




美德系列

礼行天下丛书

王春芝◎编著

青少年 礼仪



 廣東省出版集團
全國優秀出版社
全國百佳圖書出版單位

 廣東教育出版社



美德系列

礼行天下丛书

王春芝◎编著

青少年 礼仪



 广东省出版集团

全国优秀出版社
全国百佳图书出版单位

 广东教育出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年礼仪 / 王春芝编著. —广州: 广东教育出版社, 2011.8

(青苹果文库. 美德系列: 礼行天下)

ISBN 978-7-5406-8369-6

I. ①青… II. ①王… III. ①礼仪—青年读物②礼仪—少年读物 IV. ①K891.26-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第157500号

责任编辑: 卞晓琰

责任技编: 杨启承

装帧设计: 小林

广东教育出版社出版发行

(广州市环市东路472号12-15楼)

邮政编码: 510075

网址: <http://www.gjs.cn>

广东新华发行集团股份有限公司经销

广州佳达彩印有限公司印刷

(广州市员村五横路大坦工业区3号楼)

889毫米×1194毫米 32开本 6.25印张 131 000字

2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5406-8369-6

定价: 13.00元

质量监督电话: 020-87613102 购书咨询电话: 020-87621848

序



林 雄

泱泱中华，礼仪之邦。中华民族素以崇礼、重礼著称，重礼、习礼的历史，源远流长。早在先秦时期，已有夏礼、殷礼、周礼三代之礼。礼，起源于祭祀，是调节人际和社会关系的典章制度、礼节仪式和行为规范。礼是中华文明的核心要素，在社会历史发展进程中具有重要的作用。《左传》讲：“礼，经国家，定社稷，序人民，利后嗣者也。”孔子主张“为国以礼”，把“礼”作为治国安邦的基础。荀子说：“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”管仲说：“礼义廉耻，国之四维。”“中国有礼仪之大，故称夏；有服章之美，谓之华。”“缘人情而制礼，依人性而作仪。”两千多年来，正是“礼”和“仪”维系着“华夏”这个文化共同体，并引导它走向繁荣、进步。

现代社会，随着经济全球化和信息化时代的到来，人们交往日益频繁，讲礼仪、重修养越发重要。礼仪是一张人际交往的名片。礼仪可以帮助我们规范言谈举止，学会待人接物，塑造良好形象，赢得社会尊重。礼仪又是帮助我们获得成功、创造幸福生活的“通行证”。知礼懂礼是每个人立足社会、成就事业、获得美好人生的基本要求。践行礼仪，注重修养，对促进形成良好的人际关系和社会环境具有重要意义。

“礼之用，和为贵”。为了弘扬中华民族讲“礼”重

“仪”的优秀文化传统，推进全体社会成员学礼仪、知礼仪、讲礼仪、用礼仪，不断提高自身道德修养，规范文明言行，营造融洽和谐的人际关系，促进社会主义和谐社会建设，广东省文明办组织专家学者和实际工作者编写了一套“礼行天下”丛书，包括《公务礼仪》、《商务礼仪》、《教师礼仪》、《大学生礼仪》、《青少年礼仪》等分册。这套丛书针对各行各业实际，系统阐述了个人礼仪、工作礼仪、社交礼仪、家庭礼仪的基本规范及常用礼仪知识，还配有“温馨提示”、“礼仪阅览”等条目，内容丰富、图文并茂、通俗易懂，具有较强的实用性。这套丛书是在新的时代背景下对中西礼仪文化的一种梳理、规范、整合和弘扬，是对公民学礼仪、讲礼节、重礼貌的一个很好的指引，是有益于每个公民阅读的礼仪实用手册和“无言”的礼仪老师。这套丛书的出版对于弘扬礼仪文化，提高公民现代文明素质，促进社会和谐将起到积极的推动作用。

“仓廩实而知礼仪，衣食足而知荣辱。”现代社会物质生活富裕了，更应该注重提升文明素养，做到知礼仪、懂荣辱。传播礼仪之风，弘扬优秀传统文化，是每个社会成员义不容辞的责任。让我们携手努力，学礼知礼，明礼践礼，真正做到礼行天下。

