

礼仪

礼仪概述 服饰礼仪 校园礼仪
交往礼仪 公共礼仪 求知礼仪

田好全 贾利锋 主编

礼仪

礼仪概述 服饰礼仪 校园礼仪
交往礼仪 公共礼仪 求知礼仪

主 编 田好全 贾利锋
副主编 平建勋

图书在版编目 (CIP) 数据

礼仪 / 田好全, 贾利锋主编. -- 北京: 光明日报出版社, 2015. 9

ISBN 978-7-5112-9119-6

I. ①礼… II. ①田…②贾… III. ①礼仪—基本知识
IV. ①K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 205321 号

礼仪

主 编: 田好全 贾利锋

责任编辑: 朱 然

责任校对: 张明明

封面设计: 中联学林

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078251 (咨询), 67078870 (发行), 67019571 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn zhuran@gmw.cn

法律顾问: 北京德恒律师事务所龚柳方律师

印 刷: 北京天正元印务有限公司

装 订: 北京天正元印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710 × 1000 1/16

字 数: 194 千字

印 张: 14

版 次: 2015 年 10 月第 1 版

印 次: 2015 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-9119-6

定 价: 35.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

CONTENTS

第一章 理论概述.....	1
第一节 什么是礼仪 1	
第二节 为什么要学习礼仪 5	
第二章 形象礼仪	10
第一节 举止 11	
第二节 仪容仪表 36	
第三节 着装 43	
第三章 校园礼仪	57
第一节 师生礼仪 57	
第二节 同学交往礼仪 60	
第三节 校园生活礼仪 62	
第四章 交往礼仪	68
第一节 见面礼仪 68	
第二节 宴请礼仪 85	
第三节 沟通礼仪 104	

第五章 公共场所礼仪	126
第一节 行路礼仪	126
第二节 乘坐公共交通工具礼仪	133
第三节 购物、旅游、住宾馆礼仪	139
第六章 求职礼仪	149
第一节 写求职简历的礼仪	149
第二节 面试礼仪	160
第三节 试用期的礼仪	169
第七章 家庭礼仪	181
第一节 居家礼仪	181
第二节 邻里礼仪	186
第三节 节日与宗教习俗礼仪	190
第四节 国外礼仪	201
主要参考文献	213

第一章

理论概述

第一节 什么是礼仪

礼仪是在人际交往中,以一定的约定俗成的程序方式来表现的律己敬人的过程,涉及穿着、交往、沟通、情商等方面的内容。礼仪是我们在生活中不可缺少的一种能力。从个人修养的角度来看,礼仪可以说是一个人内在修养和素质的外在表现。从交际的角度来说,礼仪可以说是人际交往中适用的一种艺术、一种交际方式或交际方法,是人际交往中约定俗成的示人以尊重、友好的习惯做法。从传播的角度来看,礼仪可以说是在人际交往中进行相互沟通的技巧。

一、礼仪的起源

礼仪作为人际交往的重要的行为规范,它不是随意凭空臆造的,也不是可有可无的。了解礼仪的起源,有利于认识礼仪的本质,自觉地按照礼仪规范的要求进行社交活动。对于礼仪的起源,研究者们有各种的观点,可大致归纳为以下几种。

有一种观点认为,礼仪起源于祭祀。古代“礼”字写法见上图。东汉许慎的《说文解字》对“礼”字的解释是这样的:“履也,所以示神致福

也”。意思是实践约定的事情,用来给神灵看,以求得赐福。“礼”字是会意字,“示”指神,“豊”(发 jī 音)指祭祀时盛祭品的器皿,从中可以分析出,“礼”字与古代祭祀神灵的仪式有关。古时祭祀活动不是随意地进行的,它是严格地按照一定的程序,一定的方式进行的。郭沫若在《十批判书》中指出:“礼之起,起于祀神,其后扩展而为人,更其后而为吉、凶、军、宾、嘉等多种仪制。”这里讲到了礼仪的起源,以及礼仪的发展过程。



