

A CONCISE
COURSE OF ETIQUETTE

礼 仪

简明教程

苏文菁·编著

AUTHOR, SU WENJING

ETIQUETTE

苏文菁

闽新登字 04 号

责任编辑:杨祥麟

礼仪简明教程

苏文著

福建地图出版社出版

福建地图出版社发行

福建省煤研所印刷厂印刷

787 毫米×1092 毫米 32 开本 9.5 印张 200 千字

1993 年 11 月第 1 版

1993 年 11 月第 1 次印刷

印数 1——2000 册

ISBN 7—80516—185—2/G·186

定价:7.8 元

礼 仪 概 论

人类礼仪的历史可以说与人类的文明史一样的漫长。中国号称“礼仪之邦”，关于礼仪的起源，在《礼记·礼运》中，我们的祖先是这样概括的：“夫初之始，始诸饮食，其燔黍捭豚，污尊而杯饮，蕢桴而土鼓，犹若可以致其敬于鬼神。”既认为礼仪起源于原始社会的祭祀活动。许慎在解释“礼”字时说：“礼，履也。所以事神致福也。”近人王国维先生也认为，卜辞中的“礼”，象是用两块玉盛在器皿中去作供奉，表示对先祖和上帝的敬意。由此可知，在原始社会，礼只是事祖事神以求福纳祥的行为规则。从世界各地的宗教仪式和民间习俗中，我们也同样可以看到礼与祭祀的关系。回教徒不食屠宰时未诵安拉之名的动物的肉。因为诵安拉之名就是一种事神的活动，只有这样，动物的肉才是洁净的。东南亚的许多佛教国家都认为脚是不洁净的，寺庙与佛一样是至高无上的，因此进寺庙前一定要把鞋子脱下，这时鞋子就代表脚，脱下鞋子就等于把污秽的脚留在寺庙之外了。

随着生产力的发展，人们有了各种不同的社会分工。礼于是也逐渐地由宗族内部扩展到政治生活中。礼在生产力极为低下的时候，就已是区分尊卑贵贱亲疏等级的杆杠。一旦它扩展到政治生活后，做为上层建筑的一部分，礼便形成了尊尊卑卑的一套严密的社会制度，它规定了统治阶级与被统治阶级的严格区分，规定了社会各个等级的尊卑贵贱。礼成

了“礼治”。《周礼·考工记》开篇就提出“国有六职”即：

- 一、王公——坐而论道。
- 二、士大夫——作而行之。
- 三、百工——审曲面势，以飭五材，以辨民器。
- 四、商旅——通四方之珍异以资之。
- 五、农夫——飭力以长地势。
- 六、妇功——治丝麻以成之。

这“六职”就是当时社会分工的六种职业，也是六个等级。王公、士大夫是统治者，百工、商旅、农夫、妇功都为被统治者，这中间尊卑贵贱一目了然。

《礼记·曲礼上第一》记载着吃瓜在不同等级的仪式要求，译成现代汉语大体是这样：

为天子削瓜，要去皮，切成四瓣，再横切一刀，用细葛巾盖上。为国君削瓜，去皮，切成两瓣，再横切一刀，用粗葛巾盖上。为大夫削瓜，只去皮，不盖葛巾。士只去掉瓜蒂。庶民直接咬着吃。^①

所谓礼制不下及于庶人，刑罚不上及于大夫。可以说是中国传统“礼治”的本质了：维护等级制度，防止犯上做乱。

礼在战国时期成了以孔子为代表的儒家思想的重要内容之一，但春秋战国之时，各诸侯国纷纷实行法治，儒家思想便四处碰壁。到西汉武帝时，罢黜百家，独尊儒术后，儒家的礼治思想，在中国历史上绵延二千多年。历代统治者对礼都极为重视，礼，具有“经国家，定社稷，序民人，利后嗣”的重要作用，可以使“民不迁，农不移，工贾不变，士

^① 参见《译析本白话之礼》，北京广播学院出版社 1992 年 12 月第 11 版。P362

不滥，官不滔，大夫不收公利”，以维护政治局面的稳定，巩固统治阶级的政权。同时，我们也应该看到，礼，在中国古代社会还是个人道德修养和各种人伦关系的基础。从自身的道德修养开始，修身、齐家，进而就能治国、平天下。按照礼的规定，便能处理好夫妇、父子、兄弟、君臣、朋友五种关系。人人都依礼的规定去做就能天下太平。

