

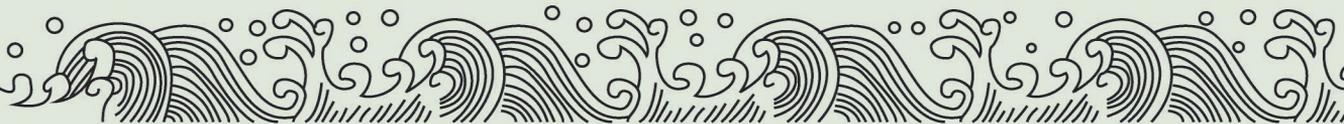
兰州市中小学校本课程读本系列丛书

LANZHOU SHI ZHONGXIAOXUE XIAOBEN KECHENG DUBEN XILIE CONGSHU



礼仪常识

LIYI CHANGSHI



赵玉梅 / 编著



兰州大学出版社

前 言

在初中学生中开展礼仪教育,提高学生的礼仪修养,强化学生的行为规范,在全面推进素质教育,积极构建和谐校园的过程中,其作用和意义日益凸显。礼仪作为人安身立命的根本,是个人在人际交往中道德水平的外显,因此作为德育重要内容的礼仪教育应成为学校德育改革的重点。

在国际文化广泛交融的时代,礼仪教育要注重对古今中外优秀礼仪传统资源的挖掘和利用。在中小學生礼仪教育中,不但要挖掘中国传统优秀礼仪道德的内容,如“三顾茅庐”“虚席以待”“程门立雪”“相敬如宾”“负荆请罪”等礼仪典范,也要吸收国外不同民族的礼仪习惯和诸如“女士优先”“礼待其食”等国际礼仪通行惯例,充分利用古今中外的优秀礼仪教育资源对学生进行礼仪教育。

无制难以成礼。学校礼仪教育要按照法制化的轨道,以必要的规章制度做保障,教学计划、教学安排、教学方式均可提供实施礼仪教育的设置条件。

礼仪常规是训练学生礼仪行为的依据。中小学礼仪教育要取得实效,应当制定出详细、具体的礼仪常规,使其成为保证礼仪教育施行的规范依据。就如《程董二先生学则》那样,礼仪常规要求越具体,越有利于学生对照训练,日久习成。

中小学生文明行为举止、良好礼仪习惯的养成,是长期训练积累的结果。《公民道德建设实施纲要》强调指出:“公民良好道德习惯的养成是一个长期、渐进的过程。”任何短期教育方式,都将无以致效。因此,要在学生礼仪行为养成训练上下功夫,持之以恒。

中小学礼仪教育要从学生日常学习、生活中的常规入手,贴近现实生活,成礼则学,学而能用,用而有效。要让学生明了在什么场合应当怎么做。如在人际交往中

正确掌握“微笑、鞠躬、握手、鼓掌、右行礼让、立正敬礼”等礼貌体态,正确运用“请、您好、谢谢、对不起、没关系、再见”等礼貌用语,形成“居处必恭”“步立必正”“衣冠必整”的习惯等等。

孔子曰:“其身正,不令而行;其身不正,虽令不从。”在礼仪教育的过程中,教师要作礼仪示范,起榜样表率作用。教师是学生学习模仿的对象,“不能正其身,如正人何?”因此,讲究礼仪规范,要从教师自身做起,教师要首先做讲究礼仪的典范。即使与学生交往,也应讲究礼仪,“来而不往,亦非礼也”。当学生向老师敬礼,老师一定要积极回应,这既是礼尚往来的规范,亦是尊重学生的具体体现。

礼仪规范的养成还在于建立家校一体化德育网络。家庭是人才成长的源头,父母是子女的第一任老师。《公民道德建设实施纲要》提出:“家庭是人们接受道德教育最早的地方。高尚品德必须从小开始培养,从娃娃抓起,要在家庭生活中,通过每个成员良好的言行举止,相互影响,共同提高,形成良好的家风。”家庭关系中存在着“同言而信,信其所亲;同命而行,行其所服”的教育优势。因此,《公民道德建设实施纲要》要求:“必须把家庭教育、学校教育、单位教育和社会教育紧密结合起来,相互配合,相互促进。”中小学礼仪教育必须向家庭教育延伸。要成立家长学校,让家长及时知道学校各阶段对学生礼仪行为的训练要求,按学校的礼仪训练来要求子女的家居生活,给子女做出表率,让学生在家庭和谐的礼仪环境熏陶中,潜移默化成为一个懂礼仪、懂礼貌的人。

