

大子生記



学好礼仪做品
德高尚的公民

雷洁琼



一九九七年四月

“我们是礼仪之邦”书系编委会

顾 问	钟书樵	韩南鹏	尤洪涛
主 编	宋刚峰		
副主编	彭道福	张 崑	罗金远
编 委	万 乔	刘亚非	袁晓珍
	袁 芒	王志武	贺道娟

序

余凤真

“我们是礼仪之邦”书系与读者见面了，可喜可贺！

中华民族素以“礼仪之邦”、“文明古国”著称于世。文明与礼仪是孪生兄弟，相伴而生。所以礼仪是一个民族、一个国家文明程度的重要体现。书系正是由此开启思路，以求为社会主义精神文明建设做一点扎扎实实的工作。

礼仪一般来说包括两个方面的内容，一是表示社会规范和道德规范，二是表敬意或表隆重而举行的仪式。书系所讲的礼仪就是这二者的有机结合与统一。

书系以党的十四届六中全会精神为指导，着眼于精神文明重在建设，反映出了鲜明的特点：

一是把礼仪教育作为一项系统工程。礼仪教育是社会主义精神文明建设的重要组成部分。在建立社会主义市场经济和对外开放的条件下，精神文明建设的长期性、复杂性和艰巨性，决定了礼仪教育的长期性。书系由此出发，建立了从娃娃抓起的思路，设计了从幼儿到大学学生的礼仪教育系列，推向学校，作为学生教育的必修课，贯穿于学校教育的各个阶段。

二是具有很强的针对性。书系都是针对不同阶段教育对象的实际来讲述礼仪规范，融思想性、指导性、规范性于一体。《幼儿礼仪》采取儿歌形式，与彩图相配，读来朗朗上口，形象、生动、直观，

极适合幼儿特点;《小学生礼仪》文字简洁易记,配合图画,很适合小学生实际;《中学生礼仪》文字生动活泼,图文并茂,很适合中学生礼仪教育的要求;《大学生礼仪》不仅进述了大学生在校内的礼仪规范,而且由于大学生交往广泛,从一定意义上说已是“社会人”,因而也较充分地讲述了社会礼仪。融学校礼仪、社会礼仪于一体(并配有插图),可以说是《大学生礼仪》的特色之处。由此可见,书系根据不同教育对象,有针对性地提出了不同特点的礼仪规范,确实是学校礼仪教育的好教材。

三是体现了时代精神。礼仪是一个历史范畴,不同的时代有不同的礼仪,在新的历史时期,经济社会生活在发生变化,人们的思想观念也在不断更新,所以礼仪必须要有鲜明的时代特色。对此,书系作了有益的探索,在吸收和借鉴我国历史和人类社会长期积淀下来的优秀礼仪成果的基础上,努力反映礼仪的时代内涵和表现形态,体现了时代精神。

四是具有可操作性。礼仪是行为规范,因此要便于操作。书系不仅注意文字讲述应该怎么做,不该怎么做,还特别注重图示,使受教育者一目了然,具有较强的可操作性。

另外,应该看到,书系所阐释的礼仪规范并不只是适用于在校学生,除学校礼仪部分外,其家庭礼仪、社会礼仪也适用于社会上的一切同龄人。即使是学校礼仪,适龄的青少年懂得一点,也未尝不是好事。从这个意义上说,书系所讲述的内容更有其适用的广泛性。

由此可见,“我们是礼仪之邦”书系的出版确实是一件幸事,是教育界的幸事,也是全社会的幸事。我们热切希望教育界重视她,把她作为培养一代新人的必用教材,推广开去;也热切希望全社会重视她,把她作为教育子女不可缺少的必需读物,为规范青少年的行为,推进精神文明建设作出努力。

是为序,并作推荐。

目 录

第一章	绪论	
第一节	礼仪的涵义与特点	(1)
第二节	礼仪的种类与作用	(4)
第三节	礼仪与个人修养	(7)
第二章	举止礼仪	
第一节	基本体态礼仪	(13)
第二节	神情与手势礼仪	(22)
第三章	仪表礼仪	
第一节	仪容礼仪	(36)
第二节	服饰礼仪	(55)
第四章	交谈礼仪	
第一节	交谈的态度	(70)
第二节	交谈的语言	(73)
第三节	交谈的技巧	(80)

