

中国职教学会教学指导委员会
全国课改联盟规划教材

生活礼仪

SHENGHUO LIYI



黄宗良 周继键 主 编
罗晓平 周淑泉 副主编



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

中国职教学会教学指导委员会

全国课改联盟规划教材

生活礼仪

主 编：黄宗良 周继键

副主编：罗晓平 周淑泉

本书主编：黄宗良

本书副主编：罗晓平

本书编委：李枚

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书结合学生日常行为实际,对初识礼仪、仪表仪态与礼节、校园公共场所礼仪、学习场所礼仪、活动礼仪、生活礼仪、求职礼仪和家庭礼仪进行了图文并茂、简明清晰的介绍,每类礼仪分若干活动,每一活动均有学习目标、准备与活动步骤,便于教师教学和学生学习,真正将礼仪学习与养成良好文明行为习惯相结合,帮助学生塑造形象、提高修养、建立良好人际关系。

本书坚持以立德树人为宗旨、以能力本位为原则、以学习活动为线索,注重落实行动导向教学思想,具有模块化、活动化特色,适合作为中职学生通用礼仪教材,也可作为礼仪爱好者自学用书。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

生活礼仪 / 黄宗良, 周继键主编. —北京: 电子工业出版社, 2015.8

ISBN 978-7-121-26924-0

I. ①生… II. ①黄… ②周… III. ①礼仪—中等专业学校—教学参考资料 IV. ①K891.26

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第187310号

策划编辑: 施玉新

责任编辑: 郝黎明

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

装 订: 三河市鑫金马印装有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 787×1092 1/16 印张: 9.5 字数: 243.2千字

版 次: 2015年8月第1版

印 次: 2015年9月第2次印刷

定 价: 20.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zltz@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

前言

Preface

本书根据《中等职业学校德育大纲（2014年修订）》关于开展“学生日常行为规范、文明礼仪教育与训练”、“养成良好的……文明行为习惯”要求，结合中职学生认知规律和行为习惯表现实际，坚持以立德树人为宗旨、以能力本位为原则、以现代职教理论为指导、以学习活动为线索，全面落实行动导向教学思想，打破以完整学科知识体系为依据的教材编写桎梏，以“做中学、议中学”为主要学习方式，改“老师”教的材料为“学生”学的材料，具有操作性、实效性、趣味性、新颖性等特点。

模块化的教材结构。全书由八个模块组成，每个模块由若干个学习活动组成。模块化建构突破传统的学科章节体系和系统的知识体系，用模块和学习活动重组学科知识，使知识学习与能力建构有机整合，有利于提高学习效率。

以学习活动为线索。每一活动的编排均以活动步骤为序，教学实施过程简单明晰。通过这些层层递进且具有主题性的师生互动活动，能充分突出学生的主体性，调动学生参与的积极性，彻底克服了传统教材空洞说教的痼疾，使学生在活动过程中获得真切体验和全新感悟，在愉悦的学习过程中掌握知识、养成良好的礼仪习惯。

内容编排丰富有趣。课前明确学习目标、安排学生进行准备；课中在师生互动过程中穿插成果分享、师生共勉、故事赏析、案例分析、角色扮演、情景模拟、技术要领、小贴士、辨析正误等；课后安排主题辩论、实作训练等。

语言文字精炼新颖。本书一改传统教材文字烦琐现象，且力求做到表述新颖。每一模块的学习愿景描述，语言优美，能引发学生思考，激发学生学习兴趣；每一活动开展前的引导语，则娓娓道来，十分亲切；每一礼仪的技术要领通过朗朗上口的礼仪歌形式展现，既增强了趣味性、新颖性，又便于学生记忆、掌握。

集教材和学习手册于一体。本书不仅是一本全新的教材，同时又是一本学习手册。它对学生个体、小组、班级、教师活动情况均通过表格等预留了可记录的空间，便于学生在学习过程中记录和日后保管。它既是学生学习手册，也是学生文明礼仪养成过程的重要档案资料。

注重日常行为习惯培养。本书针对中职学生日常行为习惯实际，把礼仪教学与日常行为习惯培养有机结合，根据学生所处不同环境逐一规范学生言行，同时，通过丰富的学生分析、沟通、合作等活动，有效促进学生综合素质的提升。

