

青少年现代美德教育全方案

丛书主要讲述青少年必须树立的现代各项美德意识的有关内容，使广大青少年读者全面认识和树立现代各项美德，不断提高现代道德素质。

主编 李正蕊 刘干才



青少年 文明教育 训练

QINGSHAONIAN
WENMING JIAOYU de
XUNLIAN



吉林出版集团



北方妇女儿童出版社

青少年现代美德教育全方案

青少年 文明教育 训练

QINGSHAONIAN
WENMING JIAOYU de
XUNLIAN



主编 李正蕊 刘干才

吉林出版集团 | 北方妇女儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年文明教育的训练 / 李正蕊, 刘干才主编. —

长春: 北方妇女儿童出版社, 2012. 5

(青少年现代美德教育全方案)

ISBN 978 - 7 - 5385 - 6391 - 7

I. ①青… II. ①李… ②刘… III. ①青少年教育:
社会公德教育 - 中国 IV. ①D648.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 061749 号

青少年文明教育的训练

出 版 人 李文学

主 编 李正蕊 刘干才

责任编辑 赵 凯

装帧设计 王 萍

出版发行 北方妇女儿童出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431 - 85662027

印 刷 北京一鑫印务有限责任公司

开 本 690mm × 960mm 1/16

印 张 14

字 数 198 千字

版 次 2012 年 6 月第 1 版

印 次 2012 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5385 - 6391 - 7

定 价 27.60 元

版权所有 盗版必究



前 言

启迪美好心灵，培养优秀品质，塑造良好性格，成就完美人生。

中华传统美德是中华民族历代流传下来的，有益于后代继承的优秀道德遗产，它包含了优秀的民族品质、优良的民族精神、崇高的民族气节、高尚的民族情感、良好的民族礼仪等方面。它标志着中华民族的“形”与“魂”，同时也是中国人民两千多年来处理人际关系、人与社会关系和人与自然关系的实践的结晶。加强中华传统美德教育的宗旨就是为了在新的形势下，继承、弘扬、提高和发展中华民族的传统美德，不断培养和强化青少年的爱国主义、集体主义和社会主义的意识，用正确的思想武装青少年一代，全面提高青少年的素质，努力造就社会主义新人。

美德，即美好的道德品行。美德是人生最大的财富，具有美德的人，其生命会因之而熠熠生辉。美德并非与生俱来，也并非唾手可得，它是心灵所散发出的各种优良情愫的凝合。不过，这种情愫只要在日常生活中注意积累和培养，就会慢慢彰显出来。古往今来，在人类历史的长河中，涌现出无数仁人志士，他们已成为社会公认的道德典范，他们的美德故事也成为永恒的经典，潜移默化地影响着人们的世界观、人生观、价值观。

社会是个大家庭，维系它的是道德。美的道德使人更美，美的道德使社会更和谐。把美德植入我们的心灵，我们便会在社会的土壤中长成参天大树。当今社会，家长对孩子的教育问题越来越重视，每位家长都力争让孩子成长为德才兼备的优秀人才，以便顺应社会对人才的需求。因此，家长不仅要加强对孩子的文化素质教育，也要加强对孩子的思想道德素质教育。因为，一个人无论是贫苦或富有，是才华横溢还是才智平平，只要具备高尚的美德，就能得到别人的尊重。正如英国的培根所说：“美德好比宝石，它在朴素背景的衬托下反而更华丽。同样，一个



打扮并不华贵，却端庄、严肃而有美德的人，是令人肃然起敬的。”所以，学校与家长们都不能忽视美德教育的重要性。

在美德的花园中，盛开着各种美丽的花朵，它们是善良、正直、宽容、合作、关怀、坚持、谦虚……每朵都异彩纷呈，清香扑鼻。漫步美德花园，孩子们将拥有幸福的起点。

为加强孩子的美德观念，有效提高孩子的美德意识，向孩子传授全面的美德教育，为孩子走向幸福和成功奠定坚实的基础。基于此，我们组织编写了这套《青少年现代美德教育全方案》丛书。

本丛书以“美德”为主题，把人生的美德观念、美德意识融入到青少年日常的教育活动中。它将告诉你世上最珍贵的东西是什么——是那些从人们心里生长出来的、闪闪发光的美德：诚实守信、关爱他人、机智灵敏、善良友爱、积极乐观、自尊自律、坚毅勇敢、谦虚谨慎。