中国传统礼学都源于“三礼”——《周礼》、《仪礼》和《礼记》。历代的大儒都根据自己所处时代的要求，对经典进行各取所需的阐释。自宋以后，礼变得更为繁复，对下层人民的制约也更加严密了。

另一方面，我们也应看到，儒家所称道的礼并不完全是实际实施的。有许多仅是他们的理想和希望。特别是他们对贤明君主的渴求，对太平天下的祈望，使得儒家的礼又有了许多可供后人借鉴的地方。

在西方，礼仪的发展也从未背离过它的初衷：维护统治阶级的利益，避免犯上作乱。文艺复兴时期的意大利和法国，出现了欧洲第一批的“行为准则”的小册子。那时，封建主义刚刚萌生，城市商人阶层也刚刚出现，这些“行为准则”是作为保持各个阶层之间尊卑贵贱距离的一种手段。

近代，礼仪之所以还有它的使命，不能不说是与商业经济的发展有关。美国在本世纪初，商业复兴的全盛时期，也是礼仪事业的全盛时期。商业的发展使得许多人的地位由于财产的变化而有所改变。而礼仪的使命，就是使这些新贵的地位与他们增长的财产相吻合，使他们更具有贵族的气派。

那么到底礼仪的范围又有多大？它包括了哪些内容？约成书于公元前700——600年间的《周礼》，是研究我国古代

政治制度不可或缺的宝贵资料。书中设置的六官：天官、地官、春官、夏官、秋官、冬官中，春官宗伯掌邦礼，“以佐王和邦国”，大宗伯之职文中归纳为：

一、五礼：吉礼、凶礼、宾礼、军礼、嘉礼。

二、九仪：受职、受服、受位、受器、赐则、赐官、赐国、作枚、作伯。

三、六瑞：镇圭、桓圭、信圭、躬圭、穀璧、蒲璧。

四、六挚：皮帛、羔、雁、雉、鹩、鸡。

五、六器：苍璧、黄琮、青圭、赤璋、白琥、玄璜。

其中“五礼”和“九仪”是针对各种场面的礼仪制度，而“六瑞”、“六挚”、“六器”则是行礼时所用的器物。

“五礼”具体来说，又包括以下内容：

吉礼，祭祀的典礼。包括对上帝、日月星辰、社稷、五岳、山林川泽以及四方百物的祀典。祭祀是“国之大事”，所以列为五礼之首。

凶礼，一般指丧葬，还包括对天灾人祸的哀吊等。

军礼，主要指战事，包括校阅、出师、乞师、致师、献捷、献俘等项。还包括一些需要动员大量人力的活动，如建造城邑、田猎等。将田猎列为军礼，是因为古代大规模的狩猎是依军事组织进行的，实际上就是军事训练和演习，所以包括在军礼的范围之内。

宾礼，诸侯对天子的朝觐，各诸侯之间的聘问和会盟等。

嘉礼，包括冠礼、婚礼、投壶礼、射礼、乡饮酒礼、立储等。

由此可见，中国古代的礼不仅是社会生活中的各种规定和仪式，更主要的还是政治法律制度。

英文中的礼仪 *etiquette* 一词源于古法语的 *ticket*，所表示的是一纸文字命令，指示士兵到什么地方去宿营。许多权威人士认为，营房的分配命令或许就是首次出现的一套礼仪规则。^①从英语的礼仪词汇看，*etiquette* 表达的是人们在社交、日常生活、公务生活等方面所要遵守的行为准则。*rite* 指的是人们特定场合的行为规则，特别是宗教和习俗方面。因此，我以为将《礼记》译成《The Book of Rite》不如译成《The Book of Etiquette》来得合适。*Protocol* 应该指的是外交礼仪。看来礼仪在西方与政治的关系不如中国那么密切，而与宗教的关系更为紧密一些，更侧重于对社会生活的行为的指导。

