

普通高等教育应用型人才培养“十三五”规划教材

素质教育类

腹有诗书气自华，礼仪完善人人夸。

现代 礼仪学

陈保健 龚波 主编

礼仪是传承和发展文明的需要，是社会交往的需要，也是青年成长的需要。礼仪在实施过程中，包含施礼者和受礼者的双向情感交流，充满着人情味，体现着相互尊重。



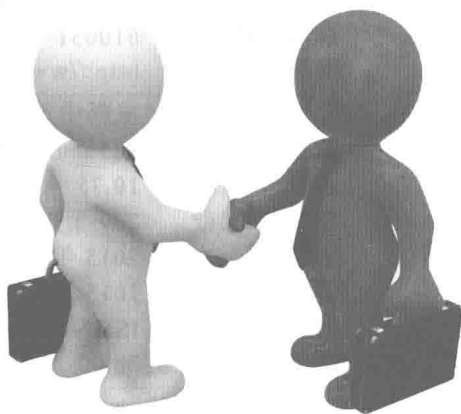
西南交通大学出版社

普通高等教育应用型人才培养“十三五”规划教材

素质教育类

现代 礼仪学

陈保健 龚波 主编



西南交通大学出版社
• 成都 •

图书在版编目 (C I P) 数据

现代礼仪学 / 陈保健, 龚波主编. —成都: 西南
交通大学出版社, 2015.8
普通高等教育应用型人才培养“十三五”规划教材:
素质教育类
ISBN 978-7-5643-4153-4

I. ①现… II. ①陈… ②龚… III. ①礼仪—高等学
校—教材 IV. ①K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 188369 号

普通高等教育应用型人才培养“十三五”规划教材——素质教育类

现代礼仪学

陈保健 龚波 主编

责任编辑 祁素玲
封面设计 严春艳

出版发行	西南交通大学出版社 (四川省成都市金牛区交大路 146 号)
发行部电话	028-87600564 028-87600533
邮政编码	610031
网 址	http://www.xnjdcbs.com
印 刷	成都中铁二局永经堂印务有限责任公司
成品尺寸	185 mm × 260 mm
印 张	10.75
字 数	269 千
版 次	2015 年 8 月第 1 版
印 次	2015 年 8 月第 1 次
书 号	ISBN 978-7-5643-4153-4
定 价	28.00 元

课件咨询电话: 028-87600533

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

前 言

目前，我国正在全面推进素质教育，而大学生礼仪教育正是素质教育的必要内容。礼仪教育有利于强化大学生的文明行为，提高文明素质，也是大学生建立良好人际关系、提高社会心理承受力的有效途径，有利于大学生的健康成长。可见，对大学生进行礼仪教育具有十分重要的现实意义和长远的社会意义。

但是，有不少礼仪教材在教学内容上已经明显落后于社会的发展，不能适应学生学习礼仪知识的需要。为了满足学生学习礼仪知识，提高文明素质的需要，也为了满足社会职能部门培训职工，提高职工文明素质的需要，我们专门编写了本教材。在编写过程中，我们力图使教材体现时代性、实用性和新颖性的特点，并从心理学、美学、语言学、伦理学、民俗学、公共关系学等学科领域，全面细致地总结了人际交往中的各种礼仪规范，同时精选案例进行讲解、分析，意在提高学生的文明礼貌素质，帮助学生营造良好的学习、生活和工作氛围，架起通向成功的桥梁。它既可作为教学用书，也可作为培训参考用书。陈保健撰写了第一章到第七章的内容，龚波撰写了第八章到第十章的内容。

本书在编写过程中不同程度地引用了国内外专家、学者的相关资料，由于客观原因不便一一注出，在此谨向他们表示感谢！对于书中欠妥之处，敬请读者指正。

编 者

2015 年 6 月

目 录

第一章 礼仪的内容、原则	1
第一节 礼仪的内容	1
一、礼仪的含义及重要性	1
二、礼仪的内容	4
第二节 礼仪的特点及原则	5
一、礼仪的特点	5
二、礼仪的原则	5
三、礼仪的作用与功能	7
四、树立正确的礼仪观	9
五、礼仪修养的方法	9
思考与练习	10
第二章 个人礼仪	11
第一节 仪表的重要内涵	11
一、仪表的重要性	11
二、仪容	13
三、服饰美	17
第二节 行为美——优雅的仪态	24
一、站姿	25
二、坐姿	27
三、走姿	29
四、蹲姿	31
五、礼姿	32
六、特例学习	34
思考与练习	35
第三章 学校礼仪	36
第一节 学生礼仪的基本要求	36
一、尊重他人	36



