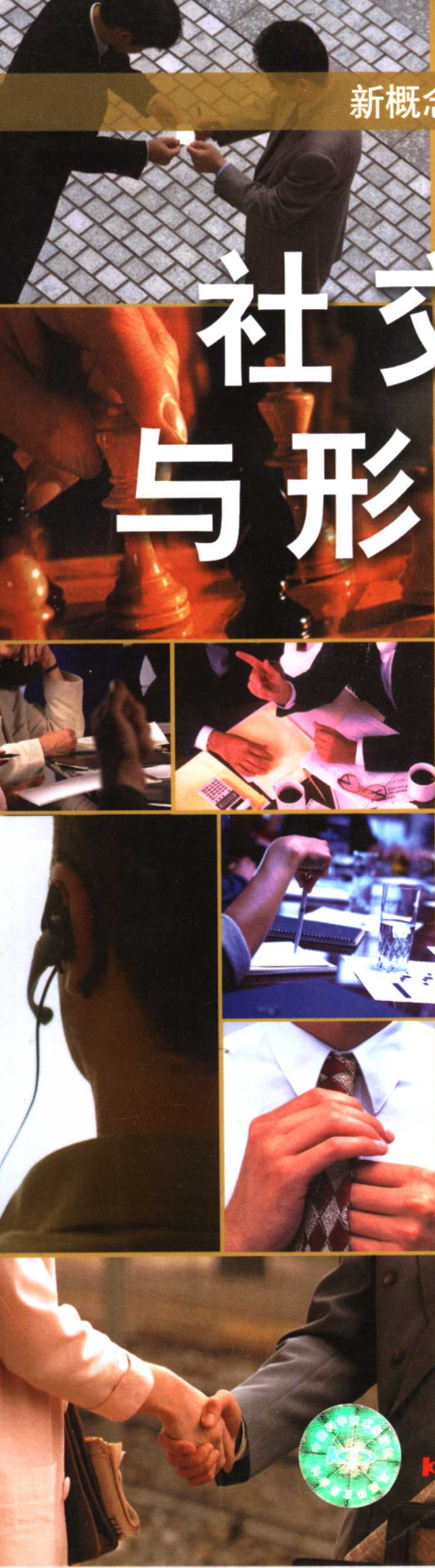


新概念旅游规划教材

社交礼仪 与形体训练

杨 萍 詹荣菊 主编



 中国科学技术出版社

新概念旅游规划教材

社交礼仪与形体训练

杨 萍 詹荣菊 主编

中国科学技术出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

社交礼仪与形体训练/杨萍,詹荣菊主编. —北京:中国科学技术出版社,
2007.8

(新概念旅游规划教材)

ISBN 978-7-5046-4678-1

I. 社… II. ①杨… ②詹… III. ①礼仪—教材 ②形态训练—教材
IV. K891.26 G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 121669 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:010-62103210 传真:010-62183872

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京国防印刷厂印刷

*

开本:787 毫米×960 毫米 1/16 印张:18.5 字数:340 千字

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5046-4678-1/F·511

印数:1—4000 册 定价:28.00 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)

内 容 简 介

礼仪是人生的必修课，是社会交往的通行证。本教材将按照认知规律系统地介绍社交礼仪中的仪表礼仪、日常交往礼仪、宴请礼仪、涉外礼仪等基本常识，为学生更好地学习和从事各类专业打下良好的人文基础；同时，本教材还将突出形体训练的重要性，力图启迪学生智慧、陶冶学生情操、培养学生情趣，使其具有鉴赏、表现形体美的能力。全书共分上下两篇，共9章，主要内容包括：社交礼仪概述、仪表美、日常交往礼仪、实务礼仪、三姿训练、美容化妆、形体舞蹈训练、社交舞蹈以及健美操等。

本教材注重学生日常素质的培养，从细节入手狠抓学生养成教育，紧扣时代脉搏，因此既可作为高职高专院校通识课的学生教材，也可作为社会推行市民素质教育的参考书或培训教材。

