

河北省教育厅推荐使用

礼仪课堂

河北省哲学社会科学规划课题研究成果

小学版

李树青
王贺兰 主编



河北少年儿童出版社



河北省教育厅推荐使用

河北省哲学社会科学规划课题研究成果

礼仪课堂

(小学版)

河北少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

礼仪课堂：小学版/李树青，王贺兰主编.-石家庄：河北少年儿童出版社，2005

ISBN7-5376-2862-9

I.礼... II.①李...②王... III.礼仪-小学-课外读物 IV.G625.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 029762 号

主 编：李树青 王贺兰

副主编：孟悌清 刘明丽 杨雅清

编写者：(按姓氏拼音顺序排序)

陈少烽 金玫琳 李树青 刘彬超 刘明丽 孟悌清

王贺兰 王锦萍 王 静 杨淑艳 杨雅清 张 红

礼仪课堂 (小学版)

李树青 王贺兰 主编

河北少年儿童出版社出版 (石家庄市工农路 359 号)

赵县人民胶印厂印刷 新华书店经销

787×1092 毫米 1/16 7.5 印张 15 万字 2005 年 4 月第 1 版

2005 年 4 月第 1 次印刷 印数：1-10000 定价：9.00 元

ISBN7-5376-2862-9/G.2021

(如发现印装质量问题，请寄回我厂调换)

前言

中国素有“礼仪之邦”的美誉，在上下五千年的历史长河中，形成了独特的礼仪文化传统。古代教育家、思想家孔子曾说过：“质胜文则野，文胜质则史。文质彬彬，然后君子。”就是说，人只是品格质朴，而不注重礼节仪表，就会显得粗野；只注重礼节仪表，而缺乏质朴的品格，就会显得虚浮。只有礼节仪表与质朴的品格相结合，才称得上是一个有教养的人。

当前，随着我国改革开放进程的加快，经济建设日新月异，在物质文明不断加强的同时，精神文明建设水平也在不断提高。“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”礼仪已成为现代社会衡量一个国家文明程度的重要标志。加强礼仪教育研究，推进礼仪教育实践，具有重要意义。

在研究领域，我国教育界关于中小学礼仪教育的问题大致有三种观点。一是认为礼仪教育属于德育范畴，中小學生礼仪教育主要应当依靠家庭教育和社会教育，学校教育起辅助作用。第二种观点认为，礼仪教育是学校德育的重要内容，主要依靠学校教育完成，但不需要构成独立的课程体系。实施礼仪教育的途径和主要形式，是团队活动和学科教育渗透。伴随着基础教育课程改革的深入，目前又出现了第三种观点。这种观点认为，中小学礼仪教育应当课程化，通过开设礼仪课程，对中小學生实施系统的礼仪教育。学生通过礼仪课程学到的不仅仅是待人接物、衣着打扮、言谈举止的一般礼仪形式和操作技巧，还有做人的道理、精神品位的提升和人格的完善。关于礼仪课程的定位，有的坚持作为校本课程，有的则认为应当作为地方课程，还有的提出要为其在国家课程体系中争得一席之地。以上争论的焦点集中起来，即中小学礼仪教育在我国教育体系中的地位、教育目标以及教育形式等。

在实践领域，近年来，中小学礼仪教育空前活跃，教育形式日

益多样。全国各省、市、自治区均有一些学校将其列为校本课程，也有一些省、市将其纳入地方课程体系，作为义务教育必修课或者基础教育必修课、选修课等。如，北京市教委表示，全市将编写印发学校礼仪知识读本，各大中小学将把文明礼仪知识学习纳入课程；天津市南开区教育局则将“礼仪修养课”列入义务教育阶段课程；河南省教育厅把礼仪教育与心理健康、书法艺术、新科技等地方课程一起列为了义务教育必修课；山东省济南市在基础教育阶段开设礼仪地方课程等。目前，河北省教育厅亦提出，全省中小学要开展礼仪教育活动，开设礼仪教育课程。

