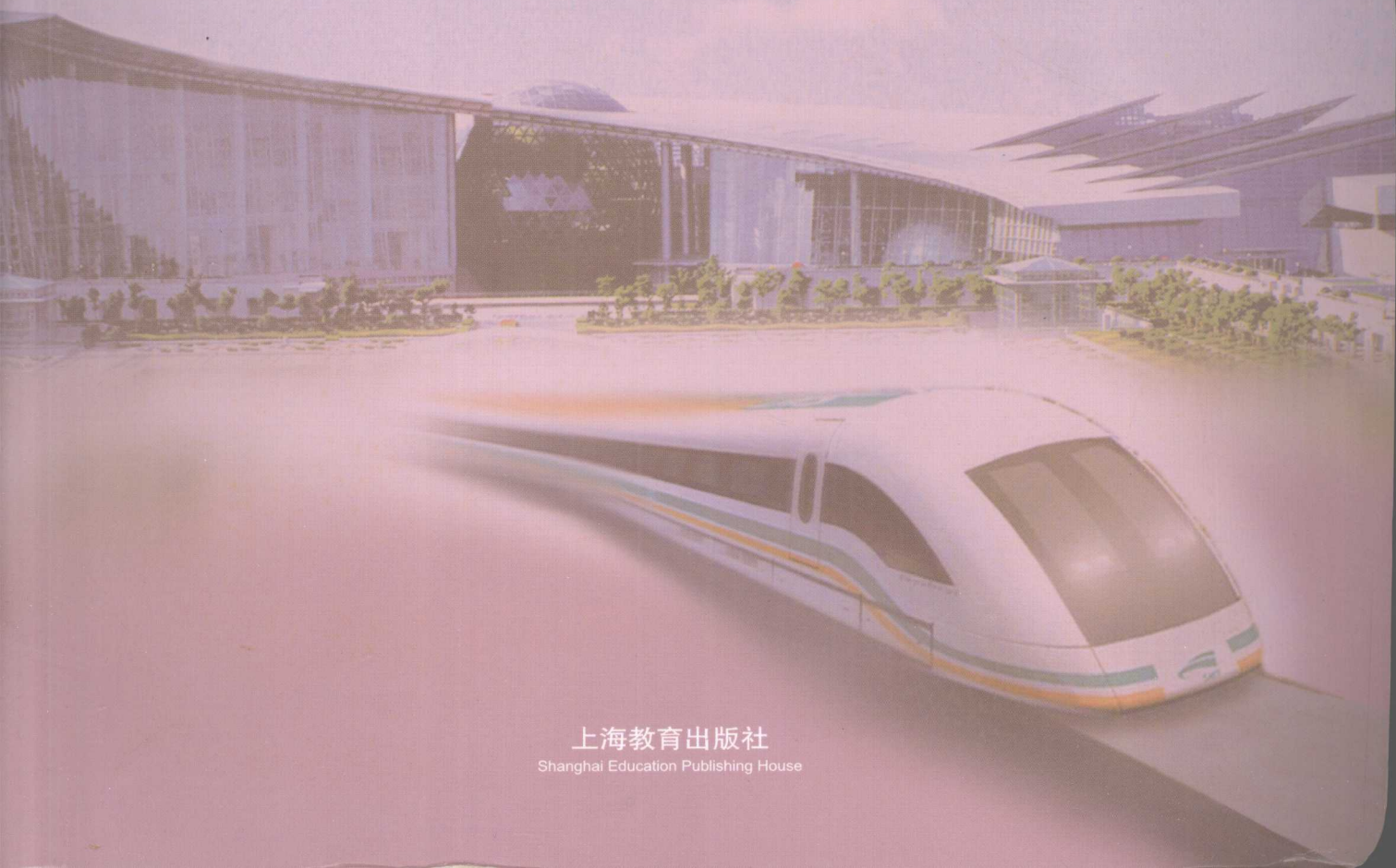


SHIBO LIYI

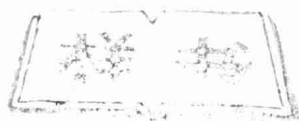
世博礼仪

初中版

主编 / 范 荧 张 曦



上海教育出版社
Shanghai Education Publishing House



上海教育出版社

2009年 1月 4日

世博礼仪

初中版

(试用本)

