



国家教育行政学院校长书屋书系

刘素梅◎主编

教师礼仪素养

礼仪是律己、敬人的一种行为规范，礼仪是对他人最基本的尊重和理解，礼仪更是体现一个人的内在涵养；而素养能反映一个人的行为道德，体现一个人的品性气质，更能反衬其素质能力。所以，礼仪素养是教师品德、知识、能力、人格等的集合体。



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
www.nnupress.com



JIAO SHI LI YI SU YANG

教师礼仪素养

主编◎刘素梅



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS
WWW.NNNUP.COM

图书在版编目(CIP)数据

教师礼仪素养/刘素梅主编.—长春:东北师范大学出版社,2010.11
ISBN 978-7-5602-6690-9

I. ①教… II. ①刘… III. ①教师—礼仪
IV. ①G451.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 222106 号

☐责任编辑:于晓娇
☐责任校对:谢欣儒
☐封面设计:子 小
☐责任印制:张 林

东北师范大学出版社出版发行
长春市净月开发区金宝街 118 号(邮政编码:130117)
电话:0431-85601108
传真:0431-85693386
网址:www.nenup.com
电子函件:SXXX_3@163.com

万唯编务工作室制版
河北省三河市新艺印刷厂印装
河北省三河市皇庄镇(邮政编码:065204)
2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷
开本:650×960 1/16 印张:16 字数:315 千

定价:28.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,可直接与承印厂联系调换

前 言

礼仪，对于个人，是文明与教养的表现；对于社会，是发展与进步的标志；对于民族，是精神风貌的展现。教师礼仪是以礼仪学为核心，吸收教育学、伦理学、心理学、社会学和美学的內容，具有鲜明的师范性。“怎么叫师范性？范就是模范，可为人的榜样”（蔡元培）。

中国自古以来就被誉为是礼仪之邦，大到国家和民族之间的交流，小到父母兄弟亲戚朋友之间的交往，可以说礼仪无处不在，渗透着生活的方方面面。几个简单的动作，几句亲切的话语，不仅拉近了人与人之间的距离，更渗透出了人与人之间的一种相互尊重，这种尊重恰恰是人们正常平等交流的最基本的平台和最重要的纽带。

在本书中对现代教师应具备的形象、服饰、言行举止、师生关系、教师与家长的关系、教师与同事及领导的关系、日常生活、社交、集会及外事的礼仪素养，都做了详尽的介绍；同时，还介绍了教师应怎样塑造良好的形象和人格魅力。这将会给教师教育生涯带来无尽的财富。

教师礼仪的好与坏，对学生的价值标准、审美标准的形成，有着重要的示范和影响作用。我们推行教师礼仪，是从教师的工作特点和交往需要出发。在校内，就是要为教育、教学服务，全面提高办学质量；在社会，就是要塑造教师的良好形象。希望全体教师能认真学习、对照执行，严格要求、相互影响，形成习惯、提升素质。

教师是人类文明和科学文化知识的传播者，是学生道德的启蒙者，是

学生美好心灵的塑造者，其职业特点是以人格来培养人格，以灵魂来塑造灵魂。教师对学生的影响：不仅贯穿于学生受教育过程的始终，而且会影响学生的一生。在教育过程中，教师的思想、知识、智慧、道德、意志、情感、个性品质、言行举止等对学生的渗透性影响是难以估量的。作为被喻为“蜡烛”的人民教师，成年累月穿梭在教室和办公室之间，时时被学生和作业本包围。繁忙的工作常常让教师没有时间关注自己，包括自己的容颜、健康、家人、学业和修养。教师每天关注的是学生的进步，像蜡烛一样，在照亮别人的同时，自己却变得越来越短了。新时代的教师应当有新的形象，风度翩翩、高贵典雅不应当只是公关先生和白领丽人的专利，也应当属于新时代的人民教师。人们常常说教师是人类灵魂的工程师，教师，既然连别人的灵魂都能塑造，为什么不能塑造自己的形象呢？提高自身素质，培养良好修养，具备文明礼仪，是新时代赋予教师的要求。从内心到外表不断完善自我，美化自我，向外界展示自我的风采，将有助于提高教师的生活质量；学习交际艺术，掌握交际技巧，将有助于教师自身事业的发展。

