



她·视·界

女性学新视界丛书

女性 现代礼仪

袁涤非 编著

精品视频公开课、慕课 主讲



一个人的礼仪，
就是一面照出其肖像的镜子。
用现代礼仪，
塑造女性魅力形象。

湖南大学出版社



女性学新视界丛书

她·视·界

女性 现代礼仪

袁滌非 编著

精品视频公开课、慕课 主讲

参 编

徐一迅 喻 伟 梁芳芳



湖南大学出版社

内 容 简 介

袁涤非老师在教育部精品视频公开课和慕课《现代礼仪》的基础上,结合多年来在高校教育教学,妇联系统进行干部培训,以及女性职场讲座的实践经验,有针对性地编写了《女性现代礼仪》一书。

全书共七章,从礼仪的内涵、特征开始切入,结合女性的特征及其社会角色,分女性修养、女性形象与礼仪、女性言谈与礼仪、女性生活礼仪、女性职场礼仪、女性社交礼仪、女性涉外礼仪等主要内容进行阐述。彰显了礼仪文化在社会发展、现代生活当中的重要性和功能性。

图书在版编目(CIP)数据

女性现代礼仪/袁涤非编著. —长沙:湖南大学出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5667-0924-0

I. ①女… II. ①袁… III. ①女性—礼仪

IV. ①K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 178556 号

女性现代礼仪

NÜXING XIANDAI LIYI

作 者: 袁涤非 编著

责任编辑: 谌鹏飞 责任校对: 全 健 责任印制: 陈 燕

印 装: 长沙利君漾印刷厂

开 本: 710×1000 16 开 印张: 15.5 字数: 249 千

版 次: 2016 年 1 月第 1 版 印次: 2016 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5667-0924-0/G·874

定 价: 38.00 元

出 版 人: 雷 鸣

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731-88822559(发行部), 88821691(编辑室), 88821006(出版部)

传 真: 0731-88649312(发行部), 88822264(总编室)

网 址: <http://www.hnupress.com> 电子邮箱: presschenpf@163.com

版权所有, 盗版必究

湖南大学出版社凡有印装差错, 请与发行部联系

CONTENTS

目次

第一章 绪论

- 第一节 礼仪概说..... 002
- 第二节 女性与礼仪..... 011
- 第三节 女性修养与礼仪..... 022

第二章 女性形象礼仪

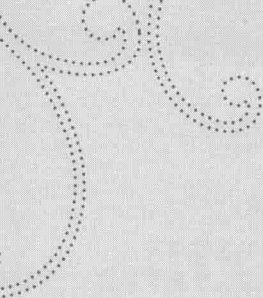
- 第一节 女性仪容礼仪..... 040
- 第二节 女性仪表礼仪..... 047
- 第三节 女性仪态礼仪..... 058

