

高等院校人文素养教育“十三五”规划教材

大学生礼仪

DAXUESHENG LIYI

李 萍 主 编



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

高等院校人文素养教育“十三五”规划教材

大学生礼仪

DAXUESHENG LIYI

李 萍 主 编

吴玉亮 邵文怡 副主编

郑振峰 桑金歌 主 审



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

本书结合当前高等院校礼仪教育的现状,深入、全面地介绍了大学生日常学习与生活中的礼仪知识。主要包括:礼仪概述、个人礼仪、交往礼仪、家庭礼仪、校园礼仪、求职面试礼仪等六方面。书中既有对理论的深入阐述,又有切合大学生特点的能力训练和操作方法。每章节都设置相应的学习任务,制订学习计划和任务实施的方法,积极体现了任务驱动的特征,充分调动大学生学习的积极性,使学生更好地掌握知识,进而将知识转化为技能和素养。

本书使用了大量图片,直观形象、操作性强,既可作为高职高专院校、成人高校、民办高校的人文素质教育教材,也可供社会从业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

大学生礼仪 / 李萍主编. — 北京:中国铁道出版社, 2015.9

高等院校人文素养教育“十三五”规划教材

ISBN 978-7-113-20857-8

I. ①大… II. ①李… III. ①大学生—礼仪—高等学校—教材 IV. ①G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第191784号

书 名:大学生礼仪
作 者:李萍 主编

策 划:魏 娜

读者热线:400-668-0820

责任编辑:周海燕

编辑助理:祝和谊

封面设计:一克米工作室

封面制作:白 雪

责任校对:汤淑梅

责任印制:李 佳

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址:<http://www.51eds.com>

印 刷:北京尚品荣华印刷有限公司

版 次:2015年9月第1版

2015年9月第1次印刷

开 本:787 mm×1092 mm 1/16 印张:10.5 字数:242千

书 号:ISBN 978-7-113-20857-8

定 价:39.80元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社教材图书营销部联系调换。电话:(010) 63550836

打击盗版举报电话:(010) 51873659

高等院校人文素质教育“十三五”规划教材

编审委员会

主 任：霍献育

副 主 任：刘宝成 张 虹

郑振峰 桑金歌

委 员：（所有排名按姓氏笔画，不分先后）

李 杰 李 萍 吕桂兰

吴玉亮 邵文怡 贾红国

翟广瀛

前言

FOREWORD

礼仪作为一种文化，是个人乃至民族素质的重要组成部分，是人们在社会生活中处理人际关系时，用来对他人表达友谊和好感的符号。礼仪可以使人的行为有道德，可以帮助塑造理想的个人形象，可以促进事业的成功，更可以使社会变得安定、文明与和谐。

学习礼仪，首先是个人的需要，因为礼仪可以使人际交往变得顺畅，有助于事业的发展并取得成功；其次，学习礼仪是社会的需要，人人重视礼仪，讲究公共道德，社会才会更加和谐、安定。

礼仪，是中华传统美德宝库中的一颗璀璨明珠，是中国古代文化的精髓。孔子说过：“礼者，敬人也。”其本意是强调在人际交往中，人人皆不可失去敬人之意。荀子也说过：“礼者，养也。”强调的是礼仪是每个人皆须具备的为人处事的基本素养。身居礼仪之邦，应为礼仪之民。知书达礼、待人以礼，应是当代大学生的基本素养。但是由于国内外形势的变化、市场经济的冲击、家庭环境的影响、个人素质修养的差异等因素，在大学校园有许多大学生对礼仪知之甚少，在人与人交往、公共事务、与家庭成员相处中表现出很大缺失。从日常穿着打扮与大学生身份、场合不相称，到与同学、老师、领导交往中言谈举止不得体，无一不表现出大学生对于礼仪的缺憾。

开设大学生礼仪课程，旨在提升大学生人文素养，塑造良好的大学生形象，为将来立足社会奠定基础。

正是基于以上认识和目的，作者专门组织了从事礼仪教学和研究工作的富有经验的教师精心编写了《大学生礼仪》这本教材。《大学生礼仪》从礼仪概述、个人礼仪、交往礼仪、家庭礼仪、校园礼仪、求职礼仪等方面，系统而全面地讲述了当代大学生应该掌握的礼仪知识和技能。

