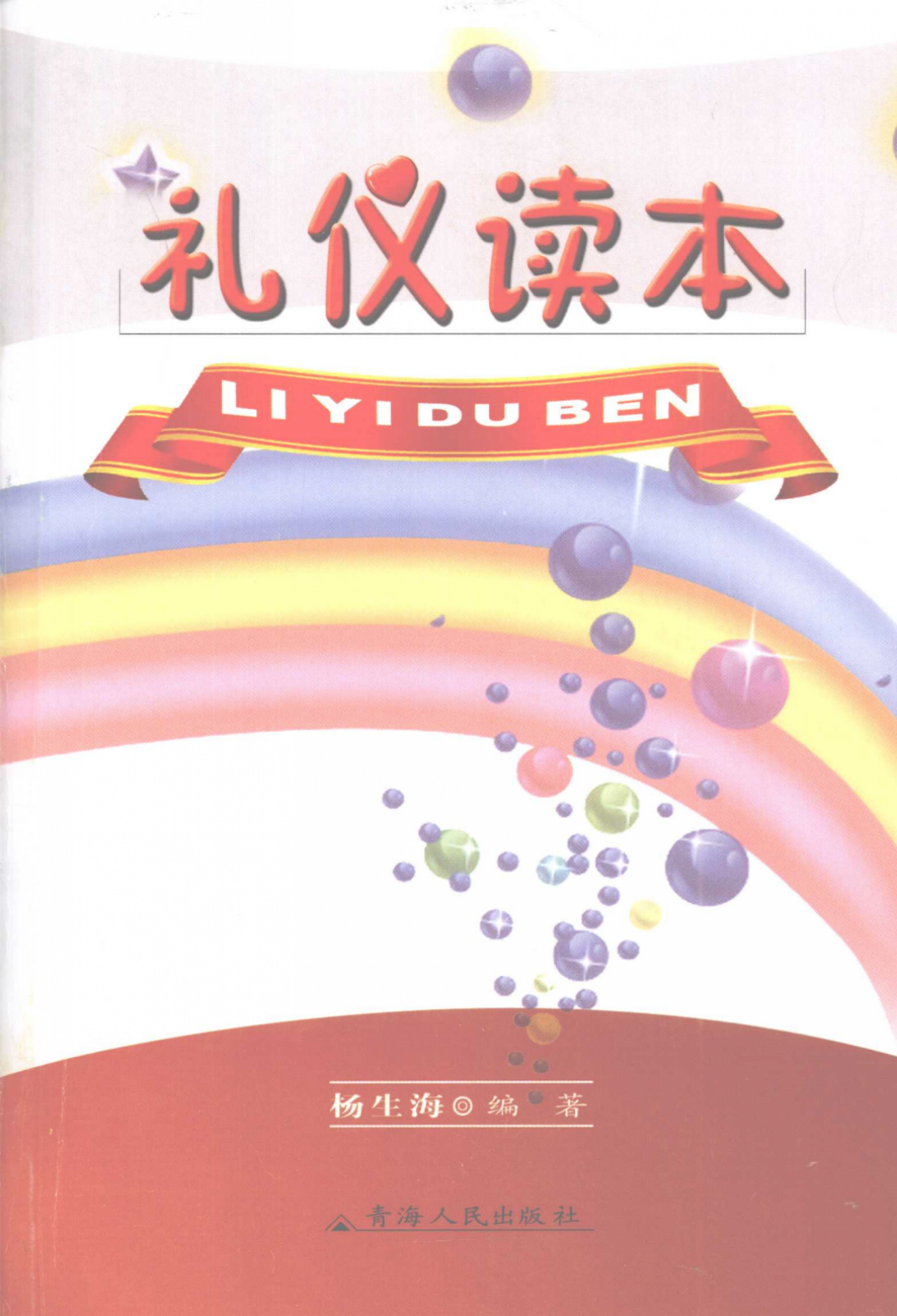




礼仪读本

LIYIDUBEN

杨生海◎编著

△ 青海人民出版社

责任编辑 李 清

封面设计 王小剑



ISBN 978-7-225-03340-2



9 787225 033402 >

定价: 12.00 元

礼仪♥读本



杨生海
编著

青海人民出版社
2009·西宁

图书在版编目 (C I P) 数据

礼仪读本/ 杨生海编著. — 西宁: 青海人民出版社,
2009.2

ISBN 978-7-225-03340-2

I. 礼… II. 杨… III. 礼仪—中小学—课外读物 IV.
G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 022508 号

礼 仪 读 本

杨生海 编著

出 版 青海人民出版社 (西宁市同仁路 10 号)
发 行 : 邮政编码 810001 总编室 (0971) 6143426
发行部 (0971) 6143516 6123221
印 刷: 青海雅丰彩色印刷有限责任公司
经 销: 新华书店
开 本: 850mm×1168mm 1/32
印 张: 4.25
字 数: 75 千
版 次: 2009 年 2 月第 1 版
印 次: 2009 年 2 月第 1 次印刷
印 数: 1 - 5 000
书 号: ISBN 978-7-225-03340-2
定 价: 12.00 元

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)



前言

礼 仪是人类为维系社

会正常生活与交流而要求人们共同遵守的最基本的道德规范，是一个人乃至一个民族、一个国家文化修养和道德修养的外在表现形式，是做人的基本要求。自古以来，我们的先辈们就非常重视对青少

年的礼仪教育,如孔子曾说“不学礼,无以立”,就是说一个人要有所成就,就必须从学礼开始。然而,在当今的青少年中,不少人对应有的礼仪不重视,礼仪意识淡薄。一些青少年不懂得如何尊重人、孝敬父母,不会礼让,不讲礼貌;不懂得如何称呼他人,甚至随心所欲,满口粗话;不懂得自尊自爱,站坐蹲行姿势不雅,甚至唯我独尊,目无他人。因此,帮助青少年改变陋习、明礼仪、实践礼仪,重塑中华民族“文明礼仪”的新形象,已成为现今青少年德育工作的紧迫任务。为此,编写这本《礼仪读本》,以便于开展德育工作时,作为青少年学习的读本。

