

主审 / 邱伟光

现代文明

XianDai WenMing LiYi

学习文明礼仪 成就魅力自我

礼仪

● 主 编 / 徐 俊
● 副主编 / 赵 猛 范明耀 陈 强



SHANGHAI UNIVERSITY OF T. C. M. PRESS

上海中医药大学出版社

现代文明礼仪

主 审 邱伟光
主 编 徐 俊
副主编 赵 猛 范明耀 陈 强

江苏工业学院图书馆
藏书章

上海中医药大学出版社

责任编辑 倪项根
技术编辑 徐国民
责任校对 杨丽霞
封面设计 王 磊
出 版 人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

现代文明礼仪 / 徐俊主编. —上海: 上海中医药大学出版社, 2006. 10

ISBN 7-81010-988-X

I. 现... II. 徐... III. 礼仪—基本知识

IV. K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 120885 号

现代文明礼仪

主 编 徐 俊

上海中医药大学出版社出版发行 (http://www.tcmonline.com.cn)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号 邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 申松立信印刷厂印刷

开本 787mm×960mm 1/16 印张 20 字数 328 千字 印数 1—5 014 册

版次 2006 年 10 月第 1 版 印次 2006 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-988-X/D. 24

定价 20.00 元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科或电话 021-51322545 联系)

序

神州华夏，崇尚礼仪文化，历来被世人冠以“礼仪之邦”的美誉。炎黄子孙，注重文明举止，以礼为美，以义引德，形成中华传统美德。纵观绵延数千年中华文化发展的历史脉络，翻开浩如烟海的历史典籍，随意撷取任何一个历史片断，都无不闪烁着中华各族人民智慧的光芒。我们的祖先早就提出了“有朋自远方来不亦乐乎”、“蓬门今始为君开”的礼节，倡导“礼尚往来”、“往而不来，非礼也；来而不往，亦非礼也”的礼貌，要求“不失足于人、不失色于人、不失口于人”的文明行为，成为“质胜文则野，文胜质则史，文质彬彬，然后君子”的有教养的人。几千年来，中华各族人民在这些传统美德熏陶和培育下，形成了热情好客、彬彬有礼的良好社会道德风尚，使之对内弘扬民族正气，产生持久的内在凝聚力；对外扩大交往，提升中华民族的文明形象，进而使中华民族屹立在世界民族之林，以独特的东方礼仪文化影响和推动世界各国的文明发展。

中国是人类文明的发祥地之一，礼仪作为中华文化的精髓，历来是衡量做人品德和人类文明的重要标尺。所谓“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁”，文明礼仪是涉及国家、民族、个人和事业的成功与失败的大问题，它不仅体现着一个人的气质风度、道德情操和文明程度，而且关系到一个国家、一个民族的国民素质、精神风貌和繁荣昌盛。正如清代颜元所说：“国尚礼则国昌，家尚礼则家大，身尚礼则身修，心尚礼则心泰。”

礼仪作为一种文化，始终是随着社会经济、政治发展而发展，又对社会经济、政治起到积极的推动作用。新中国的成立，开创和构建了新型的社会关系，使社会交往、人际关系发生了根本变化，礼仪的内容与形式也随之发生变化，主要表现在：促进家庭和睦、邻里互助的家庭礼仪；讲究公共场所秩序、共建文明风气的出行礼

仪;注重职场规范、恪尽职守的职场礼仪;热情好客、诚信待人的社交礼仪等。在全社会形成了敬老尊长、尊师重教、以诚待人、言而有信、拾金不昧、文明礼貌的良好道德风尚,从而推动了人与人之间建立起相互尊重、相互关心、相互帮助、相互协作的平等合作的关系,普及和提高了全民族礼仪文化水平。良好的礼仪文明风尚受到世界各国人民的赞扬和好评。

在改革开放和现代化建设的新时期,随着我国经济的发展和科学技术的进步,社会主义精神文明建设提到了重要的地位,讲究文明礼貌成了社会的新风尚。特别是随着我国人民同世界各国人民友好交往活动日益增多,礼仪成了我国人民与世界各国人民广结友谊的纽带,在对外友好交往中发挥越来越多的作用,礼仪的社会作用和应用价值的日益增强,使有礼貌成了我国公民价值观的首选,由此礼仪教育和礼仪知识的普及更加深入人心,遵循礼仪规范、树立文明新风,成为良好的社会道德风尚。