主 编 / 范 荧 张 曦

撰稿人 (按姓氏笔画为序)

许 蓉 张 婕 范 荧 鲍丽凤 翟瑞芳

绘 图 / 应海海

上海教育出版社

Shanghai Education Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

世博礼仪: 初中版 / 范荧主编. —上海: 上海教育出版社, 2006.12 (2009.1 重印)
ISBN 978-7-5444-0884-4

I. 世... II. 范... III. 礼仪 - 初中 - 教学参考资料
IV. G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 143439 号

世博礼仪

初中版

范荧 张曦 主编

上海世纪出版股份有限公司 出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路 123 号 邮政编码 200031)

各地新华书店经销 上海中华印刷有限公司印刷

开本 890 × 1240 1/16 印张 4.5

2006 年 12 月第 1 版 2009 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 978-7-5444-0884-4/G · 0714 定价: 17.00 元

(如发生质量问题, 读者可向工厂调换)

世博礼仪教材编委会

主 任：张恩迪 杨德广

副主任：曹锡康 尹后庆 孙 逊

委 员：张锦华 赵连根 顾志跃 乐蕴韬

周增为 廖静瑜 唐水明 李彦荣

高惠珠 周中之 惠 中 张 淳

田 军

世博礼仪教材主编

幼儿版主编：高 敬 凤 炜

小学低年级版主编：沈嘉祺 谢惠琴

小学高年级版主编：惠 中 车建琴

初中版主编：范 荧 张 曦

高中版主编：周中之 廖静瑜

前言

2010年,对中国来说,尤其是对上海来说,将是不平凡的一年,届时世界博览会要在上海举行。世博会在中国上海举办,是中国人民的自豪和骄傲,也是上海人民的自豪和骄傲。

世界博览会是一项展现人类在经济、社会、文化和科技领域所取得成果的国际性博览活动。自1851年英国伦敦举办第一届博览会以来,已有150多年的历史。世博会有四个明显的特点:大展示、大交流、大合作、大发展。大展示,就是围绕一个特定主题,把本国最先进的文明进步的成果在这里展示;大交流,就是来自世界各国的人,不仅可以观看人类文明进步的成果,而且可以进行面对面的交流,世博会的观众有数千万人,1970年大阪世博会的观众有6400万人,估计2010年上海世博会的人数将高达7000万人;大合作,世博会像触媒剂一样,促使各国之间、各团体、组织之间开展经济、文化、科技方面的合作;大发展,大交流、大合作必然带来大发展,通过世博会,对举办国乃至对其他国家的社会经济发展有巨大的推动作用。

2010年上海世博会的主题是:“城市,让生活更美好”。这一主题体现了以人为本的理念,真实地反映了人类对城市前景的希望和渴求。它包含五个分主题:城市与经济的关系、城市与可持续发展的关系、城乡互动的关系、城市与高科技发展的关系、城市与多元文化发展的关系。作为主办单位的上海,应以更适宜居住的环境、更高质量的生活、更文明和谐的社会来迎接世博会的召开,向全世界展现上海的风采、中国的风采。

2010年世博会申办成功,标志着我国综合国力的增强及国际地位的提高,届时将有200个国家(地区)和国际组织的7000万人参加,这样大规模的世博会在中国是第一次,在发展中国家也是第一次。世博会对中国人来说是百年不遇的机遇,我们要抓住机遇,促进中国、亚洲乃至世界的发展。为了成功地举办好2010年的世博会,上海正在紧张有序地建设占地400公顷的世博园区。一个一流的世博园区、一流的场馆将

展现在世人面前。

2010年的上海世博会地址主要在上海浦东新区。世博会开幕式也将在上海浦东隆重举行。浦东新区社会发展局为了迎接世博会的召开,决定在广大青少年学生中开展“学礼仪,迎世博”的教育活动,通过这一活动,全面提升青少年学生思想道德水准、文明礼貌水准,并且为做好世博会的东道主奠定坚实的基础。为此,浦东社发局委托上海师范大学杨德广教授组织专家学者编写了这套《世博礼仪》教材,共5册,包括幼儿版、小学低年级版、小学高年级版、初中版、高中版。这套世博礼仪教材立足迎世博的实际需要,立足当前青少年及幼儿的现状,立足国际交往中、日常生活中经常遇到的件件小事,力求体现国际性、时代性、针对性、教育性、趣味性和可操作性等特点,力求做到内容生动活泼、语言优美精练、故事案例穿插其中、文字图画相互辉映。

