



21 世纪 中等职业素质教育系列教材
根据教育部最新教学指导方案编写

中职素质教育教程

主编 王润存



北京邮电大学出版社
<http://www.buptpress.com>

中等职业素质教育系列教材
根据教育部最新教学指导方案编写

中职素质教育教程

主 编 王润存
副主编 顾克蕊
编 委 张廷刚 王进祯
陈晓玲 樊 琼

北京邮电大学出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

中职素质教育教程/王润存主编. —北京:北京邮电大学出版社, 2008

ISBN 978 - 7 - 5635 - 1836 - 4

I. 中... II. 王... III. 素质教育—专业学校—教材 IV. G711

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 118426 号

书 名 中职素质教育教程

主 编 王润存

责任编辑 周 堃 覃丰菊

出版发行 北京邮电大学出版社

社 址 北京市海淀区西土城路 10 号 邮编 100876

经 销 各地新华书店

印 刷 北京市彩虹印刷有限责任公司

开 本 787mm × 960mm 1/16

印 张 12.75

字 数 257 千字

版 次 2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5635 - 1836 - 4

定 价 22.70 元

如有印刷问题请与北京邮电大学出版社联系 电话:(010)82551166 (010)62283578

E-mail: publish@bupt.edu.cn

Http://www.buptpress.com

版权所有 侵权必究

出版说明

中等职业学校的学生正处在身心发展的转折时期。随着学习生活由普通教育向职业教育转变,发展方向由升学为主向就业为主转变,中职学生的思想、心理、学习、生活乃至成长方式都发生了很大的变化。他们在自我意识、人际交往、求职择业以及成长、学习和生活等方面难免产生各种各样的困惑和问题,出现了诸多亟待解决的新矛盾和新问题。因此,加强素质教育,使学生“学会做人、学会做事、学会求知、学会合作、学会就业”,提高学生全面素质和综合职业能力,已成为中等职业学校素质教育工作的重要组成部分。为贯彻落实《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》,培养和发展学生认知、生活、发展、创造等能力,全面提高中等职业学校学生的素质,近年来,我校结合中职学生思想道德水平和身心发展的实际情况,本着边实践、边积累、边整合的原则,从身体素质、心理素质、社会素质三个方面,面向学生,开展了多种形式的综合素质教育活动。主要内容涉及卫生健康教育、心理健康教育、社会公德教育、法制教育、中职生日常行为规范教育、安全教育、礼仪常识教育、就业指导、书法常识、绘画知识等十个方面。通过几年的实践探索,我们在对素质教育的内容进行科学整合的基础上,编辑整理了这本切合中职学生认知水平和实际需要的素质教育教材。

本教材的教学目标是:使学生认识素质教育的重要性,了解和掌握提高自身素质的途径和方法,积极主动地培养和提高自身的综合素质。本教材的编写思路是:整体设计,模块组合,由浅入深,注重理论与实践相结合,注重学生知识空间和认知能力的拓展。要求每一个部分既要有知识要点的概括介绍,又要有适合学生自学的相关材料,还要有与各个部分知识密切联系、能够启发学生思考的案例故事以及可供学生进行实践体验的思考练习题目。在内容的编排上本着“必知、实用”的原则,将每章所学内容分成“知识窗口”、“自学空间”、“启智园

地”(或“警钟长鸣”)和“实践平台”四个模块。

“知识窗口”模块主要介绍该章节内容中学生必须知道和掌握的基本概念、基本理论。内容的编排要符合中职生的知识水平和认识规律,避免理论知识的深奥难懂,力求精炼简单和通俗易懂。

“自学空间”模块的编排是对“知识窗口”模块内容的具体和深入,以学生自学为主,主要目的是拓展学生的知识空间,难易程度以适合学生自读理解为准。

“启智园地”模块主要选择与前两个模块内容相符的故事、文章、案例等,引导和启发学生在深入思考的基础上进行自我教育和激励。

“实践平台”模块通过各种类型的练习和实践活动,引导学生主动参与到培养良好素质的实践活动中,巩固和加深学生对理论知识的认识和体验。

本书共分九章,参加编写的有王润存、顾克蕊、张廷刚、王进祎、陈晓玲、樊琼六位同志。其中王润存同志任主编并编写了第三章、第六章;顾克蕊同志任副主编并编写了第二章、第四章、第八章;张廷刚同志编写了第一章;王进祎同志编写了第七章;陈晓玲同志编写了第五章;樊琼同志编写了第九章。由于篇幅所限,书法常识、绘画知识两部分内容未编入本书。在编写过程中,编撰者广泛参阅并吸收了国内外相关著作之精华,着眼于理论与实际的结合,使本书更具有针对性和使用价值。

