

高等院校通识教育系列规划教材

SHIYONG LIYI XUNLIAN
JIAOCHENG

实用礼仪训练教程

刘晖 编著



电子工业出版社

PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY

<http://www.phei.com.cn>

高等院校通识教育系列规划教材

SHIYONG LIYI XUNLIAN
JIAOCHENG

实用礼仪训练教程

刘晖 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书根据社交活动的礼仪特征,详细介绍了礼仪的基础知识、个人仪态修养、公众场合礼仪、专项礼仪、我国部分少数民族及国外部分国家的礼仪与禁忌等内容。本书内容丰富、涉及面广,兼顾理论知识与实践,具有很强的实用性和可操作性。本书可作为高等院校,尤其是高等理工类院校的学生礼仪教育的教材;也可供对礼仪感兴趣的社会各界人士学习和参考。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

实用礼仪训练教程 / 刘晖编著. —北京: 电子工业出版社, 2008 9
(高等院校通识教育系列规划教材)
ISBN 978-7-121-06747-1

I 实… II 刘… III. 礼仪—高等学校—教材 IV. K891 26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 111085 号

责任编辑: 李 静

印 刷: 北京市天竺颖华印刷厂

装 订: 三河市金马印装有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 787×980 1/16 印张: 11 字数: 196 千字

印 次: 2008 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 19 00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。

前言

随着社会的进步和时代的发展，礼仪在人际关系中的协调作用显得更加必要、更加活跃、更加不可缺少。有的人把礼仪理解为会穿衣打扮，会行礼鞠躬，这是片面的。因为没有内在的文化修养、良好的道德品质和精神气质做基础，外在的礼仪形式就失去了根基。因此，对礼仪的理解不能仅停留在“金玉其外”的表层和一些人际交往的技巧上，礼仪是一个人内在的精神与气质的外现，它体现在不经意的举手投足间，是一种既有内在要求又有外在表现形式的行为规范。

“德诚于中，礼形于外。”礼仪本身是人们道德意识、道德情感和道德信念等精神内涵的外化，如果没有对礼仪的正确认识和对礼仪精神内涵的深刻理解及把握，就不可能产生积极的道德情感和正确的道德判断力，更不能养成良好的道德行为习惯。所以，礼仪不是可有可无的装饰品。从社会层面看，礼仪所体现的是一定社会条件下人与人之间的相互关系，是一个国家、一个民族的社会风貌、道德水准、文明程度的重要标志；从个人角度看，礼仪反映着一个人的思想觉悟、道德情操和文化教养程度。因此，通过一个国家公民的言行举止、文明习惯，就可以察知这个国家的社会风貌、道德水准、文明程度、文化特色和公民素质；通过一个人在社会生活中对礼仪的运用程度，就可以察知其教养的高低、文明的程度和道德的水准。美国《幸福》杂志对美国 500 位年薪 50 万美元以上的企业高级管理人员和 300 位政界人士进行的一项调查表明，93.7% 以上的人认为人际关系畅通是事业成功的最关键因素。中国沈阳人才调查中心的一份调查报告显示，在中国每 100 位头脑出众、业务过硬的人士中，就有 67 位因人际关系障碍而在事业中严重受挫，难以获得成功，这些人共同的障碍是难以开口赞美别人。

当然，我们在重视礼仪内在美德的决定性作用的同时，也不能否定礼仪外在形式的重

要作用。正如英国教育家洛克所说：“没有经过琢磨的钻石是没有人喜欢的，这种钻石戴了也没有好处。但是一旦经过琢磨，加以镶嵌之后，它们便生出光彩来了。美德是精神上的一种宝藏，但是使它们生出光彩的则是良好的礼仪……无论什么事情，必须具有优雅的方法和态度，才能显得漂亮，得到别人的喜欢和欣赏。”

礼仪的核心是关心人、尊重人。学习礼仪有利于培养人们理解、宽容、谦虚、诚恳的待人态度，热情友好、庄重大方、高雅文明的行为举止，与人为善、助人为乐的道德品质。应当说，热情、谦恭、有礼的态度是表现对他人尊重的一种重要方式。

在社会交往中，礼仪不仅可以使人充满自信、胸有成竹、处变不惊，而且能够规范交际行为，更好地向交际对象表达自己的尊重、敬佩、友好与善意，增进彼此的了解与信任，造就和谐、融洽的人际关系。而且，外表的魅力——美的容貌、优雅的举止、得体的谈吐、翩翩的风度等，往往有形无形地左右着人际关系的建立与发展。