《大学生礼仪》的主要特点：

第一，面向当代大学生。我国的社会主义教育事业，一直以为我国人民服

务、为我国学生服务为根本。礼仪知识种类较多，纷繁复杂。有鉴于此，本教材的编写自始至终以学生为本，面向我国当代大学生。努力适应我国当代大学生的实际需要，自始至终是其首位的选择。选择性介绍与学生密切相关的礼仪规范，有助于学生学习相关内容。

第二，面向当代社会。在编写本教材的过程中，一方面力求与时俱进，关注新情况、解决新问题、传授新知识；另一方面则努力贴近生活、面向社会、服务国家，始终坚持讲道德、讲文明、讲教养、讲沟通。

第三，操作性强。本书在每一章节都设有具体任务，以任务驱动激发学生学习兴趣。学生在做中学，在学中做，学习、训练、实验相结合。

第四，直观性强。本教材配用了大量的图片，这些图片中的角色绝大多数是由学生扮演，更加直观、生动、真实，因此学生的学习兴趣强，教学效果好。

第五，便于教师备课。本教材在每章开始前设有知识要点，结尾设有小结。

本教材既可作为大中专院校开设礼仪课程的教材使用，也可作为社会各界人士掌握礼仪规范的有益读物。

课时分配及活动安排（供教师参考）

章序	节	活 动	课时
第1章	1.1 什么是礼仪	演绎礼仪故事	2
	1.2 礼仪的原则与功能	制作与礼仪有关的PPT	
	1.3 礼仪的修养和教育	礼仪小游戏	
第2章	2.1 仪容礼仪	设计面试时的职场日妆	2
	2.2 服饰礼仪	校园四季服饰展示	2
	2.3 仪态礼仪	模拟接待引导“校园参观团”的讲解员	6
	2.4 交谈礼仪	设计情境，交谈沟通	2
第3章	3.1 称呼礼仪	搜集错用称呼的尴尬事进行交流	1
	3.2 介绍礼仪	演示如何自我介绍和介绍他人	2
	3.3 见面礼仪	搜索不同国家/地区/民族的见面礼仪	2
	3.4 名片礼仪	设计一张自己的名片	1
	3.5 拜访和迎访礼仪	模拟拜访一个企业或公司	1
	3.6 馈赠礼仪	设计一份母亲生日的礼品单	1
	3.7 大学生舞会礼仪	模拟大学生舞会	1
	3.8 餐饮礼仪	模拟出席一次西餐宴会	1

续表

章序	节	活 动	课时
第4章	4.1 家庭成员礼仪	搜集自身相关没有注重家庭礼仪的案例	2
	4.2 邻里相处礼仪	设计住宅小区文明公约	
	4.3 待客与做客礼仪	模拟演示接待家中客人	
第5章	5.1 校园生活礼仪	编订一份《校园生活文明规范》	2
	5.2 校园学习礼仪	开展模拟课堂、模拟图书馆、模拟集会	
第6章	6.1 求职前礼仪	设计一份求职简历或自荐信	2
	6.2 求职中礼仪	模拟现场面试	
	6.3 求职后礼仪	总结在模拟现场面试中出现的問題	
总计			30

本教材在编写过程中，集众家之说，参考颇多，详见本教材后面的“参考文献”，在此，向各位专家学者深表谢意。部分参考文献来源于互联网上发布或转发的信息，在此亦向各位原作者所付出的辛勤劳动表示衷心的感谢！

本教材由李萍任主编，吴玉亮、邵文恰任副主编，郑振峰、桑金歌任主审。具体编写分工如下：李萍拟定提纲、负责全书的统稿并编写了第一章、第二章、第三章，吴玉亮编写了第六章和附录，邵文恰编写了第四章、第五章。王磊、姬伟、彭珊珊参与了编写。

由于编者水平有限，书中难免有疏漏。欠妥与不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者
2015年3月

目录

CONTENTS

第1章 礼仪概述

1.1 什么是礼仪.....	1
1.1.1 礼仪的含义.....	2
1.1.2 礼仪的实质与特征.....	3
1.2 礼仪的原则与功能.....	5
1.2.1 礼仪的基本原则.....	5
1.2.2 礼仪的功能.....	7
1.3 礼仪的修养和教育.....	9
1.3.1 礼仪修养.....	9
1.3.2 礼仪教育.....	10

