

中学生礼仪教育读本

贵阳市文明办 贵阳市教育局 编

齐鲁书社

图书在版编目（CIP）数据

中学生礼仪教育读本 /贵阳市文明办，贵阳市教育局编
济南市：齐鲁书社，2005.5

ISBN号 7-5333-1499-9

原书定价 6.00

【中图法分类号】G635.5（文化、科学、教育、体育>教育>中等教育>教师与学生>学生）

【内容提要】 本书用中学生喜闻乐见的卡通画的形式，通过一系列发生在中学生身边的鲜活事件，对他们进行美德、品行、修养、纪律等方面的教育。

【参考文献格式】 贵阳市文明办，贵阳市教育局编. 中学生礼仪教育读本. 济南市：齐鲁书社，2005.05.

目 录

一、个人礼仪	1
1、讲仪表	1
2、讲仪态	2
3、讲礼貌	3
4、讲文明	4
5、讲公德	5
二、学校礼仪	7
1、升旗仪式	7
2、降旗仪式	9
3、入队仪式	9
4、入团仪式	11
5、学校集会	12
6、上课	16
7、进出办公室	17
8、向老师请教问题	17
9、学生与老师谈话	18
10、接受老师的表扬	18
11、接受老师和同学的批评	19
12、师生之间的交往	20
13、同学相处	21
14、请假	23

15、请求别人帮助	23
16、借东西	24
17、怎样谢绝别人的好意	25
18、怎样安慰别人	26
19、学生宿舍礼仪	27
20、书信的礼仪	30
21、伤害了同学	35
22、丢失了东西	36
23、上台领奖的礼仪	36
24、运动会的礼仪	37
三、家庭礼仪	42
1、用餐的礼仪	42
2、就寝的礼仪	47
3、起床	50
4、看电视	51
5、如何接受、保管、使用长辈 赠予的钱物	52
6、尊重长辈	55
7、体谅父母	59
8、当长辈之间闹矛盾的时候	60
9、当长辈做错了事的时候	62
10、兄弟姐妹之间的礼仪	64
11、邻里相处的礼仪	66

12、做客的礼仪	77
13、小住的礼仪	78
14、过生日	80
15、祝寿	82
四、社会礼仪	84
1、介绍他人和自我介绍	84
2、打电话和接电话	85
3、握手的礼仪	87
4、鼓掌的礼仪	88
5、问路和行路	88
6、与陌生人交往	90
7、听人讲话	91
8、迎客和送客	92
9、老师家访	95
10、到老师和同学家去	96
11、乘车	98
12、乘电梯	101
13、进影剧院	102
14、游览公园	103
15、上公共厕所	105
16、进出医院	106
17、观看比赛	107
18、参加游戏	108

19、开玩笑	109
20、争辩的礼仪	110
21、遭人拒绝的礼仪	111
22、推辞的学问	111
23、递物接物	112
24、拜访的礼仪	113
25、拍照的礼仪	114
26、祝贺的礼仪	115
27、庆贺节日	115
28、书写赠言	117
29、签名的礼仪	118
30、赠送鲜花的礼仪	119
31、演讲的礼仪	120

一、个人礼仪

讲仪表

中小學生讲仪表是指身体要清洁、衣着要得体，不化妆、不佩带饰物。

身体要清洁即全身都要保持干净，特别是面部、口腔、脖子、手、头等部位更应保持干净。要养成良好的卫生习惯，每天必须洗脸、洗脚，经常洗澡、洗头。并把头发梳理整齐，提倡女同学梳辫子、剪短发，男同学理平头或分头，不可烫发、留长发或理怪发型。要坚持早晚刷牙，饭后漱口，要经常剪指甲。

衣着要得体即中小學生要穿合乎学生身份、有利于学习、活动和生活的学生装、运动服等，给人以合适、和谐、朴素、大方的印象。重要节日庆典、全市大型活动、学校集体活动时，应按要求统一穿着学生装。

中小學生正处于身体发育期间，脸部红润、皮肤细嫩，是美好的自然状态，化妆打扮会有损于自然美。因此，除文艺演出等特殊需要外，不应使用

脂粉修饰面容。佩戴饰物属于成年人工作或社会交往之需要，中小學生應從小養成朴素大方、艰苦奋斗的作风，把主要精力放在德、智、体全面发展上，所有在校学生均不应佩戴耳环、发卡等头饰；手镯、戒指等手饰；项链、项坠、项圈等项饰；胸针、领针、别针等胸饰；特别不应佩戴佛像、十字架等中外迷信饰物。

讲仪态

中小學生讲仪态是指站要直立、坐要端正、行要稳健。

站的基本要求是直立。其正确姿势是头与躯干成垂线，两肩舒展开来，肩头稍下垂，从左右两方面看都保持同一角度，肩胛骨向后展开，胸微挺，腹微收，脊椎是正常的曲线，两腿并拢、膝关节、髋关节展直，两脚脚跟着地，呈45°摆放，双眼平视前方（或与之交往的对方），整体展示出一种挺拔向上的美。

