

重庆市普通高中教育教学改革研究重点课题资助

《责任催我成长——中学责任教育课程化实践研究》课题批准文号：2016cqjwgz2033

责任催我 成长

主编 田树林 姚润平 鲁重鑫



重庆大学出版社

田树林，男，中共党员，中学高级教师。现任永安中学党委副书记、校长。在重庆市物理优质课大赛中荣获二等奖，多次获奉节县教学综合评估一等奖。主持两个市级课题，多篇论文在《物理教学讨论》杂志上发表。获重庆市骨干教师和奉节县“十佳”校长称号。

姚润平，男，中共党员，中学高级教师。现任永安中学副校长，分管德育等工作。其教育理念是“办人民满意的学校，做学校、教师、学生可持续发展的教育”，主张“教育要以学生为本，管理要以教师为本，发展要以学校为本”，其教育格言是“习惯成就人生，状态成就未来，责任成就境界”。

鲁重鑫，男，中共党员，中学语文高级教师。现任永安中学政教主任。被授予“县优秀教师”“重庆市先进教研组长”等称号。多篇论文获国家级、市级奖励。现主抓“重庆市立德树人特色项目实践研究基地”工作。

责任催我成长

主编 田树林 姚润平 鲁重鑫

重庆大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

责任催我成长 / 田树林, 姚润平, 鲁重鑫主编. -- 重庆: 重庆大学出版社, 2020.9

ISBN 978-7-5689-1943-2

I. ①责… II. ①田… ②姚… ③鲁… III. ①德育—中学—教材
IV. ①G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2020) 第 156651 号

责任催我成长

ZEREN CUI WO CHENGZHANG

主 编 田树林 姚润平 鲁重鑫

副主编 秦德洪 刘道可 李素冰

策划编辑: 陈 曦

责任编辑: 夏 宇 李春燕 版式设计: 陈 曦

责任校对: 王 倩 责任印制: 张 策

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 饶帮华

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

邮编: 401331

电话: (023) 88617190 88617185 (中小学)

传真: (023) 88617186 88617166

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆华林天美印务有限公司印刷

*

开本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 12 字数: 238千

2020年9月第1版 2020年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-1943-2 定价: 35.00元

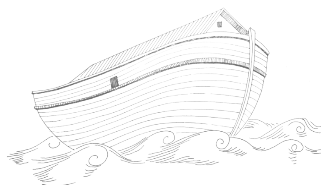
本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书, 违者必究

编委会

主 编	田树林	姚润平	鲁重鑫	
副主编	秦德洪	刘道可	李素冰	
参 编	刘先荣	苏爱茜	陈胜安	毛晓丽
	陈 平	刘传红	姜佑文	张 焱
	黄新发	熊 健	张发轩	王绪斌
	王贞祥	陈永伟	王娅琴	陈志勇
	朱 彬			



扛着责任出发

成就人生的好习惯，是逼出来的；成绩优秀的好方法，是悟出来的；品学兼优的好孩子，是练出来的；一个有责任心的人，是磨砺出来的。习惯也好，方法也好，品德也好，说到底，没有责任心，一切都是无源之水，无本之木。爱，是教育的根本；责任，是教育的源头。

今天的你们，离这些好习惯、好方法、好品德还有多远，其实不重要，重要的是，我们如何一步一步去接近。首先从做人做起，成功从小事做起，改变从现在开始。时常怀有责任之心，你会变得更加优秀而高尚。

一个没有责任心的人，扛不起家庭的压力，担不起社会的责任，负不起民族的重任。没有责任心，就像行尸走肉。不能对家庭负责，还谈什么孝悌？不能对社会负责，就说不上廉耻！不能对他人负责，就没有信义！不能对国家负责，哪有什么忠诚？没有责任，就没有忠孝礼义廉耻，就不能算一个合格的人。

一个人的价值就是担当，一个人的享受就是在担当中感动别人也感动自己。未来的成功者，一定是有责任感的人。我们与其把责任挂在嘴上，不如记在心上；记在心上，不如扛在肩上。现在，就让我们扛着责任出发吧！

今天的你，要担当起民族复兴的时代责任。为民族伟大复兴铺路架桥，为祖国建设添砖加瓦，用一生的奋斗，推动中华民族实现从站起来、富起来到强起来的伟大飞跃。

今天的你，要担当起社会进步的责任。好好学习，准备当好有理想、有学问、有水平的实干家，准备当好有思想、有情怀、有担当的建设者。尽其所学奉献给祖国，倾其所能服务于人民。

