



韩红月◎编著

每天学点

礼仪学

从国家和民族的角度讲，礼仪是一个国家、一个民族的社会风貌、道德水准、

文明程度、文化特色、公民素质的重要标志。

从个人的角度来说，礼仪是一个人思想觉悟、道德修养、精神面貌和文化教养的综合反映。

礼仪与道德的关系密不可分

每天学点礼仪学

韩红月

新世界出版社

目 录

前言.....	9
第一篇 礼仪基本知识.....	10
礼仪的产生.....	10
礼仪的发展.....	10
现代礼仪的内容.....	11
现代礼仪的要素.....	12
现代礼仪的特征.....	12
现代礼仪的原则.....	13
礼仪值千金.....	14
你必须学会的一门课.....	17
第二篇 个人礼仪.....	18
仪容礼仪.....	18
头发修饰礼仪.....	19
化妆礼仪.....	19
肌肤养护.....	20
肢体修饰.....	20
洒香水礼仪.....	21
站有站相.....	21
坐有坐相.....	22
走姿优美.....	22
蹲姿优雅.....	23
目光礼仪.....	23
微笑礼仪.....	24
手势礼仪.....	24
距离适当.....	25
举止得体.....	25
个人卫生礼仪.....	26
第三篇 社交礼仪.....	28
社交称呼礼仪.....	28
职场称呼礼仪.....	29
他人介绍礼仪.....	30
自我介绍礼仪.....	31
集体介绍礼仪.....	32
握手的礼仪.....	33
名片的礼仪.....	35

致意的礼节.....	37
鞠躬的礼仪.....	37
拥抱的礼仪.....	38
亲吻的礼仪.....	39
问候的礼仪.....	39
寒暄的礼仪.....	40
约会的礼仪.....	42
邀请的礼仪.....	43
拜访的礼仪.....	44
迎送的礼节.....	46
探望病人的礼仪.....	47
馈赠的礼仪.....	48
使用敬语的礼节.....	50
谢绝别人的技巧.....	51
开玩笑别过度.....	53
如何做个好客人.....	53
到办公室拜访的礼仪.....	54
交际中送花的礼仪.....	54
第四篇 电话礼仪.....	56
电话形象礼仪.....	56
电话的语言礼仪.....	56
电话体态礼仪.....	57
打电话的礼仪.....	57
接电话的礼仪.....	58
语音电话礼仪.....	59
电话交流技巧.....	60
打公用电话的礼仪.....	60
电话拜访礼仪.....	61
电话用语礼仪.....	62
电话礼仪禁忌.....	63
接打手机的基本礼仪.....	65
手机短信的礼仪.....	66
网络文明礼仪.....	67
第五篇 服装礼仪.....	69
佛靠金装，人靠衣装.....	69
穿着的普通标准.....	70
男士礼服礼仪.....	70
女士礼服礼仪.....	71
服装穿着的一般原则.....	72
服装色彩有讲究.....	73
服装色彩的搭配.....	73
服装色彩的选择.....	74
男士体形与服装.....	75
女士体形与服装.....	75

西装的着装礼仪.....	76
穿西装的五戒.....	78
佩戴领带的礼仪.....	78
女士西装套裙礼仪.....	79
穿旗袍的礼仪.....	80
服饰穿戴礼仪.....	81
首饰佩戴礼仪.....	83
便装穿着礼仪.....	85
不同场合的穿着礼仪.....	87
随季穿衣的原则.....	87
公文包使用礼仪.....	88
第六篇 说话礼仪.....	89
谈话礼仪.....	89
听别人说话的礼仪.....	90
交谈的一般礼节.....	91
谈话礼仪的禁忌.....	92
选择话题的技巧.....	93
巧用掩饰的说话艺术.....	93
巧用委婉的说话艺术.....	94
巧用妙答的说话艺术.....	94
言多容易失礼.....	94
不宜谈及的话题.....	95
交谈距离的细节.....	96
商务交谈礼仪禁忌.....	96
询问的礼仪.....	97
公关活动中交谈的礼仪.....	98
交谈的真诚态度.....	99
语音与语调的礼仪.....	99
演讲中的礼仪.....	100
日常生活中的说话礼仪.....	102
恭维别人的礼仪.....	103
安慰别人的礼仪.....	104
表示谦虚的礼仪.....	106
批评别人的礼仪.....	107
向人致谢的礼仪.....	108
使用雅语的礼仪.....	108
第七篇 应酬礼仪.....	110
中餐进餐礼仪.....	110
西餐进餐礼仪.....	112
有礼更要有节.....	113
注意宴请中礼仪.....	114
赴约进餐的普通礼仪.....	117
饮茶中的应酬礼仪.....	118
喝咖啡的应酬礼仪.....	119

