



● 主编 张常平

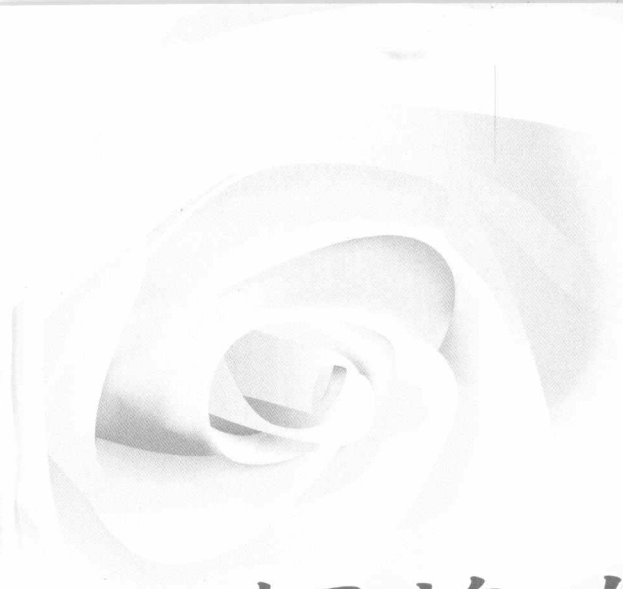
师范生

礼仪

教程

SHIFANSHENG
LIYI JIAOCHENG

江西高校出版社



SHIFANSHENG

LIVI JIAOCHENG

师范生 礼仪 教程

主 编 张常平
副主编 曾 青 郭 峰
编 委 彭春涛 巫过房 黎 翔 肖湘琳
卢 斌 赵火根 赵 欣

江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

师范生礼仪教程/张常平主编. —南昌:江西高校出版社, 2009.5

ISBN 978-7-81132-611-6

I. 师... II. 张... III. 礼仪-师范大学-教材

IV. K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009) 第 078125 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮 政 编 码	330046
总编室电话	(0791)8504319
销 售 电 话	(0791)8511423
网 址	www.juacp.com
印 刷	江西教育印刷厂
照 排	江西太元科技有限公司照排部
经 销	各地新华书店
开 本	890mm × 1240mm 1/32
印 张	11.75
字 数	338 千字
版 次	2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1~5000 册
书 号	ISBN 978-7-81132-611-6
定 价	23.00 元

版权所有 侵权必究

目 录

第一编 礼仪基础

第一章 礼仪概述.....	2
第一节 礼仪的含义.....	3
第二节 礼仪的特征.....	4
第三节 礼仪的原则	10
第四节 礼仪的作用	13
第二章 师范生仪表礼仪	21
第一节 师范生仪态礼仪	21
一、立姿礼仪.....	22
二、走姿礼仪.....	26
三、坐姿礼仪.....	30
四、蹲姿礼仪.....	34
五、其他仪态礼仪.....	35
六、避免不雅的仪态.....	37
第二节 师范生服饰礼仪	39
一、服饰礼仪的基本原则.....	40
二、着装的配色.....	47
三、女性的着装.....	51
四、男性的着装.....	54
五、着装的注意事项.....	59
六、饰物的礼仪.....	61
七、教师服饰“八忌”.....	64
第三节 师范生仪容礼仪	65

一、保持仪容的整洁	67
二、化妆礼仪	70
第三章 师范生语言礼仪	76
第一节 师范生的语言要求	76
第二节 礼貌语言	78
一、称呼用语	79
二、问候语	84
三、寒暄	85
四、应答语	86
五、迎送语	87
六、请托用语	87
七、赞美语	87
八、征询语	89
九、致谢用语	90
十、祝贺用语	91
十一、道歉用语	91
十二、介绍和自我介绍	91
十三、敬语	95
十四、谦语	96
十五、雅语	97
十六、避讳语	98
第三节 交谈的语言技巧	98
一、交谈的特点	98
二、成功交谈的基本要求	99
三、交谈中的忌讳	101
第四节 听话技巧	102
第五节 态势语言	104
一、态势语的基本要求	104
二、面部表情	107
三、微笑	108

四、目光语言	110
五、手势	116
六、身体姿态	123
七、人际距离	123
第六节 语言交际中的忌讳	127

第二编 校园礼仪

第四章 校园人际关系礼仪	130
第一节 同学交往礼仪	130
一、同学相处的原则	130
二、学生交往中的几种情况及其礼仪	132
三、同学交往禁忌	134
第二节 师生关系礼仪	135
一、尊敬老师	135
二、多想想老师的困难和苦衷	136
三、对老师有意见怎么办	136
四、师生校内外相遇的礼仪	138
第三节 与领导相处的礼仪	138
第四节 与学校其他工作人员的交往	139
第五章 教学礼仪	141
第一节 学生课堂礼仪	141
第二节 教师教学礼仪	143
一、备课	143
二、上课	145
三、教师课堂礼仪规范	146
四、板书	148
五、布置、批改作业	148
六、课外辅导	151

