

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

七年级上册

蔡 玉 黄步高 杨叔子 李力华 主 编



CTS 湖南教育出版社
People's Education Press

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. 七年级. 上册 / 蔡玉等主编. —
长沙：湖南教育出版社，2015.8
ISBN 978-7-5539-2701-5

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196180号

中小学文明礼仪教育读本 七年级上册

蔡 玉 黄步高 杨叔子 李力华 主编

责任编辑：武巧燕

责任校对：殷静宇

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：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 978-7-5539-2701-5

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 文湘瞰
张艺琼 廖 熙 何 莉 彭 霞
邹伟华 甘 哲 夏克军 黄善灵



第一单元 校园礼仪 / 1

第1课 中学生基本礼仪 / 2

第2课 开学典礼 / 11

第二单元 个人礼仪 / 20

第3课 穿着礼仪 / 21

第4课 佩戴礼仪 / 29

第三单元 家庭礼仪 / 37

第5课 亲情礼仪 / 38

第6课 记住父母的生日 / 46

第四单元 修养礼仪 / 55

第7课 培养诚实守信的品格 / 56

第8课 培养独立自主的品格 / 66

第一单元 校园礼仪

学校是社会整体不可分割的一部分，是中学生最重要的活动场所。在学校与每一个人接触和交往、做每一件事，都是培养礼仪的实践锻炼。中学生基本礼仪，首先从学校开始，在看似琐碎却相当重要的礼仪实践中学习，并逐渐成长为一名讲文明懂礼貌、遵法守纪的现代中学生。





第 1 课

中学生基本礼仪



礼仪风景线

东汉时有一个名人叫陈蕃。少年时期，他独居一室，不但庭院十分凌乱，屋子里面也杂乱不堪。他父亲的一个朋友薛勤来拜访他，看到庭院杂草丛生，屋内什物乱放，就问他：“小伙子，客人来了，你怎么不把庭院和屋子收拾整洁来迎接客人呢？”陈蕃却满不在乎地说：“大丈夫应当以扫除天下的祸患这种大事为己任。为什么要在意一间房子呢？”薛勤听了便针锋相对地指出：“一屋不扫，何以扫天下？”这句话的意思是说，要想成就大事，就应该从一点一滴的小事做起。



图 1-1 杂乱的房间

千里之行，始于足下。如果连小事都处理不好，那何以有能力去管理天下大事呢？礼仪的培养就是从小事做起，从一点一滴做起，包括自己洗衣服、整理房间、穿衣佩戴、言行举止、与人相处等细节。虽然琐碎，但如果没有做好就会被认为是失礼，严重影响我们在周围人眼中的形象。



“不学礼，无以立”，礼仪教育是人生的第一课。礼仪是人们在社会交往过程中、反复的生活实践中所形成的，并通过某种风俗、习惯和传统的行为方式固定下来。它支配着人们的交往行为，规定人们在某种场合该做什么，不该做什么。

青少年学生从小学习并掌握礼仪常识，不但能够培养自己优雅的外在风度，还能够修养身心，成为一个德行高尚的人。自尊自爱、尊师敬老、遵纪守法、文明礼貌、自律宽容，学习礼仪、传承礼仪，让“礼仪之邦”的美称在一代代中学生中延续下去。

一、礼仪的重要性

礼仪的重要性体现在：从个人修养的角度看，礼仪是一个人内在修养和素质的外在表现。一个随地吐痰、出口脏话、穿衣凌乱、顶撞师长的人，人们常常会说他“没素质”“没修养”。现在的中学生大多为独生子女，由于长期处于被重点保护的地位，很容易养成以自我为中心、目中无人、我行我素、不懂得忍让和宽容、盲目追星等坏习惯，导致被称为“垮掉的一代”等。所以，对青少年进行礼仪教育是十分必要的。普及中学生礼仪教育，不仅能提高中学生的个人素质，还能提升未来国民的整体文化素质。



