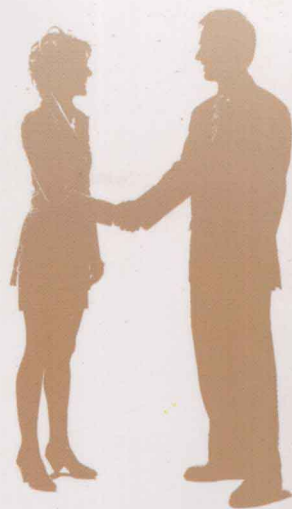


学生社交与礼仪

XUE SHENG SHE JIAO YU LI YI

杜喜亮 | 主编



XUE SHENG SHE JIAO YU LI YI

山东人民出版社
SHANDONG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

学生社交与礼仪

主编 杜喜亮

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

学生社交与礼仪/杜喜亮主编. —济南: 山东人民出版社, 2010. 8

ISBN 978 - 7 - 209 - 05406 - 5

I. ①学… II. ①杜… III. ①人间交往—礼仪—高等学校: 技术学校—教材 IV. ①C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 130619 号

责任编辑: 常纪栋

封面设计: 彭路

学生社交与礼仪

杜喜亮 主编

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编: 250001

网址: <http://www.sd-book.com.cn>

发行部: (0531) 82098027 82098028

新华书店经销

莱芜市华立印务有限公司印装

规格 16 开(169mm × 239mm)

印张 12.75

字数 200 千字

版次 2010 年 8 月第 1 版

印次 2010 年 8 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 209 - 05406 - 5

定价 28.00 元

如有质量问题, 请与印刷厂调换。 电话: (0634) 6216033

编委会成员名单

主 编 杜喜亮

副主编 纪克玲 孙文永 陈相福 杨蓉蓉

参 编 张 蓉 徐 健 刘艳萍 孟 羽

摄 影 杨 琦

前言

礼仪,是中华传统美德宝库中的一颗璀璨明珠,是中国古代文化的精髓。身居礼仪之邦,应为礼仪之民。在现代社会,明礼循礼已成为个人或组织树立自身形象、赢得他人和社会尊重的前提,同时也是事业获得成功的重要条件。知书达理,待人以礼,应当是当代职业院校学生的一个基本素养。一个知书不达礼、知识水准和道德水准严重不协调的学生,不可能成为一个优秀人才。在人才招聘会上,言谈儒雅、服饰得体、仪表端庄、神态大方、礼仪到位的学生更容易受到用人单位的青睐。

古人云:“不学礼,无以立。”(《论语·季氏》)礼仪不仅是立身处世之本,也是一门待人交友的学问,是人们一生都需要研习的必修课。为此,我们编写了《学生社交与礼仪》一书,以飨广大读者。本书结合当前职业院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,涉及个人礼仪、社交礼仪、校园礼仪、求职礼仪等诸多方面。每章的“名言警句”、“精品阅读”、“知识拓展”和“案例分析”,都有很强的启迪性、可读性和可操作性。既有对理论的深入阐述,又有切合学生特点的能力训练和操作方法。

在本书编写过程中,参阅、借鉴了大量的有关文献和网络资料,由于书目甚多,恕不一一列举。在此谨表感谢!本书由杜喜亮主编,纪克玲、孙文永、陈相福、杨蓉蓉为副主编。由于作者水平有限,书中难免有偏颇、疏漏之处,诚请各位专家学者和读者朋友批评指正。

目 录

| | |
|----------|-----|
| 前言 | (1) |
|----------|-----|

第一篇 概述

| | |
|----------------|-----|
| 第一章 礼仪概述 | (3) |
|----------------|-----|

| | |
|--------------------|-----|
| 第一节 礼仪的概念与含义 | (3) |
|--------------------|-----|

| | |
|--------------------|-----|
| 第二节 礼仪的起源与发展 | (7) |
|--------------------|-----|

| | |
|------------------------|------|
| 第三节 现代礼仪的特征和基本原则 | (15) |
|------------------------|------|

| | |
|-------------|------|
| 活动与探索 | (21) |
|-------------|------|

第二篇 校园礼仪

| | |
|------------------|------|
| 第二章 仪容仪表礼仪 | (25) |
|------------------|------|

