

文化基因

素养阅读

作文素材

阅读悦成长

德育丛书

阅读悦成长编写组 编

· 文明 ·

大风泱泱

大风泱泱，大潮滂滂。
文明圣火，千古未绝者，
唯我无双。

16—18
岁



CTSS 湖南教育出版社

德育丛书 · 文明 ·

阅读悦成长

大风泱泱

阅读悦成长编写组 编

主 编：黄步高 丁 娜 朱嫦娥

编 委：陈小琴 黄 辉 蒋 新 刘斯逸 刘 薇

毛亚玲 沈思雨 徐辉悬 周 梅

（按姓氏首字母排列）

图书在版编目(CIP)数据

阅读悦成长. 文明. 大风泱泱: 16—18岁 / 阅读悦成长编写组编. -- 长沙: 湖南教育出版社, 2019.3
ISBN 978-7-5539-6581-9

I. ①阅… II. ①阅… III. ①德育—中小学—课外读物 IV. ①G631

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第009621号

阅读悦成长·文明·大风泱泱(16—18岁)

YUEDU YUE CHENGZHANG WENMING DA FENG YANGYANG

阅读悦成长编写组 编

责任编辑: 舒佩霞 李欣 姚晶晶

出版发行: 湖南教育出版社(长沙市韶山北路443号)

网 址: <http://www.bakclass.com>

微 信 号: 贝壳网教育平台

电子邮箱: hnjycbs@sina.com

客服电话: 0731-85486979

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 湖南天闻新华印务有限公司

开 本: 710×1000 16开

印 张: 6

字 数: 100000

版 次: 2019年3月第1版

印 次: 2019年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5539-6581-9

定 价: 18.00元

本书若有印刷、装订错误, 可向承印厂调换。

前言

良知，是一种柔软的力量！

我们正处在一个激荡变革的时代，每个人都在苦寻自由的翅膀和心灵的灯塔，处在成长过程中的青少年尤其如此。若想拥有一双自由的翅膀，若想拥有一座心灵的灯塔，就必须拥有知识和良知。

知识，让我们具有广度和深度，让我们拥有服务社会的能力；而良知，让我们具有厚度和高度，会给我们一种柔软的力量，如水如风，迎战人生的千难万险，进而更好地服务社会。

知识可以从老师、书本或网络获得，而良知却需要从文明传统中萃取。

在浩瀚的中华文明基因中，老子告诉了我们“上善若水”的通达；孔子告诉了我们“己所不欲，勿施于人”的谦厚；清代大学士张英用“一纸书来只为墙，让他三尺又何妨”，展示着他的气度与胸怀；爱国将领岳飞以“待从头收拾旧山河”的铁血丹心，书写着精忠报国的篇章……

时至今日，当我们为驻守边关的战士们感动时，向烈日下工作的劳动者致敬时，向操劳一生的父母报恩时，为日益强大的祖国而热泪盈眶时……点点善行，汇集成江河，这都是良知赋予人以触及灵魂的力量！

由此，我们可知文明的血脉没有变，千百年来它风采依旧、风骨犹存。

丰厚的中华文明是滋养华夏儿女的精神宝库。我们所遴选的12个主题，可

以说是中华文明 12 个优秀的基因，同时也是触及每个人心灵的 12 个问题，更是社会主义核心价值观的另一种表达。愿它们能成为青少年照亮人生、叩问真理、追求自由的心灵灯塔。

为满足青少年多元化、品质化的课外阅读需求，“阅读悦成长”系列丛书采用“分级阅读”的模式宏观布局，面向 6~18 岁的青少年读者群，按年龄特点逐级开发，从不同角度关照青少年的心灵成长。同时，为保证本套丛书质量，我们还约请浙江大学教授、长江学者李建华，湖南师范大学伦理学教授张怀承，长沙市政治名师工作室首席名师方俊和湖南省委宣传部副部长肖君华等对书稿进行审定，以确保书稿的科学、质优、好读。

青少年在身体成长的过程中，心智也在成长，我们希望这套丛书在青少年心智成长的过程中能起到“启蒙”的作用，把处于懵懂状态下的孩子唤醒，逐渐地以知识和良知让他们获得自由的翅膀、心灵的灯塔，以便在未来的日子里能继续追慕真理、畅享自由！

目录

MULU

文明,源于历史

礼与中华文明 /3

谈中餐礼仪 /7

传统礼仪文化的传承与创新 /19

文明,美于内在

个人素质的一小步,民族素质的一大步 /27

奢华与教养 /35

出境旅游:你,就是中国 /39

“成熟富人”与“成熟穷人” /43



文明,始于足下

宁可“假礼貌”,也不真粗鲁 /49

爱心是文明的前提 /53

文明的尺度 /57

如何装一个文明人 /65

文明,基于做人

南怀瑾论人 /75

李沅光明正大不奏密报 /78

做人做事三层次 /83

最好的教养就是不让人难堪 /86



文明， 源于历史





中国是礼仪之邦，经过长期的历史演进与文化积累，形成了洋洋大观的礼仪文化。一个人的言语举止、待人接物是其自身修养的外在表现。其直接体现的，便是礼仪文明。中华礼仪有着鲜明的东方特色。因此，知晓、学习传统礼仪，不仅是自身修养的一部分，文化继承的一部分。





