

习国学经典 传礼仪之风

龙虎塘中学开展国学礼仪讲座

为弘扬中华优秀传统文化,增强学生对国学礼仪的认知与认同感,培养新时代青少年的文化自信与道德素养,9月25日下午,常州市新北区龙虎塘中学关工委组织开展了“习国学经典 传礼仪之风”——传统国学礼仪讲座。

讲座伊始,国学老师以历史发展为脉络,结合文化理念,深入阐述汉族与汉服的紧密联系。还依次介绍了不同款式的汉服,让学生们感受到汉服背后承载的时代风尚与文化基因。

在“何为礼仪”环节,阐释了礼仪“敬人、自律、适度”的核心内涵,并结合校园生活场景,示范了日常礼仪的具体做法。

随后讲座从具体礼仪延伸至“八礼四仪”的现代践行。老师解读了“仪表之礼、言谈之礼、待人之礼”等八礼的当代意义,引导学生明白礼仪不仅是外在形式,更是内心修养的体现。

讲座的高潮当属集体拱手礼实践。在国学老师的带领

下,全体学生肃立凝神,集体行拱手礼。标准的礼仪动作、庄重的神情,展现出新时代少年对传统文化的敬畏与传承。

此次国学礼仪讲座,既让学生了解了汉族与汉服的历史渊源,更掌握了传统礼仪的实践方法,实现了从“知礼”到“明礼”再到“行礼”的递进。学校把传统礼仪教育融入日常德育,让中华优秀传统文化在校园落地生根,滋养学生成长为懂礼仪、有修养的鼎新少年。

龙虎塘中学 赵文佳



介绍汉服种类



学习传统礼仪

这场关于“礼”的讲座,如一场甘露,深刻地揭示了“礼”的精髓并非浮于表面的规章条款,而是源自内心深处那份真挚的“尊重”。

讲座中明确指出,“礼”是个人内在修养与品德的自然流露,绝非虚伪的客套形式。当我们真心怀有敬意时,通过一个虔诚的微笑,一句温暖的问候,都会自然而然地流露出来。更重要的是,“礼”并非对个体自由的束缚,恰恰相反,它为人际交往构建起清晰而舒适的框架,让每个人的权益和感受都得到呵护,这本身正是为他人着想的善良体现。因此,真正的文明,不在于高楼大厦,而在于社会成员能否将这内在的尊重,自觉地外化为日常生活中一点一滴的行为。

反观现实,无论是网络空间中因匿名而肆无忌惮的言语摩擦,还是公共场所的秩序问题,根源常在于“礼”的缺失,即对他人感受的忽视。“礼”并非陈旧的教条,而是现代社会中不可或缺的和谐剂,能有效促进理解与包容。

我们要从细微之处做起,在交谈、出行、网络互动中践行“礼”的精神,将其内化于心、外化于行。我相信,以尊重为基石,方能构筑更温暖、和谐的人际关系。

七(1)班 丁子宸 指导老师 史琴琴

今天是特殊的一天,学校的报告厅里座无虚席。一场关于汉服与传统礼仪的讲座,像一把钥匙,打开了我对中华民族优秀传统文化的新认知。

讲座一开始,主讲老师身着一袭朴素的黑色曲裾汉服缓缓上台,衣袂轻扬间,我仿佛看到了千年前的文人雅士。老师轻轻展开手中的汉服纹样图,指着上面的云纹、回纹说:“这些纹样不是简单的装饰,云纹象征吉祥如意,回纹寓意生生不息,每一针每一线都藏着古人的智慧。”我仔细地看屏幕上的服装细节,才发现看似朴素的汉服,领口的交叠、袖口的宽度,都遵循着“规矩”,这让我忽然明白,汉服不只是衣服,更是一种文化的载体。

最让我着迷的是传统礼仪演示环节。老师教我们“拱手礼”:双手交叉放于胸前,拇指内扣,微微躬

身。“这不是随便的动作,是对他人的尊重,也是自己内心的谦逊。”我跟着模仿,当双手轻轻贴合的那一刻,心里竟生出一种莫名的庄重。老师还讲了古人“食不言”“站有站相”的礼仪,原来这些看似严格的规矩,背后都是对他人、对生活的珍视。

