

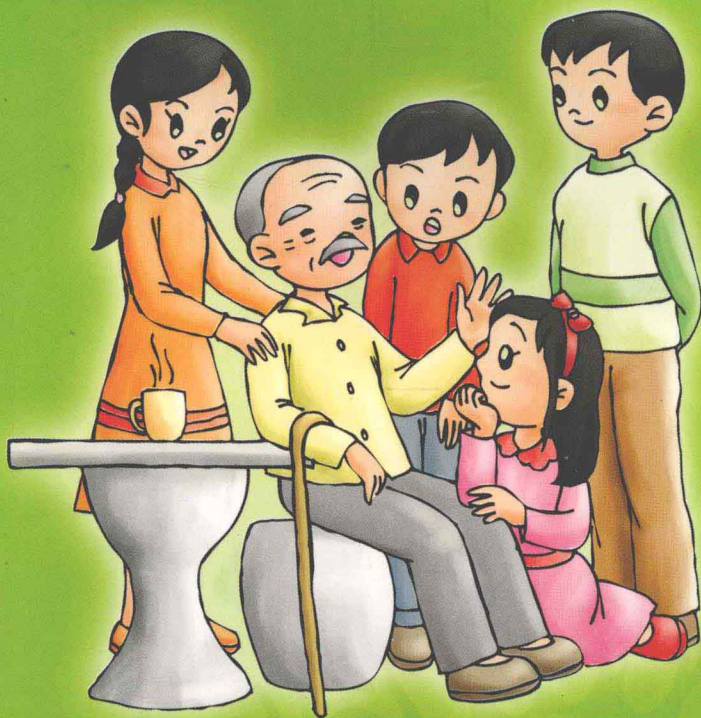
河北省教育厅推荐使用

礼仪课堂

河北省哲学社会科学规划课题研究成果

中学版

李树青
王贺兰
主编



河北少年儿童出版社



河北省教育厅推荐使用

河北省哲学社会科学规划课题研究成果

礼仪课堂

(中学版)

河北少年儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

礼仪课堂：中学版/李树青，王贺兰主编.-石家庄：河北少年儿童出版社，2005

ISBN7-5376-2861-0

I.礼... II.①李...②王... III.礼仪-中学-课外读物 IV.G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 029740 号

主 编：李树青 王贺兰

副主编：李艳君 秦保红 杨雅清

编写者：(按姓氏拼音顺序排序)

冯立学 甘 玲 李树青 李艳君 刘明丽 刘素娟

马庆荣 裴东业 秦保红 王 芳 王贺兰 杨雅清

礼仪课堂 (中学版)

李树青 王贺兰 主编

河北少年儿童出版社出版 (石家庄市工农路 359 号)

石家庄大视野地图彩印有限公司印刷 新华书店经销

787×1092 毫米 1/16 9.5 印张 19 万字 2005 年 4 月第 1 版

2005 年 4 月第 1 次印刷 印数：1-10000 定价：9.80 元

ISBN7-5376-2861-0/G.2020

(如发现印装质量问题，请寄回我厂调换)

前 言

中国素有“礼仪之邦”的美誉，在上下五千年的历史长河中，形成了独特的礼仪文化传统。古代教育家、思想家孔子曾说过：“质胜文则野，文胜质则史。文质彬彬，然后君子。”就是说，人只是品格质朴，而不注重礼节仪表，就会显得粗野；只注重礼节仪表，而缺乏质朴的品格，就会显得虚浮。只有礼节仪表与质朴的品格相结合，才称得上是一个有教养的人。

当前，随着我国改革开放进程的加快，经济建设日新月异，在物质文明不断加强的同时，精神文明建设水平也在不断提高。“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”礼仪已成为现代社会衡量一个国家文明程度的重要标志。加强礼仪教育研究，推进礼仪教育实践，具有重要意义。

在研究领域，我国教育界关于中小学礼仪教育的问题大致有三种观点。一是认为礼仪教育属于德育范畴，中小學生礼仪教育主要应当依靠家庭教育和社会教育，学校教育起辅助作用。第二种观点认为，礼仪教育是学校德育的重要内容，主要依靠学校教育完成，但不需要构成独立的课程体系。实施礼仪教育的途径和主要形式，是团队活动和学科教育渗透。伴随着基础教育课程改革的深入，目前又出现了第三种观点。这种观点认为，中小学礼仪教育应当课程化，通过开设礼仪课程，对中小學生实施系统的礼仪教育。学生通过礼仪课程学到的不仅仅是待人接物、衣着打扮、言谈举止的一般礼仪形式和操作技巧，还有做人的道理、精神品位的提升和人格的完善。关于礼仪课程的定位，有的坚持作为校本课程，有的则认为应当作为地方课程，还有的提出要为其在国家课程体系中争得一席之地。以上争论的焦点集中起来，即中小学礼仪教育在我国教育体系中的地位、教育目标以及教育形式等。

