

华礼之光礼仪系列教材



中国
东方
礼仪
研究
院

成长有礼



华英雄 / 主编

非礼勿视 注目他人

非礼勿听 唯诺须分

非礼勿言 怡色柔声

非礼勿动 心存长尊

克己修身 复礼为仁

仁者爱人 礼者敬人

成长有礼 幼随长从

弟子谨记 兄友弟恭

知书达礼 平易近人

以礼相遇 仪见钟情

复旦大学出版社



华礼之光系列礼仪教材丛书



中
国
东
方
礼
仪
研
究
院

成长有礼

华英

编

復旦大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

成长有礼/华英雄主编. —上海: 复旦大学出版社, 2018. 1

(华礼之光礼仪系列教材丛书)

ISBN 978-7-309-13399-8

I. 成… II. 华… III. 习惯性-能力培养-学前教育-教学参考资料 IV. G613

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 287963

成长有礼

华英雄 主编

责任编辑/戚雅斯

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编: 200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143 出版部电话: 86-21-65642845

上海市崇明县裕安印刷厂

开本 787×1092 1/16 印张 10.75 字数 100 千

2018 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—4 100

ISBN 978-7-309-13399-8/G · 1788

定价: 50.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司出版部调换。

版权所有 侵权必究

中国东方礼仪研究院

中国东方礼仪研究院(China Oriental Etiquette Training Institution)前身为上海高校学生礼仪社团,后隶属于上海猎户座文化传媒,由魅立中国资产管理公司共同投资,是一家在香港注册的品牌公司,以全球华人十大礼仪培训师华英雄教授领衔的专家团队,多年来一直专注于国际礼仪和中华文化研究,使之有机结合;专注于传统古礼的现代应用研究。在形体梳理、形象魅力、服饰妆容、色彩搭配、礼仪体态、优雅品味、两性关系、心灵拓展、沟通艺术、亲子教育等方面提供专业服务!涉及ACIC国际礼仪培训师证书认证、商务礼仪实战训练、很女人训练、少儿行为习惯辅导以及训练、美女才女的培养和输出、红酒礼仪天使的招募和培训、私人形象和演讲辅导等项目。

中国东方礼仪研究院自2006年以来,开发了许许多多解决企业“用人难,人难用”的落地实训与素质提升课程,进一步将企业文化落实到每一位企业员工身上,帮助企业达成高效沟通、高效工作、高效运营的发展机制,我们参与了2008年北京奥运会、2010上海世博会、2012年深圳世界大运会的礼仪训练,曾担任多项车展、模特、电视大赛专家评委兼礼仪培训顾问,在全国各地许多城市为各企事业单位、机关、学校、社区进行了针对性的专业礼仪训练,注重实战,打破传统的礼仪说教模式,让更多人感受到礼仪的魅力——外塑形象,内强素养。

中国东方礼仪研究院从2008年借助奥运会契机,开始注重培养中国的礼仪教师队伍,从师资班毕业的研究院高级礼仪培训师达数千人,初、中、高级研究员接近百位;并在全中国开设了20余家城市分院。中国东方礼仪研究院立足上海,走向中国文化大发展时代的前沿!

院长华英雄,安徽桐城人,桐城派文化传播者,礼让六尺巷精神的传承者。在华教授的带领下,启动了“礼仪大使”计划,为培养更多的礼仪传播者,我们还在不断努力,还在不断进步。我们有理由相信,建设富强、民主、自由、文明的中国,将一定会有我们写下的不朽篇章!

魅立东方,礼行天下,和谐中国!