今天的你，要担当起修身齐家的责任。准备成为家庭的顶梁柱和家人的希望，努力担当家庭的建设责任，促进家道兴盛、和顺美满，使自己的家庭成为国家发展、民族进步、社会和谐的重要基点。

同学们，世界上最可贵的品质是担当，世界上最伟大的行动是担当。担当起责任，是一个人成熟的基本标志。同学们要扛起使命、担起责任，把自己打造成铁骨铮铮、

顶天立地的担当者。

明天的你，就是国家的栋梁之材。要把爱国作为自己的立德之源、立功之本，以经世济民、富国安邦为己任，为中华民族伟大复兴贡献聪明才智和正能量。

明天的你，就是社会的中流砥柱。要把事业作为自己的干事之基、创业之本，树立兢兢业业、精益求精的工作态度，认真做好分内之事。

明天的你，就是家庭的中坚力量。要把感恩作为自己的成长动力、事业推力，经营好家庭、孝顺好父母、培育好下一代，真正成为家庭的顶梁柱。

你们要经得起艰苦的磨难。象牙塔外，成年人的世界充满艰辛和复杂，成功者都是内心强大、含泪奔跑的人。生活越艰难，我们的内心就越要灿烂，生活再沧桑，也不能磨灭我们内心的美好追求和向往。

你们要经得起挫折的磨难。世界上没有一帆风顺的航程，我们会遇到挫折甚至失败。我们要树立阳光总在风雨后的信念，努力提升自己战胜逆境、抗击挫折的能力，努力做到越挫越勇，昂首跨越一切挫折和失败。

你们要经得起委屈的磨难。任劳诚可贵，任怨价更高。人的一生中会遇到许多误解和委屈。我们要有博大的胸襟、高远的境界、宏大的格局，化解消极情绪、排解负面能量。

让我们一起始终担起责任，责任越沉重，越需要过硬的本领。

让我们一起始终积极进取，昂扬向上，永葆书卷气，把学习作为生活方式，靠学习走向未来。

让我们一起始终胸怀梦想，紧跟时代，确立高远的人生追求，克服焦虑，追求与时代同行的诗和远方。

让我们一起始终开放胸襟，改革创新，敢冒风险，大胆开拓，不断增强创造性分析和解决问题的能力。

让我们一起始终砥砺前行，知行合一，涵养谦虚谨慎、脚踏实地的优良品性。

同学们，人不担责，何以为人？让我们扛起责任出发，在责任中健康成长。做一个有责任心的永中人，就会更充实、更文明、更优秀。由一群有责任心的永中人来组成一个充满责任的校园，我们永安中学的名字将会更响，我们永安中学的牌子将会更亮！

重庆市奉节永安中学校长 田树林

2019年12月5日

序 言

习惯成就人生，状态成就未来，责任成就境界。责任是指应尽的义务，应承担的过失，简言之就是尽责、担责。责任的基础是情感，情感的基础是尊重，尊重的基础是礼仪，礼仪的基础是规则，规则的基础是认同，认同的表象是世界观、人生观、价值观，认同是基础、是起点，规则是条件，礼仪尊重是原则，任务参与是路径，评价是方法。

中学时期是世界观形成的关键时期，也是责任感形成的关键时期。根据认识论基本观点，责任感的形成是一个梯度推进、螺旋上升的过程，每个阶段都遵循认识、实践、内化提高的形成规律。为了让责任教育更具科学性、针对性、系统性，我们编写了这本《责任催我成长》教材，旨在为责任教育实践研究提供一种借鉴和参考。

本书共7个部分42课，7个部分分别对应责任教育的7个方面，即对自己负责、对家庭负责、对他人负责、对集体负责、对社会负责、对国家负责、对大自然负责，每课以“说一说、讲一讲、做引领、做调查、写反思、搜案例”的方式展开，让学生在“育中学、学中记、记中悟、悟中思、思中行、行中成”。

第一部分“对自己负责”，共六个话题，主要围绕尊重生命、努力学习、文明守纪三个方面展开；第二部分“对家庭负责”，共六个话题，主要围绕尊老爱幼、生活节俭、承担家务三个方面展开；第三部分“对他人负责”，共六个话题，主要围绕团结互助、理解宽容、诚信交往三个方面展开；第四部分“对集体负责”，共六个话题，主要围绕维护荣誉、甘于奉献、积极参与三个方面展开；第五部分“对社会负责”，共六个话题，主要围绕遵守公德、关爱社会、扶贫帮困三个方面展开；第六部分“对国家负责”，共六个话题，主要围绕维护尊严、关心国事、立志成才三个方面展开；第七部分“对大自然负责”，共七个话题，主要围绕保护动物、热爱地球、珍爱植物三个方面展开。