2010年世博会的召开给上海人、中国人提供了一个与国际友人充分交流的契机。中国素有“礼仪之邦”的美誉,在如此大规模的有数千万外宾来往的世博会上,我们每一个人,包括青少年学生,如何弘扬中华民族的优良传统,做到“以礼待人”、“行事以礼”,既要维护对方的尊严,又要维护我方的国格和人格,既尊重外国的风俗习惯,又展示中华民族的优良传统,将是一个严峻的考验,也是一场严肃的考试。我们希望这套教材在推动全民礼仪学习、进一步弘扬中华民族文明礼貌的风采等方面起到积极作用。

本书在编写过程中,得到了上海教育出版社总编辑包南麟以及龚东生、张志筠等同志的大力支持,在此一并表示感谢。

由于水平有限,时间紧促,疏漏和不当之处在所难免,欢迎广大读者批评指正,以便我们进一步修改和完善这部教材。

世博礼仪教材编委会

2006年8月

目 录

1 /	第1单元 礼仪概论
1 /	第1课 礼仪——文明程度的标志
3 /	第2课 “礼仪之邦”的由来
5 /	第3课 现代礼仪通则
7 /	第2单元 个人礼仪
7 /	第4课 表情礼仪
9 /	第5课 仪态礼仪
11 /	第6课 举止礼仪
13 /	第3单元 交际礼仪
13 /	第7课 诚恳的会面礼
15 /	第8课 介绍礼仪
17 /	第9课 交往距离
19 /	第4单元 会话礼仪
19 /	第10课 礼貌用语
21 /	第11课 语音语调
23 /	第12课 提问与倾听
25 /	第5单元 通联礼仪
25 /	第13课 电话礼仪
27 /	第14课 E-mail礼仪

29 /	第15课	书信礼仪
31 /	第6单元	生活礼仪
31 /	第16课	服饰礼仪
33 /	第17课	餐饮礼仪
35 /	第18课	做客礼仪
37 /	第7单元	家庭礼仪
37 /	第19课	尊重父母
39 /	第20课	亲睦邻里
41 /	第21课	热情待客
43 /	第8单元	校园礼仪
43 /	第22课	尊师礼仪
45 /	第23课	同学间礼仪
47 /	第24课	集体活动礼仪
49 /	第9单元	公共场所礼仪
49 /	第25课	参观与阅览
51 /	第26课	观剧与旅游
53 /	第27课	交通与购物
55 /	第10单元	涉外交往礼仪
55 /	第28课	各国交际礼仪
57 /	第29课	尊重宗教礼仪
59 /	第30课	各国节俗礼仪
61 /		后记



第1单元

礼仪概论

第1课 礼仪——文明程度的标志

人类自诞生之日起，便开始了对文明和美的追求。自古以来，礼仪就在人们的社会生活中扮演着非常重要的角色。它是人类逐步摆脱愚昧落后、走向文明进步的标志和见证。

什么是礼仪？

在我国古代，礼仪泛指维持社会秩序的礼仪制度和道德行为规范，如忠孝节义、仁义礼智信等。现代社会中，礼仪是指人们在社会生活和交往中，相互之间表示尊敬、友好的行为规范和交往准则。具体表现为礼貌、礼节、仪式等。

礼貌，是人们相互表示尊敬和友好的道德准则和言行规范。礼貌的核心是一种对

人的态度，比如它要求人们在社会生活中要谦恭自律、真诚友爱、相互礼让、相互关照，在家里要尊敬父母、热情待客等等。礼貌体现了人的道德品质和修养水平。

礼节，是人们约定俗成的行为规范，尤其是指在交际场合中，人们相互问候、致意、祝贺、慰问的惯用方式，包括一定场合的衣着、仪态、举止言行和待人的方式等。礼节是礼貌的具体体现，只有懂得和掌握一定的礼节知识，