第五章	交际礼仪	
第一节	见面与介绍礼仪	(88)
第二节	主客礼仪	(98)
第三节	馈赠礼仪	(102)
第六章	餐饮礼仪	
第一节	中餐礼仪	(107)
第二节	西餐礼仪	(113)
第三节	食堂进餐礼仪	(121)
第七章	书信柬帖礼仪	
第一节	书信的一般格式与礼仪	(123)
第二节	家书礼仪	(126)
第三节	专用信函礼仪	(128)
第四节	柬帖贺卡礼仪	(132)
第八章	校内活动场所礼仪	
第一节	教学场所礼仪	(135)
第二节	集体宿舍礼仪	(138)
第三节	文体活动场所礼仪	(143)
第九章	社会公共场所礼仪	
第一节	交通礼仪	(150)
第二节	文化活动场所礼仪	(155)
第三节	旅游景点礼仪	(158)
第四节	购物场所礼仪	(161)

第十章	社会实践活动礼仪	
第一节	社会调查礼仪	(164)
第二节	办公室礼仪	(166)
第三节	工作拜访与接待礼仪	(172)
第四节	求职礼仪	(174)
第十一章	涉外礼仪	
第一节	涉外接待礼仪	(178)
第二节	涉外会谈礼仪	(185)
第三节	涉外宴请礼仪	(191)
附录一	书信常用语	(198)
附录二	称谓知识	(201)
附录三	常用敬辞	(207)
后记		(208)

第一章 绪 论

中华民族自古以礼仪之邦著称。几千年来, 尽管社会形态更迭变换, 但讲“礼”的传统却一直延续至今。作为当代大学生, 应继承这一优良传统, 掌握基本的礼仪知识, 学会以礼待人, 做文明公民。

第一节 礼仪的涵义与特点

大学生学习礼仪知识, 首先应弄清楚何谓“礼”, 何谓“礼仪”。在此基础上, 还应了解礼仪的特点。这样, 才能对礼仪规范有更深刻的理解, 才能提高遵循礼仪规范的自觉性。

一、礼仪的涵义

“礼”的涵义, 有广义与狭义之分。广义的礼, 是社会政治生活的总规范, 包括社会政治制度、思想道德准则、习俗等。狭义的礼主要指三个方面: 一是社会生活中由风俗习惯而形成的大家共同遵守的行为规范和仪式; 二是表示尊敬的言语和动作; 三是礼物。现代人们所说的“礼”, 一般指狭义的礼。

礼最初产生于原始的祭神活动。古代篆文的“礼”写作“禮”，从“示”从“豊”。“示”在古代指神事，“豊”是敬神用的器具。汉代许慎的《说文解字》对“禮”的解释是：“禮，履也。所以事神致福也。”就是说，礼的本意是敬神求福。为什么又说是“履”呢？清代文字学家段玉裁注释为：“履，足所依也。引申之凡所依皆曰履。”如同鞋子是脚的依托一样，凡事所凭依的东西都称为履。人们在生活中所凭依的，也就是礼。从古人的造字和《说文解字》的解释中，我们可以看到，古人所说的“礼”与现代人们所说的“礼”含义不完全一样，但它们是一脉相承的：从敬神发展到在人际关系中表示对人的敬意，进而作为一种人们应该遵循的行为准则而相对固定下来。

那么，现代的“礼仪”与“礼”的涵义又有何不同呢？礼仪包括了礼貌、礼节和仪式。礼貌，是言语、动作谦虚恭敬的表现；礼节，是表示尊敬、感谢、欢迎、祝颂、哀悼之类的各种惯用形式；仪式，是指按一定程序举行典礼的形式。由此我们可以看出，礼仪所包含的，实际上就是狭义的“礼”的前两方面的内容。概括起来说，礼仪是人们在长期相互交往中形成的，共同遵守的行为规范和仪式，它要求人们自重并尊重他人，其根本目的在于使人们和睦友好地相处。正如西方礼仪专家埃米莉·波斯特所说：“表面上礼仪有无数清规戒律，但其根本目的却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。”

随着社会的发展，礼仪在人们的社会生活中显示出越来越重要的作用。对于一个社会来讲，礼仪是文明程度、道德风尚和生活习俗的反映；对于社会中的每一分子来讲，礼仪是个人思想水平、文化修养、交际能力的外在表现。可以说，社会的文明程度越高，越重视礼仪。作为一名当代大学生，必须懂得礼仪。

