



金牌素养
亲子阅读

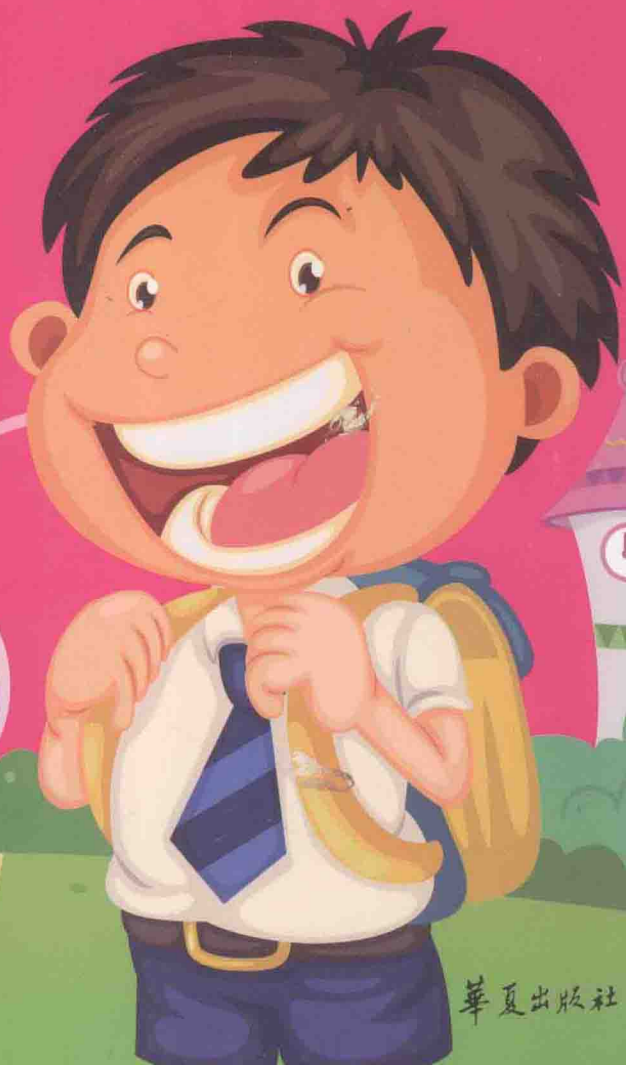
每天睡前5分钟成就孩子卓越一生

姚鹏程 / 编著

五分钟轻松学会 好礼仪

礼貌周全不花钱
却比什么都值钱

放眼孩子的未来
配合孩子的节奏
发掘孩子的优点
提升孩子的能力

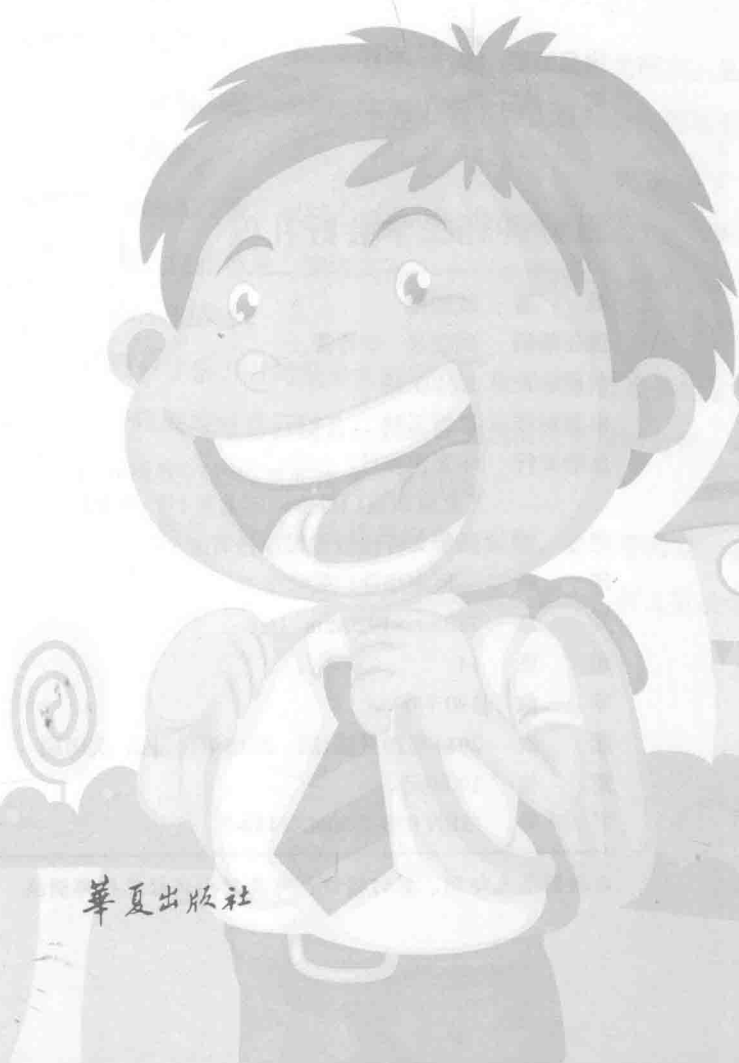


华夏出版社

金牌素养 | 亲|子|阅|读|

五分钟轻松学会 好礼仪

姚鹏程 / 编著



华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

五分钟轻松学会好礼仪 / 姚鹏程编著. —北京:
华夏出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5080-7459-7

I. ①五… II. ①姚… III. ①礼仪—青年读物 ②礼仪—少年读物 IV. ①K891.26-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第016761号

出品策划:  华夏文轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

五分钟轻松学会好礼仪

编 著	姚鹏程
责任编辑	顾晓晴 李菁菁
封面设计	思想工社
排版制作	思想工社
出版发行	华夏出版社 (北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)
经 销	新华文轩出版传媒股份有限公司
印 刷	三河市华业印装厂
开 本	720mm×1020mm 1/16
印 张	14
