



学国学礼仪，当儒雅少年

朝阳桥小学快报小记者跟着国学讲师学习传统礼仪文化

作为一座有着3200余年建城史的文化古城，常州传承了发端于春秋时期的华夏礼仪文明，这已成为一代又一代龙城子孙的文化基因。7月5日上午，现代快报小记者工作室特邀东方盐湖城国学讲师走进朝阳桥小学（东坡小学），开展“学国学礼仪，当儒雅少年”主题培训讲座，向小记者们普及传统礼仪文化知识。



小记者们学习传统礼仪



小记者们在新校园里践行传统礼仪 现代快报小记者工作室供图

老师告诉我们什么是礼仪，什么是国家非物质文化遗产，我还知道了端午节的起源。我觉得做儒雅少年，要讲文明懂礼貌，见到老师要问好，同学之间要和睦友爱，说话温文尔雅。在家里要尊敬长辈。在学校要遵守校规，做一个儒雅的小学生。在公共场合，要遵守公共秩序，遵纪守法。我们从小就养成良好的行为习惯，从点点滴滴的小事做起。不以善小而不为，不以恶小而为之，争做一个儒雅的少年。

一(3)班 钱浩
指导老师 徐建芳

我们穿上了汉服，小慧姐姐给我们讲述了国学礼仪。首先讲的是“抱拳礼”，左手像握鸡蛋，右手大拇指插进左手的掌心抱拳。边学边做，觉得行礼好有讲究。平辈、长辈之间的行礼方式各不相同，平辈是双手像抱一个大西瓜放在胸前，女生右手在前，男生左手在前。向长辈行礼是双手像抱一个大西瓜，举高到眉梢。我感受到了国学礼仪的魅力，民族文化的精髓，我要努力做一位儒雅少年。

一(3)班 李艾轩
指导老师 徐建芳

老师讲解了端午节的来历与习俗。原来楚国被秦攻破，屈原不忍国破，于五月初五在汨罗江抱石沉江，人们为了不让江里的鱼虾啃食屈原的尸体，便纷纷包了粽子来喂食鱼虾。至此以后，每年的五月初五人们都会包粽子来汨罗江两岸喂鱼，这便是端午节的来历。老师还示范了几种传统见面礼仪。看着老师儒雅而又流畅的动作，令人赏心悦目。我们学着老师的样子互相行礼，从同学眼中我看到儒雅的自己，心中十分开心，原来传统礼仪如此儒雅。

一(3)班 万浩月
指导老师 徐建芳

印象最深的是，老师教我们行“拱手礼”“抱拳礼”，通过学习我知道，这种礼也叫“作揖”。最大的收获是我知道对朋友和对长辈作揖是不一样的。我们体验着古人的礼仪，感觉自己成了谦谦君子，看看身边的同伴，汉服飘飘，个个是儒雅少年。

一(3)班 臧致远
指导老师 徐建芳

小慧老师给我们讲解了传统文化以及传统国学等知识，让我们知

道了端午节的由来。“知明礼仪，始于衣冠”，我们穿上汉服感受国学文化，知道了传统见面礼——作揖，这种见面礼需要随着人物的性别、年龄、身份的不同随之改变做出不同的动作。通过学习，我们明白了：作为一名东坡学子，有责任将优秀的传统文化传承并发扬光大。

一(3)班 孙雨辰
指导老师 徐建芳

国学老师演示了古人见面礼仪，讲解了三种敬礼方式，男生左手在前，女生右手在前，跟长辈敬礼两手要举到与眉毛平行，弯腰90度鞠躬。平辈行礼两手要伸在胸前弯腰鞠躬，还有右手握鸡蛋方式，可以跟所有人行礼。我还了解了爱国诗人屈原五月初五跳了汨罗江。人们为了纪念他，做了好多粽子扔到江里，所以每年的五月初五为端午节。我们学习了中国的传统礼仪，体验了做儒雅少年的乐趣。