本丛书共包括 10 个分册，分别为：《青少年创新教育的突破》、《青少年安全教育的定位》、《青少年法制教育的创意》、《青少年文明教育的训练》、《青少年品德教育的细节》、《青少年科技教育的实践》、《青少年生命教育的艺术》、《青少年人格教育的策划》、《青少年能力教育的体验》、《青少年环保教育的设计》。

在这套书里，美德不再是空洞的辞藻，乏味的说教，而是一个个生动的情景，是循循善诱里的建议和忠告，是向你默默地传授的美德观念。

这套书就像一扇门，一扇通向成功的门，给人们带去无限的启迪和一生的影响。在这个生气勃勃的世界里，美德就是至关重要的阳光，播洒光明和温暖。

中华传统美德教育的主阵地应该是学校，作为一名老师，如何更有效地利用我们学校优质的教育资源对学生进行此项教育是我们研究的永久性话题。社会在发展，观念在转变，但中华传统美德的实质与内涵不能变。我们可以用不断发展的德育形式，结合时代特征，与时俱进地开展多样的教育活动，从而巩固我们的德育成果，让中华传统美德教育之花在我们的学校盛开得更加鲜艳！

编者

2012 年 6 月



C 目 录 CONTENTS

第一章 学校文明素质修养

“不学礼，无以立”	2
在校期间的礼节礼仪	4
学校文明礼仪的基本要求	6
和谐的师生关系	8
真诚的同学友情	11
文明课堂	14
文明起居饮食	17
升旗礼仪	20
学生课堂文明礼仪	21
进办公室的文明礼仪	22
阅览室里的看书文明礼仪	23
借东西的文明礼仪	24
相互谅解的文明礼仪	25
开学、毕业及校庆典礼礼仪	26
入团和成人宣誓仪式礼仪	28
师生文明礼仪	30

同学文明礼仪	35
校园文明礼仪	41

第二章 个人文明素质修养

文明穿着	48
文明行走礼仪	49
文明站姿礼仪	50
文明坐姿礼仪	53
走姿礼仪	56
仪容美	58
美容化妆的技巧	60
肌肤的护理	65
手脚的健美	69
头发的保养	73
不同场台的服饰搭配	76
仪态美与体态语言	78
语言艺术与礼仪修养	85
文明称谓	88
练习优美声音	95
风度美	96
文明素质名言集锦	99

第三章 交际文明素质修养

文明集会	102
文明待客	103



文明餐桌礼仪	104
文明做客	105
尊老爱幼礼仪	106
文明网络	107
文明购物	108
文明乘车	109
文明旅游	110
文明对待外宾	111
文明对待少数民族	112
文艺晚会的文明礼仪	113
体育比赛的文明礼仪	115
电话文明礼仪	117
书信文明礼仪	121
文明礼仪小故事	125
亲情文明礼仪	135
交谈文明礼仪	139
待客文明礼仪	147
拜访文明礼仪	150
涉外文明礼仪	156

第四章 青少年社会公德文明教育

学科教学中渗透德育教育	168
思想品德中实施社会公德教育	173
生活小事中实施社会公德教育	178
家庭教育中实施社会公德教育	181
班主任实施社会公德教育	185



数学学科中渗透社会公德教育	189
语文学科中渗透社会公德教育	193
历史学科中渗透社会公德教育	197
地理学科中渗透社会公德教育	204
小学生社会公德教育	206
中学生社会公德教育	209
大学生社会公德教育	213



第一章

学校文明素质修养





“不学礼，无以立”

我国是一个具有五千多年历史的文明古国，以“礼仪之邦”闻名于世。古人常说：“不学礼，无以立”，“人无礼而不生，事无礼而不成，国无礼则不宁”。在我们的日常生活中，随时都要以礼仪相伴随，这是人们相互了解、相互尊重的需要。

在现代社会，讲文明、讲礼貌是每一位公民必须具备的社会公德。一个人一生的成长期是在学校度过的，在学校中掌握和理解礼仪的要求，会成为一生的行为习惯，影响到未来的工作与生活。学习礼仪知识不仅有助于提高个人的形象，还能提高每一个人的文明程度。作为正在校园里接受教育的学生来说，在学习文化课、专业课的基础上，掌握一定的礼仪知识，使自己的仪表仪容、言谈举止、气质风度与众不同，是非常必要的。

