

德 育

(小学四年级)

第三版

中央教育科学研究所德育研究中心总课题组 编

人 民 出 版 社

全国教育科学“九五”~“十五”规划国家重点课题——
“整体构建学校德育体系的深化研究与推广实验”研究成果

德 育

小学四年级雪

第三版

顾 问：柳 斌 陶西平 李连宁 王文湛 朱小蔓 靳 诺 路建平
赵 勇 王继平 鲁 洁 罗国杰 魏英敏 许启贤 王逢贤
王殿卿 兰宏生 孙学策

总编委会主编：詹万生

委 员：按姓氏笔划为序雪

王宝祥 王滨有 关鸿羽 宁武杰 齐 欣 许建争 刘英敏
吕焕卿 张 铃 宋长生 赵国柱 闵乐夫 李书华 高德胜
徐安德 梁周清 符运杰 魏续臻

小学组主编：王宝祥 宁武杰

编 委：按姓氏笔划为序雪

卜月海 于 辉 么 青 马树昌 马展立 王 军 王 宁
王振刚 王 燕 王 鹏 王兰芳 史德志 白国柱 齐振军
刘国胜 刘向军 刘霞芬 孙建学 李 威 李 烈 李顺强
李金迎 张志强 张 松 杨玉柱 林兆森 赵锦秀 高爱玲
唐良凤 袁惠英 秦德兵 徐建敏 葛国木 韩贵珍 雷颖善
蔡 燕

本册主编：王振刚 宁武杰 袁振平 任 立

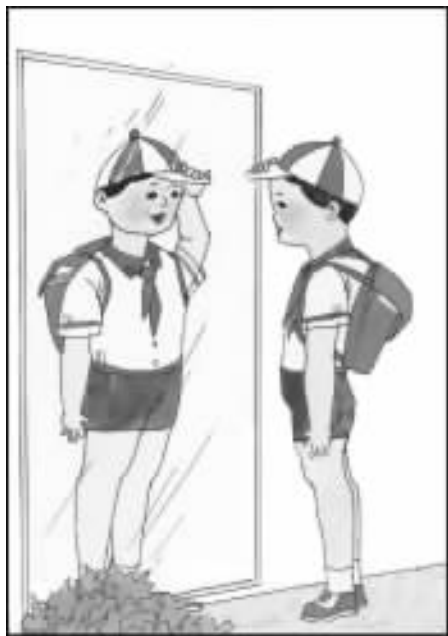
编 者：白青云 杨淑娟 张彩霞 袁振平 杨玉芳 张凤合 韩玉海
程淑华 梅 贵 左晓秋 邱振忠 梁玉祯 曹永鸣 石德春
王效勤 温德荣

插图设计：鲍凤林 杨丽梅 施海芳

目 录

- 一、仪表美 员
- 二、提高自制力 源
- 三、讲究礼节 怨
- 四、坚持就是胜利..... 员源
- 五、苦难是人生的老师..... 员远
- 六、我不能落后..... 员愿
- 七、从小事做起..... 圆猿
- 八、学会自理..... 圆苑
- 九、花钱要有节制..... 猿园
- 十、热情和责任..... 猿源
- 十一、浇灌智慧的幼芽..... 猿愿
- 十二、与老师意见不一致时..... 源源
- 十三、有事大家商量..... 源源
- 十四、要有自知之明..... 源苑
- 十五、我们爱科学..... 缘
- 十六、一寸光阴一寸金..... 缘远
- 十七、爱护公物..... 远
- 十八、和好书交朋友..... 远源
- 十九、中国人民的伟大儿子..... 远远
- 二十、不忘国耻..... 苑园
- 二十一、利民岗..... 苑源
- 二十二、心中有他人..... 苑苑
- 二十三、正确处理矛盾..... 愿员
- 二十四、热爱大自然..... 愿缘