| | |
|----------------|------|
| 第一节 仪容礼仪 | (26) |
|----------------|------|

| | |
|----------------|------|
| 第二节 仪表礼仪 | (33) |
|----------------|------|

| | |
|-------------|------|
| 活动与探索 | (40) |
|-------------|------|

| | |
|----------------|------|
| 第三章 仪态礼仪 | (41) |
|----------------|------|

| | |
|--------------|------|
| 第一节 表情 | (41) |
|--------------|------|

| | |
|--------------|------|
| 第二节 手势 | (46) |
|--------------|------|

| | |
|--------------|------|
| 第三节 站姿 | (49) |
|--------------|------|

| | |
|--------------|------|
| 第四节 坐姿 | (51) |
|--------------|------|

| | |
|--------------|------|
| 第五节 行姿 | (56) |
|--------------|------|

| | |
|--------------|------|
| 第六节 蹲姿 | (61) |
|--------------|------|

| | |
|-------------|------|
| 活动与探索 | (64) |
|-------------|------|

| | |
|--------------------|------|
| 第四章 与老师交往的礼仪 | (65) |
|--------------------|------|

| | |
|----------------|------|
| 第一节 基本礼仪 | (65) |
|----------------|------|

| | | |
|------------|----------------------|-------------|
| 第二节 | 与老师见面的礼仪····· | (66) |
| 第三节 | 课堂的礼仪····· | (70) |
| 第四节 | 与老师交谈的礼仪····· | (71) |
| 第五节 | 其他礼仪····· | (73) |
| | 活动与探索····· | (79) |
| 第五章 | 与同学交往的礼仪····· | (81) |
| 第一节 | 同学交往的基本礼仪····· | (81) |
| 第二节 | 不同场合和身份的交往礼仪····· | (83) |
| | 活动与探索····· | (88) |
| 第六章 | 校园公共礼仪····· | (90) |
| 第一节 | 校园不同场合下公共礼仪····· | (90) |
| 第二节 | 观看礼仪····· | (92) |
| | 活动与探索····· | (95) |

第三篇 社交礼仪

| | | |
|------------|------------------|--------------|
| 第七章 | 见面礼仪····· | (99) |
| 第一节 | 握手····· | (99) |
| 第二节 | 名片····· | (103) |
| 第三节 | 称谓····· | (107) |
| | 活动与探索····· | (109) |
| 第八章 | 宴请礼仪····· | (110) |
| 第一节 | 宴请的形式····· | (110) |
| 第二节 | 宴请的礼仪····· | (112) |
| 第三节 | 赴宴的礼仪····· | (115) |
| 第四节 | 中餐礼仪····· | (118) |
| 第五节 | 西餐礼仪····· | (120) |
| | 活动与探索····· | (127) |

| | |
|-------------------------|-------|
| 第九章 公共场所礼仪 | (128) |
| 第一节 公共场所礼仪的含义与原则 | (128) |
| 第二节 公共场所礼仪 | (129) |
| 第三节 乘交通工具礼仪 | (132) |
| 活动与探索 | (136) |
| 第四篇 职场礼仪 | |
| 第十章 求职应聘礼仪 | (139) |
| 第一节 求职前的准备工作 | (139) |
| 第二节 面试基本礼仪 | (147) |
| 第三节 面试后礼仪 | (152) |
| 活动与探索 | (156) |
| 第十一章 办公室礼仪 | (157) |
| 第一节 办公室一般礼仪 | (157) |
| 第二节 办公室妆容与着装 | (160) |
| 第三节 办公室禁忌 | (164) |
| 第四节 上下级相处礼仪 | (166) |
| 第五节 职场“新人”的礼仪 | (167) |
| 第六节 同事相处礼仪 | (169) |
| 活动与探索 | (172) |
| 第十二章 通信礼仪 | (173) |
| 第一节 电话礼仪 | (173) |
| 第二节 传真礼仪 | (180) |
| 第三节 电子邮件礼仪 | (184) |
| 第四节 手机与短信礼仪 | (187) |
| 活动与探索 | (191) |

第一篇

概 述

开篇寄语：

中国是世界公认的“文明古国，礼仪之邦”，讲礼重仪是中华民族世代相传的优秀传统。“不学礼，无以立”的理念延续了整个中华文明史。源远流长的礼仪文化是先人留给我们的一笔丰厚遗产。

