

有礼走遍天下 无礼寸步难行

金文 编著

校园礼仪

宝典



精华版

四川出版集团 四川文艺出版社

有礼走遍天下 无礼寸步难行

金文 编著

校园礼仪

宝典



精华版

四川出版集团 四川文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

校园礼仪宝典 / 金文编著. —成都: 四川文艺出版社, 2008.8

ISBN 978-7-5411-2728-1

I. 校… II. 金… III. 礼仪—青少年读物

IV. K891.26-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第120532号

校园礼仪宝典

Xiaoyuan Lixi Baodian

金文 编著

策划组稿 朱 兰
责任编辑 朱 兰
封面设计 刘 欣
内文设计 史小燕
插图 西华大学花圃子动漫工作室
责任印制 龙小龙
责任校对 文 诺
书 号 ISBN 978-7-5411-2728-1
开 本 880mm×1230mm 1/24
字 数 140千
印 张 7
版 次 2009年1月第1版
印 次 2009年1月第1次印刷
出版发行 四川出版集团 (成都槐树街2号)
四川文艺出版社
电 话 (028) 86259285[发行部]
(028) 86259303[编辑部]
邮政编码 610031
网 址 www.scwys.com
印 刷 四川五洲彩印有限责任公司
定 价 16.00 元

版权所有, 违者必究, 举报有奖。举报电话: (028) 86697071 86697083

本书若出现印装质量问题, 请与出版社调换。电话: (028) 86259301



亲爱的同学们，我是你们的好朋友笑笑姐姐。一听我的名字，大家就知道我是一个爱笑的女孩子。是的，微笑是一个人最具亲和力的名片，在与人打交道的过程中，最主要最经常使用的礼仪形式就是面带微笑。在现代社会，学会自信与微笑，文明处世、礼貌待人，是一个人走向成功的起点。

我国素有“礼仪之邦”的美誉，尚礼之风流传百世。文明礼仪对于提高人的素养，促进社会的和谐、文明与繁荣，起着重要的作用。文明礼仪是一种功能奇特的润滑剂，它能化解人与人之间的矛盾，协调人与人之间的关系，使人心得以凝聚，使人品得以升华。

礼仪是在人际交往中，以一定的、约定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的过程。礼仪涉及穿着、交往、沟通、情商等内容，它是一个人内在修养和素质的外在表现。在全面开放的现代社会，礼仪在人际关系中的协调作用就显得更加必要，更不可缺少。《校园礼仪宝典》一书，就是专门为即将走入社会的青少年朋友编写的，它最大的特色在于针对性和实用性。本书设有



一味强调礼仪的理论知识，而是更注重校园礼仪的指导性和可操作性，为同学们提供了不同场合中的行为指南。可以帮助青少年朋友解决一些实际的具体问题，因此也可以说是一本校园文明礼仪行为的实用指导手册。

学生以学习为主，在打扮和穿着上应以纯真和自然为美，不应该过多地追求时髦和刻意地修饰自己，这也是学业上、经济上的要求。当然，作为对即将成人的青少年朋友进行养成教育的读物，本书还是介绍了一些有关仪容化妆、仪表穿着以及饰物佩戴等方面的知识，这也是文明社会对每一个青少年朋友礼仪修养的基本要求。

青少年朋友们，美妙的青春年华像一条小河，正如歌如诗地在你们的身边静静流淌。光阴荏苒，你们在一天天地长大，一天天走向成熟。为了迎接自己长大成人，为了更顺利地迈入社会，大家都应该加强各种养成教育，也包括有关礼仪方面的修养教育。今天，就和笑笑姐姐一起，从微笑开始，做一个讲文明、懂礼貌、重礼仪的、有修养的现代人吧！