在实践领域，近年来，中小学礼仪教育空前活跃，教育形式日

益多样。全国各省、市、自治区均有一些学校将其列为校本课程，也有一些省、市将其纳入地方课程体系，作为义务教育必修课或者基础教育必修课、选修课等。如，北京市教委表示，全市将编写印发学校礼仪知识读本，各大中小学将把文明礼仪知识学习纳入课程；天津市南开区教育局则将“礼仪修养课”列入义务教育阶段课程；河南省教育厅把礼仪教育与心理健康、书法艺术、新科技等地方课程一起列为了义务教育必修课；山东省济南市在基础教育阶段开设礼仪地方课程等。目前，河北省教育厅亦提出，全省中小学要开展礼仪教育活动，开设礼仪教育课程。

与中小学礼仪教育实践的蓬勃发展相比，理论的探索与研究明显滞后。很多学校和教师在礼仪教育的实践中，普遍感觉欠缺理论指导，缺少得心应手的教材和教师教学参考用书。在这一背景下，《礼仪课堂》（小学版、中学版）应运而生。本书主要作为教师参考用书。

这套书由河北省教育科学研究所组织编写，由河北师范大学、河北理工学院、河北北方学院、北华航天工业学院等数所高校的专家协同配合，省、市、县（区）级教研员为编写主力，十余所开发了礼仪教育校本课程的基层学校为依托，汇集了从理论到实践、从专家到一线教师的多方力量，以科学性与趣味性、理论性与实用性的有机统一为特征，力求满足礼仪教育教学实践的需要。

在本书的编写过程中，得到了一些领导、专家的支持和帮助，参考了一些专家学者的研究成果，在此一并表示衷心的感谢！

编 者

2005年1月



第一篇 礼仪概述

- 一 礼仪的产生与发展 1
- 二 礼仪的含义 4
- 三 礼仪的特点 6
- 四 礼仪的作用 10
- 五 礼仪的学习 13

第二篇 仪表形象礼仪

- 一 美丽的仪容仪表 16
- 二 礼貌的表情神态 25
- 三 健美的形体姿态 29



第三篇 交谈礼仪

- 一 交谈的基本要求 36
- 二 交谈的基本技巧 43
- 三 正确使用通讯工具 50

第四篇 校园礼仪

- 一 校园交往展示礼仪风采 57
- 二 校园活动体现礼仪要求 66
- 三 校园场所遵循礼仪规范 70

第五篇 居家生活礼仪

- 一 家庭成员礼仪
- 二 街坊邻里礼仪
- 三 社区活动礼仪

76

84

87



第六篇 公共场所礼仪

- 一 带着礼仪行路乘车
- 二 带着修养观看欣赏
- 三 带着文明旅游购物

91

97

101

第七篇 社会交往礼仪

- 一 相识是交往的开始 106
- 二 拜访接待使友谊更深 113
- 三 聚餐使心与心更近 119
- 四 探视使情与情更浓 123
- 五 馈赠使心意更真 125

第八篇 网络交往礼仪

- 一 网络交往明辨是非 131
- 二 网络礼仪的基本准则 133
- 三 做文明的访客和网友 138
- 四 正确使用电子邮件 140



第一篇 礼仪概述

社会学家指出，现代人最受欢迎的优良品行：一是有自立意识和能力，不依赖他人；二是遵守社会公德，躬行文明礼貌；三是尊重他人，替他人着想；四是有责任感，善始善终。这些品行集中体现了律己敬人、明礼诚信等道德规范的要求，也符合中华民族礼仪文化的思想精髓。

中华民族自古就有“礼仪之邦”的美誉。源远流长的礼仪文化是华夏祖先留给后人的一笔宝贵财富，讲礼仪是我们世代相传的美德。随着时代的发展和社会的进步，礼仪不仅成为一个国家、一个民族文明开化程度的重要标志，也成为国民素质高低的具体表现。

