

礼仪与形象塑造

赵美芹 位汶军 著



中国医药科技出版社

LIYIYUXINGXIANGSUZAO

礼仪与形象塑造

赵美芹 位汶军 著

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书共分两个部分,第一部分是个人礼仪,主要介绍礼仪的发展简史、基本概念及礼仪的重要性等;第二部分是个人形象塑造,主要从基本姿态控制训练、形体素质训练、形体综合训练、常见异常体型的矫正等方面循序渐进地介绍了培养高雅气质与风度、矫正和塑造优美形体的方法,并辅以具体的行为模拟训练。本书结构完整,内容通俗易懂,理论与实际紧密结合,注重职业礼仪的实用性和可操作性,是提高自身素质、加强人文修养的参考书。本书可供高职高专院校护理及相关专业师生参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

礼仪与形象塑造/赵美芹,位汶军著. —北京:中国医药科技出版社,2014.7

ISBN 978-7-5067-6841-2

I. ①礼… II. ①赵… ②位… III. ①礼仪-高等职业教育-教材 ②个人-形象-设计-高等职业教育-教材 IV. ①K891.26 ②B834.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第115350号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲22号

邮编 100082

电话 发行:010-62227427 邮购:010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 787×1092mm $\frac{1}{16}$

印张 10 $\frac{1}{4}$

字数 200千字

版次 2014年7月第1版

印次 2014年7月第1次印刷

印刷 三河市汇鑫印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6841-2

定价 22.00元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

PREFACE

礼仪是一个国家社会风气的反映，是一个民族精神文明和进步的重要标志。良好的礼仪修养、高雅的气质与风度，是自身综合素质的体现。学习必要的礼仪知识，培养优良的礼仪修养，塑造良好的自我形象已是现代社会进步的必然要求。您的形象、言谈举止、音容笑貌，都对您沟通的对象产生直接或间接的影响，“礼仪体现素质，形象决定成败”。

本书共分为两个部分，第一部分是个人礼仪；第二部分是个人形象塑造。第一部分主要介绍礼仪的发展简史、基本概念及礼仪的重要性等；从仪容、举止、服饰、言谈、交往、工作、家庭等方面对礼仪要求做了全面、详细的介绍，本书综合运用人际关系、心理学、礼仪学、口才学、服饰学、色彩学等实用性学科的精华内容，从形象塑造、现代礼仪与人际沟通的不同角度、层面、内容进行综合论述。第二部分主要从基本姿态控制训练、形体素质训练、形体综合训练、常见异常体型的矫正等方面循序渐进地介绍了培养高雅气质与风度、矫正和塑造优美形体的方法，并辅以具体的行为模拟训练，在形体训练和形象塑造过程中突出听、看、做、练等亲身体验的关键环节，注重职业礼仪的实用性和可操作性，使读者能真正做到学以致用；充分激发您的学习兴趣，使之能够轻松自如地运用到日常生活和工作中，从而塑造良好的个人及单位形象、成就独具一格的魅力人生！

本书结构完整，内容通俗易懂，理论与实际紧密结合，注重科学性、思想性、指导性和实用性，是一部较好的提高自身素质、加强人文修养的参考书。

本书在编撰过程中，得到了山东中医药高等专科学校有关领导的支持与鼓励，同时参考和引用了大量有关礼仪方面的书籍，在此一并致以诚挚的谢意。

限于编者的水平与能力，在书中难免存有错误和疏漏之处，恳请专家、同行以及广大读者惠予指正。

著 者
2014 年 5 月

第一部分 个人礼仪

第一章 绪论	2
第一节 礼仪概述	2
一、礼仪发展简史	2
二、礼仪的基本概念	4
三、礼仪的特点	4
四、礼仪的作用	5
五、礼仪的基本原则	6
第二节 礼仪与修养	7
一、礼仪修养的重要性	7
二、礼仪修养的培养	9
三、学习礼仪的途径和方法	10
四、学校、家庭礼仪	11
第二章 仪容仪表礼仪	19
第一节 头面仪容	19
一、脸型	19
二、发型	20
三、化妆	21
四、皮肤保养	22
五、护发与美发	23
第二节 表情仪容	24
一、眼神	24
二、笑容	24
三、表情与微笑练习	24
第三节 工作中的仪容仪表礼仪	25

