

SUZHIIJIAOYU  
JING DIAN WEN KU

83

# 素质教育 经典文库



内蒙古人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

素质教育经典/李元秀. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2007. 4

ISBN 978 - 7 - 204 - 08963 - 5

I. 素… II. 李… III. 素质教育—青少年读物 IV.

G40 - 012

中国自版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 044511 号

素质教育经典文库(全 100 册)

主 编 李元秀

责任编辑 乌恩

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京市鸿鹄印刷厂

开 本 850 × 1168 1/32

印 张 360

版 次 2007 年 4 月第 1 版

印 次 2007 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 08963 - 5/G · 2468

定 价 1480.00 元(全 100 册)

如发现印装量问题,请与我社联系 联系电话:(0471)4971562 4971659



SUZHIJIAOYU

JING DIAN WEN KU

素质教育经典文库

## 前 言

素质教育经典文库是从人类历史五千年文明发展、衍演为主脉,纵览社会、历史、科技、人文、哲学、文化、艺术、人物等二十多个领域的林林总总,全面系统阐述人类发展变化的各个领域,为提高学生全面综合知识的素质教育精品知识读物。

素质教育经典文库从弘扬人类发展变化的主旋律为基准,客观、详实阐述各个领域的发展历史、内涵构成等一系列时空。评论原素,给青少年读者以客观点睛式导读,以便使其准确把握各个领域深邃而正确的知识点。

每一则短小的故事都蕴含着深刻的大道理,不积小流,无以成江河;不积跬步,无以至千里。教育是一个渐深的过程,抛弃理念上的说教,用一个个精彩的小故事去感动你、震撼你,这或许就是我们素质教育的初衷。



素质教育经典文库着力解读人文及历史、层面的史实,目的在于使读者懂得历史,获得丰富知识,启迪智慧,从而更好地品读文明、享用文明。

素质教育经典文库正是为了丰富学子的阅读生活,不断汲取营养,提高人生目标的品味而精心编写的。以不同角度和层次释读剖解学习型人生智慧及模式。

素质教育经典文库以学生的阅读及审美思维入手,收集了近千个充满隽永而充满哲理的故事,蕴含了人生历程的诸多阶段,品读中咀嚼人生真谛。



SUZHIJIAOYU  
JING DIAN WEN KU

素质教育经典文库

## 目 录

1. 整洁端庄的仪容礼仪 ..... (1)
2. 健康饱满的站姿礼仪 ..... (4)
3. 自信练达的坐姿礼仪 ..... (7)
4. 富于魅力的走姿礼仪 ..... (10)
5. 意涵丰富的手势礼仪 ..... (12)
6. 诚恳谦逊的眼神礼仪 ..... (15)
7. 自然得体的微笑礼仪 ..... (18)
8. 恰到好处的化妆礼仪 ..... (20)
9. 审美与教养合一的服饰礼仪 ..... (23)
10. 繁简适度的介绍礼仪 ..... (26)
11. 礼貌热情的握手礼仪 ..... (29)
12. 表达礼貌与尊重的名片礼仪 ..... (32)
13. 情感与沟通的称呼礼仪 ..... (35)
14. 恰当得体的交谈礼仪 ..... (37)
15. 礼貌简洁的电话礼仪 ..... (39)
16. 个性而得体的 E-mail 礼仪 ..... (42)



17. 为人师表的教师礼仪 ..... (45)
18. 恰好其份的学生仪表礼仪 ..... (48)
19. 怎样与老师交往 ..... (51)
20. 怎样拜访老师 ..... (54)
21. 怎样把握同学之间的礼仪 ..... (56)
22. 怎样与异性同学交往 ..... (58)
23. 文明有序的课堂礼仪 ..... (61)
24. 修养与公德并举的图书馆礼仪 ..... (65)
25. 安全而有序的实验室礼仪 ..... (67)
26. 礼貌而文明的校办室所礼仪 ..... (70)
27. 文明互谅的用餐礼仪 ..... (73)
28. 宽容有序的宿舍礼仪 ..... (76)
29. 守纪而文明的运动会礼仪 ..... (79)
30. 互爱互谅的夫妻礼仪 ..... (82)
31. 互助互尊地婆媳礼仪 ..... (85)
32. 恭敬孝顺的婿与岳父亲礼仪 ..... (88)