【名言警句】

不学礼，无以立。——《论语·季氏》

人无礼则不生，事无礼则不成，国家无礼则不宁。——荀子

礼尚往来。往而不来，非礼也；来而不往，亦非礼也。

——《礼记·曲礼上》

夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。

——诸葛亮

第一节 礼仪的概念与含义

一、礼仪的概念

礼仪是指人们在社会交往中由于受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等因素而形成，既为人们所认同，又为人们所遵守，是以建立和谐关系为目的的各种符合交往要求的行为准则和规范的总和。总而言之，礼仪就是人们在社会交往活动中应共同遵守的行为规范和准则。

中华民族是礼仪之邦，“礼仪”一词先秦时期已见，如《诗经·小雅·楚茨》：“献酬交错，礼仪卒度。”《周礼·春官·肆师》：“凡国之大事，治其礼仪，以佐宗伯。”从古至今，“礼仪”二字经常一起使用，似乎“礼”就是“仪”，“仪”相当于“礼”。其实，“礼”与“仪”是既有联系又有区别的。

“礼”，从示，从豊，象用祭器豆中食物，祭祀神祖之形。“礼”的本义是祭神。《说文》：“礼，履也，所以事神致福也。”后来，“礼”引申为规范社会秩序的行为准则和道德标准。“礼者，敬人也”，礼仪的“礼”字指的是尊重，即在人际交往中既要尊重自己，也要尊重别人。

禮

仪是礼的动作或方式,是外在形式。心里想什么,要善于表达。“仪”,就是恰到好处地向别人表示尊重的形式,如眼神、行动、语言等。

由此可见,礼和仪既有区别又有联系。一方面,礼是内在的,是人们对自己、对他人表示尊重、敬意的态度;而仪是外在的,是人们通过一定的动作、形式等表现出来的礼。礼是仪的本质,仪是礼的现象,即所谓内礼而外仪。另一方面,礼和仪密不可分,即内在的礼要以外在的仪的形式表现出来。无礼之仪,并不比彻底的粗鲁好上多少,所谓衣冠禽兽和伪君子便是写照;而无仪之礼,譬如周公吐哺和蔡邕倒履,虽留下一段段佳话,却不免失礼;只有礼和仪以完美形式结合并表现出来,才是完整的礼仪。孔子说:“七十而从心所欲,不逾矩。”可见其难。

二、礼仪的含义

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。简单地说,就是以最恰当的方式来表达对他人尊重。

礼仪的含义,从不同的角度还可以这样理解:

- 1.从道德角度看,礼仪是为人处世的行为规范。
- 2.从修养角度看,礼仪是人的内在素质和修养的外在表现。
- 3.从审美角度看,礼仪是一种形式美,是心灵美的外化。
- 4.从传播角度看,礼仪是一种信息,通过这个媒介表达出尊重友善的情意。
- 5.从交际角度看,礼仪是一种技巧,是交际中有效的沟通方式。
- 6.从民俗角度看,礼仪是接人待物中,约定俗成的示人以尊重友善的习惯做法。
- 7.从法制角度看,礼仪是维护社会秩序、治国安邦的途径之一。

【精品阅读】

曾子避席

曾子是孔子的弟子,有一次他在孔子身边侍坐,孔子就问他:“以前的圣贤之王用至高无上的德行、精要奥妙的理论来教导天下之人,人们就能和睦相处,君王和臣下之间也没有不满,你知道他们是什么吗?”曾子听了,明白

老师孔子是要指点他最深刻的道理，于是立刻从坐着的席子上站起来，走到席子外面，恭恭敬敬地回答道：“我不够聪明，哪里能知道？还请老师把这些道理教给我。”