某城市 33 路公交车由于起点站在一个菜市场，沿途要经过好几个学校，路过好几个工业区，所以每天早晨上班高峰期总是人满为患。这天早晨，公交车停靠在某一站时，突然响起一个年轻女人大声的咒骂声：“你有病啊，挤什么挤？这里还有地儿吗？长眼睛了吗？看看我的衣服……”伴随着咒骂声的是一个苍老的声音：“对不起啊！姑娘，对不起……”原来是位买菜的老爷爷，拎着一大袋子菜，手里还提着一条鱼，被人们挤来挤去时让鱼蹭到了姑娘的衣服，姑娘雪白色的裙子被弄脏了。周围人见此情景，分成两派，一派指责姑娘不懂得谦让老人、太刻薄，一派指责老人“不应该在上班早高峰期买菜”。车里吵成一片。

这时候，从后面传来一个稚嫩的声音：“爷爷，您到后面来坐吧！”“不用了，不用了，我站着没事。”不一会儿，从人缝中挤出来一个小孩，拉着老爷爷的手说：“我带您到后面坐。”车上突然安静了下来，那姑娘也不喊了，用纸巾擦着衣服。众人再使劲挤了一下，让出一条窄窄的道，小孩子拉着老爷爷坐到后面的座位。大家都在心里佩服这个小孩子，小小年纪就懂礼貌。那天早上，33 路公交车出现了前所未有的和谐。



图 1-2 让座

二、礼仪是艺术

从交际角度看，礼仪是一门艺术，一种交际的方式。在人际交往中，讲礼仪会让对方感觉到被尊重，感觉到友好，从而使得双方的交往顺利进行。随着中学生自我意识的发展，他们对社会交往的需求渐渐扩大，能否与他人建立良好的人际关系，决定了他们是否能成功地走入社会。礼仪本身就是一种语言，一个懂得礼仪规范的中学生，会在各种交际活动中受到欢迎。比如称呼别人、握手、再见、交谈时的目光和动作这些细节，能表现出交往者态度是否真诚友好，人品是否正直高尚。

春秋末期，齐国的大夫晏子奉命访问楚国。楚王为显示自己国家国势强盛，就想趁机侮辱晏子。

晏子身材矮小，楚王便在城门旁边开了一个小洞。当晏子到楚国城门外时，守门人让晏子从小洞进城。晏子不卑不亢地说：“这是狗洞啊，只有访问狗国才能从狗洞进去。楚国是个什么国家呢？”守门人把话传给楚王，楚王只好命人打开城门迎接晏子。

看到晏子后，楚王冷笑说：“难道齐国就你一个人吗？”晏子回答说：“齐国的都城临淄住满了人，大伙儿把袖子一举，就是一片云；大伙儿甩一把汗，就是一阵雨；街上的行人肩膀擦着肩膀，脚碰着脚。大王怎么说齐国没有人呢？”楚王追问道：“既然如此，为什么要打发你来呢？”晏子抖了抖身子，提高声音说：“那我跟您实话实说吧，齐国有个规矩：访问上等的国家，要派上等的使臣去；访问下等的国家，就派下等的使臣去。我最不中用，只好被派到这里来了。”

吃饭时，有两个武士押着一个人从楚王面前经过，楚王就问：“这个人犯了什么罪？是哪国人？”武士回答：“是齐国人，犯了盗窃罪。”楚王便对晏子



说：“你们齐国人都这样喜欢偷窃吗？”晏子义正词严地说：“大王没有听说过吗？橘子长在淮南结出的果实叫橘子，又酸又甜；但长在淮北就叫枳，又小又苦，看来是水土不服的缘故吧。齐国人在齐国安居乐业，到了楚国却做起盗贼，恐怕是楚国的水土让人们喜欢偷窃。”楚王哑口无言，懊丧地说：“我原来是想取笑大夫的，反而被大夫取笑了。”