一(3)班 李元杰
指导老师 徐建芳

活动开始了，我们相聚东坡校园，倾听古人的教诲，吟诵圣人的篇章。老师帮我们穿上汉服，小慧老师教我们学习国学礼仪。通过学习，我觉得国学经典是古人留给我们的一杯美酒，香醇而清冽；国学经典是圣贤留给我们的一曲绝唱，温馨而久远。诵读经典，可以让我们开阔视野，增长知识，领悟人生的真谛。

一(3)班 冯淋
指导老师 徐建芳

我们换上了汉服，感觉瞬间穿越到了古代。来自东方盐湖城的小慧老师给我们讲课，她教给我们传统文化中的见面礼仪——作揖。这里的学问可大了，对不同的年龄、性别和身份也有不同的动作。小慧老师又为我们讲解了很多文化遗产、民俗历史知识，我们听得可仔细啦，我还回答了老师的问题，得到了老师的小礼物呢。

一(1)班 马任飞
指导老师 黄慈翔

我刚坐到座位上，就被不同寻常的服饰吸引住了，听老师说这是汉服。国学讲师给我们普及中华传统礼仪文化，为了让大家有身临其境的感觉，每个小记者都要换上汉服。我戴上了黑色书生帽，穿上了白

底蓝领蓝袖口的长衫，扎好了长长的蓝色腰带，感觉自己就像是古时候的书生一样了。我环顾四周，看见了许多像我这样的“小书生”，不由得笑了起来。穿上汉服的我们都多了许多书卷气，我觉得汉服可真美。

二(1)班 赵雅琪
指导老师 李莉

老师讲解了端午的由来，爱国诗人屈原的事迹让我深受感动。老师讲解了一些传统礼仪——言行举止，待人接物。每个小记者都穿上了一身汉服，学习传统见面礼仪。我觉得大家穿着汉服一起行传统见面礼，这场面是多么温文尔雅，带着浓浓的书香气呢。这也让我知道了礼仪的重要性，从现在起，我要学好礼仪，争做新时代的好少年。

二(1)班 葛航
指导老师 李莉

“礼”在我们生活中很常见，现如今与人见面时将挥手、握手、点头等方式作为见面礼仪，可你们知道我们传统文化中的见面礼仪吗？小慧老师说：我们传统的见面礼仪需要根据身份、年龄、性别等条件来采取不同动作，如果平辈之间见面行礼双手重叠放在胸前微微弯腰，如果对长辈行礼两手重叠放在眉毛前要弯腰鞠躬，女生右手在前，男生左手在前。小慧老师亲自示范并邀请我们一起去演示动作，在小慧老师的耐心指导下，我们都能做出规范、正确的传统礼仪了。通过本次活动，我感受到了礼仪跨越时代的魅力，决心学好礼仪做一名儒雅少年。

二(2)班 侯方圆
指导老师 范建东

换上汉服后，衣袖飘飘，仿佛穿越到了古代。老师讲解了古人相见时常用的礼仪，叫拱手礼，别称“作揖”。可不能小看这个简单的礼仪，它的学问可大着呢。男生与女生行作揖礼的手势是不一样的：男生是右手握拳，左手手掌向内放在右拳上并抬高，微笑晃动三下表示吉祥；女生右手不要握拳，只要左手压在右手手。老师还告诉我们当给不同辈分的人行拱手礼姿势也是不一样的，比如给平辈行礼女生左手放在右手手掌后向内贴低于胸口，就像怀里抱一个大西瓜一样，微微鞠躬行礼。男生则动作相反，给长辈行礼时手要高于眉头弯腰鞠躬行礼，这样

表示对长辈的尊敬。中国传统文化博大精深，真是让我大开眼界。

三(1)班 李涵斌
指导老师 单和芳

老师教我们古人问好的方式，介绍说古人是以抱拳和鞠躬的形式和对方打招呼，有着互相尊重的意思，而且面对不同的人问好的方式是不一样的，老师还让我们互相演示了一遍，大家面对面向对方作揖，都面带微笑，仿佛自己已然成为一个风度翩翩的少年君子。现场鸦雀无声，大家都庄重地学习了古代文化经典。我们要做一个懂礼仪，讲文明的好少年，时刻规范自身言行，要发自内心的尊重他人，传承优秀的文化经典，让优秀的文化充盈我们的内心，争做“真、善、美”的好少年。

