

中学生礼育读本

尚礼



通常人们认识一个人是从仪表开始的。

初次见面时，仪表给人的基本印象，在很大程度上会影响人们对交往对象的好恶。

一般人的思维定势是仪表端庄、谈吐文雅者比不修边幅、举止粗俗者更有教养，更有品位。

适当的修饰和装扮不仅可以体现一个人的身份、个性、气质、才华，也可以体现对自己及他人的尊重。

也就是说，仪表影响着人与人之间的沟通效果，有时甚至关系到一个人的前途。

增城市华侨中学 编著



■ 华南理工大学出版社

SHANG LI

中学生礼育读本

尚礼



增城市华侨中学 编著

华南理工大学出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

尚礼: 中学生礼育读本/增城市华侨中学编著. —广州: 华南理工大学出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-5623-2947-3

I. 尚… II. 增… III. 礼仪—中学—课外读物 IV. G631.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 126220 号

总发行: 华南理工大学出版社 (广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

营销部电话: 020-87113487 22236378 87111075 87111048 (传真)

E-mail: z2cb@scut.edu.cn <http://www.scutpress.com.cn>

责任编辑: 朱彩翎 詹志青

印刷者: 广州市穗彩彩印厂

开本: 787mm×960mm 1/16 印张: 6.75 字数: 106 千

版次: 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1~8 050 册

定价: 28.00 元

版权所有 盗版必究

编 委 会

顾 问：姚广耀 刘仲华 刘子元

主 编：黄为众

副 主 编：吴群转

编 委：（按姓氏笔画排序）

云 虹 刘树威 陈少霞

陈树房 姚灶嫦 郭志艺

康淑芳 湛丽芬 谢利娜

前 言

我国素来享有“礼仪之邦”的美誉。崇尚礼仪可谓历史悠久，早在两千多年前，万世师表孔子就提出了“不学礼，无以立”。明代的颜元对“礼”也作了全面而深刻的阐述：“国尚礼则国昌，家尚礼则家大，身有礼则身修，心有礼则心泰。”这些精辟的论述把礼仪的重要作用揭示得淋漓尽致。尽管古代的礼仪与现代的礼仪已有很大差别，但其中许多富含人文精神的礼仪规范，无论在过去或现在，都给人以深远的启迪。在现代社会，明礼循礼已成为个人树立自身形象、赢得他人和社会尊重的前提，同时也是事业获得成功的重要条件。

崇尚礼仪是社会对每位公民的基本要求，应成为社会成员自己的精神追求。《论语·学而篇》中指出：“礼之用，和为贵。”“和”指和睦、和谐。孔子认为礼的作用，以保持和谐为贵，而目前构建和谐社会的总体方针与这是一脉相承的。和谐社会的构建，少不了约束和规则，但人们更需要一种和谐互助的人际关系，需要一个充满文明与友善、真诚与信任的空间。在建设和谐社会的今天，礼仪不仅是人与人之间联系、沟通、交往的纽带和桥梁，也是促进人类友好交往、和谐相处的道德规范之一，它反映了一个社会的文明程度和一个民族的精神风貌。因此，知礼行礼，是每一个公民应具备的社会公德。

礼仪教育不是一般的礼貌教育，而是一种修养道德、健全人格的教育。在相当长一段时间内，社会、学校对礼仪养成教育不够重视，而且当今有些父母不重视孩子基本礼仪常识的教育，或者没有做到以身作则，削弱了家庭应有的礼仪教育力量，导致青少年礼仪知识匮乏，使得当今的许多青少年只“知书”而不能“达礼”，缺乏谦让、

友好、尊重、体谅、理解等基本的礼仪修养。尽管要改变和扭转这种不良风气，单纯地依靠学校，将成为学校不能承受之重，但学校和教师仍责无旁贷！基于此，我们认为应把礼仪教育作为当代学生德育的重要内容，从最基本的礼仪规范入手，引导学生在约束和规范自身行为的同时，形成高尚的道德情操，使每个学子从一个眼神、一个微笑、一个点头之中就让人感到友善，并真诚地对待身边的人、事、物，进而使礼仪春风从校园吹向社会，让“礼仪之邦”大放异彩！