本教材的编写，汇聚了多年从事中职学校礼仪教育教学研究的专家、教学管理人員和一线特级教师、骨干教师的智慧，其中：模块一至八分别由周继键、童玲、李枚蓝、徐仕利、唐婕、袁卫清、谢天斌、杨琴编写。本书在编写过程中，还参阅了相关教材和资料，在此一并表示感谢！

由于编者水平和编写时间有限，书中难免有疏漏之处，恳请广大同仁和读者批评指正，并将意见反馈至 383755054@qq.com，以便再版时修正。

编者

2015年6月

模块三 讲分寸 促有序

——校园公共场所礼仪 / 41

活动 1 进出校门礼仪 / 42

步骤一 成果分享 / 43

步骤二 师生共勉 / 43

步骤三 故事赏析 / 44

步骤四 头脑风暴 / 44

活动 2 进出办公室礼仪 / 45

步骤一 成果分享 / 46

步骤二 师生共勉 / 46

步骤三 故事赏析 / 47

步骤四 头脑风暴 / 47

步骤五 情景模拟 / 47

活动 3 行政接待礼仪 / 48

步骤一 成果分享 / 49

模块一 善尊人 赢自尊

——初识礼仪 / 1

活动 1 礼仪就在身边 / 2

步骤一 成果分享 / 3

步骤二 师生共勉 / 3

步骤三 故事赏析 / 4

步骤四 头脑风暴 / 4

步骤五 画龙点睛 / 5

活动 2 礼仪助成功 / 6

步骤一 成果分享 / 7

步骤二 师生共勉 / 7

步骤三 故事赏析 / 8

步骤四 画龙点睛 / 9

活动 3 礼仪伴我行 / 10

步骤一 成果分享 / 11

步骤二 师生共勉 / 11

目 录

Catalog

21 \ 校园公共场所礼仪 / 41

21 \ 校园公共场所礼仪 / 41

模块二 敬长辈 尊师重道

——初识礼仪 / 1

活动 1 初识礼仪 / 1

21 \ 校园公共场所礼仪 / 41

21 \ 校园公共场所礼仪 / 41

21 \ 校园公共场所礼仪 / 41

21 \ 校园公共场所礼仪 / 41

21 \ 校园公共场所礼仪 / 41

21 \ 校园公共场所礼仪 / 41

21 \ 校园公共场所礼仪 / 41

21 \ 校园公共场所礼仪 / 41

21 \ 校园公共场所礼仪 / 41

活动 2 初识礼仪 / 1

21 \ 校园公共场所礼仪 / 41

21 \ 校园公共场所礼仪 / 41

21 \ 校园公共场所礼仪 / 41

21 \ 校园公共场所礼仪 / 41

21 \ 校园公共场所礼仪 / 41

21 \ 校园公共场所礼仪 / 41

21 \ 校园公共场所礼仪 / 41

活动 3 初识礼仪 / 1

21 \ 校园公共场所礼仪 / 41

21 \ 校园公共场所礼仪 / 41

21 \ 校园公共场所礼仪 / 41

21 \ 校园公共场所礼仪 / 41

步骤三 我的礼仪训练 / 12

步骤四 集中展示 / 13

模块二 塑形象 显魅力

——仪表仪态与礼节训练 / 15

活动1 我形我秀 / 16

步骤一 检查个人卫生 / 17

步骤二 规范发型 / 18

步骤三 怪异发型辨识 / 19

步骤四 案例评析 / 20

步骤五 我的发型再设计 / 20

步骤六 着装T台秀 / 21

步骤七 我的学生装 / 22

步骤八 职业装赏析 / 22

步骤九 我的职业装搭配设计 / 23

活动2 我姿我美 / 24

步骤一 成果分享 / 25

步骤二 站姿训练 / 25

步骤三 坐姿训练 / 27

步骤四 走姿训练 / 29

步骤五 蹲姿训练 / 30

步骤六 手势训练 / 31

步骤七 表情训练 / 32

活动3 我礼我习 / 34

步骤一 握手礼训练 / 35

步骤二 招手礼训练 / 36

步骤三 拱手礼训练 / 37

步骤四 鞠躬礼训练 / 38

模块三 讲分寸 促有序

——校园公共场所礼仪 / 41

活动 1 进出校门礼仪 / 42

- 步骤一 成果分享 / 43
- 步骤二 师生共勉 / 43
- 步骤三 情景模拟 / 44
- 步骤四 辨析正误 / 44

活动 2 进出办公室礼仪 / 45

- 步骤一 成果分享 / 46
- 步骤二 师生共勉 / 46
- 步骤三 故事赏析 / 47
- 步骤四 辨析正误 / 47
- 步骤五 情景模拟 / 47

活动 3 行走与休闲礼仪 / 48

- 步骤一 成果分享 / 49