字 数	190千字
版 次	2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷
定 价	19.80元
书 号	ISBN 978-7-5080-7459-7

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

众所周知，礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现，拥有良好的礼仪会让自己的个人形象更完美，更加受欢迎，有助于提高自身的修养，美化自身，美化生活。礼仪如一泓清浅明亮的泉水，它能洗涤人身上的污浊；如一支美妙动人的乐曲，能唤醒人沉沦之心，带来如火般的热情；又如一米灿烂的阳光，斜斜照进人的心房之中，温暖寒冷的心田。

良好的礼仪习惯是一个人内在性格、情操的外在反映。中国是一个礼仪之邦，当今更是一个讲求礼仪的社会，人的精神要求日益发展，人人都在寻求一种充满友爱、真诚、理解、互助的温馨环境，寻求充满文明与友善，真诚与安宁的空间。文明礼仪是中华民族的传统美德，也是学校德育工作的主要内容之一。礼仪的培养，须得从小做起，它不是一朝一夕，而是在潜移默化之中渐变而成，小朋友们一定要注意哦！

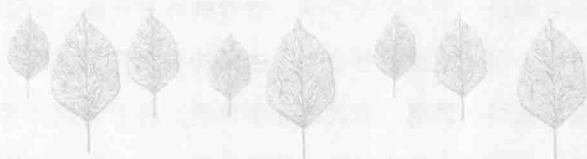
《五分钟轻松学会好礼仪》是“金牌素养亲子阅读”丛书中的一本。这是一本神奇的礼仪养成书，通过一个个生动形象的小故事，或真实，或虚构，将因各种礼仪问题而引发的一系列困境娓娓道来，毫不枯燥。在具体分类上，分为个人形象、居家礼仪、校园礼仪、公共礼仪、交际礼仪、交谈礼仪、餐饮礼仪以及做客与待客礼仪八个大方面，每一个方面都精选了十多个

