

文明上海丛书



上海 市民手册

做可爱的上海人

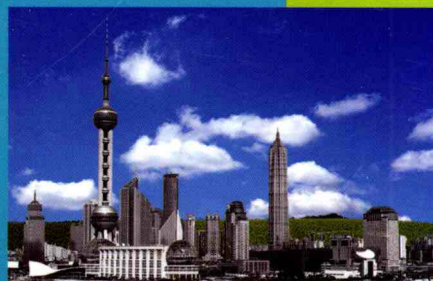
上海市精神文明建设委员会办公室 编

Shimin Shouce
Shanghai

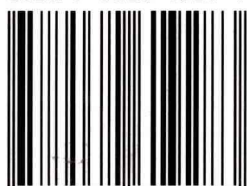
上海辞书出版社 上海三联书店

新版

NEW



ISBN 7-5326-1928-1



9 787532 619283 >

定价：30.00 元

· 文明上海丛书 ·



做可爱的上海人

ZUO KEAI DE SHANGHAIREN SHANGHAI SHIMIN SHOUC

上海市民手册



上海市精神文明建设委员会办公室 编

上海辞书出版社 上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

做可爱的上海人: 上海市民手册(新版)/上海市精神文明建设委员会办公室编.
——修订本. ——上海: 上海辞书出版社; 上海三联书店, 2005.12

ISBN 75326-1928-1

I. 做... II. 上... III. 公民教育——上海市——学习参考资料 IV. D648.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第133151号

责任编辑 刘大立

编 辑 李 沈

姚望星

美术编辑 华 婵

封面设计 鲁继德

插 图 许青天(漫 画)

范正豪(钢笔画)

摄 影 谢新发

做可爱的上海人——上海市民手册(新版)

出版发行 世纪出版集团 上海辞书出版社

(上海陕西北路457号 邮政编码200040)

www.ewen.cc www.cihai.com.cn

解放日报报业集团 上海三联书店

(上海乌鲁木齐南路396弄10号 邮政编码200031)

www.sanlian.com shsanlian@yahoo.com

印 刷 华东师范大学印刷厂

开 本 787×1092 1/18

印 张 13 2/18 插 页 6

字 数 345 000

版 次 2005年12月第1版 2005年12月第1次印刷

印 数 1—2 000 000

书 号 ISBN 7-5326-1928-1/D·42

定 价 30.00元

如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。

联系电话: 62431119

培育与实践城市精神， 推进上海经济和社会的全面发展

陈良宇

在现代化建设中，市委一直非常重视精神文明建设，在去年底召开的市委八届二次全会上提出了“四个两手抓”的工作要求，其中第二个就是一手抓物质文明、一手抓精神文明。坚持“两手抓、两手都要硬”，是我们整体推进现代化建设必须长期坚持的一个指导方针，并且要在实践中不断赋予新的时代内涵，这是实现我们新世纪新阶段发展目标的需要。上海的物质文明建设要按照建设“四个中心”的要求来提高经济实力和城市硬件设施的水平；上海的精神文明建设要按照建设社会主义现代化国际大都市的要求来优化城市软件环境，其中核心的部分就是要培育城市精神。我们在总结申博精神的基础上提出培育上海城市精神，用这面旗帜来凝聚人心，引领人们不断奋发向上。因此，培育城市精神也是促进精神文明建设上新层次的一个重要载体。下面，我着重就培育上海城市精神问题谈几点意见。

一、要充分认识培育上海城市精神的重要意义

城市精神是一个城市独具特质的精神品格，是高扬于市民心中的一面旗帜，可以成为引领广大群众前进的号角。因此，培育城市精神对于一个城市经济和社会的全面发展、协调发展和可持续发展，具有十分重要的意义。

（一）培育城市精神是弘扬民族精神的具体实践。

党的十六大强调指出，面对世界范围各种思想文化的相互激荡，必须把弘扬和培育民族精神作为文化建设极为重要的任务，纳入国民教育全过程，纳入精神文明建设全过程，使全体人民始终保持昂扬向上的精神状态。

人类社会发展的悠久历史反复证明，民族精神是一个民族赖以生存和发展的精神支撑，是一个民族始终保持生机活力的源泉。中华民族历经五千年沧桑而愈显生机勃勃，就是因为亿万炎黄子孙的血脉之中溶流着伟大的中华民族精神。民族精神植根于中华大地，体现了各地区人民的精神风貌。培育城市精神，既是上海人民受惠于民族精神哺育的结果，也是上海人民对民族精神的回报和贡献。作为一个社会主义现代化国际大都市，我们所要培育的城市精神，首先要与以爱国主义为核心的团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的伟大民族精神一脉相承，同时又要体现时代特征，融会先进文化，切合上海特点。这样，上海的城市精神就能具有强大的生命力和创造力，就能为建设既具民族底蕴、又有世界气度的社会主义现代化国际大都市提供有力的精神支撑。