## 1. 整洁端庄的仪容礼仪

良好的仪容给人以端庄、稳重、大方的印象,有助于人际交往的成功。

仪容是指一个人的容貌,是社交礼仪中不可忽视的重要因素。为了保持美好的容貌,首先要注意仪容卫生,养成良好的卫生习惯。仪容卫生包括以下五个方面的内容:

### (1) 面容清洁

首先,一定要做到每天早晚洗脸,彻底清除附在面部的污垢、汗渍等不洁之物。

其次,用餐后、出汗后、外出后都要即刻洗脸。

再次,男士应剃净胡须、刮齐鬓脚、剪短鼻毛,不留小胡子和鬓角;女士可适当化妆,但以浅妆、淡妆为宜,不可浓妆艳抹,并避免使用气味浓烈的化妆品。

### (2) 口腔清洁



牙齿洁白、口腔无异味是讲究礼仪的先决条件。保持牙齿清洁,首先要坚持每日早晚刷牙。最好养成饭后三分钟内刷牙的好习惯。刷牙时不可敷衍了事,应顺牙缝方向上下刷,全面刷。平时饭后最好不要剔牙,切忌不加掩饰地当众剔牙。在工作前不能喝酒,不要食葱、蒜、韭菜、腐乳之类气味刺鼻的食物,以免引起他人反感。

### (3) 鼻腔清洁

鼻子处于五官中心部位,是面部最突出的部分。保持鼻腔的清洁,不要随便吸鼻子、擤鼻涕,也不要用手挖鼻孔。有些人鼻毛过长、过旺,甚至长到鼻孔外面,有碍美观,可以用小剪刀剪短,不要当众去拔。

### (4) 头发清洁

头发要勤于梳洗,发型要朴素大方。男士无论头发多短,早上起来一定要梳头;女士发型发式应该美观、大方,佩戴的发卡、发带式样应该庄重大方。要经常洗头,不要让头发显得油腻或者有很多头皮屑,这样都会给人一种邋遢的感觉。

### (5) 手的清洁





要随时随地清洁自己的双手,使之处于干净状态。尤其要经常修剪与洗刷指甲,不让污垢残存。一般涉外活动,不要留有长指甲,也不要涂有色指甲油。当众修剪指甲或用牙齿啃指甲,是一种既不卫生,也不雅观的行为。



在人际交往中,如果衣冠不整、不修边幅、憔悴潦倒,只能被他人认为是生活懒散、作风拖沓、责任感不强、不尊重别人的人。



## 2. 健康饱满的站姿礼仪

良好的站姿是一个人身体的健康、精神饱满的体现,也是培养优美仪态的起点。

站姿是人们日常生活中第一引人注意的姿势。它是仪态美的起点,又是发展不同动态美的基础。

### (1) 基本站姿

站立时:头要正,肩要平,背要直,胸要挺,腹要收,臀要提,腰要直,指并拢,手下垂,脚跟相靠,双目平视,嘴唇微闭,面带笑容。

站立时:竖看有直立感,即以鼻子为中线的人体应大体成直线;横看要有开阔感,即肢体与身段应给人以舒展感;侧看要有垂直感,即从身与颈相接处,后脑勺、肩、臀、小腿肚、脚跟成一直线,给人挺拔的感觉。

### (2) 商务工作中常见的两种站姿

A. 肃立身体直立,双手置于身体两侧,双膝并



拢,双腿直立,脚掌分开呈“V”形,下颌微收,双目平视,面带微笑。

B. 直立由于性别的差异,男性的立姿要稳健,所谓“站如松”,以显出男性刚健、强壮、英武、潇洒的风采;女性的立姿要柔美,所谓“亭亭玉立”,以体现女性轻盈、妩媚、娴静、典雅的韵味。

男士:双脚平行分开,两脚间距离不超过肩宽,以 20cm 为宜,两手手指自然并拢,右手搭在左手上,轻贴腹部;也可两脚跟相靠,脚尖展开呈  $60^{\circ} - 70^{\circ}$ ,两手叠放在背后;或两脚展开呈  $90^{\circ}$ ,右脚向前将脚跟靠于左脚内侧中间位置,成右丁字步,左手背后,右手下垂,或站左丁字步,手势相反。

女士:两脚并拢,或两脚尖略展开或站右侧丁字步,两手自然并拢,大拇指交叉,右手放在左手上,轻贴腹前,身体重心可放在双脚上,也可放在一只脚上,通过重心移动减轻疲劳。注意双腿基本并拢,不可叉开。但是脚位应与服装相适应,穿紧身短裙,脚跟靠紧,脚掌分开呈“V”状或“Y”状(即丁字步);穿礼服或旗袍,可双脚微分。

