

Modern Women Etiquette



现代女性礼仪

《现代女性礼仪》编委会 编

中国妇女出版社

Modern Women Etiquette



现代女性礼仪

《现代女性礼仪》编委会 编

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代女性礼仪/《现代女性礼仪》编委会编. —北京:
中国妇女出版社, 2007.5

ISBN 978-7-80203-299-6

I. 现… II. 现… III. 女性-礼仪-基本知识 IV.
K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 048979 号

现代女性礼仪

作 者:《现代女性礼仪》编委会

责任编辑:魏 可

装帧设计:阿元工作室

插图作者:倪 娜

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京市书林印刷有限公司印刷

开 本:145×210 1/32

印 张:7.75

字 数:175 千字

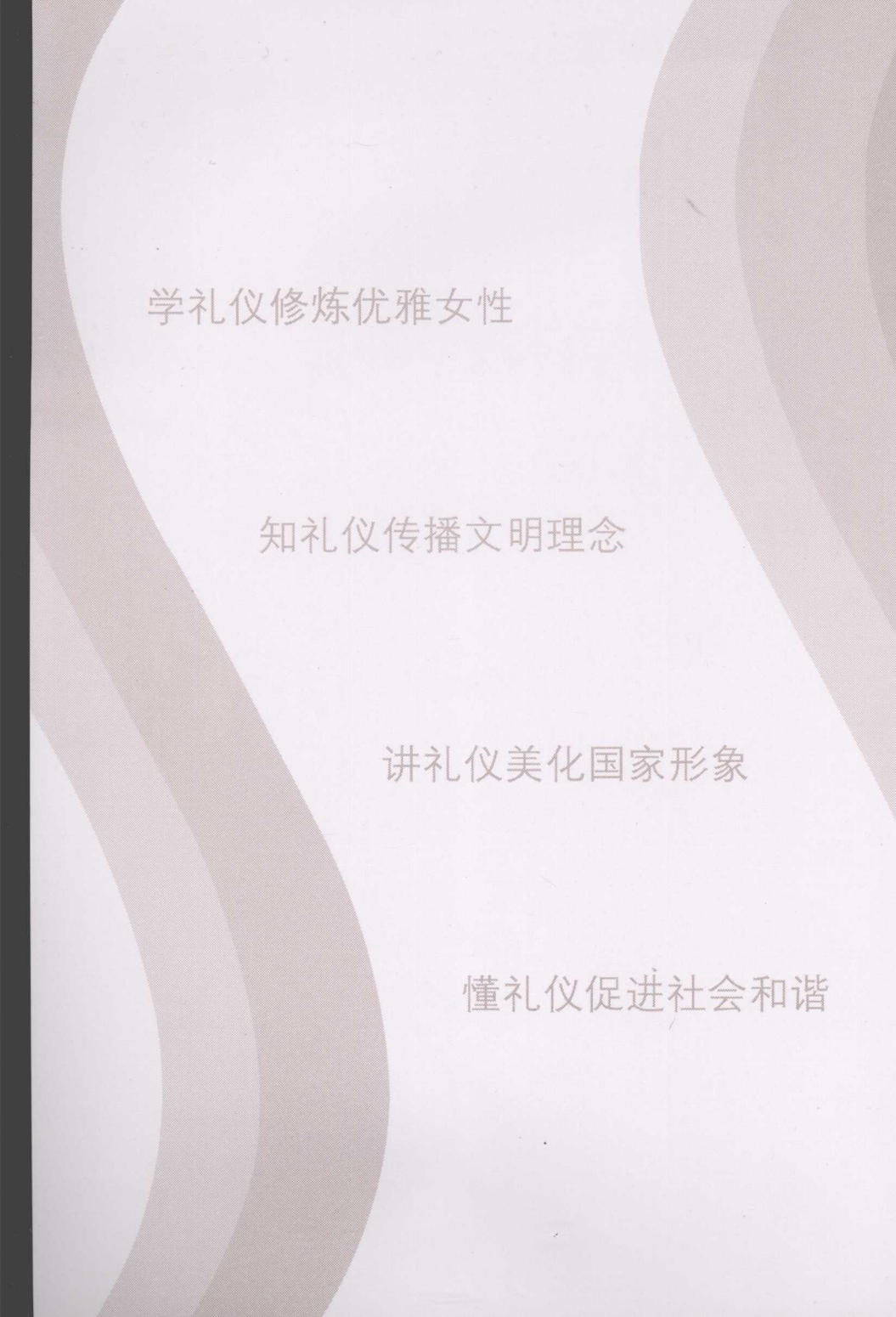
版 次:2007 年 5 月第 1 版

印 次:2007 年 5 月第 1 次

书 号:ISBN 978-7-80203-299-6

定 价:16.00 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误,请与发行部联系)



