

宣化一中校本教材

熟知礼仪塑造精彩人生

浅谈中学生礼仪规范

本册主编 时小兰 侯莲月



河北人民出版社

宣化一中校本教材

熟知礼仪塑造精彩人生

浅谈中学生礼仪规范

本册主编 时小兰 侯莲月



河北人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

熟知礼仪塑造精彩人生——浅谈中学生礼仪规范 / 时小兰,
侯莲月主编. —石家庄: 河北人民出版社, 2013.4
宣化一中校本教材
ISBN 978-7-202-07598-2

I. ①熟… II. ①时… ②侯… III. ①礼仪—中学—教材
IV. ①G635.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第060020号

编委会

主任 郭媛英

副主任 王顺田 俞平 郭润春 曹文军

编委 时小兰 侯莲月 孙川 张登琴 王乘鹏 郑树忠
张文彤 李作林

书 名 熟知礼仪塑造精彩人生——浅谈中学生礼仪规范

本册主编 时小兰 侯莲月

责任编辑 赵蕊

美术编辑 于红

责任校对 张三铁

出版发行 河北人民出版社(石家庄市友谊北大街330号)

印刷 石家庄天荣印刷有限公司

开本 787×1092毫米 1/16

印张 14.5

字数 273 000

版次 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

印数 1—1600

书号 ISBN 978-7-202-07598-2/G·3252

定价 48.00元

版权所有 翻印必究



序 言

《普通高中历史课程标准（实验）》阐明历史课程改革的核心理念在于课程设置的多样性，多视角、多层次、多形式地为学生学习历史提供更广阔的选择空间；在于课程设计与实施是在多样化、开放式的学习环境中，充分发挥学生的主体性、积极性与参与性。我校在近三年的探索实践中，逐渐走出了自己的道路，形成了自己的风格，也结出了丰硕的成果。在这样一个环境下，我们历史教研组的部分教师用自己辛勤的汗水又完成了这本带有德育教育意义的校本教材。

本书分为古代篇和现代篇，以现代篇为主。古代篇分为礼仪渊源、个人礼仪、师生礼仪、家庭礼仪四章，现代篇分为个人礼仪、校园礼仪、家庭礼仪、社会礼仪四章。分别介绍了中学生应该了解和掌握的一些礼仪知识，全面提升中学生的素质，使其成为“知书达礼”的现代化新人。

