 培育和践行社会主义核心价值观

养成教育

五年级 上册

田 靖 ○主编



YANGCHENG JIAOYU



培育和践行社会主义核心价值观

养成教育

五年级 上册

田 靖 〇主编

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. 五年级. 上册 / 田靖主编. —长沙:

湖南教育出版社, 2015. 8

ISBN 978 - 7 - 5539 - 2751 - 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 186754 号

养成教育

五年级上册

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: hnjychs@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:2015 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 5539 - 2751 - 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。

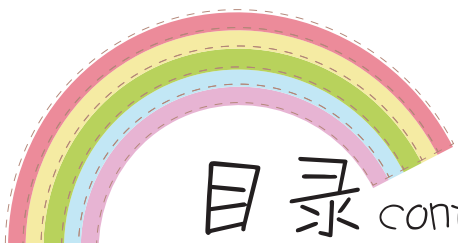
在编辑本套书时，我们充分考虑了学生年龄发展特点，根据不同学段安排养成教育的内容，全套书上下册共 24 本。为了让家庭更好地配合学校对学生进行养成教育，特意增加了家庭教育的内容，主要是让家长了解养成教育的内容，选取经典案例向家长介绍培养孩子良好习惯的途径和方法，形成学校与家庭的互动，加强养成教育的实际效果。

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

学习篇

- 1 读书破万卷，下笔如有神——养成阅读的习惯 / 02
- 2 反省昨天，记录今天，憧憬明天——坚持写日记 / 07
- 3 学而不思则罔——勤于思考 / 12

单元活动 / 17

作风篇

- 4 今天的事情今天做，明天再补也是迟——做事不拖沓 / 23
- 5 有事肯承担，犯错敢担当——从小学会担当 / 28

单元活动 / 32

文明篇

- 6 尊重他人就是尊重自己——不影响他人工作、休息 / 38
- 7 客人来我家，热茶来欢迎——礼貌待客 / 43

单元活动 / 48

和谐篇

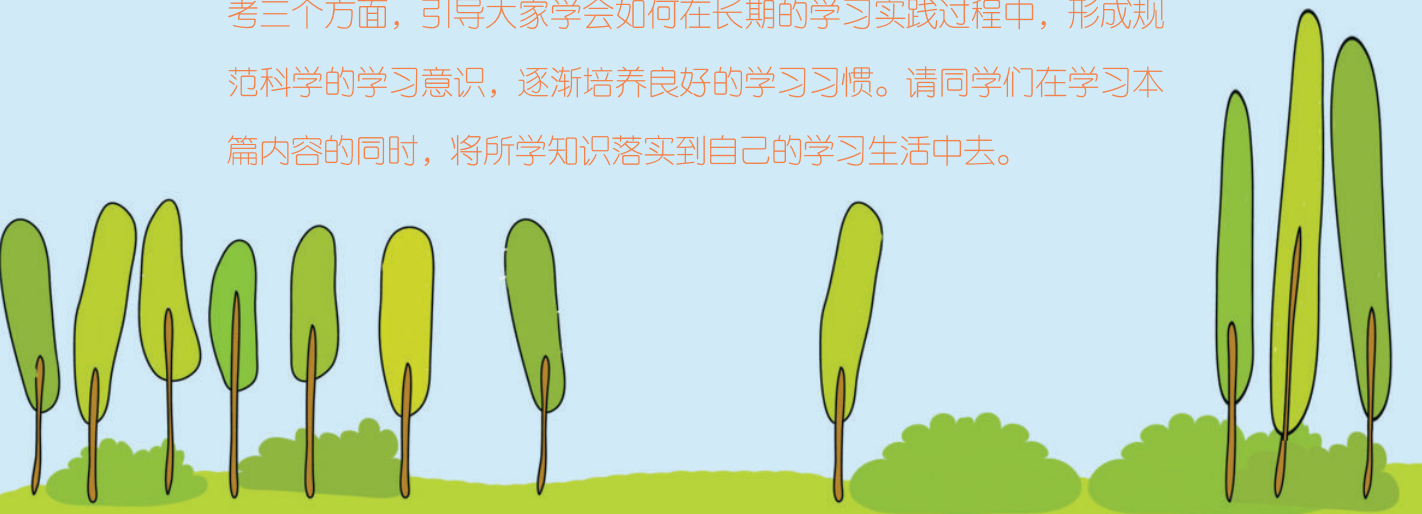
- 8 爱护校园环境，从我做起——爱护校园环境 / 54
- 9 垃圾分一分，环境美十分——养成垃圾分类的习惯 / 59

