



普通高等教育“十二五”应用型本科规划教材

# 通用礼仪实训教程

主编 谢瑶函 金秀美



 中国人民大学出版社



普通高等教育“十二五”应用型本科规划教材

# 通用礼仪实训教程

主 编 谢瑶函 金秀美

12891.26

167

中国人民大学出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

通用礼仪实训教程/谢瑶函, 金秀美主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2015. 8  
普通高等教育“十二五”应用型本科规划教材  
ISBN 978-7-300-21773-4

I. ①通… II. ①谢… ②金… 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 (2015) 第 182035 号

普通高等教育“十二五”应用型本科规划教材

通用礼仪实训教程

主 编 谢瑶函 金秀美

Tongyong Liyi Shixun Jiaocheng

---

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京昌联印刷有限公司

规 格 185 mm×260 mm 16 开本

版 次 2015 年 8 月第 1 版

印 张 16.75

印 次 2015 年 8 月第 1 次印刷

字 数 390 000

定 价 37.00 元

---

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



# 前言

P r e f a c e

作为文明古国、礼仪之邦，从古至今，中国人民的生活就充满着礼仪规范与制度。礼仪作为中华民族的传统精神，绵延不息地传递着炎黄子孙的行为方式、风俗习惯和道德理念。古语有云：“人无礼则不立，事无礼则不成，国无礼则不宁。”习近平总书记在主持中共中央政治局就培育和弘扬社会主义核心价值观、弘扬中华民族传统美德的集体学习时也曾指出：“要建立和规范一些礼仪制度，组织开展形式多样的纪念庆典活动，传播主流价值，增强人们的认同感和归属感。”现代公民的礼仪素养成为构建和谐社会、实现社会“大同”、促进社会主义精神文明建设的重要力量。本教材内容涵盖国家工作人员在会议、外交、宴请，社会公民在生活、学习、工作等场合遇到的各种礼仪常识和规范问题，旨在普及礼仪知识，提升国民素质，扭转社会“文明缺失”现象，彰显国家的正能量。

我国从古代就有“仓廩实而知礼节”之说，马克思主义也有“经济基础决定上层建筑”的理论，这似乎意味着只要有足够的物质基础，把经济建设搞好，公民的精神文明问题、礼仪道德问题就可以迎刃而解了。诚然，没有充足的物质和经济基础，仅仅靠单纯的精神说教，是不可能提高公民的道德文明和礼仪文明修养的，但是即使保证了充足的物质基础和经济基础，公民也不一定就有较高的道德和礼仪文明修养。市场化大潮，一方面促进了公民的精神文明和礼仪道德文明建设，另一方面也造成了物质化的趋势，刺激了“拜金主义”、“个人主义”的滋长，对精神文明和礼仪道德的建设产生了冲击，公共场合不遵守秩序、长幼易位、待人无礼、礼仪“物质化”的现象频频可见。

礼仪规范是实现“中国梦”的助推力，而中国梦的本质内涵是实现人民幸福、社会和谐、国家富强和民族复兴，具有中华民族在复兴中进一步演进的“文明特征”。学习礼仪文化、做有素养的公民，创造文明有序的社会环境，才能为中国梦的实现打下良好的基础。编写《通用礼仪实训教程》，目的在于实现礼仪知识的全民普及，促进和谐社会的建设和“中国梦”的实现。崇德尚礼是中华民族的优良传统，“中国梦”也包含了全民礼仪素养的提高。“不学礼，无以立”、“人而无礼，焉以为德”，古人不仅把礼仪作为道德规范的基础，更把学“礼”上升到加强人们道德修养的高度。

礼仪规范也是民族文化的重要组成部分，普及礼仪文化知识，将礼仪文化“符号化”。文化通过一套“标记符号”能够构造一种意识形态，对人类的生活进行深层次的“介入”、“引导”、“控制”、“约束”。文化是社会成员对政治统治一种宽泛的认同，而礼仪仪式则是文化诠释世界的方式之一。

礼仪活动可以为政治生活和社会生活注入活力。本教材中涉及的各种礼仪活动不仅是

直接影响政治生活的形式资源，还通过象征性的符号渗透人民社会生活内部，影响人们的文化修养和价值观念，塑造形成人的思维和行为方式，彰显出国家对人民生活的主动介入和规训，社会主义核心价值观所体现的礼仪制度，是党和国家在新时期对人民政治生活、精神生活的重构，是党和国家整合政治资源、政治符号的基本措施，体现出党和国家对社会主义意识形态的坚守和发展。

《通用礼仪实训教程》具有覆盖面广、实用性强、创新性强的特点。

广义的“礼仪”等同于“礼”，它涵盖“礼”的全部内涵。包括典章制度的礼制，规范教化的礼教，乡土民俗的礼俗，伦理风范的礼节，法度容貌的礼容等。狭义的“礼仪”主要指人际交往中为维护正常社会秩序而形成的行为规范。《通用礼仪实训教程》的“礼仪”范畴，主要指的是狭义的礼仪。教材内容包括社会公民在生活、学习、工作中遇到的各种礼仪常识，如人际交往会面礼仪、职场礼仪、仪态礼仪、仪容礼仪、仪表服饰礼仪、餐饮礼仪、涉外礼仪等。大到国家外交行为，小至公民衣食住行，方方面面，均有涉及。

