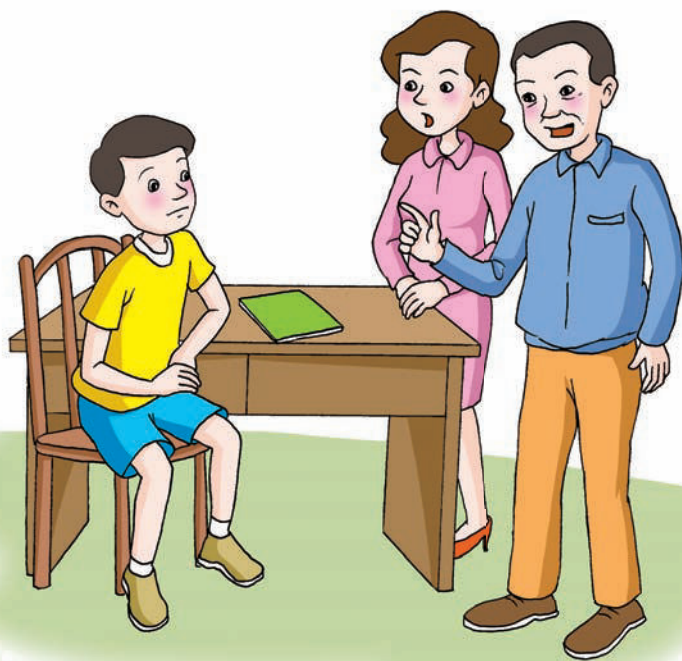


 培育和践行社会主义核心价值观

养成教育

高中一年级 上册

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 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 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. 上册 / 田靖主编. —长沙:
湖南教育出版社, 2015. 8

ISBN 978 - 7 - 5539 - 2756 - 5

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 186765 号

养成教育
高中一年级上册
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: 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:衡阳市育新印刷厂

开 本:787 × 1092 1/16

字 数:176 800

印 张:6.5

版 次:2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5539 - 2756 - 5

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。

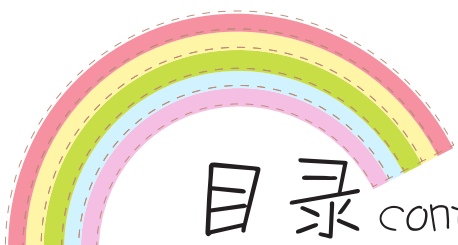
养成教育是一个“知情意行”协调发展的过程。我们根据养成教育这一规律，在编辑本套书时，着眼于提供学生有关方面的知识，激发学生自我完善的信心与情感，力求落实在具体的日常行为之中，并形成完备的监督评价制度。因而在每一章节里设置“情景启示录”（对不良行为习惯的反省）、“见贤思齐”（对良好行为习惯典型的宣传与褒奖）、“教育博士”（讲解具体行为习惯的知识及培养良好行为习惯的途径与方法）、“行为诊断室”（对不良行为习惯展开讨论与反省）、“自我评估”（让学生对具体行为习惯做比较明确的自我评估，找出差距以利于教育培养）等栏目，有的还设置了“小链接”，主要展示最新的有关知识或感人的典范事例。为了加强养成教育的操作性，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

爱国篇

- 1 牢记历史教训，不忘警钟长鸣——不忘国耻 / 02
- 2 位卑未敢忘忧国——树立爱国思想 / 09
- 单元活动 / 17

友善篇

- 3 予人玫瑰，手有余香——帮助他人 / 24
- 4 慈善是高尚人格的真实标记——热心慈善 / 31
- 单元活动 / 38

学习篇

- 5 记事者必钩其要，纂言者必钩其玄——掌握学习方法 / 47
- 6 取精用弘，提纲挈领——学习要善于抓住关键 / 55
- 7 聪明出于勤奋，天才在于积累——勤于搜集整理资料 / 63
- 单元活动 / 70


