



西南交通大学通识教育系列教材

礼仪与文化

唐丽娟 尹德锦 张琳◎著



西南交通大学出版社



西南交通大学通识教育系列教材

礼仪与文化

唐丽娟 尹德锦 张琳 ◎ 著

西南交通大学出版社

• 成 都 •

图书在版编目 (C I P) 数据
礼仪与文化 / 唐丽娟, 尹德锦, 张琳著. —成都:
西南交通大学出版社, 2018.4
ISBN 978-7-5643-6117-4

I. ①礼… II. ①唐… ②尹… ③张… III. ①礼仪—
高等学校—教材 IV. ①K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 060343 号

Liyi yu Wenhua

礼仪与文化

唐丽娟 尹德锦 张琳 著

责任编辑 孟 媛
助理编辑 罗俊亮
封面设计 严春艳

出版发行 西南交通大学出版社
(四川省成都市金牛区二环路北一段 111 号
西南交通大学创新大厦 21 楼)

邮政编码 610031
发行部电话 028-87600564 028-87600533
官网 <http://www.xnjdcbs.com>
印刷 四川森林印务有限责任公司

成品尺寸 185 mm × 260 mm
印张 8.25
字数 189 千
版次 2018 年 4 月第 1 版
印次 2018 年 4 月第 1 次
定价 25.00 元
书号 ISBN 978-7-5643-6117-4

课件咨询电话: 028-87600533
图书如有印装质量问题 本社负责退换
版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

序

唐丽娟老师把她的新作《礼仪与文化》书稿给我，让我做序，哇！这是考我呀，我哪懂啊？不懂还写，就是不讲理。但此理非彼礼，作为她的同事，不写才不讲礼，于是硬着头皮写下去，幸好如今的网络如此发达，幸好学然后知不足，我应该可以写点什么的。

唐丽娟老师是个好学的人，从实践出发，寻根问道，几成体系，所著之书，让人阅后眼前大亮，理论虽还不够艰深，方法却条清缕析，实用致用，对青年人特别是大学生的礼仪养成与实践大有裨益，很好，真的很好的！

我是不修边幅、大大咧咧的人，但也有一回光鲜。记得那是 2008 年吧，学校组织交谊舞比赛，我们单位的曲目是“山楂树之恋”，作为男一号，我要盛装出场，“装”借来了，“妆”却借不来，于是丽娟老师“妆”了我一回，一个时辰后，我盛装上阵，淡妆出镜，光鲜飒爽，玉树临风了，其时我确是感到了人靠衣裳马靠鞍，男人也要注仪容。所以丽娟老师的书是绝知此事要躬行后的升华，是自己多年来沉浸于礼仪教学和实践后的心血之作。

此书以大学生礼仪为研究对象，从仪表仪态、微笑礼仪、修饰礼仪、语言和非语言礼仪、求职礼仪、餐饮礼仪、国际礼仪等方面着笔，有理论、有方法，有说理、有操作，有厚度、宽度，也有温度，读来让人既深悟作为礼仪之邦的吾国吾民之精神追求，又让人深感新时代大国青年的新形象、新风貌、新底蕴。大学生既可以从书中参透文化自信的历史渊薮，也可照章行事“扮亮”自己的锦绣前程。

通识教育作为培养创新人才的基础工程必须常抓不懈，久久为功。作为学校通识选修课教材，此书填补了我校这方面的空缺，值得肯定。希望唐老师以此为开端，加强研究，注重效果，为青年大学生的成长成才贡献自己的才华和力量，使我们的交大学子既成为大国智造的精英，也成为坦荡温润的谦谦君子。

桂富强

2018 年 3 月 3 日

前言

礼仪是尊重他人的表现形式和行为技巧，是一个人立身处世的根本、塑造形象的良方、赢得人脉的法宝和竞争取胜的利器。

礼仪是人类文化的积淀，是一个国家社会文明、道德风尚、风俗习惯的反映。古人云：“国尚礼则国昌，家尚礼则家大，身有礼则身修，心有礼则心泰。”又有孔子曰：“不学礼，无以立。”中国有礼仪之邦的美称，讲礼仪是中华民族的优秀传统。随着社会的快速发展，人们的社会交往日益频繁，礼仪作为联系、沟通、交往的桥梁，显得更为重要。现代社会是一个注重仪表的文明社会。一个人的整体形象，不仅能体现出他的审美水平、文化素养、综合素质，更能体现他对别人的尊重。

因此，学习礼仪，运用礼仪规则是个人乃至国家塑造良好形象，赢得他人和社会尊重的前提和基础，是获得成功的重要条件。当代大学生是国家的未来，是民族的希望，正所谓少年强则中国强，礼仪与文化对提高当代大学生的道德与修养，乃至综合素质都具有非常重要的现实意义，从一定程度来讲，本书的出版对构建和谐文明社会亦有积极贡献。

