

二十四礼

校园



胡 幽
于健昕 滕晓雯
古丽拜天·卡米尔

著



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

二十四礼

校园

胡 幽
于 健昕
滕 晓雯
古丽拜天·卡米尔
著



中南大学出版社
www.csupress.com.cn

长沙

图书在版编目 (C I P) 数据

校园二十四礼 / 胡幽等著. --长沙: 中南大学出版社, 2018.6

ISBN 978 - 7 - 5487 - 3027 - 9

I. ①校… II. ①胡… III. ①大学生—礼仪 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 249481 号

校园二十四礼

XIAOYUAN ERSHISI LI

胡幽 于健昕 滕晓雯 古丽拜天·卡米尔 著

☐责任编辑 杨 贝

☐责任印制 易建国

☐出版发行 中南大学出版社

社址: 长沙市麓山南路

邮编: 410083

发行科电话: 0731 - 88876770

传真: 0731 - 88710482

☐印 装 湖南鑫成印刷有限公司

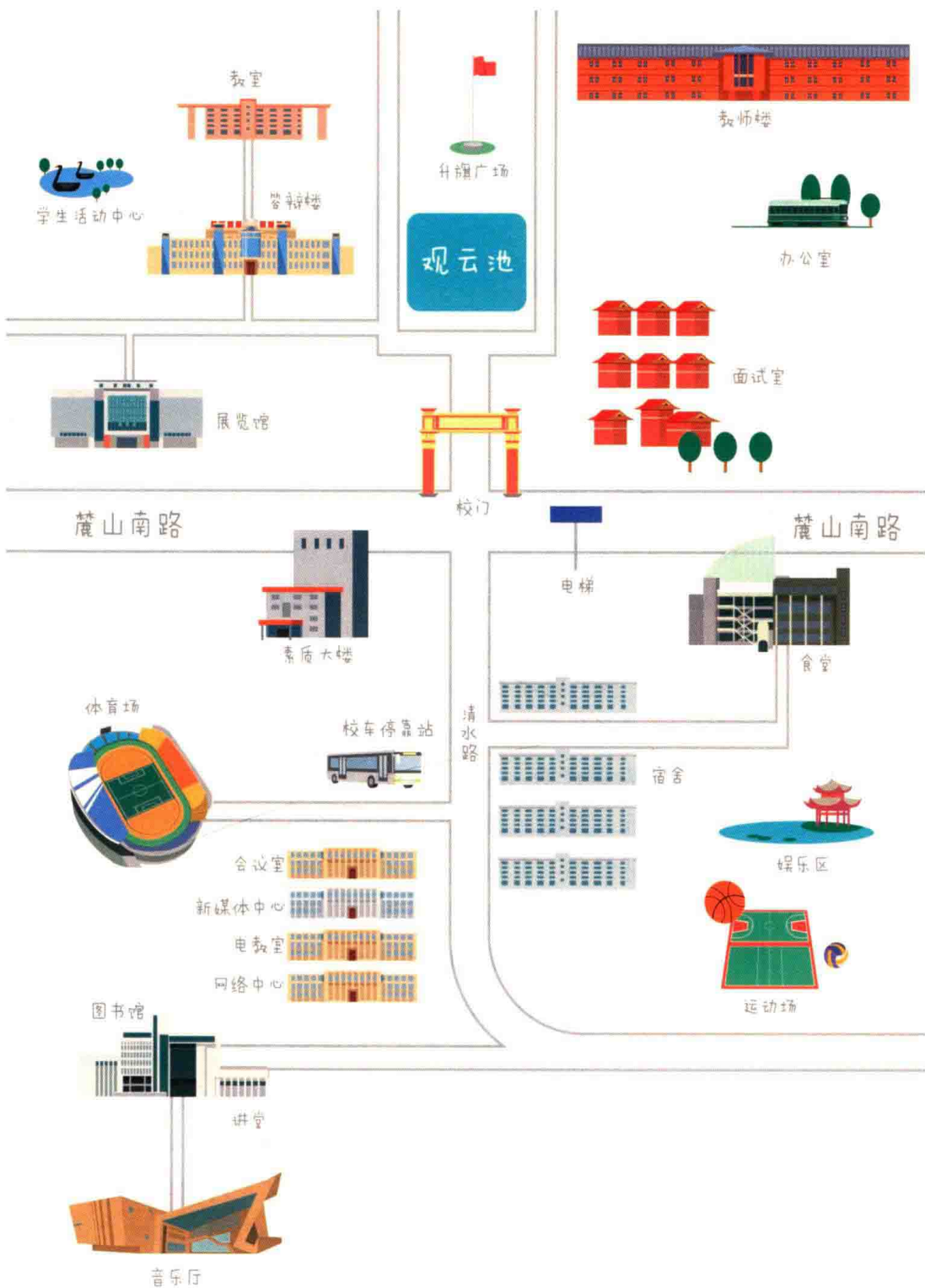
☐开 本 710 × 1000 1/16 ☐印张 11.5 ☐字数 170 千字