礼仪教育仅在校内和家庭内进行远远不够,有赖于全社会的教育行为支持,因此,要着力营造文明礼貌的社会大环境。墨子曰:“染于苍则苍,染于黄则黄。”社会是影响学生成长的重要环境,只有创造文明礼貌的社会氛围,青少年学生才能“蓬生麻中,不扶而直”。故学校须加强与社区的联系,将学生的礼仪常规要求告知社区居民,共同引导、督促学生的礼仪行为,对社区居民也要提出讲究礼仪的要求,以共同营造文明礼貌的社会环境。

2013年12月于兰州十一中

目录

CONTENTS

第一章 礼仪概说	001
第一节 什么是礼仪	001
第二节 礼仪的本质和作用	003
第三节 礼仪教育	004
第四节 中国是“礼仪之邦”	007
第二章 优雅的举止	012
第一节 站姿	013
第二节 坐姿	014
第三节 走姿	016
第四节 蹲姿	018
第五节 手势	019
第六节 表情	023
第七节 致意	025
第八节 动作	028
第九节 介绍和自我介绍	031
第三章 良好的仪表	034
第一节 得体的着装	035
第二节 整洁的仪容	037
第三节 适宜的配件	042
第四节 优雅的妆容	046

目录

CONTENTS

第四章 礼貌的谈吐	048
第一节 声音美	049
第二节 礼貌用语	050
第三节 文明用语	053
第四节 交谈	056
第五章 日常礼仪规范	062
第一节 家庭礼仪	062
第二节 学校礼仪	069
第三节 节日礼仪	074
第四节 网络礼仪	083
第五节 电话礼仪	086
第六章 公共场所礼仪	090
第一节 行路	091
第二节 乘坐公交车	092
第三节 在商场(店)	093
第四节 在图书馆、阅览室	095
第五节 在影剧院	095
第六节 在体育场	096
第七节 在医院	097
第八节 旅游	099

目录

CONTENTS

第七章 涉外交际礼仪	102
第一节 涉外工作准则	103
第二节 接待外宾应遵循的基本礼仪规范	104
第三节 海外习俗	109
第四节 国外宗教及节日	112
参考文献	115
后 记	116

第一章 礼仪概说

如果给你一个成语“礼仪之邦”，然后让你写出与它相关联的一个国家，你的答案会是什么呢？不用猜都知道，你肯定会说，当然是中国了。的确，作为中国人，我们谁没有因“礼仪之邦”而自豪过呢？“礼仪之邦”简简单单四个字涵盖了中华五千年的文明史，成就了一个民族文化的过程，它自然成为每一个中华儿女耳熟能详的词语。然而，如果让你解释一下“礼仪”的含义，说说礼仪之邦的文化成就有哪些？谈谈礼仪教育的重大意义是什么？再回答一下为什么著名的教育家孔老夫子说，“不学礼，无已立”呢？对于这些内容的回答你有把握说清楚吗？我相信，我们中间绝大多数同学可能都不知道正确答案了，你们不必自责，因为造成这种尴尬的原因并不在你们。试着想想，在我们接受的正规教育中，是不是恰恰缺少了对礼仪知识的专门传授与培训，在我们的生活中，虽然常常会被要求遵守礼仪，行为符合礼仪要求，按照某种礼仪举行活动，等等。但这些礼仪行为是不是主要来源于我们自己对父母、老师、长辈、同学、朋友行为的简单、机械地模仿或生硬地接受一些现成的条规呢？而这势必会在我们头脑中形成许多不规范不正确的行为记忆，导致我们现实生活中的一些礼仪行为的错误与礼仪知识的欠缺。

