

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

一年级下册

蔡玉 黄步高 杨叔子 李力华 主编



CE 湖南教育出版社

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

一年级下册

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. 一年级. 下册 / 蔡玉等主编. —
长沙：湖南教育出版社，2016.1
ISBN 978-7-5539-3362-7

I. ①中… II. ①蔡… III. ①礼仪—小学—课外读物
IV. ①G625.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第304972号

中小学文明礼仪教育读本 一年级下册

蔡 玉 黄步高 杨叔子 李力华 主编

责任编辑：彭 霞 罗佳鑫

责任校对：李 宇

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：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：3

字 数：50000

版 次：2016年1月第1版第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5539-3362-7

定 价：7.50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 礼貌用语 / 1

第1课 致谢礼仪 / 2

第2课 致歉礼仪 / 7

第二单元 仪表礼仪 / 12

第3课 坐姿、蹲姿礼仪 / 13

第4课 站姿、走姿礼仪 / 17

第三单元 家庭礼仪 / 22

第5课 友爱同辈 / 23

第6课 分担家务 / 28

第四单元 校园礼仪 / 33

第7课 上课礼仪 / 34

第8课 下课礼仪 / 38

dì yī dān yuán lǐ mào yòng yǔ
第一单元 礼貌用语

sú huà shuō liáng yán yí jù sān dōng nuǎn è yǔ shāng rén liù yuè hán lǐ
俗话说：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”礼
mào yòng yǔ jiù shǔ yú liáng yán zhī liè zhì xiè shí lǐ mào de yán cí néng qià rú qí
貌用语就属于良言之列。致谢时，礼貌的言辞能恰如其
fèn de biǎo dá gǎn jī zhī qíng dào qiàn shí zhèng què shǐ yòng wén míng lǐ mào yòng
分地表达感激之情。道歉时，正确使用文明礼貌用
yǔ néng ràng rén gǎn shòu dào nǐ de zhēn chéng yǔ yǒu hǎo cóng ér gèng róng yì jiē
语，能让人感受到你的真诚与友好，从而更容易接
shòu nǐ de qiàn yì huà jiě máo dùn
受你的歉意，化解矛盾。





第 1 课

zhì xiè lǐ yí 致 谢 礼 仪



礼 貌 小 故 事

yí cì rì běn xì jù dà shī kān mí zài shàng tái biǎo yǎn qián dì zǐ tiē xīn de
一次，日本戏剧大师勘弥在上台表演前，弟子贴心地
tí xǐng shuō shī fu nín de xié dài méi yǒu jì shàng tā miàn dài wēi xiào de kàn
提醒说：“师傅，您的鞋带没有系上。”他面带微笑地看
zhe dì zǐ zhēn chéng de shuō xiè xiè nǐ rán hòu mǎ shàng dūn xià shēn lái
着弟子，真诚地说：“谢谢你！”然后马上蹲下身来，
jiāng xié dài jì jǐn
将鞋带系紧。

dài dì zǐ zhuǎn shēn qù le hòu tái kān mí
待弟子转身去了后台，勘弥
lì kè yòu jiāng xié dài lòng de sōng sōng kuǎ kuǎ
立刻又将鞋带弄得松松垮垮。
yǒu wèi jì zhě lù guò shí kàn dào le zhè yí mù
有位记者路过时，看到了这一幕，
fēi cháng bù jiě de wèn dà shī nín wèi shén
非常不解地问：“大师，您为什
me yòu bǎ xié dài sōng kāi le kān mí huí dá
么又把鞋带松开了？”勘弥回答



图 1-1 大师与记者对话

shuō zhè chǎng xì wǒ chū yǎn cháng tú lǚ xíng zhě sōng kāi xié dài xiǎn chū lǚ
说：“这场戏，我出演长途旅行者，松开鞋带，显出旅

tú pí bèi jì zhě gèng kùn huò de wèn jì rán rú cǐ nín wèi shén me bù zhí jiē
途疲惫。”记者更困惑地问：“既然如此，您为什么不直接

jiào dǎo dì zǐ yǎn xì de zhēn dì dà shī xiào dá jiāo yǎn xì de jī huì hěn duō
教导弟子演戏的真谛？”大师笑答：“教演戏的机会很多，

dàn wǒ xiàn zài jiào dǎo tā de shì rú hé zhèng què biǎo dá zì jǐ de gǎn jī
但我现在教导他的是，如何正确表达自己的感激。”



