

周口技师学院

三千青年志愿者 汇聚文明满天星



周口技师学院志愿者参加沈丘县石曹集乡涂楼村志愿者服务义务劳动

□见习记者 何晴 文/图

自我市开展创建全国文明城市工作以来，周口技师学院闻令而动，高位对标，自我加压，通过动员号召、志愿者宣誓、签名活动等，掀起学院“人人争当志愿者”的热潮，同时成立了以院领导带头、师生广泛参与的志愿者协会。据了解，周口技师学院志愿者协会注册人数达3000余人，均是从学院各系部和教师队伍中推选出的优秀学生、团学干部、党员干部等，在确保师生安全的前提下，组织了一系列形式多样的青年志愿者服务活动。

“创文”工作扎实推进

把文明交通劝导作为践行志愿者精神的生动实践。按照市相关文件精神，周口技师学院师生志愿者在朝阳路口开展交通文明劝导服务活动，重点劝导制止行人闯红灯、非机动车逆行、斑马线不礼让行人等不文明行为，向群众宣讲文明交通规范，传递文明交通正能量，打造文明、和谐、有序的交通环境。志愿者赵小花穿着红马甲站在朝阳路口执勤，她说：“一开始会比较累，有的老人不了解交通规则，我们就给他讲解，现在不遵守交通规则的人明显减少了，我们劝导员的工作重担也减轻了，这是好现象。”

在位于经开区的徐庄村街道，身穿红马甲的志愿者协会成员正在清扫街道卫生，清理白色垃圾。在离周口技师

学院不远的漯阜铁路一号桥上，“城市牛皮癣”早已不见踪影。

把青少年志愿者精神培养融入思政课程。据介绍，周口技师学院对青年开展马克思主义培训（简称“青马工程”），通过思想引领、指导、讨论及社会实践等方式，引导学生树立文明新风，曾多次组织师生前往国家计委西华五七干校、吉鸿昌将军纪念馆等红色教育基地研学。

把文明志愿服务宣传扎根校园每一角。周口技师学院向学生发放文明交通宣传册，学生自制彩页板和宣传板报，运用互联网、自媒体等平台宣传志愿服务精神，号召志愿者用实际行动倡导文明交通，带动家人、朋友、同学争当文明交通先行者，让每一名学生都成为文明交通的参与者、宣传者、推动者，为创建全国文明城市工作及志愿者队伍储足青年力量。

志愿服务工作趋于常态

目前，周口技师学院正以创建全国文明城市为目标，以提高学生志愿服务精神为目的，将志愿者服务工作列入常态化。校团委书记杨东广介绍，学院每年都会组织学生清扫河道白色垃圾，开展进社区、进敬老院、进儿童福利院等志愿服务活动，帮助孤寡老人整理衣物、剪指甲、洗头发、打扫卫生，为老人和孩子送去温暖和陪伴。“组织师生开展志愿服务类活动，既能提升学生综合素质，将奉献、友爱、互助、进



周口技师学院志愿者参加2020全国港口行业多式联运大会志愿者服务活动

步的志愿者精神根植学生心田，又能让学生在集体活动中做到团结一致，提升凝聚力，指导他们有原则性地把工作做好。”杨东广说。学生王岚岚是周口技师学院志愿者协会的一名成员，自入会以来，前后参加过6次志愿服务活动，她说：“多次参加社会实践让我得到了锻炼和成长，不仅增长了见识，还学习到了很多东西，比如与伙伴如何通力合作，如何提高团体的凝聚力等。”

此外，周口技师学院志愿者协会还积极参与在我市举行的全国服装行业大会、全国农田水利现场会、省第十三届运动会、“情系家乡周口行”等重大活动。机械工程系四年级学生李杰回忆起第一次参加志愿服务活动时说：“2018年的省第十三届运动会，我负责运动员进场的安检和引导。那时候刚上大一，是第一次参加志愿服务活动，特别激动，早上5点就起床了，天冷冻得直哆嗦，但是坐上学校的大巴，我心里就只剩激动和期待了。晚上回到学校的时候虽然感到特别累，但是到了寝室还激动地向室友分享了所见所闻，真的很开心。”

