# 学经典系列教育活动之一人生之道

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2024-08-06

*第一篇：学经典系列教育活动之一人生之道“学经典”系列教育活动之一（3月）领悟人生之道，实践雷锋精神一、活动的目标：1、明白人生的六个阶段，及这种人生轨迹给我们的启迪。2、确定自己的人生之策，使自己的人生更富有效率和价值。二、活动的时间：周...*

**第一篇：学经典系列教育活动之一人生之道**

“学经典”系列教育活动之一（3月）

领悟人生之道，实践雷锋精神

一、活动的目标：

1、明白人生的六个阶段，及这种人生轨迹给我们的启迪。

2、确定自己的人生之策，使自己的人生更富有效率和价值。

二、活动的时间：周三 中午 12：40 — 13：20

三、活动地点：高一各班教室

四、参加人：高一全体同学

五活动的过程

1、主持教师：

组织班级同学就位，并讲明本次活动的意义及要求

2、播放“于丹《论语》心得”之七 “人生之道”（41分钟）

学生认真听讲。并记下讲座中的重要观点。

3学生课后写心得体会

①联系雷锋同志的先进事迹，及本次讲座的内容，并结合自己对人生价值的理解。

②题目自拟，角度自选，文体自选，不少于600字。

③周四交到各班语文教师处。

4、语文教师对学生的作品进行初步评选，将优秀稿件上交年级组，由年级

组给予适当的奖励和表彰。

附：于丹讲座引用的诗文：《论语子罕》 “子在川上曰：逝者如斯夫”“五百里滇池，奔来眼底；数千年往事，注在心头。”

（孙髯《题昆明大观楼》）“人生有情泪沾衣，江水江花岂终极”（杜甫《哀江南》）“人世几回伤往事，山形依旧枕寒流”（刘禹锡《西塞山怀古》）“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从所欲，不踰矩。”（《论语为政》）“我非生而知之者，好古，敏以求之者也”。“海到尽头天做岸，山登绝顶我为峰”“不怨天，不尤人” “君子上达，小人下达”“不知命，无以为君子也。不知礼，无以立也。不知言，无以知人也。” 10 “举世誉之而不加劝，举世非之而不加沮。定乎内外之分，辩乎荣辱之境，斯已矣”。

**第二篇：人生方圆之道**

方圆之道

古时候人们认为天是圆的地是方的，所以有了天圆地方之说。而人立于天地之间，人道的玄机也就隐藏在这方圆之间。我们使用了两千多年的外圆内方的铜钱货币似乎早已阐释了其中的道理。货币代表利益，我们生存所必须的衣食住行等都离不开利益。只有拥有它我们才才立于天地之间，才能得以生存发展。什么是圆，圆是圆满，是通畅，没有棱角的就是圆；什么是方，方是原则，是规律，是法则，四方四正就的方。做人要内方外圆这个观念似乎现在已经是妇孺皆知了，可是看看自己再看看周围的人有几个能做到呢。不用担心，其实做不到并不是你的错，所谓方圆之道本身就不是内方外圆这么简单。任何一个事物任何一个人都有个体差异，别人的心思和自己的想法永远都不可能完全相同。做什么事都会有人支持也会有人反对；发表什么言论都会有人辱骂也会有人赞扬，所以有时候真的要做到穿自己的鞋走自己的路让别人去说吧是境界。《道德经》开篇就讲，一切可以用语言和文字形容的道，都不是恒长的大道。就像做人要内方外圆一样，这句话虽然有一定的道理，但是我们一定不能找到一条规律就蒙头睡大觉。世事随时在变迁环境随时在变化，要在该方的时候方该圆的时候圆。该坚持的时候坚持，该放弃的时候放弃。这并不是什么耍滑头，而是本来如此。就像做生意一样，做生意的目的当然是为了盈利这是最基本的原则，但是当遇到麻烦的时候就不得不破财消灾了，要拿钱去疏通。做人处事力求圆满左右逢源想不到的好处自然而然的会随之而来。外面的世界到处都是棱角，我们往往无可奈何，那就从自己的内心做起，里面圆了外面自然也就圆了。不了解方与圆的根本和之间的区别与关系而一味的内方外圆那岂不是虚伪岂不是勉强。搞得自己疲惫不堪不说还不一定会有好的效果。只有掌握了方与圆之间的变化之道才能真正做到大方无隅、大象无形。人脉等于钱脉关系就是实力，这个道理自古就是如此。可惜的是很多道理都要么是被我们日用而不知，要么就是只知道是个道理,而不知道其为什么会是个道理。不能了解和体会一个道理的根源和其中深刻的内涵，无疑只能再其表面盘旋，常常与真理擦肩而过，甚至被误导。真法难求啊，当了解了一个道理的根源和精髓,才能随心所欲，很自然而且能收到好的效果。------------------------论方圆处世之道

论方圆之道

方、圆是中国文化常见的一对概念，一般地说，“圆”有动态、整体、圆满、灵活性等含义，“方”则相对地具有静态、部分、规则，原则性等含义。

从体和用的角度讲，圆为事物的体，即本质，是抽象的，混一的；方为事物的用，即现象和应用，是具体的，分化的。

从灵活与原则的角度讲，圆为灵活性，为随机应变，为具体问题具体分析；方为原则性，为坚守一定之规，以不变应万变。

人的智慧应当圆融无碍，但人生活在具体的社会历史环境之中，在语言和行为上却不能没有原则和规矩，不能模棱两可。否则，从大的方面讲，社会的秩序和正确的思想观念就不能确立；从小的方面讲，个人也不能在社会之中真正站起来。

在中国传统文化中，相比较而言，儒家主要讲规矩、法则、礼仪、应用，是“方”的；道家则主要讲自然、无为，讲形式上的本体，是“圆”的。比如，儒家讲究立名，提倡仁、义、礼、智、信五德，提倡君臣、父子、夫妇、兄弟之间的五伦，作为社会和人与人之间相互关系的准则。而道家则反对仁、义、礼、智、信的立名，反对儒家提倡礼教。

从事物的”体“即本质层次上讲，世界上本无绝对美丑善恶，没有绝对的仁、义、礼、智、慈、孝、忠、恕。一切都是人为制造出来的观念。而什么是美与丑，什么是善与恶，什么是仁、义、礼、智。不同的国家、不同的民族、不同的时代有不同的标准和答案。因此，从”智圆“的角度讲，老子的观点是正确的，是圆融的；而儒家的观点则是局限的是方的。

然而，从古到今，任何一个国家、民族，都有自己具体的善恶，美丑的观念，并在此基础上建立自己的道德观念，法律制度和文化思想。

一个国家有自己的法律制度；一个军队有自己的纪律条令；一个企业有自己的规章制度；一个家庭有自己的规矩习惯；一个人有自己的主张和原则——这些都是”方“。这种“方”犹如一个大厦的钢筋水泥结构和一个人的骨络，是大厦和身体赖以存在、支撑和站立的基础，这就是“有圆无方则不立”。

从灵活性与原则性的角度讲，一个民族为人处事，只有圆，没有方，处处“打太极拳”，讲话态度不鲜明，让人摸不着头脑，模棱两可；行为上不果断，犹犹豫豫，则让人觉得过于圆滑，没有个性或缺少魄力，也很难得到别人内心真正的尊敬，同时也很难真正在社会上面成就一种事业。为什么当今中国在世界上没有真正的朋友？其根本原因就是只有圆，讲和谐，没有方讲原则，一个失去道义准则的国家世界人民怎么可能追随你，所以“有圆无方就不可能立”。

反过来，只有方，没有圆，为人处事之死守着一些规矩和原则，毫无变通之处，不懂得根据具体情况灵活把握，则流于呆滞和拘泥，就会走向另一个极端。

比如，古代成语中有“郑人买履的故事，古代郑国有个人鞋坏了，想买一双新鞋，便量了自己的脚，记下了尺码。上市场，却忘记带尺码。别人告诉他：“用你脚量一下不就可以了？”郑国人很严肃地摇摇头，执意回家拿尺码，只知道量好的尺码，却不知道尺码是从脚上量出来的，只知道条条框框却不知道犯了拘泥刻板的毛病。如此之人是多么可悲。

古代思想僵化，意识封闭，尚且没有前车之鉴，然而当今社会，科学技术如此发达，思想活跃，信息畅通，不是土鳖硕士就是洋鳖博士，也犯郑国人之错，那就让人哭笑不得滑天下之大稽。当国家出现经济危机时，只知道货币投放拉动经济，却不知道4万亿货币泛滥引发通胀，难道通过税收不可以调节宏观经济吗？其实方法很多，也可以通过世界经济危机正好进口大宗商品，解决资源短缺问题，降低国内通胀。再则，只知道买美债购黄金是保值方法。却不知道它不是唯一保值方法，这就是有方无圆之金典实例。关键是4万亿投资付面效应，需要老百姓付出几年时间为国家买单——那就是逐年攀升的高物价，即一个馒头一块钱的日子为期不远了。与其煤矿开采赔钱，怎么就不采取停产保护资源，利用世界煤价低廉之际大量进口煤炭呢？一方面，通过国家补助煤矿职工保护资源，另外利用国外煤炭价格低，进口煤炭可以降低企业成本，一举两得何乐而不为？如果把以上做法看成是有方无圆，那是百姓之大幸。其实他们既明白圆的道理又懂得方的法则。只是对既得利者要“圆”，对老百姓要“方”而已。

从文化思想上，“有圆无方则不立”，一个国家，一个社会，必须提倡真善美，反对假丑恶，必须分清是非，奖励贤能。换言之，必须有方。可是，当今德才兼备之人在哪里？，其实千里马很多，只可惜大批优秀人才，国外苦苦挣扎国内默默流泪。由于规章制度及法规之方，是权贵的尺度标志，是百姓之衡量利剑。有识之士只能远走他乡或隐姓埋名。如果只对权贵“和谐\'圆,却对百姓“河蟹”方的用人制度不改变，中国未来毫无希望可言。

但另一方面，也应该注意到“有方无圆则滞泥”，应当根据时代的变化随时调整，否则就会落后于时代，阻碍社会的进步。当年马克思主义与毛泽东思想相结合在中国的实践，就是一个很好成功范例。如今是打着社会主义旗帜，走着资本正义市场经济路子，其结果风马牛不相及，只能是政府主导下的市场经济，挂着羊头有卖狗肉。既不能实现市场条件下自我调节快速发展又约束社会生产力全面提高。每天用资本主义丢下的垃圾GDP——及所谓经济指标在欺骗自己。美国、日本GDP的构成是高科技、航空航天、信息产业、现代农业等构成。靠暴利获取世界人民的血汗钱，然后转化成军事实力，继续掠夺世界人民的财富，使国家变的更加强大。而中国GDP 构成是各级政府卖地、房地产、卖资源获得GDP，看起来似乎数字很大，最终经济无法持续发展，造成资源枯竭，环境恶化。既不能赚世界人民的钱，又用自己血汗钱买来一大堆废物和美债，因此只能说是假大空，泡沫经济。中国想走向富强的唯一方法：自力更生，走尖端科技民族工业为主，高科技农业发展为本的社会主义道路，否则死路一条。

从为人处事上讲，有圆无方失之于圆滑，过于讲原则，过于直率，不讲情面，过于拘泥于仁、义、礼、忠、孝、节这些规矩礼法，也容易走向事物的反面。道家老子主张绝仁弃智，西方现代文化思想中的反对异化，都是针对这种弊病提出的。

