



MEILI JIAOSHI LIYI



魅力教师礼仪



贝新茜 ◎ 编著



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

中国教育学会“十二五”科研规划重点课题
《校园文明礼仪教育实验研究》成果

魅力教师礼仪

贝新茜 ◎ 编著

图书在版编目(CIP)数据

魅力教师礼仪/贝新茑编著. —北京: 中国轻工业出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5184-0680-7

I. ①魅… II. ①贝… III. ①教师—礼仪
IV. ①G451.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第254278号

总策划: 石 铁

策划编辑: 王慧超

责任终审: 滕炎福

责任编辑: 王慧超

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年1月第1版第1次印刷

开 本: 660×980 1/16 印张: 12.25

字 数: 95千字

印 数: 1—5000

书 号: ISBN 978-7-5184-0680-7 定价: 28.00元

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

151213Y1X101ZBW

前言

我从事礼仪教育实践研究已经有 20 余年。20 多年来，我主持了以礼仪教育为主题的省级和国家级“九五”“十五”“十一五”“十二五”教育科研重点课题，主编了全国第一套人民教育出版社立项出版的幼儿园、中小学文明礼仪教材。

编写一本我和老师们都喜欢的教师礼仪著作，是我许久的愿望。但这本著作的定位让我反复斟酌。因为我知道，老师们需要的不仅是一本关于礼仪知识的书，书的内容不一定高大上，涵盖全面，但一定要接地气，贴近老师们工作生活的实际。这本书要让老师们喜欢，从而自愿阅读以提升自身礼仪修养。能够与老师们一起探讨如何培养教育学生，帮助老师们将礼仪教育应用于实践。本书便是基于这样的想法和初衷编写的，当然贵在抛砖引玉。

不少在全国礼仪教育高峰论坛会议和礼仪师资培训班上听我报告、讲座的老师经过实践后，兴奋地告诉我：“参加礼仪培训后，回到学校就立马开展礼仪教育实践，不仅学生们很喜欢礼仪课，教师也因此变得更有魅力了。”

为什么礼仪让教师更有魅力？因为礼仪帮助教师懂得了“衣着更美一点，微笑更甜一点，举止更雅一点，风度更好一点，尊重更诚一点，关心更细一点，宽容更多一点，欣赏更多一点……”正是这点点滴滴极大地提升了教师的个人魅力。

这本献给教师的礼仪著作就命名为《魅力教师礼仪》。有魅力

的教师一定是有较高礼仪修养的，礼仪让教师变得更有魅力。另外，这本书是在长时间调研和实践的基础上着手编写的。全书由教师体态礼仪、教师谈吐礼仪、教师服饰礼仪、教师家庭礼仪、教师工作礼仪、教师社交礼仪等内容组成，尽量贴近老师的和生活和工作实际。老师需要的指导性礼仪教育实践经验、与老师共同探讨的礼仪教育问题，均在“给教师的建议”和“思考·实践”这两个板块中予以呈现。

中华民族是有 5000 多年灿烂文明的古国，礼仪文化源远流长。礼仪教人友好、善良、真诚，礼仪能促进心灵美的人更美丽，能够提升人的幸福指数。与礼仪文明修养高的人在一起会备受尊重，感到舒心、快乐和温馨。

对儿童与青少年开展文明礼仪教育，是德育的一条有效途径，也是校园德育的良好载体和切入点，对于培养文明礼貌、道德高尚的高素质人才具有重要意义，对培养合格幸福的公民也具有重要意义。

教师是引领学生成长的良师益友，教育学生遵守礼仪规范，传承弘扬中华民族的礼仪文明。学高为师，身正为范，教师要教育学生遵守礼仪规范，首先应该知礼懂礼，让自己因此变得更加有魅力。

古之先贤称人生有三不朽：太上立德，其次立功，其次立言。我衷心期待，在不久的将来，魅力老师也能立言，将自己在礼仪教育实践中的感悟、思考、得失变成文字，汇成专集以明心迹，以示后来者，让中华礼仪文明更加灿烂辉煌。

最后，非常感谢“万千教育”的领导和编辑给予的宝贵建议与指导，是他们的鼓励让我实现了这个夙愿。特别感谢《德育报》原总编陈茂林先生和副总编岳晓云先生，在“给教师的建议”这部分内容中给予了可贵的帮助。感谢河北省任丘一中的领导和老师们，

