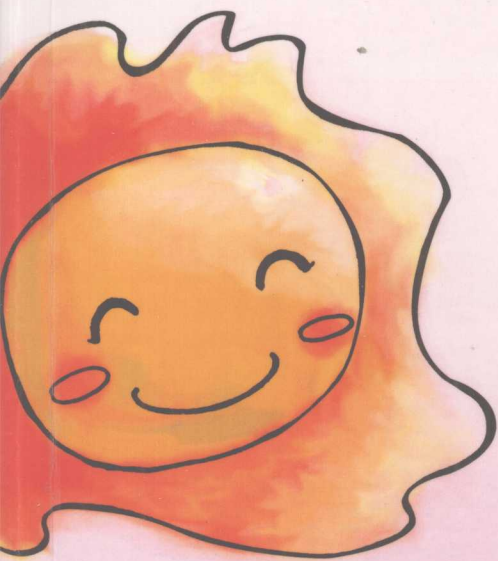
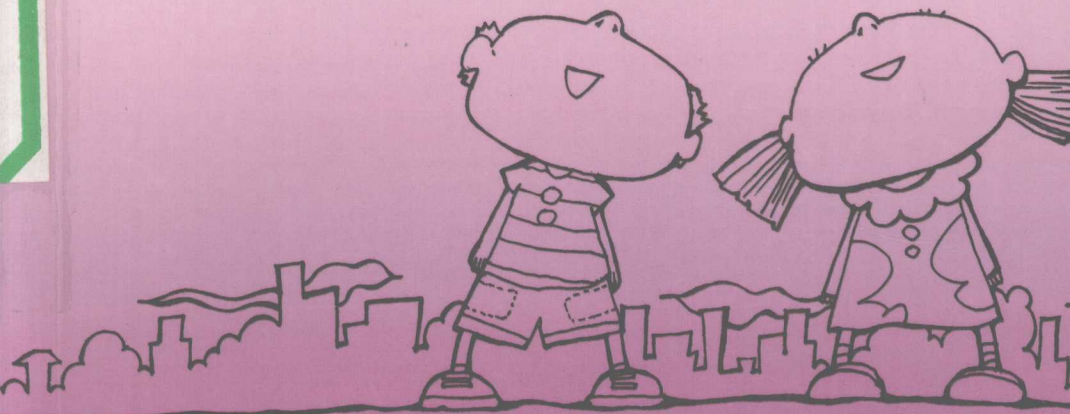


湖北长江出版集团
湖北教育出版社



举手投足

主编
沈连柱



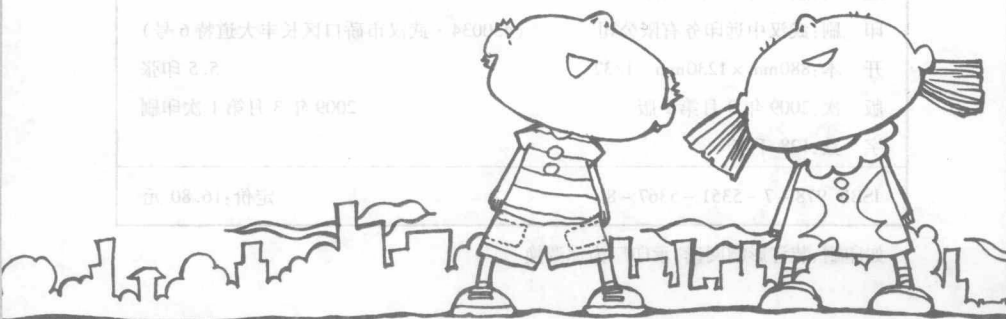
湖北长江出版集团
湖北教育出版社

(鄂)新登字05号

图书在版编目(CIP)数据

举手投足

JU SHOU TOU ZU



(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

举手投足/沈连柱主编. —武汉:湖北教育出版社,2009. 3
ISBN 978 - 7 - 5351 - 5367 - 8

I. 举… II. 沈… III. 人生哲学 - 青少年读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 014933 号

出版 发行:湖北教育出版社 武汉市青年路 277 号

网 址:<http://www.hbedup.com> 邮编:430015 电话:027 - 83619605

经 销:新 华 书 店

印 刷:武汉中远印务有限公司 (430034 · 武汉市硚口区长丰大道特 6 号)

