

宁夏银川市第十五中学校本课程

总主编◎马林凯

初中生礼仪

主编◎吴郁

宁夏人民教育出版社

宁夏银川市第十五中学校本课程

总主编◎马林凯

初中生礼仪

Chuzhongsheng Liyi

主编◎吴郁

宁夏人民出版社

编委会

主 任 马林凯

副 主 任 刘越玲 陈进宝

委 员 马长新 李素梅 陆 兵 吴 郁

本册主编 吴 郁

本册编者 张 森 许乔稚 刘俊玲 夏娟娟

本册插图 刘建国

目 录

礼仪规范

- 001 什么是礼仪
- 001 礼仪的起源
- 002 礼仪的基本原则
- 003 礼仪的功能和作用
- 003 学习礼仪的现实意义

第一章 个人礼仪

- 005 第一节 仪容仪表
- 009 第二节 表情手势
- 013 第三节 交谈与聆听礼仪
- 015 第四节 仪态举止

第二章 升旗、集会礼仪

- 019 第一节 升降旗礼仪
- 021 第二节 集会礼仪

第三章 尊师敬学的礼仪

- 023 第一节 尊师礼仪
- 025 第二节 与老师交往的礼仪

028	第三节	敬学礼仪
030	第四节	与同学交往的礼仪
032	第五节	校园公共场所礼仪

第四章 家庭礼仪

036	第一节	怎样与父母相处
039	第二节	尊老爱幼
042	第三节	邻里和睦
046	第四节	待客礼仪
051	第五节	做客礼仪
058	第六节	进餐礼仪

第五章 公共礼仪

065	第一节	公共学习场所礼仪
068	第二节	公共活动场所礼仪
077	第三节	公共娱乐场所礼仪
080	第四节	交通礼仪

第六章 时尚礼仪

085	第一节	文书礼仪
091	第二节	通讯礼仪
097	第三节	鲜花礼仪

礼 仪 规 范

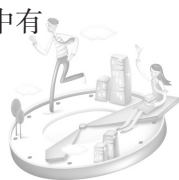
什么是礼仪

礼仪是人们在社会交往中由于受到历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等因素的影响而形成的,既为人们认同,又为人们所遵守,以建立和谐关系为目的的各种符合“礼”的精神及要求的行为准则或规范的总和。具体表现为礼貌、礼节、仪表、仪式、礼仪器物等。礼貌是指人们在相互交往过程中表示敬重友好的行为规范,以不损害他人利益为前提,并尊重对方的人格。礼节是指人们在社会交往过程中表示致意、问候、祝愿等等的惯用形式。仪表是指人的外表,是礼仪在个人形象方面的体现,如衣帽、饰物、姿态等。仪式是指在特定场合举行的专门化、规范化的活动,按礼宾要求,用特定的程序、方式等表达的礼仪的过程,多数是以组织的形式出现的典礼形式。礼仪器物是指表达敬意、寄托情意的一些物品。

由于礼仪是社会、道德、习俗、宗教等方面对人们行为的规范,所以它是人们文明程度和道德修养的一种外在表现形式。礼仪是人际交往的通行证。

礼仪的起源

据考证,礼在中国最初是敬奉神明的,“禮”字的结构中有





一个“示”字——祭祀的容器，而在香炉上冒着烟是在庆丰收时用的，所以再加上一个丰收的“豊”(丰)字。“豊”字的意思是山上长好多麦子，山下长豆子，因此“礼”的意思是烧了香，行了礼，来年才会有好收成、好运气。我们讲究礼仪是人类内心美好愿望的体现，是一种追求幸福的方法。

也有人考证“礼”字古时候通“履”字，意为鞋子，鞋穿上后更好走路，但大了不行，不跟脚，小了也不行，脚疼，走不了路。不懂礼仪就如同穿小鞋，行路会很难。因此我们不仅要重视礼仪，而且要讲究技巧。“礼”一定要适度，正可谓“礼贵从宜，事难泥古”。礼仪最大的学问、技巧是把握好“分寸”。