古人说：“智欲圆而行欲方”，人的智慧要圆融无碍。不仅要看到事物静止的、不变得一面，还要看到事物运动的、发展的一面；不仅要看到事物的整体和共性，不仅要看到事物的具体现象和应用，还要看到事物的本质；不仅能够坚守原则，不变应万变，而且要有高度的灵活性，具体分析此时、此地、此人的具体情况，以求得最佳的解决方式。这是从智圆的角度来讲。但是具体的作为上却不能模棱两可，而必须遵守一定的法度和规则，以便立足于社会之中，这就是“行欲方”的含义。

总之，能够把圆和方的智慧结合起来，做到该方则方，该圆则圆，恰到好处，左右逢源，就是古人说的中庸，就能秉承天下的大公，居处天下之大善，就能服天下千万大众，就能够成就天下的大事，就能急流勇退，就能方，就能圆。中国就能在世界民族之林立于不败之地。

-------------------------论方圆处世之道

人生方圆之道

人生在世，当懂得方圆之道。方，即尊严；圆，系处世之法。方主内，圆主外。方为刚，圆为柔。亦即外柔内刚。人的尊严不容扭曲践踏，就像一正方形，横平竖直，有边有角，是一个结构端正牢固的个体，无法随意改变。而待人处事要圆润，便如一圆形，无棱无角，即便受到任何外力，形状可以发生凸凹变化，但外力一消，立即又恢复浑圆之形，自身不受任何伤害，也不轻易伤人。此是为内方外圆，刚柔并济。

方是体，圆是用；先有体，后为用。人，不论何时，当把尊严放至首位，如此才能具有极高的人格魅力，受人尊重。在此前提下，处世圆润，便是立身之要法。正如一太极高手，先要懂得如何刚猛，才能学习怎样柔弱，进而方可以柔克刚。倘若一味求刚，遇敌不免两败俱伤；而一意求柔，没有刚为基础，也势必四两难以拨千斤。故而刚为根本，柔为升华。

方圆之道，不可混淆。倘内外皆圆，则做人毫无尊严可谈，虽不易受到伤损，却亦得不到尊重；如内外皆方，不免周身棱角，四处磕碰，最终必定遍体鳞伤，即伤人，又自伤；若外方内圆，只不过是虚有其表，一击而溃罢了。故唯外圆内方才是正道。方圆之道，即为人之道。----------------

方圆之道

方，是规矩，是框架，是做人之本；圆，是圆融，是老练，是处世之道。无方，世界没有了规矩，便无约束；无圆，世界负荷太重，将不能自理。

为人处世，当方则方，该圆就圆。方外有圆，圆中有方，方圆相济，社会才会和谐。

人生自在方圆中，是本书的统领全篇的主题，说明人生的巧妙就在于方圆合一的道理。方，是为人之本，做人不能失去了基本的准则，书中用做人要方的事例，讲述了做人不能丢失应有的方正和根本的道理。然后,用大量的篇幅，从处世、人际、爱情、家庭、职场、商场以及人的心灵等生活的方方面面，强调了方圆结合用人生处世的大智慧。论方圆处世之道

第一章

方圆有道――人生自在方圆中

和谐人生靠中庸

当方则方，该圆就圆

可方可圆，中庸之道

有所为有所不为

能屈能伸，刚柔相济

方圆处世，和而不同

刚柔并济，恩威并施

外圆内方，善于融通

屈伸有度是生活的智慧

方圆处世，和而不同

方圆有度，进退自如

遇强示弱，遇弱示强

聪明人不傻装傻

能舍才有得，有得也要能舍

提得起，放得下

换个角度看人生

变换角度，另辟蹊径

换一种思维方式

幸福可以从另一个角度看

生活没有固定模式

何处有障碍

第二章

做人要方――掌握成功人生的主动权

方正做人是根本

方是做人之本

有规矩才成方圆

做人要讲诚信

做人要有志气

维护人性的高贵

尊严不容轻侮

保持人格的尊严

人是平等的 活出真我

张扬你的个性

做自己就好

过自己想要的生活

保持一份野性

做自己命运的设计师

做自己的CEO

把握时代脉搏

自己规划自己的生活

野心拉近你与成功的距离

人可以被毁灭，但不可以被打倒

第三章

处世要圆――赢得最广阔的生存空间

灵活处世，平和待人

善于趋福避祸

让沉默变成金

糊涂是入生的一种大智慧

喜怒不形于色

得意不要忘形

圆是处世妙方

会听弦外之音

方正做人，圆融处世

以退为进，以忍为谋

得理也饶人

得理也要饶人

得饶人处且饶人

藏起你的锋芒

不可锋芒毕露

为人切莫太聪明

大智若愚，韬光养晦

匍匐前进，你会更安全

第四章

处世方圆――人际关系中的安全带

给别人面子，给自己退路

递一把梯子给对方

识破别点破，面子上好过

给别人留个台阶下

做人低调一些

低调可以保全自己

智者做人贵在不显不露

弯腰不会影响你的身高

得到必先付出

悄悄为他人做点好事

勿以善小而不为

给自己买份保险

学会成全别人

成全别人的自尊

善待别人的尴尬

适当满足别人的虚荣心

做一个好的倾听者

成全一份善良

不卑不亢处世

你不比别人卑微

忍让要有度

学会平视权威

生存最重要

学会保护自己

给自己留条退路

留得青山在，不怕没柴烧

精神上绝不能失望

不要将错就错

不妨拿自己开个玩笑

勇于嘲笑自己的失败

有话不妨绕着说

顾左右而言他

第五章

社交方圆――自立于社会的法宝

天时地利不如人缘

人缘是最好的存折

好机会不如好人缘

朋友多，路好走

助人就是助己

结交“伯乐”

要积极求同

有善心才能结善缘

做点儿感情投资

做点儿感情投资

帮助别人也是一种投资

帮朋友要雪中送炭

用你的热情感染别人

学会赞美别人

赞美的力量

多给别人一点鼓励

用赞美去改变别人

牢记别人的名字

用口才征服别人

善于制造愉快的谈话气氛

寻找别人感兴趣的话题

学会说善意的谎言

三思而后言

适其境而动其舌

该出口时才出口

第六章

爱情方圆――让爱情之花常开不败

找到幸福人生的另一半

在爱面前别犹豫

好马也吃回头草

爱他就爱他的一切

合适你的就是最好的 让爱情充满芳香

自然就是魅力

幸福来自自己的感觉

爱是幸福的源泉

感受爱的味道

留一种爱的味道

爱是一种永久的承诺

爱是无言的关怀

用“我”的眼睛去看世界

爱需要经营

婚姻不是爱情的坟墓

别冷落了你的另一半

给爱一个自由的空间

让他做你情感的俘虏

猜疑是婚姻的大敌

喋喋不休是幸福的致命杀手

第七章

家庭方圆――营造幸福家庭的良方

家是幸福的港湾

家和万事兴

幸福没有标准答案

给他一个美丽的家

关爱你的父母

爱父母，不需要理由

向父母说出你的爱

让爱生爱

换一种方式去爱

密切亲子关系

成为孩子的朋友

做孩子的表率

母亲是孩子的第一任老师

第八章

职场方圆――行走职场必备的真经

给自己一个合理的定位

选择适合自己的职业

做自己喜欢的事

做个自荐的毛遂

抓住机会推销自己

游刃职场每一天

对事业全身心地投入

凡事认真

欲做事先做人

做事要有主次之分

为更高的目标工作

成事靠谋，做事靠勤

工作勤恳主动

永远追求完善

知不足然后学

成功需要教练

挫折是一种修炼

把羞辱当做动力

学会控制住自己

切忌反复盲目地跳槽

跌倒的地方也有风景

与同事相处有道

向同事问声“早上好！”

与世无争实为大争

提携下属

让上司赏识你

把自己的意见变为上司的意见

让上司放心

“低头”认错不为低

主动沟通

第九章

商战方圆――开拓商场疆域的杀手锏

爱拼才会赢

把握趋势的变迁

想成功就要敢闯

敢于向自己宣战

勇于超越自己

永远领先一步

具有超前意识

把握时代的脉搏

敢于超越自己

打破思维定式

打破习惯的束缚

试着打破常规

学会独立思考

敢于打破教条

怎样淘到你的金子

没有卖不出去的豆子

重视每一位客户

欲擒故纵，看时机行事

釜底抽薪，反败为胜

方法更重要

谋求最佳合作

君子善假于物

摘下对方警戒的面具

从对方角度考虑

成功缘于你的发现

以“和”为贵，聚财有方

当众拥抱你的“对手”

以德报怨，化敌为友

和气才能生财

吃小亏，占大便宜

别让钱眼卡住自己

不要跟熟人做生意

每次都是第一次

妥协不是软弱

别让钱眼卡住自己

该放手就放手

见好就要收

第十章

心灵方圆――自得其乐的生存境界

修炼一副好心性

自信的人最美

常怀感恩心

善于为别人鼓掌

把不快记在沙滩上

解除你的心理枷锁

最可怕的枷锁在自己心里

叫你倒下的是你自己

成功就是战胜自己

让人生充满快乐

微笑是最美的花瓣

让快乐成为一种习惯

每个人的天空都是晴朗的 心底无私天地宽

忍一时风平浪静

学会宽容别人

用高尚取代低劣

让心灵喘口气

放下就是快乐

享受眼下生活

成功是自己下的一种定义

相信自己

以己之长比人之短

快乐无须尽善尽美

成功是自己下的一种定义 精彩书摘

和谐人生靠中庸

“中庸者，不偏不倚，无过不及，看似平常之理，实则精妙至极。”中庸之道，体现在为人处世上，就是要把圆和方的智慧结合起来，做到该方就方，该圆就圆，方到什么程度，圆到什么程度，都恰到好处，左右逢源。当方则方，该圆就圆

先说方，做事要方正，便是说做事要遵循规矩、遵循法则，绝不可乱来，这个道理在中国已流传了几千年。中国人常说的“没有规矩不成方圆”、“有所不为才可有所为”，就是“方”这个道理。每一个行当都有自己不可逾越的行规。做官就要奉守清廉的原则，从一开始就要做好承受清贫的思想准备，如果做官开始的动机就不纯或慢慢变质，企图以权谋私或权钱演变，那这个官就绝对当不好。

为商要奉行的金科玉律是一个“诚”字。真正的大商人必定以诚行天下，以诚求发展，绝不会行狡诈、欺骗之伎俩，为一些蝇头小利或眼前得失而失信于天下。韩国因商业楼倒塌而产生的震惊世界的惨案，便是因为韩国的建筑承包商在建造大楼时偷工减料；中国生产鳖精厂家被曝光，就是因为生产鳖精的厂家生产的竟是没有鳖的鳖精，他们都犯了行商的大忌。再说圆，做人要圆融。这个圆融绝不是圆滑世故，更不是平庸无能，这种圆是圆通，是一种宽厚、融通，是大智若愚，是与人为善，是居高临下、明察秋毫之后心智的高度健全和成熟。不因洞察别人的弱点而咄咄逼人，不因自己比别人高明而盛气凌人，任何时候也不会因坚持自己的个性和主张让人感到压迫和惧怕，任何情况下都不会随波逐流，要潜移默化别人而又绝不会让人感到是强加于人„„这需要极高的素质，很高的悟性和技巧，这是做人的高尚境界。

方圆之道蕴藏了成功之道，掌握了做事为人的方圆之道，成功离我们就很近了。可方可圆，中庸之道

人生的价值就在方圆之间，方是做人的脊梁，圆是处世的锦囊。方外有圆，圆中有方，以不变应万变，以万变应不变，才能无往而不利，才能容得万事万物，同时也能为万事万物所容。

