

德 育

(高中一年级)

中央教育科学研究所德育研究中心总课题组 编



人 民 大 学 社

图书在版编目(CIP)数据

德育 高中一年级 中央教育科学研究所德育研究中心总课题组编 援
原北京 : 人民出版社, 1992

陈序 陈序 陈序 陈序

I 德...

II 中...

III 德育 高中 补充教材

IV 德 544.4

德 育

阅 云 再 矣

高中一年级

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 出版发行

陈序 陈序 陈序 陈序 北京朝阳门内大街 137号 雪

北京四季青印刷厂印刷 新华书店经销

1992年 11月第 1版 1992年 11月第 1次印刷

开本 : 787毫米 伊 850毫米 16开 印张 : 2.5

字数 : 1.5千字 印数 : 1000册 1000册

陈序 陈序 陈序 陈序 定价 : 1.50元

“九五”国家级重点课题——“整体构建学校德育体系的研究与实验”研究成果

德 育

(高中一年级)

顾 问：陶西平 王文湛 闫立钦 顾海良 李连宁 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)

王宝祥 关鸿羽 齐 欣 刘子玉 闵乐夫 李书华 高德胜
徐安德 魏续臻

高中组主 编：徐安德

编 委：朱袭南 杨一仁 侯守峰 李观政 刘士俊 刘 燕 田 华
王春林 张振芳 徐安德 李书华 米裕庆 田国秀 线长久
池洪源 王文海 李 滨 黄振江

本册主编：田国秀 何遗昌

参编人员：王云述 王芙蓉 邓向阳 李华勇 李红梅 李美进 杨昌弋
杨 虹 周和平 梁 强

在结构体例上有新的创造。一切真知来源于实践。本次修订，各学段各册主编和全体编写人员认真研究了实验教师在第二届、第三届年会上参评的实验报告、修订意见、教案教参、活动方案、教学随笔等研究成果，最大限度地采纳了他们的意见，浓缩了众我实验教师的创造。修订本在编写体例上进行了多方面的探索，根据德目序列和教学重点，在课题设置、创设情境、激发动机、讲授知识、道德思维、活动安排、行为训练和品德评价等环节都进行了精心设计，更好地体现了“以学生为中心，以情境为中心，以活动为中心”，强化了学生的主体性，具有鲜明的活动性、实用性和可操作性。

修订后的《德育》读本，更加鲜明地体现了如下特色：

德育目标，一以贯之；德育内容，循序渐进。学生健康的心理素质，文明的行为习惯，良好的道德品质，科学的世界观、人生观、价值观，崇高的理想信念，坚定正确的政治方向，是通过小学、中学、大学等各个学段的教育逐步养成的。读本在内容设计上既考虑到了德育目标的一贯性和完整性，又注意到了德育内容的渐进性和层次性。

贯通古今，融会中西，继承借鉴，发展创新。中国是一个具有悠久历史和优秀传统文化传统的国家，素以“礼仪之邦”著称于世。新中国成立以来，特别是党的十一届三中全会以来，德育工作积累了许多成功的经验。读本在整体构思上力求做到继承和弘扬我国优良的德育传统，同时吸引和利用西方有益的文明成果，结合时代特点发展创新。

贴近生活，联系实际，启发引导，主体参考。读本不是从概念和理论体系出发，而是从德育工作实际和学生成长的实际需要出发，尽可能贴近生活、贴近实际、距离学生近一点，问题提出小一点，回答问题实一点。避免“高、大、空、远”，做到“近、小、实、亲”，并努力在启发引导上下功夫，调动学生主体参与的积极性。

授之以知，动之以情，晓之以理，导之以行。德育过程包括知、情、意、行诸环节。这套读本不是单纯传授知识的体系，而是根据不同的德育内容，将知、情、意、机有机地统一起来的德育体系。