单元活动 / 64



学习是一叶小舟，它把我们载向知识的彼岸；学习是一条小径，它指引我们进入知识的殿堂；学习是一扇大门，推开它，你将拥有更多的知识。学习就像是一棵小树苗，你只有好好培育它，它才会结出灿烂的果实。学习如同一支魔法棒，它能使人思维活跃，聪颖智慧；它使人增长见识，谈吐不凡；它能让人眼界开阔，丰富课余生活；它使人目光变得远大，能够志存高远。学习是对有限生命的挑战，我们要以有限的生命追求无限的知识。

本篇共包括三讲，分别从养成阅读习惯，坚持写日记和勤于思考三个方面，引导大家学会如何在长期的学习实践过程中，形成规范科学的学习意识，逐渐培养良好的学习习惯。请同学们在学习本篇内容的同时，将所学知识落实到自己的学习生活中去。





1

读书破万卷，下笔如有神

——养成阅读的习惯



情景启示录

情景一

妈妈为了培养汤小武的阅读习惯，每月都给他买一些少儿读物，但是小武从来都不看，他还埋怨妈妈，说买这些闲书干吗，看了又不能提高学习成绩，还占用了他玩耍的时间。



情景二

王宇最喜欢看各种武侠小说了，每次去图书馆也是借武侠小说看，但却从来不看其他类型的比如历史、社科方面的书籍。老师对他说要阅读不同种类的书籍，才能多方面积累知识，王宇却是左耳朵进右耳朵出，心里嘀咕着：反正也只是课外书，我想看哪种就看哪种。他仍旧只看武侠小说。



要阅读不同种类的书籍。

反正也只是课外书，我想看哪种就看哪种。



启 示

汤小武拒绝课外书籍，王宇的课外阅读仅限于武侠小说，这些都是不正确的做法。阅读不仅可以开阔视野，增长知识，培养良好的阅读能力，还可以进一步巩固在课内学到的各种知识，使知识更加牢固。所以我们不仅要有阅读的习惯，还要多阅读不同类型的书籍，这样才能全面提高自己的知识储备和文化素养。



见贤思齐

毛泽东从青少年时期起，就发奋刻苦，勤读百书。他总是千方百计地找书来读，因为他懂得要成就大事业，从读书开始。

毛泽东曾说过“我的一生最大的爱好是读书”，“饭可以一日不吃，觉可以一日不睡，书不可以一日不读”。无论是在风华正茂的少年时代，还是在戎马倥偬的战争岁月，或是在日理万机的建设时期，他总是如饥似渴地寻求新知，孜孜不倦地勤奋读书。即使到了晚年，病魔缠身，躺在病榻上，他仍以惊人的毅力，坚持读书。自己读不了，他还要人家给他念书，直至生命的最后一刻。书，陪伴他走完了伟大的一生。

毛泽东一生读书面广、量大，可谓博览群书，从古到今，从中到外，从社会科学到自然科学，从马列著作到西方名著，包括哲学、经济学、政治学、军事学、文学、史学、科技、宗教、外语等。他对许多书都有浓厚的兴趣。他究竟读过多少书，已无法精确统计，但我们知道仅在中南海的“菊香书屋”中就收藏有他经常阅读的几万卷书。

启示

毛泽东毕生珍惜时间、博览群书。正是因为毛主席广泛地阅读，不断汲取书本知识，才能在中国危难之际，挺身而出，利用自身的知识和谋略为新中国的成立做出了巨大的贡献。可见，养成阅读的好习惯，对个人的成长至关重要。