进入 21 世纪,面对经济全球化,互联网的迅速发展,在我国社会主义市场经济条件下,社会组织的交往范围不断扩大,人与人之间的关系更加密切,现代化大生产和国际市场一体化,WTO 游戏规则运作,使社会组织与人际交往处在复杂的社会关系网络之中,因而,人们迫切需要运用礼仪规范来理顺和调节相互关系,疏通组织的各种社会关系渠道,在对外交往中树立起国家、城市、个人的良好形象,创建现代文明的和谐社会。

随着我国加入世界贸易组织,“申奥”与“申博”的成功,为迎接 2008 年北京奥运会和 2010 年上海世博会,营造良好的道德环境和礼仪文化氛围,进一步提升城市文明程度,打造城市建设的软实力,配合上海市政府从 2006 年开始的实事项目“百万家庭学礼仪”系列学习行动的开展,部分高校教师联合编写了这本《现代文明礼仪》,旨在普及文明礼仪知识,增强人们学习礼仪的文化氛围,提高自觉遵守礼仪规范的文明素质,进一步改善城市的文明程度。《现代文明礼仪》从礼仪的形成发展、礼仪修养到家庭礼仪、公共礼仪、

职场礼仪、社交礼仪、涉外礼仪以及各国礼仪风俗等各个方面,以全新的视角介绍了人们日常生活中的文明礼仪知识,内容翔实、事例生动、文案操作实用性强,是人们学习、生活、工作中不可缺少的良师益友。《现代文明礼仪》融知识性、科学性、操作性于一体,相信它一定能够成为人们系统学习礼仪知识的入门向导和倡导社会礼仪新风的有益读物。

进入新世纪、新阶段,我国经济社会迅速发展,国际交往活动更加频繁,中国的发展越来越离不开世界,同样也需要吸收和借鉴国外优秀礼仪文化成果。在这样一个跨文化融合的国际礼仪背景下,一方面是礼仪源远流长,要继承中华民族礼仪的传统美德,只有民族的,才是世界的;另一方面是和而不同,要大胆吸收和借鉴人类社会创造的一切文明成果,以这些先进的文明成果充实和发展我国的礼仪文化,推动社会主义精神文明建设。当前,更要注重倡导和实践社会主义荣辱观,引领礼仪知识的普及、文明之风的弘扬,使人们成为懂得恻隐、善恶、辞让,具有是非之心的正直、光明磊落的人,把“八荣八耻”的要求结合礼仪知识教育深入人心,成为激励和约束自身行为的机制,进一步形成全社会知荣明辱、为荣拒辱的新风,在我们的社会里,构建色彩斑斓、万紫千红的礼仪新天地。

《现代文明礼仪》是一门传播礼仪知识的课程,也是一门教会人们广结人缘的学问,更是一种处理人际关系的技巧。在科学发展观指导下,学习和践行《现代文明礼仪》可以让文明、整洁、礼让、有序融入人们的学习、生活与工作,让人们的精神面貌、文明举止成为和谐社会的亮点与特色,使中华礼仪发扬光大。

邱伟光

2006年8月于上海

目 录

第一章 礼仪之邦	1
第一节 礼仪的历史沿革	2
一、礼仪的产生渊源	2
二、礼仪的形成与发展	4
第二节 少数民族的礼仪习俗	9
一、质朴无瑕的从善之心	10
二、殷勤好客的待人礼节	11
三、五彩缤纷的服饰礼仪	13
第三节 弘扬中华民族礼仪传统美德	15
一、立志乐道,浩然之气	15
二、诚信待人,取信于民	15
三、与人为善,反求诸己	16
四、尊重师长,孝敬父母	16
五、洒扫庭院,讲究卫生	17
第二章 礼仪概述	19
第一节 礼仪的含义	19
一、礼仪的含义	19
二、与礼仪相关的其他概念	21
第二节 礼仪的特征	23
一、文明性	23
二、普遍性	24
三、共同性	24
四、继承性	24
五、多样性	25
六、差异性	25
七、时代性	26
八、规范性	26

