



高等院校通识教育系列规划教材

SHIYONG LIYI XUNLIAN
JIAOCHENG

实用礼仪训练教程

(第2版)

刘 晖 编著



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

高等院校通识教育系列规划教材

前言

SHIYONG LIYI XUNLIAN
JIAOCHENG

实用礼仪训练教程

(第2版)

刘 晖 编著

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

实用礼仪训练教程 / 刘晖编著. —2 版. —北京：电子工业出版社，2015.2
高等院校通识教育系列规划教材
ISBN 978-7-121-25374-4

I. ①实… II. ①刘… III. ①礼仪—高等学校—教材 IV. ①K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 312879 号

责任编辑：杨洪军

印 刷：北京京师印务有限公司

装 订：北京京师印务有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本：787×980 1/16 印张：11.5 字数：216 千字

版 次：2008 年 9 月第 1 版

2015 年 2 月第 2 版

印 次：2015 年 2 月第 1 次印刷

定 价：32.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，
联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

前言

随着社会的进步和时代的发展，礼仪在人际关系中的协调作用显得更加重要、更加活跃、更加不可或缺。有的人把礼仪理解为会穿衣打扮，会行礼鞠躬，这是片面的。因为没有内在的文化修养、良好的道德品质和精神气质做基础，外在的礼仪形式就失去了根基。因此，对礼仪的理解不能仅停留在“金玉其外”的表层和一些人际交往的技巧上，礼仪是一个人内在的精神与气质的外现，它体现在不经意的举手投足间，是一种既有内在要求又有外在表现形式的行为规范。

“德诚于中，礼形于外。”礼仪本身是人们道德意识、道德情感和道德信念等精神内涵的外化，如果没有对礼仪的正确认识和对礼仪精神内涵的深刻理解及把握，就不可能产生积极的道德情感和正确的道德判断力，更不能养成良好的道德行为习惯。所以，礼仪不是可有可无的装饰品。从社会层面看，礼仪所体现的是一定社会条件下人与人之间的相互关系，是一个国家、一个民族的社会风貌、道德水准、文明程度的重要标志；从个人角度看，礼仪反映着一个人的思想觉悟、道德情操和文化教养程度。因此，通过一个国家公民的言行举止、文明习惯，就可以察知这个国家的社会风貌、道德水准、文明程度、文化特色和公民素质；通过一个人在社会生活中对礼仪的运用程度，就可以察知其教养的高低、文明的程度和道德的水准。美国《幸福》杂志对美国 500 位年薪 50 万美元以上的企业高级管理人员和 300 位政界人士进行的一项调查表明，93.7% 以上的人认为人际关系畅通是事业成功的最关键因素。中国沈阳人才调查中心的一份调查报告显示，在中国每 100 位头脑出众、业务过硬的人士中，就有 67 位因人际关系障碍而在事业中严重受挫，难以获得成功，这些人共同的障碍是难以开口赞美别人。

当然，我们在重视礼仪内在美德的决定性作用的同时，也不能否定礼仪外在形式的重

要作用。正如英国教育家洛克所说：“没有经过琢磨的钻石是没有人喜欢的，这种钻石戴了也没有好处。但是一旦经过琢磨，加以镶嵌之后，它们便生出光彩来了。美德是精神上的一种宝藏，但是使它们生出光彩的则是良好的礼仪……无论什么事情，必须具有优雅的方法和态度，才能显得漂亮，得到别人的喜欢和欣赏。”

礼仪的核心是关心人、尊重人。学习礼仪有利于培养人们理解、宽容、谦虚、诚恳的待人态度，热情友好、庄重大方、高雅文明的行为举止，与人为善、助人为乐的道德品质。应当说，热情、谦恭、有礼的态度是表现对他人尊重的一种重要方式。

在社会交往中，礼仪不仅可以使人充满自信、胸有成竹、处变不惊，而且能够规范交际行为，更好地向交际对象表达自己的尊重、敬佩、友好与善意，增进彼此的了解与信任，造就和谐、融洽的人际关系。而且，外表的魅力——美丽的容貌、优雅的举止、得体的谈吐、翩翩的风度等，往往有形无形地左右着人际关系的建立与发展。