纵观人类的文明史，我们认为，礼仪应该是人类社会为维护社会正常生活而共同遵循的最简单、最起码的道德行为规范。它属于道德体系中社会公德的范畴。是人类在共同生活和交往中逐渐形成的，并以风俗、习惯和传统等形式固定下来。对个人来说，礼仪是个人思想水平、文化修养、交际能力的外在表现；对社会来讲，礼仪是精神文明建设的重要组成部分，是社会文明程度、道德风尚和生活习俗的反映。

在《西方礼仪集萃》中，作者为礼仪下的定义是：“礼仪是行为准则，其出发点是宽厚和体谅”。礼仪的准则具体来说应该有四个方面：

尊重的准则。在人际交往活动中必须尊重彼此的人格，维护彼此的人格尊严。人的年龄有大小，职务有高低，但在人际交往中不能以大欺小，居高临下，只有彼此的相互尊重，才

① 参见《奇风异俗大观园》天津科学技术出版社 93 年 1 月出版 P1-2

能形成和谐愉快的人际关系。可以说尊重是礼仪的情感基础。

遵守的准则。礼仪是为了维护社会生活的稳定而形成和发展的，反映了全社会的共同利益和要求，社会上每一个成员都必须自觉地遵守。社会舆论是监督礼仪原则得以实现的重要保证，如果有人违背了礼仪规范，必将受到社会舆论的谴责。

适度的准则。任何行为都必须掌握在一定的“度”的范围内进行，过与不及都是一种错误。仪礼要求人们要把握与特定环境相适应的感情尺度，与人交往，既要彬彬有礼，又不能低三下四；既要热情大方，又忌轻浮谄媚。

自律的准则。礼仪的训练是要求交往中的个体能在内心形成一种道德信念和行为修养。并从中获得一种内在力量，这种力量就是人不断提高自我约束、自我克制的能力，使符合礼仪的现有的行为转变成应有的行为。

礼仪，作为上层建筑的一部分，作为社会公德，其社会功能主要表现在以下三个方面。

维护的功能。礼仪既是社会文明发展程度的标志和反映，又反作用于社会。其反作用主要表现为对社会风尚所产生的广泛、持久和深刻的影响。《简明不列颠百科全书》认为：“任何社会单位，都有法律维持和实施的公认的行为准则，也都有为习惯和社团压力所强迫实行的行为规则”。^①由此可见，讲究礼仪与实行法治同是维护社会秩序的两个方面。社会上讲礼仪的人越多，社会便会越稳定和谐，而且在维护社会安宁和秩序方面，礼仪起着法律所不能代替、也无法代替

^① 《简明不列颠百科全书》第5卷 p198 中国大百科全书出版社 1986年1月版

的作用。

协调的功能。从一定的意义上说，礼仪是人际关系和谐发展的调节器。在交往中人们按礼仪的准则行事，有助于缓解和避免某些不必要的情感对立与障碍。人与人之间的相互尊重与友好合作是礼仪协调功能的目的。

教育的功能。与法律不同的是，礼仪对社会的作用，主要是通过群体中其他成员的评价、劝阻、示范等教育形式纠正人们不正确的行为习惯。对于违反礼仪的人并不作法律上的审讯和判决，而是通过礼仪特有的教育作用，倡导人们按礼仪的准则去协调人际关系，维护社会的正常生活。强调礼仪的教育功能，还在于要有一批遵守礼仪准则的典范，以榜样的作用无声地影响着周围的人。大家互相影响、互相促进，不仅完善了自我形象，而且提高了全民族的文化素质，促进了社会主义精神文明的建设。

由此看来，礼仪必须具有以下五个特点。

共同性。礼仪属于社会公德的范畴。其产生和形成都离不开人类共同生活这个基础，它必然要成为同一社会中各民族、各阶级、各党派、各社会团体以及各阶层的人们所必须遵循的共同的行為准则。

统一性。礼仪决不是简单的外在行为，它不仅要求“秀外”而且要求“慧中”，更要求表里的统一。它要求每一个符合礼仪的行为都是由衷的，而不是造做的。礼仪必须有内在的思想品德、文化艺术的修养为基础。只有外在行为与内在修养的有机结合，才能对礼仪准则从必然遵守到习惯遵守，从而养成良好的礼仪习惯。