礼仪文明有特定的动作规范和语言规范，即使是道德修养很高的人，因为不知道这些动作和语言规范，也很可能会失礼于人前。本教材内容涵盖常见的礼仪原则、礼仪运用技巧及礼仪次序，详细讲解礼仪规范动作要领以及操作的具体步骤，辅以详细的示范图片作参考，具有很强的可操作性和实用性。全书行文简洁流畅、内容简明扼要，突出步骤和流程，读者可以一目了然，很快可以融会贯通，并运用于现实生活中。

我国传统礼仪资源十分丰富，具有鲜明的民族个性。本教材在继承优秀传统文化的基础上，突出了对礼仪方面的创新。在充分保持民族个性的基础上，将现代礼仪知识作为教材的主要内容。同时，在每一章前面配以古文引言，旨在使学生了解礼仪之缘起，感受礼仪之古韵，增强学生的民族自信心和自豪感，培养他们的爱国情怀，从情感、态度和价值观等方面教育和引导学生。此外，教材编写突破以往教材文字冗长、描述复杂等弊端，配以大量示范图片，鲜明直观；教材内容层次分明，知识点一目了然，在每一章节前面都配有案例导入、案例评析，增强了可读性与趣味性。不仅如此，本教材在内容中还特别添加了“小贴士”等文化链接，补充相关常识，开拓读者的视野，内容风趣，形式多样。

本书共分为七章，由谢瑶函、金秀美负责编写提纲和统稿、定稿。参与本书编撰的合作单位及撰稿人分别是成都文理学院蒋敏、吴亚男、周俊霞、张丽莉；四川师范大学商学院李妮；旅游学院刘婷；贵州财经大学旅游管理学院谢飞、李亚斌；成都理工大学王敏；成都大学杨阳；通灵珠宝股份有限公司刘蓉。

书中女模由成都文理学院航空学院学生杨诗琪、陈宇洁等担任，男模由胡云龙等担任，照片拍摄由成都文理学院宣传部负责，书中插图由余正奎负责。

由于作者个人见解及水平所限，编写尚有疏漏之处，恳请读者提出宝贵意见！

特别感谢成都文理学院领导，成都文理学院教务处、科研处、宣传处领导及老师们的大力支持。在书中图片拍摄过程中，明宇豪雅酒店也给予了热情支持和帮助，在此一并表示感谢！

谢瑶函

成都文理学院

2015年5月16日



# 目 录

Content

礼仪绪论 .....	1
第一章 服饰礼仪 .....	7
第一节 服饰基本概述 .....	8
第二节 女士服饰礼仪 .....	12
第三节 男士服饰礼仪 .....	25
基础练习 .....	38
第二章 仪态礼仪 .....	39
第一节 站姿与坐姿规范 .....	40
第二节 走姿与蹲姿规范 .....	56
第三节 手势、表情礼仪 .....	63
基础练习 .....	81
第三章 仪容礼仪规范 .....	83
第一节 面部卫生与修饰 .....	84
第二节 发部修饰与造型 .....	87
第三节 肢体卫生与修饰 .....	92
第四节 化妆礼仪规范 .....	95
基础练习 .....	109
第四章 人际交往见面礼仪 .....	112
第一节 问候礼仪 .....	113
第二节 称呼礼仪 .....	116
第三节 介绍礼仪 .....	120
第四节 握手礼仪 .....	127
第五节 常见的其他会面礼节 .....	131
第六节 名片礼仪 .....	144
基础练习 .....	149

<b>第五章 职场礼仪</b> .....	151
第一节 办公室礼仪 .....	152
第二节 通信礼仪 .....	160
第三节 面试礼仪 .....	170
基础练习 .....	178
<b>第六章 餐饮礼仪</b> .....	180
第一节 宴会礼仪 .....	181
第二节 中餐礼仪 .....	186
第三节 西餐礼仪 .....	199
第四节 酒水礼仪 .....	213
第五节 饮茶礼仪 .....	222
第六节 咖啡礼仪 .....	228
基础练习 .....	233
<b>第七章 涉外礼仪常识</b> .....	234
第一节 接待准备 .....	235
第二节 迎送宾客 .....	237
第三节 会见与会谈 .....	243
第四节 礼宾仪式礼仪 .....	251
第五节 礼宾次序与国旗升挂 .....	255
基础练习 .....	260
<b>本书主要参考文献</b> .....	261



## 礼仪绪论

引言：古人云：“人无礼则不立，事无礼则不成，国无礼则不宁。”（《荀子》）

释义：人没有礼仪就不能立足社会，做事没有礼仪就不能成功，治国没有礼仪国家就不能安宁。

中国是礼仪之邦，中国古代文化是礼乐文化。从周代开始，礼乐文明就成为中华文明的主要特征。“禹、汤、文、武、成王、周公，此六君子者，未有不谨于礼者也，以著其义，以考其信，著有过，刑仁讲让，示民有常。”礼作为一种客观的社会现象和既成的社会意识，早在禹、汤之际就已经出现，并成为调节人际关系的有力工具、约束民众行为的重要规范。先秦典籍《左传》曾多次提到，华夏族之所以区别于其他族类是因其拥有“礼义”。唐代学者孔颖达在解释《左传》时指出：“中国有礼义之大，故称夏；有服章之美，谓之华，华、夏一也。”

