

根据教育部《中小学文明礼仪教育指导纲要》编写

**中小学** Zhongxiaoxue  
Wenming Liyi  
Jiaoyu Duben

# 文明礼仪

**教育读本**

七年级下册

蔡 玉 黄步高 杨叔子 李力华 主 编



**CES** 湖南教育出版社  
PUBLISHING & MEDIA

根据教育部《中小学文明礼仪教育指导纲要》编写

中小学

Zhongxiaoxue  
Wenming Liyi  
Jiaoyu Duben

# 文明礼仪

## 教育读本

七年级下册

蔡玉 黄步高 杨叔子 李力华 主编



**CS** 湖南教育出版社

本作品中文简体版权由湖南教育出版社所有。  
未经许可，不得翻印。

#### 图书在版编目（CIP）数据

中小学文明礼仪教育读本. 七年级. 下册 / 蔡玉等主编. —  
长沙：湖南教育出版社，2016.1  
ISBN 978-7-5539-3367-2

I. ①中… II. ①蔡… III. ①礼仪—初中—课外读物  
IV. ①G635.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第304981号

## 中小学文明礼仪教育读本 七年级下册

---

蔡 玉 黄步高 杨叔子 李力华 主编

责任编辑：武巧燕

责任校对：曾朝晖

装帧设计：李 平

出版发行：湖南教育出版社（长沙市韶山北路443号）

网 址：http://www.hnepb.com

电子邮箱：hnjycbs@sina.com

微信服务号：多点学习

客 服：电话0731-85486979

经 销：湖南省新华书店

印 刷：湖南关山美印有限公司

开 本：787×1092 16开

印 张：5

字 数：90000

版 次：2016年1月第1版第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5539-3367-2

定 价：12.50元

---

本书若有印刷、装订错误，可向承印厂调换



## 不学礼，无以立

人无礼则不立，事无礼则不成，国无礼则不宁。

两千多年前，先贤孔子就提出以礼治国、以礼服人，打造谦恭礼让之国的的美好愿望，创造了许多优良的礼仪规范，成为中华民族宝贵的精神财富。

孔融四岁让梨，谦让兄弟传为美谈；晋人王祥卧冰求鲤，冬天为继母捕鱼，被后世立为奉行孝道的典范；岳飞施礼问路，才得以校场比武，驰骋天下；刘备三顾茅庐，尊重他人，也赢得他人的尊重和信赖，获得事业成功；宋代著名理学家杨时程门立雪求学，更是被奉为尊敬师长的典范。这些典故淋漓尽致地体现了中国人的礼仪道德所在，让中华民族长期享有“礼仪之邦”的美誉。

礼仪既是一个国家文化修养和道德修养的外在表现形式，也是做人的基本要求，更是一个人立足社会，成就事业，获得美好人生的基础。青少年作为中华民族的传承人，有责任继承和发扬中华民族五千年文化精髓，让中国“礼仪之邦”的美称继续著称于世。

然而，令人遗憾的是，当今青少年多为独生子女，从小娇生惯养，家长们又望子成龙、望女成凤心切，过分看重分数，对养成教育淡化，导致一些青少年认识上的模糊，对文明礼仪知识无知、少知、偏知和淡知。不少学生自私霸道，不懂得孝敬长辈，尊重他人；满口粗言烂语，不懂得如何称呼他人，不会礼让，不讲礼貌；甚至随心所欲，随地吐痰，乱扔垃圾。这些现象，不得不引起我们的深思。

现在，不少国家都办有专门的礼仪学校，有的甚至将礼仪纳入基础教育，让孩子从小就学习礼仪，培养良好的礼仪修为，掌握立人立业的根本。礼仪教育已经引起了全世界的重视。

正如美国著名语言学教授斯特娜夫人所说：孩子的心灵是一块奇异的土地，播上思想的种子，就会获得行为的收获；播上行为的种子，就会获得习惯的收获；播上习惯的种子，就会获得品德的收获；播上品德的种子，就会获得命运的收获。为此，我们精心编著了这套“中小学生文明礼仪读本”丛书，旨在全面提高青少年学生的思想道德素质和文明礼仪素养，为文明生活、幸福成长奠定基础，让中华“礼仪之邦”的良好形象代代相传。

本套丛书以贯彻落实教育部《中小学文明礼仪教育指导纲要》为核心，以提高中小学生文明素质、思想道德修养为目的，以《中小学生守则》《中小学生日常行为规范（修订）》的相关内容为依据，与中小学德育教育、中华优秀传统文化教育紧密结合，根据学生年龄特点和认知水平确定文明礼仪教育的内容体系，在教育学生学习文明礼仪知识的同时，引导学生在生活中不断体验和感悟，主动践行，把对文明礼仪和传统文化的要求内化为个人修养和行为习惯，以期实现教育的最佳效果。