继承性。礼仪与其他文化一样，具有传承性。它产生于

人类长期的共同生活，是人类维护正常生活秩序的经验总结，所以礼仪的准则世代相传，绵延不绝。但具体的礼节则是随时代的不同而不断丰富、发展的。

差异性。正由于礼节因时间、空间和对象的不同而有所不同。所以古代的礼节在今天就显得滑稽。外国的礼节在我国也许是不礼貌的举止。所以需要了解不同国家、不同民族、不同时代、不同对象和不同场合的礼节。

阶级影响性。我们承认礼仪具有同一社会的共同性，并不意味着我们忽视了礼仪的阶级影响性。礼仪虽不具有鲜明的阶级色彩，但它到底是适应了一定时代的需求才被保留下来的，它不仅带有产生它的那个时代的特点，而且受一定阶级利益的制约。

当历史的脚步迈到 20 世纪末的时候，现代礼仪该是一幅怎样的面孔呢？当代礼仪的一个重要特点就是礼节的简单化。在西方，世界大战和不断发展的社会平等关系产生出越来越简单的礼节，它是生活节奏较快和普通人民生活水平大大提高的必然要求。在我国，自从 1949 年建国以来，特别是党的十一届三中全会以来，人民的生活水平有了较大的提高，人们的品德修养和文化修养也同样需要一个大的提高。我们在新时期提倡礼仪教育，并不是对传统礼仪的简单继承，特别是具体礼节上，我们知道礼节作为实现礼仪的具体手段，必须随时代的不同而变化的。如果还拘于古礼，就是名符其实的不合时宜了。

现代礼仪的第二个特征是礼节的习俗化。礼节经过人们的反复使用，有相当的一部分就自然积淀下来，成为人们生活中遵循的习俗。从“礼”到“俗”，看来也是礼仪的生命力

之所在。自母权制衰落，父权制确立以来，妇女便在男性中心的社会里处于从属的地位，礼仪也规定了男女之间的区别，规定女性必须“三从四德”，要求男主外，女主内。男秉阳刚之气，女秉阴柔之美。至今，已成为一种习俗，它鼓励女性要有“女人味”，如文静、顺从、优雅、整洁、勤劳。尽管这些大都是从男性角度出发而对女性提出的要求，但因为这是习俗规定的，女性们便接受了这些说教。

由于礼节的习俗化，礼节在一定程度上逐渐远离礼仪的政治目的。应该说政治目的与精神生活的逐渐分离也是现代礼仪、特别是中国现代礼仪的一个特征。现代礼仪，更加关注协调日常生活中人与人之间的关系，渐渐地礼仪将作为个人道德修养的必修课，而将传统的政治法律的内容交付于现代意义的政治法律。这是中国社会的一大进步，也是中国传统礼学的一大解放。当然这种分离的使命决不是一代、两代甚至三代人所能完成的。它需要全民族长期的、艰苦的努力。

由于科学技术的高度发展，世界正在变小。电视、电影、报纸每天都为我们传送着来自世界各地的消息，也带来了各种文化与风俗。各种不同于中国传统礼节的场面，我们屡见不鲜，习以为常。我们正在接受来自非中国文化的礼仪的礼节。由于我们离我们祖先生存的时代那么的遥远，由于商品经济的大潮席卷了神州大地，我们发现某些西方礼节更容易为我们所接受，如它的快捷、抽象、对个人权利的尊重。这样的例子在历史上不是没有，如佛教的传入，烟草的传入等等。在很长的一段时间，中国人传统的礼节与西方的礼节并存、交融。这大概也可称是中国现代礼仪的一大特色了。面对我们的熟人，我们可以用传统的温情脉脉的方式询问一声：

“你吃饭了吗？”当然也可以快捷地一声“咳”。看望病中的友人，我们可以相当实在地带去一堆水果、营养品；也可以简单地把我们的祝愿和着一束鲜花送给他（她）。

总之，现代礼仪是传统礼仪的发展，是现代生活的需求，也是与外来文化融合的结果。

我们现在强调礼仪，是在完成新的历史时期赋予礼仪的历史使命。现代礼仪的提倡是社会发展的结果。我们强调两个文明的建设，礼仪的使命就是提高人们的精神素养，使人们的日常生活行为得以规范，促进社会的安定团结。礼仪也是美化环境的有效因素。人是流动环境，每个人都衣冠整洁，精神饱满，举止文明，是美化环境必不可少的“软件设备”。西方人常说“美化自己就是对他人的尊敬”，大概就是这个意思。

