

ZHONGXUE SHENG LIYI CHANGSHI JI SUZHI PEIYANG

● 编著：贝新荭 王俊峰
主审：陆子玖



中学生礼仪常识及素质培养

中国工人出版社

G631.7

I

王俊峰

工 中 : 出 丁 以

中学生 礼仪常识及 素质培养

中 国 工 人 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

中学生礼仪常识及素质培养/贝新茜, 王俊峰编著. - 北京:
中国工人出版社, 1998.12

ISBN 7-5008-2106-9

I. 中… II. ①贝… ②王… III. ①品德教育-中学
②中学生-礼仪-基本知识 IV. G631

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 33924 号

出版发行:	中国工人出版社 (北京鼓楼外大街)
印 刷:	北京忠信诚胶印厂
经 销:	新华书店北京发行所
版 次:	1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷
开 本:	850×1168 毫米 1/32
字 数:	180 千字
印 张:	8.75
印 数:	1~10000 册
定 价:	12.50 元

前 言

面向 21 世纪，中国的基础教育正面临着由“应试教育”向素质教育转变的重大改革。实施素质教育的实质是全面贯彻党的教育方针，使学生在德、智、体、美、劳诸方面都得到发展。在全面发展的教育目标中，摆在首要位置的便是德育教育。有人曾说：“智育抓不好，便出次品；体育抓不好，就出残品；而德育抓不好，势必出危险品。”社会主义现代化建设需要德才兼备的高素质人才。因此，培养青少年学生高尚的道德情操、良好的思想品德、健康的心理素质和文明礼貌的行为习惯是至关重要的。

而事实上，受诸多因素的影响，特别是多年来受应试教育的影响，大多数中小学校的德育工作还是一个薄弱环节，对学生的文明礼貌教育、高尚道德情操和思想品德的培养重视不够，致使不少的学生不懂得基本的礼貌礼节，出现了文明与愚昧的错位，俭朴与奢侈的错位，正义与邪恶的错位，先进与落后的错位，真诚与虚假的错位等不正常的现象，造成青少年学生犯罪率上升，这些现象严重影响了青少年的健康成长。

如何开辟有实效性的学校德育教育的新途径，对青少年学生加强文明礼貌教育和思想品德教育，加强学校精神文明建设，优化育人环境，为社会培养合格的高素质建设者，是新时期党和人民赋予每位教育工作者的一大历史重任。

越来越多的有识之士已形成共识，利用礼仪文化对学生进行陶冶教育，是学校德育教育和加强社会主义精神文明建设的一条有实效性的好途径。

礼仪属于社会公德范畴，是一个人内在的文化、艺术、道德、思想修养的外在表现形式，是人们用以美化自身、完善自我、修身养性、敬重他人的行为规范与准则。孔子说：“不学礼，无以立。”礼仪是个人立身之本，国家治理之策。礼仪修养是现代文明人必备的基本素质，是做人的基本要求。礼仪教育对于培养文明礼貌、道德高尚的高素质人才具有重要意义。

河北任丘一中从 1995 年便开始了对学生进行文明礼仪教育的探索与实践。1997 年在高一全年级正常课堂教学中，正式开设了“礼仪·美育”课，迈出了由“应试教育”向素质教育转变的关键一步。“礼仪·美育”课开设两年来，已经收到良好的效果。学校校风有了明显好转，师生中讲文明重礼仪的人越来越多；尊重他人、关心他人、助人为乐的人越来越多；学生的精神面貌、思想品德发生了深刻的变化，自尊、自爱、自信、自强的意识得到了提高。由于接受了礼仪教育，学生懂得了为人处世的基本原则和得体的礼仪

行为规范，在把所学到的知识运用于社会实践的过程中，找到了自信的感觉。越来越多的学生开始敢于参与实践，善于表现自我，综合能力有了明显的发展和提高。

贝新茝老师多年来致力于中学教育学、心理学、文明礼仪理论方面的研究，担任河北任丘一中文明礼仪课的教学工作。在教育实践中，她积累资料，总结经验，编写了这本《中学生礼仪常识及素质培养》。本书内容作为试用教材，在对近 2000 名中学生进行文明礼仪教育的教学实践中已经试用，深受学生欢迎。

但愿这本书能够得到更多的青少年学生的喜欢，同时更殷切地期望广大的青少年学生通过接受礼仪文化教育，逐渐养成优雅端庄、大方得体的举止和文明礼貌的谈吐，使自己的一言一行，一举一动，一颦一笑均能中规中矩，彬彬有礼，成为知书达理的文明中学生。