图文并茂，生动活泼，精炼优美，喜闻乐读。读本力求做到文字通俗易懂，形式生动活动，避免枯燥晦涩，具有较强的可读性。

这套《德育》系列读本在研究、设计和修订过程中，得到了教育部、全国教育科学规划办公室、中央教育科学研究所，教育部基础教育司、思想政治工作司、职业技术教育司和师范教育司有关领导，部分省市教委有关领导，以及第一线的校长和教师的大力支持和指导，在此一并致以崇高的敬意和衷心的感谢！

欢迎领导、专家和广大师生批评指正。

中央教育科学研究所德育研究中心
整体构建学校德育体系的研究与实验总课题组

二〇〇九年 元月



目 录

一、	设计我的高中生活	员
二、	认识自我 开发潜能	远
三、	融入集体 学会交往	员
四、	寻找榜样 把握人生	员
五、	与学习相伴终身	员
六、	走进军营 体验坚强	员
七、	知法守法 依法成才	獭
八、	敢于竞争 善于合作	獭
九、	把握情绪 主宰自我	獭
十、	构筑人格长城	缘
十一、	美是生活的崇高境界	缘
十二、	履行我们的责任	远
十三、	继承 借鉴 创新	远
十四、	读书上网 充实人	苑
十五、	我和我的祖国	苑

设计我的高中生活



(一) 迈好高中第一步

高一 远班教室，新学年第一次主题班会。黑板上写着几个端庄的大字“迈好高中第一步”。一位男生在发言，表情庄重，神色坚定，说到关键处，一只有力的拳头在胸前一挥，教室里爆发出热烈的掌声。一位高个子女生走上讲台，笑脸盈盈，一双乌黑明亮的眼睛充满向往，她以一段悦耳的歌声结束了讲话。第三位，第四位……同学们一个个走上讲台，唱一首动听的歌，读一段美丽的诗，展一幅雄浑的画，表达着自己对新生活的向往与设计。

建议每位同学走访 缘名高二年级的同学，请他们谈谈对高一生活的体会。

“过来人”的话

走访对象	最大的收获	最大的遗憾
员		
圆		
猿		
源		
缘		

析和解决问题的能力、语言文字表达能力以及团结协作和社会活动能力。

——《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》

(~~1999~~年 远月 猿日)

教育部颁布的《全日制普通高级中学课程计划(试行修订稿)》调整了高中教育的培养目标：突出对学生思想政治品质的培养，强调普通高中学生要热爱社会主义祖国，了解中国的历史和国情，对国家和民族具有责任感，要具有民主与法制精神，具有集体主义精神和合作精神，具有参与国际活动的国际竞争的意识，形成健全人格；强调要进一步发展学生的创新精神和实践能力，逐步形成适应学习化社会需要的终身学习的能力，强调高中学生要具有健康体魄和良好的心理素质，形成文明健康、积极向上的生活方式；此外，对美育和劳动技术教育也提出了新要求。

为体现高中课程的选择性和弹性，新课程计划把高中课程划分为必修课和选修课。必修课包括思想政治、语文、数学、外语、物理、化学、生物、历史、地理、信息技术、体育和保健、艺术以及综合实践活动；选修课设有数学、物理、化学、生物、历史、地理、信息技术 苑门学科，以及地方和学校根据学生兴趣要求和发展需要开设的课程，其中一部分选修课划分了不同层次，学生可以根据自身发展需要自主选择学习。

修订后的普通高中课程计划将“综合实践活动”列为全体高中生的必修课。这一课程包括研究性学习、劳动技术教育、社区服务和社会实践活动等内容，将帮助学生转变单纯接受式的学习方式。学会自主、探究式的学习，并且把所学知识与社会实践相联系，培养学生的创新精神和运用所学知识综合解决实际问题的能力，普通高中课程计划还增设了“信息技术”必修课。

