



文化素质教育经典教材
中国演讲与口才协会推荐教材

丛书主编 李元授

一人之辩，重于九鼎之宝；
三寸之舌，强于百万之师。

——刘 勰

礼仪训练

(第三版)

李荣建 主编



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>



文化素质教育经典教材
中国演讲与口才协会推荐教材

丛书主编 李元授

一人之辩，重于九鼎之宝；
三寸之舌，强于百万之师。

——刘 勰

礼仪训练

(第三版)

李荣建 主编



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

礼仪训练/李荣建主编. —3 版. —武汉:华中科技大学出版社,2015.4
文化素质教育经典教材暨中国演讲与口才协会推荐教材
ISBN 978-7-5680-0835-8

I. ①礼… II. ①李… III. ①礼仪-教材 IV. ①K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 090842 号

礼仪训练(第三版)

李荣建 主编

策划编辑:包以健

责任编辑:包以健

封面设计:刘卉

责任校对:张琳

责任监印:周治超

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编:430074 电话:(027)81321913

录排:华中科技大学惠友文印中心

印刷:武汉鑫昶文化有限公司

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:14.375 插页:4

字数:440千字

版次:2005年12月第2版 2015年7月第3版第1次印刷

定价:34.80元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

丛书编委会

学术顾问

著名社会学家、武汉大学资深教授刘绪贻先生
著名语言学家、博士生导师、暨南大学詹伯慧教授
著名修辞学家、中国修辞学会副会长、武汉大学郑远汉教授
著名修辞学家、中国修辞学会副会长、暨南大学黎运汉教授
著名修辞学家、博士生导师、复旦大学宗廷虎教授
著名语言学家、中国社会科学院陈建民研究员
著名演讲家、中国演讲与口才协会名誉会长李燕杰教授
著名演讲家、中国演讲与口才协会会长刘吉教授

主 编

李元授

执行主编

李晓玲 李 翀

副 主 编

李 鹏 谈晓明

特邀编委

颜永平 刘德强 李 梅 孙 启

编 委

蔡顺华 杨学明 李朝晖 陈于友 罗瑶琪 康红专 纪克平
李荣建 刘瑞蕾 李 琰 徐 敏 李 鹏 谈晓明 李晓玲
李 翀 李元授



► 中国演讲与口才协会2008年成立。名誉会长、著名演讲家李燕杰先生与副会长、武汉大学李元授教授交流演讲艺术后留影。



► 中国演讲与口才协会会长、著名演讲家刘吉先生与副会长、武汉大学李元授教授交流演讲艺术后留影。



► 2007“亚星杯”全国演讲大赛，武汉大学李元授教授作为评委代表向大会致辞。



► 2008“富春杯”全国大学生演讲大赛，贵州大学代表队获得团体特等奖及个人演讲冠军。赛前，李元授教授应邀对贵州大学代表队进行了严格的训练。图为李教授与该团队合影。



► 2014“千秋杯”全国大学生演讲大赛，两位著名演讲理论家均出任大赛评委，一位是武汉大学李元授教授，一位是上海市委党校刘德强教授。老友重逢，合影留念。



► 李元授教授和中国演讲与口才协会常务副会长颜永平先生，曾一起出任首届中华56个民族青少年演讲大赛评委，合影留念。



► 首届中华56个民族青少年演讲大赛特等奖获得者马迪娜（乌兹别克族）进而拜师学艺，李元授教授给予了精心指导。



► 2014年春，李元授教授应邀到湖北大学作了怎样提高演讲水平的报告。2014“千秋杯”全国大学生演讲大赛，湖北大学代表队荣获了团体一等奖第一名，李教授应邀与代表队三位选手合影留念。

