

青少年道德丛书 / 青少年道德丛书 / 青少年道德丛书

青少年社交礼仪训练读本

王全志 编著



38.4308
WQZ
C-2

青少年社交礼仪训练读本

王全志 编著

红旗出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年社交礼仪训练读本/王全志编著. - 北京:红旗出版社,1998.9

(青少年德育训练丛书)

ISBN 7-5051-0289-3

I.青… II.①王… III.人间关系-礼仪-青少年读物
IV.K891

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 26038 号

青少年德育训练丛书 青少年社交礼仪训练读本

主 编:王全志
责任编辑:张素兰

封面设计:龙空戈
版式设计:雷 铎

红旗出版社发行

邮编:100727

(北京沙滩北街2号) 长沙市银都教育印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 1998 年 9 月北京第 1 版
35 印张 660 千字 1998 年 9 月湖南第 1 次印刷

印数 1-10000 册 全套定价:42.00 (共八册)

ISBN 7-5051-0289-3/Z·90

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

礼仪教育是对青少年进行素质教育的一个不可忽视的组成部分。

礼仪是一个人道德水平的表现形式,是调节人际关系的一种重要手段。在社会交往的过程中,礼仪不仅能够反映出一个人的外在形象,更能够表现出一个人的内在素质。

没有规矩,不成方圆。人们在社会生活的一切活动领域之中,都必须遵守一定的行为准则。礼仪就是一种准则,它是用来调整社会成员人际关系的一种行为规范。

许多人认为礼仪是一门比较深奥的学问和艺术,只有那些经常出入豪华宾馆、高级宴会的名流才应该注重礼仪,其实不然,通俗地讲,懂得礼仪就是懂得如何愉快地同别人一块共进晚餐,如何得体地与别人一起谈笑风生。我们每个人的一言一行,一举一动无不与礼仪息息相关。表面上看,礼仪为我们的日常交往设定了无数的清规戒律,但是,它的根本目的在于使我们的人际关系变得更加和谐,使我们生活的这个世界更加充满乐趣。

正常的社会交往,对于正处在人生关键时期的青少年来说,是十分必要的。青少年通过有意义的社交活动,不但可以使学习和生活变得更加轻松愉快,而且也可以结识新的朋友,获得大量的启示、信息与关怀,而且能够在彼此的交往中建立起友谊和信任。在这种社交过程中,礼仪的重要性不言自明,一个讲究礼仪的年轻人,肯定会更多地获得别人的尊重与喜爱。在我们的现实生活中,有一些青少年只注重自己的喜怒哀乐,只注重自己闭门读书,遇到老师和熟人也躲躲闪闪不愿

打招呼,同陌生人交谈更是面红耳赤、结结巴巴。试想一下,象这样的人,又怎么能够适应日益开放的现代社会呢?又怎么能够加入到将来建设社会主义的洪流之中呢?因此,加强青少年的礼仪教育,注重对他们进行礼仪训练,是社会主义中国义不容辞的责任。

青少年正处于身心发展的关键时期,懂得一些必要的社交礼仪能够使他们的学习与生活变得更加丰富多彩。在社交活动中,一个谦恭有礼、举止文明的青少年肯定能够更多地引起他人的注意,更多地得到他人的喜爱与器重。而一个谈起话来笨嘴笨舌、做起事来畏畏缩缩的青少年很难创造出和谐的交往氛围,很难与他人进行和谐的相处。在现代生活中,礼仪已经变成了一种无声的交际语言,适度的规范性的社交礼仪更能代表一个人的修养水平。假如在十分庄重的场合里,一个青少年不知道如何运用一定的恭谦用语、礼貌用语、文明用语和适时适度的风趣用语,不知道如何做到举止大方、得体 and 文明,那将是一件令人十分遗憾的事。因此,青少年朋友一定要加强礼仪修养,塑造出更有魅力的个人形象。

《青少年社交礼仪训练读本》能够使青少年获得一定的礼仪知识和掌握一定的社交技巧。这个读本充分贯彻了理论联系实际的原则,将原理性知识与具体的事例紧密地结合在一起。这个读本还具有很强的操作性,使青少年在进行礼仪训练时做到有章可循。相信这个读本的出版能够对青少年的礼仪训练,发挥实际的作用。

