

中小学教育系列丛书

严大成主编

养成教育

中学生日常行为规范指导



科学出版社

中小幼教育系列丛书

养成教育

中学生日常行为规范指导

严大成 主编

科学出版社

1991

内 容 简 介

本书是“中小幼教育系列丛书”之一。

本书是以国家教育委员会颁布的《中学生日常行为规范》为依据,对中学生日常行为进行指导。书中紧密结合中学生的实际,阐述了执行《规范》的目的、意义和具体要求。书中所举事例,既通俗易懂,深入浅出,又明确提出“要怎样”、“不要怎样”、“为什么”等,就事论理,有较强的说服力。

本书可供中学生阅读,也可供有关教师备课参考。

中小幼教育系列丛书

养成教育

中学生日常行为规范指导

严大成 主编

责任编辑 童安齐 石 兵

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100707

水利电力出版社印刷厂印刷

新华书店首都发行所发行 各地新华书店经售

*

1991年2月第一版 开本: 787×1092 1/32

1991年6月第二次印刷 印张: 6

印数: 1—140,000 字数: 97,000

ISBN 7-03-002487-7/G·174

定价: 2.50 元

从小学做人
长大好接班

宋任穷
一九九一年春

中小幼教育系列丛书
指 导 委 员 会

刘忠干 严怀儒 王家骏 包天臻
于彩祥 崔 泉 王振一

中小幼教育系列丛书
编 辑 委 员 会

主 编: 严大成

编辑委员: 赵延龄 张万友 王若叶 董凤雏
唐永森 赖取成 戚庆珍 刘惠敏

前 言

目前,相当一部分中学生并不十分清楚社会生活中人与人之间应有的关系及必须遵守的行为规范,不知道自己处在什么社会地位、肩负怎样的社会责任。如果中学生意识到自己是个“社会人”,真正懂得了好、坏、美、丑,他们的道德观念能受内在美好情感的支配,那么他们便能成为具有高尚道德的人,并可作为社会风气更加好转的推动力。

道德意识、精神境界、思想动机决定着一个人的行为。而任何举止行为,如一举手、一投足等也需要有具体要求,需要培养和训练。因此,国家教育委员会颁布了《中学生日常行为规范》(以下简称《规范》)。

《规范》对中学生日常行为提出了基本要求,为青少年步入社会提出了必要的准备,是中学生的必修课。

为配合贯彻《规范》,帮助中学生及广大青少年理解《规范》,我们编写了这本书。

本书力求体现《规范》所要达到的目的,即加强对中学生的基本伦理道德教育和基础文明行为的训练,既帮助他们树立基本道德观念,提高思想道德修养,又使他们养成良好的行为习惯,保证其身心健康发展,

从而把政治思想品德教育落到实处,在行为习惯的养成教育方面做到知与行的统一,为培养中学生成为四有新人打下良好的基础。

本书是中学生学习《规范》的辅助读物,亦可供有关教师备课参考。

国家教育委员会中小学教材审定委员会办公室对本书进行了审订。

本书由严大成主编,参加编写工作的有王荣久、周鸿钧、徐勇、宋国梁、杜声威。本书插图由张淑芬完成。

北京师范大学教授贺允清、姚森以及王若叶、杨家福、崔孟明、贺鸿琛等专家评审了本书,提出许多宝贵意见。北京海淀区教育局有关科室、北京建华发行公司、北京海淀区教育进修学校、清华大学附属中学、北京工业学院附属中学、北京二十中学、北京铁道学院附属中学等单位给予了大力协助,并提供了有关资料,在此一并致以衷心的感谢。

限于编者水平,加之时间紧迫,书中不足之处在所难免,望广大读者批评指正。

目 录

一、自尊自爱,注重仪表	(1)
(一) 坐、立、行、读、写姿势端正	(2)
(二) 仪容、穿戴朴素大方	(8)
(三) 养成良好的卫生习惯	(14)
(四) 言行举止要讲文明	(19)
(五) 发展健康的兴趣爱好	(25)
(六) 不损人格,不失国格	(30)
二、真诚友爱,礼貌待人	(36)
(一) 时时处处讲究礼貌	(37)
(二) 尊重教师,团结同学	(45)
(三) 热情待客,关心邻里	(52)
(四) 严以律己,宽以待人	(60)
(五) 说话做事,信用第一	(64)
三、遵规守纪,勤奋学习	(69)
(一) 尊敬国旗,热爱祖国旗	(70)
(二) 保持环境优美,爱护公共财物	(77)
(三) 遵守学习常规,培养优良学风	(84)
(四) 遵守制度,服从管理	(100)
(五) 参加集会,严守纪律	(105)
四、勤劳俭朴,孝敬父母	(108)
(一) 要善于安排自己的生活	(109)
(二) 主动承担家务劳动	(116)

(三) 生活节俭,不摆阔气	(121)
(四) 尊重父母,听从教导	(127)
(五) 对长辈要尊敬关心	(136)
五、严于律己,遵守公德	(142)
(一) 遵守交通规则,注意交通安全	(144)
(二) 乘车、购物遵守秩序	(149)
(三) 爱护一切公共设施	(155)
(四) 公共场所恪守公德	(167)
(五) 要有社会正义感	(174)

