小学高年级

文明礼仪

读本

主　编　舒　达
编　写　党　博　房春叶　白慧鑫
　　马剑涛

地质出版社
·北　京·

需要全本请访问 www.ertongbook.c

图书在版编目（CIP）数据

小学高年级文明礼仪读本/舒达主编. —北京：地质出版社，2006.4

ISBN 7-116-04815-4

Ⅰ.**小**... Ⅱ.**舒**... Ⅲ.**小学生-礼仪-基本知识** Ⅳ.G625.5

中国版本图书馆 CIP **数据核字**（2006）**第** 031084 **号**

责任编辑：**郑长胜**
责任校对：**王素荣**
出版发行：**地质出版社**
社址邮编：**北京海淀区学院路** 31 **号**，100083
电　　话：（010）82324508（**邮购部**）；（010）82324575（**编辑室**）
网　　址：http://www.gph.com.cn
电子邮箱：zbs@gph.com.cn
传　　真：（010）82310759
印　　刷：**北京朝阳区小红门印刷厂**
开　　本：850 mm×1168 mm $^{1}/_{32}$
印　　张：2.25
字　　数：56 **千字**
版　　次：2006 **年** 4 **月北京第一版·第一次印刷**
定　　价：3.80 **元**
ISBN 7-116-04815-4/G·1184

（**凡购买地质出版社的图书，如有缺页、倒页、脱页者，本社出版处负责调换**）

编 者 的 话

同学们，中国自古就是礼仪之邦，礼仪文化源远流长。孔融让梨、程门立雪、三顾茅庐等典故你们听过吗？这是历史上广为流传的礼仪故事，深刻地反映了我们民族礼仪文化的内涵。

今天，随着社会的进步，礼仪已成为社会文明的标志。为了继承和发扬中华民族的优良传统，为了适应时代的要求，同学们应当从小学礼用礼，以礼待人，用规范的礼仪指导自己的一言一行，使自己成为中华民族优秀的一代。

为了让大家更好地学习礼仪知识，我们精心为你编写了这套文明礼仪读本。也许本套读本中的许多有趣的场景和事例就发生在你的身边，你可以在这些真实的生活环境中去体验和学习文明礼仪的知识。

同学们，帮助你们成长为有礼貌、有教养的公民是我们的热切期望，愿你与我们一道去体验这趟文明之旅，从小就讲文明、讲礼貌，让礼仪之花开遍我们生活的每一个角落，让我们的生活更加美好。

编　者

2006 年 3 月

目　　录

第 *1* 课　仪表得体　/1
第 *2* 课　学会交谈　/6
第 *3* 课　学会运用形体语言　/10
第 *4* 课　主动帮父母做家务　/15
第 *5* 课　孝敬老人　/20
第 *6* 课　学校集会　/24
第 *7* 课　学校运动会　/29
第 *8* 课　见面与问候　/33
第 *9* 课　做客讲礼貌　/36
第 *10* 课　打电话　/39
第 *11* 课　文明乘车　/44
第 *12* 课　争做文明观众　/49
第 *13* 课　进入图书馆、阅览室怎么做　/54
第 *14* 课　购物　/58
第 *15* 课　旅游参观讲道德　/62