礼仪的学习本身是一个内强素质、外塑形象的过程。一个人在成长的过程中，如果只注重自己的道德品质修养，而不注重礼貌、礼节、仪表的学习，举止就会缺少恰到好处的“度”，显得不得体，良好的内涵可能就不会被别人认可和接受；相反，如果只注重自己的礼貌、礼节、仪表的学习，而不注重内在道德品质的修养，也会显得虚伪浮华。只有既注重礼貌、礼节、仪表的学习，又注重良好道德品质修养的人，才能成为真正有教养、有风度而受欢迎的人。

本书是笔者在借鉴众多学者成果的基础上，经过多年的一线教学实践和为企业事业单位做咨询培训的过程中不断探索、积累的实践经验的结晶。鉴于我国目前礼仪方面理论论述的书籍很多，笔者把本书的重点放在实训的环节上，希望能够在细微处给大家提供一种相对规范、可操作的礼仪参考，为社会文明素质的提高贡献自己的微薄之力。

编 者

2014年12月于沈阳

目 录

第 1 章 礼仪概论	1
1.1 礼仪的起源及意义	1
1.2 礼仪的基本特征和基本原则	11
1.3 国内外礼仪案例	16
本章小结	20
思考题	21
第 2 章 个人仪态修养	24
2.1 面部修饰礼仪与技巧	24
2.2 服饰礼仪	30
2.3 行为举止礼仪	39
2.4 表情与目光	52
2.5 谈吐礼仪	60
本章小结	67
思考题	67
第 3 章 公众场合礼仪	69
3.1 初次见面礼仪	69
3.2 校园礼仪	80

3.3 日常出行礼仪	87
本章小结	95
思考题	95
第4章 专项礼仪	98
4.1 求职面试礼仪	98
4.2 办公室礼仪	110
4.3 宴请礼仪	115
4.4 赠送礼物礼仪	125
本章小结	130
思考题	131
第5章 我国部分少数民族及国外部分国家的礼仪与禁忌	135
5.1 我国部分少数民族的礼仪与禁忌	135
5.2 国外部分国家的礼仪与禁忌	148
本章小结	170
思考题	171
后记	173
参考文献	174

第 1 章

礼仪概论

本章学习目标

- 了解礼仪的起源、发展；
- 熟悉礼仪的基本特征；
- 掌握礼仪的基本原则。

导 论

礼仪作为日常生活中的基本准则，不仅是现代人们用以沟通思想、联络感情、增进了解的一种行为规范，而且是经济全球化对人类发展提出的更高层次的要求。讲究礼仪不仅是现代社会不断摆脱愚昧、落后，不断追求进步、文明的标志，更是一个国家或民族进步与兴旺的标志。

1.1 礼仪的起源及意义

礼仪是社会发展的产物，是在人类长期的社会实践活动中逐步形成、发展、完善起来的。礼仪与一定社会的生产关系有着极为密切的联系。中华民族自古就有“礼仪之邦”的美誉，源远流长的礼仪是华夏祖先留给后人的一笔宝贵财富，讲“礼”重“仪”、和善待人是中华民族世代相传的美德。

1.1.1 礼仪及相关概念

礼仪是文明的体现。礼仪是人类为维系社会正常生活而要求人们共同遵守的最起码的道德规范，是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成的并且以风俗、习惯和传统等方式固定下来。换句话说，为使各种人能愉快融洽地相处，使社会生活和家庭生活能正常进行，交往过程中必须有一种大家所共同遵守的准则、规范，这就是礼仪。

“礼”是指人们在交往过程中的内在规范，要互相尊重、诚恳和善、谦恭适度并有分寸。例如，人们在公共场所遵守秩序、不大声喧哗、尊老敬贤、待人和气、仪表端庄等，都是源于尊重他人、谦恭、有分寸的品德与素质。

“仪”是指礼的外在表现形式，是礼在人们的语言、行为、仪态等方面的具体表现。例如，进入别人住宅时要先敲门，得到允许后方可进入；见到师长时先问好；欢迎宾客时先握手；受人帮助时说“谢谢”等，都是对人表示尊重和善意的有礼貌的表现。

1. 礼仪的内涵

（1）礼仪是一种行为准则或规范，表现为一定的章法

“入乡随俗，入境问禁”，要进入某一地域，就要对那里人们的习俗和行为规范有所了解，并按照这样的习俗和规范去行动，这才是有礼的。按照《中华人民共和国民事诉讼法》和《中华人民共和国民事诉讼法组织法》等法规规定，为了保证法庭的特有气氛和特殊秩序，开庭之前应由书记员当庭宣读法庭纪律。这些纪律包括：不准大声喧哗，未经审判长许可不准提问，未经法庭许可不准摄影、录像等。这些都是礼仪作为章法的体现。

