

编著
韩会凡

告诉家长
我可以
Tell Parents
I CAN

书系



礼仪交往响当当

中华民族是礼仪之邦，从小懂礼貌、讲礼仪是我们的优良美德。
本书介绍了青少年在学习生活、家庭生活和社会生活中的礼仪知识。

韩会凡 (2013) 自我教育计划

韩会凡 (2013) 自我教育计划

韩会凡 (2013) 自我教育计划

韩会凡 (2013) 自我教育计划

韩会凡 (2013) 自我教育计划



礼仪交往响当当

韩会凡 (2013) 自我教育计划

韩会凡 (2013) 自我教育计划

韩会凡 (2013) 自我教育计划

韩会凡 (2013) 自我教育计划

韩会凡 (2013) 自我教育计划

韩会凡 (2013) 自我教育计划

韩会凡 (2013) 自我教育计划

韩会凡 (2013) 自我教育计划

韩会凡 (2013) 自我教育计划

韩会凡 (2013) 自我教育计划

韩会凡 (2013) 自我教育计划

图书在版编目 (CIP) 数据

礼仪交往响当当 / 韩会凡编著. — 乌鲁木齐 : 新疆青少年出版社, 2014. 4

(告诉家长我可以书系)

ISBN 978-7-5515-4707-9

I. ①礼… II. ①韩… III. ①礼仪—青少年读物
IV. ①K891. 26-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第061895号

告诉家长我可以书系

礼仪交往响当当 韩会凡 编著

出版：新疆青少年出版社

社址：乌鲁木齐市北京北路29号 邮政编码：830012

电话：0991-7833940 (编辑部)

网址：<http://www.qingshao.net>

发行：新疆青少年出版社营销中心

电话：0991-7833979 7833911

法律顾问：钟麟 13201203567

经销：全国新华书店

印刷：三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

开本：710×1000 1/16

印张：10

版次：2014年4月第1版

印次：2014年4月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5515-4707-9

定价：25.80元

CHISO 新疆青少年出版社

版权所有，侵权必究。如有印装问题，可与承印厂联系调换。

前言

礼仪是人类为维系社会正常生活而要求人们共同遵守的最起码的道德规范，它是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成，并且以风俗、习惯和传统等方式固定下来。礼仪体现着一个人的人格修养、品质情趣、个人素质，良好的修养能够使人心情安宁、心灵净化、身心愉悦。中国是礼仪之邦，有着良好的礼仪传统，社会的发展又给礼仪注入了新鲜的血液。作为学生，应该好好学习各种礼仪，成为一个讲文明、懂礼貌、知书达理的现代人。

“做人先学礼”。礼仪教育是人生的第一课，也是非常重要的一课。礼仪必须通过学习、培养和训练，才能成为人们的行为习惯。每一位社会成员都有义务和责任通过学习礼仪、传承礼仪，自然而然地成为这个民族和团体的一员。

校园生活是大部分青少年生活的主要时光，青少年在校园生活中，一定要注重行为得体，举止文明，养成良好的礼仪习惯；礼仪是家庭成员之间人际关系和谐的基础，家庭礼仪是家庭美满和睦的根基，良好的家庭礼仪可以使夫妻和睦、父慈子孝、家庭幸福；社会礼仪是良好社会交往的基础，是社会文明进步的载体。要继承弘扬祖国优秀的文化传统，加强社会主义精神文明建设，社会文明礼仪宣传教育是其中重要的一项内容。

作为学生，应该懂得基本礼仪，并且在校园礼仪、家庭礼仪和社会礼仪方面都养成一定的好习惯。个人文明礼仪一旦养成，必然会在社会生活中发挥重要的作用，使我们成为更加优秀的学生。

本书以现实学习和生活中的案例作为基础，对青少年学生在基本礼仪、校园礼仪、家庭礼仪、社会礼仪等方面可能遇到的问题进行分析，指出各种礼仪的问题所在，并且提出了适用的礼仪建议和做法，是一本非常适合青少年学生阅读和学习的礼仪之书。通过这本书的礼仪学习，青少年学生在日常生活中好好培养和修正自己的礼仪行为，将会逐渐成长为一个讲文明、懂礼貌、遵守礼仪的好孩子、好学生。

星 星

在校园里，我们经常会看到一些同学，他们穿着整洁的校服，但是他们的行为举止却让人很不舒服。比如，他们会在走廊里大声喧哗，或者在教室里吃东西。这些行为不仅会影响到其他同学的学习，也会给老师留下不好的印象。所以，我们要学会在校园里遵守礼仪，做一个文明的学生。