（二）培育城市精神是精神文明建设的重要任务。

进入新世纪新阶段，加强精神文明建设就是要以“三个代表”重要思想为指导，牢牢把

握先进文化的前进方向，大力发展社会主义文化，不断丰富人们的精神世界，增添人们的精神力量。城市精神就是一个城市的精、气、神，渗透于城市生活的方方面面，对城市的持续发展产生广泛而深远的影响。像纽约、伦敦、巴黎等之所以能成为世界城市，绝不仅仅因为他们拥有现代化的物质条件，还因为他们具有独特的文化内涵。即使是一些规模较小的城市，也因为他们特有的文化魅力，而在人类文明的长河中具有不可替代的地位。由此可见，我们要跻身世界城市，就一定要在不断完善城市设施、美化城市形态的同时，优化城市环境，提升城市品位，不断提高市民素质和城市文明程度。

我们在申博中向世界承诺：“中国若有一份幸运，世界将添一片异彩”。这个“异彩”不但是物质的，更是精神的；不仅要有宜人的城市环境，更要有可爱的上海人形象。因此，培育城市精神既是精神文明建设的重要任务，也是推进精神文明建设的重要抓手和工作载体，可以促进上海的软件建设同硬件设施一样，焕发光彩，使上海的城市“形态”、文化“神态”、市民“心态”内外和谐，使上海的经济实力、城市活力、文化魅力刚柔相济，在世人面前完整地展现出社会主义现代化国际大都市的崭新风貌。

（三）培育城市精神是实现科教兴市和上海新一轮发展的必然需要。

当前，上海已经进入了新一轮发展的关键时期，我们肩负着走通“华山天险一条路”的艰巨任务，有大量难题需要我们去解决，有许多“瓶颈”需要我们去突破。具有高度凝聚力、向心力的城市精神可以把方方面面的力量集聚起来，把全市人民的精神进一步振奋起来，形成千军万马、齐心协力推进现代化建设的生动局面。这样，上海就能保持持续发展的不竭动力，在走向世界城市的历史进程中谱写灿烂辉煌的新篇章。

二、要充分认识培育城市精神具有深厚的历史积淀和现实基础

上海城市精神源自于对中华民族精神的传承和弘扬，化育于近代上海150多年以来的历史积淀。上海从一个普通滨海县城发展到今天这样一个特大型城市，走过了百年历程。过去，上海曾经既是“冒险家的乐园”，又是最先吸收西方文化的“窗口”；既是中国近代工业的发祥地，也是中国工人运动的发源地。这对上海城市文化特性的形成产生了重要影响，“海派文化”就是在这样的历史背景下逐步形成的。

解放以后，上海成为新中国的工业基地和商业中心，上海人民特别是上海工人阶级自力更生、艰苦奋斗，创造了许多“全国第一”、“世界第一”。在这几十年岁月中，上海人民形成了齐心攻关、勇攀高峰、顾全大局、为国分忧的精神境界。这对塑造上海城市精神产生了重大影响。

改革开放以来，党中央、国务院作出开发开放浦东重大决策以后，上海抓住机遇，进入了快速发展的历史新阶段。在邓小平理论和“三个代表”重要思想的指导下，大胆探索，大胆实践，催生了上海城市前所未有的跨越式发展。百万市民大动迁、百万职工再就业、百万志愿者作贡献，这一时期上海发生的巨变是“精神变物质”最为生动的写照。二十年巨变，上海城市面貌日新月异，人们思想观念不断更新，文化生活日益丰富，精神世界也得到了前所未有的充实，对培育城市精神起到了决定性的作用。

历届市委、市政府都十分重视在社会实践中培育城市精神。早在上世纪90年代初，在几轮“一年一个样、三年大变样”的城市发展进程中，凸现出“上海水平、上海风格、上海效

率、上海精神”。城市建设形成了上海的“筋”和“骨”，精神文明建设铸造了上海的“气”和“神”。“改革勇攀第一峰、竞争勇夺第一名、工作勇创第一流”，生动展示了上海干部群众在两个文明建设中昂扬奋进的精神状态。上海二十多年改革开放的伟大实践，积累起一笔巨大的精神财富，是我们今天上海城市精神的主要来源。

三、要充分肯定城市精神大讨论的初步成果

市委对培育城市精神高度重视，把它列为今年要牵头抓的六项重要工作之一，多次听取专题汇报，进行专题讨论。我们采取点面结合的办法，一方面成立课题组，组织各方面力量进行专题研究；一方面从去年底开始，在全市范围内，通过各级党政组织，开展培育上海城市精神大讨论。

（一）大讨论形式多样、参与面广。

从专家学者到普通群众，从本市居民到海内外人士，都以不同形式参与了讨论。市人大、市政协十分重视这项工作，分别组织了近百人参加的专题讨论会；市总工会、团市委、市妇联以及各民主党派通过举行研讨会、座谈会等形式，对培育城市精神提出了许多很有见地的意见；《解放日报》、《文汇报》等新闻媒体专门开辟了上海城市精神论坛，刊发了大量有理论深度和实际思考的文章；其他省区市的同志甚至外国驻沪人士也对大讨论活动给予了很大关注，从各种角度发表了许多独特的见解。

