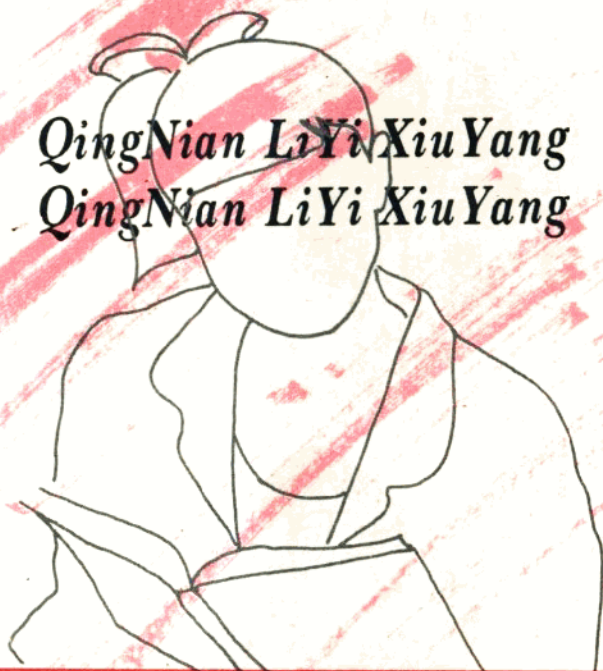


# 青年礼仪修养

王宗静 陈 杰 编著

*QingNian LiYi XiuYang*  
*QingNian LiYi XiuYang*



中国统计出版社

## 前 言

我国是文明古国，富有优良的文明礼貌传统，素有“礼仪之邦”的美称。作为青年人，担负着决定祖国未来命运的重任，应感到自豪，也有责任维护和弘扬中华民族的美德。有位学者讲：“人不仅具有自然属性，也具有社会属性。”我们自身的文化素养、气质、风度、自我完善意识等，将决定每个人在社会中的自身价值和中华民族在世界民族之林中的地位。

礼仪是人类美好心灵的展现，是整个人生旅途的必修课。我们热爱自己的祖国，在投身于社会、建设祖国，创造美好未来的同时，也应加深自身美感的修养，展示我们一切美好的内涵。这不仅是人类的主观意愿，也是人类生活的客观需要。

在多年执教的过程中，深深地体验到青年人学习礼仪知识和思想品德修养的重要性和必要性，若干年前即有集礼仪与品德修养为一书的宿愿。因礼仪做为古今中外人类文明的精粹，内涵丰富、领域宽广，进行较为完善的阐述是非常困难的。但做为一种美好的愿望与寄托，把这本不成熟的作品奉献给广大读者，渴望对青年人乃至社会文明程度的提高尽绵薄之力。并在此对有关参考书目的作者及出版单位表示由衷的谢意。

书中如有不妥之处，恭请批评指正。

# 目 录

## 第一章 礼仪与传统

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 第一节 礼仪 .....           | ( 1 ) |
| 一、礼仪的概念和内容 .....       | ( 1 ) |
| 二、礼仪的特征 .....          | ( 2 ) |
| 三、礼仪教育的意义 .....        | ( 4 ) |
| 第二节 中华民族礼仪传统源远流长 ..... | ( 4 ) |

## 第二章 礼仪与思想品德修养

|                        |        |
|------------------------|--------|
| 第一节 爱国主义思想与礼仪原则 .....  | ( 9 )  |
| 第二节 处世哲理与礼仪形象 .....    | ( 11 ) |
| 一、人生观与社交反响 .....       | ( 12 ) |
| 二、人生目的和态度与人的社交位置 ..... | ( 14 ) |
| 三、人生理想对社交的影响 .....     | ( 16 ) |
| 四、人生价值对社交的作用 .....     | ( 17 ) |
| 五、人际关系与礼仪规范 .....      | ( 18 ) |
| 第三节 培养高尚情操提高社交素质 ..... | ( 20 ) |
| 一、忠诚 .....             | ( 21 ) |

