

格林教育发展中心
编

以素质教育为目标，
打造科学普及教育权威读本
全面提升青少年科学素养

温文尔雅的 文明礼节

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



温文尔雅的

文明礼节

格林教育发展中心 编

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

温文尔雅的文明礼节 / 格林教育发展中心编. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2012.8
ISBN 978-7-5375-5350-6

I . ①温… II . ①格… III . ①礼仪 — 青年读物 ②礼仪 — 少年读物 IV . ① K891.26-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 192232 号

温文尔雅的文明礼节

格林教育发展中心 编

出版发行	河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷	北京中振源印务有限公司
开 本	700 × 1000 1/16
印 张	13
字 数	130000
版 次	2013 年 1 月第 1 版
印 次	2013 年 1 月第 1 次印刷
定 价	25.80 元

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。
厂址: 通州区宋庄镇小堡村 电话: (010) 89579026 邮编: 101100



目 录

接电话的文明·····	1
与父母和谐相处·····	3
与爷爷奶奶和谐相处·····	5
尊重、关爱老年人·····	7
微笑面对他人·····	9
维护环境讲文明·····	11
文明是一种习惯·····	13
文明故事·····	15
文明礼貌创奇迹·····	17
记得别人生日·····	19
发言应讲礼貌·····	21
演讲过程的礼仪要求·····	23

教室里的文明·····	25
拜访的礼节·····	27
行为举止要文明·····	29
言谈清晰有礼·····	31
图书馆讲文明·····	33
宿舍是大家的·····	35
宿舍文明卫生·····	37
社交注视文明·····	39
理解是文明修养·····	41
言谈要谨慎·····	43
拒绝他人要委婉·····	45
尊重少数民族的礼仪·····	47
探视病人讲礼貌·····	49
约会礼貌·····	51
招待客人要礼貌·····	53
火车上讲文明·····	56
客轮礼貌需知道·····	58
尊敬师长讲礼貌·····	60
文明礼貌随处讲·····	62
神交与物交·····	64
诚实守信·····	66
做到语言诚恳·····	68
做心胸宽广的人·····	70
要纳人之长·····	72

要容人之短·····	74
要善听人言·····	76
同学交往禁忌·····	78
友谊伴随你一生·····	80
和气交往礼仪·····	82
同学家做客礼仪·····	84
校园交往的艺术·····	86
知“礼”修身·····	88
树正确礼仪观·····	90
礼尚往来融“冰山”·····	92
别让礼貌捆住手脚·····	94
坐飞机的礼仪·····	96
仪态举止·····	98
见面礼仪·····	100
礼貌对待残疾人·····	102
礼貌忌语·····	104
文明的谈吐·····	106
文明礼仪常识·····	108
见面称呼要礼貌·····	110
正确地自我介绍·····	112
助人为乐·····	114
爱护公物、保护环境·····	116
搞好邻里关系·····	118
法制文明·····	120

礼貌询问与回答·····	122
怎样向人致谢·····	124
怎样向人道歉·····	126
宾馆里礼对服务员·····	128
告别陋习，树立新风·····	130
文明行路·····	132
车与文明·····	134
文明乘车·····	136
上厕所、倒垃圾讲文明·····	138
中餐进餐文明·····	140
西餐进餐文明·····	142
“道德修养”的涵义·····	144
爱国与文明·····	146
言谈要明礼·····	148
为人讲诚信·····	150
团结友善·····	152
勤俭节约·····	154
发扬自强精神·····	156
敬业奉献·····	158
语言美·····	160
仪态美·····	162
仪表美·····	164
礼尚往来·····	166
礼轻情意重·····	168

馈赠礼物讲场合·····	170
馈赠礼仪·····	172
受赠礼仪·····	174
拒绝要讲风度·····	176
学校文明礼貌·····	178
住校学生礼仪·····	180
与教师的交往礼仪·····	182
课堂上的礼貌·····	184
集会的礼仪·····	186
交谈的礼仪·····	188
克己自制·····	190
当仁不让·····	192
庄重谨慎·····	194
诚实公道·····	196



接电话的文明

如何接电话，也是一门艺术，要想做一个合格的受话人，有许多礼仪要学。首先，要做好通话前的准备，无论是私人还是公务电话，尤其是后者，应该在电话机旁准备好一些物品：如电话记录本和记录用笔等，不要总是在需要时告诉对方“请等等，我去拿纸和笔”。这样既拖延了通话时间，也是不礼貌行为。

