

青少年道德 修养综合手册

孙广来 编著
赵海光

礼仪篇

QING SHAO NIAN DAO
DE XIU YANG
SHOU CE

远方出版社

青少年道德修养

综合手册

孙广来 赵海光 编著

礼 仪 篇

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年道德修养综合手册/孙广来,赵海光编,一呼和浩特:
远方出版社,2006.1

ISBN 7-80723-121-1

I.青… II.①孙… ②赵… III.青少年-道德修养-中
国-手册 IV.D432.62-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 153582 号

青少年道德修养综合手册

主 编 孙广来 赵海光

责任编辑 苏那嘎

封面设计 山羽设计

出版发行 远方出版社

地 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

邮 编 010010

经 销 新华书店

印 刷 北京美通印刷有限公司

开 本 850 × 1168 1/32

字 数 160 千

印 张 69

版 次 2006 年 2 月第 1 版

印 次 2006 年 2 月第 1 次印刷

印 数 1-5000 册

标准书号 ISBN 7-80723-121-1/G·60

定 价 238.00 元(全八册)

前 言

《青少年道德修养综合手册》经过广大编者的精心编写，终于与你们见面了。她包括八篇四十八个章节，详尽地阐述了青少年的品质、观念、守则、礼仪、理想、感悟、情操、哲理等八个方面的全部内容。她是你健康成长过程中不可缺少的“营养成份”；她是你求知旅程的良师益友；她是你人生的加油站；她是你实现美好人生的“课前预习”……

这部书应用大量古今中外名人的典范事例，深入浅出，生动地讲述了树立正确人生观的重要性。要充实自己、善待人生、完善自我、永不言败，必须打开自己的思维，努力学习各种本领，提高自身素质修养，树立崇高理想，修炼高贵品质，深切感悟人生，才能出人头地，实现远大而崇高的人生理想。

这部书不是书店里经常见到的教辅读物，而是一部人生道德修养的百科全书。她用鲜活的语言，生动的故事把那么枯燥乏味的人生哲理讲得浅显透彻，讲得趣味盎然。把那些名人成功的秘诀剖析得令人恍然大悟，一目了然。相信这本书你看后会改变你的人生观，激发你的斗志，发现自己竟然是那么的优秀，要出人头地原来是那么的简单！

编 者

2005 年 10 月 26 日

目 录

第一章 礼仪与自身素质修养	(1)
一、礼仪与思想道德修养	(2)
二、礼仪与艺术修养	(8)
三、健康的心理素质	(12)
四、良好礼仪修养的表现特征	(14)
 第二章 举止礼仪	 (17)
一、形体姿态	(17)
二、手势和表情	(24)
三、递物和接物	(33)
四、致意礼仪	(35)
五、形体健美	(42)
 第三章 谈吐礼仪	 (48)
一、语言美	(48)
二、称呼礼仪	(57)
三、谈吐原则	(61)
四、交谈艺术	(64)

五、演讲礼仪	(72)
六、电话礼仪	(87)
第四章 社交礼仪	(92)
一、拜访接待礼仪	(92)
二、介绍与自我介绍礼仪	(99)
三、馈赠礼仪	(106)
四、交友之道	(111)
五、成功社交艺术	(118)
第五章 家庭礼仪	(125)
一、个人修养	(125)
二、亲情礼仪	(129)
三、邻里礼仪	(132)
第六章 其它生活的礼仪	(140)
一、乘车礼仪	(140)
二、乘船礼仪	(145)
三、搭乘飞机礼仪	(147)
四、乘坐地铁礼仪	(153)
五、购物礼仪	(156)
六、交谊舞会礼仪	(158)
七、化妆礼仪	(164)
八、图书馆阅览室礼仪	(166)
九、影剧院礼仪	(168)