新的世纪是一个腾飞的时代，希望所有的教师一起挺起胸来，用高贵的气质、良好的仪表、优雅的语言、规范的礼仪来面对开放的世界、开放的社会。

编者

目 录

第一章 教师的形象礼仪素养	(1)
第一节 教师应注意的个人卫生	(1)
第二节 教师应注意的化妆技巧	(5)
第三节 教师应具备的个人素养	(8)
第四节 教师应注意的站姿	(13)
第五节 教师应注意的坐姿	(15)
第六节 教师应注意的走姿	(20)
第七节 教师应注意的手势	(21)
第八节 教师目光运用技巧	(26)
第九节 时刻保持微笑	(30)
第二章 教师的服饰礼仪素养	(35)
第一节 教师服饰着装应保持的原则	(36)
第二节 女教师应怎样着装	(38)
第三节 男教师应怎样着装	(42)
第四节 关于佩戴饰物	(45)
第五节 特殊场合应注意的服饰	(48)

第三章 教师的语言礼仪素养	(50)
第一节 课堂上的语言礼仪素养	(50)
第二节 应具备的谈话礼仪素养	(60)
第三节 电话礼仪素养	(67)
第四章 师生关系礼仪素养	(70)
第一节 谈心礼仪素养	(70)
第二节 批改作业礼仪素养	(72)
第三节 考试点评礼仪素养	(76)
第四节 召开班会礼仪素养	(78)
第五节 组织课外活动礼仪素养	(81)
第六节 外出参观游览礼仪素养	(82)
第五章 与家长沟通礼仪素养	(85)
第一节 家长会与接待家长礼仪	(85)
第二节 家访礼仪素养	(87)
第三节 与家长日常沟通礼仪	(90)
第六章 与同事共处礼仪	(96)
第一节 同事共处的礼仪原则	(96)
第二节 上级对下级的礼仪	(100)
第三节 下级对上级的礼仪	(102)
第四节 对手间的礼仪	(103)
第五节 拜访礼仪	(105)

第七章 教师在公共场合的礼仪素养	(111)
第一节 典礼升旗礼仪素养	(112)
第二节 表彰会议礼仪素养	(117)
第三节 行政会议礼仪素养	(118)
第四节 研讨活动礼仪素养	(121)
第八章 教师日常生活礼仪素养	(125)
第一节 家庭礼仪素养	(125)
第二节 与邻里间的礼仪素养	(136)
第三节 教师的联络礼仪素养	(137)
第四节 教师外出礼仪素养	(143)
第五节 教师在其他公共场所的礼仪素养	(148)
第九章 教师应具备的社交礼仪素养	(159)
第一节 社交礼仪的准备工作	(159)
第二节 教师见面礼仪素养	(162)
第三节 教师社交场景	(171)
第四节 参加宴请礼仪素养	(175)
第十章 教师外事礼仪素养	(180)
第一节 教师出行礼仪	(180)
第二节 教师外事活动礼仪	(184)
第三节 教师出入境礼仪	(188)
第四节 外事中悬挂国旗礼仪	(194)

第十一章 教师怎样塑造良好的形象	(196)
第一节 教师的风度	(196)
第二节 对教师印象的规律	(204)
第三节 教师的精神面貌	(211)
第四节 教师精神面貌塑造	(224)
第十二章 教师礼仪人格塑造	(227)
第一节 人格形象与人格力量的概括	(227)
第二节 关于教师人格塑造的成功案例	(229)

第一章 教师的形象礼仪素养

美国心理学家曾对语言行为传递信息的效果进行过因素分析：课堂信息传递的总效果=7%的文字+38%的有声语言+55%的态势语言。可见，态势语言在课堂讲授中尤其在新课程课堂讲授中发挥着非常重要的作用。

