

现代礼仪教程



于向英 邝金丽 主编

现代礼仪教程



中国科学技术出版社

现代礼仪教程

于向英 邝金丽 主编

中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

现代礼仪教程 / 于向英, 邝金丽主编. —北京: 中国科学技术出版社, 2003. 9
ISBN 7-5046-3646-0

I. 现... II. ①于... ②邝... III. 礼仪—教材 IV. K891

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 075078 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志, 未贴防伪标志的为盗版图书

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码: 100081

电话: 62103168 62175982

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京玥实印刷有限公司印刷

*

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张: 11.5 字数: 261 千字

2003 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 3 次印刷

印数: 10001—12000 册 定价: 18.00 元

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

顾 问 马正跃

主 编 于向英 邝金丽

副主编 东南清 惠保德

责任编辑 胡 萍 孙卫华

责任校对 刘红岩

责任印制 安利平

序

中华民族向来以“礼仪之邦”著称于世。礼仪是维系家庭和社会正常生活而要求人们共同遵守的最起码的道德规范，它是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成，并且以风俗、习惯和传统等方式固定下来。礼仪在道德修养、社会交往乃至治国安邦中具有重要作用。对一个人来说，礼仪是一个人思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现。对一个社会来说，礼仪是一个国家社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映。随着社会的发展和进步，礼仪日益成为当今品德素质、文化素质等社会文明的重要标志。在现代社会生活中，重礼仪、讲礼节、懂礼貌不仅给社会、他人带来愉快和谐，也能创造充满爱心的环境，给自己带来快乐、带来温馨。因此，在社会主义精神文明建设中，我们不仅要教育人们成为有理想、有追求的现代人，而且要通过礼仪的教育，规范人们的言谈举止，做到举止文明，处事得体。《公民道德建设实施纲要》（以下简称《纲要》）将“明礼”即懂得礼仪作为公民基本道德规范之一，反映了人民群众的愿望，也是我们民族以新的风貌定向世界所必需的。

学校是进行系统道德教育的重要阵地，在礼仪教育方面担负着义不容辞的责任。各级各类学校必须从贯彻党的教育方针，全面推进素质教育的高度来认识和加强礼仪教育。正如《纲要》强调的，“开展必要的礼仪、礼节、礼貌活动，对规范人们的言行举止，有着重要的作用。”而有关此方面的教育，恰恰是我国长期以来学校教育中的薄弱环节。可喜的是，近年来，随着我国社会主义精神文明建设的不断深入，特别是《纲要》的贯彻实施，广大教育工作者对礼仪教育的认识不断提高，并且落实在行动上，积累了许多经验。郑州高等师范专科学校开设文明礼仪课，编写学习教材，把加强礼仪教育作为推进教书育人、以德治教的重要举措，是很有积极意义的，也是值得大力提倡的。

学校的礼仪教育是一个庞大的系统工程。它既涉及教育管理思想，又涉及课程、教材、教法。我们要从实际出发，采取青年学生喜闻乐见的形式，加强礼仪教育，强化礼仪课程，寓德教于礼仪教育中，通过开展礼仪教育活动，引导当代大学生增强礼仪、礼节、礼貌意识，养成有道德、有修养、讲文明、懂礼貌的品格，使知礼、尊礼、达礼、用礼成为每个大学生的良好习惯，成为大学校园的新风尚。可以相信，只要学校、家庭、社会等各个方面密切配合，相互支持，齐抓共管，形成合力，就一定能够让我们“礼仪之邦”的美誉在新世纪里，在全面建设小康社会、加快推进中国特色社会主义事业的进程中，更加光彩夺目。

马正跃

2003年7月于郑州

目 录

第一章 礼仪概说	(1)
一、礼仪的含义	(1)
二、礼仪的发展	(1)
三、现代礼仪的特点	(2)
四、礼仪的作用	(3)
五、礼仪修养	(5)
第二章 个人礼仪	(9)
第一节 仪表	(9)
一、仪容	(9)
二、服饰	(13)
第二节 仪态	(22)
一、站姿	(22)
二、坐姿	(23)
三、走姿	(24)
四、蹲姿	(25)
五、手姿	(25)
六、表情	(26)
第三章 交际礼仪	(31)
第一节 见面	(31)
一、称呼	(31)
二、握手	(34)
三、介绍	(36)
四、名片	(39)
第二节 交谈	(42)
一、交谈的语言	(42)
二、交谈的艺术	(45)
第三节 通联	(52)
一、电话	(52)
二、书信	(55)
三、请柬	(59)
四、送花	(59)
第四节 交往	(64)
一、朋友	(64)