（2）礼仪是一定时期人们约定俗成、共同认可的准则或规范

在社会实践中，礼仪往往首先表现为一些不成文的规矩、习惯，然后才逐渐上升为大家认可的，可以用语言、文字、动作来做准确描述和规定的行为准则，并成为人们有章可循、可以自觉学习和遵守的行为规范。

（3）礼仪是协调人际关系的调节器

人们常以“远”、“近”、“亲”、“疏”、“厚”、“薄”等来形容人与人之间关系的程度。在人与人的交往过程中，往往也会根据程度不同，采用不同的礼仪方式去交往。“礼多人不怪”，礼仪可以衡量人际关系的程度。

人际关系具有互动性，这种互动性表现为思想和行为的互动过程。例如，当你走路妨

碍了对方时，当你表示歉意后，对方还你以友好的微笑；当你遭遇困难或灾祸时，朋友会关心你、伸出友谊之手援助你。人与人之间的互谅、互让、相亲相爱等，都是互动行为产生的效应，而这些互动行为也往往是通过各种礼仪方式来完成。

（4）讲究礼仪是社会文明的一个显著标志

讲究礼仪的目的是实现社会交往各方的互相尊重，从而达到人与人之间关系的和谐。在现代社会，礼仪可以有效地展现施礼者和受礼者的教养、风度与魅力，它体现着一个人对他人和对社会的认知水平、尊重程度，是一个人的学识、修养和价值的外在表现。一个人只有在尊重他人的前提下，才会被他人尊重，也只有在这种互相尊重的过程中，人与人之间的和谐关系乃至社会的文明和谐才会逐步建立起来。所以，从某种意义上可以说，讲究礼仪是社会文明的一个显著标志。

2. 礼仪的类别

礼仪的表达要讲究场合、注重得体。从内容上看，礼仪包括仪容、举止、表情、服饰、谈吐、待人接物等；从对象上看，礼仪包括个人礼仪、公共场所礼仪、职业礼仪、涉外礼仪等；从形式上看，礼仪具体表现为礼貌、礼节、仪表、仪式等。下面简要介绍礼貌、礼节、仪表、仪式的区别。

（1）礼貌

礼仪在言语动作上的表现称为礼貌。礼貌是待人接物时的外在表现，通过仪表及言谈举止来体现。仪表是指人的外表，包括容貌、服饰、姿态、举止等方面。

（2）礼节

在人际交往过程中的行为规范称为礼节，即礼仪节度。“礼”本意为敬神，后引申为敬意的通称。《礼记·儒行》中写道：“礼节者，仁之貌也。”礼节是指人们在社会交际过程中表示致意、问候、祝愿等的惯用形式，即社会公认的待人接物的方法和人与人相处的基本准则。例如，初次见面应怎样互相介绍，怎样互递名片，怎样恰到好处地迎接客人，怎样体现自身的良好风范和组织形象等。再如，人际交往中应如何保持良好的仪态、仪表等。礼节是礼貌的具体表现方式，包括待人的方式，招呼 and 致意的形式，公众场合的举止、风度和衣着等。

（3）仪表

人的外表，包括容貌、姿态、风度、服饰和个人卫生等。生活中，人们常用“彬彬有礼”、“温文尔雅”、“风度翩翩”等词语来形容人的良好的仪表气质。

（4）仪式

仪式泛指在一定场合举行的具有专门程序、规范化的活动。《说文解字》中阐述道：“仪，度也。”“仪”本意指法度、准则、典范，后引申为礼节、仪式。仪式是指正式场合用以表示礼节的一系列固定的形式。例如，欢迎仪式、签字仪式、开业典礼、婚礼、葬礼等，这些仪式都可以表达、激发人们一定的道德情感和社会责任感。例如，在奥运会颁奖仪式上，当运动健儿勇夺金牌、五星红旗冉冉升起的那一刻，每名炎黄子孙的民族自豪感、爱国主义情感就会油然而生。同样，为年满18周岁的青年举行成人仪式，能够激发其对自己、对家庭、对社会的道德感和责任感。

