

中天高级中学 校本研修读本

徐福民 斯飞鸣 葛世平 编著

吉林人民出版社

目 录

上篇：学生素质修炼指南

社会主义荣辱观：“八荣八耻”	3
中小学生守则	3
中学生日常行为规范	3
中天高级中学学生应具有的理念	5
中天高级中学师生礼仪规范（学生篇）	7
中天高级中学荣誉申报制实施方案	17
学生违纪处分条例	22
中天高级中学班团干部职责	27
中天高级中学学生课前准备常规	30
中天高级中学学生听课规范	31
中天高级中学学生课后复习常规	31
中天高级中学学生自修课规范	32
中天高级中学学生作业规范	33
中天高级中学学生考试规范	33
中天高级中学实验课课堂规则	34
中天高级中学体育课课堂规则	34
中天高级中学学生用膳规范	34
关于在教学区禁吃零食的规定	35
中天高级中学学生公寓规范	35
校园环境卫生管理的规定	36
中天高中学生安全工作须知	39
《弟子规》原文及解释	40
诸葛亮《戒子书》（附译文）	45

曾国藩《戒子书》(附译文)	45
天下兴亡 我的责任	47
洛克菲勒给儿子的信	51
背着母亲上学(一)	52
背着母亲上学(二)	53
带着爷爷拼高考	54
最不受老师欢迎的九类学生	57
中华人民共和国未成年人保护法(节选)	59
中华人民共和国预防未成年人犯罪法(节选)	62
100 元钱换来了什么? /赵旦红	64
一失足成千古恨/张海华	65
君子爱财 取之有道/杨兰艳	65
别让网络伤了自己/马丽梅	66
讲“哥们义气”要不得/赵伟斌	67
唆使作伪证的苦果/金福阳	67

中篇：教师素质修炼指南

中天高级中学教师守则	71
实行精细管理 提高教育质量	72
第一章 理念篇	75
第二章 教学与科研篇	78
第三章 管理篇	92
第四章 礼仪篇	110
第五章 他山篇	122

下篇：教子有方

第一章 父母是孩子的第一任教师	151
第二章 家庭是孩子的第一所学校	163
第三章 家庭教育基本规范	176
第四章 家庭教育的基本策略	194
第五章 家长要微笑着面对高考	219

上 篇

學生素質修煉指南

社会主义荣辱观：“八荣八耻”

以热爱祖国为荣、以危害祖国为耻，以服务人民为荣、以背离人民为耻，
以崇尚科学为荣、以愚昧无知为耻，以辛勤劳动为荣、以好逸恶劳为耻，
以团结互助为荣、以损人利己为耻，以诚实守信为荣、以见利忘义为耻，
以遵纪守法为荣、以违法乱纪为耻，以艰苦奋斗为荣、以骄奢淫逸为耻。

中 小 学 生 守 则

- 一、热爱祖国，热爱人民，热爱中国共产党。
- 二、遵守法律法规，增强法律意识。遵守校规校纪，遵守社会公德。
- 三、热爱科学，努力学习；勤思好问，乐于探究，积极参加社会实践和有益的活动。
- 四、珍爱生命，注意安全，锻炼身体，讲究卫生。
- 五、自尊自爱，自信自强，生活习惯文明健康。
- 六、积极参加劳动，勤俭朴素，自己能做的事自己做。
- 七、孝敬父母，尊敬师长，礼貌待人。
- 八、热爱集体，团结同学，互相帮助，关心他人。
- 九、诚实守信，言行一致，知错就改，有责任心。
- 十、热爱大自然，爱护生活环境。

中学生日常行为规范

一、自尊自爱，注重仪表

1. 维护国家荣誉，尊敬国旗、国徽，会唱国歌，升降国旗、奏唱国歌时要肃立、脱帽、行注目礼，少先队员行队礼。
2. 穿戴整洁、朴素大方，不烫发、不染发、不化妆、不佩戴首饰，男生不留长发，女生不穿高跟鞋。
3. 讲究卫生，养成良好的卫生习惯，不随地吐痰，不乱扔废弃物。
4. 举止文明，不说脏话、不骂人、不打架、不赌博、不涉足未成年人不宜的活动和场所。
5. 情趣健康，不看色情、凶杀、暴力、封建迷信的书刊、音像制品，不听不唱不健康歌曲，不参加迷信活动。
6. 爱惜名誉，拾金不昧，抵制不良诱惑，不做有损人格的事。
7. 注意安全，防火灾、防溺水、防触电、防盗、防中毒等。

二、诚实守信，礼貌待人

8. 平等待人，与人为善。尊重他人的人格、宗教信仰、民族风俗习惯。谦恭礼让，尊老爱幼，帮助残疾人。
9. 尊重教职工，见面行礼或主动问好，回答师长问话要起立，给老师提意见态度要诚恳。
10. 同学之间互相尊重、团结互助、理解宽容、真诚相待、正常交往，不以大欺小，不欺侮同学，不戏弄他人，发生矛盾多做自我批评。