各界人士参与大讨论的热情如此之高，充分反映了大家对培育城市精神的高度认同感。可以说这次大讨论的开展过程，就是一个不断统一思想、形成共识、凝聚民心的过程，也是培育、塑造、实践城市精神的过程。

（二）结合实际工作深化大讨论活动。

在城市精神大讨论开展过程中，我们结合实施科教兴市战略、贯彻“两个第一”思想，大力宣传和弘扬勇于攀登高峰、不断争取突破的创新精神，积极营造倡导创新、鼓励探索的氛围；我们表彰肖玉泉、盛勇强、陈卫国等一批先进典型，号召广大共产党员和全市人民学习他们的高尚品质，发扬他们的崇高精神；在纪念“南京路上好八连”命名40周年之际，我们重温以艰苦奋斗为核心的“好八连”精神，与时俱进地弘扬光荣传统；面对非典疫情，全市各行各业、方方面面和每个市民发扬守望相助、众志成城、齐心协力、无私奉献的精神，形成了万众一心抗非典的良好社会氛围。所有这些都有力地推动了城市精神大讨论活动，在具体实践中进一步统一了大家的思想认识，增添了上海城市精神新的内涵。

（三）大讨论取得了初步成果。

关于上海城市精神的内涵和表述，仁者见仁、智者见智，不同的生活感受会作出不同的思考和概括。开展大讨论以来，各方面人士积极献计献策，先后提供了近300种城市精神的表述方式。这些表述各有特色，凝聚了大家的智慧，丰富了城市精神的内涵。

我们本着“植根历史、体现现实、引领未来”的原则，对讨论情况进行了分析整理、综合归纳，发现有两个方面的内容得到了大多数同志的肯定，取得比较广泛的认同。大家普遍认为上海城市精神要着重体现海纳百川、追求卓越，我们要以海纳百川而服务全国，在艰苦奋斗中追求卓越。

海纳百川，是上海历史和现实最鲜明的特征；服务全国，是上海的责任，也是上海加快

发展的必然要求。以海纳百川而服务全国，就是要在兼容并蓄、学习别人长处的同时，真正发挥上海面向世界、服务全国的作用。在新一轮发展中，我们比任何时候都更需要依靠中央各部委和全国各兄弟省市的理解、支持和参与。特别是“四个中心”建设，主体不仅仅是上海，上海更重要的任务是搭建一个舞台，努力塑造环境、营造气氛，不断提升上海城市的综合服务功能，让方方面面在上海这个大舞台上长袖善舞、施展身手，共同为实现国家战略贡献力量。

追求卓越，是上海突出的城市品格；艰苦奋斗，是我们党的优良传统和政治本色，也是我们民族精神的重要内容。在艰苦奋斗中追求卓越，就是要发扬艰苦奋斗精神，实现“改革勇攀第一峰、竞争勇夺第一名、工作勇创第一流”的目标。我们的事业越发展，就越要讲艰苦奋斗，我们只有始终牢记“两个务必”，努力把宏伟目标与脚踏实地的工作结合起来，始终保持那么一种危机感、责任感、紧迫感，就能不断增创新优势，上海的未来就充满希望。

四、要在现代化建设的实践中不断丰富和发展上海城市精神

培育城市精神是一项长期的任务，是一个在实践中不断丰富、升华的过程，具有阶段性、开放性、动态性的特点。城市精神表述方式的提炼概括不是一个终结定论，而是一个阶段成果。在蓬勃发展的现代化建设实践中，上海城市精神必然会不断增添新的时代内涵，这是精神文明建设的重要课题，也是全市人民的光荣任务。

（一）各行各业要努力实践城市精神。

半年多的城市精神大讨论表明，广大市民既是城市精神的创造者，又是城市精神的实践者。城市精神的提出，为各行各业提供了一个共同的精神坐标。我们要在各自的工作岗位上，结合各自的工作实际，创造性地实践城市精神，在改造客观世界的同时不断改造主观世界，提升自身的素质，真正使海纳百川、追求卓越的精神融入每个市民的思想观念、道德情怀、行为规范。

同时，要用丰富多彩的形式宣传好城市精神，为弘扬城市精神提供良好的舆论氛围，让城市精神渗透到各个领域，体现在城市生活的各个方面。

（二）领导干部要带头实践城市精神。

实践城市精神，领导干部的示范作用是一个关键因素，影响着城市精神的走向。

领导干部要争做身体力行城市精神的表率，坚持以奋发有为的精神状态、知难而进的作风，抓住机遇，迎接新挑战；坚持以时不我待的昂扬斗志、坚忍不拔的毅力，奋力拼搏，谋求新发展；坚持以海纳百川的宽广胸怀、博采众长的气度，坚持以艰苦奋斗、励精图治、不懈追求卓越的精神状态，开创新业绩。

