

实中学子“修身行动”实施方案

——核心素养系列教育

实验中学政教处

中华民族传统文化之精髓在于学会做人。《礼记·大学》明确提出“修身、齐家、治国、平天下”，将“修身”作为“齐家、治国、平天下”的前提和基础。初中阶段是学生生理、心理急剧发育、变化的重要时期，正是增长知识，接受良好道德品质和行为习惯养成教育的最佳时期，为加强学生的做人教育，使学生形成良好的道德品质，我校特从中华优秀传统文化中汲取德性修养的精华，开展实中学子“修身行动”，并制定本方案。

一、实中学子“修身行动”的指导思想

实中学子“修身行动”以核心人格素养教育为指导，着眼于学生的成人成才，结合国内外对做人核心道德规范的研究成果，根据学生的身心发展特点和成长规律，采取灵活多样的教育方式和方法，使学生成长为具有良好文明习惯和道德品质的社会主义公民。

二、实中学子“修身行动”的实施原则

1. 坚持知情统一、知行统一的原则。既要使学生了解和认识“修身行动”的意义、目标及具体的道德要求，又要注重学生的情感体验、行为养成和生活实践。

2. 坚持学校推动与班级行动相结合的原则。既要重视学校对“修身行动”的指导和规划，又要重视班级和个人的具体行动

与落实。

3. 坚持阶段目标和长远规划相结合的原则。“修身行动”是一项加强学生品德养成的长期的、基础的工程，学校将根据学生实际，有计划、有步骤地展开，坚持阶段目标和长远规划相结合，并长抓不懈。

三、实中学子“修身行动”的目标、主要内容及要求

1. 实中学子“修身行动”的目标是：引导和帮助学生牢固树立“欲成大器，先学做人”的思想意识，并通过具体的活动及学生日常行为的教育管理，使学生形成做人必需的道德品质，塑造实中学子良好的道德人格和精神风貌。

2. 实中学子“修身行动”的内容：我们选择了节制、创新、文明、感恩、责任、坚韧、包容、自信、尊重、忠诚、仁爱、诚信十二个主题对学生进行教育，每月一个主题，把每个专题设计成贴近学生生活、可操作的系列活动。各项内容的要求是：

（1）节制：教育学生要学会控制住自己的情感和行为，约束、管束自己行为，采取坚定的态度，抑制自己的情感，冷静地对待一切问题，通过人力控制，使其服从自己的意志而行动。

（2）创新：针对中学生独立思考能力与判断能力强、思想活跃，求知欲强、可塑性较大的特点，培养学生的创新能力，提高学生创作方面的动手能力和动脑能力，倡导学生主动参与、乐于探究、勤于动手，启发他们的创造性思维，培养科技创新后备人才。

（3）文明：穿戴整洁、朴素大方，不烫发，不染发，不化妆，不佩戴首饰，男生不留长发，女生不穿高跟鞋；举止文明，不说脏话，不骂人，不打架；尊重教职工，见面行礼或主动问好，回答师长问话要起立，给老师提意见态度要诚恳；不在教室和校园内追逐打闹喧哗，维护学校良好秩序；爱护校舍和公物，不在黑板、墙壁、课桌、布告栏等处乱涂改刻画；遵守交通法规，遵守公共秩序，爱护公用设施。

（4）感恩：感激父母养育，感激老师的教育，感激同学的帮助，感受社会的关爱，引导学生感受今天的幸福来之不易，树立正确的人生观、价值观和世界观，激发和增强学生“报答社会、感恩社会、报效祖国”的深刻情感。

（5）责任：教育学生要有强烈的责任意识。教育学生我的事我负责。寻找不足，追求进步，对自己负责；关心集体，尽职尽责，对集体负责；孝敬长辈，自理自立，对家庭负责；发奋读书，自强报国，对社会负责。按时到校，不迟到，不早退，不旷课；认真值日，保持教室、校园整洁优美；认真预习、复习，主动学习，按时完成作业；积极参加生产劳动和社会实践，积极参加学校组织的其他活动，遵守活动的要求和规定。

（6）坚韧：我们应学习古人“志当存高远”，以坚韧不拔的毅力，克服各种困难强化学习动力，走向成功之路。

（7）包容：应时刻宽容别人，善待自己，原谅别人，和而不流，学会合作，搞好团结，和而不同，互相学习，达到较高境界。

同学们在学习上相互帮助，在出现矛盾摩擦时相互宽容，谅解，妥善处理好同学间的关系。提高自控能力，用理智战胜冲动，用宽容代替狭隘，用文明抵御粗俗

（8）自信：培养学生良好的道德情操，乐观幽默的品性、面对并克服困难的勇气，自我激励、持之以恒的韧性等健康心理和积极心态，培养学生与人相处，把握自己和他人情感的能力，发展学生良好的个性，使学生在心理和生理、理性和感性、直觉和思维、智商和情商诸方面得到全面和谐地发展，提高他们的综合素质。让每一个学生都能够做到我自信、我成功、我快乐。通过活动，使学生能够认识自我，接纳自我，建立自信心，以健康心态面对人生，迎接挑战，充分展现自我。