在各方的鼎力支持下，我们不遗余力，参阅了大量国内外相关著作，汲取了相关学科一些专家、学者的研究成果；走访了部分省市的相关学校，借鉴了他们的成功经验，并结合我们多年来德育工作以及当代中学生的实际，编写了《尚礼》这本中学生礼育读本。本书从“仪表之礼”、“尊师之礼”、“同学之礼”、“孝亲之礼”和“社会之礼”五方面介绍了相关礼仪知识。力图以简明易懂的形式、具体规范的操作让学生学会有关礼规，养成良好的礼仪习惯，做新时代的“淑女”、“绅士”。希望《尚礼》能起到抛砖引玉的作用。

在此，谨对给予我们大力支持和真诚帮助的各级领导、有关专家学者、相关学校等表示衷心的感谢！由于编者水平有限，书中难免会有纰漏，敬请不吝赐教和指正，在此深表谢意。

编 者

2008年9月

目 录

第一章 仪表之礼	(1)
第一节 仪容服饰	(2)
第二节 坐站行礼仪	(5)
第三节 谈吐礼仪	(8)
第四节 微笑礼仪	(11)
第二章 尊师之礼	(14)
第一节 路遇老师 笑问礼让	(15)
第二节 进出场室 大方得体	(18)
第三节 课堂学习 敬师讲礼	(21)
第四节 请教老师 虔心恳切	(24)
第五节 与师交流 坦诚虚心	(27)
第三章 同学之礼	(31)
第一节 彼此尊重 言语文明	(32)
第二节 同学相处 友好谦让	(35)
第三节 善于接受 勇于认错	(39)
第四节 受助于人 感怀于心	(42)
第五节 男女交往 把握距离	(45)
第四章 孝亲之礼	(51)
第一节 心存感恩 孝敬父母	(52)
第二节 主动沟通 体谅父母	(55)
第三节 聆听教诲 反躬自问	(58)

第四节	敬重亲长 遵循礼规	(61)
第五节	餐桌孝亲 讲究礼节	(64)
第五章	社会之礼	(67)
第一节	称谓礼仪	(68)
第二节	见面礼仪	(70)
第三节	待客做客礼仪	(73)
第四节	与会礼仪	(77)
第五节	出游礼仪	(79)
第六节	购物礼仪	(82)
第七节	电话礼仪	(85)
第八节	网络礼仪	(88)
综合实践活动		(93)
参考文献.....		(97)

第一章



表之礼

礼仪是一个人内在修养和素质的外在表现，而仪表礼仪是礼仪的重要组成部分。仪表就是人的外观，指人的仪容服饰、行为举止、表情谈吐等外表给人们的总体印象。仪表礼仪就是对仪表的具体规范。

通常人们认识一个人是从仪表开始的。初次见面时，仪表给人的基本印象，在很大程度上会影响人们对交往对象的好恶。一般人的思维定势是仪表端庄、谈吐文雅者比不修边幅、举止粗俗者更有教养，更有品位。适当的修饰和装扮不仅可以体现一个人的身份、个性、气质、才华，也可以体现对自己及他人的尊重。也就是说，仪表影响着人与人之间的沟通效果，有时甚至关系到一个人的前途。



第一节 仪容服饰

各抒己见

有些中学规定女生一律不准留长头发，违反者一定要剪短后才能回校上课。有人体谅学校的良苦用心，认为剪短头发不仅能体现女中学生的青春活力，更能让她们节约时间，专心学习。也有人认为这会对正在成长的青少年造成心理伤害，更有甚者认为这是在扼杀美。

请问，作为中学生的你对此有何看法呢？

经典回顾

【原文】冠必正，纽必结，袜与履，俱紧切。置冠服，有定位，勿乱顿，致污秽。衣贵洁，不贵华，上循分，下称家。

——《弟子规》

【译文】帽子要戴端正，纽扣要扣好，袜子和鞋子都要穿得服帖。放置帽子和衣服，应当有固定的地方，不可乱丢乱放以至弄皱弄脏。穿衣服注重的是整齐清洁，不在于昂贵华丽；而且穿着应当符合自己的身份，也要与家庭的经济状况相称。