沙龙时的应酬礼仪.....	120
舞会上的应酬礼仪.....	120
婚礼中的应酬礼仪.....	122
丧事吊唁应酬礼仪.....	123
寿辰祝寿应酬礼仪.....	124
庆典庆祝应酬礼仪.....	124
开业典礼应酬礼仪.....	125
出席晚会时的礼仪.....	126
出席酒会时的礼仪.....	128
生日聚会上的礼仪.....	128
应酬场斟酒的礼仪.....	129
饭桌上的一般礼仪.....	130
酒桌上说话的礼仪.....	130
应酬场上注意吃相.....	131
一般的饮酒礼仪.....	132
饮酒不醉为君子.....	133
婉拒不喜爱的菜肴.....	133
使用筷子时的礼仪.....	134
餐厅吃饭结账礼节.....	134
第八篇 公务礼仪.....	135
下属对领导的礼仪.....	135
领导对下属的礼仪.....	136
同事之间的礼仪.....	137
与异性交往的礼仪.....	138
公务员的会议礼仪.....	138
会议座次安排礼仪.....	139
会议参加者的礼仪.....	140
公务员办公的礼仪.....	142
公务员汇报的礼仪.....	142
参观与访问的礼仪.....	143
接待参观访问礼仪.....	144
公务员会谈的礼仪.....	145
公务员谈判的礼仪.....	145
公务员签字的礼仪.....	147
办公室的礼仪禁忌.....	147
办公室的举止礼仪.....	148
办公室的环境礼仪.....	149
办公室的电话礼仪.....	149
公务员的接待礼仪.....	150
公务员的乘车礼仪.....	151
出差乘飞机的礼仪.....	151
行进中的位次排列.....	152
公务员进出门礼仪.....	153
第九篇 家庭礼仪.....	154

家庭日常接待礼仪.....	154
生活中的做客礼仪.....	155
日常生活的称呼礼仪.....	156
家庭成员称呼的禁忌.....	156
子女敬重父母的礼仪.....	157
有事没事常回家看看.....	158
孝敬父母要注重细节.....	158
尊老敬老的四大礼仪.....	159
老少相处的礼仪四忌.....	160
父母住在儿女家相处礼仪.....	160
父母子女沟通的礼仪.....	161
女婿对岳父母的礼节.....	162
夫妻家庭生活的礼仪.....	162
避免夫妻争吵的技巧.....	163
婆媳和睦相处的礼仪.....	164
兄弟姐妹相处的礼仪.....	165
姑嫂和睦相处的礼仪.....	166
妯娌和睦相处的礼仪.....	166
邻里之间相处的礼仪.....	167
与亲戚相处的三大禁忌.....	168
及时地说“谢谢”.....	169
看电视应该听谁的.....	169
第十篇 婚恋礼仪.....	170
现代恋爱礼仪.....	170
判断自己是否爱对方.....	171
判断对方是否爱自己.....	171
求爱的方式与礼仪.....	173
拒绝求爱的方法与礼节.....	173
给对方写情书的礼仪.....	174
谈恋爱约会时的礼仪.....	175
到对方家里做客礼仪.....	176
订婚仪式中的礼仪.....	177
婚礼请柬中的礼仪.....	177
婚礼的筹备与礼仪.....	178
婚礼上致辞的礼仪.....	179
婚礼上新娘的礼仪.....	180
婚礼上新人待客礼仪.....	182
婚礼上的用花礼仪.....	182
参加婚礼的礼仪禁忌.....	183
回门时新人的礼节.....	184
第十一篇 处世礼仪.....	185
通晓人情往来.....	185
乐于帮助他人.....	185
重视对方的说话权.....	186

不要流言蜚语.....	186
遇物加钱逢人减岁.....	187
对待别人要宽容.....	189
做个招人喜欢的人.....	190
要有好人缘.....	191
注意自己的第一印象.....	192
君子之交淡如水.....	193
公共场合不提私事.....	194
自尊而不自负.....	195
坦诚而不粗率.....	196
第十二篇 传统习俗.....	197
除夕.....	197
春节.....	198
元宵节.....	199
中和节.....	199
清明节.....	200
端午节.....	200
七夕节.....	201
中秋节.....	202
重阳节.....	203
第十三篇 国际礼仪.....	204
日本礼仪.....	204
韩国礼仪.....	205
泰国礼仪.....	205
缅甸礼仪.....	207
印度礼仪.....	207
尼泊尔礼仪.....	209
新加坡礼仪.....	209
印尼礼仪.....	210
菲律宾礼仪.....	212
马来西亚礼仪.....	212
英国礼仪.....	214
法国礼仪.....	214
德国礼仪.....	215
西班牙礼仪.....	216
俄罗斯礼仪.....	217
美国礼仪.....	218
加拿大礼仪.....	220
埃及礼仪.....	221
澳大利亚礼仪.....	221
新西兰礼仪.....	222
墨西哥礼仪.....	223
巴西礼仪.....	224
南非礼仪.....	225