不学礼，无以立。希望这套丛书能帮助青少年加强文明礼仪教育与养成教育，成为优秀的人、有用的人、品行兼优的人！

**杨叔子**

——中国科学院院士，教育家。原华中理工大学（现华中科技大学）校长，现任中国科学院技术科学部副主任，华中科技大学学术委员会主任，教育部高等学校文化素质教育指导委员会主任。

2016年1月



## “中小学文明礼仪教育读本”编委会

主 编：蔡 玉 黄步高

杨叔子 李力华

策 划：刘新民 黄永华

执行主编：唐小婉 张杏知 封冰斐 刘新民

执行策划：胡茂永 罗佳鑫 胡 旺 汪文达 邹楚林

编委会成员：

（小学组编写人员）蔡梅洲 孟丹丹 周凌霞 冯琦贤  
席春媛 陈吉梅

（初中组编写人员）蔡梅洲 孟丹丹 周凌霞 谭宇娟  
李 琪 胡兰兰

（高中组编写人员）蔡梅洲 孟丹丹 周凌霞 邵馨仪  
汪小明 胡兰兰 邹 婷

（编辑审核委员会）黄永华 罗佳鑫 胡茂永 胡 旺  
汪文达 邹楚林 武巧燕 文湘瞰  
张艺琼 廖 熙 何 莉 彭 霞  
邹伟华 甘 哲 夏克军 黄善灵  
董静静



## **第一单元 校园礼仪 / 1**

第1课 校服礼仪 / 2

第2课 住校生活礼仪 / 10

## **第二单元 仪表礼仪 / 19**

第3课 微笑是世界通用语言 / 20

第4课 眼睛是心灵的窗户 / 29

## **第三单元 家庭礼仪 / 38**

第5课 殷勤问候长辈 / 39

第6课 家和万事兴 / 48

## **第四单元 修养礼仪 / 56**

第7课 培养谦虚的品格 / 57

第8课 培养乐观的品格 / 66

## 第一单元 校园礼仪

少成若天性，习惯成自然。一个人的文明礼仪习惯是从小就培养的，学校担负着教育人和培养人的神圣使命。校园礼仪教育对于提高学生思想道德修养，提升民族文明素质有着重要意义。





## 第 1 课

# 校服礼仪



### 礼仪风景线

新学期，倩倩有了新校服，还是和以前一样，蓝白拼接，上面印着校徽和学校的名字。倩倩觉得校服太大众化了，便经常穿自己漂亮的衣服去上学。

一天，倩倩放学回家，看到前面围着一群人，她就好奇地挤了进去，看到一位年迈的老人坐在地上，微微发抖，想站起来，但是使不上力气。周围的人窃窃私语，却没人上前把老奶奶扶起来。倩倩正犹豫不决时，一个穿着校服的瘦小女孩挤上前来，扶起老人说：“老奶奶，您的手臂流血了。您家住哪？我送您回去吧！”老人吃力地站起身子，道谢说：“小姑娘，谢谢你！”

就在女孩搀扶老奶奶站起来的瞬间，倩倩认出她是自己的同学刘婷。那一刻，倩倩突然觉得校服有一种久违的亲切感。

第二天课间时候，班主任带着一位阿姨来到教室，欣喜地说：“昨天，刘婷同学扶一位老奶奶回家，老奶奶的儿女特意来学校感谢，我们大家都

要向刘婷同学学习!”阿姨笑着说:“要不是记着了刘婷同学校服上的学校名,还真不知道去哪里找这位‘小雷锋’了。”

顿时,全班响起雷鸣般的掌声。倩倩突然觉得,刘婷身上的校服是那么的美丽!



图 1-1 女孩和老奶奶的背影

校服是学生身份的象征,也是学校形象的象征。学生身穿校服,不仅代表自己,更代表着学校的素质和风貌。学生穿统一校服,有利于培养集体意识,有利于培养学生朴素、不攀比的习惯,同时,因为校服易于识别的特性,统一穿着校服有利于学校的管理,也有利于社会对学生的保护。