礼仪的基本原则

宽容的原则——人们在交往活动中运用礼仪时，要严于律己，宽以待人。

敬人的原则——人们在社会交往中，要敬人之心长存，不可失敬于人，不可伤害他人的个人尊严，更不能侮辱对方的人格。

自律的原则——这是礼仪的基础和出发点。学习、应用礼仪，最重要的就是自我要求、自我约束、自我控制、自我对照、自我反省、自我检点。

遵守的原则——在交际应酬中，每一位参与者都必须自觉、自愿地遵守礼仪，用礼仪去规范自己在日常生活中的言行举止。

适度的原则——应用礼仪时要注意做到把握分寸，认真得体。

真诚的原则——运用礼仪时，务必诚信无欺，言行一致，表里如一。



从俗的原则——由于国情、民族、文化背景的不同,必须坚持入乡随俗,与绝大多数人的习惯做法一致,切勿目中无人、自以为是。

平等的原则——礼仪的核心,即尊重交往对象、以礼相待,对任何交往对象都一视同仁,给予同等程度的礼遇。

礼仪的功能和作用

沟通的功能——人们在社会交往中,只要双方都能自觉地遵守礼仪规范,就容易沟通感情,从而使交往更容易成功。

协调的功能——在社会交往时只要人们注重礼仪规范,就能够互相尊重,友好合作,从而缓和和避免不必要的冲突。

维护的功能——礼仪是社会文明发展程度的反映和标志,同时也对社会的风尚产生广泛、持久和深刻的影响。礼仪讲得越多,社会便会越和谐稳定。

教育的功能——礼仪通过评价、劝阻、示范等教育形式纠正人们不正确的行为习惯,倡导人们按礼仪规范的要求协调人际关系,维护社会正常生活。讲究礼仪的人同时也起着榜样的作用,潜移默化地影响着周围的人。

学习礼仪的现实意义

学习礼仪是国际化交往和竞争的需要。

讲究礼仪是弘扬我国礼仪传统的需要。

实践礼仪是社会主义精神文明建设的需要。

落实礼仪是各项成功的需要。





礼仪 小贴士

礼仪之邦

中国具有五千年文明史，素有“礼仪之邦”之称，中国人也以其彬彬有礼的风貌而著称于世。

中国以儒家文化为主导，儒家把“礼”当做治理国家的基础，几千年来创造了灿烂的文化，形成了高尚的道德准则和完整的礼仪规范。“礼”在我国古代是干什么的？通俗地说，先人设置礼仪规范是为了避免纷争，稳定社会。

礼仪对个人修养也有重大作用。孔夫子说：“不学礼，无以立。”古人云：“礼者，人道之极也。”孔子教学的六艺中“礼”排在第一位。中国提倡做“君子”。时过境迁，礼仪的内容有了发展，但是礼仪的本质并未改变。有了优良的“礼”文化又不能有效、恰当地继承和发扬将是对文明的极大亵渎。中国礼仪之邦的美誉一定会在我们这一代发扬光大。

第一章 个人礼仪

第一节 仪容仪表

仪容指人的容貌,仪表即人的外表。中学生不仅应有美的心灵,还应有美的仪表,使内在的美和外在的美和谐统一,构成完善的美。注重仪容仪表是一种自尊自爱的表现,在人际交往中也是尊重他人的表现,所以仪容仪表是一项重要的礼仪。

仪容美

仪容美是一个人淳朴高尚的内心世界和蓬勃向上的生命活力的外在表现。作为中学生,给人以健康、有朝气的形象,是对个人生活的尊重,是自爱的表现,同时也是对学习、生活场合的尊重。

清洁卫生是仪容美的关键,是礼仪的基本要求。不管长相多好,服饰多华贵,若满脸污垢,浑身异味,也必然会破坏一个人的美感。因此,每个同学都应该养成良好的卫生习惯,做到入睡前洗脸、洗脚,起床后洗脸,早晚、饭后勤刷牙,经常洗头、洗澡,讲究梳理勤更衣。平时勤于洗脸,使脸干净清爽。脸上不要出现汗渍、墨水等不干净的痕迹。

根据个人的脸型,学生留合适的发型,要做到自然、协调。不要为追求新潮,留奇怪的发型。男同学不留长发,不剃光头,不染发、烫发,做到前不扫眉、旁不遮耳、后不过颈,不梳怪发型。女同学应该梳短发或扎辫子,前额刘海不过眉,不涂脂抹





粉,不画眉毛,不画眼圈,不抹口红,不涂指甲油,不披头散发、烫发、染发,不理碎发,不梳怪发型。

学生不要穿耳洞、戴耳环、留长指甲,项链、手链、戒指等饰物也不适合学生佩戴,要保持自然、健康、青春的形象美。



害怕衰老

“我再也不洗脸了。”佳佳说。

“你真是个不讲卫生的孩子。”奶奶说,“我小时候,可是天天洗脸的。”

