

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

高三年级下册

蔡 玉 黄步高 杨叔子 李力华 主 编



CTS 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

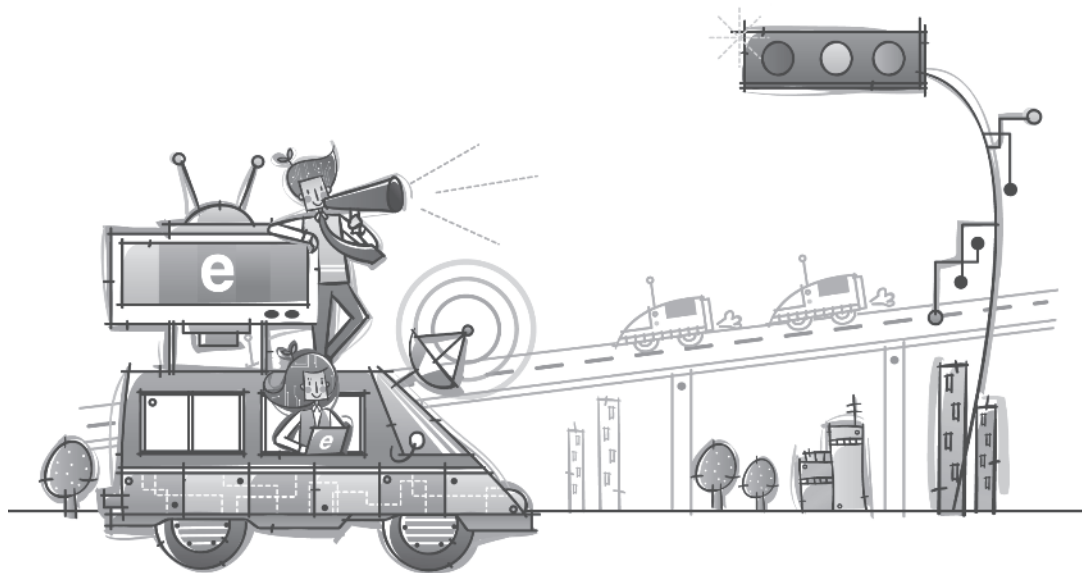
Zhongxiaoxue
Wenming Liyi
Jiaoyu Duben

文明礼仪

教育读本

高三年级下册

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. 高三年级. 下册 / 蔡玉等主编. —
长沙：湖南教育出版社，2016.1
ISBN 978-7-5539-3372-6

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304998号

中小学文明礼仪教育读本 高三年级下册

蔡 玉 黄步高 杨叔子 李力华 主编

责任编辑：汪文达

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：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 978-7-5539-3372-6

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



第一单元 修养礼仪 / 1

第1课 择善言而听 / 2

第2课 择善行而从 / 11

第二单元 公共礼仪 / 22

第3课 宾馆住宿礼仪 / 23

第4课 参加考试礼仪 / 33

第三单元 涉外礼仪 / 43

第5课 国际通用手势 / 44

第6课 出国留学礼仪 / 55

第四单元 校园礼仪 / 64

第7课 礼貌赠送毕业礼物 / 65

第8课 如何拍毕业照 / 72

第一单元 修养礼仪

若要优美的嘴唇，就要讲亲切的话；若要可爱的眼睛，就要看到别人的好处；若要苗条的身材，就要把食物分享给饥饿的人；若要优雅的姿态，走路时要记住行人不只你一个。修养是一个人的精神长相，当心中的鲜花都一一盛开了，修养的春风便会如期而至。





第 1 课

择善言而听



礼仪风景线

隋唐时期的名相魏徵，出身卑微，但非常爱读书，学识丰富，才华出众，后来受到唐太宗李世民的赏识，升为宰相。

唐朝建国初期，唐太宗励精图治，常常召见魏徵商讨治国施政的得失。魏徵胆识超群，胸怀大志，大胆进谏。任职几十年，先后向唐太宗进谏 200 多次。由于他切中要害，眼光长远，唐太宗总是非常慎重地考虑他的意见，并尽量采纳。