11. 使用礼貌用语，讲话注意场合，态度友善，要讲普通话。接受或递送物品时要起立并用双手。

12. 未经允许不进入他人房间、不动用他人物品、不看他人信件和日记。

13. 不随意打断他人的讲话，不打扰他人学习工作和休息，妨碍他人要道歉。

14. 诚实守信，言行一致，答应他人的事要做到，做不到时表示歉意，借他人钱物要及时归还。不说谎、不骗人、不弄虚作假，知错就改。

15. 上、下课时起立向老师致敬；下课时，请老师先行。

三、遵规守纪，勤奋学习

16. 按时到校，不迟到、不早退、不旷课。

17. 上课专心听讲，勤于思考，积极参加讨论，勇于发表见解。

18. 认真预习、复习，主动学习，按时完成作业，考试不作弊。

19. 积极参加生产劳动和社会实践，积极参加学校组织的其他活动，遵守活动的要求和规定。

20. 认真值日，保持教室、校园整洁优美。不在教室和校园内追逐打闹喧哗，维护学校良好秩序。

21. 爱护校舍和公物，不在黑板、墙壁、课桌、布告栏等处乱涂改刻画。借用公物要按时归还，损坏东西要赔偿。

22. 遵守宿舍和食堂的制度，爱惜粮食，节约水电，服从管理。

23. 正确对待困难和挫折，不自卑、不嫉妒、不偏激，保持心理健康。

四、勤劳俭朴，孝敬父母

24. 生活节俭，不互相攀比，不乱花钱。

25. 学会料理个人生活，自己的衣物用品收放整齐。

26. 生活有规律，按时作息，珍惜时间，合理安排课余时间，坚持锻炼身体。

27. 经常与父母交流生活、学习、思想等情况，尊重父母意见和教导。

28. 外出和到家时，向父母打招呼，未经家长同意，不得在外住宿或留宿他人。

29. 体贴帮助父母长辈，主动承担力所能及的家务劳动，关心照顾兄弟姐妹。

30. 对家长有意见要有礼貌地提出，讲道理，不任性、不要脾气、不顶撞。

31. 待客热情，起立迎送。不影响邻里正常生活，邻里有困难时主动关心帮助。

五、严于律己，遵守公德

32. 遵守国家法律，不做法律禁止的事。

33. 遵守交通法规，不闯红灯，不违章骑车，过马路走人行横道，不跨越隔离栏。

34. 遵守公共秩序，乘公共交通工具主动购票，给老、幼、病、残、孕及师长让座，不争抢座位。

35. 爱护公用设施、文物古迹，爱护庄稼、花草、树木，爱护有益动物和生态环境。

36. 遵守网络道德和安全规定，不浏览、不制作、不传播不良信息，慎交网友，不进入营业性网吧。

37. 珍爱生命，不吸烟、不喝酒、不滥用药物，拒绝毒品。不参加各种名目的非法组织，不参加非法活动。

38. 公共场所不喧哗，瞻仰烈士陵园等相关场所保持肃穆。

39. 观看演出和比赛，不起哄滋扰，做文明观众。

40. 见义勇为，敢于斗争，对违反社会公德的行为要进行劝阻，发现违法犯罪行为及时报告。

中天高级中学学生应具有的理念

——没有共同的理念，就没有学校的凝聚力和战斗力，学校的稳定和发展就失去了

基础

中天高中的学校文化是中天企业文化与学校实际相结合的产物，是中天高中全体师生智慧的结晶，是随实践的发展而不断发展的。办学理念是学校文化的核心，反映了学校特色和发展趋势，是学校的精神支柱和宝贵的无形资产，是学校保持良好的精神状态和竞争力的重要源泉。

加强学校文化建设，其首要的问题是培育独具特色的学校理念，培育和推广广大师生认同的优秀学校理念。

一、核心理念：诚信、务实、创新、领先

“诚”是百德之首，“信”为立校之本。“诚信”是中天高中学生最基本的行为准则，是处世立业之根本。我们谨记“无信不立，无诚不行”，言必信，行必果。

“务实”是中天高中学生工作和学习的品格。我们重实干、求实效，不尚空谈，不图虚名。我们始终坚持以我做起，从现在做起，从点滴做起，铸就学校的辉煌。

“创新”是学校发展之源和不竭动力。创新就是实事求是，解放思想，打破陈规陋习，使自己的思想、能力适应变化了的客观实际。创新包括思维创新、体制创新、学习创新。检验真创新还是假创新的唯一标准就是实践。

“领先”是学校追求的目标。只有领先一步，才能掌握主动权。“领先”这一目标建立在“诚信、务实、创新”的基础上，“诚信、务实、创新”也必须围绕“领先”这一目标。

二、校训：尚德求真 奋发向上

“尚德”是指崇尚和敬畏道德。人无德不立，校无德不兴。尚德就是要求中天高中的每一位师生都要继承和发扬中华民族优良的道德传统，恪守公民道德、职业规范和家庭美德。做一个高尚的人，一个纯粹的人，一个有道德的人，一个脱离了低级趣味的人，一个有益于人民的人。

“求真”就是探求规律，探索真理。“吾爱吾师，吾更爱真理”。中天高中的师生要有求真之心，求真之勇，求真之法，并把求真和务实紧密结合起来。

“奋发向上”是一种“明知山有虎，偏向虎山行”的勇气，是一种积极向上的人生态度，是一种脚踏实地、扎实工作的行为。中天高中的师生永远不会安于现状，贪图享受，只会与时俱进，努力创新，不断地创造新业绩，铸就新辉煌。