南粤，有礼！

（作者系中共广东省委常委、宣传部长）

目 录



第一章 青少年美好形象 / 1

- 一、仪容——精神饱满 整洁大方 / 2
 - 1. 女生仪容 / 2
 - 2. 男生仪容 / 3
- 二、坐姿——如钟稳健 端庄大方 / 3
 - 1. 基本坐姿 / 3
 - 2. 入座就座 / 4
 - 3. 女生坐姿 / 5
 - 4. 男生坐姿 / 5
 - 5. 离座姿势 / 6
 - 6. 不雅坐姿 / 6
- 三、站立——如松挺拔 如竹秀美 / 6
 - 1. 标准站姿 / 6
 - 2. 女生站姿 / 7
 - 3. 男生站姿 / 7
 - 4. 站姿注意 / 7
 - 5. 不雅站姿 / 8
- 四、行走——如风敏捷 如柳轻盈 / 8
 - 1. 标准行姿 / 8
 - 2. 女生行姿 / 9
 - 3. 男生行姿 / 9
 - 4. 不雅行姿 / 9
- 五、手势——优雅柔美 大气利落 / 10
 - 1. 接递物品 / 11
 - 2. 领引手势 / 11
 - 3. 手势禁忌 / 12
 - 4. 肢体语言禁忌 / 12

六、着装——校服为主 简洁大方 /13

1. 穿校服日 整齐划一 /13
2. 佩戴校徽 庄严自信 /14
3. 着装原则 整洁得体 /14
4. 不同场合 不同着装 /14
5. 良好习惯 成就一生 /15
6. 男士西装 严谨潇洒 /15
7. 女士套裙 优雅大方 /16
8. 旗袍风韵 高贵典雅 /17

七、配饰——以少为佳 不宜炫目 /18

1. 庄重场合 必脱帽子 /18
2. 慎用雨具 免湿他人 /19
3. 首饰精美 宁缺毋滥 /19
4. 戒指在手 两枚足矣 /19

第二章 青少年家庭礼仪 /20

一、敬长——尊父爱母 照顾祖辈 /21

1. 母慈似水 父严似山 /21
2. 孝敬父母 感恩反哺 /21
3. 诸事汇报 虚心请教 /22
4. 出门回家 打个招呼 /23
5. 上班下班 关心问候 /24
6. 体贴父母 帮做家务 /25
7. 孝敬祖辈 颐养天年 /25
8. 家长作息 子女莫扰 /26
9. 家人生病 悉心照顾 /26
10. 子女患病 体谅父母 /27

二、作息——生活规律 守时有序 /27

1. 起居有常 早睡早起 /28
2. 三餐定时 健康饮食 /28
3. 学习习惯 终生相伴 /28
4. 家庭作业 保质保量 /29
5. 集中精力 提高效率 /30
6. 力所能及 自立自强 /30

7. 清身洁体 勿忘口腔 /31
 8. 课余生活 适度丰富 /31
- 三、睦邻——守望相助 和谐社区 /31
1. 远亲不如近邻 /31
 2. 近邻切勿相扰 /32
 3. 楼上想着楼下 /32
 4. 得饶人处且饶人 /33

第三章 青少年餐饮礼仪 /34

一、食物——品种多样 营养丰富 /35

1. 食物多样 谷类为主 /35
2. 蔬菜瓜果 一样不少 /36
3. 大豆牛奶 补钙最佳 /36
4. 鱼蛋禽肉 少沾荤油 /37
5. 多食多动 标准体重 /37
6. 一日三餐 清淡少盐 /38
7. 不讲卫生 病从口入 /38

二、膳食——平衡无偏 巧妙搭配 /39

1. 粗粮搭细粮 /39
2. 米饭配面食 /39
3. 有荤又有素 /39
4. 五谷配杂豆 /40
5. 蔬菜色诱人 /40
6. 有干又有稀 /40

三、饮食——保持良习 强身体健 /40

1. 一日三餐 早餐为宝 /41
2. 早餐吃好 一天高效 /41
3. 垃圾食品 久吃无益 /42
4. 三餐之外 节制零食 /43
5. 饮料“伤”体 白水养人 /43

