



全国优秀校本课程出版工程
江苏省校本课程精品系列
编委会主任：丁晓昌 杨九俊

★ 名校名师强烈推荐 ★
— 小学生素质养成系列 —

影响 孩子一生的人 格阅读



—— 公共道德篇 ——

主 编：钱爱英 朱燕芬



- 版式活泼，内容生动，体例独特
- 结合现实生活情景，全方位涵盖礼仪教养
- 专门为小学生准备的礼仪教养读物

♥ 益趣益智，品质阅读 ♥

名校名师
强烈推荐

MINGXIAO MINGSHI
QIANGLIETUJIAN

懂文明，讲礼貌，养成健康人格

学好礼仪，塑造品格，涵养心灵，成就人生

本套图书专门为小学生量身打造，从个人修养和公共道德两个方面教授小学生必知的文明礼仪，引导孩子生活中主动践行，把文明礼仪要求内化为个人修养和行为习惯，是一本不可多得的小学生成长必备礼仪养成读物。

江苏凤凰教育出版社
Phoenix Education Publishing Ltd

影响孩子一生的人格阅读

—— 个人修养篇 ——

主 编：钱爱芙 朱燕芬



图书在版编目(CIP)数据

影响孩子一生的人格阅读：个人修养篇 / 钱爱芙，
朱燕芬主编. — 南京：江苏凤凰教育出版社，2014.11
ISBN 978-7-5499-4445-3

I. ①影… II. ①钱… ②朱… III. ①礼仪—小学—
课外读物 IV. ①G621②G625.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第223772号

- | | |
|--------|---|
| 书 名 | 影响孩子一生的人格阅读：个人修养篇 |
| 主 编 | 钱爱芙 朱燕芬 |
| 责任编辑 | 午新生 雷利军 万晓文 |
| 出版发行 | 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰教育出版社（南京市湖南路1号A楼 邮编210009） |
| 苏教网址 | http://www.1088.com.cn |
| 照 排 | 阿芙拉童书 |
| 插画绘制 | 阿芙拉童书 |
| 印 刷 | 三河市九洲财鑫印刷有限公司 |
| 厂 址 | 河北省三河市灵山大口 |
| 开 本 | 787毫米×1092毫米 1/16 |
| 印 张 | 5 |
| 字 数 | 54千字 |
| 版 次 | 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5499-4445-3 |
| 定 价 | 19.80元 |
| 网店地址 | http://jsfhjycbs.tmall.com |
| 邮购电话 | 025-85406265, 85400774 短信 02585420909 |
| E-mail | jsep@vip.163.com |
| 盗版举报 | 025-83658579 |

苏教版图书若有印装错误可向承印厂调换
提供盗版线索者给予重奖

江苏省校本课程精品系列

编 委 会

编委会主任 丁晓昌 杨九俊

编 委

马 斌	鞠文灿	董洪亮	严必友	龚雷雨
朱志平	何振国	祁建新	陈 杰	周中森
魏 惠	金正平	辜伟杰	朱春晓	石志群
于 明	万 伟	顾华明	王瑞书	朱永贞
金 玲	郭德军			

本 书 编 委 会

主 编 钱爱芙 朱燕芬

编 委

庄惠芬	吴 静	薛小英	霍晓玲	丁雄鹰
汤华燕	吴华英	朱亚燕	何 敏	蒋 欣
林燕娟	王佳栋	蒋建良	林 洁	

序言

这两本书是常州市武进区湖塘桥中心小学所研发的校本课程，编得很好。我从头到尾看了，好像又回到了童年时代，重温我的童年生活。可那时，我们并没有受到这么具体、生动的教育。无论是个人修养的教育，还是社会公德的教育，对于孩子和夫人都十分必要。

我一向认为：孩子读什么书，就会成为什么样的人。湖塘桥中心小学编的这两本书，就是给我们补上的人生之课、公民必修课、人格修养课。总之，是关于如何做人的课。所以，对这两本书的阅读，不妨称之为“影响孩子一生的人格阅读”。

