲，细心琢磨。然而，很多人会像李林一样任意遣词造句，不仔细推敲词语的含义。如情景二中改掉一个字就能使诗句描述得更准确更富诗意，又如情景三中长者将乞丐的语言改动之后，更能激发人们的情感，结果就大不一样。文字是表达感情的最好方式，我们应该学会推敲文字，锤炼语言，用最恰当的文字表达真实的情感。

见贤思齐

古人写诗作词非常注重炼字。“为人性僻耽佳句，语不惊人死不休”“吟安一个字，捻断数茎须”等，都道出了古人对炼字的重视。古人写诗作词，讲究锤炼字词，凡在节骨眼处炼得好字，使全句游龙飞动、令人刮目相看的，便是所谓“诗眼”“词眼”。下面我们仅举几个宋代的例子来看一下古人炼字的功夫。

“春风又绿江南岸”（北宋·王安石《泊船瓜洲》）。据传说，王安石在写这句诗时，在原稿上曾经换过许多字，先用“到”，又改作“过”，后改作“入”，再改作“满”，都不合意，修改了好多次，最后才选定了这个“绿”字。这个“绿”字用得很好，一个“绿”字把春风给江南披上了绿装这一变化，生动而又形象地写了出来，给人以动的感觉。这句诗是写景，触景生情，为下句的抒情做了很好的铺垫。

“风老莺雏，雨肥梅子”（宋·周邦彦《满庭芳》）。我们的古人惯于活用词语，形容词、名词都可以作动词，且一作就作得鲜活生动，呼之欲出。想那黄口雏鸟从昂首待哺的娇憨，慢慢丰了一身羽毛，再到展翅离巢，不是一天一日的时光，更待其中亲鸟的辛劳，形态种种，时日漫漫，到后来只得了一个“老”字，当真浓酽醉人。我们的思想就在“老”字中徜徉，不留神便过足了几个月的时光。又一个雨“肥”梅子，又经历了几场雨呢？那该是从“小雨纤纤风细细”，到“拂堤杨柳醉春烟”，到“一枝红杏出墙来”，再到“花褪残红青杏小”，最后还是在雨里丰肥。写出了动态，写出了形态，想那梅子从轻轻小小的羞涩，到黄黄肥肥的圆润，那黄中晕红的丰润，怎不叫人垂涎！

相传，苏东坡有一次与他的妹妹苏小妹及诗友黄山谷一起论诗，互相题试。小妹说出“轻风细柳”和“淡月梅花”后，要哥哥从中各加一字，说出诗眼。苏东坡当即道：前者加“摇”，后句加“映”，即成为“轻风摇细柳，淡月映梅花”。不料苏小妹却评之为“下品”。苏东坡认真思索后，得意地说：“有了，‘轻风舞细柳，淡月隐梅花’。”小妹微笑道：“好是好了，但仍不属上品。”一旁的黄山谷忍不住了，问道：“依小妹的高见呢？”苏小妹便念了起来：“轻风扶细柳，淡月失梅花。”苏东坡、黄山谷吟诵着，玩味着，不禁拍掌称妙。这样一改究竟妙在何处？“轻风”徐来，“细柳”动态不显，怎能配得上“摇”“舞”这类较露的动词呢？唯有“扶”字才恰到好处，与“轻”“细”相宜，显得和谐，并且又把风人格化了，形象地描绘出了清风徐来，柳枝拂然的柔态，给人以一种柔美之感。下句中添“映”“隐”也欠贴切。试想，恬静的月亮已经辉映大地，梅花自然没有白天那么显眼，自然就黯然失色了。这样，一个“失”字就勾画了月色和梅花相互交融的情景，增强了这一首诗的感染力，真是一字生辉。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com