（9）尊重：要尊重师长，尊重他人，尊重规则，尊重对手。尊重老师就要尊重老师的劳动，集中精力，听好每节课，见老师主动问候，对老师有礼貌。在日常生活动用实际行动尊重、感恩父母长辈。学会尊重他人，只有尊重他人才能赢得他人的尊重。尊重自己的对手，与对手公平竞争。没有规矩不成方圆，尊重规则，遵守规则，既是一个人有教养、有风度、讲道德、讲文明的表现，也是一个现代人必备的优秀品格。

（10）忠诚：增强自尊、自主、自立、自强的能力。严格要求自己，为人真诚，言行一致，不说谎话，做诚实学生。在家庭孝敬父母、体验亲情，在学校尊敬师长、关爱同学，在社会助人

为乐、奉献爱心，以诚心对他人，以孝心对父母，以热心对社会，以忠心对国家。

（11）仁爱：对人友善，关心他人，积极从事奉献社会的实践活动，帮助弱势群体；珍爱人类生存的环境。学会宽容别人，善待自己，学会合作，搞好团结，让仁爱之花扎根心灵。

（12）诚信：培养学生诚实待人，以真诚的言行对待他人、关心他人，帮助他人，言行一致，作业和考试求真实，不抄袭、不作弊；守时、守信、有责任心，承诺的事情一定要做到，言必信、行必果。遇到失误，勇于承担应有的责任，知错就改。培养学生坚守诚信、严谨求实的精神。

四、实中学子“修身”行动的途径和方式、方法

1. 课堂教学是开展“修身行动”的主渠道。初中各科教学中含有丰富的体现“文明、感恩、责任、包容、尊重、仁爱、诚信等修身内容的素材，各学科应根据自身特点，把“修身行动”有机地渗透到教学的全过程。

2. 学生日常行为的养成教育是开展“修身行动”的主阵地。“修身行动”要动之于心，更更要付之于行，要把学生日常行为的养成教育作为“修身行动”开展的着眼点和落脚点，注重“修身行动”对学生行动养成的实效性。

3. 专题教育活动是“修身行动”重要方式。每一个主题活动的开展我们都会利用好以下教育资源：（1）充分发挥国旗下演讲和主题班会的引领作用，向全体师生发出倡议；（2）以

班级板报和学校宣传栏为阵地，进行宣传和表彰，在校园中营造积极向上的教育氛围；（3）巧借清明节、母亲节、教师节、青年节、劳动节、国庆节等重要节日和纪念日，根据“修身”的内容，精心组织开展专题教育活动，深化教育效果；（4）评选各类校园明星，在学生中树立广泛的典型，激发学生内心的荣誉感，并发挥榜样的模范带头作用；（5）寻求家长支持和配合，达成教育共识，形成教育合力；（6）发挥政教处、团委、学生会的指挥和督导作用，运用评价机制促进活动的深入开展。

4. 综合实践活动是“修身行动”的重要途径。要结合新课改要求，充分利用综合实践活动课，有针对性围绕“修身”内容开展各类综合社会实践活动，如：清理野广告、海边拾“贝”活动、列车乘务实践活动、捐书义卖助山区学生等，在实践活动中增进学生的情感体验，升华学生的道德情操，诱发学生的道德行为。

5. 自省、力行、慎独、积善是学生“修身”的主要方法。学生把“修身”行动的外在的要求内化为自觉的行为，要躬身力行，克己慎独，自省自反，从点滴做起，从小事做起，勿以善小而不为，勿以恶小而为之，要持之以恒地坚守信念，努力实践，形成习惯，并内化成自身的素质。

五、实中学子“修身行动”的组织实施

1. 加强对实中学子“修身行动”的领导和管理。实中学子“修身行动”既是学校德育工作的重要内容，又是提升学生文

明和道德素养的重要手段。各处室和班主任要充分认识“修身行动”的重要意义，把这项工作放在学生品德教育的突出位置抓紧抓好。政教处、团委要结合学校实际，制定工作规划，采取得力措施，推进“修身”活动的开展。

2. 各级部、各班主任要制订专门的“修身”活动方案，深入开展“修身行动”。班级行动是落实“修身行动”的关键环节，各班主任、团支部要把“修身”作为班级教育管理和团队建设的重要内容切实抓好，要遵循品德形成规律，重视创新，关注实效。

3. 要加强对各班级开展实中学子“修身行动”情况的考核评估，不断总结和推广典型经验，表彰在实验学子“修身行动”中涌现出的先进集体和个人，及时发现和解决“修身行动”中出现的问题。学校将“修身行动”纳入班集体建设的内容，要将其开展情况作为评价班级工作重要依据，以保障实验学子“修身行动”健康有序开展。