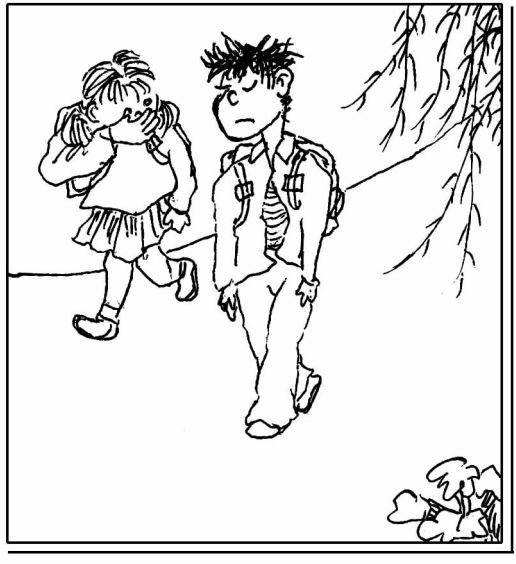
第1课　仪表得体

仪表是人外表的综合，是一个人精神面貌的外观体现。一个人的卫生习惯、服饰与形成和保持端庄、大方的仪表有着密切的关系。

小学生做到仪表得体，要特别注意以下三点。

1. 卫生

清洁卫生是个人仪表的关键，是礼仪的基本要求。一个人不管他长相多好，服饰多华贵，若满脸污垢，浑



需要全本请访问 www.ertongbook.c

身异味，就必然会破坏这个人的美感。因此，同学们都应该养成良好的卫生习惯，做到入睡前洗脚，起床后洗脸，早晚刷牙，饭后漱口，经常洗头、洗澡，勤换衣袜，勤剪指甲。

同学们上学前最好不要吃大葱、大蒜、韭菜之类有异味的食物，因为这样会给别人造成不便，也会损害自己的形象。如果吃这些食物，吃完一定要刷牙，必要时可含一点儿茶叶或嚼口香糖，以去除异味。

2. 服饰

服装是衬托一个人自然美的最重要的修饰手段，同时还具有重要的礼仪功能。从一定程度上说，穿戴不合适是对人的不尊敬，是严重的失礼行为。

总的说来，服装的搭配既要自然得体，协调大方，又要遵守某种约定俗成的规范或原则。服装不但要与自己的具体条件相适应，还必须时刻注意客观环境、场合对人的着装要求。

对于小学生来说，我们的着装要遵循中、小学生日常行为规范的要求，穿戴要整洁、朴素、大方，反映出儿童的特点。具体说来，有以下几点要求：不管在什么场合，穿着都要符合身份；夏天不要穿过于薄、透、短的衣裤和拖鞋进校，男生不能穿跨栏背心，女生不能穿吊带背心进校；头发要保持干净整齐，男生不要留长发，女生不要烫发、不要化妆、不要佩戴首饰、不要穿

高跟鞋。同学们在学校最好穿校服，这样既统一整洁，又能表现出小学生健康成长的精神面貌。

3. 不要在别人面前“打扫个人卫生”

同学们一定见过在别人面前“打扫个人卫生”的人吧，比如在别人面前剔牙齿、掏鼻孔、挖耳屎、修指甲、搓泥垢等，是不是觉得这样很不雅？的确，这些行为都应该避开他人进行，否则，不仅不雅观，也是不尊重他人的表现。还要注意在与人谈话时要保持一定的距离，声音不要太大，不要对人口沫四溅。





想一想

他们的做法对吗，请选择，并在横线上写出原因。

1．兰兰留了很长的指甲，还涂上了指甲油。

兰兰做得（　　）　A．对　B．不对

因为_____

2．小芳今天吃大蒜了，她没刷牙就上学来了。

小芳做得（　　）　A．对　B．不对

因为_____

3．今天天很热，红红在家穿着一件吊带背心，上学前她把吊带背心脱掉，换上了连衣裙。

红红做得（　　）　A．对　B．不对

因为_____

4．小明上课总爱挖鼻孔。

小明做得（　　）　A．对　B．不对

因为_____

5．小伟的头发很长了也不去剪。

小伟做得（　　）　A．对　B．不对

因为_____



评一评

对照下面这些行为，在你做到的行为后面的括号内画上“★”。

1. **睡觉前洗脚**。（　　）
2. **起床后洗脸、刷牙**。（　　）
3. **经常剪指甲**。（　　）
4. **经常洗头、洗澡**。（　　）
5. **吃完葱、蒜或者韭菜要及时刷牙**。（　　）
6. **从不穿拖鞋到学校**。（　　）
7. **从来不化妆**。（　　）
8. **不佩戴首饰**。（　　）

