



“中华诵·经典诵读行动”礼仪文化系列 尚善源 主编

中华礼仪校园读本

金文 编著



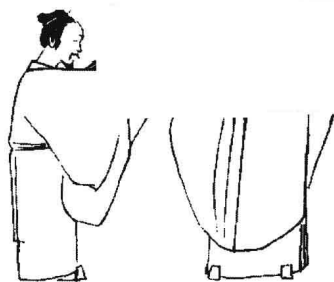
中华书局



“中华诵·经典诵读行动”礼仪文化系列 尚善源 主编

中华礼仪校园读本

金文 编著



中华书局

图书在版编目(CIP)数据

中华礼仪校园读本 / 金文编著. —北京: 中华书局,
2012.9

(“中华诵·经典诵读行动”礼仪文化系列)

ISBN 978 - 7 - 101- 08485 - 6

I. 中… II. 金… III. ①礼仪 — 文化 — 中国 — 青年读物②礼仪 — 文化 — 中国 — 少年读物 IV.
K892.26-49

中国版本图书馆 CIP数据核字(2011)第 277024 号

书 名	中华礼仪校园读本
编 著 者	金 文
丛 书 名	“中华诵·经典诵读行动”礼仪文化系列
责任编辑	祝安顺
出版发行	中华书局 (北京市丰台区太平桥西里 38 号 100073) http://www.zhbc.com.cn E-mail:zhbc@zhbc.com.cn
印 刷	北京天来印务有限公司
版 次	2012 年 9 月北京第 1 版 2012 年 9 月北京第 1 次印刷
规 格	开本 787×1092 毫米 1/16 印张 12 插页 2 字数 170 千字
印 数	1-52000 册
国际书号	ISBN 978 - 7 - 101- 08485 - 6
定 价	28.00 元

出版说明

礼仪是人类在社会交往活动中形成的应共同遵守的行为规范和准则。加强中小学文明礼仪教育，对于提高中小学生的思想道德修养，构建社会主义和谐社会，提升全民族的文明素质，增强国家的文化软实力具有非常重要的意义。2011年，教育部印发了《中小学文明礼仪教育指导纲要》。《纲要》明确了中小学文明礼仪教育的总目标，指出“主要内容包括基本的谈吐、举止、服饰等个人礼仪，以及在家庭、校园、公共场所等社会生活领域的交往礼仪”。为了落实《纲要》精神，我们组织编写了这本《中华礼仪校园读本》。

本书是中小学生学习礼仪的基本用书。本书的编写紧紧围绕弘扬优秀的中华传统礼仪这一主线展开，内容编排以贴近生活、贴近实际、贴近学生为原则，重视将优秀的中华传统礼仪融入当今中小学生的日常行为规范之中，以向他们普及最基本的礼仪常识为目标。在内容编排方面，本书侧重突出礼仪的日常实践与运用，突出礼仪的规范性和实操性。同时，考虑到中小学生的认知水平和接受能力，全书设计了“礼仪小常识”“礼仪名言录”“礼仪小贴士”“少年学养篇”“礼仪故事吧”等环节，作为各单元和各课礼仪规范的延伸和拓展，力求将生硬的、刻板的礼仪生活化、具象化，在不失科学水准和专业水准的前提下，增强本书的趣味性和可读性。

本书最大的特点是，适应当下礼仪教育进课堂之急需，将礼仪课时化。全书六个单元，每个单元分设三至六课，总计二十五课，从个人、学校、家庭到社会，循序渐进、深入浅出地向中小学生普及礼仪规范。我们建议，本书的课堂教学以学生自学为主，教师可以机动灵活地安排课时。教师还可以以礼仪活动和社会实践为抓手，适当地把礼仪课程教学搬到课堂之外进行，将