小故事，让小朋友可以在读故事的过程中明白礼仪对人们生活的各个方面的重要性，并树立从小养成好礼仪的心态，一步步提升个人的人格魅力。

读书是为了学知识，阅读本书，在享受故事的同时，小朋友们还可以根据自我需要，积累那些优美华丽的辞藻，记录那些最触动人心的佳言妙语，并感受那些最鼓舞人心的正能量。

故事是最好的老师，这里没有枯燥难懂的理论，有的只是娓娓道来的人生指南，每天五分钟的阅读时间可以为孩子带来长久的、积极的影响。每天五分钟，拉近父母与孩子之间的距离；每天五分钟，让孩子在愉快的阅读和聆听中获益良多；每天五分钟，轻松成就孩子的骄人成绩与美好明天！

精彩不容错过，让我们翻开书，现在就开始享受第一个五分钟吧！



仪容仪表礼仪

让自己有一个好形象

01 爱干净的世界冠军	002
02 不爱饰品的“第一夫人”	004
03 老布什总统的“形象问题”	006
04 被“抖”掉的合同	008
05 服务员的“另类服务”	010
06 雕刻师变美了	012
07 刘白羽有一口好牙	014
08 董事长的发型	016
09 “丑女孩”应聘主持人	018
10 面试的着装	020
11 会修正方向的竹子	022

当好家里的纪律标兵

01 孝顺的小黄香	026
02 孔融让梨	028
03 小缙萦千里救父	030
04 热爱劳动的“飞人”乔丹	032
05 “六尺巷”的故事	034
06 节俭的范仲淹	036
07 张良拜师	038
08 海伦·凯勒不给人添麻烦	040
09 华盛顿与樱桃树	042
10 圣人的错误	044
11 帕科的白衬衫	046
12 烧信的林肯	048



文明学校，我也有责

01 “911”事件中的另一种情景	052
02 “半金半银”的奖牌	054
03 “敌人”变成了“朋友”	056
04 打呼噜的小猪	058
05 尊敬老师的刘皇帝	060
06 自私的小猴子	062
07 店主的丑妻	064
08 教授的宝贵课程	066
09 列宁理发	068
10 抢占黄金座位	070
11 教授的情绪课堂	072
12 萧夫人一笑亡国	074
13 负荆请罪	077



做个好表率，从我开始

01 贝多芬“很生气”	082
02 幽默的售票员	084
03 女士的请求	086
04 周总理参加泼水节	088
05 “随手关门”的英国首相	090
06 列宁让路	092
07 德国人的习惯	094
08 李连杰不放过一片垃圾	096
09 李鸿章的教训	098
10 自觉的司机师傅	100
11 小猫咪的悔恨	102



让自己更加彬彬有礼

01 “怀特太太”与“怀特小姐”	106
02 天堂和地狱的区别	108
03 航空公司的招聘要求	110
04 刘铭传“不着急”	112
05 屠格涅夫救了乞丐一命	114
06 善于“握手”的企业家	116
07 穷人不食“嗟来之食”	118
08 外商的来电	120
09 宋庆龄的上午之约	122
10 团结的小矮人	124
11 心肠歹毒的小财主	126
12 靠玫瑰花度日的老太太	128
13 “双赢”还是“双输”	130
14 油店、酸奶店与豆腐店	132
15 老鼠与船洞	134
16 宋濂借书	136



把话说得更动听

01 女王回家	140
02 周总理的“拒绝术”	142
03 不满的美国妇人	144
04 化解矛盾的导游	146
05 卡耐基的成功秘密	148
06 叶利钦总统来到中国	150
07 “运气”好的小蝴蝶	152
08 聪明的卡耐基	154
09 周总理打动外宾	156
10 滔滔不绝的业务员	158
11 粗鲁的村庄和友好的村庄	160
12 “雨过天晴”的婚礼	162



餐桌上也要有气质

01 林黛玉进贾府	166
02 筷子的来历	168
03 公主的用餐规矩	170
04 一只木碗	172
05 邓小平的三餐	174
06 小凡吃西餐	176
07 美国小朋友的用餐习惯	178
08 浪费粮食的圆圆	180
09 僧人吃饭	182
10 松下幸之助吃牛排	184