|                              |               |
|------------------------------|---------------|
| 二、正直 .....                   | ( 21 )        |
| 三、谦逊 .....                   | ( 22 )        |
| 四、友爱 .....                   | ( 22 )        |
| 五、勇敢 .....                   | ( 22 )        |
| 六、热忱 .....                   | ( 23 )        |
| 七、自尊 .....                   | ( 23 )        |
| <b>第四节 自身能力素养与社交意义 .....</b> | <b>( 24 )</b> |
| 一、礼貌与社会交往 .....              | ( 24 )        |
| 二、应变能力在社交中的应用 .....          | ( 25 )        |
| 三、自我控制力可完善社交形象 .....         | ( 25 )        |
| 四、表达能力可提高社会交往的威信 .....       | ( 26 )        |
| 五、创新能力产生社交向心力 .....          | ( 26 )        |
| 六、组织能力增强社交力度 .....           | ( 27 )        |
| 七、提高心理承受能力创造人生辉煌 .....       | ( 28 )        |

## 第三章 礼仪与美学

|                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| <b>第一节 美和审美与社交礼仪形象的塑造 .....</b>   | <b>( 30 )</b> |
| <b>第二节 人格美和心灵美在人际交往中的作用 .....</b> | <b>( 32 )</b> |
| <b>第三节 塑造个体形象美 .....</b>          | <b>( 33 )</b> |
| 一、形貌与社交形象 .....                   | ( 34 )        |
| 二、言谈是塑造个人形象的重要因素 .....            | ( 35 )        |
| 三、举止是形象美的关键因素 .....               | ( 36 )        |
| 四、气质是形象美的精华 .....                 | ( 36 )        |
| 五、服饰能修饰和完善个人形象 .....              | ( 38 )        |

## 第四章 礼仪与艺术修养

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 第一节 礼仪与文学艺术修养 .....      | ( 40 ) |
| 一、文学作品的人物与优化自我社交形象 ..... | ( 40 ) |
| 二、文学作品的情节使人领悟生活真谛 .....  | ( 41 ) |
| 三、文学作品的风格体现自我 .....      | ( 42 ) |
| 第二节 礼仪与绘画艺术修养 .....      | ( 43 ) |
| 一、绘画线条与情感的培养 .....       | ( 44 ) |
| 二、色彩对内涵的影响 .....         | ( 45 ) |
| 三、构图与观察、判断能力 .....       | ( 46 ) |
| 第三节 礼仪与音乐修养 .....        | ( 47 ) |
| 一、旋律是艺术性文化心理的体现 .....    | ( 47 ) |
| 二、和声与社交效应 .....          | ( 48 ) |
| 三、节奏与社交的韵律 .....         | ( 48 ) |
| 四、音色与礼仪意识 .....          | ( 49 ) |

## 第五章 礼仪与体育

|                        |        |
|------------------------|--------|
| 第一节 体育是最规范的礼仪活动 .....  | ( 51 ) |
| 第二节 体育理论体现人类文明 .....   | ( 52 ) |
| 第三节 体育是陶冶情操的重要手段 ..... | ( 53 ) |
| 一、体育运动能激发爱国主义热情 .....  | ( 53 ) |
| 二、体育运动使人格和情操升华 .....   | ( 54 ) |

- 三、体育运动可培养人的优秀品质 ..... ( 55 )
- 四、体育运动培养多种能力 ..... ( 58 )

## 第六章 礼仪的个体体现

- 第一节 仪态** ..... ( 61 )
- 一、体态 ..... ( 63 )
- 二、动作仪态 ..... ( 67 )
- 第二节 社交礼仪举止** ..... ( 76 )
- 一、具有礼貌意义的动作 ..... ( 76 )
- 二、介绍 ..... ( 81 )
- 三、礼貌的谈吐 ..... ( 83 )
- 四、礼貌的举止 ..... ( 88 )
- 五、交谈 ..... ( 94 )
- 第三节 整洁的仪容** ..... ( 99 )
- 一、清洁 ..... ( 99 )
- 二、美容 ..... ( 107 )
- 三、发型 ..... ( 112 )
- 四、着装 ..... ( 114 )

## 第七章 场所礼仪规范

- 第一节 校园礼仪** ..... ( 122 )
- 一、尊敬师长 ..... ( 122 )