礼仪教学情景化、生活化，以期取得良好的教育效果。

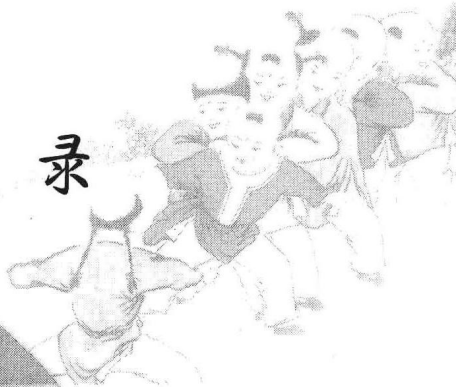
本书除可作为校本教材供学校思想品德课使用外，还可作为选修教材、学生读本供学生课内、课外自修使用，同时也可作为礼仪指南供教师指导学生、家长教导子女使用，也可作为参考图书供共青团、少先队、学生会和青年社团等组织的从业人员案头使用。

我们期望本书的出版，能使中小學生切实掌握最基本的仪表礼仪、学校礼仪、家庭礼仪、公共礼仪和社交礼仪，提升个人礼仪修养，提高个人社会交往能力，养成良好的学习生活习惯，具备基本的文明素养，成为一个讲文明、懂礼貌的现代人。同时，我们也期望本书的出版，有助于进一步加强和改进未成年人思想道德建设，全面提高中小学生思想道德水平；有助于中小学校全面落实素质教育，推动校园文化建设，培养出更多的合格的、品学兼优的社会主义建设者和接班人。

中华书局编辑部

2012 年 8 月

目 录



出版说明

第一单元 礼仪介绍

第一课 什么是礼仪

- 一 礼仪是什么 003
- 二 礼仪的作用 004
- 三 中华传统礼仪 005
- 四 不学礼，无以立 007

第二课 礼仪基本原则

- 一 自律 009
- 二 敬人 010
- 三 适度 010
- 四 真诚 011

第三课 礼仪是个人素质的体现

- 一 礼仪滋润童心 012
- 二 礼仪是人生的一张名片 013

第二单元 仪表礼仪

第四课 个人的形象与气质

- 一 做一个有修养的人 019
- 二 修养比知识更重要 020

第五课 仪容礼仪

- 一 仪容与个人修养 022
- 二 学生的仪容要求 023
- 三 良好的第一印象 024
- 四 肌肤的护理 025

第六课 仪态礼仪

- 一 行坐礼仪 030
- 二 站姿礼仪 031
- 三 走姿礼仪 034
- 四 坐姿礼仪 035
- 五 手势与表情 037
- 六 交谈与聆听 040

第七课 服饰礼仪

- 一 学生的服饰美 043
- 二 学生服装的搭配技巧 045
- 三 西装礼仪 051

第三单元 学校礼仪

第八课 校园礼仪

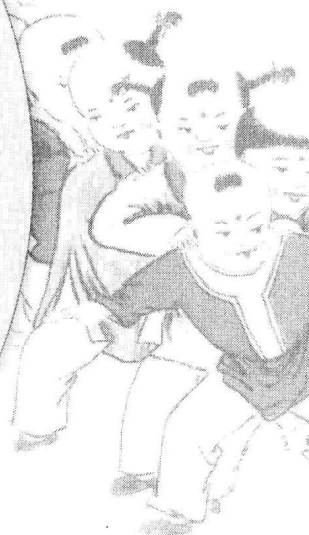
- 一 做一个文明的人 061
- 二 学校礼仪的功用 062
- 三 进出校门的礼仪 063
- 四 遵守校园文明公约 064

第九课 师生礼仪

- 一 尊师是学生的天职 066
- 二 学生与教师相处的礼仪 069
- 三 教师与学生相处的礼仪 070

第十课 同学礼仪

- 一 可贵的同学友情 074
- 二 同学之间如何相处 075
- 三 男女生交往要得宜 076
- 四 同学之间平等相待 078
- 五 不炫耀，不攀比 079
- 六 尊重隐私，保守秘密 080