第三章 女性言谈礼仪

- 第一节 女性言语交际的要求..... 076
- 第二节 女性言谈内容的选择..... 080
- 第三节 女性言语交谈的艺术..... 083

第四章 女性生活礼仪

- 第一节 女性家庭生活礼仪..... 096
- 第二节 女性出行礼仪..... 104
- 第三节 女性公共场所礼仪..... 110



第五章 女性职场礼仪

第一节 女性求职礼仪	122
第二节 女性工作礼仪	133

第六章 女性社交礼仪

第一节 女性会面礼仪	152
第二节 女性通讯礼仪	163
第三节 女性拜访礼仪	169
第四节 女性馈赠礼仪	171
第五节 女性宴请礼仪	175

第七章 女性涉外礼仪

第一节 涉外礼仪概述	194
第二节 外国风俗礼仪	198
第二节 女性涉外工作礼仪	218

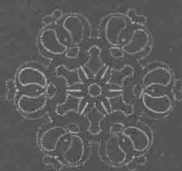
参考文献	225
------	-----

后 记	226
-----	-----

第一章

绪 论

XULUN



学习目的与要求

理解礼仪是人类在进行社会交往过程中所共同遵循的行为规范和准则，是人类文明进步、社会和谐发展的客观反映；

了解礼仪及女性礼仪的起源和发展；

了解礼仪在社会交往活动中的重要地位和作用；

厘清女性礼仪与修养之间的关系，掌握女性礼仪和修养的培养及训练方法。

礼仪是人类文明发展过程中的产物，它随着社会的进步、历史的发展而逐渐形成和完善。孔子曾说礼是“修身齐家治国平天下”的基础，他认为人“不学礼，无以立”。荀子在《修身篇》中明确指出：“故人无礼则不生，事无礼不成，国家无礼则不宁。”可见，我们的祖先是何等重视礼义，这汇聚成了五千年的中华文明史，成就了华夏礼仪之邦的美誉。现代社会飞速发展，人际交往日趋频繁，礼仪在我们日常生活中的地位日益凸显，它成了人际交往的标尺，和睦相处的准则，营造和谐的法宝，维系感情的线绳；它是一个人思想觉悟、道德修养、精神面貌和文化教养的综合反映，更是一个国家和民族社会风貌、道德水准、文明程度、文化特色、公民素质的重要标志。

第一节

礼仪概说

一、礼仪的内涵与定义

在古代，礼仪指的是为敬神和各种社会活动而举行的各种仪式。如《诗经·小雅·楚茨》中“献酬交错，礼仪卒度”，讲的是古代在酒宴中主宾敬酒交互错杂，礼仪合乎法度。《周礼·春官·肆师》中“凡国之大事，治其礼仪，以佐宗伯”，意思是凡是涉及国家的事务，都应讲究合乎礼仪，用礼仪来辅助大宗伯。这时对礼仪的基本定义是“致福曰礼，成义曰仪”。由此可知，礼仪是为维护封建统治阶级而制定的基本制度和行为规范。

在现代社会，我们通常说的礼仪是一种待人接物的行为规范，是一种交往的艺术表现，是人们受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等因素影响而在长期的社会交往中形成的。礼仪既为人们所认同，又为人们所共同遵守，是在建立和谐关系的基础上，各种符合客观要求的行为准则和规范的总和。具体表现在礼貌、礼节、仪表、仪式等方面。

礼貌，是指人们在交往过程中所表现尊敬、重视和友好的态度。它是以尊

重他人、不侵害他人利益为前提的，是表达人与人之间和谐相处的意念和行为。如尊老爱幼、热情好客、互致问候等。

礼节，是指人们在日常交际活动中，相互表示尊重、祝愿、问候、致意、慰问等待人接物方面的形式。如拜会、握手、探望病人、吊唁等。

仪表，是指人的外表、穿着，它主要指美的外在形象，引申为人的精神状态。如容貌、服饰、举止、表情、姿态、风度等。

仪式，是指在一定场合举行的具有专门程序和形式的社会活动。如升旗仪式、开张典礼、毕业典礼等。

所以，礼仪是人们在社会交往活动中，为了相互尊重，在仪容、仪表、仪态、仪式、言谈举止等方面约定俗成的，共同认可的行为规范。

二、礼仪的起源与发展

（一）礼仪的起源

中国素有“礼仪之邦”的美誉，礼仪文化博大精深，源远流长。自原始时期，礼仪之根就已经开始萌芽，主要体现在以下几个方面：

一是出于对神灵的敬畏。那时人类同变幻莫测的大自然相比显得十分稚嫩，无法解释千变万化的自然现象和突如其来的自然灾害，于是便认为是鬼神、祖先在主宰这一切。人们开始用一些当时精致、豪华的食具作为礼器进行祭祀，以表示他们对神灵、祖先的敬畏，祈求保佑。这种祭祀活动可视为礼仪的萌芽，因此，就有了“礼立于敬而源于祭”的说法。

二是对家庭成员言行的规范。做父母的要抚养、关爱幼小的尚不能独立生活的子女；子女长大成人之后，则要赡养年老的父母；兄弟姐妹之间也要互相关爱。早在尧舜时期，五礼就已形成，即父义、母慈、兄友、弟恭、子孝，这是对家庭成员之间的关系做出了明确的规定：父亲仁义，母亲慈祥，兄长友善，弟弟谦恭，子女孝顺。这时，礼仪是对家庭成员言谈举止的规范。