近年来，西南交通大学针对本科生开设的礼仪与文化选修课，深受学生欢迎，选报人数激增，效果良好。然而，本课程尚无特定选用教材，为了更好地讲解礼仪与文化这门课程，笔者根据实际教学经验来编写本教材，力求出版一本真正适用于当代青年的礼仪文化教材。

当然，关于礼仪的书籍很多，但真正从文化角度来讲解礼仪的书籍，特别是教材并不多。本书突破了传统的写法，主要以文化史的视角来介绍礼仪、讲解礼仪，多引用趣味故事，避免空泛理论性的讲解，真正做到了礼仪与文化的融会贯通。

由于笔者水平有限，书中难免有所疏漏，希望广大读者提出宝贵意见。

西南交通大学 唐丽娟

2017年11月

目 录

第一章 礼仪文化概述	001
引言 不学礼无以立	001
第一节 走进“礼仪”	001
第二节 礼仪的起源和发展	004
第三节 中国礼仪特有的文化	006
第四节 礼仪的特征与功能	011
第二章 大学生礼仪	014
引言 孔子与私学	014
第一节 学生与教师之间的礼仪	015
第二节 同学间的礼仪	016
第三节 校园公共场所的礼仪	018
第三章 仪容仪表与仪态礼仪	022
引言 作为女人，你必须精致	022
第一节 仪容仪表礼仪	024
第二节 仪态礼仪	027
第四章 微笑礼仪	038
引言 十二次微笑	038
第一节 传承千年的微笑	039
第二节 微笑的魅力	040
第三节 微笑的力量	041
第四节 微笑练习	043
第五章 修饰礼仪	045
引言 从《项链》看修饰礼仪	045
第一节 走进色彩	045
第二节 服饰	059
第三节 配饰	073

第四节 化妆	081
第六章 语言礼仪与非语言礼仪	088
引言 小如的烦恼	088
第一节 语言礼仪	088
第二节 非语言礼仪	095
第七章 求职交际礼仪	098
引言 被忽视的“白纸”	098
第一节 面试礼仪	098
第二节 沟通交往礼仪	100
第八章 餐饮礼仪	103
引 言	103
第一节 中餐礼仪	103
第二节 西餐礼仪	107
第三节 饮茶、喝咖啡与饮酒礼仪	111
第九章 国际礼仪	117
引 言	117
第一节 亚洲代表国家	117
第二节 欧洲代表国家	119
第三节 美洲代表国家	120
第四节 大洋洲代表国家	122
参考文献	123

第一章 礼仪文化概述

引言 不学礼无以立

《论语·季氏篇》有如下一段对话：

陈亢问于伯鱼曰：“子亦有异闻乎？”对曰：“未也。尝独立，鲤趋而过庭。曰：‘学《诗》乎？’对曰：‘未也。’‘不学《诗》，无以言。’鲤退而学《诗》。他日，又独立，鲤趋而过庭。曰：‘学礼乎？’对曰：‘未也。’‘不学礼，无以立。’鲤退而学礼，闻斯二者。”陈亢退而喜曰：“问一得三。闻诗，闻礼，又闻君子之远其子也。”

按照今天的理解，这段话可翻译为：

陈亢问伯鱼：“你在老师那里听到过什么特别的教诲吗？”伯鱼回答说：“没有呀。有一次老师独自站在堂上，我（孔鲤）快步从庭里走过，老师（孔子）说：‘学《诗》了吗？’我回答说：‘没有。’他说：‘不学诗，就不懂得怎么说话。’我回去就学《诗》。又有一天，老师又独自站在堂上，我快步从庭里走过，他说：‘学礼了吗？’我回答说：‘没有。’他说：‘不学礼就不懂得怎样立身。’我回去就学礼。我就听到过这两次。”陈亢回去高兴地说：“我提一个问题，得到三方面的收获，一是该学诗，二是该学礼，三是君子不偏爱自己的孩子。”

《释名》曰：“礼，体也。言得事之体也。”再有，子曰：“不知命，无以为君子也。不知礼，无以立也。不知言，无以知人也。”中华民族自古以来就是礼仪之邦，礼仪的产生和应用可谓源远流长。周朝时贵族男童八岁入学，学习六艺，即：礼、乐、射、御、书、数。“礼”位居六艺之首，可见古人对礼仪的重视程度。礼仪传承至今，不仅是个人情怀修养的体现，更是当今社会发展的文明程度的体现。无论是古代还是现代，谦和有礼，礼教恭俭庄敬，此乃立身之本。有礼则安，无礼则危。故不学礼，无以立身。