编 者

1998.7.28

目 录

第一章 礼仪之邦——泱泱大国的文明风范····· 1

·中国古代的礼仪教育····· 1

·礼仪的作用····· 5

·青少年礼仪教育的重要性····· 10

【事例】中国古代的礼仪故事····· 16

【操练】给人留下良好的第一印象····· 20

第二章 彬彬有礼——青少年社交礼仪的基本内容····· 25

·真诚友爱,礼貌待人····· 25

·勤劳俭朴,孝敬父母····· 30

·严于律己,遵守公德····· 33

【事例】1.剥核桃的故事····· 39

2.霍去病廉洁自俭····· 41

【操练】如何掌握这些基本内容····· 42

第三章 绅士风度——校园生活中的礼仪规范····· 48

·教室中····· 48

·课外活动中····· 51

·师生交往中····· 55

·同学交往中····· 58

【事例】校园镜头扫描····· 60

【操练】改变不良的习惯····· 65

第四章 谦谦君子——校外生活中的礼仪规范 71

·家庭中 71

·公共场合中 80

【事例】1. 孔融让梨 85

2. 黄香温席为父母 86

【操练】学会与父母沟通 88

第五章 言语之间多学问——掌握得体的应对技术 94

·尊重对方 95

·谦虚谨慎 96

·创造和谐的谈话气氛 97

·运用幽默法宝 101

·遭到拒绝时的应对技术 102

【事例】不同的开场白 103

【操练】避免言谈中失礼 109

第六章 举手投足合方圆——培养优雅的行为举止 114

·仪态自然, 站坐大方 114

·举止优雅, 手势得当 117

·举止文明, 适度得体 121

·举止潇洒, 运用自如 123

【事例】日常生活中的行为举止 124

【操练】行为举止的自我评价 128

第一章 礼仪之邦

——泱泱大国的文明风范

·中国古代的礼仪教育

中华民族素有“礼仪之邦”的美称。源远流长的华夏文明不但哺育了勤劳勇敢的炎黄子孙,也孕育了灿烂辉煌的东方文化,还形成了一套优雅完善的礼仪风范。我们日出而作、日没而息的祖先自古以来就十分重视礼仪教育,他们将礼仪教育看作是青少年道德品质教育的一个极其重要的组成部分。

1. 中国古代礼仪教育思想的发展概况

依据史书记载,在远古的虞舜时代,已经有了礼仪教育思想的雏形。当时管理教育事业的学官,已分为三大部门:一为“司徒”,主持“五教”,具体包括父义、母慈、兄友、弟恭、子教;二为“秩宗”,主持“三礼”,具体包括祭祀天神(例如:日、月、风、雷之类)、祭祀人鬼(主要指祖先之类)、祭祀地脉(例如:山、川、草、木之类);三为“典乐”,专门管理音乐教育。从中能够看出,礼节方面的教育从古代社会开始就得到了高度重视。在原始社会,生产力水平极端低下,人类的思维能力与审美观念更是十分闭塞,人们的交往活动自然也就相当有限。一般说来,那时的交往仅仅局限于氏族、部落的内部,交往的礼节更是极其简单。不过,在原始社会的末期,养老和祭祀天地鬼神已经有了比较隆重的仪式,并且也有了比较固定的场所。

这些仪式正是当时教育的主要内容,也是当时教育的基本手段。

随着社会生产力的进一步发展,随着人际交往的逐渐扩大,礼仪教育越来越引起统治阶级的关注。人类历史进入阶级社会之后,人们的审美能力和鉴赏评价能力得到了相应的提高。由于要加强统治地位的需要,礼仪教育逐渐成为当权者维护其阶级统治的一种手段,有的朝代还专门设置了一个掌管礼仪的国家行政部门,如礼部的设立。与此同时,礼仪教育的内容和手段也有了很大的改变。夏朝是我国历史上第一个奴隶制国家,夏朝的统治者为了实现自己的对内镇压和对外讨伐的政策,十分注重练习射击,用来培养武士。练习射击的同时必须要学习礼仪,他们要求习射者与观看者一定要遵守长幼先后的次序,连那时的学校名称都被称之为“序”。西周时期在我国漫长的历史长河中有“礼治时代”之称,那时的礼仪习俗已成为一种法定的制度,礼仪教育更是与治国安民,道德修养以及人们的交往活动紧密地联系在一起。当时的“礼仪三百”、“威仪三千”形成了一套十分有影响力的礼制体系。当封建社会取代奴隶社会以后,封建地主阶级以周礼作为基础,将周礼发展成为三纲五常、三从四德的一系列封建礼仪教条。虽然礼仪在阶级社会中变成了社会统治的一种制度、一种工具,但是,礼仪教育的思想却是深入人心的,礼仪教学的实践也始终是卓有成效的。