有一种观点认为,礼仪起源于法庭的规定。在西方,“礼仪”一词源于法语的“Etiquette”原意是“法庭上的通行证”。古代法国为了保证法庭中活动的秩序,将印有法庭纪律的通告证发给进入法庭的每个人,作为遵守的规矩和行为准则。后来“Etiquette”一词进入英文,演变为“礼仪”的含义,成为人们交往中应遵循的规矩和准则。

另外还有一种观点认为,礼仪起源于风俗习惯。人是不能离开社会和群体的,人与人在长期的交往活动中,渐渐地产生了一些约定俗成的习惯,久而久之这些习惯成了人与人交际的规范,当这些交往习惯以文字的形式被记录并同时被人们自觉地遵守后,就逐渐成了人们交际交往固定的礼仪。遵守礼仪,不仅使人们的社会交往活动变得有序,有章可循,同时也能使人与人在交往中更具有亲和力。1922年《西方礼仪集萃》一书问世,开篇中这样写道:“表面上礼仪有无数的清规戒律,但其根本目的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。”

从礼仪的起源可以看出,礼仪是在人们的社会活动中,为了维护一种稳定的秩序,为了保持一种交际的和谐而应运产生的。一直到今天,礼仪依然体现着这种本质特点与独特的功能。

二、礼仪的概念

礼仪是人类社会中,人与人之间为了更好地进行交际活动而共同遵

循的、最基本的道德行为规范。它属于道德体系中社会公德的内容,是人们在长期的共同生活以及相互交往中逐渐形成的,并以风俗、习惯等形式固定下来。

“礼仪”一词是由两个词素组成:“礼”包括了“礼貌”和“礼节”,“仪”包容了“仪式”和“仪表”。其中“礼貌”是人与人之间在交往中,相互表示尊重和恭敬的行为规范;“礼节”是指在交际场合,人们相互问候、致敬、祝愿、慰问等惯用的形式;“仪式”是指人们在较大或者隆重场合中举行活动的程序与规定;“仪表”是指人们的容貌、服饰、表情、姿态等方面的展示,以及人的精神气质的外化表现。

三、礼仪的特点

1. 普遍性

古今中外,从个人到国家,礼仪无时不在,无处不在。凡是有人类生活的地方,就存在着各种各样的礼仪规范。现代社交礼仪的内容已渗透到社会的方方面面,从政治、经济、文化领域,到人们的日常生活方面,礼仪活动普遍存在。比如,大到一个国家的国庆庆典,小到一个企业公司的开张志喜,再到人们日常生活中的接待、见面谈话、宴请等,均需要讲究礼仪规范,遵守一定礼仪行为准则。

礼仪是人类在社会生活的基础上产生的行为规范,全体社会的成员均离不开一定行为规范的制约。在生活中,许多礼仪是不随人的意志为转移的,它的存在本身具有很强的普遍性,无时无刻不约束着人们的行为规范,反映着人们对真善美的追求。

2. 继承性

具有“礼仪之邦”的泱泱大国,人类的礼仪文化自然也源远流长。在礼仪发展的源流中,礼仪文化的发展是一个扬弃的过程,一个剔除糟粕、继承精华的过程。那些反映劳动人民的精神风貌、代表劳动人民道德水平和气质修养的健康高尚的礼仪得到了肯定和发扬,而那些代表剥削阶级帝王将相封建迷信的繁文缛节得以根除。比如古代的磕头跪拜风早已

被现代的握手敬礼所替代,至于古代朝见天子所需的三跪九叩,更早已被抛进历史的垃圾堆。而那些“温良恭俭让”“尊老爱幼”的行为规范则得到了弘扬。以往老人生日寿辰时,晚辈得行祝寿礼仪,置办寿辰酒宴以祝老人福寿无疆,万事如意,而如今的年轻人除了摆寿酒外,还在电台点歌、电视台点节目以祝老人生日快乐,寿长福远。这种变迁不仅反映了人类礼仪的一脉相承,也反映了礼仪在继承过程中得到了丰富发展,更突出了人类对那些代表礼仪本质东西的倾心向往。可见,礼仪变化的继承性必将随着人类历史的不断进步而发展。