为了弥补“礼仪”教育的缺憾，提升我们每个人的礼仪素养，就让我们一起走近“礼仪”，了解它的历史、内涵、作用，帮助我们成为一个“懂礼仪，讲文明”的中学生。

第一节 什么是礼仪

礼仪是一个复合的词语，它包括“礼”和“仪”两部分。

按照我国古辞书《说文》的解释，“礼，履也，所以事神、致福也”，即礼是用来“事神”“致福”的形式。如祭祀、跪拜、鞠躬、点头都是在致礼，或行礼。由此解释，我们不难看出，礼仪是伴随着原始宗教的产生而产生的，它主要是表示了对神秘不可知的自然界的敬畏和祈求。以后，人类逐渐把这种敬畏扩展到人类自身，首先是在那些先贤先哲身上，例如伏羲氏、神农氏、尧、舜、禹，后来，又扩展到对君王的崇敬，最后扩大到人类自身，扩大到社会生活的方方面面，扩大到人类社会关系的各个层次。与此同时，礼的含义也更加具体明晰，最终成为人类社会的一种道德规范：尊重。孔子就说过：“礼者，敬人也。”既要尊重别人，更要尊重自己，此即礼者敬人。

什么是仪呢？仪是一个形声字，从仪的字形义解释来看，“义”也，尊贤。行“仁”而得其“宜”为义。仁者爱人，约定俗成为宜。“宜”也，适宜。辞源中解释说仪即“法度，标准”。结合这些内容，我们可以说，“仪”，就是恰到好处地向别人表示尊重的具体形式。

现在把礼和仪这两个字放在一起，就是说按一定的制度、法则、规范，去行礼，去“事神”“致福”，去表达某种敬意。也就是说：礼仪是人们为了表示尊敬，仁爱，关怀之心、之行而采取的得体表达形式。像我们平时谈到的有礼貌（待人和气、友善、客气、和蔼可亲）、懂规矩（守秩序、听话、服从）、文明行为（坐有坐相、站有站姿，行为得体、彬彬有礼）以及鞠躬、作揖、握手、磕头、跪拜等具体形式，等等。它们都属于礼仪的范畴，是礼仪的有机组成部分。

礼仪是人类在长期共同生活和相互交往中逐渐形成的，是人们调整公共生活中最一般关系的经验的结晶。它以风俗、习惯和传统等形式固定下来，成为人们的行为准则，世代相传，具有最大的历史继承性和通用性。如握手这个动作，据说在史前时期就已经有了，那时人类祖先以打猎为生，世界对他们来说充满着危险。因此，当不同部落里的人相遇时，如果双方都怀着善意，便伸出一只手来，手心朝前，向对方表示自己手中没有石头或其他武器，走近之后，两人互相摸摸右手，以示友好。这一动作沿袭下来，便成为今天人们共同表示友好的常用礼节了。同时，礼仪的规范也不是一成不变、千篇一律的。纵观历史，礼仪随着社会的进步而不断丰富、发展，从古至今，经历了许多方面的一些变革，比如中国封建礼教所倡导的“君臣父子”“三纲五常”等在五四运动中就被视为糟粕而唾弃，取而代之于全新的内容。这些变革与不同时代的经济基础相适应，显示了社会的进步和精神文明程度的提高。横看世

界,不同国家、不同民族都有着自己传统的礼仪方式,呈现出不尽相同的礼仪风貌,反映了本国家、本民族的一些特色。例如仅见面礼就有握手礼、点头礼、亲吻礼、鞠躬礼、合十礼、拱手礼、脱帽礼等等,这些礼仪可谓多种多样,表现出礼仪所具有的—定的时代性和民族性特点。当今,我们社会主义时代的礼仪就是充分继承了我国历史上形成的礼仪的精华,同时汲取了外国礼仪中的有益营养,在社会主义人与人新型关系基础之上建立起来的。它表现为团结互助、平等友爱、共同前进的人际关系,既赋于我们民族历史传统的丰厚的底蕴,又具有社会主义新时期改革开放的时代特色。

第二节 礼仪的本质和作用

礼仪是人类文明进步的重要标志之一,属于社会道德体系中社会公德的内容,在整个道德规范体系中,处于最低层次,反映了全社会的人们最低限度的共同利益,是对社会公共生活中人的相处、交往的最一般、最基本的道德行为要求,是每个社会成员都应该遵循的准则,它以“尊重”为其核心内容。