2. 中国古代礼仪教育的基本内容

在中国古代社会里,礼仪的核心是“敬”。被封建统治者

尊称为“亚圣”的孟子曾经说过：“尊敬之心，礼也。”在原始社会里，让人们重视养老的思想始终是礼仪教育的中心内容。

随着社会生产规模的扩大和经济活动的深入，随着社会物质生活资料的不断丰富，礼仪教育的内容也得到了极大的发展。

西周时代的学校有“国学”与“乡学”之分；国学是专门为奴隶主贵族子弟而设立的；乡学是按照当时的地方行政区域而划分的，一般奴隶主和部分庶民子弟在乡学中读书。国学已十分明确地将“六仪”作为重点科目来对待。“六仪”指的是祭祀之容、宾客之容、朝廷之容、丧纪之容、军旅之容和车马之容。乡学中的“六礼”与“七教”十分有机地融汇了礼仪教育的内容。“六礼”主要教育学生懂得穿衣戴帽、婚嫁、丧仪、祭祖、会面交谈、共同进餐方面的礼节；“七教”的目的是为了使学生明确父子、兄弟、夫妇、君臣、长幼、朋友、宾客之间的交往关系与交往尺度。西周时代不仅在学校教育的教学实践中体现了礼仪教育的内涵，而且在许多的书籍著作中也涵盖了礼仪教育的内容，合称为“三礼”的《仪礼》、《周礼》与《礼记》是我国最早的礼仪论著，也是最重要的礼仪教育读本。“三礼”为中国以后历朝历代的礼仪实践提供了丰厚的理论基础，它深刻而且精辟地阐述了许许多多的礼仪之道。例如，《礼记》一书在论述语言美的时候，强调指出语言之美不在于华丽的辞章，而应该在于表达言语的态度——谦恭、和气、文雅，从而达到“穆穆皇皇”。在论述人际交往的时候，《礼记》规定人与人在交往之时，不能够在行动上出格，不能够在表现上失态，不能够在

语言上失礼。从而真正做到“不失足于人，不失色于人，不失口于人。”

汉代从幼儿教育开始就特别重视礼仪训练。汉代统治者认为儿童不仅仅要学习识字、学习文化科学知识，更要学习如何做人、如何立身处世。幼儿从刚刚学会说话的时候起，就强调男女有别，各有各的礼节。幼儿的言行举止与穿戴装束就应该有所讲究。等到儿童走进校门以后，《孝经》、《论语》是他们的必读教材。

在中国的阶级社会统治中，统治者往往把养老与视学结合起来进行，往往都要举行盛大的仪式，让学生们前去观看和学习，并将养老与视学的典礼作为学生礼仪教育的一个重要内容。养老与视学是统治阶级尊重老人和重视教育的具体体现（老人的知识经验十分丰富，往往都要承担着教育年轻人的任务）。每当天子视学之时，当天清晨，敲鼓集合众人，天子行一个祭奠之礼。第二天行养老礼，同时宴请各位老人，自己找好自己的席次，作乐歌诗，舞文舞武，共同商讨父子、君臣、长幼之道。

3. 古代教育家有关礼仪教育的见解

孔子在封建社会中被尊奉为“万世师表”，这虽然是过誉之词，但孔子作为一位伟大的教育家，则是无可否认的。孔子一生大部分时间和主要精力都投入在私人讲学和整理古代文化上，在长期的教学实践中，他形成了一套非常丰富的教育思想，他对礼仪教育的认识也蕴含于其中。他认为“礼”是社会关系的基本准则、规范和仪节。礼仪最基本的原则是君臣、父

子、兄弟、朋友之间各有其礼、各遵其德。在孔子看来,礼仪教育包含在道德教育之中,礼仪教育不能够只看重表面上、形式上的东西,最关键地是抓住其本质。礼的本质是以“仁”为基础的,“仁”指的是协调社会关系的准则、规范和仪节所包含的基本精神,按孔子的说话,就是“爱人”或“忠恕”。

孟子在总结孔子思想的基础上,指出礼仪教育的重心应是严于律己,明了事理。一个讲究礼仪的人应当是一个通情达理的人,他应当知道人们在社会交往过程中是遵循一定社会秩序的,孟子肯定地认为“父子有亲,君臣有义,夫妇有别、长幼有序、朋友有信。”并且将其作为礼仪教育的核心内容。