在本书编写的过程中,始终得到了学校领导、教研督导室和许多同事的关心和支持,胡贵祥、焦健同志承担了本书的审稿工作。在此,向他们表示诚挚的感谢!

由于水平所限,时间仓促,书中疏漏在所难免,敬请专家和读者不吝赐教,以便于修订,使之日臻完善。

编 者

中等职业素质教育系列教材 编审委员会

主 任	刘胜利		
副主任	胡贵祥	何绍人	
委 员	焦 健	张廷刚	柳 斌
	陈玉莲	杨惠军	刘 润

目 录

第一章 素质教育概述	1
第二章 卫生健康教育	12
第一节 构建科学的健康观	12
第二节 卫生健康教育与传染病预防	18
第三节 艾滋病预防基本知识	25
第四节 青春期健康教育	32
第三章 心理健康教育	41
第一节 认识心理健康	41
第二节 认知与心理健康	51
第三节 情绪情感与心理健康	58
第四节 意志与心理健康	65
第五节 自我意识与心理健康	68
第六节 人格与心理健康	75
第七节 人际关系与心理健康	83
第四章 社会公德教育	91
第五章 法制教育	104
第六章 安全教育	120
第一节 交通安全	120
第二节 家庭生活安全	125
第三节 户外活动安全	130
第四节 消防安全	141
第五节 社会生活安全	148
第七章 学生日常行为规范教育	155
第八章 就业指导	167
第九章 礼仪常识	180

第一章 素质教育概述



知识窗口

◆素质的涵义

1. 素质的本义

“素”的含义:①本来的、原有的,指某事物本来就具有的原始性质;②心理学上指人的神经系统和感觉器官上的先天的特点。

从心理学角度讲,所谓“素质”,就是人与生俱来的感知器官、运动器官、神经系统与大脑的一系列结构上与机能上的特点的综合,还包括一些本能动作,如吃喝、防御、性本能等。例如,有的人发音和听力较好,就可以认为其音乐素质较好。

2. 素质的衍生义

随着社会的发展和实践的需要,素质的本义已远不够用。特别是上世纪80年代以来,口头上或报刊书面上经常出现如民族素质、国民素质、公民素质、文化素质等等说法,明显地超出了素质本义的范围,它已经包含有人们后天获得的一系列特点与品质。素质的内涵也由本义衍生出了一些新的内容。人们把它的本义和衍生义结合起来,就形成了“素质”一词的新的涵义:所谓素质,就是人们先天具有的与后天获得的一系列特点与品质的有机结合。作为人的一贯应有的基本品质,素质在人的一生中是长期起作用的,并贯穿于人的思想、品质、行为的各个方面。

◆素质的分类

人的素质可以划分为三大类,一是生理素质,亦称身体素质、自然素质,它是人与生俱来的,属先天因素。二是心理素质,它是以自然素质为基础,在后天环境、教育、实践活动诸因素的影响下逐步发生、发展和形成起来的一系列稳定的心理特点的综合。心理素质是先天与后天的“合金”,它包括智力素质和非智力素质两部分。培养心理素质,就是要充分地发挥、发展、培养、提高、训练人的智力与非智力因素的潜能、能量,促使人形成良好的心理品质和行为。三是社会素质,它纯粹是人在适应与改造社会的过程中形成的,是人们的社会属性的集中体现。社会素质是后天获得的,它包括政治素质、思想素质、道德素质、业务素质、审美素质、劳技素质六种。