经过几千年的历史发展和积累,礼仪已形成了一整套的规范,其详尽程度已经到了一举手、一投足都有在礼仪范围内的含义。可以说,礼仪已渗透到社会生活的各方面,成为中华民族传统文化的重要内容,它在维系血缘纽带、协调人际关系、维护社会秩序等方面发挥着不可替代的作用。在我国古代重要的典籍《左传·昭公十五年》中就写道,礼仪具有“经国家、定社稷、序民人、利后嗣”的重要作用。美国礼仪学家埃米莉·波斯也指出:“表面上礼仪有无数清规戒律,但其根本目的却在于使世界成为一个充满生活乐趣的地方,使人变得平易近人。”

于是,我们不禁要问,礼仪作为外在表现的行为规范,为什么能具有如此重要的作用呢?要探究清楚这个问题,我们必须明确一下礼仪的作用。

一、协调的作用

礼仪行为即向对方表示尊敬、表示敬意。同时对方也还之以礼,“礼尚往来”,蕴含着彼此的尊敬。人们在交往中都按礼仪规范去做,有助于加强人们之间互相尊重、友好合作的新型人际关系的形成,缓解或避免某些不必要的情感对立与障碍。

从这个角度来说,礼仪就是人际关系和谐发展的调节器。

二、约束的作用

礼仪作为一种习俗和社会行为规范,对人们的社会行为具有很强的约束作用。任何一个生活在某一种礼仪习俗和规范环境中的人,都自觉或不自觉地受到该礼仪的约束。自觉地接受社会礼仪约束的人,就被人们认为是“成熟的人”,符合社会要求的人。反之,一个人如果不能遵守他生活的社会中的礼仪要求,他就会被社会中的人们视为“异端”“另类”,社会就会以道德和舆论的手段来对他加以约束,甚至以法律的手段来强迫。

三、教育的作用

礼仪通过社会群体间的评价、劝阻、示范等教育形式纠正人们不正确的行为习惯。同时,它以“传统”的力量,不断地由老一辈传递给社会的新一代,世代相继,互相影响、互相促进,倡导人们按礼仪规范的要求去协调人际关系,维护社会正常生活。

四、维护的作用

维护的作用即礼仪在维护社会秩序方面所起到的作用。礼仪作为社会道德的重要内容,对社会风尚起着非常广泛、持久和深刻的影响。作为一种规范、程序,作为一种凝固下来的文化传统,对人们之间的相互关系起着规范(固定)、约束(维护)和及时调整的作用,从而使社会更加和谐安定。在维护社会秩序方面,礼仪起着法律起不到的作用。

第三节 礼仪教育

一、什么是礼仪教育

礼仪教育是一定社会集团根据礼仪规范的要求,有目的、有计划、有组织地对人们施加的系统道德教育活动。它是传授礼仪知识,培养学生良好礼仪习惯的教育,

与学科教育享有同等地位。

二、礼仪教育的意义

1. 礼仪教育有利于教育学生学会做人

教育学生学会做人,是素质教育的首要任务。一个民族的素质所包含的内容是极其广泛的,但是在评价一个民族的素质时,往往首先要通过这个民族多数人所表现出来的行为习惯、文明礼貌而获得感性认识。例如:日本、韩国、新加坡人的文明礼貌和爱护环境的卫生习惯,德国人守时、办事谨慎、负责的习惯等等。随着改革开放的深入,人际交往愈加频繁,各种场合的礼仪对人们的要求越来越高,礼仪日益成为一个人修养和社会文明的重要标志。礼仪属于道德规范范畴,礼仪教育不仅是一种礼貌教育,而且是一种素质,一种人格的教育。从自尊、自重、自强、自信、自律开始,逐步养成爱同学、爱老师、爱父母、爱身边的人、爱人民的情感;从爱自己的物品开始,逐步养成爱自己的课桌椅、爱教室、爱学校、爱家庭、爱家乡、爱祖国的感情;从遵守课堂纪律、规章制度开始,逐步养成遵守社会公德和国家法律的习惯;从关心和爱护班集体并为之多做贡献开始,逐步养成集体主义的观念和品格。可见,礼仪教育的核心是教育学生学会做人。

