

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

礼仪·礼貌



前 言

礼仪礼貌教育是广大青少年学生的必修课。我们在全区中学推行礼仪礼貌教育的目的，就是教育学生尊重他人，完善自己，从根本上提高学生素质。

为了落实国家教委颁发的《中学生日常行为规范》和《北京市中小学生礼仪常规》，区教育局决定全区初中一年级在活动课中安排开设《礼仪礼貌》课（总课时为 15—20 学时），区教育局李观政局长、郭德宏副局长对开设此课给予了高度重视，《礼仪礼貌》课可采取教师授课、主题班会等多种形式进行。

这本书是特邀张文俊先生和魏莉老师专门为我区开设《礼仪礼貌》课编著的。1997 年 3 月又作了认真修改。

本书内容包括社会公德、礼貌、礼节、礼仪的概念，中华民族传统美德和伟人们遵守社会公德的范例自律性礼仪规范、交往中的礼仪规范和公共场合的礼仪规范，注重礼貌教育和修养要达到的境界等内容。

本书有一定的理论深度，又具有知识性、趣味性、可操作性和可读性，是对中学生进行中华民族优秀传统文化美德教育和社会公德教育的基本教材。

1997 年 3 月 8 日

礼 仪 礼 貌

第一章 礼 貌

党的十四届三中全会审议通过的《中共中央关于加强社会主义精神文明建设若干重要问题的决议》中提出：“在把物质文明建设搞得更好的同时，切实把精神文明建设提到更加突出的地位，认真解决当前一系列紧迫问题，进一步开创新形势下精神文明建设的新局面，已经成为全党和全国各族人民极其关注的大事”。因为，这是巩固和发展十一届三中全会以来取得的伟大成就，全面实现跨世纪宏伟目标的要求；是面对世界各种思想文化相互激荡和科学技术迅猛发展，迎接综合国力剧烈竞争挑战的要求；是在前进道路上战胜各种困难，坚持党的基本路线不动摇的要求。社会主义精神文明建设在我国现代化建设全局中占有十分重要的战略地位。社会主义精神文明是社会主义社会的重要特征，是社会主义现代化建设的重要目标，也是社会主义现代化建设的重要保证。

社会主义思想道德建设是社会主义精神文明建设的重要内容。社会主义思想道德建设的基本任务是坚持爱国主义、集体主义、社会主义教育，加强社会公德、职业道德、家庭美德建设，引导人们树立建设有中国特色社会主义的共同理想和正确的世界观、人生观和价值观。基本要求是把先进性要求和广泛性要求结合起来，既要在全社会认真提倡社会主义、共产主义道德思想，又要鼓励支持一切有利于解放和发展社会主义社会生产力的思想道德，一切有利于国家统一、民族团结、社会进步的思想道德，一切有利于追求真善美、抵制假恶丑、弘扬正气的思想道德，一切有利于履行公民权利与义务、用诚实劳动争取美好生活的思想道德，团结和引导亿万人民积极向上，不断提高全民族的思想道德水平。社会主义思想道德建设要以为人民服务为核心，以集体主义为原则，大力倡导文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵纪守法的社会公德，大力倡导爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会的职业道德，大力倡导尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、勤俭持家、邻里团结的家庭美德。

青少年是祖国的未来和希望，开拓 21 世纪大业、实现我国社会主义现代化建设第三步战略目标的历史重任，最终将落在这一代青少年肩上。邓小平同志指出：“十一届三中全会确立的这条中国的发展路线，是否能够坚持得住，要靠大家努力，特别是要教育后代。”加强对青少年的教育，是关系到毫不动摇地坚持党的基本路线，关系到建设有中国特色的社会主义宏伟事业后继有人的战略大计。青少年时期，正处在长身体、长知识的特定的人生阶段，是世界观、人生观逐渐形成的时期，可塑性很强。在这个阶段，树立正确的理想、信念、人生观和价值观，培养优秀的道德品质，养成尊重社会公德、讲究文明礼貌的良好习惯，将对他们的一生产生重大的影响，打下良好的基础。

社会主义精神文明建设，是一项十分复杂的社会性的“系统工程”，既包括思想、道德建设和教育科学、文化建设两大方面，又包括个人的文化科学修养、政治道德修养、审美情趣、思维能力、精神境界的提高和精神生产、精神生活、习俗风尚的发展与改造两大范畴。正是由于它具有丰富的内涵，又有多方面多层次的工作，因而是一项长期的战略任务。精神文明是一个历史的范畴，每个时期有其特定的内容。社会主义精神文明是历史上思想领域的一次革命。它是在继承了历史上优秀传统文化的文明成果基础上发展起来的，

其内容呈现出层次性，而这种层次性正是历史发展阶段性的反映。这里提出的礼貌修养属于道德规范体系中的社会公德，是社会主义精神文明的最基础的内容，是符合千百年来优良传统的习惯，适应最大多数人需要的伦理道德规范。再高一层次是当代进步国家普遍提倡的人与人互相帮助、我为大家、大家为我的集体主义精神，这是社会主义向人们提出的要求；处于最高层次的是共产主义思想，即毫不利己、专门利人、全心全意为人民服务。这些不同层次的内容是相互联系的。要建设社会主义精神文明的大厦，需要不同层次的结构。这项巨大的、异常艰巨的复杂的系统工程，需要从最基本的工作做起，一步步地最终实现高层次的精神文明。只有基础打得扎实，大厦才能坚固。试想，面对一个头脑简单、举止粗俗、出言不雅、灵魂肮脏的人，向他提出为共产主义事业献身的要求，是多么不切实际。只有扎扎实实地对他们进行人类文明的启蒙教育，即进行讲究文明礼貌、尊重社会公德的教育，再逐步提高其觉悟，增长其才干，才有可能把他们培养成具有社会主义精神文明素质的人。

从战略上讲，落实十四大精神，把中小学校社会主义精神文明建设搞好，具有举足轻重的意义。随着我国改革开放的不断发展，我国人民对外交往的不断扩大，时代要求青少年要面向现代化，面向世界，面向未来，要继承和发扬中华民族优良的文化传统，创造出人类先进的精神文明。人们在生活中讲礼貌，讲礼节礼仪，是一个国家和民族为了维系社会生产方式和社会生活交往而约定俗成的最基础的行为规范模式，也是一个国家和民族道德风貌和文明程度的反映。中小學生是祖国的未来，加强对中小學的礼貌教育是一件战略性的基础工程。

第一节 社会公德

在马克思主义伦理学的科学体系中，道德是反映着人类社会的一种特殊现象。人们生活在社会上，进行着各种活动，形成复杂的社会关系。为了调整人们之间的关系，必须对个人的行为加以适当的引导和约束，以保证社会生活的正常秩序。在阶级社会里，除了依靠政治、法律等手段以外，则表现为根据一定阶级利益引伸出来的行为原则和规范。从一定意义来说，道德是调整人们相互关系的行为规范的总和。道德是人们对于是非、好坏、善恶、荣辱的标准。这种社会现象一般是通过社会舆论、宣传教育、道德观念等，形成一种无形的力量，调整着人和人之间的关系，因而它对社会的实际生活产生着重大的影响。

一、社会公德

社会公德是指一个社会的全体居民为维护社会正常的生活秩序，而共同遵循的最简单最起码的公共生活准则。它是道德规范体系中最基本的组成部分。所谓“公德”，一方面是在公共场所人们所应遵循的公共生活准则；另一方面是全体居民都应共同遵守的准则。它反映和调节的是人类生活中最一般的、最基本的关系，而不是某一特殊领域的关系，更不是某一特定阶级的关系。可以认为，人之异于动物，除了能使用工具从事生产劳动外，最重要的恐怕就在于有社会公德了。从我国封建时代到目前的社会主义建设时期，从中国到世界各国，救死扶伤、敬老爱幼、爱护公物、明辨是非、遵守秩序、文明礼貌等等这些道德要求，正像列宁所说，是“起码的公共生活准则”。在社会主义精神文明建设中，在中小学生的思想品德教育中，社会公德作为社会主义道德体系中的重要组成部分，是对人们提出的最基本、最低层次的要求。

二、社会公德产生的原因

首先，为了维持正常的社会生活秩序，处理人们最一般的最简单的社会关系需要社会公德。人是社会的人，人们生活在同一社会中总要彼此发生关系，相互交往，相互联系，并且在交往时人们有着最一般的共同要求。通常，人们都希望有一个稳定的生活环境，有正常的生活秩序。同时，人类生活中所体现的人际关系，并不都是阶级关系，它比阶级关系更为广泛。社会公德正是人类社会生活中这种最基本、最一般、最广泛关系的反映。从人类历史上看，早在原始社会，人们就在社会生活的相互交往中，逐渐形成了一些为社会一切人所必须遵守的共同生活准则，如团结互助、扶助孤寡等。当时人们的行为和相互关系的维持，只是表现在这种“风俗的统治”。¹这些行为准则世代相传，便成为原始社会神圣不可侵犯的道德传统、风俗习惯。随着私有制的产生，阶级对立的出现，这些共同的生活准则便遭到了破坏。然而，由于社会公德是人们共同遵守的最基本、最一般的生活准则，是人类社会生活得以正常进行，人类社会得以正常运转的前提条件，因此，一切进步的阶

¹ 《列宁选集》第4卷，第44页。

级、阶层总是不断地继承、丰富和发展它。在阶级社会中，维护社会公德不仅是被压迫阶级的需要，对剥削阶级也是不可少的。所以，在一切社会，一切国家，一切民族，都毫无例外地存在着社会公德。

其次，共同的历史条件和历史背景也是产生社会公德的重要原因。道德是社会意识的特殊形式，根源于社会的经济生活。在某一形态的社会中，由于各阶级处在同样或差不多同样的经济发展阶段，生活在共同的历史条件和历史背景下，因而在道德观念上就会有某些共同之处。恩格斯指出：“……对同样的或差不多同样的经济发展阶段来说，道德论必然是或多或少地互相一致的。从动产的私有制发展起来的时候起，在一切存在着这种私有制的社会里，道德戒律一定是共同的：‘切勿偷盗’。”这里，恩格斯指出在阶级社会中各阶级之间的道德是存在着“共同的东西”的，是“具有许多共同之处”的，“是或多或少地相互一致的”。正是因为如此，所以“切勿偷盗”就成为动产私有制社会各个阶级共同的道德戒律。又如，奴隶社会、封建社会、资本主义社会和社会主义社会中都存在家庭，而家庭都担负着抚养子女、赡养老人的责任，因此，“尊老爱幼”就成为这些社会中都存在的社会公德。

最后，社会各阶级存在着某些共同利益，也是社会公德产生的原因之一。所谓各阶级的“共同利益”，不仅是哪几个劳动阶级之间或几个剥削阶级之间存在着某些共同利益而产生了某些共同的道德观念，就是剥削阶级与被剥削阶级之间在根本利益对立的情况下，在一定时期、一定的历史条件下，也存在着某些利益上的一致。这些利益的一致是由于共同的历史背景所规定的。如祖国在受到外族侵略时，捍卫民族尊严，保卫祖国的独立和领土完整，就成为全体国民的共同愿望，共赴国难就成为全体国民的道德行为。又如，当剥削阶级处于革命上升时期，它与劳动者有某些利益上的一致，就必然有共同生活的基本要求。有时，不同阶级的人处在同一个环境里，在特定的条件下也有共同的利益。比如，作为旅游者，不管他原来属于哪个阶级，只要作为客人住进饭店，他们就有较一致的心理需求，就要求用一个共同遵守的社会公德来调节客人与客人之间、客人与服务人员之间的关系。社会公德的产生是人类社会发展的必然，是客观存在，是维系人类正常生活秩序的最基本的公共生活准则。

三、社会公德的特点

社会公德不同于社会主义道德规范体系中其他组成部分，它有着自己的特点。

社会公德具有全民性即共同性。马克思指出，要“努力做到使私人关系间应该遵循的那种简单的道德和正义的准则，成为各民族之间的关系中的至高无上的准则”。马克思明确地肯定了社会公德的存在，并且是每个居民都必然遵守的。在一定意义上说，人们在公共活动场所活动时，相互交往的身份已经不是原来的身份，而具有由所处的场所的性质赋予的身份。例如，在剧院，人们的身份是观众；在公园，人们的身份是游客；在车船上，人们的身份是旅客；在饭店，人们的身份是宾客；在商店，人们的身份是顾客。这种由场所性质直接规定的身份，虽然不可能完全脱卸每个人原来的阶级或政治地位的影响，但毕竟决定了人们在交往时关系的变化。因此，社会公德所反映的是人们之间一般的关系，其内容和来源严格地讲不具有阶级性。社会

公德是同一社会中全体居民在调节人们相互之间的最一般关系的公共生活准则。这样，它就成为社会中包括各民族、各阶级、各党派、各宗教教派、各社会团体以及各阶层的各种人都要遵守的公共生活准则。社会公德的全民性即共同性是不同于阶级道德的一个最鲜明的特征。此外，这一特征还具有普遍的意义，这是由履行公德的人员即“全体居民”这个特定主体决定的。社会公德是人们日常生活中的道德，是对人们普遍应当做到又不难做到的最低限度的行为要求，是道德体系中的最低层次。它显得比较琐细，常被人看作“小德”、“小节”而被忽视。正是由于它的普遍性，所以才应该要求人们必须把它作为生活惯例来看待和遵守。社会公德并不是某一特定阶级利益的反映，而是全社会利益的反映。它维护社会正常秩序、保证社会生活正常进行，因此具有广泛的群众基础。正是这样，维护社会公德者自然会受到群众的支持和赞扬，破坏社会公德者必定受到群众的反对和谴责。在现实社会生活中经常可以见到，乘坐车船时，主动把座位让给老弱妇孺，主动打扫公共场所，主动为客人提供热情、周到、礼貌的服务，自觉维护公共秩序等行为，使群众十分满意，受到赞扬和表彰。而那些乘车抢座位，在公共场所任意嬉笑打闹，服务不讲礼貌，以及欺侮童叟、侮辱妇女等行为，群众十分不满，并以各种形式加以反对和谴责。

社会公德具有传统性。所谓传统性是指它的主要内容多是习以成俗的民风。它突出地、集中地把民族心理和民族习惯用准则的形式固定下来并沿袭下去。社会公德是前人在社会生活中逐步积累起来的维护正常生活经验的结晶，是社会进步人类文明的标志之一，因而代代相传并随社会的发展而不断地丰富和发展。社会公德在各个时代往往不成体系，而是依附于时代和阶级的传统习惯，因此，很难进行历史和阶级的划分。社会公德的维系，主要靠人们之间的相互习染，使之成为人们的常识和习惯。

四、社会公德受阶级道德的影响

按照马克思主义伦理学的观点，在强调阶级社会中道德的阶级性的同时，要承认道德的全人类因素，承认人类有共同的社会生活规则。我们应尊重历史的辩证法，实事求是地承认每个时代、每个阶级的道德体系中，都这样或那样地多少包含着某些全人类性的因素。

在阶级社会中，由于存在着阶级对立，道德中的全人类因素——社会公德总是受到阶级道德的影响。这表现为不同阶级对社会公德内容的理解是不同的，执行社会公德的出发点和目的也不一样。占统治地位的剥削阶级，为了维护自己的统治，往往会把社会公德纳入到他们的阶级道德体系中，赋予他们的阶级道德以社会公德或全民道德的美名，为其阶级利益服务。他们经常把社会公德加以歪曲，使其变形。只有劳动人民和推动历史前进的阶级才是社会公德真正的维护者。在剥削阶级占统治地位的社会，劳动人民不仅通过维护社会公德求得起码的正常生活的安定环境，而且往往以社会公德作为反对统治阶级的武器，维护并争得最起码的经济利益和生存权利。一般地说，在阶级社会中，劳动者阶级的道德体系中包含全人类性因素相对多一些，而剥削阶级道德体系中，包含全人类因素少些。从人类发展进程看，一般是处于较高社会形态中的道德类型所包含的全人类性因素多于处于较低社会形态的道德类型。历史的进程表明，资本主义条件下的无产阶级道德，特别是在

这个基础上发展起来的共产主义道德。相对于历史上任何时代、任何阶级的道德来说，则包含着最多的能够长久保持的全人类因素。只是到了共产主义社会，才会有真正的全人类性的道德体系，也才真正能做到像列宁所说：“人们既然摆脱了资本主义奴隶制，摆脱了资本主义剥削所造成的无数残暴、野蛮、荒谬和卑鄙现象。也就会逐渐习惯于遵守数百年来人民就知道的，数千年来在一切处世格言上反复谈到的、起码的公共生活准则，自动地遵守这些规则，而不需要暴力，不需要强制，不需要服从，不需要所谓国家这种实行强制的特殊机构。”

第二节 礼 貌

礼貌是文明行为的起码要求，它反映人的思想、道德等内在品质的行为方式。礼貌是人们在社会生活中必须共同遵循的最起码的、最简单的道德准则。礼貌是以尊重他人和不损害他人利益为前提的。

一、礼貌是社会公德的主要内容

社会公德是人类社会为了维护社会公共生活而必须遵循的道德规范和准则，它主要包括尊重妇女、尊敬老人、遵守公共秩序等内容。这些内容基本上是礼貌的要求，所以，我们把礼貌归属于社会公德。人们在交往时注重礼貌也应是社会中的全体居民为维系社会的正常生活而共同遵循的最简单、最起码的公共生活准则，是人们在公共场合交往时不可缺少的行为规范。在一般的人际交往中，人们的身份往往是由你所处的环境来决定的，因此，礼貌在调节人们之间的一般关系时具有全民性、普遍性，从这个意义上讲，礼貌是对全人类的基本要求。礼貌还具有传统性和继承性，它往往是一个民族的共同文化、共同心理的表现，是人们希望有安定和平生活环境、有正常秩序的共同要求。

二、礼貌、礼节、礼仪

礼貌是人们在交往时相互表示敬重或友好的行为规范。礼貌在社会生活中，体现了时代的风格和道德品质。不同的民族、不同的时代以及不同的环境中，礼貌表达的形式和要求虽然有所不同，但其基本要求是一致的，即做到诚恳、谦恭、和善、有分寸。礼貌和“客套”是有本质区别的。礼貌是基于相互尊重并表里如一，而“客套”则往往是不真诚的，表里相悖的。在社会主义条件下，人们交往时互有的礼貌，不仅体现出人与人之间的相互尊重和友好合作的新型关系，还可以缓解和避免某些不必要的个人冲突。英国哲学家约翰·洛克曾说过：“礼仪是在他的一切别种美德之上加上的一层藻饰，使他们对它具有效用，去为他获得一切与他接近的人的尊重和好感。美德是精神上的一种宝藏，但是使它们生出光彩的则是良好的礼仪，凡是一个能够受到人家欢迎的人，他的动作不单要有力量，而且要优美……无论什么事情，必须具有优雅的方法和态度，才能显得漂亮，得到别人的喜悦。”正是因为礼貌是指人与人之间和谐相处的行为，是争取别人好感的一种具体表现，所以成为在日常的公共生活中，调整人们之间的相互关系、维持社会生产正常秩序的共同遵守的行为规范和道德准则。

礼节是礼貌的外在表现形式，是礼貌在语言、行为、仪态等方面的具体规定。礼节是人们在日常生活中，特别是在交际场合相互表示尊敬、祝颂、问候、致意、哀悼、慰问以及给予必要的协助和照料的惯用形式。从伦理道德方面讲，礼节不简单是对别人尊敬和善意的一种形式，而是内心美的一种外化。譬如，见了师长问好问安，欢迎客人主动握手，热情关照；受人帮助时说声“谢谢”等，都是内心美的表现。古往今来，世界上礼节各异并且十分复杂。当今的国际交往中，接待礼节有从简的趋势。在我国社会主义精神文明建设中，应该提倡合乎社会主义道德规范的文明礼节，如在交往时见面、

谈话、进餐、参加各种活动都应有一套谦让有礼、落落大方的礼节，并使其逐渐变成一种规则和固定形式，成为人们乐于遵守的自然而然的习惯。当然，对于很久以来旧传统中束缚人们的思想行为，不利于人与人之间关系的礼节，如封建社会中各等级之间和同辈之间的繁文缛节必须摒弃。

礼仪是在较大较隆重的场合，为表示礼貌而举行的礼宾仪式。它是在国际交往的接待中，在礼遇规格和礼宾次序方面应遵循的礼貌要求。如在重大的集会或隆重的宴会上，奏两国国歌时应原地肃立，不允许走动。当主人和主宾发表讲话时，工作人员应退到适当位置，端正站立，保持肃静。在招待服务时，上菜、斟酒、递毛巾等应按照先主宾后主人，先女宾后男宾，先主要客人后其他客人的顺序进行。重要国宾来访，接待的规格，礼炮多少响，宴请的规格等都是礼遇，必须十分讲究。古今中外，不同时代，不同民族，不同社会的礼仪很复杂，我们社会主义国家应讲究文明且朴素大方的礼仪。

三、礼貌、礼节、礼仪的表现形式

世界各国和各民族十分重视交往时的礼节礼貌，将其视为一个国家和民族文明程度的重要标志，也作为衡量一个人道德水准高低和有无教养的尺度。由于国家、民族的不同，他们的宗教信仰、风俗习惯和传统文化也不同，因此，各国人民的礼节礼仪形式各异。在国际交往中更是这样，日常的礼节有鞠躬礼、点头致意礼、举手注目礼、握手礼、吻手礼和接吻礼等。中国人见面时古代拱手作揖，现代握手，日本人鞠躬，欧美人拥抱、亲吻，泰国人“合十”。现在国际交往日趋频繁，各开放国的礼节礼仪有趋向一致或相通的趋势，但是各国人民的特点是客观存在的，传统的礼节礼仪各异，在交往时必须注意尊重对方。

四、讲礼节礼貌的原则

尊重的原则：礼貌是以尊重他人和不损害他人利益为前提的。人际交往时互相尊重对方的人格，因为尊重是讲究礼节礼貌的情感基础。

遵守的原则：礼节礼貌属于社会公德，它是社会中维系正常的生产方式和交往中约定俗成的行为规范准则，是一个社会全体居民共同遵循的最简单、最起码的公共生活准则，是每个社会成员必须自觉遵守的。

适度的原则：礼节礼貌在实际运用中要把握适度性，在不同场合、不同对象的交往中，坚持不卑不亢、落落大方，既彬彬有礼，又不可妄自菲薄，既要热情好客，又不可轻浮谄媚。

自律的原则：礼节礼貌要通过教育与训练，逐渐形成自身的道德信念和行为修养的准则，通过自我约束，自我克制，养成讲礼节礼貌的行为习惯。

第三节 礼貌的主要内容

在社会主义精神文明建设中，礼貌是对人们最低层次的、最基本的要求，它对建设精神文明的大厦起着基础的作用，因此，在中小学中必须大力提倡讲究礼节礼貌。礼貌作为社会公德的主要部分有着丰富的内容，每一位中小學生都必须认真学习，不断培养，使讲究礼节礼貌的优良传统在新的一代中蔚然成风。

礼貌主要包括遵守秩序、言必有信、敬老尊贤、待人和气、仪表端庄、讲究卫生等。

一、遵守秩序

社会公共秩序是使社会生活保持相对稳定与和谐不可缺少的因素，它包括遵守公共秩序和严格遵守时间。人类生活是社会生活，人们都在一定的空间、时间里学习、生活和工作，彼此要有交往，个人的行为时刻都可能影响他人。因此，在公共场所里，人们参加各种活动都应以不影响他人为准则，遵守秩序，恪守时间，古人讲的“同舟共济”就是这个道理。遵守公共秩序是社会上全体居民的共同要求，体现着人们的共同利益。交往时，恪守规定的时间是极为重要的礼貌。在讲求时间、讲求效率的时代，时间是最宝贵的。不失约，不浪费对方的时间，是对人的极大尊重。

二、言必有信

“言必信，行必果”，这是对自身价值的肯定，也是对自身人格的尊重和珍惜。孔子讲过“与朋友交，言而有信”（《论语·学而篇》）。这是要求人们在交往时要彼此信任、尊重，不可说谎言。日常生活和工作中，每一个人不可避免地要对他人许下这样或那样的诺言，达成这样或那样的契约，人们必须按照这些诺言或契约安排工作。许诺而不执行，不仅损害了自己的声誉，也损害了集体的声誉，更妨碍了别人工作学习的顺利进行。可见，在交往中言必信是极重要的。守信是反映一个人道德面貌的一面镜子，只有社会上的江湖骗子才是言而无信，哗众取宠的，他们只会骗人而不顾后果。

在人际交往中，礼节礼貌与信用是不可分的。一个人尽管仪表堂堂，但如果不讲信用，他的交际就会变成赤裸裸的欺骗，为人们所不齿。中华民族历来重“信用”，“不宝金玉而忠信为宝”。曾子每日三省吾身，就把“与朋友交而不信乎？”作为重要的一项进行自我反省。“言不信者行不果”，“一言既出，驷马难追”，“得黄金百斤，不如得季布一诺”（《史记·季布栾布列传》）等等，都是强调“信用”二字，人无信不立。信用是相对人际交往而言，没有交往就谈不上信用。信用是人际交往时真诚的外在表现，也是人际交往的根本原则和宝贵财富，如果失去它，就失去了人际交往中所有美好的关系。交往中必须言行一致，表里如一，一诺千金，言必行，行必果。

三、敬老尊贤

老者，年事已高，一般说来他们为社会作出了一定的贡献；贤者，指贤明、德高、才华超众的人。因此，老者、贤者，尤其是既老又贤者，应该受到社会的尊重，这是社会健康向上的反映，也是良好社会风尚的标志，我国是文明古国，素有敬老尊贤的美德，盛行于西汉的木鸠王杖，就是古代尊敬老人的佳话。古时的鸟类鸠，传说寿命长，因而被喻为长寿老人的象征。据《礼记》、《汉书》、《续汉书》，特别是甘肃武威发现的汉简记载，西汉时宣帝刘询为推行尊老爱叟之社会风尚以祝福高龄老者延年益寿，将鸠头设计在手杖顶端，称“王杖”，赐给全国七十岁以上的老人，并诏令全国：持有鸠王杖的老者，受全社会的敬重，享受特殊的地位和荣誉。明文规定，“王杖主”相当于年薪六百石粮食的官吏，种田不交租，经商不纳税，可与朝廷要员同路，允许自由出入官府。任何人不得以任何借口侮辱、打骂和虐待古稀老人，违者，以“大逆不道”问罪，公开斩首。刘询在位时期，曾发生甘肃陇西郡村民张汤和河南南郡市民王世安各为一点小事辱骂、殴打老人，并把老人的手杖折断的事。对这类案子，宣帝都先后御批，当众斩首，以儆效尤。从社会发展的历史看，即使是剥削阶级，在其处在社会的上升时期，也倡导敬老尊贤。在社会主义社会，人与人之间的关系发生了根本变化，倡导敬老尊贤，造成良好的社会风尚，是促进社会主义精神文明建设的需要。

四、待人和气

态度和蔼是人与人交往时向对方发出的第一个信息，是尊重他人的表现，是一个人具有礼貌修养的体现。“温、良、恭、俭、让”是中华民族待人和气优良品德的概括。温即温厚、温顺、温和之意；良即善良；恭指恭敬、谦恭；俭即谦俭；让即是谦让、辞让、礼让。与人交往，先送春风微笑，可以开启对方的心扉，为情感的传递和相互理解搭上阶梯，待人和气是办好事情的先决条件。“和为贵”是有道理的，每个人都有自尊心，待人和气是对他人的尊重。如果在交往时对人粗暴蛮横，动辄凶人气人，把人与人的关系搞得冷若冰霜，紧如弩张，势不两立，那样什么事情也办不成，是与社会主义人与人之间的平等、团结、友爱、互助的新型关系相悖的。古人讲，天时不如地利，地利不如人和，这是历史的总结。待人和气就可以使社会产生一种和谐的气氛，每个人的自尊心得到尊重，心理处于平衡状态，进而产生良好的社会风尚。

五、仪表端庄

仪表即外表，包括仪容、服饰、举止等方面，它是人们心灵的窗口，也是人们交往时造成和谐的道德环境的必要条件。在社会生活中，人们的各种行为是在社会中进行的，仪表如何总要对社会产生一定的影响。对己，它会影响到一个人能否健康成长；对人，它会影响到人格和利益是否得到尊重；对社会，它会影响到能否保持正常的社会秩序，造成良好的社会环境。为此，我们在交往时，应力求仪表端庄，温文尔雅，不娇柔造作，飒爽大方，不轻浮放肆；文质彬彬，不卑不亢。具体说就应该行为检点，服饰整洁，交谈态度安稳。这样就可造成良好的道德环境，改善人们相互之间关系，使交往顺利和谐，给交往者以美的享受。

六、讲究卫生

讲究卫生是构成良好交际环境的重要内容，是人们对社会生活美的必要要求，也是对他人身体健康、民族兴衰应尽的道德责任。讲究卫生历来是社会风尚的重要标志，也是人类社会文明的传统美德。中华民族历来注重讲究卫生，在敦煌壁画中，就记载着我国古代人民洗漱、消毒等方面的画面。随着人类社会的发展，人们越来越注意讲究卫生。可以说，卫生情况如何，体现一个国家物质文明建设和精神文明建设的水平，体现一个国家的兴衰。卫生主要指公共场所的卫生和家庭、个人的卫生。这里包括不随地吐痰，不随便丢弃废物，勤洗手脸，定期洗理头发，勤洗澡换衣服，刷牙漱口等等。看起来这些是生活琐事，实际上是社会公德，是每个人礼貌修养的重要组成部分。一个社会的卫生情况反映社会的文明程度，体现社会风尚，每个居民都不应轻视它，而应自觉地讲究卫生，以促进个人身心健康和国家富强。

《北京市中小学生礼仪常规》的要求，正体现以上所列的礼貌内容，除参加重大升国旗仪式的礼仪规范要求以外，大体可分为自律性礼仪规范；交往中的礼仪规范；公共场合中的礼仪规范等部分。这几部分要求包括了对中小学生在律己、待人和处世等方面的要求，是最基本、最起码、最常使用的和最需养成的礼仪规范。

第四节 诚于中而形于外

在人际交往中要相互表示敬重和友好，即要求讲礼貌。一个人具有礼貌修养，必须是诚实的、讲信誉的。

一、诚实与信誉

诚实与信誉是一个人的基本思想品质。

诚实即忠诚老实，是一个人的基本道德品质。这种品质表现为为人诚恳老实，说老实话，办老实事。把说真话、不掩盖、不歪曲事实真相作为自己的准则。具有这种品质的人襟怀坦白，言行一致，表里如一，是心灵美的一种标志。诚实作为人类普遍的道德要求而存在，它的产生是由于人们需要对他们生活着的社会，对他们应当进行评价的周围人的行为，对他们所处的生活环境有一个正确的、实事求是的观念。这种客观的发自内心的需要，是产生诚实要求的重要原因。但是，在对抗性的阶级社会实践中，这个人们普遍的要求经常遭到破坏，因为它同统治阶级的利益和私人利益常常发生矛盾。实际上，诚实只有在特定的范围里才是可能的。社会主义和共产主义的道德是建立在对客观事物、客观规律正确认识的基础上的，因此，对社会生活和个人生活中的任何谎言都是绝对不允许的。作为社会主义社会的青少年而言，要培养高尚的共产主义道德品质，就得从小培养忠诚老实的美德。

信誉是表示人际关系的道德概念。信是诚实、不欺；誉是声誉、名声。人与人之间应该诚实相待，保持声誉。在一个社会中，一个团体中，人与人之间感到可靠、忠实、正直和有诚意，彼此的信任即可产生。这种信任是通过共同的生活、劳动和学习过程而形成。为了实现一个共同的目的和理想，必须协调起来，必须逐步建立和发展平等、团结、友爱、互助、和谐和信任的关系。青少年在成长过程中要使自己的思想和行为有一种讲信誉的形象，把自己投身在集体中，使集体也具有一种讲信誉的形象。

二、古人推崇诚实的美德

中国人民有传统的美德，待人接物注重诚实。古代劳动人民中传颂的阎敞不负重托的故事是十分典型的。

阎敞和第五常是知心朋友，他们经常在一起谈古说今，对管仲与鲍叔牙、俞伯牙与钟子期的友谊尤为钦佩。不久，第五常突然接到皇帝的诏书，要他火速进京。第五常携带家眷匆忙上路，临行时把一大笔钱交给阎敞，请他代为保存。阎敞送第五常至十里长亭，洒泪而别。回家后，便把钱封好，放在安全地方。

暑往寒来，十多年过去了，也未见第五常来取钱，连个信也没有，阎敞很思念。一天，忽然来了一位青年人求见，说是第五常的孙子。阎敞喜出望外，忙请他进来。一见面，阎敞就看出这个青年人是第五常的后代，模样长得像极了。阎敞急忙打听第五常的情况，那位青年放声大哭。接着，把情况一五一十地说了。原来，第五常一家人进京后，染上了瘟疫，一家人陆续死去，只剩下了第五常和一个九岁的孙子。第五常临终前把孙子叫来，告诉他：“我有一好友叫阎敞，你可以去投奔他。我还有三十万贯钱在他那里”。第

五常的孙子当时年龄尚小，又要在京城读书，所以没有来。现在，学业已成，年龄大了，便来认世交并想把钱取走。听说老朋友病故，阎敞十分悲痛，幸喜第五常后继有人，便留五常的孙子盘桓几日。五常的孙子临走时，阎敞把存放的钱拿出来，一封一封，还是原样。一数，有一百三十万贯之多。五常的孙子忙问：“我祖父临终时说只有三十万贯，怎么多出一百万贯？”阎敞说：“这钱确是你祖父当年交给老朽收藏的原物。至于他说的数目不对，或许是病中神志恍惚，也未可知。你就不必怀疑了。”五常的孙子见阎敞如此诚实，又是佩服，又是感动，一时连话也说不出来了。

古人倡导待人接物时的诚实，讲究尊重对方，对任何人应一视同仁；一体待客；批评那些以貌取人，以财取人的行为。被誉为“扬州八怪”之一的清代著名诗人、画家和书法家郑板桥，就曾用一副对联讽刺那些待人不一视同仁、分三六九等的行为。有一天，郑板桥到一座寺院去游玩。管接待的和尚看见来客是一个老头，随随便便说了声“坐”，并向引茶的沙弥说了声“茶”，即算了事。郑板桥见此，没理那个管接待的和尚，只是观赏景物。当看到几块碑刻时，他更认真仔细地观赏起来。负责接待的那个和尚见此情景，估计老头是个读书人，于是便改口对郑板桥说“请坐”，又对小沙弥说了声“泡茶”，郑板桥仍旧观赏碑刻，并不理会。这时一伙乡绅到寺院游玩，其中认识郑板桥的人高声喊到：“板桥先生！板桥先生！”负责接待的和尚听到喊声知道这个老头原来是大名鼎鼎的郑板桥，就一改当初那副冷冰冰的面孔，满面堆笑地迎上去，连连施礼，不停嘴地对郑板桥说：“请上座！请上座！”一面又拉开嗓子喊小沙弥：“泡好茶！泡好茶！”郑板桥坐了上座，饮了好茶。临走时，和尚拿出纸笔请他留下墨宝，郑板桥不假思索地为和尚写下一副对联：

坐 请坐 请上座
茶 泡茶 泡好茶

郑板桥用这副对联生动地勾画出那位和尚对“卑贱者”的鄙视，对“高贵者”讨好的嘴脸。

三、诚实的时代

社会主义时代，人与人之间应是一种新型的关系，在这种关系中人们是平等、团结、友爱、互助的，它区别于私有制社会人们之间的冷酷无情的金钱关系。在新型社会主义人际关系中，“诚实”是做人之本，信誉是人际关系的核心。

北京东单祥义泰食品店售货员张建华自费登广告寻找外国顾客的事迹，正体现出在社会主义的中国人们之间的新型关系。1986年11月3日，张建华结帐时发现多了45元钱，她猛然想到是在收一位外国顾客货款时，误把50元面值的外汇券当成了5元。对于工作5年的女售货员，第一次出现这样的问题，她夜晚睡不着觉，认为“要是还不了顾客钱，我会内疚一辈子。”于是她找到《中国日报》社，要求自费登广告，公开向那位客人道歉。广告科的同志告诉她要花120元才能登时，她表示“那我也情愿，谁让我出的差错呢！我要挽回影响。”《中国日报》广告科为支持她的行为只收了张建华同志40元广告费。在报社工作的美国专家也被此事所感动，建议为此广告发一条消息。并作了《好啊，诚实永存》的标题。11月8日，一位署名皮特·瑞

治的朋友写信给编辑部：“非常感谢你们刊登了这样好的事情，那位售货员以自己诚实的行动抬高了售货员的身份，理当受到赞誉。这件事使我感到，诚实的时代并没有离开中国。”11月25日加拿大客人杰拉尔德·斯埃伯从拉萨写来一封信，他便是要找的外国顾客，信中写道：“看到11月8日的文章和广告后我写信给你们，我从未想到能找回少找我的钱。工作中出现差错，对每个人来说都是避免不了的，何况那天售货员又确实忙。使我深为感动的是那位售货员竟花了这样大的代价，做出如此的努力去补偿自己的过失。也许她现在仍认为自己做错了事，但实际上她后来的行为是真正值得称颂的。这是件普通的事，从中却体现出诚实、完美的美德。钱并不重要，这45元请做支付广告的费用吧。我希望这位售货员能够懂得，她这种行为是多么的高尚！”张建华见到信以后还认真地说：“如果有机会见到那位加拿大顾客，我首先还是要道歉。”多么朴实善良的心灵啊。张建华与顾客的关系正体现出在人们交往时诚实、礼貌的行为是多么宝贵啊！它才真正体现出社会主义人与人之间的关系。

四、诚实行为最可贵

教育家徐特立老人对青年人说：“一个人最怕不老实，青年人最可贵的是老实的作风”。一个学生，能够得到父母、老师和同学的信任，成为大家信得过的人，这是最大的愉快，最高的奖赏。一个人有了诚实的品质，即使有了这样或那样的缺点错误，也易于改正；隐瞒缺点错误，就只会恶性发展，甚至走上歧途。正如一位哲人所说的：你可以在一定的时间里欺骗所有的人，你可以在所有的时间里欺骗一定的人，但你不能在所有的时间里欺骗所有的人。

诚实是基本品德，它要求一个人不管在什么时间、什么地方，不管是否有人发现，始终坚持正确的信念。苏联卫国战争时期青年英雄卓娅和舒拉的故事，对我们青少年会有所启发。卓娅和舒拉是姐弟俩，小时候他们学习都很用功。有一次，舒拉做完功课，看见卓娅仍旧伏在桌上凝思。舒拉问：“你做什么呢？”卓娅回答说：“代数。我算不好这个题。”“来，我算给你看。”“不用，我自己想想吧”。卓娅认真地回答。半个小时过去了，一个小时过去了，卓娅还在计算着，想着。舒拉气愤地说：“我睡觉去了！答案在这里。你看吧，我放在这里了。”卓娅头也不抬，仍旧认真地计算着，思考着。又过了一段时间，她十分困倦了，就用冷水洗洗脸，然后又坐下来思考。算题的答案就在旁边放着，伸手就可以取来，但卓娅却不看一眼。第二天她的数学分数得了“很好”，然而比“很好”分数更宝贵的东西是“诚实，是卓娅良好的品德。

五、领袖们的诚实和信誉

抗日战争时期，革命根据地的一种课本中说毛泽东同志在十岁的时候就反对迷信，说他从小就不信神。毛泽东同志知道后说：“这是不符合事实的，在小时候，也是相信神的，当妈妈生病的时候，还去求神拜佛呢。”诚实，是心灵美的标志，领袖的伟大品德是从小严格要求自己的结果。

周恩来同志对每一位为中国革命作过贡献的人都牢记在心，并在他们遇

到困难时，主动给他们以关怀和帮助。这一点，所有与周恩来同志交往的人都感受很深，他们认为周总理言而有信，最有信誉。斯诺是中国人民十分熟悉的老朋友。早在1936年7月8日，周恩来同志接受他初次采访时，不仅同他进行了长时间的友好谈话，回答了他提出的许多问题，而且亲自帮助他具体安排了活动日程。这短暂的接触，打破了国民党对共产党人的丑恶宣传。斯诺写道：“周恩来给我的印象是，他头脑冷静，善于分析推理，讲究实际经验。他态度温和地说出来的话，同国民党宣传机构九年来诬蔑共产党人是什么‘无知土匪’、‘强盗’和其他爱用的骂人的话，形成了奇特的对照。”在以后的漫长的历史岁月中，周恩来同志与斯诺之间建立起了牢固的情谊。斯诺以一个记者的真诚，真实地向世界报道了苏区的情况和共产党人的本来面目。建国后，他又为实现中美关系正常化，担当了和平的使者。周总理对斯诺所做的一切，都给予了极为热情的帮助。当斯诺身患癌症时，周总理征得毛泽东主席的同意，亲自派出医疗队去给斯诺治病，以表达中国人民对他的友好和关心，斯诺对此十分感动。斯诺去世后，斯诺夫人为了表达谢意，不远万里，带着孩子来北京致谢。周恩来得知斯诺夫人到京后，独自一人，直接到宾馆会见了她，对斯诺的不幸逝世表示了沉痛的哀悼，对她和孩子表示了亲切的慰问，并用英语与她进行了长时间的亲切交谈。斯诺夫人被周恩来总理这种无微不至的关怀和深厚的友情感动。当周恩来同志逝世的消息传到美国后，她非常难过。为了纪念这位伟人，她把总理的照片，放大到一面墙壁那样大，她要经常看着这位世界伟人，以不忘他的关怀。周恩来总理这种待人诚恳、言行一致、一诺千金的崇高品德，正是中国人民历来倡导的“诚于中而形于外”的典范，是我们所有青少年学生学习的榜样。