你知道吗？



在西方社会,礼仪一词最早见于法语的“Etiquette”,原意是“法庭上的通行证”。中世纪的法国,法庭为保证庭审秩序,把有关规则印在进入法庭的通行证上,以使参与庭审者有所遵循。后来,“Etiquette”一词被导入英语,并扩大了原先的内涵,逐渐演化成人们社会交往的共同行为准则。因此,礼仪也被称为“人际交往的通行证”。

名言隽语

不学礼,无以立。

——《论语·季氏》

范着人们在社会生活和社会交往中的言行举止,维护和协调着人们之间的相互关系,并推动社会向文明的方向发展。

学习礼仪,不仅应该学习礼仪知识,提高个人的文明素质,还要以自己美好高尚的言行影响和带动他人,使人人都做到懂礼、明礼、行礼。

礼仪训练场

在日常生活中,你可能遇到一些“礼仪盲”,他们的言行举止与现代化国际大都市的形象极不相称,请你把他们的有关表现列举出来,并在今后的课程中,学习如何以正确的礼仪行为去影响和教育他们。

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

才能真正做到懂礼貌。

仪式,是在特定的场合,为表示郑重、敬意、友好而举行的活动,表现为专门化的礼仪程序。如开幕仪式、颁奖仪式、签字仪式、迎宾仪式等等。

礼仪的本质和作用

礼仪是人们在社会活动和社会交往中,由于共同的风俗习惯而形成的行为规范和交往准则,它在本质上是一种社会规范。礼仪体现着一定的社会秩序,是人类逐步摆脱愚昧落后、走向文明进步的标志,反映着一个国家、地区和民族的社会风尚、文明程度。

礼仪对于个人立身处世、邻里同学的和睦相处、家庭的和谐安宁、社会的健康稳定,都有非常重要的作用。它规

各抒己见



随着2010年世博会的临近,上海市开展了“迎世博,学礼仪”的主题活动。你认为作为东道主,上海市民的礼仪形象与世博会的成功有什么必然的联系呢?

第2课 “礼仪之邦”的由来

中国有着五千年的文明史，传统礼仪作为我们民族文化的一部分，几乎渗透于古代社会生活的各个方面。我国古人也曾以彬彬有礼的精神风貌和气质情操而闻名于世，为中国赢得了“礼仪之邦”的美誉。

传统礼仪的形成

礼仪起源于原始社会的自然崇拜、祭神祈福的仪式和风俗。在刀耕火种的时代，原始先民们对大自然充满着敬畏，为了祈求风调雨顺和消灾趋吉，人们经常举行祭天敬神的祭拜活动，在这个过程中逐渐产生了礼仪的雏形。

西周初期，周公（姬旦）辅助周成王治理天下。为维护宗法等级秩序，他提出了系统的礼仪制度。周代礼仪包括反映人神关系的祭祀之礼，体现人际关系的交际之礼，表现人生历程的婚、丧诸礼，以及在喜庆、灾祸时表示的庆祝、慰问、抚恤之礼等，中国的礼仪文化逐渐形成。

春秋战国时期，以孔子为代表的儒家学者对周礼进行了整理发挥。孔子一生提倡礼，日常生活中也十分注重礼仪。

他认为礼不仅是约束社会成员的行为规范，还是治国安邦的基本法度。他提出了“仁爱”思想，认为只要人人都做到“爱人”，就可以建立安定的社会新秩序。孔子提出的礼仪思想和礼仪规范至今仍有积极意义。

此后，经历代儒家学者的发展，古代礼仪文化得到进一步的补充和完善，并且在几千年的历史进程中，对我国社会产生了广泛而深远的影响，由此形成了中国崇礼重礼的文化传统。

名言隽语

治国不以礼，犹无耜而耕。

——《礼记·礼运》

你知道吗？



我国最早的礼仪专著是《周礼》、《仪礼》和《礼记》，合称为“三礼”。传统礼仪中的许多准则和思想在其中都有记述。

传统的礼仪规范

我国的传统礼教既有精华，也有糟粕。社会的进步不断抛弃落后于时代的旧礼法，但是诸如敬老爱幼、重诺守信、以和为贵、礼尚往来等传统



美德与相应的行为规范，一直是中华民族走向世界过程中的巨大凝聚力，对于培养我们良好的个人素质、建立和谐的人际关系、塑造文明的社会风气都有十分重要的意义，是我们应该继承和发扬的。