- 步骤二 师生共勉 / 49
- 步骤三 自我反思 / 51
- 步骤四 案例分析 / 52
- 步骤五 辨析正误 / 52

模块四 守规范 提实效

——校园学习场所礼仪 / 53

活动 1 我的青春主战场 / 54

- 步骤一 成果分享 / 55
- 步骤二 情景模拟 / 56
- 步骤三 师生共勉 / 56
- 步骤四 分组讨论 / 57
- 步骤五 文明宣誓 / 57
- 步骤六 美化教室 / 58

活动 2 畅游阅读世界 / 59

- 步骤一 成果分享 / 60

步骤二 自我反思 / 60

步骤三 故事赏析 / 61

步骤四 制订读书计划 / 62

活动 3 驰骋技能天地 / 63

步骤一 成果分享 / 64

步骤二 认识企业规范 / 65

步骤三 故事赏析 / 66

步骤四 自我反思 / 66

模块五 习礼仪 保安全

——校园活动礼仪 / 69

活动 1 集会礼仪 / 70

步骤一 观摩升旗 / 71

步骤二 故事赏析 / 72

步骤三 成果分享 / 72

活动 2 体育活动礼仪 / 75

步骤一 成果分享 / 75

步骤二 师生共勉 / 76

步骤三 案例分析 / 78

活动 3 校外活动礼仪 / 79

步骤一 案例分析 / 80

步骤二 成果分享 / 81

步骤三 春游礼仪提炼 / 81

步骤四 社区服务礼仪提炼 / 82

步骤五 社会实践礼仪提炼 / 83

模块六 崇慎独 促和谐

——校园生活礼仪 / 85

活动 1 食堂礼仪 / 86

步骤一 成果分享 / 87

步骤二 师生共勉 / 87

- 步骤三 故事赏析 / 89
- 步骤四 光盘我行动 / 89

活动2 学生宿舍礼仪 / 90

- 步骤一 案例分析 / 91
- 步骤二 成果分享 / 91
- 步骤三 辨析正误 / 92
- 步骤四 文明宿舍我创建 / 93

活动3 厕所礼仪 / 94

- 步骤一 成果分享 / 95
- 步骤二 师生共勉 / 95
- 步骤三 案例分析 / 97
- 步骤四 厕所文明我行动 / 97

模块七 重细节 助成功

——求职礼仪 / 99

活动1 电话及电子邮件礼仪 / 100

- 步骤一 成果分享 / 101
- 步骤二 师生共勉 / 101
- 步骤三 角色扮演 / 103
- 步骤四 自学拓展 / 103
- 步骤五 讨论总结 / 104
- 步骤六 巩固提高 / 104

活动2 进入与退出面试礼仪 / 105

- 步骤一 成果分享 / 106
- 步骤二 师生共勉 / 106
- 步骤三 讨论总结 / 106
- 步骤四 情景模拟 / 107

活动3 面谈礼仪 / 108

- 步骤一 倾听能力测试 / 109
- 步骤二 学会倾听要领 / 111
- 步骤三 倾听能力训练 / 112

步骤四 成果分享 / 112

模块八 尚孝悌 天地宽

活动一 家庭礼仪 / 115

活动 1 称呼有礼 / 116

步骤一 案例分析 / 117

步骤二 角色扮演 / 117

步骤三 师生共勉 / 117

步骤四 填写表格 / 119

步骤五 辨析正误 / 120

步骤六 情景模拟 / 121

活动 2 进出家门有礼 / 122

步骤一 案例分析 / 123

步骤二 成果分享 / 123

步骤三 角色扮演 / 124

活动 3 家庭拜访有礼 / 125

步骤一 阅读与思考 / 126

步骤二 角色扮演 / 126

步骤三 情景模拟 / 129

步骤四 拓展思考 / 130

活动 4 赴宴有礼 / 131

步骤一 成果分享 / 132

步骤二 入座排序 / 133

步骤三 餐具选用 / 134

步骤四 饮酒饮茶 / 135

步骤五 用餐 / 136

步骤六 情景模拟 / 137

模块一

善尊人 赢自尊 ——初识礼仪

人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不守。
不学礼，无以立。

——孔子

敬人者，人恒敬之。

——孟子

我国素以“礼仪之邦”著称于世，讲“礼”重“仪”是中华民族世代相传的传统美德。礼仪作为人际交往艺术、有效沟通技巧和日常行为规范，可以帮助我们规范言谈举止、学会待人接物，塑造良好形象、赢得社会尊重，助推事业成功、成就精彩人生！