三是人们交往沟通的需要。在社会活动中，人类渐渐形成了最初级、最原始的礼仪。在狩猎、耕种以及部落之间的争斗中，同一群体中的人通过用眼神、点头、拉手来示意互相之间如何配合。日常生活中，人们不自觉地用鼓掌、拥抱、拍手来表达欢快的感情，用手舞足蹈来表示狩猎获得食物的喜悦。

人们之间这种相互的呼应、示意模仿，逐步形成了一种习俗，这便是最初待人接物的礼节。

四是维系等级差别的需要。随着社会的发展，人们在生产和生活中的分工越来越细，产生了发号施令的领导者 and 服从安排的被领导者，这样就出现了尊卑有序的现象。如左尊右卑，在重大场合上，习惯以主人或东道主的左方位为尊位，以至于到现在，主席台就座的各位领导会有一定的座次，主要领导一般坐在位置的最中间，其他领导依据职务和资历依次坐在中心位置的两翼。

（二）礼仪的发展

中国是非常注重礼仪的国度，每当中国进入一次大变革、大发展的历史时期，礼仪也会随着时代的变迁不断演变、充实、更新，漫长的礼仪发展史可以大致分为礼仪的孕育阶段、礼仪的形成阶段、礼仪的变革阶段、礼仪的强化阶段。

1. 礼仪的孕育时期

礼仪起源于距今百万年前的原始社会时期，随着人类逐渐进化而不断演变。在原始社会中、后期就孕育出了早期礼仪的“胚胎”。比如，距今约 1.8 万年前周口店的北京猿人，他们已经会使用穿孔的兽齿、石珠来作为修饰品，穿戴在脖子和手上。他们还会向逝去的族人周围撒放赤铁矿粉，以表示对族人去世的哀悼，这也是中国历史上出现得最早的宗教葬礼。

2. 礼仪的形成阶段

原始社会，由于缺乏科学知识，人们对于许多自然现象还不太理解，因此他们敬畏和祭祀“天神”“河神”。在某种意义上，早期的礼仪是指原始社会人类生活的若干准则，也是原始社会宗教信仰的产物。

直至周朝，礼仪开始有所建树。像周武王、辅佐周成王的周公，对周代礼制的确立都起到了重要作用。他们制作了礼乐，将人们的行为举止、道德情操等全部纳入了当时的社会体制中，形成了一个尊卑有序的社会。《周礼》是中国流传至今的第一部礼仪专著，整理了整个周朝的官职表，用于讲述周朝的典章制度。由此可见，许多基本礼仪在商末周初便已基本形成。

在西周，青铜礼器已开始盛行，它是个人身份的象征。礼器的多寡代表了身份地位的高低，显示权力的等级。在当时，贵族身上一般佩戴成组的玉石，以显示身份地位。尊老爱幼这类深入人心的礼仪规范在西周已蔚然成风，如孟

子的“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，孔子的“入则孝，出则悌，谨而信，泛爱众，而亲仁。行有余力，则以学文”等都成为了教育后人要尊老爱幼的名言名句，一直流传至今。可见，礼仪在这一历史时期已基本形成。

3. 礼仪的变革时期

春秋战国时期，以孔子、孟子为代表的儒家系统地阐述了礼仪的起源、本质和功能。儒家文化一直主导着我国封建社会，影响达几千年之久。儒家思想宣扬“礼教”，提出以“修身”“真诚”为本，认为在各种伦理关系中对人诚实无妄才是“礼”的最高境界。孔子非常重视礼教，将“礼”作为治国、安邦、平天下的基础，他倡导人们用礼来作为约束和规范人们行为的准则，他认为“不学礼，无以立”“君子义以为质，礼以行之，孙以出之，信以成之。君子哉！”即君子要以义作为根本，用礼加以推行，语言表达要谦和，待人处世的态度要忠诚，这才称得上是君子。孟子提出“五伦”，就是君臣、父子、兄弟、夫妇、朋友。即父子之间有骨肉之亲，君臣之间有礼义之道，夫妻之间挚爱而又内外有别，老少之间有尊卑之序，朋友之间有诚信之德，这是处理人与人之间关系的道理和行为准则。除儒家之外，还有其他一些主张，如道家崇尚自然无为，主张废除一切礼仪；法家推崇强权政治，主张以法代礼；墨家主张平等、博爱、利他，以义代礼。各家的主张虽然不同，但相互吸收、融合，使礼仪的内涵产生了较大的变革。

