



高中生 礼仪常识

做文明的现代人

主编：滕春瑛

GAO ZHONG SHENG LI YI CHANG SHI
ZUO WEN MING DE XIAN DAI REN

天津教育出版社

PDG

高中生礼仪常识

——做文明的现代人

主 编 滕春瑛

天津教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高中生礼仪常识/滕春瑛主编. —天津: 天津教育出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-5309-5149-1

I. 高… II. 滕… III. 高中生—礼仪—基本知识
IV. G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 000396 号

高中生礼仪常识

出 版 人 肖占鹏

主 编 滕春瑛

责任编辑 李勃洋

出版发行 天津教育出版社
天津市和平区西康路 35 号
邮政编码 300051

经 销 天津市新华书店

印 刷 天津市宝文印务有限公司

版 次 2008 年 6 月第 1 版

印 次 2008 年 6 月第 1 次

规 格 787×1092 1/16

字 数 150 千字

印 张 13.25

印 数 1~2000

定 价 20.00 元

序 言

文明礼仪是人类文明和社会进步的重要标志,是精神文明的一个重要内容,是一个人道德品质的外在表现,也是衡量一个人受教育程度的标尺。古人常说:“礼可正人,礼能生威,礼助成事”。孔子曰:“不学礼,无以立。”自古以来,人们就非常重视礼仪习惯养成教育,因为良好的习惯,是一个人成功的阶梯。青少年文明礼仪教育,是在新的历史条件下,提高全民族道德素质、进一步加强社会主义精神文明建设的一个重要内容,是加强和改进未成年人思想道德建设的一项重要举措;对传承中华文明、振兴民族精神、构建和谐社会具有十分重大的现实意义和深远的影响。

近年来,市委高度重视青少年思想道德建设工作。我市坚持以科学发展观为指导,积极贯彻落实社会主义荣辱观,在加强和改进未成年人思想道德建设方面做了大量卓有成效的工作,取得了积极进展。我们要总结经验,把加强和改进未成年人思想道德建设工作摆在更加突出的位置,认真落实胡锦涛总书记“坚持育人为本,德育为先,把立德树人作为教育的根本任务”的指示精神,努力增强工作的针对性和实效性,推动未成年人思想道德建设工作再上新水平。中共中央政治局常委李长春同志在天津考察未成年人思想道德建设工作时曾对我市工作给予充分肯定,他指出,天津市委始终坚持“两手抓、两手都要硬”的方针,在加强和改进未成年人思想道德建设方面见事早、看得远、抓得实、效果好,创造了许多好的经

验,是难能可贵的。

天津市第25中学坚持把加强和改进未成年人思想道德建设摆在学校工作的重要位置,积极采取有效措施,开设礼仪校本课程,丰富校本教材,形成了自身特色,取得了显著成果。这本《高中生礼仪常识》,汇集了学校有丰富教育经验和一线教师的调研成果,涵盖了学生仪容仪表、着装打扮、坐立行走、言谈举止、待人接物、学校生活、社会生活、家庭行为、涉外交往等方面的内容,是一本生动、实用的教材,是我市教育战线广大德育工作者在新形势下实施学科德育创新发展、深入推进社会主义荣辱观教育的具体体现;对于我市教育系统深入实践社会主义核心价值体系,深入开展社会主义荣辱观实践活动,扎实开展“迎奥运、讲文明、树新风”活动等都有十分有益的借鉴作用。相信《礼仪》校本教材的使用和校本德育课程的开发必将对学生综合素质的提高产生积极的促进作用。

天津市第25中学编写的《高中生礼仪常识》与广大读者见面了。这本书的出版,对于中小学进一步加强和改进未成年人思想道德建设,切实增强德育工作的实际效果,具有指导意义。希望天津市第25中学以出版《礼仪》为新的起点,进一步加强和改进未成年人思想道德建设工作,继续全方位推进德育创新的学科化建设、主体化实践和网络化运用工作,为培养中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人作出新的更大的贡献。

是为序。

李旭炎

2008年4月2日

目 录

第一章 个人形象礼仪篇	1
第一节 谈吐高雅 文质彬彬	
——言谈礼仪	1
第二节 端庄靓丽 落落大方	
——仪容、仪表礼仪	10
第三节 衣着得体 彰显个性	
——服饰礼仪	24
第二章 日常生活礼仪篇	29
第一节 以礼相见 态度真诚	
——见面礼仪	30
第二节 遵纪守法 谦恭礼让	
——交通礼仪	43
第三节 语言规范 尊重他人	
——现代通讯礼仪	59
第四节 邻里和谐 其乐融融	
——邻里关系礼仪	72
第三章 家庭礼仪篇	79
第一节 孝敬父母 学会感恩	
——对待父母的礼仪	80