培养创新意识和创新能力，是当前高中教改的重要内容之一。

创造力是一种综合能力，它受创造欲望驾驭，以寻求独特性和新颖性为目标，是建立在观察、想像、思维和操作等诸多能力基础上的一种更高的能力。

美国教育心理学家戴维斯对创造力作了如下描述：“它包括思维的流畅性，即产生大量设想的能力；灵活性，即对某个问题提出不同解法的能力；独创性，即提出不同的、独到的设想的能力；问题的敏感性，即发现问题，觉察缺少信息和提出恰当问题的能力；想像，即心理构图和驾驭设想的能力；隐喻思维，即一种设想和方案转换为另一种设想和方案的能力；评价，即估计方案适宜性的能力。”



创造力特征自评

①探究能力——喜欢甚至习惯寻找事物的原因：

自评语_____。

②有与新事物相关的想像力——喜欢联想，头脑不时有新想法涌现。

自评语_____。

③有收集信息能力——可以从众多的信息源中，迅速选取对自己

有用的信息。

自评语_____。

(三) 自我设计

渴望成功,向往辉煌,是青年人共同的梦想。美梦成真,需要我们准确了解自己,给自己一个恰当的定位,制定切实可行的计划。从我做起,从现在做起,鼓满理想的风帆,驶向远方。

不少高中生的经历证明,刚刚迈入高一,思想上很容易放松,不知不觉中高一年级就结

其一

终于考上高中了,可得松口气了。整天松松垮垮,得过且过,玩心大增,学业放松。

其二

不能恰当地把握自己在新集体中的位置。面对强手如林、能人辈出的新局面,要么自负、过分清高、不尊重老师和同学、孤芳自赏,成为孤家寡人。要么自卑、忽视自己的能力和优势、总用别人的长处比自己的短处,志穷气短,郁郁寡欢,造成封闭或不合群。

其三

不重视思想学习,疏于人生思考,结交不良伙伴,沾染有害习气,违纪犯法,误入歧途。

万事开头难,万事开头严。为了使自己的高中生活有一个良好的开端,真诚希望大家:——认真学好每门功课,培养自己严谨治学、脚踏实地的学风,吃苦耐劳、持之以恒的品质,赢得成功的第一步。

——培养自己海纳百川的胸怀、不怕困难的勇气、乐于助人的品质和百折不挠的精神,为未来打下坚实的思想基础。

——主动培养自己多方面的能力,遵守组织纪律、参与集体事务、发展自身特长。在体育、文艺、科技等活动中展示才能。有一分热,发一分光,确立自己准确的定位,奠定牢固的成长基础。

准确了解和把握自己是设计自我的前提。设计自我是塑造自我的起点,设计时要注意以下二点:自我设计一定要符合个人实际;自我设计切忌以自我为中心。

请大家思考并填写下列问题:

- ①你们学校在当地处于什么水平:_____。
- ②你们班在年级处于什么水平:_____。
- ③你在班级是处于什么水平:_____。
- ④你的优势是什么:_____。 ⑤你的劣势是什么:_____。
- ⑥老师对你的评价:_____。 ⑦同学对你的评价:_____。
- ⑧父母对你的希望:_____。 ⑨朋友的忠告:_____。
- ⑩你自己的打算:_____。



自我设计要与社会需要紧密相联。提早了解社会对人才的需求动向,向着对社会有利的方向设计和完善自己,有利于我们实现有价值的人生。



建议班委会组织一次班级活动，将全班同学分成几组，分别深入到当地的农村、厂矿、公司和大单位的人事部门。以“什么人才最吃香”为题，搞一次社会调查，并将调查结果公布如下：

