

ISBN 7-5602-4100-0

中师生 礼仪教育读本

国家教委师范教育司主持编写

9 5602 4100 0

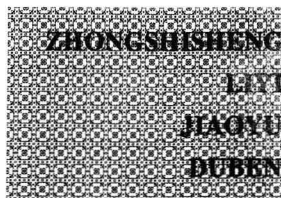
东北师范大学出版社

中国礼仪文化

中师生 礼仪教育读本

教育部《中小学教师礼仪规范》《中等职业学校学生礼仪规范》

南京师范大学出版社



中师生礼仪教育读本

国家教委师范教育司主持编写

东北师范大学出版社

(吉)新登字 12 号

中师生礼仪教育读本

ZHONGSHISHENG LIYI JIAOYU DUBEN

国家教委师范教育司主持编写

责任编辑：金 娜 封面设计：魏国强 责任校对：刘 冬

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：8.5 1997 年 6 月第 1 次印刷

字数：182 千 印数：000 001—100 000 册

ISBN 7-5602-1996-9/G · 1007 定价：8.50 元

目 录

序	1
第一章 礼仪概述	3
第一节 礼仪的概念和特点	3
第二节 礼仪的意义和功能	10
第三节 礼仪的规律和原则	16
第二章 基本礼仪	30
第一节 举止得体	30
第二节 谈吐高雅	36
第三节 仪容端庄	44
第四节 常见礼节规范	50
第三章 学校礼仪	55
第一节 尊敬老师	55
第二节 礼待同学	62
第三节 文明集会	71
第四节 出入有序	81
第四章 家庭礼仪	89
第一节 孝敬父母	89
第二节 礼貌待客	96
第三节 家庭饮食	103
第四节 家庭称谓	106

第五章 公共场所礼仪	114
第一节 交通场所	114
第二节 购物场所	122
第三节 文化娱乐场所	125
第四节 旅游场所	130
第六章 社交礼仪	136
第一节 公务往来	136
第二节 人际交往	146
第三节 尊重民俗	155
第四节 涉外交际	165
第七章 小学礼仪教育	175
第一节 小学礼仪教育的意义和要求	175
第二节 小学礼仪教育的实施者——教师	183
第三节 小学礼仪教育的途径和方法	188
第八章 礼仪与修养	198
第一节 自觉修养, 提高礼仪水平	198
第二节 道德修养	202
第三节 文化修养	208
第四节 身心修养	213
第五节 艺术修养	217
附 录	221
国家礼制	221
后 记	234

经过两年多的努力,《中师生礼仪教育读本》终于和大家见面了,我由衷地感到欣慰!

我们中华民族自古以来就有“礼仪之邦”的美名,礼仪一直被当作人生的基础课程而备受重视。我国历史上伟大的教育家孔子说:“不学礼,无以立。”礼仪是一个人立足社会,成就事业,获得美好人生的基础。所有的国家和民族都十分重视礼仪的学习和传授。很多国家办有专门的礼仪学校,更多的是将礼仪纳入基础教育之中,让孩子在进入校门之际就开始学习礼仪,使之从小形成良好的行为习惯,掌握立人立业的根本。

两年前,我们决定组织力量编写这本书,主要是出于这样一个目的:通过礼仪教学,加强师范学校的德育工作,提高师范生的基本素质,特别是思想道德素质,把社会主义精神文明建设落到实处。对师范生来说,他们的思想道德素质在某种程度上决定着祖国现代化事业未来建设者的道德素质。党的十四届六中全会颁布了《中共中央关于加强社会主义精神文明建设若干重要问题的决议》,给了我们很大的鼓舞,使我们更深地认识到这项工作的意义和价值。

首先,礼仪是道德的外在表现形式,是一个人人格的具体反映。学习礼仪能够帮助每个人修身养性、完善自我,从而拥有端庄的仪表、优雅的举止和良好的气质。

第二,礼仪是一种秩序,是社会确定的人们应当共同遵守的行为规范和思想道德规范。学习礼仪能够帮助人们约束自我、尊重他人,从而自觉地表现出良好的社会公德和职业道德。

第三,礼仪还是一种社会润滑剂。学习礼仪能够帮助你巧

妙地、艺术地处理各种关系，减少冲突，避免摩擦，从而更快地提高工作、学习的效率和质量。

礼仪的内涵十分丰富，几乎涉及人类生活的方方面面。但礼仪的核心却只有一个：那就是自尊和敬人，是关怀、体谅和帮助。所有的礼仪都是围绕这个核心而确立的。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。这一点希望老师和学生们在教学中一定要注意。

