

大学生礼仪教育与实践

DAXUESHENG LIJI JIAOYU YUSHIJIAN

盛大申

编著

 华中师范大学出版社

大学生礼仪教育与实践

盛大申 编著

华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

大学生礼仪教育与实践/盛大申编著. —武汉:华中师范大学出版社,2008.8

ISBN 978-7-5622-3121-9

I. 大… II. 盛… III. 大学生—礼仪—基本知识 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 119695 号

大学生礼仪教育与实践

©盛大申 编著

责任编辑:马学林

责任校对:王 炜

封面设计:罗明波

编辑室:第二编辑室

电话:027—67867362

出版发行:华中师范大学出版社

社址:湖北省武汉市珞喻路 152 号

电话:027—67863426、67863040(发行部) 027—67861321(邮购)

传真:027—67863291

网址:<http://www.ccnpublish.com>

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

印刷:武汉理工大印刷厂

督印:章光琼

字数:205 千字

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:8

版次:2008 年 8 月第 1 版

印次:2008 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—3 200

定价:16.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请打举报电话 027—67861321

目 录

第一章 绪 论	1
第一节 现代社交礼仪的含义、原则和作用	3
第二节 礼仪修养	11
第二章 人际交往	18
第一节 人际交往的内容	18
第二节 人际沟通的方式	24
第三节 人际沟通的技巧	41
第四节 交谈的技巧	52
第五节 交谈的语言	59
第六节 演讲的语言艺术	67
第三章 社交服饰礼仪	79
第一节 服饰的内涵与功能	79
第二节 服饰的色彩与组合	82
第三节 着装风格	86
第四节 服饰礼仪遵循的原则	90
第五节 服饰与自身条件相协调	92
第六节 男女大学生着装礼仪	96
第四章 社交体态语礼仪	103
第一节 体姿语礼仪	103
第二节 手势语礼仪	109

第三节	表情语礼仪·····	111
第五章	化妆礼仪 ·····	116
第一节	化妆守则·····	117
第二节	化妆的基本常识·····	121
第三节	脸型与化妆·····	133
第四节	男士形象应注意的细节·····	140
第六章	应酬礼仪 ·····	143
第一节	宴会·····	143
第二节	用餐规范·····	150
第三节	晚会·····	166
第七章	公共场所礼仪 ·····	172
第一节	徒步行走·····	173
第二节	乘坐汽车或地铁·····	177
第三节	乘坐火车·····	181
第四节	乘坐轮船·····	182
第五节	乘坐飞机·····	186
第八章	校园礼仪 ·····	190
第一节	校园交往礼仪·····	190
第二节	课堂礼仪·····	195
第三节	校园生活礼仪·····	197
第九章	求职应聘的礼仪 ·····	204
第一节	确立良好的第一印象·····	204
第二节	个人简历书写的礼仪·····	211
第十章	见面时的礼仪 ·····	214
第一节	点头礼·····	214
第二节	挥手礼·····	215

第三节	鞠躬礼·····	216
第四节	拥抱礼和亲吻礼·····	217
第五节	握手礼和拱手礼·····	218
第六节	名片的礼仪·····	221
第七节	使用电话的礼仪·····	224
第十一章	节日习俗礼仪 ·····	227
第一节	中国民俗节日·····	227
第二节	中国少数民族节日和礼仪习俗·····	230
第三节	外国节日·····	232
第四节	礼仪实施中应注意的事项·····	235
参考文献	·····	248
后 记	·····	249

第一章 绪 论

礼仪是人类文明的产物，是随着社会的进步而逐渐形成的。礼仪，作为在人类社会历史发展中逐渐形成并积淀下来的一种文化，始终是以某种精神的约束力支配着每个人的行为。礼仪是人类精神文明进步的重要标志，是适应时代发展、促进个人进步和成功的重要途径。