第二节	尊老爱幼 传承美德	
——	对待老人和儿童的礼仪	89
第三节	以礼待人 热情友好	
——	在家待客礼仪	93
第四节	滴水之恩 涌泉相报	
——	父母生日寿辰礼仪	98
第五节	先人后己 学会礼让	
——	家庭餐饮礼仪	102
第四章	社会礼仪篇	107
第一节	遵守公德 慎独自律	
——	公共场所礼仪	107
第二节	举止文明 爱护环境	
——	游览观光礼仪	120
第三节	热情友好 仁爱爱人	
——	拜访与待客礼仪	128
第四节	注重形象 举止文雅	
——	宴会餐饮礼仪	136
第五章	涉外礼仪篇	156
第一节	尊重风俗 尊重习惯	157
第二节	尊重国格 不卑不亢	
——	涉外见面与态度礼仪	159
第三节	求同存异 态度坦诚	161
第四节	入乡随俗 尊卑有序	
——	排序的礼仪	163
第五节	回避隐私 礼品适宜	
——	交谈与馈赠的礼仪	164

第六节 讲究诚信 遵时守约	
——拜访的礼仪	168
第六章 校园生活礼仪篇	170
第一节 礼貌入校 展示形象	
——入校礼仪	171
第二节 按时离校 平安回家	
——出校礼仪	174
第三节 精神饱满 积极参与	
——上课礼仪	176
第四节 文明休息 按时上课	
——课间礼仪	179
第五节 尊师重道 心怀感恩	
——师生交往礼仪	181
第六节 乐群利群 交友相益	
——同学之间交往礼仪	185
第七节 轻声轻语 文明进出	
——进出办公室礼仪	194
第八节 准时到会 遵规守纪	
——集会礼仪	195
第九节 文明就餐 爱惜粮食	
——食堂就餐礼仪	199
编后语	203

第一章 个人形象礼仪篇

第一节 谈吐高雅 文质彬彬

——言谈礼仪



名人指点

“彬彬有礼的风度，主要是自我克制的表现。”

——爱迪生

“语言有三美，意美在感心，音美在感观，形美在感目”。

——鲁迅

古人曰：“一人之辩，重于九鼎之宝，三寸之舌，强于百万之师。”



礼仪我知道

我们每天在日常生活、工作、学习和娱乐等活动中都需要说话，人与人之间常常是靠交谈来表达思想感情、联系工作和事务往来的。人际交往离不开交谈，交谈要靠语言。说话得体与否常常决定许多事情的进行是否顺利，甚至成败，交谈在交际中的重要性，