九、等级性	27
十、操作性	27
第三节 礼仪的内容	28
一、礼仪的要素	28
二、礼仪的种类	29
第四节 礼仪的原则和功能	31
一、礼仪的原则	31
二、礼仪的功能	33
第三章 礼仪修养	36
第一节 自觉提高学识修养	36
一、学识修养是良好礼仪修养的前提	36
二、不断地积淀良好的学识修养	39
第二节 自觉养成良好的礼仪习惯	42
一、培养良好礼仪习惯的重要性	42
二、不断地提高自己的礼仪修养	46
第三节 自觉培养礼仪意识	50
一、礼仪意识对礼仪修养的提高有着潜移默化的作用	50
二、促进礼仪意识的养成	53
三、从细节做起,自觉培养礼仪意识	56
第四章 人生礼仪	59
第一节 出生礼仪	60
一、中国传统的出生礼仪	60
二、西方的出生礼仪	62
三、婴儿出生送礼原则	62
第二节 成年礼仪	64
一、成人宣誓仪式	64
二、古代成年礼仪	65
三、生辰庆祝	68
第三节 婚姻礼仪	70
一、现代婚姻礼仪	71
二、传统的婚姻礼仪	75
三、西方婚姻礼仪	77

第四节 丧葬礼仪	77
一、办理丧事的步骤	78
二、中国古代丧葬礼仪	80
三、耶稣教式丧祭礼仪	82
第五章 个人礼仪	85
第一节 仪容礼仪	85
一、注意仪容规范	85
二、女士的仪容标准	86
三、男士的仪容标准	88
第二节 着装礼仪	90
一、着装的礼仪规范	90
二、着装礼仪的色彩知识	91
三、着装礼仪的整体搭配原则	94
四、女士着装指南	95
五、男士着装指南	96
第三节 仪态礼仪	97
一、站立时的正确姿态	97
二、就座时的正确姿态	99
三、蹲立时的正确姿态	100
四、行走时的正确姿态	101
五、正确运用手势	102
六、面部表情的礼仪要求	102
七、交谈中的仪态礼仪	104
第六章 家庭礼仪	109
第一节 家庭成员礼仪	109
一、长辈与晚辈之间的礼仪	110
二、同辈之间的礼仪要求	114
三、夫妻之间的礼仪要求	115
第二节 邻里居住礼仪	116
一、邻居之间的相处礼仪	116
二、邻里的居住礼仪事项	117
第三节 家庭应酬礼仪	119

一、招待亲朋	119
二、拜访亲友	120
三、家庭宴请	122
第七章 公共礼仪	125
第一节 公共礼仪的涵义、特点和原则	125
一、公共礼仪的涵义	125
二、公共礼仪的特点	126
三、公共礼仪的原则和要求	127
第二节 公共场所的礼仪行为	129
一、行路礼仪	129
二、骑自行车礼仪	131
三、乘公交车礼仪	132
四、乘火车礼仪	133
五、乘飞机礼仪	135
六、商场购物礼仪	136
七、影剧院礼仪	137
八、观看球赛礼仪	138
九、图书馆、阅览室礼仪	139
十、探视病人礼仪	140
十一、餐馆用餐礼仪	141
十二、入住酒店礼仪	142
十三、酒吧休闲礼仪	143
十四、使用洗手间的礼仪	144
十五、医院就医礼仪	145
十六、公共活动礼仪	145
十七、外出旅游礼仪	146
十八、手机使用礼仪	147
第三节 公共场合的语言规范	148
一、公共场所常用的礼貌用语	149
二、在公共场所交谈时应注意的事项	151
第八章 职场礼仪	154
第一节 求职应聘礼仪	154

一、填写职位申请表	154
二、制作简历要点	156
三、面试仪表	157
四、面试中的礼仪要点	159
第二节 办公场所的工作礼仪	161
一、办公场所的行为要求	161
二、办公场所的人际交往礼仪	162
三、办公场所的着装礼仪	164
第三节 常见职场行为的礼仪要求	165
一、职场电话礼仪	165
二、职场通讯礼仪	170
三、公务拜访礼仪	173
四、接待客户的礼仪	173
第四节 特定行业的职业礼仪	175
一、医护礼仪	175
二、教师礼仪	176
第九章 社交礼仪	179
第一节 会面礼仪	179
一、握手	179
二、介绍	181
三、名片交换	183
第二节 送礼的礼仪	184
一、送礼的原则	184
二、送礼的时机	185
三、送礼的选择	186
四、送花的礼仪	188
五、送礼的注意事项	190
第三节 社交活动礼仪	190
一、宴会礼仪	190
二、舞会礼仪	194
第十章 商务礼仪	198
第一节 商务接待礼仪	198