中华民族富有优良的文明礼貌传统，素有“文明古国、礼仪之邦”的美称，荀子曰：“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”这说明礼仪是个人立足社会、成就事业、获得美好人生的基础。礼仪不仅有上下五千年的历史渊源，形成了博大广袤的灿烂文化，而且为人类的文明进步事业作出了卓越的贡献。

文明礼仪是传承文明的需要，也是时代发展的需要。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，而且直接影响到事业的成功。随着时代的发展，人们的精神面貌也要求日益发展，人人都在寻求一种充满友爱、真诚、理解、互助、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。当前，我国正在进行两个文明建设，正努力跻身于世界先进民族之林。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，更是社会主义精神文明建设的需要。

学礼仪懂礼貌是社会主义学校道德教育的重要内容之一。目前，在校的学生多数为独生子女，家长望子成龙，只追求分数，养成教育反而被淡化甚至放弃。而随着时代的进步、社会的发展、市场经济的确立，内在素质、外在素养的好坏，将直接关系到人在社会中的发展和成功，加强文明行为养成教育既是我们弘扬传统美德的需要，也是学生身心发展的必然。文明行为的养成必须从学生时期抓起。因此，采取相应的措施及持之以恒的礼仪教育，营造良好的文明道德氛围，对学生身心健康的发展、树立自信心、建立良好的人际关系及提高学习主动性、自觉性等都将产生积极的影响。

养成良好的礼仪行为习惯，是大学生自我教育、自我养成的结果。苏联著名教育家苏霍姆林斯基曾经说过，“只有能激发学生去进行自我教育的教育，才是真正的教育”。自我教育是一个人的礼仪素质形成与提高的内在因素，教育的最终目的是通过教育引导培养学生培养良好的自我教育能力，提高学生的文明道德水平。学生个体礼仪习惯的完善过程只有通过自我教育、自我修养才能达到目的。任何教育者，都不可能代替受教育者完成礼仪行为的培养。学生在整个礼仪教育过程中，经历的阶段是在“依从”的基础上“认同”，然后再“内化”，从“他律”走向“自律”，达到礼仪习惯养成的目标。

当代大学生是祖国的未来，民族的希望，是社会主义事业的建设者和接班人，“恰同学少年，风华正茂”。青年大学生学习好文明礼仪，养成自觉实践文明礼节的习惯，就能以其高雅的仪表、风度，优美的语言艺术，展示良好的个人形象，彰显自己的气质、修养，赢得大家的尊重，同时也是自

已走向社会的名片，是广交朋友的法宝，是生活和事业成功的基础。

第一节 现代社交礼仪的含义、 原则和作用

一、现代社交礼仪的含义

（一）礼的含义

何谓礼？“礼之名，起于事神。”《说文·示部》解释：“礼，履也，所以事神致神福也。”其本意是敬神，表示敬意的活动。由于礼的活动都有一定的规矩、仪式，于是又有了礼节、仪式的概念。人类进入文明社会以后，人们把这种礼仪活动由“祈神”转向敬人。所以，礼是表示敬意的通称，它是人们在社会生活中处理人际关系并约束自己行为以示尊重他人的准则。礼属于道德的范畴，它是社会公德中极为重要的部分。道德是社会经济基础决定的一种社会意识形态，是一个社会用以调整人们之间以及个人和社会之间关系的行为规范的总和。礼渗透于人们的日常生活中，体现着人们的道德观念，决定着人们交往的准则，指导着人们的行动。在社会生活中，人人以礼相待，互尊、互爱、互谅，并成为自觉的行动，这是社会文明进步的表现。

（二）礼貌的含义

礼貌是人们在交往时，相互表示敬重和友好的行为规范。它体现了时代的风尚与道德水准，体现了人们的文化层次和文明程度。礼貌是一个人在待人接物时的外在表现，它主要通过适当的语言和行为表现对人的谦虚恭敬。在日常工作与生活中，礼貌表现在人们的举止、仪表、语言上，表现在服务的规范、程序上，表现在对他人的态度上。一个微笑，一个鞠躬，一声“您好”，