① 什么人才最吃香：_____

② 这类人才的主要特点是：_____

③ 本次调查引发的思考：_____

人才类型表

形象划分	类型	表现
“一”字型	基础型	文化基础知识扎实，专业知识一般，缺乏能力。没有职业指向，难适应职业岗位。
“ ”字型	特长型	文化知识较窄，专业知识深厚，能很快适应工作，缺乏发展后劲。
“上”字型	全面型	有一定文化知识和较强的专业知识能力，一旦适应工作，发展很快。
“工”字型	单合型	文化知识和专业知识较为全面，职业技能全面，一旦上岗，事业发展很快。
“载”字型	复合型	文化知识、专业知识、职业技能、创造能力发展均衡，是事业有成的代表。

对照一下，看看自己目前暂可划入_____

_____类型。

你希望今后发展成为_____

_____类

型的人才。



请你设计在高中三年的学习生活中成长目标和具体措施

	成长目标	具体措施
品德修养		
学 习		
体育锻炼		
综合素质		
综合实践		
创新实践		
其它方面		

世界是我们的，也是你们的，但是归根结底是你们的。你们青年人朝气蓬勃，正在兴旺时期，好像早晨八、九点钟的太阳，希望寄托在你们身上。

——毛泽东

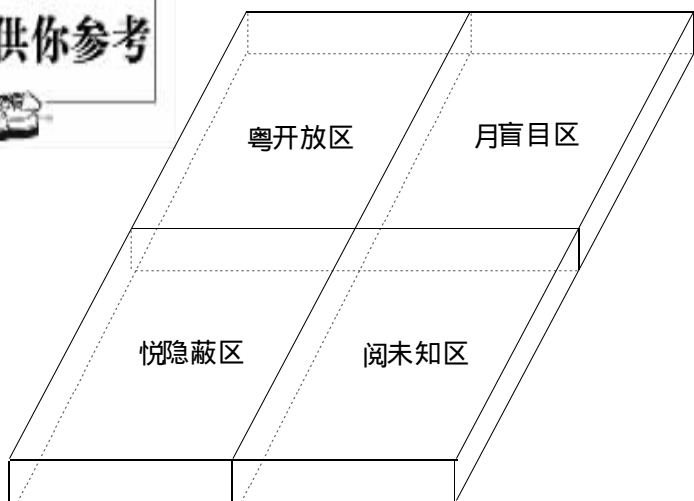
认识自己是个体把握自己、发展自己和超越自己的前提。没有对自我的清醒的认识，个体就无法为自己确定明确的发展方向和目标，也就不可能真正实现自我。

认识自己不是一件容易的事，因为人是世界上最复杂的“事物”，他始终处于不断变化之中。时刻提醒自己，恰当、准确地认识自我是伴随个体生命始终的课题。

那么，人应该如何认识自己呢？通过别人来认识自己是一条有效的途径，别人是我们的镜子，从别人的反衬中，我们可以看到自己是卑劣还是高尚，是丑陋还是美丽。但是，由于人是复杂的，不同的人只能映衬出我们不同的侧面，有些可能客观真实，有些可能主观虚假。这就要求我们对别人的意见进行筛选、鉴别、综合，去粗取精，去伪存真。



下图是美国心理学家设计的一种人际交流模型。这个模型把人们储存的有关本人的信息分为四个区域：



公开区——包括本人和其他人都知道的有关本人的信息；

盲目区——包含别人了解而本人却没有意识到的、或本人不了解的有关本人的信息；

隐蔽区——包含本人了解，而别人不了解的有关本人的信息；

未知区——包含本人不了解，别人也不了解的有关本人的信息。



请每位同学准备两张纸，将其分发给你的两位同学。其中有一位是与你关系非常密切的，另一位与你关系一般。请他们分别写出你的优缺点。你自己也拿出一张纸，列出自己的优缺点。仔细阅读两位同学写给你的优缺点，并与你自己列出来的加以对比。找找你的公开区、盲目区、隐蔽区和未知区各有什么内容？感觉如何？