人生就像大海，处处有风浪，时时有阻力。船头之所以造成尖形或圆形，是为了劈波斩浪，更快地驶向彼岸。处处摩擦、事事计较者，哪怕壮志凌云，聪明绝顶，也往往落得壮志未酬泪满襟的后果。绚丽的人生，少不了痛苦的妥协。

可方可圆，能够把圆和方的智慧结合起来，做到该方就方，该圆就圆，方到什么程度，圆到什么程度，都恰到好处，左右逢源，就是古人说的“中和”、“中庸”。

中庸二字，并不难理解。一个圆的“中”是它的圆心；一个四边形的“中”是对角线的交叉点。但现实生活中，中庸要比这更复杂。

中国古代圣贤大都推行中庸之道，他们之所以成为圣人，也与他们处世的中庸有关。

孔子是一个处世大师，他不如颜回仁德，但可以教他通权达变；他不及子贡有辩才，但可以教他收敛锋芒；他不如子路勇敢，但可以教他畏惧；他不及子张矜庄，但可以教他随和。孔子虽不具备他们各人的长处，但是避免了他们的短处，他之所以胜于人，就在于中庸之道。荀子也深知方圆之道，他说，对血气方刚的人，就使他平心静气；对勇敢凶暴的人，就使他循规蹈矩；对心胸狭隘的人，就扩大他的胸襟；对思想卑下的人，就激发他高昂的意志。他左之，则右之，他上之，则下之。总之，一切以中和为尺度。

“取象于钱，外圆内方”是近代职业教育家、中国民主同盟领袖黄炎培为自己书写的处世立身的座右铭。他在1946年调解国共冲突时，委曲求全，从未与蒋介石拉下脸，而当蒋以“教育部部长”许愿企图将他诱入伪“国大”泥淖时，黄却不为所动,回绝道：“我不能自毁人格”，维护了政治气节。只圆不方，是一个八面玲珑、滚来滚去的“球”，就失之方正。方，是人格的自立，自我价值的体现，是对人类文明的孜孜以求，是对美好理想的坚定信奉。有所为有所不为 方，就是做人的正气，具备优秀的品质；圆，就是处世老练、圆通，善用技巧。正如人走路，直走不行，就可以想办法绕过去。一个人如果过分方方正正,就像生铁一样，一拗就容易断；但一个人如果八面玲珑，圆滑透顶，总是想让别人吃亏，自己占便宜，久而久之，就会人缘尽失。做人必须方外有圆，圆中有方,“外圆内方”的确应该成为我们每一个人的人生座右铭。大丈夫有所不为，有所必为。“方”的确是做人之本，是堂堂正正做人的精神脊梁。没有“方”之灵魂的人，有悖于社会伦理，只会遭到大众的唾弃，永远无法取得最辉煌的成功。但人仅仅依靠“方”是不够的，还需要有“圆”的包裹，需要掌握为人处世、有效说话等技巧，才能无往不利。但单纯的技巧是低级的，一个人如果只是盲目地学习技巧，而不去努力升华品质，这个人也是低级的。学习技巧的目的既是为了掌握方法，更是为了升华品质。人的外在是内在的一种反映。内心没有的东西，外表就无法显露，人的心灵杰出，行为才可能杰出，人的内心美好，气质才会美好。人的气质、能力在很大程度上正是由人的内在品质决定的。对人生而言，技巧只是方法和手段,而决定人生成败的却是品质。李白说：“天生我才必有用”。这个“才”，不是才华，而是品质。一个具备优秀品质的人，无论在何种环境、条件下，都最终会超越他周围的人。环境、条件只能制约成功的大小，但绝无法阻止他最终取得成功。

一个人要于出一番事业，要真正懂得为人处世，要获得快乐的生活，最重要的，就是首先要具备优秀的品质。有了优秀的品质，你的人生就达到了圣境，不论在何时、何地，你都会拥有一个和谐的人生。有如此智慧,不求身价百倍,也会好评如潮,好事多多。

**第三篇：教育材料系列活动**

2.中 学 生 守 则

一、热爱祖国，热爱人民，热爱社会主义，热爱中国共产党。

二、遵守学校纪律，遵守公共秩序，遵守社会公德，遵守国家法律。

三、维护集体荣誉，关心集体利益，参加社会实践，热心公益活动。

四、热爱科学，勤奋学习，勇于探究，不怕挫折。

五、保护环境，珍惜资源，讲究卫生，爱护公物，勤俭节约。

六、尊敬师长，孝敬父母，礼貌待人，和睦邻里，学会感恩。

七、友爱同学，健康交往，善于合作，乐于助人。

八、自尊自爱，诚实守信，明辨是非，知错就改，文明上网。

九、珍爱生命，强身健体，注意安全，拒绝烟酒，远离毒品。

十、尊重外宾，言行得体，维护国格，关注国家安全。

3.中学生日常行为规范

(修订稿)

一、自尊自爱，注重仪表

1．维护国家荣誉，尊敬国旗、国徽，会唱国歌，升降国旗、奏唱国歌时要肃立、脱帽、行注目礼，少先队员行队礼。

2．穿戴整沽、朴素大方，不烫发，不染发，不化妆，不佩戴首饰，男生不留长发，女生不穿高跟鞋。

3．讲究卫生，养成良好的卫生习惯。不随地吐痰，不乱扔废弃物。4．举止文明，不说脏话，不骂人，不打架，不赌博。不涉足未成年人不宜的活动和场所。

5．情趣健康，不看色情、凶杀、暴力、封建迷信的书刊、音像制品，不听不唱不健康歌曲，不参加迷信活动。

6．爱惜名誉，冶金不昧，抵制不良诱j惑，不做有损人格的事。i

7．注意安全，防火灾、防溺水、防触电、防盗、防中毒等。

二、诚实守信，礼貌待人

8．平等待人，与人为善。尊重他人的人格、宗教信仰、民族风俗习惯。谦恭礼让，尊老爱幼，帮助残疾人。

9．尊重教职工，见面行礼或主动问好，回答师长问话要起立，给老师提意见态度要诚恳。

10．同学之间互相尊重、团结互助、理解宽容、真诚相待、正常交往，不以大欺小，不欺侮同学，不戏弄他人，发生矛盾多做自我批评。

11．使用礼貌用语，讲话注意场合，态度友善，要讲普通话。接受或递送物品时要起立并用双手。

12．未经允许不进入他人房间、不动用他人物品、不看他人信件和日记。13．不随意打断他人的讲话，不打扰他人学习工作和休息，妨碍他人要道歉。14．诚实守信，言行一致，答应他人的事要做到，做不到时表示歉意，借他人钱物要及时归还。不说谎，不骗人，不弄虚作假，知错就改。

15．上、下课时起立向老师致敬，下课时，请老师先行。

三、遵规守纪，勤奋学习

16．按时到校，不迟到，不早退，不旷课。

17．上课专心听讲，勤于思考，积极参加讨论，勇于发表见解。

18、认真预习、复习，主动学习，按时完成作业，考试不作弊。

19．积极参加生产劳动和社会实践，积极参加学校组织的其他活动，遵守活动的要求和规定。

20．认真值日，保持教室、校园整洁优美。不在教室和校园内追逐打闹喧哗，维护学校良好秩序。

21．爱护校舍和公物，不在黑板、墙壁、课桌、布告栏等处乱涂改刻画。借用公物要按时归还，损坏东西要赔偿。

22．遵守宿舍和食堂的制度，爱惜粮食，节约水电，服从管理。23．正确对待困难和挫折，不自卑，不嫉妒，不偏激，保持心理健康。

四、勤劳俭朴，孝敬父母

24．生活节俭，不互相攀比，不乱花钱。

25．学会料理个人生活，自己的衣物用品收放整齐。

26．生活有规律，按时作息，珍惜时间，合理安排课余生活，坚持锻炼身体。27．经常与父母交流生活、学习、思想等情况，尊重父母意见和教导。28．外出和到家时，向父母打招呼，未经家长同意，不得在外住宿或留宿他人。

29．体贴帮助父母长辈，主动承担力所能及的家务劳动，关心照顾兄弟姐妹。30．对家长有意见要有礼貌地提出，讲道理，不任性，不耍脾气，不顶撞。

31．待客热情，起立迎送。不影响邻里正常生活，邻里有困难时主动关心帮助。

五、严于律己，遵守公德

32．遵守国家法律，不做法律禁止的事。

33．遵守交通法规，不闯红灯，不违章骑车，过马路走人行横道，不跨越隔离栏。

34．遵守公共秩序，乘公共交通工具主动购票，给老、幼、病、残、孕及师长让座，不争抢座位。

35．爱护公用设施、文物古迹，爱护庄稼、花草、树木，爱护有益动物和生态环境。

36．遵守网络道德和安全规定，不浏览、不制作、不传播不良信息，慎交网友，不进入营业性网吧。

37．珍爱生命，不吸烟，不喝酒，不滥用药物，拒绝毒品。不参加各种名目的非法组织，不参加非法活动。

38．公共场所不喧哗，瞻仰烈士陵园等相关场所保持肃穆。39．观看演出和比赛，不起哄滋扰，做文明观众。

40．见义勇为，敢于斗争，对违反社会公德的行为要进行劝阻，发现违法犯罪行为及时报告。

(教育部)

4.高青县中学生日常行为规范实施细则

在校做个好学生

l、维护国家荣誉。尊敬国旗、国徽，会唱国歌。升降国旗、奏唱国歌时要肃立、脱帽、行注目礼，少先队员行队礼。唱国歌时要精神饱满、正确、流畅、声音洪亮。要认真参加升旗仪式。

2、穿戴整洁、得体、朴素大方。上学佩戴校徽，团员应戴团徽，少先队员应戴红领巾或队章，队干部应戴队长标志。提倡穿校服。头发干净整洁，不烫发、不染发、不化妆、不佩戴首饰，男生不留长发，女生不穿高跟鞋。

3、平等待人，与人为善。尊重他人人格、宗教信仰和民族风俗习惯。会自我介绍和表达自己的想法。同学之间互相尊重，团结互助，真诚相待。交谈注意场合，态度友善、谦恭礼让、讲普通话，使用“请”、“你早”、“你好”、“谢谢”、“对不起”、“没关系”、“再见”等礼貌用语。不以大欺小，不欺侮同学，不戏弄他人，不打架、不骂人、不说脏话、不叫侮辱性绰号。男女同学正常交往，自尊自重，有矛盾多作自我批评。

4、按时到校，不迟到，不早退，不旷课。进校第一次见到教职工，要主动行礼、致意或问候。路遇教职工要微笑致意问候。

5、上下课要起立向老师鞠躬或问好。发言要先举手示意，上课迟到要说“报告”，得到老师允许才进教室。上课时未经老师同意，不得随意调动座位或离开教室。下课请老师或来宾先行。上课要积极思考，主动发言、提问。

6、进入教师办公室应先轻轻敲门或说“报告”，征得老师同意才可进入。进入后，落落大方，不私自翻动办公室物品；离开办公室时要把椅子放回原处，并向老师道别。

7、坐正立直，行走稳健，举止文雅端庄。会微笑、点头、鞠躬、握手、招手、鼓掌、双手递送和接受物品等礼仪。

8、对待来客，热情大方，主动问候，微笑致意，起立迎送。

9、骑车者校内要下车推行，并将自行车停放在指定的位置。

lO、不在教室和楼道内追逐喧哗。上下楼梯靠右走。进人图书馆、阅览室、各种专用教室、宿舍保持安静。

11、未经允许，不进入他人宿舍，不动用他人物品，不看他人信件和日记。不随意打断别人的讲话、打扰他人学习、工作和休息。求助他人应致谢，妨碍他人要道歉。

12、借用公物要按时归还，损坏东西要赔偿。拾到东西要设法及时归还失主或交给老师。

13、诚实守信，言行一致，不说谎，不骗人，不弄虚作假，知错就改，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并致意道谢。

