

青少年综合能力提高手册

QINGSHAO NIAN ZONG HIE NENG LI
TIGAO SHOU CE

孙广来 主编

社交礼仪能力培养训练



内蒙古人民出版社

青少年综合能力提高手册

社交礼仪 能力培养训练

孙广来 主编

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

社交礼仪能力培养训练/孙广来主编,一呼和浩特;内蒙古人民出版社,2006.6

(青少年综合能力提高手册)

ISBN 7-204-08499-3

I. 社... II. 孙... III. 人间交往—礼仪—青少年读物

IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 061600 号

青少年综合能力提高手册

孙广来 主编

-
- | | |
|------|---------------------------|
| 责任编辑 | 王继雄 |
| 封面设计 | 山羽设计 |
| 出版发行 | 内蒙古人民出版社 |
| 地 址 | 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦 |
| 印 刷 | 北京市昌平新兴胶印厂 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 开 本 | 850×1168 1/32 |
| 印 张 | 45 |
| 字 数 | 600 千字 |
| 版 次 | 2006 年 6 月第一版 |
| 印 次 | 2006 年 6 月第一次印刷 |
| 印 数 | 1~5000(套) |
| 书 号 | ISBN 7-204-08499-3/G·2193 |
| 定 价 | 178.00 元(全八册) |
-

如出现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

社交礼仪能力培养训练



目 录

青少年基本礼仪.....	(1)
学生、老师礼仪	(2)
青少年生活与礼仪修养	(28)
进校礼仪	(38)
上课礼仪	(43)
共青团礼仪	(47)
办公室礼仪	(50)
住宿生礼仪	(51)
青少年交往礼仪	(57)
与老师的交往	(57)
与同学的交往	(80)
与学校其他工作人员的交往.....	(102)
校园仪式礼仪.....	(108)
典礼仪式.....	(108)
集会礼仪.....	(111)
青少年的人际交往问题	(116)
青少年人际交往的心理特征.....	(116)
青少年之间的人际交往类型.....	(118)
青少年人际交往障碍及其消除.....	(122)



青少年综合能力提高手册

青少年人际关系浅谈·····	(131)
青少年人际交往心理问题的辅导·····	(147)
案例介绍与分析·····	(151)





青少年基本礼仪

(一)尊敬师长、尊重老师劳动成果

(二)注重仪容仪表、穿着得体

(三)团结同学

1. 尊重他人

2. 学习生活中相互关心相互帮助

3. 发生矛盾时应采用文明的语言和恰当的方法解决

(四)讲究卫生

1. 讲究个人卫生和仪容仪表

2. 爱护和保持公共场所卫生

3. 注重健康心理

(五)爱护公物

1. 爱护教学楼、宿舍和食堂等公共财物

2. 爱护图书资料

3. 爱护校园花草树木

4. 节约用水、严禁违章用电

(六)遵守制度

为了给广大师生创造一个优美、恬静、安全、有序的学习、工作、生活环境,学校制定了较为完备的规章制度。在校应严格遵守这些规章制度。

1. 自觉遵守作息制度

2. 自觉遵守学生手册



青少年综合能力提高手册

3. 自觉遵守学籍管理规定

4. 自觉遵守考试纪律

学生、老师礼仪

(一) 学生礼仪

学生是学校工作的主体,因此,学生应具有的礼仪常识是学校礼仪教育重要的一部分。学生在课堂上,在活动中,在与教师和同学相处过程中都要遵守一定的礼仪。

1. 课堂礼仪:遵守课堂纪律是学生最基本的礼貌。

(1)上课:上课的铃声一响,学生应端坐在教室里,恭候老师上课,当教师宣布上课时,全班应迅速肃立,向老师问好,待老师答礼后,方可坐下。学生应当准时到校上课,若因特殊情况,不得已已在教师上课后进入教室,应先得到教师允许后,方可进入教室。

(2)听讲:在课堂上,要认真听老师讲解,注意力集中,独立思考,重要的内容应做好笔记。当老师提问时,应该先举手,待老师点到你的名字时才可站起来回答,发言时,身体要立正,态度要落落大方,声音要清晰响亮,并且应当使用普通话。

(3)下课:听到下课铃响时,若老师还未宣布下课,学生应当安心听讲,不要忙着收拾书本,或把桌子弄得乒乓作响,这是对老师的不尊重。下课时,全体同学仍需起立,与老师互道:“再见”。待老师离开教室后,学生方可离开。