一、仪表美



仪表，一般指人的容貌、衣着、姿态、风度等方面。仪表能反映一个人的文化和思想品德修养。

仪表美是人自尊自信的表现，注重仪表美既是尊重自己，也是对他人的尊重。

少年儿童的仪表美，应该是朴素大方、整洁美观，体现出小学生勤奋踏实、健康活泼的精神风貌。

请记住：

扣系好，帽戴正；
衣着洁，手脸净；
端正坐，健步行；
懂礼让，能谦恭；
仪表美，展新风。





周恩来是个注重仪表的人，什么衣服穿上身，决不随便解开一个扣，再热也要保持整齐。周恩来的大胡子也是很有名的，又多又硬还长得快。西安事变时，周恩来从延安到西安，一下飞机，马上想到自己的胡子很长了，便找朋友借了把剪刀，仔仔细细地将胡子剪干净。



天气很热，周恩来为什么不随便解衣扣芽西安事变中有那么多事需要处理，周恩来为什么要先剪胡子芽



假日，冬冬和哥哥坐火车去市里的叔叔家。坐在他们对面的是一位身着整洁西装的男青年，他正在专注地看一本书。“这是一名大学生……”冬冬猜想着。

火车到了一个车站，与男青年同座的乘客下车了。他迅速地躺在了座椅上。“同志，这儿有人吗芽”一位刚上车的老爷爷问他。他头朝椅背装出睡着的样子。老爷爷又问：“同志，坐坐行不芽”男青年大叫起来：“嚷什么，这儿有人选”冬冬说：“老爷爷，您坐我这儿吧。”老爷爷看了看男青年脚上闪着亮光的皮鞋对冬冬说：“好，好孩子选”



男青年和冬冬谁的仪表美芽为什么芽



龠走路时，要挺胸抬头。宀对、错雪

龠戴着帽子，穿着拖鞋上课。宀对、错雪

龠出家门时，检查衣着是否整洁。宀对、错雪

龠小学生烫发，戴着耳环很漂亮。宀对、错雪

纒与人交谈，感到热了，把衣扣解开。宀对、错雪

龠观看演出时，不吵闹起哄，不吃有声响的食品。宀对、错雪

龠游园时，不在文化古迹上涂抹刻画。宀对、错雪

龠参观时，同学们都身着校服。宀对、错雪

龠和外国小朋友联欢，要热情、大方、不围观、不索要礼物。
宀对、错雪

龠在公共场所打喷嚏，应用手遮挡。宀对、错雪



按穿戴整洁、手脸干净、坐端立直、举止文明的标准，评选出班级仪表美的同学，请他们为同学做示范。

愿仪表美永远伴随着你的成长和进步选

二、提高自制力

自觉是人最可贵的品质之一。能自觉控制自己不做不该做的事，又能自觉支配自己去做应该做的事，这种善于控制和支配自己的能力，叫做自制力。锻炼和提高自己的自制力，对于一个人的进步和成功是特别重要的。



一个特殊的实验

美国心理学家曾经做过这样一个实验，让一群儿童分别走进一个空荡荡的大厅，在大厅的最显著的位置上放了一块软糖。测试老师对每一个将要走进去的孩子说：“如果你能坚持到叫你出去的时候还没有把这块软糖吃掉，将再奖励给你一块软糖；如果你等不到老师来就把糖吃掉了，那么你能只能得到这一块糖。”

实验开始，孩子们依次走进大厅。

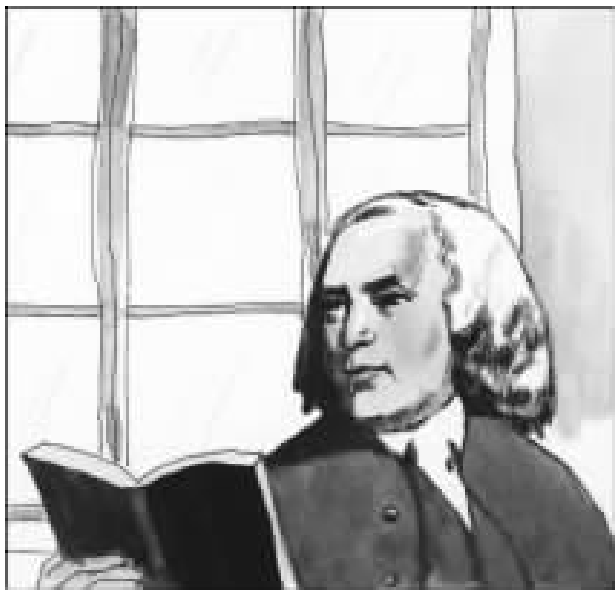
结果发现，有些孩子没有自控能力，因为大人不在，他又受不了糖的诱惑，把糖吃掉了。还有一些孩子，知道了刚才提出的要求，认为只要自己能坚持一会儿，就能得到两块糖，于是尽量控制自己，转移自己的注意力，唱唱歌，蹦蹦跳跳，就是不看那块糖，一直等到老师来。