四、西餐——舞刀弄叉 更显优雅 /44

1. 西餐摆台 餐具繁复 /44
2. 西餐上菜 一丝不苟 /45
3. 舞刀弄叉 莫离桌面 /46

4. 餐巾不言 侍者心明 /49
5. 餐匙两把 各有所用 /50
6. 各类菜品 食法讲究 /51
7. 各色水果 吃法大异 /52
8. 咖啡红茶 慢饮细品 /53
9. 红酒红肉 白酒白肉 /54
10. 西餐举止 谨言慎行 /55

五、中餐——色香味形 珍馐佳肴 /55

1. 筷子的使用 /55
2. 汤匙的使用 /57
3. 餐碗的使用 /57
4. 餐碟的使用 /58
5. 水杯的使用 /58
6. 湿巾的使用 /58
7. 餐巾的使用 /59
8. 水盂的使用 /59
9. 牙签的使用 /59

六、用餐——居家赴宴 中规中矩 /61

1. 餐饮品德 谦让节俭 /61
2. 居家就餐 九个不准 /61
3. 优雅赴宴 客随主便 /62
4. 文明用餐 不伤大雅 /62
5. 文雅进食 细嚼慢咽 /63
6. 就餐过程 不乱出声 /63
7. 自助用餐 切莫多取 /64
8. 偶有意外 镇静处理 /65

第四章 青少年校园礼仪 /66

一、上学——开心而去 快乐而归 /67

1. 上学仪容 整洁简朴 /67
2. 上学着装 校服为主 /67
3. 校园礼仪 互相尊敬 /68
4. 校园行走 勿冲勿撞 /69
5. 校园用餐 有序节俭 /70
6. 打扫教室 积极主动 /70

7. 教室保洁 人人有责 /71
8. 美丽校园 尽心爱护 /72
9. 安全回家 家长无忧 /72
10. 需要请假 及早报告 /73

二、上课——专心听讲 积极思考 /73

1. 提前准备 按时上课 /73
2. 上学迟到 报告理由 /74
3. 认真听讲 积极思考 /75
4. 大胆发言 锻炼口才 /76
5. 有序下课 不抢不抢 /77
6. 课间休息 身心松弛 /78
7. 课间游戏 开心一刻 /78
8. 复习考试 诚信为本 /79

三、尊师——敬爱礼貌 虚心谦逊 /80

1. 见到老师 主动问候 /80
2. 进办公室 谨言慎行 /81
3. 我爱我师 示之以敬 /81
4. 拜访老师 恭听教诲 /82
5. 老师有错 谨慎指出 /82

四、同窗——有缘相识 情深谊重 /84

1. 同学交往 用语礼貌 /84
2. 尊他人格 勿伤自尊 /86
3. 同学之间 互助互爱 /86
4. 同室舍友 情如手足 /86
5. 异性同学 得当交往 /88
6. 身为男生 绅士风度 /88
7. 身为女生 自尊自重 /88

五、仪式——严肃活泼 喜庆热烈 /89

1. 升起国旗 肃立敬礼 /89
2. 全校集会 安静有序 /90
3. 上主席台 落落大方 /90
4. 嘉宾来访 示以热情 /91

六、活动——丰富多彩 秩序井然 /92

1. 在生物角 学达尔文 /92
2. 科技小组 未来盖茨 /92
3. 校园参赛 友谊第一 /93
4. 校园观赛 热情助威 /93
5. 文体兴趣 多多益善 /94

第五章 青少年社交礼仪 /95

一、称呼——准确恰当 恭敬亲切 /96

1. 亲属间尊称 /97
2. 职业性尊称 /98
3. 辈分性尊称 /98
4. 性别性平称 /99

二、用语——五句金言 十字要诀 /102

1. “您好”伴微笑 见面先致意 /102
2. “请”字挂嘴边 求人也不难 /103
3. 受人滴水恩 “谢”字不离口 /103
4. 给人添麻烦 “抱歉”在嘴边 /103
5. 若要拒绝人 委婉留面子 /105