目 录

第一章 学生的礼仪与修养

第一节 “不学礼，无以立” 001

*相关链接 常用礼貌用语七字诀 002

第二节 在校期间的礼节礼仪 003

*相关链接 弟子规(节选) 005

第三节 站姿的礼仪 007

*知识窗 几种节日礼仪习俗(1) 010

第四节 坐姿和走姿的礼仪 011

*知识窗 几种节日礼仪习俗(2) 016

母亲节 父亲节

*相关链接 古代礼仪故事(1) 017

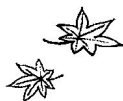
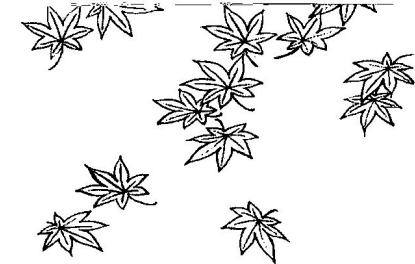
五常化干戈 孟子休妻

第二章 个人礼仪(上)

第一节 仪容美 019

第二节 美容化妆的技巧 022

*知识窗 几种节日礼仪习俗(3) 027





元旦 春节

第三节 肌肤的护理 029

第四节 手与脚的健美 034

*知识窗 几种节日礼仪习俗 (4) 038

元宵节 清明节 端午节

中秋节 重阳节

第五节 头发的保养 040

*相关链接 古代礼仪故事 (2) 043

卫国新妇 村妇识帝王

第三章 个人礼仪 (下)

第一节 不同场合的服饰搭配 045

第二节 服饰的礼仪与搭配技巧 049

*相关链接 面试时的衣着服饰 055

第三节 仪态美与体态语言 056

*知识窗 几种节日礼仪习俗 (5) 060

三八国际劳动妇女节

五一国际劳动节

教师节 国庆节

第四节 语言艺术与礼仪修养 062

*相关链接 幽默故事 069

孔子与可口可乐

第五节 练习优美声音 069

*知识窗 几种节日礼仪习俗 (6) 073

情人节 愚人节 狂欢节

第六节 风度美 075

*相关链接 现代礼仪故事 (1) 077

宽恕别人就是爱自己

尊师的故事

第四章 学校礼仪(上)

第一节 学校礼仪的基本要求 079

第二节 和谐的师生关系 082

*知识窗 到国外旅游需讲究小节 085

第三节 真诚的同学友情 086

*相关链接 三字经·社交 088

*相关链接 三字经·隐私 090

第四节 课堂礼仪 090

第五节 起居饮食的礼仪 093

*相关链接 餐饮礼仪 096

*相关链接 现代礼仪故事(2) 100

演讲的题外话 景泰蓝食筷

第五章 学校礼仪(下)

第一节 图书馆礼仪 102

第二节 上网的礼仪 104

*相关链接 社交礼仪 106

第三节 升旗降旗仪式的礼仪 110

第四节 开学、毕业及校庆典礼礼仪 113

第五节 入团和成人宣誓仪式礼仪 115

*知识窗 国旗的悬挂 117

第六节 文艺晚会的礼仪 118



第七节 体育比赛的礼仪 121

*相关链接: 现代礼仪故事 (3) 123

罗斯福保密 微笑效应

第六章 实用交际礼仪

第一节 电话礼仪 125

第二节 书信礼仪 130

*知识窗 外交文书、对外文书的种类和礼仪要求 134

第三节 礼仪辞文 136

*知识窗 色彩的礼仪象征 139

第四节 求职礼仪 140

*相关链接一 写求职信最好能做到的几个“不要” 147

*相关链接二 如何应对面试的“十大必考题”? 148

*相关链接三 现代礼仪故事 (4) 151

不该有的铃声 眼睛的颜色

*相关链接四 贺卡妙语 152

喜庆赠言 154

毕业赠言 154

古代礼仪交往妙语 155

现代礼仪交往妙语 159

后 记 162





第一章 学生的礼仪与修养

第一节 “不学礼，无以立”

我国是一个具有五千多年历史的文明古国，以“礼仪之邦”闻名于世。古人常说：“不学礼，无以立”，“人无礼而不生，事无礼而不成，国无礼则不宁”。在我们的日常生活中，随时都要以礼仪相伴随，这是人们相互了解、相互尊重的需要。

在现代社会，讲文明、讲礼貌是每一位公民必须具备的社会公德。一个人一生的成长期是在学校度过的，在学校中掌握和理解礼仪的要求，会成为一生的行为习惯，影响到未来的工作与生活。学习礼仪知识不仅有助于提高个人的形象，还能提高每一个人的文明程度。作为正在校园里接受教育的学生来说，在学习文化课、专业课的基础上，掌握一定的礼仪知识，使自己的仪表仪容、言谈举止、气质风度与众不同，是非常必要的。

