

北京市中小
学生日常行为
规范读本

北京市中学生 日常行为规范解读

北京市教育委员会德育处
北京教育科学研究院基础教育教学研究中心



北京科学技术出版社

北京市中小学生学习行为规范读本



CS1179896

0981909

G634.25

01

北京市中学生 日常行为规范解读

北京市教育委员会德育处

北京教育科学研究院基础教育教学研究中心

重庆师大图书馆

G634.25

01

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

北京市中学生日常行为规范解读/北京市教育委员会德育处, 北京教育科学研究院基础教育教学研究中心编. —北京: 北京科学技术出版社, 2005.8

ISBN 7-5304-3144-7

I. 北… II. 北… III. 中学生-日常行为规范-解读
IV. G634.605

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 038991 号

北京市中学生日常行为规范解读

作 者: 北京市教育委员会德育处

北京教育科学研究院基础教育教学研究中心

责任编辑: 刘大伟

责任校对: 曹大成

责任印制: 宫长平

封面设计: 古水娟

版式设计: 古水娟 纪哲雅

图文制作: 北京科创文苑图书服务中心

出 版 人: 张敬德

出 版: 北京科学技术出版社

地 址: 北京西城区西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电 话: (010) 66161951

发 行: 北京科学技术出版社科创文苑图书服务中心

电子信箱: ldw1968@sohu.com

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 93 千字

印 张: 5.5

版 次: 2005 年 8 月第 1 版

印 次: 2005 年 8 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5304-3144-7/G·387

定 价: 10.45 元

售后服务热线:

地 址: 北京东城区和平里兴化东里 8 号楼西门

电 话: 64271749

联系人: 刘大伟

序 言

2005~2008 年是实施“新北京，新奥运”战略的关键时期，今天的在校生，是 2008 年北京奥运会各项志愿服务活动的主力军，他们的文明行为和综合素养，不仅代表着首都北京而且代表着伟大祖国的形象和精神面貌。教育和引导中小学生以良好的文明行为和高尚的思想道德素养迎接奥运，是今后一个时期北京各级各类学校德育工作的重点内容。

为落实中共北京市委教育工作委员会、北京市教育委员会 2005~2008 年首都青少年学生“情系奥运，文明礼仪伴我行”主题宣传教育实践活动，依据 2004 年北京市教育委员会修订的《北京市小学生日常行为规范》和《北京市中学生日常行为规范》（以下合称《规范》），北京市教育委员会德育处和北京教育科学研究院基础教育教学研究中心联合编写了《北京市中学生日常行为规范解读》。本书力求准确、简明、生动地反映《规范》要求，加强对中学生行为实践的指导。因此，学校、教师和学生充分利用好《北京市中学生日常行为规范解读》，将有助于提升全市中学生的文明素养。

我相信，《北京市中学生日常行为规范解读》将会成为学校礼仪教育和学生行为实践的好帮手。

北京市教育委员会副主任 杜松彭

2005 年 8 月

《北京市中小学生日常行为规范解读》

编写委员会

主任委员：杜松彭

副主任委员：关国珍 梁 威

编委会成员：赵宝军 王 蕤 王燕春 贾美华

徐志芳 王宇红 王立新 金 利

杨德林 刘润泽 张广宇 胡 玲

贾世明 汪亚勤

目 录



☞ 序言	
☞ 第一部分 自尊自爱 注重仪表	1
☞ 第二部分 诚实守信 礼貌待人	35
☞ 第三部分 遵规守纪 勤奋学习	69
☞ 第四部分 勤劳俭朴 孝敬父母	99
☞ 第五部分 严于律己 遵守公德	125
☞ 附录一	166
☞ 附录二	169
☞ 后记	170

第一部分

自尊自爱 注重仪表



(一) 维护国家荣誉，响应国家号召。尊敬国旗、国徽，会唱国歌，升降国旗、奏唱国歌时要肃立、脱帽、行注目礼，少先队员行队礼。

要点一：维护国家荣誉，响应国家号召。

有人问雅典奥运会冠军王义夫：为什么已经 44 岁“高龄”还在赛场上拼搏？王义夫深情地说：“国家利益高于一切，国家荣誉高于一切，这是百分之百！”是啊，国家荣誉才是最高荣誉。每个公民都有义务维护国家荣誉和为国家争得荣誉。中华民族以中国为家，华夏为号，炎黄为旗，龙凤为图，以维护国家荣誉为最高利益。作为一名珍惜国家荣誉的中学生，要把民族自尊心、自信心、自豪感落实在我们日常的行为之中，不做有损国家荣誉的事，不说有损国家荣誉的话，遵守国家法律，响应国家号召，以实际行动表达我们对祖国的热爱。