三、学校精神：立志中天 争创一流

中天高中有着强劲的发展潜力，中天高中有着强烈的发展愿望，中天高中有着高远的奋斗目标。

中天高中师生基于对学校的高度认同和忠诚，以勇立潮头的精神气质，共同为实现“省级名校”的愿景而努力拼搏。

四、学校使命：促进师生健康成长

我们还不能完全自由地选择学生，但是我们能创造适合学生发展的教育环境和教学方法；我们目前的生源不可能使人上上重点和本科，但是我们应该有办法，让学生在做人方面，心理素质方面，身体素质的培养方面比别人做得更好，在学习方面比别人进步更快；我们还没有办法成为奥赛金牌教练，但我们有可能成为能教好后进学生的专家；我们目前的生源不是一流的，但教师的教学水平和管理水平是可以力争一流的。学校的使命是通过我们的不懈努力，让学生在德、智、体、美等各个方面天天有进步，为学生的终身学习和幸福奠定坚实的基础。教师是学校最宝贵的财富，学校的教育教学质量取决于教师的道德素养和专业水准。本着对学生负责，对教师负责，对学校负责的态

度，努力把学校办成一个和谐高效的学习型组织，使师生的道德素养和学业水平不断得到提升，使学校成为促进师生健康成长的家园。

五、办学目标：创省级名校

创省级名校是学校的战略选择，是我们矢志追求的目标。诚信铸就品牌，质量铸就品牌，特色铸就品牌。

我们坚持创省级名校，走特色之路，坚持“精益求精，每事必优”的管理方针，实行小班教学，精细管理，努力保持学校持续健康发展。创省级名校，绝不可能是一蹴而就的，是学校自身优秀文化的长期积淀和社会认可度不断提升的一个过程，是在坚定信念之下点点滴滴的积累。

六、办学思路：德育为首 教学为本 科研兴校 健康发展

成才必须先成人。学校的德育工作是做好各项工作的基础。德育要为师生的健康成长提供精神动力。

教学质量是学校的生命线，任何时候、任何工作都不能偏离这个中心。

教育科研是提升学校教育教学质量的重要途径，是学校腾飞的翅膀。

健康就个人来说，既包括身心的健康，也包括有正确的世界观、价值观和人生观，有高雅的审美观，科学完善的知识结构。就学校来说就是实行可持续发展战略，不断地向实现“省级名校”的目标奋进。

七、价值取向：集体主义

学校利益是学生利益的源泉，全体学生都应该坚持集体主义的价值取向，自觉维护学校利益和珍惜学校荣誉。学校坚持以学生的发展为本，学生以学校的利益为重。正确处理学校利益与学生利益的关系，目前利益与长远利益的关系。

八、学风：勤学苦练 全面发展

书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。学习没有捷径可走，惟有勤学苦练，才能熟能生巧，才能达到“庖丁解牛，游刃有余”的境界。

德、智、体、美全面发展是育人的目标，但是全面发展，不等于均衡发展，要在遵循规范的基础上彰显个性，在掌握基础的前提下发展特长。

九、学生誓言：志存高远，脚踏实地；勤学苦练，全面发展

人无志不立。志不立，天下无可成之事。当兵就要有当元帅的志向，读普高就必须争取考上理想的大学深造。中天高中学生从进校门之时起就要思考这样一个问题：四五十岁时我凭什么在社会上立足？想当医生，就要选择考上医科大学，想当建筑师，就要考取土木工程专业。想更出色，还要争取读硕攻读。

有了人生的高考目标、职业理想、社会理想之后，就要沿着心灵的召唤持之以恒地努力。扎扎实实，勤勤恳恳，艰苦奋斗，锐意进取，努力提高全面素质。

十、管理方针：不断优化机制 学会自我管理 制度第一 校长第二

管理是一种生产力，而且是一种很重要的生产力。我们要不断地提升战略管理能力，精细化管理能力，诚信创新能力，危机管理能力，不断完善自我管理能力。

制度化是学校成功之道。在制度为先的前提下，管理者的人格魅力才能发挥最大的能量。要创省级名校，必须建立制度化的管理模式。让每件事都有制可依，每个人都依制办事，惟此才能保证效率的最大化。中天高中的任何人都没有凌驾于制度之上的权利。

十一、人才观：“用人看品质，奖励重业绩，谁能升起谁就是太阳”

人才是学校最宝贵的财富。人才应该具有优秀的品德，良好的心态，出众的才华。有时品德与心态比才华更重要。只有认同中天高中办学理念，立志中天、争创一流的人才才是中天高中的有用之才。昨天的人才不一定是今天的人才，今天的人才不一定是明天的人才。人才是动态发展的，必须与时俱进。个人的力量不等于团队的力量，个人力量必须与团队同向同步才是有价值的。选才不一定要用资历最深的人，也不一定要用有名气的人，而要用最需要、最实用的人才。

用才品德为先，你有多大才，就给你搭多大的台，按绩取酬，奖罚分明，谁能升起谁就是太阳。

十二、危机观：危机永存 失败是自己造成的

人生的发展是一个波浪式的过程，当它到达波峰时，就必须去攀登另一个波峰，否则就会跌入波谷而溺死其中。越接近成功就越容易失败，离失败永远只有一步之遥。无论是困境还是顺境，都要在反思中找问题，在反思中找危机；没有危机就是最大的危机，没有忧患就是最大的忧患。一所没有危机感的学校，不是一所好学校；一个没有危机的学生不是一个好学生。学校之成熟，学生之优秀都在于能从危机中发现机遇，把握机遇。

我们不能把学习和工作中的失误归咎于客观原因，应该从自己的能力或者是态度上找原因，失败永远是自己造成的。中天高中的全体学生都必须为自己的挫败承担责任，化压力为动力。

十三、团队观：服从与自主，竞争与合作辩证统一

学校的宏观调控能力要不断地加强，微观不断地放活，抓大放小，管而不死，活而不乱。在坚持下级服从上级，局部服从整体的原则下，充分发挥师生的主观能动性，不断地进行创造性的工作和学习。

