

创文明小区 建文明社区



社区实用

主编 晓苇 姚子明

华东理工大学出版社

手册

社区实用手册

主 编 晓 苇 姚子明
副 主 编 石 玉
编写人员 姚子明 石 玉
晓 苇 俊 皓 申
徐 俊 波

RAF03/06

北京教育学院图书资料中心



0000141715



华东理工大学出版社

435151

图书在版编目(CIP)数据

社区实用手册/晓苇, 姚子明主编. —上海: 华东理工大学出版社,
2002.6

ISBN 7-5628-1221-7

I. 社... II. ①晓... ②姚... III. 社区—工作—中国—手册
IV. D669.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 033536 号

责任编辑 严国珍

装帧设计 赵小卫

社区实用手册

主 编 晓 苇 姚子明
副 主 编 石 玉
编写人员 姚子明 石 玉
晓 苇 傅皓申
徐 俊 孟 波

出版 华东理工大学出版社	开本 850×1168 1/24
地址 上海市梅陇路 130 号	印张 8.75
邮编 200237 电话 (021)64250306	字数 273 千字
网址 www.hdlgpress.com.cn	版次 2002 年 6 月第 1 版
经销 新华书店上海发行所	印次 2002 年 6 月第 1 次
印刷 上海崇明晨光印刷厂	印数 1-5050 册
ISBN 7-5628-1221-7/C·74 定价:15.00 元	

目 录

社 区 实 用 手 册

Shequ Shiyong Shouce

宣 传 篇

一 社区标语 (3)

- 1 政治 (3)
- 2 文明 (3)
- 3 绿化 (7)
- 4 卫生 (9)
- 5 安全 (11)
- 6 科学 (12)

二 春联精选 (13)

- 1 四字春联 (13)
- 2 五字春联 (14)
- 3 七字春联 (15)

三 黑板报版式 (17)

教 育 篇

一 文件 (37)

- 1 《家长教育行为规范》(试行) (37)
- 2 家庭教育有关文件摘要 (37)

二 家教智慧 (39)

1 名人名言 (39)

- 2 培养孩子的八条金律 (40)
- 3 国外家教之窗 (41)

三 家教集萃 (43)

- 1 毛泽东教子务农 (43)
- 2 陶行知教子弃虚务实 (43)
- 3 庞德遗子以勤 (43)
- 4 张伯苓教子尽忠报国 (43)
- 5 黄炎培教子巧设情景 (43)
- 6 尊重儿子的选择 (44)
- 7 舒绣文教子做人 (44)
- 8 赵树理的三字信 (44)
- 9 人无品格下笔无方 (44)
- 10 陈景润育子有方 (45)
- 11 林伯渠送子“三用” (45)

四 如何做个合格的家长 (46)

- 1 家长的素养 (46)
- 2 做孩子的朋友 (46)
- 3 培养孩子的责任感 (47)
- 4 家务劳动的重要性 (48)
- 5 重视孩子的非智力因素 (48)
- 6 家长语言“三忌” (49)

- 7 如何减轻孩子的精神压力 (50)
- 8 消除孩子的逆反心理 (50)
- 9 谨防网络给孩子的“伤害” (51)
- 五 上海市爱国主义教育基地一览 (53)

读 书 篇

- 一 读书——文明的标志 (57)
- 二 读哪些书 (58)
 - 1 中国文化名著 (58)
 - 2 外国文化名著 (61)
- 三 读书方法 (65)
 - 1 三步阅读法 (65)
 - 2 探测阅读法 (65)
 - 3 不求甚解法 (66)
 - 4 整体阅读法 (66)
 - 5 循序渐进法 (66)
 - 6 以我为主法 (66)
 - 7 学了就用法 (66)
 - 8 宝塔式 (67)
 - 9 剥笋式 (67)
 - 10 交叉法 (67)
 - 11 鲁迅的阅读法 (67)
 - 12 计字日诵法 (67)
 - 13 鉴赏性阅读 (68)
 - 14 默写阅读法 (68)

