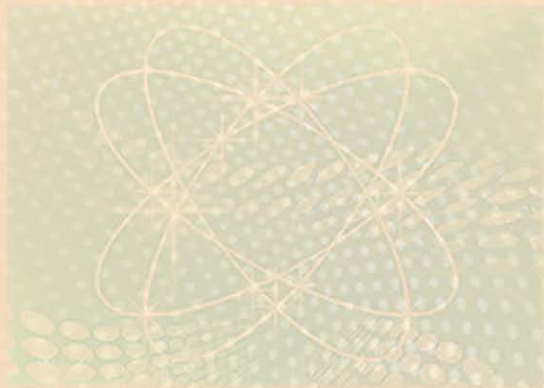


中小学生综合实践活动 (26)

塑造自我

肖平 秦逊玉 / 编



远方出版社

中 小 学 生 综 合 实 践 活 动 26

塑 造 自 我

肖 平 秦 逊 玉 / 编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

塑造自我/肖平,秦逊玉编. —2版. —呼和浩特:远方出版社,2007.7

(中小学生综合实践活动)

ISBN 978-7-80595-869-9

I. 塑… II. ①肖…②秦… III. 个人—修养—青少年读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 105719 号

中小学生综合实践活动

塑 造 自 我

编 者 肖 平 秦逊玉

责任编辑 任力伟 奇铁英

封面设计 朱志辉

出版发行 远方出版社

社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
(电话 0471-4919981 邮编 010010)

经 销 新华书店

印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本 850×1168 1/32

印 张 140

字 数 2800 千

版 次 2007 年 7 月第 2 版

印 次 2009 年 3 月第 2 次印刷

印 数 3000

书 号 ISBN 978-7-80595-869-9

总 定 价 700.00 元(共 30 册)

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

再版说明

《中小学生综合实践活动》是为配合当前素质教育需要而编写的一套融知识性、趣味性、综合性、实践性为一体的系列丛书。该丛书自2004年11月首印以来,得到了广大学生朋友的关注和喜爱。为紧跟时代的脉搏和知识不断更新的步伐,我们借鉴了最新的学术成果,对该丛书进行了修订完善,并对全书进行了认真的勘误。

《中小学生综合实践活动》第二版在采用第一版优秀内容的基础上,添加了许多清晰直观的图片,使其达到图文并茂的效果。此外,对书的内容也做了合理的修改,使书的内容更适合读者的需要。例如,在《生活小实验》一书中,删掉了一些操作性不强的内容;在《挫折分析及应对》一书中,增加了时下学生常遇到的挫折的应对策略;在《超越自我》一书中,对一些过时的知识和资料也做了修改。以上三本书的修改只是该丛书修订再版的一个例子,其他的书也均有不同程度的修订。

除此之外,该丛书在封面设计、版面设计上也依照读者

的阅读、审美习惯,进行了适当修改,希望能给读者更大的帮助。

限于水平,书中纰漏之处在所难免,恳请专家和读者指正。

编 者

前 言

学生综合实践活动的开发和实施是为了克服当前一些基础教育课程脱离学生自身生活和社会生活的弊端,帮助学生从日常生活中选择感兴趣的主题和内容,注重学生对生活的感受和体验。强调学生的合作交流、亲身经历与实践探究活动。这些都对以机械接受、死记硬背为主的传统学习方式构成了巨大的冲击,也影响着学生的生活方式,对实现新课程改革所倡导的合作学习、探究学习、自主学习有很大的促进作用。因此,探究综合实践活动课程对学生的学习方式、生活方式到底有着怎样的影响,影响程度如何,怎样正确引导、兴利除弊,逐渐形成以自主合作和探究为主要特征的学习方式和和谐健康向上的生活方式,是综合实践活动课程实施中的一个重要课题。

本套《中小學生综合实践活动》针对当前学校教育实际情况,参考大量资料编写而成,本书以爱党、爱国、爱民为出发点,结合实践活动,为拓宽学生视野、增强学生实践能力提供了可以参考的知识。