开 本:880mm × 1230mm 1/32 5.5 印张

版 次:2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

字 数:128 千字

ISBN 978 - 7 - 5351 - 5367 - 8

定价:16.80 元

如印刷、装订影响阅读,承印厂为你调换

从细节入手 与文明同行

只言片语体现素质,举手投足彰显文明。文明是一首歌,歌声中展示一个人的素质教养;文明是一幅画,画面是定格一个人的人格魅力;文明是一道风景,景观中可窥测一个群体、一个民族的素质。

文明见于细节。文明两个字,听起来很大,其实很多时候都体现在小事上。比如该怎么说话,该如何与朋友相处,该怎么打电话,该如何使用电梯,该如何进餐……或许正是因为事情太小太普通,才会让人觉得“这点事算什么”,才容易被人忽视。在新西兰基督城和新加坡狮城求学,我感受最深的是普通市民的友好和学者的儒雅。见贤思齐,见不贤而内自省。本书的初衷就是试图从生活中的 50 个小细节,发掘其中的文化内涵,开发学校的校本教材,让我们的学生明白这些小事怎样做才文明,怎样做才儒雅,以践行“男生要儒雅,女生要优雅,校园要文雅”的教育理念。

文明成于习惯。中外人士都十分强调习惯培养的重要。杰出的思想家培根说:“习惯是人生的主宰,人们应当努力求得好习惯。”人生就是一场好习惯与坏习惯的拉锯战。好习惯就像一幅藏宝图,你只要按图索骥,并在心中升起“心向往之”的念头,定会终身受益。

文明习惯养成重在教育。叶圣陶说过:“教育就是习惯的

培养”。人在青少年时期可塑性很大,是习惯养成的关键时期。这一时期容易养成良好的习惯,有了坏习惯纠正也比较容易,而长大了要改正坏习惯,难度就大得多。所以让学生在校养成良好习惯已成为武昌区打造教育强区,“办人民满意的教育”的重要一环。编者所在的武汉市三角路中学是一所完全中学,在改正学生不良习惯,培养学生良好习惯方面已作出了有益探索,该校“吴天祥小组”——方俊明志愿服务小分队更是誉满江城。该小组成员十几年如一日,学生换了一批又一批,照顾因救人而致残的英雄方俊明,荣获湖北省十佳青年志愿服务集体,又作为武昌区教育战线的惟一代表荣膺十年十佳吴天祥小组。《人民日报》、《光明日报》、中央电视台以及省、市主流报纸、电视台都曾作过报道。学校的领导、老师为这些学生的培养付出了许多心血,体现出教育智慧。整本书就是用第一人称的方式向学生讲述一个个有趣、有启发性的故事,娓娓道来,图文并茂,符合当今教育特点,自然容易得到学生的欢迎,取得教育实效。

武汉市鳞次栉比的大厦,整齐划一的绿地公园,古色古香的亭台楼阁,闻名遐迩的风景胜迹……这些都能给人留下好的印象,但一个文明城市的关键取决于人的文明进步,创建文明城市的目的也是为了人的和谐发展。今天的学生就是明天的市民,作为一名献身教育的老师,我们有责任呵护每一个孩