礼貌小贴士

biǎo dá gǎn jī zhī qíng bù jǐn jǐn shì lǐ mào gèng shì shuāng fāng xīn líng de gōu
表达感激之情，不仅仅是礼貌，更是双方心灵的沟

tōng zhì xiè yào zhù yì yǐ xià jǐ gè fāng miàn
通。致谢要注意以下几个方面。

zhēn chéng fā zì nèi xīn de gǎn xiè huì lìng rén gǎn shòu dào wēn nuǎn ér bú
真诚。发自内心的感谢，会让人感受到温暖，而不

shì jué de zhè zhǐ shì kè tāo de yīng chóu
是觉得这只是客套的应酬。

dà fāng dào xiè yīng zhí jiē dà fāng bú yào niǔ niǔ niē niē hán hu qí cí chú
大方。道谢应直接大方，不要扭扭捏捏，含糊其辞。除

le yán yǔ lǐ mào zuì hǎo yòng mù guāng níng shì duì fāng wēi xiào zhe diǎn tóu gèng
了言语礼貌，最好用目光凝视对方，微笑着点头，更

néng lìng duì fāng gǎn shòu dào nǐ de zhòng shì
能令对方感受到你的重视。

jù tǐ ruò duì fāng gǎn dào máng rán yīng shuō míng zhì xiè de yuán yóu tí xǐng
具体。若对方感到茫然，应说明致谢的缘由，提醒

duì fāng jù tǐ shì yí lì rú shàng cì de shì qing xiè xie nín nà jiàn shì qing
对方具体事宜。例如，“上次的事情谢谢您”“那件事情

ràng nín cāo le bù shǎo xīn děng
让您操了不少心”等。

chēng hu yǒu jǐ rén zài chǎng shí xiàng mǒu gè rén zhì xiè yīng míng què duì
称呼。有几个人在场时，向某个人致谢，应明确对

fāng de chēng hu xū tóng shí gǎn xiè shí kě yǐ shuō xiè xie nǐ men yě kě yǐ
方的称呼；需同时感谢时，可以说“谢谢你们”，也可以



zhú yī dào xiè
逐一道谢。

jiā qiáng yǔ qì wèi le gèng qiáng liè de biǎo dá gǎn xiè zhī qíng kě yǐ zài biāo
加强语气。为了更强烈地表达感谢之情，可以在标
zhǔn de xiè xiè qián jiā xiū shì de fù cí bǐ rú fēi cháng gǎn xiè wàn fēn
准的“谢谢”前加修饰的副词，比如“非常感谢”“万分
gǎn xiè tài xiè xiè nǐ le děng
感谢”“太谢谢你了”等。

yǐ xiǎo lǐ wù huò xíng dòng zhì xiè
以小礼物或行动致谢。

huò dé tā rén bāng zhù shí dào xiè zhě kě
获得他人帮助时，道谢者可

zèng sòng yì xiē xiǎo lǐ pǐn biǎo shì xiè yì
赠送一些小礼品表示谢意。

lǐ wù wú xū tài guì zhòng zhòng zài xīn
礼物无需太贵重，重在心

yì yě bù bì fǎn fù tí jí rén yǔ rén zhī jiān de bāng zhù yīng shì zhí jiē zì rán de
意，也不必反复提及，人与人之间的帮助应是直接自然的。

jí shí biǎo dá huò dé tā rén bāng zhù shòu dào tā rén zàn yù yíng dé tā rén
及时表达。获得他人帮助、受到他人赞誉、赢得他人

lǐ jiě chá jué tā rén shàn yì dé dào tā rén zhī chí shí yīng jí shí biǎo dá zì jǐ
理解、察觉他人善意、得到他人支持时，应及时表达自己
de gǎn jī zhī qíng
的感激之情。



图 1-2 以小礼物致谢



实践小课堂

yǎn yì yǎn 演一演

xiǎo shān wèi dà jiā biǎo yǎn le wǔ dǎo xià tái hòu nán nán zàn tàn shuō xiǎo
小珊为大家表演了舞蹈，下台后，楠楠赞叹说：“小

shān nǐ tiào de tài měi le zhēn de hǎo bàng
珊，你跳得太美了，真的好棒！”

xiǎo shān wēi xiào zhe huí dá nán nan
小珊微笑着回答：“楠楠，
xiè xiè nǐ de kuā jiǎng
谢谢你的夸奖。”

zhè shí xiǎo xuān yě zǒu guò lái duì xiǎo
这时，小轩也走过来对小
shān shuō zhēn de tiào de zhēn hǎo kàn
珊说：“真的，跳得真好看。”

xiǎo shān zhēn chéng de kàn zhe xiǎo xuān
小珊真诚地看着小轩，
miàn dài wēi xiào shuō xiè xiè kuā jiǎng wǒ
面带微笑说：“谢谢夸奖，我

yǐ hòu huì gèng nǔ lì de
以后会更努力的。”