活动 1 礼仪就在身边

目标

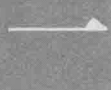
1. 了解礼仪的含义。
2. 理解礼仪就在身边。

准备

1. 将全班分组，明确组内分工（4~6人一组为宜，坐成“U”或“O”、“口”型等。组内可设组长、记录员、发言人、评论员等，定期轮换。下同）。
2. 阅读有关书籍或上网查阅什么是礼仪，并写在下面的横线上：

礼仪是人际交往的名片，被人们誉为创造幸福生活的“通行证”。中职学生要想适应当今社会，实现自我发展，就要学礼仪、懂礼仪、讲礼仪、用礼仪。

步骤

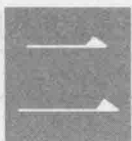


成果分享

请同学们结合课前的准备，谈谈礼仪的含义。



步骤



师生共勉

师生针对每位同学的发言进行点评。

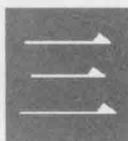
老师和同学对我的课前准备成果的评价：



【小贴士】

“礼”是一种表达尊重的道德规范。“仪”是恰到好处地向别人表示尊重的形式。礼仪是在人际交往中，以约定俗成的方式表达律己敬人的过程。

步骤



故事赏析



请同学们阅读下面的故事，谈谈你从中受到的启发。

进门有“礼”

某公司，凡是有门的地方，总会有这样的现象：走在前面的人进去后总要回头看看后面有没有人进门，如果没有人进门，则会轻轻将门关上；如果有人进门，则会扶着门让后面的人进去，后面的人进去时，总是会向扶门的人说声“谢谢！”

我从中受到的启发：

同学受到的启发中有益于我的观点：

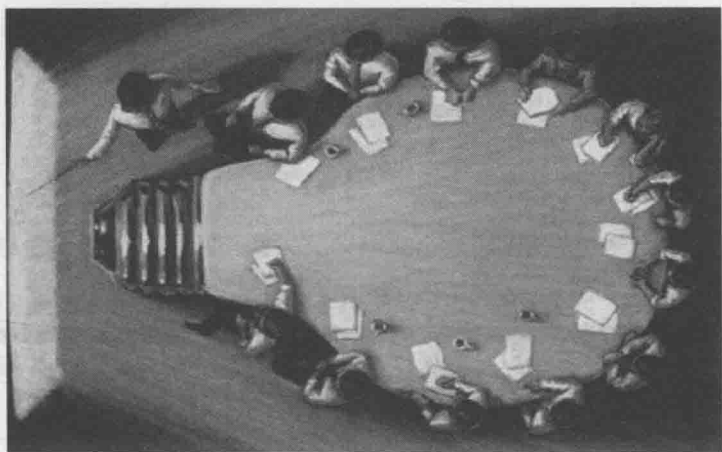
步骤

四

头脑风暴

小组讨论并回答：举例说明礼仪涉及哪些内容，我们什么时候需要讲究礼仪。

我的观点：



同学交流中有益于我的观点：



【小贴士】

我们的生活、学习和工作中处处有礼仪。礼仪涉及穿着、交往、沟通、情商等内容。现代礼仪大致分为政务礼仪、商务礼仪、服务礼仪、社交礼仪、涉外礼仪、外交礼仪等六大方面。

步骤

五

画龙点睛

学生或教师总结：

活动 2 礼仪助成功



目标

1. 理解礼仪与个人形象塑造、成就人生的关系。
2. 培养学习礼仪的兴趣。

准备

收集礼仪帮助个人形象塑造、成功求职创业的典型故事（可以是文字、图片、音视频）。

礼仪是一个人道德修养、交际能力和综合素养的外在表现，是塑造良好个人形象、彰显人格魅力的重要手段，是求职创业、成就精彩人生的助力器。