

大学生礼仪 实用手册

蔡 禛◎主编 罗福书◎主审

- 大学生校园礼仪
- 大学生日常社交礼仪
- 涉外商务礼仪
- 求职面试的礼仪

Daxuesheng Liyi
Shiyong Shouce

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

大学生礼仪实用手册

主 编 蔡 祺
副主编 周 虹
主 审 罗福书



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

内 容 提 要

懂礼仪是中华民族的传统美德。孔子曾说过：“礼者，敬人也。”即在人际交往中人人皆不可失去敬人之意。荀子也说：“礼者，养也。”即礼仪是每个人皆须具备的为人处世的基本素养。本书系统阐述了大学生礼仪的基本原理、主要内容以及进行礼仪指导和训练的方法与技巧。全书共六章，包括：礼仪概论、传统礼仪与现代礼仪、大学生校园礼仪、大学生日常社交礼仪、涉外商务礼仪、大学生素质教育等内容。本书结合大学生的学习、生活、交际、步入职场等方面的情况，分析当前高等学校中礼仪教育的现状，深入、全面地介绍了日常生活与工作中的礼仪知识，内容广泛涉及仪表仪态、社交活动、求职办公、通信沟通、涉外礼仪、商务礼仪等诸多方面。内容新颖、通俗生动，书中既有对理论的深入阐述，又有切合大学生特点的能力训练和操作方法。每章的“名言导读”“学礼小憩”都有很强的启迪性和可读性。

本书不仅可作为大中专院校礼仪课程的教材使用，而且可作为社会各界人士掌握礼仪规范的有益读物。

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生礼仪实用手册/蔡祺主编. —北京：北京理工大学出版社，2011.12

ISBN 978-7-5640-5343-7

I. ①大… II. ①蔡… III. ①大学生-礼仪-手册 IV. ①G645.5-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 252222 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京通县华龙印刷厂

开 本 / 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张 / 13.25

字 数 / 339 千字

版 次 / 2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

定 价 / 28.00 元

责任编辑 / 莫 莉

张慧峰

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题，本社负责调换

前 言

在当代社会,礼仪是个人良好形象的表现,是人类文明进步的重要标志。它作为在人类历史发展中逐步形成并积淀下来的一种文化,在各个不同时期和领域,始终约束和规范着人们的行为,对于提高人的素养,促进社会和谐、文明与繁荣,发挥了重要的作用。伴随着高等教育改革的不断深入,在全面倡导素质教育的今天,礼仪教育可以正确地引导大学生的学习、交往、沟通和求职,引领大学生成长成才。

大学生的健康成长关系到国家的前途和命运。我们身居礼仪之邦,应为礼仪之民。知书达礼,待人以礼,应当是当代大学生的一个基本素养。然而,在大学校园中仍有许多不知礼、不守礼、不文明的行为,还有许多与大学生的礼仪修养,与精神文明建设极不和谐的现象。

鉴于此,在高校普及大学生礼仪十分迫切和必要。普及大学生礼仪,将直接有助于提高大学生的文明素质,自身修养。普及大学生礼仪,将促使大学生从一点一滴小事着眼,从省视一举一动自身行为着手,逐步提高其自身修养。在社会上,大学生个人形象往往与高校形象划等号,所以大学生对个人形象的维护将直接有助于高校形象的维护,甚至有助于对高等教育形象的维护。

2005年教育部公布《高等学校学生行为准则》,对大学生提出了“弘扬传统美德,遵守社会公德……仪表整洁,待人礼貌;豁达宽容,积极向上”等具体要求,涉及法律规范、道德规范与礼仪规范等几大方面。不容忽视的是,礼仪规范是大学生行为规范的一项重要组成部分。

为了让大学生朋友们能明确地掌握符合社会主义道德要求的礼仪规范,并指导他们在实际生活中按照礼仪规范来约束自己行为,真正做到“诚于中而行于外,慧于心而秀于言”,把内在的道德品质和外在的礼仪形式有机地统一起来,成为有较高道德素质并受用人单位欢迎的现代文明人,编纂一本针对大学生的礼仪手册势在必行。

