



男孩女孩青春期教育系列



陶倩主编

礼貌待人

翻开它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，
发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康。《男孩女孩
青春期教育系列》——青春期最好的心灵伙伴。

BOY & GIRL

远方出版社

男孩女孩青春期教育系列

礼貌待人

陶 倩 主编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

礼貌待人/陶倩主编. —呼和浩特:远方出版社,2006.12
(男孩女孩青春期教育系列)

ISBN 978-7-80723-145-5

I. 礼... II. 陶... III. 礼仪—青少年读物 IV. K891.26-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 151961 号

男孩女孩青春期教育系列

礼貌待人

主 编	陶 倩
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次	2008 年 4 月第 2 版
印 次	2008 年 4 月第 1 次印刷
开 本	850×1168 1/32
总 印 张	115.75
字 数	2370 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 978-7-80723-145-5
总 定 价	473.00 元(共 20 册)

远方出版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。



前 言

CONTENTS

青春期不仅是打好学习基础的重要时期,而且是身心日趋发展成熟的关键时期。青少年只有在身心健康的情况下才能精力充沛地去学习,在学习中不断克服挫折,从而有效地提高学习成绩。因此,对青少年进行身心健康教育势在必行。所以我们编写了本丛书——《男孩女孩青春期教育系列》,旨在通过分析研究青少年身心发展的特点和规律,揭示青春期心理健康教育的重要性,使学生充分理解和掌握青春期自我保健的各种知识,从而健康地成长。

本丛书重点阐述了以下几方面内容:青春期心理健康教育的内容、基本原则以及对青少年进行健康教育的主要办法;青少年时期身体发育的特点及体育锻炼的重要性;青少年性器官和第二性征发育的特点,以及在此期间应注意的卫生问题;青少年如何正确地对待学习,净化生长环境;如何树立正确的世界观、人生

观、价值观等相关内容。

本丛书语言浅显易懂,事例针对性强,操练设计切实可行,是青少年进行青春期自我教育的首选书籍,也是家长送给孩子的首选礼物,同时更是教师对学生进行心理健康教育不可或缺的参考教材。



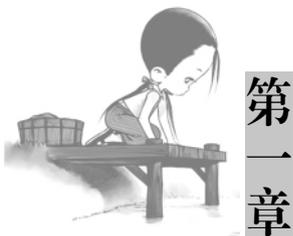
目 录

CONTENTS

第一章 美在彬彬年少——继承优良传统， 讲究文明礼貌	1
礼仪之邦的文明风范	1
青少年礼仪教育的重要意义	4
(事例) 黛玉入“乡”随俗知礼仪	6
(操练) 找出差距,明确方向	9
第二章 一日为师,终生尊敬——校园礼仪	12
尊敬师长	13
与同学友爱相处	17
学生宿舍的礼仪	20
校园其他礼仪	23
(事例) “程门立雪”	25
(操练) 做好细节	27

第三章 一屋不扫,何以扫天下——家庭礼仪	29
尊敬父母与长辈	31
保持亲戚间的亲切关系	35
创造融洽和谐的邻里关系	36
(事例) 米沙的木盆	39
(操练) 从点滴作起,让阳光明媚	41
第四章 见微而知著——公共场所的礼仪	43
日常基本礼仪	45
文化场所的礼仪	64
休闲娱乐时的礼仪	67
(事例) 一口痰与一项合同	73
(操练) 自检自测,旨在提高	74
第五章 云想衣裳花想容——注重仪表, 塑造个体形象美	76
创造个体形象美	78
得体的举止	84
端庄的仪容	105
(事例) 风流不在衣衫多	117
(操练) 发掘潜能,塑造美丽	119
第六章 礼貌待众人——搞好公共关系, 维护良好的社交形象	121

礼貌的谈吐	122
社交礼仪	141
(事例) 周总理的人际世界	162
(操练) 反复实习,熟练成自然	165
第七章 腹有诗书气自华——加强自身	
素质,提高内在修养	168
培养高尚情操,提高社交素质	169
从实践入手,全面提高自己	174
全面提高,综合发展	176
(事例) 侏儒“大丈夫”	180
(操练) 培养良好的社交风度	182



美在彬彬年少

——继承优良传统,讲究文明礼貌

礼仪之邦的文明风范

礼仪是人类社会为维系社会正常生活而共同遵守的最简单、最起码的道德行为规范。它是一个人、一个组织、一个民族和一个国家内在精神风貌的展示；它既是一种内在修养，又是一种行为规范，同时也是人们高尚道德情操的感性行为，是人类文明的精粹。