与中小学礼仪教育实践的蓬勃发展相比，理论的探索与研究明显滞后。很多学校和教师在礼仪教育的实践中，普遍感觉欠缺理论指导，缺少得心应手的教材和教师教学参考用书。在这一背景下，《礼仪课堂》（小学版、中学版）应运而生。本书主要作为教师参考用书。

这套书由河北省教育科学研究所组织编写，由河北师范大学、河北理工学院、河北北方学院、北华航天工业学院等数所高校的专家协同配合，省、市、县（区）级教研员为编写主力，十余所开发了礼仪教育校本课程的基层学校为依托，汇集了从理论到实践、从专家到一线教师的多方力量，以科学性与趣味性、理论性与实用性的有机统一为特征，力求满足礼仪教育教学实践的需要。

在本书的编写过程中，得到了一些领导、专家的支持和帮助，参考了一些专家学者的研究成果，在此一并表示衷心的感谢！

编 者

2005年1月



目录

第一篇 礼仪概述

- 一、礼仪的起源与发展 1
- 二、礼仪的含义与特点 5
- 三、礼仪的作用和学习 8

第二篇 个人礼仪

- 一、举止优雅 13
- 二、谈吐礼貌 22
- 三、仪表整洁 29

第三篇 家庭礼仪

- 一、家庭成员礼仪 35
- 二、家庭活动礼仪 44
- 三、家庭睦邻礼仪 54



第四篇 校园礼仪

- 一、师生交往礼仪 60
- 二、同学交往礼仪 66
- 三、集体礼仪 73

第五篇 公共礼仪

- 一、行路乘车的礼仪 83
- 二、游览参观的礼仪 90
- 三、特定场合的礼仪 99
- 四、网络社区的礼仪 108



第一篇 礼仪概述

中国是一个具有悠久历史的文明古国，素以“礼仪之邦”著称于世。荀子说：“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”这句话把礼仪对于个人安身立命、成就事业、治理国家的重要作用揭示得淋漓尽致。今天，我们学习礼仪，既是弘扬中华民族优秀传统文化的需要，也是提高我们自身素质的需要。

一、礼仪的起源与发展



祭祀孔子大典

孔子是我国古代伟大的思想家、教育家，对中华文明乃至世界文明的发展作出了重大贡献。2004年9月28日，是孔子诞辰2555周年纪念日。在山东曲阜孔庙的大成殿前，举行了新中国成立以来首次官方祭祀孔子大典。为此，整个大成殿装饰一新。殿前对联写道：“先师功德垂青史，儒学精华照五洲。”透出祭祀的古老与庄重……

上午9点，随着司仪高亢有力的一声“开庙门”，在悠扬典雅的乐曲声中，第一道神门——“圣时门”缓缓开启，几百人组成的祭孔仪仗队开始祭孔巡游。孔庙内，“春秋义士”习练者、“唐代文人”咏诗者、“宋代学士”念书者、“孔门弟子”坐抚古琴者、站吹长箫者等，分散在孔庙的各个角落。昔日里盘桓古柏嬉戏的白鹭鸟，此时也仿佛通人意似的一声不吭。在礼仪官的引领下，祭孔代表沿神道走进孔庙，来到大成殿院内的杏坛前，按传统的礼仪焚香祷告后，拾级而上至祭祀平台，恭祭先师孔子。曲阜市市长诵读祭文，敬献花篮，孔、孟、颜、曾姓及教师、海外华人、境外人士等祭孔代表团分别向孔子像敬献花

篮。公祭结束后，孔氏家族进行家祭，然后在大成殿露台表演祭孔乐舞——八佾(yì)舞（“佾舞”是乐舞生排列成行，纵横人数相同的古代舞蹈。按西周奴隶制等级规定，天子用八佾，六十四人；诸侯用六佾，三十六人）。整个祭孔活动，展现了“千古礼乐归东鲁、万古衣冠拜素臣”的历史盛况。