礼仪的学习本身是一个内强素质、外塑形象的过程。一个人在成长的过程中，如果只注重自己的道德品质修养，而不注重礼貌、礼节、仪表的学习，举止就会显得不得体，甚至粗鲁、粗野，就不会被别人认可和接受；相反，如果只注重自己的礼貌、礼节、仪表的学习，而不注重内在道德品质的修养，也会显得虚伪浮华。只有既注重礼貌、礼节、仪表的学习与修养，又注重良好道德品质修养的人，才能成为真正有教养的人、受欢迎的人。

本书是我在多年的教学实践和为企业事业单位做咨询培训的过程中不断探索、积累的经验 and 成果，鉴于我国目前礼仪方面理论论述的书籍很多，我把本书的重点放在实训的环节上，希望能够在细微处给大家提供一种规范的、可操作的礼仪参考，为社会的文明发展贡献自己的一分力量。

刘 晖

2008年8月于沈阳航空工业学院

电子工业出版社世纪波公司好书推荐

序号	书 号	书 名	定价(元)	作译者
高等院校项目管理学位教育系列规划教材				
1	05900	项目计划与控制 (★北京市高等教育精品教材立项)	28	孙 军
2	05110	项目策划	39	卢长宝
3	04819	项目风险管理	26	郭 波
4	04017	工程经济学	39	魏法杰
5	03553	现代工程项目管理	39	王祖和
6	03237	现代项目管理概论	38	白思俊
7	03241	IT 项目管理	40	蒋国瑞
8	03236	项目管理策划	58	乌云娜
9	03210	管理学	39	戚安邦
10	02757	项目采购与合同管理	38	乌云娜
11	02709	系统工程	39	白思俊
12	02478	项目设计范围管理	25	杨 侃
21 世纪本科物流管理专业规划教材				
13	02619	物流管理概论	28	张永强
14	02595	物流系统规划与设计	24	董维忠
15	02618	国际物流组织与管理	30	王昭凤
16	02428	仓储和配送管理	30	刘彦平
17	02418	物流信息系统管理	25	王世文
18	02620	物流法理论与实务	28	李玉峰
19	02617	供应链管理	28	王昭凤
20	02335	物流运输组织与管理	32	王述英
21	02596	物流财务管理	27	支 燕
21 世纪本科应用型经管规划教材·物流与供应链管理系列				
22	02034	采购管理	27	梁 军
23	01769	物流成本管理与控制	28	鲍新中
24	01239	物流市场营销学	24	董千里

序号	书 号	书 名	定价(元)	作译者
25	01242	电子商务物流	22	刘 萍
26	01244	物流运筹学	18	胡列格
27	01237	物流信息与信息系统	32	蔡淑琴
28	01157	现代物流基础	21	甘卫华
29	00829	物流工程(★国家“十一五”规划教材)	25	伊俊敏
高等院校国际经济与贸易系列规划教材				
30	04447	跨国公司经营	28	杜奇华 白小伟
31	04449	国际贸易实务	33	陈春燕
32	05118	国际商法	28	张孟才
33	04739	国际商务	28	田明华
34	04479	报关实务	29	武晋军
35	04448	国际投资	35	谢 康
36	04439	国际服务贸易(★北京市精品教材)	29	李小牧
37	03468	国际商务礼仪	27	李嘉珊
经济管理专业基础课教材				
38	02017	生产与运作管理	32	任建标
39	02021	广告学概论	29	印富贵
40	01260	经济法概论(第2版)	29	钱晓英
41	01259	供应链与物流管理	33	李 莢
42	01150	营销策划	27	张昊民
43	01241	国际金融	22	陈建忠
44	01261	组织行为学:以人为本的管理	35	石兴国
45	01801	质量管理与可靠性工程	32	光 听
46	01161	人力资源管理	23	宗蕴璋
47	01243	新编进出口贸易实务	27	韩常青
48	AA004	新编劳动人事法规教程	28	姜红玲

以上图书各大新华书店均有售,或按如下地址咨询:

北京世纪波文化发展有限公司(北京市万寿路南口金家村288号华信大厦)