2. 礼仪教育有利于发展学生个性

个性是指个人具有的稳定的、综合的心理特征,是一个人的基本精神面貌。发展个性,是素质教育的一项任务,礼仪教育有利于学生的个性发展。首先,礼仪教育可以强化自我意识,使受教育者从外在行为到内心世界尽可能地符合社会需要,形成完善的自我意识。其次,礼仪教育可以培养一个人完整独立的人格。英国哲学家约翰·洛克说过,“礼仪的目的与作用本在使得本来的顽梗变柔顺,使人们的气质变温和,使他敬重别人,和别人合得来”。因此,礼仪教育可以发展一个人的个性和才能。礼仪是个体思想觉悟、道德素质、文化教养的外在表现,良好的礼仪习惯的养成对于一个人的今后乃至终身发展都具有重要意义,为培养和发展一个人的兴趣、爱好和特长奠定基础,从而最大限度地开发一个人的个性潜能,使之具有符合礼仪规范的全面发展的优秀个性。

3. 礼仪教育有利于提高学生思想道德素质

思想道德素质是个人思想、政治、道德和行为习惯的反映,是在社会生活中、在

社会舆论和教育的影响下形成和巩固的。思想道德素质在人的全面素质中居于首要地位,是全面发展的灵魂。礼仪教育对学生思想道德素质的培养和提高具有重要作用。礼仪是社会确定的人们共同遵守的行为规范。它对个体在律己、待人、接物以及人们在社会交往中的举止、谈吐、着装、仪容等方面提出规范性的要求,它帮助人们修身养性、约束自我、尊重他人、互相理解、互相帮助,自觉地认识和处理个人与他人,个人与社会的关系,维护社会公德、职业道德和家庭美德。因此,只要我们坚持对学生进行礼仪教育,并不断强化地在他们的言行方面进行礼仪习惯的培养和训练,使他们养成良好的礼仪习惯,懂得对别人尊重,懂得谦恭礼让,懂得使人际关系融洽和谐。久而久之,就可以培养学生良好的道德素养。

三、礼仪教育的方法与途径

1.突出践行性

礼仪作为一种行为规范,具有显著的践行性。所谓践行性,是指礼仪必须实现由动机到行为的转化,使之由意识而进入现实的活动。判断一个人是否具有好的礼仪,不是根据他能背诵多少礼仪规范的条文,也不是根据他的主观动机的表白,而只能根据他的行为。因此,学习礼仪,不能要求学生仅仅停留在了解礼仪行为规范的条文上,更重要的是要按照规范的要求去做,去实行。要以主动积极的态度,坚持理论联系实际,把自己学到的礼仪知识应用于社会实践的各个方面,要在学校、家庭、社交等场合中,时时处处,自觉地从大处着眼,小处着手,从我做起,从现在做起,以礼仪的准则来要求自己的音容笑貌、言谈举止。不怕出“洋相”,也不要怯懦自卑,通过各种人际交往接触,不断锻炼提高,尤其在文明气氛较浓的环境中接受熏陶,更有利于培养自己良好的礼貌习惯。

2.强化内在修养

礼仪作为一种道德行为规范,其表现形式是外在的、表象的,但它必须有内在的、深层的思想道德修养和科学文化修养做基础。一个人的礼仪行为是他的内在修养在待人接物过程中的一种反映,是由他的内在修养所决定的。有诚敬之心,才会有庄重、恭谨之色,忠信形于内,感应才能应于外。否则礼仪行为就失去了其本来的意义,变成了一种徒有其表的摆样子。这种失去了根本的表面上的摆样子,既难以自然,也不可能持久。由此可见,礼仪应该是外在行为与内在修养的和谐统一。

3. 贵在持之以恒

礼仪修养是一个自我认识、自我养成、自我提高的长期渐进过程,它必然要涉及人们的思想与道德、认识与情感、意志与行为等诸方面。为了促进这个过程,就必须在日常生活中要求学生从一点一滴做起,时时处处以礼仪规范来要求自己,善于学习、勇于实践,并持之以恒,养成良好的行为习惯。要知道,一种相当稳定的好习惯,反映在不同的人身上,有其不同的特点,就形成各自的风度,这就是礼仪修养达到较高水平的一种反映。