专家们对这两种不同行为表现的孩子进行了长期跟踪调查。结果发现，只得到一块糖的孩子普遍没有得到两块糖的孩子成功。也就是说，凡是小时候缺乏自制力的，长大以后，不管他的智力如何，在人生中都不太容易成功。

富兰克林的道德准则

富兰克林是美国杰出的科学家，避雷针就是他发明的。他在科学上取得的很多成就，与他坚持自制力的锻炼有着密切的关系。富兰克

林从小失学，5岁随着父亲做小买卖，7岁去印刷厂当学徒。当他开始在学识和品德上加强修养的时候，却感到了一种苦恼。这就是长期形成的不良习惯时时干扰着他。富兰克林意识到，要改变这些多年养成的不良习惯，必须持之以恒地克制自己。于是他针对自己最容易犯的过失，为自己制定了13项道德准则，并把它们写在一个专用记事本上：



节制——食不过饱，饮不过量；

沉静——言谈有益才开口，无聊言谈免张口；

严谨——用过的东西放归原处，处理事情按部就班；

果断——该做的，坚决执行，务必完成；

节俭——节省金钱，切忌浪费；

勤奋——抓紧时间，从事有益的工作，动作利索，切忌拖泥带水；

诚实——不欺诈，心地坦荡，正直，言行一致；

公正——不侵害别人，也不要因自己失职使他人遭受损失；

适度——避免极端，责人从宽；

整洁——保持身体、衣服、住室整洁；

沉着——大事小事不慌乱；

廉洁——行正言正，不损害自己或别人的声誉；

谦虚——向伟人的谦虚精神看齐。

他坚持每个星期都认真做到其中一项，同时在其他方面也努力做好。每天晚上他都用准则检查自己的言行，如果违背了哪一项，就在这项的空格内打个记号。以后，无论在什么环境下，他都坚持这样对照要求自己。严格的自制力的磨炼，终于使富兰克林养成了良好的品德素养，这种素养成为他发明创造的重要基础。



你从“一个特殊的实验”和“富兰克林的道德准则”中受到什么启发了吗芽



谁的看法对

四年级一班的班主任由于工作需要到外地去学习半个月。在老师外出的第一天早上，小方、小圆、小礼、小明、小勇这几个好朋友围在一起议论开了。我们听听他们说些什么，谁的看法对呢芽

小明：“不管发生什么事，都应该做到老师在与不在一个样。”

小方：“啊选班主任老师外出，我们可解放了，可以舒舒服服、轻轻松松地过上半个月了。嘿选‘快乐的单身汉’选”

小勇：“反正是其他老师代课，我可以不交作业了。”

小圆：“老师不在时更能看出一个学生的自制力强不强。作为班干部，我应该做好“小老师”的角色，努力给其他老师的工作带来方便。”

小礼：“班主任老师不在，我要比老师在时表现得更好一些，给代课老师留下好印象。”



遇到下面的情况，你能管住自己吗芽谈谈“管住自己”的体会和“管不住自己”的教训。



演一演

动手做一个大转盘，在上面写出表现自制力的几个方面，如学习习惯、生活习惯、遵守纪律、社会公德、心理健康，用游戏方法，各小队派一名代表转动大转盘，停下后，箭头指向哪一个方面，就请队员表演哪一个方面的内容。