内 容 提 要

《礼仪训练》(第三版),既是“文化素质教育经典教材”,也是“中国演讲与口才协会推荐教材”。

礼仪是人类文化的结晶,具有鲜明的时代特征,是人们进行社会交往的行为规范与准则。

本书探讨了礼仪的起源与发展,阐明了礼仪的原则及功能,系统论述了个人礼仪、家庭礼仪、学校礼仪、网络礼仪、公共场所礼仪、求职礼仪、公务礼仪、社交礼仪、公关礼仪、商务礼仪、外事礼仪、餐饮礼仪、旅游礼仪、宗教礼仪、外国礼仪与禁忌集锦等。

本书资料丰富翔实,实例生动有趣,文字优美流畅,实用性强,是新世纪人才学习礼仪知识、提高文化素质的好教材。

总 序

历史的车轮已隆隆驶入 21 世纪,将我们带上了信息高速公路的新旅程,带进了知识经济的新时代。

1990 年,联合国相关研究机构提出了“知识经济”(knowledge economy)的新型经济的概念。所谓“知识经济”,著名学者吴季松指出,它是“区别于以前的以传统工业为产业支柱,以稀缺自然资源为主要经济依托的新型经济,它以高技术产业为第一产业支柱,以智力资源为首要依托,因此是可持续发展的经济”。换一句话说,这种新型经济,既不同于依赖土地资源的农业经济,也不同于依赖矿产资源的工业经济,而是直接依托于知识与信息、依托于高新技术产业的智力经济。各国政府为发展知识经济展开了激烈的竞争。就世界范围而言,“知识经济已初见端倪”,发达国家知识经济的发展已大为领先。有关专家预计,人类将在 21 世纪中叶全面进入知识经济的时代。中国目前尚处于知识经济的起步阶段,与主要发达国家相比尚有较大的差距。“国运兴衰,系于教育。”为迎接世界知识经济的挑战,党中央决定实施科教兴国的战略,加速培养千千万万新世纪高素质的人才。

怎样落实科教兴国的战略?其重要举措之一是全面实施素质教育工程。1999 年 6 月 13 日颁布的《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》强调指出:“实施素质教育,就是全面贯彻党的教育方针,以提高国民素质为根本宗旨,以培养学生的创新精神和实践能力为重点,造就‘有理想、有道德、有文化、有纪律’的、德智体美等全面发展的社会主义事业建设者和接班人。”这是具有战略意义的举措。素质教育强调教育的本体功能,即人类自身的不断完善,注重受教育者个性的发展,德智体美等全面发展。学校教育的根本任务是要培养年轻一代具备做人的基本素质,即首先要教学生学会做人。素质的

观念应当是教育的第一观念。素质教育,在强调认真传授知识的同时,还重视学生独立思考和分析问题、解决问题能力的培养,注重学生思想道德素质、文化素质、科学素质和身心素质的全面发展,因而是完全符合教育规律的。这样,就必然会造就千千万万适应于知识经济发展需要的德智体美等全面发展的富有创新精神的高素质人才。

鉴于此,我们武汉大学信息传播与现代交际研究中心组织相关专家学者,从1999年以来编撰出版了“新世纪人才素质训练丛书”、“创造性人才素质训练教材”、“综合素质训练教程”等多套系列丛书,与此前的“交际学丛书”、“人际交往精粹丛书”等构成了可观的文化素质教育丛书体系。在教育部主持的“大学生文化素质教育书系”中,本人还主编出版了《交际与口才》、《现代公共关系艺术》、《交际礼仪学》3部教材。这些书面世后,受到了海内外广大读者的热情欢迎,许多大专院校、中专学校分别选择其中一些书作为素质教育教材长期使用。有些书一版再版、一印再印,其中《演讲学》一书先后重印了30次,计10余万册,让我们受到了巨大的鼓舞。这里,我们借这套教材出版之机,谨向长期使用这些教材的大中专院校师生表示深切的谢意,并致崇高的敬礼!