一、自尊自爱，注重仪表

1.坐、立、行走、读书、写字姿势端正。

2.穿戴整洁、朴素大方。提倡穿校服。头发干净整齐，男生不留长发，女生不烫发，不化妆，不佩戴首饰，不穿高跟鞋。

3.养成良好的卫生习惯。不随地吐痰，不乱扔纸屑果皮，不吸烟，不喝酒。

4.举止文明，不打架骂人，不说脏话，不赌博，不参加封建迷信活动。

5.不看宣传色情、凶杀、迷信的坏书刊、录像，不听、不唱不健康歌曲。

6.不进营业性舞厅、酒吧和音乐茶座。

7.拾金不昧，不受利诱，爱惜名誉，不失人格。

8.遇见外宾，以礼相待，不卑不亢，维护国家荣誉。

以上8条是《规范》第一部分的具体内容，主要讲的是一个中学生要注重仪表举止，要懂得自尊自爱。为阐述方便，分以下六个问题来谈。

(一) 坐、立、行、读、写姿势端正

中学阶段，是青少年长身体、长知识的关键时期。青少年在中学生活的几年中，不但要专心学习基本的文化科学知识，身体也在迅速发育，各个器官功能日趋完善、成熟；由于交往的需要，接触社会的机会相对增多，思维能力也在迅速发展，人生观正在逐渐形成……。中学阶段是人生的黄金时代，是人的一生中全面发展、打基础的关键时期。

党和政府无微不至地关心中学生的健康成长，不仅要使中学生在德、智、体、美、劳诸方面都得到发展，同时也要求他们养成良好的生活、卫生习惯和健美的外部形象。对中学生外部形象有一个基本要求，这既是青少年良好品德的形成和身心健康成长的必需，也是提高我国公民文明素质的需要。《中学生日常行为规范》开篇第1条的内容，就是有关坐、立、行、读、写姿势的要求，这也是对中学生外部形象的最基本的要求和规定。

常言说，人要“站有站相，坐有坐相”。只要稍加留意就不难发现，一些中学生对此并不十分注意。比如一些女学生走路时含胸弓背，有的三两同行还勾肩搭臂，或左盼右顾。男学生常犯的毛病则是双肩不平

正，左右摇晃……。坐的姿势也多种多样，上课时有的学生坐不直，或趴在桌子上，或歪着身子倚在椅子上……。看书时的情况更为严重，有的躺着，有的侧卧，有的走路、乘车也看书，还有的把书凑到眼跟前，简直是在“用鼻子闻书”，等等。

不正确的坐、立、行、读、写的姿势，不仅影响着青少年的健康发育，在某些场合还反映出一个人的文明、教养程度。比如，青少年与长辈或老师谈话时，就应该站直或坐正，这既表示晚辈对长辈的尊敬，同时又反映了我们青少年一代的思想修养和精神风貌。对这一点，有些中学生并不十分注意，认为是“小事一桩”，不以为然。我们学习和执行《中学生日常行为规范》，首先就要提高对这个问题的认识。

不正确的坐、立、行、读、写姿势，对青少年身体发育的影响是十分明显的。1987年北京市某区中学生体检的统计数字表明，在18943名被检学生中，视力下降的有6694人，约占被检总数的35.33%，且呈逐年上升的趋势。该区教育部门分析认为，这么多学生视力下降的直接原因，主要不是因为教室采光、照明不良，也不是学生家庭的学习环境恶劣，而是学生不注意正确的读、写姿势和不注意用眼卫生。由此可见，强调中学生的坐、立、行、读、

写规范，训练良好、健美的外部形象，非常及时，非常必要，是党和政府对广大中学生的关心和爱护。

姿势，是一个人坐、立和行走时的状态。正确的姿势可以使人显得更加健美。一个人的健美体态，取决于正确的姿势，而正确的姿势则完全取决于人的自我要求和科学的训练。

什么样的姿势是正确的，且既有利于健康又符合健美要求呢？下面就谈谈这方面的常识。

坐的姿势要端庄。上身保持正直，头部稍向前倾，背靠椅，双脚掌着地，双臂置放桌上，前胸不倚靠桌边，眼睛距书不少于 35 厘米（可以这样测定：手臂弯曲，肘部倚桌面，手指尖能触及眼角即可）。

同学们一天要在桌前坐八九个小时，所以伏案读、写时一定要注意保持正确的姿势，应当经常检查、监督自己的姿态。如果发觉背弯成弓形、两肩不水平、头垂向桌面，就要及时纠正。不正确的姿势保持下去，势必会变成驼背或使胸部肌肉萎缩，肩胛骨凸起，双肩失去水平，甚至脊柱弯曲。这样的体形不但不健美，而且还会影响到心脏的功能和肺部的呼吸，以致引起疾病。