七、考试批阅、点评	152
八、教师与家长关系的礼仪	154
九、教育方式“十忌”	157
第六章 校园生活礼仪	159
第一节 进校礼仪	159
第二节 进入老师办公室礼仪	161
第三节 在图书馆阅览室的礼仪	162
第四节 宿舍礼仪	163
第五节 食堂就餐礼仪	165
第七章 仪式礼仪	167
第一节 庆典仪式	167
一、开学典礼	170
二、毕业典礼	172
三、校庆典礼	174
第二节 宣誓仪式	174
一、入党宣誓仪式	175
二、入团宣誓仪式	176
第三节 升旗仪式	177
第四节 颁奖仪式	179
第五节 迎送仪式	180
第六节 人生仪式	182
一、成年仪式	182
二、寿庆仪式	184
三、婚礼仪式	187
四、丧葬仪式	188
第七节 其他仪式	190
一、签字仪式	190
二、开业仪式	192
三、奠基仪式	193
四、剪彩仪式	194

五、祭扫仪式	196
六、祭奠仪式	197
第八章 会议礼仪	198
第一节 会议组织的礼仪	198
第二节 主持人的基本礼仪	199
第三节 与会者礼仪	200
第四节 常见会议的礼仪	202
一、班会礼仪	202
二、班主任会礼仪	203
三、行政会礼仪	204
四、校务会礼仪	205
五、教研活动礼仪	205
六、家长会礼仪	206
七、研讨会礼仪	208
八、报告会的礼仪	210
九、座谈会礼仪	211
十、茶话会礼仪	211

第三编 家庭生活礼仪

第九章 家庭成员礼仪	216
第一节 亲属称谓	217
第二节 尊敬老人	223
第三节 孝敬父母	225
第四节 兄弟姐妹相处礼仪	229
第十章 亲友交往的礼仪	231
第一节 拜访的礼仪	231
第二节 接待的礼仪	235
第三节 亲戚交往三忌	238
第四节 邻里关系礼仪	239

一、邻里间基本礼仪	240
二、居住的注意事项	241
第五节 馈赠礼仪	244
第十一章 餐饮礼仪	253
第一节 使用筷子的礼仪	254
第二节 家庭用餐礼仪	257
第三节 家庭宴会	259
第四节 吃西餐的礼仪	261
第五节 独自进餐礼仪	265
第六节 吃自助餐的礼节	265
第七节 饮茶礼仪	266
一、茶的种类	266
二、茶具选择	266
三、选水	267
四、泡茶	268
五、饮茶的礼仪	269
六、品茶注意事项	270
第八节 喝咖啡的礼仪	271

第四编 社会生活礼仪

第十二章 社交礼仪	274
第一节 常见社交礼节	274
一、守时	274
二、尊重老人、妇女、儿童	276
三、电话礼仪	276
四、握手礼仪	282
五、名片使用的礼仪	286
六、拱手	290
七、鞠躬	290

八、点头礼	292
九、注目礼	292
十、举手礼	293
十一、招手、挥手礼	293
十二、致意	293
十三、鼓掌礼	294
第二节 公共场所礼仪	294
一、行路礼仪	295
二、骑自行车的礼仪	297
三、乘坐公交车礼仪	297
四、乘坐轿车礼仪	298
五、乘船礼仪	299
六、乘飞机的礼仪	300
七、乘坐地铁礼仪	301
八、观看球赛礼仪	303
九、在影剧院的礼仪	304
十、在博物馆的礼仪	305
十一、医院礼仪	305
十二、公园游园礼仪	307
十三、购物礼仪	308
十四、外出旅游礼仪	309
十五、酒店住宿礼仪	309
第三节 社交礼仪忌讳	311
第十三章 求职礼仪	314
第一节 求职的形象设计	314
一、发型	314
二、服饰	315
第二节 求职的举止礼仪	319
第三节 面试结束后求职者的礼仪	324

