

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

九年级上册

蔡 玉 黄步高 杨叔子 李力华 主 编



CE 湖南教育出版社
PUBLIC EDUCATION & 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

九年级上册

蔡 玉 黄步高 杨叔子 李力华 主 编



CES 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. 九年级. 上册 / 蔡玉等主编. —
长沙：湖南教育出版社，2015.8
ISBN 978-7-5539-2703-9

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196474号

中小学文明礼仪教育读本 九年级上册

蔡 玉 黄步高 杨叔子 李力华 主编

责任编辑：邹伟华 胡 旺

责任校对：张 征

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：

开 本：787×1092 16开

印 张：5

字 数：90000

版 次：2015年8月第1版第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5539-2703-9

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。

2015年8月



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
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。

2015年8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：李力华 刘新民

编委会成员：

（小学组编写人员）蔡梅洲 汪爱新 蔡元胜 邹 婷
李 琪

（初中组编写人员）蔡梅洲 汪爱新 蔡元胜 邹 婷
李小菁 李 琪

（高中组编写人员）蔡梅洲 汪爱新 蔡元胜 邹 婷
徐方圆 李 琪

（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 文湘噉
张艺琼 廖 熙 何 莉 彭 霞
邹伟华 甘 哲 夏克军 黄善灵



第一单元 家庭礼仪 / 1

第 1 课 和父母沟通礼仪 / 2

第 2 课 家庭聚会礼仪 / 12

第二单元 公共礼仪 / 21

第 3 课 参观礼仪 / 22

第 4 课 乘坐火车礼仪 / 30

第三单元 交往礼仪 / 39

第 5 课 手机礼仪 / 40

第 6 课 书信礼仪 / 48

第四单元 校园礼仪 / 56

第 7 课 集体大会礼仪 / 57

第 8 课 与异性同学相处礼仪 / 65

第一单元 家庭礼仪

在家庭中讲礼仪，才能造就良好的家庭气氛。反之，很容易引起家庭矛盾和摩擦。家庭礼仪的核心是长幼有序，父母慈爱，子女孝顺，中学生要注重家庭礼仪，学会与父母沟通，学会与长辈相处，为家庭和睦尽一份力。





第 1 课

和父母沟通礼仪



礼仪风景线

世界首富比尔·盖茨出生在一个中产阶级家庭，一家人生活很和睦。小时候的比尔·盖茨聪颖过人，爱好阅读，父母对他的爱好也极为赞赏和支持。

比尔·盖茨 11 岁时，经常向母亲提出一些很尖锐的问题刁难

她，而他的生活习惯越来越被母亲所指责，比如房间不够整洁、吃饭拖拖拉拉不守时、看书总咬铅笔头。这些小矛盾在他和母亲之间愈演愈烈，两个人经常吵得面红耳赤，直到父亲来劝解。

那时，比尔·盖茨的性格开始变得暴躁起来，动不动就发脾气。一天晚上，他在餐桌上对母亲大吼大叫，父亲生气地拿起一杯水泼在他的脸上，希望让他清醒下。谁知，比尔·盖茨却歇斯底里地大声喊道：“谢谢你为我



图 1-1

看到儿子的样子，父亲非常头疼，便带着妻子和儿子一起去看心理医生。心理医生建议：比尔是一个具有独立思考能力的孩子，他的命运还是由他自己来掌握，作为父母最好放手，给他自由。

于是，比尔·盖茨被送到了一所私立学校。在这里，比尔·盖茨获得了更多的自由，还第一次接触了电脑。也是在那里，他开始意识到自己把叛逆情绪撒在父母身上，是个多大的错误。后来回忆这些事他说：“我不必在父母面前证明自己，我开始思考应该做什么，来向世界证明我自己。”

有人说：“世上有种结难以解开，它叫心结；世上有扇门难以敞开，它叫心扉；世上有条沟难以逾越，它是代沟。”中学生随着年龄的增长，与父母之间的距离无形中被拉长，曾经的亲密无间可能会变成现在的“相对无言”，或者冷言冷语，甚至发展成尖锐的矛盾对立。中学生如何消除和父母之间的代沟呢？这就需要中学生学习与父母的沟通礼仪，主动搭建与父母之间心灵沟通的桥梁。

