

中国教育学会“十五”规划科研课题 研究成果
全国教育科研“十五”规划国家重点课题子课题

中学生礼仪常识 及人文素质培养

贝新茜 编著
安效珍 主审

renwen

新华出版社

中国教育学会“十五”规划科研课题

研究成果

全国教育科研“十五”规划国家重点课题子课题

中学生礼仪常识及人文素质培养

编著 贝新茝

主审 安效珍

新 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

中学生礼仪常识及人文素质培养/贝新茝编著. - 北京: 新华出版社, 2003. 1

ISBN 7-5011-5993-9

I. 中… II. 贝… III. ① 中学生—礼仪 ② 中学生—修养
IV. G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 092052 号

中学生礼仪常识及人文素质培养

贝新茝 编著

*

新华出版社出版发行

(北京石景山区京原路8号 邮编:100043)

新华书店经销

华北石油报社印刷厂

*

850×1168 毫米 32 开本 11.25 印张 270 千字

2003 年 1 月第一版 2003 年 6 月河北第 2 次印刷

ISBN 7-5011-5993-9/G·2192 定价:16.00 元

序

面向未来,中国的基础教育正面临着由“应试教育”向素质教育转变的重大改革。实施素质教育的实质是全面贯彻党的教育方针,使学生在德、智、体、美、劳诸方面都得到发展。

在全面发展的教育目标中,摆在首要位置的便是德育教育。有人说:“智育抓不好,便出次品;体育抓不好,就出残品;而德育抓不好,势必出危险品。”社会主义现代化建设需要德才兼备的高素质人才。因此,培养青少年学生高尚的道德情操、良好的思想品德、健康的心理素质和文明礼貌的行为习惯是至关重要的。

而事实上,受诸多因素的影响,特别是多年来受应试教育的影响,大多数中小学校的德育工作还是一个薄弱环节。如何开辟有实效性的学校德育教育的新途径,优化育人环境,为社会培养“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”的合格的高素质建设者,是新时期党和人民赋予每位教育工作者的一大历史重任。

越来越多的有识之士已形成共识,利用礼仪文化对学生进行陶冶教育,是学校加强德育教育和精神文明建设的一条有实效性的好途径。

礼仪属于社会公德范畴,是一个人内在的文化、艺术、道德、思想修养的外在表现形式,是人们用以美化自身、完善自我、修身养性、敬重他人的行为规范与准则。孔子说:“不学礼,无以立。”礼仪是个人立身之本,国家治理之策。礼仪修养是现代文明人必备的基本素质,是做人的基本要求。礼仪教育对于培养文明礼貌、道

德高尚的高素质人才具有重要意义。

本书作者多年来致力教育学、心理学、文明礼仪理论方面的研究,从1995年便开始了对中学生进行文明礼仪教育的探索与实践,开创性地创设了中学“礼仪·美育”课,为推进学校素质教育发挥了积极作用。1999年本书主编人员主持承担并完成了省级“九五”规划重点科研课题,2000年获省级优秀科研成果一等奖,2001年又承担了全国教育学会“十五”规划课题和全国教育科研“十五”规划国家级重点课题子课题“中学生礼仪美育教育及人文素质培养”,在全国教育界产生了较大影响。开展礼仪·美育教育的实验学校,校风有了明显好转,师生中讲文明重礼仪的人越来越多;尊重他人、关心他人、助人为乐的人越来越多;学生的精神面貌、思想品德发生了深刻的变化,自尊、自爱、自信、自强的意识得到了提高。由于接受了礼仪教育,学生懂得了为人处世的基本原则和得体的礼仪行为规范,在把所学到的知识运用于社会实践的过程中,找到了自信的感觉。越来越多的学生开始敢于参与实践,善于表现自我,综合能力、人文素质有了明显的发展和提高。

在教育实践中,作者积累资料,总结经验,编写了这本《中学生礼仪常识及人文素质培养》。多年来,作为实践资料,本书主要内容在对近7000名中学生进行文明礼仪教育的教学实践中已经试用,深受学生欢迎。

这本《中学生礼仪常识及人文素质培养》,是一本以礼仪常识为主线,渗透德育、美育、健康心理素质教育于一体的综合性、实用性较强的书籍,旨在提高学生的人文素质。既适合用于学校开设礼仪课的教材,又可以作为广大青少年及家长的阅读书籍。这类书目前国内是少见的,也是难得的。