我国是世界文明古国之一，以“礼仪之邦”著称于世，许多杰出人物都提倡礼仪。如孔子曾经为推行“礼治”而奔波一生，他认为：人们“不学礼，无以立”。荀子

礼
貌

待

人





则把学礼与国计民生联系在一起,他指出“人无礼则不生,事无礼则不成,国无礼则不宁”。

在我国历史上流传着许多讲究礼仪的佳话,如“廉蔺相交”,说的是战国时代蔺相如以大局为重、谦让有礼,终于感动了廉颇,从此二人结为“刎颈之交”。“孔融让梨”,是说后汉的孔融虽然年幼,却知道把大梨礼让给别人,最小的梨留给自己。“张良纳履”说的是张良肯为寒酸的老人拎鞋并谦恭地为老人穿上,从而感动了老人,得到老人送的《太公兵法》。“程门立雪”是说宋代杨时向比自己年少的程颐求教,正好碰到程颐瞑目而坐,杨时侍立不去,待程颐醒来,门外之雪已深一尺。这些生动的故事至今让人感动。



古代礼仪教育强调从小做起,养成习惯,做到体貌兼习,文质彬彬,举止与内涵一致,行为美与心灵美统一。

对于我国古代礼仪教育的历史遗产,我们既不能一

概排斥,简单抛弃,也不能盲目照搬,全盘吸收,应取其精华,去其糟粕,以适应现代社会发展的需要。

我国近代和现代历史上的许多伟大人物,在礼仪修养方面都是相当好的。他们的作风、态度、待人处事都堪称典范。老一辈无产阶级革命家不仅为中国的革命事业建立了丰功伟绩,在继承和发扬我国优良礼仪传统方面也是我们学习的榜样。

周恩来总理是世界公认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”、“无以伦比”等词语赞美周总理的风度。曾任美国总统的尼克松在回忆录中写道“他待人很谦虚,但沉着坚定。他优雅的举止,直率而从容的姿态,都显示出巨大的魅力和泰然自若的风度。”“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。”与周总理接触过的中外人士都为他超凡的气质所倾倒。

赫赫有名的陈毅元帅离别故乡几十年后回家探亲,年近八十的老母听到久别的儿子回乡看望她,一时因过分激动而小便失禁。陈毅进屋拜见母亲后亲自动手替她洗净衣裤,表现了一个革命者的崇高品德和文明风范。





青少年礼仪教育的重要意义

有的青少年朋友认为，一个人只要品德好就行了，讲文明礼貌只是一种形式，无关紧要。这种看法也是不正确的。形式和内容是统一的，是相辅相成的。如果我们把一个人的好品德看作内容，那么讲文明礼貌就是这个好人好品德的外在表现形式。假如没有这个形式，他的优良品德又如何体现出来呢？你会设想一个品德优良的青少年，言谈举止却是野蛮、粗鲁、不懂礼貌吗？

还有些青少年朋友认为，讲文明礼貌是虚伪客套，说什么自己喜欢直来直去，不愿意矫揉造作。这种想法多少是对文明礼貌的一种误解。诚然，社会上确有一些人表面上彬彬有礼，肚子里却勾心斗角，文明礼貌对他们来说确实是一种矫揉造作的虚伪客套。但我们所提倡的文明礼貌是以共产主义精神原则为指导的，是建立在人与人之间平等关系的基础上的，是人们共同遵守的一种社会公德。它的最大的特点就是言行一致、表里一致，完全出自内心深处对他人的尊重、友爱、同情和关心，这和虚伪客套是风马牛不相及的两回事。讲文明礼貌和性格直爽是不矛盾的，直爽决不等于粗鲁，我们一方面为人要正直、坦率、光明磊落；另一方面待人要礼貌、耐心、细致、不

粗暴。把这两方面很好地统一起来,使文明礼貌成为人与人之间通向友爱和尊重的桥梁,这是我们每个青少年所应具有的美德。

礼仪培养有助于提高个人的素质。

礼仪是通过人的行为活动来体现的。一个人的文化素质有多高,其个人修养如何,往往会反映在其行动中,是否讲究礼仪,具有文明习惯。在这个意义上可以说:礼仪即教养。青少年的礼仪修养是其综合素质的重要组成部分。

礼仪教育是为维护社会生活,保持稳定而形成和存在的,反映了人们的共同利益和要求,是提高全民族文明素质的需要。

青少年朋友,你们是祖国的未来,愿你们每个人在社会生活中,都是一个讲文明、懂礼貌的美好形象。美,在彬彬年少。





黛玉入“乡”随俗知礼仪

女孩教育系列
青春教育系列

众人读《红楼梦》以为林黛玉为多愁善感、言语尖刻之人。其实，为情所动、为爱所迷者的言语行状多与常人不同，不被人们理解，古今中外皆是一理，无可惊异。梁山伯之爱祝英台，罗密欧之恋朱丽叶，莫不如此。细考之下，黛玉其实是位知书达“礼”，又处处注意入“乡”随俗的姑娘。

