

21世纪素质教育指导

LIYIXUE

21 SHIJI SUZHI JIAOYU



礼仪学

- 有礼走遍天下，无礼寸步难行
- 知礼为上，晓仪成尊 来吧，
- 把个性进取的你溶在一起

刘永艳 宋薇 著

项面向21世纪中国人最重要的健脑强心工程 机遇与挑战并存 使您立于不败之地

内蒙古文化出版社

礼 仪 学

刘永艳 宋 薇 著

内蒙古文化出版社

21 世纪素质教育指导丛书

书 名:礼仪学

著 者:刘永艳 宋 薇

出版发行:内蒙古文化出版社

(海拉尔市河东新春路 08 号)

经 销:全国新华书店

激光排版:内蒙古文化出版社微机室

装订印刷:河北保塑集团有限公司印刷分公司

责任编辑:拉·格日乐

开 本:850×1168 毫米 1/32

印 张:12

字 数:200 千字

印 数:1-3000

2004 年 6 月第 1 版

2004 年 6 月第 1 次印刷

ISBN7-80506-845-3/K·159

定价:25.00 元

前 言

社会是人们交互作用的产物,在长期的社会交往过程中,人类形成了许许多多的社会规范,用以指导人们的交往行为,调整人与人之间的关系,以保证社会的和谐与发展。礼仪就是人类形形色色社会规范的一种重要形式。

中国是一个历史悠久的礼义之邦。历代都十分重视礼仪的作用,早在两千五百多年前,孔子教授学生的知识中,礼仪就已经成为必修的课程,其所授“六艺”(礼、乐、射、御、书、数)之“礼”在很大程度上就是礼仪的内容。战国后期的荀子也明确指出:“人无礼则不生,事无礼则不成,国家无礼则不宁。”不知礼、不懂礼、不守礼的人,为人们所不齿,而知书达礼者则受到尊重。礼仪不仅是人类交往的规范,更是文明的象征。

在人类发展的漫漫长河中,礼仪不断丰富、演化,逐渐成熟并成为一门学问。在充分开放的现代社会,随着人们交往的深度和广度的不断扩大,要求人们必须学习礼仪知识,正确把握礼仪形式的运用,而对现代礼仪的规范就成为一项重要的工作。

※ 前 言

《礼仪学》在吸收界内同仁研究成果的基础上,以新颖活泼的形式,全面介绍和阐释了现代礼仪的基本内容。本书作者不感妄言创新,而希图为每一位读者提供一点帮助,也使我们能够为礼仪学知识的传播尽自己的微薄之力。

本书作者尽管长期从事礼仪学的研究,终感自己能力的浅薄,恳请读到本书的各位朋友不吝赐教。为使本书尽量做到科学、完备,在写作过程中,参阅了礼仪学同仁的著作和文章,并引用了大量资料,在书末附以参考文献以向各位作者及出版单位致以真诚的谢意。

作 者

2000年2月

目 录

前 言	(1)
第一章 社交礼仪使您风度翩翩	(1)
一、究本溯源话礼仪	(1)
二、谦谦君子 有礼有节	(3)
三、在社交场合游刃有余	(5)
四、距离产生美	(11)
五、把握社交的尺度	(15)
第二章 会面礼仪	(20)
一、握手的学问	(20)
二、自信与微笑让你魅力无比	(25)
三、请允许我介绍一下	(30)
四、称呼最重恰当得体	(32)
五、名片的巧用	(35)
六、鞠躬、致意、吻礼与拥抱	(37)
第三章 拜访接待礼仪	(43)
一、讨主人喜欢的拜访者	(43)
二、不同的拜访对象的拜访方法	(47)
三、热情洋溢待来宾	(51)

第四章 生活礼仪	(59)
一. 在公共场所	(59)
二. 赠送礼品 表情达意	(62)
三. 喜庆之日	(68)
四. 三言两语话吸烟	(70)
五. 家庭、邻里和睦相处	(73)
第五章 交谈礼仪	(80)
一. 见面先寒暄	(80)
二. 交谈的礼节与技巧	(83)
三. 究竟谈点什么好	(88)
四. 打动听者的心弦	(96)
五. 做个好听众	(104)
六. 巧妙的拒绝他人	(109)
七. 说服的科学	(112)
八. 电话交谈术	(118)
九. 交谈得有分寸	(121)
第六章 仪态礼仪	(127)
一. 眉来眼去传情意 举手投足皆语言	(127)
二. 站有站相, 坐有坐相	(130)
三. 表情与手势	(133)
四. 出席舞会	(138)
第七章 服饰礼仪	(145)
一. 服饰——一个系列符号的集合	(145)
二. 颜色是您的朋友, 也是您的敌人	(149)
三. 尽显翩翩风度——男士服饰	(156)

