

自信
中国

做自己
惹人爱

自然有礼

刘俊
著

长江出版传媒

湖北教育出版社

自信
中国

自然有礼

刘俊
著

(鄂)新登字 02 号

图书在版编目(CIP)数据

自然有礼/刘俊著.

—武汉:湖北教育出版社,2015.9

(中国自信)

ISBN 978 - 7 - 5351 - 9972 - 0

I. 自…

II. 刘…

III. ①个人 - 修养 - 通俗读物 ②心理交往 - 通俗读物

IV. ①B825 - 49②C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 188763 号

自然有礼 ZI RAN YOU LI

出版人 方 平

责任编辑 黄烨祁

装帧设计 徐慧芳

责任校对 刘慧芳

责任督印 张遇春

出版发行 长江出版传媒
湖北教育出版社

430070 武汉市雄楚大街 268 号

430015 武汉市青年路 277 号

经 销 新 华 书 店

网 址 <http://www.hbedup.com>

印 刷 武汉中远印务有限公司

地 址 武汉市硚口区长丰大道特 6 号

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 6.5

字 数 135 千字

版 次 2015 年 9 月第 1 版

印 次 2015 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5351 - 9972 - 0

定 价 29.80 元

版权所有,盗版必究

(图书如出现印装质量问题,请联系 027 - 83637493 进行调换)

有 礼
自 然



序

很长一段时间里，每当有人知道我是从事礼仪研究与教学的，表情都会变得很微妙。因为他们觉得人应该随心所欲，而礼仪给了人太多后天的规矩，人就会变得不快乐。

还有人觉得，礼仪只有在一些特定场合才会有要求，我们日常生活中根本用不到。

记得有一天晚上坐出租车回家，当时已经很晚了，司机师傅看起来也很疲惫，一路上都没说话。到了目的地，我下车的时候对他说了一句话，师傅的眼睛瞬间就亮起来了，非常激动地说：“好！好！谢谢、谢谢您！再见哪！”

我没有给他预报明天的股市如何，也没有讲什么励志小故事，让他态度突然变化的是一句很简单的话：“您开车小心。”

我后来想，他每天都会接送很多乘客，这些乘客中至少也有一部分下车时会跟他打个招呼，可能是一句“谢谢”，也可能是一句“再见”。但是，估计很少有人会对他说“开车小心”，因为这句话我们通常用来叮嘱亲人和朋友。

其实，每个人都会因来自他人的、如同亲人般的关心而感到温暖和快乐。

礼仪的核心是关爱：真正地关心别人，发自内心地为别人着想。一切的形式上的规矩，都是出于这个目的：为了不影响别人、不打扰别人，为了不给别人造成不好的观感，而约束自己的行为。但礼仪更重要的是规范待人接物的过程，促使人从内而外真正地去在意别人，这种在意不是表面上的规范就可以概括的，而是要真正用心，这就是我一直在课堂上强调的“有你才有礼”。

时间久了，大家都知道了礼仪的重要，又有很多人问我：究竟怎样才能成

为一个真正知礼懂礼的人？为什么很多经过培训甚至长期研究礼仪的人，最后都变成了一个样子，反而让人不愿亲近？

当我们的站走坐蹲的仪态只剩下按规定动作的时候，礼仪便走向了教条。

当我们的言谈文字只能投人所好的时候，礼仪便丢弃了真诚。

当我们的服饰搭配千篇一律的时候，礼仪便伤害了个性。

“人生而自由，却无往不在枷锁中”。礼仪束缚着我们的行动，如果不知道礼仪真正的目的，不知道礼仪最终走向哪里，我们可能会不断地增加规范，最终让自己变成提线的木偶——然而越是如此，我们就越不像自己，越让人感觉不到真诚——这与我们最初的目的南辕北辙。