正确的站立姿势，就是要保持全身正直，双肩稍向后展，挺胸、收腹。如果要进一步体会一下什么是

正确站立姿势，你不妨背墙而立，使后脑勺、肩胛骨、臀部、脚跟以及贴在双腿两侧的手指尖都能触及墙壁。只要你试一试，就会体验到，这样的姿势和体形是多么挺拔而端正。当然要保持这样的姿势，一下子可能是做不到的，因此要经常自我训练。只要把保持这种站立的姿势放在心上，经常提醒自己，用不了多久就会养成正确的站立习惯。

走路，也有一个步态稳健、优美的问题。行走时步幅的大小要与身材相适应，不要用碎步，也不要跨大步，步幅要小一点，要富有弹性，脚掌要直行（内、外八字脚者应有意识地进行纠正），头要正，不左盼右顾，支撑腿的膝部不要弯曲，挺胸，微昂头。正确的走路姿势也要经常练习，平时步行就要主动纠正不正确的行走毛病。

最后要特别提出，为了保护视力，中学生切不可躺着或侧卧着看书，不要在公共电、汽车上看书，不要在光线不好或灯光亮度不够的情况下看书，更不要“用鼻子闻书”，也不能长时间看电视；平时应注意用眼卫生，坚持做好眼保健操，坚持正常的户外体育活动。

(二) 仪容、穿戴朴素大方

《规范》第一部分第2条主要说的是中学生的穿戴要整洁、朴素大方。男生不留长发；女生不烫发，不化妆，不佩戴首饰，不穿高跟鞋。这些概括起来有三方面，一是对中学生的穿着提出了一个原则要求；二是对中学生的留发做了具体限定；三是对女同学的化妆、饰物和穿高跟鞋提出明确限制。

说到仪容、穿戴，我们立刻就会想到中央电视台、北京电视台的几位女播音员，她们以其一贯质朴的自然美，被人们誉为“最美的中国女性”。你打扮为了什么？是想使你周围的人因为有了你的存在而感到愉悦、舒畅？还是为了炫耀自己的美，满足个人精神需要？如果是前者，那么你的美一定光彩夺目。

年轻的朋友，你对这一点是怎么想的呢？我们常听到一些中学生对学校在穿戴、仪容方面对中学生的限制有不同的看法，比如：

“爱穿什么就穿什么，学校没有必要管那么多！”

“爱美有什么不好，时髦有什么不对？”

“时代不同了，学生的衣着、打扮也在发生变化，学校不该管那么多！”

这些看法，反映了一些中学生对有关学生着装、

仪表的规范要求还不太理解。为了帮助同学们了解有关规范要求的意义，下面着重谈两个问题。

第一，什么是当代中学生的理想形象？

现在，我们的国家正处于巨大变革之中。民族在振兴，社会主义事业在发展，改革、开放所带来的深刻变化，冲击着每一个人。广大青少年勇于进取、奋发向上，他们的思想、品德、学识、情操等都随着时代的进步和发展发生着巨大的变化。在这样的社会背景下，当代青少年的仪容、风度应该是什么样子呢？作为反映一代青少年的思想、品德、学识、情操的理想外部形象应该是什么样子呢？这确实是很值得思考的问题。

现在国外一些有识之士，对青少年的穿戴打扮颇为关注。他们认为，发型和服饰的混乱是导致青少年发生不良行为的因素之一。日本石川县金泽市中学校长会规定：在中学生中，男孩子的头发要短至戴上帽子不能露出来，鬓角要剃短，不准烫发、染发、留背头；女孩子的前发不准遮住眉毛；头发散披着时要用发卡别住；头发过脖颈的必须编小辫子；不准卷发和剪特殊发型。仙台市 27 家理发店还联合声明，拒绝给男女中学生烫发。

我们认为，正如《规范》第一部分第 2 条所说的那样，整洁、朴素、大方、健美应该成为当代青少年

的理想形象。衣着、仪容（包括举止、谈吐等）实际上是一个人思想、品德、意志、情操等内在诸因素的综合反映。

第二，中学生应有什么样的审美观？

的确，穿衣、穿鞋、留发、佩戴饰物、化妆等，对广大中学生来说，存在一个对美的追求问题。爱美之心人人有之。但是，现代的中学生所追求的美是什么，什么是真正的美，多数中学生恐怕并非很清楚。

美与丑，不同的阶级有着不同的看法。从劳动人民的角度看，劳动妇女的健康美，比贵族娇小姐那种弱不经风的病态美更美、更可爱。

审美要有时代标准。比如现代的服饰已远远超出了御寒遮羞的原始范畴，它反映了一个社会人们的生活条件、文化水平和精神面貌等。有些原始部落，以周身涂上五颜六色的颜色为美；我国清朝则以长袍马褂为美。这些都反映了当时人们的精神风貌。不同的时代有不同的标准，这个客观的事实是不能不承认的。

当然，随着社会生产水平的发展，人们审美的内容和形式也会越来越丰富，越来越文明。前十几年，我们的服装基调还是黑、蓝、灰，这自然不是理想的颜色。时至今日，时装已开始多样化，式样也变得丰富多采。这是时代的潮流，时代的要求，是不以哪个