《社交礼仪与形体训练》编委会

主 编 杨 萍 詹荣菊

副主编 张玉会 冬 梅

姜瑞华 崔学勤

编 委 谢建宏 万 蕾 刘 真

周 林 刘汝稳 陈 健

赵应淇 宋 洋

主 审 苏中大

策划编辑 肖 叶

责任编辑 金 蓉

责任校对 凌红霞

责任印制 安利平

法律顾问 宋润君

前言

——礼仪与和谐

汉语“和谐”一词，意指通过合作（协调）而形成的和睦（有序）状态。其中显明的道理在于，和谐必然以多样性或多元性为背景，以不同利益的协调、不同力量的合作为前提。一个腔调，构不成和声。离开多样性背景，就不存在合作（协调）前提，更不可能形成和睦（有序）的局面。同理，推进和谐社会，也面对着因社会分工、行业分类、社会分层而需求分途、动机分歧、利益分殊的多样性复杂背景，若不广泛顾及并协调各种社会需求、动机和利益，必将失去可持续发展的活力与动力，模糊和谐社会的人本化目标，无法具备和谐社会的充足的人和条件。俗语说得好，天时不如地利，地利不如人和。天时、地利、人和，是创建和谐社会的必备条件。

一、奥运东风呼唤和谐社会

2001年5月15日，国际奥委会评估委员会在瑞士洛桑公布了对2008年奥运会5个申办城市的评估报告。报告指出，2008年北京的奥运会将为中国和世界体育留下独一无二的宝贵遗产。2001年7月13日，国际奥委会第112次全会投票选出2008年奥运会主办城市——中国北京，中国人一个世纪的奥运梦想终于成为现实！

毋庸置疑，举办奥运会，是中国进一步走向世界和世界进一步了解中国的重要机遇，它不但将加快中国融入世界的步伐，拉动中国经济增长；还将使奥林匹克精神广泛弘扬，使中国盛行环保之风，为中国科技腾飞插上翅膀，更重要的是，它将促进东西方文化交流。第29届奥运会组委会主席刘淇说：“筹办奥运会为促进我国经济发展、扩大对外合作、参与国际竞争创造了十分宝贵的机遇。”目前，奥运备战短兵相接，经济大幅增长。

但是正当全国人民阔步向前发展奥运经济时，有谁会想到许许多多不和谐的音符正在神州大地各个角落奏鸣着，践踏中国人的自尊，国家形象正在承担着前所未有的风险：

镜头一：公交车上，老弱病残孕专座上的年轻人闭目养神（装睡），而站在一旁的老人家却在颤颤巍巍。

镜头二：上车抢座，食堂抢饭，商场抢购，行车抢道……哪管“秩序”为何物。

镜头三：整洁漂亮的花园内，为方便市民饮水，刚刚修造的饮水机旁竟发现“高贵”的市民在洗脚丫……

镜头四：大街上，人们随地吐痰、随手扔垃圾、随口说脏话……

镜头五：飞机上，服务小姐笑容可掬地将食品“扔”给顾客……

镜头六：女士穿着凉拖上飞机，进五星级酒店，参加高级会议……

镜头七：课堂上，大学生嚼口香糖，歪坐着，发短信，玩手机，听音乐……

天下大事必做于细。这一桩桩、一件件让人太熟悉又太汗颜的小事，有谁能保证将来不会损害国家形象，将中国人的脸丢尽，使国格蒙羞呢？！

古语说“仓禀实而知礼节”、“人而无礼，禽兽不如”，当人们沉浸在“礼仪之邦”的光环下时，试问有几许人真正懂得礼仪的含义，又有几许人认识到全社会普及礼仪教育已到燃眉之急？！

礼仪，简单地说，就是符合于道德规范的言和行的总称。而礼仪的核心是文化，只有文化的支撑，礼仪才来得有血有肉；而文化映射出的将是社会公民的道德自律程度，公民道德自律程度越高，公民素质越高，社会文明程度也就越高。显而易见，礼仪归根到底要落脚在文明上，当务之急，紧迫的任务应是如何提升公民的文明程度和民族的自豪感，否则很难保证 2008 年不会功亏一篑。这的确是个不小的挑战！