首先，我们要学会尊重他人。在校园里，我们要尊重老师，尊重同学。不要随意打断别人的发言，也不要随意嘲笑别人。其次，我们要学会遵守纪律。在校园里，我们要遵守学校的规章制度，不要迟到早退，不要旷课。最后，我们要学会保持整洁。在校园里，我们要保持教室和走廊的整洁，不要乱扔垃圾。

除了在学校里，我们在家里和社会上也要遵守礼仪。在家里，我们要尊重父母，听从父母的教导。在社会上，我们要尊重他人，遵守公共秩序。比如，在公共场合不要大声喧哗，不要随地吐痰。只有我们在各个方面都遵守礼仪，才能成为一个真正文明的人。

礼仪是我们中华民族的传统美德，也是我们现代人必备的素质。我们要从小做起，从身边的小事做起，养成讲文明、懂礼貌的好习惯。只有这样，我们才能成为一个受人尊敬的人，才能为社会做出更大的贡献。

目 录

一、基本礼仪..... 2

衣装朴素又整洁	2
不戴首饰容貌整	5
站坐姿势显风貌	8
言谈举止有礼貌	11
熟人见面笑相迎	14
学会倾听和赞美	17
进入房间先敲门	20
团结合作靠大家	23
他人帮助要感谢	26
常怀一颗感恩心	29
懂得谦虚与收敛	32
情绪发泄要适当	35
自尊自爱不自卑	39

二、校园礼仪..... 44

见到老师先问好	44
同学友爱应互助	47
同学相处多宽容	50

上课听讲要认真	53
课外活动讲安全	56
自习课上要安静	59
热爱劳动讲卫生	61
借阅书报勿剪裁	64
爱护校园添光彩	67
尊重老师与同学	70
作业独自去完成	73
同学之间互尊重	76

三、家庭礼仪..... 80

见到长辈先称呼	80
爸妈辛劳多体贴	83
就餐吃饭不挑剔	86
小小家务勤快干	89
家中来客要热情	92
有事求助勿命令	96
离家外出告父母	99
按时作息勿扰人	102
在家要听父母话	105
勤与长者多沟通	108

四、社会礼仪..... 114

马路行走遵交规	114
接听电话有礼貌	118
公共场所守秩序	121
尊老爱幼不抢座	125

旅游观光莫留名	128
观看演出讲文明	132
使用网络有节制	136
与人交友须谨慎	138
遵纪守法好公民	141
见到熟人要问好	143
处处都要讲文明	146
乐于助人好学生	148
真诚待人讲信用	151

一、基本礼仪

古人云：中国有礼仪之大，故称夏，有章服之美，故称华。荀子曾说过：“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”孔子也强调“不学礼，无以立”。由此可见礼仪是尊重、恭敬他人的法宝和竞争取胜的利器。

我们正如一棵小树，只有在幼苗时期通过礼仪进行适当的修剪和维护，我们的生命才能在时间的考验下长成一棵笔直的参天大树。从小注重学习家庭礼仪教育，能使我们成为一个有礼貌的孩子，身心健康得到成长。

当代基本礼仪是指在人际交往、社会交往和国际交往中，用于表示尊重、亲善、友好的行为规范和惯用形式。

衣装朴素又整洁



李晓璐的乞丐装和蝙蝠衫

随着时代的发展，越来越多的青少年也开始追求另类的着装，以突出个性。这一天，李晓璐也时尚了一回，穿着乞丐装的裤子，上面都是毛边并且裤腿上特意挖了几个洞，上身穿着个性化蝙蝠衫。这一套衣服，她花了不少钱，

还是特意从商场里购买的。虽然她妈妈不同意她穿得这么个性和时尚去上学，但是她依然坚持自己的意见，妈妈没办法，只好由着她的性子去。看着她高高兴兴去上学的背影，妈妈轻轻叹了口气。李晓璐穿着这一套衣服像往常一样高高兴兴去上学，心里很美，想象着大家看到之后都会羡慕她，甚至会夸奖她穿衣漂亮。