唐律规定，18 岁成年男子须服兵役。有一次，唐太宗却决定征召 16 岁以上 18 岁以下身材高大的男子从军。此道命令发出，魏徵极力反对，唐太宗相当气恼，遂对他大加训斥。

魏徵毫不畏惧，进谏道：“现在将强壮的青年都抽去服兵役了，那田由谁来种？工由谁来做？当国君要讲信用，国家律法明文规定都不遵守，是不是失去了百姓的信任呢？”

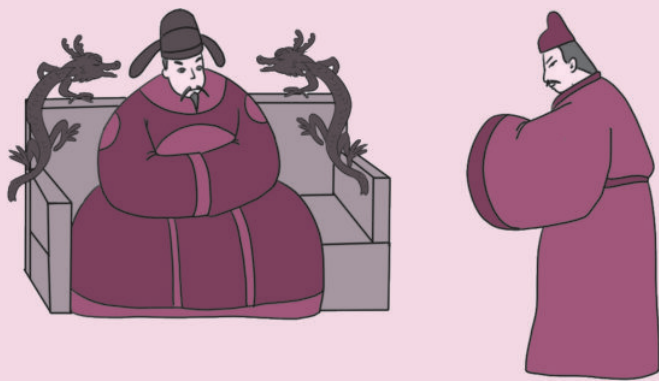


图 1-1 魏徵对唐太宗进谏

此番话一出，唐太宗立马心悦诚服地对魏徵说：“我原以为你是居功自傲，不通情理，听了你的话，才觉得很有道理。政令前后不一，百姓就不知所措，国家更难以治理了。”于是，唐太宗立刻下令停止征召，还奖赏了魏徵。

后来，魏徵病逝。唐太宗抚着灵柩，悲戚道：“以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。魏徵死了，我失去了最珍贵的一面镜子。”

面对魏徵直言不讳的批评，唐太宗作为一国之君，同样虚心接纳，多加思考，这才成为历史上享誉盛名的君主。



礼仪知识吧

“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行”这句话出自《史记·留侯世家》。当时，沛公刘邦十万义军攻破峽关，于蓝田大胜秦朝关中守军，率领天下义军，顺利进入咸阳。入秦咸阳宫后，刘邦被宫中的奇珍异宝所吸引，流连忘返，留在宫中尽情赏玩。他的连襟兄弟樊哙劝阻他要节制，他根本听不进去。此时，



张良入宫直谏，严肃批评了刘邦，指出了他行为上的过失，劝说：“良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，还请沛公多听樊哙之言。”沛公觉得张良言之有理，遂采纳了他的建议，宣布军队离开咸阳，在郊外的霸上驻扎，不再扰民。

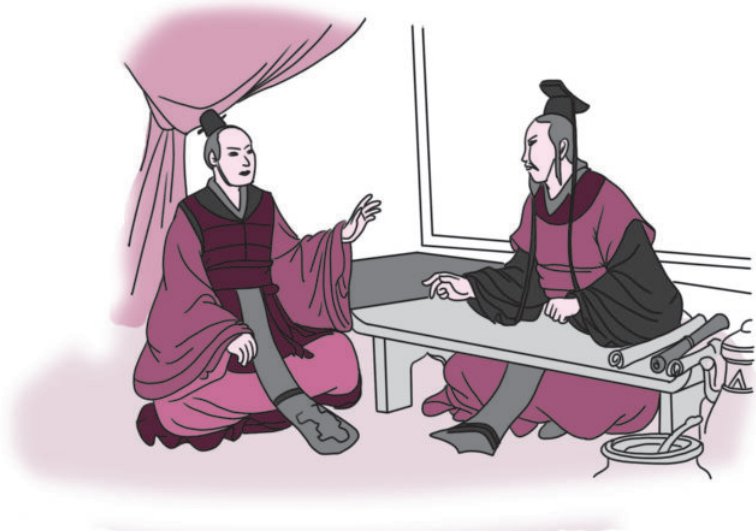


图 1-2 张良劝说刘邦

听到别人的批评，大多数人希望自己可以坦然处之，但很少有人能真正做到。一旦听到与自己意见相左或对自己“不利”的话语，人们总是采取防御的姿态，怒气冲冲地做出反应，使得自己与对方无法沟通。因此，要培养自己能虚心采纳他人的意见，乐于接受他人的批评，保持愉悦的心情，做出有利于自己的行为。

