

# 中职生礼仪



西北大学出版社

## 前 言

中国素有“文明古国”“礼仪之邦”的美称。知礼、懂礼、习礼、用礼是中华民族的优良传统。古人云“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁”“不学礼，无以立”等都说明了礼仪的重要性。

英国一位哲学家说过：“礼仪是儿童与青年所应该特别小心地养成习惯的第一件大事。”职业学校在培养学生专业技能的同时，更注重学生行为习惯的培养，通过礼仪的学习与训练，为今后的工作和生活赢得优势，从而获得成功。

本书从中职学生的实际出发，坚持“用什么，编什么”的原则，理论知识言简意赅，以够用为度，对礼仪知识进行了有效地整合。书中采用操作性图解，让学生边看边学，边学边练，在学与练中获得成功的喜悦。

本书由邓韬审稿，赵青云主编。上篇由冷晶、王宏波、吕佳佳编写；中篇由关宏、赵青云编写；下篇由李雅乐、张瑞馨、高芳娟编写。全书图片由张瑞馨提供。

限于水平和时间，书中难免有疏漏和不妥，敬请各位同仁及读者给予批评指正。

编 者

2010年5月

# 目 录

## 上篇 礼仪教我爱校爱家

- 模块一 尊老爱幼的传统礼仪 /3
- 模块二 怎样和父母相处 /4
- 模块三 家庭待客的礼仪 /7
- 模块四 尊重老师、友爱同学 /9
- 模块五 课堂礼仪 /11
- 模块六 进出老师办公室的礼仪 /14
- 模块七 实训室礼仪 /15
- 模块八 进出校门的礼仪 /17
- 模块九 图书馆礼仪 /19
- 模块十 升国旗礼仪 /20
- 模块十一 食堂就餐礼仪 /21
- 模块十二 宿舍礼仪 /23

## 中篇 礼仪展风采

- 模块一 发型的自我修饰 /27
- 模块二 面部的化妆 /29

- 模块三 大方得体的服饰 /34
- 模块四 体态美的修炼——站姿 /38
- 模块五 体态美的修炼——坐姿 /42
- 模块六 体态美的修炼——走姿 /45
- 模块七 体态美的修炼——蹲姿 /47
- 模块八 手势语的表现力 /49
- 模块九 谦虚恭敬的鞠躬礼 /54
- 模块十 可亲可敬的面部表情 /56
- 模块十一 交谈的艺术 /59

## 下篇 礼仪助你事业成功

- 模块一 面试的准备与展示 /65
  - 模块二 营造良好的工作氛围 /71
  - 模块三 销售中的接待礼仪与细节处理 /76
  - 模块四 饭店服务礼仪技巧 /81
- 
- 附录 1 中等职业学校学生守则 /90
  - 附录 2 中等职业学校学生日常行为规范 /91
- 参考文献 /95

## 上篇

# 礼仪教我爱校爱家

本篇主要学习校园礼仪和家庭礼仪的基本知识，通过本篇学习，应掌握更多爱校爱家的礼仪规范。

学校是我们理想起步的地方，需要用好的行为习惯去维护；家是我们心灵的港湾，需要用真情去呵护。



## 模块

# 1

### ▶ 尊老爱幼的传统礼仪

爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之。老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。

——孟子

尊老爱幼是我们中华民族的传统美德。尊敬长辈、孝敬老人，爱护比自己弱小的人是对每个中职生的基本要求。中职生应该做到以下几方面。

- ▶ 对父母等长辈应有礼貌。
- ▶ 关心、体贴父母辛劳，生活上多关心照顾长辈，主动承担力所能及的家务劳动。
- ▶ 尊重长辈意见，听从长辈教导。
- ▶ 主动并经常把生活、学习、思想情况告诉长辈，要言行一致。
- ▶ 出门前，向长辈打招呼：“我走了，再见！”；回家时说“我回来了，爸（妈）或长辈好！”。
- ▶ 长辈出门或归家，应主动招呼，递接物品。
- ▶ 在行路、乘车、购物等其他方面，对长辈或晚辈应主动搀扶，细心照顾，处处关心，体贴入微。
- ▶ 遇到长辈或晚辈问路，要认真回答，帮助指引，不能置之不理。

## 模块 2

### 怎样和父母相处

慈母手中线，游子身上衣。  
临行密密缝，意恐迟迟归。  
谁言寸草心，报得三春晖。

——《游子吟》

作为子女，孝敬父母、关心父母、体谅父母、帮助父母，是最基本的礼仪要求。让父母生活幸福，自己也会感到无比快乐。

#### 1. 孝敬父母

父母养育了自己，也是自己的启蒙老师。父母为自己成长花费了无数的心血、精力，所以应该热爱父母、孝敬父母、尊敬父母，并做到：

- ▶ 听从父母的教导，与父母加强思想感情上的沟通。
- ▶ 生活上体贴、关心父母。
- ▶ 尊重父母的劳动。
- ▶ 在家庭中尽自己的义务。

#### 2. 体谅父母

父母为了事业、家庭和子女辛勤地工作。随着年龄的增长，会逐渐衰老，可能没有过多精力关注自身，尤其是随着社会的发展，思想观念上、生活习惯上或许与子女意见不能一致。作为晚辈，要设身处地地替他们考虑，充分理解和体谅父母，时时注意关心父母的健康和生活。

