

# 礼仪常识

北京市东城区教育局 编



北京燕山出版社

# 礼 仪 常 识

北京市东城区教育局 编

北京燕山出版社

1992. 9.

## 内 容 提 要

全书共分五个部分,首章揭示礼仪的本质及特征,第二章讲述礼仪的表现形式,第三章介绍不同场合的礼仪规范,第四章分析礼仪与道德修养、文化修养的内在联系,结束语总括全书内容。本书为我国广大青少年的礼仪教育提供了必要的基础理论及其礼仪养成教育的内容、训练方法,是提高青少年思想道德品质和礼仪修养的一部良好的教材和课外读物。

## 图书在版编目 (CIP) 数据

礼仪常识/北京市东城区教育局编. -北京:北京燕山出版社, 1996. 1 重印

ISBN 7-5402-0540-7

I. 礼… I. 北… III. 礼仪-基本知识 IV. K891 中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 16103 号

北京燕山出版社出版发行

北京市东城区府学胡同 36 号 100007

新华书店经销

北京地质印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 6.25 印张 90 千字

1992 年 8 月第 1 版 1996 年 1 月北京第 5 次印刷

印数 20000 册 定价 6.50 元



图①

站姿



图②

站姿

图③

站姿



图④

站姿





图  
⑤

坐  
姿



图  
⑥

坐  
姿

图⑦

坐  
姿



图⑧

交 谈



图  
⑨

握  
手



图  
⑩

鞠  
躬



图  
⑪

介  
绍



图  
⑫

递  
物



图  
⑬

递  
物

## 序

礼仪教育，是德育工作的一个重要方面，也是职业道德教育的一个重要组成部分。加强对青少年的礼仪教育，是社会主义精神文明建设的需要，将在优化社会环境、社会风气方面起到良好的作用。

我们的祖国是一个具有五千年历史的文明古国，素以“礼仪之邦”享誉世界。在大力提倡社会主义精神文明的今天，我们更应该继承和发扬“礼仪之邦”的道德风范，以便培养出更多的合格的“四有”新人。

人们谁也离不开社会交际，而成功的交际则要求人们遵从约定俗成的礼仪规范。这是社会的要求，是衡量人的素质高低的一面镜子，也是社会文明程度的一个标志。有人说：“良好的礼仪是帮助一个人走向成功的重要条件之一”，“良好的礼仪是青少年将来走向社会、走向工作岗位的基础”。由此可见，把礼仪教育作为对青少年的一种基础教育，抓紧抓好，是十分必要的，它将产生深远的影响。

由北京市东城区教育局主编的《礼仪常识》一书的出版发行,为中小学干部、教师及家长对青少年进行日常教育,培养青少年良好的道德行为,提供了一本基础读物,它对青少年素质的培养和提高将起到积极的作用。

愿礼仪之花盛开。

**叶钟玮**

1992年7月

## 绪 论

我们的祖国是一个具有五千年历史的文明古国,素以“礼仪之邦”享誉世界。在大力提倡社会主义精神文明的今天,我们更要弘扬“礼仪之邦”的道德风范,使其为我国现代化建设服务。

生活在社会中的每个人都不免要同别人打交道,凡是有人群存在的地方,就必然存在着各种错综复杂的社会关系和人际关系。广义上讲,人类的任何活动都是某种形式的社会交往活动,这不仅是人类的主观意愿,而且是人类生活的客观需要。

礼仪规范方面的知识是社会交往的必备知识。进行礼仪教育是道德教育首要的内容,也是职业道德教育的基础教育,对于广大学生来讲,这种教育是非常必要的。

礼仪的含义,及其所研究的对象和范围是什么呢?

