



21 世纪高等学校
经济管理类规划教材

高校系列

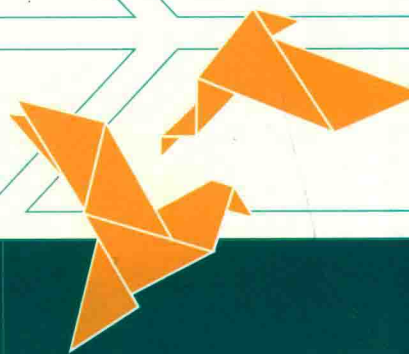
RITUALS FOR COLLEGE STUDENTS

大学生礼仪

+ 韩冬 主编

+ 苗品佳 王剑飞 副主编

内容前沿，注重时代性
框架清晰，注重可读性
紧贴实际，注重实用性



ECONOMICS
AND
MANAGEMENT



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



21 世纪高等学校
经济管理类规划教材
高校系列

RITUALS FOR COLLEGE STUDENTS

大学生礼仪

+ 韩冬 主编
+ 苗品佳 王剑飞 副主编

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

大学生礼仪 / 韩冬主编. — 北京: 人民邮电出版社, 2014.9
21世纪高等学校经济管理类规划教材. 高校系列
ISBN 978-7-115-36186-8

I. ①大… II. ①韩… III. ①大学生—礼仪—高等学校—教材 IV. ①G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第182778号

内 容 提 要

本书结合当前高等学校礼仪教育的现状,深入、全面地介绍了日常生活与工作中的礼仪知识,内容广泛涉及仪表仪态、通信沟通、社交活动、求职办公、涉外礼仪等诸多方面。书中既有对理论的深入阐述,又有切合大学生特点的能力训练和操作方法。每章的“名言警句”、“阅读材料”、“重要提示”和“案例分析”,以及结尾处的小结、思考与练习、活动与探索,都有很强的启迪性、可读性和可操作性。本书在内容编排上遵从先总后分的原则,从基础礼仪到各场合的具体礼仪,由浅入深,使学生更容易进入角色。全新的编写理念、巧妙的编排顺序、独特的透视角度、充实的内容、生动的表达方式,都将使同学们在通往礼仪殿堂的道路上大步前行!

本书可作为本科院校大学生礼仪课程的通识教育教材,也可作为高等职业院校、成人高校、民办高校的人文素质教育教材;也可供社会从业人员参考。

◆ 主 编 韩 冬
副 主 编 苗品佳 王剑飞
责任编辑 武恩玉
执行编辑 刘向荣
责任印制 彭志环 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京艺辉印刷有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 14
字数: 312 千字

2014年9月第1版
2014年9月北京第1次印刷

定价: 32.00 元

读者服务热线: (010)81055256 印装质量热线: (010)81055316
反盗版热线: (010)81055315

前言 FOREWORD

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。知书达理，待人以礼，应当是当代大学生的基本素养。但是由于国内外形势的变化、市场经济的冲击、家庭环境的影响、个人素质修养的差异及学校礼仪教育的不足等因素，在大学校园仍有不知礼、不守礼、不文明的行为，还存在着与大学生的礼仪修养要求、与精神文明建设的目标不相适应的现象。

当前，我国正全面推进素质教育，而大学生礼仪教育正是素质教育的必要内容。礼仪教育有利于强化大学生的文明行为，提高文明素质，也有利于促进大学生的健康成长，是大学生建立良好人际关系、提高社会心理承受力的有效途径。由此可见，对大学生进行礼仪教育具有十分重要的现实意义和长远的社会意义。

本书针对当前大学生礼仪教育中存在的问题，从礼仪概述、仪容仪表礼仪、仪态礼仪、语言沟通礼仪、见面礼仪、访送礼仪、宴请礼仪、求职礼仪、办公室礼仪、通信礼仪、推销礼仪、商务仪式礼仪、舞会礼仪、涉外礼仪等方面系统而全面地讲述了当代大学生应该掌握的礼仪知识和技能，内容贴近当代大学生的生活。

与目前市场上的其他同类书籍相比，本书具有以下特点。

(1) 在理念上，本书本着“想学生所想，写学生所用，答学生所疑”的实用性原则进行编写，使学生在本书中获取更多更实用的知识。

(2) 在框架上，本书遵从由浅入深的模式。在开篇部分介绍了“礼仪概述”和“个人仪表仪态”等最基本的礼仪知识，使学生能对大学生礼仪有个初步的认识，之后分别介绍了各个场合的礼仪，以及不同环境下的礼仪重点。