身边有越来越多的人因为这枷锁而变得不像自己，可是在我看来，我们讲究礼仪规范的同时，也必须保持人最自然、最本真的样子。因为，只有真实的自己，才能打动自己、打动他人；不必要的规范是累赘，我们必须卸下累赘，同时修炼我们的内心，当内外一致时，我们达到了平衡的状态，才能让别人真正感受到我们。

在自然界里，一草一木应四季更替从容安然。自然给予它们什么样子，它们便是什么样子。春天里刚露头的树芽、雨后凝着水珠的树叶、天高气爽的高山、夏荷时节的睡莲……大自然里的每一种存在都散发着能量和美丽。哪怕一棵不知名的小草，也保持着柔韧和自信，生机勃勃地吸引我们的目光。

原来，自然早已给了美丽最大的智慧。自然界的美，独立、自信，以不打扰别人的方式热爱自己的本来面目。礼仪，若从美丽出发，必须走向自然！当礼仪走向自然，我们的美丽会更有根基和力量。

我希望有一天，我的学生们、读者们，我身边的男男女女们，能够自豪地展现自己的优势，也坦然地面对自己的缺点，并不断改进。能够从身边的人那里收获爱和关怀，也能让人如沐春风、如浴暖阳。我希望有一天，人们能够用基本的礼仪来规范自己的言行，从而不伤人；也能够保持自己的个性，从而做自己。我希望有一天，礼仪和爱和美能够合为一体，人们能够从中获得力量，能够解决生活中的问题，能够真正让礼仪成为自己生活中的一部分。

这就是我写这本书的初衷。

刘俊



目 录

序 · 1

第1章 · 自然之礼 · 1

第2章 · 遇见美丽的自己 ·

第3章 · 约得到人并且约会能成 · 29

第4章 · 修炼成职场的“神” · 39

第5章 · 遇见最美的礼服 · 55

第6章 · 遇见世界上最爱你的人 · 63

第7章 · 遇见最美的语言 · 79

第8章 · 原点：遇见更好的自己 · 91

后 记 · 98

第 1 章

自然之礼



最短的距离是从手到嘴，最长的距离是从说到做；最浅的思考的是头到脑，最深的思考是从手到心。知其然而不知其所以然，我们便辜负了上天赐予的灵性。只仰望星空而不脚踏实地，我们便丢失了存在的根本。

一、在行动中思考

1. 礼仪与我们的生活

有一天看电视，正看到一档以婚姻感情为主题的综艺节目。来参加节目的是一对青年男女。男方一表人才，女方漂亮有气质。大家都很奇怪，他们会有什么矛盾，需要到电视台来解决呢？

站定之后，男方开始诉苦：自己家是做珠宝展销的，姑娘正好是珠宝模特，在一次展销会上遇见了，觉得这姑娘真漂亮，气质又好，非常喜欢。好不容易追到了手，相处之后却发现，姑娘性格大大咧咧，实在让人难以忍受。

比如说，两人到男孩家里去吃饭，家里长辈都在。小姑娘吃饭食物塞在牙缝里了，就直接当着所有人的面，伸出手指头到嘴里去抠。大家装作没看见，这事儿也就过去了。结果她吃完饭，整个人躺在沙发上看电视，两腿分得非常开。男孩看不过去，就暗示她坐好，结果姑娘直接把右小腿搭在左大腿上，跷起了二郎腿。

小伙子说：“她这样完全不顾别人的感受，我实在是忍受不了了，现在我父母也接受不了她。”

姑娘不光在长辈面前如此，在朋友面前也是如此。一次朋友聚会吃饭，大

家吃到一半，姑娘大概是要找什么东西，在包里一阵乱翻，突然翻出一双袜子，放在大家面前，还说：“果然便宜没好货，刚买的袜子就破了一个洞，以后不能再在这一家买了。”小伙子特别生气：“你说饭桌子上，翻出一双袜子，这多恶心呢，还让人家怎么吃饭！”