礼既是人类文明的产物，是人类区别于动物的标志，它存在于各民族之中，并成为野蛮与文明的分界线，《礼记·冠义》：“凡人之所以为人者，礼义也。”古代理学家认为礼义是人的本质，是人区别禽兽、脱离自然状态的根本标志。礼又是儒家文化体系的总称，是维护社会秩序的思想意识、制度规则，是约束社会成员、协调人际关系的社会规范与准则。人类社会是群体社会，人们生活在一起，就必须建立必要的秩序。没有秩序的社会，就像一盘散沙、一群乌合之众，不仅缺乏凝聚力和向心力，而且是混乱的、动荡的、没有希望的。在中国，伴随着华夏文明而产生的礼是通向有序社会的规范和准则。讲“礼”重“仪”是我们的民族世代沿袭的传统，源远流长的礼仪文化是先人留给后人的一笔宝贵财富。中国上下五千年的渊源历史，形成了博大广袤的灿烂文化，培养了高尚的道德，形成了一整套完善的礼仪，为人类的文明进步作出卓越的贡献。

### 一、礼仪的含义

礼仪，最早是“礼”和“仪”分开使用的。《辞海》注释道：“礼，本指敬神，引申为表示敬意的统称。”《说文解字》注释道：“仪，度也。”本义为法度准则、典范的意思，后引申为礼节、仪式和仪表。古籍对“礼”的解释有三层意思：一是等级制度以及与其相适应的礼节；二是尊敬和礼貌；三是礼物。“仪”在古语中也有三层意思：一是指容貌和外表；二是指礼节和仪式；三是指准则和法度。“礼仪”合并的一词出自《诗经》：“为宾为



客，献酬交错，礼仪卒度。”意为宴会上宾客们相继举杯，其言谈举止都十分讲究得体。《诗经》和《周礼》中，“礼仪”被当作典章制度、法则规范、道德教化来使用。时至今日，礼仪泛指人们在社会交往中形成并共同遵守的行为规范和准则，具体表现为礼节、礼貌、仪式等内容。

“礼节”一词，出自于《荀子·非十二子》：“遇友则修礼节辞让之义。”礼节是人们日常生活，特别是交际场合中，逐渐形成的约定俗成的和惯用的各种行为规范之和，反映了对人对己的尊重，是人们心灵美的外在化。如中国古代的作揖礼、跪拜礼、拱手礼、道万福礼，当今世界同行的握手礼、鞠躬礼、介绍礼、脱帽礼等，表示致意、问候、祝愿等惯用形式。

“礼貌”一词，出自《孟子·告天下》：“迎之致敬以有礼，则就之，礼貌衰，则去之。”礼貌是指人们在交往过程中表示敬重、友好的规范行为。礼貌包含行为礼貌和语言礼貌，即一个人在待人接物时的仪表、言谈举止。讲究礼貌要求人们在社会交往中要严于律己、宽厚待人、热情友好、和善温馨。

仪式是礼的具体过程或程序，即为表示敬意或隆重而在一定场合举行的、具有专门程序的规范化的活动，如常见的仪式有结婚仪式、安葬仪式、凭吊仪式、开业仪式、开幕闭幕仪式、欢迎仪式、升旗仪式、颁奖仪式、宣誓就职仪式、签字仪式、剪彩仪式、奠基仪式、交接仪式等。仪式带有程序化的特点，有些是地方约定俗成的，现在已越来越简化，但有些仪式的程序是不可省略的，否则就是非礼。

礼仪与礼节、礼貌、仪式三者相互关联、密不可分。礼节，与礼貌相比处于“表层”，是人尊重他人这种内在品质的外在表现形式；礼貌是礼仪的基础和具体要求，是谦恭友好的言行规范；仪式是为表敬意而举行的，由诸多礼节和礼貌构成的完整过程。所以，礼仪是由一系列具体的礼节、礼貌、仪式所构成。

## 二、中国礼仪的起源与发展

礼仪起源于原始社会中晚期人类最原始的两大信仰：天地信仰和祖先信仰。古代先民为了表达对各种神灵和祖先的崇拜，举行各种祭祀天地神明、保佑风调雨顺、祈祷祖先显灵、拜求降福免灾的敬神拜祖仪式，期望虔诚能感化神灵和祖先，从而得到力量和保护。因此，礼，主要用于供神、祭祀，以示对天地神灵、祖先等的敬意。

我国的礼仪形成于奴隶社会。夏、商、周统治阶级为了维护本阶级的利益，巩固自身的统治地位，制定了比较完整的国家礼仪与制度，如“五礼”（吉礼、凶礼、军礼、宾礼、嘉礼）。《礼记·经解》：“朝觐之礼，所以明臣子之恩也。”礼仪成为维护统治阶级尊严和权威、调整统治阶级内部关系、统治人民的工具，把原始宗教礼仪发展为符合奴隶社会政治需要的礼制。《周礼》——中国最早的描述国家典章的礼仪论著，它的出现标志着礼仪内涵从单纯祭祀天地鬼神、祖先跨入了全面制约人们行为的领域。