邮编:100036 电话:010-88254199 E-mail:sjb@phei.com.cn

读者意见调查表

感谢您对电子工业出版社的支持！

为帮助我们进步，请将您的宝贵意见填于下表并寄回我们。

您购买的图书名称					
先进性和实用性	☐ 很好	☐ 好	☐ 一般	☐ 不太好	☐ 差
图书文字可读性	☐ 很好	☐ 好	☐ 一般	☐ 不太好	☐ 差
图书篇幅适宜度	☐ 很合适	☐ 合适	☐ 一般	☐ 不合适	☐ 差
出版物中差错	☐ 极少	☐ 较少	☐ 一般	☐ 较多	☐ 太多
图书封面设计水平	☐ 很好	☐ 好	☐ 一般	☐ 不太好	☐ 差
图书印刷装订质量	☐ 很好	☐ 好	☐ 一般	☐ 不太好	☐ 差
纸张质量	☐ 很好	☐ 好	☐ 一般	☐ 不太好	☐ 差
定价	☐ 很便宜	☐ 便宜	☐ 合理	☐ 贵	☐ 太贵
对宣传工作的感觉	☐ 很好	☐ 好	☐ 一般	☐ 不好	☐ 差
对服务质量的感覺	☐ 很好	☐ 好	☐ 一般	☐ 不好	☐ 差
从何处获取出版物信息	☐ 书目报 ☐ 电子社宣传材料 ☐ 书店 ☐ 他人转告 ☐ 网站 ☐ 报刊				
您认为电子工业出版社应改进的方面	☐先进性和实用性 ☐文字可读性 ☐篇幅适宜度 ☐出版物中差错 ☐设计水平 ☐印刷装订质量 ☐纸张质量（光盘材质） ☐定价 ☐宣传工作 ☐服务质量				
您的具体意见或建议					
读者姓名：_____ 联系方式：_____ 从事工作： ☐ 技术研发 ☐ 技术管理 ☐ 经营管理 ☐ 行政管理 ☐ 教育培训 ☐ 在校学习					

表格寄回 邮寄地址：北京市万寿路 173 信箱 607

邮政编码：100036

收信人：世纪波公司

传 真：(010) 88254200

收件人：同收信人

电子信箱：sjb@phei.com.cn

反侵权盗版声明

电子工业出版社依法对本作品享有专有出版权。任何未经权利人书面许可，复制、销售或通过信息网络传播本作品的行为；歪曲、篡改、剽窃本作品的行为，均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人应承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。

为了维护市场秩序，保护权利人的合法权益，我社将依法查处和打击侵权盗版的单位和个人。欢迎社会各界人士积极举报侵权盗版行为，本社将奖励举报有功人员，并保证举报人的信息不被泄露。

举报电话：(010) 88254396；(010) 88258888

传 真：(010) 88254397

E-mail: dbqq@phei.com.cn

通信地址：北京市万寿路 173 信箱

电子工业出版社总编办公室

邮 编：100036

目 录

第1章 礼仪概论.....1	2.3 行为举止礼仪.....37
1.1 礼仪的起源及意义.....1	2.3.1 得体的站姿、走姿、坐姿.....37
1.1.1 礼仪及相关概念.....2	2.3.2 其他体态语言表达.....48
1.1.2 礼仪的产生与发展.....4	2.4 表情与目光.....50
1.1.3 礼仪的作用.....7	2.4.1 表情.....50
1.2 礼仪的基本特征和基本原则.....11	2.4.2 目光.....53
1.2.1 礼仪的基本特征.....11	2.5 谈吐礼仪.....56
1.2.2 礼仪的基本原则.....14	2.5.1 口语表达的基本要求及技巧.....57
1.3 国内外礼仪案例.....15	2.5.2 日常场合谈话原则.....59
1.3.1 外交礼仪案例.....15	2.5.3 日常场合谈话礼仪.....60
1.3.2 细节决定成败案例.....17	本章小结.....63
1.3.3 关于风俗的案例.....18	思考题.....64
本章小结.....19	测试题.....64
思考题.....20	第3章 公众场合礼仪.....66
测试题.....20	3.1 初次见面礼仪.....66
第2章 个人仪态修养.....23	3.1.1 人际交往的空间距离.....67
2.1 面部修饰礼仪与技巧.....23	3.1.2 握手礼仪.....67
2.1.1 个人仪容卫生.....23	3.1.3 鞠躬礼仪.....70
2.1.2 化妆原则与技巧.....25	3.1.4 致意礼仪.....71
2.2 服饰礼仪.....29	3.1.5 亲吻礼仪.....71
2.2.1 着装礼仪.....29	3.1.6 自我介绍礼仪.....71
2.2.2 佩戴饰品礼仪.....34	3.1.7 为他人做介绍礼仪.....73
	3.1.8 递送名片礼仪.....74