学礼仪修炼优雅女性

知礼仪传播文明理念

讲礼仪美化国家形象

懂礼仪促进社会和谐

《现代女性礼仪》编委会

顾 问 洪天慧

主 任 王卫国

副主任 黄理彪 卢小飞 张小媛 张晓梅

编 委 朱晓征 禹 燕 刘晓琴

主 编 张晓梅

编 辑 任 煜 江 浩 周 文

序 言

徐惟诚

人是社会动物。人的一生中不可避免地要同各种不同的人打交道。这种交往，有的是个体之间的，有的是在群体或集体之中的；有的是私人的行为，有的是在一定的活动场合；在每一次交往中，每个人都会以不同的身份出现。我们都希望自己在人际的交往中获得别人的认同、赞许、肯定，并进而获得支持，获得友谊，而不是被排斥、被嘲笑。这样，才能比较顺利地融入一定的社会群体，得到他人的尊重，愉快地、顺利地工作、生活和学习。为此，每个人都需要关注自己的形象、语言和行为，概括起来就叫以礼待人。关于礼的一些程式形成为仪。礼仪是人类文明的一项重要成果，也是社会和谐发展的一项重要条件。

中国历来被称为“礼仪之邦”，有重视礼仪的优良传统。然而现代社会人际交往的范围急剧扩大，人的身份、地位，生产方式、生活方式、交往方式和交往内容都发生着深刻的变化，人际交往的礼仪也出现了许多人们原来不熟悉、不习惯的内容。因此，对文明礼仪的学习就越来越受到人们的重视。近年来，全国妇联面向妇女儿童和家庭，开展了“文明新风进万家——妇女儿童和家庭社会主义荣辱观道德实践活动”，通过各种有效的方式积极传播社会主义基本道德规范、价值观念和文明礼仪知识，以引导妇女和家庭掌握社会主义荣辱观的基本要求和规范。文明礼仪的学习实践就是该项活动一个重要内容。

在现代社会，明礼循礼已成为体现一个公民形象和素质的一张名片。一个着装时尚的女性，如果出言不逊，那么她将失去美丽；一个家财万贯的人，如果举止粗俗，那么他可能因失礼而自取其辱。一个人没有优雅得体的行为举止，不讲社会公德，不仅会污损自己的形象，也必然影响社会的文明与和谐。在全国人民喜迎奥运，共同建设社会主义和谐社会的今天，我们每一个人文明礼仪的形成，都直接关系到个人的修养、社会的和谐和国家的形象。妇女是社会主义荣辱观的实践者和传播者，是现代文明的创造者和享用者。学习文明礼仪有助于进一步塑造良好的女性形象，不断提高女性整体素质，更好地发挥妇女在构建社会主义和谐社会中的作用。

《现代女性礼仪》详细地介绍了女性需要了解的实用礼仪常识，包括社会礼仪、家庭礼仪、仪表礼仪、职场礼仪、涉外礼仪等，涵盖了女性家庭生活、职业社交等方方面面的礼仪需求。相信这本书的出版，将成为现代女性在日常生活中学礼、知礼、守礼、讲礼的指南，对于女性不断提升自身修养、提高道德水平起重要的作用。

(作者为中宣部原常务副部长、中国家庭文化研究会会长)