一句“祝您旅途愉快”，这都是礼貌的具体表现。良好的教养和良好的道德品质是礼貌的基础。在有教养的人们中间，礼貌应该是出于自然的。因此，我们应该自觉地培养和训练自己良好的礼貌习惯。

（三）礼节的含义

礼节是指待人接物的行为规则，是礼貌的具体表现方式，是人们在日常生活中，特别是在交际场合相互表示尊敬、问候、祝贺、致意、慰问、哀悼以及给予必要的协助与照料的惯用形式，是社会文明的组成部分。从形式上看，它具有严格规定的仪式；从内容上看，它反映着某种道德原则，反映着对人的尊重和友善。在日常生活中，某人过生日，他的亲戚、朋友、同事、同学对他说一句“生日快乐”，或给他送上生日贺卡，或送上一束鲜花，或送上一个生日蛋糕等等，这是礼节；在宴会服务时，服务员送茶、斟酒、上菜、送毛巾等按照先宾客后主人、先女宾后男宾等程序进行，这也是礼节。在国际交往中，由于各国的风俗习惯和文化背景的不同，具体礼节的表达是有明显差异的。例如握手、点头、鞠躬、合十、拥抱、吻手、碰鼻子、拍肚皮等等，虽然都是礼节的表现形式，但使用起来各国、各地区、各民族的习惯不同。因此，我们平时应十分注重不同礼节的具体运用，以避免出现“失礼”行为。

（四）礼仪的含义

礼仪通常是指在较大或较隆重的场合，为表示重视、尊重、敬意等所举行的合乎社交规范和道德规范的仪式。它是社会交往中对礼遇规格、礼宾次序等方面应遵循的礼貌、礼节的要求。例如，在接待外宾时鸣礼炮；外宾到达宾馆时，服务小姐在宾馆门前列队站立、微笑、鼓掌等。

（五）礼、礼貌、礼节、礼仪的联系与区别

从以上几个概念的解释中，我们可以知道，礼、礼貌、礼

节、礼仪，它们之间既有联系，又有区别。其联系是：礼包括礼貌、礼节、礼仪，其本质都是表示对人的尊重、敬意和友好；礼貌、礼节、礼仪都是礼的具体表现形式。其区别在于：礼貌是礼的行为规范；礼节是礼的惯用形式；礼仪是礼的较隆重的仪式。

二、现代社交礼仪的原则

中外社交礼仪和习俗名目繁多，我们不必一一掌握，但我们在学习、应用社交礼仪时，有一些带普遍性、规律性的礼仪原则是必须了解的。掌握这些原则，有利于我们更好地学习、应用社交礼仪。

（一）尊敬他人

尊敬他人是礼仪的情感基础。孟子有言：“君子以仁存心，以礼存心。仁者爱人，有礼者敬人。爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之。”（《孟子·离娄下》）英国作家高尔斯华绥说：“尊敬别人，就是尊敬自己。”俄国作家陀斯托耶夫斯基说：“对别人不尊敬的人，首先就是对自己不尊敬。”这些中外人生嘉言告诉我们：人际交往遵循着情感等价交换的原则，“你想要别人怎么待你，你也要怎么待人”，只有尊敬别人，才能换得别人的尊敬。敬人本身包括自尊和敬人两个方面。自尊就是在各种场合自爱，维护自己的人格。敬人就是不仅要尊重交往对象的人格、爱好和习俗，而且要真心诚意地接受对方、重视对方并恰到好处地赞美对方，即要运用“三A”理论。因为在英文里，“接受”、“重视”、“赞美”对方，这三个词都以“A”字母打头，所以被称为敬人“三A”理论。