前段时间，我读了一篇文章——《从卧室里走出来的个人主义》，题目挺有意思，内容相当深刻，书中对个人主义的起源问题进行了讨论，提供了另一条思路，更多地深入“私领域”，尤其是深入“情感的变化”，进而追溯现代“情感个人主义”。湖塘桥中心小学的这两本书，也是从“私领域”到“公领域”探讨学生的人格养成，从情感的角度激发学生在具体的行为习惯方面改变自己，培育美好情感，逐步建构起“情感文明”。若能如此，那么，我们完全可以说，从湖塘桥中心小学走出来的学生一定是文明的现代人、文明的中国人，他们将会从现代走向未来，从中国走向世界。

这门校本课程的开发，这两本书稿的编写，又是基于学校一项课题的研究——“当代小学生平民人格教育的研究与实践”。他们对“平民”的界定是：平善之人，平常之人。教育，当然也包括培养精英人才，培养领袖。但是，教育更多的是面向广大普通老百姓，培养数以万计的普通劳动者，应当进行平民教育。不过，平民，绝不是平庸之人，而是有优良品德的人，是真正的人。这样的人也应当有良好的人格基因。基于这样的思路，他们在进行课题研究的时候，找到了具体的内容和途径，

即学生的文明礼仪教育，并由此切入，来推动学生的人格修养和社会公德的培养。这样的研究，用现在流行的话来说是“落地”的，是切合小学生生活实际和发展需求的，因而是有效的。这不是人格教育的窄化，而是人格教育的具体化，是人格教育的深化。

这两本书很有特点：一是从具体的生活情境出发，基于儿童的生活经验，注重儿童生活中的体验和探究。学生读这样的书，好像是在自己的生活中，亲切，熟悉，能理解，会接受，愿意去践行。二是用各种方式引导学生进行讨论。其中，有讲故事的方式，有童话想象的方式，有比赛的方式，还有辨别的方式，方式多样，生动活泼，既使学生乐于阅读和学习，又能够引导儿童进行价值澄清，辨别好坏，进行判断和选择。三是选择的内容不是碎片，而是有一定的结构，覆盖面比较广，尤其是公共道德篇。这样的布局有利于学生在生活中的各个方面都能受到关注、影响，进而促进学生整体素养得到全面关注和提升。

最近，教育部正在研究学生发展的核心素养。我认为，个人修养、社会参与正是学生发展的核心素养的应有之义。希望湖塘桥中心小学深入研究，进一步提升学生的文明礼仪水平、情感文明水平，以至提升学生发展的核心素养。

最后，想对小朋友们说：小朋友，好好读这本书，让自己天天进步起来，做一个文明的小学生。也想对湖塘桥中心小学说几句：深入研究和思考，用文化把学校推上发展的制高点，我相信湖塘桥中心小学的未来更加美好。