有些人不能体谅父母年老多病的痛苦，嫌弃父母的节俭习惯，对父母

态度冷漠,这样的人,必会遭到他人的鄙视。

### 经典案例

#### 父母有错误时,子女应该如何劝说?

孔子的一位学生曾经问他“老师,你经常讲孝敬父母不仅指在衣食住行方面供养父母,还要让他们高兴?”孔子摇头答道“不是。”如果说供养和宽慰父母就是孝敬,那我问你“忠实的仆人为主人劳作,讨主人欢心,是不是也是孝敬?”孝敬父母不是要报答父母,而是一种淳朴真挚的情感。

提倡孝敬父母,并不是要人愚孝。知道父母的错误,最好是委婉含蓄地加以暗示,引导他们自己去发现问题。如果这种方式不能奏效,就应该非常礼貌、和颜悦色地直接指出,或者请他们信得过的长辈来劝说。总之,父母有错误,千万不能采取强硬措施,更不能伤害父母的情感和身体。应做到:亲有过,谏使更。恬吾色,柔吾声。

#### 小资料

父亲节是一年中感谢父亲的节日,约始于20世纪初。每个国家的父亲节日期都不尽相同,世界上有52个国家和地区是在每年6月的第三个星期日庆祝父亲节。我国习惯上使用6月第三个星期日当做父亲节。

母亲节,作为一个感谢母亲的节日,最早出现在古希腊,时间是每年的1月8日,而在中国、美国、加拿大等国家则是每年5月

的第二个星期天。其他一些国家的日期也并不一样。康乃馨被视为献给母亲的花。在我国,母亲花是萱草花,又叫忘忧草。

**做一做:** 父亲节、母亲节到来时,你计划为父母做些什么?

## 模块 3

### 家庭待客的礼仪

现代家庭的人情往来,是当今开放社会人际关系的一部分。俗语说:主雅客来勤。接待客人是一门艺术,热情是待客的基础。对来访的客人,无论是职位高低和交往深浅,都应一视同仁,以礼相待,以诚相待。

▶ 做好准备:整理房间,整理衣着;水果、点心等物品要提前做好,主人应提前等候;若客人突然临门,室内未清理,应致歉并适当收拾,但不宜立即打扫,因为打扫有逐客之意;若是正式宴请,还要预先送请柬或电话邀请。

▶ 迎接客人:当客人进门后,要热情诚恳地主动与客人打招呼,面带微笑,语言和藹;如果客人手提重物,应主动帮忙,对长者或体弱者要上前搀扶;进门时为客人开门或打开门帘;等客人全部进入屋内后,再轻轻关上屋门或放下门帘;若有他人在场,应予相互介绍。

▶ 招待客人:先请客人落座,主人后坐下;送上茶点后,应及时与客人交谈,应在轻松愉快、亲切自然的气氛中,使主客间得到心灵上的沟通,增进亲情、友情。不宜频繁起身,或一边看电视一边交谈,或经常暗示时间。

▶ 送别客人:客人告辞,一般应婉言相留。客人要走,应等客人起身后,再起身相送。送客人一般应送到大门口挥手致意,目送客人远去。有些客人常常会带礼物来,对此,应表示谢意,或请求客人以后来访再不要携带礼品,或相应地回谢一些礼物,决不能对此若无其事,毫无表示。

## 小资料

### 敬茶的礼仪

冲泡茶时首先要清洁茶具,倒茶不宜过满,常言待客要“浅茶满酒”。所谓浅茶,即将茶水倒入杯中三分之二为佳。

奉茶的顺序一定要慎重,一般来说是:

先为客人上茶,后为主人上茶;

先为主宾上茶,后为次宾上茶;

先为女士上茶,后为男士上茶;

先为长辈上茶,后为晚辈上茶。

端茶也是应注意的礼节。按我国的传统习惯,应双手捧上放在客人的右手上方,随之说声“请您用茶”或“请喝茶”。对有杯耳的杯子,通常是用一只手抓住杯耳,另一只手托住杯底,把茶水送给客人。切忌用手指捏住杯口边缘往客人面前送,这样敬茶既不卫生,也不礼貌。



## 模块

## 4

### → 尊重老师、友爱同学

学贵得师，亦贵得友。师者，犹行路之有导也；友者，犹涉险之有助也。

——唐甄(清)

#### 一、尊重老师

尊师是中华民族的传统美德，教师是“传道、授业、解惑者”，是“园丁”，每一个学生在学习、品德上的进步，都与老师的辛勤劳动分不开。

▶ 尊重老师的劳动。老师的劳动非常复杂，要求付出巨大的精力，作为学生，要看到老师的辛勤劳动。

▶ 尊重老师的人格。学生对老师应有一种较为客观的认识。老师教授学生专业知识，也会有缺点、不足。因此一旦发现教师的不足，不要大惊小怪，也不要失望埋怨，应在机会、场合适当的情况下，向老师委婉指出。尊重每位教师应是不变的前提，不要以不恭的言行损害教师的人格。