教师仪态是教师与学生交流中最直接的表现。因此，教师在教学中，要正确运用态势语言，以增强教学效果。教师的举手投足、面部表情等都反映着教师的修养水平及教学技能。教师仪态的一般要求是：站态要有安定感和力度，这样有利于学生提高情绪，振作精神；随着教学内容的变化，要求教师适当变化站姿；要用优美的手势正确地表达感情，不能指手画脚，盛气凌人；面部表情要丰富但不做作，要善于运用喜、怒、哀、乐、爱、恨、怨、叹等表情；在与学生交谈时，神态要热情、亲切，即使批评学生时，也不能用轻视、蔑视的眼光，因为学生往往从教师的神情中看到自己在教师心目中的地位和价值。

事实证明，教师优雅大方、蓬勃洋溢的仪态，会带给学生有益的影响、会创造出充满生命活力的课堂。

第一节 教师应注意的个人卫生

教师的个人卫生反映着教师的精神面貌，将直接影响着他在学生心目中的形象。教师应有良好的卫生习惯，如经常洗澡、修剪指甲、理发、换

衣等，上课前也应梳理头发、整理衣服。另外，教师应有一套合理的生活习惯，要妥善安排自己的工作、学习、娱乐、休息和其他活动。这样做既可以保证自己具有旺盛的精力，促进身体的健康，又可以给学生树立一个良好的榜样。

一、清洁卫生

教师的清洁，就是要在日常生活中注意健康，防止疾病，善待和爱护自己的仪容，使之尽可能地整整齐齐、清爽干净，绝不准杂乱无章、邋邋遢遢。注意清洁并非仅是一句空话，而是要在许多方面采取措施来保障。具体而言：定期理发，最好半个月理发一次。时时把头发梳理得井然有序、整整齐齐，绝对不允许蓬乱不堪。另外，体味、口气、太浓的香水都是令人反感的。因此，需随身备有口香糖以便随时清除口气。不要喷过浓的香水，因为有不少人对香味过敏，如果他们闻到太刺鼻的香味就会避而远之，在课堂上又会影响学生听课的效果。

二、面容卫生

教师特殊的职业特点决定教师要养成多洗脸的良好习惯。不仅早上起床之后、晚上就寝之前要洗脸，午休之后、劳动之后、外出遇到刮风下雨之后也要洗脸。坚持以正确的方法勤洗脸，可以促使面部皮肤良好的血液循环和新陈代谢，使人精神焕发，充满朝气，而且能够有效地清除滞留于面部的灰尘（粉笔灰）、污垢、汗渍、泪痕，使人显得清清爽爽。不可像猫咪洗脸一样，三下五除二就完事了，脖梗、耳朵却依旧“原封未动”。那些地方一样会为他人所注意，是“冷落”不得的。脸上生了疱疹、疖子，要立即去看医生，并遵照医嘱进行治疗。不要听之任之，或是乱挤、乱抠，弄得脸上伤痕累累，十分难看。

三、头发卫生

教师的头发整洁，也是具体有所指的。它要求教师不论留什么发型，

都不能使自己披头散发，蓬乱不堪。最好的办法是在自己剪好头发或洗完头发后，用发胶或摩丝立即固定好发型，使其线条清晰，纹丝不乱。不论是男性，还是女性，作为教师都不准煞费心机地在自己头发上搞花样。比如，不准留大鬓角，不准剃“阴阳头”，更不准在发型上没男没女，让人“难辨性别”。留什么发型，得考虑年龄与脸型等特点。如老年男教师以“背头”发式为好，这种发型既与老年知识分子的气质相符，又可掩饰老年男教师秃鬓、谢顶的缺陷。体胖、颈短、脸宽的男中青年教师理平圆式、短长式较适合，它可使头部相应地显得长些，以弥补颈短、脸宽之不足。不属此类者，则以圆头式和中长式为佳。