现代社会不仅是“大鱼吃小鱼”，也是“快鱼吃慢鱼”的时代，竞争不可避免。狭路相逢勇者胜，勇者相逢智者胜。有竞争就有压力，有压力才有动力，有动力才会前进。我们反对无序竞争和不正当竞争，我们倡导在竞争中合作、在合作中竞争，形成一支高效益的学习型团队。

十四、进步观：进步慢了就是退步 一步一步不停步 带动学校迈大步

我们的进步观不仅仅是纵向与自身进步的比较，也是横向与他人的比较。我们前进了 50 米，相对于我们的竞争对手前进了 100 米，我们仍是退步。

十五、行为观：一点点铸就人生辉煌

积少成多，积善成德。成功难以一蹴而就，要通过点点滴滴的积累才能取得。把规划目标与实现目标的艰苦努力结合起来，是量变与质变在行为观上的体现。

中天高级中学师生礼仪规范

（学生篇）

孔子说：“人有礼则安，无礼则危。”礼仪是人类为维系社会正常生活而共同遵循的最简单、最起码的道德行为规范。它属于道德体系中社会公德的内容，是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成的，并以风俗、习惯和传统等形式固定下来。

“礼仪即教养”。作为中学生，掌握待人接物的礼仪技巧，了解各种场合的礼节，可以使你成为更有风度、更有品味的现代人；使你在社交活动中更能充分展示你个人优雅的专业形象，给人留下美好的印象；同时也更能借此全面提升学校的形象。

礼仪的原则一般说来有四条：一是敬人的原则。尊敬他人，是人际交往获得成功的重要保证，也是礼仪的核心。在运用礼仪时，务必将对交往对象的恭敬与重视放在首位，切勿伤害对方的自尊心。二是自律的原则。自律，就是要克己，慎重；就是要在运用礼仪时，积极主动，自觉自愿，表里如一，自我对照，自我反省，自我要求，自我检点，自我约束，不允许妄自菲薄，自轻自贱；也不能人前人后不一样，生人熟人面前不相同。三是适度的原则。运用礼仪与做其他事情一样，讲究具体问题具体分析，而且应当牢记过犹不及。所谓适度，就是要求在运用礼仪时，既要掌握普遍规律，又要针对具体情况，认真得体，掌握分寸，不能做得过了头，也不能做得不到位。四是真诚的原则。应用礼仪，必须诚心诚意，待人以诚。这样去做，待人友好与敬意才易于为他人所接受。

一、学生仪表礼仪

仪表是指人的容貌，是一个人精神面貌的外观体现。它主要包括着装、卫生、言谈举止等等。

（一）学生服饰规范

1. 在校一律穿校服，按季节、温度不同穿夏装、秋装和冬装。要求整洁、得体，不得敞开前襟，不得在校服上粘贴、涂画。

2. 到校穿皮鞋或运动鞋，不得穿拖鞋、高跟鞋（后跟一般不超过2厘米）、冰鞋等不适合在校穿着的其他鞋子。

3. 帽子要戴端正，不得把帽舌戴歪。上课、参加集会一律脱帽。在公共场合，不穿拖鞋，不穿背心。

4. 穿着适合身份与家庭经济，不得比穿名牌，不得戴名牌手表和首饰，不得戴墨镜。

5. 团员要佩戴团徽，团徽佩戴于左胸前。

6. 男女同学一律不得带手机、小灵通、MP3等物件。

（二）学生卫生规范

1. 勤洗头、勤理发。男生理学生式、西式头发，不剃光头、不留长发和胡子。女生扎辫子或剪短发，不留披肩发。男女同学都不许烫发、染发，不得化妆。

2. 保持寝室干净，物品摆放整齐，定时换洗衣服、床单。

3. 注意用膳卫生，吃饭时不高声说话；不把骨头残渣放在桌面上；吃剩饭菜倒入泔水桶内；及时清洗菜盆饭碗。

4. 保持学习环境清洁，桌面上物品放置整齐。

5. 不随地吐痰，不乱扔果皮、包装袋、废纸、竹签等。

（三）学生体态礼仪

1. 站姿——站如松

头正，双目平视、下颌微收，面带微笑，挺胸，收腹，立腰，双肩放松，双臂自然下垂，双手在背后或胸前交叉，双腿直立。给人以挺拔笔直，舒展俊美，精力充沛，积极进取的感觉。不得歪脖、斜腰、撅臀、挺腹。不要将身体倚在其他物体上，两手不要插在裤袋里或叉在腰间，也不要抱臂于胸前。