第2课　学会交谈

交谈是人与人之间交流思想、沟通感情和增进友谊的重要手段。学会交谈有助于建立良好的人际关系。

1. 言谈的基本要求

（1）礼貌。礼貌主要是指态度要诚恳、亲切；声音大小要适宜，语调要平和、沉稳，做到尊重他人。

（2）用语。要努力养成使用敬语的习惯。敬语即表



示尊敬和礼貌的词语。如日常使用的“请”、“谢谢”、“对不起”，第二人称中的“您”字等。还有些约定俗成的说法，如：初次见面为“久仰”、很久不见为“久违”、请人批评为“指教”、麻烦别人称“打扰”、求别人给予方便为“借光”、托人办事为“拜托”等等。现在，我国提倡的礼貌用语是十个字：“您好”、“请”、“谢谢”、“对不起”、“再见”。这十个字体现了说话文明的基本语言形式。

2. 交谈中的礼仪

（1）谈话表情要自然，语言和气可亲，表达得体。说话时可以有形体语言，但不要手舞足蹈，也不要用手指指人。交谈中应注视对方，以示尊重，不可左顾右盼、心不在焉，不要看表，也不要玩东西、打哈欠、伸懒腰或表现出不耐烦的神情。

交谈双方的距离要掌握好，根据双方关系亲密程度而定，不宜太远，也不宜太近。还要注意说话时不要唾沫横飞。

（2）在交谈中，要尊重他人。注意不要只顾自己口若悬河、滔滔不绝，而不给对方说话的机会；要善于聆听对方的讲话，不要随便打断对方发言。当对方对话题兴趣不减，而你感到不耐烦时，不要立即将话题转到你感兴趣的方面去，应耐心听对方说完。

（3）向别人发问时，要注意内容，不要问对方难于

需要全本请访问 www.ertongbook.c

应答的问题，如对方难以启齿的隐私等。其次，发问要注意方式，不要像查户口似的盘问。



想一想

他们的做法对吗？请选择，并根据要求在横线上写出答案。

1. 小伟的纸飞机掉到花园里了，他对着正在浇花的老大爷说："喂，老头，把飞机给我扔出来！"

小伟做得（　　）　A. 对　B. 不对

他应该怎样做？_____

2. 兰兰家来客人了，她对着客人一连发问："您是哪里人？家里有几口人呢？几个小孩？有和我一般大的吗？都上几年级了？……"像查户口似的。

兰兰做得（　　）　A. 对　B. 不对

因为_____

3. 小芳和同学说话时总爱走神，同学说过的话她一句也记不住，一句话同学得重复好几遍。

小芳做得（　　）　A. 对　B. 不对

因为_____

4. 小刚兴高采烈地和小明讲昨天看的那个动画片，小明早就看过了，可他仍然耐心地听着小刚讲。

小明做得（　　）　　A．对　　B．不对

因为_____

5．丽丽和红红站在路边谈话，可是红红好像心不在焉，一会儿和这个打招呼，一会儿和那个打招呼。

红红做得（　　）　　A．对　　B．不对

她应该怎样做？_____



评一评

对照下面这些行为，在你做到的行为后面的括号内画上“★”。

1．说话声音不大不小，刚好合适。（　　）

2．与老人或者师长说话时用尊称“您”。（　　）

3．与人说话时精力集中，很少走神。（　　）

4．不盘问别人的隐私问题。（　　）

5．与别人说话时，即使自己不耐烦也认真地听对方把话说完。（　　）

第 3 课　学会运用形体语言

形体语言是一种无声的语言，它在人际交往中同样起着重要的作用。

1. 眼神

眼睛是心灵的窗户。眼神最能反映人的内心情感。在人与人的交往中，恰当的眼神应当是：真诚热情，友善尊重，清澈坦荡，炯炯有神。

运用眼神是一种高超的艺术。一般来说，俯视表示



爱护、宽容；平视表示温和、平等；仰视表示尊敬、期待。在交谈中不要东张西望，否则，会给人一种心不在焉的感觉。不应居高临下地侧视或斜视，否则，会让人产生被看不起的感觉。