第2章 个人礼仪

2.1 仪容礼仪.....	15
2.1.1 仪容的含义.....	15
2.1.2 仪容修饰的基本要求.....	15
2.1.3 仪容的修饰.....	16
2.2 服饰礼仪.....	23
2.2.1 服饰穿戴的原则.....	23
2.2.2 服装色彩的种类与搭配.....	25
2.2.3 西装的穿着要求.....	27
2.2.4 西装套裙的穿着要求.....	31
2.2.5 饰品.....	32
2.3 仪态礼仪.....	36
2.3.1 站姿.....	36
2.3.2 坐姿.....	38



2.3.3 走姿	44
2.3.4 蹲姿	46
2.3.5 手势	48
2.3.6 表情	51
2.3.7 空间语言	54
2.4 交谈礼仪	56
2.4.1 交流的语言	57
2.4.2 交谈的主题	59
2.4.3 交谈礼仪及技巧	60
2.4.4 聆听艺术	62

第3章 交往礼仪

3.1 称呼礼仪	64
3.1.1 生活中的称呼	65
3.1.2 工作中的称呼	67
3.1.3 称呼的禁忌	68
3.2 介绍礼仪	69
3.2.1 介绍礼仪的含义	69
3.2.2 介绍的类型	69
3.3 见面礼仪	75
3.3.1 握手	76
3.3.2 其他常见的见面礼节	81
3.4 名片礼仪	84
3.4.1 名片的制作	85
3.4.2 名片的分类	86
3.4.3 名片的用途	87
3.4.4 名片的交换	88
3.4.5 名片的存放和管理	91
3.5 拜访和迎访礼仪	92
3.5.1 拜访礼仪	92
3.5.2 接待礼仪	94
3.6 馈赠礼仪	97

3.6.1 馈赠原则.....	97
3.6.2 馈赠礼品的标准.....	99
3.6.3 馈赠礼品的时机.....	99
3.6.4 送礼和受礼.....	100
3.6.5 赠花的礼仪.....	101
3.7 大学生舞会礼仪.....	102
3.7.1 大学生舞会的组织规范.....	103
3.7.2 参加舞会的礼节.....	104
3.8 餐饮礼仪.....	107
3.8.1 中餐礼仪.....	107
3.8.2 西餐礼仪.....	112

第4章 家庭礼仪

4.1 家庭成员礼仪.....	118
4.1.1 子女对父母的礼仪.....	118
4.1.2 父母子女沟通的礼仪.....	119
4.1.3 兄弟姐妹相处的礼仪.....	120
4.2 邻里相处礼仪.....	121
4.2.1 邻里相处之道.....	122
4.2.2 与邻里之间相处的礼仪.....	123
4.3 待客与做客礼仪.....	124
4.3.1 待客礼仪.....	124
4.3.2 做客礼仪.....	126

第5章 校园礼仪

5.1 校园生活礼仪.....	128
5.1.1 校园基本礼仪.....	129
5.1.2 校园语言礼仪.....	129
5.1.3 校园仪表礼仪.....	130
5.1.4 校园交往礼仪.....	130
5.1.5 校园宿舍礼仪.....	131
5.1.6 校园食堂用餐礼仪.....	132



5.2 校园学习礼仪	133
5.2.1 大学生课堂礼仪	133
5.2.2 多媒体教室礼仪及实验（训）室礼仪	134
5.2.3 大学生在图书馆学习时的礼仪	135
5.2.4 大学生听报告时的礼仪	136
5.2.5 升旗（降旗）仪式礼仪	137
5.2.6 运动会开（闭）幕礼仪	137
5.2.7 开学典礼礼仪	137
5.2.8 毕业典礼礼仪	138
5.2.9 校庆典礼礼仪	138

第6章 求职面试礼仪

6.1 求职前礼仪	140
6.1.1 了解社会需求 做好充分准备	141
6.1.2 审视自己明确求职目标	141
6.1.3 准备求职材料	142
6.2 求职中礼仪	145
6.2.1 形象的准备	145
6.2.2 心态的准备	146
6.2.3 求职面试中礼仪	146
6.2.4 面试经典问题回答	147
6.3 求职后礼仪	149
6.3.1 表示感谢	150
6.3.2 调整心情	150
6.3.3 查询结果	150
6.3.4 职场面试六忌	151
附录 高等学校学生行为准则 教学 [2005] 5号	154
参考文献	155