礼仪变革于春秋时期。春秋战国时期是我国从奴隶社会向封建社会转型时期，礼仪发展到极盛而致“礼崩乐坏”，涌现出孔子、孟子、荀子为代表的儒家学者，他们对礼仪的起源、本质和功能进行了系统阐述。孔子提出“不学礼，无以立”、“非礼勿视、非礼勿听、非礼勿言、非礼勿动”。倡导“仁者爱人”，强调人与人要相互关心、彼此尊重，主张“和”——和为贵、仁而爱人，“让”——谦虚忍让，“序”——贵贱有等、亲疏有体、长幼有序，删《诗》、《书》，定《礼》、《乐》，编《仪礼》，后人将《仪礼》与前述的

《周礼》、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。孟子将“礼治”发展为“仁政”，主张“以德服人”，“恭敬之心，礼也”，将“礼”看作是人善性的发端。荀子将“礼”看作人生哲学思想的核心，认为“礼”是做人的根本目的和最高理想，提出“礼者，人道之极也”。管仲将“礼”看作人生的指导思想和维持国家的第一支柱，“礼”关系到国家存亡，提出“礼义廉耻，国之四维，四维不张，国乃灭”。

礼仪在秦以后逐渐强化。秦汉到清末时期，不同朝代礼仪文化有不同特征，但都有共性，即尊君抑臣、尊夫抑子，作为封建统治阶级维护封建社会等级秩序的工具，在一定程度上压抑人性。西汉董仲舒将儒家礼仪程序及礼仪道德归纳为“三纲五常”，即“君为臣纲、父为子纲、夫为妻纲”和“仁、义、礼、智、信”，成为封建社会礼仪、伦理道德的准则。汉代，孔门后学编撰的《礼记》问世，堪称上承远古奴隶社会、下启封建社会的礼仪汇集，是封建时代礼仪的主要源泉。唐代，《礼记》上升为“礼经”；宋代，礼仪注入了理学思想，从“三纲”发展到“五伦”，通过深化亲孝思想达到“移孝于君”的政治目的，“家礼”的发展极盛，如“三从四德”；明代，交友之礼更加完善，忠、孝、节、义等礼仪日趋繁多；清代，沿用汉族礼仪，但使其更为复杂，导致一些礼仪显得虚浮、繁琐，如一跪三叩、三跪九叩。

礼仪衰于清代后期而“新生”。清王朝政权腐败，民不聊生，随着西方列强的入侵，一些西方礼仪传入中国，古代礼仪盛极而衰，现代礼仪逐渐形成。辛亥革命结束了中国漫长的封建社会，推翻封建制度的同时，也遗弃了“君权神授”、“三纲五常”、“愚忠愚孝”、“三从四德”等封建教化，新的符合现代文明的礼仪逐步建立起来，变封建制度为人人平等，用法律形式来规定并保证了人人平等的尊严、人格和权力，废除了“刑不上大夫，礼不下庶人”的陋俗。与此同时，现代礼仪也是对文明的继承与超越，尊老爱幼、讲究信义、以诚待人、先人后己、礼尚往来、鞠躬抱拳礼等中国传统礼仪中的精华，得到继承发扬，同时接受了人类世界一切文明之果，尊重各地区、各民族的风俗习惯、宗教信仰，这是礼仪文明和人民素养不断进步的表现，礼仪也发展得更加文明、高雅。

### 小贴士：繁琐的跪拜叩头礼

2500年前的春秋战国时期，统治阶级就规定了人际间相互致敬的最佳方式——跪拜、叩头，并根据动作和内容划分了九类：稽首、顿首、空首、振动、吉拜、凶拜、奇拜、褒拜、肃拜，称之为“九拜”。前四种为正拜，即常用的拜礼，后五种依附于四种正拜。稽首，是臣子对君父的拜礼，叩头至地停留一段时间，是九拜中最重的一种；顿首，平辈之间的拜礼，叩头至地立刻抬起，触地时间短，故名顿首。空首，君对臣的致意礼，身体先取跪姿，然后拱手至地，接着引头至手。九拜中最轻是肃拜，是古代的军礼，因军人身着甲冑不能跪坐，便俯身拱手向下示意，这也是后来作揖礼的前身。从这些跪拜礼仪中，不难看出中国古代礼仪的繁琐与森严。

### 三、礼仪的特征

#### (一) 普遍性

在人类历史上，礼仪始终渗透其中。凡是有人类生活的地方，都有各式各样的礼仪规范，尽管具体内容和表现形式不同，但礼仪这种行为准则是普遍存在的。礼仪是一个社会群体约定俗成、共同认可且普遍遵守的准则，在现代社会中，大到国家庆典，小到日常交际应酬、会面问候、家庭宴请等，无处不渗透着礼仪规范，需要人们共同、普遍地认可与遵守。除了某一地区的礼仪在该地区具有普遍性外，全世界都通用的问候语“您好！再见”，无不反映了礼仪不受地域限制，全面覆盖人类社会的绝对的普遍性。