第十一课 课堂礼仪

- 一 课前礼仪 083
- 二 上课礼仪 084
- 三 学生请假礼仪 085

第十二课 起居饮食礼仪

- 一 寝室礼仪 088
- 二 睡觉时的礼仪 090
- 三 起床后的礼仪 091
- 四 餐饮礼仪 091

第十三课 集体活动礼仪

- 一 图书馆礼仪 094
- 二 典礼礼仪 096
- 三 升降国旗礼仪 099
- 四 入团和成人宣誓礼仪 100
- 五 文艺晚会礼仪 101
- 六 体育比赛礼仪 103

第四单元 家庭礼仪

第十四课 亲情礼仪

- 一 百善孝为先 109
- 二 孝敬长辈 110
- 三 友爱同辈 112
- 四 善于沟通 113

第十五课 待客礼仪

- 一 待客之道 116
- 二 待客有礼 117
- 三 敬茶礼仪 118

第十六课 拜访礼仪

- 一 遵时守约 121
- 二 礼尚往来 122
- 三 庆贺场合的礼仪 126
- 四 探望病人的礼仪 126

第五单元 公共礼仪

第十七课 行路礼仪

- 一 步行礼仪 133
- 二 骑自行车的礼仪 133
- 三 上下扶梯滚梯楼梯的礼仪 135

第十八课 乘车与乘机的礼仪

- 一 乘坐公共汽车的礼仪 137
- 二 乘坐火车的礼仪 137
- 三 乘坐飞机的礼仪 138
- 四 乘坐地铁的礼仪 138
- 五 乘坐电梯的礼仪 139

