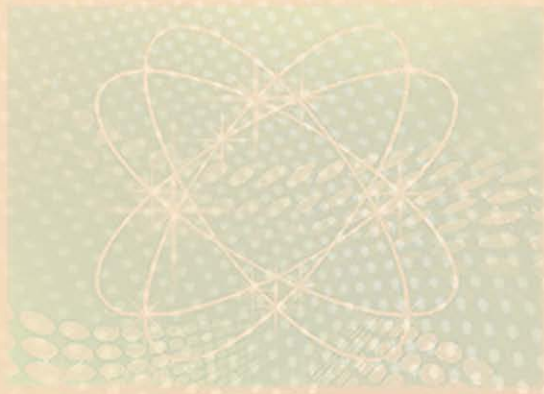


中小學生綜合實踐活動 (20)

文明禮儀伴我行

肖平 秦遜玉 / 編



遠方出版社

中 小 学 生 综 合 实 践 活 动 20

文明礼仪伴我行

肖 平 秦 邈 玉 / 编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

文明礼仪伴我行/肖平,秦逊玉编. —2 版. —呼和浩特:远方出版社,2007.7
(中小学生综合实践活动)

ISBN 978-7-80595-869-9

I. 文… II. ①肖…②秦… III. 礼仪—青少年读物 IV. K891.26-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 105710 号

中小学生综合实践活动

文明礼仪伴我行

编 者 肖 平 秦逊玉
责任编辑 任力伟 奇铁英
封面设计 朱志辉
出版发行 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
(电话 0471-4919981 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
开 本 850×1168 1/32
印 张 140
字 数 2800 千
版 次 2007 年 7 月第 2 版
印 次 2009 年 3 月第 2 次印刷
印 数 3000
书 号 ISBN 978-7-80595-869-9
总 定 价 700.00 元(共 30 册)

远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

再版说明

《中小学生综合实践活动》是为配合当前素质教育需要而编写的一套融知识性、趣味性、综合性、实践性为一体的系列丛书。该丛书自2004年11月首印以来,得到了广大学生朋友的关注和喜爱。为紧跟时代的脉搏和知识不断更新的步伐,我们借鉴了最新的学术成果,对该丛书进行了修订完善,并对全书进行了认真的勘误。

《中小学生综合实践活动》第二版在采用第一版优秀内容的基础上,添加了许多清晰直观的图片,使其达到图文并茂的效果。此外,对书的内容也做了合理的修改,使书的内容更适合读者的需要。例如,在《生活小实验》一书中,删掉了一些操作性不强的内容;在《挫折分析及应对》一书中,增加了时下学生常遇到的挫折的应对策略;在《超越自我》一书中,对一些过时的知识和资料也做了修改。以上三本书的修改只是该丛书修订再版的一个例子,其他的书也均有不同程度的修订。

除此之外,该丛书在封面设计、版面设计上也依照读者

的阅读、审美习惯,进行了适当修改,希望能给读者更大的帮助。

限于水平,书中纰漏之处在所难免,恳请专家和读者指正。

编 者

前 言

学生综合实践活动的开发和实施是为了克服当前一些基础教育课程脱离学生自身生活和社会生活的弊端,帮助学生从日常生活中选择感兴趣的主题和内容,注重学生对生活的感受和体验。强调学生的合作交流、亲身经历与实践探究活动。这些都对以机械接受、死记硬背为主的传统学习方式构成了巨大的冲击,也影响着学生的生活方式,对实现新课程改革所倡导的合作学习、探究学习、自主学习有很大的促进作用。因此,探究综合实践活动课程对学生的学习方式、生活方式到底有着怎样的影响,影响程度如何,怎样正确引导、兴利除弊,逐渐形成以自主合作和探究为主要特征的学习方式和和谐健康向上的生活方式,是综合实践活动课程实施中的一个重要课题。

本套《中小學生综合实践活动》针对当前学校教育实际情况,参考大量资料编写而成,本书以爱党、爱国、爱民为出发点,结合实践活动,为拓宽学生视野、增强学生实践能力提供了可以参考的知识。