3.2 校园礼仪	77	4.3.7 西餐中特殊情况的巧妙处理	117
3.2.1 校园礼仪的基本原则	77	4.4 赠送礼物礼仪	118
3.2.2 校园内常见的不符合礼仪 规范的行为	78	4.4.1 挑选及赠送礼物的原则	118
3.2.3 校园礼仪与交际技巧	79	4.4.2 涉外赠送礼物的原则	119
3.3 日常出行礼仪	83	4.4.3 各国赠送礼物的种类和方式 的差异	120
3.3.1 乘坐火车礼仪	83	4.4.4 商务送礼技巧	121
3.3.2 乘坐公共汽车礼仪	84	4.4.5 送花礼仪	121
3.3.3 乘坐轿车礼仪	85	本章小结	123
3.3.4 搭乘电梯礼仪	87	思考题	124
3.3.5 家庭拜访与接待礼仪	88	测试题	124
3.3.6 约会礼仪	89		
本章小结	90	第5章 我国部分少数民族及国外 部分国家的礼仪与禁忌	128
思考题	91		
测试题	91	5.1 我国部分少数民族的礼仪与 禁忌	128
第4章 专项礼仪	93	5.1.1 维吾尔族的礼仪与禁忌	129
4.1 求职面试礼仪	93	5.1.2 藏族的礼仪与禁忌	132
4.1.1 求职面试的原则	93	5.1.3 蒙古族的礼仪与禁忌	136
4.1.2 求职面试时的礼仪	96	5.2 国外部分国家的礼仪与禁忌	140
4.1.3 男士面试的着装礼仪	100	5.2.1 涉外礼仪概述	141
4.1.4 女士面试的着装礼仪	101	5.2.2 美国的礼仪与禁忌	142
4.1.5 求职面试后的礼仪	101	5.2.3 英国的礼仪与禁忌	144
4.1.6 求职面试禁忌	103	5.2.4 法国的礼仪与禁忌	147
4.2 办公室礼仪	104	5.2.5 日本的礼仪与禁忌	149
4.2.1 会务礼仪	104	5.2.6 韩国的礼仪与禁忌	152
4.2.2 电话接待礼仪	105	5.2.7 泰国的礼仪与禁忌	155
4.2.3 办公室人员礼仪	106	5.2.8 南非的礼仪与禁忌	158
4.3 宴请礼仪	108	5.2.9 阿拉伯国家的礼仪与禁忌	159
4.3.1 赴宴礼仪	109	本章小结	161
4.3.2 安排宴会的原则	110	思考题	162
4.3.3 宴请桌次与座位礼仪	111	测试题	162
4.3.4 用餐礼仪	113		
4.3.5 宴请礼仪中途离席礼仪	115	后记	164
4.3.6 酒的礼仪	115	参考文献	165

第 1 章

礼仪概论

本章学习目标

- 了解礼仪的起源、发展；
- 熟悉礼仪的基本特征；
- 掌握礼仪的基本原则。

导 论

礼仪作为日常生活中的基本准则，不仅是现代人们用以沟通思想、联络感情、增进了解的一种行为规范，而且是经济全球化对人类发展提出的更高层次的要求。讲究礼仪不仅是现代社会不断摆脱愚昧、落后，不断追求进步、文明的标志，更是一个国家或民族进步与兴旺的标志。

1.1 礼仪的起源及意义

礼仪是社会发展的产物，是在人类长期的社会实践活动中逐步形成、发展、完善起来的。礼仪与一定社会的生产关系有着极为密切的联系。中华民族自古就有“礼仪之邦”的美誉，源远流长的礼仪是华夏祖先留给后人的一笔宝贵财富，讲“礼”重“仪”，和善待人是中华民族世代相传的美德。