4. 礼仪的鼎盛时期

西汉初期，思想家董仲舒把封建专制制度的理论系统化，提出了“唯天子受命于天，天下受命于天子”，他把儒家礼仪概括成了“三纲五常”，即“君为臣纲，父为子纲，夫为妻纲”和“仁义礼智信”，他还提出了“罢黜百家，独尊儒术”，让儒家礼教成为了定制。

汉代，一部包罗万象、堪称集上古礼仪之大成的《礼记》问世，它把奴隶社会和封建社会的礼仪汇集成册，成为了封建时代礼仪的最经典的著作。其中，有讲述古代风俗的《曲礼》，有谈论饮食和居住文化的《礼运》，有记录家庭礼仪的《内则》，有记载服饰礼仪的《玉藻》，有论述师生礼仪的《学记》，还有教授人们道德修养的《大学》。

唐宋时期，《礼记》已由“记”上升到了“经”，出现了以儒家思想为基础，融合道学、佛学思想的理学。朱熹便是其中主要的代表人物，他指出：

“仁莫大于父子，义莫大于君臣，是谓三纲五常之本。人伦天理之至，无所逃于天地间。”对于家庭礼仪的研究也是硕果颇丰，在大量的家庭礼仪著作中，以《朱子家礼》和《司马氏书仪》最为著名，前者为朱熹所撰，后者为司马光所写。

所以，这个时期的礼仪研究硕果累累，礼仪形式的发展也日趋完善，忠、孝、节、义等礼节也日趋繁多，无论是内容还是形式，礼仪都进入了鼎盛时期。

5. 礼仪的衰落时期

满族入关后，开始逐渐接受汉族的礼制，并使其复杂化，让礼仪变得死板、繁琐。例如，清代的品官相见时，当品级低者向品级高者行拜礼时，一般是一跪三叩，甚者三跪九叩。在清代后期，清王朝贪污腐败盛行，官员腐化堕落，封建社会由盛转衰。随着洋务运动的兴起，西方礼仪开始传入中国，而西方与中国推崇的礼仪思想有很大的差异，西方推崇自由、平等、解放的思想。所以，这一时期，中国的传统礼仪规范、内容、形式等都受到强烈冲击，出现了“大杂烩”式的礼仪思想。人们莫衷一是，不知道到底什么是规范的礼仪，所以，这个时期可以说是中国礼仪的衰落时期。

6. 现代礼仪时期

清末，鸦片战争把中国长期封闭的大门打开了，国人开始了解西方的政治、经济、文化。大批的爱过人士为寻找富民强国的道路，在把西方的文化、科技引入中国的同时，也把西方礼仪介绍进来。辛亥革命后，封建王朝覆灭，中国人为摆脱封建礼教的束缚而不断地进行着变革。直到新中国成立以后，中国进入了一个崭新的时期，封建礼教彻底被废除，逐步形成了现代礼仪。

尤其是改革开放以来，随着中国与世界各国的交往日趋频繁，在我国传统礼仪的基础上融入了西方先进的礼仪文化，形成了具有中国特色的新型社会关系和人际关系，那就是：平等相处，团结友爱，互帮互助，礼尚往来。礼仪从内容到形式都在不断变革，构成了社会主义礼仪的基本框架，现代礼仪进入了全新的发展时期。随着2005年中央电视台一系列“迎奥运，讲文明，树新风”的公益广告热播，各行各业的礼仪规范纷纷出台，如政务礼仪、商务礼仪、服务礼仪、国际礼仪等等，人们学习礼仪知识的热情日益高涨，随着科技的发展、社会的进步、国际交往的增多，礼仪必将得到进一步完善和发展。