国家督学 

2014年6月



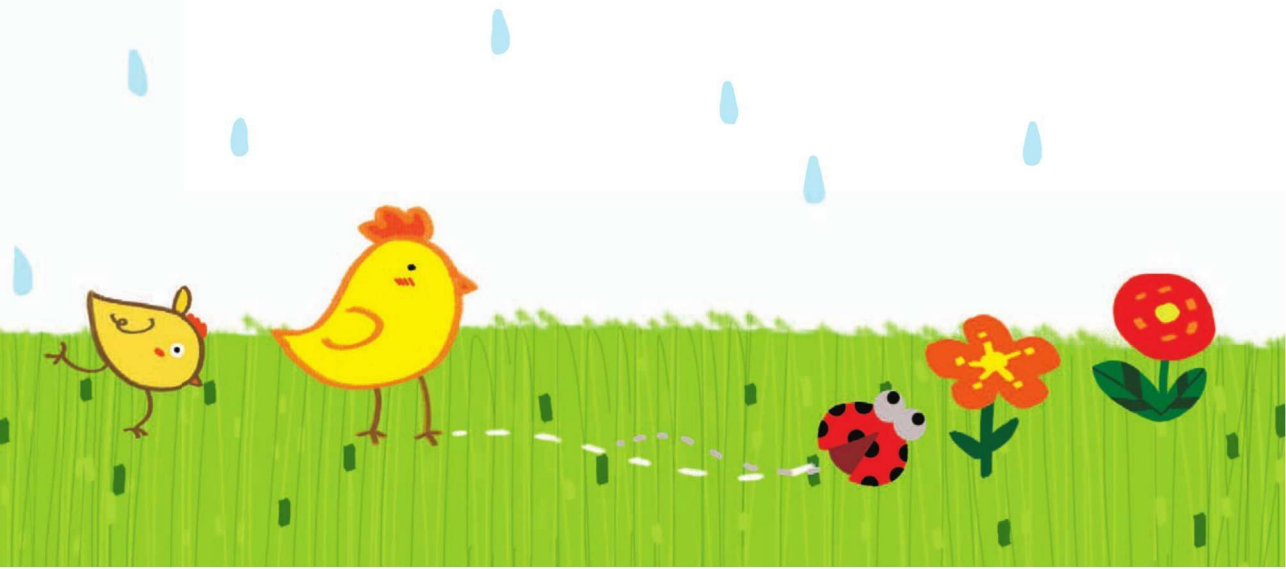
目 录

第一课	穿着打扮要合体·····	1
第二课	坐出我的雅姿·····	5
第三课	走出我的风采·····	10
第四课	干干净净讲卫生·····	15
第五课	文明如厕讲卫生·····	19
第六课	尊敬长辈是美德·····	23
第七课	热爱劳动做家务·····	26
第八课	称呼长辈有讲究·····	30
第九课	大大方方交朋友·····	34





第十课	彬彬有礼见老师·····	39
第十一课	鞠躬礼仪要学会·····	42
第十二课	与人交谈要诚心·····	45
第十三课	有借有还懂礼貌·····	49
第十四课	待人接客不随便·····	53
第十五课	接打电话细节多·····	56
第十六课	书信你来我又往·····	59
第十七课	上学与放学·····	62
第十八课	班级小义工·····	65
第十九课	快乐的一天生活·····	69



第一课 穿着打扮要合体

伟大的英国作家莎士比亚曾经说过，一个人的穿着打扮就是他教养、品位和地位的最真实的写照。那么，小朋友在日常学习和生活中，尤其是在不同的场合中，穿着打扮要注意些什么呢？

