



小记者上台展示三度微笑



小记者自我介绍



记分子现场打分



小记者穿汉服进行礼仪展示



老师给大家教微笑礼仪操

小记者和家跟老师学微笑礼仪

学礼仪做文明少年

——宝鸡日报小记者礼仪培训活动侧记

本报记者 邵菲菲

讲文明、懂礼仪是中华民族的传统美德。宝鸡是周秦文化的发祥地，传统文化中的文明礼仪无处不在。作为全国文明城市的宝鸡的市民，人人学礼仪、懂礼仪，提高自身文明素养尤显重要。

5月25日，宝鸡日报小记者团与市传统文化促进会联合举办了一场礼仪培训活动。小记者团邀请宝鸡职业技术学院礼仪培训师、ACI注册国际高级礼仪培训师莫莉，为近百名小记者及其家长，上了一堂精彩的礼仪培训课。

培训讲座妙趣横生

当天下午，天气异常炎热，但并未影响小记者和家长们学习礼仪的热情，他们早早赶到设在市西建国际的市传统文化促进会活动室等待上课。

和其他礼仪培训师不同，莫莉讲课风格独特。她一开始并未直接进入主题，而是先将听课人员分成6个组，并在上课前给大家分配了三个任务：让小组成员互相握手、赞美对方并自我介绍，简洁表达学习目的和期望；还让每组选一名组长，代表全组发言，谈自己在开场活动中学到了什么；答得好的，由记分子在黑板上为小组现场加分。这种方式，显得十分生动有趣，极大地调动了大家的学习积极性。

为何要学礼仪？莫莉以公元

前589年的“鞏之战”为例，图文并茂地为现场小记者和家长们展示了学礼仪的重要性。“一度微笑时嘴角稍微上扬，这种微笑适宜熟人和亲友，社交距离5米至7米时适用。”她一边讲，一边给大家示范，所有学员都对她的口型一遍遍认真练习。这种互动式教学模式，让小记者们在欢声笑语中感受到中华礼仪之美，从而真正将规范礼仪牢记心中。

在问候礼仪培训中，莫莉为大家分别示范了挥手礼、点头礼和鞠躬礼等，并手把手地给小记者教拱手礼和握手礼，规范礼仪动作。她还让两位家长上台示范拥抱礼，对不规范的动作当场予以纠正，让大家在最短的时间内学会正确使用各种问候礼仪。

在当天的培训中，莫莉还带领大家跟着音乐做微笑礼仪操，受到了小记者们的欢迎。孩子们一边踩着节拍，一边整齐划一地跟着老师比画出标准礼仪动作，俨然一个个小绅士、小淑女。“莫莉老师讲课形式活泼、氛围轻松，不仅吸引力、感染力强，收效也很明显。”妙趣横生的讲课培训，受到了小记者和家长们的赞赏及欢迎。

穿着汉服学礼仪

还记得《中国诗词大会》《汉字听写大会》《朗读者》吗？这些以中

国古诗词、汉字为题材的节目，不仅激发了人们对传统文化热爱，坚定了文化自信，还在社会上掀起了一股学习优秀传统文化的热潮。在当天的礼仪培训中，莫莉老师还专门为小记者和家长们详细讲解了汉服的特征，并给他们反复演示了天揖和时揖。

8名身穿汉服的小记者现身现用，上台展示天揖、时揖规范礼仪动作，将整个活动推向了高潮。最后，小记者们还将当天所思所学付诸笔端，绘制成了一幅幅精美的礼仪海报。

荀子曰：“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”3个多小时的培训讲座让小记者和家长们充分感受到文明礼仪的无穷魅力。

“通过老师讲解，我知道了礼仪的重要性，今后，在日常生活中我会时刻注重自己的一言一行，做一个文明、礼貌的好学生。”小记者刘竞泽说。

此次培训讲座对家长任梅触动很大。任梅当天听讲十分认真，全程都在边听边记。她说，莫莉老师的课让她意识到自己文明礼仪的欠缺。任梅表示，今后，



小记者绘制礼仪海报

她将把文明礼仪贯穿于日常生活的点点滴滴，不断提高自己的文明素养，带动身边的人学礼仪，做文明礼仪的实践者和传播者。

眉县传统文化促进会成立

本报讯 日前，眉县传统文化促进会成立暨第一次会员大会召开，会上选举了促进会会长、副会长等人选，表决通过了《眉县传统文化促进会章程(草案)》。

眉县是周秦文化的发祥地之一，从先秦大将白起到唐代名医王焘，从宋代在眉县横渠设馆讲学、著书立说、实验“井田制”的张载，到开国上将李达及扶眉战役中牺牲的解放军战士，眉县的传统文化源远流长，名人辈出。眉县传统文化促进会是在宝鸡市传统文化促进会眉县分会的基础上成长起来的，是由各行各业、各个阶层人自愿组成的公益性的社会组织。它的成立为眉县传统文化的普及与发展、研究与传播搭建了一个新的平台。促进会将团结更多专家学者和仁人志士，以传统文化教化人、引领人、提高人、激发人、助推人、成就人，在提高公民道德素养、传播社会主义核心价值观和正能量方面作出更大贡献。