一、头面部的修饰	25
二、身体的修饰	26
第三章 服饰礼仪	27
第一节 着装	27
一、着装的基本原则	27
二、色彩的运用	29
三、西装的穿法	31
第二节 佩饰	32
一、气质与首饰相配原则	33
二、首饰佩戴方法	34
第四章 言谈礼仪	37
第一节 言谈的基本礼仪	37
一、使用敬语、谦语、雅语	37
二、日常场合应对	38
第二节 言谈的艺术	40
一、言谈的艺术	40
二、言谈的技巧	42
第三节 工作中的言谈礼仪	45
一、工作中应注意的交谈原则	45
二、语言的要求	46
三、态势语言	46
四、忌讳用语	49
五、行为模拟训练	49
第五章 举止礼仪	50
第一节 站姿	50
一、基本站姿	50
二、禁忌站姿	50
第二节 坐姿	51
一、基本坐姿	51
二、禁忌坐姿	51
三、入座与离座	51
第三节 行姿	52
一、基本行姿	52
二、禁忌行姿	53
三、行走中的礼仪	53

第四节 手姿	55
一、基本手姿	55
二、禁忌手姿	56
三、常见手势语	56
第五节 行礼	57
一、行礼的一般原则	57
二、行礼的形式	57
三、行为模拟训练	62
第六章 社交礼仪	66
第一节 称谓礼仪与介绍礼仪	66
一、称谓礼仪	66
二、介绍礼仪	68
第二节 通讯礼仪与文书礼仪	71
一、通讯礼仪	71
二、文书礼仪	74
第三节 迎送礼仪与馈赠礼仪	76
一、迎送礼仪	76
二、馈赠礼仪	76
三、同事间交往的礼仪	78
第七章 涉外礼仪	80
第一节 涉外交往的基本原则	80
一、维护形象	80
二、不卑不亢	81
三、入乡随俗	81
四、求同存异	82
五、信守约定	82
六、尊重个人隐私	82
七、以右为尊	83
八、热情有度	83
九、不必过谦	84
第二节 涉外交往的基本礼仪	84
一、涉外国际常用礼仪	84
二、涉外交往的着装礼仪	86
三、涉外交往的餐饮礼仪	87
四、涉外交往的参观礼仪	88

五、涉外交往的签约礼仪	88
六、涉外交往的庆典礼仪	89
七、涉外交往的出行礼仪	90
第三节 涉外交往的馈赠礼仪	91
一、馈赠礼品选择礼仪	91
二、馈赠礼品赠送礼仪	92
三、礼品接受礼仪	93
第四节 涉外交往的禁忌	93
一、涉外活动言行禁忌	93
二、涉外活动拍照禁忌	94
三、涉外活动卫生禁忌	94
四、涉外活动体育禁忌	94
五、涉外活动婚礼禁忌	95
六、涉外活动丧礼禁忌	95
七、涉外交往中的数字、肢体和颜色禁忌	96
八、涉外交往中常见的宗教禁忌	96
第八章 其他礼仪	98
第一节 求职上岗礼仪	98
一、求职礼仪的概述	98
二、求职礼仪的特点	98
三、求职礼仪的种类	99
四、求职礼仪的具体要求	99
五、上岗礼仪	103
第二节 社交活动礼仪	104
一、社交礼仪的原则	104
二、宴会礼仪	104
三、舞会礼仪	107
四、交通礼仪	107
五、文化场所礼仪	109
第三节 行政工作礼仪	111
一、行政工作礼仪概述	111
二、办公礼仪	111
三、会议礼仪	113
第四节 部分习俗礼仪	114
一、中国部分传统节日礼仪	114