二、同事	(68)
三、邻里	(72)
四、亲属	(74)
第四章 应酬礼仪	(76)
第一节 馈赠	(76)
一、赠礼	(76)
二、受赠	(79)
第二节 访探	(81)
一、拜访	(81)
二、探病	(84)
第三节 聚会	(85)
一、舞会	(85)
二、茶话会	(88)
三、酒会	(89)
第四节 宴请	(90)
一、组织	(90)
二、中餐	(94)
三、西餐	(98)
第五节 招待	(103)
一、酒水	(103)
二、茶艺	(108)
三、咖啡	(113)
四、吸烟	(116)
第五章 公共礼仪	(118)
第一节 出行	(118)
一、行路	(118)
二、骑车	(120)
三、乘车	(121)
四、乘船	(125)
五、乘机	(126)
第二节 住宿	(128)
第三节 游玩	(131)
一、公园景点	(131)
二、体育场所	(131)
第四节 购物	(133)
第五节 就医	(133)

第六章 学校礼仪	(135)
第一节 师生个人礼仪	(135)
一、教师个人礼仪	(135)
二、学生的仪表	(140)
第二节 师生同学交往礼仪	(141)
一、师生之间交往的礼仪	(141)
二、同学之间交往的礼仪	(145)
第三节 学校公共场所礼仪	(147)
一、教室	(147)
二、宿舍	(149)
三、办公室	(152)
四、图书馆	(154)
五、食堂	(154)
第四节 学校仪式礼仪	(155)
一、升国旗仪式	(155)
二、开学典礼仪式	(156)
三、毕业典礼仪式	(157)
四、入党宣誓仪式	(158)
五、集会	(160)
第五节 求职礼仪	(160)
一、求职信礼仪	(160)
二、面试礼仪	(161)
第七章 涉外礼仪	(165)
第一节 见面礼仪	(165)
一、姓名和称呼	(165)
二、招呼	(166)
三、行礼	(167)
第二节 交往礼仪	(168)
一、与外国人交往的原则	(168)
二、与外国人交往的礼仪	(171)

第一章 礼仪概说

我们伟大的祖国，早就在世界上享有“文明古国”、“礼仪之邦”的盛誉。在绵延数千年的历史进程中，我们的祖先创造了灿若云锦的中国文化。在博大精深的中国文化宝库中，礼仪从来就占有相当重要的位置。随着改革开放的深入发展，市场经济的逐步确立，对外开放政策的实行，不同经济成分、不同文化、不同层次、不同风俗习惯、不同民族以致不同国度的各种人的交往越来越频繁，使得礼仪不仅成为精神文明建设的重要组成部分，而且被赋予了新的时代内容。

一、礼仪的含义

“礼”在中国是一种重要的文化形态，它既包括一套以仁、义、礼、智、信为中心的价值观念，也包括一系列以礼节、仪式为内容的风俗习惯。这些礼节仪式，是人类文化的产物，也是人类文明的结晶和标志。

从字面上讲，礼仪即指礼节和仪式。“礼”既表示礼貌和秩序，又意味着为表敬意或隆重而举行的仪式，如婚礼、丧礼等；“仪”则指具体的仪节，即举行典礼的形式。礼仪有广义、狭义之分，从广义上讲，礼仪指一个时代的典章制度，从狭义上讲，则指人们的行为规范或准则，具体表现为礼貌、礼节、仪表、仪式等。一般地说，把人的内心对他人、对工作、事业、社会、自然、民族、国家的尊敬之情，通过美好的仪容、仪式表达出来，就是礼仪。