在我国古代，祭孔曾被称做“国之大典”。如今，祭孔活动表达着炎黄子孙接续传统文明的心声。



（一）礼仪的起源

“礼”是由习俗演变而来的。关于礼仪的起源，可以追溯到远古社会的原始祭祀活动。那时候，人类的生存环境极其恶劣，没有住的地方，没有穿的衣服，吃的是野菜草根，还经常受到洪水、雷电、风暴、猛兽的侵扰，生命安全没有保障。强大的自然力和恶劣的生存环境，远远超出了当时人类认识自然和改造自然的能力。人类不甘心听天由命，任其肆虐，就把大自然的力量作为一种令人敬畏的神秘力量加以崇拜，并通过祭神、拜天的仪式祈求上苍（大自然）给予保佑和恩赐。

在祭祀神灵和祖先的活动中，逐渐形成了一定的程序与规范，例如向神祖打恭跪拜、祈祷、上贡品等，原始的礼便产生了。这种对神的祭礼慢慢地渗透到人们的日常生活中来，如耕田、狩猎、饮食、游乐等活动也要按适当的程序进行，并逐渐扩展到社会生活的各个方面。

由此可见，“礼”起源于原始社会的祭祀习俗。

（二）礼仪的发展

在我国，周朝是礼仪逐步趋向完善的时代。这时，“礼”的内涵已由原始社会的礼仪形式演变为封建的等级秩序。大到国家政治，小到家庭生活，无不按照一定的程序、仪式进行。礼仪逐步规范，形成制度，即礼制。

这一时期有三部重要的礼仪论著：《周礼》、《礼记》、《仪礼》，合称“三礼”，对后世影响很大，如汉代、唐代、宋代等“礼”的内容大多源于“三礼”。

孔子是我国也是世界历史上著名的礼仪学家。他曾指出：“不学礼，无以立。”他把“礼”作为治国安邦的基础。孔子选取了学生必须学习的礼制 17 篇，编辑成《礼》，也就是流传至今的《仪礼》。



周朝之后，在我国历史上的很长一段时间，礼仪一直是治理国家的重要手段。以礼治国是古代中国的一大特征，而且由于礼制的推行，形成了中国古代以礼为核心的独特社会文明。同时，也在每一个中国人的血脉里，留下了“礼”的文化基因。

（三）现代文明礼仪

鸦片战争之后，我国的国门被西方列强打开，中国的传统礼仪文化受到了冲击，一些西方流行的礼节在我国被接受和运用，如我们今天普遍使用的握手礼、注目礼、敬礼等礼仪礼节。

辛亥革命后，符合现代社会道德、思想、伦理观念的新型礼仪开始兴起。如，人们纷纷剪了辫子留起短发以示革命，还有的人脱去长袍马褂，穿上了西服，跪拜礼也被鞠躬和握手礼所取代等等。这些礼仪形式的变化，反映了时代的进步，推动了礼仪文化的发展与传播。

新中国的成立，使人民当家做了主人，人与人之间的关系也随之发生了根本性的变化。随着以平等为基础的社会主义人际关系的建立，那些反映旧的等级制度的礼仪形式被彻底抛弃。

温馨提示

礼出于俗，俗化为礼，礼仪起源有根基。《仪礼》、《周礼》和《礼记》等礼仪论著称“三礼”。孔子重礼美名扬，周朝礼制有影响。现代礼仪讲平等，国际惯例要遵从。

改革开放以来，东西方交流增多，西方一些礼仪、礼节也快速地传入我国，使我国的礼仪又增加了许多新的、符合国际惯例的因素，礼仪也逐渐与时代同步，体现出开放性特点。



为人子，方少时，亲师友，习礼仪。（译：良好的道德品质要从小培养。尊敬老师、友爱同学等礼仪习惯，都要从小慢慢养成。）

——《三字经》

礼仪修养是一个人全部品德的基础，不礼貌不文明的行为，既不利于孩子自身的发展，也将严重危害孩子的品性，在生活中受欢迎的人，往往是那些有礼貌有教养的人，他们也有较好的发展机会与人际关系。