(3) 在内容上，本书紧紧抓住实用性第一的基本原则，在对知识内容的讲述中相对较多地增加了阅读材料、案例分析、重要提示 3 个板块的内容篇幅；每章后的小结、思考与练习、活动与探索，更增加了可读性和可操作性，使本书新颖别致、生动活泼。

建议学时分配表

内 容	讲 授 课 时
第 1 章 礼仪概述	1
第 2 章 仪容仪表礼仪	3
第 3 章 仪态礼仪	3

续表

内 容	讲 授 课 时
第4章 语言沟通礼仪	3
第5章 见面礼仪	2
第6章 访送礼仪	1
第7章 宴请礼仪	3
第8章 求职礼仪	2
第9章 办公室礼仪	1
第10章 通信礼仪	2
第11章 推销礼仪	2
第12章 商务仪式礼仪	1
第13章 舞会礼仪	1
第14章 涉外礼仪	2
总学时	27

本书由韩冬任主编，苗品佳、王剑飞任副主编，李万龙、刘凤利、张建光参加编写。

本书在编写过程中，参考了大量相关书籍资料，在此谨向这些资料的有关作者表示衷心的感谢！

由于时间仓促和编者水平有限，书中难免存在不足之处，恳请广大读者给予批评指正。

编者

2014年7月

目录 CONTENTS

第1章 礼仪概述 / 1

1.1 礼仪概述 / 1

1.1.1 礼仪的起源与发展 / 1

1.1.2 礼仪的概念与含义 / 5

1.1.3 现代礼仪的特征与原则 / 6

1.2 加强大学生礼仪教育 / 8

1.2.1 大学生礼仪概述 / 8

1.2.2 大学生中开展礼仪教育的必要性 / 9

小 结 / 10

思考与练习 / 11

活动与探索 / 11

第2章 仪容仪表礼仪 / 12

2.1 仪 容 / 12

2.1.1 仪容基本要求 / 12

2.1.2 护肤 / 13

2.1.3 化妆 / 19

2.1.4 发型 / 21

2.2 着 装 / 24

2.2.1 TPO原则 / 24

2.2.2 着装搭配基本原则 / 25

2.2.3 大学生着装礼仪 / 26

2.3 正 装 / 26

2.3.1 西装 / 27

2.3.2 女士西装 / 32

2.4 饰 物 / 33

2.4.1 饰物的佩戴原则 / 33

2.4.2 饰物佩戴 / 34

小 结 / 36

思考与练习 / 36

活动与探索 / 36

第3章 仪态礼仪 / 37

3.1 重视仪态美的塑造 / 37

3.1.1 仪态是一种“无声的语言” / 37

3.1.2 仪态是内在素质的真实表露 / 38

3.1.3 仪态的习惯性 / 38

3.2 表情 / 38

3.2.1 眼神 / 39

3.2.2 微笑 / 40

3.3 手势 / 44

3.3.1 手势的活动范围 / 44

3.3.2 手势的分类与常用手势 / 44

3.3.3 手势的原则 / 48

3.4 姿态 / 48

3.4.1 站姿 / 48

3.4.2 坐姿 / 50

3.4.3 行姿 / 53

3.4.4 蹲姿 / 54

3.5 举止 / 56

小结 / 57

思考与练习 / 57

活动与探索 / 57

第4章 语言沟通礼仪 / 58

4.1 倾听 / 58

4.1.1 倾听的作用 / 58

4.1.2 倾听的方式 / 59

4.1.3 倾听的艺术 / 60

4.2 交谈 / 64

4.2.1 交谈的语言要求 / 65

4.2.2 交谈的礼仪 / 67

4.2.3 交谈的艺术 / 69

4.3 演讲 / 71

4.3.1 演讲的要素 / 71

4.3.2 演讲应具有的心理素质 / 72

4.3.3 演讲的语言技巧 / 73

4.3.4 演讲的非语言技巧 / 75

小 结 / 76

思考与练习 / 76

活动与探索 / 76

第5章 见面礼仪 / 77

5.1 介 绍 / 77

5.1.1 自我介绍 / 77

5.1.2 为他人介绍 / 80

5.2 握 手 / 81

5.2.1 握手的场合 / 82

5.2.2 握手的顺序 / 83

5.2.3 握手的礼仪 / 84

5.2.4 握手的禁忌 / 85

5.3 称 谓 / 86

5.3.1 称谓分类 / 86

5.3.2 称谓的注意事项 / 88

5.4 名 片 / 88

5.4.1 名片的分类 / 88

5.4.2 名片的用途 / 89

