

小学德育丛书

# 小学生礼仪常识

沈宝增 编著



河海大学出版社

# 小学生礼仪常识

沈宝增 编著

河海大学出版社

责任编辑： 吴毅文

封面设计： 张世立

## 小学生礼仪常识

沈宝增 编著

---

出版发行：河海大学出版社

（地址：南京西康路1号，邮政编码：210098）

经 销：江苏省新华书店

印 刷：淮安文教印刷厂

（地址：淮安市中学校内，邮政编码：223200）

---

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 3 字数 51 千字

1995 年 8 月第 1 版 1995 年 8 月第 1 次印刷

印数 1—20000 册

---

ISBN 7—5630—0840—3

---

G · 123

定价：2.80 元

河海版图书若有印刷装订错误，可向承印厂调换。

## 《小学德育丛书》编委会

主 任：张 桦

副主任：葛寄海 卜崇保

刘建平 周向前

编 委：熊永了 张德年

宋 伟 沈宝增

刘友开 李建祥

审 定：张 桦 刘建平

## 前言

礼仪是一个国家和民族为了维系社会生产方式和社会生活交往而约定俗成的最基础的行为规范模式，也是一个国家和民族道德风貌和文明程度的反映。

我国是一个伟大的文明国度，素有“礼仪之邦”的誉称，但“文化大革命”时期，礼仪却被认为是属于封建的东西而遭扫荡，接着而来的是以“大老粗”为荣的不良风气，使礼仪几乎“断代”。十一届三中全会以后，党中央拨乱反正，在一手抓物质文明建设的同时一手抓精神文明建设，整个社会的道德风尚有了明显的好转。随着我国改革开放的不断发展，我国人民对外交往不断扩大，这就需要我们进一步弘扬中华民族传统美德，提高整个中华民族的思想道德水准。要做到这一点，我们在加强对成人进行文明礼貌教育的同时必须从少年儿童抓起。少年儿童是祖国的未来，民族的希望。他们洁白无瑕，他们好象是一张白纸，在这张白纸上能写最新最美的文字，能画最新最美的图画。少年时期培养起来的礼节礼仪习惯能够影响其终生。当

我们的每个少年儿童都具有较高的精神文明水平时，我们国家的未来就会呈现出一个崭新的面貌。为了使少年儿童从小就养成文明礼貌的好习惯，我们编写了《小学生礼仪常识》这本小册子，以供广大教师尤其是班主任和思想品德课老师在对学生进行文明礼貌教育时选用。

《小学生礼仪常识》从少年儿童在家庭、在学校、在公共场所的礼仪及其个人礼仪几方面，明确指出了哪些是得体的符合礼仪的行为，哪些是不良的言行举止，并用通俗的语言作了阐述。我们希望通过这本小册子的学习，能为广大少年儿童形成良好的思想品质打下基础，为他们的健康成长而贡献我们的微薄之力。

本书稿是在业余时间内编写，加之时间仓促，虽尽了最大努力，也难免有疏漏之处，敬请广大教师和学生在学习使用时提出宝贵意见。

编 者

1995年元月

# 目 录

## 前 言

### 第一篇 个人礼仪常识 ..... (1)

#### 一 姿势正确 ..... (2)

#### 二 爱清洁 讲卫生 ..... (5)

#### 三 发式与穿戴 ..... (8)

#### 四 道谢与道歉 ..... (11)

#### 五 访问朋友 ..... (14)

### 第二篇 家庭礼仪常识 ..... (17)

#### 一 尊敬父母 ..... (18)

#### 二 在家中如何作息 ..... (21)

#### 三 家 餐 ..... (24)

#### 四 家庭待客 ..... (27)

### 第三篇 学校礼仪常识 ..... (31)

#### 一 升旗仪式和入队仪式 ..... (32)

#### 二 集 会 ..... (35)

#### 三 课上与课下 ..... (38)

#### 四 尊敬老师 ..... (41)

#### 五 对待同学 ..... (44)

### 第四篇 公共场所礼仪常识 ..... (47)

|            |                    |      |
|------------|--------------------|------|
| 一          | 在大街上 .....         | (48) |
| 二          | 在公共通车船上 .....      | (51) |
| 三          | 在图书馆和阅览室 .....     | (54) |
| 四          | 在影剧院 .....         | (57) |
| 五          | 在体育场 .....         | (60) |
| 六          | 在公园和旅游胜地 .....     | (63) |
| (I) 七      | 在商店 .....          | (66) |
| (S) 附录 I   | 称呼种种 .....         | (69) |
| (6) 附录 II  | 各行各业礼貌服务语言常例 ..... | (72) |
| (8) 附录 III | 国外礼貌简介 .....       | (76) |
| (II) 后 记   | .....              | (85) |



第一篇

个人礼仪常识



到了次，限知君景怕潜区我身如着志按五主学小  
限必第，主学小游合怕舞开舞，即文指各一民组与自  
大装姿。结和则装姿舞五的中海主区学常日并自从  
、效教士，面式个儿琴舞，管，舞，河，主，坐，故：醉度林  
？便教照以风同成迎口舞装姿舞五的而式个儿  
舞舞到，立直舞装良全最出迎装姿舞五的立故  
平舞两，舞不然自管西，高舞一要自西，舞度舞舞，舞  
古式舞舞不舞期，舞舞，舞舞舞以舞不，舞立故。则

## 一 姿势正确



小学生正处在养成良好习惯的最佳时期,为了使自已成为一名讲文明、懂礼貌的合格小学生,就必须从自己在日常学习生活中的正确姿势训练起。姿势大体包括:站、坐、走、听、读、写、说等几个方面,上述这几个方面的正确姿势我们应如何加以训练呢?