通过礼仪教学而使学校的思想道德教育更为具体有效，也已经是实践证明了的。比如：升旗仪式、成人仪式，能使“爱国”“报国”随着升扬的国旗鲜明地印入孩子的心灵；使学生对“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。师范生是未来的老师，不仅要有美好的心灵，还要拥有端庄的仪表，优雅的举止，调动学生积极性的能力，以及协调人际关系的能力等。而努力学习礼仪，则有助于师范生成为一名合格的人民教师，成为一名优秀的社会主义精神文明的传播者和建设者。



1997年4月23日

第一章 礼仪概述

礼仪是一个民族文化传统的组成部分，是一个人有无道德素养的标志，也是学校德育教育的重要内容。为了弘扬祖国优秀传统文化，建设社会主义精神文明，培养跨世纪的新一代小学、幼儿园教师，国家教委师范司主持编写了《中师生礼仪教育读本》。

礼仪对师范生来说并不陌生。早晨，当朝霞撒满校园，我们整齐列队奏唱国歌，望着冉冉升起的五星红旗时，有礼仪；当老师走进课堂，我们恭敬起立向老师致意时，有礼仪；在家里，我们孝敬父母，热情迎送亲友时，有礼仪；在车船上，我们主动给老人、残疾人让座，有礼仪……总之，在学校、家庭、社会，处处都有礼仪，礼仪是我们生活的一部分。

但是，熟悉的事情我们不一定能理解。礼仪虽然随处可见，但是究竟什么叫礼仪，礼仪有多少内容，为什么要学习礼仪，怎样学习礼仪等等却不是每个师范生都懂得的。《中师生礼仪教育读本》就帮助我们学习这些道理，并且告诉我们怎样培养锻炼，使自己具有礼仪素养，成为知书达理的人。

第一节 礼仪的概念和特点

礼仪是我们生活中的常见现象，但为什么有的人不能理解它、自觉地照它的要求去做呢？一个重要原因就在于他们不明白什么叫礼仪，所以我们要学习和掌握礼仪，先要了解礼仪的

概念和特点。掌握了礼仪的概念和特点，我们就有了一把去开启礼仪之门的钥匙。

一、礼仪的概念

礼仪是在一定的社会关系基础上，在人类的相互交往中逐步产生和发展起来的。“礼”起源于原始氏族公社举行的宗教祭祀活动。据考证，卜辞中的“礼”字像是用两块玉盛在器皿中去供奉，表示对先祖或鬼神的敬意。可见，“礼”最早产生于远古时期的祭祀活动。至夏商两代，这种敬祭之礼被逐渐引入尊卑贵贱的宗法体制中。周代为了限制等级的僭越，维护统治秩序，更制定了详尽的礼制礼法。中国礼仪文化从这时起就已经基本体系化，大如天朝官制、法规律令，小如容貌衣冠、坐卧行止，都有明确规定。

“礼”的内涵非常丰富，从最早的祭祀活动，到宗族制度中的行为规则，又发展为区分尊卑贵贱、亲疏等级的严格的礼法，并进一步由宗族内部扩展到政治生活中，形成了尊尊亲亲一整套严密的礼制，成为确立维护统治秩序的有力工具。同时在治理社会中又具有法律规范、道德规范的意义和功能。除此之外，那些为准确体现“礼”的内容而制定的繁多仪式，以及在日常坐卧行止中，区别尊卑等级、和谐人际关系的礼节规则，也都容纳在“礼”的内涵之中。