领导干部要做引领城市精神的模范，坚持立党为公、执政为民；真正做到权为民所用、情为民所系、利为民所谋，使人民公仆的形象成为城市精神的重要内容。要用“水滴石穿”的毅力、“寓教于乐”的方式、“润物无声”的艺术引导干部群众共同培育、努力实践城市精神，不断推进事业发展。

（三）要精心设计载体实践城市精神。

改革开放二十多年的经验表明，广大群众在实践中创造的多姿多彩的精神文明创建活动和丰富生动的思想道德教育活动，是培育、塑造城市精神的有效手段和载体。每一项重大工

程的建设，每一场大风大浪的考验，都是城市精神的催生点和生长点。近几年来，在重大活动中形成的承办APEC会议的四种精神、申博精神、抗非精神都生动地体现了上海城市精神。我们要认真总结这方面的成功经验，围绕城市精神的核心内容，结合新的实践，精心设计活动载体，不断拓展创建形式，让城市精神进一步融入整个城市生活，成为精神文明建设的亮点。

（四）要在新的实践中全面提升精神文明建设水平。

实现我们的奋斗目标，需要不断提高上海精神文明建设水平。我们要以培育城市精神、实践城市精神为抓手，全面推进精神文明建设。当前特别要抓住三个重点：

要进一步抓好精神文明创建活动，根据上海新一轮发展的特点和需要，紧密结合城市建设和管理，与时俱进，讲求实效，以开创性的工作进一步提高市民素质和城市文明程度。

要进一步加强舆论导向工作，既要做到坚持党和人民喉舌的性质不动摇，坚持党管媒体不动摇，坚持党管干部不动摇，坚持正确的舆论导向不动摇，又要面向群众，不断创造人民群众喜闻乐见、清新活泼的宣传形式，努力提高吸引力、感染力，增强针对性、实效性，使我们的宣传教育工作更加贴近实际、贴近生活、贴近群众。

要进一步深化文化体制改革，抓住中央确定上海为文化体制综合改革试点城市的机遇，适应深化改革开放的新形势，适应发展社会主义市场经济的新要求，坚持理念创新、制度创新、实践创新，促进文化事业发展，做大文化产业，做强文化企业，真正达到增强活力、壮大实力、提高竞争力的目标，更好地满足人民群众日益增长的精神文化需求。

上海正朝着建设社会主义现代化国际大都市的宏伟目标阔步前进。让我们紧密团结在以胡锦涛同志为总书记的党中央周围，全面贯彻“三个代表”重要思想，以更高的理想追求、更强的历史使命感，团结奋斗，扎实工作，为推进上海经济和社会的全面发展作出新的更大的贡献。

（本文是中共中央政治局委员、中共上海市委书记、上海市文明委主任陈良宇同志在上海市精神文明建设工作会议上的讲话，标题为编者所加。）

努力实践上海城市精神， 为建设现代化国际大都市提供 有力的精神支撑

殷一璀

城市精神，是以民族精神为核心、具有鲜明时代特征的城市灵魂，集中反映了全体市民的价值追求、思想观念和道德风尚。培育和塑造上海城市精神，是上海大力加强城市软件建设，全面提升上海城市国际化、信息化、市场化、法治化水平的重要内容，也是上海精神文明建设的重要抓手。

党的十六大提出了全面建设小康社会的宏伟目标，上海城市经济社会发展进入了新阶段，处在重要的历史机遇期。在这一新的形势下，市委提出了要在全市培育和塑造上海城市精神大讨论的要求。陈良宇同志多次指出：“上海的城市精神要与上海的发展成就相匹配。进入大发展、大变化新的历史阶段的上海，为培育城市精神提供了广阔空间和难得机遇。要加快培育和塑造具有时代特征的上海城市精神，塑造新一代上海人。上海人要做可爱的上海人，要做能够体现社会主义先进文化的上海人，要做能够体现城市的国际化、信息化、市场化、法治化水平的上海人，要做能够体现上海社会主义现代化国际大都市形象的上海人。”为此，市委宣传部和市文明办成立了“上海城市精神”研究课题组。半年多来，全市各界群众积极参与、热烈讨论；市人大、市政协和市文明委主任会议分别进行了专题讨论；市委高度重视，专门召开了两次书记办公会和一次常委会，专门讨论城市精神。

在广泛形成共识的基础上，陈良宇同志在上海市精神文明建设工作会议上明确提出上海城市精神要体现“以海纳百川而服务全国，在艰苦奋斗中追求卓越”。海纳百川是上海历史与现实最鲜明的特征，是上海这座城市生生不息的动力之源。在建设现代化国际大都市的进程中，上海要学习世界各国、各地区的成功经验，为我所用；要学习兄弟省市之长，补己之短。要以求贤若渴的态度，广纳国内外有用之才，建立人才高地；要有世界眼光和国家大局意识，走加快发展之路。以海纳百川而服务全国，就是要更加坚定“全国一盘棋”的思想，面向全国，服务全国。要在全面建设小康社会的伟大进程中，充分发挥上海的优势，努力作出更大的贡献。