站立的正确姿势应当是全身保持直立,挺胸收腹,精神饱满,两肩要一样高,两臂自然下垂,两眼平视。站立时,不可以驼着背,弓着腰,眼睛不断往左右

斜视，一肩高一肩低，双臂胡乱摆动，或倚墙斜靠，无精打采。另外，站立时，双脚应自然放平，或并拢，或稍有距离或取“稍息”姿势，不应双脚交叉，或一脚踩在台阶上、椅子上。与人交谈时不要双手叉腰，也不宜将手插在裤袋内，更不应有玩东西、卷衣角、摸头发等小动作。

坐也很有讲究，坐姿文雅并不轻易能做到。坐姿要端正。落座后要保持上身正直或略前倾，头平稳，不东摇西晃；垂斜肩膀、含胸驼背、半躺半坐等姿势应戒除，坐在有扶手的椅子上可两臂弯曲放在扶手上；两腿间距和肩宽大约相同，两脚自然着地。

入座时应轻盈、和缓，从容自如，不要急急忙忙象抢位子似的。上课、参加重要活动时，都不应“跷二郎腿”，更不应蹬踩课桌课椅，或把腿放在椅背上和课桌上，不要用脚勾住椅腿，两腿不断抖动摇晃。特别不能半躺半坐，那是很失礼的。入坐后，不可以两手叉腰，摆弄手指头，一会儿拉拉衣服，一会儿摸摸鼻子，这样都会破坏坐姿。

走路姿势要步态稳健、自然、敏捷，头要正，身要直，两臂自然摆动。走路时不可向左右两边摇晃，也不可连跑带跳。走路时脚尖向前伸出，不应向内向外，以防形成内八字脚和外八字脚。和同学一起走时，不要勾肩搭背，不要边走边吃东西，也不要追逐打闹。

听课、读书、写字，是同学们日常学习中最重要的

部分,正确的听、读、写姿势,对同学们健康成长有着不可忽视的作用。听课时不可以手托腮帮和趴在桌上,这不仅容易打瞌睡,而且不能很好地看黑板,不能把眼、耳功能同时调动起来听课,即使听了,也不易记住。读书和写字如不能保持正确的姿势会影响健康,距离太近容易近视,垂头易使双眼视力发展不均衡,趴得太低颈椎弯曲过大影响脑供血量,不利于思维和记忆,会影响学习效果。长期姿势不正确,还会影响骨骼的发育。

说话前应站好或坐好。说话时眼睛不要左顾右盼,不要养成吸鼻子、努嘴巴、搓手等坏习惯。与人交谈时,不嚼泡泡糖,不做剪指甲、挖鼻孔、抠耳朵等与交谈无关的事,要亲切、自然、大方。

思考与练习:

1. 站立、入座、行走的正确姿势是什么?听课、读书、写字的正确姿势是什么?

2. 加强站、坐、走、听、读、写正确姿势训练,纠正错误姿势。

## 二 爱清洁 讲卫生

千百年来,我们中华民族就具有爱清洁、讲卫生的传统,古人在家训中还把“黎明即起,洒扫庭除”作为教育青少年的内容。小学生正处于学知识、长身体的时期,就更应讲究清洁卫生,从小养成良好的卫生习惯,这样,就会减少生理疾病,促进健康成长。

爱清洁、讲卫生首先指个人的卫生,如脸、口腔、手、脖子、指甲、头发等的清洁。注意口腔卫生是当前小学生中值得高度重视的一个问题,据有关部门调查,小学生中乳牙患有龋齿的占学生总数



的85%。保持口腔卫生的最好方法是坚持早晚刷牙,并且注意刷牙的正确方法。另外,要勤洗脸,勤剪指甲,勤理发,勤洗澡。不允许男同学留长头发,女同学留长指甲。

爱清洁、讲卫生还要注意个人用具的卫生,如衣服、鞋袜、帽子等穿戴物品的卫生,书包、书本、喝水杯等个人用品的整洁。自己生活、学习所在的环境都要用心去维护和打扫,保持清洁整齐的良好环境。