一些人出国旅游时，把“随地吐痰、乱扔废弃物、随便加塞儿”的陋习也带出了国门。对此，你怎么看？

观点交锋



实在有损中国人的形象，应该受到谴责。



这都是一些小事，没有必要小题大做。

公民是国家的一分子，一言一行、一举一动，不仅体现个人的素养，而且关乎国家和民族的形象。外国人正是从这些看似不起眼的“小事”当中，评价我们民族和国家的文明修养程度。

中国人民有自己的自尊心和自豪感，以热爱祖国和贡献全部力量建设社会主义祖国为最大光荣，以损害社会主义祖国利益、尊严和荣誉为最大耻辱。

——邓小平



行为指导

维护国家荣誉，首先要热

爱自己的祖国，珍惜国家声誉，尊重中华文化，爱护秀美

河山。其次，在国际交往中，要自觉维护民族的尊严，决不容忍任何人对我们国家的歧视和侮辱。当国家尊严受到侵犯时，要勇敢地同亵渎祖国尊严的人和事做坚决斗争。第三，要提高我们自身的思想道德素质，言行举止要合乎礼仪，不说庸俗、无聊的话；不做粗俗、无礼的事，展现当代中国人的风采。

国家荣誉

国家荣誉是指使国家获得的积极评价。维护国家荣誉包括国家的尊严不受侵犯，国家的荣誉不受玷污，国家的名誉不受侮辱。

我王渊只有一个中国

在美国的马萨诸塞州波士顿地区，至今流传着这样一个故事：一名中国籍的女学生拒绝申领美国总统奖，原因是申领总统奖必须首先放弃中国国籍，她不想为了拿一个奖而放弃国籍。



这名女学生叫王渊，1999年2月初，白宫总统学者奖委员会书面通知她：由于她品学兼优并展现出领袖才能，被评为1999年总统学者奖的候选人，并希望她按规定填好所附表格。王渊一开始很高兴，但当她发现通知单上写着获奖人必须是美国公民时，决定放弃这次机会。虽然王渊获得美国国籍十分容易，但她肯定地说：“我知道中国有千千万万个我这样的人，但是，我王渊只有一个中国！”

**要点二：尊敬国旗、国徽，会唱国歌，
降国旗、奏唱国歌时要肃立、脱帽、
行注目礼，少先队员行队礼。**

在运动赛场上，每当鲜艳的五星红旗冉冉升起、雄壮的义勇军进行曲响彻比赛场的时候，多少运动健儿的眼中噙满泪花，又有多少电视观众的心里激情澎湃！五星红旗，我为你骄傲！

不仅仅是五星红旗，国徽和国歌也都是中华人民共和国主权的象征和标志，理应受到我们每一个炎黄子孙的尊敬。尊敬国旗、国徽和国歌要落实在行动上。按照国旗法的规定，学校实行升旗制度，每日升挂国旗，每周举行一次升旗仪式。

4



在天安门广场，有的游人将小国旗丢弃在地。看着这些小国旗在地上被人践踏，你有什么想法？

观点交锋

只是旅游纪念品而已，丢了也没什么大不了的。

应该对游人进行劝阻和教育，不能随便乱扔。



小国旗虽小，身份并没有变。如果随便丢弃在地，任由行人践踏，是对中华人民共和国尊严的损害。国旗、国徽、国歌是神圣、庄严的，任何有损她们形象的行为都是对国家的侮辱！



行为指导

爱护人民币是尊重国徽的具体表现。中国人民银行发行的纸币和硬币上都有国徽图案，因此，要爱护每一张纸币、每一枚硬币，不做有损人民币的事情。不要在人民币上签名、书写数字；不要用人民币叠纸船；不要在路上践踏小额纸币和硬币。对人民币的不尊重，就是对国家的不尊重。

当学校举行国旗升降仪式时，我们要态度严肃，服装整齐，扣好风纪扣，脱帽肃立，行注目礼，少先队员要行队礼。唱国歌时，要认真严肃，脱帽立正，声音洪亮，不要东张西望，怪声怪调，乱改歌词，更不能在不严肃的场合唱国歌。

