

做一个

主编 宋德清
副主编 胡国良 施国强

受欢迎的

新市民
学习读本
城里人

重视家庭关系 共建幸福家庭
学习公共礼仪 优化人际关系
参与公益事业 积极服务社区
自觉保护环境 建设美好家园



NLIC2970926228



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

做一个

主编 宋德清
副主编 胡国良 施国强

受欢迎的

新市民
学习读本

城里人



Zuo Yi Ge
Shou Huangying De
Chenglinren



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING



NLIC2970926228

图书在版编目 (CIP) 数据

做一个受欢迎的城里人 / 宋德清主编. — 北京 :
高等教育出版社, 2013.7

(新市民学习读本)

ISBN 978-7-04-033879-9

I. ①做… II. ①宋… III. ①公民教育-中国-学习
参考资料 IV. ①D648.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 048223 号

总策划 龙杰 策划编辑 梁洁 责任编辑 梁洁 左宇晗
书籍设计 张申申 责任校对 陈杨 责任印制 刘思涵

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街4号
邮政编码 100120
印 刷 唐山市润丰印务有限公司
开 本 787mm×960mm 1/16
印 张 8.25
字 数 70千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>
版 次 2013年7月第1版
印 次 2013年7月第1次印刷
定 价 16.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 33879-00

城市化使农民变成新市民，不仅使农民从生活空间上实现由乡村到城市的转变，而且使农民的社会角色也实现了华丽转身。农民的人生态度、价值观念、行为方式、社交范围、谋生手段等都将发生巨大的变化。生活节奏上，由原来的散漫性和无序性转变为有节奏性和条理性，生产的季节观念转变为严格的工作时间观念；人际交往上，由原来的以血缘、地缘为主转变为以业缘为主，面对面的直接交往转变为以通信传媒为主的间接交往；就业方式上，由原来的农业生产的固定性转变为职业角色的易变性。同时，他们还要接受社会角色的转变，一方面要熟悉并严格遵守各种规范，另一方面要能够运用法律武器来维护自己的权益，争取与普通市民同等的社会权利。拥有积极的心态和进取的精神，在思想上走向开放，感情上更富理性，是农民市民化的必然要求。因此，新市民教育，既不同于传统的农民教育，也不同于城市市民教育。

由我院组织编写的新市民教育的系列读本，正是基于上述背景产生的。这套系列读本，共有六个板块：

第一，新市民城市日常生活。这个板块主要是针对农民进城后所面临的吃、住、行等方面的问题，帮助他们能够较好地适应城市新生活，做一个体面的新市民。

第二，新市民城市政治生活。这个板块主要针对农民成为市民后，提高自己的政治思想水平和道德素质的需求，帮助他们适应城市的政治生活，做一个守法纪、讲公德的新市民。

第三，新市民城市社会生活。这个板块主要是针对农民进入城市这个新的生活环境后如何适应，帮助他们正确处理好人與人、人与社会的关系，提高新市民的社交能力和公德意识，做一个受欢迎的新市民。

第四，新市民城市经济生活。这个板块主要是针对农民面对谋生方式的转变，如何适应全新的城市经济生活的问题，帮助他们提高职业技能和创业能力，学会科学理财，做一个能自立的新市民。

第五，新市民城市健康生活。这个板块主要是针对农民成为城里人后，对自身健康更加关注、更加重视的实际需求，引导他们在日常生活中能做到合理膳食、科学养生、

正确应对疾病，做一个健康的新市民。

第六，新市民城市闲暇生活。这个板块主要是针对农民进入城市生活后，闲暇时间增多，如何过好闲暇生活的实际问题，引导他们文明休闲、科学休闲，做一个有品位的新市民。

以上六个板块，以陶行知生活教育理论为指导，以新市民城市生活的实际需要为导向。同时，在每个板块中，通过小故事的形式，引出新市民在城市生活中遇到的问题；然后，根据问题引出话题，以拉家常的方式，讨论问题的解决之策。