一、礼仪的产生与发展

（一）礼仪产生于远古

关于礼仪的起源，可以追溯到远古时代的原始祭祀活动。那时候，人类的生存环境极其恶劣。原始人“夏居树巢、冬处营窟，茹毛饮血、插羽披皮”，过着“朝避猛虎，夕避长蛇”的生活，生命安全没有保障。在强大的自然力面前，人们不甘心听天由命，就把大自然作为一种令人敬畏的神秘力量加以崇拜，并通过祭神、拜天的仪式乞求上苍给予保佑和恩赐。

在新石器时代，我们的祖先一般都认为自己的氏族与某种动物、植物或其他物体之间存在一种特殊的亲密关系，并将这种物体作为崇拜对象。

对河姆渡遗址的考古，发现象牙雕刻中有鸟的图案；对陕西半坡遗址的考古，发现陶器上刻有人面鱼纹。这些鸟、鱼分别是该氏族的图腾。鸟、兽、虫、鱼等图腾是现实生活中的自然物。随着氏族的分解组合，综合各个氏族已有崇拜对象特征的创造性想像物——龙，最终定型化为中华民族的象征。

这种对自然神灵的祭礼，慢慢地渗透到日常生活中来，人们耕田、狩猎、饮食、游乐等活动都要按一定的程序进行，并逐渐扩展到社会生活的方方面面。这表明人类在追求与大自然的和谐之外，开始追求人际关系的和谐。至此，礼仪的内容发生了根本性的变化，从控制自然转化成为控制人类社会，标志着人类文明的发展与进步。

（二）我国礼仪的发展与演变

礼仪，像其他社会现象一样，有一个从无到有，由简到繁，不断衍化与发展的历史过程。

原始社会，人类还处于愚昧状态，生产力水平极其低下，这一时期的礼仪非常简朴，主要礼仪形式有：对于大自然和图腾的崇拜，表现欢庆、哀悼的仪式，对维系群体关系的约束以及对生产、生活行为的规范等。

人类进入阶级社会后，礼仪被统治阶级所利用，带上了鲜明的阶级色彩。我国的奴隶社会，历经夏、商、周三个朝代，第一次形成了比较完整的国家礼仪制度。

周朝是我国古代礼仪逐步趋向完善的时代。这时，“礼”的内涵已由原始社会的礼仪形式演变为封建等级秩序，大到国家政治，小到家庭生活，无不按照一定的程序、仪式进行。周公和孔子对礼仪的发展起了很大作用。周王朝的三部礼典著作《周礼》、《礼记》、《仪礼》，被统称为“三礼”，对后世影响很大。孔子则修《诗》、《书》，定《礼》、《乐》，序《周易》，作《春秋》，系统地提出了以“仁”为核心的礼



仪思想，对后世的思想文化发展产生了极其深远的影响。

孔子名丘，生于我国春秋后期（公元前551年至前479年），春秋末期鲁国陬邑（今山东曲阜市东南）人。我国古代著名的思想家、教育家、儒家学派创始人。相传有弟子三千，贤弟子七十二人。孔子创立了以“仁”为核心的道德学说，他

自己也是一个很善良的人，富有同情心，乐于助人，待人真诚宽厚。“己所不欲，毋施于人”、“君子成人之美，不成人之恶”、“躬自厚而薄责于人”等等，都是他的做人准则，也是留给华夏儿女的璀璨的瑰宝之一。

以礼治国是古代中国的一大特征。周朝之后的很长一段时期，礼仪一直是我国治理国家的重要手段，形成了以礼为核心的独特的社会文明，并久远流传。

鸦片战争后，伴随着西方政治、经济、文化、思想的渗透，一些西方国家流行的礼仪逐渐被我国接受和运用。特别是在辛亥革命后，符合现代社会伦理道德特征的新礼仪日益兴起。如，人们纷纷剪了辫子留起短发，还有的人脱去长袍马褂，穿上了西服，跪拜礼也被鞠躬和握手礼所取代，等等。

新中国成立后，人民真正当家做了主人，人与人之间的社会地位是平等的，人际关系也随之发生了根本性的变化。平等相处、友好往来、互相帮助、团结友爱成了处理人际关系的基本原则，那些反映旧的等级制度的礼仪形式也被彻底抛弃了。

当今时代，世界性的交往与沟通日益频繁，礼仪作为一种民族文化，将会更广泛地相互影响，相互渗透，取长补短。一些共同的礼仪规范，被作为国际惯例普遍采用，将会进一步影响我国礼仪的发展。



人之所以贵于禽兽者，以有礼也。

——刘 向

二、礼仪的含义

在中文里，最早“礼”和“仪”是分开使用的。在古代典籍中，“礼”主要有政治制度、礼貌礼节与礼物三层含义。“仪”也有三层含义：一是指容貌和外表；二是指仪式和礼节；三是指准则和法度。