随着我国经济的发展，这几年我国城乡掀起了一股礼仪热。各类礼仪公司、礼仪培训班如雨后春笋。我们希望礼仪不仅和经济发展相辅相成，而且能够成为广大民众的精神需求。

最后，我愿意以英国 19 世纪的散文家威廉·黑兹利特的一篇短小、优美的《论礼仪》与朋友们共享：

礼仪之于社会犹如衣着之于个人。人若不穿衣服，就会一丝不挂，令人耻笑，必然引致道德败坏，社会要是没有礼仪，就会陷入可悲的境地，而社会成员之间所必需的交往就会被无谓的冲突和纠纷所干扰。假定社会是一列火车，礼仪就好比轨道，火车只能沿着它隆隆前进。假定社会是一辆贵宾车，礼仪就好比轮子与轴，马车只有靠它才能滚滚前进。缺了礼节，最亲密的朋友会变成死敌，友好与结盟的国家会兵

戎相见。我们可以从人类历史上找到许多这种例子。因此，我劝你与任何人都要讲究礼仪，并且尽力不做违背礼仪的事，以免冒犯他人或者树敌。

礼仪简明教程

序篇 礼仪概论.....	(1)
第一篇 个人礼仪.....	(1)
第一节 服饰.....	(1)
一、我国的服装.....	(1)
二、西方国家的服装.....	(2)
三、几种特殊场合的服饰要求.....	(5)
四、怎样穿着西装.....	(7)
五、怎样佩戴饰品.....	(8)
六、鞋与袜	(13)
七、防止穿着的“不伦不类”	(14)
第二节 仪容	(16)
一、个人卫生与健美	(16)
二、皮肤护理	(17)
三、头发护理	(20)
四、五官的护理	(22)
五、手与脚的护理	(22)
六、选择适合自己脸形的发型	(23)
七、日常简易化妆	(24)
八、参加晚会、晚宴等喜庆活动的化妆	(24)
第三节 语言	(27)
一、有礼貌地与人说话	(27)

二、委婉地表达意见	(28)
三、说话要不失“分寸”	(29)
四、何时向人致谢	(29)
五、何时向人致歉	(30)
第四节 仪态	(31)
一、言语与面部表情的一致	(31)
二、交谈时恰当的距离	(32)
三、具有特殊意义的动作	(33)
四、站有站相，坐有坐相	(34)
五、男子举止的阳刚之美	(35)
六、女子举止的优雅得体	(36)
七、公共卫生事项	(37)
第五节 饮食	(38)
一、如何使用筷子	(38)
二、如何使用西餐餐具	(39)
三、如何使用餐巾	(40)
四、如何使用牙签	(41)
五、喝汤	(41)
六、饮茶	(42)
七、吸烟	(46)
八、喝酒	(47)
九、怎样的吃相才算雅	(50)
第六节 家居	(51)
一、左邻右舍	(51)
二、家中的角色	(51)
三、日常的应酬	(53)

四、个人宗教信仰	(59)
五、个人喜爱的运动	(60)
第七节 出门在外	(61)
一、走路时的注意事项	(61)
二、骑自行车	(62)
三、乘公共汽车	(62)
四、长途旅行	(63)
五、旅馆礼仪	(64)
第八节 公共场所	(64)
一、商场购物	(64)
二、旅游观光	(65)
三、图书馆、展览厅	(66)
四、医院	(67)
五、娱乐场所	(67)
六、观看体育比赛	(69)
第二篇 公务礼仪	(71)
第一节 公务员	(71)
一、语言——语言是公务员执行公务的重要工具	(71)
二、仪表举止——公务员形象的体现	(72)
三、交际行动——高效履行公务的保证	(73)
第二节 寻找工作与开始工作	(75)
一、就业信息的来源	(75)
二、个人简历	(77)
三、求职面谈	(78)
四、必要的契约与开始工作	(80)