

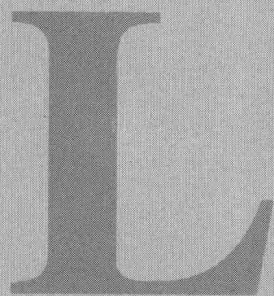
LIANGCHU
Nide Jinmingpian

亮出你的/金名片

◎ 主编 张新民
Writer: Zhang Xinmin



北京交通大学出版社
<http://press.bjtu.edu.cn>



LIANGCHU
Nide Jinmingpian

亮出你的/金名片

主 编：张新民

副主编：马仲庆 蔡克全 孙海丹

江苏工业学院图书馆
藏书章



北京交通大学出版社
<http://press.bjtu.edu.cn>

• 北京 •

内容简介

本书为学校特色课程用书,阐述了日常交际礼仪、现代商务礼仪、个人形象礼仪等学生在校及就业后涉及到的基本礼仪常识。内容的讲述既注重系统性,又讲求针对性、实用性,对提高中职生人文素养及就业能力多有裨益。

本书适合广大中职院校学生作为教材使用,也可供关注礼仪教育的相关人员阅读。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

亮出你的金名片/张新民主编. —北京:北京交通大学出版社, 2009. 4
ISBN 978 - 7 - 81123 - 564 - 7

I. 亮… II. 张… III. 礼仪 - 专业学校 - 教材 IV. K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 050760 号

责任编辑:松会敏

出版发行:北京交通大学出版社

电话:010 - 51686414

北京市海淀区高粱桥斜街 44 号

邮编:100044

印刷者:北京泽宇印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:710 × 1000 1/16 印张:13.25 字数:150 千字

版 次:2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978 - 7 - 81123 - 564 - 7 /K · 8

印 数:1 ~ 6250 册 定价:23.60 元

本书如有质量问题,请向北京交通大学出版社质监组反映。

投诉电话:010 - 51686043; E-mail: press@bjtu. edu. cn。

序 言

素质教育现在已经不是一个时髦的词语了，但是对于什么是素质教育的讨论却一直没有停止过，有一种通俗的说法最能被人们接受——素质教育就是告诉我们在公共场合说话小声点。固然，我们要从学术的角度给素质教育一个完整的定义并不难，但是，素质教育不是写在教材里的教条，而是在我们一线的老师、学生、家长的工作、学习和生活里。

其中，讲礼仪就是文明社会对公民生活提出的一项重要的素质要求。正如孔子讲的“不知礼，无以立”，人不知礼，就无法进入正常的社会交往。可以说，礼仪是一张人际交往的名片。礼仪可以帮助我们“规范言谈举止，学会接人待物；塑造良好形象，赢得社会尊重；架设友谊桥梁，通向成功之路”。礼仪又是帮助我们获得成功，创造幸福生活的“通行证”。特别是在中国更加向世界开放的今天，随着人与人、国与国之间交往的日益频繁，讲究礼仪，礼尚往来，对营造和谐的人际关系，显得尤为重要。重视、开展礼仪教育已成为道德实践的一项重要内容。所以说，知礼懂礼，注重礼仪，是每个人立足社会的基本前提之一，是人们成就事业、获得美好人生的重要条件。

温州市第二职业中等专业学校在发展职业教育的27年风雨历程中，一直十分注重学生行为习惯、文明礼仪的养成教育，为此，学校很早就提出了要培养“形体美、礼仪佳、语言纯、技能强”的就业型人才目标，并要求同学们在待人接物时做到“说话轻轻、待人彬彬、处事兢兢”。此次，学校在创建全国青少年文明礼仪教育示范基地和

国家级语言文字规范化示范校的过程中，又专门组织编写了《亮出你的金名片》一书。全书采用通俗易懂的形式，较为系统地阐述了文明礼仪的基本原理，介绍了公民在社会交往、商务活动、校园学习、家庭生活等方面的礼仪规范。全书深入浅出，涵盖面广，信息密集，融适用性、可读性、知识性于一体，可以满足不同文化层次、不同社会群体读者的阅读需求。