孟子休妻

战国时期的思想家、政治家和教育家孟子，被后世尊奉为仅次于孔子的“亚圣”。孟子一生的成就，是与他的母亲从小对他的教育分不开的。孟母是一位集慈爱、严格、智慧于一身的伟大的母亲，她不断利用处理家庭生活的琐事等去启发、教育孟子，帮助孟子从各方面进一步完善人格。有一次，孟子的妻子在房间里休息，因为是独自一个人，所以便无所顾忌地将两腿叉开坐着。这时，孟子推门进来，一看见妻子这样坐着，非常生气。原来，古人称这种双腿向前叉开坐为箕踞，箕踞向人是非常不礼貌的。孟子一声不吭地走出去，看到孟母，便说：“我要把妻子休回娘家去。”孟母问他：“这是为什么？”孟子说：“她既不懂礼貌，又没有仪态。”孟母又问：“因为什么而认为她没礼貌呢？”“她双腿叉开坐着，箕踞向人，”孟子回道：“所以要休她。”“那你又是如何知道的呢？”孟母问。孟子便把刚才的一幕说给孟母听，孟母听完后说：“那么没礼貌的人应该不是你，而不是你妻子。难道你忘了《礼记》上是怎么教人的？进屋前，要先问一下里面是谁；上厅堂时，不要高声说话；为避免看见别人的隐私，进房后，眼睛应向下看。你想想，卧室是休息的地方，你不出声、不低头就闯了进去，已经先失了礼，怎么能责备别人没礼貌呢？没礼貌的人是你自己呀！”一席话说得孟子心服口服，再也没提休妻子回娘家的话了。

【案例分析一】

非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动

有一次，孔子的学生颜回向老师请教关于克己复礼(约束自己，履行礼规)的实际问题。孔子说：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”(不合礼的现象不看，不合礼的声音不听，不合礼的话不说，不合礼的事不做。)颜回说：“回虽不敏，请事斯语矣。”(我颜回虽然迟钝，但也要实行这些话。)

《论语·颜渊第十二》

分析思考：据中国青少年犯罪研究所的统计表明，近年来，青少年犯罪总数已经占到了全国刑事犯罪总数的70%以上。网络中的有害资讯以及一

些电影、电视、书刊的色情描写严重污染青少年的心灵,诱导他们走上犯罪的道路。《弟子规》教导我们:“非圣书,屏勿视,蔽聪明,坏心志。”“斗闹场,绝勿近;邪僻事,绝勿问。”同学们,我们今天面临的诱惑很多,怎样做到非礼勿视,非礼勿听,非礼勿言,非礼勿动?

【案例分析二】

穿着拖鞋去白宫

据美联社 2005-7-19 日报道,美国知名学府西北大学女子长曲棍球校队由于赢得全国比赛冠军,有幸获得前往白宫接受总统布什亲自接见的嘉奖。然而,这些天真烂漫的女大学生在与总统合影时,对于自身穿着却随意得让人吃惊。站在第一排的 9 名女同学中,有 4 人穿着夹趾拖鞋,站在西装革履的布什身边,显得分外扎眼。



分析思考:几名学生穿着拖鞋进白宫的做法妥不妥?这一现象暴露出哪些问题?

第二节 礼仪的起源与发展

一、中国礼仪的起源与发展

中国自古就以“礼仪之邦”著称于世,其漫长的礼仪发展史大致可以分为礼仪的萌芽时期、礼仪的草创时期、礼仪的形成时期、礼仪的发展和变革时期、礼仪的强化时期、礼仪的衰落时期、现代礼仪时期和当代礼仪时期等8个时期。礼仪的形成和发展,经历了一个从无到有、从低级到高级、从零散到完整的渐进过程。

1. 礼仪的萌芽时期(公元前5万年—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的最早的葬仪。

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。在其后数千年的岁月里,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、晚辈坐下席以及男子坐左边、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,开始从中国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,照耀大地的太阳是神,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,早期礼仪包含着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。

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。

取而代之殷王朝的周朝,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》原有 6 篇,详介六类官名及其职权,六官分别称为天官(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(祭祀的典礼)、凶礼(丧葬礼仪)、宾礼(诸侯对天子的朝觐及诸侯之间的会盟等礼节)、军礼(阅兵、出师等仪式)、嘉礼(冠礼、婚礼、乡饮酒礼等),是周朝礼仪制度的重要方面。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》和在周代大体定型的《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的等级。当时,贵族佩戴成组饰玉成为风气。而相见礼和婚礼成为定式,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 年 - 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的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,打破了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作出了重要贡献。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》与前述《周礼》和孔门后学编的《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》）孔子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》）孔子倡导的“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）是战国时期儒家的主要代表人物。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，孟子主张“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 年 - 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，并在全国推行“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，叔孙通协助汉高祖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，则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（参见《汉书·董仲舒传》）。董仲舒把儒家礼仪具体概括为“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