第一节 走进“礼仪”

孟子与孔子并称“孔孟”，是我们大家都熟知的大圣人，可是他却曾想要和妻子离婚。这是怎么一回事呢？

有一天，孟子回到家，在经过妻子房间时，正要进去，结果看到妻子一个人在房间里，坐姿非常不雅，并不是“跪坐”，而是伸开两腿坐着。孟子看见后非常生气。因为，中国古代非常讲究礼仪，注重站有站相，坐有坐相。古时没有高腿的坐具，通常只是在地上铺上席子“席地而坐”，古人坐的时候是跪坐，臀部放于脚踝，上身挺直，双手规矩地放于膝上，有时为了表达说话的郑重，臀部离开脚跟，叫“长跪”，也叫“起”。而孟子妻子这样随便的坐法不仅是不雅观的，对他人来讲也是不礼貌的，是无礼的表现。

所以孟子看到很生气。于是他没有进妻子的房间，而是直接到了母亲那里，对母亲说：“我的妻子不懂得礼仪，请您准许我把她休了。”母亲一听，愣了一下，问道：“是什么原因呢？”孟子回答说：“因为她无礼，竟然伸开两腿坐着。”孟子的母亲接着问道：“那你又是怎么知道的呢？”孟子答道：“是我亲眼看到的。”母亲于是心平气和地说：“这是你不讲礼仪，而不是你的妻子不讲礼仪，所以我不能同意。”孟子一听，十分不解，明明是妻子不讲礼仪，怎么成自己不讲礼仪了呢？孟母看到孟子疑惑的表情，耐心地解释道：“《礼》上说得清清楚楚，将要进门时，必须先问屋子里有人否；将进入厅堂时，要高声说话，为的就是让里面的人知道有人来访；将要进屋时，眼睛必须要向下看，这样做是怕屋里人没有准备和防备。而你呢，到了妻子休息的屋子，什么招呼都没打，所以才看到了她伸开两腿坐着的样子，这难道不是你无礼在先吗？”听到母亲这样一席话，孟子心悦诚服，再也不提休妻的事情了。

从这个故事我们可以看到古人在进门的时候是有很多礼仪的，这样才能很好地尊重别人，不至于让人没有防备，引起尴尬。这样的礼仪在现代也是非常必要的。在当代社会，其实不只是进门前需要礼仪，生活中的方方面面都是需要礼仪的，知礼、懂礼、用礼是确保人际交往顺利展开的基础和保障。

中华民族在五千年的历史长河中，创造了灿烂的文化，形成了高尚的道德准则、完整的礼仪规范和优秀的传统美德，被世人称为“文明古国，礼仪之邦”。礼仪文化是中华文明的重要组成部分，对中国社会、历史各个方面的发展产生了广泛而深远的影响。每一个中华儿女都是中华民族礼仪文明的传承者，传承礼仪，则需要先走近礼仪，认识礼仪。

一、“礼”的释义

关于“礼”的释义，从不同的角度有不同的界定。

一是被看作祭祀求福的仪式。“礼”繁体写作“禮”，属会意字，从示，从豊。本义为举行仪礼，祭神求福。成书于战国末年的《礼记》在其《礼运篇》中记载道：“夫礼之初，始诸饮食。其燔黍捭豚，污尊而抔饮，蕢桴而土鼓，犹若可以致其敬于鬼神。”东汉许慎的《说文解字》中也记载道：“礼，履也。所以事神致福也。”可见“礼”最初的含义是祭祀神灵以求福祉的仪式或活动。

二是被看作人类社会中最高的自然准则。“礼”被人们认为是文化的准则、自然秩序的体现。例如在《礼记·乐记》中有“礼者，天地之序也”“大礼与天地同节”等话语说明了“礼”的重要地位。

三是被认作区分人与动物的本质区别。礼是人立身的根本，是人之所以为人的本质体现。在《礼记·冠礼》中也有所体现：“凡人之所以为人者，礼义也。”

四是被看作维护国家统治的基本准则。例如两千前孔子提出的“克己复礼”，意在恢复周礼，维护周王朝的统治。

可见“礼”是一个非常广泛的概念，它时时存在于我们的生活之中，《论语·雍也》篇中提到“质胜文则野，文胜质则史。文质彬彬，然后君子”。“质”为“质朴”之意，“文”是“文饰、修养”之意。可见孔子认为性情过于直率就显得粗鲁，礼仪过于恭敬就显得虚浮，恰当的情性与礼仪，才是真正君子的样子。由此可见，“礼”还包含了“礼貌”“礼节”等概念，所以我们一般用“谦和有礼，温润如玉”来形容那些真正有礼貌、有礼节的人。