3. 差异性

人说“百里不同风,千里不同俗”,不同的文化背景,产生不同的礼仪文化,不同的地域文化决定着礼仪的内容和形式。我国疆土辽阔,是一个多民族大家庭,不同的民族,其风俗习惯、礼仪文化各有千秋。就说见面问候致意的形式就大不一样,有脱帽点头致意的,有拥抱的,有双手合十的,有手抚胸口的,有口碰脸颊的,更多的还是握手致意。这些礼仪形式的差异均是由不同地方风俗文化决定的,具有约定俗成的影响力。

礼仪的差异性除了地域性的差异外,还表现在礼仪的等级差别上,对不同身份地位的对象施以不同的礼仪。同样是宴会就会因招等对象的身份地位高低的差别而有所不同,身份和地位高的,可能就会受到更高级的款待,身份低的相对就低一等。

4. 时代性

礼仪作为一种文化范畴,必然具有浓厚的时代特色。任何时代的礼仪由于其时代的特性和内容,往往就决定了它的表现。比如,礼仪本起源于原始的祭神,因而人类最初的礼仪是从祭神开始的,例如古代把裸体怀孕的妇女陶塑像作为生育女神来祭拜,这正是基于人类在蒙昧时期无法更好地保护自己而产生的强烈的对生殖崇拜的一种礼仪表现。

时代的特色对文化冲击的烙印是巨大的,可以说,每个时代的文化正是时代变迁的缩影,而礼仪文化也如此。如辛亥革命的暴发,猛烈地撞击了封建社会的上层建筑及其意识形态,也影响到了人们日常生活

的方方面面,于是就造就了一代新风尚。据1912年3月5日时报记者:“清朝灭,总统成,皇帝灭……新礼服兴,翎顶补服灭,鞠躬礼兴,跪拜礼灭,……”。

可见礼仪文化总是一个时代的写照。

5. 发展性

我们说,时代总在不断地前进。礼仪文化也不是一成不变的,而是随着社会的进步而不断发展。一方面,礼仪文化随时代的不断进步而时刻地发生着变化。如现代人所拍发的礼仪电报、电视点歌祝寿贺喜等礼仪形式就是时代进步而产生的新生事物。另一方面,随着国家对外交往的不断扩大,各国的政治、经济、思想、文化等诸种因素的互相渗透,我国的传统礼仪自然也被赋予了许多新鲜的内容。礼仪规范更加国际化,礼仪变革向符合国际惯例的方面发展。如何形成一整套既富有我们国家自己的传统特色、同时又符合国际惯例的礼仪规范已成为必需。这种礼仪文化的培养和形成有助于我们的国家走向世界,更好地与国际接轨,成为地球村上一个真正的礼仪之邦。

礼仪规范的这种发展性总是与时代精神密切地结合在一起。礼仪文化的发展总是受时代发展变化的推动的,时代不前进,礼仪文化的内容自然也不会得到很好的发展。时代性与发展性和继承性都是相辅相成的。总而言之,随着时代的不断进步,人类的礼仪规范必将更为文明、优雅、实用。

第二节 为什么要学习礼仪

人类无法脱离社会而生存,要生存就要创造生存的条件,求得物质生活和精神生活的满足。因此,人与人之间必然要发生接触,这就需要交际。人类的交际活动是人与人之间相互联系的一种方式,礼仪具有规范约束交际行为方式的功能,可以使交际活动有序开展,能够使交际过程顺畅,并取得交际的最佳效果。