但愿这本书能够得到更多的青少年学生和广大读者的喜欢,同时更殷切地期望青少年学生通过接受礼仪文化教育,逐渐养成优雅端庄、大方得体的举止和文明礼貌的谈吐,使自己的一言一

行、一举一动、一颦一笑均能中规中矩,彬彬有礼,成为知书达理、明礼诚信、讲文明、讲道德的中学生。

孟繁华

2002年10月于北京

目 录

序	(1)
---------	-----

第一章 绪 论

第一节 礼的起源与发展	(2)
一、礼的起源	(2)
二、礼的演化与发展	(2)
第二节 礼仪的内涵与实质	(6)
一、礼仪的内涵	(6)
二、礼仪的实质	(8)
第三节 礼仪的原则与特征	(11)
一、礼仪的原则	(11)
二、礼仪的特征	(12)
第四节 对中学生进行礼仪教育的意义	(17)

第二章 举止礼仪

第一节 形体姿态	(22)
一、站姿	(23)
二、坐姿	(24)
三、走姿	(26)
第二节 手势和表情	(31)
一、手势	(31)

二、表情	(33)
第三节 递物和接物	(42)
一、递交和接受名片	(42)
二、递交文件资料	(43)
三、递交其他物品	(43)
第四节 致意礼节	(46)
一、握手礼	(46)
二、鞠躬礼	(48)
三、注目礼	(49)
第五节 形体健美	(54)
一、合理科学的饮食	(54)
二、形体健美训练	(57)

第三章 谈吐礼仪

第一节 语言美	(60)
一、声音美	(60)
二、谈吐文雅	(62)
第二节 称呼礼仪	(69)
一、我国的称呼习惯	(69)
二、国际称呼惯例	(70)
三、部分国家称呼习俗	(71)
第三节 谈吐原则	(75)
一、明确的目的性原则	(75)
二、对象性和适应性原则	(75)
三、分寸性原则	(76)
四、忌谈话题不谈不问	(76)
第四节 交谈艺术	(80)

一、委婉法	(80)
二、幽默法	(82)
三、模糊法	(84)
四、暗示法	(86)
第五节 演讲礼仪	(89)
一、演讲	(89)
二、演讲与朗诵的区别	(90)
三、影响演讲效果的因素	(90)
第六节 电话礼仪	(105)
一、拨打电话	(105)
二、电话交谈中多用雅语、敬语、礼貌用语	(106)
三、控制情绪,保持喜悦的心情	(107)
四、声音清晰明朗,语气语调控制在最佳状态	(107)
五、电话通讯的其他礼仪	(108)

第四章 服饰礼仪

第一节 着装原则	(111)
一、着装的 TPO 原则	(111)
二、选购服装指南	(113)
第二节 服装的色彩搭配与饰物的选择	(117)
一、服装的色彩搭配	(117)
二、饰物礼仪	(118)
第三节 学生服饰礼仪	(123)
第四节 穿着西服的礼仪	(129)

第五章 学校礼仪

第一节 学生与老师、同学间的礼仪	(133)
一、学生与老师之间的礼仪	(133)
二、同学之间的礼仪	(135)
第二节 参加集体活动的礼仪	(142)
第三节 其他行为礼仪	(145)
一、宿舍礼仪	(145)
二、进学校图书馆、阅览室的礼仪	(146)
三、学校其他礼仪	(146)

第六章 家庭礼仪

第一节 个人修养	(150)
一、注重仪容仪表,养成良好习惯	(150)
二、居室,培养良好习惯的天地	(151)
三、遵从网络礼仪	(152)
第二节 亲情礼仪	(156)
一、对父母谦恭有礼	(156)
二、主动承担家务,多做力所能及的事	(156)
三、注重和父母的沟通、交谈、尊重理解父母	(156)
四、利用适当时机,表达对父母的孝敬之情	(157)
第三节 邻里礼仪	(161)
一、注意了解邻里	(161)
二、保持环境的安静、整洁	(161)
三、培养急人所急、救人之困、悦人乐己的公德意识	(162)