第五节 倡导讲究礼貌的重要性

一、名人对礼貌的认识

东汉的文学家蔡邕是一位十分注重德行的人。当时，蔡邕官居左中郎将，才学显著，权倾一时，常常是车骑填巷、宾客盈门。一个偶然的机，蔡邕遇到了流落长安的王粲，言谈之间发现王粲才气横溢。他十分喜欢，便邀他到家里作客。过了些日子，王粲到蔡府拜访，蔡邕听说王粲来了，趿拉着鞋就往外走，把鞋都穿倒了。座中客人见状，以为一定是来了高官显宦，谁知进来的竟是一个身材矮小、衣着平常的十几岁的青年人，许多人口中不说，心里却不快。蔡邕对大家说：“这位王公子，胸有奇才，我也赶不上他。”对王粲十分敬重。王粲后来成为曹操的重要幕僚，以博闻强记著称。王粲的诗文冠绝一时，与曹植齐名。蔡邕重才礼士，尊重他人的品德，也为后人所称道。

英国著名的戏剧家、诺贝尔文学奖获得者肖伯纳常常对人讲起自己的一次经历。在访问苏联的日子里，一天，他在街上漫步，遇到一个聪明活泼的小姑娘，并且和她一起玩了很长时间。分手的时候，肖伯纳对小姑娘说：“回去告诉你妈妈，今天同你玩的是世界有名的肖伯纳。”小姑娘望了肖伯纳一眼，学着大人的口气说：“回去告诉你妈妈，今天同你玩的是××（小姑娘的名字）。”这使肖伯纳吃了惊，并立刻感到自己太傲慢了。他常常回忆这件事，并万分感慨地说：“一个人不论有多大成就，对任何人都应该平等相待，要永远谦逊。这就是那个苏联小姑娘给我的教训。我一辈子也忘不了她的！”

诺贝尔奖的创建者诺贝尔，从1855年开始投入研究炸药工作。1864年的一次实验中，诺贝尔的实验室发生了爆炸，包括其弟弟在内的五个人被炸死。后来他把实验室搬到了马拉伦湖的一条渡船上。又经过了四年时间，通过四五百次试验，终于成功了。在一次猛烈的大爆炸后，人们惊呼：“诺贝尔完了！”可诺贝尔却满面血污地从浓烟中冲出来，狂呼着：“我成功了！我成功了！”诺贝尔这位上个世纪末的瑞典化学家，一生忘我地为人类奉献着。他不仅专攻化学从事炸药研究，先后发明了甘油炸药、无烟炸药，而且在生物学、电化学、医学、机械、冶金等方面，都有建树。他一生中拥有二百五十五项专利权。但是，诺贝尔十分谦虚，从不宣扬自己。一位瑞典出版商要出一部瑞典名人录，于是便找到诺贝尔，却被他礼貌地回绝了。诺贝尔说：“我喜欢订阅这本有价值、有趣味的书，但请您不要把我收入。我不知道我是否应得到这种名望。不过，我厌恶那样的词。”诺贝尔的哥哥想编一部家族史，给诺贝尔写信要他寄去一部自传。诺贝尔只好按哥哥开列的项目，写了这样一份“自传”：“阿尔弗雷德·诺贝尔——他那可怜的生命，在呱呱坠地时差点儿断送在一位仁慈的医生手里。主要的美德：保持指甲干净，从不累及别人；主要的过错：终生不娶，脾气不佳，消化力差；仅有的一个希望：不要被活埋；最大的罪恶：不敬财神；生平重要事迹：无。”哥哥接到这样的信很恼火，但诺贝尔家族的历史不写阿尔弗雷德是绝对不行的。于是哥哥又耐着性子来找弟弟，反复劝说，并表示：“如果你怕耽误时间，就由你来说，我负责记录整理。”但是诺贝尔执意不从，严肃地说：“我不只是没有时间，最根本的原因是我不能写什么自传。在宇宙漩涡中，有恒河沙

粒那么多的星球，而无足轻重的我们，有什么值得去写！”虚心使人进步，骄傲使人落后。这是一个颠扑不破的真理。牛顿是位伟大的科学家，但他却说：“我自己只觉得像一个孩子在海滨玩耍的时候，偶尔拾到了几只光亮的贝壳。但是对于真正的知识大海，我还没有发现呢。”

青少年是社会的未来，创造美好的世界必须谦虚学习，必须从小敬重别人。

二、社会生活中倡导讲究礼貌的重要性

唐代诗人白居易写过题为《欲与元八卜邻先有是赠》的诗，诗的前半段是：“平生心迹最相亲，欲隐墙东不为身。明月好同三经夜，绿杨宜作两家春”。诗中写的是邻里和睦融洽的情景。当然社会主义社会人与人之间的关系要比白居易描绘的邻里关系更和睦友好、更文明、高尚、和谐。一位诗人对社会主义的文明礼貌给予了高度的称赞：“它是和煦的春风，驱走冷酷的寒冬，带来滋润禾苗的春雨，浇开心中的花儿火样红。它是一面无私的明镜，映出人们美与丑的心灵；满含爱与善的热能，把被揉皱的心绪熨平。”可见，在和谐、平等、互助、友爱的社会主义精神文明建设中，倡导尊重社会公德，倡导讲究礼貌是十分重要的，尤其是在青少年中倡导更为重要。

（一）倡导讲究礼貌是人类社会发展的客观要求

讲礼貌是一个国家、民族的社会风貌、道德水准的重要标志之一，是衡量一个人思想觉悟、文化教养、品德修养程度的重要标志之一。在社会主义时期，以马克思主义为指导的社会主义精神文明是社会主义社会的重要标志。社会主义的物质文明为精神文明的发展提供了物质条件和实践经验，精神文明又为物质文明的发展提供精神动力和智力支持，为其正确发展方向提供有力的思想保证。社会主义精神文明建设是关系社会主义兴衰成败的大事，在精神文明建设中，无疑要加强全民范围的道德建设，使社会主义道德作为人类文明中道德发展的新境界。礼貌属于社会公德，是道德建设中的最基础部分。在社会公德的建设中，要在社会生活中大力倡导社会主义人道主义，尊重人，关心人，特别要注意保护儿童，尊重妇女，尊重老人，尊敬军烈属和荣誉军人，关心帮助鳏寡孤独和残疾人。要遵守公共秩序，讲文明礼貌。现在，社会主义精神文明建设的根本任务是适应社会主义现代化的需要，培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民，提高整个中华民族的思想道德素质和科学文化素质。因此，适应新形势，坚持社会主义精神文明建设，倡导尊重社会公德，讲文明礼貌，对于保证社会主义现代化建设事业的顺利发展，具有重大的现实意义和长远意义。

（二）倡导讲礼貌是人们正常地进行生产和生活的起码条件

人是在社会中生存的，不论是生产活动还是日常生活，要想使其顺利进行，都必须按一定的客观规律办事，必须有一定的正常的社会秩序，使每个人的行为必须遵从一定的公共生活准则和规范，否则，社会生产就无法进行，社会生活就会陷入极端混乱之中。历史证明，一种高尚的行为，只有少数人能做，那就永远只是一种可歌可泣的高尚行为，因为它不普遍，所以不能代表一个时代的文明。但是，如果一种很普遍的、最起码的礼貌行为，诸如遵守公共秩序、讲礼貌用语、文雅的举止等，尽管它们没有传奇式的伟大，但为人人遵守，并已成为一种习惯，那它就代表了一种十分深刻的道德力量。

它虽不光彩夺目，却有着持久而隽永的魅力。这种道德力量在潜移默化中烙印在全体居民身上，将成为社会主义精神文明建设的基础，成为社会主义物质文明建设的精神保证和条件。因此，倡导尊重社会公德，讲究礼节礼貌，对于巩固和发展社会主义生产和生活秩序，促进物质文明和精神文明建设，更具有特别迫切的意义。

（三）倡导讲究礼貌是建立和发展社会主义社会人与人之间新型关系和社会风尚的要求

社会主义社会中，各民族之间，工人、农民和知识分子之间，军人之间，干部和群众之间，主客之间，家庭内部以及邻里之间，以至人民内部的一切相互关系上，要建立和发展平等、团结、友爱、互助的新型关系。随着物质的不断发展，现代化国家的出现，社会服务到处可见，从事第三产业的人也越来越多。在社会中提供服务者与服务承受者之间的主客关系彼彼皆是。这种人际关系是普遍存在于社会之中的，但是，它与家庭内部人际关系、学校内同学之间的关系等比较起来，显得比较平淡，然而又必须处理好。按照社会公德的要求，倡导讲究礼貌，就可以使人们在交往中，在日常生活里养成文明礼貌的习惯，扬善抑恶，移风易俗，严以律己，宽以待人，互尊互让，和睦相处，造成良好的社会环境，形成社会新风尚，使全体劳动者紧密团结起来，积极行动起来，为把我国建设成为具有高度文明、高度民主的社会主义现代化国家而共同奋斗。

（四）倡导讲究礼貌是培养一代新人的要求

社会主义社会的一代新人应该是适应社会主义现代化需要的有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民。这些公民应该具有思想道德素质和文化科学素质，其中礼貌修养是思想道德素质中最基本最起码的要求。人的素质十分重要，它是历史的产物，又给历史以巨大的影响。可以肯定，在一个到处不讲礼貌、不尊重社会公德的国度里，是不可能建成社会主义的。礼貌教育要从青少年抓起，目前北京市实施的《北京市中小学生礼仪常规》就是落实社会主义精神文明建设的基础工程。它可以使学生从小养成文明礼貌的好习惯，在待人接物中尊重社会公德，培养出面向现代化、面向世界、面向未来的“四有”新人。这样，提高了全体公民的素质，才可以使社会生产率不断提高，使人与人之间的关系在公有制基础上不断发展，使人与人之间的关系更和谐更融洽，使整个社会面貌发生深刻变化。在社会主义精神文明建设中，用“有理想、有道德、有文化、有纪律”的标准去教育新一代，用社会公德要求他们，提高尊重社会公德、讲究礼貌的自觉性，使他们“习惯于”遵守公共生活准则，做到“自动地遵守这些规则，而不需要强力，不需要强制和服从……”。

礼貌对社会的作用同道德一样，可以通过社会舆论，树立榜样，相互习染，塑造理想人格，培养内心信念等方式，最后形成人们的礼貌行为习惯和良好的社会风尚，为社会主义经济基础服务。

练习（一）

一、什么是社会公德？社会公德产生的原因是什么？社会公德有何特点？结合“首都文明公约”谈对社会公德的认识。

二、什么是礼貌？什么是礼仪？什么是礼节？礼貌一般分为哪几类？讲究礼节礼貌有什么原则？

- 三、礼貌的基本要求是什么？礼貌的主要内容是什么？
- 四、什么是诚实？什么是信誉？
- 五、倡导讲究礼貌有什么重要性？
- 六、怎样理解待人时的“诚于中而形于外”？

第二章 中华民族的传统美德

中国被誉为“文明古国，礼仪之邦”，有着优良的道德传统，注重待人接物的礼貌。中国历史上许多志士仁人，特别是近现代的革命伟人，是继承和发扬中华民族优良道德传统的楷模。

第一节 文明古国，礼仪之邦

中国是文明古国，有光辉灿烂的文化，富有优良的礼貌传统，以“礼仪之邦”著称于世。当世界上许多民族还未形成之时，中国就已经进入了恩格斯所说的“文明时代”了。

一、古代的礼貌教育

在古代，教育的内容主要是伦理道德，这就决定了中国古代教育思想基本上是以研究道德和进行道德教育为主，为当时的统治阶级服务。礼貌教育是道德教育的最低层次，也是最基本的最重要的组成部分。

西周“国学”的教育以“六艺”为基本教育内容，包括礼、乐、射、御、书、数六项，其中礼的教育担负着向学生灌输道德观念和培养行为习惯的任务。礼的教育不仅要学生懂得：“君臣之义”与“长幼有序”的道理，还要让学生“演礼”，使他们的举止合于礼节，这种将礼仪的传授与礼仪的训练相结合的教育，对于形成“郁郁乎文哉”的社会风气影响较大。古代十分重视儿童的道德品质教育，并且注重教养，强调使儿童养成良好的道德品质与习惯。孔子认为“少成若天性，习惯成自然”，强调“养”对儿童的教育作用。注重教养的思想，是儒家以“礼”为教育原则在蒙学中的体现。朱熹是著名的教育家，他主张“教之以事”，即从实际习作、洒扫、应对、进退等礼节入手进行教育，又用历史故事、道德诗歌来感染学生，使他们“养得他心，不知不觉自好了”。这样使道德习惯与道德认识水准一同提高；道德情感的默化与道德心理的形成一起完善。朱熹从教四十余年，编写过教材《小学》、《童蒙须知》等，这些对儿童的礼貌教育殊为重要。

清代李子潜编写了《弟子规》，虽然包含大量的封建等级观念的糟粕，但它用书面的形式详细地规定了后生弟子对其父兄长上在言谈举止方面的礼仪规范。书中有关于卫生、仪表和言谈方面的论述：“晨必盥，兼漱口，便溺回，辄净手。冠必正，纽必结，袜与履，俱紧切。置冠服，有定位，勿乱顿，致污秽。衣贵洁，不贵华，不循分，不称家。”“步从容，立端庄。”“缓揭帘，勿有声。”“将入门，问谁存。将上堂，声必扬。人问谁，对以名；吾与我，不分明。”“凡出言，信为先；诈与妄，奚可焉？”“刻薄语，秽污词，市井气，切戒之。”“凡道字，重且舒；勿急疾，勿模糊”。古代的礼貌教育中对儿童的行为礼节，如叉手、着衣、作揖、走路、视听等方面教育都有具体规定。但这些所施德育的内容中，有许多封建等级观念的糟粕，应当批判弃之。诸如爱亲、敬长、隆师、亲友等礼貌行为，在今日还是值得提倡的。教育中注重教养，“以养育德”的原则确是有价值的教育思想，在今日的礼貌教育中应特别值得借鉴。

二、古籍中有关礼貌修养的论述

我国古籍中有许多论述礼教的专著，其中《周礼》、《仪礼》、《礼记》等是最早最重要的著作。《礼记》是战国至汉初儒家著作的一部总集，是儒家对《仪礼》中所记载的古代礼仪条文所作的理论说明。《礼记》中虽然包含了许多封建社会的糟粕，但其中有许多关于礼貌的内容至今应提倡。《礼记·曲礼》是专讲礼节礼貌的文章，其开宗明义第一句就是“毋不敬。”古人把礼貌的核心看成“敬”，不敬重别人即无礼貌。在论述语言美时，《礼记》中记述道：“言语之美，穆穆皇皇”，即语言之美在于谦恭、和气、文雅。

古人把交往时的礼节礼貌看得很重，认为“使人以有礼，知自别于禽兽”，“夫礼者，自卑而尊人”，这里似乎把礼节礼貌提得重了些，但道理是对的。古代要求人们交往时要“礼尚往来。往而不来，非礼也；来而不往，亦非礼也”。并规定交往时“不失色于人，不失口于人”，即不要在行动上失礼，不要在态度上失礼，不要在语言上失礼。在论述人的内在品格与外在礼节的关系时，《论语·雍也》篇中说：“质胜文则野，文胜质则史。文质彬彬，然后君子”。即是说只是品格质朴，不注重礼节仪表，就会显得粗野；而只注重礼节仪表，却缺乏质朴的品格，就会显得虚浮。只有礼节仪表同质朴的品格结合，才算得上是一个有教养的人。《荀子·劝学》篇中讲：“礼恭而后可与言道之方，辞顺而后可与言道之理，色从而后可与言道之致”。就是说只有举止、言谈、态度都是谦恭有礼时，才能从别人那里得到教诲。

古人对交往时相互敬重十分重视，《孟子》中说：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之”。我们在建设社会主义精神文明时，在建立社会主义的平等、团结、友爱、互助的新型人际关系时，应该继承中华民族的优良传统，从古籍的论述中吸取丰富的营养。

三、文明礼貌佳话

我国历史上有许多文明礼貌佳话，如战国时代的“廉蔺交欢”，后汉的“孔融让梨”，三国时期的“三顾茅庐”以及“张良纳履”、“程门立雪”等等。

“张良纳履”是说张良辅佐汉高祖刘邦立下了汗马功劳。他能“运筹帷幄之中，决胜千里之外”，据说是得力于一部名叫《太公兵法》的论著。他是如何得到这部书的呢，就是因为他肯放下架子为一位穿得寒酸的老人拾鞋，并恭恭敬敬地为老人穿上，使老人感到“孺子可教矣”，才把书传给他。

“廉蔺交欢”是脍炙人口的历史故事，它说明礼貌待人可以调节人际关系。战国的赵惠文王惧怕强敌秦国入侵，重用宦官缪贤的门客蔺相如。由于蔺相如出色地完成了“完璧归赵”和“渑池赴会”的重任，赵王便拜他为上卿，位居老将廉颇之上。廉颇对此不服，便说：“君有攻城野战之大功，相如徒以口舌微劳，而位居吾上。且彼乃宦者舍人，出身微贱，吾岂甘为之下乎？”此话传入蔺相如耳中，他每次出门总是避让廉颇，还常称病不上朝，不愿与廉颇争地位比高低。蔺相如这种以大局为重，谦让有礼，大度坦荡的行为终于感动了老将廉颇，他“肉袒负荆”登门请罪，从此二人结为“刎颈之交”，

加强了团结，使强秦长期不敢冒犯赵国。

中国古代讲究尊师的美德。在封建社会里，把教师与天地君亲排在一起，称做“天、地、君、亲、师”。虽然这里包含很多封建色彩，但要求对老师尊敬是显而易见的。“程门立雪”就是尊敬老师的佳话。据《宋史·杨时传》记载：“见程颐于洛，时盖年四十矣。一日见颐，颐偶瞑坐，时与游酢侍立不去。颐既觉，则门外雪深一尺矣。”可见，宋代学者杨时和游酢多么尊重他们的老师程颐啊。

古人十分注意从大处着眼，从小处做起，不轻视礼节礼貌，而把它与一个人的品德修养联系起来。古人云：“不矜细行，终累大德。”意思是说，不检点细小的行为，最终要损害大节，积恶足以灭身。难怪三国时的刘备一再告诫他的儿子：“勿以恶小而为之，勿以善小而不为。”这些道理今天是应该借鉴的。

四、古代中国在接待客人时的礼节礼貌

中国人民热情好客，做到“诚于中而形于外”，讲究待客的礼节礼貌，是中华民族优良道德传统的重要组成部分。

外国人到中国来访问或旅游，早已设有专门机构负责热情、周到、礼貌的接待。在宴请活动中特别重视接待礼节，山东筵席更为讲究。山东为春秋时齐鲁两国所在地，是孔孟的故乡，“礼仪”的影响较为深远。表现在筵席的规格、席位的安排、上菜的方法、筵席的格式等方面都十分注重礼节。在席位的安排上，《礼记》记载：“奉席如桥衡，所奉席头，令左昂、右低。左尊曰昂，右卑故垂（低）也，席舒（布置）有首尾，席横奉之，令左昂右低，如有首尾然。”这是指在同一桌席上主客座位的排列。席间上菜的方法也很讲究。如鸡、鸭、鱼等整体菜肴，也是“昂首垂尾，横奉之”，即头向左，尾向右，腹向上（首）。这种上席方法还可以说成“鱼不献脊，鸡不献头，鸭不献掌。”山东筵席的格式颇多，且富有雅意。在用于喜庆、祝寿、团圆、晋升、送行、洗尘等不同场合的筵席，都有不同的格式和名称。如“十全十美席”、“四平八稳席”、“步步登高席”、“五福奉寿席”、“满堂红席”、“喜相逢席”等等，以表示厨师对客人的美好心意。此外，中国的茶道亦十分讲究，它包括色、香、味、形、水、具、时、温、烹和礼十大要领，是一种饮食的艺术，献茶注重礼节。

中国古代的道德遗产，要批判地继承，即摒弃其糟粕，吸取其精华；在摒弃过程中包含着必要的肯定，在吸收过程中包括着必要的改造。马克思主义伦理学认为，对中国道德的历史遗产，一概排斥、简单抛弃是错误的，有害的；而盲目搬用，颂古非今，以及用继承和借鉴来代替对现实生活的研究，特别是代替对社会主义精神文明建设的研究，更是错误的，有害的。

第二节 伟人们的美德

在中国近代和现代革命史中涌现出一批伟人，他们对中国革命的胜利曾有卓越的贡献，伟人们在日常交往中尊重社会公德、讲究礼节礼貌的美德一直在人们中间传颂。

一、孙中山先生的美德

孙中山先生是旧民主主义革命的先驱，在1912年1月1日就任临时大总统时，举行了盛大的就职典礼以后，他亲自把代表们送到大堂阶沿，代表们请中山先生留步，他却说：“我是人民的公仆，诸位是人民的代表，所以就是主人，我应送你们到大堂阶下。”这体现出孙中山先生诚恳、谦虚的美德。孙中山先生为中国旧民主主义革命的胜利奋斗终身，在他临终前，对一位护理人员慈爱地说：“谢谢你，你的工作太辛苦了，过后你应当好好休息，这一阵子大家辛苦啦。”尊重人，尊重普通人是伟人的崇高品格。

二、毛泽东同志的光辉典范

伟大的无产阶级革命家，中国人民的伟大领袖和导师毛泽东，一生中十分重视待人接物的礼节礼貌，是继承和发扬中华民族优良道德传统的楷模。毛泽东尊敬老师的故事是十分感人的。徐特立老人是毛泽东同志青年时代的老师，当徐老六十寿辰时，身为党中央主席的毛泽东同志写信向徐老祝贺：“你是我二十年前的先生，你现在仍然是我的先生，将来必定还是我的先生……。”这表现出身为领袖仍不忘尊敬老师的高尚品德。1959年毛泽东同志回湖南韶山时，特地邀请家乡的一些亲友长辈一起吃饭。吃饭时，毛泽东同志站起来说：“今天，我给诸位敬酒！”老人们忙说：“主席敬酒，岂敢岂敢！”他笑着说：“敬老尊贤，应当应当！”说着给老人一一斟酒，毛泽东同志敬老尊贤，怀念故里乡亲的心灵是多么美好啊！

三、朱德同志尊师的品德

朱德同志一生戎马生涯，是中华人民共和国的开国元勋，人们亲切地称他为“人民的总司令”。他孝敬母亲的品德被人民传为佳话，写入中学教科书中，视为学习的典范。朱德同志尊敬老师的事迹更为感人，他二十岁时考入顺庆府中学堂，当时学堂的监督刘寿川先生十分爱惜他的品德和才华，师生遂结为至交。以后朱德同志与刘先生一起办学堂，刘先生支持他考取云南陆军讲武堂，资助他赴德国留学，并在关键时刻，暗中救助朱德同志。1949年全国解放以后，朱德同志不忘恩师，立即去函刘寿川先生，向他致以慰问。1955年4月特邀刘先生来京参观。1960年朱德进川考察，到成都第一件事便去拜访刘老，同年，他还一再叮嘱出差去成都的孩子，一定要去看望刘师公。1962年7月1日，朱德同志得知刘寿川先生逝世，拍去唁电，送了花圈，亲笔题写墓碑文。

四、彭德怀同志待人

彭德怀被人们称为“彭大将军。”他十分热爱和尊重他的同事和部下。在他蒙冤受屈时，警卫参谋要调走了。他对即将离别的参谋说：“谢谢你！谢谢你，我谢谢你啦。”说完就面对警卫参谋深深地鞠了一躬。这三声“谢谢”和深深的一躬正表现了大将军尊重下级、平易近人的高尚品德。

五、邓小平同志的礼貌风范

在党和人民心中享有崇高威望，为四化大业掌舵的邓小平同志，在外事活动中讲究礼节礼貌的事迹，在人民中间广为传颂。1985年9月20日上午，中顾委主任邓小平同志健步来到北京人民大会堂的一个会见大厅，他微笑着和面前的人一一握手，在场的人也相继起立向他表示敬意。这天他要在这里会见新加坡总理李光耀。以往，邓小平同志在会见外宾时，总是从家里自带香烟，并且总是先点燃一支烟再听有关人员的汇报。可是这天他未点烟，当工作人员把香烟递过来时，他却断然地说：“烟，今天不吸了。”在座的人惊奇地问：“邓主任今天为什么宣布不吸烟了。”邓小平同志说：“李光耀总理闻不得烟味儿。”原来这还是1978年邓小平同志访问新加坡时知道的。当时他拜会李光耀总理和李光耀总理回拜时，都没有吸烟。这件小事已时隔六年多，可他还记忆犹新。1985年10月9日上午，邓小平同志和往常一样，点燃一支烟后听取外交部的同志汇报情况，准备在这里会见罗马尼亚共产党总书记、共和国总统齐奥塞斯库。负责接待的同志说齐奥塞斯库对烟味不太适应，但马上补充说，不过邓主任吸烟总统是可以谅解的。这时，邓小平同志笑着说：“那怎么能吸呢！前几天我会见新加坡总理李光耀时，不就是没有吸烟吗。今天主随客‘变’，烟同样不吸了。”邓小平同志把中华民族注重礼节礼貌，注重社会公德优良传统体现在外事活动中，更是令人敬佩且为之感动。

六、鲁迅先生尊重青年人

伟大的文学家鲁迅在日本留学时十分尊敬他的老师藤野先生，回国以后一直把老师的像片挂在自己的书房里，以示怀念崇敬之心。鲁迅在给朋友写信时很讲礼貌，就是对一般的青年，写信时也称“先生”。当青年人过意不去时，他就让一步，改称“兄”。如1933年鲁迅给当时的青年作者张天翼的一封信是这样写的：“一之兄，自传今天收到。信是早收到了，改为这样称呼，已无可再让步了，其实，‘先生’之称，现已失其本谊，不过是英语‘密斯特’之神韵译而已……”。鲁迅先生当时在文坛上已经很有名望，但他对青年作家都是如此，可以看出鲁迅先生尊重他人，谦恭有礼的美德了。

几段简短朴素的记述，使我们感到在中国革命历史上有过丰功伟绩的人，在日常的生活和工作中，在待人接物时，都能自觉地尊重社会公德，讲究礼节礼貌，有高度的礼貌修养。通过这些行为可以看出，他们都有一颗美好的心灵，有崇高的人格。他们的一生真正做到了“秀外慧中”，把内在美与外在美统一起来，把中华民族的传统美德继承并发展，成为青少年学习的光辉典范。

第三节 周恩来同志的交际风范

周恩来同志是伟大的无产阶级革命家，他全心全意为人民，把自己的一生无私地奉献给人民。他是人民的好总理，人民永远怀念他。

周恩来同志的交际风范是马克思主义与中国实践及中华民族的民族性紧密结合形成的，具有十分突出的特点。他坚持马克思主义的平等观，在待人接物中时时处处平等待人，尊重他人，关怀他人，体贴他人，这是他交际风范的根基；坚持党性原则，在交际中廉洁无私，公正坦率，把人民的利益放在高于一切的位置，这是他交际风范的核心；注重运用交际技巧，把中国的诙谐与含蓄委婉，坚持原则与策略灵活，有机地融为一体，是他在交际中化难为易、化险为夷、使交际成功的钥匙；注重自身修养，谦虚谨慎，严于律己，宽以待人，讲究信用，风仪秀整，神态飘逸，这是他在交际时令人倾倒，使人折服的魅力。青少年学生在学习期间，应该像周恩来同志那样，从小不断地提高自身修养，接受礼仪常规教育。周恩来同志在南开上学时，以 40 字的镜铭作为言行规范，即做到在校期间：“面必净，发必理，衣必整，纽必结。头容正，肩容平，胸容宽，背容直。气象：勿傲、勿暴、勿急。颜色：宜和、宜静、宜庄。”所以，作为中国政府领导人，他有举世公认的外交家的美称，有光辉的优美的风度。

一、平等与尊重是交际的基础

平等是指人与人之间在政治上、经济上、法律上、人格上享有同等权利，平等是人际交往时维系友谊的基础。人们在社会中生活，尊重是较高级的需求。在交际时，尊重是双方沟通情感、建立融洽关系的前提条件，因此，它是维系人们友谊的灵魂。周恩来同志在交际中，处处平等待人，尊重人；时时把自己视为普通人，待人诚恳、热情、平易近人。凡与他交往过的人，都会从他那里得到春风般的温暖，使工作既紧张又愉快，生活充实。

在周恩来同志身边工作过的人都会感到平等和尊重。服务员给他送东西，他总是放下手中的工作，站起来双手接过去，然后送你出门，不是和服务人员握手，就是点头微笑。他对警卫战士和身边的工作人员，就像自己的孩子。每逢过节，周恩来都要和他们一起合影，并把他们请到家里作客。

周恩来同志尊重普通的服务人员，历来有口皆碑。1960年2月，组织上安排饭店服务员朱士珍到周总理身边工作，当晚邓颖超亲自把老朱接到家里，深夜12:30，周恩来回来了。一见面，他紧紧地握着老朱的手说：“老朱，你帮我工作来了，很好。”第二天中午，周总理特意设午宴招待老朱，对他的到来表示欢迎，并同时请了陈毅副总理和办公室的其他同志作陪。老朱从未见过这个场面，悄悄地坐到了边上，周总理见了就连忙走到跟前，亲切地对他说：“老朱，今天是请你，你是贵宾，应当坐到这里来。”说着就把他拉到了自己身边，坐在上座的位置。老朱想，自己是普通服务员，为总理做服务工作，刚踏进总理家大门，还没做什么，反成了总理家的贵宾。他显得很紧张，手足无措。周总理见此情景，就和他拉家常并不断地把菜夹到老朱的盘子里。老朱激动得只能说：“首长吃，首长吃……”周总理亲切地拍着他的肩膀说：“以后不要叫首长，我们都是人民的服务员，都是同志，都是为革命工作，只是分工不同。”1966年春节前夕，周总理把老朱叫到跟

前，亲切地对他说：“老朱啊，你在我身边已经工作了6年，你的家在上海，生活也比较困难，如果能把你的家属搬到北京来也许好些。可是，听办公室的同志讲，你的家属是农村户口，这样随便把农村户口迁入城市是不妥当的。所以，不能把你的家属搬来了。但你一个人在我这里工作，生活上确实有困难，我想把你请回上海去，你有什么意见吗？”老朱很感动，多少年来只身一人在北京工作，家里生活有许多不便，这次可以团聚了，但又不想离开敬爱的周总理，就把想法给周总理说了，总理笑着说：“今后我到上海去，会看你的，你也经常可以到北京来玩嘛。”离开总理家的前一天中午，周总理又设午宴为老朱送行。饭后，又送了一块手表给老朱留作纪念。第二天，老朱就要走了，周恩来中午特地赶回来握着朱士珍的手说：“你下午6点钟要上火车，我恐怕赶不回来了。你以后到北京来，一定要到我家来玩。”下午5点多钟，正当老朱背着行装准备动身时，总理又匆匆地赶了回来，他一进门就大声地问道：“老朱呢？老朱走了没有？”当他见到老朱正准备出发时，非常高兴地急步迎上去，他仔细端详着这位在自己身边工作过多年的老朋友，热泪盈眶并深情地说：“今晚上我要接待外宾，不能去车站送你了，你一路要穿暖一点，不要受凉了，你到上海后，一定要给我写信。”总理的话未说完，老朱已泪如泉涌。周总理的话温暖着老朱的心，浸透着他对人民的一片深情厚爱。在人际交往中，人人渴望平等，渴望他人的尊重，而要别人尊重自己，首先必须平等待人、尊重别人，正是如此，周总理赢得了人民的衷心爱戴。

1956年12月的一个星期日，北京中国照相馆里一片繁忙，许多人正在等候照相。负责摄影的姚师傅正在紧张地工作着。忽然，人群中有人惊喜地叫着：“总理来了，周总理来了！”顿时照相馆里一片沸腾。周恩来同志在一位工作人员的陪同下，微笑着向大家走来，他一边走，一边向大家招手致意。陪同总理的人说：“总理准备出国，需要照片，现在他刚开完会，特地来这里照相。”一位正准备照相的解放军战士一听，连忙上前向总理敬个礼，请总理先照，总理微笑着对他说：“你先照，我等一等没关系！”那位战士在周总理催促下，走到摄影机前，拍了一张极有意义的照片。轮到周总理照相时，由于工作人员以前没有给首长照过相，心情有些紧张，总理看出后，便亲切地对拍照的姚师傅说：“我在照相馆里，不习惯，不自然，不会照，你们是专家，看你们的了。”一番话，说得姚师傅心里热乎乎的，心情不那么紧张了。他全神贯注地注视着周总理，极为准确地调好焦距，只听“咔嚓”一声，总理那伟大光辉的形象被永久地摄入了历史的镜头，照片制作成4张12寸的彩照，照片上周总理突出的眉弓下，藏着两道乌黑、威严的剑眉；剑眉下嵌着一双炯炯有神的大眼睛，它像两盏明灯，能照亮对方的心底，洞察人民的一切；如炬的目光，似乎能燃烧一切；一头硬挺挺的浓发，从鬓角和宽阔而平整的额头向后拢起，给人以宽厚感，使你自然想到“将军额上跑断马”这句千年古语；高而挺直的鼻梁，厚厚的嘴唇，簇拥着那素来温和亲切的微笑；笔挺的中山装，风纪扣严整紧扣，雪白的衬衫只留出一道边，更映衬出他潇洒和非凡的气度。过了几天，总理派人来结账，要求开两张账单，自己留下的几张和照相馆送去的4张彩照由他付钱。总理还自选两张，送给两位摄影师傅留念。从周恩来同志与摄影师傅的普通交往中，看到了共和国总理与人民之间的真正平等，使他们在心境上息息相通，感情上融为一体。

有一次，周恩来同志应邀出席一个驻华使馆的招待会，因他的车外出未

及时赶回，便乘一辆普通车前往。因此，在使馆门前调度车辆的民警未能认出，就把他乘坐的车调到了离使馆大门较远的地方。车停稳后，周恩来微笑着跨出了车门。调度民警见车中走下的是周总理，当即愣住了，深感失职。他急忙迎上去，请总理上车，再重新把车子调至使馆门前。周总理微笑着拒绝了。他说：“这不是很好嘛！车子停在这里，我走几步有什么关系？这样可以把使馆门前的地方腾出来让别的车停嘛！”周总理温和平易的话，深深感动了民警，他久久望着周总理的身影，心情不能平静。总理在国内外享有崇高威望，但他从不居功自傲，总是以一个普通劳动者身份出现，严格约束自己的言行。北京饭店的朱师傅给周总理理发二十几年，一般情况下，周总理总是自己到饭店来理。有时工作实在太忙了，才通知朱师傅去。朱师傅每次来，周总理总是亲切地说：“朱师傅，又让你跑一趟，耽误你的工作了。”理完发他又总是说声“谢谢”。有一次刮脸时，周恩来同志咳嗽了一声，刮了个小刀口儿。他怕朱师傅不安，马上宽慰地说：“这不能怪你，怪我咳嗽没和你打招呼，还幸亏你刀子躲得快”。最后，他又请朱师傅在家里吃了饭。周总理一生为社会主义事业操劳，在他生命的最后一刻，身边的人要请朱师傅给他理发整理容貌，但他没有答应，总理怕朱师傅看到他会难过。敬爱的周总理每时每刻想着人民，尊重爱护每一个普通劳动者，这崇高的思想境界，高尚的道德情操，更给这位伟人增添了光彩。

周总理与各族人民心连心，他是尊重各民族风俗的楷模。1961年4月周恩来总理陪同缅甸总理访问西双版纳傣族自治州首府允景洪，参加傣族人民一年一度的泼水节。4月的西双版纳是很热的。4月13日这一天，周恩来总理身着对襟布扣的白上衣，穿一条大腰身咖啡色的裤子，头上扎一条水红色的包头巾，完全地道的傣族装束，陪着外宾到澜沧江畔观看赛龙船和放高升。泼水节开始了，一群美丽的傣族姑娘向两国领导人洒水祝福。开始，总理和各族人民群众用一根树枝蘸着银碗里的水互相泼洒，以示祝福，按傣族的风俗，泼水节水泼得越多，越热烈，彼此就越亲密，越尊敬。傣族人民觉得用树枝蘸水相泼，不能表示对总理的无限热爱之情和深切的感激之意，于是就改用大盆泼水。由于当时周总理刚刚动过手术，警卫人员怕他着凉，忙用伞去挡泼来的冷水，总理当即要他们把伞收起来，并深情地笑着说：“傣族群众的水，每一滴都是热的！我一点也不感到冷。”说着，他放下手中的银碗，端起了脸盆，把一盆盆清水泼向傣族的男女老幼。大片大片的水花在欢乐的人群中飞舞，水花在阳光照耀下形成七色的彩虹。这彩虹把63岁的共和国总理和傣族人民紧紧地连在一起。各族群众高兴地说：“周总理是党和国家的领导人，也是普通的工人和农民；周总理是汉族，也是傣族，也是爱尼，也是基诺！”

周恩来总理主持外交工作26年之久，是共和国外交的奠基人。他在外交场合，待人接物的举止言谈落落大方，不卑不亢，受到各国领导人和人民的敬佩。1964年元旦刚过，周总理一行按预定计划将从阿尔巴尼亚出发前往加纳访问，可是突然发生了意外情况。1月2日加纳发生了谋刺恩克鲁玛总统的事件。是否按照预定的计划访问成了一个十分棘手的问题。中共中央也十分重视这一事件的发展和总理的访问，不时来电询问。周总理坚定表示，愈是人家困难的时候，我们愈是要去，要表示支持。为了照顾恩克鲁玛总统的安全，周恩来打破常规，主动建议，凡有恩克鲁玛总统参加的一切活动都在总统的住地进行，他也不必到机场迎送。恩克鲁玛对周总理的访问非常激动，

他原来估计在这么动乱的情况下，中国总理是不会来的。周总理置生死于度外，带去了中国人民对他的支持和帮助，体现了一个大国对小国的尊重。人与人之间需要尊重，集体与集体之间需要尊重，国与国之间也需要尊重，特别是在对方危难之际更需要尊重。平等和尊重正是交往时的真情所在。

二、体贴与关怀是交际的重要原则

交际中人人渴望得到体贴和关怀。只有体贴别人、关怀别人，才能得到别人的尊重，才能得到别人的信任和友谊。周总理说过：“要诚诚恳恳，老老实实为人民服务。我们要有所恨，有所怒，有所爱，有所为。过去历史上有多少暴君、皇帝、独裁者，都一个个地倒下去了。但是历史上的多少奴隶、被压迫者、农民还是牢牢地站住的，而且长大下去。人民的世纪到了，所以应该像条牛一样努力奋斗，团结一致，为人民服务而死。”他这样说也这样做，他是人民忠诚的公仆。他在人际交往中，在考虑工作时，处处体贴人民，关心人民，爱护人民，尊重人民。“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”因此，周总理赢得了人民永久的衷心爱戴和无限思念。

1954年冬天，有关部门向周总理反映，北京市公共交通拥挤，广大职工上下班很不方便。周总理为了解北京市的交通情况，有一天傍晚下班，是车辆运行高峰的时候，他从北京图书馆门前乘上了公共汽车。下班的人很多，车上十分拥挤，周恩来不声不响，同许多乘客一样，没有座位，就在拥挤中站着。有一位乘客借着车顶微弱的灯光，认出了周恩来总理，他激动得失声叫了起来：“总理！总理！总理来啦！”乘客们一听到总理在车上，顿时站了起来，争着给周总理让座。他微笑着请大家一一坐下，他自己仍一路站着。他亲切地向周围的乘客询问了有关交通的一系列问题：“你们是哪个单位的，路上乘车方便吗？上下班在路上要花费多少时间？生活好吗？”下了公共汽车，他又上了电车，在北京城内整整绕了半个圈。经过这番切身体验和调查，周总理立即指示有关部门迅速解决北京市交通拥挤问题。1958年9月26日晚10点多钟，5路公共汽车发出了最后一班车，车到天桥站时，正赶上天桥剧场散场，一下子涌上了许多乘客。两位售票员车前车后忙着售票、照顾乘客。这时坐在中间单排座位上的一位乘客主动买了两张9分的车票，当售票员向他递过车票时，眼睛突然一亮，一张熟悉而又慈祥的脸庞映入了他的眼帘，他不禁失声地叫了出来：“周总理！”“周总理！”总理慈祥地微笑着，爱抚而又深情地注视着售票员，然后轻声地问道：“小伙子，怎么样，工作累不累，行车习惯了吗？”售票的小伙子还未来得及回答，乘客已把一双双热情的手伸向周总理，他们怀着无比激动的心情向周恩来问好。总理微笑着向大家点头致意，并把乘客们一一送回到座位上。过了一会儿，周总理离开了座位，轻轻地走到司机的身后，观察着司机的操作。司机此时把方向盘握得更紧，眼神更集中，车子驾得更平稳。车到北海站，年轻售票员抢先一步跳下车，想伸出双手搀扶总理，但是，周总理已经健步下了车，并向他伸出手说：“你们辛苦了。”售票员紧紧地握着总理的手，一股暖流迅速涌遍全身。周总理对人民的体贴和关怀，渗透了对人民的尊重，渗透了他对人民群众的深情厚谊。

1972年8月3日夜晩，刚学会骑自行车不久的北京低压电器厂青年工人刘秀新，为了超车，突然插到了快行道上。就在小刘刚刚上快行道时，一阵

紧急的刹车声戛然而止，只见一辆大型的“红旗”牌轿车紧贴着小刘身体的左侧停住了。虽然紧急刹车避免了伤亡事故，但由于车速快，小刘插得突然，车边还是轻轻地擦了小刘的后背，衬衫被撕破，后背也被蹭破了点皮。周总理听见刹车声后，迅速拉开窗帘，用关怀和亲切的目光注视着小刘，像在仔细地询问：同志，碰着了没有？受伤了吗？……这时总理的司机走到她的身旁，轻声地问：“同志，碰着没有？”小刘连忙回答说：“没事儿！没事儿！”但坐在车里的周总理还不放心，当即作了三点指示：“一、马上送医院检查；二、不要告诉她我是谁，不要批评她；三、要给她买件衣服。”有关人员在察看了现场后。按总理的吩咐送小刘去医院检查，其他的车便都开走了。小刘深感自己的莽撞，影响了总理的工作，心里很内疚，说什么也不肯去医院检查。在留下处理此事的工作人员再三坚持和劝说下，她才去了医院。在快结束时，工作人员接到了总理打来的电话。他在电话中详细询问了小刘的伤情和检查情况。随后，又让工作人员给刘秀新送去一件崭新的衬衫。小刘接过总理送来的衬衫心情激动得久久不能平静。第二天，周总理又派几位同志到小刘家里看望她，并带去了周总理的慰问。面对周总理无微不至的关怀，小刘全家很受感动，她表示：感谢总理的爱护与关怀，一定把总理对自己的关怀化为力量，努力工作，把自己的全部力量献给人民。