希望广大师生共同学习《亮出你的金名片》，掌握礼仪知识，践行礼仪规范，提升文明素质，从我做起，从现在做起，从小处做起，为塑造温州人良好形象，为营造“人人学礼仪知识，个个树文明形象”的社会风尚而不懈努力。

安 晋

2009年3月29日

目 录



第一章 有“礼”走遍天下

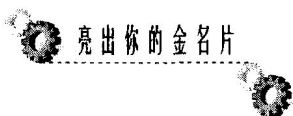
——你不能不知的礼仪

第一节 以人为本，人礼合一	(1)
一、礼仪无处不在	(1)
二、礼仪需要学习	(3)
三、礼仪需要必要的形式	(6)
四、礼仪要由内而外	(8)
第二节 传统礼仪，无处不在	(11)
一、中国传统文化的核心	(11)
二、中国传统礼仪的精华	(14)
三、中国传统礼仪的核心	(23)
四、中国传统节日礼仪介绍	(26)

第二章 云想衣裳花想容

——仪表形象

第一节 第一印象：六秒钟的震撼	(30)
一、第一印象的重要作用	(30)
二、学生着装要符合身份	(33)
第二节 境由心造：尽展微笑魅力	(35)
一、微笑的魅力	(35)



二、学会微笑	(38)
--------------	------

三、微笑秘笈	(45)
--------------	------

第三节 整体搭配：展现个人形象	(47)
-----------------------	------

一、着装的 TPO 原则	(47)
--------------------	------

二、服装的色彩搭配与饰物礼仪	(49)
----------------------	------

三、穿着西服的礼仪	(52)
-----------------	------

四、穿着中山服的礼仪	(54)
------------------	------

五、不同场合下的衣着要求	(54)
--------------------	------

第三章 我的健康我做主

第一节 健康就是美	(56)
-----------------	------

一、女性美	(56)
-------------	------

二、男性美	(57)
-------------	------

第二节 运动彰显青春活力	(58)
--------------------	------

一、有氧运动	(58)
--------------	------

二、局部塑形练习	(61)
----------------	------

第四章 正式登台显风采

——职业形象礼仪

第一节 企业形象：对外商务礼仪	(66)
-----------------------	------

一、自我介绍	(67)
--------------	------

二、他人介绍	(69)
--------------	------

三、握手	(70)
------------	------

四、接递名片	(74)
--------------	------

五、应邀赴宴	(74)
--------------	------

六、工作餐与自助餐	(77)
-----------------	------

第二节 主客身份：接待赴会礼仪	(81)
-----------------------	------

一、参加会议的角色与过程	(82)
--------------------	------

二、参加会议的过程要求	(84)
-------------------	------

第五章 明明白白我的心

——沟通交往面面观

第一节 传情达意又得体——沟通的语言艺术	(95)
一、把握说话的基本要求, 沟通你我他	(95)
二、掌握说话的艺术技巧, 沟通无极限	(97)
三、注意说话的禁忌, 宾主尽欢颜	(102)
附: 礼仪小剧本	(107)
第二节 妙语如珠有“生”机——电话通讯技巧	(110)
一、电话礼仪	(110)
二、手机使用礼仪	(113)
第三节 一见钟情更倾心——人际往来之视觉沟通礼仪	(116)
一、便捷的现代交流从名片开始	(116)
二、书信礼仪	(119)
附: 毕业生自我推荐表	(126)

第六章 众里寻它千百度

——礼仪生活面面观

第一节 公共礼仪——大我和小我的统一	(127)
一、观影礼仪	(128)
二、商场购物礼仪	(128)
三、体育赛场礼仪	(128)
四、街道行走礼仪	(129)
五、乘坐小汽车的礼仪	(129)
六、乘坐公共汽车的礼仪	(130)
七、旅馆礼仪	(130)
八、进出门礼仪	(131)