据了解，在10月23日举办的市四运会开幕式中，周口技师学院共派出7名指导老师、320名学生组成开幕式方阵，为市四运会助力。

三千青年志愿者显担当

聚阳才能生焰，拢指才能成拳。两

年来，周口技师学院共出动志愿者义务指挥交通2万多人次，多次荣获市优秀青年志愿者组织奖、特殊贡献奖，其中有100多名志愿者获市“百佳”“优秀”青年志愿者称号。

正读室内设计专业三年级的学生赵小花，是学院的“年度优秀志愿者”。说起志愿服务工作，赵小花侃侃而谈：“去年疫情暴发的时候，我特别想去一线支援，后来因为种种原因没去成。今年咱们创建全国文明城市，志愿者协会说要招募交通文明引导员，我立马报名了，每天大概执勤两个小时，一点也不觉得累。无论是抗疫还是‘创文’，无论付出是大是小，我们都想着为社会，为这座城市作出自己的贡献。”

学生李杰自入学起就加入了志愿者协会，前后参加了约30场志愿服务活动。“河南省第七届残奥会是在周口举办的，当时给我分配的志愿服务工作是接送和照顾运动员起居。刚开始因为没有经验，遇到了很多困难，后来在指导老师的帮助下都迎刃而解了。几天的相处，我完全把他们当成了自己的家人，现在我们偶尔还联系呢。”李杰说：“‘创文’工作开展以来，同学们都积极参加志愿服务，现在学校的志愿者队伍越来越壮大了，不管是捡垃圾、打扫卫生，还是交通文明劝导，都是在为周口市创建全国文明城市出力，这让我很有成就感。”②10

文明礼仪常识

(二)言谈

言谈作为一门艺术，也是个人礼仪的一个重要组成部分。

1.礼貌：态度要诚恳、亲切；声音大小要适宜，语调要平和沉稳；尊重他人。

2.用语：敬语，表示尊敬和礼貌的词语。如日常使用的“请”“谢谢”“对不起”，第二人称中的“您”字等。初次见面为“久仰”；很久不见为“久违”；请人批评为“指教”；麻烦别人称“打扰”；求给方便为“借光”；托人办事为“拜托”等等。要努力养成使用敬语的

习惯。现在，我国提倡的礼貌用语是十个字：“您好”“请”“谢谢”“对不起”“再见”。这十个字体现了说话文明的基本的语言形式。

(三)仪态举止

1.谈话姿势：谈话的姿势往往反映出一个人的性格、修养和文明素质。所以，交谈时，首先双方要互相正视、互相倾听，不能东张西望、看书看报、面带倦容、哈欠连天。否则，会给人留下不礼貌的印象。

2.站姿：站立是人最基本的姿势，是一种静态的美。站立时，身体应与

地面垂直，重心放在两个前脚掌上，挺胸、收腹、抬头、双肩放松。双臂自然下垂或在体前交叉，眼睛平视，面带笑容。站立时不要歪脖、斜腰、曲腿等，在一些正式场合不宜将手插在裤袋里或交叉在胸前，更不要下意识地做些小动作，那样不但显得拘谨，给人缺乏自信之感，而且也有失仪态的庄重。

3.坐姿：坐，也是一种静态造型。端庄优美的坐姿，会给人以文雅、稳重、自然大方的美感。正确的坐姿应该：腰背挺直，肩放松。女性应两膝并

拢；男性膝部可分开一些，但不要过大，一般不超过肩宽。双手自然放在膝盖上或椅子扶手上。在正式场合，入座时要轻柔和缓，起座要端庄稳重，不可猛起猛坐，弄得桌椅乱响，造成尴尬气氛。不论何种坐姿，上身都要保持端正，如古人所言的“坐如钟”。若坚持这一点，那么不管怎样变换身体的姿态，都会优美、自然。

4.走姿：行走是生活中的主要动作，走姿是一种动态的美。“行如风”就是用风行水上来形容轻快自然的步态。正确的走姿是：轻而稳，胸要挺，头要抬，肩放松，两眼平视，面带微笑，自然摆臂。

（据中国精神文明网）
（未完待续）