在平时参加庆祝活动使用小国旗时，不能在活动后任意撕毁和随便丢弃，更不能在上面践踏。把国旗带回家里或交给学校，是正确的选择。

国旗、国徽和国歌



信息港

中华人民共和国国旗旗面的红色象征革命。旗上的五颗五角星及其相互关系象征共产党领导下的革命人民大团结，五角星用黄色是为了在红地上显出光明，黄色较白色明亮美丽，四颗小五角星各有一尖正对着大五角星的中心点，这是表示围绕着一个中心而团结，在形式上也显得紧凑美观。

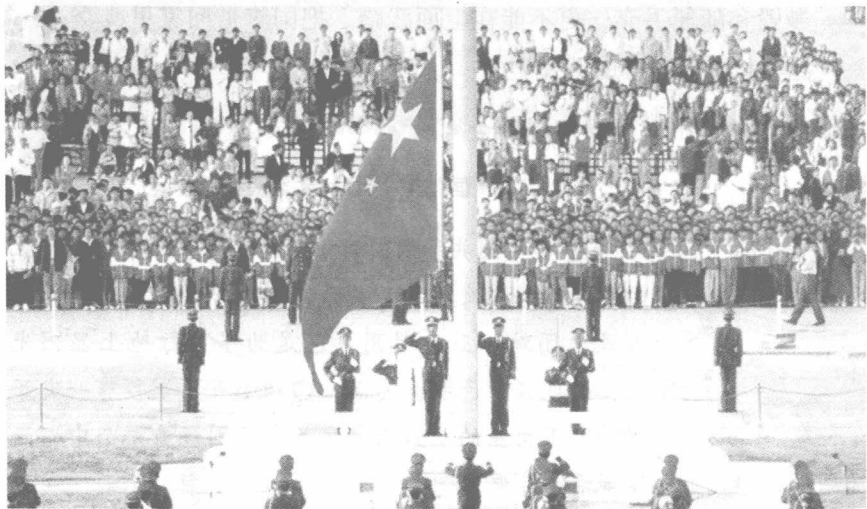
中华人民共和国国徽中间是五星照耀下的金色天安门，城楼上方的

四颗小五角星以半弧状环绕一颗大五角星，国徽四周为麦穗和齿轮。齿轮和麦穗象征中国的工人阶级和农民阶级，天安门象征中国人民的斗争精神，而五颗星则象征中国共产党领导下的全国大团结。

国歌是《义勇军进行曲》，由田汉作词，聂耳作曲，诞生于1935年的抗日烽火中。那时正是中华民族生死存亡的危急关头，《义勇军进行曲》曾激励一批批爱国志士投身于抗日救亡运动，曾鼓舞无数先烈冒着敌人的炮火，在争取民族自由解放的道路上奋勇前进。这支《义勇军进行曲》是中华民族精神的象征和体现。

学校升旗仪式的基本程式

- (1) 由升旗仪式主持人宣布开始；
- (2) 出旗。旗手持旗，护旗手在两侧，齐步走向旗杆，在场的全体师生立正站立；
- (3) 升旗。奏国歌。全体师生行注目礼，少先队员行队礼；
- (4) 国旗下讲话。国旗升毕，由校长或其他教师、劳动模范、优秀学生代表等作简短而有教育意义的讲话；
- (5) 由升旗仪式主持人宣布升旗仪式结束。



天安门广场升旗仪式

(二) 穿戴整洁得体，朴素大方。仪表庄重，和谐文雅。

要点一：穿戴整洁，朴素大方。

爱美之心人皆有之。穿戴整洁得体、朴素大方，是中学生自然美的表现。自然界为人们的生活提供了丰富的物质条件，劳动为人们的生活美提供了可选择的机会。多样的饰品、多彩的颜色把我们的生活装点得绚丽多彩。

但是，不是所有的色彩和装饰都能使人靓丽，着装之美在相当程度上取决于和谐。一个年老的妇人穿上姑娘特有的服装，很难使人产生美感。同样，一个学生盲目模仿成年人的穿戴，也会另人侧目。作为青少年，纯真、烂漫、朴实才是最美丽的。



观点交锋

在学校外，我们经常看到一些同学模仿影视歌星，穿着不适宜的服装，染着另类发型，手里拿着最新款手机。他们认为这才叫“时尚”，有个性。对此，你怎么看？

穿戴是自己的事，只要自己高兴就行，别人管不着。

作为学生，主要的任务是学习，不宜把心思过多地放在穿戴上，这样容易招人反感。



美在于和谐。如果没有正确的审美观，不顾个人身份或过度讲究穿着打扮，不顾自己家庭的承受能力，盲目赶时尚，追时尚，把自己搞得不伦不类，美就丧失了本来的意义。结果必然适得其反。