自作聪明、傲慢无礼的楚王，欲侮辱别人反被人侮辱，值得深思。

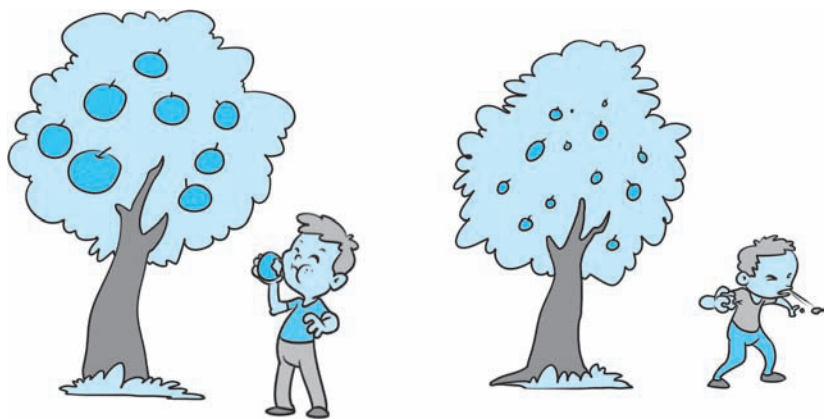


图 1-3 不一样的果实

礼仪有七大原则：

一是律己。也就是自我约束，明白自己该做什么不该做什么。做了事情后要自我反省，看看自己哪里做得不对，下一次要改正。

二是敬人。这是对待他人的做法，是礼仪的重点和核心。其中最主要的一条就是要尊重他人，不要伤害他人的自尊和人格。

三是宽容。经常换位思考，站在他人角度考虑问题，不要求全责备，锱铢必较。

四是平等。对任何交往对象都应一视同仁，以礼相待。不因交往对象的社会地位、贫富程度、文化程度、关系远近而有所不同。

五是真诚。人际交往礼仪中，要表里如一，言行一致。

六是适度。也就是得体，比如不能过分热情或过分冷淡，让对方不自在。

七是从俗。入乡随俗，到什么山唱什么歌，要尊重对方的民族文化、宗教信仰。

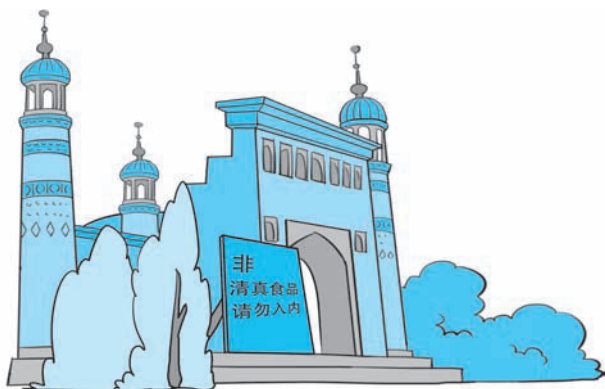


图 1-4 不同民族的文化

传说，宋代著名文学家苏轼有一次在外游玩，到一座庙里休息。庙里主事的老道见他衣着简朴，便冷淡地指了指椅子说：“坐！”然后吩咐弟子：“茶！”

苏轼满不在乎地坐下来。两人在闲聊的时候，老道发现这位客人谈吐不凡，很有才华，不像一般的穷书生，便把他带到大殿里，很客气地说：“请坐！”又吩咐弟子：“上茶！”

苏轼还是满不在乎地坐下，又与老道闲聊起来。老道问起他的姓名，苏轼这才报上了名号，老道赶紧起身作揖，把苏轼带到客厅里，十分恭敬地说：“请上坐！”又吩咐弟子：“上好茶！”

歇息够了，苏轼告别离开，老道请他写字留念。苏轼想了一下，就大笔一挥写了一副对联：

“坐，请坐，请上坐；

茶，上茶，上好茶。”

看了对联，老道羞愧不已。

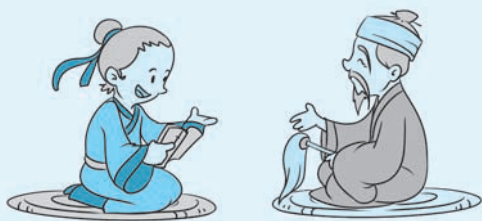


图 1-5 苏轼与老道聊天



知识链接

中学生的基本礼仪，具体来说，就是言行举止要文明，要有纪律，要有修养、有素质，真正做到仪表美、言语美、行为美、心灵美，塑造新时代文明中学生的形象。

仪容礼仪的总要求：仪态端庄，自然大方；

谈吐礼仪的总要求：称谓得体，用语文明；

交往礼仪的总要求：待人热情，彬彬有礼；

校园礼仪的总要求：尊重师长，行为规范；

家庭礼仪的总要求：尊老敬老，礼待宾客。



礼仪加油站

儿童启蒙读物《弟子规》成书于清朝，后广为流传。这部书以三字一句、两句一韵的形式，阐释了“弟子”在家、在外、待人接物、为人处世、求学等方面应具备的礼仪与规范，是中国文化的典范。以下为部分节选：