图 1-3 小琳向楠楠道谢

tián yì tián 填一填

lín lín xiǎng mǎi huò guì shàng de yì zhī bǐ dàn
琳琳想买货柜上的一支笔，但
shēn gāo bú gòu ná bú dào zhè shí yíng yè yuán
身高不够，拿不到。这时，营业员
ā yí zǒu guò lái wèn tā shì fǒu xū yào bāng zhù
阿姨走过来，问她是否需要帮助。

lín lín shuō ā yí néng bāng wǒ ná yí xià
琳琳说：“阿姨，能帮我拿一下
nà zhī fēn sè de bǐ ma
那支粉色的笔吗？”



图 1-4 琳琳向阿姨致谢

yíng yè yuán ā yí jiāng bǐ dì gěi lín lín lín lín gāo xìng de shuō
营业员阿姨将笔递给琳琳。琳琳高兴地说：
“()”

ā yí wēi xiào zhe shuō xiǎo péng yǒu zhēn guāi bú yòng xiè
阿姨微笑着说：“小朋友真乖，不用谢。”



lián yì lián
连一连

xuǎn chū zhèng què de xíng wéi yǔ zhōng jiān de xiào liǎn lián xiàn
选出正确的行为，与中间的笑脸连线。



chàng yí chàng
唱一唱

huò dé bāng zhù yào dào xiè tài dù zhēn chéng yòu zì rán
获得帮助要道谢，态度真诚又自然。

shòu dào gǔ lì yào dào xiè luò luò dà fāng yòu zhí jiē
受到鼓励要道谢，落落大方又直接。

kuā jiǎng lǐ jiě yào dào xiè jí shí biǎo dá hěn zhòng yào
夸奖理解要道谢，及时表达很重要。

wǎn yán xiāng jù yào dào xiè wén míng lǐ mào hǎo hái zi
婉言相拒要道谢，文明礼貌好孩子。

第 2 课

zhì qiàn lǐ yí
致歉礼仪

礼貌小故事

wán shuǎ shí míng míng hé nī zi dòng shǒu dǎ le qǐ lái míng míng tī shāng le
玩耍时，明明和妮子动手打了起来。明明踢伤了
nī zi de tuǐ nī zi zhuā pò le míng míng de shǒu huí dào jiā fù qīn dé zhī shì
妮子的腿，妮子抓破了明明的手。回到家，父亲得知事
qing de jīng guò hòu méi yǒu guò duō zé bèi míng míng mǎi le xiē xiǎo wán jù dài zhe
情的经过后，没有过多责备明明，买了些小玩具，带着
míng míng lái dào nī zi jiā
明明来到妮子家。

miàn duì qián lái dào qiàn de míng míng fù zǐ liǎ nī zi miàn dài xiào róng de shuō
面对前来道歉的明明父子俩，妮子面带笑容地说：
míng míng gāng cái shì wǒ bú duì bù gāi cháo xiào nǐ liǎng gè xiǎo péng yǒu sì
“明明，刚才是我不对，不该嘲笑你。”两个小朋友似
hū wàng jì le gāng cái de bù yú kuài hé hǎo rú chū
乎忘记了刚才的不愉快，和好如初。

huí lái shí bà ba bú shèn bèi lù biān de shí tóu bàn dǎo xī gài mó pò le pí
回来时，爸爸不慎被路边的石头绊倒，膝盖磨破了皮，
xiān xuè shèn le chū lái míng míng fú qǐ fù qīn hěn hěn de tī le shí tóu jǐ jiǎo
鲜血渗了出来。明明扶起父亲，狠狠地踢了石头几脚，
jié guǒ yí bù xiǎo xīn shāng dào le dà jiǎo zhǐ tòng de zhí kū
结果一不小心伤到了大脚趾，痛得直哭。



duì bu qǐ wǒ tī dào nǐ le fù qīn rèn zhēn de xiàng shí tou dào qiàn hòu
 “对不起，我踢到你了。”父亲认真地向石头道歉后，
 cái zhuǎn guò shēn duì míng míng shuō shí tou jiù zài nà lǐ shì wǒ zì jǐ méi zhù yì
 才转过身对明明说，“石头就在那里，是我自己没注意，
 nǐ zài qù tī tā fǎn ér shāng le zì jǐ wèi shén me bù lěng jìng xià lái hǎo hǎo
 你再去踢它，反而伤了自己。为什么不冷静下来，好好
 dào gè qiàn ne
 道个歉呢？”

míng míng kàn zhe fù qīn ruò yǒu suǒ sī diǎn
 明明看着父亲，若有所思点
 le diǎn tóu rán hòu duì shí tou jū le yì gōng kuì
 了点头，然后对石头鞠了一躬，愧
 jiù de shuō duì bu qǐ
 疚地说：“对不起。”