二、尊敬父母、教师、长者	37
三、说话文明	37
四、举止有礼	37
第二节 学生日常行为规范	37
一、课堂礼仪	37
二、仪表常规	38
三、尊师礼仪	38
四、同学间礼仪	39
五、集会礼仪	41
六、校内公共场所礼仪	41
七、环境卫生	42
第三节 教师礼仪	43
一、教师的语言	43
二、教师的仪容仪表	45
三、教师的行为风范	47
思考与练习	48
第四章 家庭礼仪	49
第一节 家庭内部交往的礼仪	49
一、家庭的概念与家庭礼仪	49
二、如何与父母相处	50
三、夫妻间如何交往	52
四、兄弟姐妹之间的交往	53
第二节 家庭外部交往的礼仪	53
一、与亲属、亲戚交往的礼仪	53
二、邻里交往的礼仪	54
思考与练习	55
第五章 公众基本礼仪	56
第一节 日常行为礼仪	56
一、尊老爱幼	56
二、女士优先	56
三、做客礼仪	57
四、馈赠礼仪	58
第二节 见面礼仪	61



一、致意（打招呼）、问候	61
二、介绍	63
三、握手礼仪	66
四、称呼礼仪	68
五、名片礼仪	70
六、初次见面如何缩短彼此的距离	73
七、告别礼仪	74
第三节 公共礼仪	75
一、行路礼节	75
二、乘车礼仪	76
三、就餐礼仪	78
四、乘电梯的礼节	78
五、探视病人的礼节	79
六、观看演出的礼节	79
第四节 电话礼仪	80
一、打电话礼仪	80
二、接听电话的礼仪	81
三、使工作顺利的电话术	81
四、接听电话的禁忌	82
五、正确使用移动电话	82
第五节 交谈礼仪	82
一、交谈的作用	83
二、交谈的语言艺术	83
三、交谈的语言规范	84
四、交谈的基本原则	85
五、对交谈主题的要求	86
六、交谈时常用的谦敬语和礼貌用语	87
七、聆听的礼仪	88
第六节 旅游文明	89
一、游客不文明举止表现	89
二、旅游文明行为指南	90
三、有关部门采取积极措施引导人们文明出游	91
四、游客应提高自身素质	92
思考与练习	92



第六章 求职礼仪	93
第一节 求职礼仪要素	93
第二节 求职前的准备	93
一、大学生职业准备	93
二、知己知彼, 有的放矢	95
三、信息的收集	95
四、应聘资料的准备	96
第三节 面试礼仪	99
一、面试前的物件准备	99
二、面试仪表礼仪	100
三、面试举止礼仪	101
四、面试谈话礼仪	102
五、面试应答技巧	103
六、面试前的心理准备	103
七、面试后的必备礼仪	106
思考与练习	107
第七章 社交礼仪	108
第一节 会议礼仪	108
一、会议组织礼仪	108
二、会议主持人礼仪	109
三、参会者礼仪	109
四、升国旗仪式	110
第二节 餐饮礼仪	111
一、常见的宴请形式	111
二、宴请的组织礼仪	112
三、赴宴礼仪	114
四、中餐宴会规范	115
五、西餐宴会规范	118
第三节 晚会礼仪	120
一、晚会的筹备、组织	120
二、晚会的参与	121
第四节 舞会礼仪	125
一、舞会的组织	125
二、参加舞会者礼仪	126