### 礼仪知识吧

#### 一、校服的穿着礼仪

中国有礼仪之大,故称夏;有章服之美,谓之华。自古以来,我国就十分重视服饰所承载的礼仪和文化。春秋战国时期,孔子授学时,要求学生着青衣



青帽，穿戴整齐，以示尊师重道。明清时期，儒生文人大多着青布直身的宽袖长衣，头戴四方平定巾，甚至出现了专门的进士服、儒士服和乌纱帽等。

校服作为学校文化的载体，文明穿着校服也是对学生的基本要求，应做到以下几点：

### 1. 正确认识校服，尊重校服。

校服蕴含着一所学校的文化，是学校文化的一种传承方式。尊重校服，也就是尊重学校，维护学校的荣誉。这是我们作为学校主人的一个表现，表达着对学校的尊重。

(1) 不在校服上胡乱涂抹、写字画画。在校服上画漫画、画 Logo 图案、签名等等，都是不尊重校服的行为。

(2) 保持校服的干净整洁。穿着干净整洁的校服，既体现了对校服的尊重，也体现了个人的良好修养。

(3) 不私自改动校服样式。校服的样式体现了学校独特的文化，有特殊的象征意义，随意修改违背了设计校服的本意。

### 2. 正确穿着校服

#### (1) 着装整齐

穿着校服时应着装整齐，纽扣应扣好，如果是拉链，应拉至上面第二颗纽扣的位置，或与校徽顶端对齐。校服里面穿有其他衣服时，应搭配合理，里面衣服的袖口不宜露在校服袖口外，也不宜把手缩进袖口。裤装校服应保持裤子的平整，长短以盖住鞋面为准，不能挽起裤腿，有失风范。

南开中学为规范学生的着装及言行举止，培养学生具有良好的仪表风度和精神状态，制定了容止格言：“面必净，发必理，衣必整，纽必结。头容正，肩容平，胸容宽，背容直。气象：勿傲，勿暴，勿怠。颜色：宜和，宜静，宜庄。”南开中学的“容止格言”被所有南开学子熟记，并时时约束着他们的仪表和言行，培养了他们良好的行为习惯。

## 2. 合理搭配

不同校服风格应搭配不同的鞋子，运动服式校服应搭配运动鞋，而学院派的西式制服应搭配皮鞋。

### 学院派西式制服套装着装礼仪

穿着学院派西式制服套装时，一般配有领带或领花。穿着针织衫或针织背心时，应将领带收至领内，领花则应放在针织衫或背心外；保持服装平整洁净，尤其是衣领和袖口，应将衬衫下摆收在裤（裙）内；穿着西服时，应熨烫平整后穿着，且必须系纽扣。如果是单排的两粒纽扣，可只扣上面一粒扣子，如果是单排的三粒纽扣，可只扣中间一粒或上面两粒扣子；穿着西装时应搭配皮鞋，这样气质更佳；注意全身服饰的整体搭配，包括鞋、袜和帽子，身上的颜色不宜超过三种。

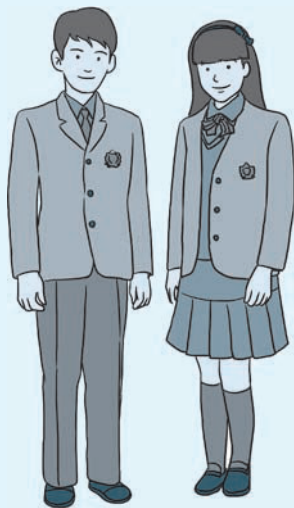


图 1-2 学院派西式制服套装

不文明穿着校服的表现：

开学典礼上，大礼堂里师生众多，空气又热又闷，王扬便脱掉校服系在腰上，其他两位同学也跟着解开衣服，披在身上。班长静静走过来，严厉地批评了王扬等同学。他们意识到了自己不文明的行为，纷纷将校服重新穿好，安静地听学校领导致辞。



图 1-3 不文明的校服穿着



## 二、校服的种类

目前，我国中小学生的校服以运动服为主，少数学校采用西式制服。校服颜色以蓝色、黑色和红色居多，搭配小面积白色或黄色。夏天的校服通常是短袖衬衫。部分学校还有春秋季节校服，其厚度介于夏季校服与冬季校服之间。除特定场合外，学校一般允许学生自由搭配。

伦敦维多利亚与阿尔伯特博物馆收藏了一件中国校服，被收藏的校服就是我们常见的运动服式的校服。他们认为，运动服式的校服是中国流行文化的一部分，博物馆表示将会永远收藏这件校服，并且称赞其非常实用、舒服。

中国最早出现制服式校服是在民国初期的大学校园。大学生上身穿长布袍，下身穿着西式裤子，脚穿布鞋，成为当时的典型服装。

到了20世纪30年代，融合满汉服装特色并经改良而成的中式旗袍广受大学女生的欢迎。男士校服则为中山装，颜色除常见的蓝色、灰色外，还有驼色、黑色、白色、灰绿色等。中山装外形美观大方、均衡对称，穿着高雅稳重，活动方便，前身四个口袋表示国之四维（礼、义、廉、耻）；袋盖为倒笔架，寓意为以文治国等等，所以一经孙中山先生提倡，就得到广大学生的青睐。