朱熹是我国南宋时期理学思想的集大成者。朱熹是一个教育家,一生从事教育活动 40 余年,他认为教育可以分成“小学”和“大学”两个阶段。8 岁到 15 岁是小学阶段,也是打基础的阶段,教学内容是“学其事”,主要是进行礼仪教育。主要是教育学生如何洒扫应对,遇到客人以后如何进入,如何退出,将道德伦理的那一套礼仪规范,传授给儿童。在此基础上,进一步教他们学习诗、书、礼、乐之类的文章,使儿童在日常生活中,具体做事上,都必须熟悉伦理纲常,逐渐达到应对自如的程度。

·礼仪的作用

礼仪是指人们在社会交往活动中形成的行为规范与准则,它既是一种内在的修养,又是协调人际关系的一种行为规范。在人们的社会生活之中,礼是用来沟通思想、交流感情和

约束行为的一种形式。礼最初产生于原始社会的宗教信仰，是原始人类祭祀致福的种种仪节。从某种意义上说，礼仪能够充分展示一个人、一个组织或者一个国家内在的精神风貌。无论是原始社会，还是现代社会，这都是礼仪最根本的作用。

1. 礼仪有利于促进社会主义精神文明的建设，有利于促进社会的合作与进步。

讲究礼仪，是社会主义精神文明建设的一个重要组成部分。

礼仪是人类社会文明发展的产物，反映了一定社会文明发展的水平。礼仪是在人类社会长期共同生活中逐渐积累起来的，礼仪将人们交往中的规范、准则和习惯不断地沿袭下来，是人类精神文明的标志之一。

由于历代统治者往往用“礼”来维护和巩固自己的统治秩序，用“礼”来强化社会内部的等级关系，因而礼仪也就具有一定的阶级性。更重要地是，礼仪表现了一个民族共同的文化传统，反映了人们在追求真善美过程中的良好愿望。因此，礼仪不仅仅是一些表面上的形式，更是特定的内涵的一种外在表现，它体现了一个民族内在的精神面貌。从这个意义上看，加强礼仪教育，加强礼仪文化的建设，是弘扬社会主义精神文明的一个重要方面。

在我国改革开放的政治背景之下，建立和发展社会主义市场经济已经越来越引起国际社会的广泛关注。为了进一步加强国际间的经济技术合作与交流，各种经济往来与商务活动日益频繁。讲究礼仪在开拓国际市场、发展对外贸易方面

具有十分重要的作用。通过相互交往和了解与国际社会建立起友好关系,这就为中国社会的全面发展创造了良好的外部环境。

就拿商务谈判来说,讲究礼仪对谈判的成功与否有着直接的影响作用。严格说来,谈判人员的礼仪修养与谈判技巧是紧密联系在一起的。谈判人员的衣着仪表、言谈举止对谈判双方能否融洽会谈施加着重要的影响。从开始见面时的寒暄、介绍,直到最终达到一致,都需要谈判人员运用恰当得体的礼仪姿态。可以肯定地说,谈判人员的礼仪修养是谈判成功的基本条件。如果因为礼仪姿态的不合适而致使谈判失败,那是一件令人十分遗憾的事。因为这样一来,不仅使个人的声誉受损,而且还会直接影响到我们国家的形象。

高雅的仪表风度、完善的言谈举止既能展示自己的气质修养,也能够为我们国家加强国际合作提供一种良好的开端。所以,讲究礼仪是促进社会进步的重要前提。

2. 礼仪有利于树立和塑造良好的个人形象。

自从有了人类社会,也就有了礼仪。古代人认为礼仪是反映礼法制度的仪式与仪节,现代人一般认为礼仪指的是人们在社会交往过程中应当注重和遵循的行为规范。

马克思曾经说过,“社会是人们交往作用的产物。”假如没有了社交活动,很难想象出人类的生活将是一个什么样子。人们通过社交活动能够广交朋友,增长见识,也能够交流感情、建立友谊。在社会交往活动中,恰如其分地运用礼仪,对树立和塑造良好的个人形象,起着相当关键的作用。个人形

象是个人内在素养与外在形象的统一,其中的内在素养是个人形象的本质与核心,外在形象是内在素养的具体体现。失去了内在素养的外在形象,只能是一只容易被摔碎的花瓶。人们只有加强自身的内在素养,真正做到表里如一、内慧外秀,才能够使自己的个人形象具有一定的实际魅力。