陆子玖

1998 年 9 月

目 录

前 言	(1)
-----------	-------

第一章 绪 论

第一节 礼的起源与发展	(2)
一、礼的起源	(2)
二、礼的演化与发展	(3)
第二节 礼仪的实质	(4)
一、礼仪的内涵	(4)
二、礼仪的实质	(6)
第三节 礼仪的原则与特征	(7)
一、礼仪的原则	(7)
二、礼仪的特征	(8)
第四节 对中学生进行礼仪教育的意义	(10)
名人名言	(13)

第二章 举止礼仪

第一节 形体姿态	(16)
一、站姿	(17)
二、坐姿	(18)
三、走姿	(20)

第二节 手势和表情	(22)
一、手势	(22)
二、表情	(24)
第三节 递物和接物	(28)
一、递交和接受名片	(28)
二、递交文件资料	(29)
三、递交其他物品	(29)
第四节 致意礼节	(30)
一、握手礼	(30)
二、鞠躬礼	(32)
三、注目礼	(34)
第五节 形体健美	(35)
一、合理科学的饮食	(35)
二、形体健美训练	(38)
名人名言	(40)

第三章 谈吐礼仪

第一节 语言美	(45)
一、声音美	(46)
二、谈吐文雅	(47)
第二节 称呼礼仪	(53)
一、我国的称呼习惯	(54)
二、国际称呼惯例	(55)
三、部分国家称呼习俗	(55)
第三节 谈吐原则	(57)
一、明确的目的性原则	(57)
二、对象性和适应性原则	(58)
三、分寸性原则	(59)

四、忌谈话题 不谈不问	(59)
第四节 交谈艺术	(60)
一、委婉法	(60)
二、幽默法	(62)
三、模糊法	(64)
四、暗示法	(67)
第五节 演讲礼仪	(68)
一、演讲	(68)
二、演讲与朗诵的区别	(69)
三、影响演讲效果的因素	(69)
第六节 电话礼仪	(78)
一、时间选择适宜	(79)
二、电话交谈中多用雅语、敬语、礼貌用语	(79)
三、控制情绪,保持喜悦的心情	(80)
四、声音清晰明朗,语气语调控制在最佳状态	(81)
五、其他礼仪	(81)
人名名言	(83)

第四章 社交礼仪

第一节 拜访接待礼仪	(88)
一、拜访做客的基本礼仪	(88)
二、接待的基本礼节	(91)
第二节 介绍与自我介绍礼仪	(94)
一、自我介绍	(94)
二、他人介绍	(96)
第三节 馈赠礼仪	(98)
一、馈赠的基本原则	(98)
二、馈赠的目的	(99)

第四节 交友之道	(103)
第五节 成功社交艺术	(106)
名人名言	(110)

第五章 服饰礼仪

第一节 着装原则	(117)
一、着装的 TPO 原则	(117)
二、选购服装指南	(120)
第二节 服装的色彩搭配与饰物的选择	(121)
一、服装的色彩搭配	(121)
二、饰物礼仪	(123)
第三节 穿着西服的礼仪	(125)
名人名言	(128)

第六章 学校礼仪

第一节 学生服饰礼仪	(132)
第二节 学生与老师、同学间的礼仪	(133)
一、学生与老师间的礼仪	(133)
二、同学之间的礼仪	(136)
第三节 参加集体活动的礼仪	(138)
第四节 其他行为礼仪	(140)
一、宿舍礼仪	(140)
二、进学校图书馆、阅览室的礼仪	(141)
三、学校其他礼仪	(141)
名人名言	(143)

第七章 礼仪与自身素质修养

第一节 礼仪与思想道德修养	(147)
---------------------	-------

一、礼仪与道德的关系	(147)
二、加强思想道德修养, 提高礼仪水平	(148)
第二节 礼仪与艺术修养	(152)
第三节 健康的心理素质	(157)
第四节 良好礼仪修养的表现特征	(159)
一、谈吐不俗, 温文有礼	(159)
二、举止得体, 落落大方	(159)
三、仪表整洁美观, 姿态典雅端庄	(160)
四、态度不卑不亢, 作风严谨朴实	(160)
名人名言	(161)
附录1 普通话训练	(165)
附录2 怎样欣赏音乐	(168)
外国著名作曲家选介	(174)
我国著名音乐家选介	(176)
附录3 北京市中小学生礼仪常规	(178)
《北京市中小学生礼仪常规》内容说明	(180)
名人名言	(187)
后 记	(265)

