

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

高一年级下册

蔡 玉 黄步高 杨叔子 李力华 主 编



CEP 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

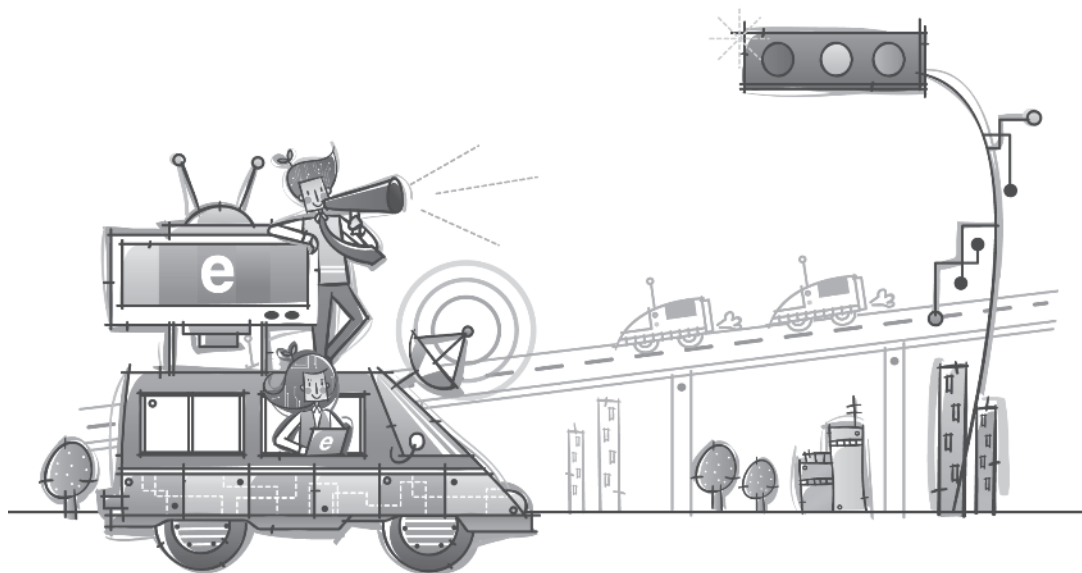
Zhongxiaoxue
Wenming Liyi
Jiaoyu Duben

文明礼仪

教育读本

高一年级下册

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. 下册 / 蔡玉等主编. —
长沙：湖南教育出版社，2016.1
ISBN 978-7-5539-3370-2