七(1)班 张子恒 指导老师 史琴琴

“家国兴盛当我辈,但为士子正衣冠。”今天,一袭道袍的刘老师为我们上了一节礼仪课。

老师讲,汉服有着上千年的历史传统,是具有历史传承及鲜明民族特征的服饰。它的基本特征为交领右衽,隐结系带,汉服有着深厚的文化内涵和底蕴,把我们中国人的性格融入了穿衣的样子中。“短打”款式,用于百姓居家生活、休闲、练武术和劳作中穿,非常实用。当然,穿汉服也有要注意的地方:左衽和右衽要分清什么场合适用。

“礼”是一种制度。揖礼,男性左手盖着右手,女性右手盖着左手,是一种常见的礼仪。拱手礼用于日常相见、送别。万福礼为女子福礼,用于比自己地位高的人,如长辈、朋友等。除了这些,还有抱拳礼、迎宾礼等。人的发展,不仅仅是物质方面的发展,归根结底还是人自身的发展。古人有言:“不学诗无以言,不学礼无以立。”“礼”要用心,不仅是表面的样子,我们要自重互尊,和谐共存。

七(2)班 鲁欣宜 指导老师 孙洪宇

汉服历史悠远、寓意深远,承载了古人的智慧。汉服中的“一字领”出自古诗中“星汉灿烂,若出其里”。身穿汉服也就寓意着身披星河,美轮美奂。除了名称的小巧思,版型设计上也别有新意。汉服有着圆领、方裙,从上到下天圆地方,袖口宽大,却又不厚重,象征着大气、海纳百川的气度。汉服的设计可谓自然、寓意、品德融于一体,庄重而轻便。

身着汉服,也要遵守它的礼仪:足容重,手容恭,目容端,声容静……这是古人总结出的智慧结晶。不仅礼仪要点众多,礼仪类型也是各种各样:附手礼、操手礼、万福礼

……应有尽有,它们对应着各种场合、各种身份。作揖礼是一种只属于中国的语言,送别亲友时行送别礼,既表达了对离别之人的眷恋,也表达了对他的关心;面对长辈时,行万福礼,“××万福”既表达了对长辈的尊敬,也表达了对长辈的祝福。含蓄又不失素养,汉服真不愧为华夏智慧之表。

七(2)班 潘煜宸 指导老师 孙洪宇

汉服和礼仪是两个密不可分的文化载体,听了一节汉服与礼仪的文化课后,我对两者的印象更加深刻了,同时也让我感受到了中国传统文化博大精深。

孔子曰:“君子正其衣冠,尊其瞻视,俨然人望而畏之,斯不亦威而不猛乎?”这体现了个人形象和彰显礼仪的重要性。礼仪是汉服的“魂”,以一言一行赋予衣冠温度。身着汉服行拱手礼,双手交叠于胸前,是“敬人者,人恒敬之”的谦和;行作揖礼时身体微俯,是“温良恭俭让”的内敛;面对师长行叉手礼,是“尊师重道”的传承。没有礼仪的汉服,只是一件华美的衣裳,而失去汉服的礼仪,便少了几分庄重的仪式感。正是礼仪与衣冠的相融,让“君子如玉”的气质有了具象表达。

作为新时代的青少年,我们要深入学习传统文化,感受它的魅力。同时,我们要积极传播传统文化,让更多的人了解和喜爱它。

七(5)班 金茹沂 指导老师 查文丽

汉服短打、罩衫……每一种都不简单。举个例子:汉服,领口为方,袖即圆袂,寓天圆地方。深衣上衣分为四片,代表四季;下裳分为十二片,代表十二个月。深衣上下相连,代表天地相融,包容万物……古人们将吉祥的寓意放进穿着中,方方面面都透露出端庄得体。

与穿着的雅致相比,古人们的礼仪也与别国截然不同。都说全世界最懂礼貌的国家是日本,因为他们好像每天都在向周围的人表达歉意,但真的是这样吗?他们也真的是诚心诚意的吗?中国就与他们不同,我们互相尊重,从不虚情假意,对他人的关心都发自内心,给予别

人最真切的关心。

“不学诗无以言,不学礼无以立。”我们应当向古人学习礼仪,成为温文尔雅、赤诚相待、落落大方的自己!