二、创建国际化大都市需要和谐思维

市场经济的最大特征是竞争，而任何复杂的竞争几乎都是脑力的竞争。脑力竞争离不开有创意的思维观念。和谐思维是立足组织长远发展的观念之一。

竞争，在某种程度上可以说就是城市经济的竞争，而城市经济的发展与城市品位的提升是息息相关的。如何提升城市品位，挑战国际竞争，是我国加入 WTO 亟待应对的战略新课题。温家宝总理在哈佛作报告时说，当今世界的潮流是要和平，要发展，中国的发展正面临非常难得的机遇期，要争取和平的国际环境和稳定的国内环境，集中精力发展自己，又以自己的发展促进世界的和平和发展。

2001年7月13日,北京赢得了2008年奥运会的承办权。提出了“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”的理念。其中奥运会文化主题是“和谐、交流和发展”,即以可持续发展促进社会和经济的协调发展,使奥林匹克精神得到前所未有的最为广泛的普及。奥运帆船比赛在青岛市举行,青岛可谓占尽天时地利。想要将此届奥运会办成有史以来最成功的奥运会,最重要的是,从现在起必须逐步与国际惯例全面接轨。青岛要想在这千载难逢的大好时机下凸显国际化大都市风采,除了红瓦绿树蓝天白云等硬环境外,致力于经济秩序整合、东西方文化交融等软环境接轨应是重中之重。

“和谐”是中国古代思想家提出的一个伟大的思想,和谐而又不千篇一律,不同而又不彼此冲突,和谐以共生共长,不同以相辅相成,用合而不同的观点观察处理问题,不仅有利于我们善待友邦,也有利于提升城市国际形象。

三、提高市民礼仪素养是构建和谐社会的人和条件

“人和”才能谋求社会、政治的稳定。孟子讲的“得道多助,失道寡助”,其要旨在于“人和”,正所谓“家和万事兴”。很显然,“天时不如地利,地利不如人和”的“和为贵”思想,与现代公关中“内求团结,外求发展”思想有着惊人的相似之处。

中国如何抓住奥运会带来的巨大商机?2800亿的投入怎样才能转化为巨大的收益?除了企业竞争力的提升之外,全面提高市民素质是长远大计。目前我国在道德建设方面,特别是社会公德方面,还存在许多问题,拜金主义、享乐主义、极端个人主义等相继滋长;见利忘义、见死不救、损公肥私行为经常发生;不讲信用、假冒伪劣、坑蒙拐骗成为社会公害……

我们跨进新世纪,正在融入世界文明。身为中华儿女,理当以道德规范作为立身行事的标准,并把它提高到事关人格、国格的高度来加深认识,注重道德修养,提高道德素质。城市,是市民生活的大家园。每个人都不能离开这个大家园,“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”是现代化大都市每一位公民的自律目标。

素质接轨,每个市民要从我做起。如杜绝诸如随地吐痰、加塞儿、不遵守交通法规、不文明口头语等“小毛病”等。精神文明是迎接奥运很重要的组成部分,必须采取有效的措施,切实提高全体市民的公共道德水平,塑造中国人的良好形象。当然,与国际接轨,需要一个过程,也许这个过程中会

伴有痛苦，甚至会有眼泪，但最后收获的必定是喜悦。

礼仪是一个人道德水准和教养的重要标志，是一个人立足社会，成就事业，获得美好人生的基础。懂礼仪的人具有绅士风度，淑女风范；懂礼仪的人总是温文尔雅，彬彬有礼；懂礼仪的人展示的是落落大方、高贵典雅的气质；懂礼仪的人态度自然得体，充满自信，令人有说不出的舒服与自在。敬爱的周总理是举世公认的礼仪典范，尼克松夸赞他说，在他见过的世界领袖中，周恩来是独具魅力的，这是由中国几千年文化发展千锤百炼得来的。

礼仪是一门学问，是人生的必修课，是塑造个人形象的最好工具，是人际交往的“通行证”。如果您希望给他人留下一个好印象，取得社交和事业的成功，那么从礼仪开始吧，它一定会助您一臂之力！

本书正是为积极响应党中央关于普及礼仪知识、推广礼仪教育的号召，秉承上述理念而组织编写的。全书共九章，第一、二章由青岛酒店管理职业技术学院杨萍、詹荣菊编写，第三、四章由张玉会、姜瑞华、崔学勤、谢建宏、万蕾编写，第五、六、七章由冬梅编写，第八、九章由周林、刘真编写，附录由杨萍、刘汝稳、陈健、赵应淇、宋洋编写。最后由杨萍、詹荣菊统稿，苏中大主审。