1.1.1 礼仪及相关概念

礼仪是文明的体现。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，是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成并且以风俗、习惯和传统等方式固定下来的。换句话说，为使各种人能愉快融洽地相处，使社会生活和家庭生活能正常进行，交往过程中必须有一种大家所共同遵守的法则、规范，这就是礼仪。

“礼”是指人们在交往的过程中，要互相尊重、诚恳和善、谦恭并有分寸。例如，人们在公共场所遵守秩序、不大声喧哗、尊老敬贤、待人和气、仪表端庄等，都是源于尊重他人、谦恭、有分寸的品德与素质。

“仪”是指礼的外在表现形式，是礼在人们的语言、行为、仪态等方面的具体表现。例如，进入别人住宅时要先敲门，得到允许后方可进入；见到师长时问好；欢迎宾客时握手；受人帮助时说“谢谢”等，都是对人表示尊重和善意的有礼貌的表现。

1. 礼仪的内涵

(1) 礼仪是一种行为准则或规范，表现为一定的章法。“入乡随俗，入境问禁”，要进入某一地域，就要对那里人们的习俗和行为规范有所了解，并按照这样的习俗和规范去行动，这才是有礼的。按照《中华人民共和国刑事诉讼法》和《中华人民共和国民事诉讼法组织法》等法规规定，为了保证法庭的特有气氛和特殊秩序，开庭之前应由书记员当庭宣读法庭纪律，这些纪律包括：不准大声喧哗，未经审判长许可不准提问，未经法庭许可不准摄影、录像等。这些都是礼仪作为章法的体现。

(2) 礼仪是一定时期人们约定俗成、共同认可的准则或规范。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、动作来做准确描述和规定的行为准则，并成为人们有章可循、可以自觉学习和遵守的行为规范。

(3) 礼仪是协调人际关系的调节器。人们常以“远”、“近”、“亲”、“疏”、“厚”、“薄”来形容人与人之间关系的程度。在人与人的交往过程中，往往也会根据程度不同，采用不同的礼仪方式去交往。礼仪可以衡量人际关系的程度。

人际关系具有互动性，这种互动性表现为思想和行为的互动过程。例如，当你走路妨碍了对方时，在你表示歉意后，对方还你以友好的微笑；当你遭遇困难或灾祸时，朋友会

伸出友谊之手援助你。人与人之间的互谅、互让、相亲相爱等，都是互动行为产生的效应，而这些互动行为也往往是以礼仪为手段完成的。

(4) 讲究礼仪是社会文明的一个显著标志。讲究礼仪的目的是为了实现社会交往各方的互相尊重，从而达到人与人之间关系的和谐。在现代社会，礼仪可以有效地展现施礼者和受礼者的教养、风度与魅力，它体现着一个人对他人的认知水平、尊重程度，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，也只有在这种互相尊重的过程中，人与人之间的和谐关系乃至社会的文明才会逐步建立起来。所以，从某种意义上可以说讲究礼仪是社会文明的一个显著标志。

2. 礼仪的类别

礼仪的表达要讲究场合、注重得体，从内容上看，包括仪容、举止、表情、服饰、谈吐、待人接物等；从对象上看，包括个人礼仪、公共场所礼仪、社交礼仪等；从形式上看，礼仪具体表现为礼貌、礼节、仪表、仪式等。下面简要介绍一下礼貌、礼节、仪表、仪式的区别。

(1) 礼貌。礼仪在言语动作上的表现称为礼貌。礼貌是待人接物时的外在表现，通过仪表及言谈举止来体现。仪表是指人的外表，包括容貌、服饰、姿态、举止等方面。

(2) 礼节。在人际交往过程中的行为规范称为礼节，礼节即礼仪节度。“礼”本意为敬神，后引申为敬意的通称。《礼记·儒行》中写道：“礼节者，仁之貌也。”礼节指人们在社会交际过程中表示致意、问候、祝愿等的惯用形式，即社会公认的待人接物的方法和人与人相处的准则。例如，初次见面应怎样互相介绍，怎样互递名片，怎样待客、做客等。再如，人际交往中应如何保持良好的仪态、仪表等。礼节是礼貌的具体表现方式，包括待人的方式，招呼 and 致意的形式，公众场合的举止、风度和衣着等。