九、游泳池礼仪	(131)
第二节 学校礼仪——规范和个性的兼顾	(132)
一、学校礼仪的基本要求	(132)
二、学生礼仪的方方面面	(133)
附1：学生礼仪评价标准	(148)
附2：校园礼仪表演解说词	(149)
第三节 家庭礼仪——爱心和用心构建	(152)
一、尊重父母	(152)
二、孝顺长辈	(153)
第四节 交往礼仪——内涵和外在同在	(155)
一、网络礼仪	(155)
二、出行礼仪	(157)
附录 A 文明公约	(164)
“健康文明每一天”倡议书	(164)
附录 B 学生礼仪文艺作品	(166)
文明礼仪伴我行三句半（温州方言版）	(166)
多棱镜：发生在候车室里的事（小品）	(168)
占便宜（相声）	(176)
礼仪艺术作品	(180)
附录 C 学生礼仪作品征集赛成果选录	(182)
获奖作品（一）	(182)
获奖作品（二）	(192)
获奖作品（三）	(196)
获奖作品（四）	(199)
获奖作品（五）	(200)
获奖作品（六）	(201)

第一章 有“礼”走遍天下

——你不能不知的礼仪

第一节 以人为本，人礼合一

一、礼仪无处不在

古人云：“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”此外，《论语》中的一段话值得我们思考：“道之以政，齐之以刑，民免而无耻；道之以德，齐之以礼，有耻且格。”即仅仅用政令来禁止，用刑法来惩治，百姓会因害怕而避免受罚，却没有廉耻之心；但以德来引导，以礼来规范，百姓会因知廉耻而遵守法规。由此我们可以看出礼仪的重要性。西方人也十分重礼，“一向把礼仪教育作为品德教育的入门课，其理想中的楷模便是绅士”。他们是把礼仪修养作为一个人全部品德的基础来看待的，认为“在我们这个互相交往的社会里，许多生活环境和生活习惯不同的人需要有统一的礼仪规则，并用它们作为一门工具，以创造出良好的社会人际关系”。英国哲学家约翰·洛克也曾说过：“礼仪是儿童与青年所应该特别小心地养成习惯的第一件大事。”“礼仪的目的与作用在于使本来顽梗的性格变柔顺，使人们的气质变温和，使人尊重别人，和别人合得来。”

同学们每天出门前对父母说再见，在学校向老师问好，与同学融洽相处，排好队伍在食堂吃饭，放学回家在公交车上给老、弱、病、残、孕让座等，这些都是礼仪的具体表现形式。从词语的结构而言，礼仪是

个并列结构的合成词，简单地说，我们可以从“礼”和“仪”来理解，“礼”指的是礼貌、礼节，“仪”指的是仪表、仪式。如果非要给礼仪下个确切的定义的话，我们可以这么说：礼仪是指人们在社会交往活动中所形成的行为规范与准则，礼貌、礼节、仪表、仪式是它的具体表现方式。大家都知道，即使呱呱落地的婴儿也是一个社会人，而不是自然人。每个人从一出生就与社会有着千丝万缕的不可分割的联系，也正因为如此，每个人都会有社会交往，因此我们可以说礼仪如空气和水一样是无处不在的，也正如空气和水一样对人类是不可或缺的。

既然礼仪是如此重要，又是无处不在、不可或缺的，那学生朋友们在礼仪方面表现得如何呢？现实的情况是，相当一部分学生所受的礼仪教育还十分欠缺。一些学生对师长出言不逊，对同学态度粗暴，行为野蛮无礼，处处盛气凌人，毫无礼仪修养。《教育周刊》曾报道了这样一则新闻，一位名牌大学物理系的男生说：“上大一的时候，我们班上课前曾集体起立问候老师。没想到把老师吓了一跳，弄得他很不好意思，非常不习惯。”这还是在大学里。这些现象不能不引起我们的反思。