为了编撰这套系列读本，萧山区建立了新市民教育系列读本编撰委员会和编撰小组。系列读本由施国强策划、统稿，本册执笔者为赵雅萍。

参与读本编撰的同志都是工作在社区教育第一线的老师，他们十分了解农民和新市民的需求，对于开展新市民教育都有十分丰富的经验和饱满的热情，但由于新市民教育还是一个新兴领域，我们的老师在体例的把握和语言的运用上，在结构的安排和体系的构建上，都难免有失准确与

严谨，谨请读者谅解。

读本编撰过程中得到了许多领导、专家的热情指导与帮助，才得以较好地完成编撰计划，特别是中国成人教育协会副会长、社区教育专业委员会理事长陈乃林先生，从读本的策划开始，就全程关注、全方位指导。在此，对在读本编撰中提出宝贵意见和给予关心支持的专家、同行，一并致以衷心的感谢！

杭州市萧山社区学院

二〇一三年五月

第一章 重视家庭关系 共建幸福家庭 001

第一节 孝敬长辈 002

第二节 夫妻互爱 009

第三节 科学教子 017

第四节 家庭民主 029

第二章 学习公共礼仪 优化人际关系 035

第一节 注意个人形象 036

第二节 遵守公共场所礼仪 040

第三节 遵守社交礼仪 049

第四节 遵守职场礼仪 056

第三章 参与公益事业 积极服务社区 063

第一节 参加公益活动好处多 064

第二节 参与社区文体活动 070

第三节 参与社区志愿服务 074

第四节 参与社区民主管理 079

第五节 我为社区发展做贡献	084
---------------	-----

第四章 自觉保护环境 建设美好家园	089
-------------------	-----

第一节 树立环保意识	090
------------	-----

第二节 了解生活中的低碳常识	094
----------------	-----

第三节 自觉维护环境卫生	097
--------------	-----

第四节 科学处理生活垃圾	101
--------------	-----

第五节 积极参与环保实践	105
--------------	-----

重视家庭关系 共建幸福家庭

陈小松家的房屋因建设需要被拆迁了。

70 岁的老母亲原本与小松毗邻而居，

儿子媳妇非常孝顺，衣食无忧，日子过得挺舒心。

如今老屋和小松前几年建的房子都一起拆了，

虽说有拆迁补偿金，还有 1 间 50 平方米的房子作为补偿，

但老人家还是整天愁眉苦脸。因为离开居住多年的老屋，

心里除了不舍，也有对未来生活的惶恐。

小松和妻子安慰老人：“妈，别发愁，到了安置小区，

您就和我们一起住，分给您的 50 平方米先出租吧。”

小松母亲皱了几天的眉头终于舒展开来……

孝敬长辈

002

新加坡国民在购买政府房屋时，如果选择与父母同住，或是住在距离父母家1千米以内的地方，会得到1万新元（1新元约合5元人民币）的奖励，同时，还会获得优先选择房屋的机会。如果一个家庭赡养了父母，可以获得退税5000新元的奖励。如果申请者是三代同堂家庭，将被优先安排居住。建屋发展局还按实际需求设计了一大一小两种面积且相邻而居的房屋。数十年来，这些政策都被严格地执行。为什么新加坡如此重视“孝”，如此重视家庭？他们认为，孝敬父母的人，才能热爱国家。而在一个家庭中，长辈能够把正确的社会价值观念，潜移默化地传给下一代。祖辈可以把优良文化传统传给孙辈。

一、百善孝为先

人生于世，长于世，源于父母。父母给了我们生命，教给我

们最基本的生活技能，辛勤养育之恩，终生难以回报。所以说孝敬父母，尊敬长辈，是做人的本分，是天经地义的美德。父母儿女亲情，是人类最原始最本能的情感，是一个人善心、爱心和良心形成的基础情感，也是今后各种品德形成的基本前提。

孝敬父母、尊敬长辈是我们中华民族的传统美德，是淳朴的敬老养亲的思想情感。父母不仅赋予我们生命，而且含辛茹苦地哺育我们成长，教我们做人，这种恩情要永远铭记在心。他们为家庭做出了贡献，为子女付出了很多，理应得到爱的回报，受到子女的孝敬。