《大学生礼仪实用手册》正是基于以上认识和目的为大学生朋友“量身订做”,结合当前高等学校中礼仪教育的现状,深入、全面地介绍了日常生活与工作中的礼仪知识,内容广泛涉及传统礼仪与现代礼仪、大学生校园礼仪、大学生日常社交礼仪以及涉外商

务礼仪和大学生素质教育等各方面的礼仪知识。

《大学生礼仪实用手册》在内容的取舍上做了一定的尝试和探索，在体例上也力求符合大学生实际，兼具知识性、趣味性与实用性，重视理论联系实际，注意照顾当代大学生的特点。

该书在编写过程中，参阅了大量书籍，参考了有关专家和学者的大量资料。在此深表谢意。

由于编者水平有限，书中不足之处，恳请读者批评指正。

编 者

contents 目 录

第一章 概论	1
第一节 礼仪的概念与特征	1
(一) 礼仪的概念	1
(二) 礼仪的特征	2
第二节 礼仪的起源与发展	5
(一) 礼仪的由来	5
(二) 礼仪的发展	6
第三节 礼仪的基本原则	11
第二章 传统礼仪与现代礼仪	13
第一节 传统礼仪的内容与意蕴	13
(一) 传统礼仪的内容	13
(二) 传统礼仪的意蕴	18
第二节 礼仪的作用	22
第三章 大学生校园礼仪	25
第一节 学生个人礼仪的内容	25
(一) 仪表气质	25
(二) 着装场合	30
(三) 举止行为	32
(四) 谈吐文明	46

第二节 校园尊师礼仪	58
(一) 正确的学习态度是尊师重教的礼仪表现	59
(二) 课堂上与老师间的礼仪	60
(三) 课外与老师间的礼仪	62
(四) 尊重师长的礼仪	62
第三节 同学间的礼仪	65
(一) 同学间人际交往现状以及构建和谐校园	65
(二) 与同学交往的礼节	71
(三) 如何与异性同学交往	72
(四) 同学间的聚会	73
(五) 同学之间如何和谐相处	74
(六) 同学之间往来的原则	76
第四节 校园活动礼仪	79
(一) 概述	79
(二) 集体会议、晚会、赛场活动的礼仪	81
(三) 课外活动中的礼仪	85
(四) 校园活动中应注意的礼仪事项	87
第五节 校园生活中的礼仪	89
(一) 教室礼仪	89
(二) 宿舍中的礼仪	91
(三) 办公室礼仪	93
(四) 用餐中的礼仪	94
第六节 校外活动中的礼仪	97
(一) 乘车中的礼仪	97
(二) 公共场所中的礼仪	100
(三) 男女交往中的礼仪	106
(四) 与人交往中的礼仪	108

第四章 大学生日常社交礼仪 →→ 112

第一节 见面的基本礼仪	112
(一) 握手礼	112

(二) 鞠躬礼	113
(三) 致意	114
(四) 介绍	115
(五) 交换名片	115
第二节 着装的基本礼仪	117
(一) 着装服饰的选择	117
(二) 着装的礼仪要求	118
(三) 西装穿着礼仪	120
(四) 着装佩饰技巧	122
第三节 仪容美的表现	125
(一) 仪容美的关键——护肤	125
(二) “心灵之窗”的美化——“点睛”	126
(三) 美的自然之“经典”——化妆	127
(四) 仪容美的制高点——美发	127
第四节 礼貌用语的几句话	130
(一) 见面语/问候语	130
(二) 感谢语	130
(三) 致歉语	130
(四) 告别语	130
(五) 忌用语	130
第五节 物件传递的礼仪动作	132
(一) 递物	132
(二) 接物	133
第六节 赠送礼品礼仪	134
(一) 选择礼品的几个特点	134
(二) 礼品选择中禁忌的物品	135
(三) 赠送和接受礼品的时候	135
(四) 送花小常识	136
(五) 赠送礼品的包装	136
(六) 赠礼的时机	137
(七) 赠礼的方式	137
(八) 回礼的时机与方式	137