第一章 绪 论

我国是一个具有悠久历史的文明古国，礼仪文化源远流长，几千年来形成了高尚的道德准则和完整的礼仪规范，素以“礼仪之邦”著称于世。

讲究礼仪并非是个人的生活小节或小事，而是一个国家社会风气的现实反映，是一个民族精神文明进步的重要标志之一。高尚的礼仪能改善人们的道德观念，净化社会风气，提高公民的文化素养。礼仪可以使人自尊、自爱、自信、自强，为社会人际交往、处理好各种关系铺平道路，也为人们事业的成功、生活的幸福助一臂之力。

我国历史上许多著名的思想家对礼的重要性都做过精辟的论述。荀子说：“凡用血气意志和虑，由礼则治达，不由礼则勃乱提慢；饮食衣服居处动静，由礼则和节，不由礼则独阳生疾；容貌态度进退趋行，由礼则雅，不由礼则夷固僻达，庸众而野。故人无礼则不生，事无礼则不成，国家无礼则不宁。”颜元先生则说：“国尚礼则国昌，家尚礼则家大，身尚礼则身正，心尚礼则心泰。”礼是个人立身之本，国家治理之策。

礼仪修养是现代文明人必备的基本素质，在发展社会主义市场经济、建设社会主义精神文明的今天，礼仪作为人们内在修养的外在表现，直接影响着人们的交际、生活和事业的成

败，影响着集体、国家、民族的形象与事业的兴衰。

第一节 礼的起源与发展

一、礼的起源

礼由习俗演变而来。通观世界各地文化，可以说有人类必有俗，有俗必有礼，有礼必有治。人类跨入文明时代后，经过长期的共同生活，逐渐形成了共同遵守的习惯，这种习惯就是习俗或风俗，这种习俗经过长期使用并统一规范，就变成了礼。比如原始的人们都赤身裸体，后来为了保暖及遮羞以衣蔽体，人人都这样做，自然便形成了习俗，从此人类也就开始了修饰自己的仪容仪貌和穿着打扮的历史，踏上了礼仪之路。

礼俗源于自然界，是古人敬天畏神的观点和认识的反映。在原始社会，生产力水平低下，人类认识自然改造自然的能力很差，对大自然中的许多现象无法解释，无法克服。如电闪雷鸣、地震、日食星殒、海啸等使人们感到恐惧，便形成“万物皆有灵”的观念、相信天地间有神的存在，于是崇拜和尊奉神灵，人们开始祭祀、崇拜、赞颂神灵和祖先，期望以人们的虔诚感动神灵，多为人类赐福少降灾难，并形成了宗教仪式。在祭祀神灵和祖先的活动中，逐渐形成一定的程式与规范，如向神祖打恭跪拜、祈祷、上贡品等，原始的礼便产生了。东汉许慎在《说文解字》中解释：“礼，履也，所以事神致福也。”

综上所述，“礼”起源于原始社会的宗教祭祀活动。

二、礼的演化与发展

人类历史进入阶级社会后，随着社会生产力的发展，人际交往的扩大，人类思维能力的提高和审美观念的变化，礼仪的内容和地位有了很大的改变，并得到了迅速的发展。

我国古代思想家、教育家都十分重视“礼”的教育，创立和发展了丰富的礼仪文化。早在孔子以前，已有夏礼、殷礼、周礼三代之礼，到周公时代的周礼，已发展得比较完善。周代的“礼”在许多方面是后代“礼”的渊源。

孔子是我国也是世界历史上著名的礼仪学专家。他曾指出：“不学礼，无以立。”他把礼作为治国安邦的基础。孔子选取了士必须学习的礼制十七篇，编辑成《礼》，也就是流传至今的《仪礼》。孟子也重视“礼”，并把仁、义、礼、智、信作为基本道德规范，他还认为：“辞让之心”和“恭敬之心”是礼的发端和核心。荀子则把礼看作人的根本目的和最高理想，把识礼、循礼与否作为衡量人的贤愚和高低贵贱的尺度，因而他强调“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁”。管仲则把礼看作人生的指导思想和维持国运的支柱。他说：“礼义廉耻，国之四维，四维不张，国乃灭亡。”实践证明，礼仪是适应调节人际关系和治国安邦的需要而产生和发展的。

我国古典文化宝库中有许多论述礼仪的古籍，其中《周礼》、《仪礼》、《礼记》合称为“三礼”，是我国最早最重要的古典礼仪专著。

纵观我国礼仪的演变与发展，可以看出“礼”和“德”虽然曾被奴隶主、封建统治阶级作为维护其统治地位的一种手段和制度，但在几千年的历史发展中形成的许多具有广泛的社会性与强大号召力的优良道德规范和人际交往的礼节仪式、生活准则，已成为中华民族共同的财富，对中华民族的精神文明和