二、礼仪的特点

礼仪的主要特点是：

(一) 共同性

所谓共同性，就是说，礼仪是同一社会中不同阶级、不同职业、不同党派的各种人所应共同遵循的行为准则。马克思曾指出：“努力做到使私人关系间应该遵循的那种简单的道德和正义的准则，成为各民族之间关系中至高无上的准则。”在这里，马克思所肯定的社会成员必须遵守的公共道德和行为准则当然包含了礼仪。由于礼仪是在人类公共生活的基础上产生的，是在人们长期的交往中形成的，所以它就为全体社会成员所公认，成为同一社会中全体成员调节相互之间关系的一种行为规范。

(二) 时代性

历史唯物主义认为，经济基础决定上层建筑。礼仪属于上层建筑的范畴，它必定要随着经济基础和社会形态的变化而变化。这就使礼仪具有了较强的时代性。比如，《周礼》中记载：天子之礼，八佾（音 yì，八人一行为一佾）舞于庭；诸侯之礼，六佾舞于庭；大夫之礼，四佾舞于庭。可是春秋时的鲁国大夫季氏却用六十四人在庭院奏乐舞蹈，公然违反周礼，所以孔子气愤地说：“八佾舞于庭，是可忍也，孰不可忍也？”八佾、六佾、四佾舞于庭，都是当时社会的“礼”。再如，古代臣子进见皇上，下辈见长辈，常用的跪拜、叩首这样的礼节，现代也没有了。甚至于在同一社会形态里，由于人们物质文化生活水平的提高，思想观念发生了变化，从而也会导致某些传统礼俗的变化。如春节燃放鞭炮，是自古已有的传统礼俗，社会主义制度建立以后，人们仍然以这一形式表示辞旧迎新的喜悦。但是随着社会文明程度的提高，用科学的观点来看，人们越来越感到燃放鞭炮弊大于利：污染空气、引起火灾、误伤儿童、影响人们收看电视节目和休息等等。因此，许多人提议禁放鞭炮。现在，

红线

很多大中城市都已成功地实行了禁鞭,革除了春节放鞭这一流传了千百年的古老礼俗。

(三)延续性

礼仪具有时代性,不同的时代,礼仪不尽相同。但是,这并不等于说,时代不同,礼仪就完全不同。因为礼仪作为上层建筑的内容之一,它具有相对的独立性。还由于礼仪是人们约定俗成的,以风俗、习惯等传统形式固定下来,所以它能代代相传,具有延续性。

(四)民族性

礼仪是以民族文化为背景的,每个民族都有自己特别的礼仪,即使同一个民族,由于地域辽阔,也会出现“十里不同风,百里不同俗”的情况。如日本人鼓掌时用手指击拍,表示欢迎;而英国人看戏或听音乐会时如此鼓掌,则意味着演出不受欢迎。在我国常常以抚摸小孩的头顶表示喜爱之情;在泰国、印度等国家,则认为小孩的头有善灵住着,旁人摸了会吸走善灵而招来恶灵,即使是别人不小心摸到,孩子的父母也会立刻变色翻脸。俗话说“入乡随俗”,我们无论到什么地方,都应尊重当地的礼仪习俗,与当地的人们友好相处。

第二节 礼仪的种类与作用

人们生活的多样性,产生了适应各种形式和场合的礼仪规范。实际生活中的礼仪各式各样,礼仪的作用也是多方面的。大学生在学习礼仪知识的过程中,应当对礼仪的种类和作用有一个总体的把握。

一、礼仪的种类

礼仪的分类方式有很多。我们可以按以下五种方式来考察礼仪的种类。

(一)按表现形式分,有语言礼仪、体态动作礼仪、动语结合式礼仪。语言礼仪主要指书面语礼仪,如书信、电报礼仪等。体态动作礼仪包括仪态、仪表和神情动作等方面的礼仪。动语结合式礼仪是指既有表现礼节的语言,又有表现礼节的动作,动作和语言有机结合,同时完成的一种礼仪形式。如交谈、接待客人礼仪等。

(二)按性质分,有言谈礼仪、举止礼仪、仪表礼仪、交际礼仪、婚恋礼仪、寿诞礼仪、丧悼礼仪、庆贺礼仪、娱乐礼仪、餐饮礼仪、信函礼仪、公务礼仪、涉外礼仪等。

(三)按场合分,有社会公共场所礼仪、学校礼仪、家庭礼仪、办公室礼仪等。

(四)按适用范围分,有普通礼仪与职业礼仪。普通礼仪又可称为大众礼仪,对一般人、一般场合都适用,如仪表礼仪、举止礼仪。职业礼仪适用于一定的行业,如商业礼仪、医护礼仪、导游礼仪等。