说到这里，现场观众、嘉宾都忍俊不禁。等到小伙子把各种类似这样的事讲完，大家已经笑成一团，花了好长时间才平复下来。

姑娘觉得特别委屈，她完全不能理解为什么大家都笑成那样。在她看来，她不过是做了平常人都会做的事。吃饭卡了牙，是人之常情，怎么舒服怎么掏，在她看来是大家能够理解的。袜子破了一个洞，是人之常情，放在包里结果不小心翻出来了，干脆就大大方方地说一句，消除尴尬，在她看来也是能够理解的。

这些情形确实是人之常情，可是，大家偏偏就不能理解。现场观众的笑虽然没有恶意，但仍然让姑娘很难过。因为这种笑在姑娘看来，多少有点取笑的意味，这跟男方说受不了姑娘的潜台词是一样的——她太不拘小节。

其实，生活中，一个率真、可爱的姑娘是很讨人喜欢的。她始终都表现出自己很真实的一面，非常有自己的个性。不仅仅是这样的姑娘，无论老少，任何一个敢于做自己、保持自己本色的人都很讨人喜欢。因为这样的人，让我们觉得很鲜活，没有伪装，很轻松，没有负担。我们都欣赏保持着自己个性的人，愿意跟这样的人打交道。

可是，如果真的不拘小节到这位姑娘这样的地步，我们又觉得有些受不了。因为，正如现场一位嘉宾指出的：中国，毕竟还是礼仪之邦。

我们自古就有很多礼仪需要遵循，从言谈举止到饮食起居，从衣食住行到祭祀庆典——这些礼仪规范节制着我们，约束着我们，让我们不能随心所欲。千百年来，这些礼仪不断深入我们的生活，渐渐变成中华民族的传统，成为我们公认的社会行为规范。所以，我们遇到老人会主动让座，公众场合不高声喧哗，见到熟人要礼貌问候……这些都是我们自然而然会遵循的，如果生活中遇到旁人没有这样做，我们即便不为之侧目，也总不会认为他们是对的。

这就是礼仪，与我们的生活息息相关。我们需要遵循礼仪，因为这是中华民族的文化传统，也是中国人生活中默认的行为规范。

再进一步说，这些礼仪也确实是有必要的。老年人对自己身体的掌控能力真的不如年轻时候，乘坐交通工具时如果站着，确实容易摔倒，也确实更辛苦一

些。公众场合高声喧哗，旁边的人被迫成了你的听众，不仅会泄露你的私事，也会打断别人的谈话和思考。见到熟人礼貌问候，不仅是打招呼的一种方式，也是在表达你的关心，会开启对方一天的好心情，也会让这种关心和愉快传递下去……

“仓廩实而知礼节”，在中华民族的传统中，礼仪是基于吃饱穿暖的更高层次的需求。在中华五千年历史的长河中，礼仪不仅没有被大浪淘沙，反而蓬勃发展，代代相传。这是因为，我们的生活确实需要礼仪。

然而相应的，如果过分强调礼仪规范，它又会成为我们的枷锁。想象一下，如果那个节目中的姑娘，听从了学习礼仪的建议之后，完完全全地改变了自己。说每一句话之前，她都会好好思考，这句话是否应时应景？做每一个动作之前，她都去考虑这个动作要做得优雅需要遵循哪些要领？这样的情景是非常可怕的，我们会看到一个畏畏缩缩、羞羞怯怯的姑娘，她时刻都很惶恐，很委屈，因为她害怕自己一不小心行差踏错，“会被旁人耻笑了去”。久而久之，她可能就会感觉到痛苦，继而变得麻木。

我们生活中确实有很多人，他们一举手一投足，都让人觉得是精心设计过的，他们的尺寸拿捏得很好——坐下的时候既不会太靠后，也不会太靠前；站立的时候，永远采取一个姿势；笑起来唇角的弧度永远都是一样的，恰到好处……我们一看就知道，他们受过良好的礼仪教育，经历过严格的礼仪训练。然而很多人都不愿意跟这样的人相处，因为你永远都不知道，他是高兴，还是不高兴，你甚至觉得他们长得都是一样的！