第七节 电话应答礼仪	139
(一) 礼貌接打	139
(二) 准确接打	140
第八节 会议活动的礼仪	141
(一) 会议准备	141
(二) 会议礼仪的内容	142

第五章 涉外商务礼仪

第一节 涉外商务礼仪的概述	145
(一) 定义	145
(二) 商务活动礼仪的基本内容	146
(三) 涉外商务礼仪的十二原则	147
第二节 商务礼仪的内容	153
(一) 职场礼仪	153
(二) 电话商务礼仪	161
(三) 宴会礼仪	163
(四) 商务文书礼仪	170
(五) 涉外交际礼仪	175

第六章 大学生素质教育——社交礼仪教育的现实意义

第一节 社交礼仪与人际关系	179
第二节 社交礼仪与心理素质	182
第三节 社交礼仪与思想道德	186
第四节 社交礼仪与人文素质	190
第五节 社交礼仪与精神文明建设	194

附录 学生应该读的礼仪书籍

参考文献

第一章 概论

名言导读

不学礼，无以立。

——孔子

礼尚往来。往而不来，非礼也；来而不往，亦非礼也。

——《礼记》

第一节 礼仪的概念与特征

（一）礼仪的概念

礼仪是在人际交往中，以一定的、约定俗成的程序方式来表现的律己敬人的过程，涉及穿着、交往、沟通、情商等内容。从个人修养的角度来看，礼仪可以说是一个人内在修养和素质的外在表现。从交际的角度来看，礼仪可以说是人际交往中适用的一种艺术、一种交际方式或交际方法，是人际交往中约定俗成的示人以尊重、友好的习惯做法。从传播的角度来看，礼仪可以说是在人际交往中进行相互沟通的技巧。礼仪是人类文明的产物，是人们进行社会交往的行为规范与准则，具体表现为礼貌、礼节、仪表、仪式等。礼貌是指人们在交往过程中表示敬重、友好的行为规范，如尊老爱幼、热情待客等。礼节是指人们在交际活动中待人接物的形式，如拜会、回访、挥手致意等。仪表是指人的外表，如容貌、服饰、表情、姿态等。仪式是指在一定场合举行，具有专门程

序的活动，如开业典礼、迎送仪式等。

（二）礼仪的特征

1. 规范性

礼仪是一种规范。礼仪规范的形成，是对人们在社会交往实践中所形成的一定礼仪关系，通过某种风俗习惯和传统的方式固定下来，通过一定社会的思想家们集中概括出来，见之于人们的生活实践，形成人们普遍遵循的行为准则。这种行为准则，不断地支配或控制着人们的交往行为。规范性是礼仪一个极为重要的特性。

2. 多样性

礼仪与每一个人都有着密切的联系，它涉及不同的生活学习和工作领域。同时，不同的个人，在其生活、学习和工作的固定领域里又有特定的礼仪要求。因此，不管是在内容还是在形式上，礼仪都是丰富多样的。

3. 继承性

礼仪是一个国家民族传统文化的重要组成部分。每一个民族的礼仪文化，都是在本民族固有传统文化的基础上，通过不断吸收其他民族的礼仪文化而发展起来的。

4. 差异性

礼仪作为一种行为准则和约定俗成的规范，是各民族文化的一个共性。但是对于礼仪的具体内容，则会因现实条件的不同而呈现出差异性。这主要表现在：同一礼仪形式常常会因时间、地点的不同而具有不同的意义。

礼仪的差异性，还表现为同一礼仪形式，在不同场合，针对不同对象，会有细微差别。同样是握手，男女之间力度就应不同，新老朋友之间亦有差别。同样打招呼，在不同地区、不同民族，其运用形式也不同。

5. 社会性

礼仪这种文化形态，有着广泛的社会性。礼仪贯穿于整个人类的始终，遍及社会的各个领域，渗透到各种社会关系之中，只要有人和人的关系存在，就会有作为行为准则和规范的礼仪存在。