其次，听到电话铃声，应尽快放下手中所做的事情去接电话。有些单位规定铃响三声内接电话，这是很有必要的。受话人所说的头一句话应当是亲切地问候对方“你好”。

电话铃响时，如果自己正在与客人交谈，应先向客人打声招呼，然后再去接电话。如果发觉打来的电话不宜为外人所知，可以告诉对方“我身边有客人，一会儿我再给你回电话。”

为了尊重对方，在听电话时一定不要与旁人打招呼、说话、吃东西或小声议论某些问题，如果在听电话的过程中非要处理某些事物，一定要向对方打个招呼，并道声对不起。如遇接电



话时房间内有许多人正在开会或聊天，可先请他们停下来，然后再接电话。

在通话过程中，为了使对方知道自己一直在倾听，或表示理解与同意，应不时地轻声说些“嗯”“是”“对”“好”之类的短语。工作时间打电话，最好简洁明快，千万不要在电话中聊天，以免影响他人的工作。

通话完毕后，可以询问对方“还有什么事吗？”或者“还有什么要吩咐的吗？”这一类客套话，既是表示尊重对方，也是提醒对方，请对方先放下电话之后，再轻轻放下自己的电话。





与父母和谐相处

作为子女，要怎样做才能使操劳了一生的父母生活幸福、健康长寿呢？

要了解成年人，有的放矢地帮助父母矫正和改变其身上消极的心理，注意开拓胸襟，陶冶情操，这样必将有益于身心健康。

要关心父母的身体健康，孝敬父母。他们一生都在为子女操劳，到了成年时期，由于工作的原因，各种各样的疾病很容易找上门来，要定时为父母作健康检查，及时发现疾病，及时得到治疗。

尊重和安慰父母，满足父母的心理需要。每个人都有自尊心，希望能得到别人的尊重，而且，尊重老人在家庭重大问题上的决策性意见，也是完全必要和有益的。因为父母阅历广、经验多、涉世深，可以起到很好的咨询作用。而且会使他们感到自己受到尊重，心理上会得到很大的安慰。

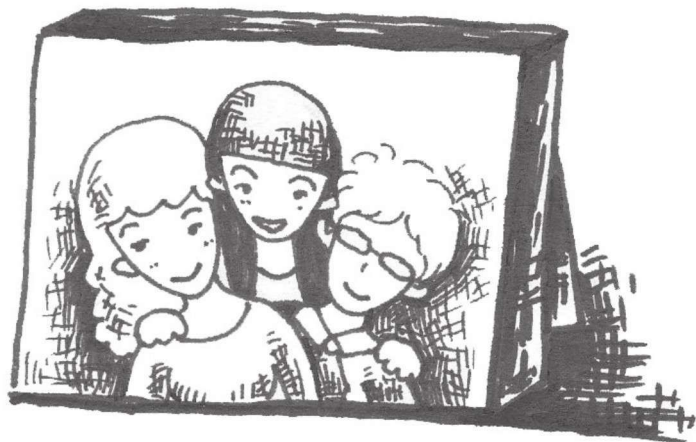
子女如能常和父母谈心聊家常，会使父母的心理得到满足，同时也有利于家庭气氛的和睦；父母都十分关心子女的行动信

息，对不在身边的子女，父母的思念之情越是浓烈，长久没获得儿女的信息，对父母是一种心理折磨。

逢年过节送些礼物，父母生日时应聚聚庆祝一番。在他们生病的时候要尽心照顾。

总之，子女满足父母的心理需要，应该从“不起眼”的生活琐事做起。现实生活告诉我们，父母和子女不仅有血缘关系，而且还有丰富的感情因素，因此子女对父母的真挚感情、关心和爱抚的力量，在一定的条例下是一种“不吃药的良药”。

孝敬父母是每个子女的责任，每个公民的义务，是中华民族优良的传统美德之一。





与爷爷奶奶和谐相处



曾经有一篇《尊敬老人》的文章便是讲述一个法国家庭的故事。儿子媳妇越来越嫌弃年迈的父亲，当孙子7岁时，他们对已完全丧失劳动能力的父亲的虐待更达到了极点，除饮食加以限量外，还不准与他们同桌而餐，媳妇嫌父亲脏，儿子开始给父亲做更小的木碗，当孙子知道父亲做碗的原因之后，第二天他也不声不响开始摆弄斧子。父亲惊奇地问儿子在做什么，儿子一本正经地回答：“我在做木碗，等你和妈妈老时，给你们用餐。”儿子顿时觉悟了：每个人都逃不过生命的循环，终究会老的。从此，他们餐桌上又多了一个人——他的老父亲！这个故事告诉我们，父母辛苦哺育了我们，乌鸦尚知反哺报恩，何况中国自古以来就是一个有着传统文化与传统美德的国家，从古至今，人们都知道应该尊重与赡养老人，可现今社会能否让长辈过上“没有饥饿”的生活，就是对老人最好的报答呢？