敬老爱幼是我国的传统美德。老年人为社会发展作出了贡献，理应获得尊敬；孩子是未来的希望，也应得到细心呵护。不过，

中国人追求的是“老吾老，以及人之老，幼吾幼，以及人之幼”，敬老爱幼应该是全民族都应遵守的美德和规范。

重诺守信，言必信，行必果，也是我国传统礼教中强调的优良品质。古人认为忠诚守信是礼的根本，人与人之间的关系，应该是真诚相待，信誉至上。在进入信息时代的今天，人际交往已经可以通过网络来实现，在这种情况下，以诚信作为人际交往的桥梁就显得尤为可贵和重要了。

以和为贵、与人为善，是我国传统礼仪的重要特质。著名的“将相和”故事，就很好地说明了古人相互谦让、以和为贵的思想。在生活中，以礼待人，与人为善，就会减少矛盾和冲突，使人际关系更融洽、更和谐。

传统礼仪还非常讲究礼尚往来，古人说：“往而不来，非礼也；来而不往，亦非礼也。”接受了别人的好意，就要报以同样的礼节和敬意，这样，人际交往才能平等友好地持续下去。

各抒己见



你知道廉颇和蔺相如的故事吗？除此之外，你还知道哪些反映中国古代优秀礼仪传统的故事？互相交流一下吧！

礼仪训练场

有人说“礼尚往来”就是互赠礼品，你认为呢？请列举三个人际交往中“礼尚往来”的例子：

1. _____
2. _____
3. _____

第3课 现代礼仪通则

在日常生活中，我们会碰到年龄、身份、地位各不相同的人；随着世博会的临近，在许多场合，我们还会碰到来自不同国家和地区的外宾。针对不同的交往对象，怎样才能做到礼仪适当呢？

现代礼仪规范的一些基本要求和原则，是人们在各种交际场合都应该遵循的。对这些基本原则的把握和遵守程度，反映着个人或群体的修养和境界。

平等与尊重原则

在人际交往过程中，应该对所有的交往对象都平等对待、一视同仁，既要保持自尊，也要尊重对方的人格和习俗禁忌。

首先，要克服个人的好恶和偏见。不论对方来自哪里、身份地位如何、相貌怎样，我们都应该以礼相待，而不能厚此薄彼，对有的人态度冷淡、傲慢、盛气凌人，对有的人却过分热情友好、曲意奉承。

其次，要懂得“入境而问禁”、“入国而问俗”、“入门而问讳”的道理。世界上每一个民族和地区都有自己独特的风俗和禁忌，每个人也可能会有自己的隐私和忌讳。对此，我们应该充分地给予理解和尊重，而不能无视别人的感受，随意地拿对方的忌讳和风俗开玩笑。

名言隽语

不要看不起自己，也不要看不起别人。

——英国哲学家约翰·洛克

各抒己见



上海是个海纳百川的国际化大都市，来自全国各地的外来务工者为上海的建设立下了汗马功劳。你周围有这样的人群吗？你认为我们应该怎样对待外来务工者和他们的子女，才符合现代礼仪形象？

遵守与自律原则

在社会交往中，每一位参与者都必须自觉遵守礼仪，以礼仪去规范自己的一言一行、一举一动。学习礼仪，是为了学以致用。任何人，不论身份高低、职务大小，都有自觉遵守、应用礼仪的义务。否则，和谐的人际关系就难以构建。

礼仪不仅是对他人的要求，更重要的

你知道吗？



守时是人际交往基本礼仪之一。在许多西方国家中，迟到 5 分钟要道歉，迟到 10 分钟要郑重地说明原因，迟到 15 分钟，简直就是不可原谅的。所以，作为一个现代人，一定要有守时的好习惯！