☐版 次 2018 年 6 月第 1 版 ☐2018 年 6 月第 1 次印刷

☐书 号 ISBN 978 - 7 - 5487 - 3027 - 9

☐定 价 68.00 元

图书出现印装问题, 请与经销商调换



自序

懂“礼”也是竞争力



中国自古以来素有礼仪之邦之称，“礼”是中国优秀传统文化的重要组成部分。关于“礼”历代先贤圣者留下了丰富的论述：“何谓礼？纪纲是也”（《资治通鉴·周纪·周纪一》），“礼者，养也；礼者，敬人也”（《荀子·礼论》）。自人类社会进入有组织以来，“礼”一直归于伦理范畴，“礼，履也。所以事神致福也”（《说文》），“礼尚往来，往而不来，非礼也；来而不往，非礼也”（《礼记》）。更多的时候，“礼”以《礼法》的样式存在，作为等级社会的典章制度，规定社会行为的规范、传统习惯，《礼记·曲礼》孔疏云：“礼者，所以辨尊卑，别等级，使上不逼下，下不僭上。故云礼不逾节，度也”。自南北朝北周始，历代相沿，唐、宋、明、清均在中央政府设有礼部，掌礼乐、传礼教、司礼仪。如此隆重的推崇，自有它的内在逻辑，最精到的见解来自清代学者凌廷堪：“上古圣王之所以治民者，后世圣贤之所以教民者，一‘礼’字而已。”极端的尊“礼”榜样行为常被勒刻为牌坊之类的永久建筑广为示人，或以“二十四孝”故事等形式遍存于典籍、编入教材、流于民间吟唱而被广为传播。两千多年间，“礼”几乎位列教化之首，“不学礼，无以立”，甚至直接被称为“礼教”。尊“礼”如此，已经成为禁锢人性的枷锁，自100多年前的新文化运动，人们已认清“礼教”吃人本质，历经百年反思，“礼”已基本脱离宗法社会性的单一属性，回归到社会交往的基本功能。

农耕社会人群的活动范围基本固化为一个简单的熟人社会，尊“礼”的场所虽“礼”数周全、严苛但相对单调，无外乎“君君臣臣、父父子子”，弱势者单方面履行更多义务，“子孝、臣忠、妻贤”。随着时代的发展，“礼”不断丰富自身的内容，但也逐渐改变其强制、规范的特点，成为社会交往的基本要求。现代社会的“礼”，所指已基本局限为“礼仪”，是人们在社会交往活动中，为表相互尊重，在仪表、仪态、仪式等方面约定俗成的共同认可的行为规范。

当今世界，人们的社会交往极其丰富，交流的场所变得多样而复杂，上至国际交往、下至社交娱乐，随场合而变化的礼仪成了人们的基本需要。从本质上来说，今日的“礼”，其内在精神已经是仁爱、正义、诚信、和谐的代名词，包含了一种敬人敬事的处世态度，潜移默化地引导人们生活，体现人和人之间的尊重和关爱，对于大多数人礼仪不存，心中的仁爱无处安放。

职场礼仪是职场人的职业形象，成功的职业生涯并不完全与个人专业能力正相关，重要的是在团队中用恰当的方式与人沟通和交流，从而赢得团队其他成员的尊重，进而获胜职场。心理学有个“七秒钟理论”，营销学又称“七秒钟色彩”，指的是人与人在第一次见面的时候，产生的印象好坏决定于见面的前七秒钟。而对一件商品的认识，可以在七秒钟之内以色彩的形态留在人们的印象里，且第一印象占决定购买过程的60%。现代企业愈来愈重视企业社交形象建设，在500强企业文化中，到处都是企业社交形象的表述。如：万科“客户是我们永远的伙伴”，摩托罗拉“保持高尚的操守，对人永远地尊重”，联想“诚信正直”。企业招聘新员工，对企业文化的认同已放在考量的第一位，不认可企业的礼仪形象，也无法融入企业这一大家庭。

今日的大学生，习“礼”与学习专业知识、锤炼业务能力已是同等重要。学校校园是学生生活、学习的主要场所，学生在校园接受的一切教育，都是在为未来进入社会做准备。但学校同样也是一个微缩的小社