目 录

十、酒店住宿礼仪	(169)
十一、饭店就餐礼仪	(171)
十二、医院礼仪	(172)
十三、体育场馆礼仪	(177)
十四、网球运动礼仪	(178)
十五、打保龄球的礼仪	(181)
十六、打羽毛球的礼仪	(182)
十七、打乒乓球的礼仪	(182)
十八、游泳礼仪	(183)
十九、丧葬礼仪	(185)
 附录一 中学生礼仪常规	 (192)
附录二 中外礼仪习俗	(195)

第一章 礼仪与自身素质修养

风度礼仪展示出洒脱、高雅、文明、富有涵养之美。而美的最高理想要在实在与形式的尽量完美地结合与平衡里才可以找到”(席勒语)。在人类生活中,美好的东西是内在美与外在美的和谐统一。典雅的风度礼仪绝不是简单地学习效仿,也不是仅仅讲究形式的例行公事和一种机械的动作,它是与人自身的修养密切相关的,是一个人良好的内在素质、高尚的文化道德修养的外化和表现。外秀的根基在于内在的素质,“慧中”方能“秀外”。因此要养成良好的礼貌习惯,要想使自己具有文明、高雅、洒脱的礼仪风度,就必须加强自身修养,全方位地提高自身素质。

对青少年学生来讲,要培养自己良好的礼仪修养,需要努力提高自身的思想道德素质、科学文化素质,提高文化艺术修养和审美鉴赏能力。积极参与实践,在实践中锻炼自己较强的交际、表达、写作、组织、自控、创新、应变等综合能力,培养自己良好的健康的心理品质。

一、礼仪与思想道德修养

思想道德修养是指一个人的道德意识、信念、行为和习惯的磨炼与提高的过程，它属于人的世界观的一部分。作为社会生活中的人，道德素质是人的重要内涵，它决定着人的尊严、价值和成就。良好的道德素质的培养，关键在青少年时期。青少年的可塑性极强，他们一旦具备了良好的道德素质，不仅有助于人类文明的延续，也将使青少年本人受益终生。无数的事业成功者和伟人的人生履历都昭示了这一朴素的真理。

1. 礼仪与道德的关系

礼仪属于道德范畴。礼仪与道德是“形于外而诚于中”的关系。

礼仪是多层次的道德规范体系中最基本的道德规范，它属于道德体系中社会公德的内容。如文明举止，谈吐文雅，谦恭礼让，与人为善，诚实守信，孝敬父母，尊老爱幼，遵守公共秩序，维护社会公益等等，这些既是礼仪规范的要求，又是中华民族的传统美德。

道德是礼仪的基础，礼仪是道德的表现形式。礼仪既显示出人的道德情操和知识修养，又能帮助人们修身养性、完善自我，是评价一个人道德修养水平的标准之一。“道德仁义，非礼不成。”孔子非常重视“礼”的教育，同时他也十分重视思想品德的修养。孔子指出：“其身正，不令而行；

其身不正，虽令不从。”指出了道德对人的行为规范的重要作用。

对于礼仪和道德的关系，英国哲学家约翰·洛克有过精彩的论述：“美德是精神上的一种宝藏，但是它们生出光彩的则是良好的礼仪；凡是一个能够受到人家欢迎的人，他的动作不仅独具有力量，而且要优美。……无论办什么事情，必须具有优雅的方法和态度，才能显得漂亮，得到别人的喜悦。”这就是说，良好的礼仪能体现人的高尚的道德修养，从而获得人们的尊敬和好感。当然也只有具备高尚的道德修养的人才会自觉地约束自我，遵循良好的礼仪规范，也才能体现出一种宛如发自内心的、浑然天成的优雅气质。

我们所大力倡导的是思想品德和礼貌言行表里一致的道德礼仪，只有这类道德礼仪才是现代文明礼仪发展的方向。

2. 加强思想道德修养，提高礼仪修养水平

道德修养的内容比较广泛，包括道德认识、道德情感、道德意识、道德信念、道德行为和习惯，以及政治思想素质、法纪观念等。加强思想道德修养，提高礼仪修养水平，应主要从以下几个方面努力：