三、礼仪的实质与原则

纵观礼仪的起源与发展,我们知道,礼仪是人们在长期的社会实践和相互交往中逐渐形成的,包括约定俗成的习惯和传统。在古代,广义上的礼仪,既表现为一般的行为规范,又涵盖政治、法律制度,如中国古代传统的“礼制”。近代以后,礼仪范畴开始逐渐缩小,像政治体制、法律典章、伦理道德等内容基本分离。在现代,礼仪一般不再作为制度,礼仪是人类社会为维系正常生活而遵循的最简单、最起码的交往规范。它是人们在长期相互交往过程中逐渐形成的,以风俗、习惯等形式固定下来,表达人际友好、尊重并赋予事物以价值的礼节和仪式。礼仪,实际上是由一系列的、具体的、表现礼貌的礼节所构成的,是一个表示礼貌的系统而完整的过程。它既是人文素养,也是行为规范,更是生活艺术,它的实质就是一个字“敬”,孟子曾说:“尊敬之心,礼也。”

歌德曾经说过:“一个人的礼仪,就是一面照出他肖像的镜子。”礼仪也有标准和尺度来进行规范和衡量,礼仪水平的高低,客观反映个人或群体的整体素养和境界。讲礼仪应遵循以下四条基本原则:

(一) 尊重原则

礼仪的核心就是尊重。既尊重他人,也尊重自己。人们在社交活动中,与交往对象要相互尊敬、相互谦让、和睦相处。具体而言,尊重上级,是一个人的天职;尊重服务对象,是一种常识;尊重下属,是一个人的美德;尊重所有的人,是一个人的教养。在人际交往中不管年龄大小、职务高低都应当受到尊重。对待他人要有敬重的态度,不可失敬于人,不可伤害他人的尊严,更不可侮辱他人的人格。特别是对待自己的下属和晚辈,即使他们做错了事,虽可严厉批评,但切不可表现出任何对他人的不尊重,否则你也不可能得到他们对你的尊重。所以我们说人与人之间相互尊重,是人际关系中讲究礼仪的基本出发点。如果遇到对方有意伤害个人尊严时,要坚决维护自己的尊严。

(二) 遵守原则

礼仪是约定俗成的,它反映了人们的共同意识,是社会生活的行为准则。人们应当自觉维护、共同遵守礼仪。尤其在公共场所,更加要遵守礼仪规范,

否则，将受到公众的批评和指责。如在马路上，要遵守行人走人行道，自行车走自行车道，遇红灯要止步，见绿灯才前进等规则；在日常交往过程中，尤其是拜访他人或求人办事之时，要遵时守约，诚恳待人。

（三）适度原则

俗话说：“礼多人不怪”，但在实际运用礼仪时，礼多了人也会怪。热情过度，礼节繁多，不仅显得太过迂腐，而且让人反感、厌恶。因此，人际交往既要合乎规范又要得体适度。例如，招待宾客时，周到地为客人端茶添水，请人就座，这都在情理之中，但如果宾客第一次来访，用餐之后起身告辞，主人却硬要留人夜宿，反而会显得太过热情，让人为难，甚至还会引起对方的反感。所以，一切要适度。

（四）自律原则

个人是礼仪行为的实施者，每个人应当首先“从自我做起”，而不能只去苛求别人，要人前人后一个样，才能创造出自然和谐的相处氛围。因此，要加强自身修养，完善个人人格。在学习、应用礼仪中，最重要的是要自我要求、自我约束、自我检点、从我做起。古人常将“慎独”二字挂在书房，作为一种修身养性的方法，也就是时时提醒自己独处的时候也要谨小慎微。其实，不断地自律就逐渐形成了习惯，所谓“习惯成自然”就是这个道理。养成了良好的习惯，既消除了自我约束的感觉，自律也会成为自觉。

四、礼仪的特征和作用

（一）礼仪的特征

在同一个历史时期，不同国家、民族，以及不同历史发展阶段，礼仪的内容虽存在差异，但其基本特征却是一致的。

1. 继承性

礼仪，是一种文化修养，是人类在长期共同生活和交往中，为维持正常生活秩序而逐渐演变或约定俗成的。在这个过程中，传统礼仪当中的那些繁琐、保守、与社会发展不适应的内容被不断摒弃，但那些体现了人类精神文明和社会进步的精髓一定会世代传承。比如生活中我们常说的“礼尚往来，来而不