艰苦奋斗是党的优良传统，也是新世纪建设小康社会的宝贵精神财富，是推进上海现代

化建设的强大精神动力。上海未来的经济社会发展任务艰巨，比任何时候更需要发扬艰苦奋斗的精神。“艰难困苦，玉汝于成”，我们要用艰苦奋斗的精神，在深化改革中探索新思路、解决新问题、开创新局面；要用艰苦奋斗的精神立足本职岗位，精益求精，认真务实，追求卓越，在建设现代化国际大都市的事业中勇攀高峰。

上海城市精神内涵丰富，不断积淀，无论选择什么样的表述方式，都只是阶段性讨论的成果。随着上海现代化建设的推进，城市精神将不断丰富和发展，我们对它的认识也将不断深化。城市精神与城市发展同进，具有与时俱进的时代品质。

培育和塑造城市精神，努力实践城市精神，提升上海人的素质，不仅是促进上海城市的形态、文化的神态和市民的心态内外和谐的需要，还是促进上海的经济实力、城市活力和文明魅力刚柔相济的需要，更是加强精神文明建设，发展社会主义先进文化的需要。我们要把这一项工作，看作是提升上海综合竞争力的重要组成部分。

要坚持把培育和实践上海城市精神作为精神文明建设的重要载体，为上海经济社会发展做好引导工作，提供强大的精神动力。把培育城市精神与深入细致地做好思想政治工作相结合，统一思想、凝聚力量、化解矛盾、理顺情绪、激励人们团结奋斗。把培育城市精神贯穿到各行各业的精神文明建设活动中去，在充足底气、激发锐气、弘扬正气上下功夫，把城市精神的巨大能量充分释放出来。

要紧紧抓住举办世博会的机遇，结合本市实际，把培育和实践城市精神的工作做得有声有色。组织多种形式的实践城市精神的活动，加强舆论宣传，在全市形成弘扬与实践城市精神的浓厚氛围；学习先进典型，推动各地区、各行业努力实践上海城市精神；开展知识竞赛、演讲、报告会等活动，引导市民积极参与实践城市精神的活动。

要以实施《上海迎世博文明行动计划》为重点，深入贯彻《公民道德建设实施纲要》，使培育与实践城市精神的工作做得更加扎实。围绕“实践城市精神，做可爱的上海人”的主题，广泛开展“迎接世博，告别陋习”活动，深入开展群众性精神文明创建活动，引导市民从现在做起，从细微处做起，使城市精神内化为每个市民的思想观念和自觉行为，体现在城市生活的各个方面。以倡导科学文明健康的生活方式为重点，在推进“三个集中”的同时，着力提高郊区精神文明建设水平。

要把培育和实践城市精神融入城市经济社会发展的全过程。通过总结重大工程、重大活动来提炼城市精神，通过培育重大典型、重大榜样来塑造城市精神，通过推出重大作品、重要艺术形象来彰显城市精神，通过整治重点顽症来倡导城市精神，通过重点人群的示范来弘扬城市精神，通过建设重要的城市景观来展现城市精神。按照党的十六大精神，通过培育和塑造上海城市精神，着力把弘扬民族精神落到实处，激励全市干部群众振奋精神，开拓创新，在创建文明城市的进程中，创造更加辉煌的成绩。

（本文作者为中共上海市委副书记、上海市文明委常务副主任）

目 录

培育与实践城市精神，推进上海经济和社会的全面发展（陈良宇）

努力实践上海城市精神，为建设现代化国际大都市提供有力的精神支撑（殷一璀）

上海概述篇

上海的昨天和今天

- ◇ 上海：太平洋西岸一颗璀璨的明珠/2
- ◇ 屈辱与繁荣的旧上海/4
- ◇ 上海的社会主义经济建设/4
- ◇ 浦东开发开放/7
- ◇ 上海的精神文明创建工作/8

上海的明天和未来

- ◇ 上海的城市定位和未来发展战略/9
- ◇ 海纳百川、走向世界的国际大都市/12
- ◇ 2010年上海世界博览会/12

上海市市标和市花

- ◇ 上海市市标/14
- ◇ 上海市市花/14

城市精神篇

塑造城市精神

- ◇ 城市精神：上海发展之魂/16
- ◇ 正确认识上海市民性格/20
- ◇ 若干世界级城市精神目标/23
- ◇ 国内外若干城市的城市精神/23
- ◇ 上海迎世博文明行动计划/24
- ◇ 以人为本，建设城市文明——解读《上海迎世博文明行动计划》/31

构建社会主义和谐社会

- ◇ “社会主义和谐社会”的涵义/35
- ◇ “以人为本”是构建和谐社会的指导思想/35
- ◇ “四位一体”发展战略是实现社会主义和谐社会的途径/37
- ◇ 构建社会主义和谐社会的六条基本原则/38