第 1 章

礼仪概述

学习目标:

1. 了解礼仪的含义。
2. 描述礼仪的实质与特征。
3. 说明礼仪、礼貌、礼节与仪式内涵区别。
4. 理解礼仪的原则、功能。
5. 明确大学生礼仪的重要性。

大学学什么?除了学知识外,大学生应该学习培养各种能力。例如:人际交往能力、创新思维能力、掌握信息能力、学习能力和自立能力等等。其中人际交往能力的培养尤为重要,人是各种社会关系的总和,每个人都不是孤立存在的,他必定存在于各种社会关系之中,如何理顺好这些关系,如何提高生活质量就涉及了社交能力的问题。大学生进入学校的那一刻就已决定了其交往需要,良好的人际交往能力以及良好的人际关系是生存和发展的必要条件。在大学校园里建立良好的人际关系,形成一种团结友爱、朝气蓬勃的环境,将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。在生活节奏不断加快,竞争激烈的当今社会更是如此。

1.1 | 什么是礼仪



知识要点

1. 明确礼仪、礼貌、礼节与仪式内涵的区别。
2. 熟悉礼仪的实质与特征。

古人云:“不学礼,无以立。”即:“做人要有礼貌,没有礼貌,是不能在社会及家庭立足的。”礼仪是律己敬人的一种行为规范,文明礼仪不仅是个人素质教养的体现,也是个人道德和社会公德的体现,代表着一个人、一个国家的整体素质。中国历来被称为“文明古国”“礼仪之邦”,大学生也应秉承这种文化传统,表现出谦和、勤勉、尊敬长辈等民族特质。然而,现今大学生的文明礼仪素养却不容乐观,当前大学生礼仪修养存在着与其所受文化教育不对等的情况,大学生中与礼仪相悖的现象日益严重,存在着礼仪修养的缺失,这种缺失具体表现在个人修养、社会交往、生活细节等各方面。例如,在公共场合有随地吐痰、



乱扔杂物、高声谈笑等缺少自我约束的失礼行为；在人际交往中莽撞、冷漠、自私，缺乏基本的交往礼仪；追求个人生活观念和生活方式的绝对“自我”，缺乏与周围环境的融洽相处能力；不会问候，不懂谦让、不尊重师长。更令人不安的是，有的同学把无视校纪校规、行为放浪不羁，只顾自己不顾他人看成是个性；他们强烈要求别人尊重自己，却不知尊重别人，难以与别人建立良好的合作关系……此类行为，与礼仪修养与精神文明建设极不和谐，不能不引起人们的高度重视。礼仪是人类文明和社会进步的重要标志，它既是社会交往活动的重要内容，又是道德文明的外在表现，有着丰富的内涵。那么什么是礼仪？

1.1.1 礼仪的含义

1. 礼仪的由来

礼仪起源于祭祀。东汉许慎的《说文解字》对“礼”字的解释是这样的：“履也，所以事神致福也。从示从豊，豊亦声。”意思是实践约定的事情，用来给神灵看，以求得赐福。“礼”字是会意字，“示”指神，因此从中可以分析出，“礼”字与古代祭祀神灵的仪式有关。古时祭祀活动不是随意进行的，它是严格按照一定的程序、一定的方式进行的。郭沫若在《十批判书》中指出：“礼之起，起于祀神，其后扩展而为人，更其后而为吉、凶、军、宾、嘉等多种仪制。”

小贴士 中国古代的“五礼”

根据《周礼》记载，周人把礼分为五类，即“五礼”：吉礼、凶礼、军礼、宾礼、嘉礼。这五礼作为我国古代礼仪制度的主要内容历代相袭，许多内容延续至今。

吉礼：有关祭祀的典礼，主要是祭宗庙、祭社稷、祭天地等。

宗庙，古人又称祖庙、太庙，是供奉祖先的场所。社稷，土神和谷神的总称。祭祀天地，在古代十分隆重，这种祭祀的仪式又称为“封禅”，祭天为“封”，祭地为“禅”，其实是两次祭祀活动的合称，不过经常一起进行。