测一测

你的自制力如何芽

早晨该起床时，听到闹钟铃响，你通常怎样做芽
 ①立即起床。
 ②平时能立即起床，双休日不能。
 ③总是不得不起时再起床。

上学或放学的路上，假如你遇到了一件有趣的事，你会怎么办芽
 ①不去理它，继续走路，按时到校或回家。
 ②想停下来，看一会

儿。③停下来先看一会儿，再继续走路。雪

獠上课时，你怎样听讲芽①认真听，经常积极回答问题。②认真听，不经常回答问题；③不愿意回答问题或有时走神儿。雪

灏你怎样完成家庭作业芽①能管住自己不边做边玩，经常认真检查。②很快做完，从不检查。③边做边玩，从不检查。雪

纒非班主任老师上课时，你能做到遵守课堂纪律吗芽①能。②有时能。③不能。雪

遽当你想收看的电视节目与父母想收看的节目冲突时，你通常会怎样做芽①把收看的机会让给父母。②说明原因，说服父母，自己收看。③坚持收看自己想看的节目。雪

雍父母批评错了，你通常会怎样芽①克制自己不顶撞父母，平静地向父母解释。②嘴上不说，心里不痛快。③和父母吵闹。雪

愿当你受了委屈的时候，你会怎样做芽①情绪不低沉，不怨恨别人。②把受的委屈说出来就好了。③一定要想办法出气。雪

纒自己感兴趣的动画片或其他电视片开演了，可是功课没做完，你怎么办芽①做完功课再看。②经常边看边做功课。③先看完再做功课。雪

夔和同学或好朋友闹意见后，你会怎样做芽①自己主动与他和好。②求助别人帮助和好。③等他主动和好或不再理他。雪

夔小摊上的零食，你买吗芽①没买过。②买过。③经常买。雪

夔当你看到许多同学都换上新衣服时，你会怎样做芽①不和他攀比。②也想要，但不好意思说。③让父母也给自己买。雪

夔等候公共汽车或买东西时，你会怎样做芽①排队耐心等候，从不插队。②有时能排队等候，有时插队。③从不排队，想办法插队。雪

选择每道题中的第①项可得 缘分，选择每道题中的第②项可得 猿分，选择每道题中的第③项可得 员分。夔道题的累积分在 遽分以上的，说明你的自制力很强；得分在 獠到 缘之间，说明你的自制力还不够强，需要加强培养；得分在 獠分以下的，说明你的自制力很差，需要特别注意控制自己的言行，力争早日做好。

请记住

咬定青山不放松，立根原在破岩中。
千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。

——郑板桥

三、讲究礼节

我国是世界四大文明古国之一，有悠久的历史 and 灿烂的文化，是世人敬仰的“礼仪之邦”。“知书达礼”，是我国民间对一个人有学问、品行好的赞美之称。讲文明、懂礼貌是中华民族的优良传统。我们小学生要继承和发扬传统美德，讲究礼节，做文明的下一代。



周公敬贤礼士

周武王死后，他的儿子成王继位。成王年幼不能主持国事，由武王的弟弟周公辅佐成王。

周成王封周公的儿子伯禽当鲁国的国君。伯禽临去上任时，周公



告诫他说：“你要记住，不要凭仗你是鲁国的国君而慢待士人。我是周文王的儿子、武王的弟弟、成王的叔叔，身任摄政王。有一次抽空洗洗头，来了三次客人，我三次停止洗发去见客人，不敢慢待。还有一次，我正在吃饭，来了客人，我一顿饭曾三次吐出正吃得津津有味的饭菜，去接待客人。就是这样，我还怕慢待了士人呢。你到鲁国一定要记住，对待士人要谦虚有礼啊。”



谈话的礼节

说话的声音和速度都要适合听话人，重点突出，不讲废话。

说话时眼睛要看着对方，注意听者的反应，不能光顾自己说。

要尊重对方，不炫耀自己，不冷落别人。

听别人说话时要目视对方专注静听，不要东张西望或心不在焉。

耐心听完，不要随意打断别人说话。

听话要有积极反应，如微笑、点头表示赞许，或有兴致地回应，如说“原来是这样”，“您说得对”等等。

访友的礼节

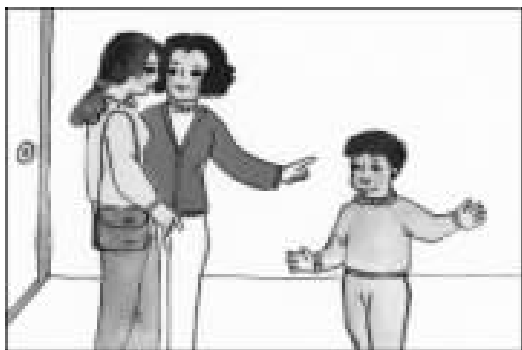
访问朋友要注意选择适当的时间，尽量不在朋友吃饭、休息或事情较多的时候去拜访。最好提前约定时间，并遵守约定时间。如有新的变化，应及时通知朋友。

