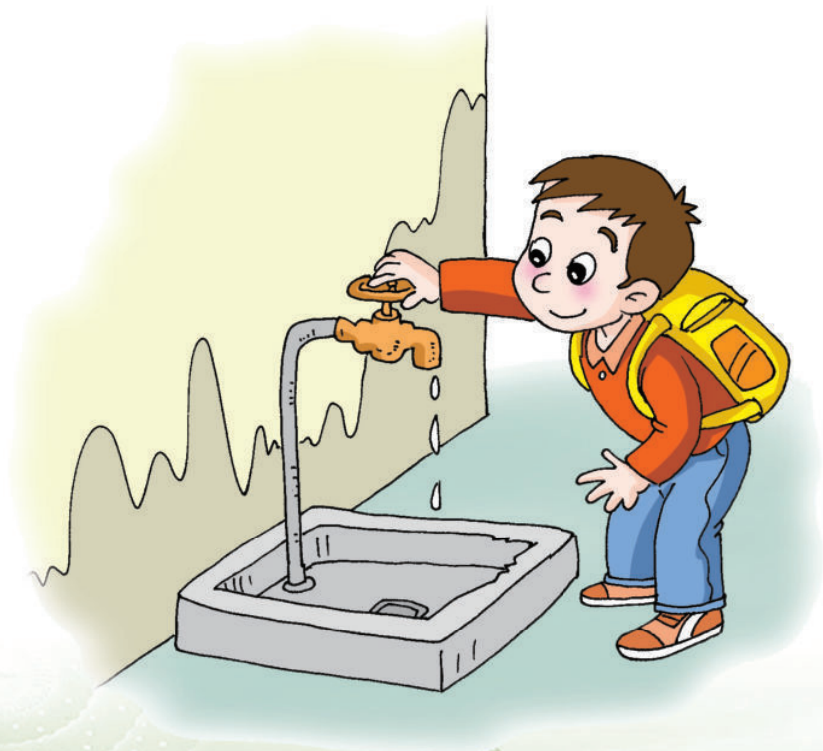


培育和践行社会主义核心价值观

养成教育

二年级 上册

田 靖 主编



CIS 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

二年级 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. 二年级. 上册 / 田靖主编. —长沙:

湖南教育出版社, 2015. 8

ISBN 978 - 7 - 5539 - 2748 - 0

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 186755 号

养成教育

二年级上册

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.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:衡阳市育新印刷厂

开 本:787 × 1092 1/16

字 数:122 400

印 张:4.5

版 次:2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5539 - 2748 - 0

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。

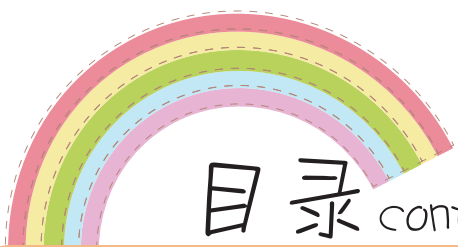
养成教育是一个“知情意行”协调发展的过程。我们根据养成教育这一规律，在编辑本套书时，着眼于提供学生有关方面的知识，激发学生自我完善的信心与情感，力求落实在具体的日常行为之中，并形成完备的监督评价制度。因而在每一章节里设置“情景启示录”（对不良行为习惯的反省）、“见贤思齐”（对良好行为习惯典型的宣传与褒奖）、“教育博士”（讲解具体行为习惯的知识及培养良好行为习惯的途径与方法）、“行为诊断室”（对不良行为习惯展开讨论与反省）、“自我评估”（让学生对具体行为习惯做比较明确的自我评估，找出差距以利于教育培养）等栏目，有的还设置了“小链接”，主要展示最新的有关知识或感人的典范事例。为了加强养成教育的操作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

节约篇

- 1 谁知盘中餐，粒粒皆辛苦——养成爱惜粮食的习惯 / 02
- 2 水是生命之源，节约从我做起——养成节约用水的习惯 / 07
- 单元活动 / 12

文明篇

- 3 良言一句三冬暖——常讲礼貌用语 / 19
- 4 恶语伤人六月寒——不讲不文明的话 / 24
- 单元活动 / 29

公德篇

- 5 好借好还，再借不难——养成及时归还所借财物的习惯 / 36
- 6 冠必正，钮必结——养成文明着装的习惯 / 41
- 单元活动 / 46

诚信篇

- 7 说了一次谎，影响一世名——不说谎话 / 52
- 8 弄虚作假者，欺人更欺己——考试不作弊 / 58
- 单元活动 / 63



节约篇

节约，就是节省、俭约的意思。在同学们的日常生活中主要表现为对时间、金钱、资源的节制使用，杜绝挥霍无度的现象发生。节约是中华民族的传统美德，也是中华民族世代相传的精神财富，更是我们这个民族百折不挠、生生不息的力量源泉。作为一名小学生，我们应该从自身做起，从小处着手，从一粒米、一滴水做起，节约粮食、节约用水、节约用电，养成节约的生活习惯，为营造节约型社会贡献出自己的一份力量。