第五节 庆典仪式礼仪	129
一、开业仪式	129
二、剪彩仪式	131
三、揭幕仪式	133
第六节 婚丧祝寿礼仪	134
一、婚礼礼仪	134
二、丧礼	136
三、祝寿礼仪	137
思考与练习	137
 第八章 接待礼仪	 138
第一节 接待概述	138
一、接待的概念	138
二、接待的类型	138
三、接待的原则	138
四、接待规格	138
第二节 礼宾次序	139
一、常见的礼宾次序	140
二、接待中的引导姿势	142
第三节 迎客送客	142
一、迎客的准备	142
二、待客礼仪	143
三、送客礼仪	145
思考与练习	145
 第九章 办公室礼仪	 146
第一节 办公室个人和环境的修饰	146
一、个人工作好习惯	146
二、办公室礼仪	146
三、办公场所的修饰礼仪	147
四、传真机/复印机的使用礼仪	148
五、网络礼仪	148
六、电子邮件礼仪有哪些?	149
第二节 在办公场所如何与他人相处	150
一、如何拥有好人缘	150



二、同事之间相处的礼仪	150
三、与上司相处的礼仪	151
四、领导对下属的礼仪	152
五、组织的团队精神	152
六、自我检查	152
思考与练习	153
第十章 外事礼仪	154
第一节 外事礼仪的基本守则	154
一、高度重视人权问题	155
二、坚持为人民服务	155
第二节 原 则	156
一、坚持爱国主义	156
二、坚持国际主义	156
三、捍卫国家尊严	157
四、约束个人行为	157
五、遵守时间	157
六、保护环境	158
思考与练习	161
参考文献	162



第一章 礼仪的内容、原则

礼仪是人类为维系社会正常生活而要求人们共同遵守的最起码的道德规范，它是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成的，并且以风俗、习惯和传统等方式固定下来。对一个人来说，礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现；对一个社会来说，礼仪是一个国家社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映。重视、开展礼仪教育已成为道德实践的一项重要内容。

第一节 礼仪的内容

一、礼仪的含义及重要性

（一）礼仪的含义

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并共同认可的行为规范的总和。礼仪的实质就是体现真诚的爱心、善良的道德情感和对他人的尊重关照。

礼仪包括礼貌（如说“早上好”）、礼节（如中秋节给亲朋好友发信息）和仪式（有规范的流程，如婚礼、开业典礼）。

首先，礼仪是一种准则或规范。一个人要进入某地域，就要对那里的习俗和行为规范有所了解，并按照这样的习俗和规范约束自己的言行。这也就是我们平常讲的人乡随俗，入国问禁。

其次，礼仪准则或规范是一定社会的人们约定俗成、共同认可的行为规范。在社会实践中，礼仪往往首先表现为一些不成文的规矩、习惯，然后才逐渐上升为大家认可的，可以用语言、文字、动作进行准确描述的规定的行为准则，并成为人们自觉学习和遵守的行为规范。礼仪虽然有一定的强制性，但我们对违反了礼仪规范的人，只能从道义上进行谴责。

最后，礼仪可以有效地展现施礼者和受礼者的教养、风度与魅力，是一个人的学识、修养和价值的外在表现。一个人只有在尊重他人的前提下才会被他人尊重，人与人之间的和谐关系也只有在这种互相尊重的过程中才能逐步建立起来。遵守礼仪是人获得成功的重要手段和途径之一。

礼仪作为社会规范，是约定俗成的。任何一种规范都带有约束性，都不可能指望得到全体社会成员的一致认可和自觉遵守。因为人与人之间是有差异的，对规范的认识态度也会有差异。违反礼仪规范的行为会受到社会舆论的谴责，从而使该行为人的良心受到鞭笞，以唤起他的良知，规范他的行为，从而建立起融洽、和谐、美好的社交礼仪环境。

礼仪是体现一定社会道德观念和风俗习惯，表达人们礼节动作、容貌举止的行为准则，是人类社会共同遵守的最简单、最起码的道德行为规范。它属于社会公德的范畴，是在人们长期共同生活和相互交往中逐渐形成的，并以风俗、习惯和传统等形式固定下来。礼仪，是中华传统美德宝库中的一颗璀璨明珠，是中国古代文化的精髓。身居礼仪之邦，应为礼仪之民。知书达理，待人以礼，应当是当代大学生的一项基本素养。

目前在我们校园里仍有许多不知礼、不守礼、不文明的行为，还有许多与大学生的礼仪修养、精神文明建设极不相称的现象。可见，对大学生进行社交礼仪教育具有跨时代、跨世纪的特殊意义。