(3) 仪表，即人的外表，包括容貌、姿态、风度、服饰和个人卫生等。

(4) 仪式。仪式泛指在一定场合举行的具有专门程序、规范化的活动。《说文解字》中写道：“仪，度也。”“仪”本意指法度、准则、典范，后引申为礼节、仪式。仪式是指正式场合用以表示礼节的一系列固定的形式。例如，欢迎仪式、签字仪式、开业典礼、婚礼、葬礼等，这些仪式都可以表达、激发人们一定的道德情感和社会责任感。例如，在奥运会上，每当五星红旗冉冉升起的时候，中国人民的民族自豪感、爱国主义情感就会油然而生。通过为年满18周岁的青年举行成人仪式，能够激发其对自己、对家庭、对社会的道德感和责任感。

1.1.2 礼仪的产生与发展

1. 礼仪产生于远古

在我国，礼仪的起源可以追溯到远古社会的原始祭祀活动。那时候，人类的生存环境极其恶劣，除了有洪水的威胁外，人类还处于“夏居树巢、冬处营窟，茹毛饮血、插羽披皮”的时代，生命安全没有保障。西方的诺亚方舟、中国的女娲补天和大禹治水等神话，都表明了人类渴望征服自然的愿望。尽管那时人们还不具备认识自然和改造自然的能力，但又不甘心听天由命，任其肆虐，于是就把大自然的力量作为一种令人敬畏的神秘力量加以崇拜，并通过祭神、拜天的仪式乞求上苍（大自然）给予保佑和恩赐。现代“图腾”一词便来源于印第安语“totem”，意思为“它的亲属”、“它的标记”。在原始人的信仰中，认为本氏族人都源于某种特定的物种，而这种物种被认为与某种动物具有亲缘关系，于是，图腾信仰便与祖先崇拜产生了联系。在许多图腾神话中，人们认为自己的祖先来源于某种动物或植物，或与某种动物或植物发生过亲缘关系，于是这种动物或植物便成了这个民族最古老的祖先。例如，“天命玄鸟，降而生商”（见《史记》），玄鸟便成为商代的图腾。这一点从古代的一些壁画中也可看出：风雨雷电、日月星辰、山川丘陵、凶禽猛兽等的图腾崇拜随处可见。因此，图腾崇拜与其说是对动、植物的崇拜，不如说是对祖先的崇拜更准确些。

《康熙字典》里把“礼”解释为“履也，所以事神致福也”，意思是礼是人们祭祀天地、神鬼、祖先以求造福人间的仪式。“礼”的繁体字为“禮”，从“禮”字的构造也可以推断出礼仪的产生与原始社会祭祀活动有关的结论。“禮”字的左边是“神”；右边是祭物，“曲”是古代酿酒时发酵用的块状物，“豆”是祭东西的器具。其含义是，在一个器皿里盛两串玉奉于神。在人类面对大自然的力量无法认识与控制的年代，祭祀仪式实质上是先人们寻求与神灵（大自然）沟通的一种方式，希望以此来缓和与大自然之间的矛盾，调整与大自然之间的关系。这种对神的祭礼慢慢地渗透到人们的日常生活中，如耕作、田猎、饮食、游乐等活动都要按适当的程序进行，并逐渐扩展到社会生活的各个方面。这进一步表明人们在追求与大自然之间的平衡与和谐之余，开始追求人际关系的平衡与融洽，而且礼仪的内容也发生了根本性的变化：从控制自然开始向控制人类社会转化。这标志着人类文明的发展与进步。

以上事实表明：第一，我国古代人十分重视礼仪；第二，必须严格地把礼与其他类似

的东西区别开来。《周礼》中写道：“礼也者，理之不可易者也。”孔子也曾经说过：“礼者，理也。”由此可见，古代人把礼仪理解为道理，讲礼就是讲理，讲礼仪就是讲道理，即谦让、礼让之举专指正确的人与人之间各种关系的道理。因此，礼仪就是人们在长期社会实践过程中不断总结提炼而定型的人与人之间交往中应该遵守的规矩，这就是我们现在所说的礼仪的真谛。

2. 礼仪的发展与演变

中国作为一个具有悠久文化的文明古国，素有“礼仪之邦”的美称。《礼记·曲礼》中记载了大量古代礼仪。以饮食的仪容为例，食礼告诫人们吃饭时不要把饭窝成一团搁在碗里，喝汤的时候别让汤倾流不止，咀嚼的时候不要发出声音，不要把咬过的鱼肉放回食盘，不要当众剔牙等。