接受批评，首先要端正态度，以积极的心态对他人的批评。很多人认为正确的态度就是“忍耐”，只要表面上看起来虚心接受、不反驳就是端正了态度，任凭他说他的，我听是听了，但我还是做我自己的。这样的态度其实是消极的，对自己也起不到任何实质性的帮助。

他人善意的言语，尽管有时听起来十分刺耳，但积极的态度是将这些话当成自己成长的催化剂。我们不必唯唯诺诺地强迫自己顺从对方批评的字字句句，

而是在听到批评之后，冷静思考，客观评价自己的行为，并不断充实和改进自己。

多数人习惯将与自己不合的话语当成一种消极的刺激，认为批评者不怀好意，于是越想越生气，认定这些批评都是不好的。若先端正态度，就会戒除嘀咕抱怨的习惯。在被批评时，人们的心里大概有这么几种想法，如“他的语气为什么这么咄咄逼人！”“他到底什么时候才能讲完！”“他太愚昧无知了，根本不明白我！”“我不想听了，我要走开！”等。



图 1-3 小男孩正在接受老师的批评

真正的接受，除了口头的接受，还包括行动上的接受。

不将批评当成侵害而采取自卫的姿态。面对批评，很多人都想找个反面理由或借口为自己辩解。这样的做法，即使能让批评你的人闭口不言，但自己也不见得就取得了胜利。学会衡量批评，才能不会再抵触了。

管理自己的情绪。受到批评，首先是感官上的抗拒。生气和焦虑过后，是无力感和空虚感。这时，要学会将情感上的打击化为激励。要在面临刺激时，利用紧张情绪，化为鼓励自己的动力。



礼仪加油站

听到种种言语，若无法分辨哪些是善意的，哪些是恶意的，便无法认清别人的评价是否中肯，是否对自己有帮助。听到别人的批评，要学会鉴别，择善言而听之。那么，如何辨别呢？

第一，询问清楚。一个人对你做出了某种评价，而你也有意听取他的意见并付出行动。此时，你应该向对方了解详细的事实，而不是接受某一句断章取义的话。在评价别人时，许多人说话笼统，往往并未切中要害。此时，你也应当向对方询问清楚，而不是一味地争吵或找借口辩白。

问清事实，有几点好处：一是更有把握衡量评语的价值；二是明白自己哪些地方做得不够好；三是表现出你对此很重视，很在乎批评人的看法；四是可将单方面的评价变为建设性的谈话。

第二，学会倾听。有研究表明，在听人说话的过程中，普通人只能听到话语中的 1/3，而能够记住的内容，仅是这 1/3 之中的一半。因此，在与人谈话的过程中，必须学会防止主观感觉的干扰，认真仔细地听人说话。

第三，咨询意见。面对对你有意义的评价，如何马上付诸行动，可以委婉咨询给出评价人的意见。比如：“如果是你，你会怎么办呢？”如果双方关系比较亲近的话，也可以直截了当地问：“你觉得我该怎么办？”“我怎样做会好些？”咨询时，一定要注意语气不可咄咄逼人，或者表现出不恭敬、不谦虚，否则会令人觉得你毫无诚意。

咨询对方的意见，有许多益处，其一是改变了负面的心理状况；其二是将单一的刺激变成了双向配合；其三是批评者也受到了鼓励和肯定，有利于培养良好的人际关系。



图 1-4 被批评者向对方咨询意见

第四，评估评语。鉴定评语是否可行，首先要了解批评者的动机。有一次，老师对小美的作文指出了许多错误。事后，小美不仅不觉得难堪和受伤，反而十分感激老师对自己的严格要求，她说：“老师将错误指出来是为我好，这些评语都是有道理的、正确的。”