1957年7月，警卫战士郭义刚在北戴河担任警卫任务。一天深夜，突然下起了雷暴雨，电光闪闪，雷声隆隆。正在工作的周总理望着窗外瓢泼的大雨，想到了正在站岗的小郭。不一会儿，邓颖超同志来到小郭站岗的地方。她右手撑着雨伞，左手夹着雨衣，亲切地对郭义刚说：“总理让我给你送雨衣来了，快穿上吧！”又说：“总理让我转告你，打雷下雨不要在树底下站岗。”小郭接过雨衣，热泪满面。这岂止是一件雨衣，这是总理给一位普通战士送来的一颗热忱的心，一片人间真情！

青少年在与人交往时，在班集体中多么需要相互体贴和关怀，因为这是真情所在，是对人尊重的体现，是讲究礼貌的内在要求。

三、外交家的语言是交际成功的钥匙

周恩来总理在交际中，运用富有哲理的幽默语言，使交际获得成功。幽默是一种用讽喻双关的修辞方法，在善意的微笑中，揭露生活的乖谬和不通情理之处。它是机智思维的结果，闪烁着智慧和文明，它是博学、风趣、亲切、高雅、机警的统一体，是哲理和情趣的统一。周总理的幽默感，表现出他才华横溢，思维敏捷，嘉语慰人，谦逊待客，无拘无束。有时随机说个笑话缓和气氛，有时又带有几分严肃，充分展示了外交家的魅力和活力。

有一次，周总理在办公室接待一位美国记者。这位记者在交谈中，见到周总理使用一支美国产的派克牌钢笔，便不怀好意地想奚落一下人。于是，他用带有讥讽的口吻问道：“总理阁下，你们堂堂中国人，为何使用我国的钢笔呢？”周总理从对方的神情中已察觉到他的动机，坦然地对他一笑说：“谈起这支钢笔话就多了。这是一位朝鲜朋友抗美的战利品，是作为礼物赠送给我的，朋友说，留下做个纪念吧。我觉得很有意义，就留下了贵国的这支钢笔。”周总理的回答使记者羞愧难言，心中十分悔恨，悔恨自己藐视了这位世界杰出的外交巨擘。

美国女作家安娜·路易斯·斯特朗是中国人民的老朋友，对中国人民始

终怀着友好的感情。1958年她定居在中国，周总理十分关心她，在物质生活上给她提供了方便。1965年11月，当她80寿辰时，周总理和邓颖超同志亲自登门祝寿。盛大的宴会在上海展览馆大厅举行。周总理还把许多老朋友接到上海，与老寿星一道欢庆她的诞辰。庆祝会开始后，周总理与斯特朗坐在一起，他们面前放着一个特大的精致的生日蛋糕。在掌声中总理首先致祝寿词。他的开场白风趣动人，令主宾感叹不已。他说：“今天我们为我们的好朋友、美国女作家安娜·路易斯·斯特朗女士庆贺四十‘公岁’诞辰。”在座的听到总理用“四十公岁”这个新词，正有点奇怪。周总理马上解释说：“在中国，‘公’字是紧跟它的量词的两倍，40公斤等于80市斤，因此，40公岁，就等于80岁。”听完解释，几百名中外祝寿者开怀大笑，斯特朗也哈哈大笑起来。总理接着说：“四十公岁，还不是老年，而是中年。斯特朗女士为中国人民和世界人民做了大量工作，写了大量文章，她的精神还很年轻。我们祝贺斯特朗女士继续为人民写大量的文章，祝贺她永远年轻！”周总理诙谐的语言深深感动了斯特朗女士，她在答词中深情地说：“周总理说我只有40公岁，还很年轻，我听了很高兴。我保证要为中国人民和世界人民继续写出大量的著作来。”以后，她每半月写一篇《中国书简》，宣传中国，借以表达她对中国人民的真情。

1972年，美国总统尼克松访华期间，周总理专门到上海锦江饭店看望美国国务卿罗杰斯。由于接待人员的疏忽，罗杰斯被安排在饭店的13层，而西方人最忌讳“13”。周总理一到饭店就意识到这一点。当时他走近罗杰斯的套间时，美国官员都站了起来，神情沮丧，笑得很不自然。周总理与美国官员握手之后说：“国务卿先生，我受毛泽东主席委托，来看望您和各位先生，这次中美两国打开大门，得到您主持的国务院大力支持。这几年来，国务院做了大量工作。我尤其记得，当我们邀请贵国乒乓球队访华时，贵国驻日本大使馆英明地开了绿灯，说明你们的外交官很有见地……”周总理的话冲淡了室内不和谐的气氛。罗杰斯笑着说：“总理先生也很英明，我真佩服你想出邀请我国乒乓球队的高招，太漂亮了！一下子就将两国疏远的距离拉近了。”总理见气氛完全缓和过来，便对他们说：“有个很抱歉的事，我们疏忽了，没有想到西方风俗对‘13’的避讳。”他转而幽默地说：我们中国有个寓言，一个人怕鬼的时候，越想越可怕。等他心里不怕鬼了，到处上门找鬼，鬼也就不见了……西方的‘13’就像中国的‘鬼’。”总理的语言使罗杰斯等人哈哈大笑。他有效地调解了由小事而酿成的大错。他尊重客人的风俗，使客人保住了面子，维护了尊严，解决了客人因误会而产生的怀疑和不满。笑容和热情重新回到了他们身上，赢得了对方的友谊。后来，罗杰斯成了中国人民的朋友，曾多次访华。这一切都是从周总理对他尊重，他对周总理敬重和钦佩开始的。

在处理各种关系中，周恩来同志能机智巧妙地应付各种情况。他意志坚强，刚毅果断，头脑冷静，深谋远虑，善于分析推理；他依靠自己广博的知识，丰富的经验，娴熟的交际艺术，在温文尔雅、词锋犀利、措词中肯的谈吐中，既巧妙地将难题化解，还能使交往对方心悦诚服，感到没有任何讥讽、揶揄或恶意。因此，周恩来被国际舆论界称为：是一位极其能干的组织者和最高一级的‘解决困难的能手’”。

1943年6月28日，周恩来为了正确执行中共中央制定的抗日民族统一战线的路线和政策，坚决粉碎国民党反动派的第三次反共高潮，特回延安向

党中央和毛泽东同志汇报工作。途中，接到延安来电，告知胡宗南部队侵入边区境内修筑工事，毛泽东同志请周恩来同志就近同胡宗南交涉。于是，周恩来同志先去了西安。7月9日，胡宗南知道周恩来到来时，假装欢迎，并吩咐黄埔六期以上30名将官偕夫人出席当晚的酒会。酒会名为周恩来接风洗尘，实则想把周恩来灌醉，使他出丑。中共地下党员熊向晖探知这一阴谋后，就悄悄地告诉了周恩来同志，因此，这场酒席桌上的斗争就无声无息地展开了。酒会由胡宗南的政治部主任王超凡主持。他在祝辞中首先提议：“请周先生和我们一起，祝领导全国抗战的蒋委员长身体健康，干杯。”周恩来微笑着站起来，可他并没喝酒，环顾四周，声音宏亮地说：“王主任提到了全国抗战，我很欣赏。全国抗战的基础是国共两党合作。为了表示合作的诚意，我作为中国共产党员，也请各位为毛泽东主席的健康干杯！”胡宗南一听此言，当即愣住了，其他作陪者也面面相觑。周恩来见状依然微笑着说：“看来各位有为难之处，我不强人所难，这杯酒就免了罢。”过了一会儿，十多位花枝招展的国民党将官太太一齐举杯向周恩来走来，其中一位抢先说道：“我们虽没进过黄埔军校，但都知道周先生在黄埔军校倡导的‘黄埔精神’，为了发扬‘黄埔精神’，我们每人向周先生敬一杯。”周恩来微微一笑，十分风趣地对她们说：“各位夫人都很漂亮，这位夫人的讲话更漂亮。我想问：我倡导的黄埔精神是什么？谁答得对，我就同谁干杯。”此话一出，众夫人张口结舌，目瞪口呆，窘态百出。胡宗南赶忙打圆场说：“今日只叙旧谊，不谈政治。”周恩来随即转向那些夫人说：“我们还是谈点别的吧。”他同她们寒暄了几句，便把她们送回了原座位。稍后，又过来十几位将军，他们排成整齐的一行，领头的一位对着周恩来说：“当年我们都是黄埔学生、您是我们的政治部主任，同我们有师生之谊。作为弟子，我们每人敬老师一杯！”周恩来说：“胡副司令长官讲，今天不谈政治，请问胡副司令长官，这杯酒该不该喝？”胡宗南一时被问得语塞。过了一会儿，他才满面通红地吼道：“他们是军人，没有政治头脑，酒让他们喝，算罚酒。”不一会儿，又一批夫人向周恩来走过来。一位夫人一边看着稿子一边说：“我们久仰周夫人，想不到她因身体不适没能光临。我们各敬周夫人一杯酒，表示对她的敬意，祝她健康，祝她顺利回到延安。我们请求周先生代夫人分别和我们干一杯。周先生一向尊重妇女，一定尊重我们的请求。”周恩来听后，脸色严肃地对她们说：“这位夫人提到延安，我要顺便说几句，前几年，延安人民连水都吃不上，经过自力更生，发展生产，日子比过去好，但仍然很难。如果让邓颖超同志喝这样好的酒，她会心不安的。我尊重妇女，也尊重邓颖超同志的心情。请各位喝酒，我代她喝茶，我们彼此都尊重。”周恩来同志在酒场上，洒脱自如，聪明睿智、妙语连珠，语惊四座，言之有理，论之有据，回却“敬酒”，不卑不亢。既坚持了立场，又不失社交的礼节；因此，他在酒会上既维护了尊严，也赢得了敬重。

四、谦虚谨慎是人际交往中应遵守的道德规范

周恩来同志早在1943年制订的《我的修养要则》中强调：“要注意检讨和整理，要有发现和创造”。要“适当地发扬自己的长处，具体地纠正自己的短处”。他在交往中，始终坚持谦虚谨慎的作用，做到功德盖世却谦逊恭让不居功。反对以任何形式宣传自己，突出自己。他待人接物，为人处事，

时刻自谦自信，退避三舍，礼让别人。他在交往中，始终严于律己，宽以待人。

一天傍晚，警卫战士韩良举正警惕地守卫在哨卫上。突然看到一辆绿色的小轿车急驶而来，离哨位只有几十米了，却仍未看到司机显示出车辆出入的内部规定信号。高度的责任感使小韩果断挥起指挥旗，毅然拦下了小汽车。小韩正要上前查问，坐在车内的周总理已拉开窗帘向他微笑致意。小韩一见是总理，顿时怔住了，他怕自己的行为耽误和影响了总理的工作，不知所措，竟忘记了向总理立正敬礼。周总理从小韩的神态上已察觉到 he 背上了思想包袱，于是，他一下车就给警卫处的领导通了电话，要他们转达对韩良举的歉意，并热情地赞扬他坚持原则高度负责的精神。就这件事情，总理为自己工作人员的过错而向他人致歉，事出有因。而对一些根本无关他的事，他只要认为能够解除他人负担的，也严格要求自己，主动向他人道歉赔礼。

有一次，周总理在杭州楼外楼菜馆宴请外宾。在吃饭过程中，总理的补牙磕破了几片碎片，为了整洁和便于服务员打扫卫生，他随即让碎片脱落在面前的盘子里。周总理走后，厨师姜松林看到从总理面前撤下的盘子中有一些碎片，心中顿感不安，他误认为是自己工作不周而造成的，霎时间如同千斤重担压在身上。于是，他主动到领导那里承认自己工作粗心大意，造成了这件事的发生。从确保总理安全和健康出发，他请求领导给予处罚。周总理在杭州登上飞机后，有关人员向他透露了这个情况，总理一听，马上指示身边的同志从飞机上打电报向省委有关负责同志解释，并要他转告姜松林，以迅速消除误会，姜松林心中悬着的石头才算落了地。但对此，总理仍不放心，飞机到达北京后，他再次派人打电报给浙江省委查问有没有把这件事说清楚。后来，总理又一次来到杭州时，还特地到楼外楼菜馆请姜松林吃饭，借以表示自己的歉意和慰问。总理拉着姜松林的手说：“姜师傅，今天我是特地来给您道歉的。”总理的歉意，及时消除了误会，解除了他人心理和感情上的沉重负担。这也充分体现了他热爱人民的殷切之情。

周总理工作一向勤奋刻苦，兢兢业业。有时一天只能休息两三个小时，甚至连半小时的休息也得不到。他历来要求自己，当天的事必须当天完成，数十年如一日。即使在重病期间，他也是这样严格要求自己。按照总理以往惯例，编写报告送上当天就指示完毕。而当时总理刚动过手术，身体十分虚弱，他一贯操劳的巨手竟连笔都握不住。因此，报告在他的病房中放了几天。当周总理的身体稍稍恢复以后，便立即审阅了报告，作了指示，并表示了自己的歉意。有一次，苑化冰向周总理汇报工作，因为实在抽不出时间，让他在外面等的稍长了些。总理紧握他的手，连连说：“对不起，对不起呀！”事隔几天，一位同志还特意告诉苑化冰：“总理再三让我告诉你，表示向你道歉。”周恩来总理在人际交往中，就是这样平易近人，虚怀若谷，他向来都把自己列在大众之中，他的职务，对人民来说，不是一堵高墙，而是一座连心桥。

五、礼仪和信用是交际中的风度

礼貌礼节礼仪是在交际中一个人内在美的外化，信用是交际中表现出的忠诚，也是人际交往的根本原则和宝贵财富。周恩来同志是举世公认的彬彬有礼的中国总理。他具有政治家、外交家的风度，潇洒倜傥，具有动人心魄

的感召力和超乎寻常的凝聚力，他的语言虽朴实无华，却字字千钧，意味深长，处处表现出智慧的光华和力量。他那文明规范的举止，仪态亲切，直率热情，落落大方，显示出中华民族豁达、豪迈、自尊、自信、镇定、稳重的气魄和胆略。总理那具有浓郁东方风格的礼仪风度，给每位与他交往的人都留下美好的印象。连美国总统尼克松也不得不怀着崇敬的心情回忆说：“我1972年访问中国期间，周恩来无与伦比的品格是我得到的最深刻印象之一。通过多次长时间的正式会谈和非正式交谈，我终于了解了他，并对他产生了极大的敬意。‘恩来’译成英文是‘恩惠降临’之意。这个名字很能概括他的风度和气质，他待人很谦虚，但沉着坚定。他优雅的举止，直率而从容的姿态，都显示出巨大的魅力和泰然自若的风度。”“他是重冰覆盖下的一座火山。”

周总理的服装十分俭朴，但穿得格外得体，他的衣着主要有两类：天凉是中山装，天热是短袖白府绸衬衣。这衣服虽然普通、俭朴，可是穿在气度不凡、风度倜傥的周总理身上却显得极具魅力。周恩来同志的风度是从他上学时就修养成的。在天津南开学校读书时，他总是用一面大镜上面的镜铭要求自己。所以，朴素整洁是周总理着装的原则：衣整纽结是他一生所信奉的格言。他参加日内瓦会议时，穿的是旧大衣翻改的大衣；视察大庆接待外宾穿的是一件换了领子和袖口的白府绸衬衫。这些衣服虽然旧了，但都洗得干干净净、补得工工整整，外出时，熨烫一遍，穿出来依然笔挺如新，再加上他潇洒大度的仪容举止，丝毫无损大国总理的风度。这朴素整洁的服装，衬托着他在国际讲台上气势磅礴、正气凛然的讲话，同样器宇轩昂，风度宏邈。穿着朴素简洁的服装下工厂、去农村，十分自然地把他与群众融为一体，更显得他端庄、稳重、可亲、可敬而不会使人感到敬而可畏。周恩来同志获得人民的崇敬和尊重，不是来自于他的衣着，而是精神美和气质美的融合统一。

周总理在接待活动中十分重视讲究有浓郁东方风格的礼仪规范，1962年，西哈努克亲王来华访问离京时，周总理到机场为西哈努克和夫人及随行人员送行，亲王的飞机刚刚起飞升空，中国方面参加欢送的几位部长就离开队伍走向自己乘坐的汽车。周总理笔直地站在原地未动，他严肃地对站在身边的杨成武同志说：“成武，把他们请回来，飞机还要在机场上空盘旋一周才走！”后来，周总理对请回来的部长们进行了严厉的批评。他说：“你们怎么搞的，没有一点礼貌，各国使节还在那里，飞机还没有飞远，客人还没有走，你们倒先走了。大国这样对待小国客人不是搞大国主义吗？”按照礼仪规范，国家元首的座机起飞后，必须绕场一周，以示对所到国的答谢，东道国送行人员不能在这之前离开。当天下午，周总理就把有关人员找去，要求他们立即在《礼宾工作条例》上加上一条，即今后到机场为贵宾送行，必须等飞机起飞，绕场一周，双翼摆动三次表示谢意后，送行者才可离开。

1965年夏天，非洲某国元首圆满结束了对华访问后，从上海回国，按照惯例，机场安排了3000多群众欢送，正当周恩来和上海市的领导陪同贵宾步入机场，在欢送队伍前绕场一周时，突然天空乌云滚滚，雷声隆隆，狂风大作，欢送仪式尚未结束，雨点已落了下来。客人登机后，瓢泼大雨倾盆而下，淋透了机场上每一个人，因为雷雨交加，飞机无法马上滑向跑道。周总理纹丝不动地站在机场前，任凭风吹雨打，执着地尽主人送客的礼仪。整个队伍在总理的感染下，也坚定地站在自己的位置上。多么壮观的场面啊！风雨中屹立着一支刚强的礼仪大军。充分显示了中国人民对非洲客人的尊重，对友

谊的真诚。

总理注重礼貌、平等待人的风范也表现在他对待一般干部身上。1959年4月。在第二届全国人民代表大会开会期间，一次，周恩来同志去北京饭店参加小组会议，当他乘车到达饭店门口时，一辆小车已停在了他前面的入口处，周总理耐心地坐在车里等候，饭店的一位保卫人员见是总理的车到了，立即把前面的那辆车赶跑了。周总理对此十分生气，下车后立即找到这位工作人员，对他进行了严肃的批评：“请你把他请回来。他是代表，我也是代表。为什么要人家让路呢？”那位工作人员听了总理的话，心里十分难过，忙去向那位代表作了解释并致以歉意，周恩来等在饭店门口，见该代表下了车以后，主动地迎上前去同他握手，并请他先进门，然后自己才走进去。

守信是交际时遵守的基本的行为准则，也是中华民族的优良传统。孔子说：“人而无信。不知其可也。大车无鞅，小车无轨，其何以行之哉！”说的是一个人如果不讲信用，真不知道该怎么才行。这就好比驾牛的车和驾马的车，缺少用来缚缰绳套牲口的曲木，这车怎么能行得起来呢？意思是人有信则立，无信则不立。古人讲信用的格言还有许多，如“不宝金玉而忠信为宝。”曾子每日三省吾身，把“与朋友交而信乎？”作为重要的一条自我反省。“言不信者行不果”，“一言既出，驷马难追”，“得黄金百斤，不如得季布一诺”《史记·季布栾布列传》等等，都强调“信用”二字。周恩来同志在交往中最讲信用。

1949年张治中先生率领国民党和平代表团在北京脱离南京国民政府，是周恩来同志讲信用的一个极好事例。周恩来同志与张治中先生虽属于两个党派，但在感情上却是多年的朋友，有着很深的私交。早在1924年第一次国共合作时，两人就已相识。当时周恩来同志是黄埔军校政治部主任，张治中是入伍生总队长。在周恩来同志革命思想的熏陶下，张治中先生对共产党有了认识，并对周恩来同志大公无私、一心献身革命的精神大为钦佩。张治中先生自此开始同情共产党人。土地革命战争时期，他为了避免与共产党作战，既不带兵，也不参政，当了十年的军校教育长。1945年，毛泽东同志赴重庆同蒋介石谈判，张治中先生为了确保毛泽东同志的安全，腾出自己的住宅给毛泽东同志住，并由自己的服务人员照料毛泽东同志的生活。毛泽东同志回延安时，他又接受周恩来同志的建议，亲自陪送，从而确保了毛泽东同志的安全，后来，张治中先生调任国民党西北行营主任兼新疆省主席时，他又接受周恩来同志的嘱托，一到迪化（乌鲁木齐），就全部释放被国民党关押的共产党干部及其家属，并安排了专人专车及医护人员，将他们送往延安，对于这样一位为中国革命作过特殊贡献的有功之人，周恩来同志始终把他牢记在心中，关心着他的安全。1949年4月1日，张治中先生率领国民党和平代表团来北京与以周恩来同志为首的中共代表团进行和平谈判，张治中先生虽认清了国民党祸国殃民、腐败堕落必然灭亡的结局，但他受封建忠君思想的束缚，不能毅然地站到人民一边来。周恩来同志对他进行了多次谈话和开导，向他明确指出：代表团不管回上海或广州，国民党特务分子是不会放过的。周恩来同志动情地说：“我们共产党人，从不做对不起朋友的事，西安事变时，我未能及时拉住一个姓张的朋友，今天我再也不能对不起你了。”周恩来同志彻底留住了张治中先生，又亲自作了精心安排，在上海地下党的协助下，把张治中先生的夫人及其儿女全部接到北京。使他们全家跳出魔掌，获得安全和新生。张治中先生以后为和平解放新疆，为解放战争的全面胜利立

下了不朽的功勋。

周总理之所以能在国内外享有无与伦比的崇高威望，这和他在交往中恪守信用密切相关。世界上可以有人反对或不相信他的信仰，但没有一个人不相信他的诺言，他从来是一言九鼎，说到做到。1963年底，英国英中了解协会会长格林先生到北京，他希望见到周恩来总理，聆听他对中英两国关系的看法，当周总理接到格林的请求时，离他率团出访非洲仅有一天时间，尽管有大量繁重的出访准备工作要做，周恩来还是接受了他的请求，请他在旅馆等候通知。下午2点，有电话通知他说：“非常抱歉，让您等候”。下午4点，电话通知：“对不起，请您继续等候。”下午6点，又一个电话通知：“对不起，请您再等。”晚上10点，电话再次通知：“非常抱歉，周恩来总理仍然很忙，请您再等。”格林想，既然已经很晚了，周恩来总理一定非常疲倦，于是，他请求对方是否另行安排时间。他的话刚说完，话筒里就传来了对方坚决的语气：“不，周恩来总理已同意见你，他一定会见你，请再等等。”午夜时分，格林终于接到一个令他激动的电话通知：“一辆汽车正前往接你途中。周恩来总理刚刚结束会议，他很高兴见到你。”格林坐在车上心想，周恩来总理已经整整忙了一天，此刻一定很疲劳，我用最简洁的话语提几个问题就行了。谁知一见面，周恩来总理却精神抖擞，思维敏捷，相比之下，倒是他显得疲乏。周总理神采奕奕，微笑着请格林入座。两个人在无拘无束十分友好的气氛中进行了长谈。对格林提出的问题，周恩来总理都做了耐心细致的解释，从没显示出丝毫的厌倦，他爽朗的笑声，深刻地感染了格林，使他对中英两国关系正常化这一美好的前景充满了信心……在会见中，周总理倾注了极大的热情，他从不看手表，格林一时兴起，话题滔滔不绝，当他猛然想早该结束时，已是凌晨2：30了。第二天，当格林醒来时，报纸已经送到。他惊奇地发现，报纸在头版上登载，周恩来总理于早晨6时乘机前往非洲访问。周总理言而有信，在国外一时传为美谈。

周恩来同志那崇高的共产主义思想境界，全心全意为人民服务的崇高品质，无与伦比的道德与精神情操，炉火纯青的交际艺术，令人顶礼膜拜的翩翩风度，永远是我们青少年学习的楷模。

第四节 风度与内在美

礼貌修养作为人的一种美德，是良好风度、优美情操、高尚志趣、美好心灵的外在表现。所谓“秀外慧中”，“诚于中而形于外”都是指外在美与内在美的统一，是评价一个青少年学生的基本原则。

一、风度

风度是一个人德才学识诸方面修养的外在表现，是人的行为和待人接物时的一种外在方式。它包括人在谈话时的特征(使用的语句、声调、语气等)，人所特有的举止(站、走、坐、手势等)，服饰(衣着和仪容)以及作风(端庄、谦虚、严谨、朴实等)。礼貌修养是风度的主要组成部分。

具有不同风度的人表现是不同的，有的敏捷，有的持重；有的果断，有的谨慎；有的潇洒，有的文静；有的热情似火，有的温情脉脉；有的雍容华贵，有的朴素大方；有的幽默，有的庄重。不同职业的人不同年龄的人风度各异。外交家有外交家风度，指挥若定的将军有大将风度，精心培育幼苗的园丁有教师的风度。不同的阶级对待风度的认识和态度不同，贵族绅士把风度看成是“上层”阶级天生高贵的表现，或仅仅看作是外表文雅的举止。马克思主义者认为，外表的美和文雅的举止，应当是人们内心的纯洁和内在美的反映，是一个人道德修养的外在表现，风度不仅反映在具有道德意义的要求中，而且也反映在关于人的外在审美观念中。因此，在评价风度时，要坚持道德和审美的统一，要把行为的外在方式，与人的文化素养以及自然表现联系起来。

二、中国古代注重做人的风度

“风度”一词始于魏晋时期。《晋书》中称司马孚“风度宏邈，器宇高雅”，即心胸开阔，知识渊博。古代注重用形体美与内心美的统一来评价一个人的风度。《世说新语》记载，曹操个子较矮，一次匈奴来使，应当曹操接见，可是，曹操怕使者见自己矮而看不起，于是请崔琰冒充自己，曹操则持刀扮成卫士站在崔琰的床边，观察使者。崔琰长得很威严，其“眉目疏朗，须长四尺，甚有威重，”接见毕，曹操派人去探使者的反应，使者说：“魏王雅望非常，然床头提刀者，此乃英雄也。”古人认为，英雄总有其本色，不是身材、相貌、服饰等所能掩饰或冒充的。古人对不尊重他人，狂妄自大者也认为没有风度。三国时代的关羽长得可算英俊人物，身经百战，曾过五关斩六将，也可算有大将的勇敢，但他狂妄自信，失去了大将风度，最后终于有走麦城的失败。古人对见利忘义，巴结权贵的人；对不顾人格、国格，出卖灵魂而换取一点残羹剩饭并且不以为耻，反而招摇过市的人，认为是极为丑陋的。刘备的儿子刘禅，被人称为“扶不起来的阿斗”，国破之后，投降被俘。有人曾问他想四川吗？他回答：“此间乐，不思蜀！”成为一个无脊梁、无灵魂的败家子。《聊斋》中讲过一段嘉平公子的故事。他长得风仪秀美，一天在街上闲逛，遇到一位漂亮女子。这位女子见了这么漂亮的男子，一见钟情，想终身许配给他。两方的家长百般阻止，都无作用，两人终于成亲。日子长了，公子的内在缺点暴露出来。一天，公子临帖，错别字很多。

如可恨写成“可浪”，花椒写成“花菽”，生姜写成“生江”。他妻子见后，十分气愤，在帖背后写了一段话：何事“可浪”，“花菽”“生江”，有婿如此，不如为娼。最后愤然离去。可见，金玉其外，败絮其中，胸无点墨的人不是美的，是没有风度的。

三、青少年待人接物的风度

在待人接物过程中，青少年的一举一动，一言一行都是其内在美的外在表现，都应展现出青少年学生的风度，特别是在较大较隆重的场合，在与外宾的交往过程中，青少年的风度集中表现为不卑不亢，落落大方。

不卑不亢是一个人待人接物时的基本要求。不卑即是不妄自菲薄，不可在别人面前低三下四，不丧失民族气节，不可见利忘义，要维护民族尊严，讲人格、国格。不亢即是不盛气凌人，不夜郎自大，不能有大国沙文主义，要发扬中华民族热情好客的传统美德，保持“礼仪之邦”的民族形象。青少年的风度主要是通过在校学习工作期间、在参加各种活动中表现出来，归根结底是处理人与人之间的关系中表现出来。不管是处理师生之间、同学之间、朋友之间的关系，还是处理家庭内、邻里间、社会公共场所中的人际关系，都要展现出不卑不亢，一体待人，一视同仁，不以貌取人，不以财取人的风度。

落落大方是指举止自然，不拘束。“大方”一词出自《庄子》，说的是河伯开始自以为了不起，后来见到大海才自愧不如，发出感叹：“吾长见笑于大方之家。”这里的大方指的是见识广博，懂得大道理。以后这一词又逐渐演变成不吝啬、不拘束、不俗气的形容词。“大方”的根本意义应该是见识广博，懂得大道理。一个见识广的人，善于学习的人，才能适应于各种环境，不感到拘束。青少年正是成长时期，必须不断地充实自己的内在，使自身的德才学识都十分充实，这时在待人接物、处理各种人际关系时必然会落落大方。

四、风度是内在美的自然流露

风度之美是内在美的自然流露，装腔作势是不成的。有人曾以为晋代人宽衣大袖是风度飘逸，可鲁迅先生却指出：这是由于晋代人流行食用一种“五石散”的缘故。因为吃了此药以后，全身发烧，皮肤上长许多水泡，人们怕衣服瘦小把皮肤磨破，只得把衣服做得宽大一些，其实和飘逸并不相干。清代的溥仪，一次从外国的画报上看到一种服装，觉得很美，就命令手下的人照样做来，不料，溥仪的外国教师看到他穿这衣服却气得话都说不出来了，原来，他看中的正是当时国外流浪汉穿的服装。可见，要有内在美才有风度之美。

青少年要使自己有风度，必须经过较长时间的培育、修养过程，才能达到“秀外慧中”。周恩来同志很有学识并有高尚的道德情操，所以在外事活动中颇有风度。他在五十年代初宴请欧洲朋友，一道汤里有用冬笋刻成的“卍”字图案。当时欧洲朋友请教周总理为什么汤里有法西斯的标志，总理回答道：“这不是法西斯的标志，这是中国传统的民族图案，祝福人们‘福寿绵长’”。外宾理解了，满意了。这时周总理又诙谐地开了个玩笑：“就

是法西斯怕什么，大家消灭法西斯”。一会儿，一道汤被吃光了。面对这一宴请中的突发事件，周总理用自己的学识修养，机敏地、有礼貌地处理，在宾主哈哈大笑的友好气氛中，受到人们的敬佩。因此，要具备良好的风度，就必须有良好的德、才、学、识，而这些又必须靠日常的训练养成。良好的文化素养，渊博的学识，精深独到的思辨能力，是构成良好风度的重要的内在因素，通常可以通过语言、举止、态度等转化为外在的形式，若胸无点墨，不学无术，金玉其外，败絮其中，就不可能谈及到风度，所谓风度即一个人的内在美，通过言谈、举止、服饰、态度和作风等形式的一种自然流露。

五、内在美是良好风度的内核

内在美是指一个人的思想、情操、品德和道德美，即人格美。它要求人们注重思想品德和情操的修养，做到“爱国、正直、诚实。”不做有辱人格、国格的事，不损人利己，不弄虚作假。礼貌修养是风度的重要内容，是一种美德，又是一个人良好的道德品质的外化。若一个人的内在不美，而只是在外表装出一副美的“架式”，这就是虚伪。鲁迅先生曾对那种在语言上咬文嚼字，油腔滑调，故作斯文的“市侩”作过尖锐的揭露。他写过两个人见面时的“客套”相：“贵姓？……”“敝姓铁。”“哦，久仰，久仰！”“还没请教台甫……”“草字阔亭。”“高雅高雅。”“贵处是……？”“就是上海……”“哦哦，那好极了，这真是……。”这种虚伪的“客套”应该在日常交往中抛弃。

强调一个人的内在美，当然也应肯定他的外在美，发育匀称的身材、秀丽的容貌、适度的服饰都会给人以美的感受。但是，外在美必须与内在美统一起来，且更重要的是人的内在美。德国著名女革命家罗莎·卢森堡在布累斯劳的监狱里看到一名女犯人，她发现这名女犯人具有女王般高贵的仪表，就以为此人的情操也会是这样的。哪知道接触几天以后，她发现此人在美丽容貌下却掩盖着卑劣愚蠢的思想，以至从那时起，当她再遇到此人，竟连看她一眼都不愿意了。卢森堡就此事感叹道：“维纳斯归根到底正是由于她不讲话，才能在千百年中间保持她那美丽的荣誉，只要她一开口，说不定她的魅力就烟消云散了……”。这种“美人”失去美感优势的可悲事例，在生活中是常有的事。容貌体形之美固然是一种宝贵的天赋，但它在人这种高级动物身上毕竟是一种初级的肤浅的东西。英国人说：“美不过是一层皮”。这里说的“美”其实是一种表面美。人的美除了表面的东西之外，还要包括很多东西，诸如品德、学识、修养、举止、谈吐、能力、智慧、兴趣、格调……。一位青少年只有同时能认识到要通过丰富的内涵以求得真正的美，那么他形之于外的才可能是与之相适应的整洁、朴素、典雅、庄重、大方等等，而不是其他。可见，内在美是良好风度的内核。正如奥斯特洛夫斯基说的：“人的美并不在于外貌、衣服和发式，而在于他的本身，在于他的心。要是人没有心灵美，我们常常会厌恶他漂亮的外表”。

六、青少年学习的楷模

我国古代对内在美曾有过许多精辟的论述，如表现爱国主义思想的“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”，表现追求真理的“路漫漫其修远兮，吾

将上下而求索”，表现忧国忧民伟大抱负的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，还有表现那种永不衰竭的进取精神的“老骥伏枥，志在千里，烈士暮年，壮心不已”。推崇内在美是中华民族的传统，民主革命时期，夏明翰烈士面对敌人的“最后审讯”写下了《就义诗》：“砍头不要紧，只要主义真，杀了夏明翰，自有后来人。”表现了他的高风亮节，给后人以巨大的鼓舞。今天，战斗在前线的英雄，继承老一辈的光荣传统，在血与火的战斗中写下了“吃亏不要紧，只要主义真，亏了我一个，幸福十亿人。”多么崇高的品质纯洁的心灵啊！

在平凡的岗位中涌现出一批有良好风度、优美心灵的工作人员。北京市百货大楼的张秉贵同志是全国劳动模范，他站柜台近50年，接待客人近二百万人次，总是态度和蔼，微笑服务，从没有和顾客红过一次脸。他对技术精益求精，能做到称糖时“一抓准”，这些都是他热爱本职、全心全意为顾客服务思想的体现，是内在美与外在美的统一。被誉为模范售票员的王桂荣同志，对待乘客热情、周到、礼貌地服务，受到国内外乘客的赞扬。一次，一位白发苍苍的老华侨乘车，她主动地帮助搬运沉重的包裹，安排座位，搀扶上下车。老人取出钱来问：“你为我服务要多少钱？”王桂荣说：“我们是义务服务，不收钱。”老人听了非常感动，她说：“我是个华侨，在国外生活大半辈子，今天刚到北京就碰上了你们这些好姑娘。走遍天涯海角，还是祖国亲”。王桂荣工作仅二年五个月就收到表扬意见3142条。在她患粘膜皮癌以后，在去医院复查时，虽然身体十分虚弱，又说不出话来，但她要求在电车上售票。在生命的最后时刻，她挣扎起来用颤抖的手写下了“我死后穿工作服和有飘带的衬衣”的遗言。这是多么崇高的理想。多么高尚的职业道德啊！正是如此，她才能在接待每位乘客时表现出注重礼貌的外在表现。

在倡导文明礼貌，执行《礼仪规范》的今天，青少年学生要继承中华民族传统美德，注重内在美，注重内在美与外在美的统一。在学校里、在社交场合、在公共生活中成为最具有礼貌修养，最注重言谈、举止、服饰、态度和作风，最讲礼仪常规的人。

第五节 雷锋同志的伟大人格

雷锋同志是中国共产党、中国人民哺育下茁壮成长起来的一代新人的杰出代表，永远是我们青少年学习的榜样。1963年毛泽东同志亲笔题词，号召全国人民“向雷锋同志学习”。刘少奇、周恩来、朱德、邓小平等老一辈革命家也都题词，号召全国人民，特别是青少年学习雷锋，成为有理想、有道德、有文化、有纪律的新人。

一、雷锋的故事

雷锋的一生留下了许许多多普通而又生动的故事，写下了许许多多普通而又富有哲理的日记。

（一）诚实劳动，把自己的青春投身到社会主义建设之中

在党的抚养教育下成长起来的雷锋，学校刚刚建立少先队组织，他就戴上了红领巾，不久又当上了大队长。高小毕业后，他主动要求参加农村高级社劳动，当过记工员、会计，常常是白天和社员一起干活，利用晚上休息时间管理社里的账目，并且管理得有条有理。16岁时，组织调他到望城县当警卫员，思想进步很快，17岁时光荣地加入共青团。县委开办团山湖农场，雷锋响应号召、把自己节省下的钱全部捐献出来购买拖拉机，他是全县青少年中捐献最多的一个。他学会开拖拉机，成为望城县第一名拖拉机手。后来，他被调到鞍山钢铁公司去支援钢铁生产，在洗煤车间当了一名推土机手。一天深夜，他正在学习毛泽东著作，外面突然下起大雨。有人焦急地喊着：“工地上还放着7000多袋水泥呢！”雷锋一听，猛地跑向工地，脱下衣服盖在水泥上，然后又跑回宿舍，把自己的被子、褥子都拿出来盖水泥。20多个小伙子在他的带动下，也奔来抢救。几千袋水泥保住了，可雷锋的衣服和被褥，却连泥带水的搞得一塌糊涂。雷锋到鞍钢一年多，3次被评为工厂先进工作者，18次被评为标兵，15次被评为红旗手，出席过鞍山市青年社会主义建设积极分子代表大会。他在日记中写道：“一滴水只有放进大海里才能永远不干，一个人只有当他把自己和集体事业融合在一起的时候才能有力量。”

1960年1月8日应征入伍，成为一名光荣的中国人民解放军战士。由于他个子小，体重轻，手榴弹掷远是他最困难的项目。为了达到标准，他等同志们睡了，悄悄起来到操场上，迎着北方，忍着胳膊疼，拼着全身力气，投了又投，苦练一阵子。经过十几天起早贪黑的练习，实弹投掷时，他终于取得了优秀的成绩。

（二）关心人民、关心同志，毫不利己、专门利人

在雷锋同志的心里，每个同志和所有的劳动人民，都是他的亲人，他见谁遇到困难，都要尽心尽力地去帮助。有的同志被子脏了，他就不声不响地帮助拆洗缝好，哪个同志鞋破了，他就拿去给补好。兄弟部队遇上大雨天，他宁肯自己挨浇，也要把雨衣让给不相识的战友。一天，雷锋出差回来，刚下火车就感到饿了，想急忙赶回部队吃饭。正走着，见一位白发苍苍的老大娘在路旁叹气。他走上前一问，原来老大娘是从远处来看儿子，不认识信上的地址，找不到儿子住的地方。雷锋让她不着急，一手给老大娘提包袱，一手扶着老大娘上路。他东问西找，跑了许多路，终于把老大娘送到她儿子家里。另一次雷锋出差时，在沈阳换车，看见一位从山东来的中年妇女，急着要到

吉林去探亲，可是不慎把车票丢了。他二话没说，就领着这位大嫂到售票口，自己掏钱买了张车票，又带她上了火车。大嫂问他是在哪个部队，叫什么名字。雷锋幽默地说：“叫解放军，住在中国。”

同志的困难，就是他的困难，同志的欢乐，就是他的欢乐。同班战友的父亲生了病，他悄悄地寄去 20 元。老人给儿子写信说，钱收到了，病已经好转，希望他在部队安心。这个同志才知道是雷锋同志热心地帮助了他，并且安慰了父亲。雷锋班里有个战士乔安山同志，文化低，学习很费劲。雷锋下苦功夫帮助他，鼓励他，使乔安山有了学习的信心，并且送给他钢笔和笔记本。

雷锋从不乱花一分钱，他每月领的津贴费，除了买毛泽东著作和青年修养书籍外，只留下几角钱理发、买肥皂，其余的钱全部存入银行。按规定，部队每年夏天发两套军装，他却只领一套。雷锋认为：我一套就够穿，破了可以补一补，给国家能节省一点是一点。他用的搪瓷脸盆、口杯，上面的瓷几乎全脱落了，像是用黑铁制做的。他穿的袜子补了又补，完全改变了原来的模样。他看到有人吃饭时掉了米粒在地上，乱花一分钱，也都善意地提出批评，耐心地进行帮助。雷锋生活这样艰苦朴素是为了什么呢？他在日记中写道：有些人看我平时舍不得花一个钱，说我是“傻子”。其实，他们不知道我把这些钱攒起来，做一点有益于人民、有利于国家的事情。如果说这就是傻子，我甘愿做傻子，革命需要这样的傻子，建设祖国也需要这样的傻子。我就是长着一个心眼，我一心向着党，向着社会主义，向着共产主义。