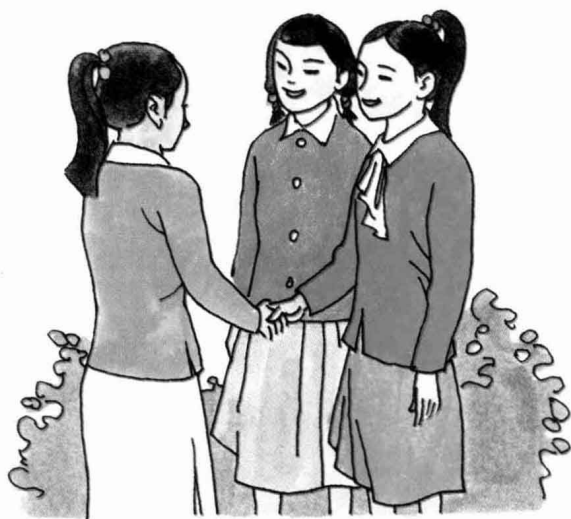
是从自身做起。我们学习、应用礼仪，就要做到自我要求、自我约束、自我反省、自我控制。不论何时何地，即使是在没有他人监督的情况下，也应当严格自律，做到自觉地遵守文明公约、维护公共秩序、讲究社会公德。

宽容与适度原则

宽容，就是在交往中要多理解和

体谅别人，宽以待人。学会为他人着想，是一个有良好礼仪修养的人应该具备的素质，也是尊重他人的表现。如果在交往中对别人求全责备、斤斤计较、咄咄逼人，就会失去朋友。

适度，就是在与他人交往时要真诚得体、适可而止，做到不卑不亢、彬彬有礼、落落大方。应用礼仪要做到恰到好处，假如做得过分或者做得不到位，都不能正确地表达自己的友好和尊重。在人际交往时，阿谀奉承或趾高气昂都是失礼的。特别是在涉外交往中，一定要遵守适度原则，注意维护国家和民族的尊严。



礼仪训练场

为他人着想，是礼仪交往十分重要的前提。只要处处想到别人的需要，就会自然地做出符合礼仪规范的行动来。不信？试试看，完成下面的句子，并根据自己的体会，写出最后一句：

1. 进出弹簧门时，想到后面人的安全，你会 _____。
2. 坐地铁时，想到会弄脏别人的裤腿，你不会 _____。
3. 在自动扶梯上，想到有人会有急事，你会 _____。
4. 在厕所洗完手，想到地上湿了不安全，你不会 _____。
5. _____。



第2单元

个人礼仪

第4课 表情礼仪

在生活中，有人动不动就吹胡子瞪眼睛，表情生硬，让人难以接近；而有人却总是和颜悦色、面带微笑，让人感到温馨亲切。你愿意与哪一种人交往？你又应以怎样的表情对人呢？

表情主要是指人的内心感情在面部的表现。人的面部表情丰富多彩、千变万化，人际交往中的喜、怒、哀、乐等情绪都是通过表情来传达的，并对人们的语言交谈起着非常重要的补充作用。表情礼仪中最重要的是微笑和眼神。

学会微笑

微笑作为一种无声的语言，是人们表达内心愉快情感的一种表情。在人际交往时，微笑传达出友好、善意、温馨、亲切的信息，能让人如沐春风，形成融洽和谐的沟通氛围。

中学生对生活充满希望和憧憬，保持微笑，既是自信、快乐和愉悦的表现，也是礼貌待人，对他人表示理解、友好和尊重的表现。当我们与家人相处时，微笑可以让家人感受和睦温馨；当我们与同学相处时，微笑能够让大家更真诚友好；当我们与陌生人相处时，微笑会使人一见如故。

当你微笑的时候，一定要真诚热情，让微笑发自内心，显示出大方和友好。真诚的微笑是亲切自然的，人的眼神、眉毛、嘴巴、表情等都会充满善意和友爱。而如果笑不由衷或者皮笑肉不笑，那么人的表情就会生硬，



各抒己见



小区里搬来了外籍居民，他们见到邻居总是微笑着点头示意，有时还会道上一声：morning！不少居民显得很习惯，不知所措。有人还认为：“奇怪，我又不认识他，他为什么朝我笑？”你认为外国朋友的这一习惯好不好？为什么？我们遇到这种情况应该怎么做？