经过调查研究,华中科技大学出版社有关领导与我们商量,决定从几套丛书中,挑选若干种畅销的、有生命力的书进行深加工再版重印。我们将这套小丛书命名为“文化素质教育经典教材”,由以下5个分册构成:

《演讲学》(第三版)

《演讲与口才》(第三版)

《口才训练》(第三版)

《礼仪训练》(第三版)

《人际沟通训练》

《人际沟通训练》,是我们在调研过程中,一些师生提出了强烈要求,我们新加进去的。

丛书的编写贯穿科学性与实用性相结合的原则。所谓科学性,就是每种书的阐述应当体现该学科的理论及其规律,应当体现循序渐进的科学训练原则;所谓实用性,就是理论联系实际,从阐述到选例,应当

重视当代青少年的特点与发展走向,让他们看得懂,学得会,用得上。此外,各书每章之后配有若干思考与训练题,可操作性强;书稿选例力求生动有趣,不少是名人名例,可读性强。

丛书的作者多为正副教授,均为有关方面的专家。他们科研能力强,科研成果多,有的还是全国的知名学者。

本丛书适于做大专院校、中专学校的素质教育教材,包括函授、夜大、职大、电大、自修大学、网络教育,包括高等职业技术教育,包括中专类的成人教育和职业技术教育。亦可作为在职公务员和在职职工的培训教材,还可作为广大青少年读者自学进修之用。

在编撰丛书的过程中,我们参阅了诸多相关论著、论文,所引材料尽可能注明,其中或许有遗漏。这里,谨向有关作者致以诚挚的敬意。

承蒙一些著名的专家学者担任丛书的顾问。其中有著名社会学家、武汉大学资深教授刘绪贻先生,著名语言学家、博士生导师、暨南大学詹伯慧教授,著名修辞学家、中国修辞学会副会长、博士生导师、武汉大学郑远汉教授,著名修辞学家、中国修辞学会副会长、暨南大学黎运汉教授,著名修辞学家、博士生导师、复旦大学宗廷虎教授,著名语言学家、中国社会科学院语言文字应用研究所陈建民研究员,著名演讲学家、中国演讲与口才协会名誉会长李燕杰教授,著名演讲学家、中国演讲与口才协会会长刘吉教授,谨此致以崇高的敬礼。

承蒙中国演讲与口才协会刘吉会长、颜永平副会长兼秘书长对本丛书的大力支持,特此表示衷心的感谢。

是为序。

李元授

2013年7月1日于武汉大学

目 录

导 语 新世纪人才的风采	(1)
第一章 源远流长的礼仪	
——礼仪训练概述	(3)
第一节 礼仪的起源与发展	(3)
一、中国礼仪的起源与发展	(3)
二、西方礼仪研究成果举要	(14)
三、中西礼仪的差异	(16)
第二节 礼仪的特征及原则	(18)
一、礼仪的概念	(19)
二、礼仪的特征	(19)
三、礼仪的原则	(20)
第三节 礼仪的种类及功能	(21)
一、礼仪的种类	(21)
二、礼仪的功能	(22)
三、礼仪的训练	(23)
思考与训练	(26)
第二章 自我完善的途径	
——个人礼仪训练	(33)
第一节 心灵美	(33)
一、思想品德修养	(33)
二、语言文学修养	(35)
三、音乐艺术修养	(37)
第二节 外表美	(39)
一、表情	(39)