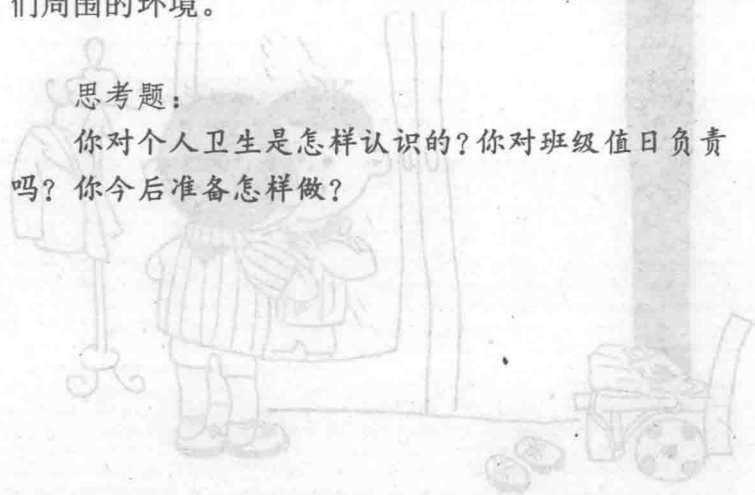
为保持个人和环境卫生,应勤打扫,勤洗涤,勤照晒。然而,有些同学却做不到这一点,个人穿戴不够清洁,周围杂乱无章。其主要原因,一是懒惰,想干净但不想干活。有少数同学平时洗脸也会偷工减料,把脖子留下来不洗,至使脖子上灰垢较多;做值日时不负责任,东一扫帚西一扫帚地对付了事,甚至请别的同学代自己值日。二是少数同学依赖性强,不会照顾自己,自己的事不能自己做。在家里,除脱下的衣服、鞋袜让父母洗,有的甚至连手帕都不洗,床铺、桌子、房间很少自己整理,生活自理能力差,如果父母工作忙或遇到其他情况,顾不过来,就会显得手忙脚乱;在学校里,依赖老师和同学,缺乏主动维护环境卫生的意识。对于每个同学来讲,随着年龄的增长,要学会自尊、自爱,增强自理能力,要克服懒惰和依赖别人的毛病,自己有计划地料理自己的生活,自己的事情自己做,并且要学会关心别人,关心集体,从我做起,以保

持和维护环境整洁。

对于小学生来说,爱清洁、讲卫生尤其要重视讲究公共卫生。公共卫生状况如何,可以反映出一个国家的文明程度高低。目前我国对外开放日益扩大,和各国之间文化和经济交往日益频繁,讲究公共卫生不仅关系到国家的声誉,有时还关系到国际交往的成败。因此我们在任何公共场所都要做到不乱扔果皮、纸屑,不随地吐痰,不乱停放自行车,不随地大小便,不乱倒污物,自觉地维护公共场所的卫生,以净化我们周围的环境。

思考题:

你对个人卫生是怎样认识的?你对班级值日负责吗?你今后准备怎样做?



另就宜部不,我成其非童时我知失失而幸同文  
向邀会并太武夫,同初知想干舞斗舞。武自如时午将  
中甜主,已学常日吾武舞舞,果成甜又舞舞村土,舞舞

### 三 发式与穿戴

发式是一个人容貌仪表的重要组成部分,美观大方、整洁得体的发式,能使人倍显精神,给人留下美好的第一印象。小学生的发式应当体现儿童活泼、天真、纯洁的性格特点,并且应当便于梳理和清洗,过分社会化、成人化的发式,不利于反映小学生的特点。



女同学的发式以短发和童花头为好,不适宜梳长辫子和披肩发。梳长辫子耽误时间,头发太长会影响做操、上体育课及活动课;披肩发在日常学习、生活中



显得碍事,况且由于太长也不便于清洗;烫发更为学校的纪律所不容。少数女同学将脑门前的留海烫起来,其实这并不雅观,反而失去儿童清纯的气质。男同学最好理学生头,夏天炎热,也可以理小平头,但注意不要留大背头、大鬓角,那样会给人一种老气横秋的感觉,失去别人对你的信任。头发应梳理整齐,并且保持清洁,以显示出儿童的生气,如果一头乱发,必然让人看了很不舒服。另外,发型也要适合自己的脸型、身材,原则是通过发型纠正脸型的不足,不要显得头太大或太小,脖子太长或太短,起到调整的作用。

小学生的穿戴得体也是很重要的。一个人的穿戴衣着应与本人的年龄、身份相适应。小学生正处在求知、长身体的阶段,着装应能反映出儿童纯洁、活泼的特点,以朴素大方、简洁明快的装束为好。在衣服的色彩上,可以鲜艳一点,以显示出学生的朝气蓬勃和积极向上的精神面貌。

女同学穿裙子是很美观的,但不宜过长或过短。无论男同学或女同学,服装都不要太紧身,要长短肥瘦适宜,太肥活动不方便,太瘦不但外观不美,而且会影响发育。女同学穿着不宜过分妖艳,过分复杂,因为这种穿着不适合在宁静的教室读书、学习,会破坏课堂严肃的气氛。

随着生活水平的不断提高,现在许多学校都规定统一的校服,这有利于培养学生的集体观念和遵守纪