礼仪渊源要求学生了解“礼”的内涵和产生。



个人礼仪、家庭礼仪分别从古代和现代两个角度进行介绍。

个人礼仪重在介绍个人的言行举止、仪容仪表，做到着装得体，谈吐落落大方。

家庭礼仪重在培养感恩思想，注重体贴父母及介绍拜访接待等基本礼仪，成为父母的骄傲。

师生礼仪、校园礼仪重在介绍中学生尊敬师长、遵守校园的各种规则等方面的礼仪，做一个合格的中学生。

社会礼仪重在介绍在社会交往中应该掌握的一些礼仪知识，做一个彬彬有礼的高素质人才。

通过本教材，既要达到配合学校德育教育的功能，同时又可达到提升学生个人品质、修养及文化素养的目的。在我们进行文化课教学的同时，进行有关中学生个人礼仪方面的教育。

由于时间仓促，水平所限，本教材在很多方面难免有不足之处，敬请同仁批评指正。

编 者

目 录

第一篇 古代礼仪 / 1

第一章 礼仪渊源 / 3

第一节 礼的内涵 / 3

第二节 礼的产生 / 5

第二章 个人礼仪 / 8

第一节 仪容仪表 / 8

第二节 言行举止 / 17

第三章 师生礼仪 / 24

第一节 敬师礼 / 24

第二节 释奠礼 / 26

第四章 家庭礼仪 / 29

第一节 亲子之礼 / 29

第二节 兄弟之礼 / 34

第五章 社交礼仪 / 39

第一节 称谓礼仪 / 39

第二节 见面礼仪 / 48

第二篇 现代礼仪 / 55

第一章 个人礼仪 / 57

第一节 得体的仪表让青春靓起来 / 57

第二节 语言的魅力 / 64

第三节 举手投足——你的第一张名片 / 71

第四节 手势——优雅的肢体语言 / 77

第五节 无声的语言——坐姿站立行走 / 84



第六节 《讲文明·知礼仪·做文明学生》主题班会 / 94

第二章 校园礼仪 / 100

第一节 同学及师生交往礼仪 / 100

第二节 学习场所礼仪 / 111

第三节 生活场所礼仪 / 119

第四节 集会礼仪 / 125

第五节 校园内其他礼仪 / 133

第三章 家庭礼仪 / 138

第一节 家庭礼仪概述 / 138

第二节 家庭内部的礼仪 / 140

第三节 家庭往来礼仪 / 152

第四节 亲友之间交往礼仪 / 160

附：中学生“家庭礼仪”调查问卷 / 167

第四章 社交礼仪 / 170

第一节 见面礼仪 / 170

第二节 通讯礼仪 / 181

第三节 习俗礼仪 / 197

第四节 社会礼仪情景模拟——多棱镜 / 218

参考书目 / 224

第一篇 古代礼仪



第一章 礼仪渊源

中国素有礼仪之邦的美称，“中华礼仪，文明渊藪”，古代文化就是礼乐文化，而礼就是中华文明的核心。那么，礼的内涵到底是什么？它又是缘何产生的呢？

第一节 礼的内涵

首先，礼是人类区别于禽兽的标志

《礼记·冠义》说：“凡人之所以为人者，礼义也。”

《礼记·曲礼》说：“鸚鵡能言，不离飞鸟。猩猩能言，不离禽兽。今人而无礼，虽能言，不亦禽兽之心乎？夫唯禽兽无礼，故父子聚麀。是故圣人作，为礼以教人，知自别于禽兽。”唐人孔颖达说：“人能有礼，然后可异于禽兽也。”

以上说明古人认为，人与兽类的区别在于人类懂“礼”。也正是因为有“礼”，才使得人类不断进化，远离兽类。



图一 礼

其次，礼是天地、自然与人类社会的基本法则

儒家看到了天地永不衰竭的生命力和创造力，宇宙永存，自然法则不可改变。人类社会要与天地同在，就必须顺应自然规律，仿效自然法则才能生存。儒家认为礼就是天道在人类社会的运用，儒家在礼的设计上，处处依仿自然，使之处处与天道相符。

“礼”也就成为衡量一切社会活动的标准，《礼记》中说：“夫礼必本于天，动而之地，列而之事，变而从时，协于分艺。”这些都说明了“礼”是仿照自然法则而制定的，所以是天地、自然与人类社会的基本法则。



第三，礼是治国的工具

它既是国家典制，也是处理中央与地方、上级与下级，以及并列关系的原则。如西周的分封制规定，天子对于各诸侯国，要定期进行视察，以便了解下情，称为“巡守礼”，《礼记·王制》说：“天子五年一巡守。岁二月，东巡守，至于岱宗，柴而望祀山川……五月，南巡守，至于南岳，如东巡守之礼。八月，西巡守，至于西岳，如南巡守之礼。十有一月，北巡守，至于北岳，如西巡守之礼。”诸侯朝于天子曰“述职”，一朝不朝则贬其爵，再不朝则削其地，三不朝则六师移之。所以说，朝觐之礼是要明君臣之义。至于诸侯之间，则要定期聘问，以联络感情。这些礼制对于维系一个国家，巩固统治起着非常重要的作用。

第四，礼是人际交往的方式

行为合于礼，是有教养的表现，反之则不能登大雅之堂，被人嗤之以鼻。

我们在这儿仅列举出了“礼”的最基本内涵，因为“礼”的内涵太丰富了，绝非三言两语所能说尽。已故著名礼学家钱玄先生曾说过，“礼”的“范围之广，与今日‘文化’之概念相比，或有过之而无不及”。



案例和资料

周公制礼作乐

周公为周文王第四子，因其采邑在周（在今陕西省岐山北），故称周公。

周公依据周制，参酌殷礼，首先确立周王为天下共主，称天子。又以天子为大宗，而与周天子同姓的诸侯，为小宗，从而形成以血缘关系为联系的“宗法制”。天子之下有诸侯，诸侯内部又有爵位、等级之分，形成阶梯式的等级制度。由宗法制和等级制结合，就产生出一套完整且严格的礼仪制度。

殷、周两代均认为“国之大事，在祀与戎”。祭祀有隆重的仪式，出征有不同的乐舞，会盟、饮宴有不同的仪式，这些都是周公作乐的内容，后人称“周礼”或“周公之典”，对后来王朝的统治者，有深远的影响。