社交礼仪能力培养训练



2. 服饰仪表:穿着指穿衣裤,着鞋袜。其基本要求是:合体;适时;整洁;大方;讲究场合。

3. 尊师礼仪:学生在校内进出或上下楼梯与老师相遇时,应主动向老师行礼问好。学生进老师的办公室时或宿舍,应先敲门,经老师允许后方可进入。在老师的工作、生活场所,不能随便翻动老师的物品。学生对老师的相貌和衣着不应指指点点,评头论足,要尊重老师的习惯和人格。

4. 同学间礼仪:同学之间的深厚友谊是生活中的一种团结友爱的力量。注意同学之间的礼仪礼貌,是你获得良好同学关系的基本要求。同学间可彼此直呼其名,但不能用“喂”、“哎”等不礼貌用语称呼同学。在有求于同学时,须用“请”、“谢谢”、“麻烦你”等礼貌用语。借用学习和生活用品时,应先征得同意后再拿,用后应及时归还,并要致谢。对于同学遭遇的不幸,偶尔的失败,学习上暂时的落后等,不应嘲笑、冷笑、歧视,而应该给予热情的帮助。对同学的相貌、体态、衣着不能评头论足,也不能给同学起带侮辱性的绰号,绝对不能嘲笑同学的生理缺陷。在这些事关自尊的问题上一定要细心加尊重,同学忌讳的话题不要去谈,不要随便议论同学的不是。

5. 集会礼仪:集会在学校是经常举行的活动。一般在操场或礼堂举行,由于参加者人数众多,又是正规场合,因此要格外注意集会中的礼仪。升国旗仪式:国旗是一个国家的象征,升降国旗是对青少年爱国主义教育的一种方式。无论中小学还是大学,都要定期举行升国旗的仪式。升旗时,全体学生应列队整齐排列,面向国旗,肃立致敬。当升国旗,奏国歌时,要立正,脱帽;行注目礼,直至升旗完毕。升旗是一种严



青少年综合能力提高手册

肃、庄重的活动，一定要保持安静，切忌自由活动，嘻嘻哈哈或东张西望。神态要庄严，当五星红旗冉冉升起时，所有在场的人都应抬头注视。

6. 校内公共场所礼仪：应该自觉保持校园整洁，不在教室、楼道、操场乱扔纸屑、果皮、不随地吐痰、不乱倒垃圾。不在黑板、墙壁和课桌椅上乱涂、乱画、乱抹、乱刻，爱护学校公共财物、花草树木，节约用水用电。自觉将自行车存放在指定的车棚或地点，不乱停乱放，不在校内堵车。在食堂用餐时要排队礼让，不乱拥挤，要爱惜粮食，不乱倒剩菜剩饭。

(二) 学生礼仪规范

1. 坐正、立直，行走稳健，读书、写字姿势端正。
2. 着装得体，头发干净整齐，男生不留长发，不在教室、公共场所穿背心、短裤、拖鞋。女生不化妆，不佩戴首饰。
3. 谈吐举止文明。不打架骂人，不赌博，不参加封建迷信，不看 unhealthy 书刊、录相，不听不唱不健康的歌曲。
4. 不随地吐痰，不乱扔纸屑果皮。
5. 不进营业性舞厅、卡拉 OK 厅和网吧、迪吧等地方。
6. 同学、朋友、邻里之间友好相处，以礼相待，不卑不亢。
7. 讲话注意场合，态度和蔼。使用“请、您、谢谢、对不起、请原谅、没关系、不要紧、别客气、您早、您好、再见”等礼貌用语。
8. 尊重他人人格，不失约、不误约，不叫侮辱性绰号，尊老爱幼，主动关心老弱病残的同志。
9. 未经允许不进入他人房间，不动用他人物品，不拆看他

社交礼仪能力培养训练



人信件,不看他人日记。

10. 不随意打断别人讲话。不干扰他人的学习、工作和休息。

11. 遵守学校学习、生活制度,严守学校纪律,服从管理。

12. 学会生活,学会学习,学会做人。

13. 按时到校,课前准备好学习用品。上、下课时,起立向老师致敬,上课要专心听讲,勇于举手提问;下课让老师先行,课间或休息不打闹,不起哄,课后要复习,独立完成作业,考试不作弊。