坐的基本要求是端正。其正确姿势是上体自然坐直，身体稍稍前倾，双臂放松。头略微抬起，双眼平视前方（或与之交往的对方），两腿自然弯曲，两脚平落地上，双手放在膝盖上。如坐的时间过长，

上体可靠在坐椅背上，但不可过于倾斜，更不可呈仰坐状。任何情况下，坐时都应注意两腿自然并拢，切不可开裂过大。那种坐时架起二郎腿或两腿不停颤动的习惯，在社交场合都被视为没教养、不文明、不礼貌的行为，应坚决改正。

行的基本要求是稳健。其正确姿势是上体端正挺直，双臂自然摆动，双腿迈动轻盈，步伐矫健有力，避免弯腰弓背，左右摇摆，脚步拖沓，无精打采。在路上不要东张西望，边走边玩，大声说笑，追赶打闹。

讲礼貌

中小學生讲礼貌是指适时使用礼貌用语。

对老师、长辈、同学说话时，为表示对对方尊敬要称呼“您”；当请求别人帮助或为尊重对方人格时，要说声“请……”；当别人给予自己帮助时，要说声“谢谢”；当你无意中妨碍了别人，给别人增添了麻烦时，要主动说声“对不起”、“很抱歉”、“请原谅”；当别人妨碍了你，向你道歉请求原谅时，你应很宽容地说“没关系”、“请不要介意”；当你帮助别人，别人感谢你时，要说声“不用谢”、“别客气”、“这是我应该做的”；早晨或平时在路上、校园

里遇到老师、同学、朋友或熟人，要主动问声“您好”、“您好”；分手告别时，要互道“再见”、“明天见”。

讲文明

中小学生学习文明是指举止要文明。

无论何时何地，在待人时都要面带微笑，接物时都要使用双手，使别人感到你对人热情、友好、真诚、谦虚；在学校、家中、街上遇见老师、长辈、客人时要行鞠躬礼，规范的鞠躬礼是两臂自然垂直，两腿并拢站直，弯腰鞠躬 30° ，鞠躬的同时要问候“您好”、“您好”；在升旗仪式、军训、团队活动中，当升国旗或出军旗、团旗、队旗、校旗或首长检阅时应行注目礼，规范的注目礼是两臂自然垂直，两腿并拢站直，双眼紧密注视旗帜的升降运行或首长的行进，直至旗帜升到旗杆顶端（或旗帜运行到终止位置），或首长已通过自己所在的队列方阵为止；在社交场合相互介绍时，一面问候“您好”，一面要主动、热情、大方地向对方伸手相握，握手时要面带微笑，双眼看着对方，时间可掌握在2-6秒钟左右，力度要适中；在街上或公共场合遇到同学和熟人，并且相互间有段距离时，可以招手致意；在集

体场合，为表达尊重、感谢、欢迎、告别等感情时，可以鼓掌；在学校、家中、街上要注意靠右边走，对老师、长辈、客人和急行者要主动礼让；在与外宾交往时要主动致意，起立欢迎，并在进出房门、上下楼梯、入席就餐、乘坐车辆时要优先礼让，交谈时要落落大方，语言文雅，告别时要招手送行以示礼貌。

讲公德

中小學生讲公德是指要尊老爱幼，惜时守信，遵守纪律，保护环境等。

尊敬老人，尊重妇女，爱护儿童，同情残疾人，热爱解放军。遇到老、幼、妇、残和军人，行走要让路，乘车要让座，购物要让先，并对他们的困难尽可能给以帮助。

我国自古以来就把“言必信，行必果”作为一种美德，与人交往要惜时守信。无论是开会、参加活动、赴约、作客，都不应迟到；答应别人的事要按时努力做到，借用别人的东西要及时归还。

外出时要遵守交通规则，行路要走人行道，注意礼让他人；横穿马路时要走人行横道线，当亮绿灯允许通行时方可通过；骑车要靠右边行驶，拐弯

时要伸手示意；乘坐车、船、飞机时要排队购票，按先后顺序依次进入，并对号入座；观看演出、比赛要提前入场，观看过程中不说笑，不走动，不做影响他人的事情；对演员、运动员的精彩表演要有礼貌的给以掌声鼓励，不喝倒彩，不起哄；演出未结束，不提前退席。

外出活动、参观、游览时，要保持环境整洁、卫生，不随地吐痰，不乱扔果皮、纸屑、饮料桶、包装袋等杂物；要爱护花草，不乱攀、乱折；对建筑物、展品、文物，不乱刻、乱画。

二、学校礼仪

升旗仪式

国旗是一个国家的象征。对国旗的尊重，就是对伟大祖国的尊重。同学们参加学校的升旗仪式要按照《国旗法》有关要求，严肃认真，明确仪程，遵守礼仪。

1. 升旗仪式的程序

①准备：升旗仪式开始前，全体师生面向旗杆整齐列队，学生应按班级为单位前矮后高纵向列队，教师可站在学生队后或单独列队。旗手双手持旗，右手在上，斜扛肩上；护旗手在旗手两侧，精神饱满地站在出旗位置上。旗手和护旗手应着校服或统一的服装，少先队员应佩戴红领巾，升旗仪式主持人站在师生队列最前面显要位置。录音播放应同时做好准备。