由于编者水平有限，时间仓促，不妥之处在所难免，衷心希望广大读者批评指正。

编者

2007年7月

目 录

上 篇

第一章 社交礼仪概述	3
第一节 礼仪的基本理念.....	3
第二节 成功社交者的素质要求.....	16
本章小结.....	21
思考与练习.....	22
第二章 仪表美	23
第一节 塑造良好的整体形象.....	23
第二节 服饰美.....	31
第三节 仪容美.....	54
第四节 仪态美.....	59
本章小结.....	64
思考与练习.....	65
第三章 日常交往礼仪	66
第一节 见面礼仪.....	66
第二节 谈吐礼仪.....	74
第三节 礼物馈赠礼仪.....	89
第四节 电话礼仪.....	99
第五节 目光、距离、位置礼仪.....	104
本章小结.....	112
思考与练习.....	112
第四章 实务礼仪	114

第一节 宴请礼仪	114
第二节 专题活动礼仪	125
第三节 涉外礼仪	134
本章小结	144
思考与练习	144

下 篇

第五章 三姿训练	149
第一节 站姿	149
第二节 坐姿	152
第三节 行姿	159
第四节 三姿运用：蹲姿	161
本章小结	164
思考与练习	164
第六章 美容化妆	166
第一节 美容化妆的目的原则	166
第二节 美容化妆的基本步骤	168
本章小结	172
思考与练习	172
第七章 形体舞蹈训练	173
第一节 把杆训练	173
第二节 身体各部位训练	179
第三节 舞蹈组合训练	182
本章小结	190
思考与练习	190
第八章 社交舞蹈	191
第一节 社交舞蹈基础知识	191
第二节 社交舞舞种	198
本章小结	221
第九章 健美操	222
第一节 健美操概述	222
第二节 健美操的基本动作	225

第三节 《全国健美操大众锻炼标准》套路	233
本章小结	239
附 录	241
附录 1 随身礼仪清单	241
附录 2 人际关系心理测试	241
附录 3 中外传统节日	243
附录 4 校园礼仪	253
附录 5 其他	276
参考文献	283

上 篇



第一章 社交礼仪概述

本章提要

- 礼仪的概念与特征
- 礼仪的基本理念
- 交往艺术的重要功能
- 处理人际关系的“3A”法则
- 成功社交者的素质要求

引言

中国素以“礼仪之邦”著称于世，讲“礼”重“仪”是我们中华民族世代沿袭的传统，源远流长的礼仪文化是先人留给后人的一笔宝贵财富。“国尚礼则国昌，家尚礼则家大，身尚礼则身正，心尚礼则心泰。”礼仪使我们的社会生活更有秩序，使人际关系更为和谐。

人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。礼仪不仅是社会生活的要求，也是一个人甚至一个民族文明程度的体现。在漫长的人类历史长河中，礼仪的内容和形式一直在发生着变化，但它始终是人类社会生活须臾不可缺少的要素之一。

第一节 礼仪的基本理念

一、礼仪的概念与特征

1. 礼仪、礼貌与礼节

礼仪是现代社会文明进步的标志。随着我国经济文化的发展，注重礼仪越来越成为人们的一种共识。讲礼貌、懂礼节是衡量一个国家和民族文明程度的重要尺度，也是一个人道德修养水平的体现。

(1) 礼仪

“礼仪”是一个复合词，由“礼”和“仪”两部分组成。

“礼”在中国伦理思想史上是一个十分重要的道德范畴和伦理概念。据许慎的《说文解字》解释：“礼，履也，所以事神致福也。”即“礼”的本意是敬神。《辞海》对“礼”的注释有三：①本谓敬神，引申为表示敬意的通称；②表示敬意或表示隆重举行的仪式；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。后人把“礼”引申为礼貌、礼节，作为人际交往的一种沟通手段，它包含有人与人之间要互尊、互敬、互爱的意思。