可是，在我们身边，会看到这样的情形：在某校举办的高雅音乐欣赏会上，同学们丝毫没有“观剧礼仪”的意识，他们有的把音乐厅当成了休闲娱乐场所，时而乱走，时而使劲摇座椅；有的带零食饮料进场，噼噼啪啪吃个不停；演出中，还不时听到手机此起彼伏的声音。演出结束后，工作人员往往要花大量时间清理满地的果皮纸屑。

这样的情形在校园里发生是非常令人遗憾的，这是一种极不礼貌、缺少礼仪修养的表现。在国外，很多学生把欣赏音乐视为重要礼仪活动，通常着装庄重，甚至要穿清一色的礼服进场，把它看成是接受艺术礼仪教育的课堂。

学校是人生成长旅途上的关键阶段，在这个时期我们应该明白什么是正确的行为准则，如何正确看待礼仪问题，为什么要尊重别人。这将会使我们的校园生活美好而和谐。



“不学礼，无以立”，让大家在学校的基本生活和人际交往过程中学会应有的仪表仪态和行为规范，学会在不同的场合规范自己的行为与语言，在激烈竞争的社会中，做一个有知识、有教养，可以赢得别人尊敬和喜爱的人。





在校期间的礼节礼仪

学校是一个人成长的地方，校园礼仪是学生和教师应共同遵守的，也是学生的一门必修课。因此，学生在校期间的礼节礼仪要求就显得尤为重要。

1. 尊师礼仪

(1) 尊重教师的劳动。教师的辛勤劳动体现在教学上，学生虚心学习，认真听好老师的每堂课，取得良好的学习成绩，这是对老师最大的尊重。

(2) 尊重教师的人格。古人曰：“一日为师，终身为父”。可见教师在人们心中的地位。作为学生应从心里敬重老师，尊重老师的人格。学生和老师谈话时，应主动请老师坐，若老师不坐，学生应该和老师一起站着说话。同老师谈话，要集中精神，姿势端正，双目凝视老师，有不同看法时，可及时向老师请教、探讨。要虚心接受老师批评，不可当场顶撞老师。

(3) 礼仪形式。见到老师应问好、行少先队队礼或鞠躬行礼；上下课要起立迎送；进老师办公室时要轻轻敲门或喊报告，然后开门进去，行礼后说明来意；在老师办公室、寝室不能乱翻动老师的物品；休息时间最好不打扰老师；到办公室或老师家不宜逗留过久，办完事应尽快离开等等。

2. 课堂礼仪

学生应在上课铃响前进入教室，做好课前准备，脱帽端坐恭候老师到来。如果遇到特殊情况，不得已在老师上课后才进入教室时，应注意礼貌道歉：应先在教室门口轻轻叩门或喊“报告”，得到允许后，才能

进入教室，然后要诚实地向老师说明迟到的原因，得到老师谅解和允许后，迅速而轻声地归座。老师走进教室，班长喊“起立”，全体同学立即起立，并向老师问候“老师好！”声音要响亮，待老师回礼后再轻轻坐下。课堂中应保持肃静的气氛，一方面为老师教学创造良好环境，另一方面也有利于自己专心学习。课堂上要集中注意力，积极发言。有问题未经老师允许不要在座位上大声喊，回答老师的问题时，表情要大方，声音要清晰，不要扭扭怩怩或故意做出滑稽的举止引人发笑。

下课铃响，老师说“下课”后，全班同学起立站好，说“老师再见！”目送老师离去后再自由活动。

3. 学生仪表

在校的学生尚处于求学阶段，因此，学生的仪表应以朴素大方、活泼整洁为原则。

女生的发式以简洁、易梳理为宜，不宜烫发、盘发，以免破坏了女学生清纯、活泼的形象。女生在校的仪容应追求自然美。其实青春、天真的少女肌肤是最美的，即使是参加学校举办的舞会、晚会，也不要化妆化得很浓、很艳。男生的发式也以整齐、干净、富有朝气为宜，不宜留长发、蓄小胡子，以免破坏了青春、健美的形象。

学生的服饰应以色彩鲜明、线条流畅、明快简洁为好，以充分显示出朝气蓬勃的精神面貌。在校内，学生不宜穿过高的高跟鞋，穿戴珠宝气、华丽无比，会显得俗不可耐，与身份不符。当然，衣帽不整、不修边幅或不注意个人卫生，也是不礼貌的。有校服的学生，应按要求穿校服上学。