有的时候，老人心里想什么，有什么不满，他们也许不会表露出来，往往闷在心里，于是他们脾气古怪，甚至不近人情。



这时候，子女就应该善于领会他们的意图，并努力处理好它。这样既会合老人的心意，又会使自己感到心理轻松，从而有利于家庭的团结与和谐。如果不了解老人的意图，只管按自己的主观愿望去做，就很难做到心领神会，默契配合，从而会影响与老人的融洽相处，也无助于家庭的稳定。





尊重、关爱老年人

目前我国 60 岁以上的老年人已超过 1.8 亿，并且以年均 30% 左右的速度在递增。敬老、爱老是我们中华民族的优良传统，发扬尊重、关爱老年人的美德，让他们幸福快乐地安度晚年，是全社会共同的责任。

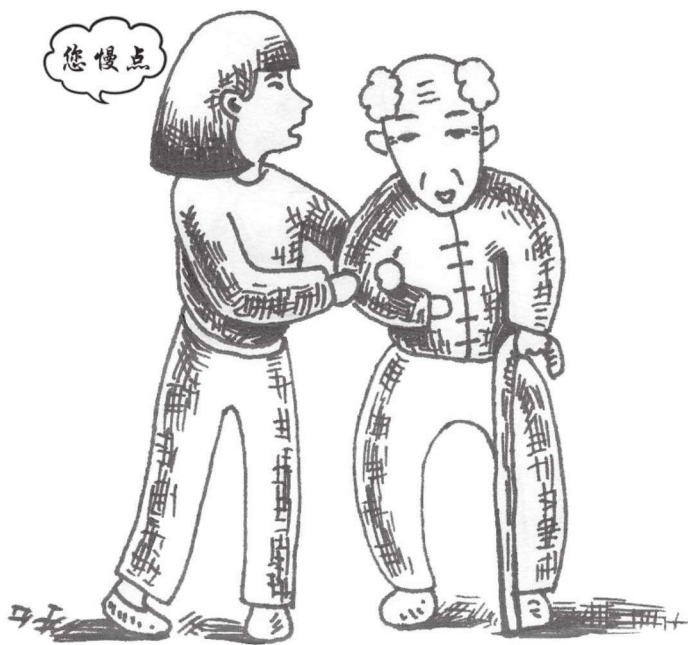
尊重、关爱老年人，首先就要尊重和保障老年人的合法权益。1998 年 8 月 18 日上海市第十一届人民代表大会常务委员会第四次会议通过的《上海市老年人权益保障条例》第四条明确规定：“老年人依法享有人格尊严和人身自由权、婚姻自由权、财产权、受赡养扶助权、房屋租赁和使用权、受教育权、享受社会发展成果权以及宪法和法律规定的其他权利。禁止歧视、侮辱、虐待或者遗弃老年人。”

尊重、关爱老年人，还要包括尊重他们的生活习惯，理解他们的精神要求，营造和睦友爱的家庭氛围。老年人的婚姻自由受法律保护，子女或者其他亲属不得干涉老年人离婚、再婚及婚后的生活。



尊重、关爱老年人，在平时生活中要关心照料和体贴老年人。对没有经济收入或者收入低微的单独居住的老年人，赡养人应按月给付赡养费。对经济收入较富裕的老年人，子女及其他亲属不得任意索取。对患病或者生活不能自理的老年人，赡养人应当承担护理的责任。

老年群体中，要特别注意关爱、帮助孤寡老人。每个年轻的人都要做关心孤老的有心人，并用爱心去温暖孤寡老人的心。





微笑面对他人

中国有一则格言说：“和气生财”。

一个人的面部表情，比穿着更重要。笑容能照亮所有看到它的人，像穿过乌云的太阳，带给人们温暖。尤其是一个女人的表情，她脸上的笑容，一种令人心情温暖的微笑，一种出自内心的微笑，比她身上所穿的华丽衣服更重要。

一个纽约大百货公司的人事经理说：他宁愿雇用一名有可爱笑容而没有念完中学的女孩，也不愿雇用一個摆着扑克面孔的哲学博士。

当你见到别人的时候，如果你也期望他们很愉快地见到你的话，请你微笑起来，请你现在就开始微笑。

当你要去上班的时候，请对大楼的电梯管理员微笑，请对大楼门口的警卫微笑，请对公交车的售票小姐微笑……请对你见到的所有人微笑，你很快就会发现，每一个人也对你报以微笑。

你的笑容就是你友好的信使。你的笑容能照亮所有看到它