为了支援人民公社成立，雷锋把自己在工厂和部队积攒下的 200 元钱，全部取出来，送到望花区人民公社党委办公室，说：“这是我对望花区人民的一点心意，收下吧！”党委办公室的同志深受感动地说：“我们收下你这份心意，但是，钱我们不能收，你留着自己用，或寄到家里去。”雷锋听到这个“家”字，有很大感触，激动地说：“人民公社就是我的家，我的钱就是给家的。如果我父母还活着，他们一定不会拒绝儿子给他们的钱，那么，你们就该收下。”他一直说得热泪盈眶，公社的同志再也无法拒绝，只得把钱留下 100 元。当人们问起他的名字和部队番号时，他却说了声：“我从前是孤儿，现在是人民解放军的战士。”此事过去不久，雷锋听到辽阳遭受百年不遇的水灾，他不声不响地把公社没收下的 100 元钱和写好的一封慰问信，一起寄到了中共辽阳市委。

1960 年夏末，抚顺地区遭受洪水侵袭，运输连接到命令，到郊区水库与洪水展开猛烈的战斗。雷锋和战友们一起，顶着暴雨，踏着没膝深的泥水，连夜挖掘溢洪道。大黑天，看不见，铁锹的锹板与锹柄分了家。他甩掉锹把子，就用手挖泥，挖一块甩一块。他一气干了很长时间，只觉得手指头火辣辣地疼，原来是划破了，并流着血。他想：“就是把手指头挖断了又怎么样呢？这是一场保卫人民生命财产的战斗啊，个人一点痛痒算得了什么！”就这样干了一夜，当部队集合换班时，雷锋昏倒了。当他在昏迷中睁开眼睛的时候，已经躺在老乡家的炕上。卫生员给他吃了药，打了针，出了一身透汗，才觉得略微轻松一些。晚上，又响起了上夜班的哨音。为了抗洪救灾，他躺不住了，掀开被子，抓起雨衣就奔向第一线。

一个星期日，雷锋肚子疼，到卫生连去看病。经过建筑公司第二工地，那火热的劳动场面一下子吸引了他。工地正在开展砌砖和运砖劳动竞赛，广播中说砖供应不上时，他迅速组织运砖的参加义务劳动的学生，忘记了肚子

疼痛，跑到推砖场，推起小车就干起来。他推着车子跑得飞快，一口气推了十几车，汗水直往下淌。工地宣布休息时，他照样干，带动了整个工地的工人和参加义务劳动的人。整个工地你追我赶地干得更欢，一天的工作量半天就完成了。当他拿起军衣准备返回连队时，人们把他围起来，建筑公司李书记拉着雷锋的手，热情地说：“你到这里来劳动，给我们的鼓舞不小啊；我代表工地全体同志向你表示感谢。”他回答说：“我和大家一样，尽了应尽的义务！”工地上响起了广播员的声音：“感谢解放军，向解放军同志学习……”李书记和工人用大红纸写了一张感谢信，敲锣打鼓地把他送回连队。雷锋觉得自己能为社会主义建设增添一块砖，心里很高兴。

雷锋在日记中写道：“一个人的作用，对于革命事业来说，就如一架机器上的一颗螺丝钉。机器由于许许多多的螺丝钉的联接和固定，才成了一个坚实的整体，才能够运转自如，发挥它巨大的工作能力。螺丝钉虽小，其作用是不可估量的。我愿永远做一个螺丝钉。螺丝钉要经常保养和清洗，才不会生锈。人的思想也是这样，要经常检查，才不会出毛病。我要不断地加强学习，提高自己的思想觉悟，坚决听党和毛主席的话，经常开展批评与自我批评，随时清除思想上的毛病，在伟大的革命事业中做一个永不生锈的螺丝钉。”

一个把“小我”置于“大我”之中的革命战士雷锋，经常想着：“人的生命是有限的，可是，为人民服务是无限的，我要把有限的生命，投入到无限的‘为人民服务’之中去”。的确，人的生命是有限的，恰如一年一度的春天，总有终结之日；一个人的力量是渺小的，像一个螺丝钉。但是，千百万人的青春汇总起来，千百万个螺丝钉安装起来，就能发挥巨大的作用。

二、雷锋的人格

三十四年前，雷锋同志在施工时，因一棵电线杆突然倒下而牺牲了。生前，雷锋普普通通地生活着、工作着；就是雷锋同志的死，也那样的偶然和平凡，难寻出在伟大英雄身上常见到的那种气壮山河的悲壮色彩。但是，他的名字，却终于传遍全国，家喻户晓，成为人们学习的道德楷模。雷锋平凡的生与死，之所以在亿万人民的心中透射出使人敬仰的道德感染力，之所以在社会主义现代化建设中要大力提倡和宣传雷锋精神，这正是对雷锋的人格价值的肯定。

雷锋人格最具有普遍感召力的应该是他以大量的内心独白（即日记）和做好人好事的行为实践，回答了一个古今哲人们反复探究的一个命题——怎样活着，怎样做人。雷锋人格的核心信念是“自我牺牲”精神，这可以从《雷锋的故事》和《雷锋日记》中找到。正是基于自我牺牲的信念，雷锋选择了两种方式实现自己的人格价值。

（一）诚实劳动，热爱自己的本职工作和事业

人生在世，再普通的人，都有自己的生活志向，最基本的内容包括想做什么工作、想获得什么样的生存条件。而诚实劳动，做好工作，无疑是实现这类志向的最起码的也是最正确的方式。从这个意义上讲，这种方式是一个人得以生存和发展的基本前提。雷锋同志正是选择了一个简单得不能再简单的方式，并且进一步把诚实劳动和热爱本职，上升为一种有意识的人格价值取向。这样，劳动就转化为一种自我价值实现的需求；劳动且诚实便是对这

种需求的自觉；工作事业，就是印证自我价值的一种实践对象，一种象征；崇业，就是自尊，是对自我价值的令人满意的确认。可见，像雷锋那样，用一种“螺丝钉”的精神诚实劳动，热爱工作，看起来简单而正常，但却包含了人们最基本的也是最崇高的价值取向。雷锋同志之所以成为榜样，是他把自己生存和发展的前提自觉地升华为一种人格意识，并自觉地在生活工作中实践。而许多青少年朋友在把自己生存和发展的前提上升为一种人格意识时，发生了“断路”，在人格价值的取向上走向迷误。试想，一个人如果不是自觉地选择诚实劳动，并且不是靠尽心尽力地完成自己的工作来获得生存和发展的条件；或者自己不但没有这样的信念，而且嘲弄、鄙夷、贬低正确的价值取向。那么，他的生活一定是充满了虚假、投机和损人利己的贪婪。无疑，这样的人格毫无价值，这样的灵魂毫无可取，这样的人遭受唾弃。

（二）与人为善，助人为乐，克己利人

这是社会生活和人际关系中不可缺少的道德需求。如果说，作为人格道德，诚实劳动，热爱自己本职工作和事业，主要是从每个人自身的物质生存和发展条件的角度引伸出来，是在物质性的实践对象中实现升华的；那么，与人为善，助人为乐，克己利人，则主要是从人们自身的情感、良知和意志等心理需求和角度引伸出来，并在如何正确处理好群体大我和个体小我以及不同个体之间的关系中实现升华的。这说明，一个人不仅需要在自然现象和物质文明创造中来体现自我的价值，更需要在对象化的人格主体及人际关系中获得对自我人格的评价。而且，这种价值的获得和实现以及被他人承认，还必须基于这样一个前提：自己的创造和付出，要有益于社会，有益于他人。如果自己的一言一行，所做所为，都是从自己的利益出发，见难不救，临危退缩，损人利己，拔一毛利天下而不为。那么，他的心灵不可能同群体环境沟通，尽管他自认为自己的选择是有价值的，但他的所为在人们的心目中不能唤起任何有价值的感受，且他的精神世界无法拂去深深的孤独，也无法获得对自身人格价值的体验。可见，像雷锋那样，勇于自我牺牲，与人为善，助人为乐，克己利人，既是群体对个体的要求，也是自我价值实现并被确认的前提。

（三）雷锋的人格价值

道德意义上的人格是指一个人在社会中地位和作用的统一；是一个人做人的价值、尊严和品格的总和。一般认为，优秀人格应该是诚实、正直、自尊，乐于助人和有进取精神。

雷锋人格的核心信念是“自我牺牲”。他把诚实劳动，热爱自己本职工作和事业同与人为善，助人为乐，克己利人相结合，并作为自我人格道德的两个最基本的起点。雷锋的人格是崇高的，但却崇高得平凡和朴实。他所遵信和行动的，并没有超越一个普通的正直的人所应遵信和行动的东西。所以，他才不是人为的创造出来的一尊道德偶像，是实实在在可信任的、可学习的、可追求的人。另外，他的平凡和朴实之所以崇高，之所以有那么大的道德感召力，正是因为社会上不少人并没有基于上述两个人格起点挖掘自己的道德潜力。事实上，我们这个时代的青少年朋友，只要基于以上两点人格基本点起步，持之以恒不“断路”，就必然会产生高尚的人格。雷锋人格的内容是充实的，他那以自我牺牲精神为核心的诚实劳动，热爱本职工作和事业，以及与人为善，乐于助人，克己利人的行为，是在一种明确的主体自觉意识指导下的人生实践，是一种个性意志的实现方式。因此，他的所作所为，才

那样质朴、诚恳、持久，体现出他做人的本色，不为其他诱惑和时尚所动，或借此哗众取宠。因而，他的一生是自信的、诚实的、坦然的、愉快的。这是就其价值选择的主观感受而言。此外，就社会效果而论，他把个性意志同社会需要、同时代精神、同他对人类未来的信念紧紧地联系在一起。于是，便产生了这样的人格典型，成为青少年朋友可以学、能够学、应该学的典范。

练习（二）

- 一、中国为什么被世界誉为“文明古国，礼仪之邦”？
- 二、请你讲出几个古代人讲礼节礼貌的故事。
- 三、请你讲出几个伟人讲礼节礼貌的故事。
- 四、什么是风度？青少年学生待人接物时应有什么风度？什么是不卑不亢？
- 五、在待人接物方面，我们向老一辈无产阶级革命家学习什么？六、如何理解雷锋同志的伟大人格？七、召开主题班会：
 1. 畅谈中华民族传统美德。
 2. 向老一辈无产阶级革命家学习。
 3. 向雷锋同志学习。

第三章 交际中自律性礼仪规范

人们在社会中生活，必须通过语言的形式和非语言的形式进行信息交流，以达到相互理解、共同生活的目的。这种交流信息的过程即指沟通。人际沟通是人们交流各种观念、思想和情感的过程，有着鲜明的伦理性、心理性的特点。在人际沟通中，沟通的双方各有自己的动机、意图和期望，双方都要进行判断，对自己发出的信息预期会得到什么样的反馈信息。在人际沟通中，语言形式和非语言形式的沟通总是伴随在一起，二者可能是一致的，也可能是矛盾的。人际沟通过程是一个动态系统，双方的信息刺激与反应是互为因果的。在人际沟通中，沟通的双方必须有统一的或近似的编码或译码体系。这不仅是指双方应有相同的词汇和语法体系，而且也要对语义有共同的解释。在人际沟通中，不仅沟通的内容重要、沟通的方式也很重要。人们沟通的方式主要是语言形式和非语言形式。它们各有自己的作用，有时语言形式重要，有时非语言（人的情绪信息主要靠非语言形式传达）重要。人们通过交际，达到人际吸引的目的。它是人际关系的一种特殊形式，情感占有优势。在社会生活中，人们相互之间不仅相互知觉，相互认识，而且形成一定的情感联系，从而产生不同层次的吸引形式：合群、喜欢和爱情。

在对外交往工作中，要处理人与人之间的各种关系，必须正确运用语言形式和非语言形式传达友好、热情、礼貌的信息。良好的礼节、文明的修养会给对方留下深刻的第一印象，会使交际活动有一个顺利的开端。青少年学生和社会生活、学习和工作中与人交往，要有许多自律性的礼仪规范，本章就举止、仪表，交际的时间与空间、称呼、交际中的服饰、皮肤、头发的卫生与保养，尊重人们的宗教信仰和风俗习惯等问题进行介绍。通过学习，每位青少年学生应把这些规范作为自觉遵守的道德规范。

第一节 举止和仪表

在交际活动中，人们的内在情感往往是通过人体的某部分形态的变化表现出来的。这种传递情感的非语言方式正在被人们认识，被称作“人体语言”。这种“语言”在社会交际中无处不在，它作为一种交际工具应用得很广泛，同语言的交际沟通相比，它可以起到“此处无声胜有声”的作用。

一、人体语言

对人体语言的研究可追溯到一百多年前，最有名的首推达尔文。他积 33 年的研究成果，在 1872 年发表了著名的《人类和动物的表情》一书，成为研究人的表情的第一本专著。达尔文认为：表情是动物和人类进化过程中适应性动作的遗迹。当人类处于孕始阶段，表情和动作与人的生存斗争直接有关。随着社会的发展，人的许多表情和动作可以保存并遗传给后代，从而成为人的下意识的习惯动作。当然，有些表情和动作的含义可能不尽相同。达尔文的结论是：人的表情和动作具有先天性和世界性两大特点。但是，他只是更多地研究了人的表情与动作的先天性的一面，以后的许多学者开始了对人的表情与动作的社会性的研究。有学者认为：人体表情与动作是人在一定的文化中习得的传递信息和感情的形式；民族特点、文化、风俗习惯对表情和动作的形式起着决定的作用；它们与语言形成了人类交往和传播中的两大信息系统，两者重叠交错，不可分割，但又各自独立。有的学者认为：人体语言一部分是天生的，一部分是后天习得的。许多表情与动作是世界共通的，各种文化传统皆可以接受；当然，也有一些动作只有具备某种文化背景的人才能使用和理解。他们指出，为什么不直接用语言而用非语言（动作与表情）来表达某种感情呢？结论是：由人的大脑结构所决定。这一点被 1981 年诺贝尔奖获得者斯佩里通过对裂脑人的大量实验结果所证实：一般左脑具有语言、概念、数字、分析、逻辑推理等功能；右脑有音乐、绘画、空间几何、想象、综合等功能。近一时期人体语言已经成为一门学科进行研究。作为人体语言学，其研究对象是人体语言的含义及规则，研究和解释非文字通讯的行为现象（动作、姿势、体态及表情等）及其规律。

人体语言是用动作和表情汇集的词汇来象征人的心灵，寄寓人的情感的非语言，也可以认为是人们交往时，运用面部表情、眼神以及身体的动作和姿势来传递信息、表达感情的一种非语言。人们在交往时的人体语言大致可以分为三类：身势情态语（包括人体的手、眼、口、舌、齿、耳、鼻、头、颈、面、肩、臂、腿、腰、臀、足等器官或部位的行为所象征、暗示、表达的意义）、标志语（包括实物纪事、实物、图画语、约定标志、服饰、招幌、礼仪、陈设等）、特殊音响语（包括口哨语、鼓声、市声等）。

学者认为，人体语言大多是下意识的，而人们的无意识或下意识的行为往往会透露出自己的真实的情绪以及对环境和他人的态度。心理学者认为，人体语言反映着人们的生理和心理状况，只有心理健康的人才会有健全的体魄，并且反映在一个人的动作、姿势和其他人体语言中。正是基于这些分析，要对一个人的人体语言进行正确的判断是十分重要的，是有其规律的。其中最先决的条件是对方必须绝对诚实。否则得出的判断皆是虚假的信息。其次，要认识到对体语的分析不是绝对的，结果只能是一般的规律，带有一定的主

观性，必须根据个人和文化的不同，根据某种特定的处所来分析其含义。对人体语言的研究表明，它具有许多特征，只有掌握了这些特征，有了丰富的社会阅历，才可以较正确地判断一个人人体语言的含义。概括地说，人体语言的一般特征有共通性、传统继承性、心理性、符号性、文化个性、模糊性、习惯性、总成性、转换性和功利性。人体语言的共通性是反映在某些基本的非语言信息可以为大多数的、不同民族、不同地位、操不同语言、有不同文化背景的人们能够接受并解释出一致或接近的含义。这主要是由于人类共同生活在一个星球上，他们谋生的基本方式及思维的基本方式类似性决定的。人体语言的传承性是指人体语言作为一种文化现象出自人类的实践创造和约定俗成，而约定俗成正是一个传承和扩布的过程。人体语言的心理性是指人的心理状态可以通过身势情态、服饰仪表等非语言形式分析出人们的气质和个性。在具体的语境中，人体语言直接体现人的心态，并直接给予受事者以心理上相应的理解性刺激，产生相应的意识。人体语言的符号性是指人体语言的交际也是以信息符号形态进行传递和交流的。这些非语言符号，是具体语境中非语言信息特定语义、感情色彩标志的凝聚。非语言符号有随机性和任意性。这是说，一方面同一个意义及感情色彩的人体语言的含义，既可以用身势语方式表达，也可以用情态语表示，或是用其他方式表示；另一方面，对于人体语言符号意义的表达，既有运用其方式的经验和技巧因素，也受着受事者多种理解即解释其符号的能力、角度、语境等的制约。正是由于人体语言的符号有随机性和任意性，就决定了其具有模糊性，使得一些人体语言符号在具体的语境中会出现受事者把握不准，不能正确解释其含义的现象。这种现象的出现，主要是由于人们文化个性的不同，既人体语言有较强的民族性、地区性、行业性等多种层次的差异造成的，同时还由于人的性格、愿望、态度和价值观不同所致。人际的交往沟通往往要通过运用语言和人体语言两种形式进行，二者总是伴随在一起的。一般情况下以语言为主，人体语言为辅，构成了实际交际信息的综合方式。人们在不同的条件和语境中有选择地采用一些必要的人体语言方式，不断创造和完善各种人体语言符号标志，使之成为自己习惯用的得体典雅的体态，一定会在交往中展示礼貌的风度。

周恩来总理在外交场合，运用得体的人体语言，得到了国际知名人士的赞赏。1954年4月至7月，讨论和平解决朝鲜问题和印度支那问题的国际会议在日内瓦举行，这是周恩来总理率代表团第一次参加国际会议，也是中美两国在朝鲜战事后第一次在国际会议上坐在一起。美国代表团团长杜勒斯奉行霸权主义，敌视中国的政策，他下令：禁止美国代表团成员同中国代表团有任何接触，企图在会议上孤立中国。因为在朝鲜战场上，美国被中国打得一败涂地，是美国立国以来，第一次屈辱地在失败协议书上签字。他把代表中国政府的周恩来总理视为不共戴天的敌人，对中国仇恨到了极点，以致连最起码的礼仪都不顾。周总理对美国这种不讲礼仪的无耻做法不予理睬。本着团结和友谊的目标，经过不懈的努力宣传和每一个实际行动，使各国代表团对中国有了新的认识 and 了解。杜勒斯因故提前回国，代理团长史密斯在会议休息室里主动找周总理的翻译搭讪。这一情况立刻引起了周总理的重视。他说：即然美国的代表团想同我们接触，说明杜勒斯的规定已经不行了。第二天会议休息时，周总理见史密斯正在倒咖啡，便走了过去，主动向他伸出了手。史密斯对此十分害怕，因为杜勒斯在回国前曾严禁美国代表人员同中

国代表团人员握手。史密斯当时左手已夹着雪茄烟，右手便慌忙地端起了咖啡杯。他尴尬地朝周恩来总理笑了笑，随后他们进行了友好的谈话。史密斯赞扬中国是一个古老文明的国家，对世界作过伟大的贡献。对此，他本人深为敬仰。周总理双臂环抱胸前，意味深长地说：“二次大战中，史密斯先生作为美国一名将军，曾在欧洲战场创立战功，为了维护今天的世界和平，真诚希望史密斯先生能够继续卓有成效地工作。”听了这番诚挚的话语，史密斯心中十分感激。日内瓦会议举行最后一次会议那天，周总理正在同别人谈话，史密斯主动走来向他问好，说会议快结束了，是有成果的，他对中国人民表示敬佩，为认识周恩来总理感到高兴。他用力地摇了摇周总理的胳膊后，便告辞了，他虽没有握手，却表达了与握手同样的愿望和心情。周总理在坚持原则的前提下，抓住微小的契机，灵活地运用人体语言，使外交活动取得了成功。许多国际知名人士都伸出大拇指说：“周恩来总理真不愧是我们见到的世界第一流的外交家。”

二、举止

举止是指一个人在活动中的姿态。青少年学生的举止要端庄稳重，落落大方。它包括站立、行走、就坐、手势和表情等。

（一）站立、就坐、行走

站立、就坐、行走要有一定的姿势，这些动作的优劣，常常体现出风度和教养的高雅与粗俗。

站立时要直立站正，身体重心线应在两腿中间向上穿过脊柱及头部，重心放在两个前脚掌。站立的要领是：挺胸、收腹、梗颈，眼平视，嘴微闭，面带笑容，手在体前交叉，右手放在左手上。坐姿要端正，上体向上伸直，胸前挺，肩平正放松。入座时，走到座位前，转身后把右脚向后撤半步，轻稳坐下，然后把右脚与左脚并齐。女子入座要娴雅，用手把裙子向前拢一下。坐下要把膝并紧，双手自然放在腿上。起立时，右脚先向后收半步，站起。站立和就坐是静态美，而行走是动态美。男子行走体现朝气蓬勃的精神，女子行走要有韵律，展现出曲线美。行走要求从正确的站姿开始，身体重心稍向前，两脚尖向前方，上体不摇，两臂自然摆动，肩部放松。多人一起行走，不可横作一排并行，更不可搭肩行走。有急事要超越前面的行人，不得跑步，可大步超过且回首表示歉意。

（二）手势

手势要求规范适度，不宜过多。在给别人指引方向时，要把手臂自然伸直，手指并拢，手掌向上，以肘关节为轴，指向目标，同时关照他人是否看清。在介绍和指示方向时，切忌用手指指点。站立与人谈话时，不可把双臂抱在胸前，显出盛气凌人的样子。

三、仪表

面部是人体表情最丰富的部分，它表达人们内心的思想、感情，表现人的喜、怒、哀、乐，对人们所说的话起着解释、澄清、纠正与强调的作用。眼神更是了解人心灵的窗口，交往中它是一种无声的语言，目光的接触是人际交往常见的沟通方式。交往时，面部要带微笑，目光注视对方，但不可凝

视。

专家们分析，健康的表情在对方心中的印象是十分深刻的。因为它属于第一印象。在给人的印象中各种刺激所占的百分比是：

视觉印象占 75%，包括表情、态度，特别是微笑；

谈吐印象占 16%，包括谈吐文雅，使用敬语，有文化教养等；

味觉印象占 3%，包括香甜可口；

嗅觉印象占 3%，包括芳香、舒畅、富有吸引力和魅力等；

触觉印象占 3%，包括和谐、温暖和综合性多方面的感觉。

微笑是人们对于客观社会生活现象的一种主观情绪的反应，因此，笑在本质上是一种社会现象。它属于人类的情感和情绪的范畴，是人对现实世界的一种反映形式，是人对现实是否适应自身的需要和社会需求而产生的体验。那些能满足需要或者适合社会要求的现象，就会引起肯定的情绪体验，如满意、愉悦、喜爱等等。对于青少年学生而言，微笑是快乐和满足的表现，是对他人表示友好和敬重的情感，属于肯定的情绪。青少年在生活中充满微笑，说明对他的生活的肯定，对未来充满信心，有浓厚的生活情趣，有一种生活在社会主义新时代自豪感和荣誉感。微笑需要更多的人情味，只有深刻地理解生活，理解交际中的对方，才能产生微笑的情绪。当然，一个人能够在困难和烦恼时微笑，那么他就能更多地为欢乐而笑，因为，一个能在困难时微笑的人是永远不会被困难吓倒的。一个青少年学生要与许多人相处，若他能使自己与周围的人和睦相处，便具有了乐观情绪，有了幽默感，就可以时时处处微笑。要实现这一点，就要求每个人时时处处保持良好的工作、学习情绪和心境。古人言，“人身之有面，犹室之有大门，人未入室，先见大门，人相对，先见其面。”可见，人际交往时，微笑是见面的第一个礼节，它是一种情绪语言，代替了语言上的欢迎，“此处无声胜有声”。在集体生活中，有时会遇到许多问题。微笑有一种感染和诱导作用。一个人的微笑会使集体的情绪振奋，使人们的心境良好，使人们的关系和谐，进而产生美的感受。交际时的微笑是一种友谊的表示，是双方关系融洽的表示，是增进了解和友谊的桥梁，可以消除陌生感，增加亲切感。在青少年的生活中，要倡导诚实的笑，倡导秀外慧中，倡导以微笑给他人带来春天般的温暖，以微笑对待学习、生活、工作中的困难。有一首微笑诗提倡了一种待人的精神，我们可以借鉴：

微笑一下并不费力，但它却产生无穷的魅力。

受惠者变得富有，施予者并不变穷。

它转瞬即逝，却往往留下永久的回忆；

富者虽富，却无人肯抛弃；

穷者虽穷，却无人不能施予。

它带来家庭之乐，又有友谊绝妙的表示。

它可使疲劳者消乏，又可给绝望者以勇气。

如果偶尔遇到某个人，没有给你应得的微笑，

那么将你的微笑慷慨地给予他吧，

因为没有任何人比那不能施予别人微笑的人更需要它！

四、交往时禁止的举止

在客人面前不可打喷嚏、打哈欠、伸懒腰、挖耳鼻、剔牙、打饱嗝、挖眼屎、搓泥垢、修指甲等行为，因为，这些都被认为是不礼貌的举止。在公共场合，不随地吐痰，不随地扔果皮纸屑，不随地扔烟头或其它废物。雨雪天不把泥土带进房间。咳嗽或打喷嚏时，应该用手帕捂住口鼻，面转向一侧，避免发出大声，感冒时应尽量避免外事活动。口中有痰应吐在纸或手帕里，废物要投入垃圾桶内。

礼貌的举止是一种修养，是一种财富。在任何交际场合，人们就像需要阳光一样欢迎它。

第二节 交际时间与交际空间

遵守时间、不得失约是人们在交往中极为重要的礼貌；人们在交际过程中保持的空间距离含有一定的社会内容，也是重要的礼节。

一、交际时间

（一）遵守时间

参加各种活动，应按请柬上标明的时间或预先约定的时间准时抵达。我国的习惯是提前二至三分钟抵达，外国人的习惯是晚二至三分钟抵达。过早抵达，会使主人因未准备好而难堪；迟迟不到，让主人和其他客人等候过久而失礼。因故迟到，要向主人和其他客人表示歉意。万一因故不能应邀赴约，要尽早通知主人，并以适当的方式表示歉意，失约就是失礼的行为。守时是最重要的礼节，它增加对方的尊重感和信任感。

（二）时间在交往中的作用

在现代化国家，工作和生活节奏很快，分秒必争，时间观念很强。时间虽然是无声无形的，但在交往时却起传意的作用。人们自觉或不自觉地运用时间在交往，表明你对对方的态度和关系。

遵守时间，按时赴约，是向对方发出的礼貌信号。准时赴约，且提前二至三分钟抵达，这表明“言必有信”，我尊重你，对你的邀请很重视，愿意与你交往；对方领会到你的心意，会感到高兴，因为满足了他自尊的需求。

时间表示如何对待人们的地位和权威。时间对每个人都是宝贵的、有限的。在人的价值观念中，除占有自己的空间以外，还占有时间，且时间是不允许别人侵占的。在交往时，下级对上级、学生对教师、对长者尊者要在时间上表示遵从；上级对部属的时间不占用，不浪费；身份地位相当的人，彼此相约做到准时。这些都是尊重人、尊重人的生命的重要标志。

时间可以确立或发展人际关系。一般而论，人际关系密切程度与人们相处和交往的时间长短以及频率成正比关系。人们彼此交往时间愈长，交往次数愈多，说明关系较亲密。当然，交际时间还影响着人们的情绪。若一个人等待他人的时间越长，就越感到不愉快，情绪低落。若一位客人点菜以后，等的的时间越长，情绪越差，食欲会大减。举办某种活动，人们迟迟不到，会直接影响节日气氛，影响感情上的沟通，甚至不欢而散。没有预约的会见，不要过多地占用对方的时间，因为这样会打乱对方的生活节奏，使对方情绪低落，感到厌烦。到他人家里拜访，应选择合适的时间进行，最宜在上午十时左右或下午四时左右，切不可赶在他人用餐时或休息时去拜访。青少年在学习期间应加强时间观念，要有时间意识。

时间反映着不同的文化和社会背景。现代化工业社会，工作和生活节奏快，时间观念强。人们认为，时间是宝贵的、有限的。正如富兰克林所说：“时间就是生命！”对于经济建设而言，时间就是效益，时间就是金钱！农业社会，工作和生活节奏较慢，一天内“日出而作，日落而息”，时间观念不强。在交往时也往往浪费时间。在现代社会里应该认识到，浪费别人的时间就是图财害命。

时间是最伟大的评论家。人们的各种交际活动大多是为了满足他们更高层次的精神生活的需求而进行的。随着交际频率和时间的增加，交际双方的

情绪和心理都在变化。时间可以考验人，时间也在表现一个人的价值观和人格。别林斯基说过：“在所有批评家中，最伟大的、最正确的、最天才的是时间。”的确，交往时的时间是无形无声的，但它所表现出的意义很深刻，比任何漂亮的言辞更真切、更有力。人们总要在交往时用你“如何”、“何时”、“为谁”花时间来判断你的态度、人格和价值观。青少年是社会的未来，社会以你们是否珍惜自己的时间，珍惜他人的时间来评价你，判断你的人生态度。

二、交际空间

人类生存在一定的空间里。在社会活动中，人的交际要在某一空间内进行，身体要保持一定的距离，这些都有着一定的含义。

（一）人的活动空间

按人们活动的空间分类，可以把其分为固定空间、半固定空间和活动空间。

固定空间是指人们不能轻易改变或完全掌握的空间，如地理环境、建筑物等。它们无声地控制着人们的思想观念。人们的交际活动多在建筑物之中，它具有双重作用：为人提供生存和活动空间是其表层作用。作为文化和观念的体现物，建筑的结构和风格对人和社会的思想观念、人际关系产生影响，这是其深层作用。故宫、孔庙的建筑群落，雕梁飞檐，高大深邃，壮丽肃穆。进入其内有一种压抑感、敬畏感，使人对其主人不敢仰视。这种建筑结构与空间造成的气氛是维护“君君臣臣”、“上尊下卑”的人际关系和观念形态。古希腊的神庙体现的是国家的统一完整，显示国家社会结构的巩固和稳定。展示了自由民对自由的追求，而不是神秘的威压、蔑视人的情感和理智。这正体现出东西方社会背景与文化的不同，其交际空间内涵的不同。从人们居住的空间看，北京的四合院，墙高院深，大门厚实。关门即为一个小世界。这种建筑风格符合我国历来重视家庭，以“孝”为本的社会心理。它促进形成家庭内聚力，但它是封闭、隔绝的，压制了人们与外界的交往沟通，影响了社会凝聚力的形成。它反映了我国传统观念与人际关系：重家庭不重个人，个人必须服从家庭。而欧美的花园住宅，四周无墙，只有栏栅篱笆，家中生活情况，行人几乎可以尽收眼底。这种建筑风格反映着开放和追求个性自由的社会心理。住宅内每个房间隔得十分严密，房间是个人的“领地”，淡化了家庭，强化了个人独立。从人们工作的环境看，人们希望有一个归属自己支配的空间，希望社会承认自己。为了交流信息，便于协作，许多大企业采取一间大厅不封顶，间隔许多小间的办法，既满足个人有自己空间的要求，也满足交往协作的需要。

半固定空间是指房间内的陈设、墙壁装饰等，人们可以根据自己要求和具体情况来改变它。人们交际的半固定空间如何，在一定程度上反映了主人的思想观念、情趣、性格，因此，对人际交往产生一定的影响。固定空间与半固定空间结合在一起的应用主要在会议方面。会议地点（固定）和会场的布置（半固定）对与会人员的心理、情绪有直接的影响，同时也会对与会人员的交往和沟通有间接影响。因此，对会议的气氛与效果都有影响。一般情况下，根据会议的内容、参加人员的身份的不同，可以安排不同的会议地点，采用不同的座位安排。如：相对型（图一），它利于双方进行交流，传

递信息，但缺乏友好的气氛，一般用于谈判。主席型（图二），利于树立会议主持人的威信，信息主要由主席发出，其他与会人员最多是向主席反馈信息，与会人员相互间缺乏交流。面对听众型（图三），适用于大型会议、报告和讲演。平等型（图四、五、六），与会者感到相互地位平等，视觉接触好，能起到鼓励交流信息和感情的作用。

活动空间指人际交往时双方的位置和距离，一般可以分为亲密空间、个人空间、社交空间和公共空间，其交际距离、语言特点和交往情境可如下表：

按民族交往行为分类，可以把其分成“接触文化”民族和“非接触文化”民族。前者如阿拉伯人、拉丁美洲人和南欧人，他们在交往时惯于身体接触，个人空间和社交空间较小；后者如亚洲人、印度人、北欧人和北美洲人，他们在交往时不习惯于身体上的接触，个人和社交空间距离较大，说话的音量也较大。

（二）空间、方位与距离在人际交往中的意义

在人际交往中，了解了空间、方位与距离的含义后，便可以利用它帮助你传递不便说、不想说，但又希望对方了解的情感和信息；而你注意了解、倾听对方运用时间、空间所传递的信息，也有助于理解对方。实际上，交际空间的大小、远近和内外部之分就是一种无声的“语言”。它有一定的含义。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000790_0088_1.bmp}/

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000790_0089_1.bmp}

类别	区域距离	语言特点	交往情况
亲密空间	近区：身体接触 远区：15cm-46cm	无声、低声或耳语	能进入这一空间的为夫妻、父母、子女、恋人等，如拥抱、爱抚、保护等。
个人空间	近区：46cm-76cm 远区：76cm-122cm	语气和语调亲切、温和	即使不是最亲密的人，关系也十分亲近才可进入此空间。谈话常为无拘束的，坦诚的，或个人私事。
社交空间	近区：122cm-213cm 远区：213cm-610cm	声音一般，措词温和，声音较高，措词客气。	在社交、应酬、公务、谈判等场合，人们一般保持这种距离。参加社交的人在这一距离内较自由，可随时加入或离去。
公共空间	610cm 以外 均属此空间	声音响亮，注意措词规范化和风格	演讲者与听众，表演者与观众，接迎旅客等。

空间的大小可以显示人的地位。空间的大小与个人的正式地位以及在集体中的“分量”成正比。谁占的空间越大、越好，就表现出其在集体中的决策地位，也越受到别人的尊重。空间方位的远近表示人际关系的程度。一般而言，关系亲密，交往距离近，反之亦反。非正式交往，如亲属之间，不自觉地运用空间方位的远近来辅助人们交往。正式交往，如宴会上，要依据与主人的关系、地位、身份和年事高低来安排桌次和座位。在办公室内，离主要领导的远近，也表明在领导眼中的地位。空间内外决定着对人的尊重。“内外有别”是普遍存在的交往规律。每个人在自己个人空间里会显示一种非正式的“自我”，一般情况下，人们是不愿把非正式的“自我”告诉他的工作对象的。假如他把个人空间开放并把非正式的“自我”向你公开，说明他与你的关系已经十分友好了。

人们要在一定空间、时间内生活，这是他们的权利，必须得到尊重。在

社会交际中，青少年学生必须恪守时间、尊重属于他人的空间。

第三节 称呼和姓名

各国各民族的语言不同，宗教信仰和风俗习惯不同，因而，在人们的姓名结构和称呼习惯上也有许多不同。在国际交往中，青少年学生应该了解各国人民的姓名结构和称呼习惯，做到使用尊称，使人感到对他们的尊重和友好。

一、称呼

称呼即是称谓。在交往时，无论是口头语言还是书面语言，称呼都显得十分重要，它体现对人的尊重。通过人们之间的称呼，可以反映彼此之间的关系，反映着一个人的修养，也影响着社会风尚。称呼是给对方的第一印象，称呼使用是否得当，将决定你的社交能否成功。

称呼一般可以分为以职务相称的“职务称”；以姓或姓名加“同志”、“先生”、“夫人”、“小姐”的“姓名称”；有不加姓名、职称的只用“先生”、“夫人”、“小姐”的“一般称”；还有以职业特点相称的“职业称”，如“服务员小姐”、“大夫”、“教师”等等；也有以“您”、“你”等代词相称的“代词称”；也还有对亲属之间的“亲属称”，如“伯伯”、“爷爷”等。

我国古代在相互称呼时很注重礼貌。常用的对称词有“尔”、“而”、“若”、“汝”、“乃”等几个词，表示你、你们的意思。常用的敬称词古汉语中主要是“子”。在称呼自己亲属时，常用“家”、“舍”、“先”、“亡”这几个字。家、舍有谦恭平常之意，而先、亡含有怀念哀痛之情。在称呼对方亲属时，常用“令”、“尊”、“贤”三字，令含有善与美之意；尊如同您，用来尊称长者；贤如同公或君，用在称呼对方叔公以下者。

随着国际交往的日益增加，为了表示对人的敬重，青少年应该继承中华民族的传统，掌握交往时一般的称呼。对男子一般称“先生”，对女子称“夫人”、“小姐”。在称呼的前面，也可以冠以姓名、职称、衔称等。对地位高的官方人士，如部长以上的高级官员，按国家情况称“阁下”，职衔或先生。对有地位的女士可以称夫人，对有官级官衔的女士，也可称“阁下”，对君主国家，按习惯称国王、皇后为“陛下”，称王子、公主、亲王为“殿下”。对医生、教授、法官、律师以及有博士等学位的人士，均可单独称“医生”、“教授”、“法官”、“律师”、“博士”等，同时也可以加上姓氏，再称先生。

对军人一般称军衔或军衔加先生，知道姓名者还可以冠以姓名。对教会中的神职人员，一般可称教会的职称，或姓名加职称，或职称加先生。对服务人员，一般称服务员，知道姓名者单独称名字。现在，许多国家称服务人员为“服务员先生”、“服务员小姐”。凡与我国有同志相称的国家，对各种人员均可称“同志”，有职称的可以加上职衔。

二、姓名

中国人的姓名很有特点。据记载，我国的姓起源于母系社会，氏起源于父系社会，以后才合二为一。我国的一些主要姓氏有 4000 年的历史，目前大

约有 2800 多个姓氏。从姓氏演变过程看，我国姓的形成有许多原因，分为许多类型。有以祖先的族号为姓，以国名或地名为姓，以封地为姓，以官职为姓，以动植物为姓，以数字为姓，以天子赐氏，以谥号为姓，以神话为姓，还有以祖辈为姓的。在姓名的演变过程中，我国古代人有名也有号。起“名”时还要有“字”，且名与字一般要有意义上的联系。中国人的姓名一般是姓父或母的姓，由父母命名。命名很讲究，很有意义。

外国人的姓名与我国汉民族的姓名大不相同，除文字区别以外，在姓名组成、排列顺序、名字的意义等方面都不一样。外国人的姓名还常带有冠词、缀词等。这里只对较常见的外国人的姓名分别作简单介绍。

（一）英美人的姓名

他们姓名排列是名在前姓在后，如约翰·威尔逊（John Wilson），约翰是名，威尔逊是姓。又如爱德华·亚当·戴维斯，爱德华是教名，亚当是名，戴维斯是姓。女子的姓名，在结婚前都有自己的姓名，结婚以后，一般是自己的名，加丈夫的姓。如玛丽·怀特（Marie White）与约翰·戴维斯（John Dawis）先生结婚，婚后，女方的姓名为玛丽·戴维斯（Marie Dawis）。在姓名书写时，常把名字缩写为一个字头，但姓不能缩写。口头称呼时，一般称姓，而正式场合，一般要全称。

以英语为本国文字的国家，其姓名的组成、称呼基本上与英美国人一样。

（二）法国人的姓名

他们的姓名也是名在前姓在后，一般由二节或三节组成。

前一二节为个人名，最后一节为姓。有时姓名可达四、五节，多数是教名和由长辈起的名字。如亨利·勒内·阿贝尔·居·伊德·莫泊桑，一般简称为居伊·德·莫泊桑。法文名字中常有“Le、la”等冠词和“de”等词，译成中文时应与姓连译，如 de Gaulle，译成戴高乐。妇女的姓名，口头称呼基本同英语姓名一样，如姓名叫雅克琳·布尔热瓦的小姐与弗朗索瓦·马丹结为夫妻，婚后该女士称为马丹夫人，姓名为雅克琳·马丹。

（三）西班牙、葡萄牙人的姓名

西班牙人姓名一般有三、四节，前一、二节为本人名字，倒数第二节为父姓，最后一节为母姓。一般以父姓为自己的姓，也有少数以母姓为自己的姓。已婚妇女常把母姓去掉，而加上丈夫的姓。通常口头称呼常称父姓或第一节名字加父姓，如西班牙前首相弗朗西斯科·佛朗哥，其全名为弗朗西斯科·保利诺·埃梅内希尔多·特奥壮洛·佛朗哥·巴蒙德。

葡萄牙人姓名多由三、四节组成，前一、二节是个人名字，接着是母姓，最后是父姓。简称时个人名字加父姓。

西班牙文和葡萄牙文中男性的姓名多以“o”结尾，女性的姓名多以“a”结尾。冠词、介词与姓连译。

（四）俄罗斯人的姓名

他们的姓名多由三节组成，如伊万·伊万诺维奇·伊万诺夫（伊万诺夫），伊万是本人名，伊万诺维奇为父名，伊万诺夫为父姓。妇女的姓名多以“娃、娅”结尾，结婚前用父亲的姓，婚后用丈夫的姓，但本人的名和父名不变。俄罗斯人姓名排列通常是名字、父名、姓，但是，也可以把姓排在前面。名字和父名都可以缩写，只写第一个字母。俄罗斯人一般口头称姓或只称名，为表示尊敬和客气时，称名字或父名，特别是表示对长者尊敬时，也有只称父名的。

（五）阿拉伯人的姓名

他们的姓名一般由三节或四节组成。第一节为本人名字，第二节为父名，第三节为祖父名，第四节为姓。正式场合应用全名，有时可以省略祖父名，还可以省略父名，简称时只称本人名。阿拉伯人名字前面常带一些称号，如“埃米尔”表示王子、亲王、酋长之意，“苏丹”表示君主国王之意，“伊玛姆”是清真寺领拜人之意等等，这些称号有的已经转为人名。