5.4.3 名片的交换 / 90

5.4.4 名片的管理 / 93

小 结 / 93

思考与练习 / 94

活动与探索 / 94

第6章 访送礼仪 / 95

6.1 接 待 / 95

6.1.1 细心准备 / 95

6.1.2 热情迎宾 / 96

6.1.3 耐心陪同 / 98

6.1.4 周到送别 / 98

6.2 拜 访 / 100

6.2.1 预约时间 / 100

6.2.2 充分准备 / 101

6.2.3 上门有礼 / 102

6.2.4 礼貌告辞 / 103

小 结 / 104

思考与练习 / 104

活动与探索 / 104

第7章 宴请礼仪 / 105

7.1 宴请的形式 / 105

7.1.1 宴会 / 105

7.1.2 招待会 / 107

7.1.3 茶会 / 109

7.1.4 工作餐 / 109

7.2 宴请的礼仪 / 110

7.2.1 制定宴请计划 / 110

7.2.2 邀请宴请嘉宾 / 111

7.2.3 宴请场地布置 / 112

7.2.4 宴请接待礼仪 / 114

7.3 赴宴的礼仪 / 115

7.3.1 宴会前的准备 / 115

7.3.2 赴宴礼仪 / 116

7.4 中餐礼仪 / 118

7.4.1 中餐组织安排 / 118

7.4.2 中餐上菜顺序与用餐方式 / 119

7.4.3 中餐注意事项 / 120

7.5 西餐礼仪 / 121

7.5.1 西餐宴会的席位和排列 / 122

7.5.2 西餐上菜顺序 / 123

7.5.3 西餐餐具的使用 / 125

7.5.4 西餐用餐的方法 / 126

7.5.5 西餐礼仪注意事项 / 126

小 结 / 127

思考与练习 / 127

活动与探索 / 127

第8章 求职礼仪 / 128

8.1 求职前的准备工作 / 128

8.1.1 心理准备 / 128

8.1.2 简历撰写 / 130

8.1.3 物品准备 / 131

8.1.4 形象设计 / 132

8.2 面试基本礼仪 / 133

8.2.1 到达面试地点 / 133

8.2.2 进入面试 / 134

8.2.3 结束面试 / 137

8.3 面试后礼仪 / 138

小结 / 141

思考与练习 / 141

活动与探索 / 141

第9章 办公室礼仪 / 142

9.1 工作态度 / 142

9.1.1 强烈的责任心 / 142

9.1.2 健康的进取心 / 143

9.1.3 宽容的心 / 143

9.1.4 感恩的心 / 143

9.2 办公室妆容与着装 / 143

9.2.1 办公室妆容 / 143

9.2.2 办公室着装 / 143

9.3 办公室一般礼仪 / 145

9.3.1 守时 / 145

9.3.2 整洁 / 145

9.3.3 礼貌 / 145

9.3.4 公私分明 / 146

9.3.5 不谗过 / 146

9.4 上下级相处的礼仪 / 146

9.4.1 尊重 / 147

9.4.2 平等 / 147

9.4.3 沟通 / 147

9.5 同事相处礼仪 / 147

9.6 办公室禁忌 / 148

9.6.1 忌谈薪金等问题 / 149

9.6.2 忌背后谈论老板和同事 / 149

9.6.3 忌谈公司的任何机密 / 149

9.6.4 忌讲粗话 / 149

9.6.5 忌抱怨 / 149

小 结 / 150

思考与练习 / 150

活动与探索 / 150

第10章 通信礼仪 / 151

10.1 电话礼仪 / 151

10.1.1 电话中的语言 / 151

10.1.2 打电话礼仪 / 153

10.1.3 接电话礼仪 / 154

10.2 手机与短信礼仪 / 156

10.2.1 手机礼仪 / 156

10.2.2 短信礼仪 / 157

10.3 传真礼仪 / 158

10.3.1 传真简介 / 158

10.3.2 发传真 / 158

10.3.3 接传真 / 160

10.3.4 使用传真注意事项 / 160

10.4 电子邮件礼仪 / 161

10.4.1 电子邮件 / 161

10.4.2 电子邮件礼仪 / 161