市民素养篇

市民的道德规范

- ◇ “道德修养”的涵义/40
- ◇ 公民道德二十字规范/40
- ◇ 市民应遵守的社会公德/45
- ◇ 市民应遵守的职业道德/47
- ◇ 市民应遵守的家庭美德/49

市民的文明素养

- ◇ “文明”的涵义/53
- ◇ 注重仪容、仪表、仪态/53
- ◇ 仪容美/53
- ◇ 仪表美/54
- ◇ 仪态美/57
- ◇ 语言美/57
- ◇ 文明进餐/58
- ◇ 吸烟、品茶、饮酒、喝咖啡、嚼口香糖注意事项/59

- ◇ 文明上厕所、倒垃圾/61
- ◇ 文明乘电梯、行路、骑车、驾车、停车、乘车、坐船、乘飞机/61
- ◇ 文明使用手帕和餐巾纸/64
- ◇ 文明使用手机/64
- ◇ 拍照的注意事项/65
- ◇ 人际交往礼仪/65
- ◇ 行礼/69
- ◇ 致谢/71
- ◇ 致歉/71
- ◇ 作客、待客礼节/71
- ◇ 交谈、谈话/72
- ◇ 询问/73
- ◇ 指路/74
- ◇ 书信、公文规范/74
- ◇ 签名题字、赠言、赠礼、送鲜花、送贺卡/75
- ◇ 出席会议、欣赏演出、观看比赛规范/76
- ◇ 游览公园、参加舞会、参观展览、公共阅览规范/78
- ◇ 真诚处好同事、同学及上下级关系/79
- ◇ 积极参加社会公益活动，热心投入“送温暖、献爱心”募捐慈善活动/80
- ◇ 帮助残疾人/81
- ◇ 关心老年人/81
- ◇ 善待现役军人/82
- ◇ 悉心照料家庭危重病人/82
- ◇ 尊重少数民族的风俗习惯/82
- ◇ 尊重不同宗教的礼仪礼节/83
- ◇ 文明礼待外地人、港澳台同胞、海外华人
和外国人/83

除陋倡新篇

告别陋习

- ◇ 重视日常生活中的陋习/86
- ◇ 常见陋习种种/86

- ◇ 力争做到每年都有新变化/93

做可爱的上海人

- ◇ 爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义/94
- ◇ 提倡为人民服务 and 集体主义精神/96
- ◇ 做有修养、有风度、讲文明、讲道德的上海市民/97
- ◇ “可爱的上海人”应有的精神风貌/97
- ◇ 上海是全国的上海/98
- ◇ “与文明同行，做可爱的上海人”主题实践活动行为规范/99
- ◇ 市民“七不”规范/100
- ◇ 市民“七建”目标/100

精神文明创建奖项及机构

- ◇ 上海市精神文明建设各种奖项评选/101
- ◇ 上海市精神文明建设委员会/101
- ◇ 上海市和各区县、各系统精神文明建设委员会办公室一览表/101

志愿服务篇

推进志愿服务事业的意义

- ◇ 促进和谐社会建设/104
- ◇ 促进人力资源开发/105
- ◇ 促进社会应急机制建设/105
- ◇ 全社会共同努力，推进志愿服务/105

志愿服务常识

- ◇ 上海市志愿者协会/107
- ◇ 上海志愿者誓言/108
- ◇ 为民服务日/108
- ◇ 上海市民参加志愿者组织报名办法/109
- ◇ 上海市精神文明建设委员会关于进一步推进上海志愿者活动的意见/109

市民生活保障常识

- ◇ 城镇、农村居民最低生活保障/114
- ◇ 企业最低工资保障/114
- ◇ 企业职工加班工资支付办法/114

市民养老保障常识

- ◇ 城市、农村老年人救济规定/116
- ◇ 各区县养老保险经办机构一览表/116
- ◇ 高龄老人优待证/117
- ◇ 老年人主要活动场所和机构/117
- ◇ 主要养老机构（福利院）一览表/117

市民医疗保障常识

- ◇ 城镇职工基本医疗保险须知/119
- ◇ 上海市主要医院及特色医院一览表/120
- ◇ “120” 医疗急救电话/123

市民计划生育常识

- ◇ 市计划生育政策法规/124
- ◇ 计划生育咨询热线和网站/128

市民妇幼保障常识

- ◇ 市妇女权益保护规定的法律依据和申解途径/129
- ◇ 各区县妇女法律援助、咨询机构一览表/129
- ◇ 妇联系统主要服务机构一览表/130
- ◇ 市妇女儿童信息网站一览表/131

市民住房保障常识

- ◇ 住房公积金制度/132
- ◇ 廉租住房制度/132
- ◇ 上海市房屋拆迁补偿安置规定/133

市民助学保障常识

- ◇ 在职职工政府经费补贴/134
- ◇ 失业、下岗人员培训政府经费补贴/134
- ◇ 高校国家助学贷款/134

市民消费权益保障常识

- ◇ 市消费者合法权益保护法律法规/136
- ◇ 消费者的九项基本权利/136
- ◇ 消费争议的解决途径/136
- ◇ 上海市和各区县消费者权益保护委员会一览表/137