做客与待客礼仪

学会做一个有礼仪的小客人、小主人

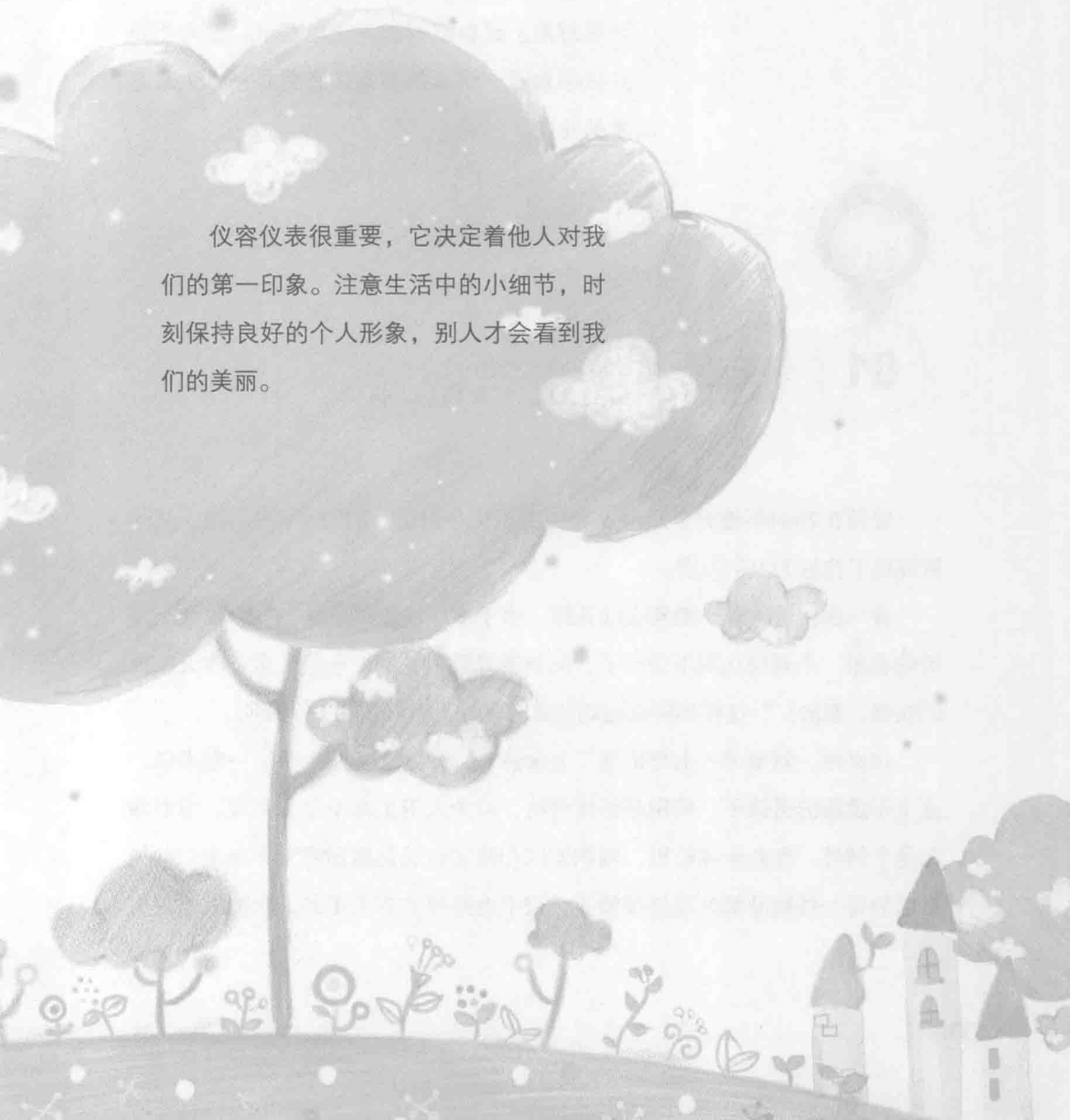
01 孔融的妙语辩答	188
02 一次失礼引发的战争	190
03 送给穆斯林朋友的礼物	192
04 感人的礼物	194
05 总统的礼品	196
06 “左手”引来的麻烦	198
07 追思会的“不速之客”	200
08 小彬做客	202
09 小峰参加婚礼	204
10 臭玫瑰	206
11 千里送鹅毛	208
12 康德与老朋友的约会	210