(1) 树立远大的理想和正确的人生观

青少年学生正是人生观、世界观形成的时期，远大的理想和正确的人生观是走向成功的基础，是勤奋进取的动力。一个精神生活很充实的人，一定是一个很有理想的人，一定是一个很高尚的人。只有把自己的理想、信念同国家的前途和命运联系在一起，才能在事关方向、事关原则、事关全局的问题上保持高尚的人格和清醒的头脑，才能站在高的境界

看问题，也才能有远大的高尚的奋斗目标。

(2) 爱国家，爱人民，立志为祖国建设事业而献身

热爱祖国，这是一种最纯洁、最敏锐、最高尚、最强烈的感情，一个真正热爱祖国的人，才称得上是一个真正的、高尚的人。

“中国人民有自己的民族自尊心和自豪感，以热爱祖国、贡献全部力量建设社会主义祖国为最大光荣，以损害社会主义祖国利益、尊严和荣誉为最大耻辱。”我国老一辈无产阶级革命家，在青少年时代就有强烈的爱国心，他们之所以发愤学习，一个共同的目标，就是为了中华民族之崛起，为了中华民族能鼎立于世界之林。“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”、“天下兴亡，匹夫有责”、“英雄非无泪，不洒敌人前，男儿七尺躯，愿为祖国捐。”这里无不体现着先辈们对祖国、对人民强烈的热爱之情和高度的使命感。古今中外多少英雄豪杰和仁人志士为追求真理而不屈不挠地奋斗，为科学事业献出自己毕生的精力，为祖国和人民的解放事业献出了自己宝贵的生命。

前苏联教育家凯洛夫说：“爱国主义也和其他道德情感与信念一样，使人趋于高尚，使他愈来愈能了解并爱好真正美丽的东西，从对于美丽东西的知觉中体验到快乐，并且用尽一切方法使美丽的东西体现在行动中。”爱国主义不仅体现在日常生活、学习、工作中。作为青少年学生应该树立祖国和人民的利益高于一切的思想，树立爱党，爱祖国、爱人民、爱社会主义、爱科学、爱劳动的思想，为祖国现代化建设事业而发愤努力学习，全面提高自身素质，立志为真理和科学而献身，为祖国和人民的事业而献身。

一个没有受到献身热情所鼓舞的人，永远也不会作出什么伟大的事情来。

(3) 勤奋好学，陶冶高尚的道德情操

高尚品德的形成，需要有广博的知识基础。知识修养是礼仪风度富有魅力的底蕴。知识就是力量，青年人应当是知识上很有力量的人。

青少年学生要加强道德修养，必须养成勤奋好学的品德，并且树立终生教育、学习的思想，树立崇高的道德理想，努力学习科学文化知识，学习中华民族的伦理道德精华，使自己成为一个知识广博的人。

了解伟人、典范人物的高尚人格和品德，利用名人格言的激励启迪作用陶冶自己的情操，努力培养自己健康的心理品质、豁达开朗的性格、坚韧不拔的意志、积极进取的精神、宽宏坦荡的胸怀。

学习礼仪知识，接受严格的、规范的礼仪训练，强调礼仪规范的作用，也是提高道德修养的重要方面。因为在现实生活中，群体的礼仪行为是社会行为，不可能等待群体中的每一个人的思想品德修养和礼仪行为都达到理想的程度之后，再去讲求礼仪。而常常是先有了群体礼仪规范，然后每个人在执行规范过程中去提高自己的认识，以适应礼仪规范的要求。礼仪规范对提高思想品德修养起着积极促进作用。