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| 二、与同学友爱相处 .....         | ( 126 ) |
| 三、校园其他礼仪 .....          | ( 128 ) |
| <b>第二节 家庭礼仪</b> .....   | ( 129 ) |
| 一、父母与子女 .....           | ( 129 ) |
| 二、怎样待客与作客 .....         | ( 134 ) |
| 三、庆典与婚丧 .....           | ( 137 ) |
| 四、与邻里和睦相处 .....         | ( 138 ) |
| <b>第三节 公共场所礼仪</b> ..... | ( 139 ) |
| 一、社会公德 .....            | ( 139 ) |
| 二、公共场所礼仪规范 .....        | ( 140 ) |
| <b>第四节 书写的礼仪</b> .....  | ( 150 ) |
| 一、格式规范 .....            | ( 150 ) |
| 二、书写礼仪用语 .....          | ( 151 ) |
| 三、书写文字 .....            | ( 153 ) |
| <b>第五节 公务礼仪</b> .....   | ( 154 ) |
| 一、上下级关系 .....           | ( 154 ) |
| 二、师徒关系 .....            | ( 155 ) |
| 三、同事之间关系 .....          | ( 156 ) |
| 四、人际交往关系 .....          | ( 158 ) |
| <b>第六节 涉外交际礼仪</b> ..... | ( 159 ) |
| 一、涉外工作准则 .....          | ( 159 ) |
| 二、接待外宾的基本礼仪规范 .....     | ( 160 ) |
| 三、餐饮礼节 .....            | ( 161 ) |

## 第八章 礼仪习俗知识介绍

|                                  |                |
|----------------------------------|----------------|
| <b>第一节 中国古代礼仪和习俗 .....</b>       | <b>( 163 )</b> |
| 一、中国古代的礼仪 .....                  | ( 163 )        |
| 二、中国古代的习俗 .....                  | ( 169 )        |
| <b>第二节 世界主要国家和地区的习俗和礼节 .....</b> | <b>( 183 )</b> |
| 一、亚洲国家和地区 .....                  | ( 183 )        |
| 二、欧洲和美洲国家 .....                  | ( 196 )        |
| 三、大洋洲和非洲国家 .....                 | ( 208 )        |
| 四、习俗和礼节介绍 .....                  | ( 211 )        |

# 第一章 礼仪与传统

## 第一节 礼 仪

礼仪是人类社会为维系社会正常生活而共同遵守的最简单，最起码的道德行为规范。也是人们高尚道德情操的感性行为，是人类文明的精粹。

### 一、礼仪的概念和内容

孟子曾说：“尊敬之心，礼也。”

“礼”《辞海》中注释道：①本谓敬神，引申为表示敬重的通称；②为表敬意或表隆重而举行的仪式；③指奴隶社会或封建社会贵族等级制的社会规范和道德规范。礼是人类一定生活方式的产物，作为一种文化传统或社会意识，同时也是社会演进的产物。从社会教育角度讲，“礼”是人的社会化最基本的内容。人们根据社会等级的现实，形成了相应的交往仪式，逐渐产生了明确而又系统的道德观和价值观，使“礼”成为指导社会生活的一项主要原则。而这种指导原则本身，反过来又会影响现存礼仪的发展，促进人际关系的融洽和社会的稳定。

“礼仪”一词在日文中的意思是以诚相见，以心贴心。

《西方礼仪集萃》作者埃米莉·波斯特写道：“表面上礼仪有无数的清规戒律，但其根本目的却在于使世界成为一个

充满生活乐趣的地方，使人变得和易近人。(1922 年第一版)。

礼仪是有形的，存在于社会化的人的一切社会交往活动中，其基本形态，受礼的基本原则和物质水平，历史传统，文化心态，民族习俗等众多因素的影响。构成狭义礼仪的三个基本要素是：特定言语（书面或口头的），行为表情，服饰器物。如古时的祭天、祭祖、现代的重大典礼活动等都需要同时具备这三大要素。