可是，在我们身边，会看到这样的情形：在某校举办的高雅音乐欣赏会上，同学们丝毫没有“观剧礼仪”的意识，他们有的把音乐会当成了休闲娱乐场所，时而乱走，时而使劲摇座椅；有的带零食饮料进场，噼噼啪啪吃个不停；演出中，还不时听到手机此起彼伏的声音。演出结束后，工作人员往往要花大量时间清理满地的果皮纸屑。

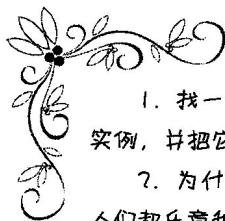
这样的情形在校园里发生是非常令人遗憾的，这是一种极不礼貌、缺少礼

仪修养的表现。在国外，很多学生把欣赏音乐视为重要礼仪活动，通常着装庄重，甚至要穿清一色的礼服进场，把它看成是接受艺术礼仪教育的课堂。

学校是人生成长旅途上的关键阶段，在这个时期我们应该明白什么是正确的行为准则，如何正确看待礼仪问题，为什么要尊重别人。这将会使我们的校园生活美好而和谐。

“不学礼，无以立”，笑笑姐姐希望通过本书，能够和大家共同分享礼仪规范，让大家在学校的基本生活和人际交往过程中学会应有的仪表仪态和行为规范，学会在不同的场合规范自己的行为与语言，在激烈竞争的社会中，做一个有知识、有教养，可以赢得别人尊敬和喜爱的人。

青少年朋友们，学好文明礼仪规范，不要让自己输在起跑线上！



1. 找一找你和身边伙伴遵守礼仪规范的实例，并把它们记录下来。

2. 为什么在交往中，有些人相貌平平，人们却乐意和他交往？



笑笑姐姐提问

相关链接

常用礼貌用语七字诀

与人相见说“您好”	问人姓氏说“贵姓”	问人住址说“府上”
仰慕已久说“久仰”	长期未见说“久违”	求人帮忙说“劳驾”
向人询问说“请问”	请人协助说“费心”	请人解答说“请教”
求人办事说“拜托”	麻烦别人说“打扰”	求人方便说“借光”
请改文章说“斧正”	接受好意说“领情”	求人指点说“赐教”
得人帮助说“谢谢”	祝人健康说“保重”	向人祝贺说“恭喜”



老人年龄说“高寿”	身体不适说“欠安”	看望别人说“拜访”
请人接受说“笑纳”	送人照片说“惠存”	欢迎购买说“惠顾”
希望照顾说“关照”	赞人见解说“高见”	归还物品说“奉还”
请人赴约说“赏光”	对方来信说“惠书”	自己住家说“寒舍”
需要考虑说“斟酌”	无法满足说“抱歉”	请人谅解说“包涵”
言行不妥说“对不起”	慰问他人说“辛苦”	迎接客人说“欢迎”
宾客来到说“光临”	等候别人说“恭候”	没能迎接说“失迎”
客人入座说“请坐”	陪伴朋友说“奉陪”	临分别时说“再见”
中途先走说“失陪”	请人勿送说“留步”	送人远行说“平安”

第二节 在校期间的礼节礼仪

学校是一个人成长的地方，校园礼仪是学生和教师应共同遵守的，也是学生的一门必修课。因此，学生在校期间的礼节礼仪要求就显得尤为重要。

一 尊师礼仪

1. 尊重教师的劳动。教师的辛勤劳动体现在教学上，学生虚心学习，认真听好老师的每堂课，取得良好的学习成绩，这是对老师最大的尊重。

2. 尊重教师的人格。古人曰：“一日为师，终身为父。”可见教师在人们心中的地位。作为学生应从心里敬重老师，尊重老师的人格。学生和老师谈话时，应主动请老师坐，若老师不坐，学生应该和老师一起站着说话。同老师谈话，要集中精神，姿势端正，双目凝视老师，有不同看法时，可及时向老师请教、探讨。要虚心接受老师批评，不可当场顶撞老师。