凶礼：有关丧葬哀悼的典礼，带有生者对死者的顾恋悲哀之情。凶礼大致可分为复、殓、殡、葬、服丧五个阶段。

军礼：有关军事活动的典礼，包括校阅、用兵、田猎等活动时的礼仪。

宾礼：诸侯朝见天子，以及各诸侯国之间相互交往时的礼节。

嘉礼：古代礼仪制度中，内容最为庞杂的一种礼仪，涉及日常生活、王位承袭、宴请宾朋等多方面的内容，以婚礼、冠礼、射礼、飨礼、宴礼、贺庆礼最为重要。

我国的古籍中有许多是论述礼仪的，其中《周礼》《仪礼》《礼记》等就是我国最重要的古典礼仪专著。“礼”在中国是一种重要的文化形态，是人类文化发展的历史产物，也是人类文明的结晶和标志。它既是一种价值观，又是一种以礼节仪式为内容的风俗习惯。中国几千年延续下来的风俗习惯，大都以“礼”为核心。人们从出生、成人、结婚到死亡，都要举行一些特殊的仪式作为纪念；在节日庆典、出访、邀请、会客、宴会、告别等每一项活动中，也都有特殊的礼节要求。每一个时代的仪式和礼节，都会有所变化。但是，它们所蕴含的基本精神，即相互尊重、信任、依赖和友善，却是一致的。即凡是把内心待人接物的尊敬之情，通过美好的仪表、仪式表达出来，就是礼仪。

英语中“礼仪”一词“etiquette”是由法语演变而来的，法语原意是指法庭上的“通行证”，即用来发给进入法庭的每一个人，上面写有进入法庭时应遵守的事项，作为入庭后的行为准则。后来，各种其他场合也都制定了相应的行为规则，这些规则由繁而简，形成体系，逐渐得到人们的公认，成为共同遵守的礼仪。可见，礼仪是一种社会成员相互交往时共同遵守的行为规范，是一个人被周围人员所接受，并得到尊重与好感的“通行证”。

可见，礼仪就是指人们在各种社会交往活动中，用以美化自身、敬重他人的约定俗成的行为规范和程序。它是礼节和仪式的总称，具体表现为礼貌、礼节、仪表、仪式等。

2. 礼貌、礼节、仪表与仪式

礼貌是指人们在日常交往中，相互表示敬重和友好的品质与行为。礼貌体现了时代的风尚和道德的规范，体现了人们的文化层次和文明修养。礼貌总是在一个人接人待物的过程中，通过仪表、仪容、仪态及言谈举止来体现的。

礼节是人们在相互交往中表示问候、致意、祝愿等惯用的规则和形式，是表示对他人尊重与友好的外在行为规范，是礼貌在语言、行为、仪态等方面的具体体现。

仪表是指人的外表，包括容貌、姿态、风度、服饰和个人卫生等，是礼仪的重要组成部分。

仪式是礼的秩序形式，是一种重大的礼节，即为表示敬意或表示隆重而在一定场合举行的、具有专门程序的规范化活动。

总之，礼貌、礼节、仪表和仪式都是礼仪的具体表现形式，它们是互相联系的，遵循礼仪就必须在思想上对交往对方有尊重之意，有乐贤之容；谈吐举止上懂得礼仪规矩，外表上注重仪容、仪态、风度和服饰；在一些正式的礼仪场合，还须遵循一定的典礼程序。孔子曰：“博学于文，约之以礼。”礼仪虽然对人有较强的约束力，但它却是一封永远的介绍信。现代社会，礼仪可以有效地展现施礼者和还礼者的教养、风度和魅力，体现着一个人对他人的认知水平、尊敬程度，是一个人的学识、修养和价值观的外在表现。

小贴士 最有礼貌的生物

海洋中的沙丁鱼最有礼貌，也最守纪律，当它们游到狭窄地带时，便自觉排成整齐的队伍，并遵守规矩。年长者在水的下层，年幼者在上层。要是鱼群中发现有日本鳗鱼时，年长的沙丁鱼还能客气地把下层让给“客人”，自己则在上层列队前进。

1.1.2 礼仪的实质与特征

1. 礼仪的实质

礼仪是人类内心情感的外在表现。在人们的礼仪交往中，最好的表达莫过于恭敬二字。“治礼，敬为大。”孔子在谈到礼的实质和作用时说：“君子敬而无失，与人恭而有礼。四海之内，皆兄弟也。”意思是说，内敬外恭、平等有礼，能促进人与人的交往和友谊。孟子也说：“尊敬之心，礼也。”如前所述，“礼”无非就是“示敬”。孟子还说：“不敬则礼不行。敬者，诚也。”礼物、礼貌、礼节，都必须是出于敬意的。