进步起到了非常重要的积极作用。

思考与训练

1. 试分析我国礼仪的起源与发展。
2. 浅议古人所说的“礼”和我们今天所倡导的“礼”有何不同？
3. 朗诵本章附录名人名言。

第二节 礼仪的实质

一、礼仪的内涵

我国古代“礼”的概念，包含的内容大体可归纳为三个层面：一是指治理国家的典章制度；二是古代社会生活所形成的作为行为规范和交往仪式的礼制及待人接物之道；三是对社会成员具有约束力的道德规范。

现代“礼仪”一词，是由法文演变而来的，原意为法庭上的通行证，它进入英文后，就有了“礼仪”的含义，意为“人际交往的通行证”。这一概念所包括的内容十分宽泛。现代礼仪概念的内涵概括为：

1. 礼仪是指一个人内在的文化、艺术、道德、思想素养的外在表现形式。凡是把人内心待人接物的尊敬之意，以令人愉快的方式通过美好的仪表形式、规范的言谈举止表达出来，

就是礼仪。

2. 礼仪是指人们在各种社会交往活动中形成的用以美化自身、完善自我、修身养性、敬重他人的约定俗成的行为规范与准则。具体表现为礼貌、礼节、仪表、仪式等。

礼貌是指人们在相互交往过程中表示敬重和友好的规范行动，是言语动作谦虚恭敬的表现，是敬意、友好、得体的气度修养的体现。礼貌是一个人在待人接物时的外在表现，这种表现是通过仪表及言谈举止来体现的。东汉经学家赵岐解释：“礼者，接之以礼也；貌者，颜色和顺，有乐贤之容。”宋代文学家司马光则要求“凡待人无贵贱贤愚，礼貌当如一”。在人际交往中，无论对什么人都要一视同仁，讲究礼貌。

“礼貌像只气垫：里面可能什么也没有，但是却能奇妙地减少颠簸”。青少年学生应该努力养成礼貌待人的良好习惯。

礼节是指人们在社会交往过程中表示出的尊重、祝愿、致意、问候、哀悼以及相互给予必要的协助与照料等所惯用的形式和规范。《礼记·儒行》说：“礼节者，仁之貌也。”《简明不列颠百科全书》对“礼节”作了详细的解释：“礼节是规定社会行为和职业行为的习俗和准则的体系。任何社会单位，都有法规维持和实施的公认的行为准则，也都有为习惯和社团压力所强迫实行的行为规范。对违礼节的人，不作正式的审讯或判决，但要受群体中其他成员的责难。不论社会的物质文化水平如何，任何一个有高层次结构的社会，都有它的礼节。根据这种礼节，每个人都知道应该怎样对待别人，也知道别人会怎样对待自己。”礼节是礼貌的具体表现方式，包括公共交际场合的谈吐举止、服饰、待人接物的方式，招呼致意的形式等。在文明社会中，礼节有着严格规定的仪式，它反映着社会的某种道德原则和对人的尊重与友善。

仪表是指人的外表。如容貌、服饰姿态、气质风度、个人

卫生等，是礼仪的重要组成部分。

仪式是礼的程序形式，指在一定场合举行的具有专门程序、规范化的活动。如签字仪式、开幕式、颁奖仪式等等。

礼仪是人类社会为维持社会正常生活而共同遵循的最简单、最起码的道德行为规范，它属于道德体系中社会公德的范畴。是社会人际关系中，用以沟通思想、交流感情、表达心意、促进了解的一种方式，是人际交往中不可缺少的润滑剂和联系纽带。礼仪虽然对人有较强的约束力，看似“装点门面”，而实则能美化人们形神统一的良好形象，使人的能力和智慧闪光，令人因温文尔雅和礼貌文明而处处受欢迎，礼仪是一封永远的介绍信。正如闻名于世的巨著《西方礼仪集粹》的编著埃米莉·波斯特所述：“表面上礼仪有无数的清规戒律，但其根本目的却在于使世界成为一个充满生活乐趣的地方，使人变得平易近人。”

二、礼仪的实质

孔子在谈到礼的实质和作用时说：“君子敬而无失，与人恭而有礼。四海之内，皆兄弟也。”意思是说，内敬外恭，平等有礼，能促进人的交往和友谊。孟子说：“尊敬之心，礼也。”礼仪实质在于“恭敬”。“不敬则礼不行。”古人十分重视交往中彼此要相互敬重。孟子说：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”孟子主张兴办学校，要加强道德观念的教育，使人们养成孝敬父母，友爱兄弟，办事诚实及讲究信用等品德和风尚。

现代文明社会礼仪的实质，除了“敬”这一共性外，还应该“平等待人、尊重别人、言行文雅、表里一致”等特定内容，以体现人们之间的平等、团结、友爱互助的新型关系。