一、礼仪具有的功能

礼仪决不只是一种形式,它在人际交往活动中具有独特的功能,发挥着举足轻重的作用,甚至关系着交际的成功与失败,所以要重视学习礼仪的知识和技能,并且刻苦训练以掌握礼仪的要诀,以便在交际活动中充分发挥礼仪的功能。

1. 尊重的功能

尊重的作用即向对方表示尊敬、表示敬意,同时对方也还之以礼。礼尚往来,有礼仪的交往行为,蕴含着彼此的尊敬。

2. 约束的功能

礼仪作为行为规范,对人们的社会行为具有很强的约束作用。礼仪一经制定和推行,久而久之,便形成社会的习俗和社会行为规范。任何一个生活在某种礼仪习俗和规范环境中的人,都自觉或不自觉地受到该礼仪的约束,自觉接受礼仪约束的人是“成熟的人”的标志,不接受礼仪约束的人,社会就会以道德和舆论的手段来对他加以约束,甚至以法律的手段来强迫。像我国古人说的那样:“非礼勿视、非礼勿听、非礼勿言、非礼勿动”不管什么时间,不管什么地点,都应自觉地遵守礼仪规范。

3. 教化的功能

礼仪具有教化功能,主要表现在两个方面:一方面是礼仪的尊重和约束作用。礼仪作为一种道德习俗,它对全社会的每个人,都有教化作用,都在施行教化。另一方面,礼仪的形成、礼仪的完备和凝固,会成为一定社会传统文化的重要组成部分,它以“传统”的力量不断地由老一辈传继给新一代,世代相继、世代相传。在社会进步中,礼仪的教化作用具有极为重大的意义。

4. 调节的功能

礼仪具有调节人际关系的功能。一方面,礼仪作为一种规范、程序,作为一种文化传统,对人们之间相互关系模式起着规范、约束和及时调整的作用;另一方面,某些礼仪形式、礼仪活动可以化解矛盾、建立新关系模

式。可见礼仪在处理人际关系中,在发展健康良好人际关系中,是有其重要作用的。

5. 塑造形象的功能

在交际活动中,人们的言谈举止,举手投足都作为一种潜在的信息传递给对方,良好的礼仪表现可以树立良好的形象。在人际交往中,树立温文尔雅,高端、大方,彬彬有力的形象,有利于与人相处,有利于事业的成功。

二、礼仪是人类社会的需要

每个人都要学习礼仪。礼仪是一个人道德修养的外在表现,是一个人的素质高低的评价尺度。人际交往、沟通是当代人类生活中的重要内容。一个人良好的礼仪修养,给人以自信、力量以及可贵的尊严。施礼与人,它表达了施礼者良好的愿望和感情。身居礼仪之邦,应为礼仪之民。知书达礼是当代文明人的一个基本素养。学习个人礼仪,提高自身的修养和素质;学习家庭礼仪,让亲情更加浓厚温馨;学习校园礼仪,使校园充满欢乐与友谊;学习公共场所礼仪,建设社会主义精神文明;学习公务礼仪,树立本单位良好形象;学习社交礼仪,增强自己的协调能力;学习外事礼仪,在外交活动中行为得体。可以讲礼仪是整个人生旅途中的必修课。

任何单位、任何组织都需要礼仪。组织中强调每个成员要讲究礼仪,开展培训提高大家的礼仪素养。因此,良好的礼仪表象,可以为单位树立完美的形象,可以为单位带来正面效应。这对于单位的社会交往,处理方方面面的关系,缩短人们之间的情感距离,缓解或避免不必要的人际冲突,建立友好合作的关系,大有裨益。

整个社会需要利益。礼仪与人类生活息息相关,注重礼仪,是社会文明发展的客观要求,是社会生活交往中不可缺少的要素。礼仪是发展的产物,是待人出世的规矩,是维系人类群体的社会生活的纽带,对道德规范的形成,对文明的、健康的、科学的生活方式的建立,对社会主义精神文明的建设以及社会的进步,都有着不可忽视的作用。

