

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**

高二年级下册

蔡 玉 黄步高 杨叔子 李力华 主 编



**CES** 湖南教育出版社  
PUBLISHING & MEDIA

根据教育部《中小学文明礼仪教育指导纲要》编写

中小学

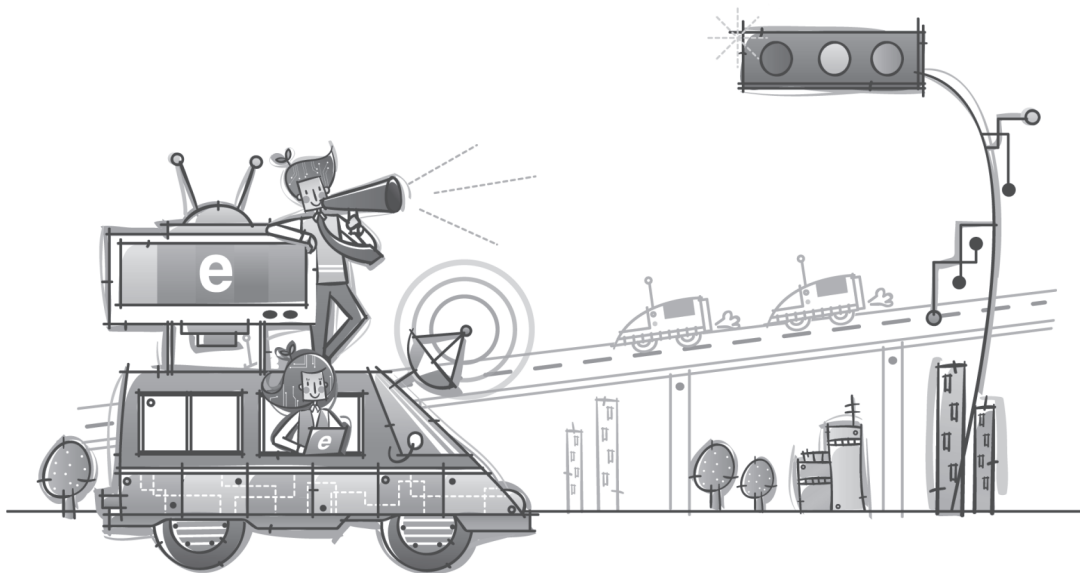
Zhongxiaoxue  
Wenming Liyi  
Jiaoyu Duben

# 文明礼仪

教育读本

高二年级下册

蔡 玉 黄步高 杨叔子 李力华 主 编



CIS 湖南教育出版社  
PUBLISHING & MEDIA

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. 高二年级. 下册 / 蔡玉等主编. —  
长沙：湖南教育出版社，2016.1  
ISBN 978-7-5539-3371-9

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304984号

## 中小学文明礼仪教育读本 高二年级下册

---

蔡 玉 黄步高 杨叔子 李力华 主编

责任编辑：董静静 黄永华

责任校对：张 征 崔俊辉

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 978-7-5539-3371-9

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 文湘噉

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 修养礼仪 / 1

第1课 宽宏大度 / 2

第2课 感恩报德 / 12

## 第二单元 交际礼仪 / 22

第3课 寻找共同话题，回避交谈禁忌 / 23

第4课 声音的魅力 / 33

## 第三单元 公共礼仪 / 43

第5课 竞选礼仪 / 44

第6课 主持礼仪 / 53

## 第四单元 校园礼仪 / 63

第7课 理解老师的严格要求 / 64

第8课 委婉指出老师的错误 / 73

## 第一单元 修养礼仪

礼仪展现着个人内在修养和道德风貌，是衡量一个人交往能力的重要标准，是赢得他人尊重和喜爱的有效技巧。清代思想家颜元曾说过：“身有礼则身修，心有修则心泰。”一个人无论是立身处世、塑造形象，还是赢得人脉、竞争取胜，都离不开高修养，离不开好礼仪。