6. 应用性

礼仪具有很强的实用性和可操作性。从某种意义上说，它实际就是一门关于交际艺术的科学。

7. 实践性

与纯粹的理论演绎、概念探讨、逻辑抽象不同，礼仪来源于社会实践，并且直接服务于社会实践。

8. 普及性

在现实生活中，每个人都必须参加交际活动，每个人都希望自己的交际活动取得成功，而礼仪正是一门可将交际活动导向成功的学科。因此礼仪也是一门人人必修的普及性学科。

9. 综合性

礼仪是一门专门研究人的交际行为规范的科学，这是它有别于其他学科的标志。但在另一方面，它又广泛吸收了其他许多学科的成果，用以充实、完善自身。因此，又可将它视为一门综合性学科。

10. 限定性

礼仪主要适用于交际场合，适用于一般的人际交往与应酬。在这个特定范围之内，礼仪都能行之有效；离开了这个特定的范围，礼仪则未必适用。这就是礼仪的限定性特点。必须明确，当场合、身份不同时，所要应用的礼仪往往会因此而各有不同，有时甚至会相差很大。一般而言，适合应用礼仪的场合主要是初次交往、因公交往、对外交往等三种交际场合。

11. 可操作性

可操作性是礼仪的一大特征。礼仪既有总体上的原则、规范，又在具体的细节上以一系列的方式、方法，仔细周详地对原则、规范加以贯彻。礼仪的这些特点能够为其广觅知音，使其被人们广泛地运用于交际实践，并受到广大公众的认可。

12. 变动性

礼仪是一种社会历史发展的产物，并具有鲜明的时代特点。一方面它在人类交际活动的实践之中形成、发展、完善起来；另一方面，社会的发展，历史的进步，由此而引起众多社交活动出现新特点、新问题，礼仪的具体内容也相应地发生了变化，这就使礼仪具有相对的变动性。

学礼小憩

张良拜师

张良是西汉高祖刘邦的军师，他的祖先是韩国人。在秦灭韩后，张良立志为韩国报仇。有一次，因刺杀秦始皇未遂，受到追捕而避居到下邳。

张良在下邳闲眠无事。有一天他到下邳桥上散步，碰到一个老人，穿着粗布短衣，走到张良旁边，故意把他的鞋子掉到桥下。然后回过头来冲着张良说：“孩子！下桥去给我把鞋子拾上来！”张良听了一愣，很想打他一下，但一看他是个老人，就强忍着怒气，到桥下把鞋子拾了上来。那老人竟又命令说：“把鞋子给我穿

上!”张良一想,既然已经给他拾来了鞋子,不如就给他穿上吧,于是就跪在地上给他穿鞋。那老人把脚伸着,让张良给他穿好后,就笑嘻嘻地走了。张良一直用惊奇的目光注视着他的去向。那老人走了里把路,又折回身来,对张良说:“你这个孩子能培养成才。五天以后的早上,天一亮,就到这里来同我会面!”张良跪下来说:“是。”第五天天刚亮,张良到了下邳桥上。不料那老人已经等在那里了,见了张良就生气地说:“和老人约会,怎么迟到了?此后的第五天早上再来相会!”说完就离开了。到第五天早上,鸡一叫,张良就赶去,可是那老人又等在那里了,见了张良又生气地说:“怎么又掉在我后面了?过了五天再早点来!”说完又走了。到第四天,张良没到半夜就赶到桥上,等了好久,那老人也来了,他高兴地说:“这样才好。”然后他拿出一本书来,指着说道:“认真研读这本书,就能做帝王的老师了!过十年,天下形势有变,你就会发迹了。13年后,你将会在济北天郡谷城山下看到我,那儿有块黄石就是我了。”老人说完就走了。天亮后,张良拿出那本书来一看,原来是《太公兵法》(辅佐周武王伐纣的姜太公的兵书)!张良十分珍爱它,经常熟读,反复地学习、研究。

10年过去了,陈胜等人起兵反秦,张良也聚集了100多人响应。沛公刘邦率领了几千人马,在下邳的西面攻占了一些地方,张良就归附于他,成为他的部属。从此,张良根据《太公兵法》经常向沛公献计献策,沛公认为很好,常常采用他的计谋,后来他便成为了刘邦运筹帷幄,决胜千里的军师。刘邦称帝后,封他为留侯。

张良始终不忘那个给他《太公兵法》的老人。13年后,他随刘邦经过济北时,果然在谷城山下看见有块黄石,并把它取回,称之为“黄石公”,作为珍宝供奉起来,按时祭祀。张良死后,家属把这块黄石和他葬在了一起。

我问你答

礼仪是怎样定义的,它有什么具体特征?