◆素质间的辩证关系

人的身体素质、心理素质、社会素质具有相互制约、相互渗透的辩证关系。

1. 心理素质是素质的基础

人的素质有两个基础,一是物质基础,即生理素质;二是心理基础,即心理素质。任何素质(包括心理素质)都是在生理素质的基础上产生和形成的。从心理基础来说,任何素质的形成都必须建立在心理素质的基础之上。比如,心理素质的水平,不仅要影响到身体发育与成长的水平、身体的锻炼效果,而且还会对生而具有的生理结构与机能产生促进或促退的影响,这就是我们平常所说的心理健康影响身体健康。所以,在这个意义上说,心理素质与生理素质是互为基础的。心理素质还是社会素质的基础。前面我们所讲到的六类社会素质的形成与发展,是随着智力因素与非智力因素的发展而发展、提高而提高的。一个具有良好心理素质的人,其各种社会素质才会有较高水平的发展;反之,一个智力与非智力因素均处于低下水平的人,要想有高质量的政治、思想、道德、业务、审美、劳技等社会素质,则是不可思议的。把社会素质与心理素质对立起来,不讲心理素质,而单方面去要求提高政治素质、端正思想认识、培养品德行为、掌握知识技能等,往往会收不到应有的效果,达不到预期的教育目标。

2. 心理素质是素质的核心和归宿

心理素质渗透在各种素质之中,各种素质中包含有心理素质的成分,这在社会素质方面表现得尤为明显。比如,一个心理承受能力、心理适应能力、心理调控能力都具有较高水平的人,其社会素质的水平也必然趋高。不仅如此,心理素质也渗透在政治素质等六种社会素质之中,比如,政治素质包含的思想认识、思想情感与思想方法,审美素质所包含的审美观、审美意识、美感、审美情趣和能力等等,某种程度上讲与心理素质并没有多大区别。从这一点上来讲,社会素质不只要以心理素质为基础,归根到底还是要转化为心理素质。因为心理素质是先天与后天的“合金”,比较稳固,而各种社会素质是纯后天的,不大稳固。只有把不太稳固的社会素质建立在比较稳固的心理素质之上,即只有各种社会素质最终转化为心理素质之后,社会素质这座高楼大厦才可能高耸入云。

◆开展素质教育的意义和作用

素质教育是以提高人的素质为目的的教育,它着眼于人的全面发展,追求的是一种理想的人格教育,其目标是培养和发展学生的认知、生活、发展、创造等能力构成的综合素质。实施素质教育对于提高全民族的素质具有十分重要的意义。早在1994年中共中央颁发的《关于进一步加强和改进学校德育工作的若干意见》就指出:“增强适应时代发展、社会进步,以及适应社会主义市场经济体制的要求和迫切需要的素质教育……”从而提出了素质教育的概念。1999年6月,在全国第三次教育工作会议上,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议》指出:实施素质教育就是以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创新精神和实践能力为重点,造就有理想、有道德、有文化、有纪律的德、智、体全面发展的人才。2000年发表的《中国教育绿皮书》将素质教育归纳为五个方面:面向全体学生;促进学生全面发展;重视学生创新精神与实践能力;发展学生主动精神,注重个性发展;着眼于学生终身可持续性发展。因此,素质教育是一种教育理念的实践,其核心是发扬学生的主动精神和注重学生的个性发展,培养学生的创新精神和实践能力。下面这篇来自《光明日报》的文章对于我们理解素质教育的意义有很大的帮助。

素质教育:回归教育的本来意义

教育的本来意义是什么?是努力促进人的全面发展。但是,在我国过去相当长的一段时间里,教育领域“重分数,轻能力”、“重智育,轻德育”、“重成才,轻成人”的现象使人才发展失去了全面和平衡,而这种不和谐使中国学生背负起越来越多的缺点,从而在人才竞争中处于越来越不利的境地。让教育回归到它的本来意义,让中国的下一代全面发展,正在成为人们的呼声。

中国学生缺少什么?这是一个常常在教育界乃至更广范围内被谈及的话题。有的人说,中国学生缺乏创新能力。世界上规模最大的中学生科学竞赛——国际科学与工程大奖赛,2004年全球共有41个国家和地区的1300名选手参加了决赛,中国有47位选手入围,人数在亚太地区排名第一,但是与美国一比,就一点优势也没有了,美国共有1077名选手入围。