人的一切、面貌、衣裳、心灵和思想都应该是美好的。

——契诃夫



行为指导

衣着得体、朴素大方，就是不穿与年龄不适宜的奇装，不烫发、不染发、不化妆、不戴首饰，男生不留长发，女生不穿高跟鞋，少先队员坚持佩戴红领巾。要以自然、质朴为原则，着装款式简洁明快，体现青少年的特点和活力。例如，在不同的时间和场合，学校的校服、宽松的夹克衫、合体的运动服、T恤衫、飘逸的连衣裙等都是我们合理的选择。学生服装应以质优价廉为宜，不过分追求高档；色彩明快些，但不能过于花哨；尺寸尽量应该合体，过瘦、过肥的服装都不适合青少年喜爱活动的特点。

信息港



在一些发达国家的中小学，都有这样的规定：禁止学生穿名牌服装或者名牌运动鞋。其目的在于淡化学生的贫富意识，减轻一些学生心理压力，塑造健康的人格。

要点二：仪表庄重，和谐文雅。

潇洒的风度、庄重的举止，常常被人们羡慕和称赞，能给人留下深刻的印象。我们往往可以凭借一个人的仪表来判断他的品格、学识、能力和其他方面的修养程度。

对于青少年来讲，也有一个注重仪表的问题。“五讲四美”中就有仪表美。青少年的仪表如何，绝不仅仅是个人的形象问题，也反映了我们国家和民族的文明程度、文化修养、道德水平、精神面貌。青少年阶段要学习礼仪常识，言谈举止要礼貌大方，待人接物要热情真诚，生活态度要积极乐观，这样才能够表现出和谐文雅的美。



某班举行以“中学生的仪表美”为主题的班会，在会上，同学对此纷纷发表自己的看法：

观点交锋



“仪表美”就是衣着打扮要紧跟时代潮流，要入时。



“仪表美”更多地应该表现在举止得体、谈吐优雅上。

一个人的美有外表美和内在美两方面。内在美指人的道德、情操、气质、智慧、志趣、风度等等。外在美和内在美互为表里，互相依存，内在美是支柱，决定外在美的表现形式。如果缺少内在的美，外在的举止、仪态、服饰、语言等就会失色。“秀于外，慧于中”，说的就是外在美和内在美的和谐统一。



行为指导

仪表美要求我们穿戴整齐、行为规范、用语礼貌、讲究卫生、爱护公物、注意节约、尊重师长……

言谈举止粗俗，在公众场合抖腿，当众打哈欠，不讲究个人卫生等，会大大损害自己的形象和风度。



信息港

仪表

仪表，即人的外表形象。它不仅包括一个人的衣着、容貌，还包括他的谈吐、举止、风度和精神状态，是这几个方面的综合表现。

四十字箴言学出仪容美

周恩来总理温文尔雅的仪容、彬彬有礼的举止、亲切谦逊的态度曾经令世界各国友人倾倒，这与他早年在南开中学受的教育不无关系。许多南开校友在回忆南开生活时也都清楚记得教学楼中的整容镜和四十字容止箴言：面必净，发必理，衣必整，钮必结。头容正，肩容平，胸容宽，背容直。气象：勿傲、勿暴、勿怠。颜色：宜和、宜静、宜庄。

(三) 养成良好的卫生习惯，坚持锻炼身体。不随地吐痰、不乱扔废弃物。

要点一：养成良好的卫生习惯，坚持锻炼身体。

讲究卫生，养成良好的卫生习惯是讲究仪表礼仪的一个重要方面。一个神清气爽的人往往会给别人留下良好的印象；而外表邋遢、浑身异味的人会令别人避而远之。

锻炼身体是增强身体素质，预防疾病的一个重要手段。经常运动不仅可以增强身体素质、提高人体的免疫功能，还可以减轻心理焦虑程度、缓解学习压力、保持良好心态，使人积极向上、朝气蓬勃，充满自信。



观点交锋

2002年学生体质监测结果表明：自1985年以来，中国学生体质健康状况连续18年呈下降趋势，青少年学生的“硬件”水平即体能素质下降、心肺功能下降、近视率

大家都过于强调智力开发，对身体健康不够重视。

青少年受网络、电视的影响，越来越懒得到户外去活动。