一、确定商务接待的规格	198
二、商务迎宾礼仪的一般程序	199
三、接待外商参观礼仪	202
四、接待中的馈赠礼仪	202
五、如何提高商务接待水平	203
第二节 商务会议礼仪	205
一、一般商务会议礼仪	205
二、常见商务会议的礼仪	208
第三节 商务谈判礼仪	211
一、商务谈判准备	211
二、谈判之初礼仪	212
三、谈判之中礼仪	213
四、谈判后签约	214
第十一章 涉外礼仪	217
第一节 涉外礼仪的基本准则	217
一、遵守时间	217
二、谦虚有度	217
三、从容得体	218
四、遵循差异	218
五、把握分寸	218
六、尊重妇女	218
七、尊重隐私	219
八、尊重风俗	219
第二节 常见的涉外礼宾活动	220
一、迎送	220
二、会见	222
三、宴请	226
四、娱乐	226
五、馈赠	228
第三节 出国常识	228
一、在国外饮食	228
二、在国外住宿	230

三、在国外乘车	230
四、在国外的卫生安全	231
五、在国外其他日常琐事	232
第十二章 文书礼仪	236
第一节 文书礼仪概述	236
一、文书及文书礼仪	236
二、文书礼仪的特点	237
三、文书礼仪的基本要求	237
第二节 祝贺、慰问类礼仪文书	238
一、祝词、贺词	238
二、慰问信	243
第三节 仪式类礼仪文书	245
一、迎、送致词	245
二、请柬	247
三、题词	249
第十三章 中国的节庆礼俗	252
第一节 我国传统的节庆活动	252
一、春节	253
二、元宵节	254
三、清明节	255
四、三月三节	255
五、端午节	256
六、中元节	257
七、中秋节	257
八、重阳节	259
九、冬至、腊八	259
第二节 中国现代重要节庆活动	260
一、元旦	260
二、妇女节	261
三、植树节	261
四、劳动节	261
五、青年节	262

六、儿童节	262
七、建党节	263
八、建军节	263
九、教师节	263
十、国庆节	264
第三节 现代经济文化节会	264
一、北京国际旅游文化节	264
二、上海国际艺术节	265
三、中国吴桥国际杂技艺术节	265
四、宁波国际服装节	266
五、中国长春电影节	266
六、中国金鹰电视艺术节	267
七、中国曲阜国际孔子文化节	267
八、青岛国际啤酒节	267
九、潍坊国际风筝节	268
十、南宁国际民歌艺术节	268
十一、中国昆明国际文化旅游节	269
十二、北京大兴西瓜节	269
第十四章 世界各国的礼俗风情	271
第一节 亚太地区一些国家的礼俗风情	271
一、印度	271
二、泰国	273
三、新加坡	274
四、韩国	275
五、日本	276
六、印度尼西亚	278
七、菲律宾	278
八、澳大利亚	279
九、新西兰	279
第二节 欧美地区一些国家的礼俗风情	280
一、英国	280
二、法国	281

三、德国	282
四、俄罗斯	283
五、美国	283
六、加拿大	284
七、巴西	285
八、阿根廷	285
九、墨西哥	286
十、西班牙	286
十一、希腊	287
第三节 非洲及阿拉伯地区一些国家的礼俗风情	288
一、埃及	288
二、沙特阿拉伯	289
三、尼日利亚	289
四、埃塞俄比亚	290
五、摩洛哥	290
六、伊拉克	291
七、以色列	291
八、南非	292
第四节 世界各国的通行礼仪	292
一、宗教礼仪	292
二、节日礼仪	296
三、礼宾仪式	298
后记	302