## 第 1 课

# 宽宏大度



### 礼仪风景线

一天，亚历山大大帝去俄国西部旅行，不小心迷路了，见不远处有位军人模样的人正倚在商店门口抽烟，便上前问道：“打扰，请问去度假旅馆怎么走？”

军人抽了一口烟，上下打量了一番衣着普通的亚历山大大帝，傲慢地说：“右边。”

“大概要走多久？”亚历山大礼貌地问。

军人不耐烦地摆摆手说：“走得慢就久，走得快就不用多久。”

亚历山大大帝致谢后又微笑着问他：“对不起，请允许我冒昧地问一下，您的军衔是什么？”

“猜猜看。”军人戏谑地笑道。

“中尉？”亚历山大不确定地说。

军人摇摇头，笑意更深了。

“上尉？”亚历山大问。

“不止。”

“少校！”亚历山大赞叹道。

军人骄傲地承认了，亚历山大敬佩地朝他行了军礼。

这时，军人抽了一口烟，轻慢地问亚历山大是什么头衔。当得知眼前这位衣着朴素的人竟然是皇帝陛下时，少校手中的烟斗惊讶地掉在地上，赶紧跪下说：“请您饶恕我刚才的无礼。”

亚历山大却笑着说：“朋友，我要饶恕你什么呢？我向你问路，你友好地告诉了我，我应该感谢你才对。”



图 1-1 亚历山大宽宏大度

亚历山大被轻蔑时，并未生气，而是以一种豁达宽容的心态对待轻蔑他的人，正是因为亚历山大有着一颗王者之心，一颗超凡的宽容心，不在小事上计较，才能一展他的雄才大略，成为著名的军事家和政治家。

在生活中，宽容别人容易得到他人的谅解，而一味置气则会陷入两难境地。



## 礼仪知识吧

什么样的人才是宽宏大度的人？为人处世性格开朗、气量宏大，待人接物豁达宽厚、谦让大度，处理人际关系能够容人、理解体谅。汪国真说：“宽容与刻薄相比，我选择宽容。因为宽容失去的只是过去，刻薄失去的却是将来。”宽容是一种胸怀，也表现为一种睿智，而刻薄不仅表现为狭隘，也表现为短视，宽容是理解和原谅，显现出自身的气度与胸襟，宽容他人是对自己的解脱，一个有胸襟的人，才会让人亲近，才会有更多的朋友。

如何才能做到宽宏大度呢？

### 一、虚心接受他人批评

内心强大的人，能够虚心接受他人批评，绝不会因他人几句善意提醒就斤斤计较。在人际交往中要求同存异，以宽厚的态度求得沟通，发现过失，能够立即改正，自省，而不是推卸责任或逃避问题。

### 二、不纠缠于小是小非

朋友之间相处，免不了会有些小摩擦、小矛盾，发生矛盾时，若能够求同存异、互相理解、及时沟通，必要时各退一步，就不会导致矛盾恶化，反而可以小事化了，握手言和。

清朝有名的“六尺巷”的由来，就是当朝大学士张英不与邻居争夺地段，拆让三尺，邻居受其感染，也让出三尺地。“一纸书来只为墙，让他三尺又何妨。万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”这首脍炙人口的打油诗因此广为流传，大学士张英的宽容豁达也让六尺巷的故事被广为传颂，至今仍带给人们不尽的思索与启示。