三(1)班 陈孙耀
指导老师 单和芳

活动中我们都穿上了汉服，跟着老师学习了古代的一些礼仪。看上去比较简单的见面礼，根据面对的人的身份、地位的不同，居然也分不同的形式。我们穿着跟平时不一样的衣服，跟着老师的示范动作做起来，学得有模有样，既开心又有趣。老师说，着装端正，也是生活中的一种礼仪，我想起我们语文课上诵读的内容：冠必正，纽必结，袜与履，俱紧切。古人的礼仪文化真是博大精深。

三(1)班 王冬寅
指导老师 单和芳

古语云：“知礼明仪，始于衣冠”。为了让我们更好地融入活动，感受传统文化，老师特意指导我们都穿上了别致的汉服，这一别出心裁的安排顿时让我们感觉到仿佛回到了那个时代。在活动中，我们对于“礼仪”的认识又有了新的理解和更深层次的感受。中国是“礼仪之邦”，“礼”在我们的生活中随处可见，比如古时有“作揖”之礼，现代有点头、挥手、握手等方式。“作揖”之礼还根据身份、年龄、性别不同有所不同。在古代人们是行作揖、鞠躬、跪拜之礼。在汉代，抱拳礼、同辈礼、长辈礼都很有讲究。行抱拳礼时，男孩左手压右手，女孩右手压左手；向长辈行礼时要把手举在胸前鞠躬，以表达对长辈的尊重；同辈之间行礼时把手举在胸前鞠躬即可，那意思是咱俩是平等的。

我们东坡小学的由来也和传统文化有着不解之缘，我们的校名是以北宋大文豪苏东坡的名字来命名的。每天漫步在这个古色古香的校园里，更让我体会到了中国五千年文化历史的博大精深。作为东坡学子，我们一定要继承和发扬光大。

三(1)班 卞涵琳
指导老师 张琴

我和同学们穿上了峨冠博带的汉服，期待着老师给我们带来这堂特别的礼仪课。小慧老师给我们讲解了抱拳礼和作揖礼的知识，并仔细做出示范，耐心地教同学们做手势，同学们也兴致勃勃地学着。礼仪当先，儒雅随行，柔而不弱、刚而不暴，不以能而傲，不以不能而悲。这就是儒雅，从一举手一投足中呈现出来的一种气质。

中国是一个历史悠久的文明古国，以崇尚礼仪著称于世，作为21世纪的少年，应该继承我们的优良传统，在老师的教育下，不仅要学习科学文化知识，还要学会如何做一个懂礼儒雅的少年，儒雅还是什么？是我们的一言一行，更是以学习为荣的进取精神。我们都去发现自己的不足，及时改正不讲文明礼仪的行为。让我们共同努力，让我们的生活处处开满礼仪儒雅之花。

三(2)班 戴圆圆
指导老师 张琴

“礼”在生活中随处可见，礼貌地点头、挥手、握手都是礼仪的表现。小慧老师详细地教我们如何作揖，虽然看似一个简单的动作，但却要根据身份、年龄、性别采取不同的动作，细究起来学问大着呢，对长辈行礼，双手要高过头顶，表示你对长辈的尊重；同辈行礼，双方的手抬到胸前即可，表示双方地位平等。男女作揖时哪只手放在前面也不一样，若是搞错了，说明你男女不分，要闹笑话的。

小慧老师一边教我们，一边让我们上台去示范，大家可积极啦，纷纷争着上去。台下的同学就互相行礼，或是对着后面的老师行礼。大家边学边练习，学得兴致勃勃。通过这次活动，我感受到了礼仪的重要性，并了解了中国传统国学礼仪的魅力，争当儒雅少年，从学礼仪开始。

三(2)班 唐晨菲
指导老师 张琴