第二节 礼的产生

首先，礼起源于生产力水平的提高

精神文明决定于物质文明，“礼”作为精神文明，它的产生和发展建立在物质文明发展的基础之上。在原始社会后期，随着生产力的发展，人们的物质生活水平有了一定的提高，种族、部落之间及内部都有了一些不平等。为了平定这种不平等导致的混乱，“先王”就制定了礼仪。所以《易·序卦传》说：“物畜然后有礼。”



图一 神农氏

其次，礼起源于原始崇拜和对美好生活的向往

东汉许慎《说文解字》对“礼仪”有如下解释：“礼，履也，所以事神致福也”；“仪，度也，宜也，匹也”。可见，中国的“礼仪”起源于古人的敬神祭祖活动，要求怀着虔诚的心，认真地履行，把握好分寸。

古人的祭祀敬神之礼似乎带有迷信的色彩，而深而究之，实际是古人质朴的崇本报恩思想的反映。

古人认为自己享有的这一切是上天和神祇给予的，所以“祝以孝告，嘏以慈告，是谓大祥。此礼之大成也”。

随着人类征服自然水平的提高，人们逐渐对那些作出过重大贡献的人以及部落联盟首长产生崇拜，例如，有巢氏、神农氏、燧人氏、黄帝、炎帝等，这便是日后祭祀祖先之礼的起源。

第三，中华礼仪形成与民情风俗息息相关

人们往往将由自然条件的不同所造成的行为规范差异，称之为“风”；而将由社会文化的差异所造成的行为规则之不同，称之为“俗”。一定区域内的居民，在长期共同生活中，依生存环境、宗教信仰、生活习惯形成了民情风俗，体现在生老病死、婚丧嫁娶、迎来送往、节日庆典等方面就成为礼仪。因此可以说礼仪产生于生产、生活之中。



第四，礼起源于一夫一妻制家庭和国家的产生

“众所周知，所有民族的文明史总是始于婚姻制度的确立……换言之，在所有的文明国度里，有了廉耻感和君子之道才有了婚姻，有了婚姻制度方才有了家庭。”家庭产生的重要标志就是一夫一妻制的出现。

随着一夫一妻制的产生，国家也随之产生。荀子认为：“古者圣王以人之性恶，以为偏险而不正，悖乱而不治，是以为之起礼义、制法度，以矫饰人之情性而正之，以扰化人之情性而导之也。始皆出于治，合于道者也。”意思是说礼仪是圣人先王为治理人们恶欲引起的争斗祸乱而制订出来用以矫正引导人之性情的措施。

孔子认为：要使家庭关系稳固及社会秩序稳定，防止贪欲祸害就必须了解人性，并以礼调整约束。

由此，我们可以判断出“礼”就产生于由野蛮时代向文明时代过渡的时期，之后逐渐发展成为礼制和礼俗，成为维护社会等级秩序的工具。



案例和资料

中国古代的五礼

吉礼：祭祀以祈求吉祥的礼仪。（如：祭祀天神地祇和宗庙〈祖先〉的祭祀。封禅是历代最大的吉礼。）

凶礼：伤亡灾变之礼。（如：水旱、饥馑、兵败、寇乱等礼，丧礼最为重要。）

宾礼：主宾相见场合的礼仪。（如：朝拜、会见、会盟，中国与外国之间关系的仪典。）

嘉礼：“喜庆”之礼。（如：登基、册封、婚冠、宴乐、颁诏等。）

军礼：军武之礼。（如：亲征、遣将、受降、凯旋、大射等。）



学习思考

中国“礼”文化源远流长，那么“礼”缘何而作呢？



课后探究

1. 你知道中国古代礼仪的内容有哪些吗？给同学们介绍一下。
2. 比赛一下，看谁列举的中国古代礼仪典籍多？

第二章 个人礼仪

《礼记·冠义》：“礼义之始，在于正容体，齐颜色，顺辞令。”个人的仪容、仪表和言行举止是传统礼仪文化中重要的组成部分。

第一节 仪容仪表

古代的中国，有“礼仪之邦”和“衣冠王国”的称誉，而“华夏”一词也是源于“冕服华章曰华，大国曰夏”（《尚书正义》），这些都反映了衣冠服饰与礼仪文明的关系，它是古代礼仪文明的一个重要表现特征。衣冠服饰又与人们的等级身份及不同民族的生活方式相关联，成为等级身份与民族区别的一个重要标志。为此，从夏商周朝开始，衣冠服饰已经有了一套礼仪制度，从帝王后妃、达官贵人到平民百姓都必须按照礼仪的要求去穿着符合自己身份地位的衣冠服。