在中国古代，礼仪所涉及的范围十分广泛，几乎渗透于社会生活的各个方面。礼仪的种类和形式也非常繁多琐细。但随着时代的不断进步，礼仪也在发展变化，到近代以后，礼仪的范围逐渐缩小，礼仪与政治体制、法律典章等基本分离。在现代，礼仪是指一个国家和民族为了维系社会生产方式和社会交往而约定俗成的最基础的行为规范模式，也是一个国家和民族

道德风貌、文明程度的反映。“礼”的本义是指敬神，引申为尊敬；孟子说：“尊敬之心，礼也。”仪，容也，引申为形式。把人的内心对他人、工作、事业、社会、自然、民族、国家的尊敬之情通过美好的仪容、仪式表达出来，就是礼仪，具体表现为礼貌、礼节、仪表、仪式等。

礼 貌

礼貌是一个人在社会交往中，通过语言、行动、表情等所表现的对他人的尊重和友好的行为规范。礼貌是在人们相互交往中直接体现出来的，给对方留下的印象最具体深刻，往往关系着友谊会不会进一步发展，事情会不会办成。因此它是礼仪中最重要的行为规范。礼貌规范虽因国家、民族、地区、辈分等等而有所不同，但都要求人们态度真诚、谦逊。

礼 节

礼节是礼貌在各种场合的具体表现，是人们送往迎来、相互问候致意、祝愿慰问时相沿成习的规范行为。例如中国的宴席有上座、下座之分，就是遵守了中国的传统礼节。

礼节有时间和场合的区别，学习、工作日和休闲日有不同的礼节要求，校园内外也不同。譬如上课时，同学向老师起立问好，在走廊迎面遇见校外客人要主动侧身让道等都是校内礼节。

礼节虽有时间、场合的区别，也有特定的要求，但是鞠躬、握手、注目、鼓掌等等礼节却是基本的。对于这些基本礼节必须认真学习和掌握。

仪 表

仪表是一个人容貌、姿态、服装、体态、风度的综合表现。仪表既是一个人静和动相结合的感性形象，又体现一个人的精

神风貌。它包括一个人的坐立行止，穿戴容貌。一个人的仪表有职业、年龄、场合上的不同要求。

古今中外，凡是道德高尚的人都十分注意仪表。古代荀子主张的讲究仪表在当时应是帽子高，衣服宽，平易近人。中国著名的教育家徐特立十分重视人的举止仪表，要求人要坐如钟，立如松，行如风。周恩来即使在国务最繁忙的时候也十分注意自己的仪表，所以他优雅的举止，从容的仪态，亲切的外貌举世闻名。美国已故总统尼克松称赞周恩来有“巨大魅力和泰然自若风度”。

仪 式

仪式是有特定目的，一定对象参加的，具有一定程序的规范化的礼仪活动形式。例如升旗仪式、成人仪式、发奖仪式、拜师仪式等等，都要求参加者具有得体的仪表、真诚的礼貌、恰当的礼节。人们在仪式上的表现，体现其礼仪修养的整体水平。

请看著名舞蹈艺术家赵青拜师仪式：

著名电影表演艺术家赵丹的女儿赵青8岁学芭蕾，13岁考进北京中央戏剧学院。由于刻苦学习，进步很快。她父亲赵丹希望她不仅学习西方艺术，而且要她接受祖国传统艺术，做到中西结合，洋为中用。于是就请著名京剧艺术家于蓬泉做赵青的老师。拜师仪式在北京丰泽园饭庄举行，参加者都是全国著名艺术家，如田汉、夏衍、阳翰笙、梅兰芳等人。那天田汉激动地题词留念，夏衍代表艺术前辈致辞，赵青恭恭敬敬地向于蓬泉老师致礼叩拜，赵丹满含泪花肃立一旁。最后合影留念。赵青正是在庄严的拜师仪式后，在中西艺术的教育下，年仅19岁就创造了《宝莲灯》中

圣母的灿烂形象而享誉全国。

由此可见，礼仪的概念我们可以从三个层次来理解。首先，礼仪是一种修养，是道德的外在表现形式，它体现了一个人的内涵，它帮助每个人修身养心完善自我。其次，礼仪是社会确定的人们共同遵守的行为规范，它帮助每个人约束自我，尊重他人，互相理解，互相帮助，自觉地认识和处理个人与他人以及社会的关系，自然地表现出良好的社会公德和职业道德，从而创造和谐温馨的人际关系和社会环境。第三，礼仪是社会的一种润滑剂，它帮助人们艺术地、巧妙地处理各种复杂的关系，减少冲突，避免磨擦，从而提高工作效率和工作质量，促进社会的稳定和经济的发展。