别人对我的评价

- 优点
- 长处
- 短处
- 缺点
- 长处
- 短处
- 缺点
- 概括押

我对自己的评价

- 优点
- 长处
- 短处
- 缺点
- 长处
- 短处
- 缺点
- 概括押

一个人正确认识自己、接受自己的程度，决定着他在社会适应能力的强弱。要做到正确认识自己，就要悦纳自己，超越自己。

悦纳自我，是一种自我接受的态度，悦纳并不是盲目的自我欣赏，而是愉快地接受自己，不回避自己的缺点。“金无足赤，人无完人”。我们可以在心里对自己说，不管我有多少缺点，我都有勇气承认自己，喜欢自己。这时我们会感到自身的价值和意义。

“在每一个人的教育过程之中，他一定会在某个时期发现，羡慕就是无知，模仿就是自杀。不论好坏，他必须保持本色。虽然大的宇宙之间充满了好的东西，可是除非耕作那一块给他耕作的土地，否则他绝对得不到好的收成。他所有的能力是自然界的一种新能力，除了他之外，没有人知道他能做出些什么，他能知道些什么，而这都是他必须去尝试和求取的。”

——爱默生《论自信》

即使没有成就，没有建树，只要你充分发挥生命，你就享受了成功的人生。不怀疑自己的能力，不迷信他人，这是生命得以发挥的心理基础。

接受我们目前的这种样子，是建立自信的关键——你是有价值的、随时都在改变的、并不完美的、成长中的个人，而且要知道，虽然我们的生理和心理并不是生来就会公平，但我们却拥有相等的权利，可以根据自己的精神标准，去感觉自己是很优秀的。

——《哈佛名人教程》

(二) 开发潜能

一个人不知道自己的能力，并不亚于牡蛎不知道自己身上的珍珠，一块岩石不知道自己体内的钻石，一个人可能拥有潜在的未被察觉的才能，直到他被高声的呼唤所惊醒，被惊人的危急所激发。

——爱德华·勃格

从前印度有个叫阿里·哈弗德的富裕农民，为了寻找埋藏宝石的土地，变卖了家产，出外旅行，终于穷困而死。可是，此后人们就从他卖出的土地里发现了珍贵的宝石。

这是一个富有哲理的故事，他告诉人们：人们向他处所寻求的，恰恰是自己手中的东西。人人身上都具有埋藏“宝石的土地”，它就是在微睡着的智慧女神的统辖下，有待开发



▲本世纪初，美国著名心理学家威廉·詹姆斯曾提出假设：一个正常健康的人只运用了其能力的 **源**。他说：“与我们应该的那样相比，我们只是半觉醒的。我们只是在利用体脑资源的一小部分。大胆一点说，每一个人生活的范围都远远没有超过自己的限度。人具备各种力量，然而却习惯地没有加以运用。”

稍后，学者玛格丽特·米德撰文认为，一个正常健康的人所运用的能力不是 **源**，只有 **源**。再其后，学者奥托又以大量事实估计：一个人所发挥出来的能力，只占他全能力的 **源**。他指出：“我们估计的数字之所以越来越低，是因为人所具备的能力及其源泉之强大，根据现在的发现远远超过我们 **源**年前、乃至 **源**年前的估计。”

▲前苏联学者伊凡·叶夫英雷夫说：“人的潜能之大会使人震惊万分……如果我们迫使头脑开足一半马力，我们就能毫不费力地学会 100 种语言，把苏联百科全书从头到尾背下来，完成几十个大学的必修课程。”

据美国科学家研究，人的记忆容量相当于 10 亿册书籍的知识量，是美国国会图书馆藏书的 10 倍。该图书馆藏书量为 1000 万册。

▲美国心理学家吉尔福特研究指出，人的智力结构好像一个有长、宽、高的立体方块，长、宽、高为三个变项，每个变项又有一些相关因素，各变项中的因素排列组合后，可产生如下的智力因素：认知因素 10 种；记忆因素 10 种；分散思维因素 10 种；辐合思维因素 10 种；评价因素 10 种。共计 100 种因素，每种因素都是一种独特的能力。



