

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

高一年级上册

蔡 玉 黄步高 杨叔子 李力华 主 编



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

高一年级上册

蔡 玉 黄步高 杨叔子 李力华 主 编



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. 高一年级. 上册 / 蔡玉等主编. —
长沙：湖南教育出版社，2015.8
ISBN 978-7-5539-2704-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第196475号

中小学文明礼仪教育读本 高一年级上册

蔡 玉 黄步高 杨叔子 李力华 主编

责任编辑：邹楚林

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：5.5

字 数：100000

版 次：2015年8月第1版第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5539-2704-6

定 价：13.75元

本书若有印刷、装订错误，可向承印厂调换

前言



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



“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

目录



第一单元 学礼以立 / 1

第1课 生活在礼仪之邦 / 2

第2课 知书识礼 / 12

第二单元 社交礼仪 / 22

第3课 倾听的礼仪 / 23

第4课 助人为乐有礼仪 / 32

第三单元 仪容礼仪 / 42

第5课 发型礼仪 / 43

第6课 面容礼仪 / 53

第四单元 校园礼仪 / 63

第7课 中国共产主义青年团团旗团徽 / 64

第8课 中国共产主义青年团入团仪式 / 73

第一单元 学礼以立

“不学礼，无以立。”六个字，却含义深刻。这本是孔子教育儿子孔鲤的一句话：做人要有礼貌，没有礼貌，怎么来做人啊！一个人要有所成就，就必须从学礼开始。儒家文化讲究个人修为，修身是齐家、治国、平天下的根本。文明礼仪体现了一个民族道德文化修养。让礼仪开出绚烂的花朵，我们的生命之树才会更加美丽。





第 1 课

生活在礼仪之邦



礼仪风景线

一天，孔子和弟子们驾车去晋国游学。一路行驶，可走着走着，却突然停下了。原来，有个小孩在路中间堆瓦片碎石，玩得很投入，一副旁若无人的样子。孔子走下车，对他说：“孩子，你不能在这里玩，挡住我们的路了。”小孩不慌不忙地站起身，指着地上的碎石瓦片说：“老人家，请您看看这是什么？”孔子一看，原来地上是小孩用碎石瓦片摆的一座城池。小孩很有礼貌地问：“那您说说，应该是车给城让路，还是城给车让路呢？”听到这话，孔子无言以对，问道：“孩子，你叫什么名字？几岁了？”小孩说：“我叫项橐（tuó），今年7岁了！”孔子转过身对弟子们说：“项橐才7岁就很懂礼，他可以做我的老师啊！”



图 1-1 孔子与项橐

在那个久远的年代，无论是稚子还是圣人都是彬彬有礼的，即使双方争辩，也是颇为文雅的，没有歇斯底里，恶语相向。我们这个古老的国度，自古以来就有“礼仪之邦”的美誉。“礼”通俗点说就是礼貌，其本质是对别人的尊重和友善，而谦让之心则是礼貌的重要内涵，这一点在孔子身上集中体现。讲礼貌和谦让的美德是我们民族文化的骄傲。

礼仪知识吧

作为有着五千年灿烂文化的文明古国，世界文明的礼仪之邦，我们的先祖在生活与学习中形成了完整的礼仪体系，概括起来有以下几个方面：

一、衣着容貌

《弟子规》要求：“冠必正，纽必结，袜与履，俱紧切。”这是仪容的基本要求。仪容是一个人内心的折射，会修行的人也必定从仪容、衣着来修自己的恭敬之心，生活当中要谨慎，内在谦恭、真诚，外在端庄大方。相由心生，一个人容貌不美丽，可以通过提高个人的修养来使外表端庄优雅。



有一次，美国总统林肯面试一位新进的人员，这个人各方面看起来还不错，只是不修边幅。结果，没有被录取。事后，有人问林肯原因，他回答说：“我不喜欢他的长相！”工作人员非常不理解，问道：“难道一个人天生长得不好看，也是他的错吗？”林肯回答说：“一个人四十岁之前的脸是父母决定的，但四十岁以后的脸却是自己决定的，每个人要为自己四十岁以后的长相负责任。”



图 1-2 林肯

二、行为举止

“君子不重则不威，学则不固”（注：《论语·学而》）。唯有庄重才有威严。不然，即使学了，也不能巩固。我们的先祖对一个人的举止要求颇为严格，要求做到“站如松，坐如钟，行如风，卧如弓”，行为上应该庄重、谨慎而又从容。君子要慎独，也就是在没人约束下，能够保持高的道德修养，这一点我们现代人很难做到。

上海一家外资企业招工，对各方面要求都很高，但薪酬高，所以有很多高素质人才都来应聘。这些年轻人，过五关斩六将，到了最后一关：总经理面试。

这些年轻人想，这很简单，只不过是走走过场罢了，准十拿九稳了。

没想到，这一面试出问题了。一见面，总经理说：“很抱歉，年轻人，我有点急事，要出去 10 分钟，你们能不能等我？”年轻人说：“没问题，您去吧，我们等您。”老板走了，年轻人一个个踌躇满志，得意非凡，闲不着，围着老板的大写字台看，只见上面文件一摞，信一摞，资料一摞。年轻人你看这一摞，我看这一摞，看完了还交换：哎哟，这个好看。