学礼立品

仪容，简单来说是指人体不需要着装的部位，主要是面部，广义上还包括头发、手部以及穿着某些服装而暴露在外的腿部。仪容能传达出最直接、最生动的第一信息，是个人的精神面貌的反映。仪容会引起交往对象的特别关注，并影响到别人对自己的整体评价。服饰，指的是人们的着装和配饰。服饰体现着一个人的文化修养和审美情趣，透露一个人的身份、情绪等内在信息。得体、整洁、美观的服饰是一种“武器”，人们经常用它来改变或烘托自己的形象。我们要注意对自己的仪容进行合乎常规的修饰与维护，并使

自己的着装与配饰得体，给他人留下良好的印象。

应该做到

穿着校服要整齐，扣纽拉链理衣领。
勤换衣服勤洗手，早晚洗刷脸干净。
指甲要短不涂油，适时修剪不藏垢。
发常梳洗且得体，男女要求各不同。
男生前发不覆额，侧发不要掩耳朵。
后发不能及衣领，一身精神从头现。
男女学生莫染发，女生前发不遮眼。
学生若能重仪容，美好青春朝气现。



应该避免

1. 穿奇装异服，私自改动校服（如改窄裤筒），在校服上写字或画图。
2. 穿背心、露脐装、短裤、拖鞋等进入课堂。
3. 烫发，染发，涂指甲油，戴首饰（耳环、项链、手链等），浓妆艳抹。
4. 在别人面前剔牙，掏鼻，挖耳，修甲，搓垢。

见贤思齐

发人深省

美国行为学家迈克尔·阿盖尔曾经做过实验，他本人以不同的装扮出现于同一地点，结果受到的“礼遇”截然不同：当他以西装革履、风度翩翩的绅士模样出现时，那些向他问路、问时间的陌生人，大多彬彬有礼，这些人看似属于上流阶层，颇有教养；而当他以衣衫褴褛、蓬头垢面的无业游民形象出现时，接近他的人以流浪汉居多，而且多是来找麻烦的。

这个实验真是发人深省，让人不禁想起1960年9月尼克松和肯尼迪那场著名的出人意料的美国总统竞选电视辩论。缺乏电视演出经验的肯尼迪居然击败了以“电视演员”著称的尼克松。原来肯尼迪事先进行了练习和彩排，

还专门跑到海滩晒太阳，养精蓄锐，所以他在屏幕上出现时，神采飞扬、挥洒自如。他的对手尼克松的面部用了深色粉化妆，因而在屏幕上显得精神疲惫。后来的结果，众所周知，仪容得体的肯尼迪成了美国第35任总统。

相关链接

着装四原则

着装是一种无声的“语言”，直接反映一个人的涵养、品位。整洁端庄、雅致和谐的着装在人际交往中是尊重自己和他人的表现。着装应遵循以下原则。

1. TPO 原则

T、P、O 分别是英语中 Time、Place、Object 三个单词缩写的首字母。“T”表时间，泛指早晚、季节、时代等；“P”表地方、场所、位置、职位；“O”表目的、对象。TPO 原则是目前国际上公认的衣着标准。在不同的场合要选择不同的着装，例如出席会议、隆重仪式，一般应穿正规的服装或套装，不能穿夹克衫、牛仔裤，更不能穿短裤、背心；参加庆典、生日宴会、联欢晚会、节假日活动等，气氛比较欢快热烈，可选择色彩丰富，式样活泼、轻松的服装；到烈士陵园扫墓、到病房探视病人等，气氛都比较肃穆，应注意选择深色或素色的服饰，不能太艳丽，切忌大红大绿，而且服装款式也要给人以庄重感，不宜佩戴鲜艳的装饰物。