各展风采



每到周一升旗仪式时或学校举行重大集会时，学生都要穿着统一的服饰，以整齐、规范的群体形象显示出精神风貌。

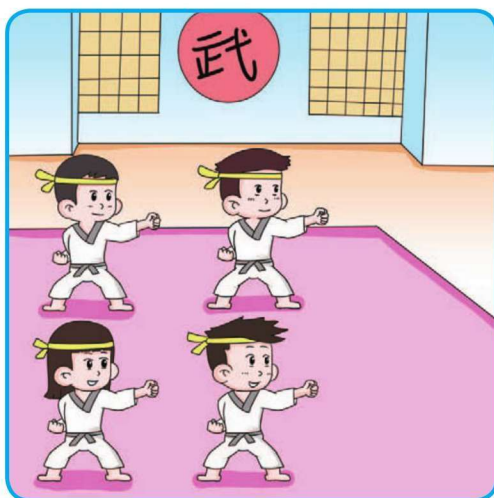
学有规范



参加体育活动要穿着舒适
宽松的运动服装。



在形体课中，穿上贴身的舞
蹈服和适脚的舞蹈鞋更显优雅。



武术选修课上，要穿着规
定的道服。



书法等艺术选修课上，只
要穿着大方得体就可以。

学有规范



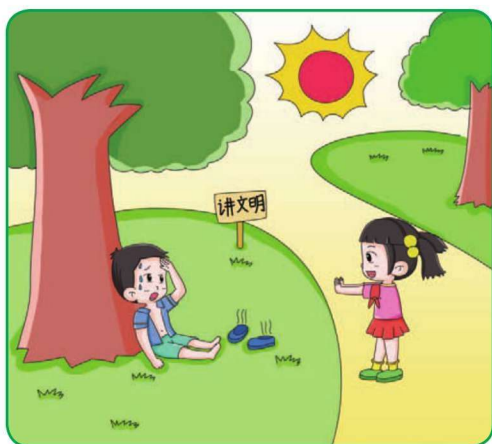
化妆、涂指甲油等成熟的打扮，会让人感觉不舒服。



按时修剪头发，如男生不留长发，女生不烫发等。



穿着应讲究场合，在不同的场合要选择与之相称的穿着。



在公共场所，不要随便敞开衣服或脱掉鞋子。

演练场

说一说，下面的服装适合什么样的场所？



判断，请在正确行为的后面画“√”，在错误行为的后面画“×”。

- ✦ 将头发染成不同颜色。（ ）
- ✦ 将头发梳理整齐。（ ）
- ✦ 穿着干净得体。（ ）
- ✦ 衣服很脏也不洗。（ ）
- ✦ 佩戴手链、项链、耳环等物品上学。（ ）
- ✦ 穿高跟鞋。（ ）
- ✦ 穿着适合儿童活动的鞋子。（ ）
- ✦ 穿着校服参加学校的统一活动。（ ）

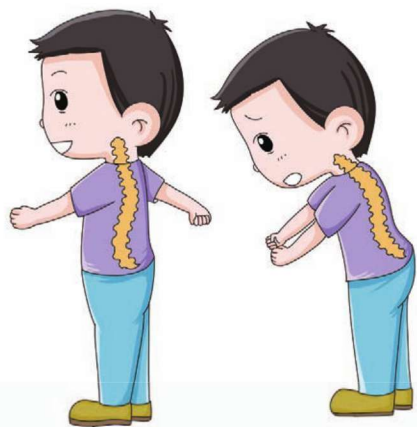
第二课 坐出我的雅姿

小学是培养学习习惯的重要时期，坐姿更是重中之重。以正确的坐姿学习和生活，不仅使身体感到轻松，而且有利于身心的健康成长。

博士爷爷的话

脊柱是人体的顶梁柱，它要是歪斜了，就如房子的支柱歪斜一样，不知道什么时候就有倒下来的危险。脊椎一共由 30 多块脊椎骨组成，它们像积木一样叠起来。而脊椎骨之间的关节负担着使它们相互连接起来的作用，这样才能使整体容易前后左右地弯曲和扭转。