尼日利亚礼仪.....	226
第十四篇 涉外礼仪.....	228
涉外礼仪通则.....	228
出国时的日常礼仪.....	229
外国付小费的礼仪.....	232
陪同外宾参观礼仪.....	233
涉外赠送礼品礼仪.....	234
拜访外商时的礼仪.....	236

前言

我国历史悠久，是举世闻名的礼仪之邦，注重礼仪修养向来是中华民族的传统美德。早在两千多年以前，孔子认为礼是治国安邦的基础，他说：“不学礼，无以立。”

我们不能否认礼仪的重要作用，绝对不能认为它是可有可无的表面文章。从国家和民族的角度讲，礼仪是一个国家和一个民族社会风貌、道德水准、文明程度、文化特色、公民素质的重要标志。从个人的角度来说，礼仪是一个人思想觉悟、道德修养、精神面貌和文化教养的综合反映。通过一个人在社会生活中对礼仪运用的程度，可以察知其教养的高低、文明的程度和道德的水准。对我们每一个人而言，礼仪就像是一个脸谱，从一个人的言谈举止，便可以知道这个人的涵养和素质。礼仪如同人际关系的润滑剂，它可以拉近人与人之间的距离，增进人与人之间的感情，产生友谊，消除误会。

礼仪与道德的关系密不可分。亚里士多德说，礼是一种善。礼仪本身是一种既具有内在道德要求，又具有外在表现形式的行为规范。谦恭的态度、文明礼貌的语言、优雅得体的举止等方面表现出来的，是人的内在文化修养、道德品质、精神气质和思想境界等。没有内在的修养，外在的形式就失去了根基。学礼仪说到底就是学做人。

礼仪既是一种知识，又是一种技能，在很大程度上还是一种价值观。礼仪不仅是交际之道，也是一种处世态度。礼仪是一种细节，细节决定成败。礼仪说不上轰轰烈烈，却能潜移默化，影响人的一生。有人说，一个人的形象价值百万，无疑是在强调一个人的形象的重要性，这也是对礼仪价值的最大肯定。

为了给大家提供一个学习生活礼仪的平台，笔者精心编写了这本《每天学点礼仪学》。本书以严谨务实的原则，总结了人们日常生活中最为常见的礼仪常识和礼仪规范，并着重介绍了一些礼仪禁忌和误区，同时在每个礼仪常识的最后，用简单明了的语言概括了该礼仪常识的精髓，以求达到让读者抓住关键、灵活运用之目的。本书内容涉及了从日常生活到国际接待等各个方面的几百个礼仪常识，并做了详细的讲解和提示，使读者很快就能轻松掌握礼仪规范，而且会记忆深刻，从而让人们在生活 and 工作中时刻留意自己的行为举止，提高自己的修养，塑造完美的自身形象。

注重礼仪，归根到底是注重细节。对细节的把握需要智慧，让我们从细节做起，从实践中得到最完美的指引吧！

作者于北京海淀
2009年9月

第一篇 礼仪基本知识

礼仪的产生

早在原始社会时期，就在四个方面出现了礼仪的萌芽：1.对神灵的敬畏。那时人类与变幻莫测的大自然相比显得十分稚弱，无法解释千变万化的自然现象和突如其来的自然灾害，于是认为鬼神、祖先是主宰这一切的力量。人们开始用一些当时最精致、最豪华的食具作为礼器进行祭祀，以表示他们对神灵、祖先的敬畏，祈求神灵、祖先的保佑。这种祭祀活动是礼仪的萌芽。因此，有了“礼立于敬而源于祭”的说法。

2.对家庭成员言行的规范。做父母的要抚养、关爱幼小的尚不能独立生活的子女，当子女长大成人之后，则要赡养年老的父母，兄弟姐妹之间也要互相关爱。尧舜之时，五礼已备，则对家庭成员之间的关系做出了明确的规定，即父义、母慈、兄友、弟恭、子孝。这时，礼仪把家庭成员的言谈举止规范化了。3.人们交往沟通的需要。在社会活动中，人类逐渐形成了最初级、最原始的礼仪。在狩猎、耕种和部落之间的争斗中，同一群体中的人要不断地用眼神、点头、拉手来示意互相之间如何配合。在日常生活中，人们不自觉地用击掌、拥抱、拍手来表达欢快的感情，用手舞足蹈来表示狩猎获得食物的喜悦，人们之间这种相互的呼应、模仿，逐步形成了一种习俗，这便是最初待人接物的礼节。4.维系等级差别的需要。随着社会的发展，人们在生产和生活中的分工越来越细，产生了发号施令的领导者 and 听从指挥的被领导者，这样就出现了尊卑有序、男女有别的现象。每当大家聚会席地而坐时，就逐渐有了一定的座次，首领坐在哪里，一般人坐在哪里，男人坐在哪里，女人坐在哪里等等，这些都不断为礼仪增添了新的内容。