但是,中国学生缺少的仅仅是创新能力吗?上海一名中学生物教师带着学生前往崇明岛进行水栖动物的研究,这些学生在现代科技、前沿技术领域并不输给外国学生,但因为在研究过程中大家要在泥泞的沼泽地里步行三四个小时,最后坚持下来的只有两三名学生。

显然,中国学生在克服困难和科学献身精神上又输人一等。但事情还不止于此,在很多国际性的科技创新大赛中,欧美、日本等国家学生的展品都是学生自己动手在现场制作展板,把为什么这样做、怎样做讲得很清楚,他们的见解不见得深刻,但他们就是为了参与探索,可是一些中国学生却是为了竞赛而竞赛,展板在国内制作完成后直接托运到赛场,有的甚至有着很强的成人参与的痕迹。他们这样做的理由是,如果在竞赛中获奖,就会在升学考试中获得加分。

大学生的状况也不尽如人意,美国耶鲁大学助理校务卿王芳告诉记者:“中国学生往往等教授布置题目,通常也能完成得很好,但如果让他们自己发现问题,他们往往会不知所措。”另外,诸如中国学生动手能力差,缺乏合作精神,重学历轻学问,功利心重,缺乏执着的学术精神等也是记者在采访中经常听到的议论,至于出现的抄袭现象,更是把问题引向一场道德危机的争论。

中国学生缺少什么？缺少的是一种来自能力、精神、人格等多个层面揉和起来的综合素质。出现这样的状况，与我们社会长期以来存在着的“重分数，轻能力”、“重智育，轻德育”、“重成才，轻成人”的现象不无关系，这些倾向使孩子在受教育的过程中离教育的本来意义越来越远。

20 多年来，我国从政府到民间，从学校到研究机构，都在不遗余力地通过多种方式推行素质教育。中国科协青少年工作部主办、承办或参与的“全国青少年科技创新大赛”、“国际学科奥林匹克竞赛”、“明天小小科学家”奖励活动、“国际科学与工程大奖赛”等活动，已成为青少年创新能力培养的导向性教育活动。继 2003 年北京设立“青少年科技创新市长奖”之后，天津于 2004 年也设立了同样的奖项，鼓励青少年更广泛地参与科技创新活动。在邓小平诞辰 100 周年之际，其亲属按照他的遗愿，把他生前的全部稿费 142 万元捐献出来，经中央批准，由团中央、全国青联、全国学联、全国少工委共同设立中国青少年科技创新奖励基金，以激励广大青少年努力学习科技知识，从小培养创新精神和创新能力。

另外，围绕着培养青少年责任意识、合作能力、沟通能力、承受能力等等多个方面的德育工作也在以多种方式展开。中国青少年研究中心从“家规、家训、家风”的研究出发，提倡从家庭教育对青少年进行良好的道德培养。清华大学 10 年来创新性地开展思想政治理论课教学，坚持实践育人，让学生们利用假期在家乡进行社会调查并撰写调查报告，学生在大课堂的感悟与体验，不仅提高了思想政治理论课教育的有效性，还在引导大学生成为中国特色社会主义建设者和接班人方面起到了重大作用。北京师范大学实验小学创新心理健康教育，定期给老师和家长开办心理健康讲座，引导他们在教学活动和日常生活中帮助学生从小建立健全的人格。

素质教育将教育事业引向教育的本来意义，即教育不是理智知识和认识的堆集，而是选择完美的教育内容使人的潜力最大限度地调动起来并加以实现，也就是通过德育、智育、体育、美育、劳动教育，使受教育者发挥出自己的天资，并自己选择决定成为什么样的人以及自己把握安身立命之根。



自学空间

◆国外素质教育面面观

从 20 世纪 90 年代中期以来，全球教育界几乎都不约而同地讨论和关注着一个话题——素质教育，这绝不是简单的不谋而合，而是人类社会发展的内在要求，是事物运动变化的必然规律，是现代社会经济、科技和教育发展必然产生的理念，是每个国家充分开发本国人力资源，提升自身的科技实力乃至综合国力的重要前提。