2. 协调性原则

得体的着装能起到修饰形体、容貌等作用，形成协调的整体美。服饰的协调整体美由人的形体、内在气质和服饰的款式、色彩、质地、工艺及着装环境等构成，要达到协调整体美就要恪守服装约定俗成的搭配规律，要注意色彩的搭配、长短的搭配。另外也要与饰物、鞋子、发型协调搭配。如花色丝巾可配素色衣服，而素色丝巾则适合艳丽的服装；穿西装时不能穿布鞋、凉鞋、拖鞋、运动鞋。

3. 个性化原则

着装的个性化原则，主要指依个人的性格、年龄、身材、肤色、爱好、职业等要素着装，力求反映一个人的个性特征，着重点在于扬长避短，显现

独特的个性魅力和最佳风貌。比如，较胖的人不要穿横条的衣服，肩胛窄小的人可以选择有衬肩的上衣，颈短的人可选择无领或低领款式上衣，而中老年妇女不能像少女一样穿超短裙。

4. 整洁性原则

在任何情况下，服饰都应该是干净平整的。衣服不应沾有污渍，不应有绞线的地方，更不应有破洞。扣子等配件应齐全，衣领和袖口处尤其要注意整洁。

交流平台

请你谈一谈，什么样的形象最能体现中学生的蓬勃朝气。

第二节 坐站行礼仪

各抒己见

有时我们会看到，在课堂上，个别同学背靠椅子，整个身子向下滑，“半躺”在椅子上；在升旗时，个别同学胸不挺，腰不立，站得松松垮垮。这些坐姿和站姿显然是不雅观、不严肃的，也与我们中学生朝气蓬勃的精神面貌格格不入。

那么，大家认为，什么样的坐、站、行姿势才规范得体呢？

经典回顾

【原文】坐如钟，立如松，行如风。

—— 俗语

【译文】坐如钟一样端正，站着如松树一样挺拔，行走如风一样轻快。

【原文】子曰：“质胜文则野，文胜质则史。文质彬彬，然后君子。”

—— 《论语·雍也》

【译文】孔子说：“品格质朴而不重视礼节仪表，人会显得粗野；但是只

注重礼节仪表，缺乏质朴的品格，就会显得虚浮；只有礼节仪表和质朴品格结合起来，才算是一个有教养的人。”

学礼立品

坐、站、行是日常生活中出现得最多的举止，它可以反映出一个人的性格和素质。端庄得体的坐姿，会给人以文雅、稳重、自然大方的美感；挺拔的站姿，会给人留下正直、自信、精神饱满的良好印象；从容、有节奏的步伐，会给人留下稳健、潇洒的感觉。另外，养成良好的坐、站、行的习惯，还可以保持体形，预防颈椎炎等疾病，维护自己的健康。



应该做到

坐要端正身稍倾，双肩展开脚着地。

头正肩平挺胸站，臂垂腰直腿并立。

走时抬头胸要挺，两眼平视肩放松。

面带微笑形象佳，自然摆臂步迹直。

应该避免

1. 坐时跷起二郎腿，不停抖动腿部。
2. 起立或入座时，猛起猛坐，弄得桌椅乱响。
3. 站立时，探颈歪脖，驼背塌腰，耸肩挺肚，拱臀弯膝，斜眼看人，无精打采。
4. 行走时，低头，驼背，晃肩，甩手，走八字步，扭腰摆臀，左顾右盼。

见贤思齐

孔子重礼节

大教育家孔子很注重礼节，对坐站行一点都不马虎。“席不正，不坐。”古代没有椅子和桌子，都坐在铺于地面的席子上，所以席子就相当于我们现在的椅子。席子没有摆正，他就不坐，由此可以知道孔子对坐有“端正”的要求了。孔子有个老朋友叫原壤，是挺有名气的一个人。孔子去拜访他，依礼，原壤应该出门迎接，不料他不但不出迎，而且“箕踞”以待。“踞”与坐不同，古时坐的姿势，先屈膝如跪，两胫向后，然后臀部坐于两足上。踞则臀先坐下，两足向前张开，两膝弓起，其形如箕，名为箕踞，不合乎礼。孔子见原壤如此行为，便当着弟子的面对他说：“你小时候不懂礼貌，长大了无所作为，现在老了还不注重礼节，真是祸害！”说着用手杖敲他的小腿。