14、尊重教职员工，虚心接受教导和帮助，说话要亲切、轻声；敢于和善于发表自己的意见。

15、参加校内各种集会要准时、有序、守纪。参加和观摩演出、比赛要热情、适时、适度鼓掌致意。

16、上课前，根据学科要求准备好学习用品。预备铃响迅速进教室安静入座，回忆预、复习内容。

17、上课要坐姿端正，专心听讲，积极思维。要积极回答老师的提问，认真参加教学讨论。发扬创造、开拓精神，勇于提出问题，善于发表自己的见解。

18、要按各学科作业规范的要求独立完成，字迹端正，簿本整洁。

19、测验、考试、考核要自觉遵守考场规则，对违反考场规则的行为要及时汇报，帮助纠正。

20、学会准确使用学具和工具书。遵守学校实验室、电脑房、语音室、劳技房、健身房等实验、操作的使用规则。

21、积极认真上好自修课和活动课，发挥创造性思维，自觉约束自己、管理自己，不影响同学学习。

22、注意用眼卫生，读写姿势端正，保持“一拳”、“一尺”、“一寸”距离。每天坚持做眼保健操，动作正确、到位。

23、认真做好值日生和校园保洁工作，保持教室和校园环境整洁优美。爱护校舍和各种公物。不朝黑板、门窗、墙壁、课桌、布告栏等处扔球、踢球、涂抹和刻画。不攀摘花木，不践踏学校绿化场地。爱惜学校图书馆、阅览室的书报杂志，并按时归还。遵守宿舍和食堂的制度，节约粮食，节约水电，服从管理。爱惜簿本、文具等学习用品。

24、积极参加团队活动和学校、班级组织的社会实践活动、文体活动。不看、不传有色情、凶杀、暴力、封建迷信等内容不健康的书刊杂志和音像制品。不参加吸烟、吸毒、贩毒、赌博、迷信和不安全的活动。

25。正确对待困难和挫折，不自卑，不嫉妒，不偏激，保持心理健康。学会心理自我调适和向他人求助的方法。

在家做个好孩子

l、尊重长辈、尊重父母，能用尊称称呼长辈，见到父母长辈早起问早，离家道别，回家问好，临睡请安。学会使用不同时间和场合的问候语。

2、父母或长辈生日，要以适当的方式庆贺，表示敬老的心意。父母长辈生病时应勤问、勤侍、勤体贴，为长辈做好力所能及的慰抚工作。

3、自尊自重，遵从长辈的意见和教导，不提不合理要求，不私拿长辈的财物。向长辈提意见要实事求是，要有礼貌，注意场合和方式，不耍脾气，不顶撞。做错事要勇于承认，积极改正，学会自我批评。经常与父母、监护人交流生活、学习、思想情况。

4、客人来访应热情大方地接待，主动问候、请坐，双手敬茶递物，说话面对客人，声音和谐，不插嘴，不乱动，客人告辞时要起身相送。对待长辈和年长体弱者，还要扶下楼或走出楼至平坦路面，再与之道别。

5、用餐应先请客人或长辈就座。家中设宴待客，应热情招呼客人，请长辈先动筷，主动敬菜。餐毕应道“请慢用”，再递清洁毛巾和餐巾纸给客人。

6、邻里之间应团结友爱，互相关心，互相招呼，处事要宽容大方，不说不利于团结的话，不做不利于团结的事，不影响邻里正常生活。严于律己，不为区区小事斤斤计较。邻里有困难时主动关心帮助。

7、主动打扫公共场所，保持环境整洁。帮助社区做些力所能及的好事，特别要关心孤寡老人、独居老人、残疾人和来沪青少年。

8、不乱串邻居家门，不随便翻阅、动用他人信件、日记等物品，借用物品及时归还。

9、父母长辈外出要主动照看门户，注意家庭的安全，对素不相识的来客不要贸然接待。掌握防火灾、防溺水、防触电、防盗、防中毒等安全知识。学会正确使用家用电器、煤气、液化气知识，注意节约用水、用电、用煤气。如遇不测，及时报警。正确使用各种紧急电话号码和公共服务电话。

10、合理使用电话，正确选择适当的通话时间，使用礼貌用语，交谈热情友好，简单扼要。

1l、培养良好的网络道德，遵守网络安全规定，不浏览、不制作、不传播不良信息，慎交网友，不进入营业性网吧。

12、生活有规律、按时作息、珍惜时间，合理安排课余生活，坚持锻炼身体。

13、培养高尚情趣，每天读报或收听时事广播、电视，阅读有益于身心健康的书刊，不看色情、凶杀、迷信书刊、影视片，不唱不健康歌曲，不参加封建迷信和赌博活动。

14、要及时整理床铺和衣着用品，培养打扫和保持居室整洁卫生的习惯。

15、饭前便后要洗手。不偏食，不挑食，不暴饮暴食，不剩饭菜，不吸烟，不喝酒，不滥用药物。

16、学会煮饭和烧家常菜。主动承担整理房间、洗衣、打扫卫生，管理自留农田、饲养牲口等家务劳动。

17、定时参加打扫楼道、庭院等力所能及的公益劳动。

18、生活俭朴，勤俭节约，不乱花钱，不与他人攀比，不赶时髦。、19、关心、照顾幼小儿童和兄弟姐妹及残疾人。

20、邀同学来家学习或参加有益于身心健康的娱乐活动，事先应得到双方家长的许可。串门互访碰到同学的家长、亲友或同学的弟妹等，应热情招呼。未经父母同意不得在外住宿或留宿同学朋友。

在社会做个好公民

1、遵守国家法律，不做法律禁止的事。不参加各种名目的非法组织和非法活动。

2、尊敬解放军，尊老爱幼，尊重妇女，待人热情，谦让助人，举止文明，不打架、不骂人，不说粗话和脏话，不叫绰号。

3、遇到外宾，以礼相待，不卑不亢，不受利诱，不失人格，保守国家机密。掌握中学生英语交际礼貌用语。

．

4、尊重外地人，遇到问路，态度和气，耐心细致，用普通话认真指引。被问到不了解的情况时，应向对方表示歉意。

5、问询时，要热情、礼貌地称呼对方。可根据对方的年龄和性别来选择合适的称呼。得到指点或回答了你提出的问题后，应真诚地表示谢意。

6、遵守公共秩序，乘公共车、船，依次排队，不争先恐后。上车主动购票，见到老、弱、病、残、孕妇和师长主动让座，并帮助照顾上下车。不坐超载和不规范车辆。

7、衣着整洁，仪表大方，不穿背心、拖鞋进出公共场所。

8、买票、购物有秩序，会用尊称招呼、道谢。

9、参加社会活动要遵守公共场所规章制度，准时、有序。观看演出和比赛，保持安静，不迟到，不中途离场，不随便走动，不吃带有壳有声的瓜果、食品。演出、比赛结束，要鼓掌致意，做文明观众。请演员或运动员等人签名，一定要注意礼貌，要在征得他人同意时，才能让演员或运动员给自己签名留念，签名后，应当即表示感谢，致以敬意。

10、参观文化遗迹、展览会等场所要遵守场规，不喧哗，不打闹。爱护公共设施和公物，不随意触摸展品、乱涂乱画刻。瞻仰烈士陵墓要肃穆。

1l、在图书馆看书要安静，借阅书刊要爱惜，按时归还。损坏图书要主动道歉、赔偿。

12、遵守交通法规，尊重交通警察和执勤人员，听从指挥和劝导。过马路走横道线，不乱穿马路、红灯，不翻越护栏杆，不在马路上、桥上和交通场所踢球、戏耍、打闹。注意交通安全。

13、骑自行车靠右，行慢车道。不违章骑车带人、追逐游戏；不乱穿红灯、乱停放自行车。

14、看到老、幼、病、残、孕妇、师长主动让路，对老人、小孩、盲人过马路主动搀扶。

15、见义勇为，对违反社会公德的行为主动劝阻，发现违法犯罪行为及时报告。

16、爱惜名誉，拾金不昧，抵制不良诱惑，不做有损人格的事。

17、严格遵守“七不”规范，维护公共环境卫生，不随地吐痰，不随地大小便，不乱扔废弃物，不把果皮纸屑扔出窗外、楼外，不在规定禁止区域燃放鞭炮，保持环境整洁。增强环保意识，做好垃圾分类处理。

18、认真参加社区活动，积极主动参加社会服务、公益劳动和志愿者活动。主动为社会、为邻居、为他人做好事。以实际行动创建文明楼、文明村、文明街，文明社区和五好家庭。．

19、保护绿化环境，爱护花草树木，不攀摘花木，不践踏草地，保护有益动物，不打鸟，不掏鸟窝，不捕捉青蛙等有益动物，保护生态环境。

20、珍惜劳动成果，爱护庄稼，不践踏农田、破坏庄稼。

2l、培养健康情趣、提高鉴赏能力，不进营业性舞厅、电子游戏机房(规定时间除外)、酒吧和音乐茶座等不适宜学生活动的场所。

22、外出游览，要遵守当地民族风情和习俗，遵守当地一切规章制度，增强自我保护意识和自我保护能力，注重自身形象，注意安全。

5.实验中学学生文明礼仪规范

（试行）

一、进校礼仪

1、早晨进校应佩戴红领巾、团徽、校徽，在校门口、校园内遇见教职工应点头微笑，热情地叫“老师早！”

2、课间与教职工相遇，应有礼貌地点头，或微笑示意。

3、课问与来校参规、听课的客人相遇应主动有礼貌地点头微笑示意，或热情向他们致意叫“老师好！”

二、升旗仪式

l、升旗仪式；应按升旗仪式的规定程序和规范要求实行。

2、升旗前，全体师生按集合队形(周一升旗仪式)或广播操队形(平时升旗)列队。领队老师要求全体师生脱帽，检查着装(要求；不敞胸露怀，戴好红领巾、团徽)，面向旗杆立正(要求：脚跟靠拢，两手五指并拢，中指紧贴裤缝)，肃静。

3、升旗时，学生应向国旗行队礼或行注目札直至国旗升至杆项。

4、唱国歌时，要求学生精神饱满，吐词清晰．音调准确，声音响亮。

三、上课礼仪

l、上课前，由班长带领全体同学起立，向老师问候“老师好!”(老师．回礼“同学们好，请坐。”)。

2、见有客人来听课，同学应主动搬凳设座，由班长带领全体同学在上课起立前鼓掌或其他形式表示欢迎。

3、上课迟到应轻声敲门或报告，得到老师允许才能轻声进教室。

4、下课前，由班长带领全体同学起立向老师道别“老师，再见!”(老师回礼“同学们再见!”)