商朝的甲骨文中出现了“礼”字之后，礼仪典籍也随之出现。商朝礼制的出现则明确规范了社会中人们之间的关系。后来，周人开始区分贵贱、尊卑、顺逆、贤愚等人际交往准则，逐渐产生了“吉、凶、宾、军、嘉”五种礼制。祭祀之事为吉礼，丧葬之事为凶礼，宾客之事为宾礼，军旅之事为军礼，冠婚之事为嘉礼。礼仪精髓：

大到治理国家，小到家庭生活，都要按一定的程序仪式进行相关活动。

礼仪的发展

到春秋战国时期，以孔子、孟子、荀子为代表的儒家系统地阐述了礼仪的起源、本质和功能。儒家文化逐渐成为我国封建社会的主流和正宗，影响我国达几千年之久。儒家文化宣扬“礼教”，提出以“修身”、“真诚”为本，认为在各种伦理关系中对人诚实无妄才是“礼”的最高境界。把君臣、父子、兄弟、夫妇、朋友，谓之“五伦”。这五种人际关系都有相应的道德规范，即君惠臣忠、父慈子孝、兄友弟恭、夫义妇顺、朋友信诚。除儒家之外，还有其他一些主张，如道家崇尚自然无为，主张废除一切礼仪；法家推崇强权政治，主张以法代礼；墨家主张平等、博爱、利他，以义代礼。各家的主张虽然不同，但通过相互吸收和融合，到后来的汉唐宋三朝逐步形成了我国封建社会一整套的等级秩序和礼仪规范。

我国礼仪的发展一般分为两个部分，一为礼制，二为礼俗。礼制是国家制定的礼仪制度，礼俗是民间形成的礼仪习俗。礼制在其发展过程中不断地吸收民间优良的礼俗，同时摒弃一

些过时陈腐的礼俗。

清末，鸦片战争把中国长期封闭的大门打开了。中国人开始了解西方的政治、经济、文化。大批的爱国人士为寻找富国、强国的道路，在把西方的文化科技引入国门的同时，也把西方礼仪介绍进来。辛亥革命之后，封建王朝覆灭，中国人为摆脱封建礼教的束缚而不断地进行着变革。直到新中国成立以后，中国进入一个崭新的时期，封建礼教彻底被废除，逐步形成了现代礼仪。

礼仪精髓：

改革开放以来，又不断地吸收国际的通用礼仪习俗，形成了当代的礼仪，体现了民主、平等、简洁、高效的时代特征。

现代礼仪的内容

人们一般把礼仪学的概念分解为礼貌、礼节和礼仪三个部分。

1. 礼貌

礼貌，是指人们在日常生活交往中表现的谦虚、恭敬、友好的品质。礼貌能体现一个时代的风尚和道德规范，体现人们的文化层次、文明程度和道德水平。虽然世界各地在礼貌的表现形式上有所不同，但其尊敬、友爱的本质是一致的。例如，熟人见面打招呼，尽管方式不同，问候的语言不同，但向对方表示友好的目的是相同的。因此，在生活中注意自己的修养，懂得体谅别人，愿意帮助别人，表示尊重别人的人，就可以称其为有礼貌的人。

2. 礼节

礼节，是人与人之间在日常生活和工作中表达对别人的尊敬、问候、祝愿所用的规则和形式，属于外在的行为规范，是礼貌在语言、行为、仪态等方面的具体体现。如乘车时，为了表示对老年人的尊重，对病人的关心，通过让座这一行为表现出来；待人时，为了表示对前辈、师长、上级的尊敬，通过谦虚的态度，认真听他们的谈话表现出来。另外，在得到别人帮助的时候说声“谢谢”，有客人到家里拜访时热情招待等等，通过这些礼节使礼貌得到良好的表达。

3. 礼仪

所谓礼仪，是对礼节、仪式的统称，是指在人际交往中用一整套约定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的完整行为。特别是在比较正式或重大事件的活动程序中都体现出礼仪的特点。例如，参加一个好朋友的生日晚会，就要考虑穿着什么服装，带点什么礼品，说些什么祝贺的话，要按时到场，谈些什么话题使晚会的气氛更加欢快等。晚会上大家先赠送礼品，再点上生日蛋糕的蜡烛，然后让过生日者许愿、吹蜡烛、大家祝贺，最后进餐。这就是把礼节、仪式统一起来表现礼仪的完整行为。

礼仪与礼貌、礼节三者之间既有联系又有区别。礼貌侧重于强调个人的道德品质，而礼节侧重于这种品质的外在表现形式。所以，礼貌和礼节多指交往过程中的个别行为。而礼仪所指的是一个比较复杂的活动中的节节的整体。实质上，礼仪是由一系列礼节所构成的。