2. 坐姿——坐如钟

(1)入座时，应以轻盈和缓的步履，从容自如地走到座位前，然后转身轻而稳的入座，并将右脚与左脚并排自然摆放。

(2)坐定后，身体重心垂直向下，腰部挺起，上体保持正直，两眼平视，下颌微收，双掌自然地放在膝头或座椅的扶手上。

(3)男生的基本坐姿：上体挺直，下颌微收，双目平视，两腿分开，不比肩宽，两脚平行，两手分别放在双膝上。

(4)女生的基本坐姿：两脚同时向左放或向右放，两手相叠后放在左腿或右腿上。也可以两脚并拢，两脚交叉，置于一侧。

(5)男生和女生一起就座时，双手不要叉在胸前或叉在腰部，不要摆弄手中的茶杯或将手中的东西不停地晃动，不要不时地拉衣服，整头发，抠鼻子、掏耳朵等。

3. 行姿——行如风

(1)行走时，双肩要平稳，目光平视，下颌微收，面带微笑。手臂伸直放松，手指自然弯曲。

(2)步幅适当，一般是前脚脚跟与后脚脚跟相距一脚长。

(3)行走时男生不要左右晃肩，女生髋部不要左右摆动。着高跟鞋时更要注意保持身体平衡。男

女同行时，男生要适当调整步幅，尽量与女生同步同行。

(4)与人告别时，不能扭头就走。先应后退三步，再转体离去。

(5)引宾时，走在宾客的左前方，整个身体半转向宾客方向，左肩稍前，右肩稍后，保持二三步的距离。遇到上下楼梯、拐弯、进门时，要伸手示意，提示客人先上。

(6)不同的着装有不同的走姿要求。一般说，直线条服装的穿着者，应具有庄重、大方、矫健的特点；曲线条服装的穿着者应显得妩媚、优雅、飘逸。

4. 眼睛——心灵的窗户

(1)在社交活动中，眼神的运用要符合礼仪规范，否则会被别人视为不懂礼貌。

(2)与人交谈时，目光要注视对方。目光局限于上至对方额头，下至对方衬衣第二粒纽扣，左右以两肩为准的方框中。在这个方框中，一般分三种注视方式：一是公务注视方式，一般用于洽谈、磋商，注视的位置是在对方的双眼与额头之间的三角区内。二是社交注视：一般用于社交场合，位置在对方的双眼与嘴唇之间的三角区内。三是亲密注视，一般在亲人之间、家庭成员等亲近人员之间使用。

(3)用柔和、友善的方法正视对方的眼区，心不在焉、东张西望表示对人家不尊重。眼望钟表是希望客人离开。高昂着头，眼望他方是表示对客人的轻视。

(4)进入上级的办公室不要将目光落在桌子的文件上；走进陌生人的居室不要东张西望；和长辈谈话要尽量走近，用尊敬的目光注视他。

(5)上台讲话，要先用目光环视四周，以示对到会人的尊重。和别人眉来眼去或满不在乎的眼神，是缺少教养和礼貌的表现。

(6)不能长时间地将自己的目光集中在对方的某一个部位上，否则会引起别人难为情。

5. 嘴——传情表意仅次于眼睛

(1)微露牙齿的双唇，通常表示对对方的友善。

(2)紧闭双唇是表示认真思考和对峙。

(3)稍稍噘起嘴是表示稍有不满意。

(4)努嘴是表示怂恿或揶揄、嘲讽。

(5)撇嘴是表示轻蔑或讨厌。

(6)咂嘴是表示赞叹或惋惜。

6. 微笑——不花本钱而行之久远

(1)笑是眼、眉、嘴、颜面的动作集合。人类的笑多种多样，轻轻一笑可以招呼他人或者委婉地拒绝人家，抿嘴而笑能给人以不加褒贬、不置可否的感觉。大笑则特别令人振奋、欣喜、激动、忘情。微笑是最常见的，用途最广的，效益最大的笑。

(2)真诚的微笑不但可以使人们和睦相处，也可以给人们带来极大的成功。

(3)自信的微笑充满自信和力量，一个人即使遇到最大的困难，若能以微笑待之，定能冲破难关。

(4)礼貌的微笑像春风化雨，滋润心田。一个懂礼貌的人，会将微笑当礼物，慷慨地赠与别人。

(四) 动作语礼仪

手势语是交往中不可缺少的动作，是最有表现力的体态语言。它可以加重语气，增加感染力。

1. 横摆式：在表示“请”或“请进”时常用。五指伸直并拢，手掌伸直，手心向上，脚站成丁字形，头部和上身侧向伸手的一侧倾斜。另一只手下垂或者背在背后，目视宾客，面带微笑。

2. 双臂横摆式：面对较多的宾客说“请”可用此式。两手从腹前抬起，双手上下重叠，手心向上，上身稍前倾，微笑施礼向大家致意，然后退到一侧。

3. 斜摆式：请客人就座时使用，手势应指向座位一侧。

为客人指示行进方向时，习惯上采用将左手或右手提到齐胸高度，朝指示方向伸出前臂。

为他人做介绍时，手心应朝上，手背朝下，四指并拢，略带微笑。

4. 鼓掌：面带微笑，抬起双臂，抬起左手手掌至胸前，掌心向上，以右手除拇指外的其他四指轻拍左手中部。此时，节奏要平稳，频率要一致。至于掌声大小，则应与气氛相协调。

5. 几种流行的手势语

(1)OK 手势。

用大拇指和食指构成一个圆圈，再伸出其他手指，这就是通常用的 OK 手势语。在美国表示同意或胜利。在我国表示 0。在日本、缅甸、韩国表示金钱。如果在谈判中日本人做了这个手势，你若点头同意，就表示你愿意给他一笔现金。在巴西、独联体、希腊则表示咒骂和侮辱。在巴西用这种手势，女性则认为你在勾引她，男性则认为你在侮辱他。