5、下课，师生道别后，应让老师先行；由客人听课应让客人先退席并由班长带领全体同学鼓掌欢送、主动帮客人搬凳子。

四、校内交往礼仪

l、学生进教职工办公室前先要轻声敲门或报告，经老师允许以后进入。．进办公室后，不私自翻动办公室物品．离开办公室时应向老师道别“老师再见!”(老师回礼：“同学再见!”)。

2、与教职工，学友交谈，态度要诚恳，谈吐得体，举止文明，热情大方，不随便插嘴打断别人讲话。

3、使用礼貌用语

(1)对师长、他人用尊称，如“老师”、“先生”、“叔叔”、“阿姨”等，．不直呼其名。

(2)日常生活中注意礼貌用语，例如：与人招呼用“您好”、“早”．与人分手时用“再见；给人添麻烦、无意碰撞别人、交谈时需插嘴、中途逼席谢“对不起”。别人向自己致歉、道谢时说“没关系”，得到别人帮助应说“谢谢”。

(3)提倡人人学讲普通话，规范校园用语。

4、楼道内、上下楼梯靠右走，主动给老师让路。

五、使用体态语言

1、对客人表示友好、欢迎可点头，微笑致意。

2、大会发言前应鞠躬或敬队礼，发言完毕向听众致谢。

3、道别时。师长、领导先伸手时应握手道别。表示感谢、慰问、祝贺、鼓励时也可以握手致谢。

4、公共场合远距离欢迎、欢送客人可以鼓掌或挥手示意。

5、校园内上、下楼梯或路上行走时，遇人礼让靠右侧行走。

6、回答师长、客人问话时应主动起立。

7、与师长、客人递送物品要起立用双手：接受奖品、礼物、或其他物品也应起立用双手，并鞠躬或点头致谢。

8、观看演出、比赛，适时适度鼓掌致意。

六、学生仪表 ’

1、学生衣着得体，服装符合学生年龄特征。

2、男同学不留长发，女同学不烫发，学生不化妆。

3、学生不戴项链、佩件等饰物。

4、坐、立、行走、读写姿势端正。

5、注意个人卫生，不留长指甲，戴好手帕。

6.高青县实验中学学生一日常规

为深入贯彻落实《中学生日常行为规范》，加大学生管理力度，提高学生管理水平，努力创建和谐型、人文型、节约型校园，特制定本细则。

一、起床（6：30―6：40）

（一）要求：

1、赖床不起一次扣3分。

2、洗刷，整理内务（6：30――6：40）。做到床铺整洁，无杂物堆放；被子统一放在床铺靠窗一端；个人衣服整齐叠放到衣橱；脸盆、毛巾、牙具按标准在物品柜内摆放整齐；鞋子在床下排成一条直线；值日生干好公共卫生。违反一项扣3分。

3、通校生自觉参照以上标准执行，严格自律。

（二）督查责任人：生活老师 班主任 各班生活委员

二、早餐（6：40――7：10）

（一）就餐要求：（三餐通用）

1.打饭要有秩序，自觉依次排队，不挤抢、不喧哗，不敲打饭盒等。违犯一次

扣5分。

2.在指定餐桌用餐，不乱坐。违犯一次扣3分。

3.购餐要根据个人情况，不浪费，严禁乱倒剩饭剩菜。违犯一次扣3分。4.饭后将个人用过的餐具送回指定回收处。违反一次扣3分。

5.爱护餐厅公物，不损坏公共设施；不准把勺子、碗、盘子等公用物品带回宿舍，更不准乱仍、乱放。违犯者全校通报并扣10分。

（二）督查责任人：值班领导 班主任 生活部检评员

三、课前准备（7：20――7：30）

（一）要求：

1.值日生清理教室、卫生区卫生，以整洁的环境，创造一天的好心情。卫生不达标，值日生每人扣3分，组长扣5分。

2．课代表利用这10分钟收取作业。不按时交作业一次扣3分；缺交作业一次扣5分；作业不合格一次扣3分；抄袭他人作业一次扣5分。课代表不按时收作业，一次扣5分。

（二）督查责任人：班主任 班干部 学生会

四、早读（7：30――7：50）

（一）要求：

1、让大脑快速启动，用好早晨的美好时光，以背诵课文、知识点为主。

2、以上课标准严格要求自己。

（二）督查责任人：值班领导 任课教师 班主任 值日班长

五、上午上课（8：00――11：40）

（一）上课（自习）要求：

1.上课认真听讲、积极回答老师提问，视情况加3―5分。2．交头接耳、窃窃私语或看课外书，每项每次扣5分。3.转笔、转书一次扣2分.4.抬头四顾（无心学习），一次扣2分。5.迟到一次扣3分。

（二）督查责任人：值班领导 班主任 任课教师 班干部

六、课间操（9：30――10：10）

（一）要求：

1.下课铃响3分钟内在指定地点集合好。完不成的班级一次扣3分。2.跑操排面不齐的班级，扣3分。3.队伍内有说话现象，扣3分。4．学生迟到，一人次扣3分。5.做操动作不规范，一人次扣3分。6.口号不齐、不响，扣3分。7.班主任不到场，一次扣5分。

8.上下楼梯走路要轻，不跑动；要遵守靠右侧通行的规则；不喧闹或者恶作剧。违反一次扣5分。

（二）督查责任人：政教处 学生会

七、午饭（11：40――12：20）

（一）要求：

1.整队去餐厅，队伍要整齐，肃静。做不到的班级一次扣5分。2.其他同早餐要求。

（二）督查责任人：值班领导 班主任 生活部检评员

八、午休（12：30――2：00）

（一）要求：

1.午休时间必须静静地躺在床上休息，为上好下午、晚上的课养足精神。2.到点不睡，一次扣3分；早起一次扣3分；看书、洗衣、洗头等一次扣5分；说话、吵闹一次扣10分.3.其他同晚休要求。

4.通校生参照执行，必须在家长监督下充分休息。

（二）督查责任人：生活老师 生活部检评员

九、下午上课（2：20――6：00）

1.预备时间，全校同唱一首歌；然后，班长带领全班同学起立宣誓：“我非常聪明，我潜力无穷，我要在老师的教导下，告别“三闲”，（闲话、闲事、闲思）“静专思主”，刻苦学习，遵守纪律，加强锻炼，全面发展，为三十岁做准备。” 2.上课要求及督查责任人同上午上课。

十、晚自习（7：00――9：00）

（一）要求：

1.晚典开始，全校同唱一首歌。2.班长带领宣誓。3.纪律同上课要求。

4.通校生在家自习，要有作息计划，认真完成作业。

（二）督查责任人：值班领导 班主任 辅导教师

十一、晚休（9：20――6：30）

（一）要求：

1.各班整队回公寓；进入公寓保持安静，不喧哗、吵闹。违反一次扣5分.2.到宿舍后抓紧时间洗刷，不串宿舍，不闲谈。违反一次扣5分。3.值日生按规定时间领取桶装水，保证宿舍内饮用水供应。否则一次扣3分。

4.公共卫生值日要认真、彻底，垃圾桶及时清空，否则一次扣5分。爱护卫生工具，故意损坏者除照价赔偿外，一次扣10分。

5.不准在宿舍内打扑克、下棋、球类、听音乐、剧烈运动等。违反一次扣10分。

6.若有打架斗殴，抽烟、喝酒，外出上网等严重违纪事件发生，将不再安排住宿。

7.熄灯信号发出之后，不洗刷、看书、说话、吃零食等，应按时作息。违反一次扣5分。

8.不留外来人员和非住宿生住宿。违反一次扣5分。

9.不准在宿舍内使用明火，不私拉乱接电线。违反一次扣10分。10.通校生在家长的指导下合理安排作息，保证充沛的学习精力。

（二）督查责任人：值班领导 班主任 生活老师 生活部检评员

7.高青县实验中学学生公寓管理细则

为加强学生公寓管理，维护正常的生活秩序，特制定学生公寓管理细则。希望班主任、宿舍管理员做好宣传教育工作，抓好落实。同学们以此为契机，改正不良习惯，为自己创建一个高雅、安静、卫生的休息环境，树立自己在实验中学的良好形象。

一、卫生要求：

1、做到床铺整洁，被褥及个人衣服要统一叠放整齐，毛巾、洗刷用具放在脸盆内（男生脸盆统一放在柜厨上；女生脸盆统一放在床下）。鞋子每人最多2双统一摆放整齐放于床下。卫生工具统一摆放整齐放于规定位置。（每项扣5分）

2、不准在宿舍内、走廊中洗刷，脸盆内不得有污水、衣服。（每项扣5分）

3、严禁乱贴乱画，乱钉钉子，挂东西、衣物。（每项扣5分）

4、履行值日生职责，按时值日。不按时值日每次扣5分。公寓内通报批评。

5、楼道、宿舍内清扫不干净，有污水、垃圾等扣5分。

即：三齐、四静、五到位（床位齐、被褥齐、用具齐，地面净、床铺净、墙壁净、便盆净，卫生打扫到位、用具摆放到位、叠放被褥到位、个人卫生到位、制度落实到位。）

二、纪律要求：

1、不准在宿舍内打扑克、下棋、球类、听音乐、剧烈运动等娱乐活动。每次

扣10分并对所用物品：扑克、棋类、球类、单放机、复读机、运动器材等予以没收。

2、禁打架斗殴，抽烟、喝酒，外出上网等严重违纪事件。每次扣40分，不再安排住宿，全校通报, 并责令回家反省一周，经教育不该的劝其退学。

3、两休信息发出之后，不准随便出入，洗刷、看书、说话、串宿舍等，应按

时作息，每项扣5分。若熄灯后，宿舍不安静，人均扣5分。

4、不准串宿舍、串楼层。乱串宿舍者，该宿舍所丢失的物品有其负责赔偿并扣5分。

5、不准留外来人员和非住宿生住宿，违者扣30分。

6、不准从楼上向下到水，扔杂物，违者扣10分。

7、不准在上课期间进入宿舍，如有特殊情况必须出示班主任证明，否则扣5分。

8、不准在宿舍内吃如瓜子、花生等带壳零食，不准将饭菜带入宿舍内吃，违者 扣10分。

9、不准在宿舍区院内随地大小便，违者扣20分。

10、熄灯后不准使用火柴、火机、蜡烛等，违者扣20分（停电除外）。不再安排住宿。

11、作息：早晨哨声响后，立即起床洗刷，不准早起、晚起。中午放学后，45分钟按要求午休（12：25）。晚自习结束后，30分钟上床休息，按时熄灯。违反要求每次扣10分。

12、正常上学期间不准外出，如有急事离校必须向班主任请假。

13、寄宿生休息时间。家长不要到校打扰孩子休息。家长进出公寓需经管理员同意，登记后进入。否则不准入内。看望孩子的时间每周周三中午11：40－12：30，其他时间公寓管理员有权禁止。

14、听从宿舍管理人员安排，不顶撞管理人员，违犯者一次扣20分,公寓内通报。违规两次的不再安排住宿。

15、学生在校不准佩戴或使用传呼、小灵通、手机等。一经发现，管理员、班主任等值班人员有权予以没收。

三、公物要求：

1、宿舍内公物承包到宿舍，床铺固定到人，损坏或丢失公物，查不出当事人时有本宿舍所有人照价赔偿。并人均扣10分。

2、损坏床、门窗、橱子等者，按5倍赔偿，并扣20分。

3、严禁乱拧灯管、灯泡、用充电器、充电式手灯等电器。不准私自拉线装电器和乱拉开关等。违者不再安排住宿，且全校通报。

4、故意损坏公物者除罚款 外，学校给予严厉处分，直至清理出校。

5、不准将塑料袋、塑料纸、奶盒等可能导致下水道堵塞的物品，扔到便盆内。否则扣10分。疏通管道费用查清当事人的，有当事人负责。否则由宿舍内成员人均分担。

备注：公物赔偿按照学校公物赔偿价格对照表执行。

四、请假制度：

1、正常上学期间不准擅自外出，如有急事离校必须向班主任请假。

2、若遇特殊情况暂时不能住宿者，必须有班主任签名的请假条，政教处

同意，到管理员处请假。休息期间有急事，要向管理员说明情况，不能擅自离开宿舍，擅离者一次扣20分，两次者不再安排住宿，且全校通报。

3、星期六一般不安排住宿。需住宿者，首先向班主任请假，班主任签字后，到管理员处，办理登记住宿手续。无班主任签名的假条无效，管理员有权赶出公寓。

4、不履行正常的请假手续，一切后果自负。

五、奖罚制度：

1、每生满分100分，一学期不满80分，警告批评，不满60分，不再安排住宿。

2、此项考评与《高青县实验中学学生德育积分制》量化考评挂钩。

六、本学期采取预警制度。学生扣30分即预先通知其所在班级和本人，公寓

内通报。扣40分不安排住宿，且全校通报。

8.高青县实验中学

学生宿舍星级文明寝室评比办法

一、为营造“文明、友爱、温馨、整洁”的住宿环境，提高学生整理内务，美化寝室的积极性，规范学生的日常行为，学校每学期开展一次星级文明寝室评比活动。

二、星级文明寝室评比办法：

星级文明寝室的评比依据：

1、本学期内寝室卫生平均分。

2、本学期内寝室成员遵守校规校纪情况。

（一）卫生情况。政教处、学生宿舍管理委员会定期或不定期对全校学生寝室进行检查，并将情况通报全校，学期末根据检查情况对全校寝室进行合格和不合格的评审定级。凡一学期卫生平均分在60分以下的寝室定为不合格寝室，不得参加星级文明寝室的评选。卫生检查标准如下：