礼仪如果真的走到了这个地步，也就真的成了我们的枷锁。我们欣赏个性，我们也需要礼仪，如果要让两者结合好，就必须搞清楚两件事：第一，礼仪的本质是什么？第二，我们应该在多大的程度上改变自己？

2. 礼仪和我们

每学期伊始，我的第一项任务便是探寻学生的所思所想。我今年做了三份问卷调查：《你遭遇过的礼仪问题》《你为什么不自信》和《你期待在礼仪课堂上改变什么》。

结果完全不出乎我的意料。

在《你遭遇过的礼仪问题》调查中，有89.8%的问题跟如何与人交往有关；

在《你为什么不自信》调查中，有35.48%和外貌有关，38.7%和能力有关；在《你期待在礼仪课堂上改变什么》调查中，有20.69%的学生希望改变自己的穿衣打扮，让自己看起来更美，有58.6%的学生希望通过学习礼仪，让自己在社交中更受欢迎。

分析三份问卷，发现大家的焦虑来自两个方面：一是对自己不认可，二是怕得不到别人的认可。

但是再仔细想，我们发现这两者其实是一回事。

我们对自己的外貌不认可，对自己的身材不认可，其实是因为我们渴望看到他人欣赏的眼光；而由于我们对自己不认可，所以我们因怕看到他人的挑剔而焦虑。

我们对自己的个性不认可，对自己的能力不认可，其实是因为我们渴望看到他人赞赏、羡慕的眼光；而由于我们对自己不认可，我们更觉得自己不如别人，更觉得别人看我们的眼光都是轻视的。

所以，大部分人学习礼仪的最终目的，其实是获得别人的认可。

因此，很多人都觉得，礼仪是用来解决社交焦虑的。

确实，礼仪可以帮助我们解决很多社交方面的问题。学好礼仪，我们可以在初遇一个人时更快地“破冰”，可以更好地跟人沟通，更容易获得别人的好感。然而这些都不是礼仪的“真面目”。

礼仪的核心是尊重——尊重自己，关爱自己，从而真正做到尊重他人、关爱他人。自己是因，他人是果。如果不能真正的尊重自己，爱自己，则对他人的尊重与爱也只能停留在口头上。

当我们开始尊重自己、关爱自己，我们就会开始倾听自己作为一个人的需要：我们需要被尊重，我们需要被爱，我们需要生活在一个舒适的环境里，可以独处，也可以舒适地与他人相处；可以奉献爱，也可以自然地接受他人的照顾。于是，我们会自然而然地约束自己的行为：自己不想听到的话，就不要对别人说；自己不想被干扰，也就不要干扰别人；自己不想被横加指责，就不要随意指责别人。这就是儒家所说的“己所不欲，勿施于人”。

然而，我们也不想被人随意地揣测，也不希望被突如其来的人吓到，所以我们与人说话之前应该先打招呼，即使是帮助别人也要先获得别人的同意，当我们的决定涉及别人的需求，要先得到对方的认可。这就是时代告诉我们的“己所

欲，也勿施于人”。

时代在变化，传统的礼仪不变，然而其所包含的具体内容则一直在随时代的变化而变化。只有当我们真正理解礼仪的核心，真正做到尊重自己，尊重他人，才会培养出礼仪的“情商”。关爱他人，也爱好他人，真正将我们的关心传达出去。

这是礼仪的本质，也是礼仪与我们之间的关系。

当我们真正尊重自己的时候，我们会开始正视自己的样子，正视自己身上的优点和不足，礼仪规范就有了对象，我们也就找到了自己的位置，能够保护自己的天性。只有这个时候，我们才能真正地将礼仪学好、用好，成为我们生活中地一部分。