二、服饰·····	(40)
三、化妆·····	(43)
第三节 行为美 ·····	(44)
一、站姿、坐姿、走姿、蹲姿 ·····	(45)
二、饮食起居·····	(47)
三、举止·····	(49)
思考与训练 ·····	(50)
第三章 营造温馨的灵丹	
——家庭礼仪训练 ·····	(58)
第一节 亲属称谓 ·····	(58)
一、对父系亲属的称谓·····	(59)
二、对母系亲属的称谓·····	(60)
三、对丈夫亲属的称谓·····	(60)
四、对妻子亲属的称谓·····	(61)
第二节 家庭成员礼仪 ·····	(62)
一、父母与子女相处的礼仪·····	(63)
二、子女与父母相处的礼仪·····	(66)
三、夫妻之间的礼仪·····	(67)
第三节 家庭应酬 ·····	(70)
一、待客·····	(70)
二、馈赠·····	(71)
三、邻里关系·····	(75)
思考与训练 ·····	(77)
第四章 尊师爱生的玉律	
——学校礼仪训练 ·····	(84)
第一节 教师礼仪 ·····	(84)
一、为人师表·····	(84)
二、师生关系礼仪·····	(85)
三、同事关系礼仪·····	(86)
第二节 学生礼仪 ·····	(87)
一、服饰礼仪·····	(87)

二、上课礼仪·····	(88)
三、同学礼仪·····	(89)
第三节 学校仪式·····	(90)
一、开学典礼·····	(90)
二、毕业典礼·····	(91)
三、校庆典礼·····	(92)
思考与训练·····	(92)
第五章 驰骋网络的规矩	
——网络礼仪训练·····	(100)
第一节 网络礼仪·····	(100)
第二节 网络礼仪训练·····	(101)
第三节 掌握网络沟通技巧·····	(103)
第四节 微信礼仪·····	(105)
思考与训练·····	(106)
第六章 伸缩有度的准绳	
——公共场所礼仪训练·····	(114)
第一节 日常礼仪·····	(114)
一、购物礼仪·····	(114)
二、进餐礼仪·····	(116)
三、住宿礼仪·····	(117)
第二节 公共场所礼仪·····	(118)
一、在影剧院·····	(119)
二、在图书馆·····	(120)
三、在博物馆·····	(121)
四、在体育场·····	(122)
五、在公园里·····	(122)
六、在医院里·····	(123)
七、在健身房·····	(125)
八、在游泳池·····	(125)
九、在洗手间·····	(126)
第三节 交通礼仪·····	(127)

一、乘公共汽车礼仪	(127)
二、乘轿车礼仪	(129)
三、乘火车礼仪	(130)
四、乘客轮礼仪	(130)
五、乘飞机礼仪	(131)
思考与训练	(133)
第七章 自我推销的艺术	
——求职礼仪训练	(137)
第一节 广泛收集人才需求信息	(137)
一、收集信息	(137)
二、选择单位	(138)
第二节 放试探性求职气球	(138)
一、个人简历	(138)
二、联系单位	(140)
第三节 闯过求职面试关	(141)
一、形象设计与思想准备	(141)
二、面试礼仪与讨价技巧	(145)
思考与训练	(149)
第八章 和睦相处的法则	
——公务礼仪训练	(158)
第一节 工作场所礼仪	(158)
一、上岗礼仪	(158)
二、上下级关系礼仪	(159)
三、同事关系礼仪	(162)
第二节 集会礼仪	(163)
一、会议的组织	(163)
二、会议程序	(166)
三、主持人礼仪	(171)
四、出席会议礼仪	(172)
思考与训练	(175)

第九章 开拓进取的谋略

——社交礼仪训练 (181)

第一节 见面与介绍 (181)

一、握手 (181)

二、介绍 (183)

三、名片 (186)

第二节 交谈与交往 (189)

一、交谈的技巧与礼仪 (189)

二、交友艺术 (193)

第三节 舞会、沙龙及社交禁忌 (196)

一、舞会 (196)

二、沙龙 (200)

三、社交禁忌 (201)

思考与训练 (205)

第十章 协调内外关系的方针

——公关礼仪训练 (209)

第一节 内部公众 (209)

一、员工 (209)

二、员工家属 (210)

三、股东 (211)

第二节 外部公众 (212)

一、顾客 (212)

二、新闻媒介 (214)

三、社区 (215)

第三节 公关礼仪 (216)

一、电话礼仪 (217)

二、专门性公关活动礼仪 (220)

三、公关人员职业道德准则 (222)

思考与训练 (225)