1．地面、阳台（25分）要求：室内地面干净，阳台整洁 扣分：A.未打扫的扣25分

B.床下未打扫扣5分

C.打扫过，但不干净扣5分

D.未拖地扣5分

E.阳台不整洁（把物品伸出护拦）扣5分 2．床被（25分）

要求：被子叠好摆好，统一、整齐 扣分：A.一床被子未叠扣10分

B.蚊帐未拉开，一床扣10分

C.挂床帘，每床扣2分

D.床单不平整，一床扣1分

E.墙上挂衣物，一件扣2分

3．门窗、墙壁、桌面（20分）

要求：门窗洁净、四壁无蜘蛛网、污迹、桌面干净无尘、无杂物 扣分：A.门窗未擦，扣3分

B.室内有蛛网，扣3分

C.墙壁有污迹，扣2分

D.桌上物品摆放不整齐，有污迹扣5分

E.张贴不健康书画，扣2分 4．室容（10分）

要求：整齐、有条有理、美观、大方 扣分：A.毛巾不统一整齐，每条扣1分

B.热水瓶、脸盆，应统一整齐，否则每件扣1分

C.书籍摆放整齐有序，未放好扣2分

D.衣物统一叠好放置，鞋在床底排列整齐，否则每床扣5分

5．室内规章健全，室员文明守纪（20分）要求：注意安全，不违章用电，有值日表、寝室公约 扣分: A.无值日表、寝室公约扣5分

B.有失文明或违纪现象，每人次扣10分

（二）行为规范。全体宿舍成员要自觉遵守校纪校规和《高青县实验中学学生宿舍管理条例》。在当学期凡是有以下行为的，取消该寝室评选的资格： 寝室成员有违纪行为受到处分的； 因寝室卫生脏、乱、差而被通报的；

寝室个人未叠被子被通报三次或以上者（累计）； 寝室成员有夜不归宿或晚归行为的； 在宿舍内酗酒、打架、骂人等；

学习和休息时间内在宿舍打牌、下棋、玩游戏、吹拉弹唱者； 未经许可留宿外人，在宿舍乱贴乱画者； 寝室成员有违章用电行为的； 在宿舍楼起哄、吵闹、砸东西等。

三、学校每学期在合格寝室的基础上，评选全校星级文明寝室、参考德育积分制，评选出“优秀住校生”

四、评选分两个校区进行，各自按照上述办法进行评选。

9.高青县实验中学学生就餐管理细则

一、时间安排

1、早晨：哨声响后，立即起床洗刷，不准早起、晚起。20分钟后为早饭时间。

2、中午：上午第四节课后，站队集合去餐厅。45分钟后（12：25）按时午休。

3、晚上：课外活动结束后，整队集合去餐厅，晚饭时间为30分钟。

4、晚自习结束，30分钟后上床休息。

二、就餐管理检查细则

1、就餐要统一整队，生活委员、体育委员负责。违犯规定每次给班级扣50分。

2、打饭要有秩序，依次按年级排队，不准挤抢、吵闹，敲打饭盒等。违反者

扣20分。

3、吃饭时要保持安静，违反者扣20分。

4、遵守食堂规定，在食堂打饭，必须用卡，不准使用现金。

5、在指定地点用餐，不准乱坐。违者扣20分。

6、饭后要及时整理好个人用餐的物品，餐桌。不遵守规定扣20分

7、爱护餐厅公物，不损坏公共设施。不准把勺子、碗、盘子等公用物品带回宿舍，更不准乱仍、乱放，不准在宿舍吃饭。违犯者全校通报并扣50分。

8、在餐厅、走廊等公共区域，乱倒剩菜、乱扔馒头、乱泼污水，每项每次扣50分.9、在餐厅用餐时站、蹲在座位上，每次扣50分，并让其擦所用桌子、座位一周（每天至少3遍）。

10、节约用水、用餐，不造成浪费。用餐要根据个人情况不准浪费。违犯者扣20分。

11、服从管理人员安排，不顶撞管理人员，违犯者一次扣50分。

以上项目由值班人员进行检查，每周进行汇总，按时交政教处。

值班领导

10.高青县实验中学学生安全管理细则

分析当前的实际情况，存在学生许多不安全的因素，为加强对学生的安全教育，提高学生的安全意识和自我保护意识。为此，学校特制订安全管理细则如下：

（一）上放学路上

班主任

1、负责教育学生遵守交通规则，注意交通安全。

2、骑车同学靠右慢行，不起飞车，不大撒把，不骑车带人。不许骑电动车。

3、学生，在来校和放学途中一定要严格遵守交通规则。过马路

必须走横道线，不得闯红灯，骑车同学不得逆向行驶不得穿梭行驶，不得超速行驶。

4、班内建立交通安全检查小组安排值日学生监督检查并及时汇报。学生家长

负责接送孩子，或者保证孩子上放学路上的安全。

（二）校园内 值班班主任

1、要求学生在校期间学生一律佩戴胸卡，不准私自进出校门。

2、负责检查本年级学生在课间、课外活动的安全秩序等问题。科任教师

1、所有科任教师（包括晚自习值班教师）必须负责所授课班级学生的考勤，查清不按时上课的学生的情况。

2、音乐、体育、美术、微机、理化生实验等活动课，要教育学生遵守实验活动规则，注意安全。门卫

1、负责检查住宿生出入校门的情况，周一至周五上午，住宿生若无班主任、政教处双方签字的请假条，一律不许出校门。

2、负责检查并阻止已毕业的(或已退学的)学生随便进入校园。

负责检查所有值班人员的到岗情况，随时处理突发事件。

（三）公寓内

公寓管理员

1、早晨与中午，公寓管理员负责检查学生的安全等方面的情况

2、晚自习结束后，公寓管理员及时亮灯，巡视学生进入公寓的情况。

3、熄灯时间到，公寓管理员及时吹哨并锁好公寓大门，然后认真检查一遍各宿舍的情况，有事情及时找班主任查询。值班班主任

1、负责把本年级的所有宿舍检查到位，住宿生一一核准。若有不住宿者，要查清

是否有请假条或联系班主任。

2、值班班主任检查完宿舍后，要在本年级所在楼层巡视检查，不准住宿生以任何

理由出宿舍（生病除外）。值班领导

1、负责各年级值班班主任的考勤并检查其到岗到位情况。

2、负责公寓门口学生的出入情况，学生只许进不许出。

11.安全歌谣99句

一、饮食安全 饥饿时，莫嘴馋，洗净手脸再用餐。2 重三餐，不偏食，少糖少盐少肉鱼。3 细咀嚼，慢下咽，这样身体才康健。4 吃零食，在家里，不要带到学校去。5 吃瓜果，先洗净，预防农药传染病。6 小贩摊，要远离，“三无”食品不宜吃。7 细小物，注意玩，千万别往口中含。8 有异物，进气管，弯腰拍背头下转。9 中毒时，先催吐，然后赶紧医院去。10 讲卫生，好习惯，健健康康保平安！

二、身心安全 早起床，勿急动，松静匀乐状态好。12 用眼睛，要适度，坐姿端正防脊弯。13 莫吸烟，莫饮酒，正确刷牙防齿患。14 常洗澡，常护肤，充足睡眠要必保。15 莫登高，莫爬树，当心高处不稳当。16 私下河，不安全，要去正规游泳馆。17 不小心，落入水，口鼻向上头后仰。18 浅呼气，深吸气，及时呼救莫迟疑。19 入冰窟，莫拍打，双手扶冰呼救援。20 冰窟旁，莫直立，匍匐爬行到岸边。21 风扬尘，沙进眼，轻拉眼皮任泪流。22 被狗咬，速清洗，接种疫苗不迟疑。23 远毒品，防艾滋，洁身自好最重要。24 交网友，要慎重，绝不私自去会面。坏故事，莫要听，黄色书碟更莫看。26 心郁闷，别瞒藏，倾诉宣泄才轻松。27 压力大，难自解，心理医生会帮忙。28 爱父母，敬师长，同学互助快乐多。29 3000米，坚持跑，天天锻炼身体好！

三、交通安全 早上学，走大路，右侧行走人行道。31 红灯停，绿灯行，斑马线上过马路。32 拐弯处，莫急跑，以防对方来撞倒。33 想踢球，上操场，场地宽大最理想。34 遇隔栏，不要钻，容易撞车太危险。35 要骑车，满十二，紧握车把不带人。36 坐汽车，坐火车，头手不伸窗外边。37 上公汽，别靠门，防止掉下摔伤人。38 车停稳，再下车，对面情况要看准。39 莫粗心，莫大意，交通法规要牢记。

四、校园安全

教室内，不打闹，管制刀具不要带。41 走廊里，勿玩耍，不扔东西不喧哗。42 上下楼，别拥挤，大要让小懂礼貌。43 集合时，莫推搡，快静齐要记心上。44 病事假，不到校，须向学校交假条。45 有疾病，早报告，适量运动少跑跳。46 体育课，要谨慎，跑跳投时防摔倒。47 单双杠，爬吊杆，先学规则再实践。48 做实验，要规范，操作细心人安全。49 化学品，入眼睛，清洗马上送医院。50 清扫毕，关门窗，莫要大意防受伤。51 放学后，莫贪玩，同学结伴早回家。52 遵班规，守校纪，校园秩序维护好！

五、消防安全

青少年，莫玩火，星星之火会燎原。54 电插座，别乱动，开关不能瞎摆弄。55 煤气闸，别乱开，煤气中毒酿成灾。56 燃气泄，禁灯火，打开门窗通空气。57 遇中毒，离现场，保持患者呼吸畅。58 口对口，口对鼻，人工呼吸可救急。59 湿手布，远电器，发现裸线快告急。60 电设施，有问题，要让大人来处理。61 不小心，有意外，立断电源寻救护。62 玩风筝，远闹市，千万不能碰电线。63 变压器，不能攀，高压电源很危险。64 酒精火，不用水，湿布一捂火自退。65 电起火，先断电，水和湿布请勿用。66 灭火器，要慎用，拔、瞄、压、喷是关键。67 熟环境，记出口，发现火情早报警。68 湿毛巾，捂口鼻，弯腰疾走找出口。69 离险地，不贪财，不入电梯走楼道。70 烟火猛，快隔离，滑绳缓降自逃生。71 不玩火，不玩电，消防自救记心田！自然常识