到学校的时候，同学们都已经开始了早自习，当她满怀信心地走进教室时，里面就立刻有人注意到她了。整个教室先是安静了几秒，然后“哗”的一声全都大笑起来，大家都指着她的衣服笑，一些人甚至笑得腰都弯下去了。李晓璐一下子脸都红了，尽管装作没事一样低着头回到自己的座位上，但是心里早就后悔死了。那一天，虽然老师没有对她提出批评，但是上课时，李晓璐感觉别人眼光都在盯着她看。由于心里面特别慌张，当天的课都没有上好。她巴不得快点放学回家，然后换上自己习惯的校服，或者平常穿的那几件衣服。

最初是想要显示个性的奇装异服，最后反而成为了一个大家的笑话，虽然她的衣服的确引起了大家的关注，可是这种关注的效果不是她想要的。李晓璐的这一天可过得真是不潇洒啊！整个一天都在郁闷中，影响了心情不说，还影响了学习，后悔死了！



问题
小诊室

一些青少年因为受到社会审美潮流的影响，开始追求“奇装异服”，试图通过这种方式来证明自己长大了，并且从同学中获得更多的赞扬和羡慕，来显示个性和满足虚荣心。李晓璐同学就是受这样的影响，才会穿乞丐装和蝙蝠衫去上学，结果不仅没有带来想要的效果，反而给自己的学习和生活带来了烦恼麻烦，因为大家把关注点放到她的衣服上了，以致她不能很好地进行正常的学习活动。学生穿着“奇装异服”的现象，不仅涉及服饰观、审美观，更是关乎学生心理健康、道德成长和人格发展的问题，理应引起广大教师及学生家长的密切关注。着装礼仪方面，要求衣装整洁、合体，风格朴素即可。作为学生，尽量不要穿奇异装束，不要把自己搞得很有“个性”、另类。青少年可以追求一定程度的时尚，但是着装必须符合青少年的身份，千万不要以为奇装异服就

是时尚与潮流，更不要在个人着装打扮方面超出青少年的范围。



心理 小药方

从人生发展阶段来说，青少年正处在身体发育的关键时期，主要任务是学习，因此其穿着打扮还是应以朴素、自然、大方、舒适为原则。青少年，要有一颗纯真、美好、简单的心灵！为了迎接美好的未来，在着装方面要明白“简单就是美”，以朴素整洁为着装的标准。衣着对每个人来说都是必不可少的，它决定了自己给别人的整体感觉。对于青少年也有着重要的意义，青少年应该有朴素整洁、大方得体的衣着形象，青少年过分夸张的衣着会给自身带来很大的负面影响。

在着装方面一味求新，盲目求异，并且通过着装打扮体现出来，这样对身体的发育是不利的，对于心理成长也是不利的。奇装异服会增加额外开支，还会影响青少年的审美心理和价值观，不利于个人优良品质和道德的形成。

学校文明礼仪规范要求，衣着整洁、得体、协调、朴素、大方，不得穿奇装异服，不得穿不符合普通学生身份的时装，参加升旗仪式和重要集体活动，一律穿校服，一律佩戴校徽。像李晓璐这样，穿着太过于个性化与特色的衣服去上学，不仅不符合学生的身份，而且显得和同学格格不入，最后还影响了学习。

学生和成年人是不一样的，为了着装文明，学生要尽量统一着装，规范着装行为，这样有利于学生良好心理品质的形成。

并不是昂贵的衣服才是好的，穿在身上舒服，适合自己的才是好的。正确的穿衣风格是：舒适合体，不追求昂贵的、名牌的服装，保持衣着干净、整洁、大方、得体，用朝气蓬勃的气象把衣服变得生动起来。

不戴首饰容貌整

生活

小镜头



姑妈送的金项链

这一学期，初中一年级丁佳佳脖子上带了一条金项链，她很高兴地每天戴着这条金项链去上学，因为这是她姑妈送给她的生日礼物。班主任看到丁佳佳的金项链之后，劝说过她一次，并且拿出学校的规章制度，要求她平常上学的时候把金项链取下来，可是她就是不愿意，这是自己很喜欢的生日礼物，而且觉得佩戴这样的金项链很时尚，也很漂亮。在丁佳佳戴项链的影响下，班上另外一些男生和女生也都开始佩戴首饰了，甚至更严重的情况是，听说最近还有两个学生准备去穿耳洞戴耳环。丁佳佳很高兴，看来在这一次的时尚潮流中，她的影响力真的很大。