孟子曾说:“尊敬之心,礼也。”

“礼”，《辞海》注释道：(1)本谓敬神，引申为表示敬意的通称；(2)为表敬意或表隆重而举行的仪式；(3)泛指奴隶社会或封建社会贵族等级制的社会规范和道德规范。

“礼仪”一词在日文中的意思是以诚相见，以心贴心。

1922年埃米莉·波斯特的巨著《西方礼仪集萃》第一版问世时，她曾这样写道：“表面上礼仪有无数的清规戒律，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，使人变得和易近人。”

我们今天所讲的“礼仪”包含的内容比较广泛，诸如礼貌、礼节、仪表、仪式等都属于此。

礼貌指人与人之间在接触交往中，相互表示敬重和友好的行为规范。

礼节指在交际场合，送往迎来，相互问候，致意，祝愿，慰问等方面惯用的形式。

仪表指人的外表，包括容貌、姿态、服饰、个人卫生等内容。

仪式指在比较大的场合举行的，具有专门规定了程序化行为规范的活动，如发奖仪式、签字仪式、开幕式等。

本书首先对礼仪的本质、特点、原则、功能在理

论上予以解释说明,使大家能够对礼仪有个理论上的认识。书中指明礼仪教育的意义和目的,希望大家能提高对礼仪教育的认识,自觉地接受礼仪教育,通过礼仪教育收到最佳的效果。

本书寻根溯源,介绍了我国礼仪教育中的优良传统,要求大家弘扬我国“礼仪之邦”的优良风范。

在第二章中,介绍了礼仪的表现形式,通过讲练结合的方法,使大家能够养成良好的礼仪习惯,以便在交际活动中,待人接物,言谈举止,恰到好处,彬彬有礼。

第三章中,介绍了各种场合的礼仪规范,使大家知礼懂礼,并按规范去做。

为了使礼仪水平向高层次发展,真正做到外在美与内在美的协调统一,本书在第四章讲的是思想品德、文化艺术的修养与礼仪的内在联系,以便为学习和掌握礼仪的表现形式奠定坚实的基础。

礼仪知识的学习要注意理论与训练的有机结合,而且要突出地加强训练。理论上的学习是为了加深理解认识,但最终要落实在具体行动上,因此,应注意课上与课下的有机结合,课上学习了礼仪知识,在平时活动中要具体操作,以便积久成习,自成方圆。

责任编辑：郭景贤  
封面设计：齐 斧  
责任监制：王 莉

ISBN 7-5402-0540-7



9 787540 205409 >

定价：6.50 元



# 目 录

## 绪 论

|                          |      |
|--------------------------|------|
| <b>第一章 礼仪与传统</b> .....   | (1)  |
| 第一节 礼仪 .....             | (1)  |
| 一、礼仪的本质 .....            | (1)  |
| 二、礼仪的特点 .....            | (2)  |
| 三、礼仪的原则 .....            | (3)  |
| 四、礼仪的功能 .....            | (4)  |
| 五、礼仪教育的意义 .....          | (5)  |
| 六、礼仪教育的目的 .....          | (6)  |
| 第二节 弘扬我国礼仪传统 .....       | (8)  |
| <b>第二章 礼仪的表现形式</b> ..... | (16) |
| 第一节 优雅的举止 .....          | (16) |
| 一、站姿 .....               | (17) |

|                   |      |
|-------------------|------|
| 二、坐姿 .....        | (19) |
| 三、步态 .....        | (21) |
| 四、表情 .....        | (23) |
| 五、手势 .....        | (25) |
| 六、致意 .....        | (31) |
| 七、鞠躬 .....        | (33) |
| 八、介绍和自我介绍 .....   | (35) |
| 九、递物和接物 .....     | (37) |
| 十、进出房间 .....      | (39) |
| 第二节 得体的着装 .....   | (41) |
| 一、服装与体型 .....     | (42) |
| 二、服装的色彩 .....     | (44) |
| 三、服装的格调 .....     | (47) |
| 四、不同场合身份的着装 ..... | (48) |
| 五、西装 .....        | (50) |
| 六、领带 .....        | (52) |
| 七、配件 .....        | (53) |
| 第三节 整洁的仪容 .....   | (60) |
| 一、清洁 .....        | (60) |
| 二、美容 .....        | (66) |
| 三、发型 .....        | (73) |
| 第四节 礼貌的谈吐 .....   | (76) |
| 一、声音美 .....       | (76) |
| 二、称呼 .....        | (78) |