14. 升国旗、奏、唱国歌要起立、脱帽、行注目礼,少先队员行队礼。

15. 集会时,精神集中,安静听讲,会毕要鼓掌。

16. 尊重他人劳动,讲卫生,爱护公物。

17. 生活节俭,不摆阔气,家中吃饭请长辈先就座,外出和归家要向父母打招呼

18. 尊重父母意见和教导,经常与父母交换意见,不闹脾气,不顶撞长辈。

19. 待客热情,微笑致意,起立迎送,接递物品用双手,同志间有困难主动关心、帮助。

20. 遵守公共秩序,严守社会公德。骑车、行走、上下楼梯靠右行,进出大门要下车;参观、购票购物按顺序守秩序。

尊重他人文明礼貌的核心便是人与人之间的相互尊重。这是对学生进行礼仪教育的基础。

(1)尊重他人人格。如礼貌待人,不打人,不骂人,不欺负弱小,不讽刺挖苦别人,不嘲笑别人生理缺陷,不以自己所长



青少年综合能力提高手册

攻别人所短,不乱开玩笑,不损害他人自尊心等。

(2)尊重别人劳动。如上课认真听讲,是尊重老师的劳动;不在校园内乱丢脏物,是尊重工人师傅的劳动;在家里不浪费饭菜,是尊重母亲的劳动,等等。

(3)尊重少数民族的风俗习惯和宗教信仰。

尊敬父母、老师、长者

(1)尊敬父母。父母生育了自己,也是自己的第一任老师。父母为自己花费了无数的心血、精力、财力,所以应该热爱父母,尊敬父母。①听从父母的教导,与父母加强思想感情上的沟通。②生活上体贴,关心父母。③尊重父母劳动。④在家庭中尽自己的义务。

(2)尊敬老师。老师是“解惑、传道、授业者”,是“灵魂的工程师”,每一个学生在学习、品德上的进步,都凝聚着老师的心血。老师的工作辛苦,责任重大,应受到全社会的尊敬,尤其是广大学生的尊敬。①要从心底里尊重老师,热爱老师。②接受老师的教育和管理。③虚心向老师请教。④尊重老师劳动。⑤认真完成老师交给的任务。⑥对老师要有礼貌。

(3)尊敬长者。一切为社会进步作出过贡献的长辈、老年人都应受到青少年的尊重。①听从长者的教诲、指导;②在日常生活中注意一些礼节。如长者来家,要热情打招呼,起立让座等。在公共场所,见到长者要让道、让座或帮助行动不便的老年人。

说话文明

语言是人们交流思想、表达感情,传递信息的工具。语言文明常常反映心灵的美化,情操的高尚。语言粗野则是缺乏

社交礼仪能力培养训练



教养的表现。要教育中学生使用文明语言,做到“和气、文雅、谦逊”。

举止有礼

行为举止是一个人道德素养的外部表现。首先表现在外部动作姿态上给人以美感。更重要的是在待人接物上有修养,有礼貌。平时衣着上也要注意,存在一个礼节问题。

(三)学生安全、卫生常识

1. 遵守交通规则,步行、骑车靠右慢行,听从交警指挥。
2. 出入校门要下车,校园内严禁骑车。
3. 课间休息不得攀高和追逐打闹,远离不安全场所。
4. 上下楼梯不拥挤,不起哄,靠右侧行,空出通道。
5. 上课听讲、自习坐姿要端正宽松,注意用眼卫生,做到一尺一拳一寸(眼睛离书本一尺,胸离桌沿一拳,手离笔尖一寸)。
6. 注意饮食卫生,饭前便后洗手,养成不吃零食的习惯。
7. 远离传染病、常见病病源,定期接受体检,预防传染病、常见病的发生。
8. 穿着打扮要得体,男生不留长发,女生不穿高跟鞋。
9. 按序进入锅炉房打水,注意防止烫伤的发生。
10. 不得接触破损电器和随便开关电源,防止触电。
11. 实验课接触有毒有害物质时,要听从指导教师安排,严格操作程序,防止中毒和伤害事故的发生。
12. 参加体育锻炼要根据自己的生理承受能力和体质健康状况选择运动项目和运动强度,防止发生伤害事故。



青少年综合能力提高手册

13. 不参加没有安全和卫生防护措施的劳动,不参加夜班劳动。

14. 外出参观、旅游,要履行批准手续,做好安全教育,防止爬山摔伤、游泳溺淹等事故发生。

15. 不参加不安全的救火、抗洪、抢险等救护活动。

青少年寒暑期安全常识

一、游泳戏水:

1. 游泳前,先向家长说明去处,且须结伴同行,并选择安全的游泳场所,勿到无人管理及不识水性地区游泳或戏水。

2. 先了解自己身体状况,若患病或情绪欠佳时,均不可勉强下水。

3. 下水前先做柔软操,并淋浴两分钟以上,以免猝然遇冷,心脏无法负荷。

4. 如未受过跳水训练,不可冒然跳水。

5. 如在海边戏水,避免租借骑乘水上摩托车,以免意外发生。

6. 于水中抽筋,不可惊慌,可利用未抽筋的肢体划动上岸,慢慢在陆上步行放松,如不能及时上岸可用仰泳漂浮方式,防止症状恶化。

7. 游泳后,如不能立即返家,应先电告家长,以免家长担心。

社交礼仪能力培养训练



二、登山郊游：

1. 无论登山或郊游，均应征得家长(学校)同意，并请老师带队，千万不可私自行动。

2. 出发前，应慎密计划，做好一切准备，并密切注意气象资料，以防万一。

3. 在山区行动，不可脱离队伍擅自行动，或任意径自变更计划及路线。

4. 若身体不适，不可勉强参加登山(郊游)活动。

5. 发生意外或迷路，要沉着应付，以互助合作方式脱离险境或等待救援。

6. 活动结束后，应立刻返家(校)不可在外游荡，以免家长(学校)担忧。

三、交通安全：

1. 步行时要走人行道、斑马线或天桥，切忌跨越快车道。

2. 走路要专心，不可东张西望，追逐戏耍，或边走边吃、边走边看书报。

3. 上、下车船要守秩序，不争先上下；车船行进时，头手不伸出车外亦不攀挂门边。

4. 不可无照骑机车、驾车，或参加飊车活动。

5. 有照骑乘机车，亦应戴安全帽，不超速、不取下消音器制造噪音。

四、应征工读：

1. 寒暑期工读，应慎选工作环境，勿受高薪诱惑，女同学



青少年综合能力提高手册

须与家长陪同,以免受骗。

2. 若工读涉及签约,押证件等要求时,应请家长、师长辅导了解权利义务之内容,以免失财触法。

3. 如因工读遭致权利受损或不公平之待遇时,务须保存证据,已备求偿。

4. 如工读之性质涉及违法,应即刻向家长、师长、教官或警察机关反映,请其协处。

五、其它事项:

1. 女同学不可在外逗留太晚、接受陌生人邀宴,馈赠饮料食物,及为陌生人带路。

2. 参加团体旅游活动时,不可单独脱队行动,不单独进入僻静的厕所、浴室或房舍。

3. 由于网络便捷及普及,请同学避免迷恋如网络一夜情等不当行为。

4. 同学于假期中有任何疑难,可与本校学务处或教官联系,寻求协助。

游泳时体力不支怎么办

我们正处在长身体的时期,身体的各部位机能发育得不够成熟完善,因此,游泳时间不宜过长,以免体力不支发生危险。万一体力不支、过度疲劳时,应该停止游动,仰浮在水面上以保存体力,并伸出一支手臂挥动求救。如没有救援,也千万不要惊慌,待全力有所恢复后再游回岸。

有人溺水,儿童不要贸然下水营救

如果发现有人溺水,儿童可以大声呼救,但不要下水营

社交礼仪能力培养训练



救。因为溺水的人多挣扎。只有水性好、有体力的大人营救方可成功。儿童未成年,大多体力不足,水性一般或不会水,一旦贸然下水营救,不但救不出溺水之人,反而会伤及自身。

使用火炉要注意什么

无论城镇还是农村,许多家庭做饭取暖,还离不开火炉。那么使用火炉应注意什么呢?

1、在安装火炉时,同学们要提醒爸爸妈妈,安装火炉应与床铺、纸顶棚、木窗框等可燃物保持一段距离。农村使用的砖炉土灶,要远离柴草。

2、炉旁不要放废纸、刨花等易燃物。

3、烘烤衣物要有专人看管。

4、掏出的炉渣要等完全熄灭后,倒在安全地方,特别注意不要带着红火倒炉渣。

生火时,不要使用汽油、煤油和柴油助燃,以防它们猛烈燃烧引起火灾。

点蚊香时需要注意什么

夏日的夜晚,蚊子常常令人难以入睡,人们常用蚊香驱蚊。蚊香虽小,但使用不当也容易引起火灾,所以入睡前一定要检查。

1. 蚊香要放在支架上。支架不要放在纸箱桌面或木制地板上。如果放在金属盘、瓷盘及水泥地、砖地上,则就安全多了。

2. 不要在窗台等容易被风吹到地方点蚊香。