1

谁知盘中餐，粒粒皆辛苦

——养成爱惜粮食的习惯



情景启示录

情景



小可觉得饭菜不好吃，就偷偷把碗里的饭倒进了垃圾桶。

启示

粮食来之不易，我们应该养成爱惜粮食的习惯。小可觉得饭菜不好吃就随手倒掉的行为是错误的，是浪费粮食的表现，是我们引以为戒的。





见贤思齐

yǒu yì tiān zhōu
有一天，周

ēn lái dào jiǎng mā ma
恩来到蒋妈妈

jiā wán chī fàn de shí
家玩。吃饭的时

hou tā wàng zhe bái
候，他望着白

huā huā de dà mǐ fàn pò
花花的大米饭迫



bù jí dài de wèn dào jiǎng mā ma zhè dà mǐ fàn shì zěn me lái de ne
不及待地问道：“蒋妈妈，这大米饭是怎么来的呢？”

jiǎng mā ma xiào zhe gào su tā dà mǐ shì dào zi chōng chéng de dào
蒋妈妈笑着告诉他：“大米是稻子舂成的。稻

zi de yì shēng yào jīng guò jìn zhǒng cuī yá tián jiān yù yāng yí zāi chú cǎo
子的一生要经过浸种催芽、田间育秧、移栽锄草、

shī féi guǎn lǐ chú
施肥管理、除

bìng zhì chóng shōu
病治虫、收

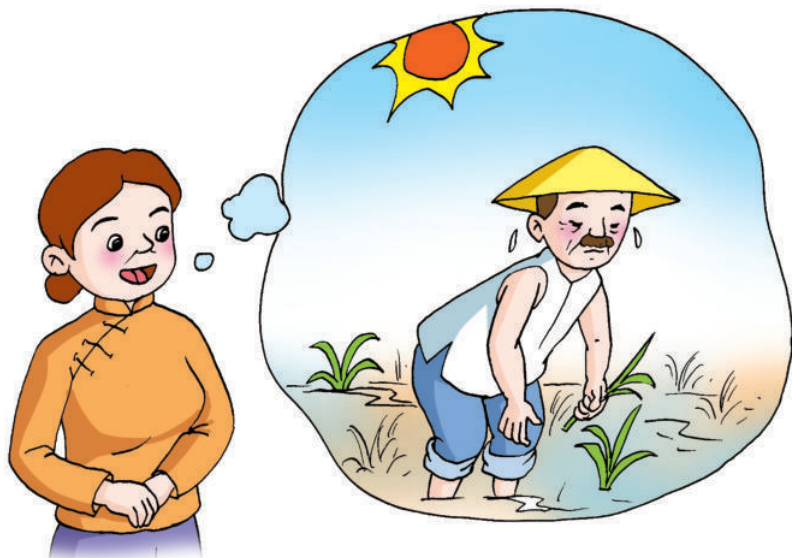
gē tuō lì yì zhí dào
割脱粒，一直到

chōng chéng dà mǐ
舂成大米。”

zhè shí duō dào
“这十多道

guān yě bù zhī dào yào
关，也不知道要

lèi huài duō shao zhòng
累坏多少种



tián rén ne zhè xiāng pēn pēn de dà mǐ fàn shì zhòng tián rén yòng xuè hàn jiāo guàn
田人呢，这香喷喷的大米饭是种田人用血汗浇灌
chū lái de 。” jiǎng mā ma shēn yǒu gǎn chù de shuō
出来的。”蒋妈妈深有感触地说。

cóng cǐ yǐ hòu zhōu ēn lái yán gé yāo qiú zì jǐ ài xī liáng shí jiàn jiàn
从此以后，周恩来严格要求自己爱惜粮食，渐渐
yǎng chéng le qín jiǎn jié yuē de hǎo xí guàn
养成了勤俭节约的好习惯。

启 示

正如蒋妈妈所说，大米饭是种田人用血汗浇灌出来的，我们应该爱惜每一粒粮食。周总理是爱惜粮食、勤俭节约的好榜样，我们应该向他学习，在日常生活中注重勤俭，节约粮食。



教育博士

wǒ guó sù yǒu qín jiǎn jié yuē ài xī liáng shí de chuán tǒng liáng shí shì
我国素有勤俭节约爱惜粮食的传统，粮食是
rén lèi shēng cún zhī běn jié yuē liáng shí shì měi yí gè rén yì bù róng cí de
人类生存之本，节约粮食是每一个人义不容辞的
zé rèn wǒ men yīng gāi jī jí dòng yuán qǐ lái cóng wǒ zuò qǐ ài
责任。我们应该积极动员起来，从我做起，爱
xī liáng shí dù jué làng fèi
惜粮食，杜绝浪费。