雷雨天，藏室内，高楼阳台不能去。73 闭门窗，闭开关，防止雷击一瞬间。74 闪电临，蹲下身，高墙大树不靠近。

导电体，抛远处，金属雨伞也危险。76 高耸物，要远离，手机电话不要打。77 高压线，有危险，工地岗亭莫进去。78 地震来，找出口，赶快逃出建筑物。79 跑不及，不要慌，厕所厨房可躲藏。80 家具下，内墙角，注意把头保护好。81 建筑物，广告牌，狭窄胡同不停留。82 地震停，莫急回，余震可能更危险。83 地震后，若被埋，保存体力待救援。84 重安全，讲科学，自然常识记心间！自护常识

家来人，不认识，坚决不能开房门。86 家钥匙，别外借，防止偷配来行窃。87 出门行，要结伴，身心安全有保障。88 陌生人，不要理，提高警惕准没错。89 口出言，要和气，对方才不发脾气。90 恶作剧，能伤人，玩耍适度莫蛮干。91 醉酒者，精神病，莫要取笑赶紧躲。92 遇暴力，善应变，自身安全最重要。93 遇歹人，难逃脱，攻击对方要害处。94 人群中，遇拥挤，千万不要逆流行。95 乘电梯，遇故障，千万不要撬梯门。96 逢年节，逢喜事，燃放爆竹要远离。97 遇火警，1 1 9，匪情拨打1 1 0。98 病情急，需救助，急救中心1 2 0。99 安全歌，要记清，快乐成长都高兴。

12.高青县实验中学违纪学生处理条例

在校学生必须自觉遵守《中学生守则》、《中学生日常行为规范》和学校的一切规章制度，遵守班级年级纪律，对于违反以上守则、规范、校规、班纪的学生，视其情节轻重，由班级、年级和学校给予相应的惩罚及纪律处分。

一、由班级处理的违纪行为：

1、一周内无故迟到1-2次者、无故早退1．2次者；

2、作业经常欠交(迟交2次当欠交1次论，每周有1次以上欠交属经常欠交)；

3、抄袭功课、上课玩游戏一经发现者；

4、随处扔垃圾一经发现者；、5、没有遵守校服、仪容规定者； ．

6、擅入别班教室者；

7、缺席留堂者；(一般情况下，高中下午5：30以前、初中

下午5：00以前，老师可以留学生进行教育和辅导)

8、捉弄他人者；

9、给他人起、叫绰号并有损他人自尊者；

10、其他不符合《班级文明公约》者。．

出现以上情形，由班主任负责处理，处理方式：劝诫、书面警告、班级通报批评、召见通报家长，并记录于班级违纪情况登记表上。

二、由班级和年级协商处理的违纪行为：

l、旷课一节及以上者(迟到或早退三次当旷课一节)；

2、毁坏公物情节较轻者；

3、滋扰生事情节较轻者；

4、对师长不敬者：

5、行为不诚实，欺骗者；

6、说粗言秽语者：

7、不遵守教室、集会及课余规则者：

8、不遵从教职员工教导及学生干部管理者；

9、一周内作业欠交累计两次及以上者；

10、其他违反所在年级规范要求者。

出现以上情形，在班主任进行教育的前提下需要由年级组教育的，由年级主任负责处理，处理方式：劝戒、书面通知家长、年级内部通报批评，并记录于年级学生违纪登记表上备案。

三、学校处分条例

严重违纪现象特制定以下处理办法：

1、打架：

无论是在班级内、班级之间、校内、校外打架

（1）情节较轻，没有造成双方伤害的，给予停课三天至一周的处理。停课期间，要自我反思，写出书面检查。再犯者,劝其转学或劝其退学；

（2）情节严重造成伤害的，劝其退学；构成刑事责任者移交司法机关。（3）打群架、用凶器打架、纠集校外人员来校打架的一律退学。

2、抽烟、酗酒、赌博：

在校内外抽烟、酗酒、玩牌、赌博一次者，写出书面检查，家长、班主任、政教处三方在书面检查上签字；两次者劝其转学或劝其退学。

3、上课和自习，听MP3，看黄色、淫秽等不健康书籍、吃东西、玩扑克，经常睡觉者，第一次进行说服教育，没收玩具且通报批评；两次者，劝其退学。

4、翻越围墙和损坏公物者，除加倍赔偿外，视情节轻重给予警告、记过、劝其退学的纪律处分。

5、在教室、楼道打篮球，墙上乱凃乱画者，承担清除墙壁印记恢复墙面带来的经济负担；若再出现一次，劝其退学。

6、住校生在公寓楼内向窗外扔垃圾、杂物、泼水和熄灯后大声喧哗、吵闹，一次警告，两次记过，三次者不再允许住宿。不请假夜不归宿者劝其退学。

7、学生一律不准佩带手机，一经发现一律没收。

8、学生上网有网瘾，逃课上网的一律退学。

9、学生擅自离校，一旦发生视为自动退学，造成的学生人身伤害由本人承担。

10、男女生交往过密，有早恋行为的，一次者由班主任谈话教育警告，两次者由班主任通知家长，学生写好保证书并由班主任、学生家长、学生三方签好协议，留校察看；三次者劝其退学。

说明：

1、学校以教育为主,但对于屡教不改和严重违反学校校规校纪甚至违法犯罪的学生,必须予以必要的惩戒,以维护学校的校风和绝大多数学生的利益。

2、学校特制定本办法对严重违纪学生予以惩戒,惩戒分为批评教育、处分、移交司法机关处理等三类。

**第四篇：感悟人生系列活动总结**

环境与规划学院

“感悟人生”系列活动总结

“感悟人生”系列活动的命名源自环境与规划学院退休教师瞿鸿模的日记摘抄集《感悟人生》，此书收录了“全国师德先进个人”瞿鸿模1956年以来所写的部分日记，记录了半个世纪以来他对于人生的执着探索和深刻思考，叙述了瞿鸿模老师从少年到老年的思想历程。从少年到青年，从参加西南三线建设到成为一名人民教师，从青年才俊到老有所为，为我们呈现了他始终奋发向上的形象。他勤勤恳恳的学习、工作，认认真真地做人做事，他几乎按照“吾日三省吾身”的要求，时时检查自己的不足，修正自己的错误，“努力做到最好”是他潜在的座右铭。

瞿老师记录了生活中的点点滴滴，曾经转战南北的人生经历在他的笔下是那样平常，在自己家庭贫困的情况下坚持资助贫困学生在他笔下也是那样自然，质朴的文笔使得人生也变得从容——它是让人经过的，而不是让人感叹的。集子中最为感人的段落是瞿老师精心记下的教学心得，还有与学生的一次次谈话，那中间饱含着他对学生的拳拳爱心和真挚的敬业精神，这是所有人都应该引以为榜样的。这些记录也许是对瞿老师曾荣获“河南省文明教师”“河南省高校十佳师德标兵”和“全国师德先进个人”等荣誉称号的最好佐证。

摘抄集付梓印刷后成为了环境与规划学院全体本科生的“床头读物”，也成了该院大学生思想政治教育的重要抓手。为了引

导广大同学珍视青春年华，合理规划人生，努力学习实践，争取成为国家需要的合格人才，环境与规划学院关工委围绕《感悟人生》日记摘抄集组织了一系列大学生思想教育活动。《感悟人生》读后感评比活动

10月，学院组织2024、2024、2024年级的每位同学认真阅读《感悟人生》，并撰写读后感以思考青春岁月、书写人生愿景，于2024年11月12日之前上交到学生会。最终，共收到作品745篇，由学生会组织相关人员逐一进行认真细致地评审稿件，经过大家的共同努力，从2024、2024、2024三个年级每个年级评审出20篇优秀作品，最后将结集打印。对于优秀作品，学院予以表彰。

通过阅读《感悟人生》这本书，同学们的心灵被瞿老师那朴素、未加雕饰的点滴记录所触动，大家关于大学，青春，理想，责任等产生了一系列的思考，意识到大学不能堕落，大学需要进取。

“我的青春我做主”主题演讲比赛

为了帮助学生真正认识大学、青春乃至人生的意义，在发动全体同学学习瞿鸿模老师《感悟人生》日记摘抄集的基础上，学院组织了 “我的青春我做主”主题演讲比赛。同学们均踊跃报名参加，比赛分为初赛和决赛两轮。2024年12月10日下午，“感悟人生——我的青春我做主”主题演讲比赛决赛在该院二楼报告厅成功举办。河南大学原副校长、关工委执行主任贺陆才，工会原主席、关工委常务副主任袁顺友，校学生处处长周保平，校督导组刘德明、刘太昌，院党委书记杨俊中、副书记李从国等领导老师出席活动并担任评委。各级辅导

员及部分学生参加活动。李书记就此次比赛的背景和筹备情况作了说明，希望通过此次活动激发同学们对于大学、青春和人生的思考，希望同学们能够珍视青春年华，合理规划人生，健康成长成才；同时，他还借“一二·九”运动勉励与会同学要继承、弘扬爱国精神，努力把握人生方向。

14名参赛选手依次登台，选手们声情并茂、慷慨激昂的演讲体现了当代大学生的对于青春和人生的思考，展示了青年学生蓬勃向上的活力与激情，选手们优异的表现赢得了观众的深深共鸣和一致好评。比赛结束后，评委老师为获奖选手颁奖并合影留念，袁顺友、刘太昌、周保平及贺陆才老师分别针对本次活动作了精彩点评。评委们对环境与规划学院关工委依靠教师先进典型开展大学生思想政治教育工作的方法给予了充分肯定，并希望同学们要珍惜青春时光，合理规划大学生活，真正成为青春的主人，为漫长的人生之路打好基础。

在参赛期间，选手们相互交流，学习借鉴，比赛的经历成了选手们学习的动力，让自己在挑战面前学会自信地争取成功，这一切让选手们终身收益。

通过这次演讲比赛使我院学生更加深刻的了解到瞿老师充满活力、勤勤恳恳、奋发向上的青年时代，也更加深刻的意识到青春不能浪费、青春需要激情、青春需要自己做主！

“感悟人生”励志报告会

09—10学年开学期间，我院向广大师生发放了由我校退休教师瞿鸿模老师编写的《感悟人生》一书，发起研读《感悟人生》一书，向瞿鸿模老师学习的活动，倡导学生发扬瞿老师刻苦进取，奋发拼搏的学习精神和兢兢业业，一丝不苟的工作作风，在当代大学生心中树立良好的模范形象，促进学生踏实勤奋的学习工作态度形成。由我院学生会于2024年11月21日下午在锥形报告厅筹办的座谈会就是系列活动的收尾与总结。此次座谈会瞿老师亲自到场与同学们面对面地交流，以亲身经历鼓舞感动在座学生，为同学们作了一场励志报告。

学院党委书记杨俊中、副书记李从国，团委书记潘少奇，辅导员宋博均出席了此次座谈会，由此可见学院领导老师对学生工作的高度重视。整个锥形报告厅座无虚席、掌声不断。可见我院学生对瞿老师的仰慕之情及渴望学习进步的积极思想。

座谈会之初，潘老师对“感悟人生”系列活动做了总结，对同学们在活动之中表现的高度热情表示肯定和赞扬。

之后，李书记发表了自己阅读《感悟人生》一书的深切体会和感想，他高度评价了瞿鸿模老师的学习工作精神，称瞿老师的精神是一个时代精神的代表，是后辈应该追随的榜样。李书记说，《感悟人生》这本书他阅读了好几遍，每一次都会在感动和折服中汲取上进的动力，并对同学们发出了继续学习瞿老师精神的号召。

杨书记发表讲话，对我院学生工作的优秀表现提出表扬，并提出“今后应多举办此类活动，是同学们不断受到鼓舞，以更好投入学习工作”的期望。杨书记还希望所有同学将此系列活动做为全面开展大