“纸上得来终觉浅,须知此事要躬行。”希望各位同学在阅读

本套丛书的同时,能积极参与社会实践活动,以逐步增强自己的能力,发挥自己的才干,为祖国的建设作出贡献。

本套丛书共 30 本,内容丰富,知识面广,适合图书馆馆藏以及个人收藏。因编者水平所限,不足之处,望请斧正。

编 者



一	文明礼仪概述	1
	(一)中国古代的礼仪教育	1
	(二)礼仪的作用	7
	(三)青少年礼仪教育的重要性	12
二	文明礼仪的基本内容	23
	(一)勤劳俭朴,孝敬父母	23
	(二)真诚友爱,礼貌待人	27
	(三)严于律己,遵守公德	32
三	文明礼仪的行为举止	43
	(一)仪态自然,站坐大方	44
	(二)举止优雅,手势得当	47
	(三)举止文明,适度得体	52
	(四)举止潇洒,运用自如	55

wen ming li yi ban wo
xing

四	文明礼仪的修养及技巧	62
	(一)尊重对方	63
	(二)谦虚谨慎	65
	(三)创造和谐的谈话气氛	66
	(四)运用幽默法宝	70
	(五)遭到拒绝时的应对技术	72
五	文明礼仪在校园	81
	(一)教室中的礼仪规范	82
	(二)课外活动中的礼仪规范	85
	(三)师生交往中的礼仪规范	89
	(四)同学交往中的礼仪规范	93
六	校外生活中的礼仪规范	101
	(一)家庭中的礼仪规范	101
	(二)公共场合中的礼仪规范	112

一 文明礼仪概述

(一)中国古代的礼仪教育

中华民族素有“礼仪之邦”的美称。源远流长的华夏文明不但哺育了勤劳勇敢的炎黄子孙,也孕育了灿烂辉煌的东方文化,还形成了一套优雅完善的礼仪风范。我们日出而作、日没而息的祖先自古以来就十分重视礼仪教育,他们将礼仪教育看作是青少年道德品质教育的一个极其重要的组成部分。

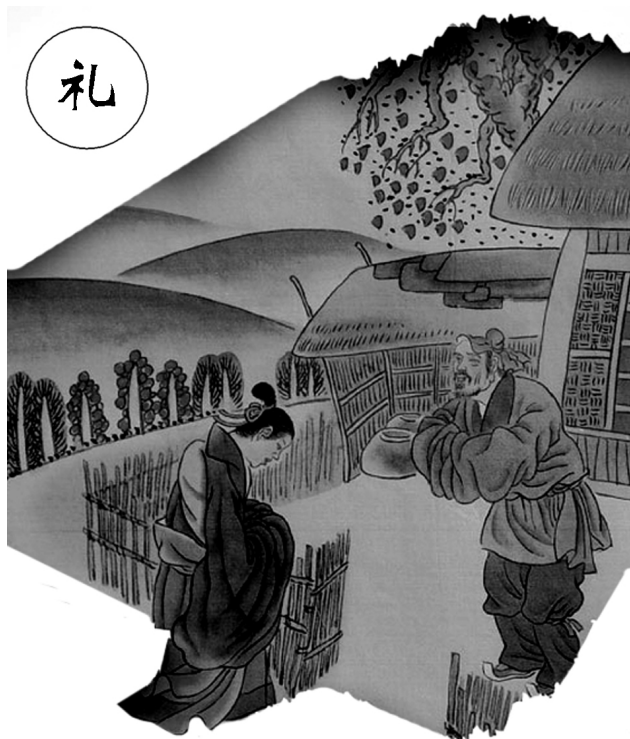
1. 中国古代礼仪教育思想的发展概况。

依据史书记载,在远古的虞舜时代,已经有了礼仪教育思想的雏形。当时管理教育事业的学官,已分为三大部门:一为“司徒”,主持“五教”,具体包括父义、母慈、兄友、弟恭、子教;二为“秩宗”,主持“三礼”,具体包括祭祀天神(例如:日、月、风、雷之类)、祭祀人鬼(主要指祖先之类)、祭祀地脉(例如:山、川、草、木之类);三为“典乐”,专门管理音乐教育。从中能够看出,礼节方面的教育从古代社会开始就得到了高度重视。在原始社会,生产力水平极端低下,人类的思维能力与审美观念更是十分闭塞,

wen ming li yi ban

wo xing

人们的交往活动自然也就相当有限。一般说来,那时的交往仅仅局限于氏族、部落的内部,交往的礼节更是极其简单。不过,在原始社会的末期,养老和祭祀天地鬼神已经有了比较隆重的仪式,并且也有了比较固定的场所。这些仪式正是当时教育的主要内容,也是当时教育的基本手段。