◆ shì liàng dìng cān chī duō shao chéng duō shao bì miǎn shèng cài
适量定餐，吃多少盛多少，避免剩菜

shèng fàn jiǎn shǎo làng fèi
剩饭，减少浪费。

bù pān bǐ yǐ jié yuē wéi róng làng fèi wéi chǐ
◆ 不攀比，以节约为荣，浪费为耻。

kàn dào làng fèi liáng shí de xiànxàng yǒng gǎn de qǐ lái zhì zhǐ
◆ 看到浪费粮食的现象勇敢地起来制止。

zuò jié yuē liáng shí de xiǎoxiǎo xuān chuán yuán xiàng jiā rén qīn qī péng you xuān chuán làng fèi de kě pà hòu guǒ
◆ 做节约粮食的小小宣传员：向家人、亲戚、朋友宣传浪费的可怕后果。

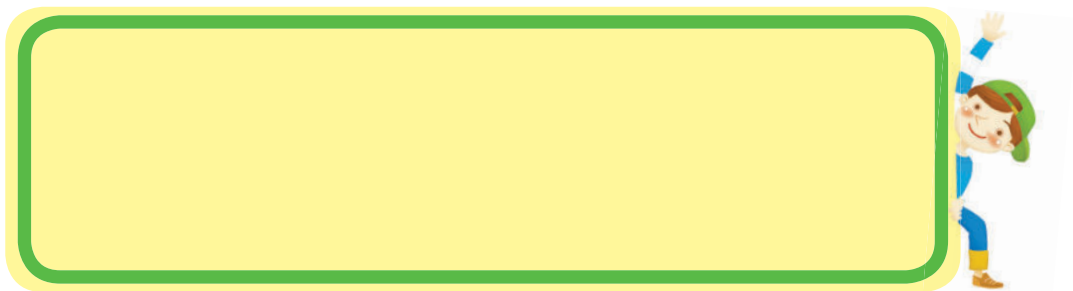


☆ 行为：



小菲将碗里的饭吃得干干净净。

我们能从小菲同学的行为中学到什么呢？



自我评估

1. 每次吃饭你都能吃得干干净净，一点不剩吗？ 是 否
2. 如果剩下饭，你会下次热着吃吗？ 是 否
3. 在餐馆吃饭，剩下的菜肴还很多，你会打包带回家吃吗？
是 否
4. 在自助餐厅吃饭时，你会根据自己的食量盛饭盛菜而不浪费吗？ 是 否
5. 你在吃零食时，还剩下一些不想吃了，你会怎么做呢？



2

水是生命之源，节约从我做起

——养成节约用水的习惯



情景启示录

情景



玩耍之后，小伙伴们纷纷去洗手。小彬却不好好洗手，而是玩起了水，水流了一地。

启示

小彬浪费水的行为是不对的。水是生命的源泉，我们生活中不能缺水。而且，水资源是有限的，所以我们更应该珍惜水资源，合理用水，杜绝浪费水的行为。





见贤思齐

guō shù sēn lǎo rén yǐ
郭树森老人已

jīng bā shí duō suì le dàn
经八十多岁了，但

tā réng rán rè xīn cóng shì jié
他仍然热心从事节

shuǐ xuān chuán huó dòng bèi
水宣传活动，被

qún zhòng yù wéi jié shuǐ
群众誉为“节水

biāo bīng”。



wèi le jié yuē yòng shuǐ lǎo guō bǎ jiā lǐ de zuò biàn qì huàn chéng le jié
为了节约用水，老郭把家里的坐便器换成了节

shuǐ xíng chōu shuǐ mǎ tǒng bìng yòng xǐ shù yòng shuǐ hé xǐ zǎo shuǐ chōng cè suǒ
水型抽水马桶，并用洗漱用水和洗澡水冲厕所，

yòng táo mǐ shuǐ jiāo huā mù qián tài yuán shì mǐn yòng shuǐ liàng píng jūn měi rén
用淘米水浇花。目前，太原市民用水量平均每人

měi tiān shì shēng zhì shēng ér lǎo guō quán jiā měi tiān de yòng shuǐ liàng
每天是100升至150升，而老郭全家的用水量

cái shēng zài lǎo guō de dài dòng xià yuán běn duì jié shuǐ háo bú zài yì de
才60升。在老郭的带动下，原本对节水毫不在意的