中国东方礼仪研究院团队风采



编写团队





华英雄

原名华平生，礼仪的传播者和践行者，安徽桐城人，一辈子只做一件事，传承六尺巷精神，传播礼仪文化！

华英雄
英雄厚德，
英雄人生，
华英雄道英雄，
这是一种精神，一种纯粹，
更是一种对于自我的不懈追求，
英雄除了教美，
还有一个使命——就是播种美丽！

举止绅士，
雅量高致，
华英雄说礼仪，
这是一种人格，一种气质，
更是一种永不过时的生活方式！
不仅自己享受人生，
而且帮助大家享受人生！

已出版著作

著有《华英雄说礼仪》《打动顾客的68个心理学技巧》《30天掌握一流谈判口才》《30天掌握一流销售口才》《30天掌握一流公关口才》《汽车销售快速成交50招》《电话销售快速成交50招》《房产销售快速成交50招》，六碟装的DVD套装《沟通的艺术》畅销各大机场，2013年上海书展热销，均由中国经济出版社出版。

礼让六尺巷——桐城派文化传播者



优秀东方礼仪大使(传礼弟子)风采





曹海燕



陈沁



齐冬梅



王玉真



江腊梅



焦璐



戴玉清



陈惠雨



曹彩琴



焦丽娟



周素梅



郭晓丽



王玉萍



常娜



凌美十



郭峰英



周文



陈国凤



黄琼



郭文浩



孙令环



李爱琴



任燕群



侯毓珊

前言

《礼记·学记》有云：建国君民，教学为先。而一个民族，一个国家，要抓住教育的重点，重视教育的长远效应，应该把少儿教育作为首要对象。礼仪教育更当如此，因为少儿之时，天性单纯，童心未泯。及早的教育可以让一个孩子从小养成良好的习惯，正所谓“少成若天性，习惯如自然”。儿童时期养成的好习惯就像人的天性一样牢固，从而受益终生。

教育家叶圣陶先生说过：“教育就是培养习惯。”英国著名哲学家培根也说过：“习惯是一种顽强的巨大力量，它可以主宰人生。因此，人自幼就应该通过完善的教育去建立良好的习惯。”青少年时期是行为和生活方式形成的主要阶段，是养成教育的最佳时期，机不可失。

著名的行为心理学家华英雄教授，深知其中的道

理。华教授作为中国东方礼仪研究院的创始人,积极倡导少儿教育,组织东方礼仪研究院的传礼弟子们编写此书,希望此书能给家长、幼儿园老师在教育孩子礼仪成长方面,提供积极的传播效应,能够让读者大获裨益,则吾等幸甚!

目 录

第一课	称呼礼仪——嘤嘤小嘴欢迎你	1
第二课	微笑礼仪——微微一笑面对你	15
第三课	问候礼仪——轻轻问候送给你	33
第四课	介绍礼仪——彬彬有礼了不起	47
第五课	面容礼仪——洗洗小脸喜欢你	59
第六课	着装礼仪——整整齐齐巧穿衣	77
第七课	站姿礼仪——端端正正显英姿	95
第八课	走姿礼仪——翩翩风度有精神	113
第九课	坐姿礼仪——堂堂正正多神气	129
第十课	蹲姿礼仪——弯弯膝盖腰直起	143

教一教 华礼观点

1 名正言顺——可以对熟悉的人叫绰号吗？

(1) 切勿自作主张给对方起绰号，更不能随意以道听途说来的绰号去称呼对方；

(2) 不要随便拿别人的姓名乱开玩笑，要尊重一个人，必须首先学会尊重他的姓名。每一个人都极为看重本人的姓名，如果初次交往，别人就能喊出自己的姓名，心情肯定不错。因此，在人际交往中，一定要学会记住别人的名字。



称呼礼仪示范——一个得体的称呼会令彼此如沐春风，为以后的交往打下良好的基础，否则，会令对方心里不悦，影响彼此的关系

听一听 故事案例

吴小理问路的故事：

从前，浙江东阳有一位名叫吴小理的年轻人，他要步行去浙江兰溪诸葛八卦村赶集，他走着走着感到又饿又渴，也不知还要走多久，正在这时，他看到对面一位大爷走过来，他马上迎上去问路。“哎！哎！诸葛八卦村还有几里路？”大爷头也没抬，告诉吴小理还有3万丈呢！小理听后，丈二和尚——摸不着头脑。于是，问大爷：“你怎么说丈呢？”大爷说：“是你先不讲礼，所以我只能告诉你多少丈。”