随着社会生产力的进一步发展,随着人际交往的逐渐扩大,礼仪教育越来越引起统治阶级的关注。人类历史进入阶级社会之后,人们的审美能力和鉴赏评价能力得到了相应的提高。由

于要加强统治地位的需要,礼仪教育逐渐成为当权者维护其阶级统治的一种手段,有的朝代还专门设置了一个掌管礼仪的国家行政部门,如礼部。与此同时,礼仪教育的内容和手段也有了很大的改变。夏朝是我国历史上第一个奴隶制国家,夏朝的统治者为了实现自己的对内镇压和对外讨伐的政策,十分注重练习射击,用来培养武士。练习射击的同时必须学习礼仪,他们要求习射者与观看者一定要遵守长幼先后的次序,连那时的学校名称都被称之为“序”。西周时期在我国漫长的历史长河中有“礼治时代”之称,那时的礼仪习俗已成为一种法定的制度,礼仪教育更是与治国安民、道德修养以及人们的交往活动紧密地联系在一起。当时的“礼仪三百”、“威仪三千”形成了一套十分有影响力的礼制体系。当封建社会取代奴隶社会以后,封建地主阶级以周礼作为基础,将周礼发展成为三纲五常、三从四德的一系列封建礼仪教条。虽然礼仪在阶级社会中变成了社会统治的一种制度、一种工具,但是,礼仪教育的思想却是深入人心的,礼仪教学的实践也始终是卓有成效的。

2. 中国古代礼仪教育的基本内容。

在中国古代社会里,礼仪的核心是“敬”。被封建统治者尊称为“亚圣”的孟子曾经说过:“尊敬之心,礼也。”在原始社会里,让人们重视养老的思想始终是礼仪教育的中心内容。

随着社会生产规模的扩大和经济活动的深入,随着社会物质生活资料的不断丰富,礼仪教育的内容也得到了极大的发展。

wen ming li yi ban

wo xing

西周时代的学校有“国学”与“乡学”之分，国学是专门为奴隶主贵族子弟而设立的，乡学是按照当时的地方行政区域而划分的，一般奴隶主和部分庶民子弟在乡学中读书。国学已十分明确地将“六仪”作为重点科目来对待。“六仪”指的是祭祀之容、宾客之容、朝廷之容、丧纪之容、军旅之容和车马之容。乡学中的“六礼”与“七教”十分有机地融合了礼仪教育的内容。“六礼”主要教育学生懂得穿衣戴帽、婚嫁、丧仪、祭祖、会面交谈、共同进餐方面的礼节；“七教”的目的是为了使学生明确父子、兄弟、夫妇、君臣、长幼、朋友、宾客之间的交往关系与交往尺度。西周时代不仅在学校教育的教学实践中体现了礼仪教育的内涵，而且在许多的书籍著作中也涵盖了礼仪教育的内容，合称为“三礼”的《仪礼》、《周礼》与《礼记》是我国最早的礼仪论著，也是最重要的礼仪教育读本。“三礼”为中国以后历朝历代的礼仪实践提供了丰厚的理论基础，它深刻而且精辟地阐述了许多许多的礼仪之道。例如，《礼记》一书在论述语言美的时候，强调指出语言之美不在于华丽的辞章，而应该在于表达言语的态度——谦恭、和气、文雅，从而达到“穆穆皇皇”。在论述人际交往的时候，《礼记》规定人与人在交往之时，不能够在行动上出格、不能够在表现上失态、不能够在语言上失礼。从而真正做到“不失足于人，不失色于人，不失口于人”。

汉代从幼儿教育开始就特别重视礼仪训练。汉代统治者认为儿童不仅仅要学习识字、学习文化科学知识，更要学习如何做

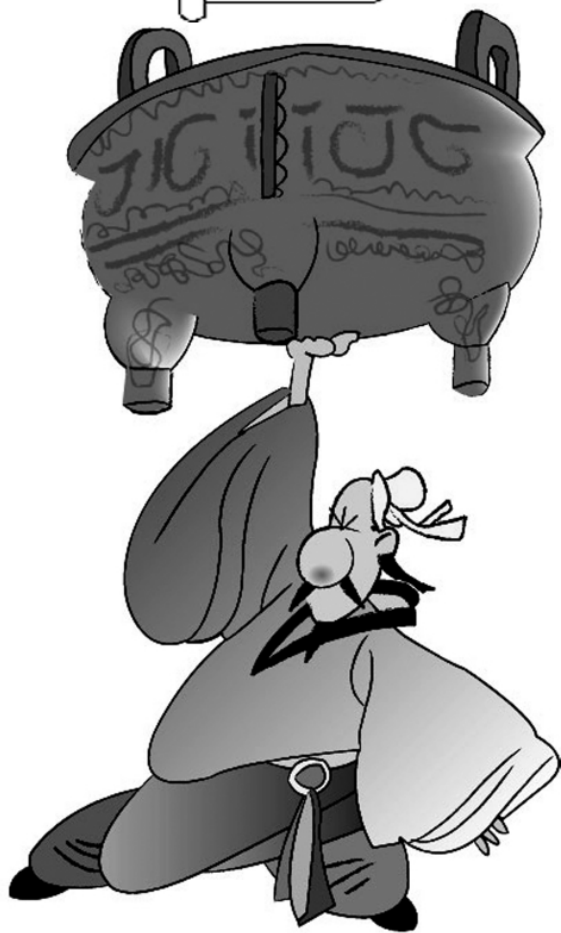
人、如何立身处世。幼儿从刚刚学会说话的时候起,就强调男女有别,各有各的礼节。幼儿的言行举止与穿戴装束就应该有所讲究。等到儿童走进校门以后,《孝经》、《论语》是他们的必读教材。