三、接待——热诚亲切 宾至如归 /106

1. 洒扫庭院 以迎嘉宾 /107
2. 为客敬茶 水温适宜 /108
3. 倒水敬烟 亦有讲究 /109
4. 待客细节 一丝不苟 /109
5. 接待同学 注意安全 /109
6. 长辈客人 热情接待 /110
7. 送别客人 挥手致意 /110
8. 说送别语 表别离意 /111
9. 送别客人 不宜有三 /111

四、做客——登门拜访 礼貌之宾 /112

1. 有约在先 有礼之宾 /112
2. 约定时间 准时到场 /112
3. 依时赴约 失约道歉 /113
4. 敲门宜轻 响铃宜短 /114
5. 宾主初见 施礼问候 /115
6. 应邀就座 客随主便 /115
7. 主人款待 适当客气 /116
8. 礼貌交谈 尊重为要 /117
9. 主动告辞 见好就收 /118
10. 告辞之辞 运用恰当 /118
11. 去同学家 告知父母 /119
12. 在同学家 轻手轻脚 /119

13. 离同学家 恢复原貌 /120

14. 同学留宿 整洁安静 /120

五、交谈——坦诚沟通 兼听则明 /121

1. 相互唱和 不做主播 /122

2. 交谈避讳 慎加小心 /123

3. 不受欢迎 十张大嘴 /124

六、礼物——来而有往 勿计轻重 /125

1. 一选礼物 情深义重 /126

2. 二选礼物 新颖独创 /126

3. 三选礼物 潮流时尚 /126

4. 选好礼物 精心包装 /127

5. 赠送礼物 表现大方 /127

6. 递交礼物 认真说明 /128

7. 受礼坦然 真诚致谢 /128

8. 当面拆封 深表欣赏 /128

9. 拒礼有方 不伤面子 /129

10. 适时回赠 勿欠人情 /129

七、电话——无线通联 声情并茂 /130

1. 接听电话 三声铃内 /130

2. 应答有礼 面带微笑 /130

3. 通话同时 莫忘记录 /131

4. 代接电话 轻声转告 /132

5. 特殊电话 冷静处理 /132

6. 拨打电话 慎选时间 /133

7. 通话有礼 问候在先 /133

8. 直入主题 内容简练 /134

9. 文明素质 通话彰显 /134

10. 使用手机 顾此及彼 /134

11. 置放手机 注意安全 /135

八、电邮——瞬间通达 一键倾心 /135

1. 收发短信 及时准确 /135

2. 发送邮件 标题简明 /136

3. 邮件称谓 亲切规矩 /137

4. 邮件正文 简明扼要 /137

5. 邮件敬语 不可缺少 /137

6. 邮件落款 清晰明了 /137

7. 邮件附件 不宜太大 /138

8. 收到邮件 当即回复 /138

第六章 青少年休闲礼仪 /139

- 一、健体——锻身强心 家国两利 /140
 1. 经常锻炼 身心有益 /140
 2. 锻炼得当 自我保护 /141
 3. 场馆守规 器材爱惜 /142
 4. 泳水洗浴 安全洁净 /142
 5. 球类运动 谦让合作 /143
- 二、观赛——他人竞逐 我来助威 /144
 1. 提前入场 有序退场 /144
 2. 热情喝彩 文明助威 /145
 3. 举止得体 行为理智 /147
 4. 尊重国格 善待外宾 /147
- 三、参观——身处场馆 怀纳环宇 /148
 1. 顺序参观 爱护展品 /148
 2. 边观边听 安静专注 /148
 3. 参观细节 不可忽略 /148
- 四、阅读——开卷滋心 书香润脑 /149
 1. 安静为要 轻字当先 /149
 2. 遵守秩序 不占空位 /149
 3. 爱护书刊 文明阅读 /149
- 五、网络——自由驰骋 自我规范 /150
 1. 自律慎独 节制宽容 /150
 2. 发帖聊天 尊人尊己 /151
 3. 网络提问 谨慎谦虚 /151
 4. 网络资源 恭敬取用 /152
- 六、观看——听歌观舞 情景交融 /153
 1. 不同剧场 不同着装 /153
 2. 勿扰他人 循规进场 /153
 3. 安静观看 礼貌欣赏 /154
 4. 适时鼓掌 切莫添乱 /154
 5. 带走愉悦 不留“遗物” /155
- 七、购物——秩序井然 精挑慎选 /156
 1. 商场超市 有序进出 /156
 2. 爱惜商品 精挑慎选 /157