是不应忽视的。作为青年学生在学校受过多年教育，更应该在这方面多加注意并努力成为楷模。言谈礼仪主要包括如下三个方面。

一、常用的礼貌用语及适用原则

（一）问候语

1. 通用的问候语有“你（您）好”，“你（您）早”，“早上好”，“早安”，“下午好”，“午安”，“晚上好”，“晚安”等。

2. 原则

①问好时原则上对同学同辈或年龄相仿的人可直接称呼“你”，对长辈、师长或领导要尊称“您”。

②对第一次见面的人应称“您好”。

③对家中长辈不要嫌麻烦或觉得过于熟悉而疏于问候。

（二）请托语

1. 一般来说，向人提出请求时应当“请”字当先，而且应语气诚恳，因为这是你在向别人提出请求。

2. 原则

①在校无论向同学、老师提出请求，都要“请”字当头，在家向长辈提出要求时也要用“请”字。懂礼貌的人容易获得帮助。

②向别人提出重大请求时，要注意把握恰当时机，当别人拒绝你的请求时，应予以理解，并且为对方做出的努力表示感谢。

（三）致谢语

1. “非常感谢”、“十分感谢”、“谢谢”、“多谢”是常用的致谢语，此外，还有“有劳”、“难为你了”、“劳您费心了”等。

2. 原则

①接受别人的帮助和关心时，一定要表示感谢。

②无论对你的帮助是否真正有效，也无论帮你的是大事小事，只要是别人为你服务了，都应表示感谢。

③无论对方是大人还是小孩，都应向对方表示真诚的感谢。

（四）赞美语

1. “太好了”、“太美了”、“真漂亮”、“很好”、“非常好”、“太棒了”等都是常使用的赞美语。

2. 原则

①善于发现与欣赏别人的优点、长处，且真诚的赞美，能拉近彼此的距离，融洽感情。

②赞扬别人是一种交际方法，表示对人的尊重，漠视别人就是对别人的不礼貌。

③听到别人赞美后应表示谦虚或感谢。

（五）迎送语

1. 欢迎语常有“欢迎”、“欢迎惠顾”、“欢迎光临”等；送别语常有“再见”、“慢走”、“祝旅途愉快”、“多保重”、“路上小心”、“一路平安”等。

2. 原则

①说欢迎语时要语气轻松，面带微笑，表示发自内心的欢迎。

②离别时要说吉祥话，祝人一路平安或一路顺风，不可用会产生歧义的不吉祥用语。

（六）道歉语

1. 通常使用的表示道歉的用语有“对不起”、“请原谅”、“很抱

歉”、“打扰了”、“不好意思”等。

2. 原则

①打扰了别人或给别人造成损失时，无论影响大小，都应真诚道歉。

②如果冒犯了别人却连一句道歉的话都不说，会给人一种蛮横无理的感觉，是不会受人欢迎的。

（七）祝贺语

1. 祝贺语是在节日里或别人有喜事、获得成功的情况下运用，一般祝贺语有“恭喜”、“祝您成功”、“祝您顺利”等，还有“新年好”、“春节快乐”等。

2. 原则

①祝贺语要分不同场合和所祝贺的内容来决定。

②别人向自己说了祝贺语后，一般应热情回颂。

（八）推托婉转语

1. 有时别人提出来的事情需要婉言谢绝或推托，可用“对不起”、“我不能接受”；或“多谢你的好意”、“我不能收礼物”或“这是机密，不能随便告诉别人”等。

2. 原则

①既是婉转语就要说得既客气委婉又要把拒绝的意思说明白，切忌态度生硬或暧昧。

②注意考虑对方的心情、面子等，应尽量委婉。

（九）其他常用礼仪词

请人原谅说“包涵”； 请人批评说“指教”；

托人办事用“拜托”； 求人帮忙说“劳驾”；

求给方便说“借光”； 麻烦别人说“打扰”；
请人指点说“赐教”； 中途离开说“失陪”；
礼貌不周说“失敬”； 请人勿送说“留步”；
分别又重逢说“久违”……

二、现代礼仪称呼

礼仪称呼，指的是人们在日常交往应酬之中所采用的彼此之间的称谓语，与人交往称谓在先。选择正确适当的称呼，反映着一个人的教养，同时也反映对交谈对方的尊敬程度，甚至体现着双方关系发展所达到的程度。交往中一定要注意选择正确适当的称呼，不能有丝毫大意疏忽。

（一）对普通人的称呼

1. 以同志相称。同志原指志趣相同或志向相同的人，后来凡是政治理想相同，或同政党的成员相互间皆称为同志。当去陌生的地方找人办事时，可以称对方为同志。

2. 以职务、职称相称。如××校长、××主任、××工（程师）、××主编。

3. 直呼其名或昵称小名。用于熟人或朋友或亲属间长辈对小辈，或单位上级对下级可直呼其名。

4. 敬称法

①以先生、老师相称。对于有成就者、有身份者、年纪长者，以及科技、教育和文化界人士均可以“先生”、“老师”相称。

②在姓氏后冠以“老”。这是对德高望重的年长资深者的称呼。

5. 学术称呼法

科教单位的人们经常以学衔作为称呼，如××博士。

6. 职业称呼法

直接以被称呼者的职业作为称呼。如教练、法官、律师、会计、医生、护士、警官。

7. 称呼小姐、女士、先生。这是对于商业服务行业的从业人员，一般约定俗成地按性别的不同称呼为小姐、女士或先生，其中未婚女性称小姐，已婚女性或不明确其婚否者则称“女士”，对男子则称“先生”。