2. 目光

目光是面部表情的第一要素。一双眼睛能传达出喜、怒、哀、乐等不同情感。一般来说，与人见面时可以把目光放虚一些，不要长时间盯着对方的某个部位，而要把目光放在对方的嘴、头、鼻、脸颊两侧等部位。

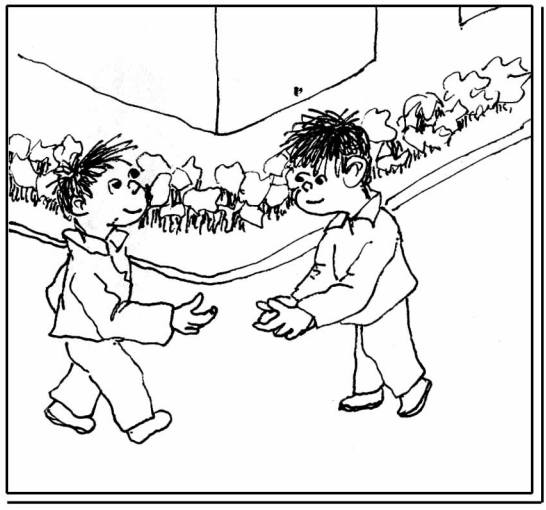
目光可以表现出不同的情感，要注意控制自己的目光，使其在不同对象面前表达不同的意义。比如，在长辈面前目光应略微向下，以示恭敬、谦虚；在同学面前，目光要热情洋溢，以示友好。应尽力避免使用鄙夷或不屑的眼神，这种眼神会深深伤害对方的自尊心，是一种无礼的表现。

3. 微笑

真诚的微笑是社交的通行证。它向对方表明自己没有敌意，并可进一步表示欢迎和友善。因此，微笑如春风，使人感到温暖、亲切和愉快，它能给谈话带来融洽、平和的气氛。

充分发挥微笑在表情表现中的魅力，要注意以下两点：

一要掌握微笑的基本技能，即微笑时面部肌肉要放



松,嘴角微翘,笑时不要露齿,尤其要避免露出牙龈,并避免牵动鼻子。练习时可口念“一”音,抬高嘴角两端。

二要掌握微笑的基本要领，即必须发自内心，渗透感情，自然流露，切不可强作笑颜、曲意奉承。只有发自内心的笑，你的微笑才能自然而然地溢于言表。

4. 面部表情

不同的面部表情可以表达不同的意思。常用面部表情的含义是：点头表示同意，摇头表示否定，昂首表示骄傲，低头表示屈服，垂头表示沮丧，侧首表示不服，咬唇表示坚决，撇嘴表示藐视，鼻孔张大表示愤怒，鼻孔朝人表示高兴，咬牙切齿表示愤怒，神采飞扬表示得意，目瞪口呆表示惊讶，等等。



想一想

下面这些形体语言表达什么意思呢？请选择。

1．仰视（　　）

A．尊敬　　B．平等　　C．爱护

2．点头（　　）

A．屈服　　B．否定　　C．同意

3．神采飞扬（　　）

A．惊讶　　B．得意　　C．愤怒

4．垂头（　　）

A．不服　　B．藐视　　C．沮丧

5．目光略微向下（　　）

A．恭敬谦虚　B．表示鄙夷　C．表示友好



评一评

他们的做法对吗？请选择，并根据要求在横线上写出答案。

1．小刚与人说话时，喜欢用眼角余光瞄人家。

小刚做得（　　）　A．对　　B．不对

因为_____

需要全本请访问 www.ertongbook.c