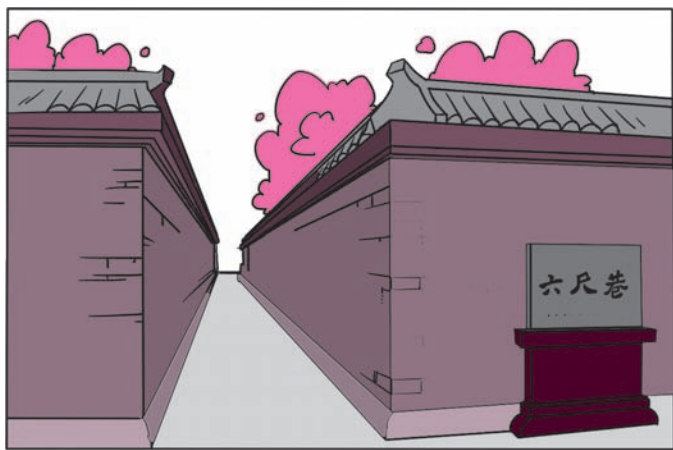


图 1-2 六尺巷

### 三、与人随和

高中阶段，正是风华正茂、个性发展的时候，保持自己的个性没什么不好，但是锐利伤人，一旦锐利过了头，为了丁点小事就气焰旺盛，结果是嘴皮子上占了便宜，却在人缘和个人形象上尽失分数。个人气量的大小，在争执中最见分晓，应尽量与人随和，宽容大度，气量狭小的人容易控制不住情绪，与人争得面红耳赤、争锋相对，伤害了别人，也“伤害”了自己。

### 四、宽恕他人

法国作家雨果说：“世界上最大的是海洋，比海洋更大的是天空，比天空大的是胸怀。”海纳百川，有容乃大，拥有宽广的胸襟，就能对许多事情看得更为云淡风轻。

在丹麦和瑞典交战时，一场恶战结束后，一位丹麦士兵取出水壶准备饮水解渴，突然看到一位身负重伤的瑞典士兵正眼巴巴地望着他手中的水壶。丹麦士兵走近将水壶递给了他，谁知对方突然拔出腰中的剑朝丹麦士兵直刺，幸好及时发现，身子一偏，只刺中手臂。丹麦士兵不高兴地说：“我本来打算给你一



整壶水，现在只能给你一半了。”事后有人问他，那位重伤患者以怨报德，为什么不直接把他杀了，丹麦士兵回答说：“我不想伤害负伤的人。”



图 1-3 丹麦士兵以德报怨

“宽则得众”，有时候原谅他人，宽恕他人，还能因此获得他人尊敬。

西汉韩信，年少时穷困潦倒，曾受“胯下之辱”，后来终于功成名就，却没有杀害这个侮辱他的人，反而重赏百金，此人大受感动，誓死追随韩信，成为舍命保护他的勇士。

## 五、控制自己的情绪

有一种愤怒叫“符号性愤怒”，这种愤怒的产生的原因是自己给自己确定的某一种形象受损，或者某个心结被别人无意中触动，而不是因为别人的言语真的有多不合适。这种人喜欢一味指责别人，不宽恕人。

《论语》中写道，子贡问孔子，是否有一个字可以终身奉行为礼？孔子思索一二，回答：“恕”。人与人之间的相处，本就无法避免矛盾与纠缠，难免有不愉快的事情发生，要学会控制自己的情绪。一个不会控制情绪的人会让人觉得心胸狭隘，对周围的人不能诚恳相待。天长日久，愤怒就长在脸上了，这样的人让人退避三尺，必定会沉浸于自己的孤独中，不能自拔。



图 1-4 孔子与子贡谈“礼”

根据《宋史》记载，某天，宋太宗和两位重臣在花园赏花喝酒，由于酒香醉人，这两位重臣竟然在皇帝面前居功自傲起来。两人针锋相对互不相让，最后互相辱骂起来，君臣礼节全然抛在了脑后，侍卫在一旁请求宋太宗将两人抓起来治罪，宋太宗摇摇头，差人将两位臣子送回家中。