中国有句古语：“百善孝为先”。意思是说，孝敬父母是各种美德中占第一位的。孝亲敬老是人类发展过程中形成的一种最美好的道德，如果人类应该有爱，那么首先应该爱自己的父母，其次才能谈到爱他人，爱集体，爱社会，爱祖国……试想，一个人如果连自己的父母都不爱，连孝敬父母、报答养育之恩都做不到，谁还相信他是个有爱心、有责任感的人呢？那么，又有谁愿意和他打交道呢？谁又相信他能够无私奉献、报效祖国呢？



东汉时有个人名叫黄香，他小时候家境困难，10岁失去母亲，父亲多病。闷热的夏天，他在父亲睡前用扇子赶打蚊子，扇凉父亲睡觉的床和枕头，以便让父亲早一点入睡；寒冷的冬夜，他先钻进冰冷的被窝，用自己的身体暖热被窝后才让父亲睡下；冬天，他穿不起棉袄，为了不让父亲伤心，他从不叫冷，表现出欢呼雀跃的样子，努力在家中制造一种欢乐的气氛，好让父亲宽心，早日康复。黄香也因而成为历史上公认的“孝亲”的典范。

古语有“鸦有反哺之义，羊有跪乳之恩”之说。孝道是对父母养育之恩的真诚回报。孝敬父母的表现是多种多样的，古人把孝敬父母归纳为尊亲、弗辱、能养三个层次。尊亲即尊重父母，顺乎其心。也就是不仅要做到物质上赡养，还要精神上安慰，使其愉快、高兴、顺心。弗辱即不使父母感到屈辱，儿女的行为不让父母难堪、不给父母丢脸。能养即让父母得到衣食的温饱，在物质上保证父母的基本生活。现代社会提倡的孝，子女除了要报答父母的生育、抚育、教育之恩，更要尊老、爱老、养老。孝敬父母，不能停留在口头上，而要体现在日常生活中一件件的小事上。



刘霆是浙江农林大学一年级学生，与别的大学生不同的是，他不住在学校提供的宿舍里，而是在校外租下一间小屋与罹患尿毒症的母亲同住。刘霆几乎把所有的课余时间都用来照顾母亲。他说：“母亲含辛茹苦地把我养大，我自然要力所能及地回报她。”刘霆依靠勤工俭学的收入来照顾自己的母亲。他替大学食堂打扫卫生，除了有收入外，每日三餐还可以免费。他把免费饭菜留下一半，带回去给卧病在床的母亲吃。

为了节省费用，这个19岁的大学生还学会了如何打针、量血压和电疗。天气好的时候，他会背着母亲到楼下晒太阳。在刘霆所在的学校，他背着母亲上大学的故事人人皆知。

反思：反思自己及家人的言行，在孝敬长辈方面做得如何，还可以怎么做？

二、孝敬长辈，理所应当

孝敬长辈是子女的天职，是子女对父母养育之恩的回报，是子女对父母应尽的道德义务、法律义务。成年子女如果不履行赡养父母的义务，不仅要受到舆论的谴责，还要受到法律的惩罚。

目前社会上一些不孝敬父母的行为不能不引起我们的反思：一味强调父母的养育之责，长期依赖父母的供养，或把父母的积蓄和家产据为己有；视父母为保姆，恨不能把老人最后的力气榨干；把父母当累赘，甚至把老人赶出家门，乞讨流浪。在世界上任何国家，一个哪怕是地位最显赫，或最富有的人，如果他不孝敬自己的父母，也不会得到人们的尊敬，甚至会遭到社会的强烈谴责。

005



75岁的吴大妈，在万般无奈的情况下，到市妇联投诉5个不孝儿女。吴大妈中年丧夫，独自把三儿两女拉扯大，吃尽了苦头。原指望孩子参加工作后境况会好转，没想到儿女成家立业后一个个离她而去。自己孑然一身，只好以捡破烂为生。现在年老多病，丧失独立生活的能力，子女却躲着她，也不给她赡养费。她衣食无着，常常以泪洗面。妇联的同志听了吴大妈的哭诉，把她的5个子女找来，给他们讲道德、讲法律，进行严厉批评，申明如果不悔改，法律将强制他们履行赡养父母的义务。吴大妈的子女受到教育，流下了悔恨的泪水，当场表示轮流接母亲到家里生活，尽自己应尽的义务。