1. 礼貌 是一个人在社会交往中，通过语言、行动、表情等所表现的对他人的尊重和友好的行为规范。

2. 礼节 是礼貌在各种场合的具体表现，是人们迎来送往，相互问候致意、祝愿、慰问时相沿成习的规范行为。

3. 仪表 是一个人的容貌、姿态、服装、体态、风度的综合表现。

4. 仪式 是有特定的目的，一定对象参加的，具有一定程序的规范化的礼仪活动形式。

总之，礼仪是人在社会人际关系中，用以沟通思想、交流感情、表达心意、促进了解的一种形式。它是人际交往中不可缺少的润滑剂和联系纽带，正如英国哲学家约翰·洛克所说：“礼仪是在他一切别种美德之上加上一层藻饰，使它们对他具有去为他获得一切与他接近的人的尊重和好感。没有良好的礼仪，其余的一切就会被看成骄傲、自负、无用和愚蠢。”

二、礼仪的发展

中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。礼仪源远流长，早在周朝，礼仪便被作为典章制度而起着道德教化作用。通常认为传世的《周礼》

和《礼仪》就是周公的遗典，并与其释文《礼记》同为后儒的经书，总称“三礼”。“三礼”的内容大体反映了周代的礼仪制度，其中，《礼仪》分为冠、婚、丧、祭、射、乡、朝、聘八礼，多为礼俗；《周礼》为天官、地官、春官、夏官、秋官、冬官之职掌，实则经纬万端，是一部治国安邦之汇典；《礼记》的主要内容是阐发礼仪的作用和意义。这套典章制度，不仅从文字上确立了礼制的历史，而且所涉及的各种礼制涵盖了中国古代“礼”的主要内容，对后代治国安邦、施政教化、规范人们行为、培育人格，都起了不可估量的示范作用，对后世交际礼仪的影响也很大。

秦以后，由于法制的独立，礼正式两向分流，礼仪制度成为国礼，而交际礼仪等礼俗就逐渐成为家礼。礼制是国家规定的礼仪制度，其主要功能是维护国家的统一和兴旺发达，而礼俗则是民间习惯形成的礼仪习俗，它使社会在井然有序中又充满温馨和美好的人生情趣，二者互补互用，共同保证了人际交往和社会生活的有序进行。礼俗因时代、民族和地域的不同而表现出相对的差异性，带有约定俗成的性质；礼制虽然也随时代的变迁而发生变异，但具有较为严格的规范性，两者均属于礼仪文化的范畴。

其后，历代封建王朝崇尚儒家主张的“礼治”，沿袭周礼，并根据自己统治的需要，不断加以修改、补充、完善，及至唐朝，达到了礼制的高峰。礼仪不仅是礼制的基础，而且一向被视为法制的必要补充。到了近代，交际礼仪的封建色彩相对削弱，而体现民主自由的交际礼仪内容得以增加。

纵观我国历史，各个朝代都非常注重礼仪，因此，我国也就成为世界著名的礼仪大国。世代相传的礼仪传统文化，陶冶了一代代中国人的道德情操，熔铸了中国人的习俗观念，也规范了中国人的举止言谈。讲究礼节、注重礼教、尊长爱幼、尊师重教、热情好客、礼尚往来……早已成为中国人所恪守且为世人所称道的美德，至今仍是中国人所遵奉的行为规范。过去的一些思想家有关礼仪的言论，有的至今仍闪耀着思想的光辉。

但我们也可以看出，随着社会的发展、历史的变迁，礼仪从内容到形式也不断地被过滤、筛选，同时又融入许多新鲜的因素。可以说，中国现代礼仪是在批判继承中国传统礼仪的基础上发展、改造、更新、完善起来的。

当然，与任何事物的发展规律一样，中国交际礼仪的发展也不是孤立的，它又是在与世界各国友好往来的基础上发展起来的。在人类发展史上，自从有了国家，也就出现了相应的礼仪，不论是古希腊还是古印度、古埃及，都形成了具有各自民族特点的交际礼仪。如：在信仰基督教的国家里，《圣经》里的很多经文都是对教徒们为人处事的礼仪要求。17世纪以后，由于商品经济的发展，国际间交往的迅速增加，他们的礼仪对于现代国际礼仪的形成产生了较大的影响。国外礼仪的有益成分，有些已被中国现代礼仪所吸收。