lǎo bàn hé nǚ ér yě zì jué de jiā rù dào jié shuǐ de duì wu zhōng xiàn zài lǎo
老伴和女儿也自觉地加入到节水的队伍中。现在，老

guō nǚ ér jiā lǐ yě ān zhuāng le jié shuǐ xíng mǎ tǒng xǐ yī xǐ cài zuò
郭女儿家里也安装了节水型马桶，洗衣、洗菜、做

fàn de fèi shuǐ quán dōu jìn xíng èr cì lì yòng shù lì qǐ quán jiā qí jié shuǐ de
饭的废水全都进行二次利用，树立起全家齐节水的

hǎo fēng shàng
好风尚。

启 示

节约用水并不是要我们做惊天动地的大事，我们只要树立节约用水的意识，从自身做起，从每一个细微处做起，就能像“节水标兵”老郭一样节约大量的水。



教育博士

dà jiā de rì cháng shēng huó yǔ “shuǐ” shì fēn bù kāi de méi yǒu
大家的日常生活与“水”是分不开的。没有
shuǐ dà jiā de yī fu jiù méi bàn fǎ qīng xǐ xié zi yě bù kě néng qīng
水，大家的衣服就没办法清洗，鞋子也不可能清
jié gān jìng gèng yán zhòng de shì quē fá yǐn yòng shuǐ huì dǎo zhì wǒ
洁干净，更严重的是，缺乏饮用水会导致我
men shēng cún kùn nán shuǐ zī yuán shì rén lèi shí fēn bǎo guì de shēng cún
们生存困难。水资源是人类十分宝贵的生存
bì xū pǐn tóng xué men yīng gāi cóng yǐ xià jǐ gè fāng miàn lái jié yuē
必需品，同学们应该从以下几个方面来节约
yòng shuǐ
用水。

xǐ liǎn shuǐ hé xǐ zǎo shuǐ kě yǐ yòng lái chōng cè suǒ
◆ 洗脸水和洗澡水可以用来冲厕所。

táo mǐ shuǐ kě yǐ xǐ cài yǎng yú de shuǐ kě yǐ jiāo huā hái
◆ 淘米水可以洗菜，养鱼的水可以浇花，还
néng cù jìn huā mù shēng zhǎng
能促进花木生长。

jí shí guān bì shuǐ lóng tóu xǐ zǎo xǐ liǎn shuā yá de shí
◆ 及时关闭水龙头。洗澡、洗脸、刷牙的时

hòu bú yào yì zhí kāi zhe shuǐ lóng tóu
候不要一直开着水龙头。

yòng chéng yǒu bù fèn shuǐ de pén huò zhě shuǐ cáo xǐ dōng xi
◆ 用盛有部分水的盆或者水槽洗东西，
jiǎn shǎo yīn shǐ yòng shuǐ lóng tóu liú chū lái de huó shuǐ ér zào chéng de shuǐ
减少因使用水龙头流出来的活水而造成的水
zī yuán de làng fèi
资源的浪费。



行为诊断室

☆行为一：

小康看到路上的消防水龙头在漏水，上前去堵住漏水处。

你觉得小康做得对吗？他的同学呢？遇到这样的情况你会怎么做呢？



☆行为二：



奇奇不愿用淘米水浇花，而是去接自来水。

你觉得奇奇不愿用淘米水而是用自来水浇花的行为好吗？为什么？



自我评估

1. 洗澡时，你会在涂肥皂搓洗身体时，暂时关闭水龙头吗？
是 否
2. 看到学校厕所的水龙头没关紧，你会去关紧它吗？
是 否
3. 洗菜时，你是否会在水龙头下一直开着水冲洗？
是 否
4. 你是否会把洗脸、洗菜用水收集起来，用来冲厕所？
是 否





单元活动



家长课堂

水是人类赖以生存的生命线。我国是个淡水资源缺乏且分布不均的国家，也是全球人均水资源最贫乏的国家之一。然而，中国又是世界上用水量最多的国家。节约，不仅是省钱，更是为了更大限度地减少资源的消耗，保护我们的环境，保护我们的明天。

周末，潇潇和好朋友一起在家楼下玩耍，潇潇提议说要打水仗，于是几个小朋友纷纷回家拿了水枪下来玩，大家争先恐后地去小区的公共洗



手池接水，可是每次接完水后都没有人去关水龙头。这时，潇潇妈妈买菜回来看见他们没有关水龙头，立马叫住了潇潇，严肃地说：“潇潇，你和小伙伴玩水枪已经很浪费水了，你们每次还不关水龙头，这样有多少水资源被白白浪费了啊！要知道，在西部地区还有很多人因为喝水问题而犯愁呢！”潇潇和好朋友们听到妈妈的教诲，纷纷不好意思地低下了头，也不再玩水枪了。