礼仪从广义来讲，是指人际交往过程中所具有的相互表示敬重。友好的行为规范和方式，包括的内容比较广泛，诸如礼貌、礼节、仪式、仪表等。

礼貌指人与人之间在交往接触过程中，通过言谈、表情、姿势，相互表示敬重和友好的行为规范。礼貌侧重于人的行为准则及道德品质。

礼节是一种纯粹的交往仪式，指在交际场合中，送往迎来，相互问候、致意、祝愿、慰问等方面的惯用形式。

仪表指人的外表，包括容貌、服饰、姿态、举止、言谈、气质、个人卫生等，是一个人心灵的外化。

仪式指在比较大的场合举行的，具有专门规定的程序化行为规范的活动。如签字仪式、揭幕式、发奖仪式等。

对个人来说，礼仪是一个人思想水平、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，是社会的文明程度、道德水准和生活习俗的反映。

## 二、礼仪的特征

### （一）共同性

马克思指出：“努力做到使私人关系间应该遵循的那种简单的道德和正义的准则，成为各民族之间关系中至高无上的

准则。”马克思在这里很明确地肯定了各个阶级的成员都必须遵守的公共道德的存在。做为公共道德基础内容的礼仪，是同一社会中全体社会成员调节相互之间关系的行为规范。所以它就逐渐成为社会中各民族、各阶级、各党派、各社会团体，以及各阶层的各种人都应共同遵循的原则。

## （二）传统性

礼仪是一个国家，民族传统文化的重要组成部分。我国的三部礼书《周礼》、《礼记》、《仪礼》至今已流传了三千年，构成了中国传统文化的一个组成部分，同时也形成了中国人的文化心理。人们年复一年的修礼崇礼和践礼，将人们交往中的习惯以准则的形式固定下来，它是人们在长期的生活中逐渐积累起来的、是维护正常生活秩序的经验结晶，是社会进步，人类精神文明的标志之一。礼仪随着人类社会的发展而不断丰富和发展。也是对以往人类文明行为准则中积极和进步因素的继承和发展，作为大家处世行事的规矩和风俗习惯，体现在人们之间的平等、团结、友爱、互助的新型关系之中。

## （三）差异性

我国流传“十里不同俗”的说法，非常形象地说明礼仪的差异性。礼仪的内容大都以约定俗成的民风习性、特定文化为依据，突出地、集中地体现了不同民族的心理、文化和习惯。就是在同一民族之中，礼仪规范也往往因时间、空间或对象的不同而有所不同。并且古代的某些礼仪规范在今天就不一定适用，外国的某些礼仪规范在我国也不十分恰当，不同性别的礼仪规范也有不同之处。所以有必要适当的了解各个国家、各少数民族、各种场合、各种对象的礼仪规范的异

同点。随着交通工具和通讯事业的发达，人们活动的空间和交往的范围逐渐扩大，养成入乡问俗或入乡随俗的习惯将会给人们的社会活动带来极大裨益。

#### （四）统一性

礼仪不仅是人们交际过程中的外在表现形式，而且是由内在的思想品德、文化艺术的修养做基础。只有提高内在的修养，才能将内、外两者有机地统一结合，才能对礼仪规范从必须遵守的制约性行为变为习惯遵守的自然行为，从而养成良好的礼仪习惯。

### 三、礼仪教育的意义

礼仪教育是为维护社会生活，保持稳定而形成和存在的，反映了人们的共同利益和要求。加强礼仪教育符合千百年来优良传统习惯，是完善自我形象的需要，是职业道德修养的需要，是提高全民族文明素质的需要。

通过礼仪教育与训练，使我们树立起一种内心的道德信念和行为修养准则，从而提高自我约束、自我控制的能力，在社交过程中，自觉地执行礼仪规范。社交对象之间互相尊重、沟通感情、友好合作，保持和谐愉快的人际关系。同时促进全社会文明程度的提高，树立良好的社会道德风尚，弘扬中华民族优良的礼仪风范，为“礼仪之邦”再添异彩。

