

点击成功
的快捷键

送你一柄 人生的手杖

礼仪篇

刘佳 编



化学工业出版社

点击成功
的快捷键

送你一柄 人生的手杖

礼仪篇

刘佳 编



化学工业出版社

·北京·

本书由仪容仪表篇、言谈举止篇、校园生活篇、家庭社会篇、通讯网络篇、求职实习篇、常用交际篇七个部分组成,分为12个技能点,每个技能点均包括了主题词、适用场景、技能描述、牢记要点、实践练习、礼仪小贴士几个版块,可操作性强。

本书适用于职业学校学生,也可供广大读者学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

送你一柄人生的手杖·礼仪篇/刘佳编. —北京:化学工业出版社, 2006. 11

(点击成功的快捷键)

ISBN 978-7-5025-9688-0

I. 送… II. 刘… III. ①德育-专业学校-教学参考资料②礼仪-专业学校-教学参考资料 IV. ①G711
②K891. 26

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第135547号

责任编辑:王文峡 刘 艳

责任校对:陶燕华

装帧设计:尹琳琳

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号
邮政编码100011)

印 装:北京云浩印刷有限责任公司

850mm×1168mm 1/32 印张5½ 彩插2 字数99千字

2007年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址:<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:12.00元

版权所有 违者必究

礼仪课堂现场实录



附图 1 站姿训练



附图 2 走姿讲解





附图 3 走姿训练



附图 4 坐姿训练



附图 5 鞠躬姿态讲解



附图 6 鞠躬问候训练

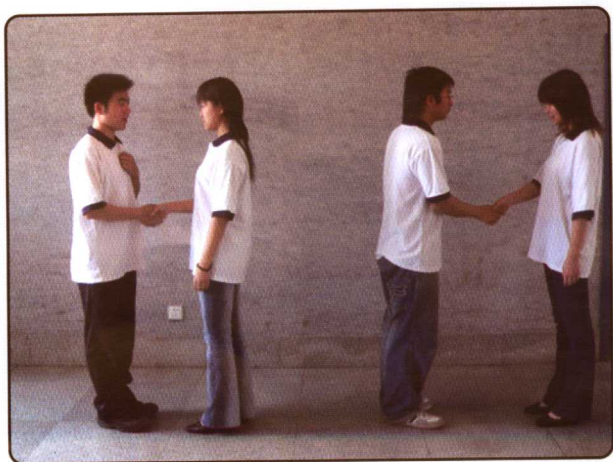




附图 7 男女握手训练



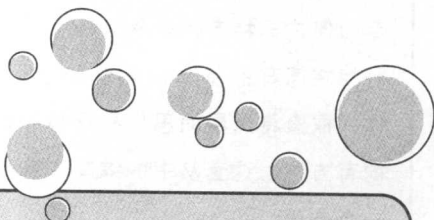
附图 9 递物接物训练



附图 8 自我介绍训练



序



人人都希望有一个成功的人生，职业学校的学生也渴望迈入成功的道路。我们编撰这套德育丛书，就是利用职业教育的特点，把德育的主题和内容作为人生实践，让每个学习者感悟具备综合职业能力对人生的帮助。

依据国家和社会对职业学校“要培养数以千万计的与我国社会主义现代化建设要求相适应的，能够适应社会各种岗位需要的高素质劳动者和专门技术人才”的总体目标和要求，职业学校的学生除了要掌握专门的知识和职业技能外，还应具备高素质劳动者应有的基本的职业意识和敬业精神，具有适应现代社会发展的独立工作和团队合作的社会能力，在学习型社会中继续学习、促进个体职业生涯不断发展的方法能力。在此，把这些基本能力概括为综合职业能力。

如何帮助学生在职业学校的学习过程中逐步构建起综合职业能力即专业能力、社会能力、方法能力三足鼎立的能力框架，使进入职业学校的学生比较快地成长为能够为社会所用的高素质劳动者，不仅对学生将来适应社会需要，自主、自信地岗位成才并可持续发展，具有十分重要的现实意义，

也对在实施科教兴国与人才强国的教育改革中加强学生德育的有效性的实践探索,具有十分明显的研究价值。

结合职业学校学生的特点,我们一直在研究职业学校德育如何依据特定的培养目标和学生综合职业能力培养的途径寻找将德育的基本内容和综合职业能力的培育相融合的载体,探索将深层的思想教育和外显的行为习惯培养相结合的德育方法。这套丛书的编写和实践,就是我们探索和研究的一个方面。

这是一套为职业学校学生量身定做的、以综合职业能力培养为主要内容的德育实践教材。这套教材具有非常鲜明的特色。

1. 将理论知识讲解和学生实践活动 1:2 配置,突出了学生学习的实践和体验过程。在每个学习模块后,都提供具有可操作性的教学实践建议方案,并配备相应的拓展知识内容。每个学习模块都比较系统地完成德育“知、情、意、行”的完整学习过程。

2. 设计学生实践指导,具有可操作性和实用性。通过情景、参与、互动等灵活多样的学习实践形式,形成自主学习、合作学习的良好氛围,不仅帮助学生掌握知识和技能,还发展个人能力、素质、兴趣和态度。