校长看到这样的情况在校园里蔓延，在和班主任进行商量沟通之后，觉得应该大力整顿一下这种情况，帮助学生把错误的认识引导到健康的审美理念上来，让学生建立真正的爱美之心。让学生真正认识到什么是健康之美、青春之美，而不是被这些乱七八糟的审美观所误导，是一件非常重要的事情，不然学生就会在这种首饰佩戴热潮中迷失自我。这一天的全校大会，平时行为活跃的文艺尖子和学习标兵的丁佳佳第一次没有被老师提前通知到台上做演讲报告，她就已经够沮丧了。校长在大会上，对学生佩戴首饰的问题进行了严肃批评，并且让一些学生上去主动谈谈看法，很多学生都讲了学生佩戴首饰的不良影响，这一下，丁佳佳的脸脖子都红透了，羞愧无比，巴不得打个洞钻进去。

因为佩戴首饰的问题，丁佳佳第一次在期末没有得到优秀学生的称号，班级评比中，“文明礼貌班级”也没有争取到。面对这样的情况，丁佳佳和同学

都感到特别不开心，没想到一个小小的首饰佩戴问题，居然会带来这么多的麻烦。



问题 小诊室

当前，随着社会审美观念的多元化，在青少年中佩戴饰物的现象越来越多，他们多是受到自己崇拜偶像的影响选戴一些饰品。此外，还有一些学生因为受娱乐节目或者影视明星的影响，也开始学着染彩色头，剪个性发型，化烟熏妆，戴大耳环等等。对于这些不良的审美习惯和倾向，大多数学校本着为中学生健康成长的目的，对此均有明文规定禁止。

学生时期应以学业为重，戴饰物会分散注意力，而一些盲目的偶像崇拜则会对学生产生不良影响。《中学生日常行为规范》明确规定：“中学生不能佩戴首饰”。很明显，中学生佩戴饰品的行为是违反了《中学生日常行为规范》的，是违纪违规行为，是应该严厉禁止的。中学生之美，应该是一种青春之美，朴素之美，而不是需要这些首饰来衬托，更不需要花费太多的时间和精力在自身的个性化打扮上面。女生没有必要花大把的时间去做头发和染头发，男生更加不要剪奇异发型，穿耳钉耳洞。



心理 小药方

随着人们生活水平的普遍提高，人们爱美的意识逐渐增强，而现代青少年佩戴饰品的现象也越来越严重。有的学生，其父母或亲戚朋友常常会买些小玩意、小饰品送给他们，有的甚至是从某个庙里求来的“开了光”的“保平安”的“珍品”；有的学生，父母不给买，就自己节省一些零用钱去买戒指、耳钉、项链、手链等等。要想解决这些问题，就必须清楚了解问题的本质，并且通过带头示范作用，把大家引导到积极的路途上来。作为学生，一方面要建立健康的审美意识和审美观念，另一方面要把主要精力放到学习上，不要过度去追求这些时尚。要想让学生接受不戴首饰，不染发的观念，必须把道理给他们讲清楚，这样才能使规则行之有理，行之有效。死板的规定或者反复的说教肯

定没有效果，说清楚道理最重要。在学生的容貌礼仪方面，一般要求女生不烫发，不戴大耳环，不化浓妆；男生不打耳钉不戴耳环、不剪怪异发型，不染彩色头。

首先，青少年还小，身体的某些器官还没有完全发育成熟，过早地佩戴首饰会影响个人发育，甚至引起疾病。例如耳、项链、手镯等经常与皮肤发生摩擦，会使青少年稚嫩的皮肤引起感应，出现红斑、水泡或脓性分泌物，重者形成溃疡，甚至诱发荨麻疹或哮喘等过敏性疾病。有的首饰里含有钴、镭等放射性元素，与成人相比，青少年的抵抗力较弱、免疫能力较差，身体的某位长期受到辐射，会增加患病的概率。做头发也是如此，染色剂都是化工产品，使用在头发上会严重影响发质，甚至影响头发的生长，这对于爱美的人来说，反而是不利的。

其次，青少年阶段是学习的黄金时期，这个时期学生们应该把精力集中在学习上，这样才能更好地发展个人前途。如果把太多的精力和时间放在首饰佩戴以及发型研究上面，势必会分散学习的注意力，影响自己和其他同学的学习。同时，青少年们的心理具有很大的可塑性，过早地佩戴首饰或者剪一些奇异的发型不利于学生良好品格的引导和培养。