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304996号

中小学文明礼仪教育读本 高一年级下册

蔡 玉 黄步高 杨叔子 李力华 主编

责任编辑：邹楚林

责任校对：冯 悦

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：5.5

字 数：100000

版 次：2016年1月第1版第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5539-3370-2

定 价：13.50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。

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

目录



第一单元 学礼以立 / 1

第 1 课 修养从礼仪开始 / 2

第 2 课 圣贤以礼立天下 / 11

第二单元 社交礼仪 / 21

第 3 课 赞美礼仪 / 22

第 4 课 克服嫉妒心理 / 32

第三单元 仪态礼仪 / 42

第 5 课 优雅的举止 / 43

第 6 课 做一个有风度的人 / 53

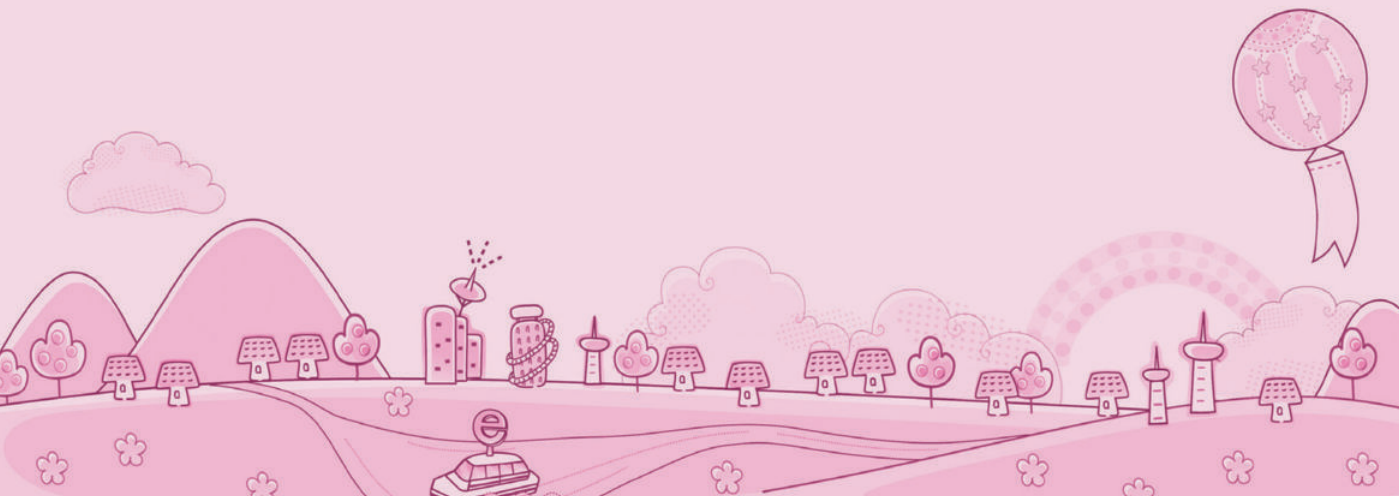
第四单元 校园礼仪 / 63

第 7 课 住校生礼仪 / 64

第 8 课 食堂礼仪 / 74

第一单元 学礼以立

中华民族历来十分讲究礼仪、礼貌、礼节。孔子曰：“不学礼，无以立。”不知礼节，就难以立身于世，礼仪是衡量个人素质的一把标尺，更是立世的根本。加强自身修养，学做知书识礼之人，能赢得良好人缘，能为自己营造和谐的生活环境。





第 1 课

修养从礼仪开始



礼仪风景线

春秋战国时期，齐顷公于朝堂之上接待晋国、卫国、鲁国与曹国的使臣。使臣们各自带了美玉、币帛等礼物来进献。呈贡礼品之际，齐顷公仔细打量了四位使臣，却见晋国的亚卿郤克弯腰驼背，毫无潇洒之态；卫国上卿孙良夫一瘸一拐，是个跛子；鲁国上卿季文子头顶油光锃亮，是个谢顶之人；而曹国大夫公子首则一只眼蒙着眼罩，是个独眼的残疾人。齐顷公便在心里思忖，颇自觉好笑：四国的使臣怎么各有各的毛病？

退朝后，齐顷公拜见母亲萧夫人时，就把今日之事当成笑谈讲给母亲听。萧夫人听了十分感兴趣，执意要亲眼一见。次日，齐顷公设宴款待各国使臣，萧夫人藏于帷帐后，当使臣们依次入厅时，萧夫人命人掀开帷帐，见果真如齐顷公所说，个个都看似愚笨而不机灵，她忍不住捧腹大笑，随从们也跟着笑得前俯后仰。