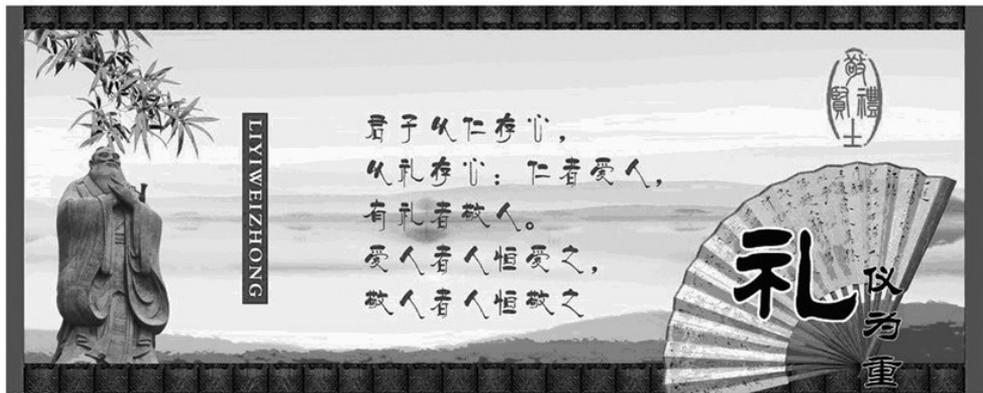


图 1-1

第四节 中国是“礼仪之邦”

礼仪是人类精神文明的花朵。中华民族有着悠久的礼仪传统,以“礼仪之邦”著称于世。在我国文化历史遗产中,有很多礼仪教育的内容,虽然不少属于封建糟粕,但也有许多精华需要我们继承下来,并发扬光大。从春秋战国时期诞生的《仪礼》《周礼》《礼记》等最早的重要礼仪论著,到后来陆续问世的《颜氏家训》《蒙童须知》《三字经》《弟子规》等启蒙读物,内容博大丰富,或对礼仪进行了深刻、精湛的理论阐述,或提出了广泛、具体的礼仪行为规范要求。它们留传至今,成为一笔弥足珍贵的文化遗产。

在我国教育史上,历来重视礼仪教育,在课程设置上充分体现“礼”的主导地位,春秋末期的孔子规定弟子学习礼、乐、射、御、书、数“六艺”,非常重视学生在日常行

为方面的养成教育,他要求学生衣冠整齐,走走的样子,坐有坐的姿势,为人处世要彬彬有礼、温文尔雅。把“礼”置于首位,强调对人的思想道德要“齐之以礼”,对人的日常行为要“约之以礼”。作为历代士人必学的教材四书、五经,礼仪教育占有相当重要的地位。

《仪礼》《周礼》《礼记》合称为“三礼”。“三礼”是我国最早、最重要的礼仪论著,对历代礼制的影响最为深远。《周礼》是战国儒家所作,它所记载的礼的体系最为系统,与国家的政治制度紧密联系,许多的制度仅见于此书,因而尤其宝贵。《仪礼》是保存中国古代礼仪最完备的一本书,内容记载着周代的各种礼仪,其中以记载士大夫的礼仪为主。《礼记》是战国至秦汉年间儒家学者解释说明经书《仪礼》的文章选集,是一部儒家思想的资料汇编,大家所熟悉的《大学》《中庸》《礼运》(首段)等著名篇章都记录在此处。

古人十分重视在交往中双方要相互尊重,战国时代的孟子曾说:“爱人者,人恒爱之;敬人者,人恒敬之。”孟子主张兴办学校,加强道德观念的教育,使人们养成孝敬父母、友爱兄弟、忠于长上、办事诚实及讲究信用等品德和风格。孟子还提出:“辞让之心,礼之端也。”在这里“端”是“萌芽”或“因素”的意思。孟子认为当自己的言行与别人发生矛盾的时候,首先要自我反省。比如“礼人不答,反其敬”。意思是说我有礼貌地对待别人,可是得不到相应的回答,那就得反问自己,自己的恭敬够不够。任何行为如果没有得到预期的效果,便要反躬自责。