二、“仪”的释义

“仪”即“仪表”“仪态”“仪式”“仪容”，是对礼节、仪式的统称。在我国，“仪”的概念在春秋战国奴隶制时期才出现，要比“礼”的概念晚很多，其本义为“仪式、仪文”。进入封建社会后，“仪”逐渐演变为了具有容貌外表、仪式礼节的概念。演变至今，“仪”则代表的是仪表、仪容、仪态等在社会交往中向对方表达尊重的具体形式。

一个人的仪表与仪态，是其修养、素质、文明程度的表现。古人认为，举止庄重，谦和有礼，遇事谨敬，文质彬彬，不仅能够保持个人的尊严，还有助于进德修业。《诗经》中的《相鼠》一篇：“相鼠有皮，人而无仪；人而无仪，不死何为？相鼠有齿，人而无止；人而无止，不死何俟？相鼠有体，人而无礼；人而无礼，胡不遄死？”虽是一首对当时统治者的讽刺诗，但古人已经拿老鼠的皮毛与人的仪表仪态相比较，禽兽没有了皮毛，就不能为禽兽；人失去仪礼，也就是不成人了。由此也可以看出礼义廉耻之于人的重要性。

三、“礼仪”的释义

笔者在上面介绍了有关“礼”和“仪”的概念，“礼”和“仪”既有区别又有联系。“礼”是内在的，是人们对他人的一种尊重的态度；“仪”则是外在的，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，二者相辅相成。

“礼仪”一词的合用最早见于两千多年前《诗经·小雅·楚茨》中的“为宾为客，献酬交错，礼仪卒度”。此中的“礼仪”意为宾客之间觥筹交错中应对之道的礼仪。“礼仪”传承至今，在当代是指人们在生活、交往和工作中仪容仪表、仪态举止、言语谈吐及相应仪式等方面约定俗成的行为举止，是表现律己敬人的过程。

礼仪在当今社会是无处不在、无处不有、无人不需的。从我们懂事起，父母就会教育我们要讲文明懂礼貌，见了长辈要主动问好；上学后，要尊敬老师，见到老师要行礼；工作后，要尊重领导、礼待同事。由此可见，我们在日常生活中，在不同的年龄阶段，都会与各种各样的人打交道，因而协调好人际关系、约束自己的行为就变得十分重要。因此也

可以看出来，礼仪是无处不在、无处不需的。

第二节 礼仪的起源和发展

一、中国礼仪的起源

关于礼的起源，历来说法不统一，不同的学者有着不同的观点。笔者归纳了五种起源说：一是天神生礼仪；二是礼为天地人的统一体；三是礼产生于人的自然本性；四是礼为人性和环境矛盾的产物；五是礼生于理，起源于俗。这些起源的说法在此不做具体介绍，只从理论与实际产生形式两大方面来做具体的概括。

（一）从理论上说，礼的应运而生，是出于人类协调一些矛盾的需要

首先，礼的产生是为了满足维护自然的“人伦秩序”的需要。远古时期，各种地质灾害、各种野兽严重威胁着人类的生存，人类为了能够生存下去并且不断发展，就必须与大自然做斗争，不得不以群居的形式相互依存，人类的群居性使得人与人之间相互依赖又相互制约。在群体生活中，男女有别，老少有异，人类必须妥善处理内部关系，因此，人们逐步积累和自然约定出一系列的“人伦秩序”，这就是最初的“礼”。

其次，“礼”的起源是为了满足人类平衡野心、欲望与现实条件的需要。追求与满足自身的欲望是人类的本性与天性，人们在追求欲望的过程中，难免会发生矛盾和冲突，有些人甚至为达目的不择手段，这就常常引起动乱，为了避免这种人与人之间的矛盾和冲突，就需要一种“规范”来制约，于是“礼”也就应运而生了。

（二）从其产生的具体形式来看，礼是从远古的宗教祭祀活动中产生的

在上古时期，祭祀活动就是最早也是最简单的“礼”，其中以祭天、敬神为主要内容。这些祭祀活动在历史的发展中不断地被完善，渐渐地正式成为祭祀礼仪。随着人类社会的发展以及对自然与社会各种关系认识的逐步深入，仅仅以祭祀天地、鬼神、祖先为礼，已经不能满足人类日益发展的精神文明需要和调节日益复杂的社会现实关系了。因此，人们便将事神致福活动中的一系列行为举止规范，无论是从内容上还是形式上扩展到了各种人际交往活动，从最初的祭祀之礼扩展到社会各个领域的各种礼仪。

