

培育和践行社会主义核心价值观

养成教育

六年级 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

六年级 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. 六年级. 上册 / 田靖主编. —长沙:

湖南教育出版社, 2015.8

ISBN 978 - 7 - 5539 - 2752 - 7

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 186763 号

养成教育
六年级上册
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: 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 - 2752 - 7

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。

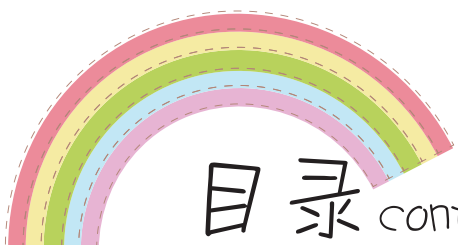
养成教育是一个“知情意行”协调发展的过程。我们根据养成教育这一规律，在编辑本套书时，着眼于提供学生有关方面的知识，激发学生自我完善的信心与情感，力求落实在具体的日常行为之中，并形成完备的监督评价制度。因而在每一章节里设置“情景启示录”（对不良行为习惯的反省）、“见贤思齐”（对良好行为习惯典型的宣传与褒奖）、“教育博士”（讲解具体行为习惯的知识及培养良好行为习惯的途径与方法）、“行为诊断室”（对不良行为习惯展开讨论与反省）、“自我评估”（让学生对具体行为习惯做比较明确的自我评估，找出差距以利于教育培养）等栏目，有的还设置了“小链接”，主要展示最新的有关知识或感人的典范事例。为了加强养成教育的操作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

惜时篇

- 1 一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴——珍惜时间 / 02
- 2 一张一弛，文武之道——合理利用空闲时间 / 08
- 单元活动 / 14

学习篇

- 3 好问则裕，自用则小——勤于提问 / 20
- 4 欲要看究竟，处处细留心——勤于观察 / 25
- 5 热爱是最好的老师——培养兴趣 / 30
- 单元活动 / 35

和谐篇

- 6 感恩从心开始，让爱温暖彼此——学会感恩 / 40
- 7 君子动口不动手——不打架斗殴 / 45
- 单元活动 / 50

国防篇

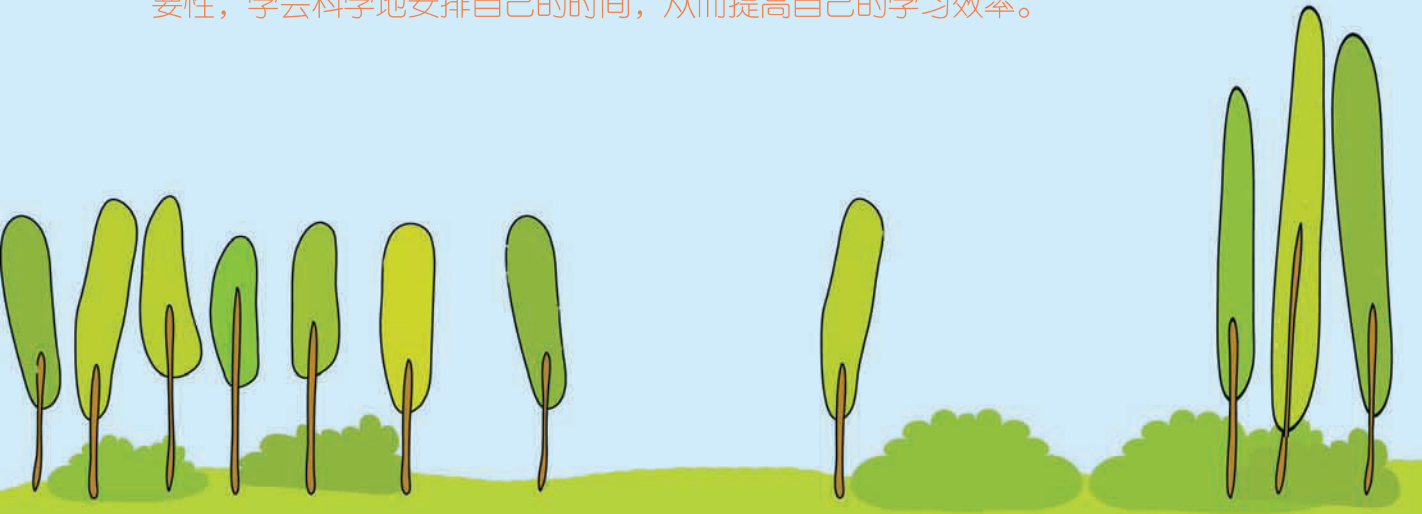
- 8 少小立志报国，长大踊跃从军——养成尚武精神 / 56
- 9 军爱民，民拥军，军民团结一条心——热爱解放军 / 60
- 单元活动 / 65



