



学礼 知礼 行礼

继红小学 五(1)班 侯白露

生活中的礼仪

五条路小学 四(5)班 朱琳洁

8月8日,中国少年新闻学院平顶山分院的小记者们,为了更好地了解礼仪、感悟礼仪,来到平顶山教育学院学习,我也是其中的一员。

坐下后,老师先给我们讲了“礼仪”这两个字,“礼”就是礼貌,“仪”是仪表和仪态,礼仪是塑造形象的重要手段。交谈讲究礼仪,可以变得文明;举止讲究礼仪,可以变得高雅;穿着讲究礼仪,可以变得大方;行为讲究礼仪,可以变得美好……总之,讲究礼仪,可以让人充满魅力。

礼仪的基本要求就是站姿。老师一一为我们纠正站姿后,又教我们坐姿。坐,你可不要小看了这一坐,这可不是随随便便的一坐,而是坐着凳子的三分之二,女生把腿放置成90度,手的虎口交叉在一起放在大腿上。完成全部的动作时,头千万不要向下看或扭到后面,一定要直视前方。

老师还教我们如何向别人问好、跟别人握手、东西掉在地上怎样不失风度地捡起、给别人递东西时应该注意什么……

因为时间有限,老师当天教给我们的只是礼仪中的一部分,也是最基本、最常用的,其实还有许多礼仪等待着我们去了解学习。我期待成为明天的“礼仪之星”。

如何成为小绅士

卫东区实验小学 四(1)班 王帅博

8月8日,小记者团开展的礼仪培训讲座,我也参加了。

开始培训前,我有点疑惑不解:礼仪不就是见到人打个招呼,问声好吗?难道还有什么更深奥的?

上午8点半,培训开始了。老师一边讲解一边演示:男士横跨式站姿、男士前腹式站姿,初次见面怎样握手、再次见面怎样握手……我仔细听,认真看,一丝不苟地跟着做。老师表扬了我们做得好的地方,指出了我们做得不好的地方。最后在老师的指导下,我们做得都很好,老师夸我们是帅气的小绅士。

通过当天的学习,我既学到了礼仪的基础知识,又掌握了日常生活中使用的礼仪技巧,真是一举两得。我一定要把这些礼仪用到生活中,让自己变成帅气的小绅士。

礼仪培训

新华路小学 四(5)班 甘馨月

8月8日上午,我准时来到了平顶山教育学院,参观完书法和艺术展,礼仪老师给我们进行了礼仪培训。

老师讲了五种礼仪。第一,站姿。首先要离凳子一拳远,然后迈开小八字,把两手交叉放在腹部。第二,鞠躬礼。15度鞠躬是说你你好,主要用于初次见面;30度鞠躬是早上好,主要用于熟人见面时的问候;90度鞠躬是对长辈的尊敬和孝顺,主要对老人的见面礼。第三,握手的方式。如果遇见陌生人,握手时只握住对方的四个手指;如果遇见熟人,虎口相对,握住整个手掌。第四,走姿。要求走路时要昂首挺胸。第五,坐姿,女孩左腿先向后撤半步,整理裙摆,坐下时大腿要和小腿成90度,两手交叉放于左腿。

通过这次活动,我学会很多礼仪方面的知识,在今后的生活中,我一定要严格要求自己,做一个有礼貌、有修养的人。

中国是“礼仪之邦”,从古至今,源远流长。《论语》中说:不学礼,无以立。可不要小瞧礼仪,它体现了我们的素养与思想。妈妈经常说,一个人要坐有坐相,站有站相,何况是女孩子呢!为此,妈妈给我报了小记者在平顶山教育学院举行的礼仪培训活动。

8月8日上午,我和妈妈准时来到了平顶山教育学院,来学习的人可真不少!小记者都到齐后,老师带我们去大教室学习礼仪。礼仪老师告诉我们,礼仪的“礼”是礼貌的意思,“仪”是仪容、仪表、仪态的意

思。老师首先教我们站姿。女生站立的时候两手交叉,不露出大拇指,双脚张开30度左右。我按老师的教法去做,果真显得更有气质。

然后老师又教我们坐姿。女生坐下时要先站在椅子前方,再用脚往后估计一下椅子的位置,整理衣服后轻轻坐下,坐下时双腿并拢呈90度垂直。接着老师又教了我们日常问候法。这让我想起每天早上我都能在校门口看见值日班级的同学向我们鞠躬问好,我们也理所应当要向他们问好,但好多同学根本没有问好就大摇

大摆地走进了学校。

对女生来说,还有一个很重要的细节需要注意——弯腰捡东西。我们女生穿裙子捡东西时,如果直接弯腰去捡,很可能会走光,所以要先整理好裙子,不要把屁股撅起来。还有,如果捡起的是别人的东西,一定要双手奉还。