在欧洲，“礼仪”一词最早见于法语的“*etiquette*”，原意是“法庭上的通行证”。作为法庭，无论在古代还是现代，为了展示司法活动的威严性、保证审判活动能够合法、有序地进行，既安排得庄严肃穆，又要求所有进入法庭的人员必须严格遵守法庭纪律。古代的法国法庭也有类似的规定，不过它不是当庭宣读的，而是被写在或印在一张长方形的“*etiquette*”（即通行证）上，发给进入法庭的每一个人，作为其入庭后必须遵守的规矩或行为准则。由于在社会交往中，人们也必须遵守一定的规矩和准则，才能体现人的特有风范，才能保证文明社会得以正常维系和发展，因此当“*etiquette*”一词进入英文后，便有了“礼仪”的含义，即“人际交往的通行证”。后来，经过不断演变和发展，“礼仪”一词的含义逐渐变得明确，并独立出来。

3. 我国礼仪的发展

我国有五千年文明的历史，尤其是礼仪文化对世界其他民族有深刻的影响。西方人对中国礼仪文化的了解是从马可·波罗的《马可·波罗游记》开始的。历史上受中国传统文化影响较深的周边邻邦有日本、韩国、朝鲜、越南等国，有些地方民间至今仍使用农历、过春节，并使用生肖记年。

在我国，周朝是礼仪逐步趋向完善的时代。这时，“礼”的内涵已由原始社会的礼仪形式演变为封建等级秩序，大到国家政治，小到家庭生活，无不按照一定的程序、仪式进行。正如《礼记·曲礼上》记载：“道德仁义，非礼不成，教训正俗，非礼不备。分争辩讼，非

礼不决，君臣上下父子兄弟，非礼不定。宦学事师，非礼不亲。班朝治军，莅官行法，非礼威严不行。祷祠祭祀，供给鬼神，非礼不诚不庄。”

反映我国古代“礼”文化的著作很多，其中《周礼》、《礼记》和《仪礼》是最著名的三部礼典，被称为“三礼”，它们涵盖了中国古代礼的主要内容。其中，《周礼》偏重政治制度；《礼记》偏重对礼制的产生和变迁的历史及“礼”的各个分支的内容做出符合统治阶级需要的理论说明；《仪礼》偏重行为规范，内容涉及生产礼仪、交接礼仪、祭礼、凶礼、军礼等社会生活的各个方面。

周朝之后，在很长一段时间中，礼仪一直是治理国家的重要手段。以礼治国是古代中国的一大特征。如“三纲五常”都是封建等级制度在礼仪方面的基本要求。见了皇帝要行三拜九叩大礼，男子相见行抱拳礼（作揖），女子相见行万福礼（屈膝礼）等，都是反映封建等级要求的具体礼仪形式。礼制的推行使中国古代形成了以礼为核心的独特社会文明，同时也在每一个中国人的血脉里留下了“礼”的文化基因，成为对中华民族的宝贵文化遗产和精神财富。

鸦片战争之后，伴随着西方政治、经济、文化、思想的渗透，中国的传统礼仪文化也受到了冲击，一些西方流行的礼节在我国被接受和运用，如我们今天普遍使用的握手礼、注目礼、敬礼等。

辛亥革命后，符合现代社会道德、思想、伦理观念的新礼仪开始兴起。例如，人们纷纷剪了辫子留起短发以示革命，还有的人脱去长袍马褂并穿上了西服，跪拜礼也被鞠躬和握手礼所取代等。这些礼仪形式的变化，反映了时代的进步，反映了当时中国资产阶级革除陈规陋习的良好愿望，推动了礼仪文化的发展。

新中国的建立，使中国人民彻底推翻了“三座大山”，真正成了国家的主人，人与人之间的关系发生了根本性的变化。人与人之间的地位是平等的，不分贵贱、不分等级的，人与人之间的关系也是以平等相处、友好往来、互相帮助、团结友爱为主要原则的。那些反映旧的等级制度的礼仪形式被彻底抛弃。今天，在社会主义公有制为主体的经济条件下，尽管社会分工仍然存在，人们的社会地位也不尽相同，但职业无尊卑之分，岗位无贵贱之别，人与人之间的关系在本质上是平等的。因此，在礼仪的表达方式上，人们见面相互问候、致意都是得体的。