不仅学生在礼仪方面缺乏规范，成年人也是如此。随着中国对外开放程度不断加深和经济社会发展水平不断提升，国人的素质和精神面貌发生了很大变化，但体现在人际交往的礼仪及与环境互动的细节上，国人多半是给人以缺少教养的感觉，在海外的形象并不好。在海外，一个彬彬有礼的黑头发、黄皮肤的人，往往被认为是日本人，或者是韩国人；如果是一个不讲礼貌的人，往往会被判定为中国人。原因是我们许多出国观光的国民表现很差劲，大声喧哗、不肯排队、衣衫不整、忽视环保、爱贪小利，人家就是通过他们来认识中国的文化形象的，谁说他们不是中国的“形象大使”？他们的表现，反映出我们对公民道德、礼仪教育的现状是何等的糟糕。有关国人在海外言行不当的报道屡屡见于媒体。例如，国内一个旅游团到法国参观圣母玛利亚教堂，他们在里面大声嚷嚷，不守规矩，一副没有教养的样子，结果被管理人员勒令退出，不许参观。又如，大陆到香港去旅游的人



日益增多，但给港人的印象也不是太好。香港的电视节目里曾有这样的镜头：有一排人坐在维多利亚湾的围堤上，每个人都把鞋脱了，让脚在风里吹，引得过往的港人人人侧目。国民我行我素惯了，认为这是自己的自由，没人管得着，都不愿意考虑别人的感受。这些都不是个案，已经严重影响了我们的民族形象。在海外问到对中国人的印象，答案常常就是“粗俗，没有礼貌，没有教养”。我们有着五千年的文明史，为什么会出现这样的局面？



请你动笔

请认真想想，动笔写写你认为青少年最需要改善的礼仪。

二、礼仪需要学习

与穿着邋遢出格的人相比，我们总是更乐意与穿着整齐得体的人交往与合作；与谈吐粗俗、举止粗野的人相比，我们总是更乐意与谈吐文雅、举止文明的人交朋友。可以这么说，懂得礼仪的人比不知礼仪的人总能得到更多的机会，也更受他人青睐。但在我们生活当中，在公众场合大声喧哗、会场课堂随意接打手机、不爱护环境、不关心照顾残障人士、不孝顺侍奉父母、对老人没有敬让之心等现象处处可见。中华古国素有“礼仪之邦”的美誉，那么随着时代的进步、经济的发展，为何人们的礼仪观念和中华传统美德却日渐淡薄呢？反观我们的邻国韩国和日本，他们不但在经济上取得令世人瞩目的成绩，而且从孩子到成人都非常注重礼仪。近年风靡一时的韩剧大受欢迎的原因之一就在于，它展示了韩国人的文明礼貌和中国正在失落的道德观

念与传统礼仪。韩国人是非常讲究礼仪的。他们不仅仅在早上，每天的任何一个时候彼此碰面都会相互问候，并友好地行点头礼。这相互的问候中敷衍的成分很少，让人觉得韩国人相互之间更多了一份彼此的尊重。我们在韩剧中看到每一个家庭成员回来后都会对大家说：“我回来了。”吃饭的时候每个人的行为和举止都很得体，看上去很优雅。即使是剧中的贫困家庭，在餐桌上也都长尊有道，彬彬有礼。家庭成员之间到对方的房间去，也要先问：“我可以进来吗？”韩国人对长辈的尊重也是首屈一指，剧中他们个个对老人毕恭毕敬，很多事情都要先征求老人的意见。处处以长辈为上，这在韩剧中比比皆是。即使受到老人的训斥，也会恭敬地对老人说“对不起”。即便是和长辈有不同的意见，也会比较含蓄地表达自己的不同观点而避免和老人发生冲突。

以上足以说明中国人在礼仪方面的缺失和韩国人对礼仪的注重。

请你思考

北京大学的一位副校长到韩国某大学访问，由对方校长陪同参观校容，走到某处，有几个学生正在路上闲聊，看到校长陪着客人过来了，他们马上自动站到路边，向校长和客人恭恭敬敬地鞠躬。北京大学这位副校长很惊讶，说：“我在自己的学校可没享受过这种待遇！”