（六）匈牙利人的姓名

他们姓名的排列与我国人名相似，姓在前而名在后，都由两节组成，如纳吉·山多尔，简称纳吉。有的妇女结婚后，改用丈夫的姓名，只是在丈夫的姓名后再加上尾词“ne”，译为“妮”，是夫人的意思。妇女也可以保持自己的姓和名。

（七）日本人的姓名

其姓名与我国基本相同，即姓在前面名在后，但是，姓名字数比汉族姓名字数多。常见的由四字组成，如福田纠夫，及川纪子等，前二字为姓，后二字为名。由于姓与名的字数并不固定，二者往往不易分开，因此，事先一定要对来者了解清楚。在正式场合应把姓与名分开书写，如“二阶堂进”。“藤野隆”。一般在口头称呼时只称呼姓，正式场合称全名。日本人姓名常用汉字书写，但读音则完全不同。

（八）缅甸人的名字

缅甸人只有名而无姓。常见缅甸人名前的“吴”不是姓，而是尊称，意为先生。常用的尊称还有“杜”，意为女士；“貌”，意为弟弟；“玛”，意为姐妹；“哥”，意为兄长；“波”，意为军官；“塞耶”，意为老师；“道达”，意为博士；“道钦”，意为主人等等。

（九）泰国人的姓名

泰国人姓名一般是姓在后名在前。未婚妇女用父姓，婚后用丈夫姓。口头尊称男子或女子，一般只叫名而不叫姓，在名字前加一冠词“坤”，意为“您”。按习惯都有冠称。平民冠称有“乃”（先生）、“娘”（女士）、“少娘”（小姐）、“德猜”（男童）、“德英”（女童）。贵族的冠称按国王分赐的爵位高低分为五个等级，有“昭披耶”、“披耶”、“拍”、“奎”、“昆”。宗教冠称有佛教僧侣用的“颂德”、“拍摩哈”、“拍”。

在社会生活中，姓名是一个人的标记。然而，在人类姓名的发展过程中，是有深刻含义的。许多民族十分重视给孩子取名，把取好名字当成对孩子的祝福，对孩子未来的期望；把取名字当成血缘亲族的继承和发展；有的则把取名看成人诞生后的重要礼仪，作为一个人被社会承认的起点。青少年们在与不同国家的人交往时，应该尊重他们的风俗习惯，正确书写和称呼他们的姓名。

第四节 服 饰

服饰是人的形体的外延，对形体美起着修饰作用。人们对服饰的选择，反映着一个人的社会生活、文化水平和道德修养。中小学生的衣着要得体，日常着装要符合年龄特点和学生身份，整洁大方。少先队员、共青团员按规定佩戴红领巾和团徽。随着年龄的增长和参加社会活动的增多，青少年也要懂得服饰的有关知识。

一、服饰概述

服饰是人类的最初发明，它是为保护身体、御寒保暖，为劳动、运动，为休息、卫生等用途而制作的，或者是为举行婚礼、葬礼以及各种仪式、会客等社会功能的需要而制作的。这些体现了服饰的功利目的。从旧石器时代后期的美术作品中可以发现，此时已经出现服饰现象。例如，在奥瑞纳文化阶段的维纳斯裸女雕像背面，丰满的臀部下面刻有几条垂直线，可能是一种腰褙之类的衣物。多尔尼·威斯托尼茨的裸女像，在腰部系有围腰式的腰衣，还有的披有斗篷一类的衣物，有的还刻有手镯一类的饰品。中石器时代的美术作品中，可以见到妇女腰际系着腰带，下身有过膝的长裙，上身穿着类似外衣的衣服。男性穿短裤，膝盖部位缠着一条饰带。这些都证明，在史前时代，人类服饰是自然产生的，是和当时的生产和生活方式相适应的，而且在他们的意识中已经有了服饰这种观念。

服饰是一种物质文化现象。历史的发展告诉我们，人类对美的感受有一个过程。人类的审美意识产生在一定的经济基础之上，任何一种文化现象的出现，总是功利目的先于审美意识的。历史上对衣服的起源有种种论述，但它们仅仅以衣服的使用条件和社会条件来说明服饰，这些都不能解释服饰美的问题。因为，只从使用条件和社会条件研究服饰是不够的，还必须从人们内心深处的意识来探讨问题，即从人有美的意识和表现意识来研究问题。

人们在物质需求基本满足以后，必然要有精神的需求，要有审美的需求。服饰美是社会文化现象，人们在研究服饰美时就是在一切历史的、社会的、精神的现象中寻求服饰现象的自律性，在一切表现中寻求服饰表现的自律性。弗里克·吉尔在《衣服论》中指出：“人与其他动物的本质区别不在于人穿衣服，其他动物不穿衣服，而在于人能脱掉衣服，其他动物则不能做到这一点。”这里指的“脱掉”衣服是人通过自己的手来选择自己满意的穿着。人用“穿”这一行为满足自己，表现自己的心情。可以说，穿着并不仅仅是满足人们的生理需求，而且更深刻地满足人们的心理需求，表现人们作为历史的、社会的、精神的价值存在。

人与衣服的关系是穿和被穿的关系，而服饰美是通过装扮实现的，也可以认为，服饰美是从装扮这种独特状态中产生的，从而产生了服饰美独特的表现方法。在服饰制作时，除考虑满足服饰的使用条件和社会条件以外，还要尽力表现周围环境给予自己的印象而产生的内在感情。此外，人的体型、运动性、材料和技术成为制作服饰的动力，成为设计式样的动机，并且把它与人的感情结合起来，衣服以人体为形成的基础，以服饰材料来造型，但服饰样式的决定、服饰美的形成必须同作为历史的、社会的、精神的活生生的人结合起来，即通过装扮来完成。制成衣服不是最终目的，装扮并满足人们

的审美需求才是最终目的。对于衣服的穿着者，在装扮过程中先要考虑满足使用条件和社会条件，然后要考虑选择满足自己较深层次的精神需求的服饰。这时衣服的穿着使用功能要和通过穿着而产生的形象，通过穿着所表现的内心情感结合起来。一般认为，端庄、典雅、大方是服饰美的基本要求。服饰美是一种形式美，它应该是材料的线、形、色、光、质等外形因素和运用材料的各种因素按一定的规律组合起来，形成衣服外观形式的美。这种美通过人们的感官感知，给人以美感。实现服饰美的法则应该是多样统一、平衡、对比、对称、比例、节奏、宾主、参差、和谐等。所以，在选择服饰实现服饰美时，应该做到四个“协调”。一、服饰与周围的环境协调。环境是指人与人之间交往过程中形成的社会环境，不同场合人们的穿戴应有所不同。二、服饰与自己的身份协调。三、服饰与节气协调。四、服饰与自己的身材相协调。健美的身体是服饰美的基础，好的体型、优美的线条才能把衣服的美表现出来。服饰美还必须通过运动展示出来，人们穿着衣服参加各种社会活动，此时服饰才有生命。在活动中人们优美的姿态和动作成为服饰的灵魂。

服饰对人的形体美起修饰作用，这种作用是通过形式美的法则来实现的。服饰的修饰作用可以通过改变颜色，影响人体型的变化，达到美的效果。如浅色可使人感觉分散，起到扩大面积的作用，给人以丰满感，瘦体型者宜穿着浅色服装；深色可使人感觉集中，起到缩小面积的作用，给人以窄小感，胖体型者宜着深色服装。服装的修饰作用也可以通过线条图案的改变，使人的体型产生微妙的变化。横线条图案给人以矮胖的错觉；直线条图案可起高瘦的错觉；斜线和曲线运动可以表现妇女的线条，给人以圆满、温柔、和谐之感；直线条的运动可以表现男子的精神、力量、阳刚之美。服饰的装饰作用还可以通过形状款式的改变，影响人体变化，弥补人体比例的不匀称，达到接近比例美，以至完美的目的。

人们对服饰的选择，反映着人们的内心，反映着他的文化水平和修养程度。莎士比亚说过，“服装往往可以表现人格。”整洁、雅致、和谐、恰如其分的服饰可以表现人的自尊，而失度的服饰却是失去人格和自尊。服饰是一种形体语言，穿着什么服饰参加什么活动，表明自己的人格和自尊，同时也表现出对参加活动的其他人的态度。中国古代对服饰穿着不端者称“服妖”。《汉书·五行志中之上》：“风俗狂慢，变节易度，则为剽轻奇怪之服，故有服妖。”《后汉书·五行志一》：“桓帝元嘉中，京都妇女作愁眉啼妆，堕马髻，折腰（腰）步，龋齿笑……始自大将军梁冀家所为，京都欻然，诸夏皆放（仿）效，此近服妖也。”可见，中国传统观念上，对服饰美要求端庄有度，这是人们修养的标志。郭沫若先生说：“衣裳是文化的象征，衣裳是思想的形象。”随着物质文明和精神文明的发展，服饰美成为人们追求的更高的审美需求。

青少年学生的服饰应明亮，有朝气，有层次变化，且稳重、大度、严肃、纯朴，体现出社会主义新一代接班人的朝气蓬勃、守纪律、有礼貌的风貌。

二、交际场合的服饰

在交际场合，各国各民族对服饰有不同的要求，服饰的种类也千差万别。

（一）西方国家的服装和我国的服装

西方各国日常穿着的服装有各式外衣、衬衫和西装。参加各种隆重的典礼仪式要着礼服或深色西服。男子的礼服可以分为晨礼服、小礼服和大礼服。女子服装种类样式繁多，礼服可以分为常礼服、小礼服和大礼服并佩戴相应的饰物。实际上，现在除极少数国家在个别场合还有规定外，大多数国家在穿着方面均趋于简化。目前，着装除样式花色繁多的便服外，很多隆重场合只穿着深色质料好的西装。相当多的国家规定民族服装为礼服，在国家庆典、民族重大节日和隆重场合穿着。

我国没有严格的礼服便服之分。一般的说，男子的礼服为上下身同色的毛料中山服，配黑色皮鞋。现在，更多的男子穿西装参加正式活动。女子按季节和活动性质的不同，可穿西装（下身为西裤或裙）、民族服装、中式上衣配长裙或长裤、旗袍或连衣裙。我国的出国人员基本上按国内服装穿着，但也应尊重当地的习惯和东道主的要求。如请柬上要求穿礼服时，男子应穿中山装或民族服装，女子穿旗袍或长裙。

（二）各种场合的服装

最隆重的场合如国家庆典、国宴、国家最高领导人接见、授勋等活动，应穿着严肃、大方的礼服。参加葬礼或吊唁活动，我国的男子一般穿黑色或深色中山装，女子着深色服装，内着白色或暗色内衣，不用花手帕，不抹口红，不佩戴饰物。在国外剧场看剧，听音乐，一般要穿礼服。参加婚礼、应邀到朋友家作客、参加联欢晚会，则可以尽量穿得美观大方，女子应当装扮。郊游、远足、乘车船、飞机旅行时，要穿着便装。

三、学生装

学生装在某种意义上讲也属于职业服装。职业服装除了服装的基本特征外，还应具有实用性、审美性和象征性。首先应有学生学习、工作和生活的实用价值，如结实、耐洗、吸汗和管理方便等特点；其次，应有相对统一的美观造型和色彩，要从青少年学生整体出发，选择最富特征的服装。学生装应与学生的学习、工作环境相协调，造型要美观大方，色彩要富有朝气，且明快，服装穿着严谨、朴实，便于活动。

学生装要由学校统一制作，具有整体感，有利于工作中统一指挥，便于与其他部门进行区别，增强责任感。因此，不允许任何个别学生为表现个性而在学校内作出各种不相宜的装扮。当学生着学生装后，就会想到自身的责任和义务，就会产生庄严和自尊的心理。因此，保持学生装的整洁、利落，就可以体现出青少年学生的勤奋好学、朝气蓬勃的精神面貌，又可以展现严肃守纪、尊重公德的集体风貌。当然，着学生装只是学生外在美的体现，内在美更应体现在对学习和工作中的态度上，言语举止上和风度气质上。只有内在美与外在美的统一，才能更充分体现出学生装的美。

四、西装的穿着

在交际场合穿着西装的人越来越多，它的穿着是十分考究的。

西装的袖长以达到手腕为宜，衬衫的袖长应比上衣袖口长出 1.5 厘米左右，衬衫的领口也应高出上衣领口 1.5 厘米左右，这样有一种匀称感。在隆重场合，穿西装要系扣，西装衣袋的整理十分重要，上衣两侧的两个衣袋不

可装物，只作为装饰用，上衣胸部的衣袋可以装折叠好花式的手帕，有些小的物品可装在西装上衣内侧的衣袋里。裤袋也和衣袋一样，一般不可装物，裤子后兜可装手帕、零用钱。西裤立裆长度以裤带的鼻子正好通过胯骨上边为好，裤腰尺寸以腰间插入一手掌为宜，裤长以裤脚接触脚背为妥。穿西裤时，裤扣要扣好，拉锁全部拉严。西装坎肩要做得必须贴身，注重穿着。与西装配套的大衣不宜过长，一般以在肩窝中心下延 3 厘米为宜。帽子、围巾、手套要搭配好。西装翻领的“V”字区最显眼，领带处在这个部位的中心，被称为西装的“灵魂”。领带要按规定系好，从原料和光泽上看，工作人员适合选用光泽柔和、雅致朴素、暗色调的领带。手帕应平整，叠得方方正正，一般使用白色或不太鲜艳的手帕，并且要准备两块。在工作岗位上应穿深色的没有花纹的皮鞋，并且经常上油打光。袜子也应按规定穿着。

五、服饰方面的几点注意事项

穿中山装要扣好领扣、领钩、裤扣。穿长袖衬衫要把前后摆放入裤内，袖子不可卷起，袖扣扣上。

女子的裙子不可过短，男子不可穿短裤参加外事活动，长裤的裤脚不可卷起。在家里或客房里，不得赤脚或只穿睡衣、内衣或短裤接待来访客人。在室内，一般不可戴黑色眼镜与客人交谈。若有眼疾需要戴黑色眼镜时，应向客人表示歉意。从室外到室内参加活动，应摘下帽子，脱去大衣、风雨衣和套鞋，并存放在衣帽间。男子在室内不可戴帽子和手套，女子的纱手套、纱面罩、帽子、披肩、短外套等作为礼服的一部分，则允许在室内穿戴。

服饰的作用在于对人体美的修饰。一个青少年学生，穿着得体、适度、恰如其分，运用均匀、对称、和谐、平衡、多样统一等形式美的原则来选择服饰，装扮自己，就会使形体更优美，给人以美的感受。当然，服饰是人的外延，是一个人文化修养、道德修养的外化。无论从国家、民族或个人来说，穿着打扮都应有自尊心，都应是内在美的一种自然流露。

第五节 讲究人体卫生

讲究卫生是衡量一个民族一个国家道德水平的重要标志，也是衡量一个人道德责任感、道德修养的重要标志。

一、提倡卫生公德

在人们共同生活的环境中，讲卫生不仅仅是个人的问题，也是一项人人都应遵守的社会公德。

随地吐痰是极不卫生极不文明的行为。在公共场所，要把痰吐在手纸（或废纸）里，扔进果皮箱，或吐在手帕里再做处理。有传染病的人（如结核病人）更不可随地吐痰，应把痰吐在废纸中，集中起来烧掉。随地扔果皮、乱倒垃圾，在旅游地区到处扔饮料筒、饮料瓶以及塑料包装袋，都是对环境和社会公德的破坏。这样做不仅有碍观瞻，而且腐败霉烂会产生细菌和臭气，并孳生蚊蝇等害虫。吸烟有害健康，已为世界所公认，它不仅危害吸烟者，也危害不吸烟者。所以吸烟者要自觉地不在办公室、会议室、影剧院等公共场所吸烟，以免危害他人。打喷嚏人人难免，但在公共场所直接打喷嚏，既不文明礼貌，又不符合卫生，尤其是病人。一个感冒病人打一个喷嚏可喷出近万个活病菌和更多的活病毒。所以，在公共场所打喷嚏，要赶快取出手帕，捂住口鼻，防止污染空气，减少疾病传播。有传染病的人更要讲公德。患呼吸道传染病，尤其是肝炎患者，应自觉不到公共食堂、饭馆使用公碗公筷吃饭。患传染皮肤病者，不可到公共浴池洗浴，不可使用公共浴巾。

青少年学生正处在成长时期，更应讲究卫生。在每天打扫教室时，要先洒水再扫地，否则尘土飞扬，易传播病菌。饭前洗手，不可去不干净的饮食摊点用餐，防止病从口入。要定期检查身体，做到预防为主。当然，注意饮食、锻炼身体、增强抵抗病菌的能力，是预防疾病的最好办法。

二、皮肤及其保养

肤色红润，容光焕发，富有弹性的皮肤，给人以良好的第一印象。这既是身体健康的标志，也是构成仪表美的重要组成部分。人的皮肤似一面镜子，反映着人的生命活力，也给仪表美增加了光泽，使人际交往更加和谐。

（一）皮肤的清洁

青少年学生每天的活动量很大，皮肤的分泌物较多，生活环境中的许多污物有可能污染在皮肤上。尤其是长时间暴露在外的脸部和手部，外界的灰尘、细菌及由体内排出的废物，极易附着于皮肤表面。这样，不仅妨碍皮肤的正常功能，减退皮肤的新陈代谢作用，造成细菌繁殖的温床，而且会导致皮肤疾病的产生，进而加速皮肤的老化。因此，必须及时进行清洁皮肤的工作，应该养成正确的洗脸和洗手习惯。

用香皂或肥皂洗脸，是基本的洗脸方法。有人用清洁霜（油质）洗脸，只能除去脸部的油污，但不能除去老化的角质片。洗脸不单是洗去污垢，还须彻底去除角质层的老化角质片。一般的香皂和肥皂多属碱性，均有软化角质层的作用，角质层处于软化状态，皮肤就会变得光滑润泽。但是，含碱量多的香皂会完全软化角质层，刺激皮肤，使皮肤发干、刺疼、发热，所以使

用含碱量小的香皂较好。此外，还应尽量避免使用含过量香料或色素的皂类，皮肤长期受它们的刺激，往往会因紫外线等因素引起过敏性皮肤反应，故洗脸皂最好选用弱碱性的、不含香料或色素的透明皂类。正确的洗脸步骤可分为三步：首先用含弱碱性的香皂除去脸上的油污和老化角质片。次之，用温水彻底清洗，以除尽在皮肤表面残留的伤害皮肤的碱分。最后，再用温水和冷水交替拍脸 3—4 次。水温的差异能对皮肤产生刺激，有助于血液循环。一般人每日早晚应各洗脸一次，油性皮肤和在室外工作的人，应加洗一至二次。洗脸后，皮肤上的自然脂膜（皮脂腺的分泌物）暂时消失，要经过 30 分钟左右才能恢复正常。此时可以使用防止皮肤干燥的化妆品，但不能是含油量过多的。

手的形象与人的整体形象密切相连，它时刻在活动，在表现人的内在情感。手的美，尤其在女子的整体风采中占有重要地位。理想的手应丰满、细腻、洁净。青少年学生的手应从小进行保护。手的清洁能够反映一个人生活修养与卫生习惯，要养成勤洗手的习惯。洗手时先把手放在温水里浸泡 1—2 分钟，再打上香皂，然后用手或毛巾轻柔搓洗。指甲里外及指关节处是最易存污垢的地方，应仔细清洗。若手部皮肤较干燥，可选用油质护肤霜护肤。冬天外出要戴手套防止冻伤。若手很粗糙时，每天晚上用温水浸泡，并使用油脂护肤霜。要经常修剪指甲，保持指甲的清洁光亮。要使手保持美好的形态，必须使手多运动，促进手部的血液循环，增加皮肤的光泽。

皮肤新陈代谢的旺盛时间，是在人们夜晚睡眠之际。人在睡熟时，副交感神经机能活动达到最高潮，此时血液循环加快，促进全身的新陈代谢，皮肤也具有光泽与弹性，皮肤的代谢以晚 10 点到清晨 4 点最为旺盛，因此早睡早起不仅可以消除全身的疲劳，使精神舒畅，而且可以创造健美的皮肤。

（二）皮肤的保养

随着季节的不同，皮肤的保养方法是不同的。春季是万物更新的季节，日照延长，温度回升，皮肤的新陈代谢机能也随之旺盛，皮脂与汗水的分泌增加了。但是早春气候变化异常，骤冷骤暖，往往使皮肤难于适应气候变化。春风是干燥的，带来许多细菌，因此保持皮肤清洁，除去油污十分重要。夏季有强烈的紫外线照射，大量出汗也有害于皮肤。因此，中午 11 点至下午 3 点最好不暴晒。做日光浴或游泳也勿在正午时间，而且一次不应超过 30 分钟。日晒后应及时洗脸，清除面部汗水中的盐和酸的成分，应经常入浴。

按摩皮肤，促进血液循环，改善皮肤的营养，可以起到保养皮肤的作用。科学地、经常性地按摩，方法很多。可以用两手掌相互摩擦发热，然后两手掌由前额顺着脸的两旁轻轻向下擦，擦至下巴时，再向上擦至前额，如此上下将脸的各处擦周到，上下共 36 次即可。也可以洗脸后，用双手手指从颊部向上斜推至外眼角部，再向外至发际部，反复 30—50 次。擦摩时手法要轻柔，不可过分用力。

保持皮肤的健美，必须时刻注意保护皮肤避免外伤。因为皮肤位于身体最外面，时刻与外界的物理性的、化学性的或生物性的因素接触，可能会受到它们的刺激和破坏。如创伤、烫伤、晒伤或摩擦刺激引起的伤害，会影响皮肤健康，甚至发生感染。

保养皮肤与人的营养有密切之关系，青少年学生更是如此。在饮食中除需要足够的蛋白质、碳水化合物和脂肪外，还要吸取丰富的维生素和矿物质。日常饮食切不可偏食，且维生素是维持皮肤健美不可缺少的营养要素。维生

素 A 维持表皮细胞的正常结构和功能，使皮肤柔韧光滑且不易受细菌感染。维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 C 以及维生素 E 对皮肤的保养都具有重要的作用。所以，青少年学生在日常饮食中要多喝水，多食蔬菜和水果。“皮肤是健康的晴雨表”，内脏器官的健康对皮肤健美有决定作用。所以，坚持日常锻炼，生活起居有规律，劳逸结合，不饮酒，不吸烟，都是保养皮肤的必要方法。保持乐观饱满的情绪，创造和谐的社会心理气氛，注意自己的心理健康，也是使皮肤永保青春的方法。

（三）青春痘（痤疮）的治疗与预防

青春痘是青春的象征，不过一旦症状严重时，就会成为青少年学生的烦恼。不正确地挤压青春痘，往往造成紫色斑痕，因此必须了解青春痘形成的原因，采取正确的治疗方法。

产生青春痘的首要原因是皮脂分泌过剩，在皮脂腺的出口，囤积了皮脂，堵塞了毛细孔。因角质肥厚，呈半圆形肿起的是白色青春痘，附着污垢后即变为黑色青春痘。若再受到细菌感染时，就会产生炎症，变成红色丘疹，进而化脓成为“脓疮”性青春痘。皮脂分泌异常是由荷尔蒙过剩造成的，女性生理期卵巢机能障碍也会产生这种现象。此外，胃机能障碍、便秘、肝脏机能低下以及情绪不稳定，都会产生青春痘。有时还有遗传因素，若双亲都是油性皮肤，则子女也为油性，长青春痘的可能性高。青少年学生的饮食中，食用过量的巧克力、花生、可可和含脂肪多的肉类，也会促使皮脂分泌异常，造成青春痘。青春痘一般长在脸上，如额头、鼻子、嘴巴四周，因为这里是多皮脂腺的皮脂带。

青春痘的治疗要科学。油质皮肤易长青春痘的人，每日一定要用洗面肥皂洗脸两三次，使污垢和皮脂及时得到清除。使用碱性洗面皂时必须用温水把残留的碱分完全清洗掉。要保持皮肤的干燥，勿使用油性的化妆品，切忌用化妆掩饰青春痘。调整生活规律，按时休息；调整食物结构，改善身体的新陈代谢。未成熟的青春痘不能随意挤压，否则会留下斑痕式的小坑，布满脸上难以治愈。

（四）青少年的化妆

在《北京市中小学礼仪常规》中规定：“学生不化妆，不戴饰物”。

青少年时期是人生最美好的时光，他们的皮肤和面容充满青春的活力，一般不需要化妆。特殊情况下，如参加某些重大礼仪活动要求化妆时，也以淡妆为宜。平时尽量不用化妆品，以免某些化妆品中的有害物质刺激皮肤，造成损害。

三、头发及其保护

头发对人的外表和精神面貌至关重要。乌黑柔软的头发和合适的发型会使人英俊，容光焕发。因此，保养和洗理头发，是青少年学生要十分重视的。

头发可分为发干（指露在皮肤上的那一段毛发）、发根（埋在皮肤内的一段毛发）和在发根下部膨大的部分即毛囊。毛囊的底端连着微细血管，毛发所需要的营养就是靠微细血管源源输送的。所以保持毛细血管血液充沛，循环畅通，不断供给头发各种营养，是保证头发健美的关键。

头发从皮脂分泌的多少来看，可以分为三种类型：油性头发、干性头发和中性头发。油性头发皮脂分泌物较多，头发比较油腻，易生头屑。此种头

发易粘附各种灰尘污物，故要经常洗涤梳理；干性头发皮脂分泌物很少，头发呈蓬松、干枯状态，不易梳理柔顺，整理头发后易变型；中性头发最为理想，头发柔软、光滑，整发后不易变型。

（一）头发的保护及洗理

健康秀美的头发要靠平时的保养和护理，保护头发要从梳理、洗涤、养护等方面做起。

经常梳头除了理顺头发之外，还可以刺激头部神经末梢，通过大脑皮层，调节头部的神经功能，促进血液循环和皮脂分泌，促进头发的生长。养成早晚梳理头发的习惯，每日坚持梳理 50 至 100 梳，持之以恒，对头发大有益处。正确的梳头方法是：头顶和后面的头发向下梳；两边的头发向左右两边梳。梳头时要轻梳慢理，从发梢至发根一梳一梳的梳遍，防止用力拉伸，使头发拉断脱落。梳子要保持清洁，防止由梳子传染头发疾病。当然，要保持头发的健康，先要使头皮健康，所以经常按摩头皮也是十分必要的，它是保护头发的重要方法。

头发的清洁对护发十分重要。要养成周期性洗发的习惯。一般情况下，油性头发 3 至 4 天洗一次；干性头发 10 天至 12 天洗一次；中性头发一周洗一次。周期的长短还可以根据环境季节而变化。洗发的方法是：洗发前先头发梳理通顺，再将头发打湿倒上适量的洗发剂，用手指轻揉全部头发，尤其是发根部分，要仔细揉，然后将头发冲洗干净，如需要再次清洗可重复以上步骤，最后用干毛巾擦干，用吹风机或自然风吹干即可。洗发时要多做头皮按摩，可以促进头皮血液循环，增加毛囊的营养和均匀皮脂的分泌。

头发是有生命的，经不起强烈的刺激。如果头发受到烈日和某些化学药物的刺激，或由于某种疾病，会出现干燥、开岔、变色、脱落等现象。要保持健康的头发，在日常生活中就必须注意养护。要防止头发表面损伤。不要长时间受日光曝晒。头发吹风时，只要将头发吹到九成干即可，不可吹得过干。

由于身体某种疾病，缺乏营养或遗传因素等原因，出现头皮屑过多，岔发、断发、脱发或白发等病态，要采取适宜的养护措施。头皮屑过多主要是由于油性发质、皮脂分泌过多、精神过度紧张、疲劳、饮食不当、体内缺乏某种营养等原因造成的。防治方法是多方面的。洗发时可选用含硫磺的去头屑洗发剂。油性头发要经常清洗头发，洗发时进行头皮按摩。平时少食含脂肪多的食物，多食蔬菜、水果、牛奶、海藻类食物。头发生岔的原因多为营养不良，健康状况不佳，导致皮脂分泌障碍，不能有效地润泽头发。防治岔发的办法是加强头部按摩，施用营养护发剂，多食用营养食物，如蛋类、牛奶、大豆制品、海藻类、芝麻、水果蔬菜等。断发是由于皮脂分泌减少，头发得不到润泽，变得干燥，脆弱，弹性降低。此外，梳理不当也可造成大量断发。断发的养护方法与岔发相同，但要注意不要拉伸头发，特别是头发未干时，梳理头发用力要轻些。青少年学生不少长白发，俗称“少白头”。少白头的产生有的是遗传因素，有的是病理原因。如属病理原因可请医生诊治，服药调理。平时多加强头部按摩，注意营养的摄取，多食花生、猪肝、牛肝、麦片、蜂蜜、鸡蛋、豆制品及含维生素 B₆ 的食物。

洗理和养护头发要选择适合的护发素和洗发膏。洗发膏和洗发液有适合油性、中性、干性头发或儿童使用的各种品种，还有防治头发疾病的各种药物性洗发用品。护发素内含有头发易于吸收的氨基酸等各类营养物质，并可

在头发表层形成一层薄膜，消除静电，使头发润滑柔顺，易于梳理。青少年学生在使用洗发护发用品时，要讲科学，不可乱用。

（二）青少年学生的发型

美的发型能给人以整洁、庄重、洒脱、文雅、活泼的感觉。根据不同人的脸型、体型、年龄、发质、气质选择适合的发型，就可以扬长避短、和谐统一，增加人体的整体美。选择发型的原则是：发型与脸型配合，发型与体型配合，发型与脖颈配合，发型与发质配合，发型与身份配合。最重要的是年龄、职业要与发型配合。

青少年学生正处在发育时期，性格一般开朗活泼，有一定的文化修养，最适合选用轻松活泼的发型，一般不宜过分复杂，线条要简洁，流畅，粗放，富有青春的活力。

第六节 尊重各国人民的风俗习惯

一般地说，风俗是指群众自发重复的行为，它不是指令性的规定的活动。风俗是相沿成习的社会文化，它历史地形成，普及于社会和集体中，是在一定的环境里经常重复出现的行为方式。如，通行的劳动方式和手段，在同一社会内反复出现的社会政治生活方式，饮食、居住、交通等习俗，成丁、婚姻、丧葬习俗，节日习俗，宗教礼仪，以及日常生活中人们相互关系的方式等等，这些都构成了各种风俗。所谓习惯，则是人们在社会生活中的行为已经成为一种需要，植根于人们的心理中的行为方式，表现在相同条件下，经常重复的同一种类型的行为在实际生活中逐渐形成了自动化。在社会生活中，习惯是道德关系的一种因素，是调节人们行为的一种方式，甚至成为一种纪律。习惯是维护风俗并将其传给下一代的最简单的一种形式。

青少年在现实生活中，要接触各民族、各国家的人民，有必要学习一些国家和地区的人民的风俗习惯，做到在交往中尊重对方。

一、亚洲国家人民的风俗习惯

（一）日本

日本和我国是一衣带水的邻邦，两国人民的友好往来已有两千多年的历史。日本民族是个勤劳、智慧的伟大民族。日本人民好胜心较强，这与日本传统教育有关。他们注重礼仪，在举止和语言方面讲究礼貌。日本人在性格上、意志力特征上，在自制力、纪律性和办事认真方面表现较为突出。

日本民族最隆重的节日是春节，时间在公历元旦。春节时必须要有年糕。日本也有端午节，节日也吃粽子，并配上一盘豆沙。中秋节在日本称为“月圆节”，每年过两次，一次在8月15日，另一次在9月13日，届时，人们用瓜果，米团子等祭月，然后围坐赏月、谈心。每年9月15日为敬老节，这一天，人们都到退休老人家中表示慰问，在社会上形成了一种尊老的社会风气。

日本是一个以注重礼节礼仪闻名的国家。在日常生活中，人们大都彬彬有礼，见面时鞠躬，互问“您好”。日本语言中规定有敬体和简体，凡对客人、长者和上级都要使用敬语。初次见面时要行鞠躬礼，然后再握手。日本人比较注重服饰，一般场合不允许穿背心或赤脚，在正式场合大都穿礼服。

日本人在生活中忌“4”字，因为它的日文发音与“死”相近。在吃饭时对筷子的使用也很讲究，有“忌八筷”之说。

（二）泰国

佛教是泰国的国教，90%的人信奉佛教，佛寺是整个社会活动的中心。

泰国人很讲礼节礼貌。晚辈对长辈处处表示尊敬。泰语中“敬语”用得很多。见面时行双手在胸前合掌的“合十礼”，表示尊敬，晚辈对长辈要把双手举过头。在接受他人礼物时要用双手接，以表示尊重有礼。忌用左手递送食物，因为佛教徒认为左手不洁，必须用右手。

泰国人认为头颅是智慧所在，是高贵的，不可随便什么人触摸。随便摸头，被认为是最大的冒犯。进入庙宇要摘帽脱鞋，以表示对神佛的敬重。泰国人最忌在人面前盘足而坐或以足底相向。忌讳用红笔签字，因为，死者的棺木上才用红漆写名字。

（三）新加坡

新加坡人多信奉佛教，华人占76%左右。新加坡人来中国旅游时，多到佛教寺庙跪拜，捐献香、油钱。有时也在室内诵经，此时不要去打扰他们。

新加坡人十分讲究礼节礼貌，交往时彬彬有礼，十分爱清洁。许多新加坡人华语讲得很好。

（四）朝鲜

朝鲜人民性格刚强，勤劳勇敢，民族自尊心很强。他们非常好客，处事讲究礼节礼貌。组织纪律性强。朝鲜人民能歌善舞。妇女对男子很尊重，并喜欢帮助男子做事情。朝鲜人的生活习惯大体与我国东北人民相近。他们早起床，爱清洁，每天早晨都把房间整理得井井有条。

（五）印度

印度是历史悠久的文明古国，印度人中84%信奉印度教，11%信奉伊斯兰教。印度教也称新婆罗门教，是四世纪前后，婆罗门教吸收佛教、耆那教等教义和民间信仰演化而成。其教义主张善恶有因果，人生有轮回之说。印度教节日甚多，如洒红节、十胜节、灯节等。印度教徒把黄牛奉若神明，按印度教规定，牛是神，称为“圣牛”，因而忌食牛肉，亦不食猪肉。印度教徒认为左手是洗澡和上厕所用的，若用左手递送食物或礼品，被看成是不礼貌的。印度人讲究卫生，每日沐浴已成为生活习惯。他们认为在浴缸里洗澡不清洁，喜欢淋浴。厨房被视为最神圣的地方，外人或未沐浴的家人是不可入内的。

（六）其他亚洲国家

马来人多信奉伊斯兰教，十分重视礼节。熟人见面时，一人说“愿真主保佑你安好”，另一人说“愿你一样好”，然后双方以手接触，并举到胸前一下表示问候。男子必戴“宋谷”帽，这是礼貌的表示。巴基斯坦人90%以上信奉伊斯兰教。他们认为男女当众接吻是犯罪，要予以处罚。单身女子逛街，眼睛不可转得太快，因为媚眼属于淫秽罪。拍摄照片，镜头要避开当地妇女。柬埔寨人多信佛教，探望僧侣时，一定要把鞋脱在门外方可入内。尼泊尔人多信奉印度教，生活习惯与印度人较相似，晚辈见长辈十分恭敬，要跪下来吻长辈的脚。在许多场合，尼泊尔人的习惯是摇头表示赞同，点头表示不赞同。

二、非洲国家人民的风俗习惯

非洲地区的人民物质文化的许多形式比较简单，一些民族还保持着集体劳动的传统。他们爱好音乐，善于舞蹈，喜欢自由活动。与非洲人交往应称他们是“非洲人”。北非人民大多数信奉伊斯兰教。

埃及人性格内向、敏感，他们往往以幽默的心情应付严酷的现实生活。他们正直、宽容且好客。埃及人在吃饭时一般不许交谈，他们认为浪费食物就是对神的冒渎行为。喜欢饮红茶或咖啡，禁忌饮酒。在穆斯林的斋月，他们的社会生活显得格外特殊，自日出至日落，信徒们遵守教规，必须等日落以后才开始进食。

三、北美洲国家人民的风俗习惯

这里主要讲美国。在美国人口中 30% 信奉基督教，21% 信奉天主教。美国人比较浪漫，他们喜欢追求新奇，重实利，动作大方迅速，喜欢讲话。美国人自由平等观念较强。他们性格开朗，待人热情。妇女举止大方，即使素不相识，谈笑也毫无拘束。她们爱打扮，喜浓妆，穿戴比较新奇。美国人喜欢听音乐、唱片，看电视、电影，更喜欢跳舞泡酒吧。同英国人比较，他们不太拘于礼节。谈话时喜欢用手势，有时甚至拍拍对方肩膀。他们见面时，常常习惯直呼对方的名字，不管是长辈对晚辈，还是晚辈对长辈。美国人生活习惯上比较随便，自由自在，晚上睡得迟，早上起得晚。他们怕热，夏天没有冷气的房间不愿住。美国人的宗教节日主要是圣诞节和复活节。此外，他们还过感恩节，时间在每年 11 月的第四个星期四。

四、欧洲国家人民的风俗习惯

这里介绍英国、法国、德国、俄罗斯、意大利和罗马尼亚等国的情况。

（一）英国

英国人多信奉基督教。他们十分注重礼节，讲究“女士优先”。他们衣着考究，喜欢一个人住大房间。英国人性格上比较冷静，寡言少语。中上层人士过着舒适生活，讲派头，养成一种绅士风度。他们的一言一行不苟且、不随便，不轻易动感情或表态。他们不希望别人干扰个人生活，如见面后不要问：“先生，您吃过饭了吗？”“先生，您到哪儿去？”等。

（二）法国

法国人多数信奉天主教。他们性格爽朗、热情，喜欢与人交谈，处事乐观，爱好音乐、舞蹈。他们衣着讲究，爱美。妇女尤爱打扮，追求时髦，对化妆品看得很重。法国的城乡都装点得十分美丽，又有欧洲悠久的文化，对此法国人感到十分自豪。法国的烹调技术和菜肴在欧洲乃至世界都是首屈一指的。

（三）德国

德国 49% 信奉基督教，47% 信奉天主教。他们勤勉、矜持、有朝气、守纪律。德国人爱清洁，每天起得很早，表现出勤勉的特性。他们平时较节俭，但一年一度的旅游舍得花钱，希望尽可能享受一番。德国人喜欢购置家具，布置家庭，擦得发亮的橱柜里摆设着高级餐具。家里铺豪华地毯。德国人很喜欢音乐，曾有过许多著名作曲家。德国人爱饮啤酒，慕尼黑的啤酒节吸引着世界大批旅游音，成为一个传统的民族节日。

（四）俄罗斯

俄罗斯人性格开朗豪放，喜欢说笑。他们组织纪律性强，任何事情喜欢统一行动。讲礼貌，见面总是问好。他们很勤劳，睡得晚起得早，晚餐用餐时间一般较晚。

（五）其他欧洲国家

罗马尼亚人勤劳勇敢，能歌善舞，非常好客。在出国旅游或工作时，他们喜欢拉服务人员拍照。在联欢跳民族舞时，喜欢与工作人员接吻，处处表现出友好热情。罗马尼亚人怕热，夏季房间内没有空调他们不愿住。但是，他们怕过堂风，不喜欢打开两边门窗对流通风。

意大利人朴素、爽朗、乐观、爱好音乐、艺术，各种业余俱乐部遍及城乡，生活艺术化。在意大利的历史上，曾出现过许多伟大的艺术家。现代意

大利人颇懂得美的装饰，在艺术的领域中有惊人的艺术才能和造诣。烹调艺术在意大利具有悠久的历史，被誉为“西菜烹调艺术之母。”

五、港、澳、台胞和华侨的风俗习惯

港、澳、台胞和华侨具有强烈的民族感和乡土观念，他们保持着中华民族的传统，交往中注重礼节礼貌。他们希望同家乡亲友团聚；交往中讲究实惠，注重节俭。

华侨中回国观光者大体可分五类：有国家邀请的，主要是学者、教授等著名人士或华侨中的上层人物；有侨社组织的旅行团；有商业贸易人员；有自费探亲者；有自费治病者。他们的生活习惯既有家乡的特点，又有居住国的特点。如，来自美国、英国、法国、联邦德国的华侨，生活要求高，对房间设备、床铺位置都很注意。他们自身服装比较考究，饮食多数吃中餐，也爱吃西餐。老年华侨的生活习惯，饮食起居仍保持浓厚的乡土气息，青年人受居住国影响较大。

各民族的风俗习惯中，体现出物质的、社会的、精神的、心理的内容，它们互相交叉、相互渗透，形成不同的社会文化现象，成为某一民族的文化，是人民集体劳动和智慧的结晶。各民族的风俗能传承下来，是由于它有着科学性，是该民族社会文化中的精华。所以，青少年在中学阶段，要多学习和了解各民族、各国人民的风俗习惯，以便在将来的工作中，在对外交往中尊重他们的风俗习惯，使交际顺利进行。

练习（三）

- 一、什么是交往中的人体语言？
- 二、什么是举止？对青少年学生的站、坐、走有什么要求？
- 三、青少年学生应有什么样的手势？
- 四、谈谈你对微笑的认识。
- 五、交往时禁止哪些举止？
- 六、为什么说遵守时间是最重要的礼节？
- 七、如何了解人们的交际空间？
- 八、人们在交往时一般怎样称呼对方？
- 九、了解一些国家姓名的规范。
- 十、你对服饰怎样认识？
- 十一、为什么提倡卫生公德？
- 十二、怎样清洗皮肤和保护皮肤？
- 十三、怎样洗理头发和养护头发？
- 十四、了解风俗并尊重人们的风俗习惯。

第四章 交往中的礼仪规范

青少年学生在日常学习、工作和生活中，要运用各种方式与各种人进行交往。在运用不同形式进行交往时，必须注重尊重对方。本章通过见面的礼节，谈话的礼节，交际文书，处理家庭成员的关系，处理与老师、同学之间的关系，以及交际中的原则等节内容，向青少年学生介绍交往中的礼仪规范。