第十九课 游览礼仪

- 一 参观博物馆的礼仪 142
- 二 游览动物园的礼仪 143
- 三 参加游乐活动的礼仪 143

第二十课 社会生活礼仪

- 一 购物的礼仪 146
- 二 入住宾馆的礼仪 146
- 三 观看演出的礼仪 147

第六单元 社交礼仪

第二十一课 涉世之初的礼仪

- 一 和谐相处 155
- 二 热情适度 156

第二十二课 交谈礼仪

- 一 寒暄与敬语 158
- 二 谈话的技巧 160

第二十三课 通联礼仪

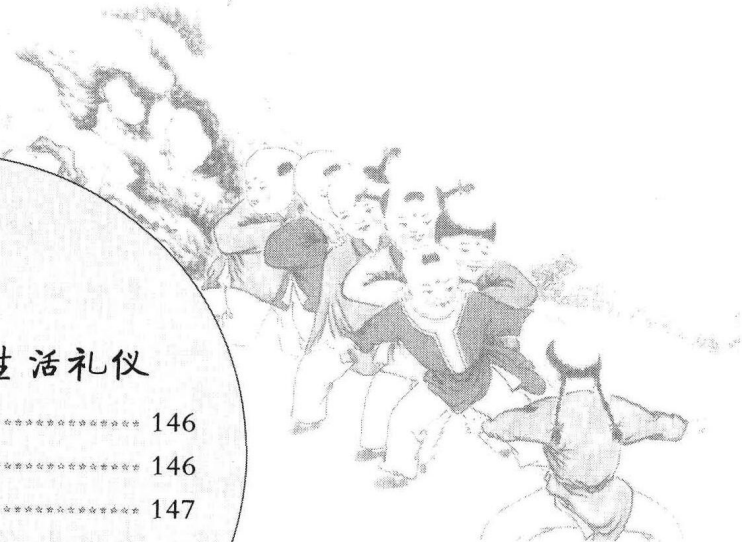
- 一 电话礼仪 166
- 二 书信礼仪 168

第二十四课 求职礼仪

- 一 做好应聘前的准备 172
- 二 写好个人简历和求职信 174
- 三 面试成功的技巧 175

第二十五课 涉外礼仪

- 一 求同存异 178
- 二 入乡随俗 178
- 三 不卑不亢 179
- 四 女士优先 180

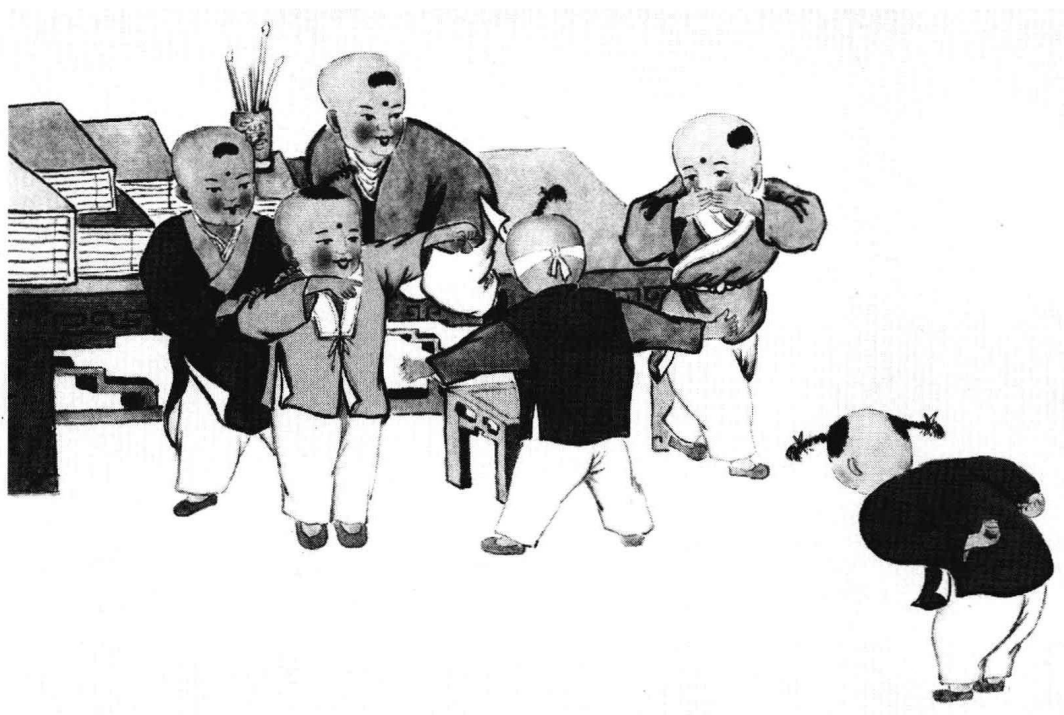


第一单元

礼仪介绍

中国是一个有五千多年历史的文明古国，以“礼仪之邦”闻名于世，传统礼仪文化源远流长，尚礼之风流传百世。礼仪是中华文明的标志。

孔子说：“不学礼，无以立。”不学礼，不知礼，就无法在社会上安身立命，有“礼”走遍天下，无“礼”寸步难行。在日常生活中，学会自信与微笑，文明处事，礼貌待人，这是同学们走向成功的起点。







第一课 什么是礼仪

礼仪是在人际交往中，以一定的、约定俗成的程序、方式所表现出的律己、敬人的过程，它是一个人的内在修养和素质的外在表现。青少年学生掌握中华传统礼仪，在学习、生活中认真践行文明礼仪规范，是非常重要的人生必修课。

一、礼仪是什么

中国是一个有五千多年历史的文明古国，是一个讲究礼仪的国度，以“礼仪之邦”闻名于世。早在先秦时代，我们的祖先就建立了一套完备的礼仪。周公的“制礼作乐”和孔子哀叹的“礼崩乐坏”，都说明了这一事实。礼仪作为中国传统文化的一个重要组成部分，以其丰富的内容、高尚的准则和完备的体系对中国社会和历史的发展产生了广泛而深远的影响。礼仪是律己、敬人的一种行为规范，对于每个炎黄子孙来说，礼仪更多时候体现的是一个人的修养和品位。

在中国古代，人们对礼仪给出了三个最为经典的解释，孔子认为：“礼也者，理也。”他认为礼是为人处世的道理。荀子主张：“礼者，养也。”他认为礼体现着一个人的教养。汉代许慎解释道：“礼者，履也。”他认为礼是做人的规矩。