今天，礼仪已成为道德体系中的社会公德的基本内容，是现代人类社会为了维护社会的正常生活和秩序而共同遵守的行为规范。对单个社会成员而言，礼仪是其思想水平、文化修养、交际能力的外在表现，而就整个社会而言，礼仪则是社会文明程度、道德风尚和生活习俗的反映。

三、现代礼仪的特点

现代礼仪是时代发展和社会进步的反映，它适应现代生活的要求，形式新颖、实用、

简练、灵活，体现了高效率、快节奏的时代旋律。它以科学精神、民主思想为基础，摆脱了封建落后的成分，表现出新的社会关系和时代风貌。概括起来它有以下几个特点：

1. 共同性 作为公共道德基础内容的礼仪，由于它是在人类公共生活的基础上产生和形成的，是同一社会中全体社会成员调节相互关系的一种行为规范，所以它就逐渐成为社会中各民族、各阶级、各党派、各社会团体以及各阶层的各种人都应共同遵循的准则。礼仪的共同性，代表着一个国家、一个民族、一个地区的文明程度和社会风尚。

2. 差异性 礼仪是人际交往的产物，而不同历史文化背景、宗教信仰和民族习惯，产生不同地域的礼仪文化，决定着礼仪的内容和形式。礼仪规范往往因时间、空间或对象的不同而有所不同。如：对不同身份、地位的官方人士和其他人士的礼宾待遇会有所区别，官方礼仪的主要任务之一就是确定官方礼宾次序，而确定礼宾次序的主要依据是担任公职的高低，而不是社交生活中通行的某些规范，像长幼之分、男女之别等。另外，随着我国改革开放的深入和商品经济的发展，不同经济成分、不同文化、不同层次、不同风俗习惯、不同民族以至不同国度的人交往的机会大大增加，俗话说“五里不同风，十里不同俗”，因此，需要了解各个国家、各个民族、各种场合、各种对象的礼仪规范的差异。

3. 统一性 礼仪不仅是人们交际过程中外在形式的东西，它还必须具有内在的思想品德、文化艺术等修养。一个人在日常交际中的一言一行，看似简单随意，实质上都是多种文化知识综合作用的结果，换言之，是内在的文化素质通过体态、风姿显现的结果。我国古人历来就把个人的修养与礼仪联系起来强调礼仪的个体内外统一性，“质胜文则野，文胜质则史，文质彬彬，然后君子。”（《论语·雍也》）即是说只是品格质朴而不注重礼节仪表，就会显得粗野，而只注重礼节仪表却缺乏质朴的品格，就会显得虚浮，只有礼节仪表同质朴的品格结合，才算得上一个有教养的人。而且，只有两者有机地统一结合，才能对礼仪规范自觉遵守，从而养成良好的礼仪习惯。

4. 趋简性 礼仪规范将人们交往中的习惯以准则的形式固定下来、沿袭下去，因此礼仪具有继承性的特点。尊老爱幼、长幼有序就是中国世代相传的礼仪风尚。但礼仪的内容和形式不是一成不变的，而是随着历史的发展也在不断地丰富和发展变化。在中国封建社会中，传统礼仪的一个重要特征就是繁文缛节，这与当代高度文明、讲究效率的快节奏生活方式是相悖的。所以现代礼仪既保留了礼仪之邦优秀文化的良俗美德，又将传统礼仪的冗繁消尽，同时又广泛吸收了先进地区和民族的礼仪形式，也把现代科学技术、文化生活引入了礼仪活动，因而礼节仪式日趋简单，如交际舞会、名片、礼仪电报等。这种礼节仪式的简单化，表现了社会的进步、观念的更新以及现代人文化素质的提高。

5. 对等性 对等性是指社交礼仪活动是双向的、对等的，在礼节上应有来有往，相互对等。如：不同地区、组织之间公务人员来往，要有公职相近、业务相似的人员接待陪同；下级行礼，上级也应做出礼节上的相应表示等。

四、礼仪的作用

礼仪是人们在社会交往活动中形成的行为规范与准则，它是社会文明道德的重要表现形式。礼仪的特点正是建立在礼仪作为社会的基本行为规范的基础之上的。礼仪存在于社会的各个层次、各个角落，并且无时无刻不在发挥其作为规则的晓谕、教育、指引、辨