第十四章 花卉礼仪	327
第一节 礼仪花卉的形式	327
第二节 花语	328
第三节 送花的礼仪	332
一、送花的时机	332
二、节日送花的礼仪	332
三、花朵数目的寓意	337
四、花卉礼仪的忌讳	337
第四节 各国的国花	340
第十五章 民俗礼仪	342
第一节 中国传统节日	342
一、春节	343
二、元宵节	347
三、清明节	348
四、三月三节	348
五、端午节	348
六、中元节	351
七、七夕节	351
八、中秋节	351
九、重阳节	353
十、冬至、腊八	354
第二节 中国现代重要节庆活动	354
一、元旦	355
二、妇女节	355
三、植树节	355
四、劳动节	356
五、青年节	356
六、儿童节	357
七、建党节	357
八、建军节	357

九、教师节	358
十、国庆节	358
第三节 国外主要节日	358
一、圣诞节	359
二、复活节	359
三、感恩节	360
四、狂欢节	360
五、母亲节	361
六、父亲节	362
七、愚人节	362
八、情人节	363
参考文献	364
后 记	365

第一编 礼仪基础

礼仪是人类社会维系正常生活而共同遵循的最简单、最基本的道德行为规范。

人类区别于动物的一个显著特征是人类的社会性。人类的活动不但受自然规律的影响和制约,而且还受社会规律以及由社会规律决定的各种社会规范的影响和制约。在这些社会规范中,除了道德规范和规律规范以外,还有一个很重要的方面,这就是礼仪规范。礼仪,作为在人类历史发展中逐渐形成并积淀下来的一种文化,始终以某种精神的约束力支配着每个人的行为。人类自诞生那天起,便开始了对文明与美的追求。礼仪体现了人类社会不断摆脱愚昧、野蛮和落后,以及整个社会的进化程度,礼仪是人类文明进步的重要标志。

第一章 礼仪概述

礼仪是一个民族精神风貌、文明程度的标志,是一个人道德水准、整体素质的外在表现。我国作为东方文明古国和东方文化的发源地,素有“礼仪之邦”的美誉,在五千年的历史长河中,形成了独特的礼仪文化传统。

今天,随着社会生产力的不断发展,物质生活条件的逐步改善,社会文明程度的日益提高,人们对礼仪倍加推崇。讲文明,懂礼貌,尊重他人,服务社会已成为人们的共识。无论是人际的、社会的以至国与国之间的交往,抑或是旅游、商业、服务业等行业的接待服务工作,都离不开对礼仪规范的遵守。

所谓师范生礼仪,是指师范生在校学习以及在未来的教师职业生涯中所必须掌握和遵守的礼仪规范。

师范生应掌握的礼仪知识非常广泛。现在是在校学生,必须掌握大专院校学生的有关礼仪知识;毕业后将要踏上教师工作岗位,又必须掌握教师礼仪的相关知识;在未来的教学工作中,不仅要授青少年知识,也要教青少年做人,教会他们在家庭生活中、在学校的学习中以及将来立足于社会时所必须掌握的礼仪知识。因而,师范生所要学习的礼仪知识是非常广泛的。

师范院校是教师的摇篮,师范院校学生将来要从事的是教师这一崇高的职业,承担教书育人、培养社会主义建设者和接班人、提高民族素质的使命。因而,加强师范生的礼仪教育具有十分重要的意义。

第一节 礼仪的含义

礼仪是人类社会维系正常生活而共同遵循的最简单、最基本的道德行为规范。它属于道德体系中的社会公德范畴,是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成的,并以风俗、习惯和传统等形式固定下来。

礼仪分为礼貌、礼节、仪表、仪式、礼俗等。

1. 礼貌

礼貌是指人们在社会交往过程中良好的言谈和行为。它主要包括口头语言的礼貌、书面语言的礼貌、态度和行为举止的礼貌。礼貌是人的道德品质修养最简单最直接的体现,也是人类文明行为最基本的要求。

2. 礼节

礼节是人们在交际过程中逐渐形成的约定俗成的和惯用的各种行为规范之总和。如鞠躬、握手、拥抱、献花等。礼节是社会外在文明的组成部分,具有严格的礼仪性质。

3. 仪表

仪表指人的外表,包括仪容、服饰、体态等。

仪表不仅是外表的修饰,而且是一个人精神面貌、内在素质的表现。仪表美是一个人心灵美与外在美的和谐统一,纯美的仪表来自于高尚的道德品质,和人的精神境界融为一体。端庄的仪表既是对他人的一种尊重,也是自尊、自重、自爱的一种表现。

4. 仪式

仪式指行礼的具体过程或程序,是在较大或较郑重场合举行的程序化、规范化的活动。它是礼仪的具体表现形式。人们在社会交往过程中或组织在开展各项专题活动过程中,常常要举办各种仪式。仪式往往具有程序化的特点,这种程序有些是人为地约定俗成的。