“纸上得来终觉浅,须知此事要躬行。”希望各位同学在阅读

本套丛书的同时,能积极参与社会实践活动,以逐步增强自己的能力,发挥自己的才干,为祖国的建设作出贡献。

本套丛书共 30 本,内容丰富,知识面广,适合图书馆馆藏以及个人收藏。因编者水平所限,不足之处,望请斧正。

编 者



一	体态自我塑造	1
(一)	风度的体现	1
(二)	无声的言语	14
(三)	温暖的春风	23
(四)	沟通的桥梁	32
二	学校自我塑造	42
(一)	尊重老师 遵守纪律	42
(二)	团结——超越生死的力量	50
(三)	关心我们共同的家——集体	60
(四)	宿舍也要讲礼仪	68
三	家庭自我塑造	77
(一)	与父母交往的“金钥匙”——孝敬	77
(二)	热心友好 和睦邻里	86

四 社会自我塑造	93
(一)社会公德 自觉遵守	94
(二)分享,让我们的精神富有	103
(三)诚实守信——伴你一生的美德	110

一 体态自我塑造

人的一举一动、起居坐卧都是无声的语言，它能体现一个人的修养和气质，还没开口，你就已经把自己展示给大家。可以说，挺秀的身姿、落落大方的举止会给人们留下深刻的印象，它就像一张通行证，帮助我们顺利走向成功。

（一）风度的体现

导 语

举止是指一个人在活动中的姿态。它包括站立行走、就座、手势和表情等。文明的举止是自身的修养，也是自己的财富。我们常说“站有站相，坐有坐相，走有走相”，就是指必须讲究站姿、坐姿和走姿。中学生在各种场合的举止都应当端庄稳重，落落大方。

站 姿

知道

站姿,即站立的姿势。站立时,要抬头挺胸收腹,双目平视前方,身体直立,两肩舒展,双臂自然下垂。两手的位置交叉于腹前,把右手贴在左手上。表现出人的形体美。

会做

站姿的要领是:挺胸、收腹、梗颈,眼平视,嘴微闭,面带笑容;两手在体前交叉,右手放在左手上。在非正式的社交场合,亦可以把手背在身后。

站姿的训练。单人训练可以靠墙站立,让后脑勺、双肩、臀部、小腿及脚后跟都紧贴墙壁。集体训练可两人一组,背靠背站立,使各部位都紧贴在一起。

表率

在站立时,切不可东倒西歪、躬腰驼背或前挺后仰;也不要耸肩或一肩高、一肩低。这不仅不文明,也会影响正常的发育。

坐 姿

知道

坐姿,即坐着的姿势。端正的坐姿要求上体向上伸直,胸前挺,肩平正放松。落座时,动作要轻盈、和缓、平稳,从容自如。



女同学入座时要娴雅,穿裙子的同学,落座时应稍稍把裙子归拢一下,表现出优雅的风度。

会做

入座时,走到座位前,先转身把右脚向后撤半步,又轻又稳地坐下,两腿并拢,右脚与左脚并齐,双膝并紧,双手自然地放在

su zǎo zī wō

膝上。穿裙子的女同学用手把裙子向前归拢一下。

入座后,上身挺直,端正坐姿。手可以放在椅子扶手或沙发上。起立时,右脚先向后收半步,站起。

表率

落座后,千万不要前俯后仰或摇晃上身,也不要翘起“二郎腿”,更不能抖动跷起的脚,时不时地脚尖朝天。与人交谈需要侧身时,上身与腿要同时转向一侧。离开座位时,动作要轻,不要猛地一下站起来。

资料

落座后,常常有一些不文明的动作被当作小节而受到忽视,如在客人面前打喷嚏、打哈欠、伸懒腰、挖耳鼻、剔牙、打饱嗝、修指甲等,其实,这些都是不礼貌的举止。如果确因身体不适而偶发咳嗽或打喷嚏,应该用手帕捂住口鼻,转向一侧,若影响了别人应表示歉意。