礼仪精髓：

我们强调一个人要有修养、懂礼貌，这是实施礼节、礼仪的内在思想基础。如果不会采用适当的礼节来表达对别人的友好和尊敬，与人交往中往往会显得很尴尬，甚至造成对方的误解。另外，只注意到了某些礼节而忽视了另外一些礼节，也同样达不到礼仪的要求。

现代礼仪的要素

礼仪，一般都称为社交礼仪。这是因为，如果人们不进行社会交往，礼仪就失去了存在的价值。试想，一个人如果不和任何人交往，独自关在屋子里生活，恐怕谈不上什么社交礼仪需要。可见，礼仪是人与人、社会团体与社会团体在交往中存在的语言和行为规范。因此，礼仪的基本要素包括礼仪活动的实施者——礼仪的主体，和礼仪指向的承受者——礼仪的客体。交往的双方只有互相以礼相待，才可能真正交往下去。否则，如果礼仪主体实施礼仪，而承受礼仪的客体回应的是“无礼”，就会导致交往的中断。所以，在社交礼仪的实施过程中一般都表现为互为主客体。这就是我们一向倡导的“礼尚往来”，即强调施行礼仪是一个互动的过程。礼仪的另外一个基本要素是礼仪的载体，这也是实施礼仪过程中必不可少的条件。社交礼仪都要通过礼仪主体的语言、行为或物体表达对礼仪客体的尊重。如主人面带笑容给客人端上茶，请客人享用。在这个过程中所体现的主人对客人的热情接待，是通过人体、物体（载体）表达出来的，这就构成了礼仪的三个基本要素：主体、客体和载体。

礼仪精髓：

交往的双方只有互相以礼相待，才可能真正交往下去。

现代礼仪的特征

礼仪有其独自的特征，而它的特征从不同的角度也有很多不同表达。有学者提出礼仪有规范性、多样性、继承性、差异性、普及性、综合性、社会性、应用性、实践性、针对性、可操作性、变动性等特征。我们将其特征简要概括为以下五个方面。

1.传统继承性

礼仪是人类在长期共同生活中逐渐积累下来又不断演变到如今的，是维护正常生活秩序的经验总结，它将人们在交际应酬中的习惯固定下来，流传下去，这就是我们所说的传统继承性。在这个过程中传统礼仪的那些繁琐、保守、与社会发展不适应的内容不断被摒弃，只有那些体现了人类精神文明和社会进步的内容才得以世代相传。如古代提倡“礼尚往来，来而不往非礼也”。说话要“穆穆皇皇”，即语言的美在于谦恭、和气、文雅。仪态方面要“步从容、立端正、揖深圆、拜恭敬、缓揭帘、勿有声”。仪表方面要“衣贵洁，不贵华，冠必正，纽必结”。卫生方面要“晨必浴，兼漱口”。主张对儿童要“教以洒扫、应对进退之礼，爱亲、敬长、尊师、亲友之道”。这些优良的传统同样适用于当今社会，并且已经成为大家生活中的一种规范和习惯。

2.地域性

任何国家、民族、地区都有其礼仪的特色，这是按地域和群体来划分的，是礼仪的一个十分重要的特点。一方面它表现了在一个地域中或一个群体中具有共同的礼仪习俗，另一方面又说明一个地域或一个群体与另一个地域或另一个群体的礼仪习俗有不同的地方。文化背景、历史原因等多方面因素造成了这种不同，也因为这种不同产生了多姿多彩的礼仪文化。因此，不仅要了解、习惯于本地、本民族、本国的礼仪，还应该了解不同地区、不同民族、不同国家的礼仪，才能适应在更大的范围内与人友好交往。从地区上看，西方人在见面礼仪中讲究拥抱，提倡“女士优先”，而东方人就不大讲究这些。有的中国人现在这样做，也是从西方学来的。我们把抚摸小孩的头当作亲切的表示，而有的地方却认为这是极无礼的表示。

从民族的特点来看，在节庆的时候，各个民族都习惯穿着本民族的服装，这是表示民族习俗最明显的地方。例如，当代日本属于发达国家，生活比较富裕，特别是在繁华的大城市，很多人穿着世界上最时髦的流行时装，可是遇到节庆的时候，还是穿传统的和服。日本民族

讲究鞠躬，而且对什么人用 30 度，对什么人用 45 度，对什么人用 90 度鞠躬都有讲究。在庆典活动时，有的民族喜欢跳舞，有的民族喜欢唱歌，有的民族喜欢泼水。

3.差别性

礼仪作为一种约定俗成的行为规范，在具体应用中还要受到时间、环境和不同的客体制约，具有很大的灵活性。同一种礼仪对不同年龄、不同性别、不同阶层的人要有不同的方式。同样是握手，男女之间的握法、力度就应不同，老朋友与新朋友的握法也有不同。再比如，同一句话对年轻人来说可能没有什么，可是对于老年人来说，就可能会伤害他；对同性来说没什么，对异性来说可能就失礼了。正因为礼仪有这样一些差别性，这就要求我们在不同的时间、场合要运用相应的礼仪来展现自己的风采，而不是千篇一律地施一种“礼”。