礼仪小常识

中国古代的“礼”和“仪”，实际是两个不同的概念。“礼”是制度、规则和一种社会意识观念；“仪”是“礼”的具体表现形式，它是依据“礼”的规定和内容，形成的一套系统而完整的程序。现代“礼”和“仪”充分融合，逐渐合成一个词：礼仪，意思是“礼节和仪式”。中国现代礼仪虽然与古代礼仪已经有了很大的区别，但是是从古代礼仪脱胎而来的，继承了古代礼仪中一些具有普适意义和历史共存意义的精华部分。



因此，可以这样定义：礼仪是指人们在社会人际交往中因风俗习惯、历史传统、时代发展、宗教信仰等因素的影响而形成、并被人们所认同和遵守的行为准则和规范。

礼仪，是道德的一种具体表现形式，是一个人的素质、修养乃至道德水准的体现。孔子说：“少成若天性，习惯如自然。”意思是说从小培养一个人的礼仪，才能形成良好的文明习惯。表面看，礼仪似乎只是个人穿着打扮、举手投足的小事小节，但其实这些小事小节却能显示出一个人的精神风貌，体现出个人文化素质和人格修养。既然礼仪是约定俗成的规范准则，在具体人际交往时，同学们就必须做到“有所为”和“有所不为”。同学们应该明白，哪些事情可以做，哪些事情不能做，把可以做的事情做好。

同学们，让我们从现在做起，从身边的每一件小事做起，从规范自己的言行举止做起，让自己更加自信和得体。

二、礼仪的作用

当前，随着中国经济的发展和社会的进步，学礼仪、讲礼仪、用礼仪蔚然成风。对同学们来讲，礼仪是健康成长的养分，是道德修养的体现，是未来发展的基础，礼仪有助于维护同学们自身的形象。一名学礼仪、讲礼仪、用礼仪的学生，就是一名有修养的好学生。

礼仪是协调、处理人际关系的润滑剂，它的作用主要表现在以下几个方面：

尊重作用。一个人通过礼仪向对方表示敬意，同时对方也还之以礼，礼尚往来，有礼仪的交往行为，蕴含着彼此的尊敬。

约束作用。礼仪一经制定和推行，久而久之，便成为社会的习俗和行为规范。礼仪作为行为规范，对人们的社会行为具有很强的约束作用。任何一个生活在某种礼仪习俗和规范环境中的人，都自觉或不自觉地受到礼仪的约束，能接受礼仪约束的人是有修养的人。对于不愿意接受礼仪约束的人，社会就会以道德和舆论的手段约束他，甚至以法律的手段迫使他接受礼仪的约束。



教化作用。礼仪作为一种道德习俗，它对社会全体成员都有教化作用。礼仪的教化作用主要表现在两个方面：一方面是礼仪的尊重作用和约束作用。另一方面，礼仪本身是文化传统的重要组成部分。在社会发展中，礼仪的教化作用具有极为重要的意义。

调节作用。礼仪有调节人际关系的作用。礼仪作为一种规范、程序，作为一种文化传统，一方面对人们之间的相互关系模式起着规范、约束和及时调整的作用，另一方面某些礼仪形式、礼仪活动可以化解矛盾，建立新的关系模式。由此可见，礼仪在处理一般人际关系和发展健康的人际关系中，具有十分重要的作用。

对于中小学生而言，礼仪有助于提升个人修养。同学们如果能自觉地讲礼仪、用礼仪，将有助于维护个人形象、家庭形象、学校形象，乃至民族形象与国家形象；一个懂规矩、讲规矩、守规矩的人，就是一个有修养的人，一个讲礼仪的人。礼仪有助于改善同学们的人际关系。一个人的成功，更多的是靠他出色的社会交往能力。在人际交往中讲礼仪、用礼仪，无疑将有助于同学们处理好人际关系，进而得到社会认可，获得个人大发展。