一、关注人才的品格培养和能力培养是各国素质教育内涵的共同特征

1. 对人才的思想品格素养给予高度关注

日本的“生存能力”教育包括的实质性内容很多,但对心灵的教育列在首位,这方面就要进行基本的伦理观和道德观教育,即德育。所以,在日本“生存能力”不单单包括理性判断和理性思维,也包括“对美好事物和大自然的感动之心、憎恶扬善的正义公正之心、尊重生命和人权之心等基本的伦理观”,还包括“体贴他人的亲切之心、从他人的立场考虑问题并产生共同理解的温暖之心及志愿服务社会的奉献精神”。

德国则注重责任感的培养,它的培养目标共有七个方面:(1)帮助学生发展成熟和对社会负责的人格;(2)传授基础知识和技能;(3)发现和发展学生的天赋;(4)培养学生认识自己天赋、发展倾向和对未来发展做出正确选择的能力;(5)培养学生独立做出判断和行动的能力;(6)促进学生对世界的理解和批判的能力;(7)发展学生参与社会民主建设的意识和社会负责的态度。很显然,这其中的第(1)第(7)两点都明确提出了“社会责任感”的要求,在其他各条中也或多或少、直接或间接地涉及到“责任感”的问题。

法国则通过尊重人权教育、自尊心、自信心和自豪感的教育、爱国主义教育来培养学生学会做人,为步入社会做好准备。

英国的素质教育可以说是其传统教育的充分发挥,即“绅士教育”的现代化。今天的英国继承和发扬了“绅士教育”重视品德素质教育的传统,从而积累了在新的历史条件下进行道德素质教育的丰富内容和经验。

2. 能力培养是各国素质教育的又一共同内容

日本的生存能力教育强调解决问题、处理信息的能力和协作实践能力。

法国的责任公民教育中强调自尊心、自信心和自豪感的教育,让孩子们培养做人的勇气,在学习活动中培养自己,把眼光投向社会、投向世界。并且认为,只有具备高度的自尊自信,“时刻不忘自豪感和尊严感”的人,才能真正成为一个合格的“责任公民”。这种新颖别致的教育风格所培养出来的学生能较快地适应世界的变化,具有很好的学习成绩和很强的生存能力。

3. 把学生身体素质的培养作为素质教育的基础

日本的生存能力教育把健康和体力作为支撑“生存能力”的基础;我国的素质教育中把身体素质列为最基本的三大素质之一,强调学生开展各种体育活动,要学生掌握基本的身体锻炼方法,养成锻炼身体的习惯。

二、突出素质教育的全社会参与和强调素质教育活动的实践性,是世界各国素质教育途径的共同选择

1. 各国的素质教育突出了全社会参与

日本生涯学习审议会提出了“学社融合”的概念,强调加强学校、家庭、社区的联系,充实家庭和社区的教育功能,旨在创建学校教育和家庭教育共同负责的活动。

法国则强调素质教育的全社会责任。在法国人看来,素质教育是全社会的事,培养高素质的人才,教育部门重任在肩,义不容辞,而各行各业也尽其所能,乐于贡献力量。

德国全社会重视社会责任感和义务感的培养,树立了良好的民族形象,在家庭、学校、社会的教育和熏陶下,对孩子社会责任感和义务感的培养起到了潜移默化的作用,是很好的例证。

2. 强调素质教育与社会实践相结合,在活动中培养和提升学生的素质

各国在实施素质教育的过程中,都十分注重教学与社会、与企业的结合,让学生了解社会,运用所学知识解决实际问题,促进产学研结合。强调教学方法的改革、教和学的互动,主张教师要善于调动学生的学习积极性、主动性和创造性,要使教学的组织形式灵活多样,力求达到既生动活泼、启发兴趣,又培养能力。