感谢泓均教育的老师们，感谢摄影师张子锦老师，对本书的图片资料给予了全面的支持和帮助。

在这里，我谨向所有对《魅力教师礼仪》的出版给予支持和帮助的朋友们，致以最诚挚的感谢！

因为编者学识水平所限，本书一定有不少不成熟和疏漏之处，真诚期待老师和专家学者不吝赐教，以便此书在日后能够得以修订完善。

愿文明礼仪花开校园，桃李芬芳溢满华夏。

贝新茝

2015年9月19日

目 录



前 言	I
第一章 了解礼仪	001
一、礼的起源与发展	001
二、礼的内涵与实质	002
三、礼仪的原则	007
给教师的建议	010
第二章 教师体态礼仪	015
一、站姿礼仪	016
二、坐姿礼仪	019
三、走姿礼仪	021
四、蹲姿礼仪	023
五、手势礼仪	024
六、表情礼仪	027
七、致意礼仪	031
给教师的建议	037
第三章 教师谈吐礼仪	041
一、谈吐礼仪的原则	041
二、谈吐礼仪	044

三、倾听礼仪	051
四、称呼礼仪	054
五、电话礼仪	058
给教师的建议	063
第四章 教师服饰礼仪	067
一、教师着装原则	068
二、教师着装礼仪	073
三、教师饰物礼仪	077
四、中国特色的民族服装	079
给教师的建议	082
第五章 教师家庭礼仪	085
一、夫妻礼仪	085
二、亲情礼仪	087
给教师的建议	089
第六章 教师工作礼仪	093
一、教师之间的礼仪	093
二、教师课堂礼仪	096
三、教师语言礼仪	099
给教师的建议	102
第七章 教师社交礼仪	105
一、介绍礼仪	105
二、拜访接待礼仪	111
三、空间礼仪	117
四、馈赠礼仪	123

五、正式宴会礼仪	126
六、非正式宴会礼仪	136
七、朋友交往的基本礼仪	140
八、其他礼仪	145
给教师的建议	150
第八章 国际礼仪	153
一、国际社交场合的基本礼仪	153
二、基本禁忌与赠答礼仪	159
三、礼遇外宾	162
给教师的建议	165
附录1 中华传统礼仪习俗	167
附录2 国外礼仪习俗	171
附录3 礼仪禁忌	179
主要参考文献	184

一、礼的起源与发展

礼由习俗演变而来。纵观世界各地文化，可以说有人类的地方必有俗，有俗必有礼，有礼必有治。在原始社会，生产力水平低下，人类认识自然、改造自然的能力极差，对大自然中的许多现象无法解释，无法克服。电闪雷鸣、日食星殒、地震、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，于是人们开始祭祀、崇拜、赞颂神灵和祖先，期望以自己的虔诚感动神灵，多为人类赐福，少降灾难。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，原始的礼便逐渐产生了。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。

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，就有夏礼、殷礼、周礼，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。

孔子是我国古代著名的思想家、教育家，也是历史上著名的礼仪学家（见图 1-1）。他曾指出：“不学礼，无以立。”他把礼作为治



图 1-1

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、信作为基本的道德规范，他认为“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并发展的。

中华民族在几千年历史发展中形成的礼节仪式，具有广泛的社会性与强大的号召力，作为一种优良的道德规范和人际交往的生活准则，是中华民族共同的财富，对中华民族文明的进步起到了非常重要的作用。

二、礼的内涵与实质

（一）古代礼仪的内涵

在古代文献中尤其在先秦文献中，“礼仪”常常是以单字“礼”的形式出现。古代述及礼仪的典籍有多种，如《易》《尚书》《诗经》



《春秋》《左传》《论语》《孟子》等，而尤以“三礼”最早且最为系统。“三礼”是《周礼》《仪礼》《礼记》三部礼学典籍的合称，约成书于战国后期，相传为周公所作，近代学者研究认为，“三礼”中的多数篇目为孔子及其弟子撰写。在内容方面，三部礼书各有侧重，《周礼》偏重于记载国家的典章制度；《仪礼》偏重于记载礼仪制度，即人们的行为规范与准则；《礼记》则是对《仪礼》的阐释和对古代礼学思想的阐发。统观“三礼”和大量的古礼典籍，古代礼仪的内涵大致包括三个方面。

1. 礼是治理国家的典章制度

《周礼》展示了一个理想化的国家典制。有关国家、民生的典章制度一应俱全，极其完备，也蕴含着丰富的哲理。例如，在职官制度方面，古人奉行“以人法天”的思想，设立了六种职官，即天官、地官、春官、夏官、秋官、冬官。这六官象征着天地四方六合，亦即宇宙。

《礼记·王制篇》详细描述了天子颁爵制禄、分配田地、封邦建国、纳税贡赋、朝聘巡守、田猎、殡葬、劳役、宗庙祭祀、教化刑禁、述职考绩、选士养老、职官设置等制度，颇似一部大同世界理想的施政大纲。

总之，中国古代礼仪是一代王朝的政教刑法和朝章国典，换言之，古代中国的礼，其实是一个构建完备的制度与文化的体系，这一体系涵摄政治、法律、宗教、伦理和社会制度等多方面的内容。