学生进校门或教室前要检查一下自己的仪表，应衣冠整齐、书包背正、神态严肃，稳步进入。



学校文明礼仪的基本要求

学校文明礼仪是指学校师生员工之间在校相处时待人接物的礼貌行为及应有的仪表仪态的行为规范要求。它有特定的对象，主要指同学之间、师生之间的礼仪。它有特定的应用范围，主要是学生在校内与教师相处，同学与同学之间日常行为，个人仪容、仪表方面的规范要求。

学校文明礼仪不仅是学生应遵守的日常行为规范，而且是做人的基本要求。如同学之间要互相团结、友爱，学生对师长要有礼貌，衣着打扮要符合学生身份，公共场所要注意社会公德等等。

1. 学校文明礼仪有助于维护学生的形象

学生讲究礼貌，注意个人的仪表，衣着得体、朝气蓬勃、积极向上，或活泼、或秀气，朴素大方，塑造一个知书识礼的良好形象，会使学校这块教育圣地显得更加神圣。学生在日常生活中注意学习礼仪，应用礼仪，使自己举止得体、表现不俗，温文尔雅，自然会塑造出自己的完美形象。

2. 学校文明礼仪有助于同学们提高自身综合素质

“教养体现细节，细节展现素质”，日常生活中的一言一行，一举一动都会让人们与他的个人素质联系起来。如果在社会生活中表现得体，往往会得到积极的肯定。所以，要学习礼仪，并把它用之于生活，用之于社会，塑造完美的自我。

3. 学校文明礼仪使同学们更善于正确处理人际关系

人人都有友爱和受人尊敬的需要，无论在家庭关系还是社会关系中，都是如此。孟子说：“敬人者，人恒敬之；爱人者，人恒爱之。”你要别人尊重你，你必须先尊重别人。人们希望自己受到公正、平等的



对待，而这种公正、平等是建立在互相尊重的基础上的。通过学校礼仪教育，能促使同学们尊重他人，完善自我，促进素质的全面提高。“礼仪是所有规范中最小但却是最稳定的规范。”我们在学习与应用礼仪的时候，要以自律为主，以敬人为先。

下面是一首《“礼”字三字经》，我们一起来学习、共勉吧。

人之初	礼为先	不学礼	无以立	知礼仪	遵教导
爱整洁	重仪表	穿校服	有规矩	鞋与袜	俱清洁
上下楼	靠右行	言行雅	举止正	坐立行	精气神
个人事	应自理	勤洗手	常换衣	讲卫生	节水电
对饮食	不拣择	食适可	勿过则	惜粮物	食不语
升国旗	唱国歌	集会时	快静齐	乐活动	遵校规
进校门	守秩序	不拥挤	见师长	先问好	要热情
课堂上	动脑筋	认真听	三百首	经常读	要牢记
课间操	整齐做	好身体	十分钟	不喧哗	不追跑
放学时	路对齐	出校门	守交规	懂礼让	和谐行



和谐的师生关系

尊师重教自古以来就是中国的传统美德，“善之本在教，教之本在师”。教师是知识、伦理道德、价值观念的传授者，在社会上承担着“传道、受业、解惑”的责任，理应受到尊重。古人把老师和知识紧密相连，把尊敬老师放在首位。尊敬老师，是师生和谐相处的基本前提。

1. 问候老师：行礼鞠躬更礼貌

学生要尊重老师，这种尊重首先体现在表面礼节上的尊重，见到老师要有礼貌，能够做到主动热情打招呼，每次上课前主动把讲台擦干净、课间擦干净黑板等小事也能让老师体会到学生的细心。尊重还包括与老师讲话时，语气温和，语调平稳，说话时不要指手画脚。要保持端正的身体，双目注视老师，认真听，不可东张西望，不可将手插在口袋里，或两条腿一颤一抖地晃动。这些看似简单的行为，体现了学生尊重老师的意识。

尊师不仅体现在对老师有礼貌、帮老师拿东西等方面，还体现在对老师辛勤劳动的理解，并用优异的成绩来报答老师的辛勤工作。所以，一声亲切的问候，可以化解老师一天的疲劳。

学生在校内与老师相遇时，应主动向老师行礼问好。学生进老师的办公室或宿舍时，应先敲门，经老师允许后方可进入。在老师的工作、生活场所，不能随便翻动老师的物品。学生对老师的相貌和衣着不应指指点点，要尊重老师的习惯和人格。

与老师交往时行为举止要恭敬，见到老师要鞠躬敬礼让路，同行时要让老师先行。此外，尊敬师长还体现在文明礼貌的称呼上，比如把老师称为恩师、严师、良师等，把老师的话称做是教导、教诲、训诫、赐教等。