二、部分少数民族礼仪与风俗	117
三、西方国家的部分传统节日习俗	123

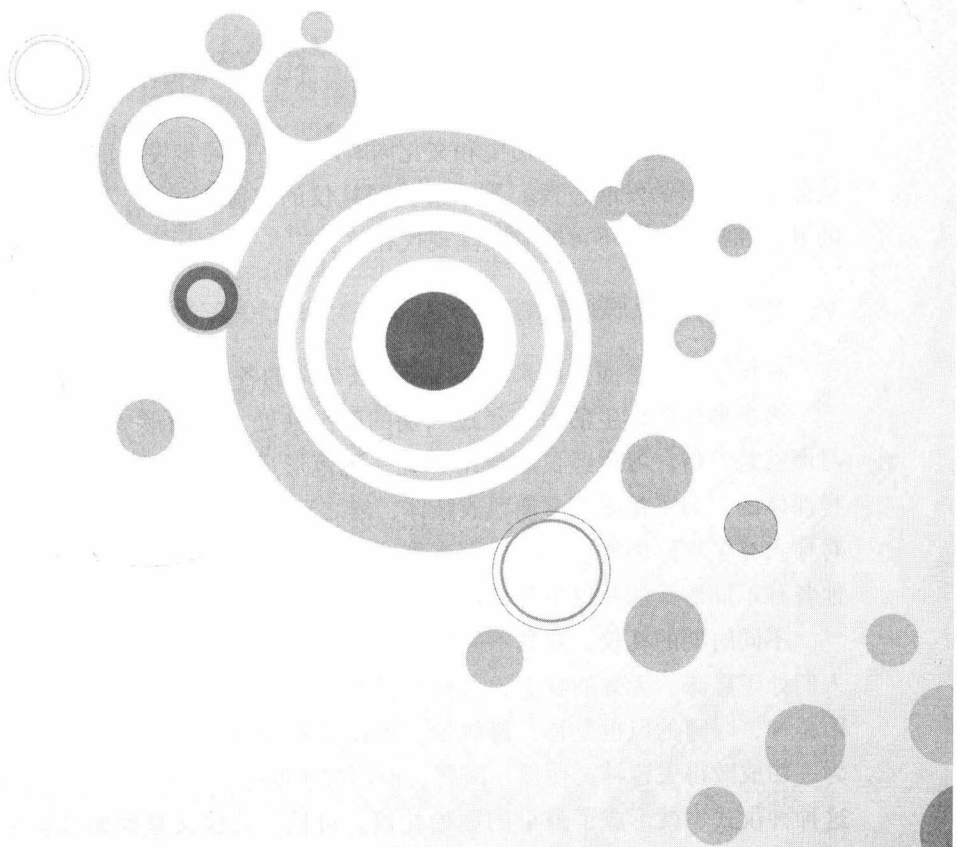
▶▶ 第二部分 个人形象塑造 ◀◀

第九章 形体训练	128
第一节 形体训练概述	128
一、形体训练的内容	128
二、形体训练的特点	128
三、形体训练的目的和意义	129
第二节 基本姿态训练	129
一、基本姿态练习	129
二、社交活动中几种常见姿态的训练	130
第三节 形体素质训练	132
一、柔韧素质练习	132
二、力量素质练习	133
三、发展平衡能力的练习	134
四、芭蕾的脚位与手位练习	134
第四节 有氧健美操	135
一、头部运动	135
二、肩部运动	136
三、手臂运动	136
四、胸部运动	137
五、腰部运动	137
第五节 交谊舞	138
一、交谊舞的基本知识	138
二、交谊舞的基本舞姿	139
三、交谊舞的礼仪	139
四、华尔兹	140
第六节 哑铃、杠铃练习	141
一、臂部肌肉练习	141
二、胸大肌	144
三、腿部肌肉练习	145

四、背部肌肉练习	147
第七节 常见不良形体姿态的矫正	150
一、斜肩形成的原因及矫正方法	150
二、溜肩矫正方法	150
三、弓背形成的原因及矫正方法	151
四、“O”型腿矫正方法	151
五、“X”型腿矫正练习	152
六、“鸡胸”矫正训练	152
参考文献	153

第一部分

个人礼仪



第一章 | 绪 论

中华民族悠悠五千年的文明史形成了高尚的道德准则和一套完整的礼仪思想和礼仪规范，自古享有“文明古国”、“礼仪之邦”的美誉。我国自古就十分重视社会的文明与道德，尤其注重其表现形式——礼仪。礼仪是一个国家社会风气的现实反映，是一个民族精神文明和进步的重要标志。礼仪的文化内涵需要美好的外在形象来表现，只有礼仪的内在美与外在的形体美和谐统一起来，才能充分展示出个人的高雅气质与风度，体现一个民族的精神风貌与文化追求。