战国后期的荀子提出的“礼论”是其政治思想的中心,也是其教育思想的出发点。荀子说:“人无礼而不生,事无礼则不成,国无礼则不宁。”荀子认为“礼”是一种实践可行的东西,是人类清醒理智的历史产物,是社会用来维护政治秩序和规范人伦的需要。他指出对“礼”的认识和践行程度如何,是衡量贤与不肖和高低贵贱的尺度。他说:“礼者,人道之极也。然而不法礼,不足礼,谓之无方之民;法礼,足礼,谓之有方之士。”

战国时成书的《弟子职》,托名管仲作,规定了学生尊敬老师的各种礼节,以及学习、生活方面的要求,是我国第一部学生守则,流传至今。

南北朝时期的颜之推,晚年为教训子孙,写了《颜氏家训》二十篇。这是他一生立身、治家、处事、为学的经验总结,在家庭教育史上有重要的影响,后人称此书为“家庭规范”。有人认为“古今家训,以此为祖”。

颜之推认为教育子弟越早开始越好，“人生小幼，精神专利，长成以后，思虑散逸，固需早教，勿失机也”，他觉得应在孩子精神专一的时候教育孩子，不要等长大成人，已经养成坏习惯的时候再去教育，那就失去了教育的最佳时机。

宋代著名教育家朱熹从教四十余年，他编写了《小学》《蒙童须知》等教材，这对儿童的教育，尤其是礼仪方面的教育是非常重要的。其中《蒙童须知》分为“衣服冠履第一”，“语言步趋第二”，“洒扫涓洁第三”，“读书写字第四”，“杂细事宜第五”等几个部分。每个部分要求都非常具体，如第一部分开篇就是：“大抵为人，先要身体端正。自冠巾、衣服、鞋袜，皆须收拾爱护，常令洁净整齐。”第二部分开篇是：“凡为人类子弟，须是常低声下气、语详缓，不可高言喧哄，浮言戏笑。”

《三字经》是我国流传时间最长、范围最广、影响最大的一本蒙学教材。相传为南宋学者王应麟所著。它被人们誉为“古今奇书”和“袖里通鉴纲目”。《三字经》已经被翻译成英、法、俄等多种文字在国外流传，还被联合国教科文组织选作儿童道德教育丛书。

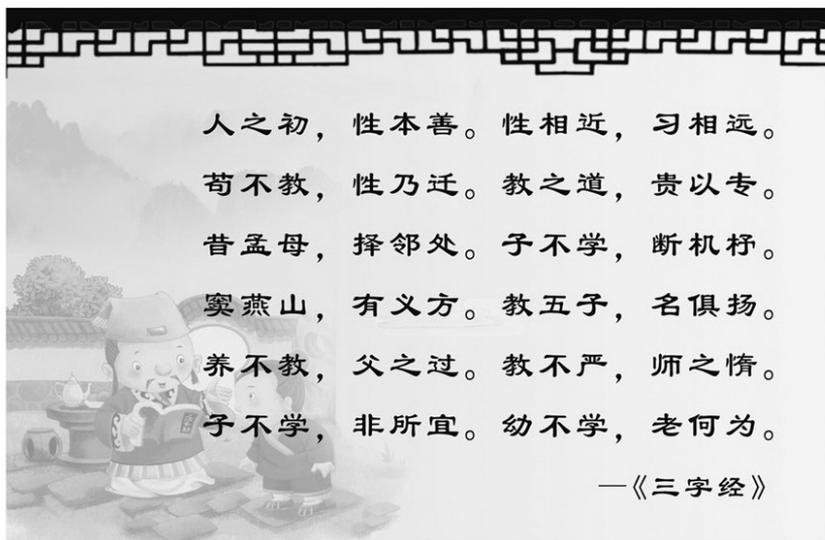


图 1-2

《三字经》中写道：“为人子，方少时，亲师友，习礼仪。”意思是：做儿女的，正当年少时，就要拜师访友，学习礼仪。书中还写道：“我周公，作周礼，著六官，存治体。大小戴，注礼记，述圣言，礼乐备。”意思是：我们的周公，创制了一部《周礼》，记录着六