小 结 / 162

思考与练习 / 163

活动与探索 / 163

第11章 推销礼仪 / 164

11.1 推销人员基本素质 / 164

11.1.1 知识素质 / 164

11.1.2 身体素质 / 165

11.1.3 心理素质 / 165

11.1.4 道德素质 / 166

11.2 推销的准备 / 167

11.2.1 了解客户 / 167

11.2.2 预约见面 / 168

11.2.3 了解产品 / 169

11.2.4 注重自身形象 / 170

11.3 推销的语言艺术 / 171

11.3.1 第一句话 / 171

11.3.2 问候语 / 171

11.3.3 巧施赞美 / 172

11.3.4 巧妙施问 / 172

11.3.5 循循善诱 / 172

11.3.6 摆脱尴尬 / 173

11.4 推销的技巧 / 174

11.4.1 重视第一印象 / 174

11.4.2 带上微笑 / 174

11.4.3 举止有礼 / 175

11.4.4 学会倾听 / 175

11.4.5 言谈有礼 / 175

11.4.6 信守承诺 / 175

11.4.7 化难为易 / 176

11.4.8 欲擒故纵 / 176

小 结 / 176

思考与练习 / 176

活动与探索 / 177

第12章 商务仪式礼仪 / 178

12.1 签字仪式礼仪 / 178

12.1.1 签字仪式准备 / 178

12.1.2 签字仪式程序 / 180

12.2 剪彩仪式礼仪 / 180

12.2.1 剪彩的由来 / 181

12.2.2 剪彩仪式准备 / 181

12.2.3 剪彩仪式程序 / 182

12.3 庆典仪式礼仪 / 185

小 结 / 185

思考与练习 / 185

活动与探索 / 185

第13章 舞会礼仪 / 186

13.1 舞会礼仪基本原则与规范 / 186

13.1.1 注重形象 / 186

13.1.2 举止有礼 / 187

13.1.3 舞姿规范 / 187

13.1.4 邀舞礼仪 / 188

13.1.5 舞会交际 / 189

13.2 国际标准交谊舞 / 190

13.2.1 国际标准舞起源与发展 / 190

13.2.2 国际标准交谊舞种类 / 190

13.2.3 国际标准交谊舞竞赛规程 / 191

小 结 / 191

思考与练习 / 192

活动与探索 / 192

第14章 涉外礼仪 / 193

14.1 涉外礼仪基本原则与规范 / 193

14.1.1 维护形象 / 193

14.1.2 不卑不亢 / 195

14.1.3 求同存异 / 195

14.1.4 入乡随俗 / 195

14.1.5 信守时约 / 195

14.1.6 热情有度 / 196

14.1.7 谦虚适当 / 197

14.1.8 尊重隐私 / 197

14.1.9 女士优先 / 198

14.1.10 以右为尊 / 198

14.2 迎送与礼宾接待 / 198

14.2.1 确定迎送规格 / 199

14.2.2 拟定接待方案 / 199

14.2.3 接待 / 199

14.3 西方风俗 / 201

14.3.1 西方的称谓 / 201

14.3.2 西方常用见面礼节 / 201

14.4 出国礼仪 / 203

14.4.1 出国手续办理 / 203

14.4.2 出国礼仪常识 / 205

小 结 / 206

思考与练习 / 207

活动与探索 / 207

参考文献 / 208

1.1 礼仪概述

礼仪作为人类历史发展中形成的一种丰厚的文化,不仅是社会生活的需要,也是个人乃至民族文明程度的体现。我国自古就是一个研究礼仪的国家,礼仪文化源远流长,素有“礼仪之邦”的美誉。

1.1.1 礼仪的起源与演变

礼仪作为社会生活的行为规范,是与人类社会同时产生、同步发展的。每个民族都会形成与之相适应的礼仪,每种礼仪形式,都有一个从无到有,从低等到高级,从简单到整体的演变过程。

1. 礼仪的起源

了解礼仪的起源,有利于认识礼仪的本质,自觉地按照礼仪的规范要求进行社会活动。对于礼仪的起源,研究者们有不同的观点,可大致归纳为以下几种:

有一种观点认为,礼仪起源于祭祀。东汉许慎《说文解字》对“礼”字的解释是这样的:“礼,履也。所以事神致福也”。意思是祭祀时走的事例,用来给神观赏,以求得福佑。“礼”

第1章 礼仪概述



本章简要介绍礼仪的含义及发展历程，并在此基础上探讨了现代礼仪的特点。针对目前大学生礼仪现状，指出了大学生加强礼仪知识学习的重要性和必要性。

名言警句

不学礼，无以立。

——《史记·孔子世家》

能以礼让为国乎，何有？不能以礼让为国，如礼何。

——《论语·里仁》

1.1 礼仪概述

礼仪作为人类历史发展中形成的一种丰厚的文化，不仅是社会生活的要求，也是个人乃至民族文明程度的体现。我国自古就是一个讲究礼仪的国家，礼仪文化源远流长，素有“礼仪之邦”的美称。

1.1.1 礼仪的起源与发展

礼仪作为社会生活的行为规范，是与人类社会同时产生、同步发展的。每个阶段都会形成与之相适应的礼仪。每种礼仪形式，都有一个从无到有、从低级到高级、从局部到整体的演变过程。

1. 礼仪的起源

了解礼仪的起源，有利于认识礼仪的本质，自觉地按照礼仪的规范要求进行社交活动。对于礼仪的起源，研究者们有各种的观点，可大致归纳为以下几种。

有一种观点认为，礼仪起源于祭祀。东汉许慎的《说文解字》对“礼”字的解释是这样的：“履也，所以事神致福也”。意思是实践约定的事情，用来给神灵看，以求得赐福。“礼”

字是会意字,“履”(发 jì 音)指祭祀时盛祭品的器皿,从中可以分析出,“礼”字与古代祭祀神灵的仪式有关。古时祭祀活动不是随意进行的,它是严格地按照一定的程序、一定的方式进行的。郭沫若在《十批判书》中指出:“礼之起,起于祀神,其后扩展而为人,更其后而为吉、凶、军、宾、嘉等多种仪制。”这里讲到了礼仪的起源以及礼仪的发展过程。

有一种观点认为,礼仪起源于法庭的规定。在西方,“礼仪”一词源于法语的“Etiquette”,原意是“法庭上的通行证”。古代法国为了保证法庭中活动的秩序,将印有法庭纪律的说明文件发给进入法庭的每个人,作为遵守的规矩和行为准则。后来“Etiquette”一词进入英文,演变为“礼仪”的含义,成为人们交往中应遵循的规矩和准则。

另外还有一种观点认为,礼仪起源于风俗习惯。人是不能离开社会和群体的,人与人在长期的交往活动中,渐渐地产生了一些约定俗成的习惯,久而久之这些习惯成为人与人交际的规范,当这些交往习惯以文字的形式被记录并同时被人们自觉地遵守后,就逐渐成为了人们交际交往固定的礼仪。遵守礼仪,不仅使人们的社会交往活动变得有序,有章可循,同时也能使人与人在交往中更具有亲和力。1922 年美国学者埃米莉·波斯特的《西方礼仪集萃》一书问世,开篇中这样写道:“表面上礼仪有无数的清规戒律,但其根本目的在于使世界成为一个充满生活乐趣的地方,使人变得平易近人。”

从礼仪的起源可以看出,礼仪是在人们的社会活动中,为了维护一种稳定的秩序,为了保持一种交际的和谐应运而生的。一直到今天,礼仪依然体现着这种本质特点与独特的功能。

2. 我国礼仪的发展

(1) 萌芽

我国素有“礼仪之邦”的美誉,礼仪文化源远流长。“礼”最早出现在金文里面。在人类发展的最初期,人们对火山、地震、电闪雷鸣等自然现象无法解释,也无法知道为什么。从而认为天地间有神的力量,有鬼的存在。出于对天地鬼神的惧怕、敬仰,人们就会举行一些仪式,用物品来祭拜,这从“礼”字的繁体“禮”可以看出(如图 1-1 所示)。北京的“天坛”、“地坛”就是古代国君用来祭天祭地的建筑。这就是礼的萌芽。



图 1-1 礼

阅读材料

天 坛

天坛(Temple of Heaven),地处北京,在原北京外城的东南部。位于故宫正南偏东的城南,正阳门外东侧。始建于明朝永乐十八年(1420 年),是中国古代明、清两朝历代皇帝祭天的地方。

