

学生素质教育丛书

学生

行为规范读本

梁水长 编写

新疆青少年出版社



学生素质教育丛书

学生行为规范读本

新疆青少年出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生行为规范读本/木金主编. —修订本. —乌鲁木齐:
新疆青少年出版社, 2005

(学生素质教育丛书)

ISBN 7-5371-3293-3

I. 学... II. 木... III. 中学生—道德规范
IV. G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115176 号

学生素质教育丛书

主编 木金

新疆青少年出版社出版发行

(乌鲁木齐市胜利路 100 号 邮编:830001)

新华书店经销 北京市朝教印刷厂印刷

2005 年 10 月第 2 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:40

印数:1000 册

ISBN 7-5371-3293-3/G · 1493

定价:128.00 元(共 10 册)

如有印装质量问题请直接同承印厂调换

前 言

日常行为规范教育中小学生德育的基本内容。这里,就是教学生如何做人。学做人乃是人生首要的一课。

我们在这里讲的日常行为规范,主要是指中小学生在日常生活、学习、活动、交往过程中应当所共同遵守的最基本的行为规范。它还包括了一个人如何自尊自爱;如何注重仪表,做到举止文雅大方;如何真诚守信,团结友爱,礼貌待人;如何遵守纪,尊师重教,勤奋学习,谦虚谨慎;如何勤劳俭朴,艰苦奋斗,爱护公物;如何孝敬父母,尊老爱幼;如何遵守公德,严于律己,助人为乐,拾金不昧;如何勇敢顽强,见义勇为。

围绕这些方面开展对中小学生日常行为规范教育,是社会主义精神文明建设的基础工程之一,是提高整个中华民族的思想道德素质的需要;加强中小学生日常行为规范教育是全面提高教育质量,保证学生全面发展的有效措施;加强日常行为规范教育和指导,也是广大中小学生日常行为规范教育和指导,也是广大中小学生追求真、善、美的自觉要求。本书以“中、小学生行为规范”的条文为纲,分“自尊自爱,注重仪表;真诚友爱,礼貌待人;遵规守纪,勤奋学习;勤劳俭朴,孝敬父母;遵守公德,严于律己”等五部分编写,内容丰富,叙述生动恰切,力求适合中小学生的实际需要,可作为学生德育读物使用。

让我们广大青少年在开展日常行为规范的教育过程中,立品做人,好好学习,天天向上。

编 者

目 录

前言	(1)
中学生守则	(1)
小学生守则	(1)
中学生日常行为规范	(2)
小学生日常行为规范	(4)
●自尊自爱 注重仪表	(7)
自尊自爱,品德纯	(7)
为什么坐、立、行走、读书写字姿势要端正	(8)
仪表,反映人的精神面貌	(9)
贪慕虚荣害自己	(10)
举止文雅,大方得体	(11)
怎样的举止才文雅?	(12)
微笑是自信的表现,是信任的开始	(13)
中小学生喝酒、吸烟危害大	(14)
一个少年豪饮者的不幸	(16)
不随地吐痰,不乱扔纸屑果皮	(17)
不打架骂人,不说脏话	(17)
不赌博,不炒“股”	(19)
不看迷信的坏书刊、录像,不参加迷信活动	(21)
黄毒猛于虎	(22)

铺着鲜花的陷阱	(24)
爱名惜誉护人格	(26)
一切为了祖国的尊严	(28)
让我们发扬孙天帅精神	(30)
●真诚友爱 礼貌待人	(32)
团结友爱,礼尚往来.....	(32)
注重语言和行为礼貌	(33)
谦恭礼让,和睦相处.....	(35)
尊老爱幼,树新风.....	(37)
为残疾人的自强不息奉献爱心	(39)
尊师重教好风尚	(40)
“结拜兄弟姐妹”不是团结	(42)
侮辱性绰号损害人格	(44)
开玩笑应注意的问题	(45)
不欺弱少,互相提携.....	(46)
自我批评,坦诚认错.....	(48)
待客热情,起立迎送.....	(50)
常常为邻里着想	(51)
干扰人家缺德,偷拆信件违法.....	(53)
守信守时,人格升华.....	(56)
诚实无价,宁死不撒谎.....	(57)
借人钱物要归还	(58)
●遵守纪律 勤奋学习	(60)
纪律是做好一切工作的保证	(60)
敬礼国旗,高唱国歌.....	(61)
升旗仪式要领	(61)