▶ 关心老师的健康。在现代社会里，每个人的成长都离不开学校，离不开老师。老师关心学生的同时，学生应对老师的身体健康等方面加以关心。

▶ 体谅老师的困难。当老师的工作遇到困难时，学生应体谅老师的困难，积极支持、配合老师的工作。

▶ 协助老师的工作。老师的工作是教育学生，学生在汲取知识、提高能力、锻炼身体、培养良好思想品德中发挥主动精神就是对老师工作最有

力的支持。

## 二、友爱同学

学生时代是人生最宝贵的时代；同学关系是人生宝贵的人际关系。同学间建立起来的友谊，纯洁、稳定、长久。

▶ 礼貌相待。与同学说话要态度诚恳、谦虚，不说不文明的语言。

▶ 团结同学。团结是同学之间关系和谐的思想基础。

▶ 相互帮助。同学需要帮助时，要有正确的是非观念，在弄清情况的基础上，应尽力而为、量力而行，不要视而不见、置之不理。

▶ 相互尊重。同学之间说话应注意场合，注意分寸。即使是开玩笑，也不应触及同学的忌讳。男女同学之间相处，要大方、自然，尤其在公共场合，要注意礼仪修养，相互尊重，掌握分寸。

▶ 有集体意识。在集体生活中，要顾全大局，遵守规章制度，不可我行我素。

### 小资料

#### 我国的教师节

为了发扬“尊师重教”的优良传统，提高教师地位，1985年1月21日第六届全国人大常委会第九次会议确定，每年9月10日为我国的教师节。

做一做：

请说说你的老师或同学做过的对你帮助最大的一件事。

## 模块

## 5

### 课堂礼仪

一个人的礼貌就是一面照出他的肖像的镜子。

——歌德

每一个学生都应该懂得,课前作好充分准备是最基本的礼貌,是对老师的尊重。作为学生应在预备铃一响就立即进入教室,准备好课本、文具等,安静端坐,等候老师的到来。

▶ 老师走进教室,班长要喊“起立!”,声音要洪亮有力。全班同学应立即起立站直,向老师鞠躬问好并行注目礼,待老师回礼后方可坐下。

▶ 学生在课堂上要衣着整洁,坐姿端正。遵守课堂纪律,不说话、不吃东西。

▶ 认真听讲、认真思考,有疑问提出或回答问题时,应先举手,经老师允许后起立发言。

▶ 上课时要认真做好笔记,不看与本课无关的书报,不做其他与教学无关的事情。

▶ 不得早退,有特殊情况,须经老师允许才能离开课堂。

▶ 下课铃响,老师宣布下课时,班长喊“起立”,每个同学都要起立站直,向老师行注目礼,并鞠躬齐声问候“老师再见!”以表示对老师辛勤劳动的感谢。待老师离开课堂或经老师允许再自由活动。如有听课老师,应先请听课老师退席。

▶ 迟到的同学应先在教室门外喊报告,待老师允许后再进入教室,未

经允许,不可擅自进入教室。如果教室门关着,应在轻轻敲门的同时喊报告,经老师允许后,才能进入教室。如老师问迟到原因,须向老师说明,态度要诚实。课堂上不方便说,也可下课后主动向老师说清楚。

### 小资料

#### 孔子尊师

公元前 521 年春,孔子得知他的学生宫敬叔奉鲁国国君之命,要前往周朝京都洛阳去朝拜天子。觉得这是个向周朝守藏史老子请教“礼制”学识的好机会,征得鲁昭公的同意后,与宫敬叔同行。到达京都的第二天,孔子便徒步前往守藏史府去拜望老子。正在书写《道德经》的老子听说誉满天下的孔丘前来求教,赶忙放下手中刀笔,整顿衣冠出迎。孔子见大门里出来一位年逾古稀、精神矍铄的老人,料想便是老子,急趋向前,恭恭敬敬地向老子行了弟子礼。进入大厅后,孔子再拜后才坐下来。老子问孔子为何事而来,孔子离座回答:“我才疏学浅,对古代的‘礼制’一无所知,特地向老师请教。”老子见孔子这样诚恳,便详细地抒发了自己的见解。



回到鲁国后,孔子的学生们请求他讲解老子的学识。孔子说“老子博古通今,通礼乐之源,明道德之归,确实是我的好老师。”同时还打比方赞扬老子,他说“鸟儿,我知道它能飞;鱼儿,

我知道它能游;野兽,我知道它能跑。善跑的野兽我可以结网来逮住它,会游的鱼儿我可以用丝条缚在鱼钩来钓到它,高飞的鸟儿我可以用良箭把它射下来。至于龙,我却不能够知道它是如何乘风云而上天的。老子,其犹龙邪!”

**想一想:**

在职业学校做一名合格的学生应具备哪些要素?