（二）约束自我

社交礼仪是人际交往中一种具有约束力的行为规范，遵循社交礼仪是少不了自我克制的。约束自我就是严格按照一定的道德标准和社交礼节，规范自己的言行举止，“非礼勿

视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”（《论语·颜渊》），一句话，要“立于礼”。当今社会，人与人的关系宛如“地球村”般的密切，往往在一举手、一投足间若失了分寸，就会引起别人的不快乐、不舒服。因此，在社交活动中，要坚持“宁可让人待己不公，也不可自己非礼待人”（美国作家爱默生语）的原则。

（三）诚实守信

人际交往中的品德因素，最重要的莫过于诚实守信。古人早就说过：“凡人所以立身行己，应事接物，莫大乎诚敬。诚者何？不自欺不妄之谓也。”（《朱子语类》）礼仪讲究“诚于中，形于外”（《礼记·大学》），心中有“礼”然后言行才有“礼”。以诚待人是人际交往得以延续和深化的保证，也是社交礼仪的基本准则，虚伪则是不得人心的。这正是：“交以诚接以礼，近者悦远者来。”诚实与守信二者有着密切联系：“财物交加，不损人而益己，患难之际，不妨人而利己，所谓忠也。有所许诺，纤毫必偿，有所期约，时刻不易，所谓信也。处事近厚，处心诚实，所谓笃也。礼貌卑下，言辞谦恭，所谓敬也。”古人待人接物的这些教言，对我们学习、应用现代社交礼仪仍有十分重要的借鉴意义。

（四）平等友善

平等而友善待人，利群乐群，是中华民族的传统美德之一。早在两千多年前，管仲就说过：“善气迎人，亲如弟兄；恶气迎人，害于戈兵。”（《管子·心术下》）法国启蒙思想家卢梭也说：“怀着善意的人，是不难于表达他对人的礼貌的。”（《忏悔录》）平等友善是爱心的外化。一个人友善待人，人必友善待他，这样才能形成合力，成就事业。当代社会是人际交往频繁的社会，随着经济全球化，随着服务行业的大发展，每个人都面临着更多的与人交往的机会，更需要以平等、友好、善良、和谐的态度处理各种各样的人际关系。

（五）宽容豁达

这是一种博大的胸怀，是人类的美德。人上一百，形形色色；金无足赤，人无完人。在人际交往中，人与人的思想感情可以沟通，但人与人之间由于经历、文化、修养等因素而产生的差异不可能消除，这就需要求同存异，相互容纳。所谓宽容，就是对交往对象的人生观、价值观及个性差异等给予充分的理解和尊重。古人有言：“海纳百川，有容乃大。”“待人要丰，自奉要约，责己要厚，责人要薄。”“处事让一步为高，待人宽一分是福。”这些格言告诉我们，在与他人交往时，要有宽广豁达的胸怀，对非原则性问题不斤斤计较，能推己及人，以德报怨，严于律己，宽以待人。总之，宽容豁达有助于扩大交往空间，也有助于消除人际间的紧张和矛盾。

（六）入乡随俗

礼源于俗，礼与俗有密不可分的关系。《礼记·曲礼上》指出：“入竟而问禁，入国而问俗，入门而问讳。”皆为尊敬主人之意，这也是社会交往的一个原则。由于地域、民族、文化背景的不同，在人际交往中礼仪习俗有很大差异，这就要求施礼者要入乡随俗，与绝大多数人的礼俗保持一致，掌握这一原则，有助于人际关系的融洽和人际交往的扩大。

（七）谦恭有度

古话说：“君子之交淡若水，小人之交甘若醴。”（《庄子·山木》）此话不无道理。在人际交往中，沟通和理解是建立良好人际关系的重要条件，如果不善于把握沟通时的感情尺度，即人际交往缺乏适度的距离感，结果会适得其反。例如在一般交往时，既要彬彬有礼，又不能低三下四；既要热情大方，又不能轻浮谄媚。在接待服务时，既要热情友好，谦虚谨慎，尊重客人，殷勤接待，又要自尊自爱，端庄稳重，大大方方，堂堂正正，体现平等公正，不卑不亢。即使谦虚也不能过度。要把握交往的分