#### (二) 继承性

在礼仪发展的源流中，礼仪文化的发展是一个扬弃的过程，一个剔除糟粕、继承精华的过程。中国礼仪的发展离不开对历史的借鉴与传承，《周礼》《仪礼》《礼记》“三礼”作为中国礼仪规范的渊源，经过西汉董仲舒“罢黜百家、独尊儒术”、南宋朱熹的天理人欲论的发展，逐渐形成完整的文化系统，成为规范社会成员的礼仪行为准则。反映劳动人民精神风貌、道德水平和气质修养的礼仪文化得到了肯定与继承，如“温良恭俭让”、“尊老爱幼”，而代表剥削阶级帝王将相“君权至上”的统治规则则被屏弃，如三叩九拜、三纲五常。礼仪的继承除了针对本国历史文化外，还会随着时代要求吸收、继承外来文化中优秀的部分，如替代中国古代磕头跪拜、抱拳作揖的西方握手礼，以及日本民族表示尊重的鞠躬礼，无不体现着礼仪的继承性。

#### (三) 差异性

由于继承性源于区域群体的认可，故必然存在着地域不同而造成的差异性。在人类共同的历史发展中，由于种种原因，造成不同社会、不同民族、不同地区发展的不平衡，使得不同人群的交往习惯、礼仪规范迥然而异。“十里不同风，百里不同俗”，例如，见面问候时，有的点头致意，有的脱帽，有的拥抱亲吻，有的双手合十，更多的是握手。这些礼仪形式的不同都由地方不同的文化决定的。

礼仪除了地域差异外，还存在等级差别。对不同身份、不同等级的对象施以不同的礼仪，这是沿袭至今的礼仪规则，如宴会根据招待对象的身份地位不同，选择不同档次、规格的标准，或是对长辈的问候可以是叩拜，而平辈之间却是平等的。

#### (四) 相对稳定性

礼仪通过继承融合，内容不断扩大，但人们在遵循礼仪规则时，仍保持有相对的稳定性，不会因为接触外来文化的影响，而抛弃传统礼仪规则，如年轻人接受了西方婚礼中必不可少的白婚纱后，新娘还要换上一身红色的礼服，中国民俗“红色”是吉利的象征，喜事必穿戴红色这种礼仪规则仍稳定地被继承下来。礼仪文化摆脱不了民族传统的影响，礼仪在不断丰富的过程中会有些变化，但民族文化的稳定性、习俗的保守性必然会制约礼仪文化，使得礼仪在稳定的继承中发展。

#### (五) 时代发展性

礼仪属于文化范畴，文化具有时代性，礼仪同样如此。礼仪的表现形式带有明显的时

代特征，如辛亥革命推翻封建王朝，一些封建社会的礼仪规则则同样被推翻、被取代，压抑人性、不平等的跪拜、叩头在提倡自由平等时代，自然遭到唾弃，取而代之是象征平等友善尊敬的握手礼，又如，1912年3月《时报》记载：“清朝灭，总统成，皇帝灭……新礼服兴，翎顶补服灭，剪发兴，辫子灭，爱国帽兴，瓜皮帽灭，放足兴，菱鞋灭，鞠躬礼兴，跪拜礼灭，卡片兴，大名刺灭……”礼仪文化是一个时代的写照，但不是永远定格于某个时代。时代不断前进，礼仪文化也不断得到发展与更新。一方面随着时代、地域和对象的不同而变化，另一方面随着外交范围的扩大，国界阻碍的减少，使得我国礼仪在继承优秀文化的基础上增添了许多新鲜的内容。如现在常见的网络贺卡、电子请帖等，虽然形式随着经济技术的发展而与以往不同，但祝贺、恭请的内涵是一脉相承的。

## （六）操作性

礼仪规范以人为本，重在实践，人人可学，习之易行，行之有效。“礼者，敬人也。”待人之敬意，应当如何表现，都有切实可行、行之有效的具体操作办法。礼仪既有总体上的原则、规范，又有具体的细节上的一系列的方式、方法，仔细周详地对原则、规范加以贯彻。礼仪的操作性说明礼仪的行为是互动的，在一方施礼的情况下，另一方则作出相应的反应，表现出双方是相互尊重有礼貌的，否则即被视为失礼。正所谓“礼尚往来，往而不来，非礼也；来而不往，亦非礼也”。

# 四、礼仪的原则

## （一）遵守原则

《左传》：“礼，国之干也；敬，礼之舆也。不敬，则礼不行；礼不行，则上下昏，何以长世？”礼仪是因人们共同认可，为维护社会生活稳定而存在和发展的。它客观上反映着人们的共同利益，需要每个成员去遵守实行，不仅要求别人遵守，自己也不例外，否则就会受到公众指责。礼仪是一种行为规范或行为模式，见面不自觉地伸手行“握手礼”，临走时下意识地说声“再见”，这种自觉遵守的行为才会让你觉得合适与正确，正如托马斯·福特说过：“谦恭有礼，人人欢迎。”

## （二）尊重原则

《礼记》：“夫礼者，自卑而尊人。”孔子也曾高度概括了礼仪的核心，即“礼者，敬人也”。“敬”是一种庄重严肃的心理，是对待人际关系和社会关系的一种认真诚实的态度，折射的是行礼者内心的真实情感。礼仪所谓尊重原则，要求人们在交际中，既要自尊自爱，也要与交往对象互谦互让，友好相待，和睦相处，将对交往对象的重视、恭敬、友好放在第一位。