2. 礼是古代社会人们生活、行为的规范与准则

古代礼仪的涵盖范围极其广泛，“道德仁义”“教训正俗”“君臣、上下、父子、兄弟”“莅官行法”“祷祠祭祀、供给鬼神”等，都依一定的礼数行事。

例如，向位之礼指按照尊卑、男女、人鬼、祖宗社稷等的不同身份、



地位而规定的朝向,以及居、坐、立的位置,规定东、南、左为阳,西、北、右为阴;阳为尊,阴为卑;人为阳,鬼为阴;男为阳,女为阴;男为左,女为右;左为祖,右为社;尊者面东、面南,卑者面西、面北。

再如,迎送之礼也是古代重要的仪节,以宾主的尊卑关系而遵守相应的礼节。迎宾时,若宾主尊卑相同,则主人要到大门外迎宾;若主尊宾卑,主人则在大门内迎接;若是君迎臣,则不必至门,只降一级台阶即可。送宾时,主人应送至大门外,并拜别,而宾不必答拜,也不必回顾。

从以上所举礼仪通例中可知,礼是人们在交往中应遵守的准则,依礼而行则为有礼,否则视为失礼。在具体的活动中,更有严格规范的礼仪程序,每一种仪式都有特定的角色、位置、迎送方式和招待规格等。

3. 礼是具有约束力的道德规范

古代礼仪中,将仁义道德视为礼的核心要素,人们的思想行为受道德的约束,从而自觉地将遵守礼仪当作一种高尚的修养和情操,“三礼”中有大量文字对此进行描述。例如,《礼记·曲礼》开篇则言“毋不敬,俨若思,安定辞,安民哉”,强调了以敬为主的礼的道德原则;又言“太上贵德”,以上古时代崇尚美德来教化世风;《礼记·聘义》中,孔子答子贡问君子何以“贵玉而贱珉”时,将美玉比美德,言玉具有仁、知、义、礼、乐、忠、信、天、地、德等美好品质,这些正是君子所要追求的道德标准;《中庸》盛赞舜帝的至德,“舜其大孝也与!德为圣人,尊为天子,富有四海之内,宗庙飨之,子孙保之。故大德必得其位,必得其禄,必得其名,必得其寿”。通过舜帝的大德,启示人们有德就有一切,引领人们向善向仁,做一个有德之人。

公共道德是品德的重要内涵,礼书中有诸多论及。如《礼记·曲



礼》中载“行不中道，立不中门”“室中不翔，并坐不横肱”“登城不指，城上不呼”“入国不驰，入里必式”。这几段论述了在公共场所应遵守的道德规范：走路时，不要在道路的中央行走；站立时，不要站在大门的中间；在屋内不要甩开两臂走路；与人并排而坐时不要将双肘横撑向两边；登上城楼（墙）不要指手画脚，不随便大喊大叫，因为古代城楼（墙）往往带有工事防御性质，如果在城楼上得意忘形，大喊大叫，会引起邻国的误会和混乱；驾车进入城邑要慢慢行驶而不能奔驰（以免惊扰他人）；进入里巷要下车向父老乡亲行礼致意。

总之，在公共场所，要节制自己的言语行为，提升自身的公共道德意识，不能一味考虑自身的舒适和自由而忽视他人的感受，不能将自己的自由建立在别人的不适的基础上，否则，不但会给他人带来不便，同时还会给人一种傲慢无礼、旁若无人的印象，是自私自利、公德意识淡薄的表现。对有悖礼仪的人，要受群体中其他成员的责难或舆论的谴责。

（二）现代礼仪的内涵

现代礼仪的内涵可以概括为：

第一，礼仪是指一个人内在的文化、道德、思想素养的外在表现形式。凡是把人内心待人接物的尊敬之意，以令人愉快的方式、规范的言谈举止表达出来，就是礼仪。德诚于中，礼形于外。

第二，礼仪也是人们在各种社会交往活动中形成的，用以美化自身、完善自我、修身养性、敬重他人的约定俗成的行为规范与准则。现代礼仪具体表现为礼貌、礼节、仪表、仪式等。

（1）礼貌是一个人在待人接物时表达敬意的的方式，这种表达是通过仪表、言谈举止体现出来的，是言语动作谦虚恭敬的表现，也是气度修养的体现。东汉经学家赵歧解释道：“礼者，接之以礼也；