在不同的场合，孔子的行走姿势是不同的。进朝廷的大门时，他谨慎地不踩门坎地跨进，以示对朝廷的恭敬；经过国君的座位时，他加快速度走，以示对国君的敬畏；从堂上退出来，走下台阶，他怡然自得地走；当他出使别的诸侯国时，他用小步像沿着一条直线毕恭毕敬地往前走。可见，孔子是重礼之人。

学学练练

【学规范练坐姿】

上身端正，头正，眼神专注，颈直，收腹，挺胸，立腰。女同学两腿自然合拢，男同学两腿自然分开，双手自然放在腿上，女同学还可以叠放前置。

【学规范练站姿】

头正：目光平视前方，面带微笑。

颈直：双肩展开，忌左顾右盼，收腹挺胸，提臀立腰。

臂垂：双臂自然垂放于身体两侧。

腿并：双腿并拢，两脚呈“V”形站立。

【学规范练走姿】

上身正，双目平，收下颌，正面容，

胸要挺，腰要立，左右臂，轻摆动，
行走时，要压膝，步迹直，似沿绳，
轻且稳，有节奏，行如风，要记牢。

第三节 谈吐礼仪

各抒己见

美国代表团某次访华时，美国国务卿带着蔑视的神色说：“中国人很喜欢低着头走路，而我们美国人却总是抬着头走路。”此言一出，语惊四座。显然这句话里包含着对中国人的极大侮辱。在这令人尴尬、为难的时刻，外交部长周总理不慌不忙，面带微笑地说：“这并不奇怪。因为我们中国人喜欢走上坡路，而你们美国人喜欢走下坡路。”话音刚落，便博得了满堂笑声，一个尴尬的场面就在笑声之中化解了，紧张的气氛又变得和谐融洽起来。

你认为，上述的例子生动地揭示了谈吐的什么特点？

经典回顾

【原文】动容貌，斯远暴慢矣；正颜色，斯近信矣；出辞气，斯远鄙倍矣。

——《论语·泰伯》

【译文】能常注意自己的容貌真诚谦和，就可以避免别人的粗暴和怠慢；能常注意脸色庄重严肃，就可以使自己日益接近诚信；能常注意说话的言辞和语气，就可以避免鄙陋粗野的错误。

【原文】子曰：“巧言令色，鲜矣仁。”

——《论语·学而》

【译文】孔子说：“满口花言巧语，满脸讨好的笑容，这种人实际上是没有多少仁德的。”

学礼立品

谈吐是反映人的涵养的一面镜子。得体而文明的谈吐，可以使人显得有教养，给人以美的好印象；反之，则显得粗俗。谈吐讲究自然大方，还要区分交谈对象。比如与上级、长辈交谈要表示尊重；与下级、晚辈交谈要亲切；男女之间交谈要文雅，不要开过分的玩笑，要注意距离。总之，我们一张口一举手一投足都要有意识地锻炼自己，做到谈吐不凡，举止端庄，优雅懂礼。

应该做到

说话态度诚且亲，眼神交流不可缺。
语调柔和话简练，情理相融又生动。
抑扬顿挫吐字清，说话快慢要适中。
措词谦逊恭又雅，注意场合看对象。
请您您好嘴边挂，谢谢抱歉不能少。
认同观点点点头，倾听专注不插话。
意见不一要冷静，委婉商量或回避。



应该避免

1. 与人对话时语气不恭（如嚣张、傲慢），肆意打断别人说话。
2. 与人交谈时眼神飘忽不定，或盯视、扫视、睨视、眯视他人，甚至漠视他人。
3. 与人交谈时或反复摆弄手指，或手插口袋，或指手画脚。
4. 与人交谈时吃零食，清喉咙。
5. 在与他人交谈中出现意见相左时，争得面红耳赤。