1.1.2 礼仪的产生与发展

1. 礼仪产生于远古

在我国，礼仪的起源可以追溯到远古社会的祭祀活动。那时候，除了有洪水、地震等自然环境的威胁外，人类还居无定所，处于“夏居树巢、冬处营窟，茹毛饮血、插羽披皮”的时代，生存环境极其恶劣，生命安全没有保障。西方的诺亚方舟、中国的女娲补天和大禹治水等神话，都表明了人类渴望征服自然的愿望。尽管那时人们还不具备认识自然和改造自然的能力，但又不甘心听天由命，任其肆虐，于是就把大自然的力量作为一种令人敬畏的神秘力量加以崇拜，并通过祭神、拜天的仪式乞求上苍（大自然）给予保佑和恩赐。现代“图腾”一词便来源于印第安语“totem”，意思为“它的亲属”、“它的标记”。在原始人的信仰中，认为本氏族人都源于某种特定的物种，而这种物种被认为与某种动物具有亲缘关系，于是，图腾信仰便与祖先崇拜产生了联系。在许多图腾神话中，人们认为自己的祖先来源于某种动物或植物，或者与某种动物或植物发生过亲缘关系，于是这种动物或植物便成了这个民族最古老的祖先。例如，“天命玄鸟，降而生商”（见《史记》），玄鸟便成为商代的图腾。这一点从古代的一些壁画中也可看出，风雨雷电、日月星辰、山川丘陵、凶禽猛兽等的图腾崇拜随处可见。因此，图腾崇拜与其说是对动植物的崇拜，不如说是对祖先的崇拜更准确些。

《说文解字》里把“礼”解释为“履也，所以事神致福也”。履，在古代指鞋，即走路的方式。意思是，礼是人们祭祀天地、神鬼、祖先以求造福人间的仪式。“礼”的繁体字为“禮”，从“禮”字的构造也可以推断出礼仪的产生与原始社会祭祀活动有关的结论。“禮”字的左边是“神”；右边是祭物，“曲”是古代酿酒时发酵用的块状物，“豆”是祭东西的器

具。其含义是，在器皿里盛两串玉奉于神。在人类面对大自然的力量无法认识与控制的年代，祭祀仪式实质上是先人们寻求与神灵（大自然）沟通的一种方式，希望以此来缓和人与大自然之间的矛盾，调整与大自然之间的关系。这种对神的祭礼慢慢地渗透到人们的日常生活中，如耕作、田猎、饮食、游乐等活动都要按适当的程序进行，并逐渐扩展到社会生活的各个方面。这进一步表明人们在追求和大自然之间的平衡与和谐之余，开始追求人际关系的平衡与融洽，而且在这个过程中，礼仪的内容也逐渐发生了变化：从控制自然开始向控制人类社会转变。这种转变也标志着人类文明的发展与进步。

以上事实表明：第一，我国古代人十分重视礼仪；第二，必须严格地把礼与其他类似的东西区别开来。《礼记·乐记》中写道：“礼也者，理之不可易者也。”孔子也曾经说过：“礼者，理也。”由此可见，古代人把礼仪理解为道理，讲礼就是讲理，讲礼仪就是讲道理，即谦让、礼让之举，专指人与人之间各种关系的正确道理，所以“孔融让梨”成为千古美德也就不足为奇了。因此，礼仪就是人们在长期社会实践过程中不断总结提炼而定型的人与人之间交往中应该遵守的规矩，这就是我们现在所说的礼仪的真谛。

2. 礼仪的发展与演变

中国作为一个具有悠久文化的文明古国，素有“礼仪之邦”的美称。《礼记·曲礼》中记载了大量古代礼仪。以饮食的仪容为例，食礼告诫人们吃饭时不要把饭窝成一团搁在碗里，喝汤的时候别让汤倾流不止，咀嚼的时候不要发出声音，不要把咬过的鱼肉放回食盘，不要当众剔牙等。

在欧洲，“礼仪”一词最早见于法语的“*etiquette*”，原意是“法庭上的通行证”。古代法国法庭也有类似的规定，即法庭中的具体要求事先写在或印在一张长方形的“*etiquette*”（通行证）上，发给进入法庭的每个人，作为其入庭后必须遵守的规矩或行为准则。为了展示司法活动的威严性，保证审判活动能够公平、有序地进行，古今中外所有法庭安排得都是庄严肃穆，要求所有进入法庭的人员必须严格遵守法庭纪律。由于在社会交往中，人们也必须遵守一定的规矩和准则，才能体现人的特有风范，才能保证文明社会得以正常维系和发展，因此当“*etiquette*”一词进入英文后，便有了“礼仪”的含义，即“人际交往的通行证”。后来，经过不断演变和发展，“礼仪”一词的含义逐渐变得明确，并独立出来。