貌者，颜色和顺，有乐贤之容。”宋代史学家司马光则要求“凡待人无贵贱贤愚，礼貌当如一”。在人际交往中，无论对什么人都要一视同仁，讲究礼貌。

(2) 礼节是礼貌的具体表现方式，是指人们在社会交往过程中表示出的尊重、祝愿、致意、问候、哀悼等所惯用的形式和规范。《礼记·儒行》说：“礼节者，仁之貌也。”《简明不列颠百科全书》对“礼节”做了详细的解释：“礼节是规定社会行为和职业行为的习俗和准则的体系。任何社会单位都有法规维持和实施的公认的行为准则。不论社会的物质文化水平如何，任何一个有高层次结构的社会，都有它的礼节。根据这种礼节，每个人都知道应该怎样对待别人，也知道别人会怎样对待自己。”

(3) 仪表是指人的外表，如容貌、服饰姿态、气质风度、个人卫生等，是礼仪的重要组成部分。

(4) 仪式是指礼的程序形式，指在一定场合举行的具有专门程序、规范化的活动，如签字仪式、开幕式、颁奖仪式，等等。

礼仪是人类社会为维持社会正常生活而共同遵循的道德行为规范，它属于道德体系中社会公德的范畴，是社会人际关系中用以沟通思想、交流感情、表达心意、促进了解的一种方式，是人际交往中不可缺少的润滑剂和联系纽带。礼仪虽然对人有较强的约束力，看似“装点门面”，实则能美化人们的良好形象，令人因温文尔雅、礼貌文明而处处受人欢迎。

无论是古代礼仪还是现代礼仪，自始至终都贯穿着一种核心精神，那就是“恭敬”。礼仪的本质是恭敬，“不敬则礼不行”。孔子说：“君子敬而无失，与人恭而有礼。四海之内皆兄弟也。”孟子也说，“尊敬之心，礼也。”



现代礼仪是对古代礼仪文明的继承与发展，虽然仪式礼节随着时代的发展有了很多的变化，但恭敬这一实质内涵使得传统文明得以传承，并与现代社会的物质文明和精神文明相结合而发扬光大。它体现出人们之间平等、团结、友爱、互助的新型关系。

三、礼仪的原则

（一）尊重原则

尊重是礼仪的首要原则，也是礼仪的核心内涵和情感基础，更是建立和维系和谐人际关系的纽带。

礼仪中的尊重包括自尊和敬人两个方面。自尊就是尊重自我，不向他人卑躬屈节，也不容许他人歧视和侮辱。自尊包括尊重自己的人格、尊重自己的家庭成员、尊重自己的职业和劳动成果、尊重自己的民族和国家等。敬人就是对他人的敬重，即敬重他人的人格和尊严，敬重他人的职业和劳动成果，敬重他人的国家、宗教信仰和民族文化。自尊和敬人相互依赖，相互影响，对立统一。

一个连自己都不尊重的人怎么会去尊重他人？又怎么会得到他人的尊重呢？孟子说：“敬人者，人恒敬之。”《诗经》说“投之以桃，报之以李”，俗语也说“人敬我一尺，我敬人一丈”，这些都体现了礼仪中相互尊重的原则。尊重不仅体现在口头上，而且是发自内心深处，是真情实感的自然流露。

（二）遵守原则

礼仪是人们在社会交往中需要自觉遵循的行为规范和准则，它要求每一位社会成员和社会团体组织都自觉、自愿地去遵守，用礼

仪规范自己在社会活动中的一言一行、一举一动，做到守法循礼，守约重诺。没有了遵守，礼仪也将不复存在。

（三）适度原则

礼仪的适度原则是指人们在对礼仪内涵的认识和施礼过程中，既要符合礼仪的规范性，又要兼顾礼仪的灵活性，使之更趋于合理性和实用性。对不同关系、不同的交往对象、不同的场合、不同层次的人要施以不同的礼仪。施礼者要得体、适度，受礼者才会感到舒适、感动、悦纳。

程子曰：“礼胜则离，故礼之用和为贵。先王之道以斯为美，而小大由之。乐胜则流，故有所不行者，知和而和，不以礼节之，亦不可行。”范氏曰：“凡礼之体主于敬，而其用则以和为贵。敬者，礼之所以立也；和者，乐之所由生也。若有子可谓达礼乐之本矣。”礼超过了限度就会造成隔离不亲，礼的实施超越了秩序就会出现混乱，正所谓“中正无邪，礼之质也”。

所以在人际交往中，讲究礼仪都要遵守适度原则，既要彬彬有礼，又不能低三下四；既要热情大方，尊重对方，又不能轻浮、阿谀，失去自尊。把握适度原则，就是要注意感情适度、谈吐适度、举止适度，“不失足于人，不失色于人，不失口于人”，做到不偏不倚，无过而无不及，恰到好处。

（四）自律原则

礼仪中的自律原则是指在人际交往中，应严格按照礼仪准则，自觉地在心中树立起一种道德信念和行为准则，以此来规范自己的言行举止，而不需外界的监督。自律原则从以下三个方面对礼仪的内涵与特点做了强调。