3. 各国的素质教育途径选择各有千秋

美国的教育系统内,越来越多地把品质教育纳入日常教学的轨道,该国许多学校按照道德品质的不同方面,制定品质教育主题周,如“勇气周”、“诚实周”、“友爱周”等等。

日本积极推进课程体系的改革,创造宽松的学习环境。日本政府已经从2002年起,所有学校都实施每周5日学习制,切实减轻学生负担。

三、国外素质教育的30个细节

● 细节1:回答大人的问话要有礼貌

回答大人的问话时,要用“是的,女士”或“不,先生”。如果只是点头或用其他方式表达“是”或“不是”,那是不可取的。

● 细节2:用眼睛和他人沟通

有人对你说话时,眼睛要注视着;有人发表意见时,你的身体和脸要正对着他。用眼睛和别人沟通,不仅表明你很自信,同时也表示你对对方很尊敬。

● 细节3:向表现出色的人表示祝贺

假如班里的某个同学玩游戏赢了,或把某件事做得特别出色,大家都要祝贺他。鼓掌至少要持续三秒钟的时间,最好要确保两个手掌充分接触,以便掌声足够响亮。

● 细节4:尊重其他同学的评论、观点和想法

在讨论问题的时候,要对其他同学的评论、观点和想法表示尊重。要尽可能地这样说:“我同意约翰的观点,同时我也感到……”、“我不同意沙拉的看法,尽管她抓住了问题的核心,但是我觉得……”、或者“我以为维克多的观点真是太精彩了,他让我意识到……”。

● 细节5:无论成功还是失败,都不能挂在脸上

假如你赢了,或者把事情做得挺漂亮,千万别吹牛;如果输了也别把不高兴挂在脸上。相反你应该说:“这场比赛真过瘾,我还想接着跟你玩。”或说:“赛得不错!”要么干脆什么都别说。若表现出不愉快的情绪或挖苦别人,比如说:“你打得实在不怎么样,我根本就没好好和你比!”这样的话只能显示出你的虚弱。

• 细节 6: 打喷嚏或咳嗽时要用手捂住嘴巴, 然后说“对不起”

当你在公共场合咳嗽、打喷嚏或打嗝时, 应当转过头去, 并用整只手捂住嘴巴(只用半只手可不行), 然后应该说句“对不起”。当别人打喷嚏时, 你应该说: “上帝保佑你!”

• 细节 7: 接到别人递的东西, 要说“谢谢”

别人递给你东西的时候, 你要说“谢谢”。如果你在接东西后的三秒钟内没说, 那他就有权把东西拿回来。既然你不尊重别人, 别人也没必要对你客气。

• 细节 8: 顺手做些善意的举动, 给别人以特别的惊喜

顺手做些善意的举动, 给别人以特别的惊喜。每个月至少一次, 创造性地为别人做一件令人惊喜的、善意而又慷慨的事情。

• 细节 9: 不能主动索要奖品

一个学年结束的时候, 老师会给那些品行好、学习好或其他任何方面值得奖励的同学发奖品。如果有谁主动跟老师要奖品, 对不起, 老师是不会给的。老师会特别不客气地问他: “你跟老师要奖品的这个行为是一种好行为吗? 你表现好, 做任何事都尽了最大的努力, 那是因为你想要让自己变得更好, 而不只是为了得到一件奖品。”

• 细节 10: 对布置的家庭作业不许抱怨或发牢骚

布置家庭作业的时候, 不允许有人抱怨或者发牢骚。如果有人这样做了, 他就必须做两倍的作业。想想在学校里, 那些和你朝夕相处的同学中有多少人十分积极进取, 又有多少人比较消极? 你更愿意和这两种人中的哪一种打交道? 答案应该是很明确的。所以老师布置的家庭作业你就应该去做, 既不能发牢骚也不能不情愿。如果确实太多或是大家有别的活动, 应该委婉地向老师提出, 老师会酌情处理的。

• 细节 11: 老师不在的时候, 班里的纪律照常发挥作用

当老师不在的时候, 要和老师在时一样, 遵守同样的规章制度(做到这一点很难, 但的确很重要)。老师希望你们成为这样的人——自愿地为学习付出 110% 的努力。

• 细节 12: 要知道其他老师的姓名, 遇到他们时要称呼他们的姓名并打招呼

要迅速记住任课老师的姓名, 在路上碰面时要主动问候他们, 说些诸如“早上好, 李老师”或者“下午好, 张老师, 你的衣服真漂亮”之类的话。注意: 你和全班同学在一起排队时不能和老师讲话, 因为不许讲话的纪律依旧生效。在你刚进学校或要离开学校的时候遇见老师, 都应该和他们打招呼。

• 细节 13: 对来访者要表示欢迎, 要让他们感受到你的真诚

学校里经常会有人来参观。如果有人要参观教室, 老师会派两名同学在教学楼前等候, 并举着一个欢迎牌。当参观者到来时, 接待者要和他们握手, 向他们作自我介绍, 并致欢迎辞; 然后, 在带他们进教室之前, 先领他们简单地参观一下校园。