第一章 礼仪之邦

礼，经国家，定社稷，序民人，利后嗣者也。——《左传·隐公十五年》

凡人之所以为人者，礼义也。——《礼记·冠义》

礼所以持性，盖本出于性，持性，反本也。凡未成性，须礼以持之，能守礼已不畔道矣。——《经学理窟·礼乐》

中国是传统的礼仪之邦。早在 2.7 万年前，我们的祖先就有了礼的仪式。2500 多年前的春秋战国时期，孔子提倡“知书达礼”，以礼处世、循礼处世的礼仪制度，而且以身作则，言教身传践行和推广礼仪制度。有一次，孔子受困在陈蔡一带地区，将近一个星期未能尝过米饭的滋味，后来，他的弟子颜回讨来一些米煮饭，在饭将煮熟的时候，正巧被孔子看见颜回正在用手抓饭锅中的米饭，孔子故意装作没有看到，心想颜回可能饿急了才抓饭吃，但这是很不礼貌的行为。所以当颜回进来请孔子吃饭时，孔子站起来说：“刚才梦见祖先告诉我，食饭应先献给尊长，然后才能进食。岂可自己先吃呢？”颜回一听，知道夫子误会了，赶紧解释道：“夫子请不要误会，刚才我看见有煤灰掉到锅中，所以把弄脏的饭粒拿起来吃了。”孔子叹息道：“人可信的是眼睛，而眼睛也有不可靠的时候；所可靠的是心，但心也有不可靠的时候。弟子们要记住，知人知心可不是一件容易的事啊！”孔子及时地对颜回的回答做出了肯定的评价。这一故事情节不仅反映了孔子教学相长的民主做法，而且体现了颜回践行敬重尊长的礼仪规范。可见，传统礼仪并非是一堆琐碎无用的繁文缛节，而是人际交往的润滑剂，它能帮助人们减轻人际交往中的摩擦系数，使彼此增进友谊，相互尊重，构建充满融洽、和谐、友好的气氛和环境。因而，无论是谁，要想进入社会生活，就应该懂得礼仪；要想融入社会生活，就必须掌握礼仪；要想享受社会生活，就一定要精通礼仪。

在中华民族源远流长、丰富多彩、博大精深的礼仪文化遗产中，很多优良的传统礼仪规范，时至今日仍然具有强大生命力，它也是中华民族宝贵的精神财富。当然，随着时空的变迁，礼仪规范也应不断发生变革，我们要根据时代发展要求与时俱进地探索适合现代文明的礼仪。

第一节 礼仪的历史沿革

在世界文明的发展史上,中国是最重视礼仪的国家之一。中华民族素来以“礼仪之邦”著称于世,礼仪在我国具有悠久的发展历史和深厚的文化底蕴。

一、礼仪的产生渊源

礼仪的起源可以追溯到原始社会的远古时代。《礼记·礼运》曾经记载:“夫礼之初,始诸饮食,其燔黍捭豚,汙尊而杯饮,蕢桴而土鼓,犹若可以致其敬于鬼神。”意思是说,在远古时代,人们把黍米和猪肉放在滚烫的石头上烤炙而食,在地上凿坑作为酒樽用手掬捧而饮,并且用茅草茎捆扎成鼓槌敲击土鼓,以表示对鬼神的祭祀。这就是远古时代拜祭神灵的礼仪,也就是当时的礼。

1. “礼”与祭神相联系的仪式

“礼”字最早见于殷墟甲骨文中。后来王国维在《释礼》中称:“此诸子皆像二玉在器之形。古者行礼以玉,故《说文》曰:豐,行礼之器……”这里解释的“礼”为“履”也,“以事神致福也”,也就是礼与“事神”的祭祀活动有关。另外,我们从繁体字“礼”的字形和框架中也能反映出祭神的器物和仪式的痕迹。可见,“礼”在远古就是祭神的意思。

在原始社会里,社会生产力非常低下,原始人类在大自然面前经常显得惶惑不解、无能为力。人们无从解释客观世界中日月星辰、山川分布、风雷雨电等自然现象,对疾病、瘟疫、各种兽害和自然灾害毫无抵抗能力,于是,出于对各种自然现象的恐惧和疑惑、愚昧和偏见,往往认为鬼神和祖先是唯一能对人类生活进行干预的神的力量,因此无论是自我壮胆或是相互鼓励都以鬼神作为崇拜偶像,以神灵的启示为无上的命令。郭沫若在《十批判书·孔墨的批判》中认为:“礼之起,起于祀神,其后扩展为对人,更其后扩展而为吉、凶、军、宾、嘉等多种仪制。”这深刻地阐明了礼的起源与扩展的历史脉络。