惜时篇

时间是夹着冰雪的风暴，会染白我们青春的额头；时间是一条湍急的江流，会淹没我们生命的行舟；时间是米粒，它是那么渺小，却需要我们用汗水珍视；时间是鞋子，它是那么朴素，但需要我们一步一个脚印地走下去。时间是最平凡的，也是最珍贵的，金钱买不到它，地位留不住它，逝去的时间也找不回来，但人们在有限的生命里可充分地利用它。鲁迅先生说过，时间，每天得到的都是 24 小时，可是一天的时间给勤劳的人带来智慧与力量，给懒散的人只能留下一片悔恨。珍惜每分每秒，不虚度自己的生命，才能成就辉煌。

本篇的两讲，将围绕“惜时”这个主题，分别从珍惜时间和合理利用空闲时间两方面来讲述，意在督促同学们树立珍惜时间的观念，充分认识时间的重要性，学会科学地安排自己的时间，从而提高自己的学习效率。





① 一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴

——珍惜时间



情景启示录

情景一

曹辉同学特别爱睡觉。每天早上他都要睡到最后一刻才十分不情愿地起床。在学校的时候，他常常因为在上课的时候打盹而被老师批评。周末，其他同学有的去参加辅导班，有的去发展特长，可是曹辉同学的大部分时间都用来睡觉了，每次都是快到中午了才起床，吃过中饭后又睡午觉，傍晚起床吃晚饭，然后看一会儿电视就又倒头大睡了。他周末忙着睡觉，连作业都没时间做，更别说课外辅导、发展特长了。





情景二

暑假到了，刘洪心想，暑假有四十天，长着呢。于是他不是在家玩网络游戏，就是和伙伴们一起出去玩，一点学习的心思都没有。转眼间暑假过去了三十多天，刘洪的作业还没开始写，这时候他才开始着急了。

启示

上面的两个情景反映了一个共同的问题：浪费时间。曹辉把时间浪费在睡懒觉上了；刘洪因为不会合理地安排时间，所以不得不在短促的时间里拼命地赶作业。属于一个人的时间是有限的，每个人的生命总会有结束的时候。浪费时间，不仅不能如期完成要做的事情，也是在浪费生命。



见贤思齐

鲁迅惜时

鲁迅在绍兴城“三味书屋”读私塾的时候，父亲正患着重病，两个弟弟年幼，



鲁迅不仅要经常上当铺、跑药店，还得帮助母亲干家务活。有一天，鲁迅在家里帮助妈妈多做了一点事，结果上学迟到了，严厉的寿镜吾老师狠狠地责备了鲁迅一顿。鲁迅挨了训以后，并没有因为受了委屈而埋怨老师，反而认真地反省自己，决心做好精确的时间安排，再也不要因为做家务而迟到了。他用小刀在书桌的右下角，

方方正正地刻了一个“早”字，用以提醒和鞭策自己珍惜时间，发愤读书。

此后，鲁迅几乎每天都在挤时间。他说过：“时间就像海绵里的水，只要你挤，总是有的。”

在鲁迅的眼中，时间就是生命。鲁迅说：“美国人说，时间就是金钱。但我想：时间就是性命。倘若无端的空耗别人的时间，其实是无异于谋财害命的。”因此，鲁迅最讨厌那些“成天东家跑跑，西家坐坐，说长道短”的人。在鲁迅忙于工作的时候，如果有人来找他聊天或闲扯，即使是很要好的朋友，他也会毫不客气地对人家说：“唉，你又来了，就没有别的事好做吗？”

启示

鲁迅总是能够充分利用时间，珍惜每分每秒，为革命事业和文化事业做出了巨大的贡献。这种精神是值得我们学习的。正如鲁迅所说的，人的生命是由时间构成的，而时间是由一分一秒组成的，善于利用零星时间的人，才是真正珍惜生命的人，也才会做出更大的成就来。