教育博士

知识是人类进步的阶梯，阅读则是了解人生和获取知识的重要手段和最好途径。

莎士比亚说：“书籍是全人类的营养品。”阅读能够帮助我们更有效、更广泛地汲取书籍里蕴藏财富，开阔视野、储备知识，使我们能更好地了解世界。

同时，读书能陶冶情操、净化心灵，使人知礼仪、明荣辱、辨是非。在书中，我们往往可以发现自身的不足，从而不断地改正错误，摆正自己前进的方向。

此外，阅读也能帮助我们提升语言理解、口头表达以及写作能力，让我们能积累优美的词汇，获得更多的写作灵感。

冰心说：“读书好，好读书，读好书。”这九个字，形象地诠释了阅读，即阅读对人有益，能带来好处，要喜欢阅读，热爱阅读，而且要读对我们有益的书籍。我们应该如何养成良好的阅读习惯呢？

◆ 选择适合的书籍。选择适合自己年龄、水平、有价值的书去读。不能仅仅依靠自己的兴趣爱好去读书，而要广泛涉猎。

◆ 做好读书计划。列读书清单，并严格按照读书计划进行阅读。

◆ 选用正确的读书方法。根据阅读的内容和需要，确定什么样的

书适合泛读和略读，什么样的书适合精读和细读，甚至反复读。

◆边动脑边动笔。阅读时要认真思考并做好读书笔记。好书要反复读，将好书读懂读透。

◆养成勤查字典、词典的好习惯。碰到了自己不认识的字或不懂的词，应当和字典、词典多打交道。

◆坚持每天阅读，持之以恒。

“知识改变命运，习惯成就人生。”从现在起，让我们养成良好的阅读习惯，让书籍陪伴我们！



行为诊断室

☆行为一：

学校举行百科知识抢答赛，“小智星”李冰代表五年二班参赛并勇夺冠军，全班同学都纷纷围住他，向他祝贺。老师让李冰给大家说说看，怎么知道那么多百科知识。李冰挠了挠头，不好意思地说：“其实也没什么，就是看得多而已。平时只要有时间，我就看各种课外书，最喜欢的就是《十万个为什么》了，是它教会了我那么多的知识。”

你也和李冰一样喜欢读课外书吗？想一想，除了能参赛，阅读课外书籍还有什么别的好处？

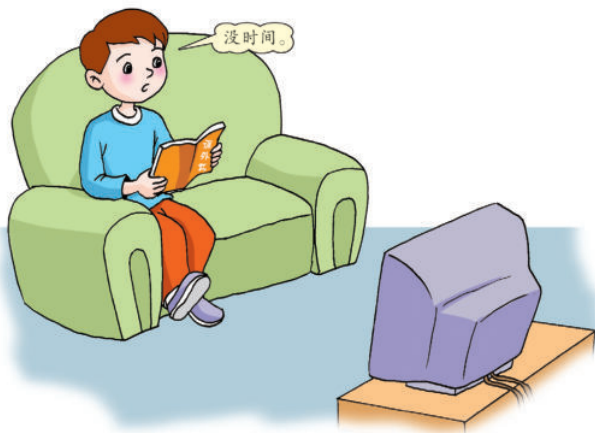


☆行为二：

王响决定向“小智星”李冰学习，每天也看3页课外读物。开始几天，王响还能每天看3页，没过多久，他便坚持不了了，说：“平时晚上回家后，吃饭、洗澡、做作业，再看一会电视就要睡觉了，根本就没有时间看课外书，