总之，礼仪是通过某些规范化的行为表示人际之间的真诚、尊重、敬爱、友好、体谅，是人的社会关系的体现。



2. 礼仪的特征

(1) 规范性。礼仪,指的是人们在交际中待人接物必须遵守的行为规范,是约定俗成的一种尊敬他人的惯用形式,即人际交往的基本规则。要想使所有的社会成员都有一个和谐而轻松的交际环境,就需要让所有的社会成员都遵守人际交往的基本规则。

(2) 限定性。礼仪,顾名思义,主要用于交际场合,适用于普遍情况之下的、一般的人际交往与应酬。在这个限定范围内,礼仪肯定行之有效。离开了这个特定的范围,礼仪则未必适用。

(3) 可操作性。礼仪来源于社会实践,而且直接为社会实践服务。与纯粹的概念探讨、逻辑演绎等抽象理论不同,它注重一切从实际出发,从社会生活需要出发。切实有效,实用可行,规则简明,易学易会,便于操作。例如,人们见面时,面带微笑,如图1-1所示,点头致意,口道问候,即传递了相互尊重、友好的情感,彼此留下了美好的印象。



图1-1 微笑

(4) 传承性。礼仪是一个国家民族传统文化的重要组成部分。任何国家的礼仪都具有鲜明的民族特色,任何国家的当代礼仪都是在本国古代礼仪的基础上继承、发展起来的。离开了对本国、本民族的既往礼仪成果的传承、扬弃,就不可能形成当代礼仪。

(5) 差异性。礼仪作为一种行为准则和约定俗成的规范,这是各民族礼仪文化的一个共性。但是对于礼仪的具体运用,则会因现实条件的不同而呈现出差异性。这主要表现在:同一礼仪形式常常会因时间地点的不同使其意义出现差异。礼仪的差异性,还表现为同一礼仪形式,在不同场合,针对不同对象,会有细微差别。

(6) 时代性。与其他事物一样,在继承传统的同时,礼仪作为人际交往的一种形式,又总是随着社会的发展而发展,随着历史的进步而进步。时代的发展,历史的进步,必定会引起众多社交活动出现许多新特点、新问题。礼仪是维系和发展人际关系的桥梁和纽带,它必然会随着人际关系和其他各种关系的发展而发展。与此同时,随着世界经济的国际化倾向日益明显,各个国家、地区、民族之间的交往日益密切,礼仪也随之不断地相互影响、相互渗透、相互取长补短,不断地推陈出新,不断地充实新的内容。因此,不要把礼仪看成是一成不变的东西,而应以发展、变化的眼光去对待它。在社会生活中不要墨守成规,应该适应时代的特点。

巩固练习

1. 礼仪是什么?
2. 举例说明礼仪、礼貌、仪表、仪式。

实训任务

演绎你所知道的礼仪故事

任务描述

学习小组通过对礼仪故事的演绎,让学生了解礼的起源、实质和特征,在“学礼”中传

承文化，在“习礼”中提升境界。

任务计划与实施

任务计划：（1）搜索与礼仪相关的故事。

（2）总结故事中所体现的礼仪。

任务实施：（1）以小组为单位，生动讲述或角色扮演礼仪故事。

（2）总结礼仪故事中受到的启发。

1.2 | 礼仪的原则与功能

知识要点

1. 理解礼仪的原则。
2. 掌握大学生礼仪功能。

礼仪是人类精神文明的重要体现，遵守礼仪是现代人实现自我价值的重要手段和途径。在现代社会，人们只有通过讲究礼仪，才能建立良好的合作关系，才能得到帮助和被群体接纳，才能使个人的能力、才华、成就和形象得到社会的认可与好评。

1.2.1 礼仪的基本原则

1. 宽容的原则

即人们在交际活动中运用礼仪时，既要严于律己，也要宽以待人。理解宽容就是说要豁达大度，有气量，不计较、不追究。具体表现为一种胸襟，一种容纳意识和自控能力。在社交场合，宽容是一种较高的境界，《大英百科全书》对“宽容”下了这样一个定义：“宽容即容许别人有行动和判断的自由，对不同于自己或传统观点的见解的耐心公正的容忍。”宽容是人类一种伟大思想，在人际交往中，宽容的思想是创造和谐人际关系的法宝。