三、中华传统礼仪

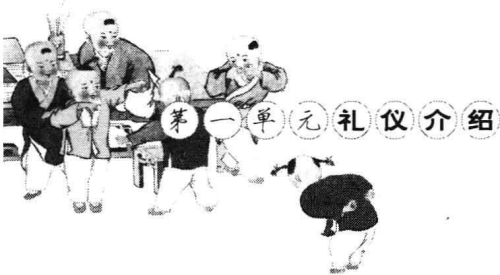
中华传统礼仪源远流长，早在西周时期，中国的传统礼仪就已十分完备，周代的礼仪制度被后世奉为“古制”，其基本内容延续了上千年。

《周礼》一书确定了中国古代礼仪制度的基本结构，将“礼”划分为五类，



礼仪小常识

何谓“三礼”？“三礼”是指《周礼》《仪礼》《礼记》三本书。它们体系精深，内容丰富，是我国古代最著名的礼学经典，是周秦、秦汉之际礼乐制度、政治制度的集中反映，是后世统治者制定礼乐制度的依据。其中所记载的某些礼仪至今仍有生命力。



称为“五礼”，祭奠之事为吉礼，丧葬之事为凶礼，军旅之事为军礼，宾客之事为宾礼，冠婚之事为嘉礼。其中嘉礼是古代礼仪中内容最丰富的部分，上至王位承袭，下至乡饮酒礼，无所不包，主要内容有婚礼、冠礼、射礼、飨礼、宴礼、贺庆礼等。

中国素称“礼仪之邦”，出行有礼，坐卧有礼，宴饮有礼，婚丧有礼，寿诞有礼，祭祀有礼，征战有礼，“礼”在传统社会无时不在。日常生活中的传统礼仪主要有以下几项：

行走之礼。在行走过程中要注意人际关系的处理，因此有行走的礼节。古代常行“趋礼”，即地位低的人在地位高的人面前走过时，一定要低头弯腰，以小步快走的方式对尊者表示礼敬，这就是“趋礼”。传统行走礼仪中，还有“行不中道，立不中门”的原则，即走路不可走在路中间，站立不可站在门中间，这样既表示对尊者的礼敬，又可避让行人。

见面之礼。人们日常见面既要态度热情，也要彬彬有礼。在什么样的场合见什么人，都有一定的规矩。比如，一般性的打招呼，在传统上行拱手礼，拱手礼是最普通的见面礼仪。到别人家做客，在进门与落座时，主客相互客气行礼谦让，这时行的是作揖之礼，称为“揖让”。作揖礼在日常生活中为常见礼仪，向人致谢、祝贺、道歉及托人办事等常行作揖礼，身份高的人对身份低的人的回礼也常行作揖礼。传统社会对至尊者还有跪拜礼，即双膝着地，头手触地叩拜，即所谓叩首。在当今社会，人们相见，一般习用西方社会传人的握手礼。

入坐之礼。传统社会礼仪秩序井然，坐席有主次尊卑之分，尊者上坐，卑者末坐。什么样的身份坐什么位置，都有一定的规矩，如果坐错席位，不仅主人尴尬，自己事后也会为失礼之事追悔莫及。如果自己不能把握坐何种席次，最好的办法是听从主人安排。室内座次以东向为尊，即贵客坐西席上，主人一般在东席上作陪。年长者可安排在南向的位置，即北席。陪酒的晚辈一般在北向的位置，即南席。有贵客光临，应该立刻起身致意。

饮食之礼。饮食礼仪在中国文化中占有极重要的地位。秦代之前，人们“以飨燕之礼，亲四方之宾客”，后代聚餐会饮也非常讲究礼仪。迎宾的宴饮称为“接风”“洗尘”，送客的宴席称为“饯行”。宴饮之礼无论迎送都离不开酒品，“无

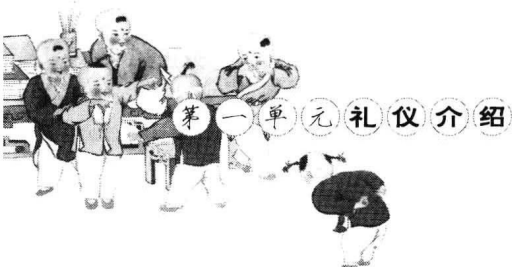
酒不成礼仪”。宴席上饮酒有许多礼节，客人需待主人举杯劝饮之后，方可饮用，所谓“与人同饮，莫先起觞”。客人如果要表达对主人盛情款待的谢意，也可在宴饮的中间举杯向主人敬酒。在宴饮过程中，同样先由主人执筷劝食，客人方可动筷，所谓“与人共食，慎莫先尝”。古代还有一系列宴饮规则，如“当食不叹”“毋投骨于狗”等，主客相互敬重，营造和谐宴饮、文明宴饮的良好氛围。