在本书的编写过程中，得到市县教育主管部门的大力支持，得到了重庆市教科院领导和专家的大力支持，在这里一并表示感谢。

姚润平

2019年12月4日

目 录

第一部分 对自己负责

第一课	生命是绚丽的花朵	/ 1
第二课	珍爱生命	/ 6
第三课	爱护自己的名誉	/ 11
第四课	文明之花处处开	/ 14
第五课	好习惯成就人生	/ 18
第六课	学习使人进步	/ 22

第二部分 对家庭负责

第一课	慈母手中线	/ 26
第二课	俭以养德	/ 32
第三课	劳动光荣	/ 36
第四课	父爱如山	/ 40
第五课	礼仪之家	/ 44
第六课	我爱我家	/ 49

第三部分 对他人负责

第一课	诚信是立身之本	/ 53
第二课	铁肩担道义	/ 58
第三课	赠人玫瑰，手有余香	/ 65
第四课	同一个世界，同一个梦想	/ 71
第五课	滴水之恩，涌泉相报	/ 74
第六课	胸吞百川流	/ 79

第四部分 对集体负责

第一课	团结就是力量	/ 83
第二课	集体是成长的摇篮	/ 88
第三课	纪律是制胜的法宝	/ 92
第四课	为荣誉而奋斗	/ 96
第五课	温恭自虚，谦恭虚己	/ 101
第六课	勤奋是对集体能量的加持	/ 106

第五部分 对社会负责

第一课	先天下之忧而忧	/ 110
第二课	笑迎四海夔门开	/ 115
第三课	橙花处处香两岸	/ 118
第四课	瞿塘依旧千秋月	/ 121
第五课	父母他乡两鬓秋	/ 124
第六课	奏弦歌以传雅意	/ 128

第六部分 对国家负责

第一课	国家历史的厚重	/ 131
第二课	国家的璀璨文化	/ 135
第三课	山河之美在我心	/ 139
第四课	骨肉同胞心相连	/ 143
第五课	绽放的理性之花	/ 146
第六课	修身律己薪火传	/ 151

第七部分 对大自然负责

第一课	等到满山红叶时	/ 155
第二课	为有源头活水来	/ 159
第三课	蓝天白云飞三峡	/ 164
第四课	乌云压顶乌云顶	/ 167
第五课	敬畏自然天地和	/ 171
第六课	两个黄鹂鸣翠柳	/ 175
后 记		/ 178

对自己负责

第一课 生命是绚丽的花朵

一、说一说生命

1. 诗画生命

生命是世间最神奇的存在，因为生命，世界才变得丰富多彩。每个生命都来自自然孕育，没有高低贵贱，无须自艾自怨。正如山野百花，无论落根平地沃土，还是峭壁悬崖，承雨露滋润，迎风霜怒放，千姿百态，异彩纷呈，黄色的淡雅、白色的高洁、红色的热烈。没有攀比，无须羡慕，更不必妒忌，既来到这里，就要活成美丽的自己。

2. 大家说生命

- 生命，那是自然送给人类去雕琢的宝石。
- 珍惜生命就要珍惜今天。
- 谁能以深刻的内容充实每个瞬间，谁就是在无限地延长自己的生命。
- 人生如一本书，愚蠢者草草翻过，聪明人细细阅读。为何如此？因为他们只能读它一次。
- 身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也。
- 生，我所欲也；义，亦我所欲也。二者不可得兼，舍生而取义者也。
- 视死若生者，烈士之勇也。
- 人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已。
- 人的一辈子，应当像这美丽的花，自己无所求，却给人间以美。
- 生命只有一次，对于谁都是宝贵的。

二、讲一讲故事

1. 关于生命和负责的故事

像墙角的野草一样

珍爱生命，像墙角的野草一样。

墙角下这簇无人留意的野草，常使我感动得唏嘘不已。

这是一个炎热的夏季，持续月余的高温和干旱，使我生活的这座城市燥热难安。河畔的垂柳蔫了，苗圃的花儿萎了，就连广场上人工种养的草，尽管不时有人喷水，仍显得面黄肌瘦，弱不禁风。当我被暑气所逼，下楼来散散心时，围墙边那株扎根瓦砾、头顶烈日的野草，便定格在我的眼中。