活 动 篇

- 一 传统节日、纪念日 (71)
 - 1 元旦 (71)
 - 2 春节 (71)
 - 3 学雷锋纪念日 (71)
 - 4 国际劳动妇女节 (71)
 - 5 中国植树节 (72)
 - 6 清明节 (72)
 - 7 国际劳动节 (72)
 - 8 国际儿童节 (72)
 - 9 世界环境日 (72)
 - 10 端午节 (73)
 - 11 中国共产党诞生纪念日 (73)
 - 12 中国人民解放军建军节 (73)
 - 13 中秋节 (74)
 - 14 中华人民共和国国庆节 (74)
 - 15 重阳节 (74)
 - 16 辛亥革命纪念日 (74)
- 二 社区活动提示 (75)
 - 1 联欢会 (75)
 - 2 组织参观 (75)
 - 3 咨询活动 (75)
 - 4 讨论演讲 (75)
 - 5 访问慰问 (76)
 - 6 展示黑板报 (76)
 - 7 制作展览 (76)
 - 8 欣赏活动 (76)

9 读书活动 (76)

10 演唱活动 (76)

文 书 篇

一 启事 (79)

1 寻人 (79)

2 寻物 (79)

3 招求聘 (79)

4 征婚 (80)

二 合同 (81)

1 租赁 (81)

2 借款 (82)

3 合伙经营 (82)

三 申请书 (84)

四 诉状 (86)

1 刑事诉状 (86)

2 民事诉状 (87)

3 行政诉状 (88)

五 结婚 (90)

1 婚礼仪式 (90)

2 证婚人致辞 (90)

3 主婚人致辞 (90)

4 新郎答辞 (90)

5 结婚纪念之别称 (91)

六 追悼会 (92)

1 追悼会仪式 (92)

2 悼词 (92)

3 追思絮语 (93)

安 全 篇

一 安全用电用煤 (97)

1 家用电器 (97)

2 用电常识 (98)

3 触电后的急救方法 (98)

4 预防煤气中毒 (99)

二 居民的防范意识 (100)

1 青少年安全预防 (100)

2 防止受骗上当 (100)

三 自救与逃生 (102)

1 安全燃放烟花爆竹 (102)

2 地震时的自救 (102)

3 火灾中的逃生 (102)

四 预防交通事故 (106)

1 行路常识 (106)

2 骑车常识 (106)

3 求助与自救 (107)

4 识别道路交通标志 (107)

健 康 篇

一 心理健康 (111)

1 老年人的心理 (111)

2 勤用脑抗衰老 (111)

3 工作和活动 (112)

4 知足常乐 (112)

- 5 助人为乐 (112)
- 6 苦中求乐 (113)
- 7 自得其乐 (113)
- 8 老年失伴后 (114)
- 9 老年退休后 (114)

二 卫生保健 (115)

- 1 养生法 (115)
- 2 药膳食谱 (119)
- 3 禁忌食物 (123)

三 居家必备药箱 (125)

- 1 卫生用品 (125)
- 2 外用药品 (125)
- 3 内服药品 (125)

娱乐篇

一 旅游 (129)

- 1 准备工作 (129)
- 2 旅游审美 (129)
- 3 景点简介 (131)

二 舞会 (137)

- 1 华尔兹 (137)
- 2 探戈 (137)
- 3 狐步 (137)
- 4 快步 (138)
- 5 维也纳华尔兹 (138)
- 6 伦巴 (138)
- 7 恰恰 (138)
- 8 桑巴 (138)

- 9 迪斯科 (138)

三 猜谜 (140)

- 1 字谜 (141)
- 2 人名谜 (143)
- 3 地名类 (143)
- 4 文化类 (144)
- 5 事物类 (145)
- 6 综合类 (145)

法律篇

一 中华人民共和国未成年人保护法 (摘录) (149)

- 1 家庭保护 (149)
- 2 社会保护 (149)
- 3 司法保护 (150)
- 4 法律责任 (151)