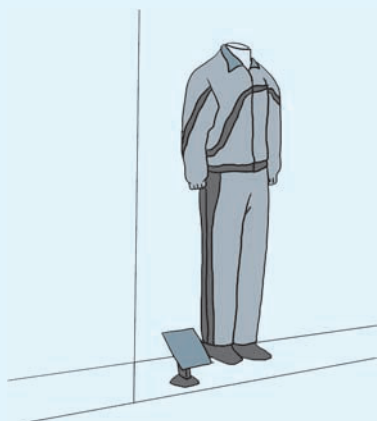


图 1-4 博物馆收藏的中国校服

## 知识链接

## 其他国家的校服

日本校服：男生以诘襟服为主，体现阳刚帅气；女生以水手服和体操服为主，突显女生的娴雅可爱。校服设计上，与时俱进，吸取时下流行元素，符合新一代年轻人的审美，颇受学生欢迎。

英国校服：一贯保持低调和高贵的传统，是最正式的校服。女生多以灰色套裙配黑色丝袜或棒球衫配短裙为主，体现淑女气质。男生以西装配领带为主，重要场合穿燕尾服，体现绅士风范。

阿根廷校服：阿根廷校服统一为白大褂，校服的质地为化纤或混纺，跟阿根廷的气候和历史传统有很大的关系。

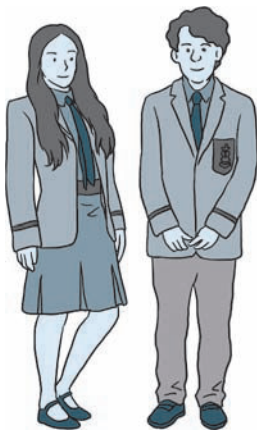


图 1-5 英国校服



## 礼仪加油站

小丽是个活泼可爱的孩子，平时喜欢画画。她觉得大家都穿统一的校服，完全没有个性。为了彰显自己与众不同，小丽用彩色笔在校服上画了一幅显眼



的漫画。第二天，她穿着这件校服来到学校，同学们顿时议论开了：有的认为小丽发挥自己的特长，敢于展现自己，值得肯定；有的觉得小丽在校服上画画，这是不爱护校服的表现，是错误的行为，应该受到批评……



图 1-6 画有漫画的校服

根据小丽在校服上画漫画的行为，举行班级辩论会，同学们按意愿分成两组，根据各自的观点展开辩论，最后两队分别派出代表来总结。



### 礼仪伴我行

#### 活动：

2014年3月21日，来华访问的美国总统奥巴马夫人米歇尔一行到北师大二附中参观访问，引来众多媒体聚焦。接待米歇尔一行的学生身穿蓝白色运动校服，引发了国内的校服之争：有网友觉得，北师大二附中的同学们穿的那套宽松的蓝白运动校服“太减分了”！这个言论在微博上引起了众多网民对国内运动校服铺天盖地的批评，也就该不该用运动衣做校服进行了辩论。

针对这个问题，校方和家长都给出了自己的见解，

校方：运动校服一方面是学生学会节约，避免相互攀比，另一方面也是考



图 1-7 米歇尔夫人参观北师大二附中

虑学生行动的方便。学校有体育课、课间操等，运动服适合的场合多，能减少更换衣服的时间，同时展现学校的整体形象。

家长：西式制服比较合身，但是孩子们正在长身体，基本每年都需要重新买，而且衬衫的领口和袖口难清洗，需要经常熨烫。女孩子的裙装更是不方便，变天的时候容易受凉。相比之下宽松的运动服，不仅方便清洗，而且不需要每年购买，变天也更方便添加衣物。

对于“校服丑”的争论，北师大二附中的不少学生也表示不能认同，还有学生表示对“丑校服”已经建立起特别情感，很多学生到了高中之后还穿这套校服。

你如何看待校服的美丑问题？你认为校服的主要作用是什么？



## 第 2 课

# 住校生活礼仪



### 礼仪风景线

小华去大城市读初中了，因远离家乡，便开始了住校生活。原本小华还很期待宿舍生活的美好，可是没过几天，他就和舍友吵起来了。班主任问明缘由，原来小华遭遇了这样的情况：小华的舍友们特别爱在小华睡觉时扮鬼吓唬他，要么就弄恶作剧整蛊他。尽管小华三番五次压住怒火，心平气和地跟舍友说自己讨厌被吓，可是舍友们不仅不当回事，还变本加厉玩得更厉害了，让胆小的小华每天都过得心惊胆战。

不止这些，几个舍友行为习惯也不好，不爱干净，宿舍里常常弥漫着一股浓烈的异味。每次轮到值日倒垃圾的时候，他们也总是找理由推脱，小华只能自己解决，成了“倒垃圾专业户”。时间一长，小华终于受不了，暴发了……