## 第二节 中华民族礼仪传统源远流长

中国是举世闻名的文明古国之一，礼仪作为文明标志，源远流长，并以“礼仪之邦”著称于世。

做为一种文化现象，礼仪最早产生于人与人的交往中，在

原始社会时期，人们在共同采集、狩猎、饮食生活中所形成的习惯性语言、动作，构成礼仪的最初萌芽。礼立于敬而源于祭，“礼”起源于原始社会中氏族公社举行的宗教祭祀活动。在公元前 21 世纪的夏朝之前，已经形成了一些对后世具有影响的礼仪规范，原始的政治礼仪、敬神礼仪、婚姻礼仪、宗教礼仪等在这一时期已经形成。“礼”的制定可上溯到周代，周代的“礼”有许多方面是后代“礼”的渊源。我国古代思想家，教育家十分重视“礼”的教育。“礼”的内容比较全面规定了处理、调整当时社会各种关系的准则和规范。春秋末期的孔子就曾提出：“不学礼无以立，”后来还专程到周向老子请教“礼”，对于“礼”的研究下过不少功夫。他认为周礼吸收夏、商两代的经验，并有所发展，是比较完备的，所以他说：“吾从周”。孔子选取了士必须学习的礼制十七篇，编辑成《礼》，也就是流传至今的礼仪。

《史记·孔子世家》中就说“孔子以诗、书、礼、乐教弟子，善三千焉，身通六艺者，七十有二人。”其中六艺指的是以“礼”为首的礼、乐、射、御、书、数。

古人十分重视交往中双方要互相敬重，战国时代孟子曾说：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”还提出：“辞让之心，礼之端也。”在这里“端”是“萌芽”“因素”的意思。

战国后期的荀子说：“人无礼而不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”认为“礼”是一种实践可行的东西，是人类清醒理智的历史产物，是社会用来维护政治秩序和规范人伦的客观需要。他认为对“礼”的认识和践行程度如何，是衡量贤与不肖和高低贵贱的尺度。他说“礼者，人道之极也。然

而不法礼。不是礼，谓无方之民，法礼是礼，谓之有方之士。

战国时托名管仲作《弟子职》规定了学生尊敬老师各种礼节，以及学习、生活等方面的要求，是我国第一部学生守则，流传至今。

南北朝时期的颜之推，晚年写了《颜氏家训》二十篇，是为了教训子孙，集自己一生立身、治家、处事、为学的经验总结。在家庭教育史上有重要影响，有人认为“古今家训，以此为祖。”

颜之推认为：“人生小幼，精神专利，长成以后，思虑散逸，固须早教，勿失机也。”

宋代著名教育家朱熹从教四十余年，他编写了《小学》《蒙童须知》等教材，对礼仪方面的教育是非常重要的。在《蒙童须知》中分为“衣服冠履第一”，“语言步趋第二”，“洒扫涓洁第三”，“读书写字第四”，“杂细事宜第五”等几部分，并且要求都具体细致。

《三字经》是我国流传时间最长，范围最广泛，影响最大的一本蒙学教材。已被翻译成英、法、俄等多种文字在国外流传，被联合国教科文组织选作儿童道德教育丛书，书中写：“为人子，方少时，亲师友，习礼仪。”它被人誉为“古今奇书”和“袖里通鉴纲目”。相传为南宋学者王应麟所著。

清代李毓秀撰辑了一本《训蒙文》，后来经过贾有仁修订后，改名为《弟子规》是以学规学则的形式对学生进行学习指导和品德教育的启蒙读物。其中详细规定了学生在言谈举止方面的礼仪规范：“或饮食，或起坐，长者先，幼者后。”“冠必正，钮必结，袜与履，俱紧切。”“步从容，立端正，揖深圆，拜恭敬。”“刻薄语，秽污词，市井气，切戒之。”也有

对修养方面的要求：“见人善，即思齐，纵去远，以渐跻。”“惟德学，惟才艺，不如人，当自励。”

在我国历史上流传着许多讲究礼仪的佳话如：“廉蔺相交”，说的是战国时代蔺相如以大局为重、谦让有礼，终于感动了廉颇，从此二人结为“刎颈之交”。“孔融让梨”，是后汉时的孔融虽年幼，但知道把大梨礼让给别人，最小的梨留给自己。这个故事后来成为儿童教育的传统教材。“张良纳履”说的是汉代张良肯为寒酸的老人拾鞋并谦恭的为老人穿上，从而感动了老人，得到老人送的《太公兵法》。使得他从此运筹帷幄之中，决胜千里之外。“程门立雪”是宋代杨时虚心向比自己年少的程颐求教，在一尺多深的雪地里肃立等候程颐睡醒，说明他十分尊敬老师。这些生动感人的故事至今也值得我们学习仿效。