在集体活动中锻炼自己	(63)
一次不寻常的文体活动	(64)
做好值日工作,培养小主人翁精神	(65)
卫生红旗掉了以后	(66)
在图书馆里应该怎样做	(67)
为送回人格尊严而鼓掌	(68)
爱护公物,从我做起	(69)
保护国家集体财产的英雄榜样	(70)
记一个爱护公物的好同学	(71)
做学生,最起码的要求	(72)
专心听讲,读书的重要环节	(74)
专注精神成大器	(74)
学问,就是要靠“问”	(75)
拖延时间,人生的大敌	(76)
中小学生学习要领	(78)
考试作弊,欺人自欺	(79)
科学安排课余活动	(81)
遵守食堂公约	(83)
遵守宿舍公约	(83)
●勤劳俭朴 孝敬父母	(85)
生活没有规律一团糟	(85)
严守生活规律的伟人	(86)
自己能做的事自己做	(88)
独立吧,勇敢走自己的路	(90)
十指不沾水,刀割指头手烧伤	(92)
以俭为荣,以奢为耻	(93)

学生素质教育丛书

成由勤俭,败由奢·····	(94)
父母恩,深似海·····	(95)
孝敬长辈,体贴父母·····	(97)
●遵守公德 严于律己·····	(100)
什么是社会公德·····	(100)
中小学生常见的交通事故·····	(101)
交通安全规则·····	(102)
街巷踢球闯大祸·····	(103)
设身处地,替他人着想 ·····	(104)
社会生活,应讲秩序 ·····	(106)
爱护公共设施和文物古迹,从我做起 ·····	(108)
站在田岸上,就知农民的艰辛 ·····	(109)
环保,当代的新公德 ·····	(110)
在影剧院里,应该怎样做 ·····	(112)
电影院里违规受罚·····	(113)
美好情操暖人心·····	(114)
什么是见义勇为·····	(116)
让我们见义勇为当英雄·····	(117)
遇到坏人坏事你能见义勇为吗·····	(119)

中学生守则

1. 热爱祖国,热爱人民,拥护中国共产党,努力学习,准备为社会主义现代化贡献力量。
2. 按时到校,不迟到,不早退,不旷课。
3. 专心听讲,勤于思考,认真完成作业。
4. 坚持锻炼身体,积极参加有益的文娱活动。
5. 积极参加劳动,爱惜劳动成果。
6. 生活俭朴,讲究卫生,不吸烟,不喝酒,不随地吐痰。
7. 遵守学校纪律,遵守公共秩序,遵守国家法令。
8. 尊敬师长,团结同学,对人有礼貌,不骂人,不打架。
9. 热爱集体,爱护公物,不做对人民有害的事。
10. 诚实谦虚,有错就改。

小学生守则

1. 热爱祖国,热爱人民,热爱中国共产党。好好学习,天天向上。
2. 按时上学,不随便缺课。专心听讲,认真完成作业。
3. 坚持锻炼身体,积极参加课外活动。
4. 讲究卫生,服装整洁,不随地吐痰。
5. 热爱劳动,自己能做的事自己做。
6. 生活俭朴,爱惜粮食,不挑吃穿,不乱花钱。
7. 遵守学校组织纪律,遵守公共秩序。
8. 尊敬师长,团结同学,对人有礼貌,不骂人,不打架。
9. 关心集体,爱护公物,拾到东西要交公。

10. 诚实勇敢,不说谎话,有错就改。

中学生日常行为规范

一、自尊自爱,注重仪表

1. 坐、立、行走、读书、写字姿势端正。
2. 穿戴整洁,朴素大方。提倡穿校服。头发干净整齐,男生不留长发,女生不烫发、不化妆、不佩戴首饰、不穿高跟鞋。
3. 养成良好的卫生习惯,不随地吐痰,不乱扔纸屑果皮。不吸烟,不喝酒。
4. 举止文明,不打架骂人,不说脏话。不赌博,不参加封建迷信活动。
5. 不看宣传色情、凶杀、迷信的坏书刊、录像,不听不唱不健康歌曲。
6. 不进营业性舞厅、酒吧和音乐茶座。
7. 拾金不昧,不受利诱,爱惜名誉,不失人格。
8. 维护国家荣誉,遇见外宾,以礼相待,不卑不亢。

二、真诚友爱,礼貌待人

9. 使用礼貌用语,讲话注意场合,态度和蔼,要讲普通话。
10. 尊重他人的人格、宗教信仰和民族习惯。谦恭礼让,敬老爱幼,尊重妇女,帮助残疾人。
11. 尊重全体教职工,见面行礼或主动问候。回答师长问话要起立,接受递送物品时要起立并用双手。给老师提意见态度诚恳。
12. 同学之间团结互助,正常交往,不叫侮辱性绰号,不欺侮年幼体弱的同学,发生矛盾多做自我批评。
13. 待客热情,起立迎送。邻里有困难时,主动关心、帮助。
14. 未经允许不进入他人房间,不动用他人物品,不拆看他