上完这节课礼仪课,我觉得要从老师所讲的礼仪开始,建立一种习惯,真正融入生活中,变成像吃饭睡觉一样,成为生活中的一部分,让文明礼仪真正伴随我成长。

(指导老师:赵玲)



孩子们在上礼仪培训课。邢晓蕊 摄

我的第一堂礼仪培训课

雷锋小学 四(1)班 胡睿

中国自古以来就有“礼仪之邦”的美称,礼仪文化源远流长。为了弘扬传统文化,做一名礼貌文雅、举止大方的少年,今年暑期,小记者团举办了一次礼仪培训活动,我很幸运地参加了这场培训。

8月8日上午,我在妈妈的陪伴下早早来到了培训的举办地——平顶山教育学院。不大一会儿,一位举止优雅、和蔼可亲的女老师走上了讲台,教室里顿时安静下来,讲座开始了。老师讲,“礼”和“仪”是不同的,“礼”一般指“礼貌”;“仪”通常可理解为“仪态”和“仪表”。这种拆分解释让我耳目一新,我仔细聆听,认真做笔记。

接下来,老师主要讲了三方面的内容:站姿、坐姿和问候礼仪。

首先是站姿。基本站姿:双手要贴着裤缝两侧,双脚并拢,背要挺直,双腿紧闭;女士站姿:双手大拇指和食指虎口交叉,放在腹部;男士站姿:五指并拢手心朝下,右手放在左手手,前四指关节自然弯曲扣住左手,放在腹部,老师边讲边示范,最后老师还讲了坐姿的礼仪规范。

一上午的培训不知不觉结束了。我感到学的东西特别多,让我看到了自己平常与人交往、待人接物中的很多不足。我想,回到家后,爸爸一定能够看到一个已经不一样的我。

印象深刻的礼仪培训课

五条路小学 四(3)班 魏卓然

8月8日虽然是立秋,但天气还是非常热。当天我非常高兴,因为作为中国少年新闻学院平顶山分院的一名小记者,我参加了一项有意义的活动——礼仪培训。

上午8点40分,我怀着无比激动的心情准时来到平顶山教育学院,校园里已有很多小记者在等候了。

我们走进礼仪教室,该学院专业教师李老师给我们讲课,先讲了礼仪这两个字,“礼”就是礼貌礼节,“仪”就是仪容、仪表、仪态。之后老师耐心地教我们学习站姿——男生是身体立直,挺胸抬头、两膝并严、脚跟靠紧、脚掌分开呈“V”字形,双手自然下垂。女生是双脚呈“V”字形,并且膝和脚后跟尽量靠拢;或一只脚向前,一只脚略向后,前脚的脚后跟稍稍向后脚的内侧靠拢,后腿的膝盖向前腿靠拢。坐姿——入座时要轻、稳、缓。走到座位前,转身时轻轻地坐椅子的三分之二处,小腿与地面垂直,女士两腿并紧,男士两腿分开,双腿之间保持一拳左右的距离,两臂自然弯曲,右手握左手自然放腿部。蹲姿——脊背保持挺直,臀部一定要蹲下来,避免弯腰翘臀的姿势。

这堂礼仪培训课使我深切地感受到了中国礼仪文化的魅力所在。

有趣的礼仪课

五条路小学 四(5)班 张瑶

8月8日上午,我参加了期待已久的礼仪课。

来到平顶山教育学院,已有好多小记者在此等候。我们在老师的带领下来到礼仪教室。刚进教室,一位漂亮大方、衣着得体的老师走了进来,并自我介绍道:“我姓李,大家可以叫我李老师。”

李老师说,中国自古以来就是一个礼仪之邦。李老师说先告诉我们要站有站相,坐有坐姿,尤其是女生,一定要把身体站得直直的,左手

放在右手的下面,大拇指藏起来,放在腹部;头部摆正,眼睛平视前方,微笑起来露出八颗牙齿,双脚分成三十度。男生要将双脚叉开站,把手背在身后,腰板挺直,露出八颗牙齿。

然后,李老师让大家坐凳子,于是我们就一屁股坐了下去。李老师微笑着告诉大家,坐下时,要先整理一下衣服。如果是女生的话要将双脚并拢,从侧面看,是垂直的九十度,双手放在左腿或右腿上;如果是男生的话可以将两脚分开,双手放

在膝盖上。接下来,李老师又教我们怎样问候别人。

李老师再三叮嘱大家,捡东西时千万不要把屁股撅起来,这样会显得很不好看。正确的方法是,将左腿放在右腿的后面,腿部微微弯曲,用手轻轻地把东西捡起来后,再慢慢起身。

活动接近尾声时,家长们都来到了教室,大家纷纷展示自己在礼仪课上的所学,家长们露出了欣慰的笑容。

(指导老师:郝晓芳)