往非礼也”，说话要谦恭、和气、文雅，仪态要大方、恭敬、从容，仪表要端庄、得体、简洁，对待他人要明爱亲、敬长、尊师、亲友之道。这些优良的传统在古代适用，在当今社会同样也适用，并且已经成为人类生活中的一种习惯和规范。

2. 差异性

礼仪，作为一种共同遵守的行为规范，在实际应用当中还要受到时间、环境以及不同因素的制约，具有很大的灵活性。任何国家、民族、地区都有其礼仪的特色，这是按照地域和群体来划分的，是礼仪的一个十分重要的特点。一方面它表现了在某个地域中或某类群体中具有共同的礼仪习俗，另一方面又说明地域与地域之间或群体与群体之间的礼仪习俗有不同的地方。所谓“三里不同音，十里不同俗”，各自的文化背景和历史原因等多方面因素造成了这种不同，也由此产生了多姿多彩的礼仪文化。比如西方人在见面礼仪中讲究拥抱，但东方人大多是握手。有的地方把抚摸小孩的头当作亲切的表示，而有的地方却认为这是极无礼的行为。有的民族在庆典活动时喜欢跳舞，有的民族喜欢唱歌，有的民族喜欢泼水。所以到一个新的地方，最好能先了解一下当地的礼仪习俗，以做到“入乡随俗”。

3. 针对性

“投之以桃，报之以李”“礼尚往来”，社会交往中每个人都希望得到尊重。傲慢，冷漠，或曲意逢迎，都会被视为不礼貌。人际交往应公平大方，主动友好，讲究对等的原则。尤其在公务接待时，应当派出与对方身份、职位基本平衡的人员进行接待，迎送人员要适宜，不可过多或过少，基本上与对方对口、对等。比如一个学校的校长出访另一所学校，被访学校也应由校长出面接待，至少要安排会见，否则就是失礼的表现。各国政要之间拜会，什么情况下鸣礼炮 21 响，什么级别鸣礼炮 19 响，这都是有严格规定的。所以，礼仪是有针对性的。

4. 规范性

礼仪既已约定俗成，就不能以个人的意愿随意改变，它已经成为人们彼此交往的“通用语言”，成为衡量他人和判断自己是否自律、敬人的标尺。如果人们能自觉地遵照并维护这一准则，那便是符合礼仪要求。如果在人际交往过程中，自行主张，出乎意料，或是一味按照自己的喜恶做事，那会给他人造成

许多困扰。如别人握手时伸出右手，你偏伸左手；在宴席上，别人都在小口品酒，你却大口干，那么，轻者造成沟通的障碍，使别人不清楚你要表达的意思，重者则会令人觉得你是对他人的不敬。所以礼仪一旦“约定”，必须“俗成”，具有其规范性和强制性。

（二）礼仪的作用

礼仪是人类精神文明中的精髓和成果，内容丰富，应用广泛，它主要具有以下几种作用。

1. 教育作用

礼仪以一种道德习俗的方式对社会中的每一个成员发挥维护社会正常秩序的教育作用。人们通过礼仪的学习和应用，建立新型的人际关系，从而在交往中严于律己，宽以待人，互尊互敬，互谦互让，讲文明，懂礼貌，和睦相处，形成良好的社会风尚。比如陶行知校长教育学生要守时、要勇于承认自己的错误、要懂得尊重他人，对学生良好行为习惯的养成起到了很好的教化作用。

2. 美化作用

礼仪之美在于它能帮助人们美化自身，美化生活。个人形象，包括仪容、仪表、举止、服饰、谈吐、教养在内，在礼仪方面都有各自详尽的规范，因此学习和运用礼仪，有益于人们更好地、更规范地设计和维护自身形象，充分展示个人的良好教养与优雅风度。比如与人交往面带微笑，有礼貌地打招呼，碰撞到他人说声“对不起”，大庭广众之下轻言细语，这些都能展现自己美的形象。