教育博士

“珍惜时间就是珍惜生命，浪费时间就是浪费生命。”我们为什么要珍惜时间呢？

首先，每个人的时间是有限的。

其次，时间是无法逆转的，谁也挡不住时间的脚步。

最后，珍惜时间，才能更好地利用时间。

具体而言，我们应该：

◆ **珍惜每一分一秒。**善于利用零星时间，培养自己的惜时意识。

◆ **合理安排时间。**处理好学习和娱乐的关系，学会松弛有度。制订合理的作息时间表，把作息时间固定下来，养成规律的作息习惯；制订短期和长期的学习计划，合理分配时间。根据不同的学习内容来安排不同的学习时间；分清事情的轻重缓急，判断处理事情的先后顺序；要严格地执行计划，不拖延。

◆ **高效利用黄金时间。**黄金时间往往是最佳的学习时间，一天之内有四段高效的记忆时间：

(1) 早上6点到7点，适合记忆新知识；

(2) 上午8点到10点，适合记忆基础的理论知识；

(3) 晚上7点到9点，适合学习综合性知识；

(4) 晚上10点到11点，适合记忆精确性高、容易出错的知识。



行为诊断室

☆行为：

王晓东晚上放学回来，就开始写作业了。可是他的精力总是不集中，写了不到十分钟，就玩玩这个玩具，摸摸那本书。两个多小时过去了，他的作业还没有完成。



你认为王晓东哪里没做好呢？他应该怎样改正这个毛病呢？





自我评估

1. 你会为自己的学习和日常生活做计划吗？ 是 否
2. 你能严格执行自己制订的计划吗？ 是 否
3. 你知道现在哪件事情最重要，需要先完成吗？ 是 否
4. 你有没有利用好自已的零星时间？ 是 否
5. 你有没有因为拖拖拉拉而完不成作业？ 是 否
6. 你能严格执行安排好的作息时间吗？ 是 否
7. 你的寒暑假作业总是在快开学的时候才完成吗？ 是 否
8. 你常常要等到他人催促，才会完成任务吗？ 是 否
9. 你是不是一玩起来就忘了时间？ 是 否



9

一张一弛，文武之道

——合理利用空闲时间



情景启示录

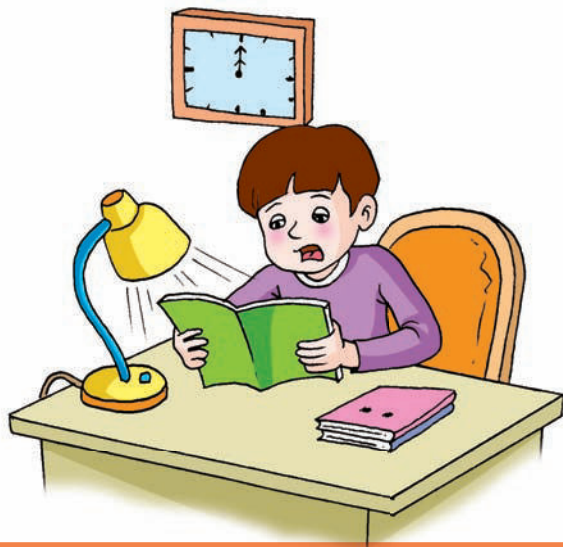
情景一

刚开学，课程相对轻松，课余时间较多。张天敏每天放学回家后都是打开电脑先玩游戏，或是放学直接跟同学一起去操场踢足球。爸爸妈妈多次教育他放学要早点回家复习、预习功课，他每次都会说：“空闲时间很多，又不急于这一时，待会儿再学也不晚啊。”



情景二

李铭小升初考试考得很好，考进了当地重点初中的重点班。重点班里人才济济，大家都唯恐落在别人后面，于



是李铭每天晚上都学习到十二点，周末也待在家里复习功课。结果他抵抗力逐渐下降，经常生病。长辈告诫他要学会劳逸结合，合理安排自己的空闲时间。他却觉得时间都是宝贵的，无繁忙和空闲之分。