礼仪知识吧

一个和谐幸福的家庭需要家庭成员的共同努力，中学生要正确认识到父母对自己的关爱和教育，理解父母，主动与父母沟通。

中学生跟父母为什么疏远了？一是中学生随着年龄的增长，自我意识逐渐增强，不愿意事事都听从父母，开始坚持自己的主见。二是青春期的心理特点，处于青春期的中学生对于父母的批评和



图 1-2



劝导往往产生抵触情绪，也就是人们常说的“逆反心理”。三是两代人由于不同的时代背景，造成家庭观念、思维方式和行为习惯等方面产生较大差异，导致矛盾和误解。

一、学会沟通

沟通，本指开沟以使两水相通。现在常用的意思是，疏通彼此的意见。沟通的目的是增进人与人之间的交流，传达真正的爱。中学生与父母沟通，就是辨明是非，寻求最佳结果，相互传达爱的过程。沟通非常重要，据科学统计，中学生很多心理问题都来源于与父母之间的沟通障碍。父母希望子女成龙成凤，却给子女造成很大的心理压力。子女又没有用合适的方式与父母沟通，于是压力就越来越大，轻则子女和父母吵架，重则造成子女心理出现问题。所以，中学生要学会与父母沟通，了解父母、理解尊重父母、学会换位思考、敞开心扉、使用一些沟通技巧。

有个中学女生心里苦闷，去找学校的心理辅导老师诉说：

不知道从什么时候起，我在家里时常觉得压抑，就像一只关在笼子里的小鸟，又像一条缺氧的小鱼。每次一踏进家门，我就产生逃离的冲动。父母天天都跟我在一起，可是我跟他们的距离就像天和地之间那样遥远。他们只知道跟我说成绩说学习、说别

人家的孩子，却从不懂我的心里想的是什么，不关心我真正需要什么。我和他们之间，现在不是冷冰冰，就是激烈争吵。我快受不了了！



图 1-3

当学校的心理辅导老师找到这个女生的家长时，他们是这样说的：

我们也不知道女儿是怎么了，自从上了初中，变化一天比一天大。什么都不愿意说，我们一问，她直接回答“不知道”。如果问到学习，她立即大发雷霆，说她又不是学习机器。平日里我们要她向东，她偏要向西，我们认为美的，她却不屑一顾，我们认为丑的，她却津津乐道。曾经她多么温顺可爱啊！我们做父母的很辛苦，省吃俭用，给她创造无忧的生活环境，可是却换来这样的回报！

为什么父母和子女之间会出现这样的矛盾呢？主要是因为沟通不畅。

了解父母是沟通的前提，了解父母优点、脾气秉性、兴趣爱好、对孩子的期望、面临的苦恼等等。了解父母，沟通就有了预见性和主动权。

沟通的结果要求同存异。中学生与父母之间的代沟是客观存在的，观点、动机、行为方式都有分歧。沟通的目的不是消除分歧，而是在沟通中求同存异，找到同，与父母就有了共同的语言和行动；保存异，就是保存对父母的尊重和理解。

学会与父母沟通的一些技巧。

1. 主动向父母汇报自己的情况。今天学到什么知识了，在学校里遇到什么不开心的事情了，跟某某朋友闹矛盾了，交到哪些新朋友，等等，和父母一起分享你的喜怒哀乐。

2. 经常联络感情。在节日或父母生日时送个小礼物，在母亲节或父亲节时送上一张小卡片，在为他们祝福的同时说出自己的感受，或为他们点一首歌，并附带讲出自己



图 1-4



的心里话。等父母下班，主动给他们倒水、洗水果。多利用言语表达你的关心，如早上要向父母说声“早晨好”，外出时要向父母说声“再见”，并交代预计回家的时间等。

3. 学会倾听。中学生面临的一般是学校里的压力，但是父母整天在外面为生活奔波，面临的社会压力更大，难免会有些心情不好语气不佳的时候。这时候，中学生要理解父母，多和父母聊天，缓解父母的工作压力。