再次，佩戴首饰或者设计发型需要有一定的经济基础，学生作为消费者，这方面的开支是由家庭支付的。一件货真价实的首饰少则几百，多则数千元，这对大多数家庭来说无疑是一笔较大的开支。比方做一次头发最少也要几百元，而且做头发对发质伤害很大，对学生的身体发育不利。青少年天性好动，又缺乏保养首饰的知识，首饰易被损坏，造成不应有的经济损失。此外，学生们过早进行首饰或者发型设计这种昂贵的消费，很容易增加家庭经济负担。

站坐姿势显风貌

生活

小镜头



坐没坐姿、站没站相的小伟

天气有点儿炎热，小伟懒洋洋地趴在桌子上，腿伸到了前面同学的桌子下面，屁股拱着后面同学的桌子。他瞥了一下其余的同学，发现大家都差不多，郑小军正用手托住下巴，胸口抵着课桌，眼神无力地望着窗外；刘明也弯着腰，弓着背，趴在课桌上，一副有气无力的样子；丁奇同学更加突出，一个人偷偷跷起了二郎腿，甚至背靠着身后桌子挤一挤、摇一摇，后面的同学都皱了好几次眉头了。如果不是上课的话，估计那个同学都会直接站起来跟丁奇理论一番。

下课铃一响，小伟他们与同学立刻跑到了走廊上，同学们的站姿就更随意了，一些人倚靠着走廊上的围栏歪歪扭扭地站着，甚至还佝偻着背。整个走廊上，各种不良站姿随处可见，中学生的青春、积极向上的精神风貌在某些学生的身上一点都看不到，反而都是一个个小老头似的。尽管老师在课堂上总是教育说：“一个学生，要想好好学习，就必须有一个良好的身体和精神风貌，而这两者最重要的体现就是站姿和坐姿，如果学生不注重坐姿和站姿，自然没有办法保证身体的健康成长。”老师平时要求要站有个站相，坐有个坐相，这样才有基本的礼貌，才符合基本的成长要求。可是，小伟对这样的说法根本不在乎，觉得怎么舒服就怎么来，没有必要给自己增添烦恼，为怎么站或者怎么坐而过多考虑。

慢慢地，小伟出现了近视眼，刘明也出现了驼背的趋向，他们的家长带着他们去看医生。医生告诉他们，这些问题的引起，都是因为不得当的站姿和坐姿引起的，如果不及时纠正，肯定会发展得更为严重，不仅个人的整体精神风

貌无法保证，而且对他们的健康成长和身体发育都是极为不利的。小伟懊恼极了，原本以为站姿和坐姿是老师和家长要求过分了，才不在乎的，可是现在却给身体带来了如此多的问题，真是麻烦！



问题

小诊室

坐姿和站姿关系到身体发育、视力保护、身形挺拔和消化功能等健康。站姿和坐姿演绎的就是成功的教育。不好的站姿对青春期生长发育不利，如果长期弯腰、歪着脖子，则容易导致颈椎、脊椎变形，影响身高。不好的坐姿对青春期生长发育不利，如果长期趴在桌子上会影响视力，并且容易导致颈椎、颈椎变形，影响身体发育。总是斜靠着容易造成脂肪堆积，影响身材匀称美观。坐姿是一个人是否积极向上的象征，坐姿反映的是学生是否有饱满的精神状态。小伟就是因为忽视了站姿和坐姿的重要性，才会影响个人健康和发育。学生姿势不正确，事虽小，但危害却不小，轻者影响读写质量，养成不良的学习习惯；重者影响学生的生长发育，危害身心健康和以后的长远发展，所以不能等闲视之。为了我们的身心健康，应该关注坐姿与站姿，让自己拥有一身好体魄、一双好眼睛，才能真正成为德智体美全面发展的高素质学生。在姿势礼仪方面，最好站如松，坐如钟，站得不能像根软油条似的没有一点挺拔姿态，软绵绵的；坐着时也不能弯腰驼背，显得没有精神。站有站姿坐有坐相，这样才能显示出个人的精神面貌。



心理

小药方

站姿坐姿是一个人品德修养的真实写照，是高雅与粗鲁的区别。站姿端正、挺拔，直接显示个人的自信，象征着个人有很高的修养和素质。坐姿如果不正确，除了看起来没精神外，也容易腰酸背痛，甚至影响脊椎、压迫神经。标准坐姿正确除摆放双腿外，还应时时保持上半身挺直的姿势，也就是颈、胸、腰都要保持平直。作为学生，不管是在校园里，还是在家里，都应该保持一个良好的站姿和坐姿习惯。如果把端正的坐姿看作一种肢体语言，除了表明