启示

时间是宝贵的，容不得我们随意浪费。但是，我们不能像张天敏那样将课余的大部分时间用来休闲娱乐，也不能像李铭那样将全部时间都放在学习上。我们应该学会劳逸结合，合理安排空闲时间，这样学习的效率才会更高，生活才会过得更充实，更有意义。



见贤思齐

爱尔斯金十几岁时，卡尔·华德曾教他钢琴。有一天，老师上课时，忽然问他：“每天要练习多长时间的钢琴？”他回答：“每天三四个小时。”

“不，不要这样！”老师说，“你将来不会像现在这样，有这么长的空闲时间。你可以养成习惯，一有空闲就几分钟几分钟地练习。比



如在你上学以前，或在午饭以后，或在工作的休息时间，五分钟、十分钟地去练习。把小的练习时间分散在一天里面，这样弹钢琴就成了你日常生活中的一部分了。”

当年他并未将老师教的这一方法付诸实践。当他长大后在哥伦比亚大学教书的时候，他想兼职从事创作。可是上课、看卷子、开会等事情把他白天、晚上的时间全占满了。差不多有两个年头他不曾动一下笔，因为他觉得自己实在没有时间……

有一天，爱尔斯金想起了老师的话，便尝试着只要有五分钟左右的空闲时间，就坐下来写一百字或短短的几行。出乎意料的是，在那个星期结束时，他竟然有一大摞的稿子需要修改了。

后来他用同样积少成多的方法，创作长篇小说。他教授的工作是一天比一天繁重，但是每天仍有许多可以利用的零散空闲。他发现每天小小的间歇时间，足以让他从事创作与弹钢琴两项工作。最终爱尔斯金成为美国著名的近代诗人、小说家和出色的钢琴家。

启 示

爱尔斯金说，人类的生命可以从短短的闲歇、闲余中获得一些成就，但这需要对极短的时间进行毫无拖延地充分利用。我们小学生的空闲时间也是特别多的，不妨将这些时间做一个合理的规划，做一些有用的事情，一定会有意想不到的收获。





教育博士

空闲时间是指工作、学习以外的时间。学生的空闲时间大体上是指寒暑假、周末、放学后的时间。此外，午休时间、等餐时间等一些零碎时间也是空闲时间。

我们为什么要合理安排空闲时间呢？

首先，合理安排空闲时间会使我们的生活变得更有意义。另外，合理安排空闲时间是一种良好的习惯和品质，能够反映一个人的修养和生活态度。此外，合理安排空闲时间对一个人的长期发展是十分有益的。

我们要如何合理安排空闲时间呢？

◆ **制订空闲时间计划表。**将寒暑假、周末和其他空闲的时间合理安排，合理规划，制订一个切实可行的计划表，并按照这个计划表行事，这样做既可以避免浪费时间，同时也能养成做事有计划的良好习惯。

◆ **在空闲时间学会调适身心，做到生活有规律。**我们可以利用空闲时间安排一些活动，例如爬山、看电视等，但这些活动要注意适度，以免起到反效果。

◆ **在空闲时间提升自我，拓宽自己的发展空间。**我们可以利用假期，集中精力把自己平时学习上的薄弱环节和积攒的问题，彻底处理一下；也可以把自己平时顾不上阅读的书籍细细品读品读；还可以把自己的爱好与特长拾起来，再提高提高，进一步拓宽自己发展的空间。

◆ **在空闲时间与长辈交流，做到成长有足迹。**在空闲时间，我们可以帮助家长做些家务，陪父母散散步，走走亲戚等。在享受浓郁亲情的同时，也奉献出自己的点滴之爱，尽自己的一份责任，用自己的行动给父母、给家人以真情回报。

◆ **在空闲时间多参加社会实践和社会义务劳动。**我们也可在空闲时间多走出家门，与人沟通，与人交流，扩大社交，丰富生活。





行为诊断室

☆行为:

进入六年级后，赵芸就从没过过一个轻松的周末。每个周末，赵芸都要去补习班补习功课，或是去特长班学习特长。她向家里抱怨过多次，希望能够在周末睡个懒觉，可以跟同学一起玩。爸爸妈妈总会告诫她：“少壮不努力，老大徒伤悲。我们现在赚的钱都是为了让你将来生活得更好，所以你要抓紧时间。”



赵芸爸爸妈妈的说法对吗？如果你是赵芸，你该怎样说服爸爸妈妈呢？