3. 中国礼仪的发展

中国有五千年文明的历史，尤其是礼仪文化对世界其他民族有深刻的影响。西方人对

中国礼仪文化的了解最开始是从马可·波罗的《马可·波罗游记》开始的。历史上受中国传统文化影响较深的周边邻邦有日本、韩国、朝鲜、越南等国，有些国家至今仍使用农历、过春节，并使用生肖记年。

在中国，周朝是礼仪逐步趋向完善的时代。这时，“礼”的内涵已由原始社会的礼仪形式演变为封建等级秩序，大到国家政治，小到家庭生活，无不按照一定的程序、仪式进行。正如《礼记·曲礼上》记载：“道德仁义，非礼不成，教训正俗，非礼不备。分争辩讼，非礼不决，君臣上下父子兄弟，非礼不定。宦学事师，非礼不亲。班朝治军，莅官行法，非礼威严不行。祷祠祭祀，供给鬼神，非礼不诚不庄。”

反映中国古代“礼”文化的著作很多，其中《周礼》、《礼记》和《仪礼》是最著名的三部礼典，被称为“三礼”，它们涵盖了中国古代礼的主要内容。其中，《周礼》偏重政治制度；《礼记》偏重对礼制的产生和变迁的历史及“礼”的各个分支的内容做出符合统治阶级需要的理论说明；《仪礼》偏重行为规范，内容涉及生产礼仪、交接礼仪、祭礼、凶礼、军礼等社会生活的各个方面。

周朝之后，在很长一段时间中，礼仪一直是治理国家的重要手段。以礼治国是古代中国的一大特征。例如，“三纲五常”都是封建等级制度在礼仪方面的基本要求。见了皇帝要行三拜九叩大礼，男子相见行抱拳礼（作揖），女子相见行万福礼（屈膝礼）等，都是反映封建等级要求的具体礼仪形式。礼制的推行使中国古代形成了以礼为核心的独特社会文明，同时在每个中国人的血脉里留下了“礼”的文化基因，成为中华民族的宝贵文化遗产和精神财富。

鸦片战争之后，伴随着西方政治、经济、文化、思想的渗透，中国的传统礼仪文化也受到了冲击，一些西方流行的礼节在中国被接受和运用，如我们今天普遍使用的握手礼、注目礼、敬礼等。

辛亥革命后，符合现代社会道德、思想、伦理观念的新礼仪开始兴起。例如，人们纷纷剪了辫子留起短发以示革命，有的人脱去长袍马褂并穿上了西服，时尚女性结婚穿白色婚纱，跪拜礼被鞠躬和握手礼所取代等。这些礼仪形式的变化，反映了时代的进步，反映了当时中国资产阶级革除陈规陋习的良好愿望，推动了礼仪文化的发展。

新中国成立，广大劳动人民真正成为国家的主人，人与人之间的关系发生了根本性的变化。人与人之间的地位是平等的，不分贵贱、不分等级的，人与人之间的关系也是以平等相处、友好往来、互相帮助、团结友爱为主要原则的。那些反映旧的等级制度的礼仪形

式被逐渐抛弃。目前,在社会主义现代化建设的过程中,尽管社会分工仍然存在,人们的社会地位也不尽相同,但职业无尊卑之分,岗位无贵贱之别,人与人之间的关系在本质上是平等的。因此,在礼仪的表达方式上,人们见面时除了性别、年龄等世界通用的礼仪外,一般情况下等级间相互问候、致意基本都是遵循着平等的礼仪来进行的。



小贴士

与礼仪有关的知识要点

中国第一部礼仪专著是全面介绍周朝制度的《周礼》。

中国的许多基本礼仪在商末周初已基本形成。

相见礼和婚礼在西周时期已形成定式。

“三从四德”是封建社会女子遵守的三种道德关系和四种德行。“三从”指未嫁从父、既嫁从夫、夫死从子(见《仪礼·丧服·子夏传》);“四德”指妇德、妇言、妇容、妇功(见《周礼·天官·九嫔》),其中,妇德指贞顺(品德),妇言指辞令(言辞),妇容指婉婉(仪态),妇功指丝枲(手艺)。