一般来讲，女式发型要比男式复杂些。中年女教师以直发类的弧式和平直式较好，这既符合中年教师成熟的气质，也显得端庄、素雅。矮胖、圆脸的青年女教师则以发辫为较佳，它不仅可使体型显得修长而弥补矮胖的不足，更具有东方青年女子的传统美。瘦长、脸窄的青年女教师不妨选择卷发式，它可使面部和颈部显得丰满，且又“飞云不散”，雅致大方。头发是一种自然的物质，经过很好地清洗、梳理，能给人以美的效果。良好的发型可使人仪表端庄，显得彬彬有礼。蓬头散发不只是对自己不尊重，也是对别人不礼貌。头发处于人体的“制高点”，其干净、整洁与否往往是他人一目了然的，而且也是他人的视线最先注意的地方。作为教师，应当像重视自己的服饰一样，对自己头发的干净与整洁给予高度的重视。所谓头发的干净，是要求人们养成周期性洗头的好习惯，通过定期勤洗头发，使之无异味、无异物。在一般情况下，至少要做到三天洗一次头发。倘若自己是油性头发，则应当两天左右洗一次。遇上某些特殊的情况，如刮大风、出汗，等等，应当随时洗头，而不必拘泥于“定期”。参加一些比较正式的活动，尤其是参加自己有可能成为众人所注意的“焦点”活动之前，最好专门洗理一次头发，使之不给自己添烦加乱。体育教师、爱出汗的教师，每天都应在上班之前特意检查一下自己的头发有没有怪味。要是自己站立于学生或他人中间，头发散发出一股怪味，对自己形象无异于一次“重创”。爱掉头发的人、头屑过多的人，每次出门之前都

要对自己的头发加以精心的检查与梳理，并且要把脸上、衣服上、眼镜上，特别是肩背上从头上散落下来的落发、头屑认真地清理干净。不然就会给人以极其不洁的感觉。对灰尘、树叶、草梗之类飘落头发上的东西，也要加以防范。

四、手部卫生

教师的双手堪称是自己的“第二张名片”。它们在他人及学生的眼中，同样扮演着与普通名片一样的为您进行自我介绍的角色。在这个意义上讲，对自己的双手亦应倍加关照。手部需要注意之处，总的说来并不太多，干净仍然是对它的基本要求。教师要自觉地经常洗手，尤其是去过洗手间、外出归来和接触了脏东西之后，更不要忘记洗手。对自己的手还要多加保护。如果自己的双手粗糙、红肿、皲裂、蜕皮，并不等于自己操劳过度，而只能说明自己又懒又脏。在教学之中，教师的双手用得最多，所以要努力使之给别人留下好印象。要做到这一点需要注意以下细节：

1. 经常洗手

在每个人身上，手是与外界进行直接接触最多的一个部位，教师则更为突出，所以非得勤洗不可。洗手，不仅仅在饭前、便后，而且应该在一切有必要的时候（尤其是下课后）。

2. 勤修指甲

在修剪手指甲时，总的要求是忌长，并且要求经常地对它进行修剪。但是，这并不等于在修剪手指甲时花样翻新，要把自己的手指甲修得怪怪的，有意让它与众不同。对女教师而言，留长指甲非但毫无美感和实际用处，也极不卫生。即使长指甲沟“白白净净”，从卫生的角度来讲，它也是“藏污纳垢”之处。要经常修剪自己的指甲，最长不要让它长过自己的手指尖，绝不可以用牙齿去直接啃自己的指甲，也不要当众剪指甲。另外，要及时地除去指甲沟附近的“爆皮”。它们实质上是手部接触脏东西之后的产物，因此让别人看到了绝无光彩可言。去除“爆皮”，要用剪子或指甲刀，不要用手去撕扯，搞得自己的指甲沟附近伤痕累累。

3. 慎重涂抹

对教师而言，要求其整体形象优雅含蓄，涂抹彩色指甲油是不允许的。当然，要是为了保护指甲而使用无色的指甲油，则另当别论。

总之，对于教师的个人卫生要求，每个教师要做到“四不”：不随地吐痰，不乱倒污物，不随处吸烟，上班不佩戴夸张首饰。穿着打扮大方得体、言谈举止文明高雅；办公室布置整洁美观、办公用品摆放整齐；起居优雅整洁。