还是等周末再多看点吧。”
可是，到周末了，王响还是
“挤”不出时间来。

王响真的挤不出时间来
吗？如果是你，你会怎么做？



自我评估

- | | | |
|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| 1. 你看的课外读物，都是选择适合自己的吗？ | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |
| 2. 你会将自己想看的书列成清单吗？ | 会 <input type="checkbox"/> | 不会 <input type="checkbox"/> |
| 3. 你会给自己制订读书计划，并按照计划执行吗？ | 会 <input type="checkbox"/> | 不会 <input type="checkbox"/> |
| 4. 看书时，遇到不懂的字或词语，你会去查字典吗？ | 会 <input type="checkbox"/> | 不会 <input type="checkbox"/> |
| 5. 阅读时，你会拿笔进行标注，做记号和笔记吗？ | 会 <input type="checkbox"/> | 不会 <input type="checkbox"/> |
| 6. 你会一边阅读一边认真思考吗？ | 会 <input type="checkbox"/> | 不会 <input type="checkbox"/> |
| 7. 你会记录阅读后的感想或摘抄对你有启发的句子吗？ | 会 <input type="checkbox"/> | 不会 <input type="checkbox"/> |
| 8. 你每天都坚持阅读了吗？ | 是 <input type="checkbox"/> | 否 <input type="checkbox"/> |



2

反省昨天，记录今天，憧憬明天

——坚持写日记



情景启示录

情景一

语文老师说写日记可以提高写作水平，要求同学们养成每天写日记的好习惯。陈芳想通过写日记来提高自己的写作水平，便决定开始写日记。每天晚上做完作业后，陈芳就开始回顾自己一天的生活，并把发生的事写进日记里。开始还能坚持每天晚上都写，但是坚持了几天就不想写了，她对同学说，每天的生活都差不多，写日记对提高写作水平并没有什么帮助。

情景二

语文老师要求班上同学每天写日记，记录当天发生的有意义的事。李木想：日记日记，天天记！哪有那么多有意义的事发生啊？为了敷衍了事，他便每天都在日记本里重复地写着同样的内容：今天早上起来，就吃早餐。吃完早餐就去上学……后来，老师发现了，便批评他说：

“写日记要有所思考，不要简单地记流水账。”



启示

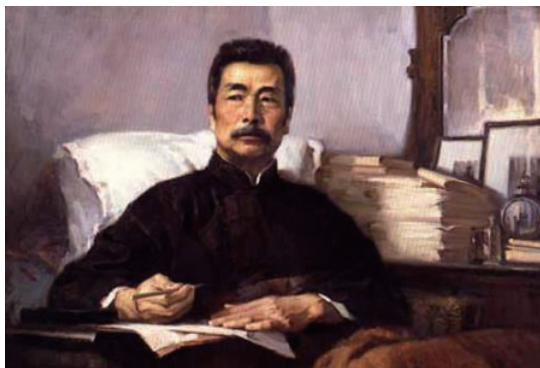
以上情景反应了同一个问题：没有正确对待坚持写日记这件事。情景一中的陈芳虽然写日记，但是却并没有坚持下来，所以她的写作水平没有得到提高；情景二中的李木写日记只是在记流水账，敷衍了事，并没有做到认真地写日记。不能认真地坚持写日记，不仅不会提高写作水平，还会浪费时间。



见贤思齐

鲁迅是我国著名的文学家、思想家、革命家，他的文学创作对我国的现当代文学产生了重大的影响。

鲁迅弃医从文，能在文学界取得如此大的成就，可以说得益于他坚持写日记。他在1907—1936年的30年间写（包括翻译）了500



多万字的著作。在此期间，不管工作多忙，环境多艰苦，身体状况多差，他都一直坚持写日记。20余年，从不间断。直到最后病危，他才被迫停下笔来。他在日记中写道：“文章该怎么做，我说不出来，因为自己的作文，是由于多看和练习，此外并无心得和方法了。”写日记就是他练习写作的一个有效途径。

在鲁迅20多年的日记中，我们看到了一个真实的鲁迅，也看到了一个嗜书如命的鲁迅，更看到了一个忧国忧民的鲁迅。有人将鲁迅的日记整理编订为《鲁迅日记》，为后人研究鲁迅提供了宝贵的第一手资料。

启 示

古今中外许多名人都坚持写日记，并从中获益良多，可见坚持写日记非常重要。我们应该向这些名家学习，坚持每天写日记，在写日记的过程中不断提高我们的观察能力和写作能力，不断反省和完善自己。