俗语所说的“站似一棵松，坐如一口钟”，是有科学道理的。事实上，不正确的姿势不仅看着不雅观，而且会造成脊柱的弯曲，形成畸形，影响到将来的形体美。



对于正处在生长发育期间的小学生来说，形体姿势正确与否影响最大的就是骨骼。儿童时期的骨骼正处于钙化时期，你经常保持什么样的姿势，你的骨骼就会长成什么样子。

例如，长期的错误坐姿很容易导致脊椎偏离正常位置，而形成弯曲和畸形，成为“虾米背”。因此，我们要养成正确的坐姿。



坐姿歌

身体坐正腰挺直，双脚平放肘架起。

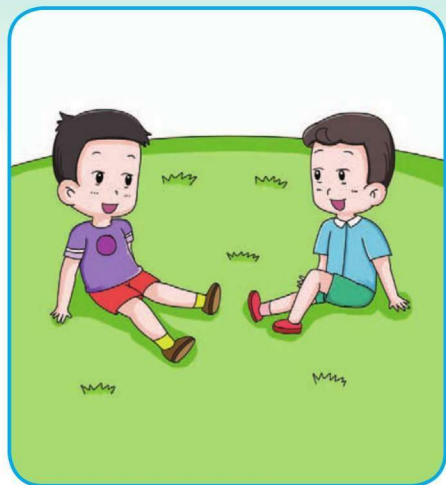
胸离桌沿一拳地，眼离书本一尺远。

集中精力心专一，看谁做得数第一。

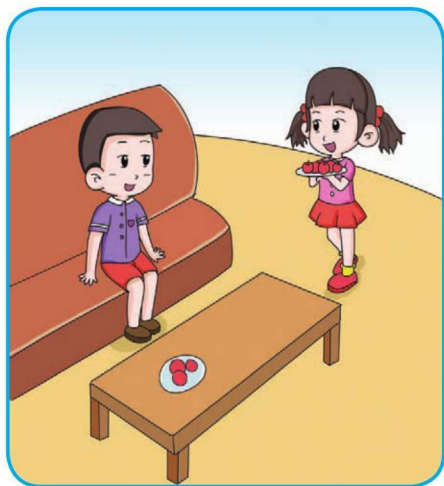
学有规范



在课堂上，坐姿要标准，身体坐正，腰要挺直，双脚平放于地上，胸口距桌沿约一拳。



外出游玩，坐下休息时的坐姿可随意些，以舒适为主，但要注意雅观。



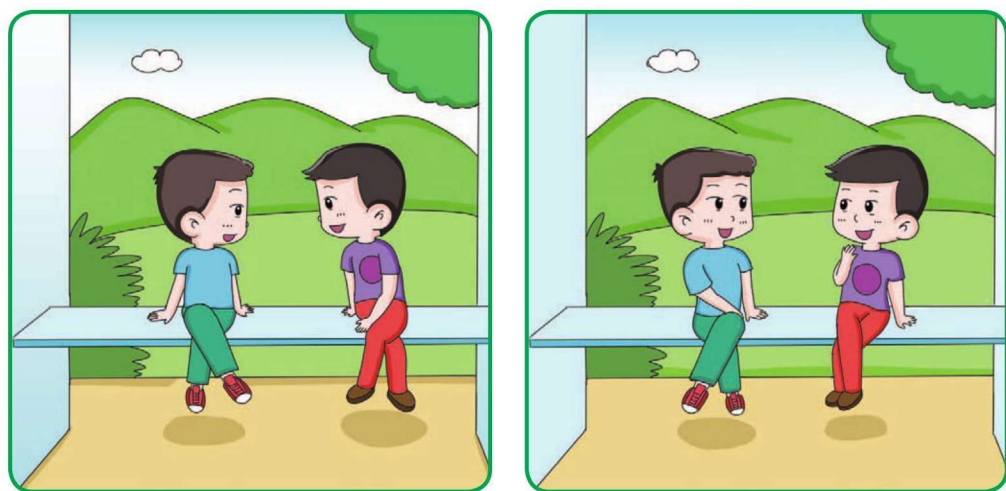
到朋友家做客时，可放松些，但坐姿要文明，不要抖脚，更不要躺在沙发上。



在重要场合，坐姿要庄重，身体正，腰板直，眼睛直视前方，精神要饱满。

趣味小知识

同坐在一张长椅上的两个人，如果他们“二郎腿”的方向相对朝里，那么他们的上身也会相应往里靠，这可以看出他们比较亲近。反之，腿的方向相对朝外侧，那么他们的上身就向外倾斜，加大了两人之间的距离，从而可以看出这两人的关系一般。



现在，很多人都喜欢跷“二郎腿”，而且越来越多的小学生也开始跷“二郎腿”。可能，很多同学都是模仿大人的行为，但并没有意识到这个小小的行为背后隐藏的大问题。

跷“二郎腿”时，腰椎承受的压力是不均匀的，局部肌肉也处于紧张状态，久而久之，就可能造成腰肌劳损或腰椎间盘突出，引起腰痛。此外，由于双腿互相挤压，还会影响下肢的血液循环，容易造成下肢静脉曲张、静脉炎和其他疾病。

为此，专家告诫我们，应当尽量不要跷“二郎腿”，经常保持双脚平放于地面的坐姿，以保持血流通畅。

演练场

照片可以反映出连自己都感到意外的形体姿势，这样可以更好地强化你克服不良形体姿势的决心。可以让父母有选择地捕捉自己的一些形体姿势，用相机拍下来，然后自己观察，并与父母一起评议。