二、礼仪的特点

社会性

礼仪是人们社会交往的行为规范，是人类社会特有的现象。人类社会与动物界的重要区别就在于人类社会在生产活动基础上结成了经济、政治、思想、文化等各种社会关系。但要建立和发展这些关系，就只能靠人际交往来实现。马克思说：“社会——不管形式如何——究竟是什么呢？就是人们相互作用的产物。”而要使这种“相互作用”有效，就必须有礼仪。礼仪是人们交往中的“润滑剂”，机器没有润滑剂就不能灵活运转，社会没有这种礼仪交往的润滑剂，人们交往活动就会凝滞而没有效果。古人说：“凡人之所以为人者，礼仪也。”

礼仪的社会性还表现在礼仪具有共同性，是社会成员的共同行为规范。礼仪在没有阶级的社会当然具有共同性，就是在阶级社会，不同的阶级、阶层、社会集团既存在互相对立和矛

盾的一面，也存在相互依存的一面。在这样一个复杂的社会共同体中，生活在一个国家、一个地区，在一定的历史条件下，都存在着一定的共同利益，不互相交往就不能进行人类社会赖以生存的生产活动。

继承性

礼仪是在长期的历史过程中逐步形成的。以握手礼为例，握手礼最早起源于中世纪的骑士制度。具有尚武精神的骑士手不离剑，动辄以击剑格斗来显示自己的勇猛和武艺，如果骑士放下手中剑互握就表示双方的和平和友好，于是，这种骑士的礼节逐步为全社会认可，慢慢地形成了以握手表示友好和善意的一种礼节，即使在骑士制度已荡然无存的现代社会，其握手礼仍然保存下来，并广泛流传和使用。

中国的礼仪源远流长，同样存在继承关系。尊老爱幼、长幼有序就是中国世代相传的礼仪风尚。

礼仪的内容和形式不是一成不变的，而是随着历史的发展也在不断变化。中国古代表示对客人的尊敬和欢迎，往往两手相交合抱成拳进行叩拜，随着社会的变迁，这种礼节已在日常礼仪中慢慢消失。但是随着科技发展，电话逐渐普及，并日益成为人们交往的重要媒体，于是电话礼仪也就应运而生。以往老人生日寿辰时，晚辈得行祝寿礼仪，置办寿辰酒宴以祝老人福寿无疆，万事如意，而如今除了摆寿酒外，有的还在电台点歌、电视台点节目以祝老人生日快乐，寿长福远。这种变迁不仅反映了人类礼仪的一脉相承，也反映了礼仪在继承过程中得到了丰富发展。

礼仪的继承性好像是一根长长的历史链条，把礼仪发展的历史源头和现状联系起来，如果追本求源，都可探索出产生发展变化的轨迹。同时礼仪的继承和其他事物一样也有发展和扬

弃。但由于礼仪是靠人们以约定俗成的方式固定下来的，具有相对的稳定性，因而其继承、发展变化也是缓慢的。

差异性

礼仪是人际交往的产物，而不同的历史文化背景、宗教信仰和民族习惯，产生不同的礼仪文化，不同地域文化决定着礼仪的内容和形式。我国疆土辽阔，不同的民族，其风俗习惯、礼仪文化各有千秋，如见面问候致意的形式，有脱帽点头致意的。有拥抱的，有双手合十的，有手抚胸口的，有口碰脸颊的，更多的还是握手致意。这些礼仪形式的差异均是由不同地方风俗文化决定的，具有约定俗成的影响力。