第二节 教师应注意的化妆技巧

有一位哲人曾经发表高论：“化妆是使人放弃自卑，与憔悴无缘的一味最好的良药。它可以让人们表现得更加自爱，更加光彩夺目。”对一般人来讲，化妆最实际的目的，是为了对自己容貌上的某些缺陷加以弥补，以期扬长避短，使自己更加美丽，更为光彩照人。教师的职业决定教师的形象也是一种巨大的教育资源和教育力量，因此，无论是教师的外在形象还是教师的个性显现，都应该服从这个前提。在人们的传统观念中，教师教书育人，容貌上朴素一些，是情理之中的事，而且还会显得平易近人。今天，“素面朝天”的教师已不再是学生们崇拜的对象。据一项针对中学生的调查显示，现在的中学生大都不喜欢女老师穿“复古装”，而喜欢老师打扮得时尚而又不失庄重。教师无论是在着装上还是在仪表上都应该自然、落落大方。教师的化妆，一要美观，否则化妆的效果就适得其反；二要自然大方，否则学生的注意力就不会放在学习上，而是去研究教师今天的装扮了。一个教师的人格魅力主要还是从举手投足之间散发出来的，美是一种气质，一种修养。下面，就来简单介绍一下教师所必须了解并应认真遵守的有关化妆的基本礼仪规范。

一、化妆时间

化妆要视时间、场合而定。在工作时间、工作场合只能允许工作妆

(淡妆)。浓妆只有晚上才可以用。外出旅游或参加运动时，不要化浓妆，否则在自然光下会显得很不自在。每天早上化了妆再上班，其实也是工作的礼仪之一。也许有人认为化妆是一种人工美，不够自然，其实化妆原本的目的就是强调脸部的优点，掩饰其缺点。就如有客人来到家中拜访时，你会把家里打扫干净；同样，到学校上班，必须以亲切的脸庞来面对学生，又怎能不稍加修饰呢？另外，化彩妆的女教师在某些情况下，常会出现妆容残缺的现象。以残妆示人，既有损自己的形象，也显得对人不礼貌。因此及时察觉，适时补妆不可忽视。为了避免妆容残缺，化妆后要经常进行检查，尤其在上课之前，出汗、用餐、休息之后，应及时地自查妆容。如发现妆面残缺，要即刻补妆，不要拖延，以免给人留下不良印象。但补妆时，应回避他人，宜选择无人在场的角落或洗手间进行，切勿旁若无人地当众操作。由于补妆只是局部性修补，应该以补为主，只需在妆容残缺的地方稍作弥补即可，不必抹去旧妆重新化妆。如果晚间还要应酬，那么临去前应洗去残妆，重新化一个清新的晚妆。晚妆可以浓一些，但忌过于浓艳。当然也要注意适时补妆。

二、化妆原则

教师在工作岗位上应当化淡妆，实际上就是限定在工作岗位上不仅要化妆，且宜选择淡妆这一化妆的具体形式。因此，有人将这一规定简洁地叫作“淡妆上岗”。淡妆的主要特征是简约、清丽、素雅，具有鲜明的立体感。它既要给人以深刻的印象，又不容许显得脂粉气过足。总的来说，就是要清淡而传神，其原则为：自然、清新、优雅、整体协调。

1. 化妆的重点。一般包括护肤、美发、修眉、画眼、修饰唇形、呵护手部，等等。

2. 化妆的步骤。一般包括洁面、涂敷粉底、描画眼眉、美化鼻部、打腮红、修饰唇形、修正补妆。

3. 化妆的技巧。一谈起化妆，它实在不是简简单单的举手之劳，而是一种艺术性、技巧性很强的系统工程。若是不理解这一点，自以为化妆

不过是一学就会，只是随便化化而已，将是徒劳无益的。在日常生活中，教师的化妆不仅有其基本的程序、步骤、重点，还有技巧。

三、女教师化妆技巧

年轻女教师的化妆。年轻女教师妆容的特点是自然，予人以青春朝气和不加修饰之感。在化妆时宜突出两颊和嘴唇处，不宜描眉、涂眼影和涂较夸张的粉底。在技巧上，应清淡自然、似有若无，切忌浓妆艳抹，失去自然美。清新、自然是年轻女教师化妆的目标。