西汉董仲舒提出的“三纲五常”论使儒家礼教成为中国封建礼教的定制。“三纲”指君为臣纲、父为子纲、夫为妻纲;“五常”指仁、义、礼、智、信。

1.1.3 礼仪的影响和作用

古语道:“不学礼,无以立。”“人无礼则不生,事无礼则不成,国无礼则不宁。”这些精辟的论述很好地揭示了礼仪在治国安邦、成就事业、个人生存发展、婚姻家庭中的作用。礼仪不仅是一个人的思想道德水平、文化修养和交际能力的外在表现,也是一个国家社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映。重视和开展礼仪教育已成为道德实践的重要内容。

新加坡前总理李光耀曾指出:文明礼貌能促成良好的人际关系,又是促进生产力发展的重要因素。世界上不少国家在现代化的过程中,把传统文化与现代文化的精髓进行有机结合,不仅推动了经济的飞速发展,而且为传统文化注入了新鲜血液,使其焕发出新的活力,成为社会稳定与经济发展的精神动力。其中,日本和新加坡的成功经验最值得我们学习和借鉴。

日本十分重视礼貌教育,善于从细微之处着手,让孩子从小就学习使用礼貌用语,对

老师和长辈使用敬语。小学课本中有许多进行礼貌教育的图片，中学课本里也有礼貌规范的相关内容。一些公司录用职员时不仅考察其业务和文化水平，而且把举止、言谈、仪表等礼仪修养作为重要考察内容。礼貌谦虚的精神不仅体现在日常生活中，而且贯穿于现代社会生活的各个层面。

20 世纪 70 年代后期，新加坡在经济飞速发展的同时，社会道德却出现危机。面对这样的情况，李光耀总理及时提出要把国家建设成为一个“富而有礼”的国家。因此，在 80 年代初，新加坡政府把“仁、智、勇、义、礼、信”确定为中学儒家伦理课的重要内容；把“忠孝、仁爱、礼义、廉耻”作为政府必须贯彻的“治国之纲”。90 年代，新加坡政府发表了《共同价值观白皮书》，提出树立“敬业乐群、勤劳进取、廉洁奉公、讲求效率”的新加坡精神。

下面我们从礼仪对社会和个人两个方面的影响和作用进行具体分析。

1. 礼仪对社会的影响和作用

（1）有利于弘扬优良民族传统文化，有利于建立良好的社会秩序

秩序是指人和事物的一种有规律的活动状态。人类社会和自然界的运动都必须遵守一定的秩序。在茫茫宇宙中，如果没有秩序，各种星球就会在互相冲撞中共同毁灭；人类社会如果没有秩序，无论是日常生活还是生产活动，都无法正常进行。在地震、火灾等突发事件面前，井然有序的撤离更是将损失降到最小的一个重要保证。

管子曾经指出：“礼义廉耻，国之四维，四维不张，国乃灭亡。”古巴比伦、古罗马帝国由盛到衰的一个重要原因就是忽视礼仪，导致社会淫风盛行，最终衰亡。在我国也有过类似的沉痛教训。例如，在“文化大革命”中，我国的礼仪文化遭到了严重破坏，礼仪教育停滞，社会的道德水准普遍下降，整个社会变得混乱无序。一些青年人由于缺少基本礼仪教养的环境熏陶，无视礼仪规范，出言粗俗，行为不羁，失礼不道歉，无礼搅三分。而从改革开放 30 多年的经验来看，我国政府在经济上加快建设步伐的同时，也投入了大量的人力和物力，在全国范围内大力开展社会主义精神文明建设，从北京奥运到上海 APEC 会议的筹备都可以看到全民文化素质的训练和提高。可以说，当今世界礼仪已经成为一个国家参与世界竞争的一张重要名片，也是一个国家软实力的外在展示。但由于中国人口众多，弥补礼仪教育的缺失需要大家的共同努力。而要使我国具有稳定、良好的社会秩序，我们仍然任重而道远。