修养篇

- 8 责任心是成功的前提——敢于担责 / 79
- 9 勿以恶小而为之——学会自律 / 87
- 单元活动 / 95



爱国篇

爱国是义无反顾的抉择，是不卑不亢的态度，是忧国忧民的感叹，是救国救民的情怀；爱国是以天下为己任的胸襟，是前赴后继的执著。正是无数先烈在他们自己的时代用满腔热血，冒着敌人的炮火谱写了无愧于时代的历史篇章，才使得今天我们的共和国国歌唱响神州，那么气势磅礴，那么雄壮嘹亮；才使得我们今天的中华儿女一次又一次在世界的舞台展示中国人的自豪和骄傲。而牢记历史教训，不忘警钟长鸣，才能谱写新的历史，勇往直前。少年富则国富，少年强则国强。我们要适应时代发展的要求，正确认识祖国的历史和现实，增强爱国的情感和振兴祖国的责任感，树立民族自尊心与自信心。今天不忘国耻、树立远志勇向前，明天胸怀祖国、努力奋斗扬国威！





牢记历史教训，不忘警钟长鸣 ——不忘国耻



情景启示录

情景

2014年7月7日上午10时，在全民族抗战爆发77周年之际，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平等党和国家领导人来到中国



人民抗日战争纪念馆，同1000多名各界代表一起参加纪念仪式。纪念馆正门上方，悬挂“勿忘国耻圆梦中华”标语，解放军三军仪仗队持枪伫立。这是首次有国家最高领导人在“七七”这一天参与官方纪念。中共中央政治局常委、全国政协主席俞正声主持纪念仪式。纪念仪式上，习近平同参加过抗日战争的新四军老战士焦润坤、国民党老战士林上元，以及两名少年儿童一起，为“独立自由勋章”雕塑揭幕。雕塑长4米、宽32米，基座正面是一枚巨大的独立自由勋章。整座雕塑寓意中国人民为追求和平正义、捍卫民族独立自由，而不畏强暴、不怕牺牲的斗争精神。



19世纪至20世纪，中国经历了从封闭到开放的过程，更经历了挨打受辱的痛苦。痛过之后，应痛定思痛，而不是“好了伤疤忘了疼”。牢记历史教训，我们的领导人给我们做了表率，有很强的榜样作用和教育意义。但随着时间的流逝、生活重心的转变，民众对历史渐渐淡忘，即使国耻日警报拉响，也无法唤起民众对历史的记忆。百姓安居乐业，天下太平，但是，总有一些事情，我们不能忘记……



见贤思齐

涪陵一位叫韩善模的老人，花了8年的时间，写成了集结了400余首诗词的诗词集，名叫《初咏之歌》。《初咏之歌》诗词集的核心内容是“不忘国耻”，写在纪念中国人民抗日战争胜利六十周年的日子里。《破阵子·序曲》“日本豺狼来了，中华民族遭殃。炮火连天烧杀抢，血肉横飞刀下亡。家园被毁光。侵我壮丽河山，杀我父老爹娘。华夏同胞团结紧，岂容鬼子逞疯狂。挥师斩豺狼”道出了《初咏之歌》诗词集的核心。

韩善模是涪陵一位中学退休高级教师，今年73岁，是重庆市第一届人民代表、



九三学社社员、中国教育学会会员、中华诗词学会会员、重庆诗词学会会员、涪陵白鹤梁诗社会员。韩善模老人退休后，看到由邓小平题字的《神圣抗战》一书后，花了8年左右的时间，完成了诗词集《初咏之歌》，全集由“不忘国耻”“礼巡时空”“情寄山水”“友朋酬唱”“抒怀咏闻”“新诗一束”六个乐章组成。歌，昂扬激烈；情，真挚深沉。“不忘国耻”部分为《初咏之歌》一书的精华。该部分以史为鉴，饱含激情地咏唱了抗日战争的全过程，愤怒地控诉了日本帝国主义惨无人道的滔天罪行，描绘了“血染运河红浪涌，尸堆泰岱碧霄立”“塞北风云惊日寇，雄关壁垒擒洋鳖”等一幅幅惊心动魄的战争场面，歌颂了国民党正面战场的将士和抗日根据地八路军、新四军、义勇军、游击队、广大人民群众及许多国际友人的大无畏精神和牺牲精神，表现了“头可断，血可流，不消灭日本侵略者不罢休”的英雄气概和战斗决心，弘扬了中华民族的爱国情怀和浩然正气。“不忘国耻”是中国人民反抗日本侵略者的战斗之歌、正义之歌，惊天地，泣鬼神！老人虽是一名普通的退休教师，但离开教师岗位后，仍不忘教谕世人要勿忘国耻，警钟长鸣。