素质教育经典文库

SUZHILIAOYU

JING DIAN WEN KU



站立时,尽量避免歪脖、斜腰、屈腿,尤其是蹶臀、挺腹,以免给人留下轻浮、缺乏教养的印象。



### 3. 自信练达的坐姿礼仪

良好的坐姿传递着自信练达、友好诚挚、积极热情的信息,同时也展示着高雅庄重、尊敬他人的良好风范。

现代生活中无论是伏案工作、参加会议、会客交谈、娱乐休息都离不开坐。端庄优雅的坐姿可以表现出一个人的静态美感。

#### (1) 基本坐姿

A. 入座时,要轻要稳,动作协调从容,不要赶路,以免“抢座”。就座时,应转身背对座位,如距离较远,走到座位前转身后,右脚向后退半步,待腿部接触座位边缘后,轻轻坐下。女士若着裙装入座,应用双手拢平裙摆再坐下。一般应从座位的左边入座。

B. 落座后上体自然挺直,双膝自然并拢,双脚平正放松,两臂自然弯曲,双手放在膝上,也可放在椅



上或沙发扶手上,掌心向下。目视前方,面容平和。

C. 正式场合,一般不应坐满座位。通常是坐满椅子的  $\frac{2}{3}$  或  $\frac{1}{2}$  的位置,脊背轻靠椅背。

D. 离座时,要自然稳当。右脚向后收半步,而后起立。动作不可过猛,惊吓他人。同入座一样,要自左离开。

E. 谈话时,身体可以有所侧重,但要注意上体与腿的协调配合。

## (2) 常见的三种坐姿

A. 正坐式。双腿并拢,上身挺直、头部端正,两脚略向前伸,双手手指并拢叠放在双膝上,略靠近大腿根部。男士双膝可略分开,但不应宽于其肩,小腿垂直地面呈  $90^\circ$ ,双手放在两膝上,或椅子的扶手上。

B. 侧坐式。上身挺直,两膝并拢,双腿斜放,与地面构成  $45^\circ$  夹角为最佳,侧坐时,双手宜叠放或以相握的姿势放置于身体侧面的那条大腿上。

C. 重叠式。上身挺直,坐正,两腿交叉重叠,将上面的小腿向里收,脚尖向下、切忌脚尖朝天,并上下抖动。



SUZHILIAOYU

JING DIAN WEN KU

素质教育经典文库



坐姿的关键在于入座者下肢与上身体位的协调配合,尤其是双腿与双脚的摆法,坚持“坐勿箕”的原则。



## 4. 富于魅力的走姿礼仪

正确而富有魅力的走姿尤如一首动人的抒情诗,能表现出一个人的风采和韵味;使身体放出迷人的光彩。

走姿就是人们行走的姿势、体态。它是站姿的延续动作,是在站姿的基础上展示人的动态美的极好手段。

### (1) 基本步姿

正确的步姿是以端正站姿为基础的。其基本要求是:上体正直、双眼平视、头部端正、胸部挺起、收腹立腰、肩平不摇。

起步时,身体稍向前倾,双臂自然摆动,摆动幅度以  $30^{\circ}$  为宜,行走时正常的步幅为约一脚之长,即前脚脚跟与后脚脚尖二者相距为一脚长。行走时两脚内侧行走的线迹基本为一条直线。行走速度男士每分钟约 108 - 118 步左右,女士每分钟 118 -





120 步左右。

行走时,膝盖和脚腕要富于弹性,腰部应成为身体重心移动的轴线,双臂应自然轻松一前一后地摆动,保持身体各部位之间动作的和谐,使自己走在一定的韵律之中,显得自然优美,否则就失去节奏感。

## (2) 男女的步态风格应有区别

男士的步履应雄健、有力、潇洒、豪迈、步伐稍大,展现出刚健、英武的阳刚之美;女士的步履应为轻捷、蕴蓄、娴雅、飘逸、步伐略小,展示出温柔、娇巧的阴柔之美。要切记:男不扭腰,女不扭臀。



行走时,不要左顾右晃、左摇右摆,也不能弯腰驼背、步履蹒跚,更要改掉“内八字”和“外八字”的不良步态。