

国家教委基础教育司德育工作处指导编写

中小學生 禮儀教育問答

ZHONGXIAOXUESHENG
LIYIJIAOYU WENDA



东北师范大学出版社

ZHONGXIAO
XUESHENG LIYI
JIAOYU
WENDA

中小学生礼仪教育问答

国家教委基础教育司
德育工作处指导编写

东北师范大学出版社

(吉)新登字 12 号

主 编 孙学策

副主编 郝景江

编 委 孙学策、郝景江、李 宏

吕同舟、李殿国、金 娜

撰 稿 李 宏

绘 图 王复羊

中小学生礼仪教育问答

ZHONGXIAOXUESHENG LIYI JIAOYU WENDA

国家教委基础教育司德育工作处指导编写

责任编辑:金 娜 封面设计:魏国强 责任校对:田 化

东北师范大学出版社出版 吉林省新华书店发行
(长春市人民大街 138 号) 东北师范大学出版社激光照排中心制版
(邮政编码:130024) 东北师范大学印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32 1997 年 6 月第 1 版
印张:6.5 1998 年 6 月第 2 次印刷
字数:130 千 印数:10 001—60 000 册

ISBN 7-5602-1983-7/G · 1000

定价:6.50 元

重视礼仪教育
建设精神文明

为中小學生礼仪教育问题答題

一九九七年春柳斌



卷首语——

端庄的仪表
优雅的举止
源于高尚的道德

孙学策

随着社会主义精神文明建设的深入开展，思想道德教育成为教育界乃至全社会关注的焦点之一。因为社会主义的思想道德建设是精神文明建设的核心部分，对我国现代化事业有着巨大的能动作用。而思想道德建设的主要内容就是在社会开展爱国主义、集体主义、社会主义教育，发扬革命传统和中华民族优秀传统文化，加强社会公德、职业道德、家庭美德建设，并且在这个过程中促使每一个公民树立建设有中国特色社会主义的共同理想。

我们教育界、尤其是从事中小学德育工作的同志，一直面临着这样一个问题：如何深入持久地、扎扎实实地在青少年中开展爱国主义、集体主义、社会主义教育？如何使我们的下一代继承、发扬革命传统和中华民族的优秀传统？加强社会公德、职业道德、家庭美德建设已成为当今社会的共识，如果我们的中小學生从小就能够在家孝敬父母，在学校尊敬师长、爱惜公物，他长大走向社会之后，就会自然地表现出良好的职业道德。那么如何使我们的青少年从小就具有社会公德意识和家庭美德呢？

三年前，我就听说东北师范大学出版社在做一件很有益的事。他们专门为中小學生写一本礼仪教育读本，试图通过礼仪教育来渗透思想道德教育，渗透社会公德、家庭美德教育，渗

透爱国主义、集体主义教育。如今这本书终于和读者见面了。我很高兴，表示衷心的祝贺。

仔细地翻看这本书，我感觉到书中既有我们中华民族美好的传统礼仪，也吸收了国际通行的礼仪规则；既介绍了具体的礼仪细节，更介绍了这些具体细节后面所蕴含的道理：就是自尊、敬人，表达自己对他人的尊重、体谅和关怀、帮助。这实际上是一切礼仪的核心。所有的礼仪规则都是围绕这一核心来确立的。强调把握礼仪的这个核心，就是为了避免礼仪教、学的形式化、表面化。正如这本书的卷首语所说的那样：端庄的仪表，优雅的举止，源于高尚的道德。这一点希望老师们、学生们在教学中一定要注意。这本书内容丰富，文字活泼生动，具有较强的可读性和可操作性，我想中小学及中小学的教师是会喜欢的。

说到底，礼仪是道德的一种外在表现形式。礼仪是通过得体的言语行为、仪容仪表、仪节仪式等形式来表达内心对自己、对他人、对事业、对自然、对民族、对国家的美好感情。通过礼仪教育，的确能使我们中小学的思想道德教育更为具体有效，这已经是被实践证明了的。比如升旗仪式、成人仪式，她能使“爱国”、“报国”随着升扬的国旗鲜明地印入孩子的心灵，使中学生对“成人”的责任、义务有更为深刻的理解。再比如家庭礼仪、校园礼仪，能使我们的孩子懂得如何通过日常生活中的一举一动、一言一行，去表达孝敬父母、尊敬师长、友爱同学的心愿。还有公共场所礼仪，它从极小的细节入手，教导青少年如何让自己以一种美好的形象出现在公共场合，而公德意识就在这点点滴滴的教导与实践中慢慢地确立起来，逐步形成习惯。我曾经在《光明日报》、《人民日报》上看到广东、长沙、长春等地中小学生学习开展礼仪教育的报道，还看到北京大学等一些

大学、商店、机关、公司通过开展礼仪教育提高学生、员工素质，美化单位形象。这些事例说明了礼仪教育在中小学教育乃至全社会思想道德建设及精神文明建设中所起的重要作用。

社会主义思想道德建设是社会主义精神文明建设的核心，礼仪教育则是思想道德教育的一项重要内容，是社会主义精神文明建设的一项实实在在的基础工程。万丈高楼平地起，我们抓学生的思想道德建设从礼仪教育入手，相信会取得事半功倍的效果。