第七章 餐饮礼仪

第一节 中餐礼仪	(171)
一、座次安排	(172)
二、宾主礼仪	(172)
三、其他礼仪	(175)
第二节 西餐礼仪	(183)
一、西餐座位的排列	(183)
二、餐具的使用	(183)
三、用餐方法	(184)
四、西餐其他礼仪	(186)
第三节 学校餐厅礼仪	(189)

第八章 公共礼仪

第一节 公共礼仪的基本准则	(192)
一、国际社会公共礼仪准则	(192)
二、中学生在公共场所的礼仪准则	(193)
第二节 具体场所的礼仪规范	(196)
一、在街头,在公共汽车上,在路途中	(196)
二、在名胜古迹游览区,在公园,在郊外	(197)
三、在商店,在医院和在游泳场馆	(198)
四、在图书馆和其他场馆	(199)
五、欣赏音乐会与观看体育比赛	(199)
六、公共厕所礼仪	(200)
第三节 旅途与集会礼仪	(203)

第九章 社交礼仪

第一节 拜访接待礼仪	(209)
一、拜访做客的基本礼仪	(209)
二、接待的基本礼节	(212)
第二节 介绍与自我介绍礼仪	(217)
一、自我介绍	(217)
二、他人介绍	(219)
第三节 馈赠礼仪	(226)
一、馈赠的基本原则	(226)
二、馈赠的目的	(227)
第四节 交友之道	(232)
第五节 成功社交艺术	(240)

第十章 涉外礼仪

第一节 国际社交场合的基本礼节	(247)
一、国际礼仪的基本准则	(247)
二、涉外基本礼仪	(248)
第二节 涉外基本禁忌与赠答礼仪	(252)
一、基本禁忌	(252)
二、赠答礼仪	(253)
第三节 礼遇外宾	(256)

第十一章 礼仪与自身素质修养

第一节 礼仪与思想道德修养	(260)
一、礼仪与道德的关系	(261)
二、加强思想道德修养,提高礼仪修养水平	(262)

第二节 礼仪与艺术修养	(268)
第三节 健康的心理素质	(274)
第四节 良好礼仪修养的表现特征	(278)
一、谈吐不俗,温文有礼	(278)
二、举止得体,落落大方	(278)
三、仪表整洁美观,姿态典雅端庄	(278)
四、态度不卑不亢,作风严谨朴实	(279)
心理健康教育实践活动	
让你的心境每天保持在很好—最好—最佳状态	
“无声”的魅力	
让我们自信地走上演讲台	
让青春扮靓你自己	
谈谈异性交往	
家庭舞台中扮演好你的角色	
餐桌上的讲究	
有“礼”走天下	
营造成功的“第一印象”	
尊重,交友绿色通道的基石	
附录一:中学生礼仪常规	(281)
附录二:中外礼仪习俗	(283)
附录三:怎样欣赏音乐	(301)
外国著名作曲家选介	
我国著名音乐家选介	
附录四:礼仪课教案范例	(316)
附录五:学生对礼仪课的反馈情况摘录	(322)
后记	(329)
主要参考文献	(333)

第一章 绪 论

已用

我国是一个具有悠久历史的文明古国,礼仪文化源远流长,几千年来形成了高尚的道德准则和完整的礼仪规范,素以“礼仪之邦”著称于世。

讲究礼仪并非是个人的生活小节或小事,而是一个国家现实社会风气的反映,是一个民族精神文明进步的重要标志之一。高尚的礼仪能改善人们的道德观念,净化社会风气,提高公民的文化素养。礼仪可以使人自尊、自爱、自信、自强,为社会人际交往、处理好各种关系铺平道路,也为人们事业的成功、生活的幸福助一臂之力。

我国历史上许多著名的思想家教育家对礼的重要性都作过精辟的论述。荀子说:“凡用血气意志和虑,由礼则治达,不由礼则勃乱提慢;饮食衣服居处动静,由礼则和节,不由礼则独阳生疾;容貌态度进退趋行,由礼则雅,不由礼则夷固僻达,庸众而野。故人无礼则不生,事无礼则不成,国家无礼则不宁。”颜元说:“国尚礼则国昌,家尚礼则家大,身尚礼则身正,心尚礼则心泰。”礼是个人立身之本,国家治理之策。