名言导读

我们应该注意自己不用言语去伤害别的同志，但是，当别人用语言来伤害自己的时候，也应该受得起。

——刘少奇

礼仪周全能息事宁人。

——儒贝尔

第二节 礼仪的起源与发展

（一）礼仪的由来

礼仪作为人际交往的重要行为规范，它不是随意凭空臆造的，也不是可有可无的。了解礼仪的起源，有利于认识礼仪的本质，自觉地按照礼仪规范的要求进行社交活动。对于礼仪的起源，研究者们有各种的观点，可大致归纳为以下几种。

（1）礼仪起源于祭祀。东汉许慎的《说文解字》对“礼”字的解释是：“履也，所以事神致福也。从示从豊，豊亦声。”意思是实现约定的事情，用来给神灵看，以求得赐福。“礼”字是会意字，“示”指神从中可以分析出，“礼”字与古代祭祀神灵的仪式有关。古时祭祀活动不是随意进行的，它严格地按照一定的程序，一定的方式而进行。郭沫若在《十批判书》中指出：“礼之起，起于祀神，其后扩展而为人，更其后而为吉、凶、军、宾、嘉等多种仪制。”这里讲到了礼仪的起源，以及礼仪的发展过程。

（2）礼仪起源于法庭的规定。在西方，“礼仪”一词源于法语的“Etiquette”原意是“法庭上的通行证”。古代法国为了保证法庭中活动的秩序，将印有法庭纪律的通告证发给进入法庭的每个人，作为遵守的规矩和行为准则。后来“Etiquette”一词进入英文，演变为“礼仪”的含义，成为人们交往中应遵循的规矩和准则。

（3）礼仪起源于风俗习惯。人不能离开社会和群体，人与人在长期的交往活动中，渐渐地产生了一些约定俗成的习惯，久而久之这些习惯成为了人与人交际的规范，当这些交往习惯以文字的形式被记录并同时被人们自觉地遵守后，就逐渐成为了人们交际交往的固定礼仪。遵守礼仪，不仅使人们的社会交往活动变得有序，有章可循，同时也使人与人在交往中更具有亲和力。1922年《西方礼仪集萃》一书问世，开篇中这样写道：

“表面上礼仪有无数的清规戒律，但其根本目的在于使世界成为一个充满生活乐趣的地方，使人变得平易近人。”

从礼仪的起源可以看出，礼仪是在人们的社会活动中，为了维护一种稳定的秩序，为了保持一种交际的和谐而产生的。一直到今天，礼仪依然体现着这种本质特点与独特的功能。

（二）礼仪的发展 >>>

1. 礼仪的萌芽时期（公元前 5 万—公元前 1 万年）

礼仪起源于原始社会时期，在长达 100 多万年的原始社会历史中，人类逐渐开化。在原始社会中、晚期（约旧石器时期）出现了早期礼仪的萌芽。例如，生活在距今约 1.8 万年前的北京周口店山顶洞人，就已经知道打扮自己。他们用穿孔的兽齿、石珠作为装饰品，挂在脖子上。而他们在去世的族人身旁撒放赤铁矿粉，举行原始宗教仪式，这是迄今为止在中国发现最早的葬仪。

2. 礼仪的草创时期（公元前 1 万年—公元前 22 世纪）

公元前 1 万年左右，人类进入新石器时期，不仅能制作精细的磨光石器，并且开始从事农耕和畜牧。在其后数千年岁月里，原始礼仪渐具雏形。例如在今西安附近的半坡遗址中，发现了生活距今约五千年前的半坡村人的公共墓地。墓地中坑位排列有序，死者的身份有所区别，有带殉葬品的仰身葬，还有无殉葬品的俯身葬等，此外，仰韶文化时期的其他遗址及有关资料表明，当时人们已经注意尊卑有序、男女有别。而长辈坐上席，晚辈坐下席；男子坐左边，女子坐右边等礼仪日趋明确。