3. 礼仪形式。见到老师应问好、行少先队队礼或鞠躬行礼；上下课要起立迎送；进老师办公室时要轻轻敲门或喊报告，然后开门进去，行礼后说明来意；在老师办公室、寝室不能乱翻动老师的物品；休息时间最好不打扰老师；到办公室或老师家不宜逗留过久，办完事应尽快离开等等。

二 课堂礼仪

学生应在上课铃响前进入教室，做好课前准备，脱帽端坐恭候老师到来。如果遇到特殊情况，不得已在老师上课后才进入教室时，应注意礼貌道歉：应先在教室门口轻轻叩门或喊“报告”，得到允许后，才能进入教室，然后要诚实地向老师说明迟到的原因，得到老师谅解和允许后，迅速而轻声地归座。老师走进教室，班长喊“起立”，全体同学立即起立，并向老师问候“老师好！”声音要响亮，待老师回礼后再轻轻坐下。课堂中应保持肃静的气氛，一方面为老师教学创造良好环境，另一方面也有利于自己专心学习。课堂上要集中注意力，积极发言。有问题未经老师允许不要在座位上大声喊，回答老师的问题时，表情要大方，声音要清晰，不要扭扭怩怩或故意做出滑稽的举止引人发笑。

下课铃响，老师说“下课”后，全班同学起立站好，说“老师再见！”目送老师离去后再自由活动。

三 学生仪表

在校的学生尚处于求学阶段，因此，学生的仪表应以朴素大方、活泼整洁为原则。

女生的发式以简洁、易梳理为宜，不宜烫发、盘发，以免破坏了女学生清纯、活泼的形象。女生在校的仪容应追求自然美。其实青春、天然的少女肌肤是最美的，即使是参加学校举办的舞会、晚会，也不要把妆化得很浓、很艳。男生的发式也以整齐、干净、富有朝气为宜，不宜留长发、蓄小胡子，以免破坏了青春、健美的形象。

学生的服饰应以色彩鲜明、线条流畅、明快简洁为好，以充分显示出朝气蓬勃的精神面貌。在校内，学生不宜穿过高的高跟鞋，穿戴珠光宝气、华丽无比，会显得俗不可耐，与身份不符。当然，衣帽不整、不修边幅或不注意个人卫生，也是不礼貌的。有校服的学生，应按要求穿校服上学。

学生进校门或教室前要检查一下自己的仪表，应衣冠整齐、书包背正、神态严肃，稳步进入。



1. 在学校, 你是如何尊敬老师的? 请举例说明。

2. 在进校门或教室时, 请检查一下自己的仪表, 是不是衣冠整齐、书包背正?



笑笑姐姐提问

相关链接

《弟子规》影响之大, 读诵之广, 仅次于《三字经》。《弟子规》原作者李毓秀是清朝康熙年间的秀才。《弟子规》具体列述弟子在家、出外、待人、接物与学习上应该恪守的守则规范, 是启蒙养正、教育子弟的最佳读物。目前, 许多学校将《弟子规》作为在校学生的礼仪规范。

弟子规 (节选)

总 叙

弟子规 圣人训 首孝悌 次谨信
泛爱众 而亲仁 有余力 则学文

入则孝

父母呼 应勿缓 父母命 行勿懒
父母教 须敬听 父母责 须顺承
冬则温 夏则清 晨则省 昏则定
出必告 反必面 居有常 业无变
事虽小 勿擅为 苟擅为 子道亏
物虽小 勿私藏 苟私藏 亲心伤
亲所好 力为具 亲所恶 谨为去

亲爱我 孝何难 亲憎我 孝方贤
出则弟

兄道友 弟道恭 兄弟睦 孝在中
财物轻 怨何生 言语忍 忿自泯
或饮食 或坐走 长者先 幼者后
称尊长 勿呼名 对尊长 勿见能
路遇长 疾趋揖 长无言 退恭立
骑下马 乘下车 过犹待 百步余
长者立 幼勿坐 长者坐 命乃坐
尊长前 声要低 低不闻 却非宜
进必趋 退必迟 问起对 视勿移