二 上海市青少年保护条例(摘录) (153)

- 1 国家机关保护 (153)
- 2 家庭保护 (153)
- 3 社会保护 (154)
- 4 特殊保护 (155)
- 5 违法犯罪青少年的教育、矫治与安置 (156)
- 6 控告、检举与违反本条例的处理办法 (157)

三 中华人民共和国老年人权益保障法 (摘录) (159)

- 1 家庭赡养与抚养 (159)

- 2 社会保障 (159)
- 3 参与社会发展 (161)
- 4 法律责任 (161)
- 四 中华人民共和国劳动法(摘录) (162)
 - 1 劳动合同和集体合同 (162)
 - 2 工作时间和休息休假 (164)
 - 3 工资 (164)
 - 4 社会保险和福利 (165)
 - 5 劳动争议 (166)
 - 6 监督检查 (166)
 - 7 法律责任 (167)
- 五 中华人民共和国婚姻法(摘录) (169)
 - 1 结婚 (169)
 - 2 家庭关系 (169)
 - 3 离婚 (171)
 - 4 救助措施与法律责任 (172)
- 六 法律咨询 (173)

外 联 篇

- 一 常用电话 (183)
 - 1 上海市常用电话 (183)
 - 2 上海市市、区、县妇联电话 (184)
 - 3 上海市市、区、县“老龄会”电话 (184)
 - 4 上海救护电话 (185)
 - 5 上海市热线服务电话 (185)
 - 6 上海市热线投诉电话 (186)
 - 7 就医指南 (188)
 - 8 职业介绍 (189)

- 9 家政家教服务 (189)
- 10 上海市部分体育场馆一览 (190)
- 11 上海园林 (192)
- 12 上海旅行社 (192)
- 二 常用网址 (194)
 - 1 生活百科 (194)
 - 2 教育天地 (195)
 - 3 法律之窗 (198)

宣传篇

XUANCHUANPIAN



一 社区标语

1 政 治

※ 发展是硬道理

※ 一年一个样 三年大变样

※ 人民乃父母 稳定是天职

※ 保持社会持续稳定 维护国家长治久安

※ 人人作贡献 国家自富强

2 文 明

※ “七不”规范

一、不随地吐痰

二、不乱扔垃圾

三、不损坏公物



- 四、不破坏绿化
- 五、不乱穿马路
- 六、不在公共场所吸烟
- 七、不说脏话粗话

※ 上海市家庭美德“十要”

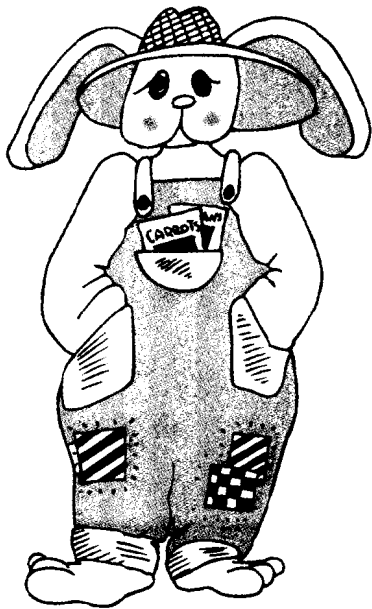
- | | |
|---------|---------|
| 夫妻恩爱要平等 | 孝敬父母要贴心 |
| 婆媳相处要宽容 | 教育子女要重德 |
| 兄弟姐妹要谦让 | 亲友邻里要互帮 |
| 持家立业要勤俭 | 有事共商要民主 |
| 生活文明要守法 | 新区建设要尽责 |

※ 楼组公约

- | | |
|---------|---------|
| 窗明灯亮墙面白 | 公用部位不占用 |
| 外出睡前锁铁门 | 楼组卫生人人搞 |
| 敬老爱幼讲礼貌 | 邻里互助团结好 |
| 科普文体进家庭 | 共产党员做表率 |