II

子,让他们健康成长。也正是居于“优秀是一种习惯”、“优秀是可以教出来的”、“教师和学生共同成长”的理念,我们一批志同道合的老师,利用课余时间和寒暑假一起读书、讨论和写作,并将成果整理成册。这本书能正式出版,得益于湖北教育出版社赵晖老师的帮助。在此,对所有为本书出版付出辛勤努力的作者、编者、修订者表示感谢!特别要感谢我的同事汪汉斌书记、康菲等老师,这本书得到了他们的鼎力支持和无私的帮助!我希望本书能成为一本受学生、家长、社会欢迎的好书,为青年人登高望远垫一块小红砖。

是为序。

武汉市三角路中学校长:沈连柱

2009年2月

目录

CONTENTS

● 自我意识篇

坚持自己的信念	3
坚持做好一件事	5
坚持诚信	8
学会倾听	12
学会反思	15
学会感恩	18
学会说不	21
保持忠诚	25
每天锻炼一小时 身体健康一辈子	28
做一个行动者	31
正面、积极、欣赏的生活态度	34
努力适应并改造环境	37
养成宣泄情绪的好习惯	40
远离牢骚与抱怨	43
认错比辩护更有趣	46
大声有分寸的回答	49
不要给自己找借口	52
不要临时抱佛脚	54

● 行为习惯篇

文明进出门	59
随手清理垃圾	62
优雅的餐桌礼仪	65
文明地乘坐电梯	68
着装要得体 化妆要适宜	71
美丽的微笑	75
尊重他人隐私	79
看着对方的眼睛说话	82
不随手动用他人物品	85
不出口伤人	89
公私分明	92
要事第一	96
把请求明确化、细节化	100
自觉爱护公共财产、保护环境	103
自觉遵守公共场合秩序	106
公共场合为他人着想	109
集会时保持安静	112

● 为人处世篇

为他人喝彩	117
真诚地赞美他人	121
坚持背后赞美他人	124
不拿别人的缺陷开玩笑	128
彬彬有礼打电话	130
热情接待来访者	135
用微笑接受道歉	139
认真听取他人意见	142
与人交往要守时	146
用建设性的语言表达不同意见	150
尊重他人的生活态度和习惯	153
尊重他人的思考与忙碌	156
与朋友互享快乐	159
尊重朋友 呵护友谊	162
欣然接受朋友的小礼物	165



自我意识篇





坚持自己的信念

给自己鼓劲：“你不比任何人差，你只缺乏努力。科学有险阻，苦战能过关。”在追求知识，追求进步的年代，我们每个人都需要坚持自己的信念，不断地给自己鼓劲加油，这样才能紧跟时代的脚步而不落伍。

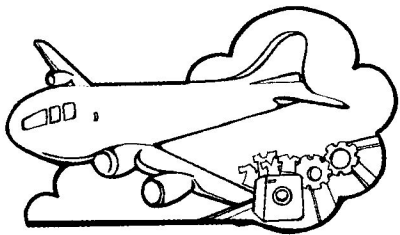
你的命运可以选择，只要你坚持自己的信念。

命运决定人生的轨迹，当然要受外界的影响，但这种隐含着无数机遇与挑战的人生规律自己也是可以选择把握的。只有你自己，才是你人生命运的主人；只要你坚持自己的信念，就能掌握自己的命运。

脱颖而出是人们的最大目标，因为这意味着出类拔萃。而只有扼住命运的咽喉，才能达到这一步。也就是说，要敢于挑战命运，才能成为脱颖而出者。

只有你自己，才是你人生命运的主人；坚持自己的信念，才能更接近自己的奋斗目标。

当我们处在战争、自然灾害等不可抗拒的环境中时，人显得是如此弱小，选择命运的余地也显得那么狭窄。地震、龙卷风、山体滑坡、雪崩、泥石流、洪水等等自然灾害不知使多少人死亡或无家可归。一场战乱，生灵涂炭，一位纳粹集中营中的幸存者维克托·弗兰克尔坚定地说：“在任何特定的环境中，人们还有一种最后的自由，就是选择自己的信念。”为国家的命运抗争的人，他们的选择更是意义非凡、令人钦佩，他们的选择是为自由而献身，为真理而斗争。