时过境迁，中国早已摆脱任人宰割、任人践踏的命运，成为世界民族之林中不容忽视的一分子。有了强的国，才有富的家，人们的生活也因国家的强大而慢慢变得富足和多姿多彩，这固然值得高兴。但今天的幸福并不表示可以忘记昨天的不幸。韩善模老人退休后认真搜集资料，将自己对历史的反思付诸笔端写成诗作，并集结成册，不仅表达了老人自己的爱国情怀，还警醒世人。以史为镜，居安思危，才能时刻保持清醒，才不至于在危难来临时措手不及。历史需要铭记！



19 世纪至 20 世纪，中华民族遭受了前所未有的灾难，经受了无以复加的耻辱。然而，这些经历不能只成为历史教科书中的一句句教条，也不能成为某个特殊场合爱国的幌子，我们应该铭记于心。我们永远不能忘记，清政府签下的一个又一个不平等的条约，使中国从一个泱泱大国变成了一只任人宰割的肥羊；我们永远不能忘记，英法联军火烧圆明园，让这座世界上最辉煌壮丽的建筑顷刻间变成一片焦土和瓦砾；我们永远不能忘记，1931 年 9 月 18 日震惊中外的“九一八事变”，使 3000 多万东北三省的父老成了亡国奴；我们永远不能忘记，1937 年 7 月 7 日日本帝国主义发动了震惊中外的“卢沟桥事变”，使中国人民进入了艰苦卓绝的八年抗战；我们永远不能忘记，1937 年 12 月 13 日，日本法西斯对我国手无寸铁的同胞进行了长达 6 周惨绝人寰的大规模屠杀……为了重整河山，多少志士仁人、革命先辈抛头颅，洒热血，以钢铁般的意志和无所畏惧的气概，以顽强不屈的精神，打败了帝国主义侵略者。



沧海桑田，风雨坎坷，伟大的祖国历尽磨难。我们肩负着跨世纪的历史使命，

要继承和发扬先行者留给我们的不怕困难、热爱祖国的精神。我们要牢记历史教训，不忘国耻。

首先，国耻是我们国家的历史，一个人不能不知道自己国家的历史，尤其是这些带血的历史。历史是一棵国家发展的根基，一个没有深厚、丰富历史的国家，就像一个没有根的树，即使现在再丰茂，过不了多久也会枯萎。

其次，人要有发展，就需要不断总结经验教训；国家要发展，也需要总结历史的经验教训。19世纪至20世纪中国的灾难无疑给中国带来了沉重的打击，但更多的是让人民开始反思自己，改变自己，从而更加强大地站在敌人的面前，更加睿智地打败敌人，更加有决心去开创新的生活。今天，新中国虽然已经国富民强，但国耻的教育意义仍在，它提醒人们反思自省，鞭策人们积极奋进，激励人们变得更加强大，唯有如此，中国人民才能避免重蹈覆辙，才能永远不被人欺负。

那么，中学生应怎样做到不忘国耻呢？

首先，熟读中国近现代历史。熟读历史要求牢记历史事件发生的时间、地点、人物和经过，明白其造成的后果，理解其发生的意义。只有熟悉了历史，理清了历史事件的来龙去脉，心里才会有比较深刻的体会和感受，也才能真正树立起民族自尊心，才能更加明白不忘国耻的重要性。

其次，参观革命纪念馆或烈士陵园等爱国场所。一般来说，革命纪念馆或烈士陵园都会对某一段或者某一件历史事件有比较清晰完整的介绍，甚至还会佐以图片、影像资料或者实物，让参观者有更直观的感受、更深入的了解和更深刻的体会。另外，革命纪念馆和烈士陵园等地点庄严肃穆，其环境更适合人民去反思历史。