第一节 见面时的礼节

见面礼是人与人交往时的第一个礼节，因此，它给对方的第一印象，是人们感情的最初交流，是社交活动能否成功的起点。中国自古以来十分重视见面的礼节，常见的见面礼有“揖”，即所谓“拱手为礼”，还有“拜”，是表示敬意而行的礼。由于各国人民的习惯不同，所以在交往时所施的见面礼节也不同。国际上经常采用的见面礼节有握手、鞠躬、拥抱、接吻、致意、举手注目礼等等形式。

一、见面礼节

各种形式的交往，见面时都要讲究礼节，表现出敬重和友好的心意，这里介绍握手、鞠躬、举手注目、接吻拥抱等礼节形式。

（一）握手礼

握手是在交往时最常见的礼节，它是大多数国家的人们在见面或告别时的礼节，也是一种祝贺、感谢或互相鼓励的表示。

一般会见互相介绍时要握手，和朋友相遇先打招呼，然后相互握手，寒暄问候。行握手礼时，距离受礼者约一步，上身稍前倾，两足立正，伸出右手，四指并齐，拇指张开向受礼者握手，并上下微动，礼毕即松开。若关系亲近密切者，则边握手边问候，甚至两人双手长时间地紧紧地握在一起。一般情况下，双手握一下即可，不必用力。年轻者对长者、尊者或上级应稍微向前欠身，双手握住对方的手以示尊敬。男子与女子相见时，女子若不先伸手，男子不可行握手礼。和女子握手时，往往只轻握一下女子的手指部分。行握手礼时，女子、长者、尊者和上级有先伸手的义务，不然会使对方尴尬。握手时要讲究先后顺序，应由主人、年长者、身份高者、女子先伸手，客人、年轻者、身份低者、男子先问候，待对方伸出手再握。多人行握手礼，注意不可交叉，待别人握完再伸手握。男子在握手前先脱下手套，摘掉帽子。介绍女子与男子相识，女子可不起立，握手时戴着的纱手套也被认为是可以的。握手时双目注视着对方，微笑致意，说敬语或问候语。

握手是一种礼节，有许多要求，这是因为握手不仅仅是礼貌的外在表现，也是双方相互通过触摸感觉，了解对方的态度，表达一定的感情。热情好客时用力握手，且握手时间长；冷淡时只轻轻一握即分开。青少年学生在交际过程中，无论是见面还是告别，热情、适时地握手都是很必要的，这样会增加亲切感。

（二）鞠躬礼

鞠躬礼源于中国。在先秦时代就有“鞠躬”一词，当时是指弯曲身体之意，代表一个人的谦恭姿态，并未形成一种礼节形式，后来逐渐演变成一种

弯身的礼节，表示内心的谦逊恭谨。

在国际交往中也经常施鞠躬礼。此种礼节一般是下级对上级或是同级之间，初次相见的朋友之间的礼节。行鞠躬礼时必须脱帽，用右手握住帽前檐中央，将帽取下，手垂下后身体对正，用立正姿势，以身体上部向前倾 15 度左右，而后恢复原来姿势。上级、长者或尊者在还礼时，可以欠身点头或同时伸出右手以答之。

（三）举手注目礼

举手注目礼是西方的一种礼节，它的形成可追溯到古罗马帝国。后来被大部分国家的军队采用，成为军人的礼节。军人在室内可以行鞠躬礼，但在室外则必须行举手注目礼。行此礼时，举右手，手指伸直并齐，以中指及食指捺于帽檐之右侧，手掌微向外方，右上臂与肩齐高，身体呈立正姿势，两目向受礼者注视。待受礼者答礼后，方可礼毕将手放下。对于上级、长者、尊者，每次相遇，每次都应照常敬礼，并且做到即使长者、上级未见敬礼人时，也须敬礼如故，等长者、上级过去以后再礼毕。

（四）接吻礼或拥抱礼

接吻礼是西方的一种礼节，它是上级对下级，长辈对晚辈，朋友之间或夫妻之间表示亲昵、爱抚的一种见面礼节，多采用拥抱、亲脸颊或头额、贴脸颊、吻手或接吻等形式。在公共场合，一般见面时为表示亲近，女子之间可以亲脸，男子之间可以抱肩拥抱，男女之间可以贴脸颊，长辈可以亲晚辈的脸或头额，男子对尊贵的女宾往往只吻一下手背以示尊重。遇到高兴或悲伤的事时，都要行接吻礼，以表示热情或慰问。夫妇之间在某种情况和场合接吻也带有一定的礼节性。在欢迎宾客或表示祝贺、感谢的隆重场合，在官方或民间的各种仪式中，也常常采用拥抱的礼节。拥抱时，两人相对而立，右臂偏上，左臂偏下，右手扶着对方的左肩，左手扶在对方的右后腰，按各自的方位，两人头部及上身都向左相互拥抱，然后，头部及上身向右拥抱，再次向左拥抱，礼毕。

青少年在国际交往中，要了解到各国人民在见面和告别的礼节各异。行什么礼节要有一个原则，即“以我为主，尊重他人”。我们见面或告别行握手礼，西方人常相互拥抱或亲吻。我们在与朋友见面或告别时，尊重中国人的礼节习惯，以握手礼为基础。当对方为表示对我们的感谢之情主动行拥抱礼时，一般也予以接受，以示尊重对方。对于青年人之间交往时，遇此情况要根据对方的性别、年龄等具体情况决定接受或谢绝。一般对老年人可以接受，对异性青年人可以谢绝，并主动把手伸出，以示握手告别。所以，青少年在日常必须了解各国人民的礼节形式，在处理时妥贴得体，既尊重对方，又表现出“礼仪之邦”的传统习惯。

二、介绍

在交际场合结识朋友，可以由第三者介绍也可以自我介绍相识。为他人介绍时，要先了解双方是否有结识的愿望，不可贸然行事。无论是自我介绍还是为他人介绍，作法都应自然诚恳。例如，正在交谈的人中有你熟悉的朋友，便可趋前礼貌地打招呼，这位熟人便可将你介绍给其他旁人。在这种场合也可主动自我介绍，讲清姓名、身份、单位，对方则会随后自行介绍。为他人介绍时还可以说明与自己的关系，便于新结识的人相互了解和信任。介

绍时，要有礼貌地行见面礼或以手致意，不可用手指指点点。介绍要有先后之别，应把身份低、年纪轻者介绍给身份高、年纪长者，把男子介绍给女子。介绍场合，除年长者、身份高者、女子外，一般人应起立。在宴会桌上、会谈桌上可不必起立，被介绍者只要微笑点头有所表示即可。

三、致意

致意也是一种见面礼节。在公共场合遇到相识的朋友但距离较远时、一般是举起右手打招呼（不可大声）并点头致意。与相识者在同一场合多次相遇，不必每次问候握手，只点头微笑致意。对一面之交的朋友或不相识者，在社交场合见面时，均可点头微笑致意，表示友好。在外事场合遇见身份高的领导人，要有礼貌地点头致意表示欢迎，不可主动上前握手问候。只有领导人主动伸手时，方可上前握手问候。若遇到身份高的熟人，一般也不可径直前去问候，而是在对方应酬活动告一段落后，再前去问候致意。

四、进入他人住所的礼节

到别人的房间或住所拜访时均应预先约定时间，并准时抵达。若无人迎候时，则要按门铃或轻轻扣门，经主人应允后方可入内。室内无人或未经允许不得擅自入内。因急事或事先未约定又必须前往时，一般应尽量避免深夜打扰对方。若万不得已，必须相见，则在见到约见人时先致歉意，并说明打搅的原因。见到约见人后，经允许或受邀可以进入室内，有时约见人未邀请入室内，则可退至门外，在室外或会客厅进行交谈。进入室内，若谈话时间较短，可不必坐下，事毕也不必逗留。若谈话需要较长时间，则要在约见人邀请之下，进入室内进行长谈。在事先约定的情况下，谈话时间应尽量缩短。

应邀到他人家里作客，应按主人提议或同意的时间抵达，早到或迟到都是不礼貌的。若因故迟到应致歉意并说明原因，取得谅解。作客拜访一般安排在上午十点或下午四点左右。西方人的习惯是备有小吃和饮料招待，中国的习惯是清茶一杯，对此客人不要拒绝，应品尝一下。接受的饮料应喝下，实在不习惯也不必勉强。未经主人邀请或没获得主人同意，不可要求参观主人的庭院或卧室。在主人的陪同下可以参观住宅，但是，即使是较熟悉的朋友也不要触摸除书籍、花草以外的个人物品和室内陈设。对主人家里的成员都应问候，尤其要问候夫人（或丈夫）和子女。有小孩子在场时，应主动表示热情。主人家中养有猫、狗时，不应表露害怕、讨厌之色，不要轰它或用脚踢。告别时，应有礼貌地道别，感谢主人的款待，特别要致谢女主人。

见面时的各种礼节形式，实际上是一种不可忽视的“非语言信息。”这些特定的动作和形式具有社会性，是受社会的文化、习惯、宗教信仰、民族心理等的影响而产生并发展起来待人接物的方式，它表达出人的真情实意。交往的双方经常用这些礼节形式来判断对方的情绪和态度，然后决定交际的方式和深度。

第二节 语言交际及礼貌用语

语言是人类特有的表达意愿、交流思想的工具，人与人之间的一切联系交流都要借助语言这一工具才能实现。运用语言形式交往，欲达目的必须遵循在内容和形式上与交往对象统一的规律。《论语》中指出：“言之不文，行之不远”。古希腊亚里士多德在《雄辩术》一书中指出，口头交谈有三要素：谈话者、主题和听话者。美国的哈罗德·拉斯韦在《社会传播的结构与功能》中归纳了传播行为的五要素：谁？说什么？通过什么渠道？对谁？产生什么效果？这就是著名的“五个W模式”。语言是每个人完成各项工作须臾不可缺少的重要手段。

一、语言交际

人与人的交往总是要使相互关系对等，以礼相待。所以，表示尊重和友好是谈话时的最基本原则。人们在日常的交往中，用语言来传递信息，要采用听、讲、读和写等多种形式，其中听和讲是最主要的形式。

交谈时，听最能反映一个人的风度。听的方式一般可以有三种：漫不经心地听、批判式地听和站在对方的立场上倾心地听。第一种方式最易伤对方的自尊心，无法收到交谈的效果；第二种方式爱挑毛病，使对方不敢表露真情；第三种方式最好，它可以较好地理解对方的原意，使交谈顺利和谐。交谈中，聆听应该有以下几个要领：选择安静的环境交谈；倾心注意地听，消除心理障碍；少讲多听，不轻易打断对方谈话；注意听其内容，不过多考虑谈话的方式和技巧；注意对方神态变化，有耐心，保持冷静，不要受个人情绪和当时气氛的影响；恰当提出问题，以表明你听得十分认真，有谈话的诚意；注意自己的体态，眼睛注视对方，面带微笑，身体倾向谈话者，谈者与听者应保持一种平等关系。

讲在交往中也十分重要。讲话时，语言要言之有理、言之有物、言之有趣、言之有神和言之有礼。这就是要讲究语言的科学性、思想性、趣味性、艺术性和道德修养性。讲话的要领可以归纳为四个方面：谁？对谁？在什么环境？讲什么？“谁”，是要了解自己在谈话中的角色地位，谈话要符合自己的身份。“对谁”，是要了解听者，掌握其文化水平、生活经历、社会阶层、民族宗教、兴趣爱好等，明确对象的特点，便于谈话有的放矢。“在什么环境”，是要注意谈话的外部环境、气氛以及对方的心情。安静封闭的环境，可以做较长时间的深谈，开放式的环境不宜长谈。“说什么”，是要明确谈话的目的、性质、主题，谈话前必须做好准备，要心中有数。讲话要有技巧，要使语言流畅，不使对方感到乏味、疲劳；要使语言表达准确明白，语意完整，合乎语法，简洁清楚；要讲究语调，速度平稳；尽量少用“我”字，少讲“我”的事，激发对方谈话，显出对他人的兴趣，发掘对方的价值；不议论他人长短；以自然平等态度交谈；要有语言的幽默感。

交往中的语言反映着一个人的学识、风度和修养；服务时的语言反映着服务人员的水平，直接关系到服务质量的优劣。

二、礼貌用语

礼貌用语的基本要求是：谈吐文雅，语音轻柔，语调亲切，控制音量，使用敬语，讲究语言艺术。中国有一典故《一字千金》，是讲吕不韦修改《吕氏春秋》，当书写完，便把书拿出来让别人修改，并说：“谁能增减一字，将赐与他千金。”现实生活交际中确实有这种一字千金的现象。人们在打电报时，总不希望用很多字，只要说明问题，字越少越节省钱。但是，在美国，人们打电报给对方，希望帮助做什么事，一定要加上“请”字。英文“请”是六个字母组成（Please），邮电部门统计，一年内这个“请”字可以多收入一千万美元，真可谓“一字千金”了。所以，青少年学生在交际中，一些常用词、常用语必须时时刻刻使用。

青少年学生在人际交往中常用的词是：“请”、“您”、“谢谢”、“对不起”、“请原谅”、“没关系”、“不要紧”、“别客气”、“您早”、“您好”、“再见”。

青少年学生在人际交往中一般用语实例：

称谓语：

××老师。 ××师傅。 ××同志。 ××先生。 ××夫人。
××小姐。 那位先生（女士）。您的先生（夫人）。

欢迎语：

欢迎您来我们学校。希望您在这里生活愉快。

问候语：

您好，××老师、师傅、叔叔、阿姨（先生、夫人、小姐）。您好啊！见到您很高兴。早晨好！ 中午好！ 晚上好！ 晚安！

××老师、师傅、叔叔、阿姨（先生、夫人、小姐），听说您病了，我们感到很不安。您需要请大夫吗？要到医院去吗？您想吃些什么？您吃药了吗？您感觉好些了吗？希望您早日康复，请好好养病。

祝贺语：

恭喜！ 祝您节日愉快！祝您圣诞愉快！ 祝您新年快乐！ 祝您生日快乐！祝您生意兴隆！ 祝您演出成功！

告别语：

再见。明天再见。祝您旅途顺利。祝您一路平安。 祝您一路顺风。 欢迎您再来。

征询语：

我能为您做些什么吗？需要我帮您做些什么吗？您还有别的事情吗？这会打扰您吗？ 您喜欢……吗？ 您需要……吗？ 如果不介意的话，我可以……吗？ 请您讲慢一点好吗？

应答语：

不必客气，没关系。这是我应该做的。我明白了。 好的。 是的。 非常感谢。谢谢您的好意。

道歉语：

实在对不起。请原谅。 打扰您了。 失礼了。 完全是我们的过错，对不起。感谢您的提醒。 请不要介意。

婉言推托语：

很遗憾，不能帮您的忙。 承您的好意，但是……

接听电话及其用语：

电话铃声一响，应立即接听，不可让电话铃声响过5遍。拿起电话听筒

后的第一句话应该是“您好，我是×××单位，请问您找谁？”接听电话要求语言礼貌，交谈耐心、亲切、热情。一般说，语气适中，语调稍高些，尾音稍拖一些会使对方感到亲切自然。切忌大喊大叫，不可吃着食物接电话。如果接听的不是自己的电话，可告诉对方“请您稍等一下，我去叫×××来听电话，请不要挂断。”若接电话者不在，可告诉对方“对不起，×××不在，您有什么事要我转达吗？我是×××的同学叫×××。”在需要转达时，可将电话的内容、对方姓名、通讯地址和电话详细记录，并把记录的内容向对方重复一遍，然后说声“谢谢”。若对方的讲话未听清楚，可以说“对不起，请讲慢一点”，或“请您再说一遍”。接电话时，不可在询问了对方姓名后再报×××不在。这种做法易引起对方的误解，是不礼貌的做法。在与上级、长辈、外宾等通电话后，应先等对方挂掉电话以后，再把话筒放下。当有的人把电话号码拨错了时，不可无礼指责对方，可以说“对不起，您拨错了电话号码”。若知道对方应拨的电话号码可以告诉他“请拨××××号码，谢谢，不要客气。”

在日常的生活和学习中的交往，一般要做到“五声”，即迎声、送声、称呼声、致谢声和致歉声；要做到杜绝“四语”，即否定语、蔑视语、烦躁语和斗气语。在对外交往时应该做到“五不问”：不问年龄。外国人的年龄一般是保密的，他们希望自己永远年轻，对“老”字讳莫如深。特别是外国妇女，更不愿别人问及年龄。不问婚否。外国人彼此不愿谈论婚姻状况，特别是女士不愿别人问及自己的婚姻问题。不问经历。经历是每个人的“老底”。会凝聚着许多悲欢离合，故不随意谈论。不问收入。每个人的收入都同他的地位和能力有关，被外国人视为自己的脸面，所以是不谈的。那些能够反映出个人收入状况的服饰的价格、汽车型号、住宅的大小等等问题，也不宜触及。不问住址。与外国人初交时，不可要求对方留下住址。外国人不随便请人到家里作客，而留下了地址，就不可避免地有被人找上门去打扰的可能。

三、讲究语言艺术

在交际中，不管是运用口头语言，还是文字语言都应讲究语言艺术，做到幽默而不粗俗，风趣而不失礼貌。清人梁章巨《楹联续话》中有一段关于理发店两副对联的记述。其一，清代京城有一家生意兴隆的理发店，大修门面时请来一位“狂士”为该店撰写一副对联：

磨砺以须，问天下头颅几许？
及锋而试，看老夫手段如何！

对联写得有气势，字也写得很好。悬挂出去之后，却“数日间客皆裹足不前，其店顿闭。”其二，清雍正年间，大书法家董邦达，“未第时游京师，甚困。”为谋取衣食，给一家萧条冷落的理发店编写了一副对联：

相逢尽是弹冠客，
此去应无搔首人。

对联挂出之后，竟顾客盈门，使一城理发店相对失色，作者本人也因之“以

书画闻京师”，声名大噪。可见语言艺术之重要。若出言吐语，金刚怒目，杀气腾腾，使顾客望而生畏，闻而寒心，避之惟恐不及，谁还敢来光顾。而有语言修养，谈吐文雅，春风融融，使客人闻言三分暖，见面总觉格外亲，当然乐于光顾。

交际中要讲究语言的幽默感。幽默（英文 humour 的译音）是含有是非褒贬的，它可以在引人发笑中揭示生活中的乖谬和不通情理之处，当人们遇到突发事件或遇诸事不利、境况窘迫时，幽默可以稳定情绪、保持乐观；当情况危急、人心浮动时，幽默可以缓和紧张气氛；当人们交往时，幽默可以作为润滑剂，使交际自然、顺利。英国著名剧作家肖伯纳在街上突然被一个骑车人撞倒，骑车人慌忙下车，扶起肖伯纳，且连连道歉十分紧张。肖伯纳说：“不，先生，您比我更不幸。要是您再加点劲儿，那就可作为撞死肖伯纳的好汉而名垂青史啦！”幽默给了肖伯纳惊人的自制力，也使双方摆脱了困境。幽默是笑的一种表现，包含两种性质，既有对生活的缺点和反面现象的否定，又有对优点和正面现象的肯定。一般可分为“恶意的幽默”和“善意的幽默”。无产阶级认为：真正的幽默是一种革命情绪和革命精神的表现，幽默感就是革命的自豪感，是革命乐观主义的精神表现。语言中的幽默切忌卖弄炫耀，庸俗无聊。幽默的语言大多隽永、含意较深、诙谐。青少年学生之间在交往中，有时相互开玩笑，玩笑不可粗俗低级，要显得诙谐。诙谐是轻度的幽默，其笑的意义比较隐蔽，更含蓄。从语言上讲诙谐就是隐意而含蓄的笑语，从效果上是“意在微讽”。《文心雕龙·谐隐》中说：“谐之言皆也，辞浅会俗，皆悦笑也”。“隐者，隐也，遁辞以隐意，谲譬以指事也。”这与今日所说的诙谐有相似之处。交往中的玩笑与幽默有关，它是一门学问，是社交中不可少的润滑剂，还是一个人文化修养的反映。契柯夫说过：“不懂得开玩笑的人，是没有希望的人。”但开玩笑要有分寸，因为“从伟大到可笑，只有一步远”。开玩笑要辨明气候，分清对象，讲究艺术，做人贵直，作文贵曲。开玩笑太直露，容易授人以柄。开玩笑以智取胜。有一位著名的服装剪裁师给一位御使大夫量衣服，问道：“大人当御使多少年了？”御使反问道：“这与做朝服有何干系？”剪裁师曰：“据我多年观察，做官刚任要职一般趾高气扬、挺胸腆肚，朝服要做得后短前长；二、三年后，意气渐平，不卑不亢，朝服要做得前后相等；年月一久，升不上去，又想巴结丞相，经常摧眉析腰，朝服就得前短后长了。”这个量体裁衣的玩笑开得多么曲折有趣又不失礼。当然，要有较深的幽默语言，必须加强自身的各种修养：思想修养、语言修养、艺术修养和礼貌修养。周恩来总理在这方面是青少年学生学习的典范。1972年美国前总统尼克松访华。下飞机后，尼克松主动同周总理握手，周总理对尼克松说：“你的握手跨过了世界上最遥远的距离——跨过了没有交往的25年。”这句话即有深刻的政治含意，又有质朴、诙谐的中国风格。

第三节 交际文书

交际文书是国际往来书信形式，是进行对外交涉和礼仪往来的重要手段。在交往的文书中，即使是纯礼节性的函件，如格式和行文不合常规，也可能引起对方的误解和不悦。行文时既不能违背本国文字习惯，又要照顾到国际惯例和对方国的具体情况，要求文字严谨、精炼、准确，礼貌用语要合惯例。格式美观大方，打印整洁。使用外事文书要注重格式，人称与格式要相适应，以签署人的口气用第一人称，以单位名义用第三人称写，签署者与受文者也要相适应。文书抬头即收件人的职衔、姓名要用全称，文中第一次出现的职衔、姓名也必须全称，以后则可以用简称。

一、邀请信

邀请信在社交活动中使用相当广泛，有正式和非正式之分。它一般较简单，除注重礼节外，还要热情诚恳，把邀请的细节（包括邀请对象、活动时间、地点等）交待清楚。行文包括向对方表示简短的寒暄或问候，说明邀请对方参加什么活动及邀请的原因，说明活动安排的细节，如有必要，请被邀请方回复。对被邀请者而言，接到邀请信后，不管接受与否，都必须及时答复，否则是失礼。复信的行文一般包括感谢对方的邀请，愉快地接受对方的邀请，表示期待应赴的心情。例举：

（一）正式邀请信

瑞士洛桑

洛桑饭店管理学校

尊敬的×××先生：

您的《×××》一书给我校老师以深刻印象，我们都希望请您亲自到我校讲授这门课程。您可否在方便时到我校来讲学？您的来往旅费及其他费用理由我校负担。如能光临，请尽早告诉我们，并说明到来的时间。

您的朋友

北京旅游学校

×××

1992年12月12日于北京

（二）非正式邀请信

×××：

如果您能在12月12日中午12点来同我们共进午餐，我们将十分高兴。这是一次小聚会，我们只邀请××和××。望您抽时间参加，不胜欣快。

×××

二、请柬

请柬主要用于较大规模和精心安排的社交活动。如邀请客人参加宴会、招待会、酒会、茶会、纪念会或出席某项仪式。请柬是一种礼节，也是对客人提醒备忘，它一般提前一到两周发出，以便使被邀请人及早安排。已经用口头约妥的正式活动，仍应补送请柬。一般在请柬的右上方或左下方注上“备忘”字样。需要安排座位的宴请活动，往往要求被邀请者答复能否出席。可

以在请柬上注有 R、S、V、P(请答复)字样。凡请柬上有“请答复”字样者,无论出席与否均应迅速回复。请柬的格式要讲究。它的内容包括活动形式、举行的时间及地点、主人的姓名(单位名称),请柬中提及的人名、单位名称、节日名称都应是全称。中文请柬行文中不提及被邀请人姓名,其姓名写在请柬信封上,主人姓名放在落款处。请柬格式与行文中外文体差异较大,注意不能生硬明译。请柬可以印刷,也可手写,但手写字迹要美观、清晰。

例举:

(二) 酒会请柬及回复

×××先生及夫人

为庆祝×××学校新址落成,×××学校校长×××先生谨定于本月15日(星期二)下午5时在××××举行酒会。

敬请

光临

×××学校

回复:

我们高兴地接受贵学校的邀请,参加本月15日在×××举行的酒会。

(二) 便宴请柬

兹定于6月10日(星期四)下午1时在×××宴会厅举行午宴。

敬请光临

还可以有取消邀请通知和谢绝邀请,行文中注意礼貌,表示歉意。

×××先生及夫人固有约在先,不能参加×××先生定于本月15日在×××举行的宴会,深表遗憾。

三、几种常用的交往书信

(一) 问候、祝贺和赠送礼物的书信

在国际交往中,为工作需要或增进友谊,经常要向朋友表示问候、祝贺或赠送礼物。一般的书信多用于个人交往,行文时用词要亲切,可以不拘格式。语言简练概括、内容热情,使人感到温暖愉快,问候要恰如其分。内容包括说明祝贺或送礼的原因,赠礼品要说明什么礼品,什么时间寄出,向对方表示诚挚的祝贺。

例举:

×××先生:

值此圣诞节之日,我向您和您的夫人致以诚挚的问候。祝您圣诞节快乐,全家幸福。

×××学校校长

×××

1992年12月20日

祝贺信常用的礼貌语有:“值此……之际,我代表……,以我个人的名义,向您致以热烈的祝贺。”“我仅代表……并以我个人的名义,对……致以最热烈的祝贺。”“祝贵学校……”“祝××和××学校的友好合作关系日益发展。”

(二) 感谢信

它是在国际交往中常用的书信形式。当收到邀请、慰问信,接到礼品以

及得到他人帮助时，都应礼貌地给对方写感谢信。感谢信无固定格式，内容繁简适度，语言热情诚恳。一般只用一个较大的段落，内容包括对对方提供的帮助，给予的接待或赠的礼品表示感谢，简单说明对方提供的帮助所起的作用或赠送礼品在将来的用途，再次感谢和问候对方。

例举：

×××先生：

我定于下月回国。在我即将离开××之前，我感到不能不写信对您在我逗留期间所给予的热情接待表示衷心的感谢。

顺致良好的祝愿

×××

1992年12月20日

用于各种场合的感谢用语有：“对您给予我们的无微不至的关怀，我难以充分表达我的谢意。”“麻烦之处，当表谢意。”“如能以任何方式答谢，我将非常愿意去做。”“对于以往的情谊表示感谢”。“再次感谢您的盛情款待。”“您的贺信给我带来了极大快乐”“感谢您的良好祝愿。”“对您向我母亲的亲切问候表示感谢。”“非常感谢送给我的×××，我将把它当做我们友谊的象征加以珍爱。”

(三) 慰问信慰问也是一种礼貌。慰问信是对他人表示慰藉、问候、鼓励、关怀的专用书信。如对身患疾病的人，遭丧事或遭天灾人祸的人(单位)表示慰问，以表示关切或提供帮助。此类书信要写得及时，行文简炼，感情真挚，词句朴素。其内容包括对收信者得病、遭灾或遇丧表示同情，表示慰问并愿意在某些方面提供帮助。作为被慰问者在收到信后要及时回信感谢。

例举：

×××先生：

得知您生病住院，我深感不安。希望您的病不严重并很快恢复健康。

有什么事要我帮助，请来信告之。

×××

1992年12月11日

慰问信常用的礼貌用语：“获悉您在××遇到意外，极为不安，希望您尽快康复。”“得知您生病入院，甚为难过，现写此信表示我们的慰问，祝您早日恢复健康。”“现状如何，至以为念。”“如需帮助，愿欣然效劳。”

(四) 约会信函

在日常交往中，经常安排约会活动，它包括请求会见，同意或谢绝会见等。这类书信行文语气要婉转、恳切、有礼貌，不需要过于详细具体，只说明约会的理由并提出合适的时间和地点，请求对方同意。如果接到这类信函，必须及时予以答复，可以同意约见或谢绝约见。

例举：

×××先生：

今天获悉您从×××来华进行工作访问。我们将近一年未晤面了，我非常高兴能再次见到您。如您方便的话，我将于后天(×月×日)上午×时往访，或请您另约一个您感到合适的时间。

您朋友×××

×月×日

尊敬的×××先生：

接到您的短笺，得知您想与我晤面。我建议您在×月×日下午4时在×××晤面。我将恭候。

×××
×月×日×时

亲爱的×××先生：

我高兴地收到您的来函，能和您晤面将使我感到欣慰。但由于明日我已有约在先，很遗憾不能按时赴约。

我在北京期间一定前往拜访，若您能在下周二（×月×日）上午9时和我会面，不胜感谢之至。

您真挚的好友

×××
×月×日

约会信件常用礼貌用语：“如果有机会同您本人在×时会面，将非常高兴。”“希望有机会同您会面，以便就……事交换意见。”“我想×日上午9时见您，不知对您是否方便。”“如果我们就……问题进一步会晤，我认为是有利的。”“如需要谈，请告知时间，当乐于前往。”“我很高兴地通知您，我同意您来函中所提出的约会时间。”“如无意外之事，下月5日当即前往。”“感谢××日来函，因我不在北京，无法会见您，特表歉意。”

（五）介绍信或推荐信

介绍信是交往中常用的书信，可分为私人介绍信和正式介绍信。私人介绍信是向朋友介绍第三者，语气亲切，格式不讲究。要根据关系深浅，在接洽事项和要求方面可以写得更加明白详尽些，亦可顺述他事，一般要加信封。正式介绍信是写信人因公事把自己的同事介绍给某人或某单位，要求语言和格式严谨规范。其内容包括被介绍人的姓名、身份、职务、接洽事项和要求，对对方的帮助预先表示感谢。一般篇幅不长，用一个段落即可。由于是面呈，可不加信封。推荐信主要是向别人推荐人或事物，一般推荐第三者，也有自荐。信中要把被推荐者的基本情况和推荐理由写充实，要实事求是。

例举：

×××女士：

我非常高兴地向您介绍××先生，他是英语老师，希望在初访北京时能参观贵学校。

您对我朋友的关照，也就是对我的帮助，这无需赘言。相信您愿意同××先生相识的。

再次表示感谢并顺致亲切问候。

×××
1992年12月30日

×××教授先生：

××先生是1992年北京外国语学院英语专业毕业生，在校期间各科成绩优良。他有较强的研究能力，社会知识丰富，刻苦努力。我愿推荐他作为您的一名研究生，深信他是可以很好地完成学业的。顺致近安

×××系教授
×××
1992年×月×日

常用的礼貌用语：“现介绍××先生持函前往，他是……”“兹介绍××女士”，“非常荣幸地向您介绍（推荐）××先生”，“谨介绍（推荐）××先生给您”，“冒昧地介绍（推荐）××女士给您”，“如能予以帮助，不胜感激”，“如能抽暇接见，将非常感谢。”

四、名片

名片在我国西汉时就已经流行，不过当时没有纸，只是削竹、木为片，上面写上名字，供拜访者通姓名使用。此种竹、木片，西汉时称谒，东汉时称刺，又称名刺。以后改用纸，称名纸，现在普遍称名片。

名片的规格一般长10厘米，宽6厘米，白色。我国的习惯是把职务用较小号字体印在名片左上角，姓名印在中间；外国人的习惯是姓名印在中间，职务用较小号字体印在姓名下面。如果同时印中外文时，则一面中文，另一面外文，外文要按国际习惯排印。商业名片除印姓名、职务外，尚要印办公地点、电话号码。名片主要是在交往时作自我介绍用，也可以作为简单的礼节性通信往来，表示祝贺、感谢、介绍、辞行、慰问、吊唁等。

例举：

×××学校校长

× × ×
地址：××市××街××号
电话：（办公室）×××××
（住宅）×××××

接受名片时要双手接过并表示感谢。接过名片不可马上装在衣袋里或在手中玩弄。若没有名片，可把日记本双手递与对方，并把笔打开送到客人面前，请其写下姓名、地址、电话等。

五、用文言文写信经常使用的礼貌用语

在与港、澳、台胞和华侨的书信交往中，一些人写信可能用文言文或文言和白话文并用。这时既要讲究修辞、文法，又要讲究格式和礼节礼貌。书信的格式一般要注意地位、抬头、分行、称谓和结尾。

地位，即收信人姓名称谓写于起首顶头第一行，发信人的署名在全张信笺的二分之一下。抬头是指旧式书信，对年长的受信人空一格或另起一行，以示尊敬。分行是在信中避免杂乱无章而采用的分段陈述，每段开始前空一至二个字，述及不同内容时分段书写。称谓是指不同身份有不同的用语。如对父母用膝下、膝前；对于长辈用尊前、尊右、前鉴、钧鉴、侍右；对于平辈用台启、大鉴、惠鉴、台右；对于妇女用懿鉴、慈鉴；对于老师用函丈、坛席……等。结尾语即“关门”，如敬颂钧安、即问近好，敬祝健康、春安、冬安、日祺、刻祉等。社交上可有专颂台安，仓促草率语用匆匆不一，草草不尽，恕不多写等。用于祝福问安有顺颂大安、专此祝好、即问近祺、此请召绥等。请教用语有乞复候教、伫候明教、盼即赐复、尚希裁答、敬祈示知等。

在书信中，根据不同用意，常见有下列用语。启事用语中，表示客气的称谓语有：谨启者、敬复者；表示尊敬的有：迳启者、迳复者；表示请求的

有：兹托者、敬恳者。思慕用语有：多日未晤，系含殊殷；久仰大名，时深景慕，别后想念之情，天时而已。问候用语有：久未笺候，想近状佳吉。近况如何？至以为念！病体谅已康复，敬致深切慰问之忱。祝福语有：诸事顺遂，贵体康泰。欣慰用语有：高兴得很，欣慰无已。不胜欣慰，无任欢忻。抱歉用语有：抱歉之至。歉疚殊深。至感不安，惭愧得很。请求用语有：倘蒙照拂，铭感无已。如承俯允，无任感荷。尚乞原谅，至希照查。至祈召收，即请晒纳。请给予批评指教。务请设法。访谒用语有：某日某时当前来聆教。日昨走访，适逢公出，未昭为悵。邀约用语有：兹有要事面谈，务请拨冗来舍一叙为荷！星期日有闲，尚祈至敝处一谈。馈赠用语有：谨具聘仪，略申微忱。附上薄仪，聊表微意。薄具菲仪，用申贺忱。附奉某物几种，藉壮行色。盼祈用语有：无任盼祷。是所至盼。不胜企望。接信用语有：刻接手教，敬悉一切。接奉大札，敬悉种种。交涉用语有：请即答复，勿再延宕。希速归还，幸勿再谈。声明用语有：未经本人同意，自属无效。如几日内未见复函，即作同意论。

在与港、澳、台和华侨交往时，我们一般使用白话写信，但对对方用文言文的信件应该看得懂。当然，在书信中把一些文言书信的常用语用得恰到好处，即可表现出有礼貌修养，又可避免俗套，为书信增色。

第四节 参加外事接待工作的原则和纪律

周恩来总理曾说过：“外事无小事。”青少年参加外事接待工作是一项十分重要的活动，因为外国朋友把你视为中国的“民间外交官”，视为了解东方古国的“良师益友”。青少年的一言一行都代表了中国人民，所以，在外事接待工作中必须坚持外事接待工作的原则，遵守外事纪律。

一、外事接待工作的原则

原则是人们用以观察问题、处理问题的准绳和标准。作为社会主义中国的青少年学生，在参加外事接待活动时，必须坚持外事接待工作的基本原则。因为这些原则代表了中国人民的利益，是衡量每位青少年行为的重要的准则。

在外事接待工作中，必须按照党的路线、方针和我国对外的方针政策及有关部门的统一规定办事。凡是不明确或没把握的事项，均应向有关部门请示报告后再作处理，不得自作主张，这是参加外事接待工作人员必须严格遵循的工作原则，亦是必须遵守的纪律。

外事接待工作要充分体现我国在国际交往时大小国家一律平等的原则，坚决摒弃大国沙文主义，做到热情友好，以礼相待，不卑不亢，落落大方。交际礼仪和交际活动的内容及形式要充分体现我国对外方针，要与我国对外开放政策相适应；要本着有针对性、重实效的原则，做到礼仪周到而不繁琐，接待热情而不铺张，活动内容丰富而不累赘。在接待工作中，要坚持维护国家的主权、民族的尊严，不失密泄密，不做任何有损国格、有失人格的事。自觉遵守外事工作纪律，不背着组织与外国机构及个人私自交往；不利用工作之便营私牟利、索收礼品等。讲究涉外礼节礼貌，尊重对方的宗教信仰和风俗习惯。在外事活动场所，仪容要清洁，衣冠要整齐；不酗酒，举止文雅。

二、外事纪律

纪律是党政机关、部队、团体、企业和事业单位，为了维护国家、人民和集体的利益，为了保证工作遵循一定的秩序正常进行，而规定的每个成员必须遵守的规章、条款。纪律作为一种行为规则，要求人们遵守已经确定的秩序，执行命令和履行自己的职责。社会主义的纪律可以分为三大类：政治纪律、组织纪律和职业纪律。政治纪律是指坚持党的四项基本原则。

执行党的路线、方针和政策；组织纪律是指一定的组织（如党组织、团组织等）的纪律；职业纪律是指根据各种职业的需要而制定的既有共性又有各自特点的规章制度。

外事纪律是政治纪律亦是职业纪律，它作为外事工作干部和参加外事接待工作的人员思想建设的一项重要内容，以克服在当前工作中存在的一些不良倾向和不正之风，从而确保我国对外政策的贯彻执行，并为四个现代化建设服务。涉外人员包括外事单位的工作人员，外经、外贸、侨务、旅游部门和涉外服务行业的工作人员。当然包括参加外事接待工作的青少年学生。1981年10月国务院转发了外交部经全国外事会议讨论修订的《涉外人员守则》，涉外纪律的内容规定：

(1) 忠于祖国，发扬爱国主义精神，坚决维护国家的主权和利益，坚决维护民族尊严，不做任何不利于祖国的事，不说任何不利于祖国的话。

(2) 在一切外事活动中要严格按照党的方针政策办事。

(3) 坚持无产阶级国际主义，不搞大国沙文主义。

(4) 站稳立场，坚持原则，富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。

(5) 分清内外，提高警惕，严守国家机密，严格执行保密规定。

(6) 不许背着组织同外国机构和外国人私自交往；不许利用职权和工作关系营私牟利，不许同外国人私相授受礼品，反对各种不良倾向和不正之风。

(7) 谦虚谨慎，不卑不亢，讲究文明、礼貌，注意服饰、仪容。

(8) 坚持勤俭办外事的原則，反对铺张浪费，发扬艰苦朴素的优良传统，抵制资产阶级的思想侵蚀。

(9) 加强组织观念、自觉遵守纪律，如实反映情况，严格执行请示报告制度，顾全大局，协同对外。

除《涉外人员守则》规定的外事纪律以外，青少年学生在参加外事接待活动过程中还必须遵守以下几条纪律：不准与客人拉私人关系或托买客人的东西；不准利用工作之便翻看客人的物品、文件和刊物；不可动用借用客人的用品；不准向客人索要物品；不可利用工作之便向客人兑换外汇；不准擅自搭乘客人的车辆；不准擅自代客人邮寄包裹、外购食品和药品；不准动用客人放在房间的食品；不准泄露机密。

遵纪与守法是有密切关系的。青少年学生遵纪守法有重要意义：它是搞好接待工作的保证，是开拓社会主义对外交往活动的重要条件，也是社会主义中国青少年学生所具有的美德的体现。

国家机密包括：(1) 国防军事建设设施；(2) 武装部队编制、番号、实力、装备、驻防、调动、部署、后勤兵工等机密；(3) 外交、公安、财务、金融、海关事务等机密；(4) 铁路交通、邮政、电讯机密；(5) 国家经济建设计划和经济建设事业的机密；(6) 资源调查、地质勘探、气象测报、地理测绘机密；(7) 科学发明、文教卫生机密；(8) 立法、司法、检察、监察事务的机密；(9) 民族事务和华侨事务机密；(10) 内务和人事机密；(11) 档案、密码、数字、图表、书刊机密；(12) 有关国家机密的机构编制、仓库、场所；(13) 未经决定或虽经决定尚未公布的国家事务，等等。

第五节 处理与家庭成员的关系

家庭是社会的细胞。在社会主义制度下要建立一种新型的家庭关系，它既区别于封建社会那种“父为子纲”的奴隶式的亲子关系，也不同于资本主义社会那种笼罩在金钱拜物教阴影下的亲子关系，而是一种极为亲密的你尊我爱的完全平等的关系。青少年学生在家庭生活中要讲究礼仪常规，必须要立足于对家长的孝敬，建立兄弟姐妹的手足情。

一、孝敬父母

孝敬父母是中华民族的传统美德，青少年学生必须继承并发扬。对于深厚无比的父母之恩，确实怎样报答都不过分。他们给子女的，不仅是强壮的身体，而且是优良的品德。许多伟大的革命家、思想家、文学家，在回忆父母的养育之恩时，都是十分动情的。唐代诗人孟郊有一首著名的《游子吟》：

慈母手中线，游子身上衣。
临行密密缝，意恐迟迟归。
谁言寸草心，报得三春晖。

孟郊作栗阳小吏时，想起当年母亲在灯下缝制衣物的情景，构成一幅催人泪下的“慈母图”。他用诗抒发了游子对母亲的拳拳之心。“谁言寸草心，报得三春晖”，充满深情地歌颂了做父母的深情厚谊，道出了做儿女的共同心声。