目录 Contents

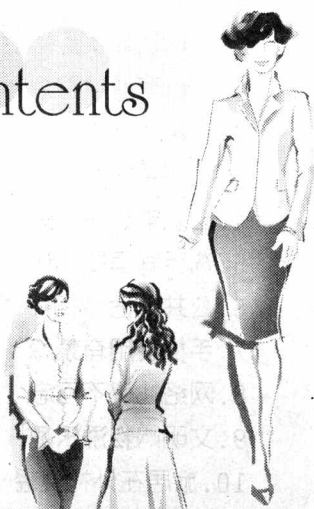
I 话说礼仪

一、文明礼仪知多少

1. 什么是礼仪 /2
2. 我国的礼仪传统 /3
3. 礼仪的种类 /4
4. 礼仪的作用 /5
5. 礼仪的特点 /8

二、女性更应有礼仪

1. 知礼仪传播文明理念 /10
2. 讲礼仪美化国家形象 /11
3. 懂礼仪促进社会和谐 /12



现代女性礼仪

II “礼”尚往来：社会礼仪

一、交际礼仪营造人际和谐

1. 得体的介绍 /14
2. 有序的餐饮 /20
3. 愉悦的舞会 /37
4. 喜庆的婚礼 /40
5. 热闹的寿筵 /43
6. 肃穆的葬礼 /44

二、以礼待人缔结处世良缘

1. 探望表示安慰 /46
2. 送礼表达情谊 /47
3. 受礼体会真诚 /50



Modern Women Etiquette

三、公共礼仪彰显社会公德

1. 出行有“礼”路途畅 /53
2. 日常行路不简单 /57
3. 文明驾车保平安 /58
4. 出入电梯有讲究 /60
5. 洗手间里要礼让 /61
6. 公共电话“短平快” /63
7. 手机使用有禁忌 /63
8. 网络礼仪不可忘 /65
9. 文明购物添乐趣 /66
10. 旅居在外礼莫轻 /67
11. 休闲观光礼为先 /68
12. 就医也要有礼貌 /71
13. 观看比赛要讲“礼” /72
14. 文明养宠皆欢喜 /76