从外延的角度看，礼仪是礼节、仪式的统称，是指人际交往中，自始至终以一定的、约定俗成的程序或方式来表现的律己、敬人的完整行为。

1. 礼仪是一种礼貌、礼节行为

礼貌行为可以分为三类：

第一，公共场所最起码的行为准则。例如：尊老爱幼，礼貌待人等。

第二，私人交往时最起码的礼节。例如：礼尚往来，来而不往非礼也。

第三，私人生活中最起码的行为习惯。例如：爱护环境卫生，讲究个人卫生。

礼貌行为具体体现在遵守秩序、言而有信、敬老尊贤、待人和气、仪表端庄和讲究卫生等方面。

礼节是人们在日常交往和公开交际场合中相互表示尊重、祝愿、问候、慰问、哀悼以及给予必要的帮助和照料的惯用形式，是礼貌在行为、语言和仪态等方面的规则化。礼节和礼貌的关系是：没有礼节，就无所谓礼貌；有了礼貌，就必然伴有具体的礼节。我们多数人可能会做出有礼貌却不符合礼节的事情，容易造成失礼；反之，若懂礼节，但心不诚，不尊重别人，则会使对方感到不舒服，从而增加心理上的距离感。

2. 礼仪是指人的仪容、仪表和仪态

仪容通常指一个人的外貌，故又称“容貌”。

仪表是指人的外在形象，包括人的表情、衣着和修饰等方面的内容，体现了一个人的精神风貌和文明程度。礼仪中的仪表美是什么呢？仪表美是人的美在空间上的静态展现。恰当的衣着、装扮与修饰本身就是很好的礼仪，仪表美是个人礼仪中的重要内容。俗话说：“人靠衣服，马靠鞍。”“人要衣装，佛要金装。”“三分长相，七分打扮。”一个人的衣着服饰不仅能反映出修养与魅力，也能反映出爱好、情趣等许多内在的品德。

仪态主要指人的姿态、举手投足。礼仪中的仪态美是什么呢？仪态美是人的形态美在时间上的动态展示。中国有句古语：“坐如钟，站如松，行如风，卧如弓。”由此可见，我们中华民族自古就对人们的仪态美有着较高的审美情趣。随着东西方文化的交流与发展，人们



对仪态美有了更科学的要求。在礼仪中,优雅的表情、得体的动作与姿态就是一个人风度和修养的主要表现。

3. 礼仪是情感互动的过程

礼仪在实施过程中,既有施礼者能动的控制行为,又有受礼者制动的反馈行为。这种能与制动、控制与反馈的行为活动是一个双向互动的情感交流过程,充满着人情味。

礼俗即民俗礼仪,是指各种风俗习惯,是礼仪的一种特殊形式。礼俗是在历史发展过程中形成的,普及于社会和群体之中并根植于人们心理之中,是在一定的环境中经常重复出现的行为方式。“十里不同风,百里不同俗。”每一个民族、每一个地区,都有自己的风俗习惯。

(二) 礼仪的重要性

首先,学习礼仪是传承文明的需要。我国是世界四大文明古国之一,古老的中华民族自古以来就享有“礼仪之邦”的美称。中华民族源远流长,在五千年悠久的历史长河中,不但创造了灿烂的文化,而且形成了古老民族传统美德。在博大精深的伦理文化遗产中,很多优良的、传统的礼仪规范直至今天仍然有很强大的生命力,它们是中华民族宝贵的精神财富。我们知道,“孔融让梨”是尊敬长辈的美谈,“程门立雪”更是尊敬师长的典范。这些故事淋漓尽致地体现了中国人的礼仪所在。作为中华民族的传承人——青少年,有责任继承和发扬中华民族五千年文化精髓,向世界传播中国“礼仪之邦”的美称。

其次,学习礼仪是时代发展的需要。如今,世界发生了巨大变化,人类社会是以文明、和平、发展为主流的信息社会,人与人之间的交往与合作日渐频繁、密切。在交往与合作的过程中,人们的礼仪是否周全,不仅显示其修养素质,而且直接影响到其事业、业务的成功与否。随着时代的发展,人们对社会群体的精神文明要求越来越高,人人都在寻求一种充满友爱、真诚、互助的温馨和谐的生存环境,寻求充满文明与友善、真诚与安宁的空间。前进的社会呼唤文明,科学的未来呼唤文明。文明礼仪是精神文明的一个重要内容,是一个人道德品质的外在表现,是衡量一个人教育程度的标尺,文明礼仪养成教育不仅是个体道德、品质和个性形成的基础教育,也是提高全民族道德素质、振兴民族精神及建设社会主义精神文明的基础教育。因此,学校必须抓好大学生文明礼仪教育,这是时代的需要,是提高全民族素质的需要,也是社会主义精神文明建设的需要。