学习礼仪重在实践,而不仅仅是死记一些“义理”,既要知道每个礼仪的规范要求是什么,更要按这些礼仪的规范要求去做,在实践中提升个人修养,将自己培养成为一个文明有礼的新时代的社会主义公民。

在编写本书的过程中,我们参考了许多互联网上发布的相关内容,也吸收了不少前辈与同仁近年来的研究成果,鉴于篇幅所限,不能一一列举,在此向各位作者表示诚挚的谢意。

由于能力和水平有限,加上编写时间又比较紧迫,书中缺点、疏漏在所难免,真诚希望广大读者多提宝贵意见。

杨生海

于二〇〇八年十二月十日

目 录



1 / 绪论

7 / 交谈礼仪

9 / 交谈的基本礼仪

13 / 耐心听他人说话的礼仪

18 / 与不同人交谈的礼仪

24 / 交谈方式的礼仪

29 / 交谈中表达不同意见的礼仪

33 / 常用的文明礼貌语

37 / 举止礼仪

39 / 手势礼仪

43 / 坐姿礼仪

48 / 蹲姿礼仪

52 / 站姿礼仪



57 / 走姿礼仪

63 / 家庭礼仪

65 / 称呼礼仪

69 / 孝敬父母的礼仪

73 / 做客待客的礼仪

78 / 邻里相处的礼仪

83 / 学校礼仪

85 / 学生仪容服饰礼仪

91 / 学生体态语言礼仪

95 / 校园礼仪(一)

100 / 校园礼仪(二)

105 / 社会交际礼仪

107 / 交通礼仪

110 / 公共场合礼仪

114 / 看病、探视礼仪

118 / 日常生活中的小礼仪(一)

122 / 日常生活中的小礼仪(二)





绪 论

礼仪是个人道德品质、文化素养、教养良知等精神内涵的外在表现，礼仪的根本内容是“约束自己，尊重他人。”

——题记



中国自古以来就被誉为礼仪之邦，大到国家和民族之间的交流，小到人与人之间的往来，都需要用礼仪规范个人行为 and 言语。可以说礼仪无处不有，无时不在，无人不需，它渗透在我们的生活、学习、工作等各个方面。