——斯宾塞

礼仪又称教养，其本质不过是在交往中对于任何人表示任何轻视或侮蔑而已，谁能理解并接受了这点，又能同意以上所谈的规则和准则并努力去实行它们，他一定会成为一个有教养的绅士。

——洛克

礼仪训练



朗诵《弟子规》的部分语句，体会其中的礼仪思想。

父母呼，应勿缓；父母命，行勿懒；父母教，须敬听；父母责，须顺承。（译：在家中，父母召唤我们时，应该一听到就立刻回答，不要慢吞吞地答应；父母有事要我们去做，要赶快行动，不要借故拖延，或者懒得去做；父母要我们学好而教导我们时，必须恭敬而不可随便，要将话听到心里；我们犯错了，父母责备我们，应当顺从并且承担过失，不可无理顶撞，让他们伤心。）

长者立，幼勿坐；长者坐，命乃坐。尊长前，声要低；低不闻，却非宜。（译：如果长辈站着，年幼的我们不应先坐下；如果长辈坐着，允许我们坐下时才可以坐下。在长辈面前讲话，声音要低；但是回答的声音，低到听不清楚，那也不适当。）



1. 小军问：“人人都要学礼仪，礼仪到底是谁发明的？”我对小军说：_____

2. 小海问：“我们现在学礼仪都有课本，古时候人们有没有礼仪课本呢？”我对小海说：_____

二、礼仪的含义与特点



拜年礼节花样多

过年了，放鞭炮、包饺子、看花灯、穿新衣服……小明好高兴啊！大年初一吃完早饭后，爸爸妈妈带着小明到邻居家去拜年。到了王奶奶家，只见爸爸一边说着“给您老拜年了”，一边伸出双手，右手抱左手，举到眼睛那么高，摇动几下，然后又弯腰鞠躬。等到了爸爸的同事张叔叔家，又见爸爸两手抱在一起举到眼前晃动几下，这次没有鞠躬，却与张叔叔热情地握起了手。小明出门之后悄悄问妈妈：“爸爸刚才那是在干什么呀？”妈妈说：“那是在作揖，这种礼节通常在节日相互祝贺时用到。”“那爸爸为什么给王奶奶鞠躬却不给张叔叔鞠躬呢？”“鞠躬是表示对他人敬重的一种郑重礼节，晚辈应对长辈鞠躬，爸爸跟张叔叔是同辈，相互之间握手显得更亲切。”

表达对他人的礼貌，还有很多其他形式。你能说出几种吗？



(一) 礼仪的含义

礼仪，是人们相互交往中表示尊重、友好的行为规范，与礼仪相关的词常见的有礼貌、礼节、仪表、仪式等。

礼貌，是指通过自己的语言、动作向别人表示谦虚和恭敬。它体现人的品质和修养。

礼节，是指人们在交际场合，相互表示尊重、友好的惯用形式。它实际上是礼貌的具体表现方式。

仪表，是指人的外表。如容貌、服饰、风度、个人卫生等，是礼仪的重要组成部分。

仪式，是指在一定场合举行的具有专门程序、规范化的活动。如，签字仪式、开幕式、颁奖仪式等。

礼貌是礼仪的基础，礼节是表达礼貌的形式，仪式是特定场合程序化的礼节，仪表是礼仪的重要组成部分。它们共同构成了礼仪。

礼仪，是指在人际交往中，自始至终以一定的、约定俗成的程序、方式表现出来的律己、敬人的完整行为。小学生的礼仪行为主要体现在个人礼仪、家庭礼仪、学校礼仪、公共礼仪等方面，在家做一个知礼仪的好孩子，在学校做一个懂礼貌的好学生，在公共场合做一个有修养的好公民。