在中国的阶级社会统治中,统治者往往把养老与视学结合起来进行,往往都要举行盛大的仪式,让学生们前去观看和学习,并将养老与视学的典礼作为学生礼仪教育的一个重要内容。养老与视学是统治阶级尊重老人和重视教育的具体体现(老人的知识经验十分丰富,往往要承担着教育年轻人的任务)。每当天子视学之时,当天清晨,敲鼓集合众人,天子行一个祭奠之礼。第二天行养老礼,同时宴请各位老人,自己找好自己的席次,作乐歌诗,舞文舞武,共同商讨父子、君臣、长幼之道。

3. 古代教育家有关礼仪教育的见解。

孔子在封建社会中被尊奉为“万世师表”,这虽然是过誉之词,但孔子是一位伟大的教育家,则是无可否认的。孔子一生大部分时间和主要精力都投入在私人讲学和整理古代文化上,在长期的教学实践中,他形成了一套非常丰富的教育思想,他对礼仪教育的认识也蕴含于其中。他认为“礼”是社会关系的基本准则、规范和仪节。礼仪最基本的原则是君臣、父子、兄弟、朋友之间各有其礼、各遵其德。在孔子看来,礼仪教育包含在道德教育之中,礼仪教育不能够只看重表面上、形式上的东西,最关键地是抓住其本质。礼的本质是以“仁”为基础的,“仁”指的是协调

wen ming li yi ban
wo xing



社会关系的准则、规范和仪节所包含的基本精神,按孔子的话说,就是“爱人”或“忠恕”。

孟子在总结孔子思想的基础上,指出礼仪教育的重心应是严于律己、明了事理。一个讲究礼仪的人应当是一个通情达理的人,他应当知道人们在社会交往过程中是遵循一定社会秩序的,孟子肯定地认为“父子有亲、君臣有义、夫妇有别、长幼有序、朋友有信”,并且将其作为礼仪教育的核心内容。

朱熹是我国南宋时期理学思想的集大成者。朱熹是一个教育家,一生从事教育活动 40 余年,他认为教育可以分成“小学”和“大学”两个阶段。8 岁到 15 岁是小学阶段,也是打基础的阶段,教学内容是“学其事”,主要是进行礼仪教育。教育学生如何洒扫应对,遇到客人以后如何进入、如何退出,将道德伦理的那一套礼仪规范传授给儿童。在此基础之上,进一步教他们学习诗、书、礼、乐之类的文章,使儿童在日常生活中、具体做事上,都必须熟悉伦理纲常,逐渐达到应对自如的程度。

(二)礼仪的作用

礼仪是指人们在社会交往活动中形成的行为规范与准则,它既是一种内在的修养,又是协调人际关系的一种行为规范。在人们的社会生活之中,礼是用来沟通思想、交流感情和约束行为的一种形式。礼最初产生于原始社会的宗教信仰,是原始人

类祭祀致福的种种仪节。从某种意义上说,礼仪能够充分展示一个人、一个组织或者一个国家内在的精神风貌。无论是原始社会,还是现代社会,这都是礼仪最根本的作用。

1. 礼仪有利于促进社会主义精神文明的建设,有利于促进社会的合作与进步。

讲究礼仪,是社会主义精神文明建设的一个重要组成部分。礼仪是人类社会文明发展的产物,反映了一定社会文明发展的水平。礼仪是在人类社会长期共同生活中逐渐积累起来的,礼仪将人们交往中的规范、准则和习惯不断地沿袭下来,是人类精神文明的标志之一。

由于历代统治者往往用“礼”来维护和巩固自己的统治秩序,用“礼”来强化社会内部的等级关系,因而礼仪也就具有一定的阶级性。更重要的是,礼仪表现了一个民族共同的文化传统,反映了人们在追求真善美过程中的良好愿望。因此,礼仪不仅仅是一些表面上的形式,更是特定的内涵的一种外在表现,它体现了一个民族内在的精神面貌。从这个意义上看,加强礼仪教育、加强礼仪文化的建设,是弘扬社会主义精神文明的一个重要方面。

在我国改革开放的政治背景之下,建立和发展社会主义市场经济已经越来越引起国际社会的广泛关注。为了进一步加强国际间的经济技术合作与交流,各种经济往来与商务活动日益频繁。讲究礼仪在开拓国际市场、发展对外贸易方面具有十分