• 细节 14: 不许盯着正在受批评的同学看

在学校里, 如果某位老师在对一名学生说话, 或在教训他, 不要盯着这名同学看。如果

你处在麻烦中,或遭到了批评,你一定不想让其他人看着你,所以在这种情况下切勿盯着别人。如果老师正对你说话,这时有其他同学看你,你也不要生气或对别人大惊小怪的,老师自会处理的。

● 细节 15:吃饭时保持良好的礼仪

就餐的时候有一些礼仪,你必须遵守。在你坐下来之前,不要吃你盘子里的东西;永远不要把胳膊肘放在餐桌上;吃饭时不要舔手指头;吃喝的时候别出声;别张着嘴嚼东西;别把食物拿在手上把玩;不要越过别人的盘子去取东西,你应该说:“请把盐递给我好吗?”假如你的牙缝里塞了东西,不要马上去弄,要等到了卫生间时,再把它剔出来……

● 细节 16:坐公共汽车时,脸要朝着前方

当你乘坐公共汽车时,要始终面朝前方。不应该左顾右盼地与其他人说话,也不能往窗外扔任何东西,或离开自己的座位。当你下车时,任何时候都要记得感谢司机,并祝他一天开心。

● 细节 17:首次和他人见面时,要与对方握手,并重复他们的名字

当你和你的朋友在一起时会遇见很多人,如果你的朋友把你介绍给别人,你一定要保证记住他们的名字。之后,当你们离开的时候,你要握着他们的手感谢他们,并且一定要称呼他们的名字。如果你能叫上他们的名字,他们就会给你更多的尊重。忘了别人的名字有时会给你带来难堪。

● 细节 18:有人掉了东西,如果你离得近,要帮着捡起来

无论何时何地,如果有人掉了东西,你要主动地去捡起来还给他们。也许他们距离物品比你近,但出于礼貌,你还是要做出弯腰去捡的姿势,这是一件非常基本的善意举动。

● 细节 19:进出门时,为别人扶住门

如果你开门进去或出来时有人跟在你后面,你应该扶住门。如果开门的时候要拉的话,你就拉开门,自己站在一边,让别人先过去,然后你再走过去;如果开门的时候需要推,你就在自己走过去后用手扶住门,别松开。

● 细节 20:如果有人不小心碰到了你,尽管不是你的错,你也应该说“对不起”

如果有人不小心碰到了你,尽管不是你的错,你也应该说“对不起”。这样,不但很好地阻止了事态向不良方向发展,而且使我们显得彬彬有礼。

● 细节 21:外出活动、进入公共场所时要保持安静

当大家集体外出,进入一座建筑物时不能说话,甚至要安静到让别人注意不到我们的存在。这同样适用于通常人们聚会的任何公共场所,包括电影院、教堂、剧院等。无论如何,此时此刻的良好表现,会得到别人的赞赏和认可。

● 细节 22:集会期间不要说话,也不得和你的朋友打招呼

集会的时候不能说话,不能四处张望,也不能试图吸引其他班同学的注意力。我们必须齐心协力给大家留下一个印象——我们是一个集体,我们步调一致。

• 细节 23:在家里接电话时,必须做到礼貌得体

有人打电话到你家,你拿起电话应先说:“你好,这里是×××家。”打电话的人问你妈妈是否在,若在,你应该说:“是的,她在。请问是哪位找她?”然后告诉对方:“请别挂机,我去叫她。”可用手遮住话筒,再告诉妈妈是谁;若不在,你应该说:“对不起,她不在。你想给她留个言吗?”如果打电话的人不想留言的话,你要说:“好吧,她大概一会儿就回来。你过一会儿打来,也许能找到她。”

• 细节 24:排队时永远不能加塞儿

排队时不要加塞儿。如果有人插到了你前边,一个字也不要说,随他去,只要告诉老师一声,老师就会来处理的。如果你非要和加塞儿的人理论,你也一样会有麻烦的,这不值得你这样做。同学之间解决任何纠纷,都应该在自己着手处理之前,先带着问题来找老师。