(二) 礼仪的特点

1. 规范性

礼仪是约定俗成的一种自尊、敬人的惯用形式，是大家都要遵守的行为规范。任何人要想在交际场合表现得合乎礼仪、彬彬有礼，都必须无条件地遵守交往礼仪。不守规矩，我行我素，是不受欢迎的。



2. 继承性

任何国家的礼仪都是在本国古代礼仪的基础上继承、发展起来的，离开了对传统文化的继承发展，离开了对本国、本民族古代礼仪的传承、扬弃，就不能形成现代礼仪。对以往的礼仪遗产，既不能全盘沿用，也不能全盘否定，而应当是有扬弃，有继承，更有发展。

3. 变动性

礼仪规范往往因时间、空间或交往对象的变化而有所不同、有所变化。社会的进步、时代的发展使礼仪不断发展完善；对外交流范围的扩大，国家、民族和地区之间的交往日益密切，使礼仪不断被赋予新的内容；“十里不同风，百里不同俗”，从一个国家、地区到另一个国家、地区，从一种场合到另一种场合，礼仪的表现形式是不同的。这就使礼仪具有相对的变动性。

温馨提示

小学生，懂礼仪，律己敬人是真谛。礼貌为根本，礼节为形式，仪表要端庄，仪式讲程序。继承发展老传统，规范完善新文明。



所谓以礼待人，即用你喜欢别人对待你的方式对待别人。

——切斯特菲尔德

表面上礼仪有无数的清规戒律，但其根本目的却在于使世界成为一个充满生活乐趣的地方，使人变得平易近人。

——埃米莉·波斯特

礼貌经常可以代替最高贵的感情。

——梅里美

礼仪训练



朗诵下面的儿歌，体会其中的现代礼仪思想。

国旗下的儿歌

五星红旗迎风飘，小朋友们齐欢笑。
高高兴兴比一比，看谁是个好宝宝。
知识本领要学好，遵守纪律要做到。
团结友爱好朋友，互相帮助记得牢。
早睡早起身体壮，天天锻炼长得高。
自己事情自己做，爱护公物不忘掉。
爱清洁，爱劳动，讲文明，讲礼貌。
做个勇敢好孩子，做个诚实乖宝宝。
国旗飘，小朋友笑，红花向我把手招。
戴上红花多光荣，明天的我会更好。



成长册

1. 小军说：“礼仪就是讲礼貌。”我对小军说：_____

_____。

2. 小海问：“既然我们要学习礼仪，那么电视里大臣给皇帝、孩子给长辈磕头的礼节怎么不学呢？”我对小海说：_____

_____。

三、礼仪的作用和学习



青青故事园

“对联”说礼

纪晓岚是清朝乾隆年间的一位著名学者，曾任礼部尚书。他博学多才，机

智幽默，在生活中是个非常讲礼貌的人，对那些不讲礼貌的人他也毫不客气地加以批评。

一次，纪晓岚游览五台山。庙里的方丈见他不像有些高官那样前呼后拥，仪态像是一般人，就招呼一声：“坐。”又叫一声：“茶。”意思是端一杯一般的茶来。

他们寒暄了几句，方丈知道他是京城来的客人后，连忙站起来，面带笑容，把他领到内厅，忙着招呼说：“请坐。”又吩咐道：“泡茶。”意思是单独沏一杯茶来。

经过细谈，方丈知道面前这位客人是著名学者、礼部尚书纪晓岚时，方丈立即恭敬地站起来，满脸赔笑，请他进禅房，连声招呼：“请上坐。”又大声吆喝：“泡好茶！”