名言隽语

一旦学会了眼睛的语言，表情的变化将是无穷无尽的。

——印度诗人泰戈尔

与人交往时，还应当注意目光注视对方的角度。正确的方法是平视对方，即在与他人进行目光交流时，要与对方正面相对，不能侧身斜视或扫视对方。在与尊者交谈时，应该仰视对方，以表明自己对对方的敬重和信任。如果用俯视的眼光对着别人，则给人以居高临下的感觉，对学生来说，这是一种自大和不敬的失礼表现。

礼仪训练场

在学校或社区中找人交流，观察他们的脸部表情，然后总结一下内心感受，如实地填写下表，并思考一下：我们应该怎么做？

交流对象	表情	你的感受
	面带微笑	
	面无表情	
	板着脸、皱着眉	

不仅破坏了美感，也不会带给别人愉悦。此外，狂笑、冷笑等在与人交往时都是应该绝对避免的。

会说话的眼神

眼睛是心灵的窗户，人们内心的真实感受常会自觉或不自觉地从眼神中流露出来。因此，眼神是会说话的。正确地运用眼神，能恰当地表现出良好的礼仪形象。

与人交谈时，眼睛应当注视着对方，这样表明你非常重视对方，并且正在认真地倾听对方的谈话。眼睛东张西望，或越过对方的肩膀看向远方，都是十分失礼的。你的目光一定要保持友善、柔和，不要直直地盯着对方的瞳孔，那会令人感到难堪和不自在。

你知道吗？



专家们认为，在人际交往中，信息的有效传递 7% 来自语言，28% 来自语音语调，65% 来自表情、动作、体姿等无声语言。因为无声语言不仅加强了语言效果，还非常直接、迅速地表露出内心真正的感受。

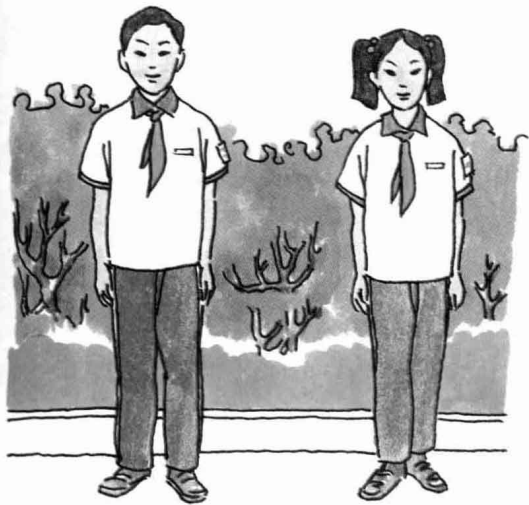
第5课 仪态礼仪

俗话说：“站有站相，坐有坐相”，也就是人们在日常生活中要保持良好的姿态。在人际交往中，人们既用仪态来显示自己高雅的风度，也会从对方的姿态中判断他的教养水平。仪态，给人以第一印象。

仪态是指人们在站立行走等过程中，身体所呈现出来的各种姿态。良好的仪态以文明、优雅、美观为特征，能够展现人良好的教养，增加你优雅的气质和迷人的风度。

“站如松”

良好的站姿是仪态礼仪的基础，其基本要求是：抬头，挺胸，收腹，眼睛平视前方；身形正直，两肩舒展，双臂和手在身体两侧自然下垂；腿直、脚稳，如青松一样挺拔。



站立时间较久，可以略微变通。男同学可以将两脚稍稍分开，但不超过肩膀的宽度，同时昂首收腹，以表现稳重强健的特点。女孩子可以呈小“丁”字步站立，腰背挺直，给人以轻盈、典雅的感觉。礼仪场合中，无论站立多久，都不要把身体斜靠在门框、墙壁等物体上，也不要与别人勾肩搭背，倚在他人身上，那样会使人觉得你

重心不稳，缺少力量，从而减少对你的信任感。

“坐如钟”

坐姿很能体现一个人的礼仪文明程度。其基本要求是：上身挺直，重心前倾，双肩放平，两膝自然并拢，双手放在膝盖上或椅子扶手上。即使背后有依靠，也要尽量保持身体的挺直，不要懒散地歪向一边。

男同学坐时两腿可以稍分开，在比较随意