有这样一个人，他靠着自信和执著，改变了自己的人生，他就是美国的菲尔·强森。菲尔的父亲开了家洗衣店，他把儿子叫到店中工作，希望他将来能接管这家洗衣店，但菲尔痛恨洗衣店的工作，总是懒懒散散的，提不起精神，只做些不得不做的工作，其他工作则一概不管，有时候，他干脆“缺席”。他父亲十分伤心，认为自己养了一个没有良心且不求上进的儿子，他在员工面前深觉丢脸。

有一天，菲尔告诉父亲，他希望做个机械工——到一家机械厂工作。什么？一切又要从头开始？父亲十分惊讶。不过，菲尔还是坚持自己的意见，顶着败家子的名声，开始了不被人理解的创业。他穿上油腻的粗布工作服，从事比洗衣店更为辛苦的工作，工作的时间更长，但他竟然快乐得在工作中吹起口哨来。他选修工程学课程，研究引擎，装置机械。当他在1944年去世时，他已是波音飞机公司的总裁，并且制造出“空中飞行堡垒”轰炸机，帮助盟军军队赢得了世界大战，如果他当年留在洗衣店，没有坚持自己的信念的话，他和洗衣店——尤其是在他父亲死后，究竟会变成什么样子呢？

中国有句古话：“成大事者，不必谋于众。”为什么？“民可以乐成，不可以虑始。”意思是说：大多数人愿意和你一起分享成功，却不愿意和你一起承担最开始的痛苦。这里的“民”甚至包括自己的家人，也许他们也不会支持，但是你要始终坚持自己的信念。想到老祖宗的这种智慧，我不由得对耐克公司“just do it”的企业文化肃然起敬。任何人都可以使梦想成为现实，但首先你必须拥有能够实现这一梦想的信念。千万不要让形形色色的雾迷住了你的眼睛，坚持自己的信念，成功就在前方。



坚持做好一件事

人生的成就不取决于一个人所做事物的多少，而在于是否能始终如一地努力把一件事情做好。由于莱特兄弟一生坚持做好让飞机飞上蓝天这件事情，人类像鸟儿一样翱翔天空的梦想才得以实现。

荷兰一位初中毕业的农民，给一个小镇政府部门看门，工作之余他选择了既费时又费工的打磨镜片作为自己的业余爱好。就这样，他磨呀磨，一磨就是 60 年。他那样专注和细致，锲而不舍，他的技术已经超过专业技师，磨出的复合镜片的放大倍数比专业技师所磨的镜片的放大倍数都要高。借着 he 研磨的镜片，他终于发现了当时科技界尚未知晓的另一个广阔的世界——微生物世界。从此他的名声大震，就连英国女王都到小镇拜会他。

创造这个奇迹的小人物，就是科学史上大名鼎鼎、活了 90 岁的荷兰科学家万·列文虎克。他老老实实在把手头上每一个玻璃片磨好，用尽毕生的心血，致力于每一个平淡无奇的细节使之完善，终于他在他的一件坚持做的事里看到了他的上帝，科学也在他的一件坚持做的事里体现了更为广阔的情景。

鲁迅先生曾说过：“俯首甘为孺子牛。”如果我们能在喧嚣的社会中保持淡泊、宁静和专一，不为名所动，不为利所诱，不为城市的繁华所吸引，把有限的时间、有限的精力集中起来，去做一件应当做、可能做的实实在在的事情，当我们人生走到尽头时，哪怕一无所获，我





们依旧可以骄傲地说：“无愧自己，因为无怨无悔真诚努力过。”