最后,学习礼仪是青少年成长的需要。一个注重自身修养,重礼仪的人才可能成为优秀的人、有用的人、品行兼优的人。孟子说:“敬人者,人恒敬之;爱人者,人恒爱之。”充分说明“礼”是何等重要。青少年是祖国的未来,祖国的希望,加强大学生文明礼仪养成教育至关重要。今天的孩子从小就不是“一张白纸”,五颜六色印入脑中,社会中的一些不良行为或多或少对孩子的心灵造成了污染。有些人在学校里不会尊重他人,不礼让,不礼貌;在社会上不懂得称呼他人,甚至满口粗言。这些现象应该引起我们的深思。同时,与人为善、礼尚往来等美德在相当数量的孩子身上淡化。为了孩子们的健康成长,我们必须加强对他们的文明礼仪教育。

礼仪在实施过程中,包含施礼者和受礼者的双向情感交流,充满着人情味,这种人情味



主要体现在施礼者与受礼者之间的互相尊重中。现在我们对于礼仪的认识,接受了西方平等尊重的观念,即对人的普遍尊重,包括对人的个性、地位、历史、外貌、性别、年龄、选择等的尊重。这是一种尊重互换,情感互动。苏霍姆林斯基说得好:“只有尊重别人的人,才有权受人尊敬。”

要对人表示尊重,就必须约束自己。只有约束自己的个性,约束自己的要求,并设身处地为他人着想,考虑对方的需求和愿望,才能理解、体谅别人,最终达到尊重他人的目的。毫无关心他人之心,就根本谈不上礼仪。

二、礼仪的内容

礼仪是社会多数人所认可和约定俗成的社会规范和程序,在不同的场合下,有不同的礼仪仪式。依据其适用对象和适用范围的不同,礼仪包括以下基本内容。

(1) 一般礼仪。包括礼仪的本质、特性,礼仪的起源和历史演变,礼仪的功能和原则,等等。

(2) 个人礼仪。包括言谈、举止、服饰等方面的礼仪要求。

(3) 大学生礼仪。指大学生在学习生活中对待同学、老师和朋友应该遵守的礼仪规范。

(4) 教师礼仪。指教师在自己的职业工作中,对待他人需要遵守的礼仪规范。

(5) 家庭礼仪。礼仪在家庭及亲友交往范围内的运用是家庭礼仪,它包括家庭称谓、问候、祝贺与庆贺、赠礼、家宴及家庭应酬等礼仪规范。

(6) 社交礼仪。从家庭走向社会,进行社会交往,是礼仪行为向大社会的拓展。社交礼仪通常包括见面与介绍礼仪、拜访与接待礼仪、交谈与交往礼仪、宴请与馈赠礼仪、舞会与沙龙礼仪、社交禁忌等。

(7) 公务礼仪。公务礼仪是人们在公务活动过程中所应遵循的礼仪规范。它存在着自身的特殊性。在礼仪的一般原则指导下,把握公务活动过程特殊的礼仪规范,可以提高公务活动的效率和成功率。公务礼仪通常包括工作礼仪(如工作汇报、办公室礼仪等)、会议礼仪、公文礼仪、公务迎送礼仪,等等。

(8) 礼仪文书。礼仪文书是人们在日常交往过程中,用书信和其他文字方式表达情感的礼仪形式。通过礼仪文书,可以达到彼此交流思想、互通信息、加深友谊的目的。常用的礼仪文书有:礼仪书信(如邀请信、贺信、感谢信等)、礼仪电报、请柬、名片、贺年片、题词、讣告、唁电、碑文,等等。