(五)按身份分,有干部礼仪、学生礼仪、教师礼仪、经理礼仪等。

二、礼仪的作用

礼仪的作用是多方面的,主要表现在以下几个方面:

(一)协调人际关系

由于礼仪的本质是要求人们自重并尊重别人,所以,当人们在交往中都按礼仪规范去做的时候,双方之间的感情很容易得到沟通,一些不必要的情感对立与交际障碍就可能避免。礼仪是人际关系的润滑剂,有了它,朋友、同事、师生、邻居、同学、上下级等各

种人际关系,都可以得到改善与加强;没有它,人们之间的相处将是艰难和生涩的。正如英国哲学家约翰·洛克所说:“没有良好的礼仪,其余一切就会被人看成骄傲、自负、无用和愚蠢。”

(二)密切家庭关系

中国十分重视礼。《礼记·曲礼》中说:“人而无礼,虽能言,不亦禽兽之心乎!”这是对独立于“礼”规范之外的人的行为和价值的断然否定。这种对“礼”的重视意识,深深地渗透到社会的细胞——家庭之中。它使父母与子女相生相养,“父慈子孝”,父辈应履行养子教子的职责,“养不教,父之过”;子女应尽到赡养的义务,“生,事之以礼;死,葬之以礼,祭之以礼”。它要求兄弟姐妹互爱互助。在夫妻关系上,它强调“夫为妻纲”,这是作为封建社会政治秩序的“礼”在家庭关系上的反映。但在民间,仍赞颂举案齐眉、相敬如宾的和谐伉俪。今天,许多中国家庭仍然广泛地继承了礼仪传统,强调尊老爱幼,赡养老人,帮助弟妹等,使家庭有一种融洽、温暖的气氛,实现“家和万事兴”,这在西方一些国家是很难做到的。因此,很多西方人都羡慕中国的这种家庭人伦关系。事实证明,讲究礼仪有助于密切家庭成员的关系,保持家庭的和睦与稳定。

(三)维护社会秩序

礼仪是整个社会文明程度的反映,同时礼仪也反作用于社会,对社会的风尚产生广泛、持久和深刻的影响。在维护社会秩序方面,礼仪起着法律所起不到的作用。法国 19 世纪杰出的启蒙思想家孟德斯鸠在《论法的精神》中说:“中国乡村的人和地位高的人所遵守的礼节是相同的,这是养成宽仁温厚,维持人民内部和平和良好秩序,以及消灭由暴戾性情所产生的一切邪恶的极其适当的方法。实际上,如果使他们不受‘礼’的规则约束的话,岂非就等于给他们以放纵邪恶的便利么?”他还说:“那些不以礼而以刑治国的君主们,就是想要借刑罚去完成刑罚的力量所做不到的事,即树立道德。一个公民,因为丧失了道德的观念,以致违犯法律,刑罚

可以把他从社会里清除出去。但是,如果所有的人都丧失了道德观念的话,刑罚能把道德重新树立起来吗?刑罚可以防止一般邪恶的许多后果,但刑罚不能铲除邪恶本身。”一个社会没有法律不行,但是,单靠法律的约束和制裁也是不行的。从某种意义上说,一个人和全社会的道德自觉也许更为重要,它能从某些方面遏制行为失范和社会失序的不良趋势。当然,道德与礼仪并不是完全相同的,但礼仪是以道德为基础的,礼仪与道德在许多内容上是重叠交叉的。礼仪在维护社会稳定方面的作用不可忽视,它使社会的细胞——家庭和睦,使人与人之间友好相处。因此,从这个意义上讲,社会上讲礼仪的人越多,社会便会越和谐安定。

第三节 礼仪与个人修养

礼仪是人的道德修养、文化水平、性格特征等的外在表现。对于这一点,早在 3000 年前,古人就已有认识。我国第一部诗歌总集《诗经》中的《相鼠》写道:“相鼠有皮,人而无仪。人而无仪,不死何为?”“相鼠有体,人而无礼。人而无礼,胡不遄死?”这里既是以鼠起兴,又是用鼠的“皮”和“体”来比喻人的“仪”和“礼”,说明“仪”和“礼”都是一种外在的东西,它们所依托的,是人的思想道德、文化艺术修养等各方面的素养。