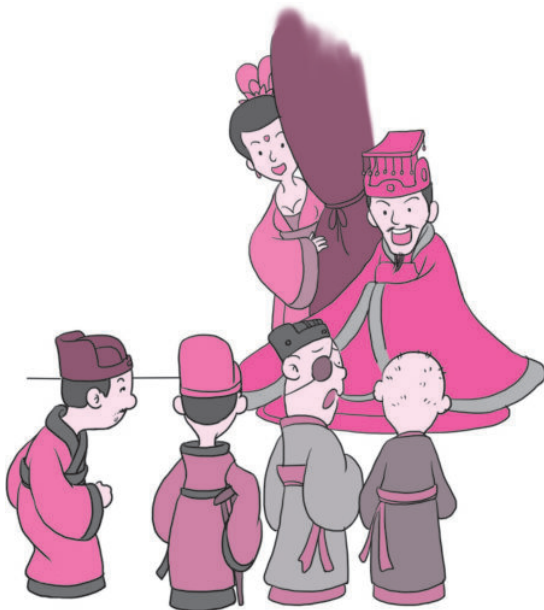


图 1-1 萧夫人撩开幕布看四位使臣

几国使臣开始没想明白是怎么回事，后来得知是齐顷公为了母亲特意拿他们寻开心，顿时怒发冲冠，拂袖而去。他们齐齐约定，回国后将联合起来请兵讨伐齐国，洗刷所受的耻辱。

四年后，晋国、卫国、鲁国与曹国的联兵果真兵临城下，齐顷公由于国力不济以致大败，只得满足四国所提条件以求和。这便是历史上著名的“鞍之战”。

“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”礼仪渗透在生活的方方面面，应时刻注意，否则将导致巨大恶果，如齐顷公和其母亲萧夫人因不顾礼节而导致国家之间兵戎相见，最终兵败蒙羞。



礼仪知识吧

礼貌、礼节不仅能衡量个人修养，能体现个人道德水准，甚至是一个国家文明程度的缩影，每个人要大力提升个人修养，给外人展现出良好的礼仪风范。在日常生活中，要努力做到以下几方面。

尊重他人

充分关心照顾他人的风俗习惯。比如回族人不吃猪肉，印度教徒奉牛为神，在与他们相处时，应时刻注意言行，不可冒犯其信仰。“己所不欲，勿施于人”，不作弄、不取笑他人的短处缺点，不谄媚，不伪善，也不可骄人傲人。

守信遵时

君子一言、快马一鞭、一诺千金、言出必行。诚信是个人良好品质的侧影，守时更体现出自身的价值观念。诺不轻许，答应的事情就要尽量做到。出尔反尔、迟到失约之人，不仅会给他人带来麻烦，也容易失去他人信任，损害个人形象。

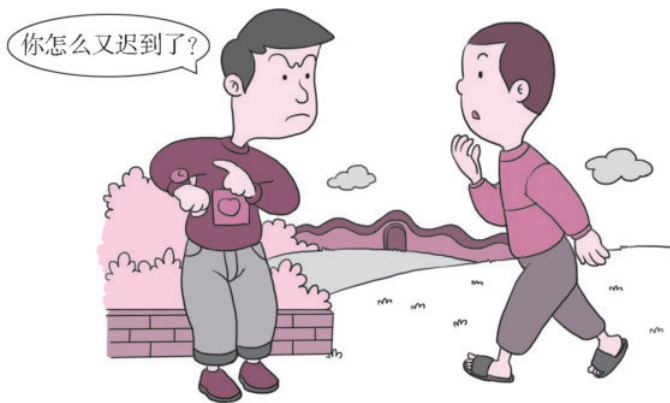


图 1-2 迟到

豁达大度

人际交往中，每个人都难免会犯些小错误。若被无意顶撞或冒犯，应有一颗宽容的心，懂得换位思考，不过分计较细节与得失，少些挑剔的目光，正确地处理纷争，这样才能赢得对方的尊重，让双方的友谊更长久。



图 1-3 大度

把握分寸

待人真诚、友善是礼仪交往中的基本要求，但不可失了分寸，谈吐和举止要得当，过分谄媚或过分随性，反而容易招致对方反感。对人表示热情应该适度，不然就入了误区。

谦恭平等

谦恭有礼是处理人际关系的法宝之一。一个人为人处世只有态度诚恳、言谈有礼，才能获得他人认可和尊重。平易近人、落落大方，对交往对象一视同仁，给予平等对待，是个人良好修养的重要体现。