自尊是对自身的态度，一个人只有尊重自己，自强不息，修身养性，保持自己的人格和尊严，才能赢得他人的尊重；尊人是礼仪的核心，是对他人的一种态度，这种态度要求承认和重视他人的人格、感情、爱好、事业、家庭、习惯以及所享有的权力和利益等。敬人之心当长存，处处不可失敬于人，如进入别人房屋要敲门，家里来客要起立招呼，上茶要双手奉上等，“恭敬之心，礼也”，掌握了尊重原则，等于掌握了礼仪的灵魂。

恭敬是美好品德的集中表现，随时随地能保持待人接物的恭敬态度，是衡量一个人礼仪素养、道德品行的最高原则。恭敬的心态不因交际对象而异，也必须是发自内心的真诚

情感，若仅仅是装模作样、流于礼仪形式，则不算恭敬。《论语·为政》：“今之孝者，是谓能养。至于犬马，皆能有养。不敬，何以别乎？”孝必须以“敬”为原则，不能像喂养犬马那样仅仅是供给父母饮食。

### （三）自律原则

“己所不欲，勿施于人”，礼仪的最高境界则是自律，即在没有任何要求与监管下，仍能自觉按照礼仪规范来约束自己的行为。礼仪的学习，不仅能使我们掌握更多礼仪知识，同时还能使我们心中树立起一种道德信念和行为修养。这是礼仪潜移默化地改变我们、影响我们，使我们不断深化对人际关系的认识，不断提高自我约束、自我克制的能力。

### （四）适度、平等原则

《礼记·郊特牲》云：“礼之所尊，尊其义也。失其义，陈其数，祝史之事也。”义指礼的精神实质、思想内涵，数指仪式的陈设规模、程序行为。“义者，宜也。”指恰当、适度、相称。适度即交往应把握分寸，根据具体情况、具体情境而行使相应的礼仪，注意交往距离，控制感情尺度。不能认为无论在哪里，都是“礼多人不怪，无礼或欠礼人才怪”，不可因敬人而表现得唯唯诺诺、或阿谀奉承，既要彬彬有礼，又不能低三下四；既要热情大方，又不能轻浮；既要老练持重，但又不能世故圆滑。

平等是人與人交往时建立情感的基础，是保持良好人际关系的诀窍。在尊重交往对象时，不可表现得区别对待、厚此薄彼，不可因交往对象之间的地位、身份、亲疏等不同，就给予不同待遇，切忌以貌取人，或以职业、地位、权势压人，而应时刻平等谦虚的待人。

### （五）宽容原则

“惟宽可以容人，惟厚可以载物。”人们在交往中，既要严于律己，又要宽以待人。宽容就是心胸宽广，“海纳百川，有容乃大”，能原谅别人过失，这是一种礼仪素养。宋代宰相吕端也有句名言：“水至清则无鱼，人至察则无徒。”没有原则性错误，出现小的过失都可以一笑了之，没有必要斤斤计较。宽容是一种非凡的气度，是对人对事的包容和接纳；宽容是仁爱的光芒，是对别人的释怀，也是对自己的善待；宽容是理解的桥梁，真诚是它的基石；宽容是芬芳的花朵，友谊是它的果实。因此，礼仪以宽容为要，实际上也是尊重对方的一个主要表现。

### （六）真诚原则

《礼记·利器》：“先王之立礼也，有本有文。忠信，礼之本也；义理，礼之文也。无本不立，无文不行。”“礼”作为人际交往中的基本行为规范，在践履的过程中，不仅要有尊敬的情感，而且要有诚信的品德。诚信是道德的基石，是实现“礼”的前提。礼仪所讲的真诚原则，就是要求在人际交往中运用礼仪，务必待人以诚，诚心诚意，诚实无欺，言行一致，表里如一。只有如此，自己在运用礼仪时所表达的对交往对象的尊敬和友善，才会更好地被对方所理解、接受。倘若仅把礼仪作为一种道具和伪装，在具体操作礼仪规范时口是心非，言行不一，弄虚作假，投机取巧；或是当时一个样，事后另一个样；人前一个样，人后另一个样；有求于人时一个样，被人所求时另一个样。则是有悖礼仪的基本宗旨。礼仪不等同于“厚黑学”，务必真诚敬人。



# 第一章 服饰礼仪

## 【知识目标】

1. 了解服饰礼仪基本知识。
2. 懂得服饰礼仪的含义和基本功能。
3. 了解服饰礼仪形象策划原则。
4. 把握中外交往过程中的着装要求及禁忌。

## 【能力目标】

1. 能够根据 TPO 原则，得体而应景地选择适合自己的服饰。
2. 掌握男士西服着装规范和女士套裙着装规范。
3. 掌握有关服饰面料、款式、色彩的选择与职业特征、肤色、体型合理的搭配技巧。

## 【案例导入】

我国元朝，有一个名叫胡石塘的文人进京赶考。此人满腹经纶、才超群儒，但有一个最大的缺点就是不修边幅，经常衣冠不整，别人提醒他，他也满不在乎。在元世祖忽必烈召见他时，他所戴的帽子还像平常一样歪斜着。元世祖就问他都学了些什么？胡生答道：“修身、治国、平天下之学。”元世祖笑着说：“自己的一顶帽子都戴不端正，还能平天下吗？”胡生汗颜，从此回家教书，第一课即教学生注重仪容仪表：“衣贵洁，不贵华，冠必正，纽必结。袜必履，俱紧切。”