这是一簇怎样的草啊！在这遍是水泥砖石、连小蚂蚁都难觅踪迹的地方，它就这样倔强地生长出来。在它的身旁，既没有鲜花的陪伴，也没有灌木的依托，连它的草类同伴也没有，就那样三五棵，簇拥在一起，你依着我，我靠着你，共同迎接烈日的考验。

没有谁会给它浇水，更没有谁会给它施肥，那漫天飞舞的花蝴蝶，都不愿在它身旁做哪怕短暂的停歇。它没有条件生长娇嫩的叶片，可那细瘦的薄叶，片片精神抖擞，那细小的叶脉告诉你，它生存该是多么的艰难。它那部分裸露在地面的根须，因生存环境的贫瘠，显得坚韧而苍老，但却似柔韧又坚强的钢筋，向下、向下，一点一点地汲取生长所需要的养料。

它仿佛在无声地向你诉说，生机是这样的不可扼制，生命是这样的顽强和珍贵。我知道它要向我倾诉什么。无比困厄的环境，无以想象的艰难，无与伦比的勇气，给在红尘俗世中挣扎、跌落、失意的人们以启迪、暗示和鼓舞，生命就是拼搏，就是战胜自己，锤炼自己，升华自己。

我在想，生于斯长于斯的这株野草，一定是那不定的风把那无家可归的种子吹送而来，当它面对的不再是黑黝黝的泥土，便把全部的希望寄托在墙角旮旯里，它珍爱每一束阳光，珍爱每一滴雨露，甚至珍爱每一缕无微不至却又无处不在的清风。当它迎风霜、顶烈日、遭雨雪，而终于挺身而出焕发生命时，又使周遭的环境有了灵气，让那些生长在广袤田野的同宗者相形见绌，黯然失色。春绿秋黄，岁岁枯荣。当严冬来临，它就蛰伏地下，悄悄地积蓄力量，等到来年第一缕春风来临，它又会“春风吹又生”，最早向人们报告春的消息。而一旦将它移植到肥沃的土地上，一定会比那些习惯于和风丽日、未经受艰辛考验的同类显示出更强大的生命力。这是生命过程最大

限度的展示，这是有限的生命对无限的理想境界苦苦追求的辉煌展现。

任何一个热爱生命、珍爱生命的人们，难道会在这样的情景面前无动于衷？面对这样顽强坚韧的小草、这样知难不惧的小草，面对这样令人扼腕感叹的生命奇迹，我的心灵受到了极大的震撼和洗礼，感到生命无比充实浑厚，灵魂无比高尚健全……在这样的时刻，任何言语表达都显得苍白无力。

属于人的生命，也只有一次。在这短暂的生命历程中，交织着矛盾和痛苦，充满着求索和艰辛，遍布着荆棘和坎坷，这正如那不为人知、寂寞生长的野草，只有异常沉重的付出，才能换来无比丰硕的甜美。渺小与伟大、可悲与丰富、失意与重塑、挫折与幸运……只有珍爱生命，把握自己，才能告别渺小与可悲、失意和挫折，拥抱伟大、丰富、重塑和幸运。要知道，生命是这样的可贵，连小草也在不断挑战极限、完善自我呵！

她，19岁，却离不开尿布

年仅19岁的小A，这一年来饱受尿频尿痛的困扰，平均每十分钟就要去一趟厕所，每次的排尿量很少，但不去又会尿感难忍，导致小便失禁。每次出门，她都得背上一大包尿不湿，而且不敢喝一口水，既痛苦又尴尬。

一开始，小A以为是自己的肾和膀胱出现了问题，然而她辗转多家医院，甚至连偏方都尝试了，也不见好转。此时，她才意识到——这可能是自己长期吸食K粉的后果。

于是，小A瞒着家人来到戒毒医院求诊。经过膀胱造影等检查，医生发现她的膀胱容量只有30毫升，而正常人的膀胱容量一般有400~500毫升，所以极少量的尿液就能让她产生强烈的尿意。

氯胺酮，俗称K粉。滥用氯胺酮，会产生分离性幻觉，引发对肺部、心脏、脑部的永久损害，甚至导致死亡。它还会破坏膀胱黏膜，可能导致膀胱萎缩，严重时其容量降低至正常人的十分之一！