现代“礼仪”一词始于法语，原意为“法庭上的通行证”，即把各种规则写在进入法庭的通行证上，让人们去遵守。“礼仪”一词进入英语后，演变成“人际交往的通行证”。

综观中外，理解礼仪的含义，主要应把握以下几点：

（一）礼仪、礼貌和礼节

礼仪，是指在人际交往中为了表示相互尊重而形成的共同遵守的、程序化的行为规范。

礼貌，是指与人交往时尊重、谦恭的态度。比如，尊老敬贤，待人和气，仪表端庄等，都是源于尊重他人、谦恭待人的礼貌涵养。

礼节，是指礼貌的外在表现形式，是人们在交往的过程中表达尊重和敬意的行为规则和惯用形式，如鞠躬、握手、拥抱、献花等的具体方式和程序。除了日常生活中的礼节外，还有一些重要的活动仪式，如在较大或较隆重的场合，为表示对宾客尊重和友好而举行的合乎礼貌礼节要求的仪式。如，迎宾仪式、升旗仪式、开学典礼仪式等等。

礼仪、礼貌、礼节三者的关系是：礼貌是礼仪的基础，礼节是礼貌的外在表现形式，礼仪是以礼貌为基础，由表达律己、敬人的各种礼节组成的行为规范。

（二）礼仪的本质

1. 礼仪是一种既有内在要求又有外在表现形式的行为规范



“德诚于中，礼形于外”，礼仪本身是人们道德意识、道德情感、道德信念等精神内涵的外化。没有内在的文化修养、良好的道德品质和精神气质作基础，外在的礼仪形式就失去了根基，变得华而不实、不伦不类。

我们在重视礼仪内在美德的决定性作用的同时，也不能否定礼仪外在形式的重要作用。内在的良好道德品质和文化修养，只有通过一定的外在礼仪形式表现出来，才能被人们体会和接受。所以，离开了一定的外在礼仪形式，抽象地讨论道德修养是空洞和无用的。

银盘里的水

一次非常重要的宴会已接近尾声，在果盘端上餐桌的同时，还端上来一个精美的银盘，里面盛着清水。因为盘子里的水十分清澈，一位客人没有多想，拿起勺来就喝了一口。主宾席上的客人们大为震惊，皱起眉头窃窃私语。因为，银盘又称为“净水盘”，里面的水是为吃完水果后清洗手指用的。

这时，主人为了不让客人难堪，随机应变，打破常规，若无其事地拿起勺也喝了一口。随后人们纷纷效仿，很快就把银盘里的水喝光了。

2. 礼仪的核心是谦恭和尊重

“尊敬之心，礼也。”尊重交往对象，为对方着想，是交往成功的前提；尊重他人，谦恭礼让，是良好人际关系的润滑剂。尊重使举止高雅文明而不是矫揉造作，使谈吐礼貌坦诚而不是拿腔作调。“不敬则礼不行”，失去尊重的礼仪，如同没有生命的绢花，徒有“美丽”的外表，没有鲜活的生命。



名言省身

没有经过琢磨的钻石是没有人喜欢的，这种钻石戴了也没有好处。但是一旦经过琢磨，加以镶嵌之后，它们便生出光彩来了。美德是精神上的一种宝藏，使它们生出光彩的则是良好的礼仪……无论什么事情，必须具有优雅的方法和态度，才能显得漂亮，得到别人的赏识。

——洛 克

三、礼仪的特点

(一) 多样性

礼仪作为一种行为规范，涉及到社会生活的各个方面，从而决定了礼仪具有多样性的特点。

1. 不同的职业具有不同的礼仪规范

礼仪具有鲜明的职业特点，不同的职业具有不同的礼仪规范。如教师是人类灵魂的工程师，“传道，授业，解惑”是教师的职责，与此相适应，教师的礼仪形象应该是端庄文雅、和蔼可亲、充满自信、精神充沛；学生是成长发展中的青少年，朴素大方、健康向上是对学生最基本的形象要求，着装、举止、谈吐各方面都必须符合这一礼仪规范。