女性社会礼仪修养积分表 /78

III 以“礼”持家：家庭礼仪

一、人人有礼 和睦全家

1. 尽心做个好妻子 /86
2. 用心当个好妈妈 /89
3. 天下儿女孝为先 /91
4. 宽谅换得婆媳洽 /94
5. 兄弟姐妹礼不忘 /95



二、事事有礼 时时开心

1. 礼貌待客宾朋多 /97
2. 文明用餐口福佳 /98
3. 就寝有礼睡眠香 /101

4. 善待邻里人缘旺 /102

女性家庭礼仪修养积分表 /104

IV “礼”扮身心：仪表礼仪

一、用心装扮塑造靓丽仪容

1. 清洁面部是基础 /112
2. 精心保养也重要 /113
3. 淡妆浓抹要相宜 /113
4. 秀发飘动显活力 /116
5. 清新体味见礼仪 /117

二、适宜着装展现淑女魅力

1. 正确着装有原则 /120
2. 服装礼仪点点通 /122
3. 饰品搭配循规则 /127
4. 着装礼仪有禁忌 /128

三、举手投足显示优雅风范

1. 举止看细节 /129
2. 手势有寓意 /130

四、谈吐之间品味良好修养

1. 学会交谈 /135
2. 善于倾听 /139
3. 礼貌用语 /140

五、眉目表情传达友善情意

1. 眼神的意味 /145
2. 笑容的含义 /146
3. 表情的密码 /148

女性仪表礼仪修养积分表 /150

现代女性礼仪

Modern Women Etiquette



V 与“礼”签约：职场礼仪

一、职场礼仪面面观

1. 职场面试礼仪 /158
2. 初入职场礼仪 /161

二、职场艺术需历练

1. 如何与同事相处 /164
2. 如何与上司相处 /165
3. 如何与下属相处 /167

三、办公礼仪要遵循

1. 出勤规则 /169
2. 工作中的规则 /170
3. 接受工作指示的规则 /170
4. 向上司报告的规则 /171

四、商务礼仪蕴商机

1. 名片虽小礼数大 /172
2. 电话礼仪讲究多 /174
3. 拜访得体很重要 /180
4. 会议礼仪显周到 /181

女性职场礼仪修养积分表 /184



VI “礼”行天下:涉外礼仪

一、涉外交往基本礼仪

1. 称呼礼仪 /192
2. 信守约定 /192
3. 女士优先 /193
4. 尊重隐私 /195
5. 爱护环境 /197

二、丰富多彩的各国礼俗

1. 亚洲国家礼俗 /198
2. 欧洲国家礼俗 /203
3. 美洲国家礼俗 /209
4. 非洲国家礼俗 /211

三、涉外交往日常礼仪

1. 交谈礼仪 /213
2. 西餐礼仪 /213
3. 鸡尾酒会礼仪 /224

四、涉外接待礼仪

1. 礼宾次序礼节 /226
2. 涉外迎送礼节 /228

女性涉外礼仪修养积分表 /230

参考书目 /237

后记 /238

目录 Contents

I 话说礼仪



中国是举世闻名的礼仪之邦,讲“礼”重“仪”是中华民族优良传统。孔子说:“不学礼,无以立。”礼仪不仅是一个人的立身处世之本,也体现着一个国家的文明程度与公民的道德水准。

随着我国改革开放和现代化进程的不断推进,中华民族的传统美德与体现时代要求的新的道德观念相融合,成为公民道德建设发展的主流。“明礼诚信”被列为公民基本道德规范的重要内容。

占我国人口数量一半的女性是中华民族优秀文化的传承者,是社会主义和谐社会建设的重要力量。女性所承担

的多重社会角色,使其在礼仪文化的学习、教育、传播、实践中起着举足轻重的作用。那么,什么是礼仪?礼仪的作用是什么?女性应该知道的基本礼仪规范有哪些?了解更多的礼仪知识和道德规范,学礼、知礼、守礼、讲礼,对女性个体的身心和谐、对千万家庭的和睦幸福,对整个社会的和谐文明,都将大有助益。

一、文明礼仪知多少

1. 什么是礼仪

从广义的角度讲,礼仪是人们在社会活动中的言行规范和待人接物的习惯做法,是指人们在社会交往活动中形成的行为规范与准则,是礼貌、礼节、仪表、仪式等的总称。

从狭义的角度讲,礼仪指的是国家、政府机构或人民团体在一种正式活动和一定环境中采取的行为语言等规范,一般通过集体的规范仪式和程序行为来表示。

“礼,履也,所以事神致福也。”(许慎《说文解字》)从字面上来理解,汉字中的“礼”,最初的意思是敬神,随着人类文明的发展,“礼”逐渐被引申为表达对他人的尊重与敬爱之意。礼仪包括礼节和仪式。“礼仪”中的“礼”字表示“敬意、尊敬、崇敬之意”,多用于对他人的尊重;“仪”,是“礼”的形式,它包括礼节、仪式。“仪”是指仪容、仪表和举止。“礼”和“仪”合在一起,就是指通过言行举止等方式来表达崇敬、尊重之意。

通俗地讲,礼仪是一种德行,是一个人内在修养、知识与阅历的外在表现;是一种敬业爱岗、诚实守信的职业素质;是一种自觉遵守社会公德的良好习惯;是一种尊老爱幼、夫妻平等的家庭美德;是一种为人处世宽容豁达的风度;是一种相互交往中向人表示尊重友好的规矩和技巧。

TIPS

礼仪与礼貌、礼节、仪式的关系

2. 我国的礼仪传统

中华民族是人类文明的发祥地之一,是举世闻名的礼仪之邦,文化教育传统源远流长。大至国家制度,小至家庭生活,无不在礼的范畴之中。

我国古代提倡的四种道德规范——“礼义廉耻”,“崇礼”就放在第一位,其后才是行义、廉洁、知耻。“礼”,维系着社会秩序,协调着人际关系,差不多成了中国文明的象征和标志,尤其在中国古代社会,礼被奉为社会人生的评判标准和指导原则。故“人无礼则不生,事无礼则不成,国无礼则不宁。”(《荀子·修身篇》)人们就在礼中生活,在礼中充实,也在礼中完善。

