

中华民族是一个特别讲礼的民族，礼仪贯穿于中国人的一生，对个体、家庭、社会起着相当大的规范作用。在养育孩子的过程中，家长怎么把礼仪规范浸润到孩子的习惯中，用传统文化滋养孩子？家长对孩子进行礼仪教育时应该注意什么问题？一起来听听家长和专家的建议吧。

## 如何培养出知礼懂礼的好孩子？



邵怡明 绘图

刘女士 国企员工 女儿7岁

### 教礼貌用语可帮孩子敲开友谊世界的大门

我的女儿今年7岁，从她上小学一年级起，我就发现她的社交意愿开始变得强烈。孩子有大部分时间是在学校度过的，作为家长，我们都希望自己的孩子更合群，在和其他家长沟通时，我注意到有一个因素被家长们反复提及，就是“知礼懂礼”的孩子更受欢迎。

孩子刚进入小学时，我想很多家长都有过类似的心路历程，就是担心

孩子无法融入新班级。想让孩子快速适应小学的环境，一个好方法就是在班级中结交几个好朋友。可我们又不能时刻陪在孩子身边，能做的只是给她一些引导，于是我便通过角色扮演的方式，告诉她一些交友小技巧，“你的橡皮很好看，可以借给我用一下吗？”“谢谢你借给我橡皮，我们可以做好朋友吗？”我示范一遍后，会和她互换角色，这时我再示范给她想要拒

绝别人时该如何表达，“很抱歉，我不同意。”这几句在我们看来很简单的话，起初女儿却怎么也说不出口，每次需要使用礼貌用语时都会有些“害羞”。

看着她怎么也“不上道”，我心里着急，脸上又不好表现出来，这时，一直在旁观察的孩子爸爸想出了一个妙招：他用手机把我和孩子的互动场景拍摄下来，让孩子去看视频里

面的自己。这一招“润物细无声”起到的效果大大超出我们的预期，孩子看过视频后，没用我们再多说，就立刻改变了自己的表达方式。经过反复的场景模拟，现在女儿已经把“打扰一下”“谢谢”“请问”等礼貌用语挂在嘴边了。而这些礼貌用语也像敲门砖一样帮她敲开了友谊世界的大门，有了小伙伴的她很快适应了新环境。

汪先生 建造师 儿子10岁

### 以身作则教孩子掌握礼仪细则

我喜欢中华传统文化，那里面蕴含着太多人生精华，让后辈受益无穷。虽然工作繁忙，我也会尽量抽出时间给孩子讲一些传统文化知识，尤其是老祖宗讲究的礼仪教育。具体方法是陪孩子一起看绘本，教他从小背《三字经》《弟子规》，他有看不懂的地

方我及时讲解，然后让他复述。同时，我经常带他去博物馆参观，近距离观察藏品，了解其背后的历史知识。通过这些孩子能接受的方式，时间长了他自然会从心里牢牢记住。

每年清明节，我都带他去为爷爷奶奶扫墓，过年时我会在饭桌上添两

副碗筷，领着家人为逝去的祖辈上香，这种传统的祭祀礼中蕴含着孝道，让孩子通过这些仪式牢记先祖、缅怀先人。

逢年过节，我们大家族都要聚会，这时候特别能看出各家孩子的家教来。我提醒儿子对长辈要恭敬，对同辈要友爱，吃饭时注意餐桌礼仪，待人接

物要守礼。比如见面时主动打招呼问好，递东西要用双手，饭菜在嘴里时不能说话，吃完要说“我吃好了，请大家慢用”等等。这些细节虽然不起眼，但孩子全掌握了就特别出彩，我儿子的礼仪规矩是家族小辈里最好的，长辈们都夸他是个知礼懂礼的好孩子。

黄女士 初中教师 儿子15岁

### 告诉孩子对老师要像对父母一样尊重

我从事教师职业，自身也非常注重对孩子的习惯培养，礼仪教育是我育儿的一项必不可少的内容，在家里对父母要守礼，在外面也要讲礼貌守规矩。在我的教育下，儿子成长为一个“小暖男”，心思很细腻，待人接物彬彬有礼，让我们很欣慰。

就以尊师教育为例。我从儿子上幼儿园时就告诉他对老师要像对父母一样尊重，老师提出的要求、做的事只要是对的就必须听从，不对的也不

能当场顶撞，因为那样做就显得没有教养，有问题可以私下找老师沟通，或者回家后和我们说，我们会帮着分析出主意，不要自己憋在心里。当然，仅仅这样说只会让儿子记住表面，还需要大人实际操作几回，他看到效果后才会真正记住。