中年女教师的化妆。中年正是保青春、延缓衰老的关键时期。这一时期的女教师除要注意皮肤的保养外，还应借助化妆留住青春。中年女教师化妆的原则是：淡雅。具体操作时，则应视五官不同情况强调优点、掩饰缺点。选择稍带粉红色调的粉底，以增添面部的青春气息；香粉则应是淡紫色调的，可令皮肤色泽更柔和白皙。涂搽胭脂时，宜面对镜子做微笑状，找出脸颊鼓起的最高处施以胭脂，胭脂的色调宜与自然肤色相近，以求淡雅效果。

中老年女教师的化妆。由于中老年女性面部普遍布有皱纹，因而化妆重在掩饰。可选用稍暗色调的粉底，在有皱纹的地方轻轻涂抹，沿着皱纹纹路的起向轻涂，垂直涂抹粉底会使之存留于皱纹之中，使皱纹更为明显。为进一步掩饰皱纹，必须降低皮肤的亮度，所以应用质感细腻的香粉扑面。中老年女教师的化妆宜突出自然、优雅之感。化妆是生活中的一门艺术，适度而得体的化妆，可以体现女教师端庄、美丽、温柔、大方的独特气质，以达到振奋精神和尊重学生的目的。

四、男教师的化妆技巧

重点修饰部位：耳朵、眼部、牙齿、鼻子、胡须。

耳朵的修饰。耳孔里，不仅有分泌物，还有灰尘。要经常进行耳部的清洁。不过一定要注意，这个举动绝对不应该在课堂上进行。如果有耳毛的话，还要及时进行修剪。

眼部的修饰。眼部是被别人注意最多的地方。所以时刻要注意眼部的清洁，避免眼屎遗留在眼角，并让眼睛能够得到足够的休息。有些男教师喜欢戴墨镜，墨镜主要适合在外活动时佩戴，来防止紫外线损伤眼睛。体育教师在室外上课时忌戴墨镜。在社交场合、室内最好不要佩戴墨镜。

牙齿的保洁。保持牙齿清洁，首先要坚持每天早晚刷牙，其次不吸烟、不喝酒。刷牙时不要敷衍自己，应该顺着牙缝的方向上下刷，牙齿的各部位都应刷到。如果牙齿上有很明显的不易去除的牙垢，或是牙齿发黄，可以去医院或专业洗牙机构洗牙，使牙齿看起来更加洁白、健康。

鼻部的修饰。早晚洁面时注意清洁鼻子。特别是经过较长时间在室外上课的体育教师，更要注意清洁鼻子内外，起码不要让人看到“乌溜溜”的鼻孔。有鼻液要及时用手帕或纸巾擦干净。忌当众用手去擤鼻涕、挖鼻孔、乱弹或乱抹鼻垢，更不要用力“哧溜、哧溜”地往回吸，那样既不卫生又让人恶心，一定要在没有人的地方清理，用手帕或纸巾辅助进行，还应避免响声太大，用完的纸巾要自觉地放到垃圾箱里。平时还要注意经常修剪鼻毛，不要让它在外面“显露”，也不要当众揪拔自己的鼻毛。

胡须的处理。如果没有特殊的职业需要、宗教信仰或民族习惯，应该把每天刮胡须作为自己的一个生活习惯，不可以胡子拉碴地出现在学生面前。注意个人形象是每个教师应有的责任和义务，因为教师是学生的表率。良好的仪表对于教育者来说，是一种修养，一种文化，也是一种精神文明。

第三节 教师应具备的个人素养

教师的个人形象，是外在形象与内在素养的结合体。几乎每个教师都渴望完美，追求完美。而只有做到心灵上的内在美与身体外表美的统一，才能真正实现个人的完美。

高尚的情操和深厚的文化素养，是内在美的基础。我们要通过加强思想品德素养，提高文化艺术素养，美化自己的心灵。