龙传人，最文明，重礼仪，有传统。

小黄香，把席温，让吃梨，数孔融。

青少年，礼弄懂，生活中，多践行。

待父母，有孝心，兄弟间，手足情。

亲同学，近乡邻，多交往，互尊重。

见师长，把礼行，先称呼，再鞠躬。

家来客，莫生冷，敬茶水，让座凳。

进他宅，先敲门，事说清，莫久停。

交谈中，注眼神，言大方，心诚恳。

粗痞话，切莫云，刻薄语，伤感情。

乘车船，风尚新，让座位，敬老人。
 见面时，笑脸迎，问声好，暖三春。
 做错事，歉意诚，对不起，化纠纷。
 求人帮，先说清，事办到，谢紧跟。

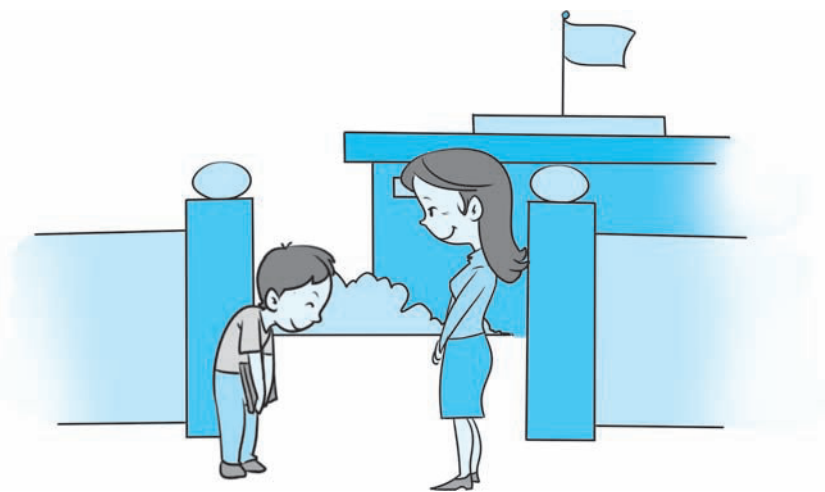


图 1-6 向老师行礼

全班同学大声朗诵，并背下来。然后通过查字典等方式，对上述节选部分做出解释，再一起讨论，对照自己理解的是否准确。



活动：

随着中国人民生活水平的提高，越来越多的人出境旅游，增长见识。然而近年来，中国游客在国外的很多不体面、不文雅行为，如衣冠不整、随地吐痰、乘车不排队、在禁烟区吞云吐雾等，惹得外国人纷纷吐槽。对此，中央文明办、国家旅游局公布了经归纳整理的、民众反映比较普遍的不文明行为，主要表现在：

(1) 随地乱扔垃圾、废弃物，随地吐痰、擤鼻涕、吐口香糖，上厕所不冲



水，不讲卫生留脏迹；

(2) 无视禁烟标志想吸烟就吸烟，污染公共空间，危害他人健康；

(3) 乘坐公共交通工具时争抢拥挤，购物、参观时插队加塞，排队等候时跨越黄线；



图 1-7 不文明乘车行为

(4) 在车船、飞机、餐厅、宾馆、景点等公共场所，高声接打电话、呼朋唤友、猜拳行令、扎堆吵闹；

(5) 在教堂、寺庙等宗教场所嬉戏、玩笑，不尊重当地居民风俗；

(6) 大庭广众之下脱去鞋袜、赤膊袒胸，把裤腿卷到膝盖以上，跷“二郎腿”，酒足饭饱后毫不掩饰地剔牙，卧室以外穿睡衣或衣冠不整；

(7) 随口说脏话，举止粗鲁专横，遇到纠纷或不顺心的事大发脾气，恶语相向；

(8) 在不折扣的店铺讨价还价，强行拉外国人拍照、合影；

(9) 涉足色情场所，参加赌博活动；

(10) 不消费却长时间占据消费区域，吃自助餐时贪图多拿而浪费，离开宾馆饭店时带走非赠品，享受服务后不付小费，贪占小便宜。

根据上述不文明行为的表现，请大家探讨，中学生学好礼仪规范除了给别人以彬彬有礼的形象外，还有什么深层次的意义？