到了这个时候，礼仪与自然天性合而为一，我们就做到了“随心所欲而不踰矩”。

二、自然之礼带来的美

礼仪帮我们走向社会，而自然让我们保持本真。在自我与社会之间寻求平衡，使自然之礼的根本目的。所以自然有礼带来的美具备两大内核：有尊严的优雅和有包容的自信。

1. 有尊严的优雅

美国作家文森特·希思曾经高度赞扬了现代伟大的女性宋庆龄的魅力，他写道：“她雍容华贵，却又那么朴实无华，堪称稳重端庄。”在欧洲的王子和公主中，尤其是在年龄较长者的身上，偶尔也能看到同样的品质，但是，对这些人说来，这显然是终生培养训练的结果。而孙夫人的雍容华贵有所不同，这主要的一种内在的品质。她发自内心，而不是装出来的。礼仪的训练让我们外在呈现出优雅，而尊严得靠我们动用自然的力量来保有本真，尊重自己的身体，同时塑造自己的精神，并让身心健康合一。

生活在一个更多元的社会的好处是：我们终于可以放心地做自己。

社会的多元化是一个进程。任何一个社会都曾经有对于整齐划一的执迷，流行本身也表现出一种同一化的倾向。从早些年的喇叭裤、霹雳舞，到今天的

“小鲜肉”，我们总是寻求与社会潮流一致，以获得安全感。这种安全感的本质是社会认同。

好在社会终于发展到一个多元化的时代，即使不致力于让自己与社会的背景色融为一体，我们也能获得认可。

这便是整个世界的“和而不同”。

求同存异永远是我们与社会、与世界和谐相处的法宝。“同”是尊重社会审美的共性，“异”是保持自己的独立个性。“和”属于社会的价值观，是硬性的，是长久的，如真诚、善良；“不同”是具备个人特色的，是软性的，如适合自己气质、性格的服装颜色，如属于自己的兴趣才艺。

当我们开始真正尊重自己，当社会开始尊重个体，我们也能够更加大胆地保持自己的个性、自己的样貌和穿衣打扮，保持自己喜欢的说话方式。当我们真正学会将自己的个性与社会的共性相融合，我们也能够获得更多的社会认可，从而获得更多自信，更好地保持自己的本来面目。

而优雅是文明，是修养，是对自己和他人的尊重。我们觉得优雅的人，他们的行为其实无一不是时刻考虑别人的。

有尊严的优雅是一种人格独立的优雅，因为人格独立的魅力会比仅有外在的美更令我们获得做人的尊严，获得社会的尊重和公正对待，获得作为一个“人”的主体地位。让我们为自己的独立与自主感到自豪，让我们为自己的个性和能力感到自豪，让我们为自己的胸怀和追求感到自豪，让我们为自己的头脑和智慧感到自豪。

所以，自然之礼追求的美不仅仅是外在的优雅，更是有尊严的优雅，这种优雅更具穿透力和震撼力。

2. 有包容的自信

1990年12月，著名社会学家费孝通先生总结出了“各美其美，美人之美，美美与共，天下大同”这一处理不同文化关系的十六字箴言。

这种有包容心的自信来源于自然的智慧。真正的自信需要一颗强大的心，因为对比无处不在——作为社会人，我们的存在就是一种参照和被参照，你无意与人相争，人要与你相争。那么我们该用怎样的态度对待这种让我们内心躁动的对比呢？必须学习大自然的包容心，包容大树也包容小草，欣赏接天莲叶，也欣

赏沙漠孤枝。如果是一朵花，那就艳到极致；如果是一片叶，那就翠绿欲滴——我们应该抱着欣赏的眼光看待别人，也可以安然地只做自己，将自己的美达到极致就好。

有包容的自信是“双生子”：既要接受自己，做好自己，将自己的美开发到最佳状态；又要善待别人的美，不干扰，不破坏，善于欣赏，乐于共存。

建立这种自信，需要一个漫长而痛苦的过程，因为有太多人缺乏自信。然而我一直相信，经历过不自信的自信才是持久有力的自信。因为当你发现在现有评价体系里，总有人天生条件比你更优越，总有人后天比你更努力，那时候你的自信就会走向反面。所以，也许有人天生就自信，那么这种自信是不持久的。从感性的肯定到理性的肯定，必须经由残酷的质疑和否定。一个人只有经历过不自信，最后到达的自信才是强大有力的。