人信件,不偷看他人日记。

15. 不要随意打断别人的讲话,不打扰他人学习、工作和休息,妨碍别人要道歉。

16. 守信守时。答应别人的事要按时做到,做不到时表示歉意,借他人钱物要及时归还。

三、遵规守纪,勤奋学习

17. 升国旗,奏、唱国歌要肃立、脱帽、行注目礼,少先队员行队礼。

18. 认真值日,保持教室、校园整洁优美,保持图书馆、阅览室的安静。不在教室和楼道内吵闹喧哗。

19. 爱护校舍和各种公物,不在黑板、墙壁、课桌、布告栏等处涂抹乱刻画。借阅书刊要按时归还,损坏东西要赔偿。

20. 按时到校,上课前准备好学习用品。上、下课时,起立向老师致敬。下课时,请老师先行。

21. 上课专心听讲,勇于提出问题,敢于发表自己的见解,积极回答老师的提问。

22. 认真复习,按时独立完成作业。考试不作弊。珍惜时间,科学安排课余活动。

23. 遵守宿舍和食堂的制度,爱惜粮食,节约水电,服从管理。

24. 参加各种集会准时到达,安静听讲,不做与会议无关的事。

四、勤劳俭朴,孝敬父母

25. 生活有规律,按时作息。

26. 学会料理个人生活,自己的衣物用品收放整齐,不乱摆放。

27. 主动承担收拾房间、洗衣、做饭、洗刷餐具等力所能及的家务劳动和其他劳动。

28. 生活节俭,不摆阔气,不乱花钱,不向父母提出超越家庭经济条件的要求。

29. 尊重父母意见和教导,经常把生活、学习、思想情况告诉父母。

30. 外出和到家时,要向父母打招呼,未经家长同意,不得在外住宿。

31. 体贴帮助父母,尊敬祖父母、外祖父母,关心照顾长辈和兄弟姐妹。

32. 对长辈有意见,有礼貌地提出,不闹脾气,不顶撞。

五、遵守交通规则,注意交通安全,不违章骑车,过马路走行人横道。

34. 乘公共电、汽车主动购票,给老、幼、病、残、孕妇及师长让路、让座,不争抢座位。

35. 遵守公共秩序,购票购物按顺序,对营业人员有礼貌。

36. 爱护公共设施、文物古迹,爱惜庄稼、花草、树木。保护有益动物。

37. 参观博物馆、纪念馆要守秩序,瞻仰烈士陵园墓保持肃穆。

38. 观看演出和比赛时,要做文明观众,不起哄滋扰,结束时鼓掌致意。

39. 尊重外地人,遇有问路,认真指引。

40. 见义勇为,对违反社会公德的社会行为,要进行劝阻。

小学生日常行为规范

一、尊敬国旗、国徽,会唱国歌,升国旗、奏国歌时要肃立、脱帽、行注目礼,少先队员行队礼。

二、尊老爱幼,友爱同学,平等待人,主动帮助有困难的人和残疾人。要尊重他人的民族习惯。

三、尊敬师长，见面行礼，主动问好，要用尊称，不直称姓名。

四、孝敬父母、关心父母身体健康，主动帮助父母做事。听从父母和长辈的正确教导，外出或回家要打招呼。

五、待人有礼貌，说话文明，讲普通话，会用礼貌用语。到他人房间要先敲门，经允许再进入。不打扰别人的工作、学习和休息。不打架，不骂人。

六、对外宾有礼貌，热情大方，不围观尾随。

七、诚实，不说谎话，知错就改。答应别人的事要努力做到。不随便拿别人的东西，借东西要还，损坏公物要赔偿，捡到东西要还失主或交公。

八、爱惜粮食，爱惜学习、生活用品，不挑吃穿，不乱花钱，节约水、电。

九、穿戴整洁，经常洗澡，勤剪指甲，勤洗头，早晚刷牙和漱口，饭前便后洗手。不随地吐痰，不乱扔果皮纸屑。

十、按时作息。上学不迟到、不早退、不逃学，有病有事不能到要请假，放学后按时回家。

十一、课前准备好学习用品，上课专心听讲，大胆发言，不懂就问，发言先举手，回答问题声音响亮。课间做有益的游戏。

十二、课后认真复习，按时做作业，书写工整，卷面洁净，独立完成，考试不作弊。

十三、积极参加有益的文化体育活动，认真做广播操和眼保健操，读书姿势正确。

十四、积极参加学校组织的各项活动，认真值日，保持教室校园整洁。

十五、自己能做的事情自己做，自己的衣物用品要摆放整齐，学会收拾房间、洗衣服、洗刷餐具等家务劳动。

十六、遵守交通规则，过马路走人行横道，不违章骑车。不在公路、铁路、码头玩耍和追跑打闹。