(2)跷大拇指：在我国表示夸奖。在英国、新西兰、澳大利亚等国则是要求搭车。如果大拇指往上跷则认为侮辱，在希腊则认为侮辱。

(3)握手礼

握手礼是中国人最常见使用的见面礼和告别礼，很能显示出一个人有无教养。

①最普通的握手方式是会面双方各自伸出右手，手掌呈垂直状态，五指并用，稍许一握，时间 3 秒钟左右。握手时上身略要前倾，头要稍为低一些。

②握手要讲究秩序。一般来说，男女之间，男方需要女方伸出手后才能握手，没有握手的意思，双方点头致意或鞠躬致意。

③宾主之间，主人应向客人先伸手，以表示热情，如接待来宾，女主人要主动伸手表示欢迎，男主人也可以伸手向女宾表示欢迎。

④当年龄与性别冲突时，一般仍以女性先伸手为宜，同性的话老年人先伸手，年轻人应立即回礼。

⑤身份有高低的时候，身份高的人先伸手，身份低的人应立即回握。

⑥握手必须用右手，如果戴着手套，应马上取下再与对方握手。

(五) 语言礼仪——良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒

1. 原则：

真诚的态度是交谈的基础，你想得到别人的尊重，就要学会首先尊重别人。谦恭过度，满口假话、套话，假意应酬会使人反感。见人择言，“到什么山头唱什么歌”。

2. 敬语与谦语：

(1)称长辈或上级：老同志、老师傅、老首长、老领导、老先生、阿姨、大娘、叔叔，伯伯等。

(2)称平辈：兄、姐、先生、女士、小姐。

(3)询问对方姓名：尊姓大名、芳名（女士）。

(4)询问对方年龄：高寿、贵庚、芳龄（女士）。对女性一般不要询问其年龄。

(5)初次见面说“久仰”，很久不见说“久违”，祝贺喜事说“恭喜”，请人批评说“指教”，请人原谅说“包涵”，请人解感说“请教”，托人办事说“拜托”，等待客人说“恭候”，看望别人说“拜访”，宾客到了说“光临”，陪伴客人说“奉陪”，中途先走说“失陪”，求给方便说“借光”，请人勿送说“留步”，请人喝茶说“请喝茶”，两人告别说“再见”。

二、师生礼仪规范

(一) 课前准备

1. 学生应在上课前两分钟进入教室，准备好相关的资料，端坐恭候老师上课。

2. 预备铃响，教师在讲台上面带微笑，用亲切的目光扫视教室一周，并发出“上课”指令。

3. 班长喊“起立”后，全体学生亲切喊“老师好”；老师亲切回礼：“同学们好”，班长喊“坐下”。

(二) 迟到后应该注意的礼节

1. 老师迟到时应主动向学生道歉，并向学生婉言简要说明原因，适当检讨，求得学生的谅解。

2. 学生对迟到的老师不要大惊小怪，不要喧哗，不要大声议论。老师未到时先预习本节课要学

的内容。当老师进入教室后，应该立即起来敬礼。当老师道歉后，学生应表示谅解和宽容。

3. 学生迟到时应在前门向老师喊“报告”。如果关门，应轻轻叩门，在得到老师允许后，才能进入教室。

4. 应向老师主动简要说明迟到的原因，说话态度要诚实，得到老师的谅解后，方可入座，实在不方便说明原因应主动与老师说：“老师，请允许我下课再说明原因。”

5. 走向座位时，速度要快，脚步要轻，动作要小，绝对不能有任何滑稽可笑的举止；坐下后，马上集中注意力听课，把对课堂造成的损失降低到最低的限度。

6. 老师对迟到的学生要有礼貌。当学生礼貌的报告后，必须让学生进教室上课，不得拒绝学生进入教室，不得用生硬的语气训斥学生。学生不方便说明原因时，不要当场追问原因，等课后听学生解释。

（三）学生课堂礼仪

1. 遵守课堂纪律是对老师辛勤劳动的尊重，也是最基本的礼貌。

2. 正确回答老师的提问。老师个别提问时，回答问题应先举手，并经老师的示意后方可起来回答。

3. 回答问题时，站姿、表情要大方，不要搔首弄姿或故意做出滑稽动作引人发笑；说话声音要响亮、清晰，语速适当。不要过低或吐字不清；不能回答的问题要明讲，不要有意躲闪或保持沉默。

4. 老师提问的问题答不出来，也应先站起来，再用抱歉的语调，实事求是地向老师说清楚。别人在回答问题时不能随便插嘴，别人答错时，也不应该讥讽嘲笑。自己能回答的，可举手发言。

（四）师生课外礼仪

1. 学生与老师相遇。学生应该主动向老师问好：“老师早”或“老师好”。老师应面带笑容点头回礼，或回答“早”、“大家好”，既不要过于冷漠，也不要过分亲昵。

2. 学生在校外遇到老师，应主动向老师问好；上车时先让老师上车；车上遇到老师应该让座；社交场合遇到老师应该向老师打招呼、让座儿。

3. 在进出门口，上下楼梯（电梯）和老师相遇，学生应该主动招呼，请老师先行。进出校门主动下车，接受门卫检查，校园内骑车速度不超过5公里/小时。

4. 老师家访应该热情迎接，主动向家长介绍，请老师坐，给老师倒茶；老师和家长谈话，应暂时避开；老师离开，热情相送。

5. 毕业后，遇到老师，要主动热情地打招呼，并汇报自己的工作，感谢老师的帮助。重要节日应该向老师写慰问信或寄贺卡，方便时探望一下老师。

（五）师生谈话礼仪

1. 教师规范：

(1) 提前通知，有所准备。谈话最好提前与学生打招呼，让学生有一个思想准备，这既是一种礼貌，又是对学生的尊重。

(2) 热情迎候，设置平等气氛。举止端正，行为有度。谈话时，语气要平和，要有耐心，不要高音量、不反唇相讥，应表现出良好的道德修养。

(3) 分清场合，入情入理。选择有利于学生可以接受的时间、地点。表扬、研究工作可以在办公室；批评学生选一个僻静处为宜，禁止在公众场合严厉批评学生。在与学生谈话时，老师的表情要与谈话对象、内容协调一致。不要言过其实，故意夸大事实，也不应传播不利团结或道听途说的事情。