相应的，美实在是一个很受时代影响的概念。杨贵妃138斤，虽然在唐朝是美人，但是放到今天也嫌太过；前段时间流行锥子脸，现在也被和气的小圆脸取代。科技越来越发达，我们已经开始有能力改变自己的样貌。然而如果试图永远紧跟潮流，又会让自己无所适从。

真正的自信是相信自己的美，同时懂得欣赏别人的美，只有欣赏才能吸收到别人身上美的能量，并让这种能量成为自己的补充。

所以，要到达有包容的自信这种境界，我们必须经过一段吸收自然之礼的旅程，收获真正的自信。

三、把自己开成一朵最美的花

1. 顺应自然，珍爱自身

小时候，母亲告诉我，我长得不美。所以那个时候，我很自卑，总觉得全世界看我的眼光，都在说“你不美”。于是，我每天走路都低着头弯着腰，这样一来，就更不美了。

后来有一天，听到有人说：“苔花如米大，也学牡丹开。”我便开始找大家公认的美女，照着样子改变自己。这个过程很漫长，犯过错，出过丑，东施效颦过，也在长夜里捂着被子大哭过。在这个漫长的过程中，我渐渐放下比较之心，渐渐认识到自己的优点和缺点，渐渐找到真正适合自己的样式、颜色，渐渐

有了自己的风格。最后，终于体会到可可·香奈儿女士的那句话：“时尚瞬息万变，唯有风格永存。”

自然界中，有牡丹也有小草，有山川也有细流，所以在美的世界里，有华美也有秀美，有壮美也有优美。我们每个人都独一无二，都有真正适合自己的风格。当有一天，我们真正学会爱自己，发掘出属于自己的美，便能让自己的风格永存。

从现在开始，关注你的手，今天它们累了吗？需要我们抚摸一下吗？

从现在开始，关注你的脚，今天它们辛苦吗？需要用热水泡一下吗？

从现在开始，关注你的眼睛，今天它们操劳吗？需要闭上眼睛休息一下吗？

从现在开始，关注你的脖子，现在感觉它还是柔软的吗？需要让它舒展一下吗？

从现在开始，关注你的皮肤，现在它清洁、滋润吗？需要用热水和护肤品滋养一下吗？

生命是一个奇妙的礼物，从现在开始，关注上天赐给你的这个礼物身上的每一处细微的地方——因为，我们的身体实在太美了，每一处都有它的价值和不可取代性。

2. 用自律保持平衡

文化给了每个民族不同的身体，罗马的美庄严而肃穆，他们身体的美在静态里；希腊的美健康而充满力量，他们身体的美在动态中；印度的美柔软与富有韵律，我们脑海里总是呈现出音乐中印度女人柔软的腰肢。

中国文化带给我们的是怎样一种身体之美？我认为四个字可以概括：天人合一。我们的养生文化讲究五行，不同的季节要对应不同的食品，不同颜色的食物对应身体不同的部分，所以饮食全面而均衡；同时又告诉我们，不同的时间要对身体进行不同的保养，黎明即起，过午不食。我们的文化时刻追求天与人的统一，要达到这种和谐统一，就必须高度自律。

所谓自律，就是找到我们自己与外在环境之间获得平衡共鸣的韵律，并且一直保持下去。

每个人都希望生活在一种非常舒服的状态，但是这种“舒服”绝不是对欲望的放任。我们都尝试过一时忍不住，吃多了东西，结果造成胃的负担，甚至很