四. 平添无穷魅力——女士服饰·····	(168)
五. 别错穿了您的衣服 ——服饰 T·P·O 原则 ·····	(186)
第八章 宴请礼仪 ·····	(194)
一. 宴请宾客非易事·····	(194)
二. 做一个受主人欢迎的人·····	(211)
三. 水酒一杯叙衷情·····	(218)
四. 冷餐会、酒会、茶会、工作餐 ·····	(220)
第九章 商务礼仪 ·····	(229)
一. 开业典礼·····	(229)
二. 开幕式·····	(233)
三. 报告会、庆祝会 ·····	(236)
四. 商务谈判·····	(238)
五. 签定合同·····	(247)
第十章 涉外礼仪 ·····	(250)
一. 礼宾次序严遵守·····	(250)
二. 迎送礼节尽周全·····	(254)
三. 会见与会谈·····	(259)
四. 外事宴请·····	(263)
五. 涉外签字仪式·····	(272)
六. 向外宾赠礼的学问·····	(276)
七. 尊重外宾的生活习俗·····	(286)
第十一章 文书礼仪 ·····	(285)
一. 礼仪文书——礼仪之载体·····	(285)
二. 小柬帖大学问·····	(287)

※目 录

三．架起你我间的桥梁——普通书信礼仪	(301)
四．专用书信 就事议事	(310)
五．讣告、悼词寄情怀	(315)
第十二章 习俗与禁忌	(324)
一．谈婚论嫁遵习俗	(324)
二．写好人生的最后一笔	(331)
三．人类文化的光点——节日习俗	(335)
四．民族禁忌	(356)
参考书目	(362)

第一章 社交礼仪使您风度翩翩

一 究本溯源话礼仪

中国素有“礼仪之邦”的美称,在以儒家文化为主流的中国传统文化中,“礼”占着相当重要的位置。孔子曾经说过:“兴于诗,立于礼,成于乐。”就是说一个人想自立,必先有礼的修养。可以说,中国的礼文化源远流长,博大精深。它吮吮着母亲的乳汁成长,映照出中华民族的精神,深深渗透到我们生活的方方面面,构成了中华民族文化中最具特色的图画。

孔子是我国历史上第一位礼仪学专家,他把“礼”看作是治国安邦、平定天下的基础,更是个人所必须修养的一个环节。他的“质胜文则野、文胜质则史,文质彬彬,然后君子”的思想,教导人们惟有修养上注重礼节仪表与质朴品格有机结合的人,才能成为真正有教养的人。

《礼记》是我国最早的礼仪学著作。它告诫人们在交往中应该“不失足于人，不失色于人，不失口于人”、“言语之美，穆穆皇皇”。就是讲在人际交往中行动上不要出格，态度上不要失态，言语上不要失礼，讲话时要用恭谦文雅之语。

中国历史上王朝更迭，但礼乐制度却是一以贯之。荀子提出“百王之无度，足以道贯。一废一起，应之以贯，理贯不乱。”正因为如此，孔子不仅能指出三代之礼的连续性，而且预言了这种连续性。由于礼成为一种制度，也演变成了“固之基”、“政之本”、“君之大柄”。

礼最初表现为以习俗为基础的行为规则，那时形式和内容是混然一体的。后来人们把礼分为礼之仪与礼之质。礼之仪就是礼节和仪式，人们在交际活动中若无礼之形式，就会“手足无所措，耳目无所知，进退揖让无所制。”而对于礼之质的探讨，则形成了中国古代礼学思想的基本体系。

美国人史密斯认为中国人对礼仪的重视程度在西方人看来是不可思议的，他说：“在遥远的古代，中国就有‘礼仪三百，威仪三千’的训条，直到现在，它们仍是中国人的信条。”可以说，中国人之所以重视礼仪，是与中国长期存在的家长制宗法制度分不开的，同时，我们也应看到，与儒家的长期提倡与宣传更是息息相关。