“对呀,所以您把脸洗得全是皱纹。”

着装美

作为一名中学生,恰当的着装可以体现学生的身份。

学生的服装应扣子齐全,拉链完好,不能有开线的地方;内外衣都应勤洗勤换,衣领袖口要保持清洁状态。对鞋袜要像对衣服一样重视,不能身上漂亮而鞋袜污脏。平时在校园里不论何时、何种场合





敞开外衣拉链都不够文雅。

不管是男生还是女生,穿着要干净、整齐、合体。干净指个人卫生,如指甲、头发的干净和服装的干净。整齐,就是穿衣基本配套合适,从色彩、式样上给人一种协调的感觉。合体,就是尺寸大小符合自己的身体个头。着装不仅要整洁、合体,还要朴素、大方。要符合学生身份,不追求名牌。

学生参加活动按要求身着统一的校服或运动服。为了在校园内的操场便于活动,学生最好不穿健美裤、紧身短裤、超短裙等,男生赤背打球也不够雅观。学生在校园内不得穿拖鞋和拖鞋式凉鞋,女生不穿高跟鞋。

学生在学校提倡穿校服。因为校服可以加强学生自身的约束力,对学生起到一种潜移默化地培养荣誉感和遵纪守法、文明礼貌习惯的作用。校服还可以产生一种平等感。学生穿一样的服装,培养学生艰苦朴素的品质,避免攀比之风在校园里出现。校服还有教育的功能。学生穿校服对于推进学校校园文化建设是非常有益处的。另外,学生统一着装可以培养学生的团队精神。



中国礼仪小故事

张九龄的气度

张九龄是唐玄宗时期著名的诗人,也是帮助唐玄宗开创了“开元盛世”的宰相,以诗词和气度名噪一时。

张九龄长相清秀,文化修道极高,加上他平日里衣着整洁,文质彬彬,举手投足的气度与众不同,因而获得很多人的赞赏,就连皇帝唐玄宗也很欣赏他。

在位期间,张九龄清正廉洁,只要他认为是对的,就一





定据理力争,甚至不怕得罪皇帝。后来,唐玄宗被李林甫等人的谗言所惑,在秋天的时候,叫人给张九龄送去一把扇子,秋天谁还使扇子呢?唐玄宗的用意十分明了,暗示着再也不用他了。

张九龄就这样被罢了相,不过尽管如此,后来众臣在给唐玄宗举荐公卿时,唐玄宗总要问一句:“他可有张九龄的风度?”可见,张九龄的风度在唐玄宗心里已经留下了深刻的印象。

张九龄给后人留下大量著名的诗词,他的气度在今天也被人津津乐道。



实践练习

检查一下你的仪容仪表,并填写下表。

	清洁度	自我满意程度
脸部		
头发		
口腔		
手部		
脚部		
脖子		



第二节 表情手势

表情礼仪

在人际交往中,表情真实可信地反映着人们的思想、情感及心理活动与变化。而且,表情传达的情感信息要比语言来得巧妙得多。

人的眼睛最富于表情。从一个人的眼睛中,往往能看到他的整个内心世界。所以坦诚、热情、友好的眼神,是与人交往的重要起点,也是展现一个良好交际形象的关键。与人交谈时,正确的目光是自始至终都在注视,但不是紧盯,瞳孔的焦距应呈散射状态,用目光笼罩对方的面部表情。在与人交往中,应该避免各种不良的眼神,如呆滞的、漠然的、疲倦的、冰冷的、惊慌的、敌视的、轻蔑的、侧目而视的、左顾右盼的,更不要对人上下打量、挤眉弄眼。一个善于通过目光和笑容表达美好感情的人,可以使自己富有魅力,也会给他人以更多的美感。

微笑是最富有价值的面部表情。无论是在课堂、办公室、运动场、家庭,还是在旅途,只要你不吝惜微笑,往往就能够左右逢源、顺心如意。这是因为微笑表现着自己友善、谦恭、渴望友谊的美好感情因素,是向他人发射出的理解、宽容、信任的信号。有人把微笑称为一种有效的“世界交际语”,这是十分恰当的。