3. 排队结账 保管发票 /158
- 八、如厕——文明方便 方便彼此 /158
1. 洗手间外 多加谦让 /158
 2. 洗手间内 顾及他人 /159
 3. 冲厕洗手 清洁自爱 /160

第七章 青少年出行礼仪 /161

- 一、行走——人在路上 心有交规 /162
1. 心中有红绿灯 做文明行路人 /163
 2. 问路先施礼 问后当致谢 /164
- 二、骑车——便捷健身 安全第一 /165
1. 上路前, 检查车辆 /165
 2. 骑行时, 规则在心 /165
 3. 停放时, 安全有序 /166
- 三、电梯——上上下下 畅达享受 /166
1. 进电梯, 鱼贯而入 /166
 2. 咫尺近, 安静谦让 /167
 3. 出电梯, 勿扰别人 /168
- 四、公交——秩序搭乘 排队莫挤 /168
1. 上汽车, 秩序井然 /169
 2. 车厢内, 互让互谅 /170
 3. 下车时, 从容迅速 /171
- 五、地铁——立体交通 一路畅达 /171
1. 候地铁, 从容淡定 /171
 2. 地铁内, 默诵养神 /172
 3. 出地铁, 从容迅速 /173
- 六、火车——风驰电掣 宽敞舒适 /174
1. 上火车, 秩序井然 /174
 2. 车厢内, 和谐相处 /175
 3. 助人乐, 方便彼此 /176
- 七、飞机——展翅高空 俯仰云端 /176
1. 登机时, 从容轻便 /176
 2. 机舱内, 静谧温馨 /177
 3. 下飞机, 彬彬有礼 /177

八、轮船——乘风破浪 漫步江海 /178

1. 上船前, 做好准备 /178
2. 上船后, 安全悠闲 /178

九、旅行——观光游览 走读天下 /179

1. 风景区内 莫煞风景 /179
2. 古迹莫触 文物莫抚 /179
3. 安全环保 野外聚餐 /180
4. 拍风景照 谦让快速 /180

十、旅居——安全安静 清洁卫生 /181

1. 服务人员 友善对待 /181
2. 入住手续 秩序办理 /182
3. 入住房间 安全安静 /182
4. 洗浴洗涤 清洁节约 /183

结束语 让我们一起学礼仪吧! /184



第一章


青少年美好形象

一个人的形象是由外在形象和内在形象共同组成的。

内在形象是指人的精神世界。主要包括：文化素质、道德修养、理想信仰、心理健康等。中小学生的内在形象应该是：自尊自强、正直友善、勤俭节约、诚信守时。

外在形象是指人的外观感觉。具体表现为举止行为、仪表仪态、语言谈吐以及由此而形成的气质和风度，即我们常说的魅力。中小学生的外在形象应该是：朴实无华、整齐清洁、大方自然、亲切温和。

一个人既要努力提高内在涵养，也要注重塑造美好的外在形象。你是否希望自己的仪容举止大方得体、彬彬有礼，从而获得他人的认可和好评呢？你将给别人留下什么样的第一印象呢？



一、仪容——精神饱满 整洁大方

各位同学：你希望自己被别人关注吗？你认为什么是吸引别人的最好方式呢？你希望通过什么方式获得别人的关注呢？你认为中小学生应该化妆吗？你知道大人们什么时候才需要化妆吗？你每天出家门时，会认真检查一下自己的仪表吗？

1. 女生仪容

① 出门前，应先把头发梳理好。整洁顺畅，一丝不苟。

② 若头发零散杂乱，则显示人的精神萎靡不振，活力不足。

③ 发型宜简单归顺，短发拢在耳后，长发束起来，不宜烫发和染发。

④ 认真洗脸，洁净、清爽的脸面能给人一种精神焕发的感觉。

⑤ 不宜在众人面前尤其是男生面前摆弄衣服、照镜子、抚玩头发。

⑥ 最好不要化妆，也不要轻易评论他人的妆容。

⑦ 不要留长指甲，不要涂指甲油，不要穿高跟鞋，不要佩戴首饰。