(9) 商务礼仪。商务礼仪与一般的人际交往礼仪不同,它体现在商务活动的各个环节之中。对于企业来说,从商品采购到销售,从商品销售到售后服务等,每个环节都与本企业的形象息息相关。因此,商业企业及其每一个成员如果能够时时按照商务礼仪的要求去开展工作,塑造企业的良好形象,那对于促进商品销售,将会起到极其重要的作用。商务礼仪主要包括柜台待客礼仪、商务洽谈礼仪、营销礼仪、商业仪式,等等。

(10) 习俗礼仪。不同的国家、不同的民族存在着不同的风俗习惯,充分了解这些风俗习惯,并在社交往来中自觉尊重这些风俗习惯,有助于促进交往的成功。习俗礼仪的内容主要包括日常生活礼俗、岁时节令礼俗、人生礼俗(如婚嫁礼俗、丧葬礼俗)等。



第二节 礼仪的特点及原则

一、礼仪的特点

礼仪具有以下几个方面的特点。

1. 普遍认同性

所谓“认同性”，主要指礼仪是全社会约定俗成的，是全社会共同认可、普遍遵守的准则。一般来说，礼仪代表一个国家、一个民族、一个地区的文化习俗特征。但我们也看到不少礼仪是全世界通用的，具有全人类的共同性。例如，问候、打招呼、礼貌用语、各种庆典仪式、签字仪式，等等，大体是世界通用的。

礼仪的普遍认同性，主要源于共同的经济生活和文化生活。经济的发展在一定程度上将导致礼仪的变化。比如现代经济的快节奏、高效率，使现代礼仪向简洁、务实方向发展。共同的文化涵育了共同的礼仪。礼仪的普遍认同性表明社会中的规范和准则必须得到全社会的认同，才能在全社会中通用。

2. 规范性

所谓规范性，主要指它对具体的交际行为具有规范性和制约性。这种规范性本身所反映的实质是一种被广泛认同的社会价值取向和对他人的态度。无论是具体言行还是具体的姿态，均可反映出行为主体的内在品质（包括思想、道德等）和外在的行为标准。

3. 广泛性

所谓“广泛性”，主要指礼仪在整个人类社会的发展过程中普遍存在，并被人们广泛认同。礼仪无处不在，无时不有。

4. 沿袭性

所谓“沿袭性”，是指礼仪形成本身是个动态发展的过程，是在风俗和传统变化中形成的行为规范。礼仪在这种发展变化中表现为继承和发展。礼仪一旦形成，就有一种相对独立性。我们今天的礼仪形式就是从昨天的历史中继承下来的，有不少优秀的还要继续传承下去。

世界上任何事物都是发展变化的，礼仪虽然有较强的相对独立性和稳定性，但它也毫不例外地随着时代的发展而发展变化。社会交往扩大，各国各民族的礼仪文化都会互相渗透，中华礼仪在保持传统民族特色的基础上，产生了更文明、更简洁、更实用的变化。

二、礼仪的原则

为什么普及礼仪这么难呢？一个重要的原因就是很多人不重视。有些人认为礼仪是假招子，讲不讲礼仪无所谓。成功学家拿破仑·希尔说：“世界上最廉价、而且能得到最大收益



的一项特质，就是礼节。”人人都渴望成功，但是离礼仪有多远，离成功就有多远。美国 Syracuse 大学管理学院的研究人员曾经对《幸福》杂志所列的 100 家大公司的高级执行经理和人事主管同时进行了全面调查。调查结果显示，英国 93% 和美国 96% 的公司经理一致认为礼仪和个人形象对于获得成功非常重要。为了弘扬文明礼仪，我们必须遵守以下基本原则。

1. 自觉遵守的原则

在交际应酬时，每一位参与者都必须自觉、自愿地遵守礼仪，用礼仪去规范自己在交际活动中的言行举止。任何人，不论身份地位高低、职位高低、财富多寡，都有自觉遵守、应用礼仪的义务，都要以礼仪去规范自己的一言一行、一举一动。如果违背了礼仪规范，会受到社会舆论的谴责，自然交际就难以成功。

2. 自律的原则

礼仪规范由对待个人的要求与对待他人的做法两大部分构成。对待个人的要求即自律，是礼仪的基础和出发点。学习、应用礼仪，最重要的就是要自我要求、自我约束、自我控制、自我对照、自我反省和自我检点。