拜贺庆吊之礼。中国自古是一个人情社会，人们相互关怀、相互体恤，围绕着一个人的诞生、成年、婚嫁、寿庆、死亡等若干节点，形成了一系列人生礼仪。拜贺礼一般行于节庆期间，是晚辈或地位较低的人向尊长的礼敬，同辈之间也有相互的拜贺。庆吊之礼，主要行于人生大事中。诞生礼的隆重热闹自不必说，小孩长大成人时要行成年礼——冠笄之礼。男子 20 岁行加冠礼，表示他有了结婚、承担社会事务的资格；女子 15 岁行加笄礼，表示她到了出嫁的年龄。婚嫁是人生的大事，传统婚礼有六道程序，所谓“周公六礼”，即纳采、问名、纳吉、纳征、请期、亲迎等。新婚夫妇拜堂之后入洞房，行结发礼与合卺礼。大婚之日，亲友前来恭贺，主人要大宴宾客。寿诞礼，一般在 40 岁以后开始举行，生日当天举行庆生仪式，亲友送寿礼致贺。人生最后一道礼仪是丧礼。为了表示哀悼心情，人们要奉上挽联、挽幛或礼品、礼金。

四、不学礼，无以立

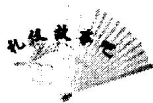
中国是四大文明古国之一，历史悠久，文化灿烂。历经几千年的积淀，中国文化中形成了完善的礼仪规范体系。在现代社会，讲文明、讲礼貌是每一位公民必须具备的社会公德。一个人一生的成长期是在学校度过的，在学校中掌握和理解礼仪的要求，会成为一生的行为习惯，影响到未来的工作与生活。同学们在学习文化课、专业课的同时，掌握一定的礼仪知识，使自己的仪容仪表、言谈举止、气质风度与众不同，是非常必要的。

可是，在我们身边，有时会看到这样的情形：在学校举办的音乐会上，个别同学没有礼仪意识，把音乐会当成了休闲娱乐场，有的时而走动，时而使劲摇座



椅，有的带零食饮料进场，咂嘴声吞咽声不绝于耳；还不时听到此起彼伏的手机铃声……。校园里出现这样的情形，是令人非常痛心的，这是一种极其缺少礼仪修养的表现。在国外，学生一般认为欣赏音乐是人生重要的礼仪活动，通常着装庄重，甚至穿清一色的礼服进场。校园是人生重要的驿站，求学是人生旅途中的重要阶段，在这个时期我们会明白什么样的行为是正确的、如何正确处理人际关系、为什么要尊重别人，这将会使我们的青春美好而和谐。

“不学礼，无以立。”希望同学们在学校掌握应有的行为规范，善于因时、因地规范个人言行，做一个有知识、有修养、能赢得别人尊敬和喜爱的人。



不学礼，无以立

孔鲤是孔子的儿子。一次，孔子的一个学生问孔鲤：“你是老师的儿子，老师在教育你的时候一定有什么特别的传授吧？”孔鲤回答道：“父亲对我的教育实际上和大家一样，如果一定要说有什么特别的传授，那就只有两次。”

“有一天，父亲独自在庭院中，我从他面前走过，他问我：‘学诗了吗？’我说：‘没有。’他说：‘不学习诗，就不会说出有文采的话。’于是我便开始学《诗》。”

“过了一段时间，父亲又一个人站在庭院中，我又从他身边走过。他问我：‘学礼了吗？’我说：‘没有。’他说：‘不学礼，就没法在社会上立足。’于是，我又开始学《礼》。”