世界文化是多元的，正因如此，礼仪才会出现今天这样绚丽多彩之美貌。罗伯特·路威早就指出，文明不过是一个东拼西凑的百袖衣，谁也不能夸口是他“独家制造”，“转借”实为文化史中的重要因子。在礼仪之河的源远流长之中，

也充分证明了这一点。

西方交际礼仪发展到现在已揉进了各种文明的因素，但人们无法否认古希腊可谓西方文明的发源地。黑格尔曾经说过：“一提到‘希腊’这个名字，在有教养的欧洲人心中，尤其在我们德国人心中，自然会引起一种家园之感。”

早在荷马时代，贵族们就把“作战英勇，能言善辩，谦恭有礼，高度负责，对战败者的宽宏大量和对自己的责任感”看作为贵族不可缺少的高贵品质。一个贵族在日常生活中，行为光明正大，在条件许可的情况下，慷慨大方，要待人恭敬，即使对待敌人也要合乎礼节。

在现代社会，随着人们交往的频繁，人与人之间的礼仪规范更是越来越多，礼仪的含义也更加明确。简单地说，礼仪也就是人们在社会的各种交往中，为了互相尊重，在仪表、仪态、仪式、仪容、言谈举止等方面约定俗成、共同认可的规范、程序，礼仪体现着一个人对他人和社会的认知水平和尊重程度，是一个人学识、修养和价值的外在表现。

二、谦谦君子 有礼有节

孔子曾说：“不学礼，无以立。”一个人如果不懂礼，就没有立足社会的基础。因此，要想成为一名君子就需“博学于文，约文以礼。”荀子认为人性为恶，只有在礼的教化之下才能成为圣人。“君子”原来就是统治阶级的贵族士大夫的代

称,后来就演变为具有高尚道德品质和完美人格的代称。

一个人要想成为君子,须有认真践行礼仪的精神,注意自己的一举一动、一言一行。孔子主张:“君子须讷于言而敏于行,敏于事而慎于言”,反对“言过其行”。荀子也认为:“积礼仪而为君子”。礼仪教育和修养只有从小处做起,坚持不懈,才会有成效,可谓“不积跬步,无以至千里;不积小流,无以成江海。”

“张良纳履”在中国家喻户晓,妇孺皆知,有个老人故意把鞋弄到桥下,叫张良拾起来,张良拾起鞋子并恭敬地为老人穿上,被老人称其为:“孺子可教矣。”后来就把《太公兵法》这部奇书传给了他。荀子有段话讲得好,“礼恭而后可与言道之方,辞顺而后可与言道之理,色从而后可与言道之致。”由此可见,待人谦恭有礼,定能得到别人的帮助,事业才会蓬勃发展。

洛克曾经说过“礼仪使得本来的顽梗变柔顺,使人们的气质变温柔,使他敬重别人,和别人合得来,没有良好的礼仪,其余一切成就就会被人看成骄傲、自负、无用和愚蠢。”有一位年轻的学者准备出国访问,一日他去某国驻华领事馆办理出国手续,领事馆的接待人员正在处理别的事情,请他稍候。这位学者坐等片刻,颇感无聊,便大大咧咧翻阅办公室的报纸杂志。后来工作人员与之交谈,他心不在焉,并不耐烦地打断对方的问话。为此,该国领事馆认为此人访学条件不足,要求我方换人。可见,不懂得礼仪规范,没有对别人必要的礼节行动,是不能成就什么事业的。

20多年前,当时的美国总统尼克松精心准备了他的

“改变世界一星期”的中国之行,为此,他专门练习了使用筷子。他抵达北京的当晚,周总理设宴款待,宴会上,尼克松自如地使用筷子,使国内人大感意外。尼克松的这一举动非常符合《礼记》中的“入境而问禁,入国而问俗,入门而问讳”的礼仪标准。娴于礼仪的人,对于他日后所得的好处是很大的,正如洛克所言“他凭着这一点成就,门路就可以更宽,朋友就可以更多,在这世上的造诣就可以更高,这是他从高等文艺或导师的渊博的百科全书中所遇到的困难字或其他知识所赶不上的。”相反,如果一个人不懂得有关的礼仪知识,就有可能被某些社交场合隔离起来,即使参加进去,也会显得格格不入。

三、在社交场合游刃有余

被欢迎,受崇爱,令人欢欣、幸福和迷醉,企盼社交成功,渴望与人相知是每个人心中的渴求。而一个人在社交场合所受到的礼遇与自身的修养是成正比的。己所不欲,勿施于人。在人际交往中,您欢迎、喜欢什么样的人,自己就要竭力成为什么样的人。