3. 敬人的原则

在礼仪的两大构成部分中，有关对待他人的做法这一部分，比对待个人的要求更为重要，这一部分实际上是礼仪的重点与核心。而对待他人的诸多做法之中最要紧的一条，就是要敬人之心常存，处处不可失敬于人，不可伤害他人的个人尊严，更不能侮辱对方的人格，掌握了这一点，就等于掌握了礼仪的灵魂。

礼仪最重要的核心是敬人。礼仪的“礼”字指的是尊重，即在人际交往中既要尊重自己，也要尊重别人。我们常说“礼多人不怪”，如果你重视别人，别人就可能重视你。礼仪的“仪”字，顾名思义，仪者仪式也，即尊重自己、尊重别人的表现形式。总之，礼仪是尊重自己、尊重别人的表现形式，进而言之，礼仪其实就是交往艺术，就是待人接物之道。礼仪具有种豆得豆的效应，敬人者，人恒敬之。

4. 宽容的原则

宽容是指要求人们在实际活动中运用礼仪时，既要严于律己，更要宽以待人。要多容忍他人、体谅他人、理解他人，千万不要要求全责备，斤斤计较，过分苛求，咄咄逼人。唯有宽容才能排除人际交往中的各种障碍。

5. 平等的原则

在礼仪的核心点，即尊重交往对象、以礼相待这一点上，对任何交往对象都必须一视同仁，给予同等程度的礼遇。不允许因为交往对象彼此之间在年龄、性别、种族、文化、职业、身份、地位、财富以及与自己的关系亲疏远近等的不同，采取不同的对待方式。



6. 从俗的原则

“十里不同风，百里不同俗。”由于各国国情、民族、文化背景有所不同，我们必须坚持“入乡随俗，入国问禁”的原则，与绝大多数人的习惯做法保持一致。尊重别人的习惯，就是尊重别人。切勿目中无人、自以为是。

7. 真诚的原则

在人际交往中运用礼仪时，务必诚信无欺，言行一致，表里如一。只有自己在运用礼仪时表现出对交往对象的尊敬与友好，才会更好地被对方理解并接受。

礼仪的运用基于对他人的态度，如果能抱着诚意与对方交往，那么你的行为自然而然地便显示出对对方的关切与爱心。唯有真诚，才能使你的行为举止自然得体；与此相反，倘若仅把运用礼仪作为一种道具和伪装，在具体操作礼仪规范时口是心非，言行不一，弄虚作假，投机取巧，或是当面一个样，背后一个样，有求于人时一个样，被人所求时又一个样，将礼仪等同于“厚黑学”，是违背礼仪的基本原则的。

8. 适度的原则

用礼仪的目的是为了让对方觉得愉快，让交往顺利。所以，礼仪的规范和“度”都应视场合和对象的不同而有所调整，否则会太机械太死板。

凡事过犹不及，人际交往要因人而异，要考虑时间、地点、环境等条件。施礼过度或不足，都是失礼的表现。比如见面时握手时间过长，或是见谁都主动伸手，不讲究主次、长幼、性别；告别时一次次地握手，或是不住地感谢，让人觉得厌烦。礼仪的施行只是内心情感的表露，只要内心情感表达出来，就完成了礼仪的使命。

9. 合作为金

信任是一种美德，时代需要团队合作精神。“团队精神”就是协作精神、奉献精神和敬业精神，有问题互相协作、补充。这样的集体给人温馨的感觉，这样的团队没有克服不了的困难。

三、礼仪的作用与功能

1. 礼仪教育有利于大学生与他人建立良好的人际关系，形成和谐的心理氛围，促进大学生的身心健康

任何社会的交际活动都离不开礼仪，而且人类越进步，社会生活越社会化，人们也就越需要礼仪来调节社会生活。礼仪是人际交往的前提条件，是交际生活的钥匙。

大学生一般都远离家乡父母，过着集体生活，与其他同学处在平等位置，失去了以前那种对父母的无条件的依赖。因此，参加人际交往活动，并在交往过程中获得友谊，是适应新的生活环境的需要，是从“依赖于人”的人发展成“独立”的人的需要，也是大学生成功地走向社会的需要。事实上，在大学期间，能否与他人建立良好的人际关系，对一个人的成