另一件则是发生在武汉，为让儿子学会“懂礼貌”，父亲要求儿子在寒假期间最少看三部韩剧。这是在武昌区教育局工作的祝先生独特的寒假“育儿经”。祝先生的儿子在武汉小学上六年级，成绩很不错。祝先生平时特别注重孩子的全面发展，经过半年的思考发现，现在的孩子对传统礼仪比较陌生，有的孩子连一些基本的礼貌知识都不懂。而电视上热播的韩剧里面有很多内容都和中国礼仪有关，值得孩子借鉴学习。因此祝先生特意到商店买了《人鱼小姐》、《大长今》等4部韩国电视剧的碟片，要求儿子必须在寒假期间看完其中的三部。看完后，还要写观后感。



1. 众所周知，北大的学子都是万里挑一、成绩非常优异的，是同龄人中的佼佼者，你如何看待北京大学这位副校长的感慨？

2. 你赞同祝先生的做法吗？说说你的理由。

北京奥运会的举办理念是“人文奥运，绿色奥运，科技奥运”，其中“人文奥运”是核心。“人文奥运”倡导以人为本，建设和谐社会与和谐世界。奥运会之前，中央一台热播的公益广告是“迎奥运，树新风，讲文明”，无论是构建和谐的人际关系，还是“树新风，讲文明”，都需要每个中国人知礼仪、讲礼仪。奥运会等国际盛会不仅为中国提供了展示高度发展的物质文明绝妙舞台，更是展示中国传统文化魅力和中国人良好精神风貌的大好机会。

基于以上两点，我们可以说礼仪需要学习，学习礼仪不仅是提高自身修养的需要，也是社会发展文明进步的需要。

请你分析

礼仪小故事

一次，一位普通英国青年很偶然地遇上了旅途休息中的英国女王，虽然事出猝然，但他举止极其优雅得体，平淡从容。事后，旁人问他怎么能在遇见女王时那么从容自然，老练平静，他笑道：“我对人只有一套礼貌。”

这故事对你有何启示？

三、礼仪需要必要的形式

不少人认为礼仪是一种形式主义，比如称呼就有许多讲究：称对方“您”、“阁下”、“仁兄”，称对方的父亲为“令尊”、母亲为“令堂”、儿子为“令郎”、女儿为“令爱”，等等，《围城》中问对方在什么地方工作，都用“在哪里高就啊”之类的语言，言谈、举止都把对方放在一个受尊重的位置。把礼仪当成形式主义的人认为，心里尊重别人就行了，何必非要表现出来？这种说法乍一听似乎有道理，可是，如果你尊敬别人，就会不自觉地言语和行为上表现出来；如果你尊敬国旗，在升旗时就会自觉地肃立，肃立就是内心敬意的表现；如果你尊重老人，就会给他让座，让座就是你内心德性的流露；如果你尊重自己，就不会身着睡衣、脚穿拖鞋去逛街。我们无法想象，一个称呼对方父亲为老头的人，内心对他人有敬重之意；一个在升旗时嬉笑打闹的人，内心会对国旗有敬意。也无法想象，一个不愿给老人让座的人，内心会充满仁爱之心；一个不注重自身形象的人，会是一个尊重自我的人。

学校每周都会有庄重的升旗仪式，在举行升旗仪式时，大部分同学表情严肃，目视国旗，行注目礼，唱国歌，可也有少部分同学会嬉笑打闹。当老师对其行为进行制止时，他们还会强词夺理地争辩说：“老师，这并不代表我不尊重国旗，我只是不喜欢这个升旗仪式而已。”清华大学讲授中国古代礼仪的彭林老师说，任何国家的礼节都有它的形式，形式是必要的。如果把形式等同于形式主义，就很糟糕。彭林老师曾在接受采访时强调说，他认为，我们几十年来创建的最成功的一种仪式就是升旗礼。升旗礼是不是一种形式？它确实是一种形式，但这种形式足以唤起我们对国旗、对国家的敬意和崇高感。这是非常典型的用“礼”和“乐”来教育人的形式。每年有大批的游客去北京游玩，在他们匆忙的旅程中总要安排去天安门广场参观升旗仪式，感受仪式氛围，在观看中