别、评价、沟通、维护、塑造、预测等作用和功能。对于社会来说,礼仪能改善人们的道德观念,净化社会风气,提高社会文化素质。对个人来说,礼仪可以建立自尊,增强自重、自信、自爱,有利于人际交往。文明礼仪有赖于对自己一言一行的严格自我约束,由自我约束而形成习惯,由习惯升华为教养,从而达到礼仪的最高境界。

1. 晓谕功能 礼仪是世代相袭的流传沉积下来的并且随着社会的发展、文明的进步而不断拓展的风俗、习惯以及其他行为规范的总和。它总是通过上代人对下代人的言传身教,借助于国家和社会的强制或非强制的力量,使社会成员懂得应该怎么做和如何去做。1922年埃米莉·波斯特的巨著《西方礼仪集萃》第一版问世,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,使人变得平易近人。”

2. 辨别功能 礼仪是人们交往中的行为规范和准则,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,倡导人们按礼仪规范的要求去协调人与人的关系,维护社会的正常生活。礼仪规范显出的道德蕴含,让社会成员明了何为是,何为非,何为该行,何为该止,并对不符合社会规范的行为加以辨认、识别后做出否定的评价。《礼记》中论述了人们交往时要“礼尚往来。往而不来,非礼也;来而不往亦非礼也。”并规定交往时“不失足于人,不失色于人,不失口于人。”即不要在行动上失礼,不要在态度上失礼,不要在语言上失礼。

3. 沟通功能 文艺复兴时代的著名思想家弗兰西斯·培根曾对礼仪做过透彻的分析,他认为:“举止彬彬有礼的人,一定能赢得好的名誉。这正如西班牙的伊丽莎白女王所说:‘礼节乃是一封通行四方的推荐书。’”在人际交往中,行为双方都自觉地遵守礼仪规范,这样容易使双方的感情得到沟通,从而使交际顺畅通达。

4. 协调功能 礼仪的重要功能是对人际关系的调节,从一定意义上说,它是人际关系和谐发展的调节器。礼仪是人际交往的润滑剂,是沟通和发展人际关系的必要条件。人们在交往时按礼仪规范去做,有助于加强人们之间相互尊重、友好合作的新型关系,缓解或避免某些情感对立障碍。正如约翰·格克所言:“礼仪的目的与作用就是使得本来的顽梗变得柔顺,使人们的气质更温和,使他敬重别人,和别人合得来。”

5. 维护功能 礼仪是整个社会文明发展程度的反映与标志,同时礼仪也反作用于社会,对社会风尚产生广泛、持久而又深刻的影响。荀子曾说过:“礼之于国家也,如权衡之于轻重也,如绳墨之于曲直也。故,人无礼不往,事无礼不成,国家无礼不宁。”古人把交往时的礼仪看得很重,认为“使人以有礼,知自别于禽兽”。历代封建王朝,崇尚儒家主张的“礼治”,沿袭周礼,并根据自己统治的需要,不断加以修改、补充和完善。“导之以德,齐之以礼”,让人们以“礼”为准绳,恪守本分,不得逾越。这种“以礼治国”的做法,对于当时的社会秩序起到了重要作用。礼仪规范产生作用的范围越广,社会就越和谐安定,在维护社会秩序方面,礼仪规范起着重要的作用。

总之,我们必须重视礼仪,讲究文明礼貌,培养严于律己、宽以待人的风范,养成举止得体、谈吐优雅的仪态,使文明礼貌、智慧的气质和伦理道德的气氛得到强化,促进良好社会风尚的形成。

五、礼仪修养

人人都希望自己在社会交际活动中能够做到谈吐文雅、举止大方、彬彬有礼、秀外慧中，能够引起人们的关注和好感。为此，就有必要学习有关礼仪的基本知识和要求，知道应该怎样做和不应该怎样做。然而，仅做到这些还远远不够，礼仪绝不仅仅是一种外在的表现形式，它还与人们的自身修养密切相关。对个人自身品质的形成和改变，礼仪修养是最重要的，有着决定性的意义。礼仪修养的宗旨就在于通过培养人的良好品质和一定能力，使之自然而然地按有关礼仪办事。