• 细节 25:在电影院里看电影期间,不得说话

在电影院看电影时,无论如何都不能说话,耳语也不行。你也不能把脚搭在你前边的椅子上。在看电影的时候如果你想吃东西,要尽可能安静地吃。如果你事先买好了零食准备在看电影的时候吃,要在电影开始前打开包装袋。此外,在电影放映期间开着移动电话或寻呼机,也是很礼貌的行为。

• 细节 26:如果有谁欺负你,告诉老师

如果这所学校里的学生有谁惹你心烦,一定要让老师知道。由老师在这里照顾你们,保护你们,老师不允许这所学校里的任何人欺负你们,或者让你们感到不愉快。但老师也希望你们不要自己处理这些事情,让老师来和这些捣蛋鬼打交道。

• 细节 27:既然想做一件事,就只管去做

既然想做一件事,就只管去做,不要后悔。永远不要让恐惧、怀疑或别的什么困难阻挡你前进的步伐。你想得到什么,就要全身心投入地努力去获得;你想做一件事情,那就动手去做,不达目的决不罢休;你想成为一个什么样的人,就要创造一切条件去实现。

• 细节 28:从错误中吸取教训,然后继续前行

犯错误乃人之常情。你不能因为出了错,就认为自己一无是处。你必须振作精神,从错误中吸取教训,然后继续前行。

• 细节 29:不管情况怎样,永远保持诚实

不管情况怎样,要永远保持诚实,即使你做错了事情,也最好向老师承认,因为老师欣赏这种态度。由于你的诚实,老师会忘记对你进行任何惩罚。

• 细节 30:尽你所能成为最出色的人

让你的一生中,永远有七件事情相伴:笑、家庭、历险、美食、挑战、变化和对知识的追求。有了这些元素,你将快乐地成长、懂得享受生活,并且最终会为自己感到自豪。要善于从你自己的错误中学习,这样你会成为一个更加强大有力、更健康和快乐的人。



◆排队

2006年“五一”节,在离开香港去澳门的码头上,发生了非常有趣的一幕:游客们正在护栏内按秩序排起长队等候上船,一位大款模样的内地游客钻过护栏到前面“加塞”。队伍的后面,两位金发碧眼的外国夫妇带着一个大约只有五、六岁的小男孩也在排队。小男孩看到有人插队,也学着那人的做法插到了队伍的前面。看到孩子的所作所为,父亲一脸严肃,马上要求孩子原路返回,然后带着他按秩序排队上船。

人们的目光在那位“大款”和这一家外国人的脸上移来移去。

此时此刻,我的脸上热辣辣的。我暗暗地想,这件事情要是发生在我们的身边,家长一定会骄傲地夸耀自己的孩子聪明。由此,我又联想到了另外一件事情:从参加旅游团的那一天起,每换一个导游,都会提醒游客到了香港不能随地吐痰、不能在公车上吃东西之类的事情。尤其是香港导游,更要不厌其烦地说明在香港随地吐痰和乱扔垃圾将受到如何重的法律制裁。当第四次听到香港导游的“谆谆教诲”时,我不禁产生了一个很大的疑问:每天进出香港的游客数十万人。导游是对所有的游客都说这话?还是只针对来自内地的游客?

答案虽然无须考证,但每次想到这个问题,我的心总是沉甸甸的。

点评:如果香港导游只是对来自内地的游客千叮咛万嘱咐,那么这种“特殊的待遇”也是内地游客用自己的“实际行动”争取来的。

◆修养是人的第二身份

一个中国留学生到英国读书,借住在当地一户居民家中,最初享受极高的待遇,但逐渐遭遇冷眼,最终他被“激怒”不辞而别,结果搞得在当地“臭名远扬”无处栖身。原因很简单,他晚间关门、走路声音总是太大,小便经常不掀马桶垫。这些他不以为然的生活细节,在英国人看来却是极严重的品格缺陷。他的房东坎贝尔先生说得好:“……如果说学位、职位代表了一个人的身份的话,那么习惯和修养就是人的第二身份,人们同样会以此去判断一个人。”

点评:这个故事已告诉我们,行为习惯是“素质”的具体体现。培养良好的行为习惯就是素质教育。