古代礼仪教育强调从小抓起，养成习惯，做到体貌兼习，文质彬彬，举止与内涵一致，行为美与心灵美相统一。

对于我国古代礼仪教育的历史遗产，既不能一概排斥、简单抛弃；也不能盲目照搬、全盘吸收。应取其精华，剔出糟粕，以适应现代社会发展规律的需要。

我国近代和现代历史上的许多伟大人物，在礼仪修养方面都是相当好的。他们的作风、态度、待人处事、举手投足、文化思想都堪称典范。毛主席亲自制定的我军“三大纪律八项注意”简单的几十个字既概括又全面的规定了革命军人礼仪修养的行为规范。

周恩来总理是世界公认最有风度的领导人和外交家，他的一举一动都给人留下了深刻难忘的印象。人们用“富有魅力”、“无以伦比”等词语赞美周总理的风度。曾任美国总统

的尼克松在回忆录中写到：“他待人很谦虚，但沉着坚定。他优雅的举止，直率而从容的姿态，都显示出巨大的魅力和泰然自若的风度。”“周恩来的外貌给人的印象是：仪态亲切、非常直率、镇定自若而又十分热情。”与周总理接触过的中外人士都为他超凡的气质所倾倒。

伟人们不但为中国革命事业创造了丰功伟绩，在继承发扬我国礼仪优良传统方面也成为我们学习的楷模。如赫赫有名的陈毅同志离别故乡几十年后回家探亲，年近八十的老母亲听到久别的儿子回乡看望她，一时因过分激动小便失禁。陈毅进屋拜见母亲后亲自动手替她洗净衣裤，表现了一个革命者把中华民族提倡的孝道与对国家对人民博大的爱完美地结合在一起的礼仪素质和礼仪行为。

许多学校都非常重视加强学生日常礼仪规范的要求。天津南开中学曾在教学楼门前竖立一面镜子上面写有四十字镜铭：“面必净，发必理，衣必整，钮必结。头容正，肩容平，胸容宽，背容直。气象：勿傲，勿暴，勿急。颜色：宜和，宜静，宜庄。”我们敬爱的周总理曾在南开中学上学，便是以此镜铭为言谈举止的规范，养成举世公认的非凡气质。在他光辉的一生之中保持令人折服的优雅风度。新型人际关系和社会关系要求人们以平等的亲密的礼学和礼仪相处，“五讲四美”（讲文明、讲礼貌、讲卫生、讲道德、讲秩序。心灵美、语言美、行为美、环境美。）就是建立良好礼仪风范的社会要求和时代要求，为世人所遵循并为人际间的感情沟通和社会交流起了良好的促进作用，也是对中华民族传统礼仪美德的继承和延续。

## 第二章 礼仪与思想品德修养

思想品德修养是一个人的道德意识、信念、行为和习惯的磨练和提高的过程，同时也指所达到的一定境界。作为观念形态的归类，它属于人的世界观的一部分。这种修养下意识地、潜在地指导人的行为，所以，我们必须以高度的思想品德修养做基础，把自己雕琢成一个德高望重、全面发展的人，从而提高自己在社交界的礼仪形象和地位。同时，通过自我塑造来提高我们整个社会的文明程度和礼仪水准。

人的全面发展就是全面发展自己的各种能力，通过社会生产来保证人的体力和智力获得充分的、自由的发展和运用，又是道德修养的高度发展，是人的一切属性的全面发展。包括人的智力和体力，及人的思想、情操、道德、审美能力等，它们统一的、协调地在一个全面发展人的身上得以体现。人的全面发展，是社会生产理论和科学文化的发展对人的基本要求，同时，也是人们为适应社会需要自身发展的要求。

### 第一节 爱国主义思想与礼仪原则

我们热爱祖国是因为我们的祖国可爱，她是世界上领土最大的国家之一，像一颗璀璨的明珠，背靠欧亚大陆，面向太平洋，屹立在世界的东方。我们的祖国地大物博、山川秀