长镜头

1. 古时候,有个北方的年轻人去苏州经商,在苏州郊区迷了路。正当他犹豫徘徊的时候,看见路旁树下坐着一位白发老人在乘凉,于是赶过去问路。“喂,老头,到苏州城怎么走?还有多少里地呀”?年轻人一边擦着头上的汗水,一边问。“到苏州往南走,还有四百丈。”老人皱着眉头回答,年轻人听了很纳闷,问:“你们这里怎么不讲理,只讲丈啊”?老人捋着胡须慢慢地说:“只因为碰上你这不讲理的人,才不讲理只讲丈啊!”年轻人恍然大悟,自知失礼,连忙向老人道歉。老人微微一笑,指着前面一条小路耐心地说:“年轻人,那条小路可以抄近,只需走上两里路便可到啦!”年轻人拱手作揖,一再道谢,然后踏着轻盈的脚步向苏州城走去。

这个小故事很明显地看出,讲礼仪与不讲礼仪,会产生两种不同的后果。多走几里路是小事,要是在工作与生活中不讲礼,那就会影响大局。

2. 美国前总统尼克松称赞周恩来的礼仪风度

尼克松说:“周恩来的敏捷机智大大超过了我能知道的其他任何一位世界领袖,这是中国独有的、特殊的品德,是多少世纪以来的历史发展和中国文明的精华结晶。他待人很谦虚,但沉着坚定。他优雅的举止,直率而从容的姿态,都显示出巨大的魅力和泰然自若的风度。他从来不提高讲话的调门,不敲桌子,也不以终止谈判相威胁来迫使对方让步。他在手里有‘牌’时,说话的声音反而更加柔和了……在谈话中,他有四个特点给我留下不可磨灭的印象:精力充沛,准备充分,谈判中显示出高超的技巧,在压力下表现的泰然自若。”

周总理的礼仪修养不但是我国人民学习的榜样与楷模,同时也令外国人所倾倒,他的气质、风度、仪表和举止是那样的优雅,感染着亿万人,使大家赞叹不已。实际上这是他长年累月在各方面修炼自己、充实自己的结果,正是他有崇高的理想、远大的目标、丰厚的民族文化底蕴,才能表现出那种神韵般的礼仪风采。

知识库

1. 镜铭

天津南开中学教学楼一楼大厅里,迎面矗立着一面大镜子,镜子上面写着“镜铭”,同学们经过这里时,都自觉地对着镜子整理一下自己的仪容。“镜铭”内容是这样的:“面必净、发必理、衣必整、纽必结;头容正、肩容平、胸容宽、背容直;气度:勿傲、勿暴、勿怠;宜和、宜静、宜庄。”

2. 礼仪四字诀

北京七十五中学开展礼仪教育,编写了“礼仪四字诀”,要求学生背下来,指导自己的言行。其内容是:

礼貌仪表,至关重要。四字口诀,人人记牢,养成习惯,处处做到:

坐姿端正,两腿莫翘;站立挺拔,收腹立腰;面容洁净,浓妆勿要;服饰大方,得体为好;发型自然,不赶时髦;待人热情,鞠躬问好;说话亲切,面带微笑;态度和蔼,不卑不傲;加强修养,谦恭礼貌;气质高雅,不落俗套;思想向上,目标要高;风度翩翩,人人称道。

讨论与实践

1. 通过对礼仪起源以及礼仪概念的学习,请谈谈你对“礼仪不是可有可无”的理解。

2. 在现实生活中,你与别人交往时,讲究礼仪和忽视礼仪会产生什么样不同的效果?