5. 礼俗

礼俗即民俗礼仪,它是指各种风俗习惯,是礼仪的一种特殊形式。

礼俗是历史形成的,普及于社会 and 群体之中并根植于人们心理中,在一定的环境下经常重复出现的行为方式。不同国家、不同民族、不同地区在长期的社会实践中形成了各具特色的风俗习惯。“十里不同风,百里不同俗”。每一个民族和地区都有各自的风俗习惯,甚至一个小小的村落都可能形成自己的风俗习惯。

第二节 礼仪的特征

礼仪具有以下特点:

1. 普遍性

礼仪是社会的约定俗成,是人们共同认可、普遍遵守的准则,因而具有普遍性。

古今中外,从个人到国家,礼仪无时不在,无处不在。礼仪贯穿于整个人类的始终,遍及社会的各个领域,渗透到各种社会关系之中,只要有人和人的关系存在,就会有作为人的行为准则和规范的礼仪存在。

现代礼仪的内容已渗透到社会的方方面面,从政治、经济、文化领域,到人们的日常生活方面,礼仪活动普遍存在。比如,大到一个国家的国庆庆典,小到一个学校的开学(毕业)典礼、校庆,再到人们日常生活中的接待、交谈、宴请等,均需要讲究礼仪规范,遵守一定礼仪行为准则。

2. 文明性

礼仪是人类文明的结晶,是现代文明的重要组成部分,人类从降世那天起就开始了文明的追求。亚当和夏娃用树叶遮身便是文明之举。人类从茹毛饮血到共享狩猎成果,从盲目迷信、敬畏鬼神到崇尚科学、论证无神,从战争到和平,尤其是文字的发明,人类运用语言文字来表达文明、宣传文明、实践文明。文明的体现宗旨是尊重,既是对人也是对己的尊重,这种尊重总是同人们的生活方式有机地、自然地、和谐地融合在一起,成为人们日常生活和工作中的行为规范。这种行为规范包含着个人的文明素养,比如待人接物热情周到、彬彬有礼;人们彼此间互帮互助、彼此尊重、和睦相处;日常生活中注重个人卫生,穿着适

时得体,礼貌交谈,文明用语,体现出人们的品行修养。总之,礼仪是人们内心文明与外在文明的综合体现,具有明显的文明性特点。

3. 多样性

世界是丰富多彩的,礼仪也必然五花八门、绚丽多姿。世界各地民俗礼仪千奇百怪,几乎没有人能说清楚世界上到底有多少种礼仪形式。

礼仪与每一个人都有着密切的联系。礼仪的多样性主要有两层含义,一是从横向看,它广泛涉及不同的生活、学习和工作领域;二是从纵向看,不同的个人,在他的生活、学习和工作的特定领域里又有特定的礼仪要求。因此,无论是在内容上,还是形式上,礼仪都是丰富多样的。婴儿学语伊始,父母就开始对他进行家庭教化。青少年在家庭和学校接受“尊老爱幼”、“尊师守纪”、“文明礼貌”等礼仪规范与礼仪常识教育。当一个人参加工作后,在遵守基本礼仪规范的同时,又面临熟悉新的公共礼仪与职业礼仪的要求。不同的职业具有不同的礼仪,即使是从事同一职业的人员,在与人交往的过程中,每个环节也有不同的礼仪要求。

4. 规范性

礼仪是人类在社会生活的基础上产生的行为规范,社会的每一个成员均离不开一定的礼仪规范的制约。在工作、学习、生活中,许多礼仪是不随人的意志为转移的,它本身具有很强的普遍性,无时无刻不约束着人们的行为。

礼仪是一种规范,礼仪规范的形成,是对人们在社会交往实践中所形成的一定礼仪关系的概括和反映,这就是说,一方面,礼仪是一定社会或一定阶段的共同生活对人们的行为所提出的要求。这种要求是人们在长期反复的生活实践中形成的,并通过某种风俗、习惯和传统的方式固定下来;另一方面,它又是一定社会或一定阶级对这种社会要求和生活实践的认识,思想家们把这种要求和认识集中概括出来,传播出去,最后见之于人们的生活实践,使其形成人们普遍遵循的行为准则。这种行为准则,不断支配或控制人们的交往行为。如果人们能够自觉地按照这种准则去行动,那就是符合礼仪要求的;在行动中违反这种准则,就是失礼的。所以,规范性是礼仪的一个极重要的特性。