4.规范性

礼仪，是人们在交际场合待人接物时必须遵守的行为规范。我们强调“必须遵守”，就是说不能根据个人的意愿随意改变，它已经成为人们在一切交际场合必须采用的一种“通用语言”，成为衡量他人和判断自己是否自律、敬人的一种尺度。如果人们能够自觉地按照这种准则去做，就是符合礼仪要求的，否则，就是失礼的表现。如果在人际交往过程中，自作主张，另搞一套，或是只遵守个人适应的部分，而不遵守自己不适应的部分——如别人握手时伸出右手，你偏偏伸出左手；在宴席上，别人都在小口品味酒香，你却大口干掉——那么，轻者造成交往的障碍，使别人不知道你要表达什么意思；重者则会使别人以为你是对他人的不敬。

5.时代性

礼仪的时代性，是指礼仪总是体现着时代的精神和时代要求。根据这个特点，我国十分重视礼仪的改革，其总的趋势是使礼仪活动更加文明、简洁、实用，更加国际化。

礼仪精髓：

礼仪不是一成不变的，在不同的时代，礼仪的内容也不同。

现代礼仪的原则

礼仪规范有它一定的原则性。人们在复杂的人际交往中，不论礼仪形式有多少差别，只要把握好这些原则，即使由于自己的疏忽而出现了某些差错，也是可以被谅解的。

1.自律

个人是礼仪行为的实施者，只有每个人首先“从我做起”，而不是单单去苛求别人，在与他人的交往中才能创造出一种自然和谐的关系。因此，要加强自身修养，完善个人的人格。在学习、应用礼仪中，最重要的一点就是要自我要求、自我约束、自我检点、从我做起。目前，虽然社会上还有些人不注重礼仪，但不能因此就放松了对自己的要求。其实，不断地自律就逐渐成习惯了，从而消除了自我约束的感觉，由自律变为自觉了。

2.自觉

在交际中，每个人都应该自觉自愿遵守礼仪，而不是勉强地用礼仪去约束自己在交际活动中的言谈举止。礼仪只有成为自觉行为，才能让人觉得自然大方。不论个人的身份高低、职权大小、贫富贵贱，遵守礼仪都应该是一种自觉的行为规范，任何人都没有超越礼仪的特权。

3.尊重

尊重是礼仪的核心。尊重的原则就是要求人们在社交活动中，与交往对象要互相尊敬、互相谦让、友好相待、和睦相处。在人际交往中无论年龄大小、职务高低都应当受到尊重。对待他人要有敬重的态度，不可失敬于人，不可伤害他人的尊严，更不可侮辱对方的人格。特别是对待自己的下级和晚辈，即使他们做错了事，尽可以严厉批评，但切不可表现出任何

的不尊重，否则你也不可能得到他们对你的尊重。所以我们说人与人之间相互尊重，是人际关系中讲究礼仪的基本出发点。如果遇到对方有意伤害个人尊严时，要坚决维护自己的尊严。

4.适度

在运用礼仪时，还要做到适度，也就是既要合乎规范又要得体。例如，待人热情固然很好，但应当有度。否则，周到过度会显得卑恭，而做过了头或者做不到位都可能引起对方的不满或反感。

5.宽容

在社交的大环境中会遇到各种各样的人，每个人都会有不同的处世方法，不同的观点和做法。宽容就是要求我们要学会设身处地地为他人着想、善解人意、体谅他人，千万不可求全责备、斤斤计较、过分苛求、咄咄逼人。但是，宽容绝对不等于随波逐流、人云亦云、放弃自己的观点，也不等于纵容，更不等于胆怯和软弱。特别是涉及人格或国格的尊严时更是不能迁就对方。

6.真诚

礼仪的真诚原则，是要求人们在交往中必须诚心诚意、言行一致、表里如一。相反，如果装模作样、弄虚作假、心口不一，就有悖于礼仪的宗旨。这样，即使得到别人一时的喜欢，也不可能得到别人长久的信任。

7.从俗

由于国家、民族、地区以及经济、文化背景的不同，礼仪的表达方式也不尽相同。当身处异域他乡时，要坚持入乡随俗的原则，与当地入尽可能地保持一致。切勿自以为是，目中无人，否则会破坏了友好交往的气氛。目前，我国城乡之间和贫富之间的差别相当大，受教育的程度也不尽相同，于是造成了礼仪习俗的很大差别。特别是在一些贫困的农村，还保留着一些不文明的礼仪习俗，这就要求我们用正确的态度去对待，对于一些不伤大雅的应给予理解，一些与时代精神相悖的陋俗应劝阻而不附和。