二、中国礼仪的发展

礼仪在其传承沿袭的过程中是不断发生着变革的，从其历史的角度来看，礼仪的演变过程可以分为五个大的阶段。

（一）礼仪的起源时期：即夏朝以前（公元前 21 世纪以前）

礼仪起源于史前的原始社会，在原始社会的中、晚期出现了早期礼仪的萌芽。整个

原始社会是礼仪的萌芽时期，当时礼仪还较为简单和虔诚，尚不具有阶级性。其具体内容有：制定了明确血缘关系的婚嫁礼仪，区别部族内部尊卑等级的礼制，为祭天敬神而确定的一些祭典仪式，一些在人们的相互交往中表示礼节和表示恭敬的动作等方面的相关礼仪。

（二）礼仪的形成时期：夏、商、西周三代（公元前 21 世纪—前 771 年）

人类随着自身的发展，进入到奴隶社会时，统治阶级、统治者为了巩固自己的统治，将原始祭祀活动中的礼仪变为其巩固自身统治的工具，从此礼被打上了阶级的烙印。在这个历史阶段，中国首次形成了比较完整的国家礼仪与制度。如“五礼”就是一整套涉及社会生活各方面的礼仪规范和行为标准。许多礼制典籍亦多撰修于这一时期，如周代的《周礼》《仪礼》《礼记》就是我国最早的礼仪学专著。在汉以后两千多年的历史中，它们一直被认为是国家制定的礼仪制度的经典之作，被称为“礼经”。

（三）礼仪的变革时期：春秋战国时期（公元前 771—前 221 年）

在这一历史时期，社会动荡，各国之间争斗不休，国家疆土分裂，人们在思想上却是开放的，在学术界形成了百家争鸣的局面，以孔子、老子、墨子为代表的诸子百家对“礼”进行了研究和发展，对礼仪的起源、本质和功能进行了思考，并对其进行了系统的阐述。

孔子对礼仪非常重视，他把“礼”看成是修身、齐家、治国、平天下的基础。“不学礼，无以立”“质胜文则野，文胜质则史。文质彬彬，然后君子”等观点皆出于孔子。他要求人们用礼的规范来约束自己的行为，要做到“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”。并倡导“仁者爱人”，强调人与人之间的相处要有仁爱之心，要相互关心，彼此尊重。孔子也希望统治者用“仁德”来治理天下。

孟子把“礼”解释为对尊长和宾客严肃而有礼貌，所谓“恭敬之心，礼也”，并把“礼”看作人善性的发端之一。

荀子把“礼”看作人生哲学思想的核心，是做人的根本目的和最高理想，正所谓“礼者，人道之极也”。他认为“礼”既是目标、理想，又是人一生的行为过程，主张“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁”。

管仲则把“礼”看作人生的指导思想和维持国家的第一支柱，认为礼关系到国家的生死存亡。

（四）礼仪的强化时期：秦汉到清末（公元前 221—1911 年）

在我国长达两千多年的封建社会里，礼仪在不同的朝代具有不同的社会特征，但却一直为统治阶级所利用，成为维护封建社会的等级秩序的重要工具之一，其具体特点为：尊君抑臣、尊夫抑妇、尊父抑子、尊神抑人。纵观中国两千多年的封建社会的礼仪，内容大致有涉及国家政治的礼制和家庭伦理两类。这一时期的礼仪构成中华传统礼仪的主体。但在礼仪漫长的历史演变过程中，尤其是到了清代中、后期，它逐渐变成妨碍人类个性发展、阻挠人类平等交往、窒息人类思想自由的精神枷锁。

（五）现代礼仪的发展

自辛亥革命后，受到西方资产阶级“自由、平等、民主、博爱”等思想的影响，中国的传统礼仪规范制度，受到了强烈的冲击。之后的五四新文化运动，对符合时代要求的礼仪，进行肯定、继承、完善、流传，那些繁文缛节的“礼教糟粕”则逐渐被抛弃。同时也接受了一些国际上通用的礼仪形式。新的礼仪标准、价值观念逐渐被人民群众所知晓，并得到了推广和传播。中华人民共和国成立后，逐渐确立以平等相处、友好往来、相互帮助、团结友爱为主要原则的具有中国特色的新型社会关系和人际关系。改革开放以来，随着中国与世界的交往日趋频繁，西方一些先进的礼仪、礼节陆续传入我国，同我国的传统礼仪一道融入社会生活的各个方面，构成了社会主义社会礼仪的基本框架。许多礼仪从内容到形式都在不断进行着变革，现代礼仪进入了全新的发展时期。大量的礼仪书籍相继出版，各行各业的礼仪规范纷纷出台，礼仪讲座、礼仪培训日趋火红。人们学习礼仪知识的热情空前高涨。讲文明、讲礼貌蔚然成风。今后，随着社会的进步、科技的发展和国际交往的日益密切，礼仪必将得到新的完善和发展。