再次，观看革命教育影片。革命教育影片虽然是对革命历史事件的再创造，但其精髓和内核仍旧来源于历史事件本身。且影像的传播方式生动具体，更能激发起我们的兴趣。它所营造出来的那种革命氛围，能让我们的爱国思想得到深化，而它所讲述的历史事件，将更加长久地留在我们的记忆里。



☆行为一：

一群人穿着日军军服，挥舞着大刀，笑得很开心。还有女子扮作“村姑”，在几个“鬼子”的押送之下，朝前走。另外还有几个身着日军军服的人在用迫击炮“实战”演示日军攻击村庄的场景，几个人一脸笑意……这不是在拍电影，而是黄山市黄山区谭家桥镇一景区推出的“鬼子进村”旅游项目。网友贴图曝光此事，当地旅游办回应称初衷是“为了做红色旅游，让年轻人了解这段历史”，游客表演的是“日军进村扫荡—掳走村姑—八路军解救”的过程。

你觉得这种“红色旅游”恰当吗？用这种方式真的能让年轻人了解这段历史吗？为什么？

☆行为二：

李晶晶是南京的一名高中生。土生土长的她，从小就走遍了南京的各个抗日纪念点，比如南京大屠杀遇难同胞纪念馆、雨花台烈士陵园……这让她感受到了其中浓浓的悲壮气息，也激发出了她深厚的爱国情感。每到抗战纪念日，李晶晶也会和很多当地的居民一样，走上街头，走到抗战纪念馆或烈士纪念碑前，凭吊革命先烈和枉死的千千万万的同胞。他们内心激荡，但情绪克制。在这个城市，人们很难忘记那段耻辱的历史。

你记得每年的抗战纪念日吗？在抗战纪念日你做过些什么？



1. 你了解中国近现代的历史吗？ 了解 不太了解 很不了解
2. 你是否参观过抗战纪念馆或抗战英雄纪念碑等地点？ 是 否
3. 如果有人在庄严神圣的纪念馆或纪念碑前嬉笑打闹，你是否会进行阻止？ 会 不会
4. 学校组织你们去参观烈士陵园，你是否会积极参加？ 会 不会
5. 你是否觉得，历史已经成为历史，不必总抓着不放，影响现在的生活？ 是 否
6. 你会看一些与抗战历史相关的电视剧或电影吗？ 会 不会
7. 你知道哪些革命纪念日或抗战中发生的重大事件的时间？请列举出来。

2

位卑未敢忘忧国

——树立爱国思想



情景启示录

情景一

“神舟十号”飞船于2013年6月11日17时38分发射。高一（3）班201寝室的五个同学都守在笔记本电脑前观看“神舟十号”发射升空的全部过程，只有张雷躺在床上，漠不关心。在发射的一瞬间，同学们忍不住兴奋地尖叫，却遭到了张雷的斥责。张雷说道：“你们兴奋什么？‘神舟十号’升空跟你们有半点关系吗？不就升了个飞船嘛，有什么值得兴奋的，别的国家早就有这技术了，我们依然落在别人后面，没什么好值得骄傲兴奋的。你们还是做点正经事吧，别总是关注这些你们不需要关注的事情。”



情景二

李丽喜欢娱乐八卦，娱乐圈就算发生点鸡毛蒜皮的事情她都知道。对于自己喜欢的明星的身高体重、兴趣爱好、每天的行程，她都了解得非常清楚。她可以趴在电脑前看一整天娱乐八卦，但是对国家大事却充耳不闻，甚至连新任总理的名字都说不出来。寝室里讨论一些最近发生的国家大事时，她从来不参加，也没法参加，因为她对室友们讨论的事情一无所知。因此，寝室室友调侃她是个“娱乐花痴”“时政白痴”。



“天下兴亡，匹夫有责。”每个人都与国家有着千丝万缕的关系，每个人对国家的生存与发展都负有责任，不论贵贱与贫富。而情景一中的张雷却认为国家与他没有多大关系，他不仅对国家大事漠不关心，对于国家取得的成就和荣誉也不以为然。情景二中的李丽连国家主要领导人是谁都不知道，就更别谈对国家的责任了。这些都是不热爱祖国的体现。国家，有国才会有家，我们应该热爱我们的国家，必要的时候，我们还要义无反顾地保卫我们的国家。