中科院院士李振生 1956 年支援大西北，正赶上小麦因条锈病毒大量减产，急需培育抗病毒新品种小麦。他接受任务后，一头扎进科研中，从小麦的进化史中寻找根据，选择小麦和牧草远缘杂交，进行反复育种。经过数十年的探索，终于培育成功抗寒、抗旱、抗病虫害的“小偃六号”，在全国大面积推广。1985 年，他因此获得国家发明一等奖以及“陈嘉庚”奖和“何梁何利”奖。李院士说：“为了西北农民兄弟，我三十年干好了一件事。”

三十年时间干好一件事，贵在坚持。人的生命几十年，看上去很长，但能做的事情却很少，如果能做好一件事，并使之受益于大众，那是很了不得的。有人对李院士说：“你三十年就干了一件事呀？”李院士坦然地说：“我三十年只干了一件事，可它给大西北农民带来了温饱，带来了欢笑。”李院士把农民兄弟装在心里，觉得一辈子为农民办好一件事，就是自身的价值和奉献，也是科研者的本分和职责。

经济学家算了一笔账，如果从现在开始，每年年底存 1.4 万元，假设将每年存下的钱都投资到股票或房地产，因此获得每年平均 20% 的投资回报率，那么 40 年后，我们的财富会积累到多少呢？我们想顶多不过二三百万吧。然而实际数据结果远远超出了我们的想象，40 年后居然是 1.0281 亿元！如果每年还是存 1.4 万元，每年还是 20% 的回报率，那么 10 年后，积累的财富又是多少呢？40 年是 1.0281 亿元，想想 10 年至少也有几百万吧？这回我们又猜错了，10 年积累下的财富仅仅是 36 万元。1.0281 亿元与 36 万元，面对这两个数据，我们不禁感慨万千。

把一件事坚持下去，10 年、20 年、30 年……会怎样呢？我



们已经得到了答案:坚持就是人生最大的财富!

“不积跬步无以至千里,不积细流无以成湖海”。成功者大多懂得巨大财富始于点滴积累,要取得大的成功更是无捷径可走,惟有坚持。对于我们来说,人一生重要的不是做了些什么,而是能否始终如一地坚持把一件事做好。心猿意马,朝三暮四,只能望洋兴叹,到头来落个两手空空。胜者的生存方式就在于,能够把一件事坚持下去。人生坚持的过程其实是对事物不断加深认识和加深理解的过程,也是对自我情绪控制管理的过程。

当我们倾心地专注于做好某件事情时,我们的意识和行为高度融合,大脑高速运转起来,协调和指挥着身体器官运动,器官机能得到充分的锻炼。灵感有可能会在我们坚持的过程中产生,人生的奇迹也许就在坚持的后面出现。



坚持诚信

以诚信待人就是在人际交往中要讲求信用、遵守诺言。一个成功者,是否具有讲信用的声誉,对他的发展是十分重要的。

人生在世,“必诚必信”。也就是要做一个堂堂正正的人,必须诚实守信。诚实是忠诚老实,言行一致;守信是必守信约,说到做到。

诚实的人值得信赖,诚实的人受人尊敬,他们虽然会失去不属于自己的一时利益,却能收到真正长远的财富,包括友情、信赖、帮助,以及一切真正有用的永恒财富。

在华盛顿举办的美国第四届全国拼字大赛中,南卡罗来纳州冠军——11岁的罗莎莉·艾略特一路过关,进入了决赛。当她被问到如何拼“招认”(avowal)这个字时,她轻柔的南方口音,使得评委们难以判断她说的第一个字母到底是a还是e。

评委们商议了几分钟之后,将录音带倒带后重听,但是仍然无法确定她的发音是a还是e。

解铃还须系铃人。最后,主评委约翰·洛伊德决定,将问题交给惟一知道答案的人。他和蔼地问罗莎莉:“你的发音是a还是e?”

其实,罗莎莉根据他人的低声议论,已经知道这个字的正确拼法应该是a,但她毫不迟疑地回答,她发音错了,是字母e。

主审约翰·洛伊德又和蔼地问罗莎莉:“你既然已经知道了正确的答案,完全可以获得