仪容仪表礼仪

让自己有一个好形象

仪容仪表很重要，它决定着他人对我们的第一印象。注意生活中的小细节，时刻保持良好的个人形象，别人才会看到我们的美丽。



养成好的卫生习惯，每天都要保持干净整洁——

每天都能保持衣着整齐、干净整洁的小孩子总是能得到大家的夸奖和认可，而一个十分邋遢的人，即便学习成绩再好，也不会让人感到很舒服。让自己看起来干净整洁，这可不是只关乎自己一个人的事哦，它更是一个人最基本的礼仪。



01

爱干净的世界冠军

曾经在2004年雅典奥运会上获得男子田径110米跨栏冠军的刘翔，从小就养成了良好的卫生习惯。

有一次，爸爸送小刘翔去幼儿园，由于衣服没来得及洗，就给他换上昨天的衣服，小刘翔立刻不高兴了，向爸爸提意见说：“爸爸，这是昨天穿过的衣服，脏的！”这件小事就是刘翔具有良好卫生习惯的一个证明。

13岁时，刘翔考入上海市第二业余体校，开始了集体生活。一般来说，这个年龄段的男孩子，特别是练体育的，对个人卫生都不怎么讲究，但刘翔却是个例外。在业余体校里，刘翔的床和写字台总是整理得干干净净，他把自己的每一件物品都摆放得很整齐，被子也叠得方方正正的，床铺上连根头

发也没有。

我们每一个小朋友都要向小刘翔学习，从小做一个爱清洁、讲卫生的好孩子，这样父母、老师和其他小朋友才会喜欢我们，愿意跟我们交朋友。如果我们身上总是脏脏的，也不讲究卫生习惯，那样，他人不仅不会喜欢我们，甚至还可能讨厌我们。所以，从今天开始，我们就要立志做一个干净、整洁的人，一个能做好每一件小事的人，只有从小养成好的习惯，将来才有可能像刘翔一样承担起更重要的责任，为祖国做出更大的贡献。

好礼仪加油站

阅读提示：小刘翔良好的卫生习惯和他日后能够成为世界冠军有关系吗？

人文熏陶：让自己拥有好的形象、好的仪表，不仅有助于自己成为一个有气质的人，也体现出对他人的尊重。

你的选择：你是否有邋遢、不爱干净的坏习惯呢？试着改掉这些毛病，让自己成为一个有礼仪的人。

小饰品不是越多越好——

有谁不爱美，不想让自己更引人注目呢？

很多小朋友争相为自己戴上各种光彩夺目的小饰品，耳环、戒指、项链、手链、钥匙链，几乎每一样都有好多种。可是这样真的能让自己更漂亮帅气吗？其实，小饰品不是越多越好，简约也是一种难得的美。



02

不爱饰品的“第一夫人”

周美青是台湾地区领导人马英九的夫人，作为台湾地区的“第一夫人”，她的着装打扮也成为人们关注的焦点。

这位第一夫人在着装方面“很有个性”，她不爱饰品，从不戴耳环，经常两手空空的，连婚戒也从来不戴，上班用的公文包，一用就是好几年。

有一次，一位设计师建议她再加点点缀，时尚感立即就会变得不同。不过周美青并不认同，她早就习惯了自己的着装风格。

在着装上，周美青平时总是黑色连帽T恤，外加黑色夹克，或者换成牛仔外套，一副美式休闲风的搭配，从丈夫当上市长以来，镁光灯就开始聚焦在周美青身上，她却从来不改牛仔裤加平底鞋的造型，尤其是鞋子，十几年来，周美青可以说是高跟鞋的绝缘体，她有帆布鞋、休闲鞋，正式场合，她