方丈拿出纸和笔，一定要请纪晓岚给寺庙题字。纪晓岚微微一笑，拿起笔来，写了这样一副对联：坐，请坐，请上坐；茶，泡茶，泡好茶。方丈看了，羞愧地低下了头。

你知道方丈哪里做得不对吗？



(一) 礼仪的作用

1. 礼仪是维护良好个人形象的卫士

个人形象，是一个人仪容、表情、举止、服饰、谈吐、教养的集合，而礼仪在上述各方面都有自己详尽的规范。因此，学习礼仪、运用礼仪，能更好地维护个人形象，更充分地展示个人的良好教养与优雅风度。

当我们每个人都重视了美化自身，人人都以礼待人时，人际关系将会变得更加和睦，生活将变得更加温馨。这时，个人的美就变成了整个社会的美，礼仪的作用便得到了充分的发挥。



2. 礼仪是提升社会文明和道德水平的助推器

细节体现素质，素质反映教养。一个人、一个单位、一个国家的礼仪水平如何，往往反映着这个人、这个单位、这个国家的文明水平和道德水平，反映着这个国家、这个民族的整体素质和教养。当前，我国正在大力推进社会主义精神文明建设，要求全体社会成员都要有理想、讲道德、会生活、爱环境、求健康、守规范、行礼仪；全国各地的中小学校，正在积极贯彻《中共中央、国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》精神，大力提倡中小学生增强爱国情感，树立远大志向，规范行为习惯，提高基本素质。这些内容，与礼仪教育完全吻合。因此，学礼仪、讲礼仪、用礼仪，有利于推进社会主义精神文明建设，提升整个社会的文明程度和道德水平。

（二）礼仪的学习

1. 把握尊重原则，学会善待他人

尊重是礼仪的情感基础，人际交往中必须尊重对方的人格，学会换位思考，善待他人，这样才能保持和谐愉快的人际关系，这是学习礼仪的关键。否则，没有尊重，“礼仪”就会变得华而不实、不伦不类。

2. 把握遵守原则，规范个人行为

礼仪是人们在社会交往中的行为规范和准则，我们应该按照规定的礼节仪式行事，自觉遵守执行。高雅的气质、彬彬有礼的风度不是一蹴而就的，不仅需要丰富的知识积累，而且需要遵守礼仪规范，刻苦训练，掌握表现技巧，养成良好的行为习惯。

3. 把握适度原则，灵活运用礼仪

马克思认为“读书是学习，使用也是学习，而且是更重要的学习。”学习礼仪的目的是运用，运用礼仪要把握好适度原则。运用礼仪时，假如做得过了头或者做得不到位，都不能正确表达自己的自律、敬人之意。例如，在人际交往中，既要彬彬有礼，又不能低三下四；既要热情大方，又不能巴结奉承。

温馨提示

礼仪作用真不小，个人形象设计好，精神文明它推动，道德水准它提高。学习礼仪讲原则，尊重为本保和谐，规范行为要遵守，适度运用应灵活。

当然，运用礼仪要真正做到恰到好处、恰如其分，还需要勤学多练、灵活运用。



人有礼则安，无礼则危。(译：如果人们都讲礼仪，社会就会安定，否则就会陷入危机。)

——《礼记·曲礼上》

礼仪的目的与作用本在使得本来的顽梗变柔顺，使人们的气质变温和，使他敬重别人，和别人合得来。

——约翰·洛克

人皆有错，过分谦虚即是一错。

——哥尔斯密

礼仪训练



背诵下面《三字经》中的语句，体会其中的礼仪思想。

人之初，性本善。性相近，习相远。苟不教，性乃迁。教之道，贵以专。
(译：人刚刚生下来的时候，个个都有善良的天性。小时候，这种天性大家都差不多，但是，由于外界影响和个人的努力程度不同，长大后的品行差别却很大。所以，我们要重视教育，而且要做到专注、持久，毫不放松。)



1. 小军说：“我认为尊重是必要的，但别人得先尊重我。”我对小军说：_____

_____。