去朋友家要衣着整洁。先敲门，待允许后再进屋。对朋友的长辈、亲友要招呼致意。

在朋友家言谈举止要有礼貌，不乱翻东西，说话不要影响朋友家人休息或工作。

访友时间不要过长，离开时要向朋友和朋友的家长道别致谢。如果朋友和家长送你，应说“不要送了，请回吧，再见”等等，不要头也不回地径直走开。

待客的礼节



父母的客人或亲友来访，应热情地打招呼，然后退场，免得打扰父母与客人的交谈。



如果父母暂时不在家，对熟悉的客人应请进门，并陪客人等待父母回来。



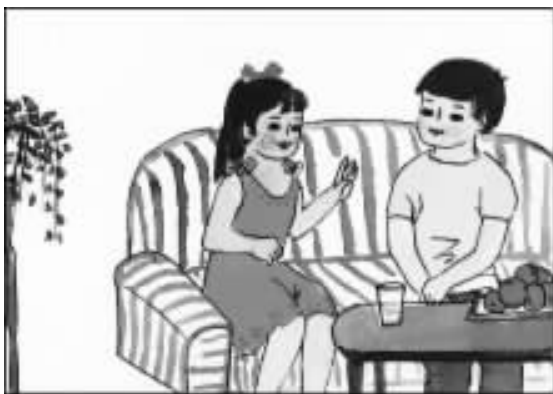
客人进门以后，如果是夏天，可以递给客人一杯冷饮；如果是冬天，可以倒上一杯热茶；如果客人远道而来，就要问问客人是否已用过餐。



如果你的同学、老师来访，应该把他们介绍给父母和其他家人，然后再交谈。



如果事先知道有人来访，应当把房间稍稍整理一下，并准备好茶水或果品。



如果客人来访时，自己正有事忙着，应当先把这些事放一下，陪客人坐下来交谈。待客过程中，要始终礼貌热情。

说一说

学习掌握以下几方面的礼节，并说给同学们听。

握手的礼节。

送客的礼节。

吃饭的礼节。

打电话和接电话的礼节。

议一议

讲究礼节，要养成习惯，才称得上知书达礼。说说自己在礼貌待人方面哪些已形成习惯，哪些还没形成习惯。

做一做

即兴表演：《请到我家来做客》

分四个小组进行比赛。内容分别是：亲戚来了，家长的朋友来了，老师来了，同学或小朋友来了。各应该怎样接待呀

测一测

礼貌用语填空

请人帮忙说穴

雪

求给方便说穴

雪

托人办事说穴 雪
初次见面说穴 雪
求人原谅说穴 雪

向人祝贺说穴 雪
好久不见说穴 雪
请人勿送说穴 雪

匚连线

用餐时，要吐痰

要看着对方眼睛

到别人家做客，敲门前

不随意打断

与人说话

整理一下服饰

吃自助餐

应到卫生间

别人正在交谈

分次少取

匚下面的做法对不对芽为什么芽

穴雷合唱队员阿龙见到音乐老师问道：‘哎，老师，今天还练习大合唱吗芽’

穴雷在外公的生日宴会上，亮亮专挑自己喜欢的食物大吃起来。能够拿到的，就拿到自己身边；拿不到的，就站到椅子上拿。他认为在外边讲究一点礼节还可以，在自己家里没什么可讲究的。

穴雷小强是四一班的班长，他和同学们讲话从来都不客气。他认为自己实实在在、有啥说啥，没必要客气。

请记住

一个人的礼貌，就是一面照出他的肖像的镜子。

——歌德