教育博士

日记，就是每天或经常将我们认为有意义的所见、所闻、所想用文字记录下来。日记内容广泛，可以记事、写人、状物、写景，也可以书写心情和想法。

为什么我们要坚持每天写日记呢？

首先，日记可以见证我们的成长历程。成长不仅是指外在身体的成长，也包括内在心智的成长。成长往往发生在不知不觉中。日记可以记录日常生活和学习中有意义的事件，记录自己的喜怒哀乐。数年之后，日记将成为我们追忆年华的重要依据，我们也可以从日记之中清晰地看到自己成长的足迹。

其次，每天坚持写日记能提高我们的语言表达能力和写作水平。我国著名作家老舍先生曾经说过：“写日记时学习写作的基本功，最好的窍门就是每天必写。”在写日记的过程中，我们不断扩充词汇，积累知识和生活经验，为我们的写作提供充实的素材，从而提高我们的语言表达能力和写作能力。

再次，日记能帮助我们反思。写日记是我们对自己的一天进行回顾和反思，能帮助我们从中总结成功经验，吸取失败教训，为以后的学习和生活提供借鉴。作为小学生，养成天天写日记的好习惯，能很

好地帮助我们纠正不良的行为习惯。

最后，坚持写日记还可以帮助我们养成认真观察的好习惯。日记不能泛泛而记，更不能是千篇一律的流水账。一篇优秀的日记有赖于我们对生活细节的留心观察和用心思考。长期写日记，我们就能看到别人很可能忽略的细节，想到别人无法虑及的深处，使我们成为生活中的有心人，从而能获得更多的人生体验，我们的生活也会更加丰富多彩。所以，我们要养成每天写日记的好习惯。

为了养成坚持写日记的好习惯，我们应该怎么做呢？

- ◆ 持之以恒、坚持每天写日记，记录每一天的成长点滴。
- ◆ 留心观察和思考身边发生的事情。
- ◆ 掌握日记的基本格式，同时可以尝试使用多种形式记日记，如绘画、诗歌等。
- ◆ 日记的内容要真实，不可虚构。
- ◆ 写日记时，要将所见所闻记录下来，但是重点是要写出“所感所想”。
- ◆ 要妥善保存日记，以便日后回顾“成长历程”。
- ◆ 不偷看他人日记，尊重他人隐私。



行为诊断室

☆行为：

从小学三年级开始，父母就要求李祥每天写日记。有一天，妈妈看到电视节目中，一个小作家将自己三年的日记整理成了一本《成长录》，出版后成了许多小朋友喜欢的读物。于是，妈妈就对李祥说：“小祥，



你写下的日记要好好保存哦。我们不求出版，但是你以后可以用它来回顾自己的成长历程，这也是一件非常有意义的事情啊！”李祥却回答说：“去年写的日记都不知道丢哪儿去了。再说，我的日记记录的都是一些生活中的小事，没什么必要保存下来。”

李祥这种说法正确吗？为什么？



自我评估

1. 你会细心观察生活中的小事吗？ 会 不会
2. 你每天都会坚持写日记吗？ 经常 偶尔 从没有
3. 你熟悉日记的基本格式吗？ 是 否
4. 你采用过绘画的形式写日记吗？ 经常 偶尔 从没有
5. 对日记里记下的内容，你都认真思考并有所感悟吗？
经常 偶尔 从没有
6. 你能在写日记的过程中，发现自己的不足吗？
经常 偶尔 从没有
7. 你会偷看他人日记吗？ 会 不会
8. 你会妥善保存日记，以便日后回顾“成长历程”吗？ 会 不会





3

学而不思则罔

——勤于思考



情景启示录

情景

李新的数学成绩一直不太好，妈妈给他请了一个家教老师。经过几个月的学习，李新不仅成绩没有明显的提高，反而变得越来越依赖家教老师，遇到不会做的题目想都不想就直接去问家教老师了。



启示

上面的情景展示的就是一个学习不动脑筋，不爱思考的同学。在我们的学习和生活中常能看到懒于思考，总是依赖于别人，盲目地跟从别人的做法，这些做法不但会妨碍知识的理解获得，更容易让人失去自我判断的能力，甚至丧失独立的行动能力。