一、礼仪的含义

据考证，“礼”字在古代与“履”字相通，意思是鞋子，穿好鞋子才好走路。鞋子既不能太大，也不能太小，要刚刚合适。后来，“礼”字的含义越来越多。到了周朝，为了调整人们之间的关系，把“礼”与“德”结合起来，而随着等级制度的出现，“礼”逐渐成了区分贵贱、贤愚的人际交往准则。

正如孔子所说：“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不

宁。”这三个“礼”字各有各的含义。用现代的语言来说,第一个“礼”字指的就是生活交往中的行为规范;第二个“礼”字指的是规矩、规则;第三个“礼”字则是指政治法律制度。

“礼”在《现代汉语》中的解释为:由一定社会的道德观念和风俗习惯形成的,大家共同遵守的礼节。

“礼”字的含义包括五个方面的内容:(1)制度、规则;(2)典范、表率;(3)形式、仪式;(4)容貌、风度;(5)礼物。

“仪”是“礼”的动作或方式,是外在形式。

“礼”和“仪”既有区别又有联系。一方面,“礼”是内在的,是人们对己、对他人尊重的态度;而“仪”是外在的,是人们通过一定的动作、形式等表现出来的“礼”。“礼”是“仪”的本质,“仪”是“礼”的现象。另一方面,“礼”和“仪”密不可分,即内在的“礼”只有以外在的“仪”的形式才能表现出来,而只有“礼”和“仪”完美结合并表现出来,才是完整的“礼仪”。

礼仪,是对礼节、仪式的统称。它是指在人际交往中,自始至终地以一定的约定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的完整行为。

礼节,是指人们在交际场合,相互表示尊重、友好的惯用形式。例如,初次见面该怎样互相介绍、怎样待客、怎样做事等等;再如,人际交际中如何保持良好的仪态、仪表等。





礼貌,是指在人际交往中,通过言语、动作向交往对象表示谦虚和恭敬。它侧重于表现人的品质与素养。

礼节实际上是礼貌的具体表现形式。它与礼貌之间的关系是:没有礼节,就无所谓礼貌;有了礼貌,就必然伴有具体的礼节。

显而易见,礼貌是礼仪的基础,礼节是礼仪的基本组成部分。换言之,礼仪在层次上要高于礼貌、礼节,其内涵更深、更广。礼仪,实际上是由一系列具体的、表现礼貌的礼节所构成的。它不像礼节那样只是一种做法,而是一个表示礼貌的、系统的、完整的过程。

礼仪是一个人内在修养和素质的外在表现,是人际交往中适用的一种交际方式或交际方法,也是人际交往中进行沟通的技巧。

二、礼仪的特点

礼仪具有普遍认同性。认同性是指全社会的约定俗成,是经全社会认可的、普遍遵守的准则。一般地讲,礼仪代表一个国家、一个民族、一个地区的文化习俗特征。但我们也看到不少礼仪是全世界通用的,具有全人类的共同性。

礼仪具有规范性。规范性,是指它对具体的交际行为具有规范性和制约性。这种规范性本身所反映的实质是一种广泛认同的社会价值取向和对他人的态度。无论是具体言行,还是具体的姿态,均可反映出行为主体的,包括思想、道德等内在的品质和外在的行为标准。

礼仪具有广泛性。所谓广泛性特点,主要是指礼仪在整个人类社会的发展过程中普遍存在,并被人们广泛认同。礼仪无处不在,礼仪无时不在,礼仪无人不需。

礼仪具有沿习性。主要是指礼仪形成本身是个动态发展的过程,是在风俗和传统文化的发展变化中形成的行为规范。在这

种发展变化中,表现为一种继承与发展。礼仪一旦形成,就有一种相对独立性和稳定性。我们今天的礼仪形式就是从昨天的历史中继承下来的,有不少优秀的还要继续传承下去,而那些封建糟粕的,则要逐渐被抛弃。世界上任何事物都是发展变化的。礼仪虽然有其自身较强的独立性和稳定性,但它也毫不例外地随着时代的发展而发展变化。社会交往的扩大,各个国家、各个民族的利益文化的相互渗透,使中华礼仪、各民族自身的礼仪在保持传统民族特色的基础上,发生了更文明、更简洁、更实用的变化。