一位年轻的妈妈叮嘱她在北京景山学校上三年级的女儿：每天要保持校服的整洁，上车要主动称呼售票员叔叔阿姨并出示你的乘车月票，要爱护所有的公共物品……因为虽然没有人知道你是谁，但是很多人都知道景山学校，如果你做得不好，人家会说景山的学生怎么这样不懂礼貌？的确，每个人的形象不仅仅代表他个人，而是与一个单位、一个民族、一个国家的形象联系在一起的。换句话说，一个文明、美好的中国，是由每一个文明美好的中国人组成的，现在我们造就怎样的下一代，明天我们就拥有一个怎样的中国。从这个意义上说，我们从事中小学基础教育工作的同志，就是在塑造未来的中国。但愿我们通过礼仪教育，实实在在地为塑造美好的未来中国作出贡献！

1997年1月10日

目 录

序	1
漫谈礼仪	1
礼仪是一门学问吗？	
——“不学礼，无以立”	1
什么是礼仪？	
——说说“礼”和“仪”的由来	3
怎样理解“礼仪”的概念？	
——礼仪对于自身、他人、社会的意义；	
礼仪与法、习俗的关系	4
礼仪有哪些特点？	
——民族性、时代性、共同性	7
学习礼仪的方法是什么？	
——把握四条基本原则	9
本章要点：双赢规则	13
古人说：“礼之用，和为贵。”（礼仪的最 大用处，是能够让人们和谐相处。）在人与人 之间，单位与单位之间，国家与国家之间达 到“和”的境界，才能长期合作，共存共荣， 共同发展。	
基础礼仪	15
什么样的站相合乎礼仪标准？	
——优雅站姿：挺拔如松	15
怎样才算坐姿端庄？	

——优雅坐姿：端正如钟	16
你会走路吗？	
——优雅行姿：轻捷如风	18
睡觉也要讲礼仪吗？	
——优雅卧姿：侧卧如弓	20
吃饭也要注意形象吗？	
——优雅用餐：从容礼让	21
整洁的仪容仪表从何而来？	
——自尊就是尊人，清洁是对他人 起码的尊重	24
除了用嘴之外，我们还能用什么“说”？	
——“沉默是金”；体态语言在生活 中的作用	27
物品的取放及递送也有礼仪吗？	
——安全，尊重，方便他人	29
开门关门、上下楼梯要注意哪些礼节？	
——轻点，轻点，再轻点	31
常用礼节有哪些？	
——各项礼节的要点	33
明天你穿什么？	
——基本着装礼仪	38
你会说话吗？	
——言语，你的说明书	41
我该怎样称呼他？	
——至关重要的准确定位	45
你会打招呼吗？	
——与人交往的序曲	47
怎样说“谢谢”？	
——致谢本身就是一份回报	50

如何向他人道歉？

——一声“对不起”，使你已受损的形象

得到修补 51

哪些敬语、谦语、雅语是我们应该会用的？

——恰当使用，贵在得体 54

常用的礼貌用语有哪些？

——约定俗成的表达方式 56

你怎样打电话？

——拿起电话先微笑 57

本章要点：微笑的力量 59

蒙娜丽莎为什么魅力永恒？因为她

永远在微笑！

家庭礼仪 62

“桥”和“梓”象征什么？

——说说孝道 62

什么是孝道？

——孝是指子女对父母的尊与养 63

如何孝敬父母？

——孝敬父母的基本礼节 66

紫荆树的枯荣告诉我们什么？

——说说悌道 69

什么是悌道？

——悌指兄友弟恭，是兄弟姐妹相处的

礼仪准则 70

如今大都是独生子女，悌道还有必要传扬吗？

——“四海之内皆兄弟”；“悌道”在今天

的价值 72

你了解自己的根吗？

——家族的“故事”	73
你会“走亲戚”吗？	
——亲情是心灵的港湾	77
如何与左邻右舍相处？	
——“芳”邻使我们的家园变大了	79
怎样布置属于你的家居空间？	
——我们在这里放置生命的三分之二	82
怎样招待客人？	
——主雅客来勤	84
本章要点：家由爱凝成	87

家由爱凝成。我们从小在家里懂得
爱人，学会爱人；离家之后，我们知道要去
爱所有善良的人，我们有能力去爱所有善良
的人！

学校礼仪	89
大年初一你给谁拜年？	
——一日为师，终身感恩	89
如何尊敬老师？	
——尊敬老师的具体礼节	90
怎样与同学相处？	
——群星闪烁，互放光彩	94
同季节的鲜花为什么不在同时开放？	
——与异性同学相处的尺度	98
怎样让校服展示你独特的风采？	
——“清水出芙蓉，天然去雕饰”	102
学校为什么要每天悬挂国旗？	
——升旗仪式的礼节	104
怎样做一名合格的与会者？	