爱国主义的情怀油然而生。最初的天安门升旗仪式只是由一位天安门管理处的工人完成的。每天到升旗的时候，他就拿着国旗独自走到广场的旗杆下，把旗子升上去。到了下班的时候，他又把旗子降下来。不奏国歌，升降国旗的钟点也不太严格。后来，有人提出了改革升旗仪式的建议，才变成现在的样子。国旗是国家的象征，民族的尊严就体现在这面旗子上，岂能随便找个人升降？必须由解放军战士担任旗手和护旗手，并且要有一个排的解放军荷枪护送。相信只要看过这一仪式，就不会认为这是一种形式主义。

中国古代崇尚“礼乐教化”，即把礼仪的理念融入仪式，比如冠礼，也就是成年礼。古代男子年满20岁，要举行冠礼，表示从此成年，从此对家庭、国家负有责任，意在树立成人意识。冠礼相当隆重，邀请一位德高望重的前辈来主持仪式，为成年者加三次冠，三次加冠各有不同的寓意，每次加冠都有祝词，并且要为之取表字，表示期望之意。这种仪式给当事人留下的印象是非常深刻的。古代结婚，要经过“六礼”，也就是6道程序，非常之郑重，就是要给人留下终身不忘的印象：这是一个家庭的开始。为了一个家庭的建设，婚前要有很多准备，要有一系列的学习。女孩子离开家的时候，父母对她都有所教导。现在也有成人礼，每个同学到了十八岁的时候要参加成人礼，但仪式过于简单。往往是几百号人聚集在一块，先是领导讲话，学生代表讲话，然后共同宣誓。正因为仪式简单，很多同学对成人仪式不怎么看重，也没有“自己是成年人”的意识。此外，现在的离婚率逐年增加，除了人们观念的变化之外，还有一个很重要的原因就是领结婚证的形式过于简单，而婚礼则往往变成了比阔斗富的场所，比谁的车队档次高、谁的宴席排场大，铺张浪费，攀比成风，这已经不能算“礼”了。

请你设计

请你和同桌合作，设计出内容丰富、让人印象深刻的成人仪式。

总之，形式是内容的存在方式，内容是形式的灵魂，如果连起码的形式都不存在了，思想又到何处安身呢？因此，我们不能把形式一棍子打死，要坚决抛弃做表面文章的虚假的形式，而保留必要的、有意义的形式。

四、礼仪要由内而外

先来看两个小故事：民进中央老一辈的领导人修养都非常好。比如叶圣陶先生，他名望那么高，但无论给谁打电话都非常客气，并且总是要等对方挂了电话他才挂电话。再比如雷洁琼主席，她的住所是一个回形的走廊，大家到会议室开会，每每要从她卧室门口经过。每逢大家走到她门口，正好她进门拿东西或者有什么其他的事，她总是先面对大家，跟大家打招呼，等大家都走过去了，然后才转身进门。她从来不会自顾自地转身进门，然后“啪”地一声把门关上。这两件事都很细小，但所反映出的人格却是非常之高达。如果没有很高的修养，对人没有真诚的敬意，如此良好的外在表现是不能想象的。

我们说礼仪要由内而外，即要求我们提高自身的修养。修养和素质提高了，自然就会言谈举止温文尔雅，合乎规范。中国最古老的礼仪书籍《礼记》说，只有“德辉动于内”，才能“礼发诸外”。“礼”就是合于理的言行举止。你内心树立了“德”，所表现出来的行为就必然合于“礼”。如果离开修身，行为即使中规中矩，也不能叫“礼”，而只能叫“仪”。《左传》记载了这么一则故事：鲁昭公到晋国去访问，到达晋都的郊外，晋君派大臣去行“郊劳”之礼。迎宾的仪式从郊劳开始，步步为礼，极其复杂，鲁昭公居然一点都没做错。晋国人看了佩服得不得了，说“他真懂礼呀！”晋国一位叫女叔齐的大夫说，他哪是懂“礼”呀，他做的不过是“仪”罢了！因为礼是治国安邦之器，而鲁昭公国内的政治非常混乱，还到处欺骗大国、凌虐小国，喜欢乘人之危。灾难将要降临在他的头上，他还浑然不知。不