第三节 中国礼仪特有的文化

中华民族素有“礼仪之邦”的美誉，“礼”在我国社会发展中无时不在、无处不在，出行有礼，坐卧有礼，宴饮有礼，婚丧有礼，寿诞有礼，祭祀有礼，征战有礼，等等。这里的“礼”包含了礼制的精神原则与礼仪行为两大部分，礼义是礼制的精神核心，礼仪制度则是礼义精神的外在表现。这里为大家介绍一些具有“中国特色”的礼仪。

一、尊老慈幼敬贤

孟子与齐宣王之间有这样一段对话：

曰：“有复于王者曰：‘吾力足以举百钧，而不足以举一羽；明足以察秋毫之末，而不见舆薪。’则王许之乎？”

曰：“否。”

“今恩足以及禽兽，而功不至于百姓者，独何与？然则一羽之不举，为不用力焉；舆薪之不见，为不用明焉，百姓之不见保，为不用恩焉。故王之不王，不为也，非不能也。”

曰：“不为者与不能者之形何以异？”

曰：“挟太山以超北海，语人曰‘我不能’，是诚不能也。为长者折枝，语人曰‘我不能’，是不为也，非不能也。故王之不王，非挟太山以超北海之类也；王之不王，是折枝之类也。老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。天下可运

于掌。”

以上孟子与齐宣王对话的最后一段可翻译为：

孟子认为要一个人把太山夹在胳膊下跳过北海，这人告诉别人说：“我做不到。”这是真的做不到。要一个人为老年人揉胳膊揉腿做按摩，这人告诉别人说：“我做不到。”这是不愿意做，而不是做不到。大王没有做到用道德来统一天下，不是属于把太山夹在胳膊下跳过北海的一类，而是属于为老年人揉胳膊的一类。“尊敬自己的老人，并由此推广到尊敬别人的老人；爱护自己的孩子，并由此推广到爱护别人的孩子。”要是做到了这一点，整个天下便会像在自己的手掌心里运转一样容易治理了。

这段对话体现了孟子的民本思想，其中的“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”更是与孔子的“天下大同”思想不谋而合，且已经成为脍炙人口的名言，更是很好地体现了孟子“尊老爱幼”的以民为本的仁爱精神。

至于“敬贤”，隆中请诸葛——三顾茅庐的故事想必已经家喻户晓，毫无疑问这是“敬贤”礼仪的代表。

东汉末年，天下四分五裂，刘关张桃园结义之后，刘备广招贤能异士，于是便有了刘备三顾茅庐请隆中诸葛的故事。诸葛亮，字孔明，青年时代躬耕于隆中，并苦读经书，熟悉历朝兴衰的历史，潜心钻研兵法。他常以春秋战国时的管仲、乐毅自比，是一位难得的将才、谋士，世人称其“卧龙”。善于网罗人才的刘备闻知，高兴地说：“这样的人才正是我所需要的啊！哪怕是山高路远，行走不便，我也非亲自去请他不可！”

深冬的一天，刘备带着关羽、张飞，到隆中邀请诸葛亮。谁知诸葛亮恰好不在家，刘备只好悻悻而归。刘备回到新野，不断派人到隆中打听诸葛亮何时在家。当打听到诸葛亮外出已经回到家时，刘备当即决定二请诸葛亮。这时，张飞不以为然地说：“一个平民百姓，派个武士把他叫来就得了，犯不着让你一再去请他。”刘备斥责张飞说：“诸葛亮乃是当代大贤，怎么能随便派个人去叫他呢？我们得恭敬地请他。”刘备说服了张飞，并叫上关羽，三人骑马再次直奔隆中而去。

这一天，北风呼啸，大雪纷飞，冷得实在教人难忍。张飞对着刘备大嚷：“我等何苦找此罪受！不如等天晴再说吧。”刘备却说：“贤弟，咱们冒此大风雪，不怕山高路远，来请诸葛先生，不正表明了我们的一片诚意吗？”三人继续往前赶路。不料，这一次刘备又未见到诸葛亮，只好写了一封信托家仆转交，说明来意，并表示择日再访。

第二年春天，刘备更衣备马，决定第三次去拜访诸葛亮，并请他出山帮助自己。张飞、关羽竭力劝阻。关羽说：“我们两次相请，都未见到他，想必他徒有虚名，不敢前来相见。”张飞更是带着轻蔑的口吻说：“我们已仁至义尽，这次只需我一人前往，他如若不来，我就将他绑来见你。”刘备连忙说道：“不得无礼，没有诚意哪能请到贤人呢？”