②出旗：主持人宣布升旗仪式开始，全体师生立正肃立。旗手持旗，护旗手在旗手两侧，齐步走向旗杆，全体师生目送国旗至旗杆下。两名护旗手将国旗挂在旗绳上，由旗手检查无误后，两名护旗

手做好升旗准备。

③升旗：升旗时应同时奏唱国歌。国旗应伴随国歌乐曲徐徐升起，至乐曲终了时，国旗应同时至旗杆顶。国旗升起时，全体师生肃立行注目礼，少先队员行队礼。国旗升至杆顶（国歌奏完）后，由旗手和护旗手将旗绳固定好。全体师生同时礼毕。

④国旗下讲话。升国旗后，由校长、教师或学生代表等作简短而有教育意义的讲话。

2. 礼仪规则

在举行升旗仪式的过程中，同学们要认真遵守以下几方面的礼仪规则：

①要庄重严肃。升旗时，队列要整齐。当主持人宣布“升国旗奏国歌”后要立正、脱帽、行礼，神态要庄严，直至升旗完毕。

②要保持安静。升旗时，所有的人都要保持安静，不准自由走动、嬉闹谈笑和东张西望。

③行进应立定。个别同学因特殊原因迟到，走进校门时，恰逢升旗和奏国歌，应立即停止行进，就地立正，等升旗完毕后可以继续行走。

④向国旗行礼。行注目礼，要脱帽、立正、挺胸抬头，双目仰视国旗，不能东张西望，不可依靠

它物；行队礼，要左手五指并拢，前肘弯曲，掌心向里，经前胸高举头上，距前额上方一拳，掌心向左前，左手自然下垂，双目仰视国旗。

降旗仪式

按有关规定，降旗在每日傍晚静校前进行，不再举行集体仪式，由旗手和护旗手参加，直接将国旗降下，但不能使国旗落地。国旗降下后，应当由旗手仔细卷好交与保管人员保管，不可将国旗弄脏弄破。

降旗时，凡经过现场的师生员工都须面对国旗，自觉肃立，待降旗完毕后，才可以自由行动。

升旗后，遇有恶劣天气，可将国旗降下。

国家遇有重大不幸事件，如重要领导人逝世，重大灾害等，由国务院统一规定降旗时间表示哀悼。这时的降旗程序是：先将国旗升到杆顶，再徐徐下降到整个旗杆的三分之一处，然后固定好旗绳。

入队仪式

凡是七到十四周岁的少年儿童，愿意参加少年先锋队，愿意遵守队章，向中队委员会提出申请，经中队委员会批准，就可成为队员。队员入队要为

人民做一件好事，并要举行入队仪式。

1. 入队仪式的程序

入队仪式由共青团组织的代表或少先队大队长主持。

①全体立正；

②出旗（鼓号齐奏，少先队员行队礼；其他同学行注目礼）；

③唱队歌（唱队歌时，要精神饱满，声音响亮，体现出少年儿童充满活力、蓬勃向上的精神面貌）；

④主持人宣布新队员名单；

⑤授予队员标志—红领巾（授予者双手托红领巾授予新队员，新队员接过，放在颈上，授予者给新队员打上领结，接着互相敬礼。在台下的少先队员应热烈鼓掌，表示对新队员的祝贺）；

⑥宣誓（由仪式主持人带领读宣誓词，新队员举右手，握成拳，举于右耳稍高处。宣誓应坚定有力，表情严肃）；

⑦大队辅导员讲话；

⑧呼号（由主持人领呼：“准备着：为共产主义事业而奋斗！”全体少先队员齐声、响亮、有力地回答：“时刻准备着！”呼号同宣誓一样要举起右手）；

⑨退旗（鼓号齐奏，全体队员敬礼）；

⑩仪式结束。

入团仪式

人的一生有三大光荣：小学阶段加入少年先锋队；中学阶段加入共青团；成年之后加入中国共产党。加入共青团，是人生的第二大光荣。

入团必须参加宣誓大会，它的礼仪程序一般有：

1. 组织召开大会。入团大会一般由团总支或团委召集举行，老团员、新团员和尽可能多的非团员共同参加，时间最好安排在“五四”青年节或国庆节前夕，地点可以在学校，也可以选择有纪念意义的地方，如烈士陵园、纪念碑前等。

2. 会场布置。不论会场设在哪里，都须在会场前（主席台上）悬挂中国共产主义青年团团旗，团旗下是书写在红纸上的人团誓词。会场须布置的庄严、肃穆。

3. 大会由学校团组织负责人主持，可以先请党组织领导讲话，讲话既对新团员表示祝贺，又要对他们提出更高的要求，同时号召还未入团的同学们向他们学习。领导讲话之后，由团组织负责人宣读新团员名单，宣读之后，新团员在会场前方团旗下