(4) 严禁将异性学生带入房间谈话。

2. 学生规范：

(1) 学生与老师谈话，老师不坐，学生不能坐。只有等老师坐下，并请学生坐，学生才可以和老师坐着说话。

(2) 学生无论是站还是坐，都应姿势端正，不可东张西望，不可抓头挠耳，不可抖腿跷脚，不可眼睛斜视，不可爱答不理，双目要注视老师，认真听老师说话。

(3)对于老师的规劝和正确批评要愉快接受。对老师批评有不同看法时,可做必要的解释,但不可随意打断老师的说话。

三、教室礼仪

(一) 教室的界定

1. 一个有几十人聚集在一起,有共同的理想、严格的纪律、并为实现共同的目标而学习的地方。
2. 它有组织层级架构和明确分工。
3. 教室不是社交场所,不是交际场,不是朋友聚会的场所,更不是娱乐场所。除了本班的师生外,其他非受聘人员不得随便进入教室。
4. 教室的布置应体现教育性、有序性原则。教室正前黑板上方须有国旗及班训,后面有壁报、班刊及有关规章制度的布置,班牌应端正地挂在班刊边上。电子屏幕悬挂于黑板的左侧,不使用时应当卷起。学生桌椅的排列和桌面物品的摆放应整齐。值日生要在课间整理讲桌,擦净黑板。

(二) 课桌摆放

1. 每一张课桌都是教室的一个组成部分,布置一张整洁、有序的课桌不仅有利于提高自己的工作效率,美化自己的学习环境,同时也是衡量一个学生是否具有公益心和良好素养的标尺。
2. 桌面按科目摆放教材、练习册、词典、作业本及本堂课可能用到的物品等。复习阶段可将教材类整齐叠放在桌面上。
3. 日常常用的物品,如笔、墨水、小刀、橡皮等放在桌子固定的位置,方便使用。
4. 桌子抽屉里应该分类整理,用书夹固定或文件袋分装。
5. 不得在桌面、桌背上刻画,不得在桌面桌背上张贴座右铭、课程表、时间表以外的东西。

(三) 优秀班干部应有的礼仪

1. 模范践行中学生行为守则和礼仪规范。
2. 在校园和社区里都要穿着学校规定的服饰。
3. 对同学要严格,执行制度要公正、公开、公平,又要团结友爱,热心助人。绝不要求同学去做一项连自己都根本做不到的事。
4. 信守承诺,答应别人的事一定要尽快做到,不能做到的事不要轻易答应。
5. 承担责任,不要为自己的过失寻找借口,不推诿责任,不要居功自傲,将成功归功于团队。
6. 一个团队是什么氛围取决于干部,干部的以身作则是培养团队精神的保证。

(四) 访问与被访问的礼仪

1. 预约:不提前预约是不懂礼貌的表现。
2. 准时到达,迟到要通知对方。
3. 初次见面要先握手,自我介绍。
4. 座位,离门口最远的座位是上座,离门口最近的座位是下座。主人应指明客人该坐何处,客人应等待主人指示后再入座。如果主人没有指明,最好先问一下。
5. 与师长同行,待师长坐定后再坐下。
6. 不要随随便便移动椅子,如果有移动必须在离开时放回原处。
7. 未经主人同意,不要将自己的包放在桌子上。
8. 谈话:一般可先寒暄几句就切入正题,不要随意打断别人的说话,学会倾听艺术。不要东拉西扯,浪费他人时间。主人要接电话,最好事先征求一下客人的意见。
9. 告别时主人应对客人的来访表示感谢,一般情况下应该欢迎下次再来。客人应对主人的接待表示感谢。

(五) 多棱的人际关系处理规范

1. 与领导相处

(1)尊重领导，服从安排。(2)顾全大局，遵守制度。(3)互相理解，相互支持。(4)依制办事，团结一致。

2. 与同学相处：

(1)尊重同学

同学友谊是人生最纯正的关系，不论对方家庭出身是城市还是农村，家长身份是干部还是民工，经济是富有还是穷，自身是强壮还是残疾，都应一视同仁。人不可貌相，每个人都有无限的发展潜能，今天的小灰鸭也许就是明天的白天鹅。

(2)物质上的往来应一清二楚

同学之间可能有相互借钱、借物或馈赠礼品等物质上的往来，但切忌马虎，每一项都应记得清楚明白，即使是小的款项，也应记在备忘录上，以提醒自己及时归还，以免遗忘，引起误会。如果所借钱物不能及时归还，应每隔一段时间向对方说明一下情况。在物质利益方面无论是有意或者无意地占对方的便宜，都会在对方的心理上引起不快，从而降低自己在对方心目中的人格。

(3)对同学的困难表示关心

对同学的困难，应主动问讯。对力所能及的事应尽力帮忙，这样，会增进双方之间的感情，使关系更加融洽。同学生病住院，应前去探望慰问。

(4)不在背后议论同学的隐私

每个人都有“隐私”，隐私与个人的名誉密切相关，背后议论他人的隐私，会损害他人的名誉，引起双方关系的紧张甚至恶化，因而是一种不光彩的、有害的行为。

(5)对自己的失误或同学间的误会，应主动道歉说明

同事之间经常相处，一时的失误在所难免。如果出现失误，应主动向对方道歉，征得对方的谅解；对双方的误会应主动向对方说明，不可小肚鸡肠，耿耿于怀。

四、公共礼仪规范

(一)会议礼仪

1. 会议发言人的礼仪

(1)会议发言有正式发言和自由发言两种，前者一般是领导报告，后者一般是讨论发言。正式发言者，应衣冠整齐，走上主席台应步态自然，刚劲有力，体现一种成竹在胸、自信自强的风度与气质。发言时应口齿清晰，讲究逻辑，简明扼要。如果是书面发言，要时常抬头扫视一下会场，不能低头读稿。旁若无人。发言完毕，应对听众的倾听表示谢意。