寸，注意感情适度、谈吐适度、举止适度（这里包括体态频率和体态分寸）。

（八）严守礼规

社交礼仪是人们在社会交往中的行为规范和准则。在人际交往中，由于要迎来送往，互相问候、致意、慰问，甚至要行较大规模的各种仪式，因此，人们在交往应酬活动中，要有礼仪、礼节、礼貌意识，按规定的礼节、仪式行事；否则，就是失礼、违礼、无礼，会给自己的声誉、人际关系和事业带来非常不良的后果。所谓严守礼规，一是守法循礼，二是守约重诺。对于礼仪规范，社会上每个成员都应自觉遵循，如果违背了它，就会受到道德和社会舆论的谴责。

总之，一个人只要遵守公民基本道德规范，掌握并应用社交礼仪的上述原则，在人际交往活动中就有可能成为待人诚恳、彬彬有礼的人，即使忽略了某些细节，别人也会谅解的。

三、现代社交礼仪的作用

2000年12月12日香港《公正报》在《社会有礼祥和》一文中说：“富者有礼高雅，贫者有礼免辱，父子有礼慈孝，兄弟有礼和睦，夫妻有礼情长，朋友有礼义笃，社会有礼祥和。”这是对礼仪作用的精彩诠释。那么，现代社交礼仪有哪些作用呢？

（一）塑造良好形象

“形象”一词的本意，是指能引起人的思想或感情活动的具体形状或姿态，在社交中则是指参与交往的主客双方在对方心目中的总的评价和基本印象。在社交活动中，人们常常根据对方的外貌、举止、表情、谈吐、服饰及应对进退等表面特征，给对方做出初步的评价和形成某种印象，即第一印象。这种人际认知的第一印象虽然具有表面性和片面性，但一旦形成以后，往往使人产生某种心理定势，对人际交往的成败和人际关系融洽与否起着

重要作用。

在人际交往中，如何塑造和维护良好的个人形象呢？歌德说：“一个人的礼貌，就是一面照出他的肖像的镜子。”（《格言和感想集》）现代社交礼仪，就是研究塑造和维护人们社交形象的学问。学习、应用社交礼仪，使自己仪表堂堂，风度翩翩，应对进退，表现不俗，自然会塑造出良好的个人形象。正如英国哲学家约翰·洛克所说：“礼仪是在一切别种美德之上加上的一层藻饰，使它们对他有效用，去为他获得一切和他接近的人的尊重和好感。”（《教育漫话》）

在社会交际生活中，每个人都是一个角色，在不同的场合扮演不同的角色与人交往。有时以个人形式代表组织或单位去与人或单位交往，此时表现的则是组织或单位的形象；而有时一个人的言谈举止则被外界视为一个民族、一个国家的形象。所以欧洲旅游总会制定的旅游者应遵循的九条基本准则中第一条就这样写道：“你不要忘记，你在自己的国度里不过是成千上万同胞中一名普通公民，而在国外你就是‘西班牙人’或‘法国人’。你的言谈举止决定着他国人士对你的国家的评价。”为了让我们的个人形象、单位形象和国家形象更美好，我们每个人都应学习、应用现代社交礼仪。

（二）沟通有益信息

交往就是信息沟通的过程。在现代社会，由于大众传播媒体的发达，各种信息的传播频率空前迅速，日益广泛。尽管如此，人际交往中的信息沟通仍具有大众媒体所不能替代的作用。而且在人际交往中沟通的信息往往更生动、给人的印象更深刻、更富有启发性。日本学者系川英夫认为，要增加信息和知识，实现自我发展和价值，就要建立多渠道网络式的人际关系。市场经济是开放的经济，这就要求人们以多角度、重契约的方式进行交往；应从信息交流、能力互补、事业合作等多种交往动机出发，结识有不同个性、特长、职业甚至不同价值观