“人心有良知,自重互尊,和谐共存。”

七(5)班 胥岚翌 指导老师 查文丽

老师身穿灰色汉服,头戴一顶黑色帽子,腰系一根细腰带,一块玉珏挂牌闪着光,引人入胜,一下便把我们带到了遥远的古代世界。

中国文化博大精深,连汉服里都藏着秘密。古人把“天圆地方”的思想,放在了汉服上。看!怎么回事,汉服变短了,变成了裤子,这就是百姓在家,空闲时间穿的衣服,既休闲又方便。接着,一系列的服饰呈现在我们眼前,此时的我们仿佛穿梭在时空隧道里,体验着文化的魅力。

我最喜欢的一个环节是“拜孔子”,老师让我们用学过的礼仪三拜孔子,每个同学都诚心诚意地拜,希望自己的学习成绩更优秀。三拜结束后,我还沉浸在汉服的世界里,汉服礼仪不只是形式,更是古人“礼文化”的体现,教会我们谦逊、恭敬地待人接物。

久久不能平静的我,心想:作为新时代少年,我们应发扬传统文化,让传统文化在今天仍然焕发光彩。

七(8)班 杨小果 指导老师 邓亚丽

讲座开篇谈起汉族,它是中华民族历史悠久、文化灿烂的民族,在华夏文明的漫漫长河中,始终扮演着至关重要的传承者角色。

随后老师介绍起汉服,其交领右衽,蕴含着阴阳有序的理念;袖圆以应天圆,宽袍大袖尽显古人洒脱。汉服款式多样,襦裙轻盈秀丽,上襦下裙的搭配,尽显女子柔美。深衣分裁四片,意喻四季,蕴含古人对自然的理解,庄重而典雅。

在传统礼仪部分,拱手礼双手合抱轻轻晃动,日常相见时尽显亲和友善;作揖礼抱拳前倾,表达出对他人的尊敬之情;万福礼女子双手交叠下蹲,尽显温柔婉约。这些礼仪展现出古人的修养,规范着人际

交往的方方面面。

此次讲座让我深切感受到文化传承责任重大。“家国兴盛当我辈”,我们要努力学习并传承,积极传播,让更多人领略传统文化的魅力。

七(8)班 徐兆阳 指导老师 邓亚丽

老师先是给我们讲了汉服这个名称的来源,原本我们都认为汉服是汉朝人穿的服装,但听了老师的解释后我才明白,原来汉服并不只是汉朝人穿的衣服,这让我懂得了一些我不知道的知识。老师又给我们看了许多关于汉服的图片和介绍,通过这些我才知道,原来汉服有这么多的种类,一个种类里还有那么多其他的类型,这又一次开阔了我的视野,同时也感叹古人的智慧。

活动最后,老师为我们讲了礼仪,我听得十分认真,听着听着好像真的回到了古时候,正在为我们讲课的老师是夫子,我们是在认真听课的古代学生。在讲座结束后,我还在回味这场讲座,它不仅让我了解了传统文化知识,也让我懂得了什么是礼仪。

七(11)班 李馨曦 指导老师 盛亚

这次讲座先是从汉服开始,讲述了各个朝代汉服的不同款式,其中道袍等汉服的衣领呈现一个“Y”字形,由腰带将汉服束紧,可松可紧,是中国古人智慧的体现。后延伸到礼仪,讲述了从中国古代开始礼仪就被十分看重,其中行礼的样式十分丰富,对不同的人有着不同的行礼方式来表达敬意。而且礼是贯穿我们生活的,我们的一举一动都富含礼仪,无论是站、说、做都要有礼,这样会给人带来舒适感。只有对他人有礼,别人才会反过来对你有礼。

而我们从小时候背的“八礼四仪”中就可以看出礼仪包含了我们的生活和礼仪的重要性。行礼时,男女是不同的。男性基本上都是左手在上或在前,女生则相反,为右手左拳在上或在前。最后对孔子行礼让我记忆深刻,知道了要对长辈行礼三次,并弯腰九十度。

此次讲座让我受益匪浅,也让我对传统文化产生了浓厚兴趣。

七(11)班 王妙茜 指导老师 盛亚