一、礼仪与道德修养

道德是一种特殊的社会意识形态。它是建立在人们的自觉性的基础上,依靠社会舆论或内心信念的力量,来调整人与人之间、个人与社会之间关系的行为规范,它包括社会公德、职业道德、家庭婚恋道德等。

礼仪与道德修养的关系十分紧密。道德修养是礼仪的基础，一个不讲道德的人是谈不上讲礼的。比如有的大学生在公共汽车上面对身旁站着的白发苍苍的老人，仍心安理得地坐着。这种行为，首先反映出他缺乏起码的社会公德，同时也是一种不礼貌的行为。再如，有些同学在公共场所高声谈笑、大声喧哗；寝室熄灯后仍喋喋不休，影响他人休息；回到家里对父母兄妹颐指气使等，这些都是既违犯社会公德又不礼貌的言行，是与具有高层次文化程度的大学生的身份极不相称的。

如果我们注重道德修养，树立了正确的道德观念，如尊老爱幼、诚实守信、遵守公共秩序、不损害他人和集体的利益等，那么当我们按照这些道德观念去做的时候，我们的行为就自然是有礼的。正如美国的礼仪权威埃米莉·波斯特在她的《礼仪大全》中所说：“正派举止是礼仪知识的核心，就像正派相貌是衣着的核心一样；穿着正派的人并不会有意去注意自己是不是穿了鞋，也许还得戴上手套。同样，知书达礼的人也不会有意遵守什么礼仪之规，因为礼仪的概念已经在他们的脑子里深深扎根，成为一种天性，用不着刻意去遵守。”

那么，是否可以说，树立了正确的道德观念就等于具备了礼仪知识呢？回答是否定的。道德是礼仪的基础，但道德并不等于礼仪，道德的范畴比礼仪宽泛得多。如职业道德强调忠于职守，婚恋道德反对婚外恋，共产主义道德提倡毫不利己、专门利人等，这些内容都是礼仪所无法涵盖的。而礼仪强调表达上的约定俗成的形式和程序，这又超出了道德的范畴。如握手，是伸出右手还是左手？是先与年长者握手还是先与年轻者握手？是先与男士握手还是先与女士握手？这就是礼仪问题而不涉及道德的内容。在生活中，有些道德水准不算低的人，由于疏于礼仪知识的学习，在某些场合做出失礼的举止，令人遗憾。

礼仪不等于道德，还表现在另一个方面：有的人思想道德并不

好,但他们善于利用良好的举止来掩饰自己丑陋的内心世界。当然,貌似有礼的言行并不能长期给他们以藻饰,总有一天这些人的真面目会大白于世,人们称这些人为道貌岸然的“伪君子”。

总的来说,道德是礼仪的根基,学礼仪离不开道德修养。宋代大诗人陆游曾对其子说:汝果欲学诗,功夫在诗外。说的是如果想写好诗,首先要超出单纯的写诗技巧的训练,而要注重个人修养和生活积累等。同理,如果想学好礼仪知识,首先要加强道德修养。

那么,应如何加强道德修养呢?

首先要加强学习。人的良好道德品质不是先天就有的,而是通过学习和实践形成的。学习包括理论学习和向先进人物学习。马克思列宁主义和毛泽东思想是我们加强道德修养的理论指南。目前,我国高校为大学生学习理论提供了良好的条件,所开设的马克思主义理论课、思想品德教育课以及有关讲座和第二课堂活动,都是大学生学习人生哲理、提高道德修养的重要途径。此外,我们还应不断向道德高尚的人学习。毛泽东同志曾倡导向白求恩同志学习,向雷锋同志学习,他们都是具有高尚道德情操的楷模。我们周围的同学,也有许多道德品质好的,有的同学可能有这样那样的缺点,但在某些事情上表现出高风亮节,也是值得我们学习的。

其次,要理论联系实际,从小事做起。学习理论的目的是为了指导实践,不实践,学习就失去了意义。良好的道德修养不是一朝一夕形成的,而是在长期的实践活动中培养出来的,“冰冻三尺,非一日之寒”,说的就是这个道理。我们在日常的学习、生活和工作中,时时处处都应注意以社会主义的道德规范指导自己的行动,“莫以善小而不为,莫以恶小而为之。”1994年,北京大学的学生们组织了一个“爱心社”,从扶起马路边和车棚里倒下的自行车做起,把爱心奉献给他人,同时也充实了自己。

其三,要能够“慎独”,不断反省自身。所谓“慎独”,就是在一个人的独处、无人知道的情况下同样自觉谨慎地按道德原则办事。