在现代社会，礼仪规范对现代人类生活的影响越来越大。随着现代社会文明程度的不断提高，人的素质也逐步在提高，人们对礼仪文化也更加重视。各行各业已意识到职业礼仪修养对提高行业服务质量的重要性，更是把礼仪修养培训和形体训练、形象塑造作为本行业上岗培训的基本内容。加强礼仪修养教育，帮助她们塑造优美的体型，培养优雅的姿态，已成为现代护理教育不可或缺的重要课程。

第一节 礼仪概述

礼仪是伴随着我国的历史和文化同时产生并且同步发展的，经历了一个从无到有，从低级到高级的发展过程。不了解我国礼仪的起源与发展，没有对我国古代传统礼仪的继承和扬弃，就不可能有我国现代礼仪。

一、礼仪发展简史

礼仪是由习俗演变而来的。人类相袭成俗的各种惯例，渐渐演变成了后来的礼仪。

人类形成群体生活后，经过长期的朝夕共处，逐渐形成了共同生活的习惯，这种习惯就是习俗。习俗经长期使用并统一规范形成了后来的礼仪。例如，最初人类是赤身裸体的，为了保暖遮羞便以衣蔽体，继之形成了穿衣的习俗；而后随着社会的进步，对穿衣有了不同的要求，或男女有别，或场合有分，这就逐渐形成了穿衣的礼仪。其他各种不同形式的礼仪也都如此相袭而成。

不同时期的礼仪，有其不同的特点和社会意义。在原始社会，由于缺乏科学知识，人们处于愚昧、无知的状态，人们在自然灾害面前束手无策，他们猜想照耀大地的太阳是神，呼啸的风也是神，巍峨耸立的山中有山神，滔滔不绝的江河中有河神……认为一切成败得失皆神灵使然，因此，他们敬天畏神，形成了“图腾崇拜”的种种仪式，这种种仪式也就形成了最早的原始礼仪。可见，礼仪又是原始社会宗教的产物。正如

《说文解字》所说“礼，履也，所以事神致福也”。

人类社会进入到奴隶社会，礼仪就被打上阶级的烙印，礼仪也从原始宗教仪式发展成为一整套的伦理道德观念。奴隶社会的礼，主体就是政治体制，就是刑典法律。正所谓“礼，国之大柄也”。

奴隶主用礼来维护自己在政治、经济、文化及社会各个方面的统治。西周时代就是我国古代历史的礼治时代，周公主持制定的《周礼》，除了有关政刑的各种制度外，就提出了一整套的礼制，他制礼作乐，将人们的行为举止、心理情操等统统纳入一个尊卑有序的模式之中，形成了我国奴隶社会最早的礼制。东周时期，王室衰落，诸侯纷起争霸，东周王朝已无力恪守传统礼制，出现了所谓“礼坏乐崩”的局面。礼仪也就被打上了阶级的烙印，成了统治阶级的工具。

春秋战国时期是我国的奴隶社会向封建社会转型的时期。此间，出现了以孔子、孟子、荀子为代表的一大批礼学家，他们系统地阐述了礼的起源、本质与功能，发展和革新了礼仪理论。形成了一套完整的礼仪制度，孔子认为：“不学礼，无以立”。他要求人们用道德规范约束自己的行为，做到“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”，倡导“仁者爱人”，强调人与人之间要有同情心，要互相关心，彼此尊重等。孟子更继承发扬了孔子的“仁学”，主张“以德服人”、“舍生取义”，讲究“修身”和培养“浩然正气”等。荀子主张“隆礼”、“重法”，提倡礼法并重，指出“礼之于正国家也，如权衡之于轻重也，如绳墨之于曲直也。故人无礼不生，事无礼不成，国无礼不宁。”更进一步指出了礼仪的重要性，也确定了我国“崇古重礼”的文化传统。

封建社会阶段，礼制的演变进入了礼仪时期，而且礼仪制度亦具有了新的特点，即被打上了严格的等级制度的烙印，其主要作用仍是维护封建社会的等级秩序，为统治阶级的利益服务。西汉初期，叔孙通协助高祖刘邦制定了朝廷礼仪，突出发展了礼仪的仪式和礼节。董仲舒把儒家礼仪概括为“三纲五常”（三纲即君为臣纲，父为子纲，夫为妻纲；五常即仁、义、礼、智、信），他“罢黜百家，独尊儒术”的建议，使儒家礼教成为定制。宋代，礼制更进一步发展进入了“揭礼”盛行的阶段，提出了“三从四德”的道德礼仪标准（“三从”，即“在家从父、出嫁从夫、夫死从子”；“四德”即妇德——一切言行都要符合忠、孝、节、义；妇言——说话要小心谨慎；妇容——容貌打扮要整齐美观；妇功——要把侍奉公婆和丈夫作为最重要的事情来做）。各代封建王朝都继承了上述礼制，且不断的深入发展，形成了一套完整的封建礼仪体制。封建礼仪集政治、法律、道德于一身，是封建统治阶级麻醉、统治人民的工具。