图 1-5 小美感激老师对自己的严格要求



第五，衡量利弊。一句评语对自己是否真的有所帮助，这取决于主观的判断。有时候应该明白，我们并不需要为了一句评语而改变自己。如果你认为保持现状最好，那也没有非改变不可的必要。但是，衡量利弊必须认清事实，有理有据，不要因为爱面子或者懒惰而消极地固执己见。一句评语对你是否真的有利，并非短时间内能够看得出来的，若自己在接受评语之前已经认清了自己的不足，对于评语就能迅速地做出反应，并且付诸实际行动。



图 1-6 思考者

知识链接

1. 做人要先学会听话，再学会讲话。该听的话可以听，不该听的话就不要听。
——曾仕强

2. 人家问我你喜欢能干的员工还是听话的员工，我说 Yes，就是既要听话又要能干，因为我不相信能干和听话是矛盾的，能干的人一定不听话，听话的人一定不能干，这种人要来干什么，不听话本身就不能干，对不对？
——马云

3. 人们在批评的筛子里寻找一切奥秘。
——史文朋

- | | |
|------------------|--------|
| 4. 从善如流。 | ——左丘明 |
| 5. 人告之以有过，则喜。 | ——孟子 |
| 6. 有不虞之誉，有求全之毁。 | ——孟子 |
| 7. 接受批评，不犯二次过错。 | ——余世维 |
| 8. 难得是诤友，当面敢批评。 | ——陈毅 |
| 9. 言之者无罪，闻之者足以戒。 | ——《诗经》 |



图 1-7 孟子与学生谈心



礼仪伴我行

阅读案例材料，回答下列问题。

“小莉啊，都这么大了，该学着自己整理房间了。”妈妈愁眉不展地看着房间里一地的杂物，书桌上乱糟糟的书籍，以及床上随意堆放的衣物。正在客厅看电视的小莉听到妈妈叫她，便倚在门口往里瞅了一眼，说道：“知道了！知



道了!”

“你哪里知道了? 每次跟你说, 你都说知道了, 又没看见你真的将房间收拾收拾!”

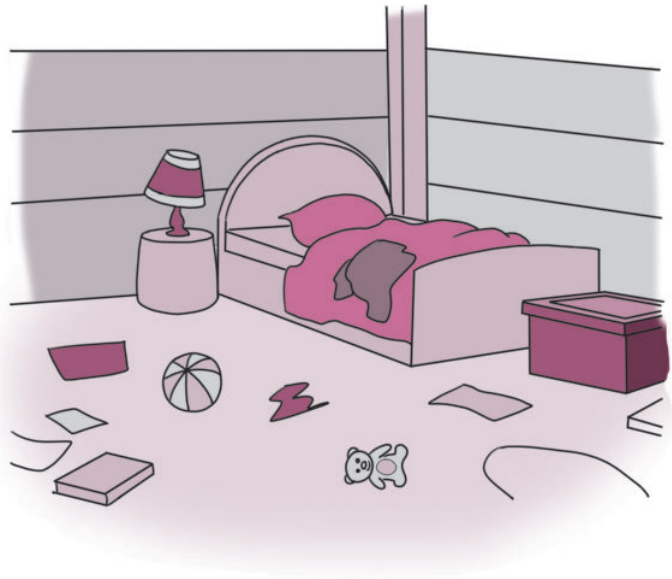


图 1-8 乱糟糟的房间

小莉的行为是许多高中学生的通病, 嘴上敷衍说知道了, 实际上没有真正地听进去。择善言而听, 除了“择”, “听”也很重要。现实生活中, 你是不是也曾敷衍过一些提醒或批评呢? 以后遇到类似的情况, 你该如何面对呢?