黛玉出身书香之族、钟鼎之家，其父林如海为苏州巡盐御史，其母贾敏出自京都望族——贾府，父母膝下仅黛玉一人，就被当作男孩子教养，自小研习诗文，知书达礼。

贾雨村任黛玉的私塾先生时，经常发现她读书时，凡遇到“敏”字都会念作“密”；写字时，凡遇到“敏”字都减少一二笔。他十分奇怪，后来才了解到“敏”是黛玉母亲的讳字，而当时的黛玉年仅四五岁。

不幸，她六岁时，母亲“一疾而终”，患病期间，黛玉





侍汤奉药，细心照顾，宛若成人。

京中的外祖母贾母念及黛玉无人依傍教育，派人来接，黛玉遂被护送进京。

来至贾府，黛玉见前来迎接的几个三等什妇吃穿用度，已是不凡，即打定主意：步步留心，时时在意，不肯轻易多说一句话，多行一步路，唯恐被人耻笑。

来至正房，拜见贾母众姐妹，众人皆悲喜交加，贾母等问寒问暖，黛玉始终从容回答，落落大方。贾母介绍王熙凤说这是“凤辣子”，南京有名的“泼皮破落户”，众人皆笑，黛玉未敢冒然称呼，经姐妹们介绍，方陪笑见礼，以“二嫂”称之。

贾母命人带黛玉见两位舅母。贾赦告知：连日身体不好，见面彼此伤心，不要想家，外气。黛玉一一答应，要辞别舅母，舅母留饭，黛玉婉拒“舅母爱惜赐饭，原不应辞，只是还要过去拜见二舅舅，恐领了赐去不恭，异日再领，未为不可，望舅母容谅。”二人惜别。

黛玉来见二舅贾政，王夫人告知：今日斋戒，以后再见面不迟。今后多与众姐妹来往，勿惹宝玉。黛玉连连答应。

这时，贾母传饭，王夫人携黛玉来到，贾母正面榻上独坐，两边两张空椅。熙凤忙拉黛玉坐到左边第一张椅子上，黛玉十分推让。贾母告知：你舅母和嫂子不在此吃饭，你是客人，应坐在此。黛玉才勉强坐下。饭毕，丫环送上茶来，黛玉虽受过家教“饭后务待饭粒咽尽，过一会





再吃茶，方不伤脾胃”，此时也不免入乡随俗，立即用茶漱口。

饭茶已毕，贾母问黛玉曾读何书，黛玉道“刚念了《四书》。”黛玉遂问姐妹们读何书，贾母道“读的什么书，不过是认识几个字，不是睁眼瞎罢了！”黛玉即知外祖母不喜爱女孩子们读书。偏偏此时宝玉赶到，询问黛玉可曾读书，黛玉见众人都在，就顺势答道“不曾读，只上了一年学，些许认识几个字。”

至此，黛玉正式入居贾府。

在这一个简要的入住过程中，黛玉在深谙礼仪、克尽孝道、善辨称谓、谨言慎行、入乡随俗方面给人留下了深刻的印象。

中华民族素称礼仪之邦，传统礼教深入人心，代代相传，成为维系全民族生存与发展的重要因素，不可轻易遗弃。我们介绍林黛玉入贾府知礼仪，目的也在于此。当然这不是要当代青少年去机械地学习照搬林黛玉的礼仪，礼仪的具体形式是经过时代发展而变化的，林黛玉那时的礼仪形式许多现在已不适用了。我们希望大家学习的，是林黛玉的深谙礼仪和处处讲礼仪的那种文明素养。



找出差距,明确方向

在这一章的操练部分,我们为你准备了一份调查问卷,通过一些简单的问题来测试你的文明礼貌程度如何。建议你在阅读其余各章节之前,先做一遍这个问卷,统计一下自己得了多少个是、多少个否。当然,其中肯定有很多问题,你做得还不够或不知如何做,那么别着急,仔细阅读本书的各个章节,许多问题你就会茅塞顿开,各章中的操练与行动部分也会为你提供有益的提示与帮助。这样,在认真学习本书一个月后,再来做一遍这个问卷,你一定会惊喜地发现自己的巨大进步。

1. 你是否认为养成文明礼貌行为是青少年个人成才的重要组成部分?
2. 每天早晨进校时,你是否对所有遇见的老师都打招呼? 跟同学打招呼吗?
3. 你在班里是个受人欢迎、具有良好人际关系的同