按《辞源》解释，“仪”有两层含义。一是指容止仪表，如《诗经·大雅》所言：“令仪令色，小心翼翼。”二是指法度、标准，正如《国语·周》中所说：“度之于轨仪。”《淮南子修务》中说：“设仪立度，可以不法则。”据我国先秦古籍《山海经》的记载：“其首曰招摇之山……有木焉，其状如戟，而黑理，其华四照，其名曰迷穀，佩之不迷。”佩迷穀可以使人不迷，所以有佩迷穀的服饰礼仪。服之有佩，是新石器时期出现的，佩物多为玉、骨等物，佩物多呈动物形态，如玉鸟、玉鱼、玉蝉等，带有浓厚的修饰性质。礼仪后来演绎为一种手段和制度，并且有专门的行政部门，如礼部等。《礼记》认为：“道德仁义，非礼不成；教训正俗，非礼不备；公争辨识，非礼不决；君臣上下，父子兄弟，非礼不定；宦学事师，非礼不亲；班朝治军，莅官行法，非礼威严不行；祷祠祭祀，供给鬼神，非礼不诚不庄。”这深入浅出地说明了“礼”与道德修养、导民治国、社会交往的关系。

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”，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，作为人入庭后的行为准则。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规范。

由此可见，礼仪是指人们在社会交往中，相互之间为了表示尊重而约定俗成的、共同遵循的行为规范和交往程序。礼仪既可以指在较大、较正规场合隆重举行的各种仪式，也可以泛指人们在社交活动中的礼貌、礼节。

(2) 礼貌

礼貌是指人们在日常交往中，相互表示敬重和友好的品质和行为。礼貌体现了时代的风尚和道德规范，体现了人们的文化层次和文明修养。礼貌总是在一个人待人接物中，通过仪表、仪容、仪态及谈吐等体现出来。礼貌是

文明行为的基本要求，是维护社会生活正常秩序的客观条件。在日常社会生活中，人们总是难免发生这样或那样的矛盾，如果能够讲究礼貌、相互尊重、相互谅解，矛盾就容易得到化解，生活就会充满友好和温馨。

在不同的国家，不同的民族，处于不同的时代和不同的行为环境中，表达礼貌的形式会有所不同，但在相互尊重、友好相处这一点上却是相同的，在诚恳、谦恭、和善、适度的要求上也是一致的。如果一个人衣冠不整、出言不逊、冷漠自负、动作粗俗，就是对他人的不尊重，就是不礼貌。礼貌应当是一个人良好道德品质的真实体现，对人的尊重友好必须是发自内心的，表面虚伪的客套不是礼貌。讲礼貌应当做到彬彬有礼、落落大方，热情过度、过分殷勤、低声下气并不见得是礼貌。

(3) 礼节

礼节是人们在相互交往中相互表示问候、致意、祝愿等的惯用规则和形式。礼节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。与礼貌相比，礼节处在表层，礼节总是表现为一定的动作、行为。但这并不是说，礼节仅仅是一种表面形式，而应该说，尊重他人的内在品质总是通过一定的形式才能表现出来。比如，尊重师长，可以通过见到长辈和教师问安行礼的礼节来体现；欢迎他人的到来，可以通过见到客人时起立、握手等礼节来表示；得到别人帮助，可以说声谢谢来表示感激的心情。借助这些礼节，对他人尊重与友好的礼貌得到了适当的表达。不懂得礼节，在与别人交往时，心中虽有对别人尊重的愿望却表达不出。因此，礼节不单纯是表面上的动作，而是一个人尊重他人的内在品质的外化。

礼貌、礼节和礼仪都是人们在相互交往中表示尊重、友好的行为，三者是相互联系、相辅相成的。从本质上说，三者是一致的，但又各有其自身的特殊含义和要求。

如果说礼貌侧重于强调个人的道德品质，那么礼节侧重于强调的就是这种品质的外在表现形式。有礼貌而不懂礼节就容易失礼，虽有对他人尊敬友好的心意，却不知如何去表达，就会在与别人交往时出现尴尬、紧张和手足无措等现象。不懂礼貌，只学些表面的礼节形式，就难免机械模仿、故作姿态，让人感到虚情假意。因此，讲礼貌懂礼节应当是内在品质与外在形式的统一。而礼仪的文化内涵要相对深些，它既包含礼（即礼貌、礼节），又侧重仪（即程式化了的礼仪）。