礼与中华文明

礼是中国传统文化的核心，也是中华文明的主要标志，在中华文明史上，礼的地位十分显著。“人无礼则不生，事无礼则不成，国家无礼则不宁。”（《荀子·修身》）一个没有礼仪规范的社会，往往是个文明程度不高甚至是不文明的社会。礼，是中华民族数千年文明的基础，是中华文明得以绵延不绝的重要保障。

“衣冠上国，礼仪之邦”的由来

古人有言：“中国有礼仪之大，故称夏；有服章之美，谓之华。”（《左传·定公十年，尽十五年》）古代华夏民族以丰富的礼仪文化受到周边其他民族乃至世界人民的赞誉。在古代，外国友人来到中国，看到中国人普遍接受着礼仪的教化与熏陶，在言行

举止上以符合礼仪的规范为美德，为人谦恭温和，相互间以礼相待，他们心里发出由衷的赞叹，称中国为“礼仪上国”。自三国时代起，就陆续有韩国、日本乃至东南亚一些国家，派出使节前来中国，学习中国的礼仪文化。明朝中后期，西方传教士来到中国，他们在中国传教的同时，也学习中国文化，将中国文化的经典翻译介绍到欧洲去，17—18 世纪，欧洲的不少思想家如法国的伏尔泰、魁奈，英国的坦布尔等都曾赞美过中国文化。

具有礼仪文明是中国的重要特征。在古人看来，中华之所以为中华、中国之所以为中国，就在于我们有圣贤之教，仁义之施，衣冠威仪，习俗孝悌，居身礼义。《战国策》中说，中国是聪明睿智之人居住之地，是万物财用产生之地，是贤圣教化过的地方，是普遍施仁行义的地方，是诗书礼乐运用的地方。《唐律疏议》中说，中华即中国，中国即中华，因为居身礼义，中国之所以为中国，中华之所以为中华。如果失去了礼义，在古人看来中国将不中国，中华亦非中华。

礼仪文明与中华文明

礼仪文明是中国传统文化的基本特征，是中国传统文化的外在表现形式和内在本质。自古以来，中国的家庭、家族、社会、



国家乃至天下，都是按照“礼”的原则建立和运行的，从国家的典章制度到人们的服饰、言谈举止等，无不贯穿着礼。中华民族之所以被称为“礼仪之邦”，正是因为我们有知礼、习礼、守礼、重礼的优良传统，“仁、义、礼、智、信”历来是中华民族传统美德的核心价值观理念和基本要求。也正因如此，中华文明成为世界上唯一没有中断的文明。

中华文明自古以来就被称作礼仪文明，礼是中华数千年文明史一以贯之的要素，也是中华文明区别于其他古代文明的最主要的特征。对中华文明来说，其最有特色和实质性意义的内涵不是器物，不是宗教，而是礼仪文化。儒家把“礼”作为区分人与禽兽、文明与野蛮的标准。在古代中国，历代政治家、思想家也都对礼推崇备至。

关于礼对中国人的影响，外国人也深有感触。1872年来华的美国传教士明恩溥在《中国人的气质》中这样写道：“中国人成功地使礼节像他们的教育一样，成为一种与生俱来的本能。这个民族的先哲们使种种繁文缛节成了人们日常交往中不可缺少的组成部分。而在西方国家，只有在宫廷和外交活动中还使用这样烦琐的礼节。……中国人凭着精准的本能总能意识到何时是恰当的时机。在这种情况下，一个中国人竟不知道怎样才是举止得体，就会像一个受过教育的西方人不知道九九得几一样，是荒

谬可笑的。”这段话说得形象而直观。可以说，礼，早已成为一种文化基因，每个中国人身上都有着深深的中华礼仪文化的烙印。

中华文明之所以是中华文明，就是因为我们有独特的、与西方礼仪迥然不同的中华礼仪文化。礼仪文明是中华文明的重要支撑，中华文明正是因为有“礼”而彰显出其独特的魅力。没有礼，中华文明就失去了中华特色，就不再是中华文明。我们中国人素来以拥有礼乐教化而自豪，并把它视为区别中华文明与其他文明的基本标志。因此我们说，礼仪文明是中华文明的重要特征，礼仪文明存则中华文明的这一标志存，礼仪文明亡则中华文明的这一标志亡。



谈中餐礼仪

中餐礼仪，是中华饮食文化的重要组成部分，自古以来就有传承。学习中餐礼仪，不仅有助于个人素质的提高，更是对祖国文化的继承和学习。清朝的大才子袁枚写过一本书叫《随园食单》，就饮食的传统和文化有过很详细的介绍。