十七、乘公共车、船时主动购票，主动给老、幼、病、残让座。遵守公共场所秩序，出入时不拥挤，观看演出时不随便走动，保持安静，演出结束时鼓掌致谢。

十八、爱护公共财物，爱护花草树木和庄稼，保护有益动物，不在课桌椅，建筑物和文物古迹上涂抹刻画。

十九、注意安全，不玩火，不做危险的游戏。

二十、要看有益的图书、报刊、录像，不吸烟，不喝酒，不赌博，不参加封建迷信活动。遇到坏人坏事主动报告，敢于斗争。

自尊自爱,注重仪表

自尊自爱,品德纯

自尊自爱是一种可贵的品德,是严格要求自己的表现。如果我们能够自尊自爱,就不论是在人前人后,不管有人监督与否,都能严格遵守道德准则。自尊自爱是爱护自己名誉的体现,做错了事或犯了错误以后,心中总感到羞耻和不安,能够自责自备,自我反省,自我约束,改正错误而不断进步。相反,不能自尊自爱的人,对待错误往往是满不在乎,若无其事,甚至一笑了之,有的则自暴自弃,破罐破摔。这样,不但很难进步,而且还有可能重犯错误,加速自己思想品质的变坏,那是很危险的。

让我们每一个青少年都能自尊自爱,养成纯美的品德,在日常的学习和生活中,一言一行都能规范有度,表现出一个时代新人应有的高尚精神风貌。

坐、立、行走、读书写字姿势要端正。

为什么坐、立、行走、读书写字姿势要端正

强调学生坐、立、行走、读书、写字姿势要端正。首先从学生的生理角度要求,这时,青少年处于身体发育阶段,骨骼尚未成熟,可塑性极大。而坐、立、行走、读书、写字是学生日常的主要行为,这些行为的正确与否直接影响到孩子们身体发育的质量。很难设想一个少年儿童坐、立、行走不规范,老是弯腰伏桌、低头读书写字,他的腰肢不弯曲畸形、眼睛不近视。若变成这样就严重地影响了自己的一生。有个学生,他很聪明,从小学到高中,学习成绩一直在班上名列前茅,深得师生的爱护和赞扬,家长也以儿子的聪明为自豪。他学习上很认真,但行为举止很不讲究,因为勤于思考,行走时,老低着头,坐在座位看书写字,总喜欢用手支撑着头侧向一旁,眼睛斜视着看东西,睡觉前还争分夺秒学习,拧亮电灯,侧睡在床上读书做笔记,不这样做睡不着,真可谓精神可嘉,动作可怕,天长日久,形成了坏习惯。结果,到了高中阶段,他已深度近视,背也有点驼了。虽然他高考的成绩总分名列全市第一名,但因为近视和驼背而不能被自己喜爱的大学和志愿的专业所录取。终于,他为自己不规范的坐、立、行走、读书、写字的行为而后悔,流下了串串悔恨的泪水。坐、立、行走、读书、写字姿势不端正,严重伤害身体,这是值得我们紧记的教训,即使你读书很聪明,弄垮了身体,丢掉了这本钱的东西,也是枉然。

少年儿童年龄小,可塑性大,沾上了坏习惯再去纠正就困难得多了。因此,我们坐、立、行走一定要自然规范,读写姿势要端正,读书时,双手捏住书本,眼睛离书本一尺,身体离课桌一拳,手指离笔尖一寸,看书时间超过一小时要休息片刻,最好到室外远眺一会。

还有,人的姿势行端是自己思想的表现,可以直接反映出一个人的文明素养。下面再谈。

**穿戴整洁、朴素大方。提倡穿校服。
头发干净整齐,男生不留长发,女生不烫发、不化妆、不佩戴首饰、不穿高跟鞋。**

养成良好的卫生习惯(经常洗澡,勤剪指甲,勤洗头,早晚刷牙漱口,饭前便后洗手)。

仪表,反映人的精神面貌

仪表是一个人精神面貌的反映,对青少年来说,注重仪表,是养成文明习惯的重要方面。

具体地说,脚上皮鞋要常擦刷,布鞋袜子要勤换、勤洗,干干净净,防止脚臭,运动鞋要系紧鞋带,不能穿拖鞋或光着脚丫上学。女生不能穿高跟鞋上学。冬天戴手套也要美观清洁,不能用戴手套的手拿脏物。不戴戒指、项链,不挂耳坠等饰物,更不能画眉纹身。一切涂脂抹粉的化妆都不值得提倡,不要追求时髦,穿着奇装异服,女生不能穿短裤上学,女生更不能穿迷你裙上学,不能穿裙子参加体检、参加体育活动,上体育课要穿运动衫裤。按规定要穿校服,得体合身的校服,显示了学校的风格和学生的精神面貌。穿衣服一定要把钮扣扣好,不能上扣扣下钮,不能把衣服披在肩上学,裤扣拉链一定要扣好,有时是容易被忽略的,穿好衣裤后一定要上下检查一次再出门,否则是很不雅观的。衣服换下一定要洗刷干净,晾干,然后烫平叠好放整齐,