随着西方列强的入侵，中国沦为半殖民地半封建社会，中国的封建礼仪加上了西方资本主义的道德观，形成了礼仪道德的大杂烩。直到清王朝土崩瓦解，孙中山先生组建中华民国政府，开始了破旧立新、移风易俗、普及教育的改革，从而正式拉开了现代礼仪的帷幕。

社会主义社会，劳动人民成为国家的主人，礼仪不再具有特权性，人与人之间是平等的。“礼”成为避免冲突、维持社会秩序的行为规范，成为精神文明建设的重要组成部分。江总书记指出“弘扬中国古代优良道德传统和革命道德传统，吸取人类一切优秀

道德成就，努力创建人类先进的精神文明。”并进一步提出了“以德治国”的治国安邦大法，道德礼仪教育已成为社会主义精神文明建设不可缺少的重要内容。改革开放以后，随着中国同世界各国交流的日益增多，西方的礼仪文化以更快的速度传入我国，使我国的礼仪规范又增加了许多新的内容，更加符合国际惯例的要求。

现代礼仪通常被人们认为是国家政府机构或社会团体在正式活动中所采取的一种行为规范。各个国家的礼仪礼节，与本国的社会制度、民族的风俗习惯、人民的文化素质以及社会的物质文明和精神文明的程度等是密切相关的，它应当符合特定历史条件下的社会道德规范。社会主义制度下的礼仪礼节属于道德范畴，是社会主义精神文明、社会主义公共道德中极其重要的组成部分。

现代礼仪是在中国传统礼仪的基础上，取其精华、去其糟粕，继承和发扬了中华民族在礼仪方面的优良传统；同时又要适应改革开放，在新的层次上同国际礼仪接轨，符合国际通行原则，具有时代特色的社会主义的礼仪规范。

随着社会的不断发展，随着社会生产方式和生活方式的不断变革，随着人们思想观念的不断变更，礼仪礼节也随之而变革和发展，从而更有效地约束人们的言行，成为新的礼仪形式。唯有如此才能真正使现代礼仪不但有所继承，而且还有所发展。

二、礼仪的基本概念

礼仪是在人际交往中约定俗成的行为规范与准则，是对礼貌、礼节、仪表、仪式等具体形式的统称。是个人内在修养和素质的外在表现。

礼貌是在人际交往中通过仪表、语言、动作等表现出的对交往对象的谦虚、恭敬与友好。它主要表现出一个人的品质与素养。

礼节是人们在社交场合表现尊重、友好、祝颂、哀悼等惯用的形式。礼节实际上是礼貌的具体表现，如行礼就是向人表示礼貌的一种具体表现形式。而这种礼貌的表现形式则反映了一个人良好的品质素养。

仪表是人的外表，如容貌、服饰、姿态等等。

仪式是在一定场合举行的，有专门程序规范的活动，如发奖仪式、开幕仪式、签字仪式等等。

礼貌、礼节、仪式等是礼仪的具体表现形式，没有礼节就谈不上礼貌，有了礼貌就必然伴有具体的礼节形式。礼仪是由一系列具体表现礼貌的礼节所构成，它不像礼节只是一种做法，而是表示礼貌的一个系统完整的过程。

礼仪所研究的领域是人类的行为，由于人类行为的可变性，所以这个领域中所研究的行为含义也将是可变的、发展的。

三、礼仪的特点

1. 共同与差异性 礼仪是全人类共同的需要，它早已跨越国家和民族的界限，不分国别、性别、年龄、阶层，只要人类存在着交往活动，人们就需要通过礼仪来表达彼此的情感和尊重。尽管不同的国家、不同的民族对于礼仪内容的理解不同、重视的