天坛被两重坛墙分隔成内坛和外坛,形似“回”字。两重坛墙的南侧转角皆为直角,北侧转角皆为圆弧形,象征着“天圆地方”。外坛墙周长 6 553 米,内坛墙周长 4 152 米。天坛的主要建筑都集中在内坛,南有圜丘坛和皇穹宇,北有祈年殿和皇乾殿,两部分之间有隔墙相隔,并用一座长 360 米、宽 28 米、高 2.5 米的“丹陛桥”(砖砌甬道)连接圜丘坛和祈谷坛,构成了内坛的南北轴线。圜丘坛内主要建筑有圜丘

坛、皇穹宇等，祈谷坛内主要建筑有祈年殿、皇乾殿、祈年门等。

圜丘坛建于明嘉靖九年。每年冬至在台上举行“祀天大典”，又称祭天台。圜丘的尺度和构件的数量集中并反复使用“九”这个数字，用来象征“天”和强调与“天”的联系。皇穹宇的正殿和配殿都被一堵圆形围墙环绕，墙高3.72米，直径61.5米，周长193米。内侧墙面平整、坚硬、光洁，是声波的良好反射体，又因圆周曲率精确，声波可沿墙内面连续反射，而且回音悠长，故称“回音壁”。

祈年殿建于明永乐十八年（1420年），初名“大祀殿”，是一个矩形大殿。祈年殿高38.2米，直径24.2米，里面分别寓意四季、十二月、十二时辰以及周天星宿，是古代明堂式建筑仅存的一列。

1961年，国务院公布天坛为“全国重点文物保护单位”。1998年天坛被联合国教科文组织确认为“世界文化遗产”。

（2）发展

古代尧舜时期，已经有了成文的礼仪制度，即“五礼”：祭祀之事为吉礼，冠婚之事为嘉礼，宾客之事为宾礼，军事之事为军礼，丧葬之事为凶礼。

尧舜时期制定的礼仪经过夏、商、周这3个时代1000余年的总结、推广而日趋完善。周朝前期历经文王、武王、成王3个君主，重新“兴正礼乐，度制于是政，而民和睦，颂声兴”。周公还在朝廷设置礼官，专门掌管天下礼仪，使礼仪臻于完备。在这个时期，礼仪被打上了阶级的烙印。为了维护自己的统治地位，奴隶主开始将原始的宗教礼仪发展为符合奴隶社会政治需要的“礼制”，并将礼仪制度化，形成了典章制度和刑典法律。

春秋战国时期，诸子百家争鸣，礼仪也产生了分化。礼仪制度国礼，民众交往的礼俗逐渐成为家礼。《管子·牧民》中有“大礼”和“小礼”之说，注释为“礼这大者在国家典章制度，其小者在平民日用居处行为之间。”以孔子、孟子为主的儒家学者系统地阐述了礼制的起源、本质和功能，第一次在理论上全面而深刻地论述了社会等级秩序划分及其意义。

从秦汉到清末，纵观封建社会的发展历程，可以说历代统治者都十分重视礼仪，自秦汉以后的历代统治都推崇儒家的“社治”。汉武帝时期，“废黜百家，独尊儒术”的治国方略确定之后，礼仪作为社会道德、行为标准、精神支柱，其重要性提高到了前所未有的高度。统治者根据自己的统治需要，在演习周礼的基础上，不断对礼制加以修改、补充、完善。“导之以德，齐之以礼”，让人们以“礼”为准绳，不得逾越。这种“以礼治国”的做法，对于稳定当时的社会秩序起到了重要作用。统治者还在朝廷设置掌管天下礼仪的官僚机构，如汉代的大鸿胪、尚书礼曹，魏晋时的祠部（北魏又称仪曹），隋唐以后的礼部尚书（清末改为典礼院）等。

纵观封建社会的礼仪，内容大致有涉及国家政治的礼制和家庭伦理两类。礼制的核心思想已从奴隶社会的“尊君”观念发展为“君权神授”的理论体系，所以“天不变，道亦不变”，这里的“道”指的就是封建的“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”，形成了完整的封建礼仪道德规范。到了宋代，封建礼制有了进一步的发展，产生了封建理学理论，并把道德和行为规范作为封建礼制的中心，“三从”、“四德”就是这一时期女子道德礼仪的标准。封建礼仪中的“君权神授”夸大、神化了帝王的权力，