3. 从编排形式上,每个模块都从案例分析导入基本知识,选择的案例贴近职业学校学生生活实际,语言表达生动活泼,图文并茂,富有感染力和启发性,适合学生身心发展水平和认识特点,能够引发学生的思索和共鸣。

本丛书分为五个独立的分册。各分册有独立的主题,可

灵活运用。学生和教师可在实践中根据自身的具体情况，有选择地学习和应用。它既可作为学校德育主题教育活动的教材，也可作为学生自主学习的学习手册。

第一分册《夯实人格塑造的基石——诚信篇》

围绕社会关注的诚信问题，从十个不同角度对诚信在社会生活和个人人格培养中的地位作用、诚信的本质以及如何培养诚信习惯、如何建立和健全社会诚信体系等方面进行了专题探讨，使学生能在继承中国优秀传统文化的基础上，将个人道德品质的修炼和人格的完善，提升到一个新的境界。

第二分册《法伴我行，把握人生方向盘——法纪篇》

内容涉及学生生活中相关的刑事法律、民事法律、治安管理条例、行政法律法规及劳动法、青少年保护法的相关条例等，通过以案说法，让学生们了解什么是法律规范、如何理解法律规范，以及违反法律规范要承担什么样的后果。通过学习，培养学生的法制意识，并使其在社会生活中养成遵纪守法的习惯。

第三分册《垒起职业大厦第一砖——敬业、创业篇》

本书通过对当代中职生从业的具体案例点评，将课堂上的职业指导与职业道德的理论化为生动具体的实践和耐人寻味的事件，让中职生了解当下最新的职业动态，拓宽中职生岗位成才的思路，从而更好地规划自身的职业生涯。

第四分册《情感架起心灵的桥梁——心理、情感篇》

分十个章节介绍了悦纳自我、情绪自控、爱情与性教育、人际交往、感恩亲情、敬畏生命、善待挫折等学生感兴趣的话题，提供给同学一些帮助和指导，供教师和学生共同学习、

探讨与实践。

第五分册《送你一柄人生的手杖——礼仪篇》

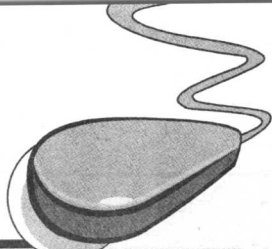
具体翔实地讲解了学生日常行为礼仪的基本常识、礼仪修养的培养途径和具体方法。提供给学生具体实用的礼仪指导。

这套丛书试图探索中职德育模式的职业教育化，实现德育教育的两个转变，即“德育”到“育德”的转变和从“理论讲授”到“实践活动”的转变。促使教育内容从传统的强调书本知识体系到关注学生内心需求和发展需要，体现了以学生发展为本的新的教育理念。符合时代特征。也为实现“全员育人”的德育理念提供了工具书和教与学的实践操作平台。

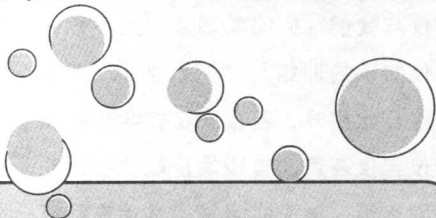
职业学校的德育改革任重而道远。我们衷心希望这套丛书的出版，对职业学校教师培养高素质劳动者和专门技术人才的探索和实施德育实践化、体验化的旅程有所启迪和帮助；对职业学校学生培养综合职业能力、适应将来的就业竞争和发展职业生涯有切实的指导。同时也希望广大教育工作者和同行在使用中提出宝贵的意见和建议。

邬宪伟

2006年11月



送你一柄人生的手杖



每个人生的步者，都是从蹒跚学路走向遥远，那里或许是社会，是自己安身的世界。面对一切的未知，人们憧憬一切的美好，人们的修养正在构筑自己朝前走的道路。路途上，往往会困惑，会迷途，我们的知礼有仪就会是手中的那一柄手杖，它会扶持我们一直往前走，走向成功与美好。

我国是礼仪之邦，我们的祖先是礼的先导，可是近年来随着社会经济与文化的迅速发展，一些人开始逐步缺失一种非常重要的传统，那就是道德和礼仪。在这些人身上，见不着他们知礼识仪的修养，那些礼貌待人的传统、公德教养的习性，不见了，走远了。不论是见面、交谈、待客，还是学习、就职、交际，社会的存在、人与人之间的交流，都因他们丢失了最基本的“礼”，而显得无规矩可寻，无公德可言，这种现象应该引起社会的关注和重视。

孔子曰：“不学礼，无以立！”意思是说，你不好好学礼，是难以立身处世的！从社会的有序性来说，目前的和谐和安定是国家发展的需要；而对于我们个体来说，以礼节制我们的言论、行为，从而很好地融入和谐的社会环境，很好地立