三、礼仪的基本原则

宽容的原则。人们在交际活动中使用礼仪时,既要严于律己,更要宽以待人。理解宽容就是要豁达大度,有气量,不计较和不追究,具体表现为一种胸襟,一种容纳意识和自控能力。

敬人的原则。人们在社会交往中,要敬人之心常存,处处不可失敬于人,不可伤害他人的个人尊严,更不能侮辱对方的人格。敬人,就是尊敬他人,包括尊敬自己,维护个人乃至组织的形象。

自律的原则。这是礼仪的基础和出发点,学习应用礼仪,最重要的就是要自我要求、自我约束、自我对照、自我反省、自我检查。自律就是自我约束,按照礼仪习俗严格要求自己,知道自己该做什么不该做什么。

四、讲礼仪的作用

学习礼仪,养成良好的人际交往习惯,一是有助于提高人的自身修养;二是有助于美化自身、美化生活;三是有助于促进人们的社会交往,改善人们的人际关系;四是有助于净化社会风气,构建和谐的社会主义社会。



树立讲文明懂礼仪的 社会风尚

延伸阅读

我国是有着五千年悠久历史的文明古国,它不但形成了灿烂的文化,而且还拥有许多优秀的传统美德。中国的历史可以说是一部礼仪的历史。在儒家学说中,礼为天下先,强调以礼治国、以礼治家。从古至今,涌现出不少文明礼仪、素养极高的人,像孔融、周恩来等。随着市场经济的发展、社会的进步,人们更需要用文明礼仪来树立良好的社会形象。

礼仪从个人修养的角度来看,可以说是一个人在修养和素质的外在表现;从交际的角度来看,礼仪可以说是人际交往中适用的一种艺术,一种交际方式或交际方法,是人际交往中约定俗成的给人以尊重、友好的习惯做法;从传播的角度来看,礼仪可以说是在人际交往中进行相互沟通的技巧。

礼仪的主要功能,从个人的角度来看,一是有助于提高人们的自身修养;二是有助于美化自身、美化生活。从社会关系角度来看,有助于促进人们的社会交往,改善人们的人际关系;还有助于净化社会风气。



小节象征

一位先生要雇一个没带任何介绍信的小伙子到他的办公室做事,先生的朋友很奇怪。先生说:“其实,他带来了不止一封介绍信。你看,他在进门前先蹭掉脚上的泥土,进门后又先脱帽,随手关上了门,这说明他很懂礼貌,做事很仔细;当看到那位残疾老人时,他立即起身让座,这表明他心地善

良,知道体贴别人;那本书是我故意放在地上的,所有的应试者都不屑一顾,只有他俯身捡起,放在桌上;当我和他交谈时,我发现他衣着整洁,头发梳得整整齐齐,指甲修得干干净净,谈吐温文尔雅,思维十分敏捷。怎么,难道你不认为这些小节是极好的介绍信吗?”



礼仪故事



语言是心灵的窗户

——谚语

交谈礼仪

现实社会需要人与人之间的沟通，而沟通首先从相互的谈话开始，因此，学习礼仪，也应首先从学习交谈礼仪开始。交谈是人与人之间最迅速、最直接的一种沟通方式，在增进了解、加深友谊方面起着十分重要的作用。语言是交谈的重要手段，是交谈的载体，作为青少年应该注重自己的语言表述方式，在交谈中多使用礼貌用语，这样才能博得他人好感。



LI YI DU BEN



试想码头



交谈的基本礼仪

一言之美，贵于千金

——葛洪（晋）



交谈不仅是人们交流思想的重要手段，而且是获取知识、增长才干的重要途径。作为新世纪社会主义祖国的建设者，年轻人一方面要善于与同学、与父母、与老师、与他人交谈，交流思想、沟通感情、处理当前事务；另一方面要善于同有思想、有修养的人交谈，从而学到更多有用的知识。“与君一席谈，胜读十年书”就是对交谈的深刻意义的总结。在交谈中一定要使用文明优雅的语言，遵循和气、真诚、简洁、深刻、文明、风趣、流畅、谨慎、大方、专注等态度和语言要求。

和气。与人交谈首先要从个人内心做到尊重对方，态度和蔼，语调、语气要温柔平和，文雅得体，要时刻注意自己的语言是否柔和悦耳。注意避免使用令人难堪的字眼，避免语调粗野。要记住，人人都愿意与和蔼的人交谈，听这样的人讲话，心里会感到舒服。