自我约束

礼仪是人们日常生活与交往中约定俗成的道德规范准则，靠的是自身约束和舆论监督。要展现良好的气度和涵养，就必须提高自身控制能力，加强自我约束。

增强自信心

与人交往落落大方、不卑不亢，面对强者不自惭形秽，遇到弱者不趾高气扬。这是一个人自信的表现，是一种非常可贵的素质。

社交场合中，充满自信的人能处处体现个人风度和礼仪修养，有助于和他人建立友好的关系，收获良好的人缘。

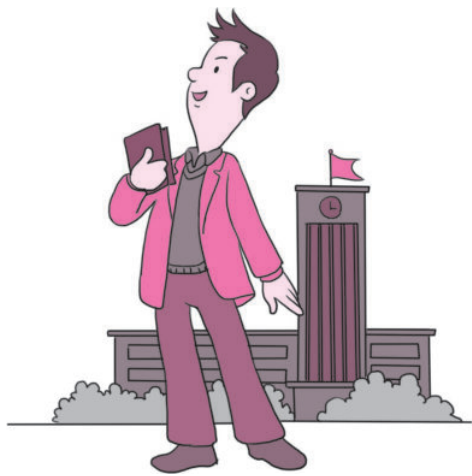


图 1-4 自信的高中生

与人为善

与人为善就是要善待他人，用宽容和谅解的胸怀对待世界，少一些苛求与责难，多一些同情心与善良，少一些斤斤计较的冷漠，多一些宽容大度的温暖。

颜回是孔子的得意门生。有一次，他看见一家布店前围着许多人，便上去探听，得知是买布人和卖布人在吵架。买布人叫嚷着说：“三八二十三，你却要收我二十四文钱。”颜回听了，忙从中劝说：“你错了，是三八二十四。”买布人认识颜回，不服气地说：“孔子才是真正见识渊博的人，我只信他的话。”颜回自信地回答说：“那这就去找老师，你若是错了要怎么办。”买布人说：“我就把脑袋砍下来。你错了呢？”颜回说：“我将帽子给你。”

谁知，孔子听完俩人的争论后，平静地说：“颜回，是你输了。你把帽子摘下送给人家。”颜回心中十分纳闷，等买布人走后，问老师孔子为何说他输了。孔子反问道：“是你的帽子重要，还是他的脑袋重要？”“当然是脑袋重要。”孔子点点头说：“你输的只是帽子，他赌的却是脑袋。”颜回听后，顿时恍然大悟，明白了与人为善的深刻道理：不计较小事小非，温柔善待他人，心存善良，多一份宽容大度。

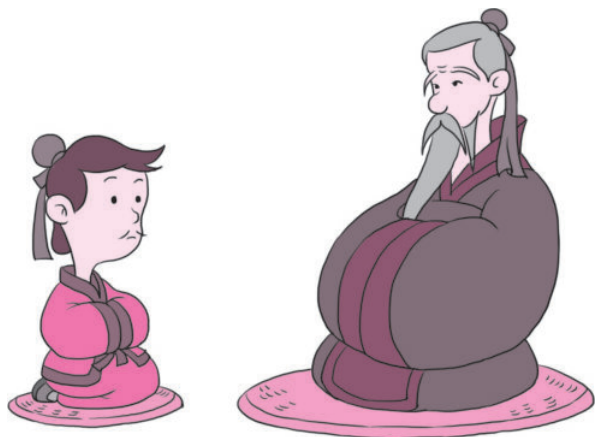


图 1-5 孔子与颜回



礼仪加油站

一天，突然下起倾盆大雨，一位瘦弱的老妇人由于腿脚不便，来不及躲避，浑身湿透了，颤抖着走进一家百货商场，站在那里东张西望，想寻求帮助。商场的其他工作人员对她根本没看见或者视而不见，只有一位年轻小伙子主动走过去，礼貌地问她是否需要帮助。老妇人疲惫地说，由于腿脚不便，想找个地方坐坐。小伙子二话没说，给她找来一条凳子让她坐，还倒了一杯热腾腾的开水给她喝。