(4) 增强社会公德意识，加强家庭伦理道德修养，培养高度的社会责任感

社会公德是每个社会成员在公共生活中必须遵守的基本行为准则。一个国家公民的社会公德行为，最能体现出这个国家的文明程度的高低。青少年学生应该养成自觉遵守公共

秩序、爱护公物、保护环境、遵纪守法、见义勇为、助人为乐的良好习惯，自觉履行对国家和社会的义务，这是利国、利民、利己的大事。

家庭是社会的细胞，是人类社会生活中的基本组织形式。在家庭中应该大力倡导和发扬尊老爱幼、孝敬父母、勤俭持家、邻里团结的美德，这是衡量一个家庭伦理道德修养好坏的重要标准。尊老爱幼、孝敬父母是我们中华民族的传统美德。孝心是一个人善心、良心和对祖国、对人民的忠心的综合体现。一个人如果连自己的父母都不爱，对家庭、对集体没有责任感，很难想像他能够担当起社会赋予的重任，很难想像他能够为共和国的兴衰而负重。

人的素质实际上将决定我们民族的命运。在人的素质中，“责任感”是极为重要的，是做人的基础。责任感对国家、对家庭、对每个人都极为重要。一个人没有责任感，这个人是不可信的；一个单位的领导和职工没有责任感，这个单位迟早要垮台；一个社会的公民没有责任感，这个社会很难有凝聚力；一个国家的下一代没有责任感，这个国家永远不会有希望。

对于正在成长中的青少年学生来讲，培养高度的责任感至关重要。而这种责任感应该从爱父母、爱家庭、爱集体、爱国家、爱事业、爱人民的爱心培养中开始。

(5) 勤劳节俭，艰苦朴素

勤能补拙，俭以养德。勤劳俭朴，是我们中华民族的美德。

勤俭是治心、治身、治家、治国的法宝。“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢。”对此我国古今贤达之士无不崇尚

恪守勤俭。诸葛亮教子以俭养德，司马光作《训俭示康》，毛泽东对儿子毛岸英俭办婚事非常赞赏：“不花钱办喜事，是喜上加喜，浪费可耻，节约可喜。”

“侈，恶之大也。”追求奢侈则贪欲多，贪欲多则心不静。对青年来讲，心不静则不能专心治学，就会荒废学业，不求进取。青少年学生努力养成勤劳节俭、艰苦朴素的作风，有利于保持旺盛的精力，有利于磨炼意志和品德，锻炼吃苦耐劳、勇敢顽强的精神；有利于培养热爱劳动人民和珍惜劳动成果的思想感情。

我们提倡青少年学生艰苦朴素、勤俭节约，与礼仪规范要求的服饰得体、整洁大方、举止端庄文雅是不相矛盾的。这正是礼仪教育目的所要达到的一种高度完美和谐的统一，是高境界、高层次的品德、文化、礼仪修养的体现。我国一代伟人毛泽东主席和周恩来总理对衣食住行的节俭要求是著名的。他们曾经穿用多年的打补丁的旧衣服，成为教育后人的历史珍贵遗物，而他们“无与伦比”的、富有魅力的伟人风度却又是举世公认的。

(6) 加强道德修养，贵在自觉

当只身一人没有任何监督的情况下，也要严于律己，不做任何不道德的事。“知足知不足，有为有弗为。”

加强道德修养，提高礼仪水平，还必须从小事做起，防微杜渐，对一些小事情也要认认真真，一点一滴地去做。“勿以恶小而为之，勿以善小而不为。”

二、礼仪与艺术修养

礼仪教育深寓着美学教育，加强文化艺术修养，对于提高人们的礼仪修养大有裨益。古今中外很多名人在艺术修养方面都具有很深的造诣。

从心理特征来说，青少年学生对美、对艺术有特殊的敏感，因为他们的心灵比成年人要单纯，对自然、社会、人生有许多的细致体验。青少年接受艺术美的熏陶，培养高雅的审美情趣，有益于激发他们的审美想像力和创造力。