于是刘备三人飞马直奔隆中，来到诸葛亮的草庐前。此时诸葛亮正在午睡。刘备唯恐打扰诸葛亮，不顾路途疲劳，屏声敛气地站在门外静候，直到诸葛亮醒来才敢求见。刘备见了诸葛亮，说道：“久慕先生大名，三次拜访，今日如愿，实是平生之大幸！”诸葛亮说：“蒙将军不弃，三顾茅庐，真叫我过意不去。亮年幼不才，恐怕让将军失望。”刘备却诚恳

地说：“我不度德量力，想为天下伸张正义，振兴汉室。由于智术短浅，时至今日，尚未达到目的，望先生教我。”刘备谦虚的态度，诚恳的情意，使诸葛亮倍受感动。诸葛亮为刘备分析了当今天下的局势：

自董卓以来，豪杰并起，跨州连郡者不可胜数。曹操比于袁绍，则名微而众寡。然操遂能克绍，以弱为强者，非惟天时，抑亦人谋也。今操已拥百万之众，挟天子而令诸侯，此诚不可与争锋。孙权据有江东，已历三世，国险而民附，贤能为之用，此可以为援而不可图也。

并为刘备日后的发展做了规划：

将军既帝室之胄，信义著于四海，总揽英雄，思贤如渴，若跨有荆、益，保其岩阻，西和诸戎，南抚夷越，外结好孙权，内修政理；天下有变，则命一上将将荆州之军以向宛、洛，将军身率益州之众出于秦川，百姓孰敢不箪食壶浆以迎将军者乎？诚如是，则霸业可成，汉室可兴矣。

诸葛亮终于答应了刘备的请求，怀着帮助刘备统一全国的政治抱负，离开了隆中茅庐，出任刘备的军师。他忠心耿耿地辅佐刘备，为“三国鼎立”局面的确立，做出了巨大贡献。

二、尊敬师长

杨时程门立雪

杨时从小就聪明伶俐，四岁入村塾学习，七岁就能写诗，八岁就能作赋，人称神童。他十五岁时攻读经史，熙宁九年（1076）登进士榜。他一生立志著书立说，曾在许多地方讲学，倍受欢迎。居家时，长期在含云寺和龟山书院，潜心攻读，写作教学。

有一年，杨时赴浏阳县任职，不辞劳苦，绕道洛阳，拜师程颐。程颐是北宋时期著名的理学家，他与他的哥哥程颢都是周敦颐（《爱莲说》的作者）的弟子，共创了“洛学”，世人称其为“二程”。杨时跟着老师程颐用心治学，以求学问上得到进一步提升。有一天，杨时与他的学友游酢，因对某问题有不同看法，为了求得一个正确答案，杨时便决定去老师家请教。

时值隆冬，天寒地冻，浓云密布。他行至半途，朔风凛凛，瑞雪霏霏，冷飕飕的寒风肆无忌惮地灌进他的领口。杨时把衣服裹得紧紧的，匆匆赶路。来到老师程颐家时，适逢老师坐在炉旁打坐养神。杨时不敢惊动、打扰老师，就恭恭敬敬地侍立在门外，等候老师醒来。

这时，远山如玉簇，树林如银妆，房屋也披上了洁白的素装。杨时的脚都冻僵了，浑身也冷得发抖，但依然恭敬侍立。良久，程颐一觉醒来，从窗口发现侍立在

风雪中的杨时，只见他已通身披雪，脚下的积雪已一尺多厚了，赶忙起身迎他进屋。

后来，杨时得了程颐的真传，东南学者推杨时为“程学正宗”，世称其为“龟山先生”。此后，“程门立雪”的故事就成为尊师重道的千古美谈。

曾子避席

曾子是孔子的弟子，有一次他在孔子身边侍坐，孔子就问他：“以前的圣贤之王有至高无上的德行，精要奥妙的理论，用来教导天下之人，人们就能和睦相处，君王和臣下之间也没有不满，你知道它们是什么吗？”曾子听了，明白老师孔子是要指点他最深刻的道理，于是立刻从坐着的席子上站起来，走到席子外面，恭恭敬敬地说道：“我不够聪明，哪里能知道，还请老师把这些道理教给我。”

在这里，“避席”是一种非常礼貌的行为，当曾子听到老师要向他传授时，他站起身来，走到席子外向老师请教，是为了表示他对老师的尊重。曾子懂礼貌的故事被后人传诵，很多人都向他学习。