4. 多探讨交流。平时和父母一起看电视，看报纸，对一些新的观念、新的思想，和父母交换不同的看法，从而消除认识上的分歧等。

5. 帮助父母做家务。在家里除读书学习外，应该主动分担一些家庭责任，比如洗碗、倒垃圾、擦地板等。

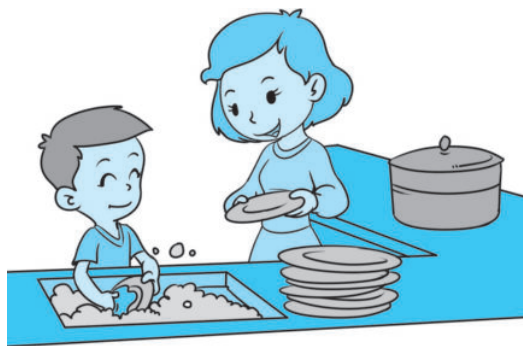


图 1-5

6. 利用书信。跟父母有了矛盾，当面不好意思说，或觉得说的效果不好，可以使用书信沟通，在信中写出事情的真相、自己的心情，以及对父母的希望等。

7. 三思而后行。当被父母批评或责骂时，不要急于反驳，不随意发脾气、顶嘴，避免不小心说出或做出伤害父母的事，试着平心静气地先听完，然后表达自己的观点。

8. 赞美父母。赞美是世界上最美的语言，能有效拉近两个人的距离。适时赞美他们，反而会使他们意识到自己的不足；同样多请父母对自己提出批评，并虚心接受正确的意见，也会使他们注意到自己的不足。

二、尊重理解

尊重父母，是与父母交往的最基本礼仪，也是做人的基本修养。体会父母养育的艰辛，理解父母对子女良苦用心，重视父母真实而宝贵的人生经验，

虚心地听取他们的教诲，接受他们正确合理的建议和要求。当父母的建议和意见跟自己所想的分歧很大时，不要回避、疏远和顶撞，而要用温和、委婉的方式表明自己的看法，使他们在得到尊重和心理满足的同时，心平气静地分析并最终愉快地接受自己的意见。

小欧从小学习成绩就不太好，偏科很严重，除了英语，其他的学科他都不喜欢。上初中后，小欧把业余的时间都用来学习英语口语，渐渐地能说一口很棒的英语。他打算读职高，因为他听说职高能让他更专心学习喜欢的英语，至于数理化，并不像高中看得那样重。小欧把自己的想法告诉了父母。

爸爸觉得这个想法不错，支持儿子的选择。可是妈妈就不愿意了，反对说：“我们想让你读高中，到时候考个好大学，找个好工作啊。你看你，从小就不好好学，偏科严重……”小欧在心里叹了一口气，妈妈总是这样，本来就说一件事，她能把陈芝麻烂谷子的事都翻出来说。但是小欧知道妈妈的脾气，这个时候如果跟她唱反调，引起冲突，更不能让她接受自己的想法。

于是，小欧很平静地听着妈妈的“数落”，然后给妈妈倒了一杯水，说：“我知道您是为我好，我也想上个好大学啊。可是，我就是学不进去，脑子的开关在学英语的时候敞得很开，但是一看到数理化立即就关闭了……”小欧一边说，一边给妈妈揉肩。妈妈看到儿子这么懂事孝顺，叹了一口气，便不再说了，心里接受了儿子的想法。



图 1-6



三、换位思考

换位思考的实质，就是设身处地为他人着想，理解至上。理解父母的有效方法是换位思考，当与父母发生冲突时，就站在他们的角度想一想，了解他们是为了什么，有什么想法，有什么道理。换位思考会使人变得冷静和理智。

四、敞开心扉

中学生自我意识增强，有了自己的主见，应该保持自我的独立性，但是不能忽略父母的感受，与父母的关系越来越疏远，对父母紧闭心扉。要主动向父母表达自己的心情、愿望和想法，平时跟爸爸谈谈你在学校的情况，跟妈妈谈谈你遇到的烦恼，在交流沟通中一方面从父母那里得到有益的启示，另一方面也拉近了与父母心灵的距离。当父母询问时，要用平和的语气回答。如果父母不理解，也要放低声调，斟酌词句，说出自己的意见，真诚希望得到父母的理解。

笑口常开，语气平缓。温和的语气对于沟通至关重要，与父母说话，要面带微笑，高高兴兴，和声细语，即使提出的是父母本来不愿意接受的事情，但平和的语气父母也不会轻易反对。有人说，我们常犯一个很大的错误，那就是把微笑和包容给了陌生人，却把冷漠和伤害给了身边最亲的人。



图 1-7