敬爱的朱德同志最孝敬父母，在《母亲的回忆》中，字字句句都道出了他对母亲的崇敬之情：“我应该感谢母亲，她教给我与困难作斗争的经验。我在家庭中已饱尝艰苦，这使我在三十多年的军事生活和革命生活再没感到过困难，没有被困难吓倒。母亲又给我一个强健的身体，一个勤劳的习惯，使我从来没感到过劳累。我应该感谢母亲，她教给我生产的知识和革命的意志，鼓励我以后走上革命的道路。在这条道路上，我一天比一天更加认识了：只有这种知识，这种意志，才是世界上最可宝贵的财产。”我们倡导赡养、孝敬父母，不仅仅是对父母养育之恩的回报，其实也是对父母一生劳动、对社会所作贡献的尊重。在社会主义社会中，道德把敬爱父母列入规范；法律把赡养父母定为准绳；虐待父母受到社会的谴责。因为，每个人一生中都有两个变化：从幼年到青壮年，从单纯消费者转变为生产者；从壮年到老年，又从生产者转变为消费者。第一个阶段是对劳动报酬的预付，第二个阶段是对劳动报酬的补付。社会是发展的，而这种发展正是一代代劳动者劳动的结晶。没有父辈的开拓和奋斗，就不可能有后人的继承和发展。所以，应该乘凉不忘种树人，喝水不忘掘井人。尊重父母，实际上是尊重劳动，尊重历史。我国的法律上明文规定：“子女对父母有赡养扶助的义务。”今天的青少年学生，正处在人生的消费者阶段，是父母养育的阶段，必须从现在起，树立孝敬父母、尊重父母劳动和感情的观念，将来才可以孝敬父母，赡养父母。

二、处理好家庭中与长辈的关系

在一个家庭里，由于知识结构、社会阅历、职业性质、人际交往等多方面的原因，同一家庭的成员在认识上产生分歧和差异是很正常的现象。如何使家庭成员的关系和谐融洽，必须遵守以下几个原则：互相要理解、体谅和尊重；有意见分歧不惊异或烦恼；在一般问题上求同存异，在重大原则问题上不迁就，而要进行严肃的、平等的讨论和批评与自我批评。

青少年要敬重自己的父母，也要敬重自己的祖父母辈老人。一般地讲，人到老年，特别是退休以后，他们的依存、自尊和扶助需求更为强烈普遍，他们希望得到家人特别是晚辈给予的更多温暖，更多的关心和亲热。对于有老年心理的人而言，要“良化”老人的性格，必须从人格上多尊重他，精神上多安慰他，生活上多关心他。具体要做到：不管老人政治、经济条件如何，持家能力是否变化，有关家庭大事都应主动征求并尊重老人的意见；不管老人是否有病，都应经常询问老人的身体，遇到老人身体不适，要主动提出陪伴他去请医生看病；要抽一定的业余时间，跟老人们聊天，谈他们关心的事，讲他们爱听的话，多顺顺他们的心；家里有什么活动——上公园，看戏看电影，最好邀请老人一同前往；对老人的养育之恩，要经常表示感激，让老人感到没有忘记他们的恩情；节假日改善伙食时，要特意做一些老人爱吃的食物，买一些老人喜欢的东西；逢年过节过生日，要记住送给老人礼品，他们把这些看作是孝顺之心；小孩子对老人尊重、有礼貌更会使他们心里高兴；对老人的合理要求，必须尽可能满足，若做不到尽量解释；当老人心情不好、情绪不佳时，要有耐心，不可任意顶撞老人。老人的心理得到了满足，家庭内会充满和谐气氛，会充满天伦之乐。

目前的青少年学生中，独生子女较多，如何对待“溺爱”的问题，是衡量一个家庭生活是否健康和谐，一个家庭是否对社会负责的重要标志。因为，家庭“溺爱”孩子，会使他们养成坏习惯或不良性格，甚至导致他们走上犯罪，许多事实都说明了这一点。这个问题的严重性不但是家长要认识，青少年学生也应该正视。据分析结果表明，凡是受“溺爱”的青少年，若养成不良习惯或不良性格，甚至走上犯罪道路后，他们有以下的特点：在认识上，他们有两大大精神支柱，即封建主义的哥们义气，剥削阶级的吃喝玩乐的享乐主义。亡命称霸的英雄观，无政府主义的自由观，低级下流的乐趣观；在感情上，他们情绪不稳定，喜怒无常，不能控制激情，感情一冲动，动刀动枪，不顾后果，他们的道德感和审美感是错误的，把损人利己当作开心，从片面的新奇中寻求刺激；在动机上，他们是原始低级的，为了满足某种物质的需要，就去偷、去抢，为了满足性要求，就去乱搞男女关系；在性格上，他们一般表现为粗暴、野蛮、凶狠、残酷、懒惰、自私、虚伪、阴险等。以上这些特点的形成是与家长对孩子的“溺爱”分不开的，青少年学生如果能正确地认识，可以抵御“溺爱”的侵袭。什么是“溺爱”呢？表现在物质享受和思想教育上，家长只重孩子的物质需求，吃穿玩乐，有求必应，甚至想法刺激和扩张孩子在这方面的欲望，使他们养成衣来伸手、饭来张口的寄生生活。家长对孩子言听计从，百依百顺，甚至对父母的不恭不敬，也百般忍耐。对孩子的缺点、错误加以包庇。孩子在外面占了便宜就喜形于色。在外面稍吃了亏就怒不可遏。家长这样娇纵孩子，使他们任性、自私，只知满足自己，从来不懂同情别人。他们甚至向父母耍蛮，使他们易形成粗暴、野蛮、凶狠、懒惰的性格。青少年学生是长身体、长知识、长思想的时期，要对许多事物进行分析，要明辨是非，要在家庭里、学校里、社会上培养良好的道德品质，

良好的性格，使自己将来成为四有人才，担负起建设社会主义祖国的大业。

此外，在一个家庭里，父母对待子女可能有不对的地方，作为青少年学生应该正确对待，应该尊敬他们。著名的奥地利作曲家施特劳斯，是在母亲苦心培育下成才的。还在他很小的时候，母亲就被父亲遗弃了。施特劳斯的才华初露之后，他父亲对他很不友好。父亲借他在音乐界的权威地位，强迫维也纳音乐厅把年轻的施特劳斯拒之门外，而且还收买一些人到施特劳斯举办的音乐会上去捣乱。但是，施特劳斯以其天才获得了巨大成功后，又指挥乐队演奏了他父亲最负盛名的圆舞曲《莱茵河畔迷人的歌声》。年轻的音乐家用这抒情的乐曲表达了对父亲的和解与敬意，以致演奏戛然而止时，连来捣乱的人都情不自禁地鼓起掌来。施特劳斯令人赞叹的恢弘大度的修养，是很值得我们青少年学生效法的。

三、处理好家庭中兄弟姐妹之间的关系

人们常常用手足情来形容兄弟姐妹之间的关系，又常常用“兄友弟敬”作为处理兄弟姐妹之间关系的原则。一个家庭是否和睦团结与是否能处理好兄弟姐妹关系有很大关系。

如果兄弟间“同室操戈”，姐妹间“相煎甚急”，那就会出现家无宁日的局面。三国时代曹植著名的“七步诗”是兄弟相欺的例证：

煮豆燃豆箕，豆在釜中泣。
本是同根生，相煎何太急？

这首诗的背后隐含着兄弟相煎的泪水。曹植的哥哥曹丕加冕为魏文帝后，对弟弟曹植的才华非常妒嫉，怕他将来夺去王位，便想方设法陷害他。在一次宴会上，曹丕逼迫曹植在七步之内作出以“兄弟”为题的诗，而且不许出现“兄弟”二字。曹植面对熊熊燃烧的灶下之火，看着哥哥为他准备的煮沸的油锅，渗着血泪吟出了这几句发自肺腑的诗句，才得幸免。封建社会的宗法制度下，父子相残、兄弟相欺的事不只这一件。这说明剥削阶级内部为了争权夺利，是什么伤天害理的事都可以干得出来的。

对于劳动人民而言，兄弟之间除了血缘上的关系之外，还有共同的思想基础。从广义上说，兄弟也是同志、战友。列宁有兄弟姐妹六人，他排行第三，他们兄弟姐妹之间的关系很好。列宁从中学时代开始接受革命思想，以后又成为职业革命家。他总是用革命思想影响、帮助兄弟姐妹们。他的妹妹曾回忆，列宁经常和他们一起唱《航海者》这首歌：

滚滚浪涛，
只送意志坚强的人到达那方，
兄弟们，勇敢些，乘风破浪，
我的帆永不弯折，无比坚强。

列宁的弟弟也曾有相似的回忆，说同他一起唱的歌、读的诗真是永生难忘。如：

红旗就要高高升起，
监牢和刺刀也无法阻挡。
暴动的烈火在熊熊燃烧。
军队在我们前面迅跑。

正是在列宁的影响下，他的哥哥、姐姐和几个弟弟妹妹后来都成为坚强的战士，他们同列宁的关系极其真挚、融洽。

应该说兄弟姐妹之间要互相尊重，发扬手足情谊，在利益面前互相忍让。在中外的历史中，为兄弟姐妹的利益作出牺牲的人是很多的。我国流传的孔融四岁让梨的故事十分动人。世界著名的科学家居里夫人和她的姐姐，都是互相做出了自我牺牲，慷慨支持对方，无私地帮助对方克服困难。最后，两个人在事业上都取得了重大成就。在我国历史上有不少兄弟姐妹共建奇勋的佳话。《汉书》是继司马迁的《史记》之后又一部重要著作，具有较高的史传文学价值和学术价值，作者是班彪和他的儿子班固、女儿班昭。班彪是东汉的史学家和学者，立志撰修《史记后传》，可惜只作了六十五篇，全书未完成就因病去世了。班固继承父志，初步写成记述西汉全部历史的《汉书》。但是书中的八表和《天文志》尚未完成，有些篇章芜乱，还需继续修葺整理。妹妹班昭在哥哥修志时就曾帮助做过不少事。班固去世后，又继哥哥的遗志，主持了《汉书》的撰写、修订、整理工作。她阅读了大量史籍和父兄积累的史料，把哥哥遗留下来的一些散章乱简加以整理，将《汉书》从头至尾进行了仔细校核，并补写了八表和《天文志》。由于兄妹志趣相投，博古通今，勤奋好学，才华过人，所以《汉书》这部记载了上起汉高祖，下迄王莽共二百三十七年历史的一百篇、八十万字的巨著，“文辞渊雅，叙事详赡，”全书和谐协调，“先后媲美，如出一手。”这一兄妹共继父业立志修书的佳话被世人传颂。还值得一提的是在班氏兄妹中，还有一位有建树、立大功的人物，就是班固的弟弟、班昭的二哥，出使西域的班超。

在国外兄弟姐妹共建奇勋的佳话也很多。瑞士杰出的数学家贝努利·雅科布和贝努利·约翰，是一对亲兄弟。在十七世纪中期至十八世纪后期的一百多年间，贝努利家族就先后出现过 11 位数学家，雅科布是最著名的，他在微积分学研究上，作出不少贡献，其中《关于无穷级数及其有限和的算术应用》，被认为是级数理论方面的第一部教科书。雅科布的弟弟约翰青年时经商，后来在雅科布的影响和指导下，开始研究数学。约翰在微积分学、微分方程、变分学、几何学、力学等方面，都取得了重大成果。特别是他和哥哥雅科布亲密合作，携手攻关，共同奠定了变分学的基础，提出并部分解决了等周问题和捷线问题。此外，莱特兄弟也被世人称道，因为他们是飞机的发明者。哥哥威尔伯和弟弟奥维尔，都只受过中学教育。当莱特兄弟小时候知道了德国飞行家利连撒尔经过几千次实验，完成了第一次滑翔飞行的事迹后，两颗幼小的心里就萌发了上天飞行的愿望。兄弟二人共同学习飞翔理论，钻研数学、空气动力学著作，并动手作实验，共同探讨飞行技术。兄弟两人互相鼓励，不畏艰苦，进行了近千次的飞行试验。功夫不负有心人，一架由内燃机作动力，木枋作骨架，帆布作机翼的有人驾驶的双翼飞机，在 1903 年终于在莱特兄弟的手中设计并制造出来了。这年 12 月 17 日，这架飞机在基蒂霍克飞上了天空。飞行时间虽然只有 59 秒钟，但莱特兄弟的理想终于实现了。5 年之后，在巴黎的一次飞行表演中，飞行时间达到了两小时二十二

分二十三秒。从不到一分钟到两小时多，要花费莱特兄弟多少心血啊！在上千次的飞行试验中，兄弟两总是争着登机，去冒出事身亡的危险。弟弟认为哥哥活在世上能对飞行事业做出更大贡献；哥哥认为弟弟年轻，活在世上的时间会更长，对飞行事业的发展更有利。两人从不想自己的私利，去独霸发明成果。

在社会主义国家里，青少年学生接受的是共产主义思想教育，思想境界逐步提高，兄弟姐妹应该互尊互爱，情同手足，为了共同的事业和理想一起奋斗，一定会功勋更奇特，事迹更生动，贡献更突出。

四、处理好家庭中的其他关系

人生在世上，有着各种各样的网络关系，接触最早、最为密切的是家庭关系。上辈的爷爷奶奶、外祖父母、爸爸妈妈、伯伯叔叔、舅姨等；同辈的哥哥弟弟、姐姐妹妹、姑表兄妹、姐夫、姑嫂妯娌等；下辈的侄儿侄女、外甥等等。

在这些关系中，姑嫂妯娌关系是家庭中最敏感、最易出现矛盾的环节。处理得当，对于增进家庭的团结和睦会起到积极作用，反之亦反。要处理好姑嫂妯娌关系，必须坚持几个原则：首先要在妯娌间建立深厚的感情，恰当地解决好她们之间的矛盾，要心胸开阔，不计较个人得失，不互相猜疑，不妒嫉对方。还要将心比心，互相体谅，要与人为善，贵在谦让，尊重对方。

中国是“礼仪之邦”，有人认为“礼多人不怪”，此话并不全面。在家族亲友关系上，要处理好复杂繁琐的婚丧嫁娶、寿庆节日等礼节交往。在这些交往中要坚持原则，反对“繁礼多仪”。青少年学生要把宝贵的时间和精力放在事业上。作为晚辈而言，应把对事业的追求和忠诚看作是对长辈的最大孝敬。此外，人生一世和亲友间不可能没有任何礼节上的交往，但要区别对待，要坚持尊重、从简。旧的或掺杂封建迷信意识的礼仪，要以实际行动进行简化和改造。对于这样的礼节交往，不仅不去参加，而且应该劝阻。

家庭是构成社会的细胞，是改善社会风气、创造良好社会环境的阵地，是建设社会主义精神文明的阵地。要使家庭关系处理好，必须有好的家规，在这方面要向敬爱的周恩来总理学习。周恩来同志与邓颖超同志是在革命事业中相识相知的，为了革命的共同事业结合在一起，他们抛弃了传统的礼仪，只是当着许多朋友的面，宣布了他们的“八互”，即“互爱、互敬、互助、互勉、互商、互谅、互信、互识。”在这以后长达半个多世纪的共同生活中，他们相互恪守了这些诺言。举案齐眉，相敬如宾，相濡以沫，达到了心心相印，水乳交融，你中有我，我中有你的崇高境界，成为革命夫妻的典范，成为革命和睦家庭的典范。这种家庭婚姻关系也正如英国诗人布朗宁赞赏马克思和燕妮的亲密的关系那样：“爱，既非环境所能改变；爱，亦非时间所能磨灭。”此外，周恩来同志在与亲属的交往中，更是廉洁奉公，一身正气，并制定了十条家规：

一、晚辈不能以看望他为理由丢下工作不干，只能在外出顺路时才可以去看他。

二、来者一律到饭堂排队就餐。有工作的自己付钱，无工作者由他代付。

三、看戏自己买票入场，不得使用招待券。

四、来访者一律住国务院招待所，住宿费由他付。

五、不许动用公家车子。

六、不许请客送礼。

七、凡能自己做的事，不要别人做。

八、生活要艰苦朴素。

九、在任何场合都不要说出与他（总理）的关系，不要炫耀自己。

十、不谋私利，不搞特殊化。

他经常对晚辈讲，在任何场合不要说出与他的关系，不要炫耀自己；但是在处理问题时，要充分考虑到和他的关系，要谦虚谨慎，不能轻率行事。要永远不搞特殊化，要说特殊的话，那只能是在工作上做出特殊的成绩来。周总理的晚辈都铭记着这些教诲，最孝敬周总理。

第六节 处理好教师同学之间的关系

中学阶段师生关系的特点是随着学生年龄的增长、师生关系逐渐从满足于交往的需要转变为满足求知欲和完善人格的需要。师生的交往增多了理智成分，但是师生关系仍要以教师对学生表示的积极情感为前提。对学生而言、教师要尊重，要可亲，师生的关系需倾心相交。学生向教师打开心灵的窗口，才能使教师有的放矢地进行教育，师生之间实现内心世界的统一，共同完成中学的教育任务。从中学生的年龄特征看，初中学生属于少年期，高中学生属于青年初期。中学时期正是学生长身体、长知识即身心发育的旺盛期；他们精力充沛，求知欲强，正值掌握知识、发展智力的最佳时期。中学师生关系处理得好坏，应该说关系到一个人的全面发展，关系到国家、民族兴衰的大问题。

一、尊师美德

对于教师，人们历来给予很高的称誉，把他们比作精心培育幼苗的园丁，用知识在人的心灵中盖起大厦的建筑师，精刻人的心灵的雕塑家，向野蛮和无知发动进攻的统帅……。著名教育家夸美纽斯说过：“太阳底下再没有比教师这个职业高尚的了。”的确，教师的工作不仅关系着学生在校期间的健康成长，而且对学生一生的发展都有巨大的影响；不仅在学生个人的成长历程中起着重要作用，而且与祖国的未来，人类的进步息息相关。教师是学生的榜样，他以自己优秀的品格来影响一代人，对学生起着导航定向的作用。一般而言，教师对学生“传道、授业、解惑”是毫无私心和保留的，正如教育家赞可夫指出的：“教师毫无保留地贡献自己的精力、才能和知识，以便在对自己学生的教学和教育上，在他们精神成长上取得最好成果。”教师在培育人才的事业中乐于做“人梯”，让学生踩着自己的肩膀攀登科学高峰。“青出于蓝而胜于蓝”，这是历史发展规律，也是教师的崇高理想。教师就是用自己心灵的火花去点燃学生心灵的灯盏。

学生应当尊重教师，这是一种美德，古今中外流传着许多尊师的佳话。从古代流传下来的“程门立雪”，到今天伟人们尊重老师的佳话，如毛泽东同志尊重徐特立老师，朱德同志尊重刘老师等等，都说明尊师的美德在中国更是倍受推崇。鲁迅先生对他在日本学医时的老师藤野先生终身怀念、尊崇。分别后，鲁迅把先生的照片一直挂在他北京寓所的东墙上，书桌的对面，“每当夜间疲倦，正想偷懒时，仰面在灯光中瞥见他黑瘦的面貌，似乎正要说出抑扬顿挫的话来，便使我忽又良心发现，而且增加勇气了。”藤野先生成了鲁迅终身的良师。1935年，鲁迅在重病中，还念念不忘地向增田涉打听藤野先生的消息。一颗参天大树，始终不忘记在嫩苗出土时的一滴雨露，这种尊师的美德何等令人钦佩！

上海南洋模范中学校长赵宪初先生，在该校教了几十年数学，教学态度认真，诲人不倦，成绩卓著，被师生誉为“三角赵”。他的一个学生回忆说：“五十年代在校读书时，赵老师教我们三角课，总要学生和他一起诵唱三角公式歌，从不间断。今天，时隔二十多年，那些三角公式仍能琅琅上口。有一个学生，现在是美国芝加哥大学的教授，前几年回国到母校探望，见到赵老师深深鞠了一躬，然后背了一个三角公式。这种尊师之情是多么令人感动

啊！

中华民族素有尊师之美德，这与我国有悠久文明的历史分不开。人类文明的传递，固然有多种方式，而最直接、最集中的传递，还是在师生之间进行的。在社会主义建设的今日，“四化需要人才，人才需要教育，教育需要教师。”现在在社会中倡导尊重教师，尊重教师的人格，尊重教师的教学活动十分重要。青少年学生要把学生尊师看成是对老师爱护学生的相应的行为，是一种高尚的道德行为。

二、学生对教师应有礼貌

礼貌是尊重他人的表现。学生对教师有礼貌，正是内心尊敬教师的反映。教师在四化建设中，担任着文化成果的体现者和传播者的角色，因此，学生尊重老师又体现了尊重社会主义事业，尊重人类思想文化成果，尊重科学精神。学生应如何尊重教师，才表现出有礼貌呢？

遇见老师要主动打招呼。早上问“老师早”。平时见面问“老师好”，分别时说“再见”，或行鞠躬礼。

要虚心听从老师教导，不顶撞老师，不强词夺理。对老师说话要和气，要坐有坐相，站有站相。受到老师帮助时要说“谢谢老师”，麻烦老师时要用请教、请求的语气。进老师办公室前要喊“报告”，经允许方可进入。给老师递送或接受老师递过来的东西时要用双手，表示敬意。

上课和下课时要集体起立行注目礼。班长喊“起立”后，学生应立即起立成立正姿势，面向前方，目视老师，经老师还礼后再坐下。

课堂提问要先举手，回答问题要起立。发言态度要认真，声音要响亮，发言后经老师允许再坐下。

要专心听讲，不随便讲话，不做小动作，不看其他书报，不做其他学科作业。

要关心和支持老师的工作，积极做好老师布置的各项工作，并帮助老师做一些力所能及的事。

进入教室、下课出教室、上下楼梯或其他人多的地方与老师相遇，要让老师先走。上课中间进教室要喊“报告”，经老师允许后再入内。

对老师有意见要用正确方式善意提出，不在背后议论。

老师家访要热情欢迎，敬茶要双手端送。送老师出门时要说“再见”或“慢走”。

三、处理好师生关系

老师是受人民委托来培养学生的，他们和青少年学生之间是平等的新型的师生关系，师生相互尊重才可以达到理想的境界。学生对于老师在教学内容上的错误诚恳提出质疑、商榷或批评是尊重老师的表现之一。教师的一般缺点不可在背后议论，本着“金无足赤，人无完人”，“师不必贤于弟子”的精神，正确对待，并且要尊重这些老师。

当老师课讲得枯燥乏味时，学生应努力克制自己，耐心听讲，并对照教材，积极思索，以主动自学来配合老师的讲解。不能采取干脆不听的态度，更不应产生埋怨情绪。学生对老师要一视同仁，既要尊重讲课讲得好的教师，

也要尊重课讲得不够理想的教师。只有这样，才有利于改变老师讲课不如意的状况，并使师生关系融洽、亲切。

当老师严厉甚至苛刻或有缺点时，学生应该有较深入的认识，采取理解、谅解、感动、建议的积极态度。俗语说“严师出高徒”，老师的“严”是对学生“爱”的一种表现形式。要理解到，老师的最大心愿是希望学生进步，期待学生成才；老师最大的安慰是教学效果好，学生满意；老师最大的乐趣是教学上的成功。对老师的缺点，允许学生发扬民主，诚恳地向老师提出，而不应挑剔、取笑老师，更不能作为不尊师的理由。至于老师在讲课中不准确、不严谨之处，学生完全可以提出质疑，与老师商榷。柏拉图有句名言：“吾爱吾师，吾更爱真理。”这就是说，既要尊重老师，又要独立思考，这才是健康的师生关系。

当老师错怪自己的时候，要“冷静三秒钟”，克制住自己，不当场顶撞，不在公众场合搞得老师下不了台。一般情况下，老师错怪学生是属于师生之间的认知关系问题。错误认知产生的原因是很复杂的，要处理好师生之间认知关系应尽可能控制情感因素。只有用理智去处理，问题才能正确解决。如何处理呢？第一、要“冷静三秒钟”，努力克制自己，根据当时环境和条件，可以解释的进行解释，一时不便于解释的暂时放下，要“冷处理”。第二、错怪是一种误解，一旦误解消除，问题就会解决。因此，可以让其他同学或班干部代自己从旁向老师解释，消除这一时一事的认识上的偏差。第三、要做到对老师一如既往，要尊重老师，要相互信赖。

当和年轻的异性老师接触时，要注意掌握一定的原则和分寸。学生与他所喜爱的老师相处，可以形成在教育过程中的良好心境，它有利于学习任务的完成，学生对他所爱的老师总伴随着某种信赖感，这种信赖感赋予老师的教导以一种魅力，它可以排除各种意义的障碍，深入到学生心灵，产生出积极的反应。学生对他喜爱的老师，必然会产生出更多交往的愿望和行动，从而可以从老师那里获得更多的教益。在这种情况下，学生对老师有对长辈、对父母一样的眷恋之情，有对园丁爱戴感激之情，有对有学问者的崇拜之情，有对挚友的友爱之情，这些都是很自然的，是健康合理的。但是，中学生在与自己所敬慕、爱戴的年轻的异性老师接触时，必须掌握分寸，保持一种分寸感，距离感。第一、保持正常交往的同时注意男女有别，不失礼仪。要防止恣情放肆。要加强思想修养，尊重人的德行。要自尊自重，做感情的主人，提高道德认识。第二、要注意不要因与老师过于密切的接触而形成特殊“关系”。一旦有这种情况，就会破坏正常的师生关系和个人与集体的关系。第三、要区分不同场合下、不同关系中师生所充当的不同角色，所应遵循的不同行为准则。如不在年轻的异性老师的宿舍单独进行往来，要伴随其他同学一起交往。第四、对老师的亲近应该是尊敬、爱戴。做到爱慕而不失礼，感激而不放纵，亲近而不狎昵，以保持师生之间的正常关系。

在处理师生关系时，学生要多思考老师的辛勤，老师的爱。那时，每一个有良心的学生都将肃然起敬。一位老师写了一首诗，体现出他的赤子之心和对学生的无私的爱。诗是这样写的：

改卷日渐暮，备课天将晓；
清晨见“花朵”，倦意顿然消，
甘愿作园丁，热情哺李桃；

丹心献给党，一生育苗苗。

另一位老师这样写：

生平岗位在序庠，早夜辛勤育幼秧。
头童齿豁今已老，喜看桃李竞芬芳。

老师们以苦为乐，把自己的汗水洒在田野上，这些无私的人值得青少年学生的敬重。

四、处理好与同学之间的关系

青少年学生的成长，一是在与师生的交往中受教育成长，二是在同学之间集体影响中成长。在同学的集体中，对教育过程发生着潜在的、有力的影响。集体所具有的正确的政治思想方向，集体成员间为实现共同奋斗目标的集体生活实践，对每个集体成员都有很大的教育作用。集体生活实践检验着每个人的思想品德，比较容易地认识和体验到个人与集体的关系，有利于克服个人主义意识。由于集体的共同活动和互相帮助，使学生能更好地体验集体的组织性、纪律性的重要。正确的集体舆论、集体监督往往比教师个人的教育影响具有更大的作用。它对培养学生集体主义精神和行为习惯是很有效的。集体的朝气蓬勃的作风和优良的传统，对每个青少年学生有着潜移默化的影响。因此，每位青少年学生都有一个如何在集体中生活，与其他班级的成员处理好关系的问题。因为只有处理好个人与其他同学的关系，使自己真正融汇在集体中，才有利于自身的成长。

青少年学生正处在渴求友谊、珍视友谊、广交朋友时期。正如苏联教育家加里宁所说：“一个人在青年时代，是最善于交际的，最热心于积极帮助同志的。”在一个集体中生活、工作、学习，同学间彼此交往，要有正确的交往目的：为了思想上相互交流，品德上互相砥砺，学习上互相切磋，工作上互相帮助。有了缺点互相规劝、批评。那种互相吹捧、包庇，讲“哥们义气”的现象是狭隘的、庸俗的，也是极错误的。同学之间的交往，感情十分重要。要善于尊重别人，要有同情心，要理解他人。苏联教育家苏霍姆林斯基说过，细腻的感情只有在集体中，只有在同你周围的人们不断的精神交流中才能培养起来。没有比在充满智力和美感的亲密友谊中能更好地磨砺和锤炼感情了。青少年学生，在班集体中要广泛接触其他同学，不要把自己放在小圈子里，阻碍与广大同学的友谊，削弱对集体的感情，这会引起别人反感。

要与同学建立真正的友谊并处理好同学之间的关系，必须做到以诚相待，就是说友谊之花必须用真诚去播种。作家萧乾一生中曾遭受到极大的痛苦和磨难。但是朋友巴金一直怀着深深的友爱关心他、爱护他，帮助他度过一个个难关，终于获得了事业上的成功和个人的幸福。他在晚年写了一篇文章《挚友、益友和畏友巴金》，其中有一段发人深省的文字：“这些年来，我时常闭上眼睛像逛画廊似地回忆一年所接触过的熟人，真是感触万千。巴金使我懂得了什么是友谊，它不应是实用主义，而应是人与人之间最大的善意，即是说，他时时刻刻鼓励你向上，总怕你跌跟头；当你跌了跟头时，它

不是称快，更不会乘机踹上一脚，而是感到痛，深深地痛。这种痛是闪着金子般的光辉，把人间照得通亮。友谊不应是实用主义的东西，而应是人与人之间最大的善意。”这道出了无产阶级友谊的真谛。这种友谊是真诚的、纯洁的、牢固的。要处理好同学之间的关系，建立真正的友谊还必须互相尊重、互相帮助。马克思和恩格斯之间长达四十多年的友谊正体现出这一点。同学之间在学习上、生活上遇到困难时，他易感到是孤独或歧视，你应给予他鼓励、鞭策和扶济；当同学获得荣誉和成就时，他易得到他人的奉承或阿谀，你应给予他的是逆耳忠言；当同学在事业上受到挫折时，易得到冷落或讥讽，你应给予他理解、同情和抚慰，并给予他支持和勇气。要建立真正的友谊，就必须坚持友谊服从真理的原则。发现同学有错误，要晓以大义，明以是非，坚持批评。正如恩格斯说过的：“团结并不排斥相互间的批评。没有这种批评就不能达到团结。没有批评就不能相互了解，因而也就谈不到团结，因为友谊从一定意义上讲也是一种团结。”对同学、朋友的缺点采取什么态度，是检验真假朋友的试金石。看到朋友的缺点、过失，敢于直率地批评，规劝之、责备之，貌似害之，实则爱之。这样做是“畏友”、“诤友”，是真正的朋友，真正的友谊。青少年学生在学习期间要多交学友。同学之间交友有如染丝，染于苍则苍，染于黄则黄。交学友能增长见识，开阔视野；交学友可以对学业精研细议，有利于事业的长远进步与成功。俗话说：“玻璃与金子相会，便有宝石的光辉；愚人和善人接近，也同样会变得聪明。”我国汉代发明浑天仪和候风地动仪的张衡，事业的成功便得益于结交了一批学友，如马融、窦章、王符、崔瑗等人。他们都是有才华的青年，尤其是崔瑗很早学习过天文、数学、历术，在与张衡交往中，经常一起研究问题，交流心得，对张衡启发、帮助很大。张衡在天文学、物理学方面取得的伟大成就，应该说与他交的学友有关。世界著名的大科学家爱因斯坦的科学成就，也得益于他的学友的帮助。他在掌握黎曼几何之前，只是取得了狭义相对论的成功。后来学友帮助他掌握了黎曼几何，才促使他发现了广义相对论的奇妙世界，建树了科学史上罕见的功勋。

练习（四）

- 一、见面时有哪些常用的礼节？如何行握手礼、注目礼、鞠躬礼？
- 二、如何介绍？如何致意？
- 三、进入他人住所时应有什么礼节？
- 四、语言交际时应如何听？如何说？
- 五、常用的礼貌用语有哪些？例举常用的称谓语、问候语、祝贺语、征询语、应答语、道歉语和婉言推托语。
- 六、如何接听电话？
- 七、怎样书写邀请信、请柬、问候信、感谢信、慰问信、介绍信？
- 八、了解在书信往来时文言文的礼貌用语。
- 九、参加外事接待工作的原则是什么？外事纪律是怎样规定的？
- 十、为什么要孝敬父母？
- 十一、怎样处理好与长辈的关系？
- 十二、怎样处理好与兄弟姐妹之间的关系？
- 十三、师生之间是一种什么关系？为什么学生必须尊重教师？学生怎样对教师有礼貌？

十四、学生应该遵循什么道德规范？

十五、怎样处理好同学之间的关系？

第五章 公共场合的礼仪规范

青少年学生在学习期间，为了发展自己，必须参加一定的社会活动。在各种活动中，要接触许多人，要到不同的公共场所。因此，尊重社会公德，讲究公共场合的礼仪规范是十分重要的。本章向青少年学生介绍了出席文艺体育表演的礼仪规范，参加宴请的礼仪规范以及在许多隆重场合的礼宾仪式等内容，通过学习和实践，使青少年学生尊重礼仪规范的风貌展示在社会中，从而使整个社会风气更加美好。

第一节 公共场合的礼节

青少年学生经常参加各种社会活动，经常在公共场所与人交往，此时应尊重社会公德，讲究文明礼貌。

一、尊重老人、妇女和残疾人

尊老敬贤、尊重妇女和残疾人是一种美德。

在交际场合，上下楼梯、电梯，上下电汽车要让老人、妇女和残疾人先行，主动予以照顾。对同行的老人、妇女和残疾人，要帮助他们提携较重的物品，进出大门主动帮助开门，帮助他们穿脱大衣外套。同桌用餐主动照顾，协助他们入座离座。

在交际场合，为表示尊重妇女，在举止和行动上要讲“女士优先”。妇女入室，男子要为妇女开门，让妇女先行。妇女轻轻推门，示意要人帮助，男子要帮助把门推开，但要注意，不可让妇女从腋下穿过。妇女乘车，男子要给妇女打开车门，让妇女先上车。乘大轿车时，要让妇女先上，男子先下，以便搀扶妇女下车。搀扶时只是“助臂”，而不可紧紧握住妇女的臂膀。在火车车厢内穿行，男子在先，以便给妇女拉开较沉重的车门。上下楼梯或电梯时，妇女在前，男子在后。若楼梯台阶高且陡时，男子先上。然后把手递给妇女，下台阶时也应男子先下，以便助臂，防止妇女跌倒。妇女入室或离开时，男子要照料妇女穿、脱大衣外套。妇女入座时，男子要把椅子从桌面下拉出来，调整好位置，请妇女入座；妇女起立离座时，要帮助把椅子向后拉，待离开座位后，再把椅子推回。到客人家拜访时，先向女主人致意、问候；告别时，也要先向妇女道谢。与妇女共餐时，让菜、敬酒都要先妇女后男子。“女士优先”在欧美各国十分讲究，尤其在英国。我们青少年学生在对外交往时，亦应注意讲究此礼节。

对残疾人应该“理解、尊重、关心、帮助”，这是一种礼貌，也是美德。对他们的心理、生活困难和自尊心首先要理解，只有理解才可以产生一种尊重；只有尊重才能更好地帮助和关心他们。残疾人需要的是尊重而不是怜悯，歧视或嘲笑是更不人道的。在国外，剧院里的前二三排座位是专为残疾人准备的。就是政府的领导人也要让残疾人在前排就座。《中共中央关于社会主义精神文明建设指导方针的决议》指出：“在社会公共生活中，要大力发扬社会主义人道主义精神，尊重人，关心人。”建立在生产资料公有制基础上的社会主义，真正实现了社会平等，和人与人之间的平等、团结、友爱、互助的关系，因此就为人道主义的充分体现创造了现实的经济和社会条件。社

会主义人道主义要求尊重人和爱护人。尊重人就是要尊重人的价值和尊严，尊重人所应有的法定民主权利。关心人、爱护人，就是要从物质生活和精神生活等方面关心人的利益，在社会主义形成一种人人平等、互助友爱的良好风尚，社会主义人道主义是正确处理人际关系的一个指导原则，每位青少年学生从中学起，就必须自觉遵守这一原则。

二、在各种公共场所的礼仪规范

（一）在图书馆和阅览室

图书馆和阅览室是公共学习场所，一定要注意遵守社会公德，讲究文明礼貌。去图书馆和阅览室之前，要讲究衣着，不可穿背心或拖鞋等进入。要按先后顺序入室，不可一轰而入。就座时，不可抢座位，也不可给其他人占座；不可抢占别人暂时离开的座位。走路时脚步要轻。切忌在阅读时与别人窃窃私语，更不允许大声喧哗。不可利用图书馆约会、睡觉、休息。

查阅目录卡片时，不可乱翻、撕毁，不可用笔在上面画记号。对开架书要一本一本地看，不可一下子拿好几本，阅完以后，要立即放回原处。对图书要加倍爱护，不可乱抹乱画，更不允许撕页、折页。需要某些资料，可向管理人员说明借阅或复印。借图书要及时归还，加快周转速度，不可把持一些“热门书”不放，以免影响他人借阅。

（二）在商店

到商店买东西，首先应该把要买的东西看准了再去招呼营业员。如果只是随便看看，并不想买，最好不让营业员拿商品，以免增加营业员的负担。买东西时不要过分挑挑拣拣，以免影响营业员对其他顾客的服务。在挑选一些易污、易损的东西时，要十分谨慎，不要把商品损坏。若不慎损坏了商品，应主动赔偿，或把损坏的东西买下来，不能让公家受到损失。商品到手后又不买，要向营业员打招呼，并表示歉意。商店顾客较多时，要自觉排队，不要加塞儿，也不要托人代买。如有急事，可征得营业员和排在前边同志的同意并取得谅解，再行购买。营业员一时不慎找错了钱或拿错了东西，要善意提醒，帮助营业员纠正。他不接受也不可当面吵，可找到负责人说明，帮助解决。如果事先考虑不周，买了商品需要调换时，应耐心向营业员说明原因，求得帮助。食品之类是不可退换的，要事先考虑好。对营业员要称呼“同志”，不可“喂喂”地叫人，要尊重营业员的劳动。购买商品时要注意环境卫生，不可随地吐痰和乱扔纸屑；买的商品要拿好，以免妨碍别人和损坏其他商品，碰了别人要主动道歉，求得别人谅解。

（三）在医院

到医院看病，要遵守秩序，排队挂号。候诊时要耐心等待，听候医务人员依次叫名字。不可大声喧哗，也不可随便走动，更不可在候诊室内吸烟、吐痰、丢果皮、纸屑。要相信和尊重医生，当医生询问病情时，要按医生的询问回答，不可随意编造病情。当怀疑医生诊断有问题时，要有礼貌地询问，不可随意打断或争吵。病人不应向医生点名要药，更不应为拿到昂贵的药品，谎报病情，欺骗医生。若希望进行特殊检查，应向医生说明情况，并听取医生的意见。到医院就诊，应听取医院安排，不要自己挑医生。特别是对年轻的医生，要主动配合，协助医生作好正确诊断。遇到不够负责的医生，不可发火，耐心向医生陈述病状，征求意见。如果不能解决问题，可向医院领

导反映，不可吵闹。

到医院探病人，要遵守医院制度。在病房谈话要轻声，保持室内安静。与病人谈话，不宜时间过长，以免影响病人休息。

（四）在影剧院

在影剧院看电影或戏剧，要特别注重两个方面的关系，一是与其他观众的关系，考虑自己的言行、举止是否影响别人，二是与演员的关系，是否尊重演员的辛勤劳动。

在欧美国家，去大剧院观看演出被看作是一种隆重高雅的礼遇，服饰均按最隆重的场合穿戴。青少年学生去看电影或戏剧，也必须遵守最基本的礼仪。要提前三、五分钟入场，不可迟到。若是专场演出，有领导人或外宾入场时，一般观众要提前入场。若迟到时，要跟着服务员入场，姿势要低，不可影响别人。当同排观众给你让座时，要表示感谢。要自觉遵守剧场规则，不得在场内吸烟、谈话、吐痰、吃东西，更不可喧哗或碰响座椅。观看演出时，要把帽子摘下，不可左右摇晃，以免妨碍后排观众的视线。不可把脚踏在前排座位上，这样容易弄脏椅子和前排观众的衣服，同时此举止也不雅。每个节目演完，要鼓掌表示感谢。对精彩节目可以要求加演，但不要大声呼喊，吹口哨起哄。要关心演员的体力，要求加演适可而止。整个演出结束，要热烈鼓掌表示感谢，等演员谢幕完毕，再离开座位退席。鼓掌是对节目肯定和对演员的感谢和鼓励。在听音乐时，一定要等一曲完了再鼓掌，演出中间鼓掌会把音乐气氛冲乱。听音乐时要自觉保持安静，聚精会神地欣赏，不可大声咳嗽或打呵欠，不可打瞌睡。许多情况下，演出结束时要向演员献花，可以献花束或花篮。为了保证演出的效果和维护演出剧团的专利，一般不可在演出进行中摄影。对演员的失误，要予以谅解，不能喝倒彩、起哄、跺脚等。影片演出发生故障，要耐心等待，不能呼叫。对扰乱公共场所秩序的人，每个观众都有责任进行规劝，帮助维护场内秩序。演出或者放映中途，一般不要退场，这会影响到其他观众。实在有急事，也要轻轻离开座位，不要影响他人。专场演出，要把好的座位（文艺节目以第七、八排座位为最佳，电影以十五排前后为最佳）让给领导人、师长或外国朋友。专场演出退场时，应先请领导人和外宾退场，然后才是一般观众。

（五）在体育场馆

观看体育表演和竞赛，首先要公正，不可偏袒一方。对比赛双方要一视同仁，反对本位主义。即使是某一方的“啦啦队”，也要以正确得体的方式加油，不可打击侮辱对方，在观看国际比赛时，要注意表现出大国的胸怀。其次，支持运动员的表演。有时运动员表现失常，没有发挥应有的水平，一定要予以热情鼓励，不可怪叫，甚至喊带侮辱性的话。再次，要支持裁判员的工作。运动员比赛瞬息万变，裁判员难免有失误。对错判的情况，不要起哄，应该相信裁判员和大会组织者。即使真的判错了，也要以正确态度反映，求得很好解决。还要维护体育场的公共卫生，不可在座椅上乱踩，不可跳栏杆，要对号入座。最后，退场时要有秩序，不可拥挤。在运动员向观众表示谢意时，观众应以鼓掌对运动员的表演表示感谢。

（六）在公园或名胜旅游地

首先要保护公园的花草、动物以及名胜地的古迹、建筑、设施。不能在石碑、建筑物、树木上乱刻乱划。次之，要认真观赏，保持公园、名胜地的文雅幽静的气氛。要注意听讲解员的解说，不评头品足，影响其他人听讲。