在现代社会生活中,人与人之间难免会发生各种各样的矛盾。为了化解矛盾、减少摩擦,需要人们运用各种手段建立起友好的合作关系。现实生活的实践不断地证明,讲究礼仪是人们经常运用的手段之一,在运用礼仪化解冲突与矛盾的过程中,人们的个人形象自然而然地也就被树立起来了。礼仪能够创造一种和谐的交往氛围,使人觉得轻松愉快,使人感受到世界是无比快乐的。礼仪的这种协调功能能够达到一种意想不到的效果,从而加深个人与个人之间的相互理解与相互支持。“将相和”的历史故事大家都不会陌生,这个故事之所以能够广为流传,从某种意义上说,主要是因为它生动地反映了蔺相如讲究礼仪,从而最终达到调节人际关系的历史事实。

自信是塑造个人形象的基石,缺乏自信常常是优柔寡断和性格软弱的主要原因。懂得礼仪是树立和增强自信心的法宝之一。在社会交往活动中,一个穿戴不得体、举止不适宜的人肯定会显得畏手畏脚。与此相反,一个仪表端庄、言谈优雅的人肯定会显得落落大方。比如参加一个西式宴会,其讲究是非常严格的。吃西餐时,通常是右手持刀,左手持叉,将食物切成小块,用叉将食物送入口中。餐刀是用来切割食物的,

不可以用餐刀戳着食物送进嘴里。吃完每道菜以后,把刀叉并拢平排放于盘内,表示已经吃完。如果还没有吃完,就需要摆成八字形状放在菜盘中央,刀口向内,表示就餐还没有完毕。懂得了这些礼仪,你在出席一个西餐宴会之时,就不致于东瞧西看,去模仿他人的一举一动了,更不致于会闹出笑话。

3. 礼仪有利于沟通信息和感情。

现代社会是一个信息社会,获取信息的多少已成为现代人事业能否成功的重要基础。

每一个人都不可能单独生活在这个世界之上,都需要通过思想、语言、行动上的交流来同别人达到和平共处。现代化的社会对人们的社会交往提出了崭新的要求,现代人的行为越来越受到人际关系的影响。人们社会的价值更多地受到了礼仪的影响。礼仪为人们的信息沟通提供了一个十分有效的渠道,也为人们感情的联络架设了一座十分美好的桥梁。每个人的仪态仪表以及对礼仪知识的了解也就显得更加重要。因为一个不懂礼仪,社交能力不强的人很少有人为他提供什么信息,这样的人很快就会成为一个孤独者。

社交活动中的沟通是信息的相互传递,这种沟通不仅仅是一种信息的交流,更能够反映沟通双方的思想水平、认识活动以及感情状态。人们都具有一定的主观能动性,在整个信息沟通的过程中,双方彼此之间的认识会变得更加深入细致,双方的感情交流也会变得更加融洽。从这个层次上看,礼仪使人们的信息沟通过程得到了深化和升华。

·青少年礼仪教育的重要性

青少年时期是一个人从幼稚走向成熟的人生时期,又是决定一个人一生的性格、素质的重要阶段。在当今这个正处于伟大变革的新时代里,青少年更需要通过广泛而且频繁的社会交往去谋求自身的发展。为了适应日新月异的科技革命与信息革命,为了适应新世纪所面临的激烈竞争,青少年的教育也必须相应地做出一些调整。普及礼仪知识,加强礼仪教育,对青少年来说,有着十分重要的现实意义。

1. 加强礼仪教育,有助于促进青少年身心的健康发展。

青少年时期是人生旅程中确立志向大展鸿图的基础时期。从生理方面看,青少年阶段是从少儿期向青春期的过渡时期;从心理方面看,这一时期是智力发展的关键阶段,青少年正从依赖性走向独立性,从幼稚型走向成熟型。随着年龄的增大,随着心理的逐渐成熟,青少年交往的范围也逐渐扩大,从邻居、班级和学校扩大到社会,而且与他们同龄人的交往越来越密切,甚至超过了与亲人的交往程度。青少年对社会交往的参与,对礼仪知识的渴求,是他们心理发展的必然需求。

青少年有广交朋友的心理需求。青少年特别喜欢与性格相似的人交朋友,相互倾诉各自的内心秘密,相互倾吐各自对生活的感受。通过结识新的朋友,既能够传达信息,双方还能够从对方那里获得帮助与启示。在一定时期里,有不少人认为青少年好交朋友是一种不适当的行为。有人将善于交际的