3. 协调作用

礼仪作为人们在社会生活中逐渐形成的行为规范和准则，它约束着人们的态度和动机，规范着人们的行为方式，维护着社会的正常秩序，协调着人与人之间的关系，在社会交往中发挥着巨大的作用。比如，上学前向父母打个招呼，同学见面热情问声好，这些看似细小的礼节礼貌，会像一条美丽的纽带，把自己同对方紧密地联系起来，营造良好的人际交往氛围，让生活环境更加宁静和谐。

4. 沟通作用

自觉地遵循礼仪规范，能使交往双方的感情得到良好的沟通，在向对方表示尊重、敬意的过程中，获得对方的理解和尊重。古时的人们，为了表示友

好，就会扔掉手上的工具，摊开手掌，双方击掌，示意手中没有任何武器。后来逐渐演变成双方握住右手，打招呼，相互寒暄致意的礼节，这样的无声语言，起到了互致友好的沟通情感的作用。

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。”这就要求社会主义思想道德建设要以为人民服务为中心，以集体主义为原则，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，礼仪修养既属于道德规范体系中的社会公德，是社会主义精神文明建设的内容，也符合千百年来的优良传统习惯，是适应绝大多数人需要的道德伦理规范。因此，礼仪是和谐社会的基本要求，是人们希望有安定和平生活环境，有正常社会秩序的共同要求，更是和谐社会中全体居民为维系社会的正常生活而共同遵循的最基本的公共生活准则，是不可或缺的行为规范。

第二节

女性与礼仪

新中国成立以来，女性在中国现代化建设中占有的位置日趋重要，担起了半边天的作用，现在男人能做到的，女人也同样能做到，甚至做得更好。高效率的工作方式，激烈的社会竞争，造就了现代女性精明能干、思维敏捷、应变能力和承受力强等特点。女性加强对自身的了解和认识，有助于找准自己的角色定位，使自己在任何时候任何场合都能游刃有余。

一、认知女性

（一）女性的生理特征

女性自呱呱落地到衰老死亡，由于受到遗传、周围环境和营养条件等因素的影响，每个年龄阶段都会呈现不同的生理特征，这个过程大致可分为幼年期、青春期、性成熟期、更年期、绝经期等几个阶段。

幼年期一般是指1个月到12岁左右的时期，10岁以前儿童身体发育较快，但生殖器官尚未发育。10岁左右，由于女性的卵巢卵泡开始发育，导致女性特征逐渐显现，胸肩等处脂肪开始聚积，乳房开始发育。

青春期是指12~18岁年龄段，这段时期是女性生殖器官发育成熟的阶段，女性的第二性征开始显现，主要表现在乳房开始发育增大，骨盆变宽，臀、胸、肩的脂肪开始丰满，身体发育快，音调变得尖细、清亮，这个阶段的女性也开始出现月经初潮等生理现象。

成年期又指性成熟期，一般指18岁开始，大约持续30年左右，这是卵巢生殖功能及内分泌功能最为明显的时期。生理主要表现为有正常月经，卵巢有周期性排卵和分泌雌性激素，雌性激素会刺激女性的第二性征更加明显，同时，也让这段时期的女性拥有了生育能力。

更年期一般会发生在45~52岁，这是女性卵巢功能逐渐衰退，生殖器开始萎缩的一个过渡期，最突出的表现是经常闭经，月经不规则，直至绝经，这个时期长短不一，因人而异。由于卵巢功能逐渐减退，卵泡不能发育成熟及排卵，生殖器官、神经系统及其他系统都会有一定的变化，有的可能发生植物神经功能紊乱，从而出现一系列症状，如潮热、出汗、烦躁、失眠、心跳加速等等，俗称更年期症状。

绝经期指的是停经一年后，卵巢功能进一步衰退，这段时期的女性情绪易激动，烦躁不安，注意力不集中，记忆力减退，行动迟缓，有时甚至大声哭闹。

女性了解自己各个年龄段的生理特征，可以更有针对性地调整自己的情绪，明确各个不同时期肩负的历史使命，活出不同时期的人生精彩。