礼仪的差异性是不同的国家和民族在长期的历史过程中形成的。例如：伊斯兰教徒不吃猪肉，也忌谈猪；佛教徒一般不吃荤；印度教徒不吃牛肉；一些吃抓饭的国家，如印度、马里、印尼等，不能用左手与他人接触或接送别人的东西；在佛教国家还不能随便摸小孩的头顶；天主教徒则忌讳十三；伊朗称好不能翘大拇指；保加利亚、尼泊尔一些国家摇头表示赞赏，点头表示不同意；阿拉伯的匈奴人则把笑看作不友好的表示，小辈见了长辈问安不能笑，甚至在热恋中的一对青年，小伙子如果笑了，姑娘就会中断这段恋情。

随着改革开放事业的发展，我们和世界各国人民交往的机会也会日益增多，我们要了解礼仪差异，尊重这些礼仪差异，不要做出原本出于礼貌而由于不懂得礼仪差异反被误解为非礼的事来。

实践性

礼仪重在行为养成，是道德的外在表现形式。人们只有通过礼仪行为才能表示自己的礼仪素养、道德水平和文明程度。

周恩来的举止优雅、姿态从容和富有魅力的风度是通过他长期自觉实践训练养成的。他青年时代在天津南开中学读书。南开中学教学楼有一面大镜子，镜子上有“镜铭”，要求学生去做。镜铭的内容是“面必净，发必理，衣必整，钮必结，头容正，肩容平，胸容宽，背容直，勿暴勿急，宜静宜庄”。周恩来就在养成教育的最佳时机，以“镜铭”的要求规范自己的行为、举止。如果他没有持之以恒的自觉锻炼，就不可能有这样高的礼仪风范。

第二节 礼仪的意义和功能

礼仪是人的思想品德、文化修养和气质等内在因素的外部表现，是社会主义精神文明建设的重要组成部分，讲究礼仪既能折射出人的素质，也是现代文明社会的标志。因此，礼仪在现代社会人际交往中具有举足轻重的作用和不可估量的意义。学习和掌握礼仪的功能，能够提高礼仪修养的思想境界，增强礼仪修养的自觉性。

一、礼仪的意义

礼仪是道德的示范

道德是调整人们相互关系的行为规范的总和，礼仪属于社会公德，是道德规范体系的重要组成部分，是道德调整最明显的方式和最直接的手段。在现代文明社会，人与人之间的交往都以礼仪为规则，礼仪渗透人们的社会生活，指导着人们的交往行为。比如在家庭成员之间，少尊长，长爱幼，夫妻相敬，亲族和睦，这是礼仪的道德观念所形成的天伦之乐。在公共场合，以礼待人，与人为善，时时处处不忘礼节，用礼仪调整社会生

活，和谐人际关系，这其中所反映的同样是社会道德观念。

礼仪在生活中是一种善良的道德。讲究礼仪，说到底，就是讲求社会公德。道德虽然是一个抽象概念，但当它与礼仪相联系的时候，它就变成成为一种社会规范，用以培养人的美好心灵。同样，社会亦要求人们将自己的行为纳入规范，将自己的本性纳入规矩，加以约束，时时用道德的力量支配自己的行动。因此，礼仪是社会确定的人们共同遵守的行为规范，是人们道德修养的外在表现。

礼仪是行为的准则

礼仪是人们交往中的行为规范和准则，它通过评价、劝阻、示范等教育形式纠正人们不正确的行为习惯，倡导人们按礼仪规范的要求去协调人与人的关系，维护社会的正常生活。

礼仪从属于道德，当一个人注意用良好的道德标准要求自己时，他也就懂得了约束自己行为的重要和必要，从而一言一行都用礼仪来规范和检验。在社会交往中，观察一个人的行为就可知道这个人道德品质。因此，我们应尽可能多地熟悉和掌握礼仪知识，严格用礼仪规范约束自己的行为，使自己在交往对象的心目中保持良好的形象，赢得完美的信誉。

礼仪是交往的枢纽

礼仪是人际交往的润滑剂，是沟通和发展人际关系的必要条件。社会交往是人们相互接触、加深了解、沟通意见的一种最普遍、最常见的行为方式。人与人进行交往，双方第一个见面礼是握手问好，面带温和笑容，彼此从眼神传递中流露出诚意，这是构成人际交往的首要的礼仪条件。正是通过讲究礼仪这一枢纽，达到促进情感交流，改善和保持良好人际关系的目的。