

快报联合江苏省公共关系协会礼仪委员会,教你培养小绅士小淑女 礼仪专家告诉你 2度笑最讨喜

快报·欢乐社区行

如何把自己的孩子培养成讲文明、讲礼貌的小绅士小淑女呢?5月21日,现代快报欢乐社区行联合江苏省公共关系协会礼仪委员会、幕府山街道关心下一代工作委员会、五塘新村二段社区,开展了青少年文明礼仪讲座。62岁老党员、高级礼仪师张泽佳——向大家道来,现场不仅几十名孩子听得津津有味,陪孩子来的家长也纷纷表示受益匪浅。

现代快报记者 钟晓敏 郝多 孙羽霖/文 施向辉/摄



文明礼仪讲座上,孩子们听得津津有味

义卖两小时筹款8万多元 将为困境儿童“圆梦”

快报讯(记者 钟晓敏)一个新书包、一双新球鞋、一个新滑板……这些都是很普通的东西,但对于特殊的困境儿童,这些却是奢望。为了让这些孩子感受到缺失的亲情和温暖,昨天,东山街道圆梦社区型基金联合江宁慈善总会、江宁区妇联、春晖爱心驿站、东山社会组织培育发展中心和现代快报钟晓敏爱心工作室,在江宁体育公园举办了一场爱心义卖活动,两个多小时就为孩子们筹集了81904.10元“圆梦基金”。

上午9点,50多家爱心组织和爱心企业来到江宁体育公园“摆摊设点”。除了常规的图书、文具、毛绒玩具、衣服、鞋子之外,还有爱心企业捐出了草鸡蛋、西瓜、盐水鸭、牛排等食品。南京夫子庙小学“仁爱”小分队8个小队员,也在爸爸妈妈的陪伴下,把心爱的书籍、文具和玩具拿到现场“兜售”。

虽然天公不作美,但经过

大家的共同努力,两个小时也取得了义卖25404.10元的好成绩。此外,江宁区慈善总会、江宁区民政局、东山街道办事处等单位还捐赠了56500元善款。这些爱心款将用于捐助江宁区200多名困境儿童。

另外,现场还设了一个“微心愿”认领区域。我们征集了14名困境儿童的心愿,准备在六一之前帮他们一一实现。

7岁的小文(化名),爸爸去世,妈妈失踪,如今与年迈的爷爷奶奶一起生活,他的六一心愿是想要一个新书包;8岁的小鑫(小名),爸爸被判无期徒刑,妈妈改嫁,她与奶奶相依为命,她的最大心愿是想到景区玩一趟;小华的爸爸去世,妈妈患有精神疾病,他的六一心愿是想要大米和色拉油……热心市民刘守忠和妻子胡海燕看得很心酸,他们当天就到3个孩子家中“家访”,不仅决定为孩子们完成六一心愿,还想长期关爱他们。

74岁婆婆照顾瘫痪儿媳6年

人们都说婆媳关系最难处。然而,在南京溧水区晶桥镇邵村,却有一对亲如母女的婆媳:74岁的老婆婆邢英美和49岁的儿媳陈桂娣。在儿媳突发脑溢血后,6年来,邢英美不仅包办了所有的家务活,还要照顾瘫痪在床的儿媳。

通讯员 史发奎 刘婷婷 官绪明 现代快报记者 项风华



婆婆邢英美帮儿媳陈桂娣擦脸 通讯员供图

6年前的一天,陈桂娣在吃过晚饭收拾饭桌时,突然倒地不醒,经诊断为突发性脑溢血。手术后,陈桂娣总算是捡回了一条命。

邢英美家是个大家庭,丈夫是个农民,这几年因为病痛已不能下地干活。他们有两个儿子、3个女儿。大儿子就是陈桂娣的丈夫,是个瓦匠;另一个儿子,目前在外打工。

支撑着邢英美一路走来的是家人的支持,邢英美的丈夫、小儿子和3个女儿,只要有空就过来搭把手,连一些堂亲也经常过来看望。

记者看到邢英美时,早已白发苍苍的她正在帮儿媳陈桂娣起床。她先检查了一下垫在床上的尿不湿,然后一个人颤巍巍地扶抱起儿媳坐上轮椅,

再打来热水帮她擦脸,一切做得娴熟自然。

为了方便照顾儿媳,婆媳睡在一个房间,邢英美每天都做些好菜好汤给儿媳补一补。傍晚,邢英美就和下班回家的儿子一起带着儿媳出去散步,散步回来帮她擦脸。等到了晚上睡觉,有时还要起床给儿媳翻身。繁琐枯燥的一天却是邢英美6年生活的常态。

周边邻居说,儿媳生病之前对婆婆也很好,经常给婆婆买衣服和保健品。

邢英美身体还算硬朗,可是随着年纪渐长,邢英美也不免忧心儿媳的将来。“我能照顾多久就照顾多久,要是哪天我走了,那就让孙媳妇来照顾。我只希望我能活得久一点,身体好一点。”

开会“就座”有学问,先把前排坐满

入场有礼仪

既然是礼仪课,张泽佳老师就从中国礼仪代表人物孔子说起。“不学礼,无以立。这是孔子说的。”张泽佳说,现如今,不少小学,甚至幼儿园都开始穿汉服,学礼仪,“但真正的礼仪不在于形式,有的孩子出门、进家门跟父母都不打招呼,穿上汉服又有什么意义?”