(2)自由发言则较随意，应要注意，发言应讲究顺序和秩序，不能争抢发言；发言应简短，观点应明确；与他人有分歧，应以理服人，态度平和，听从主持人的指挥，不能只顾自己。

(3)如果有会议参加者对发言人提问，应礼貌作答，对不能回答的问题，应机智而礼貌地说明理由，对提问人的批评和意见应认真听取，即使提问者的批评是错误的，也不应失态。

2. 会议参加者礼仪

(1)会议参加者应衣着整洁，仪表大方，比规定开会时间提前 5 分钟到会场，而不要是开会时间到了，才不紧不慢地进会场，而对别人造成影响。

(2)开会期间，应该认真听讲。开会也是在学习，认真听讲的姿态不仅表现你的工作态度，也是对正在发言者的尊重。

(3)趴着、倚靠、打哈欠、胡乱涂画、低头睡觉、来回走动、做私活以及和邻座交头接耳的行为，是非常不礼貌的。

(4)在每个人发言结束的时候，应该鼓掌以示对他讲话的肯定和支持。

3. 主持人的礼仪

(1)各种会议的主持人，一般由具有一定职位的人来担任，其礼仪表现对会议能否圆满成功有着

重要的影响。

(2)主持人应衣着整洁，大方庄重，精神饱满，切忌不修边幅，邋里邋遢。

(3)走上主席台应步伐稳健有力，行走的速度因会议的性质而定，欢快、热烈的会议步频应较慢。如果是站立主持，应双腿并拢，腰背挺直。持稿时，右手持稿的底中部，左手五指并拢自然下垂。双手持稿时，应与胸齐高。坐姿主持时，应身体挺直，双臂前伸。两手轻按于桌沿，主持过程中，切忌出现搔头、揉眼、抖腿等不雅动作。

(4)主持人言谈应口齿清楚，思维敏捷，简明扼要。

(5)主持人应根据会议性质调节会议气氛，或庄重、或幽默、或沉稳、或活泼。

(6)主持人对会场上的熟人不能打招呼，更不能寒暄闲谈，会议开始前，可点头、微笑致意。

(二) 介绍的礼仪

1. 怎样介绍别人：

(1)应先把男士介绍给女士。其次，要清楚地介绍每个人的姓名和职务。再次，介绍时多提供一些相关的个人资料，如职务和头衔。最后，介绍时注意称呼。在社交场合，“先生”是对成年男士的尊称，“夫人”是对已婚女士的尊称，“女士”是对一般妇女的称呼，“小姐”是对未婚女子的尊称。

(2)在社交场合，一般都要把自己的妻子或丈夫介绍给朋友认识。当一位先生介绍他的太太给朋友认识时，不管对方是男友还是女友，是新朋友还是老朋友，都应该向朋友介绍自己的太太。如：“张先生，让我介绍我太太李某某给你认识。”女方介绍先生也是一样。这里特别要注意，最好不要使用“爱人”两字，尤其是给外国朋友介绍时。在许多国家，爱人就是情人。

2. 做一个有“礼貌”的被介绍者：

(1)起立：不起立是不尊重对方的表现。

(2)目视对方，面对微笑。东张西望是不在意别人的表现，不屑一顾的表情使人觉得你高高在上。

(3)握手。如果双方是男性，握手绝对必要，这象征信任和尊重。如果把男性介绍给女性，女性觉得有必要时，可以先伸出手来，以示热诚有礼。

(4)问候对方并复述姓名。你可以说：“很高兴认识你，张先生。”

(5)交谈后离开时要互相道别。

(6)当别人介绍时你听不清楚，可以讲：我没有听清您的名字，可否请您再讲一次。别人不但不生气，而且会觉得你很在乎他的名字。

3. 怎样做自我介绍：

(1)自我介绍应该真实简洁，清晰流畅，坦率真诚。切记自我炫耀，夸夸其谈。

(2)应该注意被介绍的对象。如就业考试的自我介绍和一般的社交场合的自我介绍就不一样。

(3)重要的自我介绍，必须先写一篇自我介绍的文章，然后对着镜子反复练习，吐字清楚，直到自己满意为止。

(三) 电话接待礼仪

1. 电话铃一响，拿起电话机首先自报家门，然后再询问对方来电的意图等。

2. 电话交流要认真理解对方意图，并对对方的谈话做必要的重复和附和，以示对对方的积极反馈。

3. 应备有电话记录本，重要的电话应做记录。

4. 电话内容讲完，应等对方结束谈话再以“再见”为结束语。对方放下话筒之后，自己再轻轻放下，以示对对方的尊敬。

(四) 电梯礼仪

先按电梯，让客人和长辈先进。若客人不止一人时，可先进电梯，一手按“开”，一手按住电梯侧门，对客人礼貌地说：“请进！”进入电梯后，按下客人要去的楼层数，侧身面对客人，如无旁人，可略做寒暄。如有他人，应主动询问去几楼，并帮忙按下。到目的地后，一手按“开”，一手做请出的动作，说：“到了，您先请！”客人走出电梯后，自己立即步出电梯，在前面引导方向。