3. 礼仪的形成时期（公元前 21 世纪—公元前 771 年）

约公元前 21 世纪至公元前 771 年，中国由金石并用时代进入青铜时代。金属器的使用，使农业、畜牧业、手工业生产跃上一个新台阶。随着生活水平的提高，社会财富除消费外有了剩余并逐渐集中在少数人手里，因而出现阶级对立，原始社会由此解体。

公元前 21 世纪至公元前 15 世纪的夏代，中国开始从原始社会末期向早期奴隶社会过渡。在此期间，尊神活动升温。

在原始社会，由于缺乏科学知识，人们不理解一些自然现象。他们猜想，太阳有太阳神，风有风神，河有河神……因此，他们敬畏“天神”，祭祀“天神”。从某种意义上说，早期礼仪包含原始社会人类生活的若干准则，又是原始社会宗教信仰的产物。礼的繁体字“禮”，左边代表神，右边是向神进贡的祭物。因此，汉代学者许慎说：“礼，履也，所以事神致福也。”（《说文解字》）

以殷墟为中心展开活动的殷人，在公元前 14 世纪至公元前 11 世纪活跃在华夏大

地。他们建造了中国第一个古都——地处现河南安阳的殷都，而他们在婚礼习俗上的建树，被其尊神、信鬼的狂热所掩盖。

推翻殷王朝并取而代之的周朝，对礼仪建树颇多。特别是周武王的兄弟、辅佐周成王的周公，对周代礼制的确立起了重要作用。他制作礼乐，将人们的行为举止、心理情操等统统纳入一个尊卑有序的模式之中。全面介绍周朝制度的《周礼》，是中国流传至今的第一部礼仪专著。《周礼》（又名《周官》），本为一官职表，后经整理，成为讲述周朝典章制度的书。《周礼》原有6篇，详介6类官名及其职权，现存5篇，第6篇用《考工记》弥补。六官分别称为天官、地官、春官、夏官、秋官、冬官。其中，天官主管宫事、财货等；地官主管教育、市政等；春官主管五礼、乐舞等；夏官主管军旅、边防等；秋官主管刑法、外交等；冬官主管土木、建筑等。

春官主管的五礼即吉礼、凶礼、宾礼、军礼、嘉礼，是周朝礼仪制度的重要方面。吉礼，指祭祀的典礼；凶礼，主要指丧葬礼仪；宾礼，指诸侯对天子的朝觐及诸侯之间的会盟等礼节；军礼，主要包括阅兵、出师等仪式；嘉礼，包括冠礼、婚礼、乡饮酒礼等。由此可见，许多基本礼仪在商末周初已基本形成。此外，成书于商周之际的《易经》和在周代大体成形的《诗经》，也有一些涉及礼仪的内容。

在西周，青铜礼器是个人身份的象征。礼器的多寡代表身份地位的高低，形制的大小显示权力等级。当时，贵族佩带成组饰玉成为风气。而相见礼和婚礼（包括纳采、问名、纳吉、纳徵、请期、亲迎等“六礼”）成为定式，流行民间。此外，尊老爱幼等礼仪，也已明显确立。

4. 礼仪的发展、变革时期（公元前770—公元前221年，东周时期）

西周末期，王室衰微，诸侯纷起争霸。公元前770年，周平王东迁洛邑，史称东周。承继西周的东周王朝已无力全面恪守传统礼制，出现了所谓“礼崩乐坏”的局面。

春秋战国时期是我国奴隶社会向封建社会转型的时期。在此期间，相继涌现出孔子、孟子、荀子等思想巨人，发展和革新了礼仪理论。

孔子（公元前551—公元前479年）是中国古代大思想家、大教育家，他首开私人讲学之风，打破贵族垄断教育的局面。他删《诗》《书》，定《礼》《乐》，赞《周易》，修《春秋》，为历史文化的整理和保存做出了重要贡献。他编订的《仪礼》，详细记录了战国以前贵族生活的各种礼节仪式。《仪礼》与《周礼》，以及孔门后学编的《礼记》，合称“三礼”，是中国古代最早、最重要的礼仪著作