的各方朋友，这就叫做“广交友，多受益”。社交礼仪是一种行之有效的沟通技巧，要善于从人际交往中获得有益信息，就得熟悉社交礼仪，用社交礼仪的相关行为规范指导自己的交际活动，更好地向交往对象表达自己的尊重、友善之意，以增进彼此之间的了解与信任。

（三）协调人际关系

《礼记·礼器》中说：“君子有礼，则外谐而内无怨。”现代社交礼仪是人际关系的润滑剂和调节器。由于社交礼仪的基本原则是敬人律己，真诚友善，因而它能联络人们相互间的感情，架设友谊的桥梁，协调各种人际关系，营造一个和谐友善的社会氛围；也有助于建立和发展人与人之间相互尊重和友好合作的新型关系。即使在人与人之间发生了某种不快、误会和碰撞时，通过一句礼貌用语，一个礼节形式，便会化干戈为玉帛，重新获得彼此的理解和尊重；初次相遇的陌生人，只要礼节周全，也会成为一见如故的知心朋友。相反，即使是亲朋故旧，如忽视来往礼仪，也会变得疏远。唐人罗隐曾说：“敬一人，则千万人悦；慢一人，则千万人怨。”可见社交礼仪在协调人际关系方面的重要作用。

（四）促进社会文明

《礼记·冠义》说：“凡人之所以为人者，礼义也。”礼仪是人类社会脱离野蛮时期，进入文明社会的标志。在当今，礼仪更成为一个民族、一个国家文明程度的重要标志。荀子在强调礼的作用时说：“人无礼则不生，事无礼则不成，国家无礼则不宁。”（《荀子·修身》）把懂礼与否看做是关系到人的贤愚、事业成败、国家安危的大事。社交礼仪是社会文明的重要组成部分，又是促进社会文明和提升个人素质的好形式。古往今来的中外有识之士无不重视礼仪教育，并且把它作为“修身、齐家、治国、平天下之本”（朱熹语）。中国自古有“亲师友、习礼仪”的优良传统，在当代中国，礼仪教育更成为社会主义精神文明建设的重要内容。

和推动精神文明建设的好形式。中共中央印发的《公民道德建设实施纲要》更把礼仪教育提到前所未有的高度，要求各地各部门“结合各自的工作职能，运用多种形式和手段，大力宣传基本道德知识、道德规范和必要礼仪，使之家喻户晓，人人皆知”。很显然，礼仪教育受到这样的重视，就是因为礼仪有助于促进社会文明。

（五）适应“入世”需要

随着我国加入 WTO，阔步走向世界的时候，礼仪、礼节、礼貌成为我国人民走向世界、与世界交往的名片。作为我国公民，一方面要了解和掌握我国优秀的礼仪文化传统，在对外交往中，展示中国人民的精神风貌，加深与世界各国人民的友谊与交流；另一方面，也要广泛吸收各国礼仪文化的优秀成果，逐步形成一套与世界各国礼俗接轨的现代礼仪，以适应与世界扩大交往的需要。

第二节 礼仪修养

一、礼仪修养的涵义

“修养”是一个涵义广泛的概念，指人们在思想、道德、学术以及技巧等方面勤奋学习和刻苦锻炼，经过长期努力所达到的一种品质和能力。礼仪修养是指人们为了达到某种社交目的，按照一定的礼仪规范要求，结合自己的实际情况，在礼仪的品质、意识等方面所进行的自我完善和自我改造。

注意礼仪修养的研究，是中国传统礼学家们的一个重要特点。孔子曾强调“修德”，强调“修己以敬”，认为只有自己的品德修养好，才能严肃地对待一切事情。孔子讲的修德，是指人在视、听、言、动等方面符合“恭、宽、信、敏、惠”的五德，这是一个人生活的基本准则，是个人提升自身境界的根本。孟子