（一）礼仪修养的品质要求

所谓品质，主要是指一个人在行为、作风上表现出来的思想、认识、品性等方面的特点。礼仪交往的品质要求表现在很多方面，最重要的有：合群的观念、诚实的品格、谦逊的态度和与人为善的精神。

1. 合群 人，从本质上说，是一切社会关系的总和。人之所以为人，就在于他的社会性。一个人要想生存，要想干事业，要想生活，就不得不求助于他人，与他人交往，结交一定数量的朋友。这正如马克思所说的，“只有在集体中，个人才能获得全面发展其才能的手段”。

然而也有一些人，或是因家庭破裂，从小失去或缺乏父母之爱；或是受某些旧的传统观念习俗的影响；或是受到外界事物的刺激；或者是个人气质方面因素的影响，等等，从而使得他们不能正确地看待社会，不能正确地处理所遇到的问题。他们或者悲观失望，自卑自叹，不敢正视生活、直面人生；或者愤世嫉俗，只看社会的阴暗、丑陋的一面，而看不到社会的光明面；或者自命清高，抱着“世人皆浊我独清”的感觉不放，自我陶醉于个人的小天地里，自行其是，离群索居，落落寡欢，游离于群体之外。很难想像，这种人会做出什么值得称道的礼仪行为来。

2. 诚实 诚实坦荡，历来是为人们广泛赞誉的美好品德。古语云：“精诚所至，金石为开。”这是成功交往的总结，也是很值得我们恪守的箴言。待人以诚，是沟通思想的金钥匙。而尔虞我诈，互相欺骗，则是众叛亲离、遭人唾弃的灵药。鲁迅先生深刻地认识到了这一点，指出：“捣鬼有术也有效，然而有限。以此成大事者，从来没有。”

培养坦诚老实的品格，就必须要做到“慎独”。所谓慎独，刘少奇同志曾解释说，就是一个人人在独立工作、无人监督，有做各种坏事的条件时，不做坏事。有时，“缺德”者并非完全置道德于不顾，他们只是缺乏自觉的、坚定的道德意识。有人在场，他们害怕遭到谴责而老老实实，道德对他们的约束力仅仅是外在东西；无人发现时，干起坏事来却心安理得，因为此时外在约束力已经不存在了。

3. 谦逊 简单地说，谦逊就是永不自满的精神，就是“知之为知之，不知为不知”的求实精神。一方面，它要求人既不满足于自己已有的知识，也不满足于自己已获得的成功；另一方面，对别人的优点或成绩，既不淡然置之，也不眼红心妒，而是取人之长，补己之短，能够虚心地向人求教。这样，不仅自己会取得更大的进步，在社会交往中也会受到热烈的欢迎。

谦逊不等于谄媚，更不能与虚伪混为一谈。事实上，我们既反对故意抬高自己，同时

也不赞成不切实际地贬低自己，我们既应看到自己的短处，对自己的不足有清醒的认识，又应充分肯定自己的长处，并从对长处的肯定中生出自信来。我们需要的是：谦逊，但不虚伪；虚心，但不自卑。

4. 与人为善 与人为善是礼仪修养所要求的一种最基本的品质，是社会人际交往中的一个最重要的原则。与人为善，就是要在交往中处处想着别人，能够真心实意地去帮助别人，抱着这种动机与人交往总是可以赢得别人的好感和尊敬的。即使有时方法欠妥，无意给对方造成某种程度的伤害，也是能够得到谅解的。

要与人为善，就不能有“害人之心”，这里不是指蓄意谋害他人性命，盗取他人钱财，而是指不应气量狭小，存心报复或开恶意的玩笑，捉弄他人。有些人受不得委屈，容不得误会；也有人对他人的成就愤愤不平，异常嫉妒，他们或造谣中伤，散布流言，或寻衅闹事甚至不顾法律去伤人体，毁人财物，结果是既害人又害己，这方面的教训是很多的，应引起我们的高度重视。

（二）礼仪修养的过程

修养，是一个涵义相当广泛的概念。概而言之，它主要指一个人在政治、道德、学识、技艺及待人处事等方面，自觉地进行学习、磨炼、培育、陶冶与提高的过程，同时也是指所达到的一定境界。修养在各个行为领域，各种学科领域中得到相当广泛的运用。礼仪修养是诸多修养中的一种，主要是指个人在礼仪意识和礼仪行为方面，自觉地按照一定社会和阶级的礼仪要求，所进行的自觉锻炼、自我改造和自我提高等行为活动，以及经过这种努力所形成的相应的礼仪意志和礼仪习惯。