就餐形式

一般来说，常见的就餐形式包括宴会、家宴、便餐、工作餐等，我们接下来将一一加以介绍。

1. 家宴。相对于正式宴会而言，家宴最重要的是要制造亲切、友好、自然的气氛，使宴会的宾主双方轻松、自然、随意，彼此增进交流，加深了解，促进信任。

通常，家宴在礼仪上往往不做特殊要求。为了使来宾感受到主人的重视和友好，基本上要由女主人亲自下厨烹饪、男主人充当服务员或男主人下厨、女主人充当服务员，来共同招待客人，使客人产生宾至如归的感觉。

客人要按主人邀请的时间准时赴宴。除酒会外，一般宴会都请客人提前半小时到达。如因故在宴会开始前几分钟到达，不算失礼。但迟到就显得对主人不够尊敬，算非常失礼了。

当走进主人家或宴会厅时，应首先跟主人打招呼。同时。对其他客人，不管认不认识，都要微笑点头示意或握手问好；对长者要主动起立，让座问安；对女宾要举止庄重，彬彬有礼。

入席时，自己的座位应听从主人或招待人员的安排，因为有的宴会主人早就安排好了。如果座位没定，应注意正对门口的座位是上座，背对门口的座位是下座。应让身份高者、年长者以及女士先入座，自己再找适当的座位坐下。

入座后坐端正，脚踏在本人座位下，不要任意伸直或两腿不停摇晃，手肘不得靠桌沿，或将手放在邻座椅背上。入座后，不要旁若无人，也不要眼睛直盯盘中菜肴，显出迫不及待的样子，可以和同席客人简单交谈。

用餐时应该着正装，不要脱外衣，更不要中途脱外衣。一般是主人示意开始后再用餐。就餐的动作要文雅，夹菜动作要轻。



而且要把菜先放到自己的小盘里，然后再用筷子夹起放进嘴里。送食物进嘴时，要小口进食，两肘向后靠，不要向两边张开，以免碰到邻座。不要在喝饮料、喝汤时发出声响。用餐时，如要用摆在同桌其他客人面前的调味品，先向别人打个招呼再拿；如果太远，要客气地请人代劳。如在用餐时非得需要剔牙，要用左手或手帕遮掩，右手用牙签轻轻剔牙。

喝酒的时候，一味地给人劝酒、灌酒，吆五喝六，特别是给不胜酒力的人劝酒、灌酒，都是失礼的表现。

如果宴会没有结束，但你已用好餐，不要随意离席，要等主人和主宾餐毕先起身离席，其他客人才能依次离席。

2. 宴会。通常指的是以用餐为形式的社交聚会。可以分为正式宴会和非正式宴会两种类型。正式宴会，是一种隆重而正规的宴请。它往往是为宴请专人而精心安排的大型聚餐活动，一般在比较高档的饭店或是其他特定的地点举行，讲究排场与气氛。对于到场人数、穿着打扮、席位排列、菜肴数目、音乐演奏、宾主致词等，往往都有十分严谨的要求和讲究。非正式宴会，也称为便宴，也适用于正式的人际交往，但多见于日常交往。它的形式从简，偏重于人际交往，而不注重规模、档次。一般来说，它只安排相关人员参加，不邀请配偶，对穿着打扮、席位排列、菜肴数目往往不做过高要求，而且也不安排音乐演奏和宾主致词。

3. 便餐。也就是家常便饭。用便餐的地点往往不同，礼仪讲究也最少。只要用餐者讲究公德，注意卫生、环境和秩序，在其他方面就不用介意过多。

4. 工作餐。是在商务交往中具有业务关系的合作伙伴，为进行接触、保持联系、交换信息或言谈生意而用用餐的形式进行的商务聚会。它不同于正式的工作餐、正式宴会和亲友们的会餐。它重在以餐会友，创造出有利于进行进一步接触的轻松、愉快、和睦、融合的氛围；是借用餐的形式继续正在进行的商务活动，把餐桌当成会议桌或谈判桌。工作餐一般规模较小，通常在中午举行，主人不用发正式请柬，客人不用提前向主人正式进行答复，时间、地点可以临时选择。出于卫生方面的考虑，最好采取分餐制或公筷制的方式。

在用工作餐的时候，还会继续进行商务上的交谈。但需要注意的是，这种情况下不要像在会议室一样，进行录音、录像，或是安排专人进行记录。非有必要进行记录的时候，应先获得对方首肯。千万不要随意自行其是，好像对对方不信任似的。发现对方对此表示不满的时候，更不可以坚持这么做。

工作餐是主客双方的“商务言谈餐”，所以不适合有主题之外的人加入。如果正好遇到熟人，可以打个招呼，或是将其与同桌的人互做下简略的介绍。但不要擅作主张，将朋友留下。万一