10 分钟后，总经理回来了，说：“面试已经结束。”“没有啊？我们还在等您啊。”总经理回应道：“我不在的这段时间，你们的表现就是面试。很遗憾，你们没有一个人被录取。因为，本公司从来不录取那些乱翻别人东西的人。”哎呀，这些年轻人一听，个个捶胸顿足，非常后悔。他们为什么这么感慨万千呢？他们说：“我们长这么大，就从来没听说过不能乱翻别人的东西。”



图 1-3 职场面试



三、言语辞令

古人所谓“修辞立其诚，所以居业也”（注：《周易·乾》）。将诚恳的修饰言辞看成是立业的根基，有一定的道理。还要做到言而有信，即“言必信，行必果”（注：《论语·子路》）。另外，说话要注意对象和分寸：“可与言而不与之言，失人；不可与言而与之言，失言。知者不失人，亦不失言”（注：《论语·卫灵公》）。

语言是一种艺术，说话既要注意分寸，又要讲究礼仪，概括起来就是要注意以下几点：

1. 注意说话的场合，以及说话的对象，在什么时候，使用什么样的言词，需要事先做些准备才行。
2. 要让别人听得明白，避免使用太生涩的语句。
3. 说话态度要认真，以铿锵有力的语调来说明。
4. 和他人讲话，要注意尊重对方，绝对不要使用歧视用语。
5. 注意使用文明语言，不要用不入流、不堪入耳的言词。



图 1-4 交谈



礼仪加油站

礼仪之邦

子曰 礼尚往来
举案齐眉至鬓白
吾老人幼皆亲爱
扫径迎客蓬门开
看我泱泱礼仪大国
君子有为德远播
江山错落 人间星火
吐纳着千年壮阔

子曰 礼尚往来
举案齐眉至鬓白
吾老人幼皆亲爱
扫径迎客蓬门开
看我华夏礼仪之邦
仁义满怀爱无疆
山川叠嶂 万千气象
孕一脉子孙炎黄
看我泱泱礼仪大国
君子有为德远播
江山错落 人间星火
吐纳着千年壮阔



图 1-5 “礼仪之邦”的书法作品

一曲大气磅礴、荡气回肠的《礼仪之邦》，唱出了几千年的民族礼仪之魂，每当歌声响起的时候，我们内心的自豪与骄傲就会油然而生。五千年的灿烂文明形成了高尚的道德准则、完整的礼仪规范和优秀的传统美德，历史上的中国人以其彬彬有礼的风貌而著称于世，例如“程门立雪”的故事就刻画了古人对师长的尊敬。作为新时代的中国人，我们更有责任有义务将我们优秀的文明礼仪发扬光大。



图 1-6 程门立雪

知识链接

1. 凡人之所以贵于禽兽者，以有礼也。——《晏子春秋》
2. 礼者，人道之极也。——《荀子》
3. 安上治民，莫善于礼。——《孝经》
4. 道之以德，齐之以礼。——《论语》
5. 人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。——《荀子》
6. 礼以行义，义以生利，利以平民，政之大节也。——《左传》
7. 人有礼则安，无礼则危。——《礼记》
8. 礼、义、廉、耻，国之四维；四维不张，国乃灭亡。——《管子》



礼仪伴我行

活动 1:

刘先生是个精明的古董商，最近他和一位外国人交上了朋友。一次，他向这位外国朋友推销了一块假玉，用欺骗的手段大赚了一笔。他的另一位朋友知道了这件事，对他说，你太过分了，你怎么可以连自己的朋友都欺骗呢？刘先



图 1-7 一个沮丧的外国人



生满不在乎地说：“外国人并不讲究什么诚信，他们处理问题主要靠法律，而在我们中国根本就没有这样的法律，我这样做了，他也不能把我怎么样。”

请问：刘先生的所作所为有哪些地方是错误的？如果你是他的朋友你会对他说什么？

活动 2:

几年前，有新闻报道：一家到埃及旅游的南京游客公开致歉，原因是家中 15 岁的孩子在古埃及旅游时，往历史文物金字塔上刻字：“丁某某到此一游。”另一位游客见了很愤怒，于是将被少年刻字的卢克索金字塔照片传到了微博。这张照片瞬间就传遍了整个微博圈，并引发了众怒。

丁某某的不文明的做法使我们国家蒙羞。假设丁某某是我们的同学，如果当时你和他一起在埃及旅游，当丁某某准备在金字塔上刻字时，你会如何对他进行劝说阻止？你不在现场，事发后你会对他说什么？



图 1-8 “丁某刻字”照

活动 3:

中国是礼仪之邦。请根据你的理解完成下列题。

(1) “礼”字的繁体是“禮”，本字为“豊”，一看便知与祭祀有关。在甲骨文中“豊”的顶部就像两串美玉，底部就像有支架的建鼓。合起来会意，就是击鼓奏乐，用美



图 1-9 “礼”字的繁体