“礼仪品质”是由礼仪认识、礼仪情感、礼仪意志、礼仪信念、礼仪语言、礼仪行为和礼仪习惯等构成的集合范畴。礼仪品质因素本身是作为过程而存在的，并且是相互联系的。一个人要具有某种礼仪修养，必须同时在礼仪品质的各个因素上达到它的要求。一般说来，礼仪修养的过程可分为五个环节，即提高礼仪认识、陶冶礼仪情感、锻炼礼仪意志、确定礼仪信念和养成礼仪习惯。

1. 提高礼仪认识 此环节主要是要求人们认识按礼仪办事的必要性及礼仪在社会中的巨大作用，正确了解社会成员对礼仪的有意识或无意识需求，真正认识到个人在参加社会生活时在言行上所应当遵循的“规矩”，以免在工作、学习等日常事务中增添不必要的麻烦和障碍。通过学习礼仪知识，要解决好两个方面的矛盾：一是解决从不知到知、从片面知到全面知的矛盾；二是解决正确观念和错误观念的矛盾，从而提高自己选择行为方式和识别善恶的能力，加强遵循社会主义礼仪的自觉性。在现实生活中，特别是在青少年的行为表现中，有的人所以有这样或那样不合社会主义礼仪要求的行为，甚至走上严重危害社会公共利益的歧途，往往并不是一开始就有意做不合礼的事情，而是由于对某些事情、场合、活动和关系上礼仪要求的无知或不能正确理解造成的。因此，提高自己的礼仪认识，虽然是礼仪修养的起点，但又是实现礼仪修养其他环节的基础和前提。

2. 陶冶礼仪情感 有了认识并不一定就能真心实意地按这种要求去做，这时有一个情感问题。列宁说过，“没有‘人的感情’就从来没有也不可能有人对于真理的追求。”人们在遵循礼仪要求的行为中，需要真挚的感情。否则，即使凭理智去做了，也总是显得勉强、不自然，甚至会“情不自禁”地去做与认识相反的事。

陶冶情感，包括两方面的内容：一是应形成与应有的礼仪认识相一致的礼仪情感；二是要改变与应有的礼仪认识相抵触的礼仪情感。需要指出的是，礼仪情感比礼仪认识有更大的保守性，形成或改变某种礼仪情感，比形成或改变某种礼仪认识要长久、困难得多。

3. 锻炼礼仪意志 有无坚毅顽强的礼仪意志，是一个人能否具有某种礼仪修养的重要条件。新型的社会主义礼仪，实际遵循起来并不是畅行无阻的，有时不仅存在来自外部的社会条件的制约、错误舆论的非难、亲友的责备和埋怨等，而且还会遇到自身能力的限制、某些个人欲念的冲突以及情绪状态的干扰等，遇到这些情况，就可能放弃初衷，半途而废。而坚定的礼仪意志，则可以保证你克服困难，排除干扰，沿着既定的目标走下去。

4. 确定礼仪信念 人们在接受礼仪教育和积累生活实践经验的基础上，对于社会主义礼仪的要求，逐步达到了认识、情感和意志的有机统一，便形成并确立起坚定的社会主义礼仪信念。一旦牢固地确定了这种信念，人们就不仅能自觉自愿地按社会主义礼仪的要求去做，而且能以坚忍不拔的毅力排除一切艰难险阻，使有礼貌的行为从一而终，并取得应有的良好效果。

5. 养成礼仪习惯 以上环节，对于人们按照社会主义的礼仪要求去行动是非常重要的，但这还都属于礼仪意识的范畴。更重要的还在于能把自觉的礼仪意识转化为实际表现出来的相应礼貌行为，并经过日积月累而成为生活习惯。列宁在谈到共产主义社会时反复指出，那时人们在道德品质上的一个突出特点，就是对于人类共同生活的基本准则，已经从自觉于必须遵守变为十分习惯于遵守，“只有那些已经深入文化，深入日常生活习惯的东西，才能算作已达到的成就”。可以说社会主义社会礼仪修养要达到的最终目标，就是使受教育者真正养成一种按社会主义礼仪要求去做的行为习惯。