## 【案例评析】

古人说，衣着是内心世界的展现，穿戴要与内心的品行相称。君子的服装不求华美，但求整洁。三国时期曹操也曾说：“君子整其衣冠，尊其瞻视，何必蓬头垢面然后为贤？”意思是说，即使是谦谦君子，也要使其衣冠整齐，使与瞻视有关的内容看上去令他人感到受尊敬。良好的礼仪风范，出众的形象风采，是我们自尊尊人之本，更是我们立足、立业之源。保持良好的仪表，不仅能赢得他人的信赖，给人留下良好的印象，而且还能提高与人交往的能力。

引言：古人说：“冠者，礼之始也。”在正式场合，不仅要“冠正”，而且服饰要做到“三紧”，就是帽带、腰带、鞋带三者都要扎紧，这样，人的精神状态才会显得振作，才能表现出对人、对事的郑重。反之，就显得懒散，漫不经心。衣冠不整，通常被认为是不尊重自己，也不尊重别人。

释义：礼是从端正容貌和服饰开始的。一个有良好修养的人，一定是体态端正、服饰整洁、表情庄敬、言辞得体。这既是他内在修养的流露，也是尊敬他人的表现。

我国是一个文明古国，自古以来服饰文化源远流长。汉族先民古称华夏族，以汉族为主体的中国遂称华夏。《尚书·武成》疏曰：“夏，大也，故大国曰夏，华夏谓中国也。”《左传·定公十四年》疏曰：“中国有礼仪之大，故称夏；有服章之美，谓之华。”正因为如此，“华夏”中国就是一个衣冠文明的先导大国，历朝历代的服饰文化曾全面地展示了那个时期所达到的文明高度。

## 第一节 服饰基本概述

服饰是服装和佩饰的总称，是人的外在表象，由服装本体及其延伸饰物所构成。延伸物包括首饰、帽子、发夹、围巾、腰带、领带、提包、胸花、鞋子、眼镜、手套、手表等等。服饰，是一种文化，是一种文明。它可以反映一个民族的文化素养、精神面貌和物质文明的发展程度；服饰又是一种语言，在一定程度上反映了一个人的社会地位、爱好、个性、文化素质和审美品位，是一种特殊的“身份证”。因此，我们必须注重服饰，使之与自己所扮演的社交角色和所从事的社会活动相符，与所在企业的整体形象相协调。

### 一、服饰礼仪的基本原则

中国古代对服饰穿着不端庄者称“服妖”。《汉书·五行志》（中之上）：“风俗狂慢，变节易度，则为剽轻奇怪之服，故有服妖。”《后汉书·五行志一》：“桓帝元嘉中，京都妇女作愁眉啼妆，堕马髻，折要（腰）步，龇齿笑……始自大将军梁冀家所为，京都翕然，诸夏皆放（仿）效，此近服妖也。”可见，中国传统观念上，对服饰美要求端庄有度，这是人们修养的标志。

随着国际的交流日益加深，服饰逐渐向国际化、多样化、个性化方向发展。然而整洁、大方、典雅、和谐永远是着装的追求目标，着装要与自己的年龄、职业相称，与周围的环境相协调。

#### （一）TPO 原则

“TPO原则”的概念是由日本男装协会于1963年提出来的，之后便成为世界服装界所公认的着装“TPO”审美原则。TPO是英文Time、Place、Object三个词首字母的缩写。T代表时间、季节、时令、时代；P代表地点、场合、职位；O代表目的、对象。着装的TPO原则是世界通行的着装打扮的最基本的原则，是目前国际上公认的衣着标准。

服饰的品位与时尚，跟品牌无关，跟流行无关，跟金钱无关。所谓得体的服饰，是契合年龄、季节、地点、场合的服装；是考虑他人感受，尊重对方，整体上让对方觉得舒服悦目的服装。也就是说，是遵循礼仪之道的服装。

## （二）整体性原则

得体的着装，能起到修饰形体、容貌等作用，形成和谐的整体美。服饰的整体美构成，包括人的形体、内在气质和服饰的款式、色彩、质地、工艺及着装环境等。服饰美就是从这多种因素的和谐统一中显现出来。正如培根所说：“美不在部分而在整体。”孤立地看一个事物的各个部分可能不美，但就整体看却可能显得很美。

着装整体美是由服饰的内在美与外在美构成的。外在美指人的形体及服饰的外在表现；内在美指人的内在精神、气质、修养及服装本身所具有的“气韵”。

## （三）个性化原则

着装的个性化原则，主要指依个人的性格、年龄、身材、爱好、职业等要素着装，力求反映一个人的个性。选择服饰因人而异，着重点在于展示所长，遮掩所短，显现独特的个性魅力和最佳风貌。现代人的服饰呈现越来越强的表现个性的趋势。

各式服饰有自己的风格和内涵，理解服饰应如同理解自身一样，就能找到适合自己穿的衣服。只有个性化的着装，才能与自己的个性和谐一致，才能烘托个性，展示个性，保持自我以区别于他人。只有当服饰与个性协调时，才能更好地发挥其效应，塑造出自己的最佳形象和礼仪风貌。