具有以下几种特征者,极易在社交中成功,这些都是礼仪修养的问题,会使社交者成为受人欢迎的人。

(一)充分显示显露性别美

人分男女,作为人的自然属性,男女两性在社会生活中不可避免地具有自身的特点和行为规范。心理和生理的差异、使男女具有不甚相同的人际交往方式和思维感受。因此,在交际时,能把握住自己的性别特点,使自己的举止更符合性别角色,就能充分地为社会各个阶层的人所接受,自己的交际形象也就越具有魅力。

男性的性别美在于刚强

男士,在交际时应表现得目光远大,心胸豁达,切忌流露出“白衣秀士”王伦般的狭隘和嫉妒心理,杜绝斤斤计较,睚眦必报的做法,应有“计利当计天下利,求名当求万世名”的社会责任感和报负。男子汉应有丰富的感情世界,但表达的方式却有独到之处。男子的性别美,是一种粗犷的美、内涵的美,真正的男子汉应该有性格、有棱角、有力度,是一种阳刚之美。而那些扭扭捏捏的奶油小生则会令心理健康的人感到反感。

女性的性别美在于温柔

人类所推崇的女性美,多为静态之美,是娴淑、温柔、甜美的。女性容貌清秀,线条柔和,其体态所表现出来的友好温情比男人更强烈动人。交际时,女性能巧妙地利用自己的生理特点,表现得谦恭仁爱,热情温柔,一般总能激起男性的爱怜和保护欲。女性自然的柔情所产生的社交力量,有时比“刚强”的力量要大得多。聪明的女性总是自觉地维

护自己的性别形象。如菲律宾前总统夫人伊梅尔达 19 岁时竞选“马克拉仙女”时,由于她出生在一个政治家的家庭,便到对立派中进行游说,当时的报纸这样评论:“她的细声软语,叫目不识丁的硬汉也为之动情。她甜美的笑容,叫人百看不够,效力神奇。”最后凭着她以柔克刚的交际艺术,使反对她的人改变了态度,夺得了“仙女”的桂冠。

(二)彬彬有礼的风度惹人青睐

讲礼节重风度是社交的必备常识。彬彬有礼,措辞雅洁,谈吐文明,声调适度,举止端庄、大方,衣着装饰适合自身的性格、气质和条件的人,常会受到人们的尊重和信赖;而粗俗莽撞,拖沓,不修边幅,衣冠不整的人则常会遭致轻蔑和厌恶。言谈举止是否得当,衣着打扮是否得体,风度气质是否理想,在当代人的社交生活中,已成为一个极为重要的条件,彬彬有礼的风度可使人格外器重你,通过外在的风度观察你的内在修养程度,判断你的为人处事经验,决定是否与你交朋友,建立友谊。

1972 年,美国前总统尼克松访华,对周总理作了一番评价:“通过接触。我终于了解了他,并对他产生了极大的敬意。他待人谦虚,沉着稳重,他优雅的举止,直率而从容的姿态,都显示出了巨大的魅力和泰然自若的风度。”

(三)幽默、诙谐的个性使您妙趣横生

在交际场合,幽默的语言极易接通感情的热线,迅速打开社交局面,人们会在轻松的笑语中,牢牢记住你的风采,对你产生好感。在出现争论、意见有分歧的难堪场面时,幽默、诙谐可成为紧张情境中的缓冲剂,使朋友、同事摆脱窘境或消除敌意,化干戈为玉帛。此外,幽默诙谐还可用来含蓄地拒绝对方的要求,或进行一种善意的批评。其作用无穷,愿社交中的您广为妙用,成为一位妙趣横生的幽默大师。

(四)自然、坦率的情韵叫人回味

在社交场合忌讳娇柔造作、忸怩作态。人与人之间虽然在职业、学历、经验等方面各有差异,但彼此在人格上都是平等的,不必刻意奉迎,虚于敷衍。坦诚相见,暴露真实的自我,比故意掩饰、作做虚伪要好得多。女孩子无意中流露出腼腆娇羞、天然纯情,令人感到可亲可爱、妩媚动人;男孩子自然表现出稳健、信心、谦让令人感到轻松、可靠,使人愿意与之相处。自然坦率的心境和举止会让你最大限度地表现自己的才干。