《礼记》说“经礼三百,曲礼三千”(经礼是指大的礼,曲礼是指小的礼),足见礼的丰富多彩。

礼貌是指人们在相互交往过程中言语动作应具有的相互表示谦虚恭敬、友好得体的气度、风范和行为准则。礼节是指人们在日常生活中特别是社会交往过程中表示出的尊重、致意、问候、哀悼、慰问等社会公认的待人接物的方法和人与人相处的准则,是礼貌在语言、行为、仪态等方面的具体规定,主要是指日常生活中的个体礼貌行为,如初次见面该怎样互相介绍,怎样互递名片,怎样待客等等。仪式是指在正式场合举行的、具有专门程序、规范化的活动,如欢迎仪式、颁奖仪式、签字仪式、开幕式等。礼貌、礼节、仪式都包含在礼仪的范畴之内。

礼仪究竟何时何故而起？人们做过种种探讨，归纳起来大体有五种礼仪起源说：一是天神生礼仪；二是礼为天地人的统一体；三是礼产生于人的自然本性；四是礼为人性和环境矛盾的产物；五是礼生于理，起于俗。将礼与仪连用始于《诗经》。但学者们所公认的说法，还是礼起于三代而备于周朝。

古人把纷繁的礼仪分为“吉、凶、军、宾、嘉”五类，习称“五礼”。到了汉代，出现了作为礼仪文化理论形态的三部巨著：《仪礼》、《礼记》、《周礼》，合称“三礼”。它标志着礼仪发展的成熟阶段。“三礼”被列入儒家经典，受到历代统治者和学者的重视，不仅对中国文化产生了重大影响，而且声名远播海外。

经过几千年的历史演变，礼仪的内容与形式也在不断地发展和变化。直到现代，礼仪在继承我国优秀传统文化的基础上才有了真正的改革。无论是国家政治生活礼仪还是老百姓的生活礼仪都有了新内容，同时又与国际礼仪相融合，从而成为现代文明礼仪。

3. 礼仪的种类

有不少人认为礼仪很简单，不过是见面问个好，离别道声再见而已。这种想法实在偏颇，礼仪存在于人们日常生活中的方方面面，它无处不在。概括起来看礼仪有以下几类：

仪表礼仪：人是礼仪的行为主体，所以讲礼仪首先应该从个人仪表礼仪开始。个人仪表礼仪主要包括言谈举止、仪表服饰等方面的礼仪要求，如仪容仪表礼仪、体态礼仪等等。

家庭礼仪：礼仪在家庭及亲友交往范围内的运用就是家庭礼仪，它大致包括家庭称谓、问候、祝贺、家宴及家庭应酬等礼仪规范。

社会礼仪：社会礼仪包含社会生活中的方方面面。如见面交

谈、介绍、宴请、舞会、宴会、馈赠送礼、探病、结婚祝寿礼仪、节庆殡葬礼仪等。

职场礼仪：职场礼仪是指人们在职业场所中应当遵循的一系列礼仪规范。通常包括办公室礼仪、会议礼仪等。

涉外礼仪：涉外礼仪即人们参与国际交往所要遵守的惯例，主要包括日常交往、社交活动、公务活动中的一些常规礼仪，以及各个国家的习俗禁忌等等。

另外还有民族礼仪、宗教礼仪等等。总之是将人们社会生活中的各方面进行归纳。

4. 礼仪的作用

礼仪是人类文明的基本标志，也是个体思想素质、道德素质、文化教养的外在表现。礼仪教育不是一般意义上的礼貌教育，而是一种道德素养、健全人格的教育。首先，对社会来说，礼仪能够改善人们的道德观念，净化社会风气，提高社会文化素质；其次，对于个人来说，礼仪可以建立自尊，增强自重、自信、自爱，为人际交往铺平道路。

* 礼仪是一种教育

礼仪的本质就是教育，这在远古时就已形成。例如“成年礼”就是在氏族成员行将成年时，用各种方式来测验其体能及生产、战争技能，以确定其能否成为本氏族的正式成员。进入文明时代后，这种仪式大都消失了。而中国的儒家则把它改造成体现文明精神的“冠礼”，通过邀请乡中德高望重的人来为成年者加冠、取表字等仪节，教育加冠者从此要有成年意识，要承担起对家庭和社会的责任。在现代社会中，礼仪会通过评价、示范、劝阻等形式去矫正人们的不良行为和习惯，倡导人们按照礼仪的规范要求