礼仪精髓：

运用礼仪要真正做到恰到好处，只有靠多观察、多总结，才能逐渐把握适度的分寸。

礼仪值千金

1.注重礼仪有助于建立良好的人际关系

首先，我们必须了解，在人们的社会交往中，普遍存在着矛盾性。人们由于性别、年龄、民族、经历、文化程度、从事职业、价值观的不同，特别是利益关系的不同，矛盾是不可避免的。比如，在人们交往过程中，总是希望长辈、上级赞赏自己，而上级或是长辈则认为指出下级或晚辈的不足之处，严格要求，对对方会更有帮助，这就产生了认识上的矛盾。可见，人们处在不同的地位就会产生不同的心理，如果只是考虑自己不顾他人，不懂得尊重别人、体谅别人，就会造成情绪的对立，影响了人与人之间关系的和谐。那么，最好的办法就是通过礼仪来解决这些矛盾。在社会生活中，礼仪就好比春雨，滋润人们的心灵，化解人们之间的矛盾，使大家相互尊重，互相体谅。下面举一个用礼仪解决矛盾的具体例子。坐火车时，如果车厢里人少，一个人占一个长座位，可以躺下来很舒服地休息。等下边车站陆续有人上车了，躺着的人不愿起来让座，后上车的人看你躺着，而自己连坐都不能，于是发牢骚、吵闹就避免不了。这些看似普通的日常小事在我们身边层出不穷。

最好的解决办法就是提高人们的礼仪修养，这是人类发展中普遍悟出的共同认识。如果每个人除了考虑自己的利益还能考虑别人的利益，则既尊重自己，也尊重了别人。如果那位躺着的人想到“我躺着倒挺舒服，可是别人连坐下都不能，这可不对”，便赶快起来，让别人坐；而对方一看你这样客气地给他让座，也要赶快说一声“谢谢”。于是双方都觉得心里

挺高兴，聊聊天，互相关照，一路上旅途愉快。这就是礼仪的功能。

2.注重礼仪是精神文明建设的需要

社会主义精神文明建设的根本任务，是适应社会主义现代化的需要，培养有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民，提高整个中华民族的思想道德素质和科学文化素质。倡导文明的社会风气，讲文明、有礼貌、懂礼仪是现代精神文明建设给我们提出的要求。

公共汽车售票员李素丽的光荣事迹传遍大江南北，已经成为精神文明教育的典范。她在平凡的工作岗位上，爱岗敬业，把乘客当作亲人来关照，用自己亲切的问候、良好的服务态度赢得大家的好评。这是我们在讲究礼仪时应该努力学习的榜样。礼仪看起来是日常生活和工作中极为普通的细小事情，但它却代表着一种强大的道德力量，这种道德力量潜移默化地体现在全体公民身上，就将成为一种伟大的民族精神和巨大的社会发展的推动力，弘扬正气，增强凝聚力，同时净化人们的心灵。

3.注重礼仪是社交活动的需要

社会越进步，分工越细致。一个人想创造自己生存所需求的一切，衣食住行全靠自己生产，这已经是不可能的事情，这就要求我们靠自己的创造和别人的创造进行交换来满足自己的需要。另外，除了物质的需要，在人与人之间交往的过程中还可以满足人们的精神需要。于是，人的生存需要，就构成人与人之间建立起来的社会交往活动。

举例来说，在家里，我们要和家人接触，要和街坊邻居接触，逢年过节要走亲访友；在工作单位，要与同事一起协作，要与领导和下属打交道，要处理好领导与被领导的关系；要处理对外的很多联系，遇到商业上的纠纷，还要上法院；在外出办事的时候，要与公交车、出租车、火车、飞机、轮船上的工作人员，甚至乘客打交道；购物时，要与商店的售货员打交道，还有生病到医院、进餐到饭店、住宿到旅店等等。可见，一个人平时要跟很多人打交道。

另外，任何一个社会组织、行业、地区，甚至国家，都不可能把自己封闭起来求生存。这是人类社会发展的趋势，无论政治、经济、文化都在谋求合作，只有在合作中才能获得发展。总之，人的社会交往，说其频繁，是因为人们时时、事事、处处都要与别人发生联系；说其复杂，是因为这些关系牵涉到政治、经济、文化等多方面，既可能是单个人，又可能是一群人、一个组织，甚至大到一个地区、一个国家。所以我们说，任何一个人都不可能不与别人交往，而这种交往又是频繁而复杂的。一个不注重礼仪的人必然会处处让人觉得他别扭，甚至会处处碰壁。所以，我们说注重礼仪是社交活动的需要。

4.注重礼仪有助于增进国际交往

改革开放以来，我国与世界各国的交往日渐频繁，为了增强国际合作，学习各国各民族的礼仪就显得十分必要了。当然，我们也要注意继承和弘扬中华民族的优秀礼仪传统。在对外交往中，既要向别人学习，也要展示中国人民的精神风貌，增强民族自尊心，提高我国的国际地位。在我国已加入世界贸易组织之后，我们又成功举办了北京 2008 年奥运会，中国人与外国友人的交流合作越来越多。所以，我们更应该把讲文明、讲礼貌、热情大方、自尊自强的良好精神面貌展现在世人面前。