身处世，并向四周散播出良好的公德修养，以传递我们的一份美好真情。

本书编撰前，曾多次进行校内外学生与公民的“关于礼仪与我们”的问卷调查，大多数人希望自己能得到系统的礼仪知识的训练与学习。为此，我们首先从礼仪技能的12个点开始展开，着重于在校学生礼仪修为知识的讲解。本书由仪容仪表篇、言谈举止篇、校园生活篇、家庭社会篇、通讯网络篇、求职实习篇、常用交际篇七个部分组成，共分为12个礼仪技能点进行撰写，每个礼仪技能点包括主题词、适用场景、技能描述、牢记要点、实践练习、礼仪小贴士几个版块，从文字到图片，尽量做到立体式教学，并使每位读者在寓教于乐的氛围里，很快地接受并融入到自己的言行举止中。

亲爱的读者，人生的路途就在我们面前铺展，请接受我送与你的这一柄人生手杖吧，握紧它，走好人生之路，明天会比今天更好！

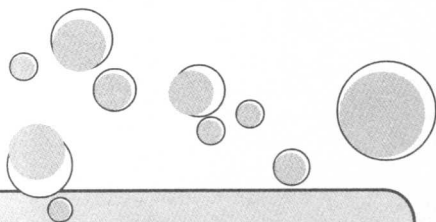
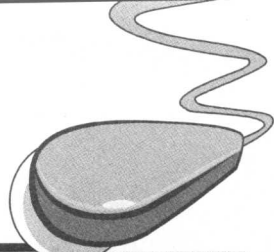
感谢学校领导一直以来给予此书撰写和出版的关心和指导，感谢本书审题小组的相关人员，感谢参与此书资料收集和摄影的同学和老师！

在本书编写中，刘佳负责文字撰写、图片设计与制作，郑鸣负责摄影。参与资料收集及拍摄的人员有：戴园骏、庄华、唐明珠、王琼、张涌、叶友邦及上海信息技术学校首届中国移动通讯培训班全体学员。

编者

2006年8月

目录



★ 礼仪技能点1	如何装点健康的仪容	/001
★ 礼仪技能点2	如何掌握得体的着装	/007
★ 礼仪技能点3	如何展现言谈的魅力	/019
★ 礼仪技能点4	如何展现文明优雅的举止	/033
★ 礼仪技能点5	如何巧用表情和手势	/047
★ 礼仪技能点6	如何将礼仪渗透进你的学习园地	/061
★ 礼仪技能点7	如何让自己尊师又敬学	/075
★ 礼仪技能点8	如何保持一个有公德修养的形象	/089
★ 礼仪技能点9	如何掌握求职面试与实习礼仪	/097
★ 礼仪技能点10	如何很好地遵从家庭礼仪	/111
★ 礼仪技能点11	如何掌握正确的通讯礼仪	/125
★ 礼仪技能点12	如何与人正确地握手	/143
★ 附录		/153

礼仪技能点



如何装点健康的仪容



主题词 礼仪与仪表·仪容仪表礼仪·健康仪容

适用场景 当对个人仪表装点不完全清楚时，查看此技能。



技能描述

仪容，是人们常说的面容及表露在外的肢体部分。因为不懂得正确装点自己健康的外貌仪表，而遭遇尴尬的场面，是谁也不愿意遇到的。

正确修饰装点自己的健康仪容，是给人的直观第一印象，也就是礼仪术语中讲的“首因效应”，所以它显得尤为重要。



小词典

仪容，简单讲是指人体不需要着装的部位，主要是面部，广义上还包括头发、手部、饰物、个人卫生。

作为一名中职校学生，适当的修饰是十分必要的。给人健康、朝气的形象，是对个人生活修养的尊重，是自爱的表现，同时也是对学习、生活场合的尊重。

1. 面容和肢体

(1) 注意面部的清洁，勤于洗脸。特别是在用餐、运动、睡醒、劳动后，勤做清洁，保持面部无汗渍、无油渍。

提醒您

不要在课堂上或会场里取出小镜子照自己。



(2) 眼部的分泌物要及时清除。眉部不要使用剃刀修改，更不要文眉。

(3) 胡须要剃净，以免给人以邋遢的感觉。

(4) 脖颈注意清洗，特别是耳后等容易藏污纳垢的地方。

(5) 作为中职学生，清纯素雅是特色，不适合化浓妆，更不适宜使用气味过浓的化妆品或香水。

(6) 定期修剪指甲，不涂艳丽的指甲油，保持指甲的清洁健康。

(7) 不适宜在公众场合如教室、会场等，面对化妆镜进行梳妆整理，应进入洗手间、化妆间等场所进行。

2. 头发、饰物和个人卫生

(1) 勤洗头发，勤梳理，不露头屑。

(2) 选择适合自己脸型的发型，充分展示自己的朝气和清纯的优点。

(3) 男生不修怪异、过长的发型；女生尽量以自然的直发为主，避免艳丽、奇特的发饰。

(4) 不宜采用色彩奇特的染发，以保持自然、青春、向上的形象。

(5) 男生不宜戴耳环，女生应避免过于渲染的耳环。

(6) 各类饰物应符合学生的身份，用过于夸张的饰物来装饰学生形象会显得不伦不类。

(7) 经常洗澡，勤换衣服，身体不留异味。特别是运动类

—正确的观念—

在公众场合，用手拨弄头发非但不美，还不卫生。