当然，社会经济关系的发展，人们生活实践的不断提高，必然会对人们进一步提出新的、更高的礼仪要求。这就需要人们重新按以上环节进行再修养，如此循环往复，人们礼仪修养的水平不断得到提高。

（三）礼仪修养的方法

礼仪修养的目的是使个人在礼仪认识、礼仪情感、礼仪意志、礼仪信念和礼仪习惯等方面均达到一定的水平。怎样实现这一目的？惟一的途径就是要扎扎实实地进行礼仪修养。孟子曰：“天之将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”这段话，千百年来之所以成为许多志士仁人的座右铭，原因在于它道出了政治家和一切心怀大志的人所必有的修养要诀。

做一名政治家不易，做一个懂“礼”循“礼”的人也非易事。任何稍有一点难度的事情，做起来都不可能一蹴而就，都要讲一点修养。

1. 努力学习，提高认识 努力学习，不仅指要努力学习礼仪知识，了解和掌握社会对人们在礼仪方面的基本要求，而且还包括要努力学习文化知识，以充实自己的大脑，充实自己的心灵。广博的知识，能使社交活动变得有声有色，给参加者带来多方面的收获和享受。提高礼仪认识，要求每个人都应明确地认识到，礼仪修养、礼仪习惯的养成，于社会、于个人都是十分重要和必需的。并且应当明白，我们要进行礼仪修养，不是为了只做样子，表面一套，背后一套。

2. 明辨是非，自觉自省 “学而不思则罔”，提高礼仪修养仅凭热情，仅仅记住一些

礼仪条文是不够的，关键在于理解、在于体会，要求“审问之，慎思之”，学与思结合起来，把个人的经验融于理性之中，增加认识的深度。在交往礼仪中，有的真诚，有的虚伪，明辨就是在学的基础上识善恶、辨真伪。明辨是非，不仅要求我们要识别虚假的礼仪和非礼现象，而且还要正确对待旧社会遗留下来的、已不符合当今社会的一些礼仪现象，譬如，婚礼、丧事的铺张浪费现象，为达到某种目的而请客送礼的风气等等，对此，我们应加强宣传，坚决抵制。

自觉自省是由礼仪修养的特点决定的。我们知道，礼仪修养是一个自我认识、自我解剖、自我教育、自我改造、自我提高的过程。在这个过程中，必要的外部条件的影响是不可少的。但是，最终要取决于有没有高度的自觉性。如果没有强烈的求知欲，没有高度的自觉性，在外力的推动下，也许你会“强记”一点礼仪知识，但根本不可能进行礼仪修养，养成良好的礼仪习惯也就是空谈了。

内省是一种经常化的、自觉的自我检查，是培养礼仪习惯，提高是非判断能力的重要途径。鲁迅先生说：“我的确时时解剖别人，然而更多的是无情面地解剖我自己。”这表明他是经常自省的。“吾日三省吾身”是儒家的修养法则，对现代人也是适用的。当然，反省的次数和时间安排并不是主要的，重要的是做人要经常地扪心自问，严格地解剖自己，并能知过、知不足就改，不断提高自己行为的文明程度。

3. 注重实践，非礼莫行 实践是人类探索和改造世界的社会活动，是一切礼仪修养的价值所在，也是一切礼仪形成的根本途径。离开实践，理论与实际、主观与客观就无法联系和达到统一。只有亲身投入到实践中，才能真正懂得社会主义礼仪规范，才能真正培养起相应的礼仪情感、礼仪意志和礼仪信念，养成良好的礼仪习惯。

一个人做到一时一事有礼并不难，难的是时时、事事都能做到有礼有节，这有赖于礼仪感情和习惯的力量。在礼仪修养方面，不通过实践培养起良好的礼仪习惯，热烈的礼仪感情是不会产生的，也就不可能成为一名知“礼”行“礼”的人。通过实践，用礼仪来指导自己的行动，合乎礼的就做，不合乎礼的就不做，绝不做有悖于礼仪的事。这样久而久之，就能逐步形成良好的礼仪修养。