信

凡出言 信为先 诈与妄 奚可焉
话说多 不如少 惟其是 勿佞巧
彼说长 此说短 不关己 莫闲管
见人善 即思齐 纵去远 以渐跻
见人恶 即内省 有则改 无加警
唯德学 唯才艺 不如人 当自砺
若衣服 若饮食 不如人 勿生戚

泛爱众

凡是人 皆须爱 天同覆 地同载
行高者 名自高 人所重 非貌高
才大者 望自大 人所服 非言大
己有能 勿自私 人所能 勿轻誉
勿谄富 勿骄贫 勿厌故 勿喜新
人不闲 勿事搅 勿乱人 勿话扰
人有短 切莫揭 人有私 切莫说
道人善 即是善 人知之 愈思勉





余力学文

不力行 但学文 长浮华 成何人
但力行 不学文 任己见 昧理真
读书法 有三到 心眼口 信皆要
方读此 勿慕彼 此未终 彼勿起
宽为限 紧用功 功夫到 滞塞通
心有疑 随札记 就人问 求确义
房室清 墙壁净 几案洁 笔砚正

第三节 站姿的礼仪

一 站姿

站立是人们生活交往中的一种最基本的举止，优美、典雅的站姿是人的动态美的基础。优美的站姿能显示个人的自信，衬托出美好的气质和风度，并给他人留下美好的印象。要想站立正确，有四个部位要特别注意：双脚、双肩、胸部、下巴。

（一）正确的站姿要求

1. 头正。抬头，头顶上悬，双目平视前方，嘴微闭，表情自然，面带微笑，微收下颌，精神饱满，动作平和自然。

（1）肩平。双肩放松、微向后下压，人体有向上的感觉。

（2）臂垂。两肩平正，双臂自然下垂于身体两侧，虎口向前、手指自然弯曲。

（3）躯挺。躯干挺直，挺胸收腹立腰，臀部向内向上收紧，身体重心应在两腿中间，防止重心偏左或偏右。

（4）腿并。两腿绷直、双膝用力并拢，保持身体正直，脚后跟要靠紧，两脚呈“V”字形，两脚间角度呈40°~60°。

（5）身体重心主要支撑在脚掌、脚弓上。

(6) 从侧面看，头部肩部、上体与下肢应在一条垂直线上。

(二) 几种基本站姿

1. 男生的站姿

(1) 身体立直，抬头挺胸，下颌微收，双目平视，嘴角微闭，双手自然垂于身体两侧，双膝并拢，两腿绷直，脚跟靠紧，脚尖分开呈“V”字形。

(2) 身体立直，抬头挺胸，下颌微收，双目平视，嘴角微闭，双脚平行分开，两脚之间距离不超过肩宽，一般以20厘米为宜，双手手指自然并拢，右手搭在左手上，轻贴于腹部，不要挺腹或者后仰。

(3) 身体立直，抬头挺胸，下颌微收，双目平视，嘴角微闭，双脚平行分开，两脚之间距离不超过肩宽，一般以20厘米为宜，双手在身后交叉，右手搭在左手上，贴于臀部。

2. 女生的站姿

(1) 身体立直，抬头挺胸，下颌微收，双目平视，嘴角微闭，面带微笑，双手自然垂于身体两侧，双膝并拢，两腿绷直，脚跟紧靠，脚尖分开呈“V”字形。

(2) 身体立直，抬头挺胸，下颌微收，双目平视，嘴角微闭，面带微笑，两脚尖略分开，右脚在前，将右脚跟靠在左脚脚弓处，两脚尖呈“V”字形，双手自然并拢，右手搭在左手上，轻贴于腹前，身体重心可放在两只脚上，也可放在一只脚上，并通过重心的移动减轻疲劳。

(三) 站立的注意事项

(1) 站立时，切忌东倒西歪，无精打采，懒散地倚靠在墙上、桌子上。

(2) 不要低着头、歪着脖子、含胸、端肩、驼背。

(3) 不要将身体的重心明显地移到一侧，只用一条腿支撑着身体。

(4) 身体不要下意识地做小动作。

(5) 在正式场合，不要将手放在裤袋里面，切忌双手交叉抱在胸前，或是双手叉腰。

(6) 男子双脚左右开立时，注意两脚之间的距离不可过大，不要挺腹翘臀。