程度不同、反映的形式也不同,但对礼仪的需要却是共同的。然而,由于民族信仰、习俗、地理环境和交通条件等因素的影响,不同国家、不同地区和不同民族有着不同的发展历史,各个国家、地区和民族都有一些自己的,区别于他域的礼仪表达方式。因此,礼仪也因区域、民族的不同而表现出形式上的差异性。

2. 时代与传承性 礼仪具有鲜明的时代特点,由于一个时代的社会风貌、政治背景、文化习俗等都会对礼仪的形成或流行产生影响。因此,礼仪也不是一成不变的。随着社会的进步、时代的发展,礼仪也随之变化,并在实践中不断完善,被赋予新的内容,形成一种具有时代特色的礼仪规范。任何国家的当代礼仪都是在本国古代礼仪的基础上传承、发展起来的。作为一种人类的文明积累,礼仪将人们在交际应酬中的习惯做法固定下来、流传下去,并逐渐形成自己的民族特色。一种礼仪一旦形成,便会被一代一代地继承下去,这就是礼仪的传承性。对于既往的礼仪文化遗产,正确的态度应当是有扬弃,有继承,也有发展的。

3. 公德与约束性 公德即社会公共道德。它是在一定社会范围内长期以来逐渐形成的一种被社会认可的行为规范。礼仪与公共道德不违背的特征称为礼仪的公德约束性。

礼仪虽然没有法律的强制力,但在人们生活中却具有一种无形的约束力,通过家族、邻里、亲友、社会的舆论监督,往往迫使人们自觉地遵守它。

4. 通俗与实用性 礼仪是由风俗习惯形成的,大多数没有明文规定,但又被社会生活中的每一个成员所认同、遵循。它简单明了,不需要高深的理论,人人都可通过耳闻目睹来掌握,这便是礼仪的通俗性。礼仪是一门实用性很强的学科,规则简明,实用易学,所以,随着国际交往、人际交往的发展,各种礼仪也在不断地被加以总结、提高并趋于系统化、规范化和理论化。

四、礼仪的作用

1. 沟通作用 礼仪是开启社交之门的“金钥匙”,人们交际生活中的礼节和仪式。热情的问候、友善的目光、亲切的微笑、文雅的谈吐、得体的举止等,可使人们成功的交流与沟通,有利扩大社会交往,进而取得事业成功。

2. 协调作用 礼仪是人们社会交际活动中的润滑剂,它对营造一个平等、团结、友爱、互助的新型人际关系起着不可忽视的作用。礼仪所表达的意义主要是尊重。尊重可以使对方在心理需要上感到满足、愉悦,进而产生好感和信任。通过完备的礼仪,人们可以联络感情、协调关系,使一切不快烟消云散、冰消雪融,减少社会交际中的矛盾。

3. 美化作用 礼仪是人类生活经验的总结。礼仪讲究和谐,重视内在美和外在美的统一,使美好心灵与美丽仪表、优美的举止形成一个有机的整体,使人们注意塑造良好的形象,充分展示个人的良好教养美好的风采。当个人重视了自身的美化,大家都能以礼相待时,人际关系会更加和睦,生活将变得更加温馨,这时,美化自身便会发展为美化生活。这也是礼仪所发挥美化的作用。

4. 维护作用 礼仪是整个社会文明发展程度的标志。从某种意义上说,在维护社会秩序方面,礼仪起着法律所起不到的作用。如果人们都能够知礼、守礼,讲文明,守纪律,将有助于家庭的和睦,有利于维护社会的稳定。

5. 教育作用 礼仪蕴含着丰富的文化内涵,是一种高尚、美好的行为方式。它潜移默化地熏陶着人们的心灵。它通过评价、劝阻、示范等教育形式纠正人们不正确的行为习惯,使人们成为通情达理的模范公民。另一方面遵守礼仪原则的人客观上起着榜样作用,无声地影响着和教育着周围的人,人们在耳濡目染之中接受教育、净化心灵、陶冶情操、匡正缺点、端正品行。大家相互影响,互相促进,就会共同加强社会主义精神文明建设。

五、礼仪的基本原则

礼仪的基本原则是对礼仪实践的高度概括,也是人们交际成功的关键和基础。人们只有熟悉和掌握了礼仪的原则,才能更好地运用礼仪,规范自己的言行,减少社交失误。

文明社会给人们创造出一种安定、和谐的气氛,使人们心情舒畅。这是因为人们都注意遵守交往的礼仪原则。在不同的时间和场合,针对不同的对象,人们采用的礼仪有所不同。但其所遵循的基本原则一致。