礼仪修养是现代文明人必备的基本素质,在发展社会主义市场经济、建设社会主义精神文明的今天,礼仪作为人们内在修养的外在表现,直接影响着人们的交际、生活和事业的成败,影响着集体、国家、民族的形象与事业的兴衰。

第一节 礼的起源与发展

一、礼的起源

礼由习俗演变而来。通观世界各地文化,可以说有人类必有俗,有俗必有礼,有礼必有治。

人类跨入文明时代后,经过长期的共同生活,逐渐形成了共同遵守的习惯,这种习惯就是习俗或风俗,这种习俗经过长期使用并统一规范,就变成了礼。比如原始社会的人们都赤身裸体,后来为了保暖及遮羞以衣蔽体,人人都这样做,自然便形成了习俗,从此人类也就开始了修饰自己的仪容仪貌和穿着打扮的历史,踏上了礼仪之路。

礼俗源于自然界,是古人敬天畏神的观点和认识的反映。在原始社会,生产力水平低下,人类认识自然改造自然的能力很差,对大自然中的许多现象无法解释,无法克服。如电闪雷鸣、地震、日食星陨、海啸等使人们感到恐惧,便形成“万物皆有灵”的观念,相信天地间有神的存在,人们开始祭祀、崇拜、赞颂神灵和祖先,期望以人们的虔诚感动神灵,多为人赐福,少降灾难,并形成了宗教仪式。在祭祀神灵和祖先的活动中,逐渐形成了一定的程式与规范,如向神祖打恭跪拜、祈祷、上贡品等,原始的礼便产生了。东汉许慎在《说文解字》中解释:“礼,履也,所以事神致福也。”

综上所述,“礼”起源于原始社会的宗教祭祀活动。

二、礼的演化与发展

人类历史进入阶级社会后,随着生产力的发展、人际交往的扩大、人类思维能力的提高和审美观念的变化,礼仪的内容和地位有

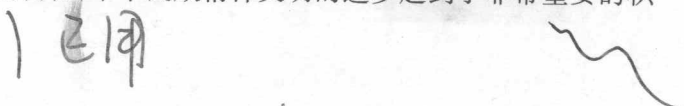
了很大的改变,并得到了迅速的发展。

我国古代思想家、教育家都十分重视“礼”的教育,创立和发展了丰富的礼仪文化。早在孔子以前,已有夏礼、殷礼、周礼三代之礼,到周公时代的周礼,已发展得比较完善。周代的“礼”在许多方面是后代“礼”的渊源。

孔子是我国也是世界历史上著名的礼仪学家。他曾指出:“不知礼,无以立也。”他把礼作为治国安邦的基础。孔子选取了士必须学习的礼制十七篇,编辑成《礼》,也就是流传至今的《仪礼》。孟子也重视“礼”,并把仁、义、礼、智、信作为基本道德规范,他还认为:“辞让之心”和“恭敬之心”是礼的发端和核心。荀子则把礼看作人的根本目的和最高理想,把识礼、循礼与否作为衡量人的贤愚和高低贵贱的尺度,因而他强调“人无礼则不生,事无礼则不成,国无礼则不宁”。管仲则把礼看作人生的指导思想和维持国运的支柱。他说:“礼义廉耻,国之四维,四维不张,国乃灭亡。”实践证明,礼仪是适应调节人际关系和治国安邦的需要而产生和发展的。

我国古代文化宝库中有许多论述礼仪的典籍,其中《周礼》、《仪礼》、《礼记》合称为“三礼”,是我国最早最重要的古典礼仪著作。

纵观我国礼仪的演变与发展,可以看出,“礼”和“德”虽然曾被奴隶主、封建统治阶级作为维护其统治地位的一种手段和制度,但在几千年历史发展中形成的许多具有广泛社会性与强大号召力的优良道德规范和人际交往的礼节仪式、生活准则,已成为中华民族共同的财富,对中华民族精神文明的进步起到了非常重要的积极作用。



思考与训练

- 1、试分析我国礼仪的起源与发展。
- 2、浅议古人所说的“礼”和我们今天所倡导的“礼”有何不同?
- 3、朗诵本节名人名言。