实践：观看绍兴莲花落《割肉还娘》，谈谈感想。

三、孝敬长辈，要“孝”更要“养”

现代社会，子女对长辈的孝敬，不是古代的愚孝，也不是盲目的顺从，而是在平等基础上对父母的尊敬和侍奉，是在当代道德和法律基础上对父母辛勤劳动和养育之恩的报答。如果父母长辈做出不道德的事，作为子女要勇于批评和制止，这是为父母好，也是孝的表现；如果他们触犯法律，作为子女要按法律办事，不能因亲情而宽恕、包庇其违法行为。

孝敬父母不一定只体现在给父母钱，最重要的是子女要有孝道，要真心爱父母，让他们欢悦、开心，享受天伦之乐，哪怕你没钱没物，也应给精神上的奉献。父母恩深终有别，父母之年，日日减少、年年不多、日渐衰老。若父母百年之后，想尽孝道都来不及，后悔就太迟了。所以儿女应该在父母有生之年尽自己最大的能力去孝顺父母，从物质上、精神上、生活上，从心底深处去关爱父母。

求学离家，独立生活，我们时常思念父母，思念温馨的家。但是，你想的更多的，也许大都是父母对你无微不至的关爱：幼时对你的哺育呵护，病痛时对你悉心照料，委屈挨欺时给你擦干眼泪，对你衣食的操劳，对你行程的惦念，对你成长的担忧……是的，父母对儿女的挂念更甚于我们对父母的牵挂。英国科学家法拉第满怀对母亲的深切感激说：“慈母的泪有化学分析不了的尊贵和深厚的爱在其中。”

有一首歌这样唱：“常回家看看，回家看看，哪怕是帮妈妈刷刷筷子洗洗碗，哪怕是帮爸爸捶捶后背揉揉肩，老人不图儿女为

家做多大贡献，一辈子不容易，只图个平平安安！”这就是天下父母的真情写照。



一个名牌大学毕业生去一家大公司应聘，公司经理审视着他，意外地问：“你替父母洗过脚吗？”青年如实地回答：“没有。”经理又问了些其他情况，安慰他别灰心，然后说：“明天这个时候你再来一次，此前为你父母洗一次脚。能做到吗？”青年一口答应。

这个青年家境并不宽裕，父亲早逝，母亲供他上大学，吃尽了苦头。正因为如此，他知道发奋读书，学习成绩优异。他回到家时，母亲还没回来。母亲一进门，他就提出给她洗脚。母亲有些奇怪，听儿子说明了原委，也就按儿子的要求坐下了。青年倒好热水，帮母亲脱鞋袜洗脚。长年的劳累奔波，母亲的双脚已经僵硬。他想到母亲供自己上学不容易，母亲一直照顾自己，可自己没照顾过母亲，不由得潸然泪下。

第二天，青年如约去那家公司，对经理说：“现在我才知道母亲为了我很不容易，我要好好照顾她。”经理听后，点了点头说：“你明天来公司上班吧。”

这个青年的孝心，赢得了经理的好感和信任。如果一个人对自己付出最多的亲人都漠然置之，谁会指望从他那里得到真情的回报？对不孝的人，人们怎能相信他呢？

古人说：“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。”我们不仅要孝敬自己的父母，还应该尊敬别的老人，爱护年幼的孩子，在全社会造成尊老爱幼的淳厚民风。



读一读，记一记孝敬长辈的格言：

孝有三：大尊尊亲，其次弗辱，其下能养。 ——《礼记》

父母之所爱亦爱之，父母之所敬亦敬之。 ——孔子

惟孝顺父母，可以解忧。 ——孟子

谁言寸草心，报得三春晖。 ——孟郊

长者立，幼勿坐，长者坐，命乃坐。尊长前，声要低，低不闻，却非宜。

进必趋，退必迟，问起对，视勿移。 ——李毓秀

失去了慈母便像花插在瓶子里，虽然还有色有香，

却失去了根。 ——老舍

母亲是没有什么东西可以代替的。 ——巴金

我们体贴老人，要像对待孩子一样。 ——歌德

我们有谁看到从别人处所受的恩惠有比子女从父母处所受的恩惠更多呢？ ——色诺芬