（2）有利于树立良好的社会风尚

社会风尚，也称社会风气，一般是指一定时期里社会上的人们在日常生活中形成的思想及言行方面的具有普遍性的倾向。

礼仪反映一个民族、一个国家的文明水平、整体素质和整体教养。遵守礼仪、应用礼仪，有助于净化社会风气，提升全体社会成员的精神品位和道德文化素质。当前，我国精神文明建设中的一项重要内容，就是要求全体社会成员“讲文明、讲礼貌、讲卫生、讲秩序、讲道德，心灵美、语言美、行为美、环境美”，这些内容与礼仪的基本要求完全吻合。因此，讲礼仪与社会主义精神文明建设相互配合、相互促进，有利于纠正和克服社会上的不良风气，逐步形成良好的社会风尚。

2. 礼仪对个人的影响和作用

（1）有利于培养高尚的道德情操

所谓情操，就是人的感情境界。礼仪不仅反映一个人的交际技巧与应变能力，而且能反映一个人的道德情操、精神面貌。因此，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。

礼仪对人的要求既有内在的修养，又有外在的表现形式。从这个意义上可以说，礼仪即教养，有教养才能文明，有道德才能高尚。

英国哲学家约翰·洛克对于道德与礼仪之间的这种密切关系有过十分精彩的论述：“礼仪是在他的一切别种美德之上加上的一层藻饰，使它们对他具有效用，为他获得一切与他接近的人的尊敬和好感。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。”

要培养个人高尚的道德情操，就得知情知礼，“彬彬有礼，然后君子也”就是这个道理，不懂情、不知礼难以成为道德情操高尚的人。

（2）有利于培养优雅的气质

优雅的气质是指人的一种吸引人的个性特征。气质本来是心理学的概念，指一个人心理活动的动态性特征，是构成个性的组成部分。不同的人具有不同的气质，认识问题、处理问题、待人接物也会因此而有差异。人的气质特性是最稳定的一种心理特征，但是它会在环境的影响下发生一定的变化，具有一定的可塑性。所以，如果一个女性从小学过古筝、琵琶、舞蹈、体操等，在她成年后的举手投足间会不经意地流露出这种受过专业训练后才特有的独特气质。



小贴士

根据古希腊医学家希波拉底的研究，人的气质可分为四种，即胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质。一般而言，胆汁质类型的人，为人直率、热情，精力旺盛，敢于承担责任；但情绪易激动，脾气暴躁，有时甚至独断专行。多血质类型的人，往往活泼好动，情感丰富而外露，反应迅速敏捷；但注意力不集中，兴趣多变，做事有时虎头蛇尾，甚至投机取巧。黏液质类型的人，往往沉静稳重，少言谈能忍耐，情感内向不外露；但反应较慢，比较固执，不易接受新事物。抑郁质类型的人，情感细腻丰富，善于察觉别人未觉之事；但往往孤僻，不善交际，行动迟缓，刻板守旧。每种气质类型有长处也有短处，在任何一种气质类型的基础上都有可能培养良好的品质，也有可能养成不良的习惯。例如，胆汁质类型的人可能成为热情爽朗、精力旺盛、有进取心的人，也可能成为性情急躁、鲁莽粗暴、办事毛手毛脚的人。

礼仪的学习和训练可以使人发扬气质的长处，克服弥补气质的短处，形成个性化的、优雅的、令人愉悦的气质形象。约翰·洛克也曾就礼仪对气质的影响说过这样一段话：“礼仪的目的和作用使得本来的顽梗变柔顺，使人们的气质变温和，使他敬重别人，与别人合得来。”可见，礼仪知识的学习和礼仪规范的实践是培养优雅气质的有效途径之一。



案例

中央电视台节目主持人黄薇，1987年毕业于北京广播学院播音专业，是同届毕业的几十个女生中唯一进入中央电视台的播音员，先后主持过少儿节目《天地之间》、法治节目《社会经纬》，现在担任老年节目《夕阳红》的主持人。黄薇不属于外形“艳丽”的一族，但是她高雅的气质、和善亲切的主持风格很受好评。气质可以弥补形象的不足，丽质只能天生，而气质却可培养。因此，在了解自己气质类型及其特点的基础上，采取适宜的方式进行相应的训练，良好的气质是可以培养的。

（3）有利于培养优美的仪表风度

优美的风度是一个人的德、才、学、识等内在素质通过言谈举止、装束打扮、态度作风反映出来的受人欢迎的整体形象。人们也都希望自己与人交往时能够潇洒大方，不拘束、不呆板，气度不凡，招人喜欢，受人尊敬。但优美的风度不是一蹴而就的，不仅要有丰富