将全班同学分为几组，以竞赛方式参与下列活动。各组派代表参加每个项目，人人上场，不得重复。

1. 限时 1 分钟，看谁背出的 100 以内的位数最多。

2. 限时 1 分钟，写出同一字头的成语，看哪组写的最多。

3. 竞猜英语猜单词，说者为各组参赛队员，猜者为一个人。某个同学、外语老师、外语课代表等。看哪一组在规定的时间内，使对方明白并猜中的单词最多。

4. 队力士掰腕比赛，男、女分组，各组各派一人，轮流上场，淘汰制，坚持到最后的人就是“大力士”。



北大附中在语文课上开设了“小论文撰写”活动课，发动同学自己动手、动脑，选题目，查资料，作论证，完成论文。几年下来，同学们完成的论文涉及内容之丰富，想法之奇特，角度之新颖，水平之高，令老师和同学们自己震撼，极大地推动了学生的潜能开发。下面是部分已完成的论文的题目：

《从邮票看华人社会》

《我国古代铸币与通货膨胀》

《从中国古代兵器的发展看中国古代科技的进步》

《急鸣的警钟——我国资源与环境的报告和思考》

《白色力量——浅谈南极洲对人类的重要性》

《旧书，找准你的位置——谈旧教科书的利用》

《有关木星的卫星分布规律的一些个人浅见》

我们每个人都有能力发展自己，取得更大的成功。不幸的是，人们在开发自己潜能，追求成才成功的过程中，常会遇到一些自己的心理障碍，怀疑、害怕自己的智力水平低，缺乏自信，心理软弱，甘愿回避等，造成了与成功擦肩而过的遗憾。



几种阻碍个人成功的心理误区

自卑：因生理缺陷或心理缺陷，认为自己智力水平低，或家庭、社会条件不如人而产生的一种缺乏自信、轻视自己、不能进行自我能力开发的悲观感受；

闭锁：不愿意表现自己，把自我体验封闭在内心，不愿向他人表现。因而缺乏自我开发的积极性；

厌倦：是一种厌恶一切自己不感兴趣和无能为力的事物的心理状态，常抱怨自己怀才不遇，对开发自我失去兴趣；

保守：习惯于重复或练习巩固下来的已变成需要的行为方式，满足现状，求稳怕乱，不愿开发自己；

志向模糊：对将来干什么，成为何类人才理想不明确，没有定向进取的内驱力，不能进行自我能力开发；

价值观念异变：对客观事物的评价不正确，形成畸形的价值意识，贬低目前自己的状况，没有自我开发的动力。

对照上述问题，作一次自我分析，看看自己是否存在着上述误区，甚至阻碍了个人潜能的发挥，如果确实存在问题，你有什么调整计划吗？



三、

融入集体 学会交往

（一）“一滴水怎样才能不干涸”

相传，佛祖释迦牟尼考他的弟子：“一滴水怎样才能不干涸？”弟子们回答不上来。释迦牟尼说：“把它放到大海去。”

孤单单的一滴水，虽然晶莹如珠，闪闪发光，可一经风吹日晒就会干涸。日常生活中，人们常感叹自身的渺小、力量的微弱。的确，与广阔无垠的大千世界相比，一个人确实小得像一滴水珠。水珠只有汇入江河、注入大海，才能获得永生。个人的发展离不开集体，友谊

雁阵飞行时，当第一只雁展翅拍打时，其他雁即刻循序跟紧。整个雁群形成独特的“团队操作”，因气流学、浮力学的巧妙运用，雁群齐飞要比每只雁单飞至少减少四分之三的飞升阻力。

当领队的头雁疲倦时，它会自然退居到侧翼，由另一只雁接替上任，照常飞行。飞行在最后的两只雁不时发出有节律的叫声与前面的头雁保持沟通。

更令人惊奇和赞叹的是，当某只雁生病或受伤不得不脱队时，必