部的官职,保存了周王朝治国的制度。汉朝的大戴(戴德)和小戴(戴德之侄戴圣)曾注《礼记》记述了“圣人”的言论,使礼乐齐全了。

清代李毓秀撰辑了一本《训蒙文》,后来经过贾有仁修订后,改名为《弟子规》。它是以学规、学则的形式对学生进行学习指导和品德教育的启蒙读物,书中详细规定了学生在言谈举止方面的礼仪规范。其中有尊敬长者方面的要求:“或饮食,或走坐,长者先,幼者后。”有仪表方面的要求:“冠必正,纽必结,袜与履,俱紧切。”有仪态方面的要求:“步从容,立端正,揖深圆,拜恭敬。”有禁酒的要求:“年方少,勿饮酒,饮酒醉,最为丑。”有语言方面的要求:“见人善,即思齐,纵去远,以渐跻。”“惟德学,惟才艺,不如人,当自励。”此书礼仪教育方面的内容是十分丰富具体的。

在我国历史上流传着许多讲究礼仪的佳话,比如,“廉蔺交欢”是说战国时代的蔺相如以大局为重,谦让有礼,终于感动了廉颇,从此二人结为“刎颈之交”。妇孺皆知的“孔融让梨”,是说后汉时的孔融虽然年幼,但知礼让,将大梨分给别人,最小的梨留给自己。这个故事后来成为儿童教育的传统教材。“张良纳履”是说汉代张良肯放下架子为寒酸的老人拾鞋,并且恭恭敬敬地给老人穿上,从而感动了老人,得到老人送给他的《太公兵法》,使得他从此运筹帷幄之中,决胜千里之外。“程门立雪”是说宋代杨时虚心向比自己年少的程颐求教,他在一尺深的雪地里肃立,等候程颐睡醒,说明他多么尊敬老师。这些生动感人的故事都值得我们学习仿效。

古代礼仪教育强调从小抓起,养成习惯,做到体貌兼习,文质彬彬,举止与表情一致,行为美与心灵美相统一。

对于我国古代礼仪教育的历史遗产,一概排斥,简单抛弃是错误的;而盲目照搬,全面吸收也是有害的。我们应分清哪些是糟粕,哪些是精华,剔除糟粕,吸取精华。

我国近代和现代历史上的许多伟大人物,在礼仪修养上都是相当深的。他们的作风、态度、待人处事、举手投足都成为我们的典范。毛泽东主席为顾全大局,1945年由延安去重庆与国民党政府谈判,在延安机场上,人们为他送别,毛主席站在飞机舱口,用右手举起那顶深灰色的盔式帽,举得很慢很慢,一点一点地,举过头顶的时候,忽然用力一挥,停在空中,一动不动了。毛主席这一举止动作,蕴含着深刻的意义,成了永久性的历史镜头。

周恩来总理是世界公认的最有风度的领导人和外交家,他的一举一动都给人留

下了深刻难忘的印象。人们用“富有魅力”“无与伦比”等优美的词语来赞美他的翩翩风度。曾任美国总统的尼克松在他的回忆录里是这样写的：“他为人很谦虚，但沉着坚定。他优雅的举止，直率而从容的姿态，都显示出他的魅力和泰然自若的风度。”他写道：“周恩来的外貌给人的印象是：仪态亲切，非常直率，镇定自若而又十分热情。”凡是与周总理接触过的中外人士无不为其的风度所倾倒。

伟人们不但为中国革命事业创立了丰功伟绩，在继承发扬我国礼仪优良传统方面也成为我们学习的楷模。

在学校教育管理工作中，许多学校都非常重视加强对学日常礼仪规范的要求。天津南开中学曾在教学楼门前竖立一面镜子，上面写有40字镜铭：“面必净，发必理，衣必整，纽必结。头容正，肩容平，胸容宽，背容直。气象：勿傲，勿暴，勿急。颜色：宜和，宜静，宜庄。”敬爱的周总理在南开中学上学时，便是以此镜铭作为言谈举止的规范，因此在他的光辉一生中永远保持着举世公认的优美风度。

作为中华民族的后代，我们有权利、有义务、有责任弘扬我国优良的礼仪风范，为“礼仪之邦”再添光彩。