孔子认为：“不学礼，无以立。”（《论语·季氏篇》）“质胜文则野，文胜质则史。文质彬彬，然后君子。”（《论语·雍也》）他要求人们用道德规范约束自己的行为，要做到“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”（《论语·颜渊》）他倡导的“仁者爱人”，强调人与人之间要有同情心，要互相关心，彼此尊重。总之，孔子较系统地阐述

了礼及礼仪的本质与功能，把礼仪理论提高到一个新的高度。

孟子（约公元前 372—公元前 289 年）是战国时期儒家主要代表人物。在政治思想上，孟子把孔子的“仁学”思想加以发展，提出了“王道”“仁政”的学说和民贵君轻说，主张“以德服人”，在道德修养方面，他主张“舍生而取义”（《孟子·告子上》），讲究“修身”和培养“浩然之气”等。

荀子（约公元前 298—公元前 238 年）是战国末期的大思想家。他主张“隆礼”“重法”，提倡礼法并重。他说：“礼者，贵贱有等，长幼有差，贫富轻重皆有称者也。”（《荀子·富国》）荀子指出：“礼之于正国家也，如权衡之于轻重也，如绳墨之于曲直也。故人无礼不生，事无礼不成，国家无礼不宁。”（《荀子·大略》）荀子还提出，不仅要有礼治，还要有法治。只有尊崇礼，法制完备，国家才能安宁。荀子重视客观环境对人性的影响，倡导学而至善。

5. 礼仪的强化时期（公元前 221—公元 1796 年）

公元前 221 年，秦王嬴政最终吞并六国，统一中国，建立起中国历史上第一个中央集权的封建王朝，秦始皇在全国推行“书同文”“车同轨”“行同伦”。秦朝制定的集权制度，成为后来延续两千余年的封建体制的基础。

西汉初期，叔孙通协助汉高帝刘邦制定了朝礼之仪，突出发展了礼的仪式和礼节。而西汉思想家董仲舒（公元前 179—公元前 104 年），把封建专制制度的理论系统化，提出“唯天子受命于天，天下受命于天子”的“天人感应”之说（《汉书·董仲舒传》）。他把儒家礼仪具体概况为“三纲五常”。“三纲”即“君为臣纲，父为子纲，夫为妻纲。”“五常”即仁、义、礼、智、信。汉武帝刘彻采纳董仲舒“罢黜百家，独尊儒术”的建议，使儒家礼教成为定制。

汉代时，孔门后学编撰的《礼记》问世。《礼记》共计 49 篇，包罗宏富。其中，有讲述古代风俗的《曲礼》（第 1 篇）；有谈论古代饮食居住进化概况的《礼运》（第 9 篇）；有记录家庭礼仪的《内则》（第 12 篇）；有记载服饰制度的《玉藻》（第 13 篇）；有论述师生关系的《学记》（第 18 篇）；还有教导人们道德修养的途径和方法，即“修身、齐家、治国、平天下”的《大学》（第 42 篇）等。总之，《礼记》堪称集上古礼仪之大成，上承奴隶社会、下启封建社会的礼仪汇集，是封建时代礼仪的主要源泉。

盛唐时期，《礼记》由“记”上升为“经”，成为“礼经”三书之一（另外两本为《周礼》和《仪礼》）。

宋代时，出现了以儒家思想为基础，兼容道学、佛学思想的理学，程颐兄弟和朱熹为主要代表。二程认为，“父子君臣，天下之定理，无所逃于天的间”（《二程遗书》卷五），以及“礼即是理也”（《二程遗书》卷二十五）。朱熹进一步指出，“仁莫大于父子，义莫大于君臣，是谓三纲之要，五常之本。人伦天理之至，无所逃于天地间。”（《朱子