艺术，是艺术家借助于一定的手段和方式通过塑造具体生动的感性形象来对现实生活的概括反映。

艺术作品是艺术家创造性的劳动的产物，主要包括文学、音乐、戏剧、绘画、书法、雕塑、舞蹈等，其中积淀着丰富的民族文化艺术精华，凝聚着艺术家强烈的思想情感、人生态度和道德观念。艺术美就是艺术作品中的美，是艺术的核心，它来源于自然现实美，又高于自然现实美，更强烈、更集中、更典型、更动人、更理想、更富感染力。在任何一种艺术作品中，我们都能够领略到它的美。例如散文的诗情画意，绘画中的绚丽色彩和精巧构图，雕塑中形神逼真和力的体现，舞蹈中的舞姿、造型和手势，音乐中的优美旋律和欢快节奏等等，无不蕴含着丰富的艺术美。我们欣赏艺术作品时，会受到民族文化的美的熏陶，获得艺术的陶冶和感情的升华，从而使我们对美的鉴赏力得到提高，高尚的道德情操得到加强。

美的艺术形象不是凭空产生的，它深深植根于生活之中。没有生活，就没有艺术形象，也就没有艺术形象的美。艺术形象的美，归根结底还是生活的反映。

艺术美的基本特征，是由艺术美的基本内容决定的。艺术美具有直观性、协调性、典型性、倾向性和民族性等基本特征。

艺术美的直观性特征，指艺术的具体生动性和直接可感性。它能够直接作用于人的感觉器官而在大脑中产生感觉、知觉和表象，并进而产生联想或想像。

在有些艺术作品中，艺术美的直观性表现得十分明显。例如意大利文艺复兴时期著名的美术名家达·芬奇的优秀肖像画《蒙娜丽莎》，非常直观地让人看到一位美丽的女性。她的脸、胸、手像浮雕一样给人以立体感，仿佛活生生地就在人面前。特别是她那似乎刚刚开始的笑容，除了表现出她的端庄、娴静和温柔以外，还卓越地表现出她那心满意足的内在喜悦，成为著名的“蒙娜丽莎的笑容”。她的右手柔嫩、丰满，与面部表情相呼应，也被誉为美术史上最美的一只手。这种直接可见的直观性，在雕塑、舞蹈、戏剧和电影等艺术作品中同样十分明显。

有些艺术作品，艺术美的直观性虽然不如上面所说的那么明显，但是，它们也直接作用于我们的器官，使我们经过联想或想像，在大脑中产生出美的形象。如文学作品、音乐作品便具有这一特点。请看我国唐代伟大诗人李白的《望庐山瀑布》：

日照香炉生紫烟，
遥看瀑布挂前川。

飞流直下三千尺，
疑是银河落九天。

我们直接看到的是四句诗，是文字，但通过诗的语言能够立刻想像到红日、紫烟、山峰和瀑布，想像到因诗人所用的“生”、“挂”、“下”、“落”等动词而生动描绘出的奇幻飘渺的壮丽景色；还会让人联想出一幅神奇画面：浩渺的银河正从九天之外飞落下来。这不正是这首诗的艺术美的直观性吗？

读朱自清的散文《荷塘月色》、《绿》，也同样让人通过作者那秀美的文笔所描绘出的优美画面，产生丰富的联想，让读者仿佛置身于那美的境界之中。

再让我们欣赏民间音乐家华彦钧（阿炳）的二胡独奏曲《二泉映月》，那如思如慕、如泣如诉的曲调，那或紧或慢、若断若续的节奏，舒缓而刚直，纯朴而执著，缠绵而坚韧，让我们深深领略到一位正直顽强的艺人在旧社会饱经苦难的悲愤而压抑的情感，仿佛置身于夜深人静、冷月凄泉的境地，聆听到艺术的倾诉与泉水的叮咚相鸣，观看到如烟的往事与孤月的清光相互辉映。这便是音乐形象的美的直观性。

艺术美的协调性特征，最根本的是指内容和形式的统一，也就是说以完全美的艺术形式表现真实的生活内容。

艺术美的典型性特征就是艺术作品中的形象既具有鲜明独特的个性，又能反映一定社会本质的某些方面，并寄寓着艺术家的审美理想和审美情感。

艺术美的倾向性特征是指艺术家在创造艺术美中流露出来的爱憎倾向。

艺术美的民族性特征就是各民族在长期的共同生活过程