见贤思齐

位卑未敢忘忧国

白芳礼老人在生命最后的20多年里，靠着一脚一脚地蹬三轮，挣下35万元人民币，并把这些钱全部捐给了天津的大学、中学和小学，资助300多名贫困学生完成了学业。他曾在夏天路面温度高达50℃的炙烤下，从三轮车上昏倒过去；他曾在冬天大雪满地的路途中，摔到沟里；他曾由于过度疲劳，蹬着车睡着了；他曾多次在感冒发烧到39℃的情况下，一边吞着退烧药片，一边蹬车。多拉一趟活、多挣一块钱、多让一个

孩子上学，成为白芳礼老人每天最大的盼望。为此，他几乎到了不要命的地步。而每一个走近他的人都惊异地发现，他个人生活得近似乞丐，他的私有财产账单上是一个零。

老人这样做的理由只有一个：国家要发展，知识为先。不能眼瞅着那些没钱的孩子上不了学！白芳礼的支教事迹从1987年开始，那时，他74岁。那一年，准备告别三轮车回家养老的白芳礼回了一趟河北省沧县的老家，一群正在地里干活的孩子引起了他的注意。当得知孩子们因为没钱而辍学后，老人辗转难眠。回到天津后，白芳礼重操旧业，又蹬起了三轮车，之前攒的5000元“养老钱”也成了老人的第一笔助学捐款被送到了家乡。从那时起，白芳礼总是一大早就出门，晚上11点多才回来，就连冬天也不例外。就这样，靠着老人风里来雨里去的蹬车，一笔笔的款项被捐助到天津市中小学幼儿教师奖励基金、中国青少年发展基金会、河北区少年宫等部门。

后来，为了加快对困难学生资助的脚步，白芳礼就搬到自己在东站附近搭的简易棚子中居住。同时，他24小时等候乘客，吃的特别简单，穿的衣服有些是捡来的。在他节衣缩食的积攒下，天津市红光中学、南开大学、天津大学等学校的特困学生纷纷收到了来自白芳礼的助学款。他蜗居在简陋的屋里，一分一角地攒着支教款，达到几百元，他就用皮筋扎起来，送到学校去。2000年，白芳礼因摔伤了胳膊，告别了陪伴他多年的三轮车，回家养老。2004年4月，白芳礼因营养不良住进了医院。2005年，老人去世。





“国家要发展，知识为先。不能眼瞅着那些没钱的孩子上不了学！”白芳礼不仅仅资助了拮据的学子，更诠释了他对祖国深沉的热爱。他没有豪言壮语，也没有宏图壮举，只是日复一日地、周而复始地踩脚踏车，只是一滴一滴地流汗、一分一分地攒钱。他对自己吝啬而苛刻，对别人慷慨大方。没有人要求他这么做，奉献似乎是他的本能和人生的全部内容。无怨无悔、甘之如饴源自他由衷的爱国之情。国家兴亡，匹夫有责。



在几千年的发展中，中华民族形成了以爱国主义为核心，团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的伟大民族精神。我们为什么要树立爱国思想呢？

第一，祖国是我们共同的家，是我们的文化之根。祖国养育了我们，给我们提供了生活和生产的资料，为我们的人身和财产安全提供了保障，为我们的生存和发展创造了良好的环境。同时，祖国还给予了我们文化的滋养，无论我们走到何方，我们身上散发出的文化气息将饱含着祖国的气息。

第二，爱国主义是维护祖国统一和民族团结的纽带。中国是一个多民族国家，实现各民族的团结和国家统一，反对国家分裂和民族对抗，是各族人民共同的思想情感，更是全体人民的最高利益。只有在祖国统一和民族团结的前提下，才有可能实现人民的安居乐业和国家的繁荣昌盛。只有各族人民由衷地热爱祖国，才会自觉地维护民族的团结和社会的安定，所以说，爱国之情是维系民族团结的情感纽带。

第三，爱国主义是中华民族屹立于世界民族之林的精神后盾。爱国主义唤起了整个中华民族对自己祖国的挚爱，并由此激发了强大的民族凝聚力，成为