图 2-1 明明向石头道歉



礼貌小贴士

rén fēi shèng xián shú néng wú guò zuò cuò le shì qing dào qiàn shì huà jiě máo
 人非圣贤，孰能无过。做错了事情，道歉是化解矛
 dùn de zuì jiā shǒu duàn
 盾的最佳手段。

jí shí dào qiàn zuò cuò le shì wù xīn cún jiǎo xìng yǐ wéi shí jiān huì fú píng
 及时道歉。做错了事，勿心存侥幸，以为时间会抚平
 yí qiè xiāng fǎn yuè dān ge yuè nán qǐ chǐ dào qiàn chí chí bù shuō chū kǒu duì
 一切。相反，越耽搁，越难启齿，道歉迟迟不说出口，对
 fāng yě gèng nán yǐ yuán liàng zì jǐ
 方也更难以原谅自己。

zhēn qíng shí yì dào qiàn shí tài dù yào yǒu hǎo yǔ qì yīng wēn hé gōng jǐn
 真情实意。道歉时，态度要友好，语气应温和恭谨，
 qiè wù fū yǎn liǎo shì yǐ zhì duì fāng wù yǐ wéi nǐ bú gòu chéng zhì chū zì zhēn xīn
 切勿敷衍了事，以致对方误以为你不够诚挚。出自真心，
 cái róng yì lìng rén jiē shòu
 才容易令人接受。

yán duō bì shī dào qiàn yīng bì miǎn dié dié bù xiū de jiě shì ruò shì chū yǒu yīn
言多必失。道歉应避免喋喋不休的解释，若事出有因，
kě zài dào qiàn hòu zài tán jí biàn jiě bù xiū róng yì lìng rén yǐ wéi nǐ méi yǒu chéng yì
可在道歉后再谈及。辩解不休容易令人以为你没有诚意，
dǎo zhì gèng dà de liè hén ruò duì fāng réng bù kěn yuán liàng nǐ yīng jìng dài yí duàn
导致更大的裂痕。若对方仍不肯原谅你，应静待一段
shí jiān zài chóng fù dào qiàn
时间，再重复道歉。

bǔ jiù guò shī sǔn huài tā rén cái wù yīng hé lǐ péi cháng ruò shì qí tā fāng
补救过失。损坏他人财物，应合理赔偿。若是其他方
miàn de shāng hài yīng xún zhǎo hé shì de shí jī jiā yǐ mí bǔ
面的伤害，应寻找合适的时机加以弥补。

yǒng gǎn zhǔ dòng bú yào pà diū miàn zi yě bú yào jué de xiū yú kāi kǒu dào
勇敢主动。不要怕丢面子，也不要觉得羞于开口。道
qiàn shì yì zhǒng měi dé shì duì duì fāng de zūn zhòng yě shì duì zì jǐ xíng xiàng de
歉是一种美德，是对对方的尊重，也是对自己形象的
yǒu lì sù zào
有利塑造。

qǐng qiú bāng zhù rú guǒ duì fāng duì nǐ de xíng wéi fēi cháng shēng qì bú yuàn
请求帮助。如果对方对你的行为非常生气，不愿
yì gēn nǐ jiāo liú shí kě yǐ xún qiú dì sān fāng bāng nǐ zhuǎn zhì qiàn yì děng dào shì
意跟你交流时，可以寻求第三方帮你转致歉意，等到事
tài huǎn hé hòu zài qīn zì chéng kěn de dào qiàn
态缓和后，再亲自诚恳地道歉。

cháng jiàn de dào qiàn yòng yǔ yǒu duì bu qǐ
常见的道歉用语有“对不起”
bào qiàn dǎ rǎo le qǐng yuán liàng bù
“抱歉”“打扰了”“请原谅”“不
hǎo yì sī zhēn shì guò yì bú qù qǐng hǎi
好意思”“真是过意不去”“请海
hán děng
涵”等。



图 2-2 男生向女生道歉