本报记者 邵菲菲

孝道教育进农村

本报讯 近日，由市传统文化促进会举办的《心怀感恩 爱行天下》孝道教育系列宣传活动在高新区碾溪镇三联村举行，40余名村民观看了孝道题材影片，增强了德孝意识。

《心怀感恩 爱行天下》孝道教育系列宣传活动，是市传统文化促进会去年策划实施的，旨在弘扬孝道美德，培育孝老爱亲的社会风尚。当天，市传统文化促进会工作人员为村民们播放了《俺爹俺娘》和微电影《平安》，受到大家的欢迎。《俺爹俺娘》中，两位老人为儿女操劳了一辈子，那饱经风霜、满脸皱纹的面孔在大家脑海中久久挥之不去。微电影《平安》中，眉县横渠镇的严平安老人替子还债的诚信故事，让村民们满怀感动与敬意，跌宕起伏的故事情节，深深吸引了村民。

本报记者 邵菲菲

大庆路社区福慧城小区：

四点半学堂受欢迎

本报讯 “这个学堂办得好，孩子放学后地方写作业，还安全，让我很放心。”近日，在市区大庆路社区福慧城小区“四点半学堂”教室，学生家长赵晓灿说。据了解，福慧城“四点半学堂”为学生们提供了一个学习的好去处，深受学生及家长的欢迎。

笔者在福慧城“四点半学堂”看到，这里的教室宽敞明亮，课桌椅摆放整齐，小学生们正在做功课。金台区社区志愿服务联合会有关负责人说，在与辖区居民沟通中，他们发现不少家长因为上班，没空接孩子，也有家长提出，孩子一个人在家做作业效率不高。于是，他们联合陕西西建集团成立了福慧城“四点半学堂”，义务辅导孩子学习，解决了不少家长的后顾之忧。据了解，“四点半学堂”每周一至周五下午4时到7时开班，主要将周边小区的孩子集中在一起，由志愿者老师统一照看和管理，同时看护他们写作业，指导诵读经典，进行儿童安全教育、做手工等，促进学生全面发展。小学生陈泽旭说，放学后，在学堂不仅能完成作业，还可以和小朋友一起学习《弟子规》等，很开心。

(温瑶瑶)

久病床前有孝子

——岐山县雍川镇杨柳村李乃明坚持24年照料患病母亲小记

温瑶瑶

人常说，久病床前无孝子，但在岐山县雍川镇杨柳村七组，57岁的李乃明却24年如一日，悉心照料患病的母亲，用实际行动践行着“百善孝为先”的传统美德。前不久，他被杨柳村评为“好儿子”，成了村里孝老爱亲的模范。

日前，笔者来到杨柳村李乃明家，看到他家里几乎没什么值钱的家具，但收拾得干净整洁，李乃明正小心翼翼地给母亲手上涂药。面对笔者，李乃明讲述起20多年来照顾母亲的事。

1995年，李乃明的母亲患上精神分裂症，李乃明带老人四处求医，经过一段时间治疗，虽然老人病情有所好转，但洗脸、吃饭、上厕所这样简单的事情，还需要有人引导才会做。为照顾好老人，李乃明辞掉了工作，留在家中给老人喂饭、端水、擦洗身体。照料患病的母亲，成为他生活中的大事。

刚开始照顾老人，李乃明还有些不适应，因为很多东西都得从头学起，一日三餐让他尤为头疼。母亲患病后，记忆力下降，脾气也变得有些古怪，饭菜不合口就会耍小性子，故意和李乃明作对。“家有一



李乃明给母亲手上涂药

老，如有一宝，老人有小孩子脾气，我就把她当孩子一样照顾。”李乃明说，以前，他从来不下厨房，连粥都不会熬；自从母亲生病后，做饭成了他每天最要紧的事，一日三餐的饭菜他尽量煮软一些，味调得清淡一些，想方设法给老人煮一顿可

口的饭菜。每天早晨6点，天蒙蒙亮，李乃明就起床开始做早饭了，他走进厨房熟练地生火、添水、择菜……等早饭做好了，又赶紧走进房间给老人穿衣、洗漱，然后给老人一口一口地喂饭。等安顿好老人，他才走进厨

房把剩下的饭菜凑合着吃了。收拾完了碗筷，他才到地里干活，但不论多忙多累，他每天晚上都要陪老人聊天。让李乃明记忆犹新的是，有一次给老人喂饭时，老人颤巍巍地拉着他的手说：“是娘拖累了你，让你受苦了。”虽然老人经常胡言乱语，但这次李乃明却落了泪。

20多年来，李乃明就这样每天重复做着同样的事，但他没有半句怨言。由于老人有时神志不清，起夜也要人提醒，因此李乃明从没睡过一个安稳觉。有时，李乃明花费两小时刚换下沾满粪便的衣物，给老人把身体擦洗干净，那边老人又拉到裤子、被褥上，弄得整个房间都有异味，他立即又给老人换上干净衣服、被褥。村里人看到后劝李乃明说，晒一晒，攒几次划得来洗一次。李乃明却不，他说，不洗干净屋里就会有味，老人用着也不舒服。

在村民眼中，李乃明是个孝子，每当有人夸他时，李乃明总是说：“母亲含辛茹苦把我拉扯大，当儿子的照顾她是理所当然的。我要把老人伺候好，只要老人每天开心，我也就心满意足了。”他用实际行动为全村人树立起一个好榜样。



涂彩花盆送母亲

“妈妈，您辛苦了！这是我涂彩的花盆，送给您！”日前，金台区社区志愿服务联合会、陕西西建物业管理有限公司联合在西建福慧城小区开展了“温情五月，感恩母亲”主题活动。30多名孩子在志愿者的指导下，用笔在花盆上认真描绘着五颜六色的水彩画，专注的眼神，无一不体现出孩子对母亲的爱和感恩。

邵菲菲 摄