(一) 遵守的原则

在社会交际活动中,每一位参与者都必须自觉、自愿地遵守礼仪,以礼仪去规范自己在交际中的言行举止。对于礼仪,不仅要学习、了解,更重要的是学了就要用,要将其付诸实践。任何人,不论身份高低、职务大小,财富多少,都有自觉遵守、应用礼仪的义务,否则就会受到公众的谴责,交际就难以成功,这就是遵守的原则。

(二) 自律的原则

学习应用礼仪,最重要的是要自我约束、自我控制、自我反省、自我检点,这就是礼仪的自律原则。严于律己,就是要树立一种道德信念,规范行为准则,不断提高自我礼仪素养,自觉按礼仪规范去做。

(三) 敬人的原则

敬人的原则是人们在交际活动中,对交往对象既要互谦互让,互尊互敬,友好相待,和睦共处,更要将对交往对象的重视、恭敬、友好放在第一位。古人云:“敬人者,人恒敬之”。要做到敬人之心常存,既不可伤害他人的尊严,更不能侮辱对方的人格。

(四) 宽容的原则

宽容的原则是要求人们在交际活动中运用礼仪时,既要严于律己,更要宽以待人,多容忍他人,多体谅他人,多理解他人,而不要求全责备,过分苛求,咄咄逼人。在社会人际交往中,每个人的思想、品格及认识问题的水平总是有差别的,我们不能用一个标准去要求所有的人,而应宽以待人,这样才能化解生活中的人际冲突。

（五）真诚的原则

真诚是人与人相处的基本态度，是一个人外在行为与内在道德的统一。真诚的原则就是要求人们在人际交往中，务必待人以诚，表里如一、言行一致。缺乏真诚、口是心非的人，即使在礼仪方面做得无可指责，最终还是得不到别人的尊重和信任。在社会交际中，只要真诚以待，使每个人都能感受到你所做的一切都是真诚的，就同样能赢得他人的信任和礼遇。

（六）平等的原则

平等是建立良好人际关系的基础，礼仪交往的核心是尊重交往对象、以礼相待，对任何交往对象都必须一视同仁，给予同等程度的礼遇。不允许因为交往对象之间在年龄、性别、种族、文化、职业、身份、地位、财富以及与自己的关系亲疏远近等方面的不同，就厚此薄彼，区别对待的方式，给予不平等的待遇。这便是社交礼仪中的平等原则。

（七）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。对这一客观存在现实要有正确的认识，不要自高自大，唯我独尊。必要时，应当入乡随俗，与绝大多数人的习惯做法保持一致，切勿自以为是，指手画脚，随意批评，否定他人的习惯性做法。

（八）适度的原则

适度的原则是要求应用礼仪时必须注意技巧，特别要注意做到把握分寸，合乎规范。这是因为凡事过犹不及，运用礼仪时，假如做得过了头或做得不到位，都不能正确地表达自己的自律、敬人之意。

遵循适度原则首先是要感情适度，在与人交往时，既要彬彬有礼，又不能低三下四，既要热情大方，又不能轻浮谄谀；其次是要谈吐适度，在与人交谈时，既要诚挚友好，又不能虚伪客套，既要坦率真诚，又不能言过其实；第三要举止适度，在与人相处时既要优雅得体，又不能夸张造作，既要尊重习俗，又不能粗俗无礼。

第二节 礼仪与修养

一、礼仪修养的重要性

1. 礼仪修养有助于促进社会文明，加快社会发展进程 人类历史长河自发源至今，波澜壮阔几千年，流淌着悠悠久久的文明。从原始社会的简单蔽体、艰难生存到21世纪追求物质与精神的双层收获，人类的礼仪修养理念是一个不断认识、不断完善的过程，它是所属时代文明的体现，能够影响当时的时代风貌与进程，颜元说：国尚礼则国昌，家尚礼则家大，身尚礼则身正，心尚礼则心泰。孔子云：“不学礼，无以立”，“礼者，敬人也”，敬人者，人恒敬之，学习现代礼仪，可以内强素质、外塑形象，更能够增进人际交往。