市民法律援助常识

- ◇ 市民法律援助常识/138
- ◇ 上海市各法律援助中心一览表/139
- ◇ 上海市和各区县主要公证处一览表/140
- ◇ 上海市仲裁机构/140

市民信访常识

- ◇ 市民信访常识问答/141
- ◇ 上海市信访通讯一览表/142

市民社会治安常识

- ◇ 市民治安防范须知/147
- ◇ “110” 报警电话/148
- ◇ 市公安网站、热线/148

市民消防安全常识

- ◇ 防火十法/149
- ◇ 灭火十招/149
- ◇ 火场逃生十五法/150
- ◇ “119” 火警电话/151

市民婚姻常识

- ◇ 市民婚姻登记须知/152
- ◇ 各区县民政局婚姻登记处一览表/152
- ◇ 市民与外国人、华侨、港澳台居民婚姻

登记须知/153

市民殡葬常识

- ◇ 上海市殡葬有关规定/155
- ◇ 上海市殡仪馆一览表/156
- ◇ 上海市经营性公墓一览表/156

市民旅游度假常识

- ◇ 旅游小常识/158
- ◇ 上海市及周边地区主要旅游线路/159
- ◇ 上海市集散中心旅游专线一览表/161

市民绿化常识

- ◇ 市民义务植树常识/162
- ◇ 上海市公园、大型绿地一览表/162

市民文化体育常识

- ◇ 上海市主要名人名宅纪念馆一览表/167
- ◇ 上海市和各区县公共图书馆、档案馆一览表/167
- ◇ 上海市和各区县文化馆一览表/169
- ◇ 各区县社区文化活动中心一览表/170
- ◇ 市区主要剧场、影剧院一览表/175
- ◇ 上海市主要博物馆、纪念馆一览表/176
- ◇ 市区主要美术展览场所一览表/177
- ◇ 《上海市民体育健身条例》提要/177
- ◇ 上海市主要体育场馆设施一览表/178

市民慈善救助常识

- ◇ 上海市慈善基金会/181
- ◇ 上海市慈善基金会慈善救助项目/181
- ◇ 上海市慈善基金会及区县分会一览表/182
- ◇ 上海市慈善教育培训中心及培训基地一览表/183

市民人道救助常识

- ◇ 上海市红十字会/184
- ◇ 骨髓、遗体捐献/184
- ◇ 少儿住院基金——生命绿卡/185
- ◇ 人道关怀送万家/185
- ◇ 上海市及各区县红十字会一览表/186

市民社区服务常识

- ◇ 市民社区服务小常识/187
- ◇ 市、区级社区服务中心一览表/188
- ◇ 各街道社区服务中心一览表/188
- ◇ 各街道(乡镇)社会救助事务管理所一览表/191
- ◇ 各区县街道(乡镇)社区学校一览表/198