——参加学校集会的礼节·····	106
少先队的旗帜在阳光下飘扬!	
——少先队活动的礼仪·····	107
团徽在你的青春中闪光!	
——崇高的理想,神圣的使命·····	111
18岁的礼赞:成人仪式意味着什么?	
——权利、义务、责任·····	113
本章要点:沟通艺术 ·····	116
生活中,你会发现,只有与周围的人友 好沟通之后,我们才能尽快地得到承认,为 尽情地施展才华,为社会作出更多的贡献,更 充分地实现生命的价值创造条件。	

社交礼仪 ·····	118
怎样介绍他人互相认识?	
——我们的朋友遍天下·····	118
如何与残疾人交往?	
——让我们共有一片蓝天·····	120
我们为什么要敬老爱幼?	
——从安车、蒲轮、鸠杖的来历说起·····	124
如何与外国朋友交往?	
——“海内存知己,天涯若比邻”·····	128
电话普及了,书信的功能何在?	
——书信是最温柔的艺术·····	131
人们为什么要送礼?	
——“千里送鹅毛,礼轻情义重”·····	135
探望慰问时要注意哪些礼节?	
——雪中送炭,患难之交·····	138
何谓“空间场”?	

——敬而远之.....	140
本章要点：交往秘诀.....	141

人最害怕的最可悲的是孤独。人需要生活在群体中与各种人交往。

如何从现在开始就拥有真正永远的朋友呢？己所欲之，必先予之；己所不欲，勿施于人。

公共场所礼仪.....	144
--------------------	------------

国际通用的礼仪规则有哪几条？

——愿我们都能持有“通行证”..... 144

不同的场所有哪些具体的规则？

——真正的花儿在任何地方都会

独自美丽地开放..... 146

你知道应该怎样乘电梯吗？

——“上上下下”的尊重..... 154

坐火车也有讲究吗？..... 156

——“密集”状态下的礼仪风尚

你了解乘飞机的礼仪吗？

——蓝天白云间的文明使者..... 158

饭店是你暂时的家

——爱我家小草也爱人家幼苗..... 159

本章要点：礼仪是一种可再生资源，

是你永远的财富..... 161

学习礼仪，是在开发一种可再生资源，积累一份资本。在你漫长的人生道路上，她会带给你丰厚的回报，会成为你永远的财富。

国家礼制.....	163
------------------	------------

国旗礼仪.....	163
国徽礼仪.....	166
国歌礼仪.....	168
外交礼仪.....	168
军队礼仪.....	173
本章要点：每个公民的神圣职责——维护	
国家尊严.....	176

在任何时候，维护中华人民共和国的尊严，是我们每一个中国公民的神圣职责。为了维护这一份尊严，必要的时候，我们不惜付出生命！

传统节日与习俗	179
汉族、少数民族节日的习俗简介.....	179
本章要点：祖国是个大家庭.....	190

“五十六个民族五十六朵花”，这是一支象征着民族团结、祖国昌盛的歌。祖国的大花园之所以如此光华美丽，是因为每一朵花都开得那样娇妍、美丽！我们祖国的新一代，有责任、有义务用心血去浇灌每一朵花，让她更茁壮、美丽地开放！

后记	192
-----------------	------------

漫谈礼仪

礼仪是一门学问吗？

——“不学礼，无以立”

礼仪是一个人树人立业的基础。

礼仪作为一门人生的基础学问，形成于春秋时期（大约 2500 年前），由孔子创立。



孔子，名丘，字仲尼，春秋战国时期鲁国人，现山东曲阜人，生于公元前 551 年，死于公元前 479 年。孔子是我国历史上第一位伟大的教育家，人称“师圣”。他对中华民族最大的贡献就是确立了基本的教学门类和教材，创造了一系列沿用至今的教学原则

和方法，为我国乃至东方和世界的文化教育奠定了基础。

孔子当时创立了六门基础课程——礼、乐、射、御、书、数，即礼仪、音乐、射箭、御车、古代典籍、数学，号称“六艺”，并确立以“六经”为“六艺”的教材。“六经”即《礼》《乐经》《诗经》《尚书》《易经》《春秋》。其中《礼》实际上由三本书构成，即《周礼》《仪礼》《礼记》。

相传孔子认为，礼仪是六门课程的基础。他说：“不学礼，无以立。”（一个人如果不学习礼仪，他就无法在社会上立足。）礼仪是一个人立足社会，成就事业，获得美好人生的基础。

这不仅是孔子的见解，也是我们中华民族代代相传的古训。《诗经·邶风·相鼠》记载着这样几句古老的歌谣：“相鼠有皮，人而无仪。人而无仪，不死何为？”意思是说：你看那老鼠还披着一张皮呢，人怎么能没有礼仪呢？人如果不讲礼仪，不死还活着干什么呢？！可见礼仪有多么重要！

孔子又说：“礼之用，和为贵。”学习礼仪是为了能够与他人和谐相处，让他人接受自己，承认自己，从而得到一个最适合自己的位子，更充分地施展自己的才华，实现人生价值。如果每个人都能如此，整个社会就会和睦安宁，井然有序，我们的民族和国家也就会繁荣昌盛，兴旺发达。

我们中华民族对于礼仪的这一认识，也随着五千年的文明一起流传到世界，成为人类的共同财富。所有的