会，这里存在的各种交往活动既是学习未来社会礼仪要求的理想场所，又是个人营造和谐学习生活氛围、顺利完成学业的基本需要。养成处处尊“礼”的习惯，不断得到来自周围环境的礼仪鼓励，时时处在心境愉悦的认同中，从而打造自己的阳光形象，已是众多优秀毕业生的共同成长路径。典型的、教科书式的礼仪描述是习“礼”者的最好选择。经过一年多的谋划与斟酌，笔者试图将学生生活、学习的校园活动范围分解成二十四个单元，按照典型场景的内在需要，尽可能完整地提出不同场景的礼仪要求，以年轻人喜闻乐见的表达方式，直观地呈现给广大青年学生，希望让正在习“礼”的同学们能在简捷、明快的状态下受益。然而，社会的飞速发展，社会交往的无处不在，已无法穷尽现实生活中的所有交流实景，但“礼”虽有场景要求，只要有向“礼”之心，熟悉一般场景，则“礼”共通也。期待这一本薄册子，能为希望懂“礼”的你，获取赢得未来的竞争力。

/ 目 录 / CONTENTS

●	第一章	升旗礼仪	-----001
●	第二章	课堂礼仪	-----008
●	第三章	图书馆礼仪	-----015
	第四章	讲座礼仪	-----021
	第五章	答辩礼仪	-----027
	第六章	学位授予礼仪	-----033
	第七章	观展礼仪	-----040
	第八章	音乐会礼仪	-----047
	第九章	运动场礼仪	-----054
	第十章	会议礼仪	-----062
	第十一章	宿舍礼仪	-----069
	第十二章	食堂礼仪	-----076
	第十三章	办公室礼仪	-----083
	第十四章	校车礼仪	-----090
	第十五章	电梯礼仪	-----097
	第十六章	接待礼仪	-----104
	第十七章	拜访礼仪	-----111
	第十八章	舞会礼仪	-----118
	第十九章	派对礼仪	-----126
	第二十章	自媒体礼仪	-----135
	第二十一章	短信礼仪	-----142
	第二十二章	电话礼仪	-----148
	第二十三章	邮件礼仪	-----154
	第二十四章	面试礼仪	-----160
	后记		-----170



第一章

升旗仪式

SHENGQI LIYI

/ 二十四礼 /

敬 jìng

：

——爱国主义是中华民族继往开来的精神支柱。主题词：“恭敬”

△

典出：

- 《孟子·告子上》：“恭敬之心，人皆有之。”
- 《中华人民共和国国旗法》第十三条第二款规定：“举行升旗仪式时，在国旗升起的过程中，参加者应当面向国旗肃立致敬。”
- 《左传·成公十三年》：“勤礼莫如致敬，尽力莫如敦笃。”
- 《抱朴子·广譬》：“烈士之爱国也如家。”

国旗是一个国家的象征，中华人民共和国国旗是十三亿中国人民共同的精神标志，承载着五十六个民族的共同理想，传递着五千年文明古国优秀的传统。爱国主义是中华民族继往开来的精神支柱。在世界主要国家中，无论历史上经历过多少苦难，唯有中国文化一脉相承。无论你身在祖国还是漂泊海外，对中华民族文化的热爱都始终如一。

在中国的优秀传统文化中，各民族都有以自己独特的方式敬奉民族符号的习惯，他们把共同的尊崇抽象为标志性图案并设计为旗帜，在每年最重要的日子举行庄严的仪式，表达民族成员发自内心的恭敬和祝愿，从而凝聚起本民族强大的合力，共同创造民族的未来。

在本书提到的二十四礼中，礼敬国旗是唯一有法律要求的。为了维护国家的主权和尊严，增强公民的国家观念和爱国意识，加强爱国主义教育，我国制定了《中华人民共和国国旗法》，对升挂国旗的时间、地点均有严格规定。其中第十三条明确要求：“升挂国旗时，可以举行升旗仪式。举行升旗仪式时，在国旗升起的过程中，参加者应当面向国旗肃立致敬，并可以奏国歌或者唱国歌。全日制中学小学，除假期外，每周举行一次升旗仪式。”

礼敬国旗，应在庄严的仪式背后体会到中华人民共和国国旗的象征意义，感恩无数先烈抛头颅洒热血的铿锵爱国主义精神，感恩众多仁人志士为今日红旗更艳的伟大拼搏，感恩同呼吸共命运的各民族同胞凝聚起的强大合力共同推动的新时代。礼敬国旗，更应激发个人发自内心的奋进，把尊敬化为前行的动力，在自己的岗位上为国旗增色做出自己应有的贡献。