希望同学们能够经常对老师、对同学、对家长微笑,微笑着对待中学生活中的成功与失败,培养自信、乐观、豁达、坚



毅、积极进取的性格和高尚正确的人生观。

手势礼仪

手势表达的含义非常丰富,表达的感情也非常微妙复杂。如招手致意、挥手告别、拍手称赞、拱手致谢、举手赞同、摆手拒绝、手抚是爱、手指是怒、手搂是亲、手捧是敬、手遮是羞等等。手势的含义,或是发出信息,或是表示喜恶、表达感情。能够恰当地运用手势表情达意,会为自己良好的个人礼仪形象增辉。

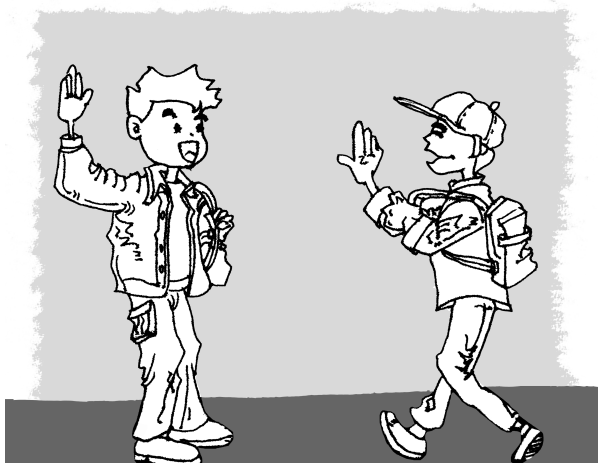
在交往中,手势不宜过多,动作不宜过大,应给人以优雅、含蓄和彬彬有礼之感,切忌“指手画脚”和“手舞足蹈”。打招呼、致意、告别、欢呼、鼓掌属于手势范围,应该注意其力度的大小、速度的快慢、时间的长短,不可过度。鼓掌是表示欢迎、祝贺、赞许、致谢等的礼貌举止。在正式社交场合,观看文艺演出、重要人物出现、听报告、听演讲等都热烈鼓掌表示钦佩、祝贺。鼓掌的标准动作是用右手掌轻拍左手掌的掌心,鼓掌时不应戴手套,宜自然,切忌为掌声大而使劲鼓掌,应自然终止。鼓掌要热烈,但不要“忘形”,一旦忘形,鼓掌的意义就发生了质的变化而成“喝倒彩”、“鼓倒掌”,有起哄之嫌,这样是失礼的。注意鼓掌尽量不要用语言配合,那是缺乏修养的表现。

在任何情况下都不要用大拇指指自己的鼻尖和用手指指点他人。谈到自己时应用手掌轻按自己的左胸,那样会显得端庄、大方、可信。用手指指点他人的手势是不礼貌的。

一般认为,掌心向上的手势有诚恳、尊重他人的含义;掌心向下的手势意味着不够坦率、缺乏诚意等。握紧拳头暗示进



攻和自卫,也表示愤怒;伸出手指来指点,是要引起他人的注意,含有教训人的意味。因此,在介绍某人、为人引路指示方向、请人做某事时,应该掌心向上,即把手臂伸平,手指自然并拢,以肘关节为轴,指示方向,上身稍向前倾,以示尊敬。这种手势被认为是诚恳、恭敬、有礼貌的。



千姿百态的手势语言,饱含着人类无比丰富的情感,它虽然不像有声语言那样实用,但在人际交往中能起到有声语言无法替代的作用。日常生活中某些不雅的行为举止会令人极为反感,严重影响交际风度和自我形象,应该注意避免。比如当众搔头、掏耳朵、剔牙、抠鼻子、咬指甲、剜眼屎、手指在桌上乱写乱画等。





实践练习

1. 大家一起进行仪态训练：站立在他人的对面 3 分钟，并训练自己用坦然、和蔼、亲切、有神的目光注视他人的眼睛，并与对方进行交谈。

2. 依照下列提示，对着镜子进行微笑练习。

笑不露齿：嘴角两端稍用力向上提，使两端嘴角向上翘起，让唇线成弧形，在不牵动鼻子、不发出笑声、不露出牙齿的前提下，微微一笑。

最佳口型对照：在训练时双颊肌肉向上抬，口里可念着普通话的“一”字音，这是微笑时的最佳口型。

眼睛的笑容训练：取一张厚纸，遮住眼睛下边部位，对着镜子，心里想着那些最使你高兴的事情，使笑肌抬升收缩，嘴巴两端作出微笑的口型。观察眼睛上、下眼睑的变化，直到你能感觉到眼睛的笑容为止。

3. 关于手势有很多禁忌，你能列举一些吗？看谁举出的例子多。