2. 不同的生活领域具有不同的礼仪规范

以社会职能为标准，可以把人们的活动领域划分为社会生活、职业生活和家庭生活三大领域。每个人在不同的生活领域中扮演着不同的角色。在社会生活领域中，到商场购物，我们是消费者；到医院就诊，我们是患者。在学校生活领域中，相对于老师来说，我们是学生；相对于其他同学来说，我们是同窗。在家庭生活领域，我们则是父辈、祖辈的儿孙，街坊的邻居等等。要把我们在不同的生活领域中扮演的各种角色都演好，就必须遵守不同生活领域的礼仪规范，否则就会产生角色冲突，引起麻烦和痛苦。如，在家庭生活中，在自己的父母面前我们有时任性，父母不会计较，但在学校任性，就有可能处理不好与同学、老师之间的关系。所以，宽容、谅解、合作、互助就变得格外重要。

(二) 时代性

礼仪是社会历史发展的产物，是在人类长期的社会实践活动中逐步形成、

发展、完善起来的，具有鲜明的时代性。

礼仪与一定社会的生产关系有着极为密切的联系。封建社会等级森严的繁文缛节，是在封建土地所有制为基础的生产关系上形成、发展起来的。资本主义社会抛弃封建社会繁文缛节的根本原因，也正是资本主义生产关系发展的必然要求。

到了社会主义社会，人与人之间的关系由于建立在生产资料公有制的基础之上，因此，在本质上是平等的。礼仪的表现方式也随之发生了根本性的变化，处处体现出尊重、平等的时代特征。

现在，不论遇到负有多么重要责任的领导，或从事多么重要工作的人，问声“您好”，相互致握手礼都是得体的。逢年过节或遇喜庆之事，庆贺的礼仪形式也现代化了，寄张贺卡，打个电话，发个短信，或在网上互通信息，既时尚又浪漫。

（三）互动性

礼仪是在人与人相互交往的过程中，在人与社会发生关系时发挥作用的。互动性就成了礼仪的一个重要特征。例如，行握手礼时，一方把手伸出后，另一方接握，双方互动才能顺利完成。如果一方伸出手后，另一方不予理睬，就把伸手的一方置于十分尴尬的境地。一方问好，另一方回礼，双方才能彼此友好往来，否则就会影响相互之间的交往关系。老百姓经常说的“用爱来交换爱，用信任来交换信任”，“将心比心，四两换半斤”等等，都是讲的礼仪的互动性问题。

三纲五常“君为臣纲，父为子纲，夫为妻纲”，“父义、母慈、兄友、弟恭、子孝”等等，是封建等级制度在礼仪方面的基本要求。见了皇帝三拜九叩行大礼，男子相见行抱拳礼（作揖），女子相见行万福礼（曲膝礼）等，都是反映封建等级要求的具体礼仪形式。



温馨提示

尊重是相互的。你想让别人怎样对待你，你就应当首先怎样对待别人。

尊重是自尊的前提。要想在人际交往中维护自尊，就要先学会尊重别人。

小小的握手礼，在中美关系发展的关键时刻成为反映两国关系的象征。

1954年，日内瓦召开的外交部长级国际会议，是新中国第一次参加的重要国际会议。中国代表团由总理兼外长周恩来亲自挂帅，美国代表团则由国务卿杜勒斯率领。杜勒斯下令：美国代表团成员在日内瓦会议期间不得同中国代表团成员握手和谈话。这种无礼的禁令反映了美国政府对新中国的敌视。如果不是这种极端敌对的态度，中美关系也许不至于拖到1971年才有重大突破。

1972年2月，美国总统尼克松访华。周恩来当时确定的接待方针是：“不冷不热，不卑不亢，待之以礼，不强加于人。”当尼克松总统下飞机走到舷梯快一半的地方时，周恩来带头开始鼓掌。尼克松略停一下，也按中国的习惯鼓掌还礼。待离地面还有一级台阶时，尼克松已经微笑着伸出他的手，周恩来那只手也迎上去，两双手紧紧地握在一起，足足有一分钟。离开机场时，周恩来寓意深长地对尼克松说：“你的手伸过了世界上最辽阔的海洋来和我握手——25年没有交往了。”后来，尼克松在他的回忆录中写道：“我知道，周（思来）在1954年曾因杜勒斯拒绝与之握手而受侮。所以，当我刚下到舷梯最后一级时，我就特地伸出我的手走向周。”显然，尼克松要通过由他先伸出手来握手，以表达对当年杜勒斯失礼的歉意，并以此作为他踏上中国土地后的第一个友好表示。

（四）差异性

中国民间有“十里不同风，百里不同俗”的说法，不同的文化背景产生不同的礼仪文化。一个国家、一个地区、一个民族的礼仪规范是在长期的共同生活中逐步形成、积累和发展起来的。由于不同国家、地区和民族在政治、经济、文化等方面有不同的特点，使得礼仪规范不可避免地具有一定的地域性、民族性。