旗帜下的我们

● ● ●

“进入校园，穿过林荫大道，越过观云池，矗立在眼前的是迎风飘扬的一面五星红旗。”

“那是中南人向祖国致敬的地方。”

“升旗广场！”

“是的。每周一上午6点50分，学校都会在这里举行升旗仪式。当然，学校还有自己的国旗班，旗手都是经过层层筛选和严格训练挑选出来的。”

“我在中学就一直很想加入国旗班。”

“国旗班的训练强度大，要坚持下来有点难。”

“46秒的国歌，10.5米的距离，30厘米的抬臂高度，35次上下倒手，如果没有刻苦的训练，是无法达到这样的精准度的。”

“假期，我去北京特地观看了天安门的升旗仪式。4点50分，广场上的灯都灭了，36人组成的武警国旗队排着非常整齐的队伍，向国旗台走来。”

“帅气！”

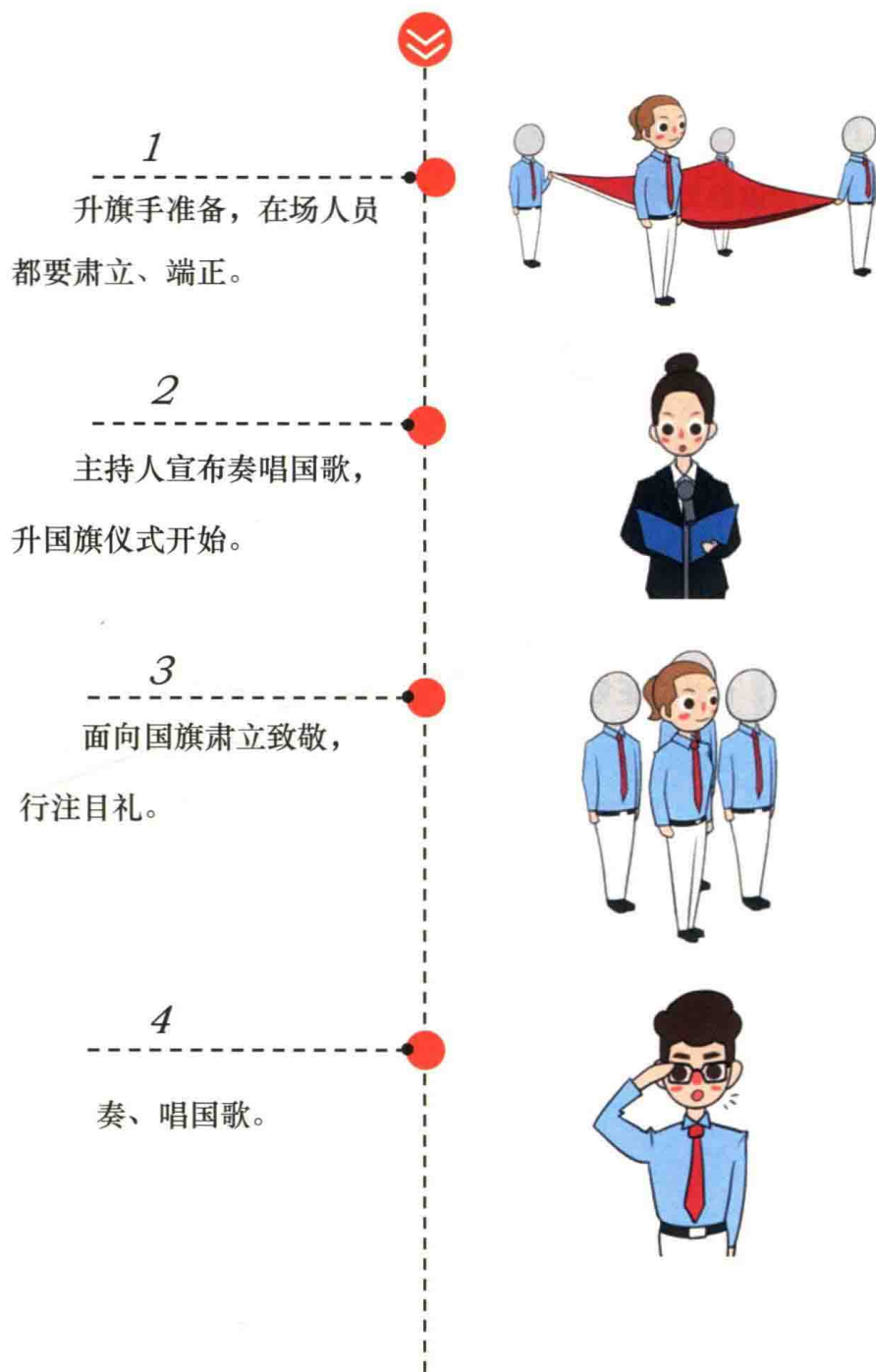
“到金水桥后，换成了正步，四周没有一丝杂音，只有他们靴子踢在地上的响声，声音直穿耳膜，震撼了在场的所有人。”