这两则小故事充分说明了古人“国将兴，必贵师而重道”的思想。意思是国家要想兴盛，必须尊敬教师，重视传授专长技术的师父。《礼记·学记》中也说：“师严，然后道尊；道尊，然后民知敬学。”尊师重道自古就是我们中华民族的传统美德，老师是伦理道德、知识、价值观念的传授者，是道德的表率。古语说“一日为师，终身为父”，古人尊师重道的精神，被后世传为佳话，今人理应学习、继承，敬师德、学师德、永铭师恩。

三、诚实有信

立木为信与烽火戏诸侯

战国时期，秦国的大良造商鞅在秦孝公嬴渠梁的支持下主持变法。当时战争频繁、人心惶惶，为了树立威信，推进变法，商鞅下令在都城南门外立一根三丈长的木头，并当众许下诺言：谁能把这根木头从南门搬到北门，就赏金十两。前来围观的百姓不相信如此轻而易举的事就能得到如此高的赏赐，结果没人肯出手一试。于是，商鞅将赏金提高到五十金。重赏之下必有勇夫，终于有人站起将木头扛到了北门。商鞅立即赏了他五十金。商鞅这一举动，在百姓心中树立起了威信，而商鞅接下来的变法就很快在秦国推广开了。新法使秦国渐渐强盛，为统一中国打下了坚实的基础。

而同样在商鞅“立木为信”的地方，四百年以前却曾发生过一场令人啼笑皆非的“烽火戏诸侯”的闹剧。

周幽王有个宠妃叫褒姒，为博取她的一笑，周幽王下令在都城附近 20 多座烽火台

上点起烽火——烽火是边关报警的信号，只有在外敌入侵需召诸侯来救援的时候才能点燃。结果诸侯们见到烽火，率领兵将们匆匆赶到，弄明白这是君王为博褒姒一笑的花招后又愤然离去。褒姒看到平日威仪赫赫的诸侯们手足无措的样子，终于开心一笑。五年后，西夷犬戎大举攻周，幽王烽火再燃而诸侯未到——谁也不愿再上第二次当了。结果幽王被逼自刎而褒姒也被俘虏。

一个“立木取信”，一诺千金；一个帝王无信，戏玩“狼来了”的游戏。结果前者变法成功，国强势壮；后者自取其辱，身死国亡。可见，“信”之一字对一个国家的兴衰存亡起着何其重要的作用。

季布“一诺千金”免祸殃

秦朝末期，有个叫季布的人，一向说话算数，信誉非常高，许多人都同他建立起了深厚的友情。当时甚至流传着这样的谚语：“得黄金百斤，不如得季布一诺。”（这就是成语“一诺千金”的由来）后来，季布得罪了汉高祖刘邦，被悬赏捉拿。结果他旧日的朋友不仅不被重金所惑，还冒着灭九族的危险来保护他，使他免遭祸殃。一个人诚实有信，自然得道多助，能获得大家的尊重和友谊。反过来，如果贪图一时的安逸或小便宜，而失信于朋友，表面上是得到了“实惠”，但为了这点实惠却毁了自己的声誉，而声誉相比于物质却是重要得多的。所以，失信于朋友，无异于捡了芝麻丢了西瓜，是得不偿失的。

晏殊信誉的树立

北宋词人晏殊，素以诚实著称。在他十四岁时，有人把他作为神童举荐给皇帝。皇帝召见了，并要他与一千多名进士同时参加考试。结果晏殊发现考试题目是自己十天前刚练习过的，就如实向真宗报告，并请求改换其他题目。宋真宗非常赞赏晏殊的诚实品质，便赐他“同进士出身”。

晏殊当职时，正值天下太平。于是，京城的大小官员便经常到郊外游玩或在城内的酒楼茶馆举行各种宴会。晏殊家贫，无钱出去吃喝玩乐，只好在家里和兄弟们读写文章。有一天，真宗提升晏殊为辅佐太子读书的东宫官。大臣们惊讶异常，不明白真宗为何做出这样的决定。真宗说：“近来群臣经常游玩饮宴，只有晏殊闭门读书，如此自重谨慎，正是东宫官合适的人选。”晏殊谢恩后说：“我其实也是个喜欢游玩饮宴的人，只是家贫而已。若我有钱，也早就参与宴游了。”这两件事，使晏殊在群臣面前树立起了信誉，而宋真宗也更加信任他了。

自古以来就有“人无信，则不立”“君子一言，驷马难追”“一诺千金”等说法，自己许下的诺言，就要忠诚地践行。诚实有信，是中华民族的传统美德之一，一个人想要活出生命的精彩，就不能不守信用，不守诚信。不讲诚信的人可以欺人一时，但不能欺人一世。