（二）对长辈人的称呼

对年长的女士称阿姨、伯母、大娘、奶奶等；对年长的男士称叔叔、伯父、大爷、爷爷……

三、交谈礼仪

（一）交谈原则

1. 声调要平和

交谈时应口齿清楚，声音平和，音量适当，语速不快不慢，宜用轻声。

2. 表情要自然

谈话时面部表情要亲切自然，语言要得体，态度宜热情，诚恳、大方，用语要贴切，与人交谈时不宜离得太远，但也不要离得太近，交谈距离以对方能听清讲话内容为适宜。

3. 手势要适当

谈话时，不要用手指人，手势可用但不要动作过大。

4. 谈话要有思想

在谈话中要准确把自己掌握的知识表达出来，让对方感到你是有修养的人。

5. 不要信口开河

谈话前，要用心考虑，把想要表达的内容，用合理而有风趣的方式说出来，不要口若悬河，言之无物。

6. 善于察言观色

①与人谈话时，要避免以自我为中心，要让别人也有讲话的机会。

②应照顾对方的知识和兴趣，如发现对方对交谈的内容没有兴趣，应转移话题，重新选择双方兴趣的共同点、可以继续交流的内容。

③谈话时，不要涉及国家机密、民族和宗教禁忌以及有关个人隐私等敏感的话题。

④在别人谈话正兴致很高时，切勿打岔，如果自己没有独到的见解就保持沉默，但当众人都谈笑风生时自己也不应默然冷坐，应尽可能参与其中。

（二）交谈的要求

1. 要有明确的主题

在某一特定的时间或场合内，交谈是围绕一个中心内容来进行的，这就是交谈的主题。

2. 礼让为尊，不抬扛

抬扛是指在交谈时强词夺理，固执己见，喜爱争个我高人低。一般情况下，交谈允许各抒己见，但不必非争出个你赢我输，自以

为是，或得理不让人，无理辩三分，是不合交谈主旨的。交谈中要记住“给予与接受”的原则，请教并静听对方的意见。

3. 善于做一位听众

愚者善说，智者善听。善于做一个听者，有时比说更难，在相互交谈时，应目光注视对方，以示专心；对方发言时，不左顾右盼、心不在焉或注视别处，不应显出不耐烦的样子，也不要看手表，或做出伸懒腰、打哈欠、玩东西等漫不经心的动作。

4. 慎言与忌讳

与人交谈中任何有关个人隐私的问题都是不合适作为交谈内容的，如不要问女人的年龄、婚否，对方不愿意回答的问题，不要究根问底，遇到对方反感的问题，应立即转移话题。

5. 学会赞美

人的本性是期望被赞美，一个有修养的人能发现别人值得称赞的地方，并能恰到好处地对别人说出赞美的话语。常用方法有：直言说出对别人的夸奖；或是委婉地、间接地赞美。赞美要适度，要恰如其分，如果太过分、太夸张、言过其实，就会有吹捧、恭维之嫌。

6. 开玩笑要适度

开玩笑的出发点应该是使谈话变得生动、有趣，达到幽默、妙趣横生的目的。但开玩笑的话题切忌涉及别人的长相或生理上的缺陷、挖苦取笑别人、让人难堪或有损其人格尊严，开玩笑一不要说有损人格的话，二不要说黄色笑话。

7. 应尽量避免的错误

①忌荒诞低级趣味；②忌故意卖弄自己的学问；③忌自吹自

播；④忌自我封闭不说话；⑤忌经常诉苦；⑥忌尖酸刻薄；⑦忌“紧急刹车”；⑧忌太多口头语；⑨忌啰嗦；⑩忌马拉松式交谈。



阅读与思考

人与人之间相处，人与人之间信息交流，首先是通过交谈开始的。离开了语言，人与人之间的沟通就失去了桥梁。在中国漫长的历史进程中，涌现了无数诸如孔子、孟子、苏秦、张仪等一大批凭“三寸不烂之舌”而能一言兴邦的杰出游说家。古代曾有一个小孩凭借三寸之舌和过人胆量，救了全城百万人性命的感人故事：一天，楚霸王项羽率大军围攻魏国占领的外黄城，城内守将彭越抵抗不住，半夜逃走。外黄城开门投降。项羽入城后，命令城内凡15岁以上男子集结城东，准备全部活埋。号令一下，全城百姓哭天嚎地。这时一个小孩挺身而出求见项羽。项羽听说小孩求见，倒也惊异。问他：你小小年纪，也敢来见我？小孩说大王是人民的父母，小臣就是大王的赤子，儿子见父母有何不敢？项羽本来爱听夸奖，小孩开口就能感动人，项羽备感欢喜。问他有什么事，小孩从容地说：外黄百姓久仰大王恩德，只因彭越突然攻来，无奈暂时投降，但是整天盼大王来救。今天大王终于来了，百姓非常感激，可是宫中传有一种谣言，说要把15岁以上男子全部活埋，我认为大王德同尧舜，威过汤武，不会这样做。况且屠杀后对大王有害无益。听了小孩的话以后，项羽权衡利弊，终于答应了孩子的要求。就这样，一个小孩凭三寸之舌和过人的胆量，救了全城百万人的生命。