还要注意卫生，不可躺在椅子上。在划船时，不可把水溅到别人的船上。

此外，青少年学生还可能到许多其他公共场所，如宿舍、旅店、公共汽车、轮船等场所，都要自觉遵守有关方面的规定，讲究文明礼貌，不能损人利己，做出越轨行为，参加任何集会，不可提前退场。集会结束时，先请师长退席，若有急事先退场，必须轻轻退出，不要更多地干扰他人。在街道上行走，常有老年人、小朋友或外地人问路，青少年学生要热情地指路。如果自己不知道这个地方，要主动转问别人，或告诉他应当向哪个方向走或乘哪路车，到哪站下车，或再到哪儿问路。尤其是外地人更应设法帮助。必要时，还应为对方带路。天下雨雪时，若自己打着伞在行走或乘车，如有抱小孩的要借伞避雨，应顺路捎带走或一起候车，不要嫌弃。在路上发现老人、儿童突然摔倒，要主动上前搀扶。如发现有人病倒在马路上，应上前照顾，必要时拦车护送医院，并尽快通知病人家属。

三、处理好邻里关系

邻里之间的生活也可以认为是在一个公共场所，处理好互相之间的人际关系十分重要。左邻右舍，家境不同，每个人的脾气、性格各异，这就需要相互尊重、关怀和谅解。做到互敬、互信、互助、互让。

邻里和睦，要以身作则，言而有信，以礼待人。借邻居的物品一定按时奉还，如有损坏应予以赔偿。占用庭院或公共面积要充分协商，取得同意再使用，不能私自占用。公共设施要大家爱护，共同使用的厕所要保持清洁卫生，按规定清扫。不乱倒垃圾。不把车辆、沉重物品放在公共通道上。使用公共设施要合理负担费用。因水电费发生矛盾，要有忍让精神，如发生争吵，态度要冷静，求得正确解决。住在楼上者，不可向楼下抛果皮和脏物，不可向窗外吐痰。在阳台上晾衣服、被褥要把竹竿等物固定好，以免掉下去伤人。晾滴水的衣服时要看下面有没有东西和行人，更不可从窗户往外倒水浇花，养鱼注意不向下滴水。不可把花盆等物品放在阳台边上，防止风吹下落，砸坏楼下的行人或物品。开放收录机和电视机，要注意时间和音量，避免影响邻居休息。如果邻居有人上夜班，白天也应保持安静。自己外出办事，要和邻里打个招呼，并询问是否有事需要代办。晚间外出，要委托邻人代看门户，严防水火灾害，确保邻里安宁。总之，要处理好邻里关系，要创造良好的和睦气氛，创造互助互敬的气氛。青少年学生更要对邻里的长辈表示尊敬，对邻里的同龄人表示友谊。这样，在邻里这片公共场所里，就会处处充满和谐的气氛，处处开放社会主义精神文明的花朵。

第二节 宴请及参加宴会的礼节

“民以食为天”，人们在饮食活动中形成了各民族特有的饮食文化。这种饮食文化展示出不同民族的饮食文化心态、饮食价值取向。中国的饮食文化有着丰富的内涵，它要求人们在饮食方面，讲究“盛”（吃的繁荣）、“艺”（吃的艺术）、“雅”（吃的典雅）、“精”（吃的效益）。并规定，在饮食活动中遵循严格的礼仪规范。《礼记·乡饮酒义》中说：“乡饮酒之义，主人拜迎宾于庠门之外人，三揖而后至阶，三让而后升，所以致尊让也。盥洗扬觶，所以至法也。拜至、拜受、拜送、拜既，所以至敬也。尊让洁净也者，君子所以相接也。”正因为如此，“是席之上，非专为饮食也，为行礼也；此所以贵礼而贱财也。”可见，饮食活动的目的，不单是为了口腹之享，而是以寻求超出物质享受、感官快乐之外的更高层次的精神目标。实质上是追求所谓的“礼”。世界各民族都有自己独特的饮食文化，都要搞宴请活动，虽然形式各异，但追求的目的是有共同之处的：表示一种注重礼节的习俗，协调人际关系，显示自己的地位等等。为此，宴请活动中就有严格的规定，规格、座次、食具安排都十分讲究，从中体现出等级性和伦理规范。

现在国际交往中，宴请活动是一种必不可少的礼节性活动。参加宴请活动的人，必须注重礼节，讲究礼仪。青少年学生有时要参加一些宴请活动，应了解参加这些活动的礼仪规范。

一、宴请

在国际交往中，宴请是常见的交际活动，各国都有自己国家和民族的特点和习惯，作为青少年学生，必须了解参加活动的要求。

（一）常见的几种宴请形式

举办宴请活动采用何种形式，要依据活动的目的、邀请对象以及经费开支而定。国际上通用的宴请形式有宴会、招待会、茶会或工作进餐。

宴会为正餐，坐下进食，由服务人员顺次上菜。它可分为国宴、正式宴会、便宴，又可按举行的时间分为早餐、午餐和晚餐。宴会的隆重程度、出席规格以及菜肴的品种和质量均有区别。招待会的形式较灵活，它备有食品、酒水、饮料，通常不排席位，可以自由活动。招待会可以分为冷餐会和酒会。茶会是一种简便的招待形式，举行的时间一般在下午四点左右，设在客厅，设茶几、座椅，不排席位。工作进餐是现代国际交往中经常采用的一种非正式宴请形式，按用餐时间可以分为工作早餐、工作午餐和工作晚餐，人们可以利用进餐时间，边吃边谈工作。

（二）宴请活动的组织

宴请对宾客而言是一种礼遇，必须根据有关礼节、礼仪的规范要求组织好。

1. 确定宴请的目的、名义、范围和形式

宴请的目的是多种多样的，可以为某人也可以为某一事件。宴请的名义主要依据主客双方的身份而确定，也就是说主客身份应该对等。宴请范围是指请哪些方面人士，多边活动还要考虑政治关系等。宴请的形式在很大程度上取决于当地的习惯做法。

2. 确定宴请时间和地点

宴请时间应对主宾双方都合适，注意不要选择对方重大节日、假日、有重要活动或有禁忌的日子。官方隆重活动的地点一般安排在政府会议大厦或宾馆内举行，其余则按活动性质、规模大小、主人意愿以及实际情况而定。

3. 邀请

各种宴请活动，一般均发请柬，这既是礼节，也是对客人的提醒备忘。请柬一般提前一周至两周发出，以便被邀请人及早安排。

4. 订菜

宴请的酒菜根据活动的形式和规格，在规定的预算标准以内安排，事先应开列菜单，并征求主管负责人的同意。

5. 席位安排

礼宾次序是安排席位的主要依据。正式宴会一般均排席位，国际上的习惯，桌次高低以离主桌位置远近而定，右高左低。同一桌上，席位高低以离主人座位远近而定。我国习惯按个人本身职务排列以便于谈话，如果夫人出席，常常把女方排在一起，即主宾坐男主人右上方，其夫人坐在女主人右上方。

6. 现场布置

宴会厅和体息厅的布置取决于活动的性质和形式，官方正式活动场所的布置应严肃、庄重、大方。宴会可以使用圆桌，也可以使用长桌或方桌。

现场工作人员及服务人员应提前到现场检查准备工作。如果是宴会，事先要把座位卡及菜单摆上。席位的安排，除在请柬上注明外，大型宴会还应在宴会厅前陈列宴会简图，图上注明每个人的座位，或印出全场席位示意图，标出出席者位置发予本人。如有讲话，要落实讲稿。双方讲话由何人翻译，一般事先谈妥。

二、参加宴会的礼节

应邀接到宴会邀请，能否出席应尽早答复对方，以便主人做出安排。接受邀请后不要随意改动，万一遇到特殊情况不能出席时，尤其作为主宾，要尽早向主人解释、道歉，甚至亲自登门表示歉意。应邀出席一项活动之前，要核实宴请的主人，活动举办的时间、地点，以及主人对服装的要求。

掌握出席时间 出席宴请活动，抵达时间的迟早、逗留时间的长短，在一定程度上反映对主人的尊重，应根据活动的性质和当地的习惯掌握。迟到、早退、逗留时间过短被视为失礼或有意冷落。身份高者可略晚些到达，一般客人宜略早些到达。出席宴会根据各地习惯，正点或晚一、二分钟到达；我国则是正点或提前一、二分钟抵达。出席酒会可以按请柬注明的时间内到达。主宾退席后，其他客人可以陆续告辞。席间，确实有事需要提前退席，应向主人说明后悄悄离去，也可事先打招呼，届时离席。

抵达 到达宴会地点，先到衣帽间脱下大衣和帽子，然后前往主宾迎宾处，主动向主人问好，如果是庆祝活动，应表示祝贺。

赠花 参加庆祝活动，可以按当地习惯以及两国（或两单位）之间的关系，赠送花束或花篮。

入座 应邀出席宴请活动，应听从主人安排。如果是宴会，进入宴会厅之前，先了解自己的桌次和座位。入座时注意桌上座位卡是否写有自己的名字，不可随意乱坐。如邻座是年长者或妇女，应主动协助他们先坐下。

入座后坐姿要端正，不可用手托腮或将双臂肘放在桌上。坐时双脚应踏在本人座位下，不可随意伸出，影响别人。不可玩弄桌上的酒杯、盘碗、刀叉、筷子等餐具，不要用餐巾或口纸擦餐具，以免使人认为餐具不洁。

进餐 入座后主人招呼即开始进餐。取菜时不可盛得过多，盘中食物吃完后如果不够，可以再取。用餐前应先将餐巾打开铺在膝上，餐后叠上放在盘子右边，不可放在椅子上。餐巾可擦嘴但不可擦汗。如遇本人不能吃或不爱吃的菜肴，当服务员或主人夹菜时，不要打手势，不要拒绝，可取少量放入盘内，并表示“谢谢，够了”。对不合口味的菜，勿显出难堪的表情。冷餐酒会，服务员上菜时，不要抢着去取，待送至本人面前时再取。周围的人未取到第一份时，自己不可急于去取第二份。勿围在菜桌旁，取完即离开，以便让别人取食。我方作主人宴请时，席上不必说过分谦虚的话。对来华时间较长的人，不必说这是中国的名酒名菜。在给客人让菜时要用公用餐具主动让，切不可用自己的餐具让菜。外宾回请我方时，对方是主人，我方不宜主动让菜。吃东西要文雅，闭着嘴嚼，喝汤时不要啜，吃东西不要发出声响。嘴内的鱼刺、骨头不要直接往外吐，用餐巾纸掩嘴，用手取出，或轻吐在叉上，放在菜盘内。吃食物时要食物就口，不可将口去就食物。嘴内有食物时切勿谈话。剔牙时，用手或餐巾遮口，不可边走边剔牙。吃剩的菜、用过的餐具、牙签，都应放在盘内，勿置在桌上。

交谈 无论作为主人、陪客或宾客都应与同桌的人交谈，特别是左右邻座。不要只与几个熟人或一两人交谈。邻座如果不相识，可以自我介绍。谈话要掌握时机，内容要视交谈的对象，不可只顾自己一人夸夸其谈，或谈些荒诞离奇的事而引人不悦。

祝酒 作为宾客参加外国举行的宴请，应了解对方祝酒习惯，即为何人何事祝酒等，以便做必要的准备。碰杯时主人和主宾先碰，人多时要同时举杯示意，不一定碰杯。祝酒时不可交叉碰杯。在主人和主宾致辞祝酒时应暂停进餐，停止交谈，注意倾听，也不可借机吸烟。奏国歌时应肃立。主人和主宾讲话毕与贵宾席人员碰杯后，往往到其他席敬酒，此时应起立举杯。碰杯时要注意对方以视敬重。宴会上相互敬酒，表示友好活跃的气氛，但切忌饮酒过量，应控制在本人酒量的三分之一以内，不可饮酒过多失言失态。不能喝酒时可以声明，但不可把杯子倒置，应轻轻按着杯缘。正式敬酒一般是在上香槟酒时，此时即使不会喝酒也要沾一点，不欲再喝时可轻轻与对方碰一下杯缘，即表示已经够了。一般倒入杯中的酒要喝完，不然就违礼了。

宽衣 在社交场合，无论天气如何炎热，不可当众解开纽扣，脱下衣服。小型便宴如主人请客人宽衣，男宾可脱下外衣搭在椅背上。

喝茶（或咖啡） 喝茶、喝咖啡时，通常牛奶、白糖均用单独器皿盛放，如愿加奶或糖可以自取加入杯中，用小茶匙搅拌后茶匙仍放回小盘内。喝时右手拿杯把，左手端小碟。

水果 梨、苹果不可整个拿着吃。削皮时刀口朝内，从外向内削。香蕉先剥去皮，用刀切成小块吃，整个拿着吃不雅。橙子用刀切成块吃，桔子、荔枝、龙眼等则可剥去皮吃。西瓜、菠萝等通常都去皮切成块公用，然后用叉取食。

水盂 在宴会上如果上鸡、龙虾、水果时，要送上一小水盂，水上飘有玫瑰花瓣或柠檬片，供洗手用，切不可误解为饮用水以至成笑话。洗手时两手轮流沾湿手指，轻轻洗刷，然后用餐巾或小毛巾擦干。在宴会上除面包

外，还有几种食物都可以用手拿着吃，如烤鸡、炸脆薯片、炸咸肉片、芹菜等。

纪念物品 有时，主人为每位参加宴会者备有小纪念品或者一朵鲜花。宴会结束时，主人招呼客人带上纪念物，遇此情况可说些赞扬小礼品的话，但不必郑重表示致谢。有时外国访问者往往把宴会菜单作为纪念品带走，有时还请同席者在菜单上签名留念。除主人特别示意作为纪念品的东西外，各种招待品包括糖果、水果、香烟等都不能带走。

致谢 有时在出席私人宴请活动之后，往往致以便函或名片表示感谢。首先致谢女主人，但不可说过谦的话。

餐具的使用 中餐的餐具主要是碗、碟、筷；西餐则是刀、叉、盘子。刀叉通常使用是右手持刀，左手持叉，将食物切成小块，然后送入口中。欧洲人使用刀叉时不换手，即从切割到送食均以左手持叉。美国人则切割后把刀放下，用右手持叉送入口中。食用西餐要按刀叉顺序由外向内取用。最大的匙是汤匙，最大的刀又是食肉用的。用刀叉切食物时，应每次切一片或一块，不可一次同时全部切细。每道菜用完后，将刀叉并拢平放盘内，以示吃完。如未吃完，则摆成“八”字或交叉摆放，刀口向内。吃鸡、龙虾时，经主人示意，可以用手撕开吃。否则可用刀叉把肉割下切成小块吃。吃面包应撕成小片，涂料后入口。黄油用刀切，放在盘的左角。取面包时要取自己左手前面的，不可取错。除了糖、酱、肉汁等流体汁酱可以直接浇在食物上，放在公盘内的配料，均在用时取放在自己的盘内。切带骨头或硬壳的肉食，叉子一定要把肉叉牢，刀紧贴在叉边下切以免滑开。切菜时，注意不要用力过猛，以免撞击盘子而发出声响。除喝汤以外，一般不用匙进食。汤用深盘或小碗盛放，喝时用汤匙由内往外舀起送入嘴，即将喝尽可将盘向外略托起，但不可把汤盘或碗端起来喝。汤匙可以入口，喝完应放在盘中间，匙柄放在右边，匙心向上，与桌边平行。吃带有腥味或怪味的食品如鱼、虾、野味等均配有柠檬，可用手将汁挤出滴在食品上，以去腥味。

遇到意外情况的处理 宴会进行中，由于不慎，发生异常情况，如用力过猛，刀叉撞击盘子发出声响或餐具摔落在地或打翻酒水等，应沉着不必着慌。餐具碰出声响，可轻轻向邻座（或向主人）道“对不起”。餐具落地不可擦拭再用，而应由服务员另送一付。酒水打翻溅到邻座身上，应表示歉意，协助擦干。如对方是女士，只能把干净的餐巾递上即可，由其自己擦拭。宴会上遇到突然发生的事情不慌不乱，善于随机应变，运用自己的知识和语言能力使事情缓解，这也是一种修养。

青少年学生，随着年龄的增长，根据工作、学习的需要参加宴请等活动，这既是社交的需要，也是一种礼遇，必须讲究参加各种活动的礼节。

第三节 礼宾仪式

礼宾仪式是国际交往时，在较隆重的场合所举行的礼仪。一般认为，礼仪是风俗或传统的表现形式，是历史地形成和专门规定的一种行为规范。在这种行为规范中，完成行为的那种形式被认为是严格不变的典范；有些规范已经丧失了直接的社会合理性，而只是具有象征意义。礼仪是隆重的甚至含有示威性的一套仪式，通常在隆重的场合下举行，其目的是激发人们一定的社会情感（这些情感包括政权的万能和伟大，不可违背提出的义务，不可侵犯现存的关系等等）。在剥削阶级社会中，礼仪往往成为从感情上麻痹劳动人民意识并用以对人们进行从顺现存制度的精神教育的一种手段。在社会主义社会中，礼仪的作用范围是有限的，一般只用于社会生活和个人生活中特别隆重的场合。在对外交往中，国际上有一般通用的礼宾仪式，往往形成惯例，总的趋势是庄重而从简，表现出彬彬有礼、落落大方。

一、日常交往时的一般礼宾次序

交际场合，一般以右为大、为长、为尊；以左为小、为次、为偏。二人同行，前者、右者为尊；三人并行中间为尊，三人前后行，前者为尊。进门、上车时，应让尊者先行。尊者由右边上车，位低者待尊者上车后，再绕至左边上车，坐在尊者的左手位。乘坐小轿车时，后排中间为尊位，右边次之，左边又次之，前排靠司机的座位为最次（到国外访问时，有时是主人亲自驾车，此时前排座位为尊）。一般情况应让妇女先行并坐尊位。上楼时，尊者、妇女在前；下楼时，特别是楼梯陡时，尊者、妇女在后。迎接宾客给其引路时主人走在前，送宾客时主人走在后，在室内，以对门的座位为尊。

二、几种常见的仪式

国际交往中，常见的礼宾仪式有签字仪式、开幕式、授勋仪式和谒墓等。

1. 签字仪式

国家之间（团体、各级组织间）通过谈判，就政治、经济、军事、技术文化等各领域内的相互关系达成协议，缔结条约、协定或公约时，一般都举行签字仪式。签字人视文件的性质由缔约各方确定，签字时双方签字人的身份应大体相当。各国业务部门、各企业之间签署专业性协议，一般不举行这种签字仪式，但要讲究签字的程序和礼节礼貌。

安排签字仪式，首先应做好文本的准备工作，有关单位应及早做好文本的定稿、翻译、校对、印刷、装订、盖火漆印等项工作。同时，准备好签字用的文具、国旗等物品。双方商定助签人员，并安排双方助签人员洽谈有关细节。参加签字仪式的基本上是双方参加会谈的全体人员。为了对签字仪式表示重视，往往由更高更多的领导人出席签字仪式。

我国举行的签字仪式，一般在签字厅内设置长方桌一张，作为签字桌。桌面上覆盖着深绿色台呢，桌后放两把椅子为双方签字人员的座位，主左客右。座前摆的是各自保存的文本，上端分别放置签字文具，中间放一旗架，悬挂签字双方的国旗。（如图1）

各国举行签字仪式的安排不尽相同。有的国家安排的仪式设置两张方桌

为签字桌，双方签字人员各坐一桌，小国旗分别悬在各自的签字桌上，参加仪式的人员坐在签字桌的对面。有的国家安排一张长方桌签字桌，但双方参加仪式的人员坐在签字桌前方两旁，双方国旗挂在签字桌的后面。如果有三四个国家缔结条约，其签字仪式大体如上所述，只是相应增添签字人员座位、签字用具和国旗等物品，至于签订多边公约，通常只设一个座位，先由公约保存国家代表签字，然后由各国代表依一定顺序轮流在公约上签字。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !16000790_0180_1.bmp}

1. 签字桌 2. 双方国旗 3. 客方签字人 4. 东道国签字人 5. 客方助签人 6. 东道国助签人 7. 客方参加签字仪式人员 8. 东道国参加签字仪式人员

2. 开幕式

开幕式包括各种展览会，如经济建设成就展览会、商业性博览会、文化艺术展览会的开幕式。工程项目的动工、竣工典礼和交接仪式也与开幕式类同。

开幕式通常由经办一方的负责人员主持。如东道国主办，则由东道国方面主持，邀请有关国家的代表团、使节参加；或由展览团方面主持，邀请东道国有关官员参加。重大的展览会开幕式或重要工程的落成典礼等，东道国国家领导人往往出席，仪式较为隆重。一般小型展览会的开幕式，则比较简单。开幕式除双方有关人员参加外，酌情邀请各国家驻当地的使节、外国记者等参加。隆重的开幕式，会场悬挂两国国旗，有的还奏国歌。致辞时，主办一方先讲，另一方后讲。剪彩应邀请东道国或展览团参加开幕式人员中身份最高的官员或知名人士进行，也可以请主客双方各一位或各两位人员进行。活动中应安排参观展览，有时参观并举行酒会招待。

3. 授勋仪式

许多国家对外国领导人或外国驻本国使节或其他知名人士授予勋章，以表彰其发展两国关系的功绩或对社会发展的贡献。授勋仪式有时专门举行，有时借会见、宴会、群众大会等场合授勋。各国在国内一般是由国家元首或政府首脑出面授勋。在国外，一般是委托外交使节出面，有时由元首、总理借出国访问之便授予。不少国家往往借外国领导人访问本国的机会授予勋章。有些国家对来访的国家领导人、学者授予各种名誉学位或名誉市民等称号，有的还授予城市的金钥匙，其仪式与授勋大体相同。

三、礼宾仪式上的两个重要做法

在国际交往中常遇到国家、团体、知名人士如何安排先后次序以及国旗如何悬挂等问题，这里讲礼宾上的两个重要做法。

1. 礼宾次序

礼宾次序是指国际交往中对出席活动的国家、团体、各国人士的位次按某些规则和惯例进行排列的先后次序。一般说，礼宾次序体现东道主对各国宾客所给予的待遇，在一些国际性会议上则表示各国主权平等的地位。礼宾次序安排不当或不符合国际惯例，会引起不必要的争执与交涉，甚至影响国家关系。礼宾次序的排列，尽管国际上已有惯例，但各国也有自己的做法。有些排列顺序和做法已由国际法或国内法律所肯定，如外交代表位次的排列，在《维也纳外交关系公约》中就有专门规定。很多国家对本国各级官员的排列也常用法律形式固定下来。

第一、按身份与职务的高低排列

按身份与职务高低排列是礼宾次序排列的主要依据。各国提供的正式名单或正式通知是确定职务的依据。由于各国的国家体制不同，部门之间和职务高低不尽一致，则要根据各国的规定，按相当的级别和官衔进行安排。在多边活动中，有时按其他方式排列，但无论按何种方法排列，都必须考虑身份与职务高低问题。

第二、按字母顺序排列

多边活动中的礼宾次序有时按参加国国名字母顺序排列。这种排列方法多见于国际会议，体育比赛等。国际会议上，公布与会者名单，悬挂与会国国旗，座位安排等均按各国国名的英文拼写字母的顺序排列，在联合国召开联合国大会、各专门机构会议和悬挂会员国国旗等均按此例。联合国大会的席位次序，也按英文字母排列，但为了避免一些国家总是占据前排席位，因此，每年抽签一次，决定本年度大会席位以哪个字母开头，以便让各国都有机会排在前列。在国际体育比赛中，体育代表团名称的排列，开幕式入场的顺序一般也按国名的字母排列顺序安排（东道国一般排在最后）。代表团观礼或召开理事会、委员会等，则按出席代表团的团长身份高低排列。

第三、按通知代表团组成的日期先后排列

在一些国家举行的多边活动中，按通知代表团组成的日期先后排列礼宾次序是经常要采用的方法之一。东道国对同等身份的外国代表团，按派遣国通知代表团组成的日期排列，或按代表团抵达活动地点的时间先后排列，或派遣国决定应邀派遣代表团参加活动的答复时间先后排列。采取何种排列方法，东道国在致各国的邀请书中都应加以明确注明。

2. 国旗的悬挂

国旗是国家的一种标志，是国家的象征，人们往往通过悬挂国旗，表示对本国的热爱或对他国的尊重。在一个主权国家的领土上，一般不得随意悬挂他国国旗，许多国家对于悬挂外国国旗都有专门的规定。在国际交往中，还形成了悬挂国旗的一些惯例，为各国所公认。

按国际关系准则，一国元首、政府首脑在他国领土上访问，在其住所和交通工具上悬挂国旗（有的是元首旗）是一种外交特权。国际上也公认，一个国家的外交代表，在接受国境内有权在其办公处和官邸以及交通工具上悬挂本国国旗。在国际会议上，除会场上悬挂与会国国旗外，各国政府代表团团长亦按会议组织者有关规定，在一些场所或车辆上悬挂本国国旗（也有不挂国旗的）。有些展览会、体育比赛等国际性活动，也往往悬挂有关国家的国旗。

在建筑物上或在室外悬挂国旗，一般应日出升旗，日落降旗。遇到需悬挂国旗致哀，通常的做法是降半旗，即先将旗升至杆顶，再降至离杆顶相当于杆长三分之一的地方，降旗时必须先将旗升至杆顶，然后再下降。也有的国家不降半旗而是在国旗上方挂黑纱致哀。升降国旗时，服装要整齐，要立正脱帽行注目礼，不能使用破损和污损的国旗。国旗一定要升至杆顶。

悬挂双方国旗，按国际惯例以右为上，左为下。两国国旗并挂，以旗本身的面向为准，右挂客方国旗，左挂本国国旗。汽车上挂旗，则以汽车行进方向为准，驾驶员左手为主方，右手为客方。所谓主客，不以活动举行所在国为依据，而是以举办活动的主人为依据。如外国代表团来访，东道国举行欢迎宴会，东道国为主人；答谢宴会，来访者则是主人，也有个别国家，把

本国国旗挂在上手。

几种挂旗法：

图 1：两面国旗并挂

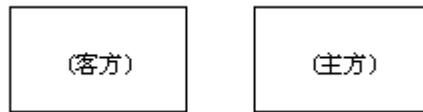
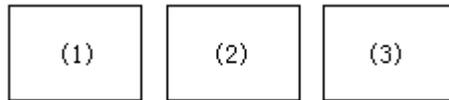


图 2：三面国旗并挂



多面并列时，主方在最后。如系国际会议，无主客之分，则按会议规定之礼宾次序排列。

图 3：并列悬挂

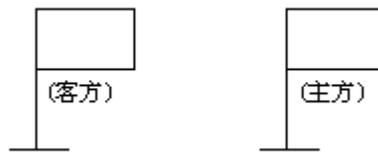


图 4：交叉悬挂

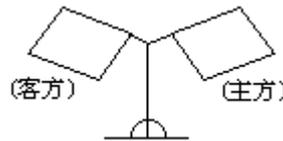


图 5：交叉挂



图 6：竖挂（客方为反面，主方为正面）

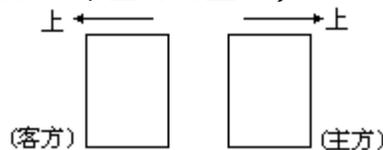
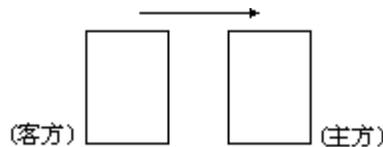


图 7：竖挂



国旗不能倒挂。一些国家的国旗由于文字和图案的原因，也不能竖挂或反挂。有的国家明文规定，竖挂需另制旗，将图案转正。各国国旗图案、样式、颜色、比例均由本国宪法规定。不同国家的国旗，如果比例不同，用同样尺寸制作，两面旗帜放在一起就会显得大小不一。因此，并排悬挂不同比例的国旗，应将其中一面略放大或缩小，以使旗的面积大致相同。

练习（五）

- 一、青少年如何尊重老年人、妇女和残疾人？为什么？
- 二、在图书馆和阅览室应遵守什么礼仪规范？
- 三、在商店里应遵守什么礼仪规范？

- 四、在医院应遵守什么礼仪规范？
- 五、在影剧院应遵守什么礼仪规范？
- 六、在体育场馆应遵守什么礼仪规范？
- 七、在公园或名胜地应遵守什么礼仪规范？
- 八、怎样处理好邻里关系？
- 九、参加宴请活动应遵守什么礼仪规范？
- 十、日常交往中一般的礼宾次序是怎样的？
- 十一、了解几种重要的礼宾仪式。
- 十二、了解两种礼宾次序的做法。
- 十三、了解国旗的悬挂方法。
- 十四、召开有关主题班会，讲述在公共场所遵守礼仪常规的典型。

第六章 礼貌教育与修养

礼貌教育是道德教育的重要组成部分，并且是道德教育最基础、较低层次的部分。《北京市中小学生礼仪常规》，是从学生的实际和社会交往需要出发，选取了经常使用的十项礼仪规范。对学生的行为进行礼仪规范，有助于中小学生从小养成良好的礼仪习惯，提高中华民族的思想道德水准，展现良好的精神风貌。

礼貌修养是一个人道德修养的组成部分，是人们在礼貌方面的道德品质形成过程中的自觉性、能动性的表现。人们能够自觉地进行礼貌修养，在交往时讲究礼貌，是社会主义精神文明建设的基本要求。

一、礼貌教育

道德教育是塑造人们精神文明的系统工程。在道德教育中，礼貌教育是最基础的较低层次的教育。礼貌教育是一定社会、阶段或集体，根据人们在交往时相互表示敬重或友好的行为规范，有目的、有计划、有组织地对人们施加系统的道德影响活动的一部分，并且是最基本的一部分。这种活动不仅包括课堂的讲授或学校教育，而且还有榜样示范，家庭熏陶，良师诱导，同学帮助，集体习染和竞赛等多种教育形式。

礼貌教育有两个基本任务：一是培养学生交往时注重礼貌的道德品质，按照《礼仪常规》的要求规范自己的行为；二是促进社会主义精神文明建设，造成良好的社会道德风尚。培养青少年在交际时注重礼貌的道德品质，是礼貌教育的最基本的最重要的任务。道德品质是人们处理个人和他人，个人同社会的利益关系的行为习惯，是一定阶级的社会道德原则和规范转化为人们的道德信念和道德意志，并在其言行中有比较稳定的和一贯的表现。人们在交往时相互表示敬重或友好的行为规范即礼貌，它是一个人道德品质结构中较低层次、最基本的内容。人们的道德品质，待人接物时的礼貌不是天生就有的，不是自发形成的，而是在社会实践中经过教育而形成的。在其形成过程中，内因即个人的主观能动性起着决定的作用，但是，外部的社会环境，社会施加给人们的礼貌教育对道德品质的形成也有重要意义。礼貌教育既包括塑造教育，又包括转化教育。塑造教育就是按礼貌行为规范，按《礼仪常规》的要求从正面进行教育，以形成礼貌方面的道德品质和道德行为。当然，在正面教育的过程中，坚持让青少年按着尊重原则、遵守原则、适度原则和自律原则要求自己，坚持“立足现实，继承传统、指向未来”的原则，使青少年通过学习、训练、活动逐步达到认识正确、态度自然、行为准确的要求，在待人接物中表现出良好的风范。转化教育就是指对青少年中存在的某些不礼貌的行为加以疏导，使之转化，以符合礼貌的行为规范。促进社会主义精神文明建设，树立和发扬社会主义的道德风尚，是礼貌教育的另一重要任务。在社会主义社会的公共生活中，实行社会主义的人道主义，尊重人，关心人，特别是注意保护儿童，尊重妇女，尊敬老人，遵守公共秩序，讲究文明礼貌，这些都是每个社会成员应该遵守的最起码最简单的公共生活准则，是良好社会风尚中最基本的要求。在改革开放的年代，青少年的教育要面向现代化，面向世界，面向未来，要继承中华民族的优良传统，创造人类先进的精神文明。因此，在青少年中大力加强礼貌教育，实施《礼仪常规》，必须使他们

讲文明，懂礼貌，使良好的社会风气蔚然成风。礼貌教育中这两项任务是相互联系的。培养青少年在礼貌方面的道德品质，养成良好的礼仪规范是形成良好社会道德风尚的基础；良好的道德风尚不仅是形成青少年个人在礼貌方面道德品质和良好礼仪规范的社会条件和必要环境，而且其本身也是一种强大的教育因素。

礼貌教育的过程是青少年在礼貌方面的道德品质和礼仪规范不断培养、提高和完善的过程。在这一复杂的教育过程中，要不断地提高青少年对讲究礼貌的认识，陶冶情感，锻炼意志，确立信念，最终达到养成讲究礼貌的习惯。通过礼貌教育，把礼貌修养转变为青少年待人接物时的基本素质，在交往时，可以用自身的礼貌修养要求选择行为，调节行为，评价行为，成为交往时的习惯。正如列宁在谈到共产主义时反复指出的，那时人们在道德品质上的一个突出特点，就是对于人类公共生活准则，已经从自觉遵守变为十分习惯于遵守。礼貌教育有鲜明的实践性和渐进性。实践性即是指礼貌教育必须适应当前社会实践的客观情况和客观要求，引导人们按照礼貌的规范的要求处理人与人之间的关系。教育成功的关键在实践，在养成，只要时时处处实践，就可以养成讲礼貌，执行礼仪规范的习惯。渐进性是指礼貌教育的效果如积跬步而致千里，积小流而成江河。人们养成讲究礼貌执行礼仪规范的习惯，要经过学习礼貌知识、礼仪常规，建立尊重人的情感，克服自身和社会环境中的各种阻力，确立坚定的信念以后才能实现。这是一个循序渐进、反复实践的过程。礼貌行为，礼仪常规多是靠青少年之间的相互习染和影响来实现的、教育者的表率作用和教育者所在集体内的相互影响十分重要。一个集体中的全体成员的各种社会联系，他们所从事的活动，所处的环境以至他们的心理状态和性格特征都有许多共同之处，只要通过积极疏导，在集体中造成一种团结、友爱、互助、尊重的气氛，使各个成员相互学习、相互信任、相互感染、相互激励、相互监督，就可以养成讲究礼貌的习惯。

二、礼貌修养

“修养”一般是指一个人在政治、道德、学识、技艺等方面，自觉进行学习、磨炼、涵养和陶冶的功夫，并经过长久的努力具有某种能力和素质。礼貌修养是道德修养中最基本的组成部分，它是指人们在交往过程中，在礼貌、礼节和礼仪方面，自觉地按照社会公共生活准则的要求，不断地进行自我锻炼、自我修养和自我提高的行为活动，并经过努力形成自己在待人接物时所特有的礼仪风范。

礼貌修养在社会主义精神文明建设中十分必要。青少年在社会中生活，在学校里学习和生活就必然处理人与人之间、人与集体之间，人与社会之间的各种关系。一个人为了使自己的生活能够适应社会，特别是能够在创造新的社会生活中有所作为，就必须加强礼貌修养，否则，将无法处理在人际交往时各种最简单最基本的关系。在社会主义精神文明建设中，青少年具备礼貌修养是完全可能的。因为，在社会主义条件下，人们的根本利益是一致的，创造一个良好的社会环境是人们共同的要求，进行自身的礼貌修养是每个公民的共同愿望，每个公民都有自我修养的主观能力，这就为青少年进行修养创造了良好的条件。青少年在学校学习期间，在自我修养的过程中，处处逢知己，得挚友，相互习染，共同提高，使礼貌修养变为现实，提高了全民族

的道德素质。

在实践中进行礼貌修养，自觉性是重要的。邹韬奋说过：“自觉心是进步之母。”礼貌修养是一个自我认识、自我修养、自我提高的过程。青少年在修养过程中，虽然需要一定的外部条件，但最重要的是自己的高度的自觉性。强调自我批评，严于解剖自己，这是自我修养的最好方法。一个青少年要成长为有用之才，必须把礼貌修养看成是自身素质不可缺少的一部分，是事业的需要，是人格完美的需要。这样，青少年在校期间就会有自我修养的自觉性、积极性和主动性。刘少奇在《论共产党员的修养》中，对党员的思想意识修养曾指出：“他也可能最诚恳、坦白和愉快……即使在他个人独立工作、无人监督、有做各种坏事可能的时候，他能够‘慎独’，不做任何坏事。”在修养方法上刘少奇同志提出坚持实践的根本方法，并且肯定了“自我修养”，他说：“在中国古时候，曾子说过‘吾日三省吾身’，这是说自我反省的问题。《诗经》上有著名的诗句：‘如切如磋，如琢如磨’，这是说朋友之间要互相帮助，互相批评。这一切都说明，一个人要求得进步，就必须下苦功夫，郑重其事地去进行自我修养。”周恩来在中学读书时，为使中华崛起，腾飞世界，便严以律己，要求自己在读书、交友、学业、习师、光阴五个方面“不虚度”。在他成为马克思主义者以后，他把共产主义的道德修养作为自身修养的重要方面，他在《我的修养原则》中写道：“……四、要与自己的他人的一切不正确的思想意识作原则上坚决的斗争。五、适当地发扬自己的长处，具体地纠正自己的短处。六、永远不与群众隔离，向群众学习，并帮助他们。过集体生活，注意调研，遵守纪律。七、健全自己身体，保持合理的规律生活，这是自我修养的物质基础。”正是由于周恩来同志注重道德修养，才使他成为无产阶级革命家和共产主义战士。陈毅在谈到自己的修养过程时曾写到：“应知学问难，在乎点滴勤。尤其难上难，锻炼品德纯。”他认为，只有坚持“自省”、“自掘”、“互励”，才可能在原有基础上“再前行”。

“慎独”是一种道德修养的方法，又是道德修养所达到的一种极高的境界。它是指一个人在独处活动，无人监督，有做各种不道德的事情的可能而又不会被人发现的时候，仍然坚持自己的道德信念，自觉地按着一定的道德准则去做。“慎独”在中国道德修养上有很重要的地位和作用。《礼记·中庸》记载：“天命之谓性，率性之谓道，修道之谓教。道者也，不可须臾离也，可离非道也。是故君子戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻。莫见乎隐，莫显乎微。故君子慎其独也。”这里是说天所赋予人的是善性，顺着这种善性去行事的就做人的原则。按照这种做人的原则、道理或道德去修养的就是教育。这种做人的原则、道理或道德是人们一刻也不能离开的，能够离开的也就不是做人的原则、道理或道德了。所以“君子”在别人看不见时，总是非常谨慎的，在别人听不到的情况下，总是十分警惕的。最隐蔽的东西最能看出人的品质，最微小的东西最能显示人的灵魂。所以，“君子”当独自一人，无人监督时，总是非常小心谨慎地坚持不做任何不道德的事，这就是“慎独”。这句话除了反映孔孟的天命论和性善论外，应该说是有其合理因素的，它要求个人独处之时也能严格遵守道德规范。在社会主义条件下，道德修养的要求要有更高的境界，“慎独”也应赋予新含义。青少年在进行道德修养时，要按高境界要求自己。

青少年礼貌行为的形成，按《礼仪常规》要求待人接物，必须靠内因和

外因起作用。礼貌教育是外因，受教育者的自我修养是内因，这二者是条件和根据的关系，古希腊哲学家德谟克利特说：“和自己的心进行斗争是很难堪的，但这种胜利则标志着这是深思熟虑的人。”通过学校礼貌教育这一重要条件，坚持执行《礼仪常规》的规范，促使青少年经过努力，不断磨炼，产生强烈的自我修养的愿望，最后达到时时处处讲究礼貌的目的，为成为四化需要的合格人才打下良好的基础。

练习（六）

一、什么是礼貌教育？礼貌教育的任务是什么？什么是礼貌的塑造教育和转化教育？

二、请说一说集体在礼貌教育中的作用。

三、什么是礼貌修养？

四、为什么要强调讲礼貌的自觉性？

五、什么是“慎独”？后 记

我们总深深地记住这样一段话：历史证明，一种高尚的行为，只有少数人能做，那就永远只是一种可歌可泣的高尚行为，因为它不普遍，所以不能代表一个时代的文明。但是，一种很普遍的、最起码的礼貌行为，诸如遵守公共秩序，讲礼貌用语，得体的文明举止等等，尽管没有传奇式的伟大，但为人人遵守，并已成为一种习惯，那就形成了一种十分深刻的道德力量。它虽不光彩夺目，却有着持久而隽永的魅力。这种道德力量在潜移默化中烙印在全体公民身上，将成为社会主义精神文明建设的基础部分。应该承认这样一个灼见：检验一个国家是否真正文明，不是看它的人口有多少，也不是看它的城市有多大，更不是看它的收成有多好，而是看它造就出了什么样的人民。青少年学生是祖国的未来，应该成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义新人。青少年学生必须注重待人接物的礼貌，必须从《礼仪常规》的要求做起，才能形成良好的思想道德品质，才能成为真正的新人。

为了配合《礼仪常规》教学的需要，为了把《礼仪常规》教育提高到一定的理论高度，按北京市朝阳区教育局的要求，我们编写了这本《礼仪礼貌》，该书从社会公德的高度，论述了礼貌、礼节、礼仪等概念，阐明了礼貌的基本要求 and 主要内容，强调了“诚于中而形于外”这一待人接物的原则；还介绍了中华民族待人接物的传统美德，介绍了许多伟人的感人事迹；书中按礼仪常规的三部分即自律性常规、交往中的礼仪规范和公共场合的礼仪规范介绍了青少年学生在各种情况下应如何与人进行交往；该书最后把礼仪常规的教育与人的修养联系起来，加深青少年学生执行《礼仪常规》的自觉性。《礼仪礼貌》知识性强，趣味性强，伦理性强，可读性强，是中學生进行《礼仪常规》教育的教材，也可作为青少年提高待人接物修养的读物。

在《礼仪礼貌》的编著过程中，得到了北京市朝阳区教育局崔大祥、李本初同志的大力支持，并参阅了大量图书资料。在此，我们一并表示感谢。

作者

1997年3月8日