在泰国、柬埔寨等东南亚国家，人们见面时以双手合十，而不是相互握手致意；在印度以及非洲一些国家，人们用手抓着吃饭，而不使用刀、叉或筷子；阿拉伯人除了向亲密的朋友外，不向别人介绍自己的妻子；土耳其人习惯以邀请沐浴来款待客人；在法国，把手插在裤兜里与别人谈话，



被认为是不礼貌的举止；在东欧一些国家，用一只手进餐，而把另一只手放在膝盖上，被看作是不文雅的行为等等。

我国自古以来就是一个地域辽阔、民族众多的国家，56个民族各自都有体现本民族特点的礼仪规范和多彩多姿的礼仪形式，不同地域之间的礼仪文化也有很大的差异。因而，很早就有“入境而问禁，入国而问俗，入门而问讳”的说法。各民族的礼仪是其民族文化不可分割的一部分，不尊重这些礼仪习俗，就会伤害他们的民族感情。随着社会主义市场经济的建立，各民族之间、各地域之间的交往大大加强，学习了解各种礼仪文化就变得十分迫切和重要。

（五）适应性

虽然说不同国家、不同民族、不同地域的礼仪具有差异性，但是，各民族之间的礼仪并非绝对排斥互不相融，而是可以互相渗透、互相适应、互相学习和接受的。我国人民今天认同和接受的礼仪中就有许多是舶来品。如穿着西装，过生日点生日蜡烛、吃蛋糕、唱生日歌等已被越来越多的人采用的礼仪形式就是向西方学习的结果。

随着人类社会的不断发展，世界各国之间，不同民族之间，不同地域之间的交往与沟通将会日益频繁和密切，饱含文化内涵的礼仪将会更多地相互影响、相互渗透、取长补短，一些共同的礼仪，将被作为国际公认的行为规范而普遍采用。一些新的普遍受到重视的国际礼仪，实际上就是东西方的文化融合，是国际惯例、人际交往准则、道德行为规范的集合体。

西方人对中国礼仪文化的了解是从马可·波罗开始的。由他口述而成，介绍中国地理文化、礼仪习俗的《马可·波罗游记》曾传遍欧洲各地。历史上受中国传统文化影响较深的周边邻邦日本、韩国、朝鲜、越南等国的民间至今仍使用农历，过春节，也用生肖记年等。



名言省身

礼尚往来，往而不来非礼也，来而不往亦非礼也。

——《礼记·曲礼上》

人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。

——《荀子·修身》

四、礼仪的作用

（一）礼仪对国家和社会的影响

1. 有利于弘扬我国传统文化

礼仪文化是中华民族思想宝库中绚丽的瑰宝，我们现在所提倡的热爱祖国、尊师重教、团结友爱、尊老爱幼、严己宽人等道德要求，都与礼仪具有密切的联系。新形势下的礼仪教育，既有利于我国优秀文化和传统美德的继承，又为传统文化赋予新的时代内容，对形成适应社会主义现代化建设需要的新的价值观、道德观和行为规范具有重要的推动作用。

2. 有利于建立良好的社会秩序

礼仪是一个国家、一个民族文化的重要组成部分，也是一个国家、一个民族文明程度的重要标志之一。一个国家有没有完备的礼仪规范，能不能被人们自觉地遵守，是衡量其社会文明程度的一个重要尺度。古巴比伦、罗马帝国由盛到衰的一个重要反映就是不重视礼仪。我国也有过沉痛的教训。在“文化大革命”的十年动乱中，我国的礼仪文化遭到了严重破坏，礼仪教育停滞，社会道德水准普遍下降，整个社会变得十分混乱。一些青年人，由于缺少基本的礼仪教养，不懂起码的礼仪规范，而出言粗俗，行为不羁，不尊敬师长，失礼不道歉，无礼搅三分。党的十一届三中全会以来，党和政府在政治上拨乱反正，经济上加快建设步伐的同时，投入了大量的人力物力，在全国范围内广泛开展社会主义精神文明建设，礼仪教育受到各界人士的广泛关注。人们深切地认识到，建设社会主义精神文明，弘扬中华民族优秀传统文化，加强未成年人思想道德建设，必须树立学礼仪、讲礼貌的良好风尚。

3. 有利于树立良好的社会风尚

礼仪反映一个民族、一个国家的文明水平、综合素质和整体修养。遵守礼