张泽佳认为,礼仪一定要在细节上落实。张泽佳举例,中国式开会,一般都不能准时开始,而造成这个问题最关键的因素就是大家不知道该如何正确入场。“5分钟到场,3分钟入座,2分钟准备,1分钟静音。”张泽佳说,比如9点开会,9点缺5分钟就要到场,然后迅速找到座位,手机关机,领导进来就直接开会,这样就大大提高了开会效

率。此外,张泽佳还提到了开会以及大学课堂上普遍会遇到的问题,即前排全部空缺,大家都往后排挤。“这其实也是礼仪问题,入座的要求应该是先前而后,先中而侧,先里而外。”

至于入座的步骤,还有一个口诀,“横纵纵横并。”张泽佳解释,就是围绕着座位,先横跨一步,再纵跨两步,最后横回一步,双脚并起来,再坐下。张泽佳演示完毕后,台下的不少小朋友都笑了起来,说张老师“太好笑了,太呆板了”。

张老师随即表示,让大家学习步骤,并不是说每次就座都如此教条,而是希望大家潜移默化地将礼仪记在心中,这样,即使是一个简单的就座动作,也让别人觉得你很有教养和气质。

小秘诀

准备一份自我介绍 让孩子学着展示自己

“在公开场合中做个自我介绍,这是小朋友们对外展示自己的第一步。”张泽佳老师介绍,如果家长能提前和孩子一起准备一段漂亮的自我介绍,并陪孩子一起练习,给孩子多创造一些机会锻炼,将有利于给孩子建立自信,对今后良好性格的培养,很有帮助。

此外,随着孩子的成长,学识的增多,这些基础训练还可以拓展出更多内容。比如,用英语自我介绍、课堂上回答老师问题时表现冷静而不怯场等。接着,张泽佳老师邀请孩子们走上台自我介绍,并从他们的走路姿势到讲话用词一一“解剖”。

“我是屠家瑞,来自天妃宫小学……”在大家的目光中,10岁的屠家瑞小朋友走上讲台,他拿起话筒向大家自信地介绍自己。因为声音响亮,在舞台上表现得大方而不怯场,受到老师和家长们的肯定。

“今天这堂礼仪课,对我太有帮助了。”屠家瑞小朋友告诉现代快报记者,昨天自己在舞台上表现得大方自信,就得益于平时对舞台礼仪的学习。原来,屠同学从小喜爱弹奏钢琴,音乐老师教了他一些舞台上的基本礼仪。在音乐的熏陶和舞台表演经验积累中,屠家瑞上一年级时,就被评为班级的礼仪之星。

“今天回家就给孩子们准备一份自我介绍。”听到老师的经验点拨,许多家长在小本子上记录下了这个秘诀。

屠家瑞的妈妈陪儿子旁听了这堂礼仪课,也受益匪浅,她觉得,如果儿子平时都能按照张泽佳老师的方法,去站立、走路、微笑和握手,就能够不断提高自身修养。

怎么衡量2度笑

体语很重要

在礼仪里,面部表情也非常有讲究,尤其是笑容,可以说是一种独特的国际通用语言,充分体现了一个人的热情、修养和魅力。

张泽佳告诉大家,笑容总共分为5度,1度笑是本意的笑,也就是有笑的意思,初具笑容;2度笑是温馨的笑,嘴角两侧向后微微拉开,但却没有咧嘴。“一般来说,大家在电视上看到国家领导人,都会使用2度笑,2度笑也是最常用的笑容。”

那么2度笑到底该怎么“衡量”,张泽佳教大家一个小窍门,手握拳头,然后比出“V”,将食指中指放在嘴角两端,嘴巴咧开的长度刚好符合食指中指的长度,就是2度笑。

至于3度——甜美的笑,4度——热情的笑,5度——张口大笑,这些都应该根据不同的场合进行。

此外,在仪态方面,张泽佳提醒,人体美的三要素是直、长、

美,而人体不美的三要素是弯、曲、度。张泽佳举例,朱时茂和陈佩斯的小品里,朱时茂就是因为挺拔,才显得英俊帅气;而为了表现角色,陈佩斯始终弓着腰、缩着头,显出丑陋难看的姿态,这两人的鲜明对比也正是说明了仪态的重要。

那么,如何让孩子仪态端庄,看上去直、长、美呢?张泽佳现场教了一个很简单的“五点一线法”,即后脑、肩、臀、小腿肚、脚跟五点呈一直线紧靠墙面,每天站5分钟。另外,有条件的家庭,可以让男孩子从小跳国标舞,让女孩子练芭蕾。

张泽佳还提醒大家,撑、依、靠、抱,是极为不礼貌的“体语”。为了让孩子们深刻认识到这一点,他还模拟男孩子大摇大摆走路的丑态、女孩子笑得前俯后仰的样子。有个小学生举手揭发说:“我们班班长走路,就是大摇大摆狂妄样。”