## （四）整洁原则

在任何情况下，服饰都应该是整洁的。衣服不能沾有污渍，不能有绽线的地方，更不能有破洞，扣子等配件应齐全。衣领和袖口处尤其要注意整洁。

服饰并非一定要高档华贵，但必须保持清洁，熨烫平整，穿起来也就大方得体，显得精神焕发。整洁并不完全是为了自己，更是尊重他人的需要。这是良好仪表的第一要素。

## （五）内外有别原则

俗语说：“十里认人，百里认衣。”不同地方有不同的服饰原则，比如说在有些国家，尤其是亚洲地区，进入别人家、寺庙或者清真寺时，必须脱鞋。因此，请注意你的袜子是否干净，是否有破洞或出现抽丝。在阿拉伯或热带国家，因为气候炎热，在工作场所男士可以不穿外套，不系领带。而在泰国，人们平时多穿衬衫、长裤与裙子。只有在商务交往中，才会穿深色的套装或裙装。但在公共场合，尤其是在参观王宫、佛寺时，穿背心、短裤、和超短裙是被禁止的。在国外，正式餐厅，则不论男女应该着正式服装，有些高级场所，还有男士不打领带不得入内的规定，最好事先问清楚，以免被拒绝在门外。

真正做到尊重交往对象，首先就必须尊重对方所独有的风俗习惯。在前往其他国家或地区进行工作、学习、参观、访问、旅游的时候，尤其要对当地所特有的风俗习惯，加以认真的了解和尊重。做不到这一点，对于交往对象的尊重、友好和敬意，就好似敷衍了事，无从谈起。

总之，世界上没有不得体的衣服，只有不得体的人在不恰当的时候穿了不恰当的衣服。在任何特殊场合，如果你能够事先弄明白着装的基本原则，就能首先在外在印象上占得先机，胜人一筹。

## 二、不同场合服饰的款式要求

在“TPO”原则的指引下，面对不同的场合应着不同的服装。一般会面临的场合有正



式场合和休闲场合，正式场合又可以分为公务场合与社交场合两大类。

公务场合，主要是指在工作单位上班办公的场合。在这一场合，正统、庄重、保守是着装的基本要求。在公务场合的着装最为标准的，是以深色毛料为主的套装、套裙、套服或制服。具体而言，男士最好是身着藏蓝色、灰色的西装套装或中山装，内穿白色衬衫，脚穿深色袜子、黑色皮鞋。穿西装套装时，务必要戴领带。女士最佳的衣着是，身着单一色彩的西服套裙，内穿白色衬衫，脚穿肉色长丝袜和黑色高跟皮鞋。有时，穿着单一色彩的连衣裙亦可。不符合在公务场合穿着的服装款式有：牛仔装、运动装、沙滩装、文化衫、家居装等等。

社交场合，广义上指的是一切人际交往场合。从狭义上讲，它指的则是在工作之余进行应酬活动的场合。比如，在工作之余经常有拜访亲朋好友、应邀赴宴、出席舞会、观看演出等业余活动，都属于典型的社交活动。在社交场合里，着装的基本要求是时尚、典雅和个性。一些不宜在公务场合穿着的服装，例如，礼服、民族服装等，改在社交场合穿着，则显得适得其所。如在需要穿礼服的场合，男士应穿着黑色的中山套装或西装套装，女士则穿单色的旗袍或下摆长于膝部的连衣裙。其中，尤其以黑色中山套装和单色旗袍最具有中国特色，并且应用最为广泛。而不适合在社交场合穿着的服装款式有制服、工作服、牛仔装、运动装、沙滩装、家居装等。

休闲场合，一般是指人们在公务活动之外用于个人休息的场合，以及在公共场所里与不相识者共处的场合。如居家生活、健身运动、浏览观光、商场购物等。休闲场合对着装没有正式场合规范、严格，人们可以根据自己的着装爱好和舒适感进行选择，充分展示自己的个性特点。休闲场合对于服装款式的基本要求是：舒适、方便、自然。过于正式，既没必要，也与所处的具体环境不符。而符合这一要求，适用于休闲场合的服装款式为：家居装、牛仔裤、运动装、沙滩装等等。不适合在休闲场合穿着的服装款式则有：制服、套裙、套装、工作服、礼服、时装等。

### 三、服饰礼仪的禁忌

服饰体现所处单位的形象和个人形象，要求着装要符合本国的道德传统和常规做法，忌穿过露、过透、过短和过紧的服装。身体部位的过分暴露，不但有失自己身份，而且也失敬于人，使他人感到多有不便。因此，每个人都必须对着装礼仪禁忌有所了解 and 掌握，否则，不分场合地乱穿衣，会给工作带来不必要的麻烦。

#### （一）忌脏

服饰要做到无异味、无异物、无异色、无异迹，若衣服上汗臭扑鼻，或是遍布油垢、墨水，这都会留给他人不讲卫生、邋里邋遢的职业形象。这样的人即使满腹经纶，也不会留给他人良好的印象。正如丹麦有句谚语：“服装整洁，胜过言语奇巧。”所以服装的清洁与否，一定要时刻留意。一旦发觉它弄脏了，就应当马上进行换洗。这是每个人用以维护自我形象的自觉而主动的行为。此外，与之配套的内衣、衬衫和鞋袜也应定期进行换洗，最好能做到“一天一换”。

#### （二）忌破

衣服穿久了，会自然地产生“老化”，例如开线、磨毛、磨破等，发现衣服有了这些