※ 培养孩子的成功素质

- 一、让孩子具有健康的生命和体魄
- 二、培养良好的习惯
- 三、培养孩子坚强的性格
- 四、注意孩子的智力发展
- 五、培养孩子的现代观念



※ 人生是一部书 “七不”是第一页

※ 孝心是对生命的尊重和回报

※ 多一点微笑 多一份谦让

※ 少一点误解 多一点了解

※ 进门是小家 出门是大家

※ 小区是我家 我家靠大家

※ 小手牵大手 共创好家园

※ 只有真心关心别人 才能真正得到别人的关心

※ 心诚化解邻里怨

※ 营造尊老敬老的社会氛围

※ 弘扬中华民族敬老养老美德

※ 树立尊老爱老社会风尚



※ 弘扬中华民族敬老养老的美德,保障老年人合法权益,发展老年事业

※ 社区是我家 文明靠大家

※ 做文明市民 建文明社区

※ 千家同谱文明歌 万户共唱新风曲

※ 扬精神文明新风 倡良好社区风尚

※ 社会有公理 道义心中装

※ 平等加友爱 携手奔前方

※ 公物应爱护 损坏须赔偿

※ 爱祖国 爱民族 爱人民 爱生活 爱事业

※ 心理与社会和谐 生理与自然融洽

※ 为人民奉献爱心 为社会尽心尽责



※ 勤俭节约 艰苦奋斗

※ 弘扬中华民族美德 建设文明温馨家庭

※ 社区是大家 维系你我他 建设靠大家

3 绿 化

※ 爱绿种绿 人人有责

※ 红花绿地需保护

※ 景色共享 道德为先

※ 请不要打扰花草休息

※ 采摘花朵 于心不忍

※ 惜草护绿 美化家园

※ 手下留情 脚下留青

※ 爱护花坛 保护绿色



※ 优美环境 净化心灵

※ 添一份绿色 多一份生机

- ◇ 请珍惜您身边的每一寸绿
- ◇ 在绿意中欢跳 在芬芳中微笑
- ◇ 一人踩草 小草呻吟 人人护绿 大地微笑
- ◇ 多点绿化 多点芳香 多一点快乐和健康
- ◇ 花儿说：请不要把我带回家，我属于大家的
- ◇ 请不要把我压弯，我正在长身体呢
- ◇ 小草说：请不要踩在我身上，我在休息呢
- ◇ 让我们一起来爱护这，一枚枚花朵，一棵棵小树，一片片绿叶吧
- ◇ 小树苗和我们在阳光雨露下茁壮成长
- ◇ 绿化祖国 美化环境
- ◇ 我们为小苗留一份情 小苗为地球添一份青
- ◇ 捡一张纸屑 拾一片落叶 留一朵鲜花 护一片绿地
- ◇ 请手下留情，脚下留青，栽一棵小树，拔一根杂草



※ 保护环境 就是保护自己

※ 绿色 离不开您的关怀

※ 生命 离不开绿色

※ 上海市民个体卫生行为十条

- (1) 食前便后要洗手
- (2) 每天早晚要刷牙
- (3) 定期洗澡,理发,剪指甲
- (4) 服装整洁
- (5) 勤晒被褥
- (6) 讲卫生,讲品德,不乱扔、乱倒,不随地吐痰
- (7) 每天进行一项锻炼
- (8) 不吸烟,不酗酒
- (9) 按时让孩子参加计划免疫
- (10) 主动学习卫生知识

※ 上海市民群体卫生行为十条

- (1) 室内整洁,无蚊、蝇、老鼠、蟑螂
- (2) 室内无异味,空气新鲜
- (3) 公共场所禁烟标志
- (4) 厨房通风良好
- (5) 厨房灶具干净、碗筷干净、生熟食品分开
- (6) 厕所无臭、无蝇,便池无尿碱
- (7) 厕所地面、门窗、墙壁、灯具要清洁
- (8) 盆池整洁,阳台封闭规范
- (9) 遵守交通规则,避免意外事故
- (10) 开展有益身心的文娱体育活动