学学习生活的精神动力之源，拔高思想，锐意进取，为自己的人生留下美好珍贵的财富。

瞿老师在报告中表达了对生活、对社会、对河南大学的深深谢意，并以自身学习、生活、工作经历为切入点与现场师生分享了自己对人生的感悟。他建议同学们在这个大展宏图的时代一定要把握好自己的命运，在后天学习中把身体健康放在第一位，努力学习，积极实践，全面发展。瞿老师还强调培养自学能力是大学乃至人生的重要一环，并介绍了自己在大学学习中的心得体会。最后，他呼吁大家一定要“珍惜人生，热爱人生，善待人生，感悟人生”。

瞿鸿模老师虽已退休，却时刻关注着河大尤其是环境与规划学院学子的学习生活情况。虽年事已高，却精神饱满，容光焕发地为同学们做了这场精彩的励志报告，使大家受益匪浅。瞿老师为同学们讲述了他从少年入学、入团，到青年学习、深造，中年工作、研究，再到退休的生活经历，使我们在他饱含深情的表述中感受到他崇高的人格魅力。瞿老师少年时代就有了比较远大的理想，他对生活有着美好的憧憬和向往，因此学习很踏实刻苦。青年时期的瞿老师充满活力，对生活充满了无比的热爱，他珍惜每一次的学习实践机会，博览群书，拥有了使他终身受益的丰厚文化积淀。由于专业是地学，经常性的野外考察使他开阔了眼界，理论实践结合，掌握了扎实的专业知识。之后他成了一名教师，爱岗敬业，视生如子的他深受学生爱戴，兢兢业业的工作研究态度使他获得了诸多荣誉。但瞿老师低调做人，高调做

事，将一切光环视作继续前进的动力。退休之后，瞿老师依旧保持良好的学习习惯，每日坚持写的日记如今成了我院学生学习的枕边书。

整场报告会，瞿老师讲得激情高昂，同学们听得全神贯注，瞿老师晓之以理、动之以情的话语激起在场同学的阵阵掌声，通过这场励志报告，同学们收获的不仅仅是一位退休老教师的生活经历，更多的是一种生活状态和一份精神力量，我们不禁钦佩瞿老师那从容淡定的人生态度和昂扬的精神面貌，我们学会用感恩的心去面对这个世界，更加用心的去生活，我们发现了自己身边触手可及的力量，引发我们深刻的思考。

总之，感悟人生系列活动，在师生中产生的影响是深远的，它的作用是无法估计的，瞿老师的人生历程和人生态度是一次最好的思想教育课，为我们提供了一份宝贵的精神食粮。很多学生暗暗的下了决心，要向瞿老师学习，立下远大的志向。此次系列活动可以说是在环境与规划学院历史上很有意义的一系列活动。

我们希望踩着榜样的足迹，追随模范的身影，用努力奋斗，用勤劳汗水，去铺设我们自己的人生旅程，这样，当我们也到了回首的年纪，我们就可以自豪地说“我的人生----无悔”！

**第五篇：德育系列教育活动**

姜堰市叶甸中学开展“爱心、自信心、责任心”

德育系列教育活动实施方案

为加强对学生传统美德教育，提高青少年学生综合素质，根据教育局文件精神，组织开展以“爱心、自信心、责任心”为主题的“三心”德育系列教育活动。现制定如下实施方案：

一、指导思想

坚持以邓小平理论和科学发展观重要思想为指导，全面落实《公民道德建设实施纲要》和《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》，坚持以人为本，力求贴近实际、贴近生活、贴近学生，实现知与行统一、教育与管理相结合，培养学生充满爱心、自信大方、耐挫果敢、勇担责任、迎难而进的学习和生活态度，让学生懂得自己的成长离不开老师、家长的付出，社会的关爱，学会感恩，懂得回报，并把感恩之情化为对自己、对他人、对社会强烈的责任感，从而付之于服务社会的实际行动，努力培养关心他人、服务社会、忠于祖国、情趣高尚的一代新人。

二、活动内容及意义

开展“三心”德育活动，是加强社会主义精神文明建设，努力构建社会主义和谐社会，全面建设小康社会的需要；是加强学校德育工作，全面推进素质教育的需要，是弘扬中华民族优良传统的需要。

爱是化解严寒的春风，爱是滋润万物的雨露，爱是温暖人间的阳光。爱是人性中最高尚最伟大的元素在生活中的具体表现。感恩，是中华民族的传统美德。通过爱心教育活动，让学生学会爱自己、爱他人、爱集体，让学生学会知恩、感恩、施恩，学会尊重自己，尊重他人，不怨天尤人。

自信心是成功的起点，通过自信心教育活动，使学生具有明确的目的、乐观的情绪、坚强的毅力、远大的理想、谦逊的品质。

责任心是成功的保证，是发愤图强的动力，是人生不可或缺的精神。通过责任心教育活动，培养学生对自己和他人，对家庭和集体，对国家和社会所负责任的认识、情感和信念，以及与之相应的遵守规范、承担责任和履行义务的自觉态度。

三、活动目标

培养学生的爱心，提高感恩素养，促进学生热爱祖国、积极向上、团结友爱、文明礼貌；增强学生自信心、责任心，促进学生保持蓬勃朝气、旺盛活力和昂扬向上的精神状态,激励他们勤奋学习、大胆实践、勇于创造。继而融恰人际关系，构建和谐校园，推进社会文明，提高素质教育质量。

四、方法与步骤

第一阶段：动员准备阶段（2月）

根据文件精神，学校成立了以一把手校长为组长，分管校长为副组长的工作领导小组。制定了《姜堰市叶甸中学开展“爱心、自信心、责任心”活动实施方案》，保证活动有序进行，学校积极组织宣传发动，积极营造活动氛围。

第二阶段：组织实施阶段（3月---11月）

爱心教育系列：

1.感激父母养育之恩

教育引导学生深刻认识，父母不仅赐予了我们生命，更把我们养育成人。感激父母是最起码的要求，是做人的道德底线，如果一个人连自己父母都不爱，是不可能爱同学、爱社会的。

（1）由语文组组织开展“亲情作文”专题征文活动。

（2）布置爱心家庭作业。如：送父母一句温馨的祝福；给父母讲一个开心的故事；给父母过一次生日，赠送亲手制作的礼物；给父母捶捶背、打一盆水，洗一洗脚；主动做一些打扫卫生、叠被、洗碗、洗衣物等力所能及的家务。

（3）召开“让我们都有一颗感恩的心”的主题班会。

（4）借“三八”妇女节之机，出一期感恩教育专题黑板报。

（5）学校团总支组织一次感恩歌曲大赛活动

2.感激老师的教诲之恩

教育引导学生深刻认识，老师不仅赐予了我们知识，更是教会了我们如何做人，正是老师们春风化雨式的教育解开了我们成长路上的种种心结。

（1）召开主题班会：〈〈老师，谢谢您〉〉。

（2）教师节庆祝活动。

3.感激他人的帮助之恩

（1）开展学习互助小组活动。

（2）开展征文活动：〈〈我的好同学〉〉。

（3）开展“我为同学做一件有益的事”活动。

4.升华爱党爱国的民族精神

教育引导学生深刻认识，爱党爱国是我们国家兴旺发达的根本动力，爱党爱国是中华民族团结的坚实基础，爱党爱国是全体国民的神圣职责，爱党爱国是当代国人的精神需求，爱党爱国是振兴中华民族的旗帜，爱党爱国是中华民族和平发展的必由之路。

(1)组织观看爱党爱国系列影视片（教导处）；

(2)组织开展“光辉的历程•红歌献党旗”专题歌咏大赛（团总支）；

(3)开展“感受时代变化，迎接建党90华诞”主题庆祝活动（党支部、团总支）。

信心教育系列：

1.每天大课间进行跑步誓词宣誓，要求整齐、响亮，与跑步节奏相一致。

2.要求教师每天做到“三个一”，即每天送给学生一个微笑，每天说一句鼓励学生的话，每天找一名学生谈心。对优秀生既鼓励又提醒，防止骄傲自满；对“后进生”要特别关爱，鼓励教师与他们交朋友，提倡“蹲下来和学生讲话”，“要睁大眼睛找学生的优点”，鼓励他们奋进。教师要经常向学生输入“你能行”的信息，让学生在充满自信的氛围中成长，切实感到自己真的行。从而更加刻苦学习，顽强拼搏。

3.强化信心教育专题活动。重点抓三个方面：一是讲述伟人、名人、强人从艰难困苦中走向成功的故事;二是用身边典型的人和事如优秀学生等典型的事例激发学生的自信心;三是收集和诵读关于树立自信心的名言、警句和美文。

4.加强班级教室文化建设，让学生生活在自信的氛围里。

责任心教育系列

1.责任心教育的方法

（1）说服法：说服法的形式是多种多样的，如：宣讲、主题班队会、谈心、讲演会、报告会等等。

（2）锻炼法：以活动为载体，以阵地为依托。开展活动的内容和形式既要注意多样性、趣味性和教育性，又要适合学生的心理发展水平。

（3）自我教育法：是学生自我培养责任心，并使之不断内化为比较稳定的责任品质的重要方法。它由自我反省、自我认识、自我评价和自我调节等环节组成。

（4）情境设计法：进行自我感受情境设计、情境体验设计、自我价值实现情境设计和校园文化情境设计等等。

（5）心理辅导法：通过开设心理学知识讲座，使学生初步掌握一定的心理学规律和心理自我调节的方法提高学生心理自我调节能力，同时配合心理咨询指导来培养学生的良好的责任心品质。

2.组织“五个负责”教育活动

开展“对自己负责，对父母负责，对他人负责，对集体负责，对祖国负责”五个单元系列教育活动。

（1）对自己负责：通过主题班会等形式，开展是非观教育，帮助学生树立远大理想，确定崇高的人生目标，激发求知欲，培养学生的动脑、动手能力，强化非智力因素的培养，促进学生的全面发展。

（2）对父母负责：教育主题是“爱父母，对父母负责，做一名孝敬父母的人”。明确“只求索取、铺张浪费”的行为是对父母劳动成果的浪费，是不敬不孝的具体行为表现。

（3）对他人负责：教育主题是“爱他人，对他人负责，做一名团结互助的人”。采取“一帮一、一助一”结对共进等方法，帮助学困生、贫困生走出困境，携手共进，快乐成长。

（4）对集体负责：教育主题是“爱集体，对集体负责，做一名有益于集体的人”。要通过日常行为规范的履行与检查来培养学生的责任行为，组织开展 “行为规范达标班”和“行为规范示范班”评选，增强学生自觉履行《规范》的意识和维护集体荣誉的责任心。

（5）对祖国负责：教育主题是“爱祖国，对祖国负责，做一名立志报国的人”。立足主题班会、业余党（团）校，结合重大节日、纪念日，开展丰富多彩的教育活动，使学生增强爱党爱国的热情，培养责任感和使命感，激发立志成才、报效祖国的情感。

第三阶段：总结表彰阶段（12月上旬）

年终学校将对活动开展情况进行总结，将组织对责任之星、感恩之星和自信标兵的评比表彰。将学生参与“三心”教育活动的表现及过程中的变化纳入学生成长记录和学生综合素质评价；将各班组织开展的“三心”教育活动作为评选优秀班主任的主要条件之一，并将典型的活动案例报教育局，参加评比表彰。

附：

组长：

副组长：

成员：

姜堰市叶甸中学2024-2-21 叶甸中学“三心”教育活动领导小组唐宝红 尹友圣田小村 吴俊生周爱和唐海华杨勇慧吴润洋颜荣海 各班班主任

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找