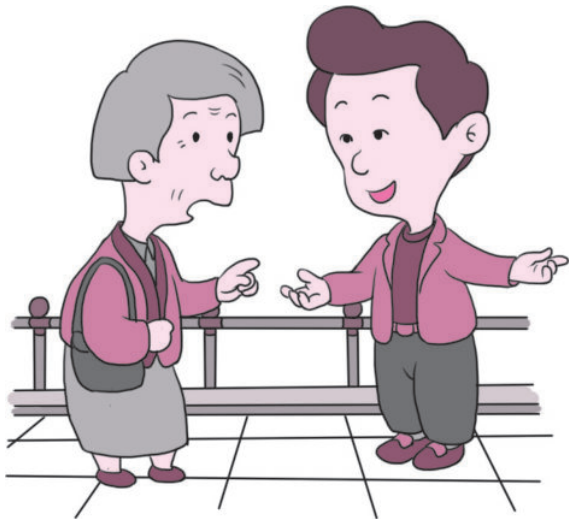


图 1-6 老妇人与小伙子

一会儿，雨停了，老妇人特意过来向小伙子致谢，并要了一张他的名片。

几个月后，这家百货商场的经理接到一个指令，要求派遣那位曾给予老妇人帮助的小伙子去苏格兰，负责一座城堡的装修管理工作。这个指令正是来源于那位老妇人，她竟然是钢铁大亨卡内基的母亲。不久，这位小伙子通过自身努力，为所在公司赢得了巨额订单，他便被提升为公司的合伙人。

尊重他人，与人为善，小伙子良好的个人修养为其带来了超乎想象的惊喜。

我们在日常生活中应该向这位小伙子学习，努力给需要帮助的人予以尊重和关爱，理解他人的需要，以谦恭亲切的态度对待他人。

知识链接

1. 和以处众，宽以接下，恕以待人，君子人也。——林逋
2. 其交也以道，以接也以礼。——孟子
3. 礼者，所以正身也；师者，所以正礼也。——荀子
4. 修养之于心地，其重要犹如食物之于身体。——西塞罗
5. 虔诚不是目的，而是手段，是通过灵魂的最纯洁的宁静而达到最高修养手段。——歌德
6. 每一个明辨事理的人都会模仿他所在之地的良好教养，并与之看齐。
——切斯特菲尔德
7. 有一种内在的礼貌，它是同爱联系在一起的，它会在行为的外表上产生出最令人愉快的礼貌。——歌德
8. 礼仪是在他的一切别种美德之上加上一层藻饰，使它们对他具有效用，去为他获得一切和他接近的人的尊重和好感。——洛克
9. 礼者，人道之极也！——荀子
10. 礼，经国家，定社稷，序民人，利后嗣者也。——《左传》



礼仪伴我行

活动：

德国人十分注重时间观念，不论公私事，都要先约定好时间并按时赴约，若因其他要事或突发意外，必须马上告知对方，否则是对人极大的不尊重。曾



经就有一位中国商人就因为未能准点赴约，结果损失了大笔订单。

细节体现个人修养，不守时的人往往给人留下不诚信的印象。生活中，你注重时间观念吗？和同学们交流探讨，分享一些印象深刻的守时小故事。

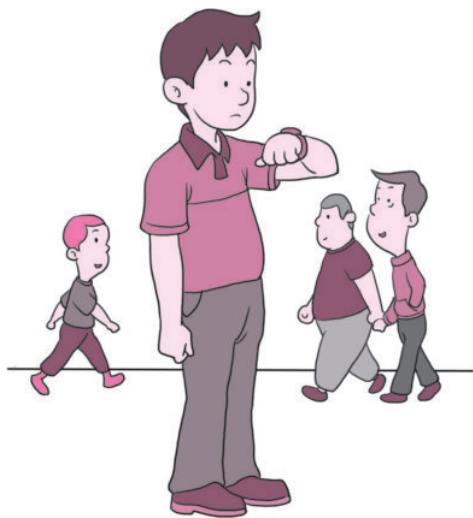


图 1-7 等待不守时的朋友