

思想
品德
健康教育
书系

品德和才学，到底哪个更重要？如何在我们的教育中贯彻我们认为的重点，培养满足国家和社会需要的优秀的青少年，这是最考验教育工作者的智慧和能力的地方。

DONGDE LIYI
SHI MEIDE

SIXIANG PINDE
JIANKANG JIAOYU
SHUXI



懂得 礼仪是美德

和兴文化◎编著

陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

思想
品德
健康教育
书系

懂得礼仪是美德

和兴文化◎编著



陕西出版传媒集团
太白文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

懂得礼仪是美德/和兴文化编著. —西安: 太白文艺出版社, 2013. 6

(思想品德健康教育书系/刘东主编)

ISBN 978 - 7 - 5513 - 0477 - 1

I. ①懂… II. ①和… 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 (2013) 第 109073 号

思想品德健康教育书系

懂得礼仪是美德

主 编 刘 东

编 著 和兴文化

责任编辑 王大伟 李 丹

封面设计 梁 宇

版式设计 刘兴福

出版发行 陕西出版传媒集团
太白文艺出版社
(西安北大街 147 号 710003)
E-mail: tlwys802@163.com
tlwyzhl@163.com

经 销 陕西新华发行集团有限责任公司

印 刷 三河市恒升印装有限公司

开 本 700 毫米×960 毫米 1/16

字 数 120 千字

印 张 12

版 次 2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5513 - 0477 - 1

定 价 25.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄印刷厂质量科对换

邮政编码 065200

前言

品德和才学，到底哪个更重要？这个历来聚讼不已的话题，能否对其有一个正确的认识和回答，不仅是选拔任用人才的着眼点，同时也是我们培养教育青少年的方针大纲。孰为重？孰为轻？如何在我们的教育中贯彻我们认为的重点，同时又能坚持“两点论”和“重点论”的完美谐和的统一，培养出国家和社会需要的优秀的青少年，这是最考验教育工作者的智慧和能力的地方。

宋代著名历史学家、政治家司马光曾经在他的巨著《资治通鉴》中讨论过这个问题。对于二者的关系，他认为：“才者，德之资也；德者，才之帅也。”也就是说，才学是品德的资本，而品德则是才学的统帅。也就是说，有了品德这个居于领导地位的统帅，才学的资本才能正常而且完全地发挥它的价值，给个人、社会和国家带来正面积积极的影响。司马光又接着说：“君子挟才以为善，小人挟才以为恶。挟才以为善者，善无不至矣；挟才以为恶者，恶亦无不至矣。”也就是说，才学是一把双刃剑，既可以行善，也未尝不可以作恶。至于到底是行善还是作恶，则完全要看掌握才学的人是品德高尚的君子，还是品德卑下的小人。君子的才学可以用来造福社会和国家，使善行遍布四海；小人的才学也会给社会和国家带来灾难，使邪恶播撒人间。由此可见品德的极端重要性。而品德与才学孰重孰轻的问题，也就不言自明了。

我国古代历来重视品德的教养，教育的思路也从来就是把品德放在比才学更重要的地位，《论语》中就有一句话说：“贤贤易色，事父母能竭其

力，事君，能致其身，与朋友交，言而有信。虽曰未学，吾必谓之学矣。”可见古人认为，只要有了尊重贤良、孝敬父母、忠于祖国、待人诚信等高尚的品德，那么即使没有才学，也仍然是一个堂堂正正的人。当然，我们不是强调品德的重要性，而又走到另一个极端——否认才学的重要性。就像毛泽东同志所说，我们要坚持“两点论”和“重点论”的统一。即在保证品德教育的前提下，掌握的才学越多越充实越好。这样才能为我们的社会和国家做出更多的有益的贡献。

无可回避的是，一直以来，我们的教育都有着重学习轻品德、重知识轻能力、重成绩轻素质的弊端和问题。这或许使得我们的青少年在成长过程中走了弯路，或者会给他们的成长、成材和以后人生的发展带来负面的影响。长此以往，甚至也有可能给我们的社会和国家带来消极的影响。基于这个重大的问题，我们深感责任重大，于是编写了这套丛书，涵盖了我们能设想到的方方面面，希望能在青少年思想品德教育方面，弥补现行学校教育可能存在的缺失，贡献我们一份绵薄之力。

当然，丛书编的究竟如何，最终还是要看它能不能得到广大青少年的喜爱和认可。限于水平，书中不能没有错误，尚请方家指正。同时也欢迎各位读者和广大青少年提出宝贵的意见和建议。

目 录

第一章 提高自身素质展示礼仪修养

加强道德修养提高礼仪水平	002
提升艺术修养尽展礼仪风采	007
心理素质要健康	011
良好礼仪修养的表现特征	013

第二章 行为举止是心灵的外衣

形体姿态的范式	015
手势和表情礼仪	021
递物和接物礼仪	029
常用的致意礼仪	031
努力塑造健美的体型	037

第三章 语言礼仪

养成礼貌用语的习惯	042
称呼礼仪合乎惯例	049
言谈遵循的四项原则	053
优化交谈语言	055
自信地走上演讲台	062
电话礼仪三要素	075

第四章 社交礼仪

访友待客礼节不容忽视	079
介绍和自我介绍要得体	084
遵循馈赠礼仪准则	091
正确结交朋友	095
成功社交的重要准则	100

第五章 家庭礼仪收获快乐

个人修养与礼仪	106
亲情礼仪	109
邻里礼仪	112

第六章 其他生活礼仪

乘车礼仪	118
乘船礼仪	123
搭乘飞机礼仪	124
乘坐地铁礼仪	130
购物礼仪	132
交谊舞会礼仪	134
化妆礼仪	138
图书馆阅览室礼仪	140
影剧院礼仪	142
酒店住宿礼仪	143
饭店就餐礼仪	145
医院礼仪	146
体育场馆礼仪	150
网球运动礼仪	152

打保龄球的礼仪	154
打羽毛球的礼仪	155
打乒乓球的礼仪	156
游泳礼仪	156
丧葬礼仪	158
附录一 中学生礼仪常规	164
附录二 中外礼仪习俗	167



第一章 提高自身素质展示礼仪修养

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秀和表现。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。

加强道德修养提高礼仪水平

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、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

忍不拔的意志、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，很难想象他能够担当起社会赋予的重任，很难想象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。对青少年来讲，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。”

提升艺术修养尽展礼仪风采

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象。

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象，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象到红日、紫烟、山峰和瀑布，想象到因诗人所用的“生”、“挂”、“下”、“落”等动词而生动描绘出的奇幻缥缈的壮丽景色；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中形成的各自的审美理想和艺术形成的特点，换句话说，任何一个艺术作品中的美都必然具有产生这种美的各个民族的不同特色。要提高文化艺术修养水平，主要是靠尽可能多接触、欣赏内容健康、情趣高雅、艺术性强的作品。如多读优秀的小说、散文、诗歌等文学作品，多听音乐，欣赏各种美术作品，观赏戏曲、舞蹈及综合性文艺表演，这样会使自己真正受到艺术的熏陶，