“奏唱国歌的时候，大家唱了吗？我有些五音不全，所以每次都不好意思跟着唱。”

“升旗仪式唱国歌是对国旗致敬的一种方式，不在乎你唱的好与坏。”

升旗礼仪——流程图

SHENGQI LIYI

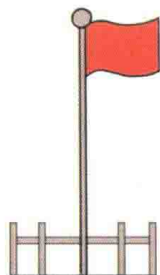


升旗礼仪——规矩镜

SHENGQI LIYI

【升旗礼：注目】

神态要庄严，眼睛要始终望着国旗，目光随着国旗的冉冉升起而移动。军人行军礼，少先队员行队礼，其他人行注目礼。在场的所有人都应停下脚步，肃立行礼，礼毕后方可离开。



【升旗礼：仪态】

身体直立，挺胸昂首，双手下垂靠拢身体两侧，保持立正姿势。



【升旗礼：国歌】

升旗奏唱国歌时，严肃认真，节奏准确，声音响亮。



升旗礼仪——小贴士

SHENGQI LIYI

【升旗的做法】

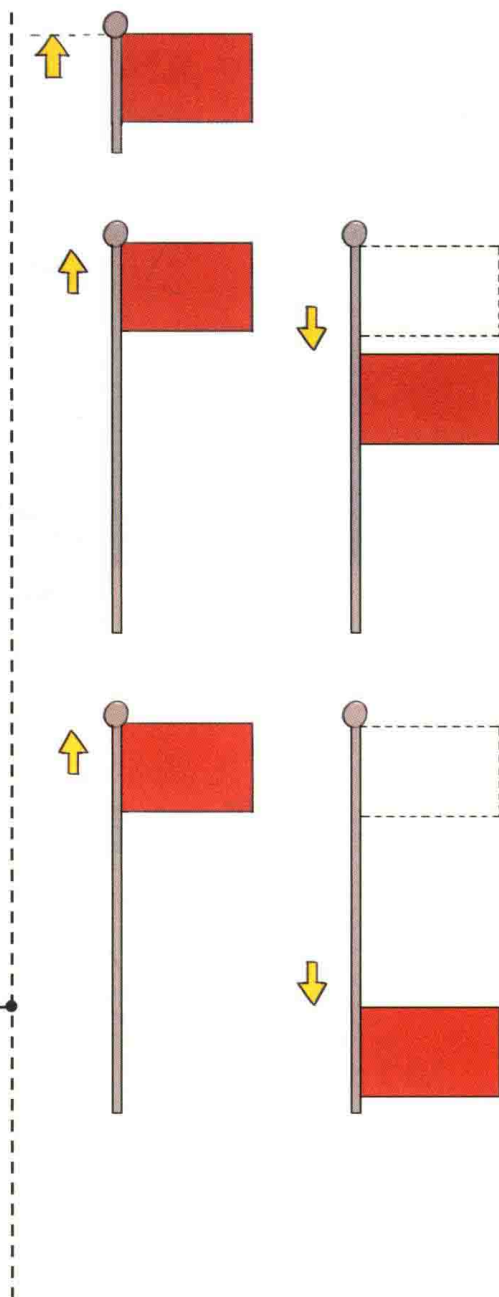
徐徐升起国旗，升至杆顶。

同一旗杆上，不得升挂两面国旗。

需同时升挂国旗与其他旗帜，或者需同时升挂我国国旗与外国国旗时，通常应当首先升挂我国国旗。

【降旗的做法】

缓缓降下国旗。不允许直接落地。





第二章

课堂礼仪

KETANG LIYI

/ 二十四礼 /

谦 qiān

：

——学海无涯。主题词：“谦虚”



典出：

- 《龙川别志》：“上以谦虚为贤，下以傲诞为高。”
- 《尚书·大禹谟》：“满招损，谦受益，时乃天道。”
- 《论语·公冶长》：“子贡问曰：‘孔文子何以谓之文也？’
子曰：‘敏而好学，不耻下问，是以谓之文也。’”