走 姿

知道

走姿,即行走的姿势。走姿往往是一个人的身体状况、精神

风貌和性格的体现。男生行走时要体现出朝气蓬勃的精神；女生行走则要有韵律，展现出人体的曲线美。

良好的走姿不仅是文明礼貌的表现，良好的习惯对身体的健康成长和协调发展都十分有利。

会做

行走是从正确的走姿开始的，正确的走姿是：抬头挺胸，两眼平视，身体重心稍向前，两脚尖朝前方，上体不摇，两臂自然摆动，前后摆动的幅度约为 45 度，肩部放松，步幅合乎标准，还要讲究步韵。最标准的是两只脚踩在一条直线上。

表率

走路时，要挺直身板，双臂自然地摆动，前后摆动的幅度为 45 度。行走时，脚腕要富于弹性，肩膀应自然、轻松地摆动。

所谓步幅，是指行走时两脚之间的距离。步幅的一般标准是，前脚脚跟与后脚脚尖的距离约等于自己的脚长，这里的脚长是指穿鞋后的长度。步韵是指行走时的韵律，走路不要太快，也不宜过于缓慢。男性每分钟走 100 步，女性每分钟走 90 步，就显得有节奏和韵味。

资料

文明走路时要讲究礼貌。行人之间要互相礼让，当道路狭

su zao zi wo



窄或人多拥挤时,年轻人要谦让老年人,男士要谦让女士,健康人要谦让残疾人。行走时不小心踩了别人的脚或撞到别人身体,要及时向对方说声“对不起”,对方则应说一声“没关系”。遇有急事想超越前面的行人,要有礼貌地招呼别人让路,不得乱跑乱挤,若遇到摩擦,不可争执,应主动表示歉意。

握 手

知道

握手是交往时最常见的礼节,是大多数国家的人们在见面

或告别时的礼节,也是一种祝贺、感谢或互相鼓励的表示。握手是常用的“见面礼”,有时候还有“和解”、“友好”等重要的象征意义。

会做

行握手礼时,距离受礼者约一步,上身稍前倾,两足立正,伸出右手,四指并齐,拇指张开向受礼者握手,并上下微动,礼毕即松开。若关系亲近密切,则边握手边问候,甚至两人双手长时间地紧紧地握在一起。握手的力度要适当,过重或过轻都不适宜。与女性握手时,尤其不能太重或过紧。

与人握手时应该面带微笑,双目注视对方,显得你非常有诚意,充满着友谊和尊重。

表率

握手的时间通常是3至5秒钟。匆匆握一下就松手,会让对方感觉是在敷衍;握着不放手,对方又不情愿未免让人尴尬。握手时,无论男女老幼谁先伸手都可以,但不可把一只手放进口袋。别人伸手同你握手,而你却不伸手,那是不友好的行为。

1. 点头

点头致意也是一种见面礼节。在公共场合遇到相识的朋友们距离较远时,一般是举起右手打招呼(不可大声)并点头致意,与相识者在同一场合多次相遇,不必每次都问候握手,只需点头

微笑致意。对一面之交的朋友或不相识者,在社交场合见面时,均可点头微笑致意,表示友好。在外事场合遇见身份高的领导人,要有礼貌地点头致意表示欢迎,不可主动上前握手问候,只有领导人主动伸手时,方可上前握手问候。若遇到身份高的熟人,一般也不可径直前去问候,而是在对方应酬活动告一段落后,再前去问候致意。

2. 举手礼

离对方较远或没有时间寒暄时,也可以举手打招呼。举手的手势很简单,却可以向对方表达敬意,传递信息。

行举手礼时,举右手,手指伸直并齐,以中指及食指置于帽檐之右侧,手掌微向外方,右上臂与肩齐高,身体呈立正姿势。

3. 起立

在正式的社交场合,当长者、尊者到来或离去时,在场者应起立表示敬意。



实战演习

1. 你知道哪些职业岗位或场合,需要人们正确的站姿吗?
2. 在平常的生活中,有意识地训练自己的坐姿、站姿、走姿。
3. 你还知道哪些礼仪? 说给同学们听听。