每逢教师节前夕，我都会提醒儿子给他的班主任和任课教师送上祝福，他知道我和授业恩师一直保持联系，逢年过节我都发送祝福短信，这对他

是一个很好的示范。我也会告诉他学生送给我哪些教师节礼物，以及我的处理方式：贵重一些的我都当场退回，只有自制的小礼物才收下。我告诉孩子，教师节礼物不需要多么贵重，老师看的是学生的心意，学生能发挥所长出成绩就是对老师最好的回报。

在我的引导下，他刚上小学时会发一条温馨的感谢师恩短信或微信给老师，特别之处在于每句话都是他自己创作的，绝不是从网上摘抄的那种

千篇一律的内容。大一些了他开始自制贺卡，还给老师送过自己烤的小饼干，上实践课做的陶罐、蜡染的丝巾等等，老师们都非常高兴。

等他逐渐养成习惯，暑假里就会提前琢磨好点子，不用大人提醒。去年，我给几位老师制作了创意视频，把老师上课、师生开展社会实践、运动会上老师为同学加油等画面剪辑进去，加上旁白和花字，诚意满满，我看了都很受感动，听说他的语文老师看到后都流泪了。

北京师范大学教授、博士生导师，中国民俗学会副会长 萧放

### 礼仪规范教育需要在日常生活里不断训练

礼仪规范是指以优秀的传统道德伦理为内涵、具有软性制约力的一种行为规则，是道德意识的外化和实践。中国是礼仪之邦，礼仪文化源远流长。生活中的礼大致包括三大类别：一是日常的社交礼仪，就是我们在日常生活中怎么跟人打招呼，见着人怎么说话等；二是人生礼仪，包括人生的整个阶段，比如满月礼、周岁礼、成人礼、婚嫁礼、寿庆礼、丧葬礼、祭祀礼；三是岁时礼仪，即中国传统节日里的礼仪。

针对孩童进行的礼仪规范教育，第一应该学习一些礼仪经典，家长借此对中国传统伦理道德的观念进行讲解和阐释，让孩子理解明白。知行合一，首先要“知”，父母一边讲解，一边可以在做的过程中解释，让孩子理解其中的内涵。

礼仪有很多内容，比如要有恭敬之心，对长辈、老师要打招呼，这是因为他们养育你、教育你，所以要感谢他，尊敬他。怎么用语言表达也很重要，说话是一门艺术，看见长辈怎么打招呼，走路是先走还是后走，这些都要通过在日常生活里不断训练，形成身体的自然反应，遇到一定场合后才会形成自发的礼仪行为，这也是道德的自觉训练。人要在社会上成功，首先得知礼、懂礼，人家才会尊重你，给你机会。

具体来说，第一点要做到互相尊重，这是礼仪文化的基础，父母尊重孩子，孩子尊重父母，这是双向的。对孩子不溺爱，也不能太苛刻，要把他当成一个独立的生命个体去尊重。告诉孩子要尊重他人，首先在家里要尊重父母，儿女常常以为父母的关爱

是理所应当的，总是忽视父母对自己健康、快乐成长而付出的努力。如果孩子明白这件事情后，就会自觉在行为上有收敛，有表达。

第二点，忌讳只讲不练。家长只是说教，但是自己不示范，没有言传身教，很难对孩子有真正的影响。家长在孩子面前要做礼仪规范的执行者，做好榜样，孩子才会学样。而且做的过程中带着孩子一起参与，让他在过程中自己学，这样记忆更深刻，更能模仿。

第三点，说教不能枯燥，要根据孩子的心理和生理特点去引导他，用孩子能听得懂的语言，比如故事、儿歌、谜语等图文并茂的形式，用故事性的浅白语言生动灵活地讲道理，让孩子能够接受，然后在生活细节里影响他。

孩子从3岁开始懂事起就要培养礼仪规范，这对他们的未来有好处。如果长到十几岁后再教，很多东西教不了了，所以必须从小开始。礼仪教育要趁早成为习惯，让道德成为内在自觉，孩子掌握了礼仪规范后，在未来社会里可获得很多先机。

本报记者 任洁 张晶



更多精彩内容欢迎关注  
“北京市家庭教育研究会”微信公众号

北京市家庭教育指导服务“新蕊云课堂”  
由北京市妇联主办，北京市家庭教育研究会  
承办、北京出版集团父母必读杂志社协办。