衣冠服饰不仅有御寒遮体及装饰的作用，而且也反映着古人的文化素养和价值观念。古人认为它与人的道德修养密切相关。东汉王充就曾提出了“德盛文缛”的命题，认为人的道德水平越高，其文采仪表、服饰装扮就越是焕然严整。



学习思考

从服装样式和穿着讲究上看，现代与古代有哪些方面的变化？

一、衣服

（一）大体分类

【衣裳】

商周时期，衣服款式通常是上衣下裳，裳即裙子，不分男女都可穿用。贵族在裙子

外，再多系一片革制或丝绣的斧形服饰，即是身分尊贵的标志。到春秋之际，衣、裳被连接起来，下面垂到踝部，称为“深衣”。深衣，是士以上贵族的常服。庶人一般穿褐（兽毛或粗麻编织的短衣），但也可以用深衣作为礼服。深衣对后世的服饰影响很大，现代的连衣裙，就是由深衣沿革而来的。



图一 汉代男子的曲裾深衣



图二 汉代女式曲裾

【裘、袍】

古代御寒的冬服有裘、袍等。裘，是皮衣，毛向外。贵族在行礼与会客时，要在裘外再加穿罩衣，否则将被视为失礼与不敬。袍，最初是装填乱麻和旧丝绵的长衣，为贫困者穿用的衣服（汉代以后，出现了绛纱袍、皂纱袍等，袍才成为朝服）。所以，在先秦时期，穿裘还是穿袍，是有富与贫的显著差别的。



学习思考

中国古代服饰的种种讲究，分别反映了古人的什么思想？

（二）穿着讲究

【严整洁净】

《弟子规》要求：“冠必正，纽必结，袜与履，俱紧切。”严整洁净是服饰礼仪最基本的要求。北宋太祖赵匡胤，一次晚间宣翰林学士陶穀入宫议事。陶穀进宫后，见宋太宗只穿着便衣，几次进去又忙退出来，左右催宣甚急，他始终彷徨不进。太祖发



觉后，忙令人取袍带来，陶穀等宋太祖穿好袍服束完腰带，才急忙进去。陶穀之所以逡巡不前，是因为他恪守君臣之法，免得宋太祖衣冠不整有失为君风度仪容，君臣相见后出现尴尬局面。皇帝穿戴整齐见官员，也是对臣下的礼敬。清代的英和，为翰林世家出身，一次拜谒翰林院前辈窦东皋，当时正是三伏天，两人在厅中自早饭即交谈，“整衣冠危坐两三时许”，可谁也不敢敞襟脱衣，以致“汗如雨下”，直到中午，英和才“乘间告退”。

【不露形体】

我国古代，穿衣强调不露形体，所以无论男女服装，都宽松肥大。《礼记·内则》还强调“女子出门，必拥蔽其面”，连脸都要遮盖上。袒胸露体见人，不仅是轻亵自己，也是对对方的不尊敬，是不讲礼节的体现。例如：《三国演义》第二十三回，曹操为了当众侮辱祢衡，在殿堂之上大宴宾客时叫祢衡为他们击鼓。祢衡以牙还牙，竟然在曹操面前脱掉衣服，裸体而立，以此来侮辱曹操。气得曹操拍案咆哮：“庙堂之上，何太无礼！”短衣入朝便是“不敬”之罪了，何况是裸体？



图三 汉服

【讲究等级】

秦汉以后，为了维持封建统治秩序，衣着等级制度日益完善。各级官吏与庶民在衣着服饰上，从式样、用料到颜色、花纹，都有了明显的不同，而且不能有差错。如唐宋以后，龙袍与黄色就成为皇室的专用服色，其他人绝不能僭用，否则将被视为“大逆不道”。其他官员：“一品至四品，绯袍；五品至七品，青袍；八品九品，绿袍。”（《明史·舆服》）而平民百姓，则禁止用大红和鸦青色，以免与官服相混。

服饰的等级，在礼服和官服上的表现尤为明显。古代帝王及高级官员的礼服上，