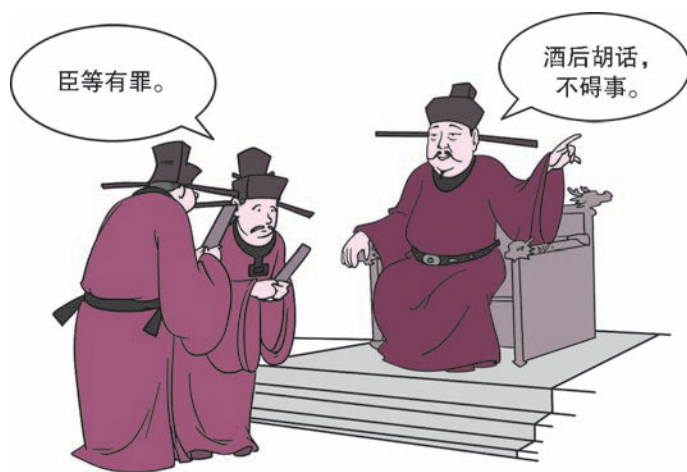


图 1-5 宋太宗宽容大臣



次日一早，这两位大臣想起昨天的事情，惊恐万分，齐齐向宋太宗请罪，宋太宗却一笑而过，轻描淡写地原谅了二人的失态。

宋太宗豁达的胸怀，终于成为历史上有所作为的国君。



### 礼仪加油站

宽容是一种哲学，也是一种思想境界，宽容他人也是对自己的一种历练，以德报怨，化敌为友，才是聪明人的处世之道。

卡尔是名卖砖块的商人，曾深受建筑商和承包商喜爱，但最近却没有什么生意，原来竞争对手四处散播谣言，说卡尔销售的砖块品质不好。

一个周末的早晨，卡尔接到一笔巨额订单，可是客户要求的砖型和自己生产的砖型并不符合，反而和竞争对手的砖型一致。卡尔很是为难，最后想起了牧师的演讲：要施恩给那些曾经为难你的人。



图 1-6 卡尔施恩于竞争对手

终于，他决定把这笔订单转让给竞争对手。对手一听是卡尔的电话，感到十分难堪，尤其当卡尔将那笔生意转让给他时，更是愧疚万分。挂了电话，对手赶紧向承包商解释当初犯下的错误，如此一来，卡尔的名声也恢复如初了。

### 知识链接

1. 最高贵的复仇方式是宽容。宽容就像清凉的甘露，浇灌了干涸的心灵；宽容就像温暖的壁炉，温暖了冰冷麻木的心；宽容就像不熄的火把，点燃了冰山下将要熄灭的火种；宽容就像一支魔笛，把沉睡在黑暗中的人叫醒。

——雨果

2. 学会宽容，世界会变得更加广阔；忘却计较，人生才会永远快乐。

——古希腊哲人

3. 自出洞来无敌手，得饶人处且饶人。 —— [宋] 善棋道人《绝句》

4. 开诚心，布大度。 ——康有为《上清帝第一书》

5. 宽宏精神是一切事物中最伟大的。 ——欧文

6. 宽容并不是姑息错误和软弱，而是一种坚强和勇敢。 ——中国周向潮

7. 与人为善就是善于宽谅。 —— [美] 弗罗斯特《新罕布什尔》

8. 遇方便时行方便，得饶人处且饶人。 —— [明] 吴承恩《西游记》

9. 宽容就如同自由，只是一味乞求是得不到的，只有永远保持警惕，才能拥有。 ——汪国真《宽容与刻薄》

10. 宽容就像天上的细雨滋润着大地。它赐福于宽容的人，也赐福于被宽容的人。 ——莎士比亚名剧《威尼斯商人》



## 礼仪伴我行

### 活动：

宋代名相魏国公韩琦镇守大名府时，有位朝臣曾进献两只玉杯说：“这是农人在开垦荒地时，进入破坟中找到的，晶莹剔透，没有一丝一毫的瑕疵，是无价之宝。”韩琦重金酬谢了农人，对这两只玉杯也十分喜爱。只要设宴招待客人，都会专门摆一张桌子，用绸缎覆盖着桌子，小心翼翼的将玉杯摆在上面。



图 1-7 韩琦对待侍卫宽宏大量

一天，他正准备用这两只玉杯装酒款待客人时，侍卫不小心撞翻了桌子，两只杯子掉在地上，碎成了一片片玉块。客人们面面相觑不敢出声，侍卫更是吓得赶紧跪在地上，头都不敢抬起来，韩琦却神色平静地与客人继续聊天。客人不解地问：“杯子被下人打碎了，你怎么还如此云淡风轻。”韩琦回说：“东西