外来人员在上海生活就业常识

- ◇ 关于《上海市居住证》制度的若干问答/206
- ◇ 上海市主要职业介绍所一览表/207
- ◇ 上海市主要家政服务公司一览表/208

市民民族和宗教常识

- ◇ 上海市少数民族和民族权益保障法规/211
- ◇ 更改民族成分和申报户口的规定/212
- ◇ 上海的宗教政策法规/212

市民家庭节能常识

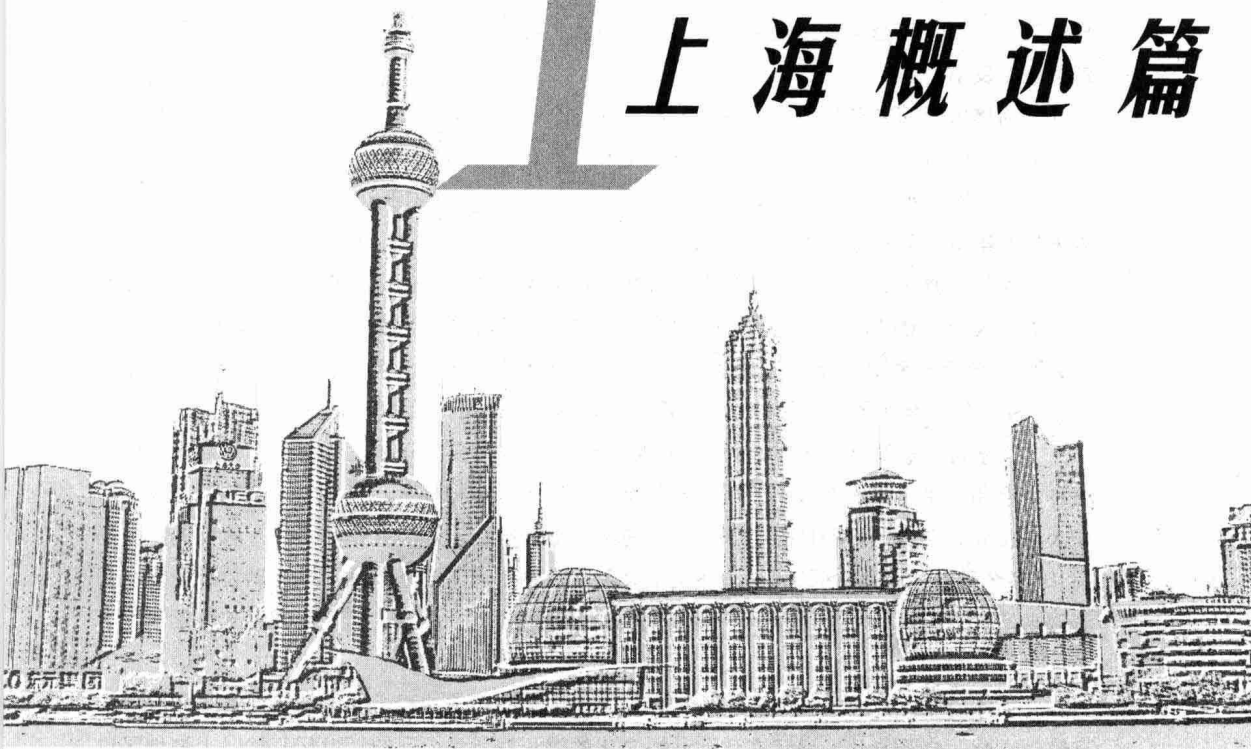
- ◇ 让节约成为我们整个生活的一部分/214
- ◇ 家庭节能三十六计/214

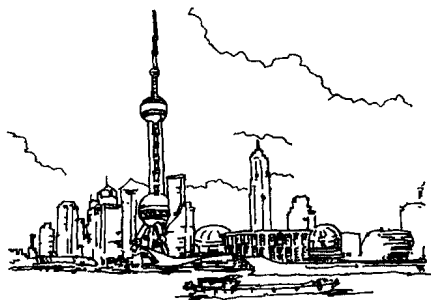
附录

- ◇ 上海市行政区划一览表/217
- ◇ 上海市常用电话热线服务一览表/219
- ◇ 后记/219

Shanghai Gaishu Pian

上海概述篇





上海的昨天和今天

★ 上海：太平洋西岸一颗璀璨的明珠

万里长江滚滚东去，流经伟大祖国最广袤富饶的地区，以雄壮的气势奔腾入海。就在她的入海口上，镶嵌着一颗璀璨的明珠——上海。

上海位于北纬31度14分，东经121度29分。全市面积6340平方千米，现有常住人口1742.15万（截至2004年底）。

上海地处长江三角洲冲积平原前缘，东临东海，南依杭州湾，西接江苏、浙江两省，北界长江入海口，正当中国大陆南北海岸线的中点，腹地广阔，地理位置十分优越，是一个天然的江海良港。

上海境内除西南有余山、天马山等零星残丘小山外，绝大部分为坦荡低平的冲积平原，平均海拔4米左右。长江口有崇明岛、长兴岛和横沙岛等冲积沙岛。

上海河网密布，除黄浦江及其支流苏州河以外，尚有干支河流291条，总长2900多千米。湖泊主要集中分布在青浦区，最大的为淀山湖。

上海的气候属北亚热带海洋性季风气候，特征为四季分明，雨量充沛。上海气候温和湿润，春秋较短，夏冬较长，年平均气温约16℃，最热的8月平均气温约28℃，最冷的1月平均气温约3℃。全年无霜期约230天，降雪的日子不多，甚至终年无雪。年平均降雨量约1200毫米，但一年中60%的雨量集中在5月至9月的汛期，分春雨、梅雨、秋雨3个雨期。

上海水资源总量平均每年500亿立方米，水域面积122平方千米。淀山湖和沿海渔场盛产各种水产品。境内天然植被不多，大部分是人工栽培作物和林木。天然木本植物群落仅分布于大金山岛和佘山等局部地区，天然草本植物群落分布在沙洲、滩地和港汊。栽培的农作物有100多个种类，蔬菜达400多种，居全国之冠。动物资源主要是畜禽，野生动物稀少。水产资源丰富，有鱼类226种。境内地下蕴藏有泥炭和铜、铁等沉积矿，近海有储量较大的油气资源。

大约六千年以前，上海的先民就已在今上海地区西部的冲积平原上繁衍生息，并经历了马家浜文化、崧泽文化、良渚文化和马桥文化的漫长岁月。公元前16世纪开始，上海地区进入青铜时代；以后又逐渐进入有文字记载的历史。

春秋时，今上海地区南部属越国，北部为吴国东境。战国时，楚国春申君黄歇被封于吴，上海地区在其封地境内。秦朝时，上海地区西南部置海盐县，此为上海地区建县级政区之始；上海地区西部属由拳县；上海地区西北部属缪县（东汉时改称娄县），三县均由会稽郡管辖。