患者会因此极度频尿（一天30~50次），且排尿时剧痛，有些甚至终身与导尿管和尿布相伴，生活大受影响。

对此有切身体会的吸食者如此描述：“尿很急，每次上厕所都像上刑一样钻心的痛，却根本尿不出多少。可不去厕所的话又忍不住，就好像膀胱快憋炸了一样。”

所以，在吸食者群体中流传着这样的话：“拉K一时，尿布一世！”

为图一时的刺激，却毁掉了整个人生。这样的状况，一大症结就是无视乃至根本不了解毒品的危害。不少青少年乐于出入KTV、会所、歌城、酒吧之类的场所，总想着找点新鲜、刺激、有个性的玩法，因为好奇、无知、“赶潮流”，学会了吸食K粉、麻古、冰毒等毒品。而毒贩们刻意传播的“不会上瘾，对身体无害”等论调，更让他

们丧失了警惕……

一时吸食毒品，终身难离尿布。其实这还只算得上毒品的表面伤害，现实中，因为毒品而身体残疾、丧失心智乃至家破人亡的案例更多！

希望大家都能稍微花些时间了解毒品的危害，只有了解毒品，才能远离毒品，免受毒品荼毒！

(网络文摘)

2. 讨论提纲

- (1) 小草向我们昭示了什么样的生命内涵？
- (2) 小草生命的顽强体现在哪些方面？
- (3) 我们如何能够做到像小草一样顽强？
- (4) 案例中 19 岁女孩的经历对我们有怎样的启示？
- (5) 举例谈谈我们身边潜藏着哪些需要我们远离的危险？
- (6) 在面对危险的时候我们的生命真的能像“小草”那样顽强吗？
- (7) 结合相关名言及自己的理解谈谈“生命是我自己的，我珍惜与否不干别人的事”，这种说法对吗？
- (8) 你怎样看待社会上那些“一言不合就轻生”的现象？

3. 自由发言

讲讲关于生命的故事。

三、做一个引领

- (1) 怎样的生命才有价值？
- (2) 你准备怎样让自己一生活得绚烂多彩？

四、做一个调查

调查一个人群对生命的态度。

问 题	答案 A	答案 B	答案 C	结 论
1. 同伴掉进水里，你们都不会游泳，怎么做？	下水救人	找寻救生工具	大声呼叫寻求救援	
2. 你平日是怎样过马路的？	左右观察安全通过	看别人走跟着通过	边玩手机想通过就通过	
3. 跟家人发生冲突时你会怎么做？	离家出走	不说话，生闷气	平复情绪，反思自己，及时交流	
4. 有人向你推荐黄色图文时你会怎么做？	很好奇，欣然接受	相信自己的控制力，看看没关系	毅然拒绝，决不接受	
5. 中学生沉迷网络，你觉得怎样？	有害	无害	无所谓	

五、写一篇反思

- (1) 如果你遇到诱惑会怎么做？
- (2) 谈谈生命与陷阱的关系。
- (3) 读了这个故事，有什么感想？
- (4) 为了健康成长，你对身边的同学有什么好的建议？

六、搜集一个案例

搜集一个关于生命的案例。

第二课 珍爱生命

一、说一说生命

1. 诗画生命

一叶落知天下秋，寒鸦一渡冰雪舞，生命对每个人只有一次，请珍爱生命。也许，对于每个人来说，生命是短暂的，但对于人类生命的长河来说，却是无止境的。让我们掬一捧清泉，品味生命的甘美；让我们拾一粒卵石，抚触时间的脉络。

2. 大家说生命

- 生命不等于呼吸，生命是活动。
- 生命是一条艰险的狭谷，只有勇敢的人才能通过。
- 一个伟大的灵魂，会强化思想和生命。
- 世界上只有一种英雄主义，那就是了解生命后依然热爱生命的人。
- 我们唯有献出生命，才能得到生命。
- 如能善于利用，生命乃悠长。
- 生命在闪耀中现出绚烂，在平凡中现出真实。
- 寿命的缩短与思想的虚耗成正比。
- 我们的生命只有一次，但我们如能正确地运用它，一次足矣。
- 生命不可能有两次，但许多人连一次也不善于度过。
- 一生包含着一天，一天象征着一生。
- 芸芸众生，孰不爱生？爱生之极，进而爱群。
- 夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。
- 芸则拔钁沽酒，不动声色，良辰美景，不放轻过。

二、讲一讲故事

1. 一则小故事

这是一个真实的故事，主人公是永安中学高 2013 级的一位学生，为了隐去主人公