案例1-1 陶行知先生的四块糖果

早在半个多世纪之前，陶行知先生就把民主与宽容的思想渗透到自己的教育实践中，让它们发挥奇妙的作用。

陶行知先生当校长的时候，有一天看到一位男生用砖头砸同学，便将其制止并叫他到校长办公室去。当陶校长回到办公室时，男孩已经等在那里了。陶行知掏出一颗糖给这位同学：“这是奖励你的，因为你比我先到办公室。”接着他又掏出一颗糖，说：“这也是给你的，我不让你打同学，你立即住手了，说明你尊重我。”

男孩将信将疑地接过第二颗糖，陶先生又说道：“据我了解，你打同学是因为他欺负女生，说明你很有正义感，我再奖励你一颗糖。”

这时，男孩感动得哭了，说：“校长，我错了，同学再不对，我也不能采取这种方式。”

陶先生于是又掏出一颗糖：“你已认错了，我再奖励你一块。我的糖发完了，我们的谈话也结束了。”

2. 敬人的原则

孔子曾经对礼仪的核心思想有过一次高度概况，他说：“礼者，敬人也。”《礼记》



云：“夫礼者，自卑而尊人。”所谓敬人的原则，就是要求人们在交际活动中，与交往对象既要互谦互让、互尊互敬、友好相待、和睦共处，也要将对交往对象的重视、恭敬、友好放在第一位。

3. 自律的原则

从总体上看，礼仪规范由对待个人的做法和对待他人的做法两大部分构成。司马光说：“礼莫大于分。”对待个人的要求，是礼仪的基础和出发点。学习、应用礼仪，最重要的就是自我要求、自我约束、自我控制、自我对照、自我反省、自我检点，这就是所谓自律的原则。古人云：“己所不欲，勿施于人。”若没有对自己的首先要求，而是人前人后不一样，只求诸人，不求诸己，不讲慎独与克己，遵守礼仪就无从谈起。

案例1-2 12万人国庆日天安门观升旗 广场垃圾同比少三成

据环卫集团统计，截至2014年10月1日上午10时，天安门地区共清理各类垃圾3.5 t，比去年同期减少近30%。升旗仪式刚刚结束，大批游客陆续退场。记者看到，在人流较为集中的区域，不少守夜观看升旗仪式的游客遗留了一些铺地的报纸，除此之外，广场大部分区域并没有见到多少垃圾。清晨六点环卫工人们开始对广场清扫，一些高校学生也加入到清理垃圾的队伍中，约半小时后，广场地面恢复整洁。

4. 遵守的原则

在交际应酬中，每一位参与者都必须自觉、自愿地遵守礼仪，用礼仪去规范自己在交往活动中的言行举止。对于礼仪，不仅要学习、了解，更重要的是学了就要用，要将其付诸个人社交实践。

5. 适度的原则

礼仪是一种程序规定，而程序自身就是一种“度”。礼仪无论是表示尊敬还是热情都有一个“度”的问题，没有“度”，施礼就可能进入误区。适度原则即交往应把握礼仪分寸，根据具体情况、具体情境而行使相应的礼仪，如在与人际交往时，既要彬彬有礼，又不能低三下四；既要热情大方，又不能轻浮谄媚；要自尊却不能自负；要坦诚但不能粗鲁；要信人但不能轻信；要活泼但不能轻浮；要谦虚但不能拘谨；要老练持重，但又不能圆滑世故。

6. 真诚的原则

苏格拉底曾言：“不要靠馈赠来获得一个朋友，你须贡献你诚挚的爱，学习怎样用正当的方法来赢得一个人的心。”可见在与人际交往时，只有真诚待人才是尊重他人，才能创造和谐愉快的人际关系，真诚和尊重是相辅相成的。

7. 从俗的原则

由于国情、民族、文化背景的不同，在人际交往中，实际上存在着：“十里不同风，百里不同俗”的局面。对这一客观现实要有正确的认识，不要自高自大，唯我独尊，简单否定其他人不同于己的做法。必要时，必须坚持入国问禁、入乡随俗、入门问讳的原则。与绝大多数人的习惯做法保持一致，切勿目中无人，自以为是。

从俗就是指交往各方都应尊重相互之间的风俗、习惯，了解并尊重各自的禁忌，如果不注意禁忌，就会在交际中引起障碍和麻烦。