礼仪精髓：

礼仪是人际关系的润滑剂，一句热情的问候、一个亲切的微笑可能为你赢得一份友情，一声“对不起”、“请原谅”可以减少不必要的矛盾和摩擦。做一个知书达理的人礼仪不是天生成的，而是后天养成的。学习礼仪不能机械地模仿那些条条款款，它是一个人内在气质的外化。所以，从这个角度看，礼仪培养有着更深一层的含义，它需要我们从内在的道德修养做起，这样才能使自己的修养和礼节的表现和谐统一起来，达到礼仪培养真正的目的。

大家应该从以下几个方面来培养自己的礼仪。

1.加强道德修养

一个人的道德风貌如何，是通过人与人的交往表现出来的。无论何时何地，无论事大事小，都可以表现出一个人的道德水平。

首先是社会道德。从小我们就知道社会主义的基本道德要求是：爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义。这是对大家提出的一个很广泛的要求。事实上，如诚实正直、团结互助、勤俭节约、尊老爱幼等都是社会道德的组成部分。其次就是职业道德。我们所说的职业道德，就是指从事一定职业的人，在其特定的工作中应当遵守的行为规范。医生、教师、服务人员、商人、警察，各行各业都有相应的职业道德。最后是个人生活道德，即个人行为规范。它是指在一个人的生活工作中所遵守的规范和表现出来的道德品质，它是一种高层次的道德，是人们的自觉行为。所以，只有拥有较高思想境界的人才会产生强烈的礼仪意识，不断自我完善，使自身礼仪修养不断提高。

2.注重个性修养

个性是一个人所具有的本质的、稳定的心理特征。它包括个人的气质、性格和能力。个性是一个人涵养的反映，良好的个性能够塑造一个人美好的社交礼仪形象。在现代社会，要从众多竞争者中脱颖而出，拥有健康、良好的个性是非常重要的。每一个人在个性上都不相同，在与人相处的过程中个性就自然地流露出来。

气质是表现在心理过程中的速度、强度、稳定性和内外倾向性的心理特征。气质具有恒常性和稳定性的特点，它是一个人的真正魅力所在。与容貌相比，人的气质是不受年龄制约的，气质会在一个人的言谈举止、待人接物中表现出来。因此，礼仪修养必须从培养良好的气质做起。

性格是指一个人表现在态度和行为方面的较为稳定的心理特征。稳重、坚强、寡断、懦弱等都是人的性格特征。礼仪总是在特定的人与人之间进行的，性格制约着人们之间的关系。开朗、耐心、宽容、顽强、沉着、富有幽默感的个人性格更加能够赢得大家的喜爱。这些健康的性格是与他人能融洽相处的一个重要条件。能力是顺利地完某种活动并直接影响活动效果的心理特征，能力与效果直接挂钩。所以，与他人交往的效果如何能反映一个人的能力水平，而能力包括人的应变能力、表达能力、自控能力等等。在礼仪方面，可以进一步概括为社交能力，它是其他一些能力的综合应用。

个性修养是一个长期的过程，大家应该注意明确自我形象的目标，欣赏生活中的美好事物，培养高尚情操，具有情感上的自我调节能力。

3.培养良好的心理素质

在礼仪的施行过程中要求具有良好的心理素质，保持积极的心态。没有健康的心态，就不可能在待人接物的过程中表现出热情大方、积极向上，也不能做到彬彬有礼、自尊自信。有的人虽然学习了礼仪的相关知识，但是在社交活动中却表现得畏首畏尾、缺乏自信，究其原因，就是因为没有良好的心理素质。事实上，要拥有良好的心理素质就是要有健康向上的心理状态，对自己要有足够的信心。每个人都有自己的长处，不应该把自己的短处和别人的长处放在一起比较而妄自菲薄，要懂得挖掘自己的潜力，自己肯定自己。这样才能在人际交往中得到他人的认可。

我们所说的健康心理状态应该具备以下特点：能够正确认识自己，并能公正地评价别人，豁达大度；保持乐观和稳定的情绪，在工作和生活中充满热情和活力；较强的事业心和目标意识，能够使自己的行为 and 公众的利益协调一致；能够坦然冷静地接受所发生的事件并迅速做出应变反应；积极进取，勇于追求，意志坚强，自我克制。

4.丰富的科学文化知识

现代人必须懂得更多的科学文化知识，接触更多的高雅文学艺术，这是自身修养和人际交往的需要。具有一定的文学知识，能够提高理解问题的能力、语言表达能力，有助于工作上的业务洽谈等等；具有一定的哲学、历史、心理知识，有助于提高认识问题、分析问题的