提问

1. 吴小理是怎样询问大爷的？这样问路对吗？
2. 你会怎样问路呢？



案例分析

因为吴小理与人打招呼，不懂得开口称呼对方“大叔”“大爷”“爷爷”“奶奶”等，而是开口就说“哎！哎！”不礼貌的用语，让对方心里很不舒服，所以对方也就对他无礼了。

孙 女——儿子的女儿；

外孙子——女儿的儿子；

外孙女——女儿的女儿；

曾 孙——孙子的儿子；

曾孙女——孙子的女儿；

曾外孙——孙女儿子；

曾外孙女——孙女的女儿。

3 代代相传——与妈妈有关的亲戚有哪些？

祖太姥爷——外祖父的祖父；

祖太姥姥——外祖父的祖母；

太姥爷——外祖父的父亲；

太姥姥——外祖父的母亲；

姥 爷——外祖父，母亲的父亲；

姥 姥——外祖母，母亲的母亲；

妈 妈——母亲，生育你的那位伟大女性；

舅 舅——即舅父，母亲的哥哥或弟弟；

舅 妈——舅父的妻子，与你无血缘关系；

姨 妈——母亲的姐姐或妹妹；

姨 父——姨妈的丈夫，与你无血缘关系；

表 哥——舅父或姨妈家的哥哥；

表 弟——舅父或姨妈家的弟弟；

2 传宗接代——与爸爸有关的亲戚有哪些？

祖太爷——祖父的祖父，即高祖父；

祖太奶——祖父的祖母，即高祖母；

太爷爷——父亲的祖父，即曾祖父；

太奶奶——父亲的祖母，即曾祖母；

爷 爷——父亲的父亲；

奶 奶——父亲的母亲；

伯 伯——即伯父，也叫大爷，父亲的哥哥；

大 娘——或称大妈，伯父的妻子，与你无血缘关系；

爸 爸——父亲，制造你的那位神奇男性；

叔 叔——即叔父，父亲的弟弟；

婶 子——叔父的妻子，跟你无血缘关系；

姑 妈——父亲的姐姐或妹妹；

姑 父——姑妈的丈夫，跟你无血缘关系；

堂 哥——伯父和叔父家的哥哥；

堂 姐——伯父和叔父家的姐姐；

堂 弟——伯父和叔父家的弟弟；

堂 妹——伯父和叔父家的妹妹；

儿 子——直系血统的下一代男性；

女 儿——直系血统的下一代女性；

孙 子——儿子的儿子；

姑爷爷——姑奶奶的丈夫；

姨奶奶——祖母的姐姐或妹妹，父亲的姨妈；

姨爷爷——姨奶奶的丈夫，与你无血缘关系；

舅爷爷——祖母的哥哥或弟弟，父亲的舅父；

舅奶奶——舅爷爷的妻子，与你无血缘关系；

表伯伯——父亲的表哥；

表大娘——表伯伯的妻子，与你无血缘关系；

表叔叔——父亲的表弟；

表婶婶——表叔叔的妻子，与你无血缘关系；

表姑姑——父亲的表姐或表妹。

5 常来常往——妈妈家还有哪些旁系的亲戚？

姑姥姥——母亲的姑妈，外祖父的姐姐或妹妹；

姑姥爷——姑姥姥的丈夫，跟你无血缘关系；

姨姥姥——母亲的姨妈，外祖母的姐姐或妹妹；

姨姥爷——姨姥姥的丈夫，跟你无血缘关系；

舅姥爷——母亲的舅父，外祖母的哥哥或弟弟；

舅姥姥——舅姥爷的妻子，跟你无血缘关系；

表舅舅——母亲的表哥或表弟；

表舅妈——表舅舅的妻子，跟你无血缘关系；

表姨妈——母亲的表姐或表妹；

表姨父——表姨妈的丈夫，跟你无血缘关系。