3. 请你讲一个身边的例子,说明礼仪在人际中的积极作用。

研究性学习活动

全班分为三个小组,每个小组任选一题:

1. 我国古代礼仪追寻。

2. 礼仪的误区。

3. 礼仪的发展趋势。

请学生从报刊、书籍、网络等资源上查寻相关资料,小组研讨,撰写小论文。每小组选派一名代表在全班交流,然后全班进行讨论。

第二章

形象礼仪

形象——你的“名片”。莎士比亚有句名言：“如果我们沉默不语，我们的体态与衣着也会泄露我们过去的经历。”形象就像名片一样，在无言中向他人展示自我。在人际交往的过程中，人们通常会用外在形象来判断一个人的年龄、身份、地位等，并相应的决定对他的态度，有人说，一个人的成功很大程度在于展示自己良好的形象。

相关链接

林肯出身一个普通家庭，小时候说话口吃。他做过木工，摆渡过，但自从立志坐律师之后，才深深了解到口才的重要。于是他每天都要到海边对着大海练习演讲，经过千万遍的练习，他的口才得以飞速进步，林肯不仅成为一位声名鹊起的律师，而且踏入政界，当上了议员，参加了总统竞选。直到今天，人们还记得他那脍炙人口的葛底斯堡演讲词，不过绝少有人记得，他曾患有口吃，说话能力比一般人都要差。林肯总是愿意不断汲取任何可以提高自我素养的意见和建议。他在竞选总统过程中收到一个小姑娘的来信，信中说：“你的相貌太平凡了，你的下巴光秃秃的，不够威严，不像男子汉。如果你蓄上一撮胡子，那么我们全家人都会投你一票。”林肯欣然采纳小姑娘的建议，果然形象大改观，赢得选民的厚爱，如愿当上了美国第 16 任总统，成为美国有史以来最让人怀念的一位总统。

小贴士

在一般情况下,一个人的仪容、仪态、服装具有一定的习惯性,会给人留下先入为主的印象。注意自身的形象修养,往往会更容易被他人认可和喜爱。

第一节 举止

举止是一个人的动作和表情。在日常生活中,人们的一举手一投足、一颦一笑都可概言为举止,举止是一种无声的“语言”,有时叫“人体语言”,他真实地反应一个人的素质、受教育程度以及能够被人信任的程度。人的风度也是通过人的举止表现出来的。人的举止礼仪是人们气质内涵的外在表现。它包括人在社会活动中的坐、立、行走、手势、与表情等各种姿态。哲学家培根有句名言:“相貌的美高于色泽的美,而秀雅合适的动作美又高于相貌美。这是美的精华。”

一、站姿

站姿是静态的造型动作,是其他动态美的起点和基础。古人主张“站如松”,这说明良好的站姿给人一种挺、直、高的感觉。

(一)站姿的基本要求:

站立是人们在生活交往中最基本的姿势。站姿是生活中静力造型的动作,站立不仅要挺拔,而且要优美和典雅,站姿是优雅举止的基础。

正确的站姿是:抬头,颈挺直,下颌微收,嘴唇微闭,双目平视前方,面带微笑;双肩放松,气向下压,身体有向上的感觉,自然呼吸;挺胸,收腹,立腰,肩平;双臂放松,自然下垂于体侧,虎口向前,手指自然弯曲;两腿并拢立直,提髌,两膝和脚跟靠紧,脚尖分开呈“V”字形,身体重量平均分布在两条腿上。这是基本的站姿。在此基础上,还可以有所调整,将两脚平行分开,比肩略窄;或将左脚向前靠于右脚内侧,成丁字步站立;可以将右

手搭在左手上,放在腹部或臀部;或是将一只手垂于体侧,另一只手放在腹上部或臀部。站立时不可以双手叉腰、抱在胸前或放入衣袋,不可以探脖、弓腰、东歪西靠。训练站姿可以在室内靠墙站立,脚跟、小腿、臀、双肩、后脑勺都紧贴着墙,每次坚持 15 分钟左右,养成习惯;也可以到室外广场上、道路旁人员众多的地方面带微笑练习站立,这样更容易培养人们多方面的素质。

正确优美的站姿,会给人以挺拔向上、舒展俊美、庄重大方、亲切有礼、精力充沛的印象。

站姿实例

根据场合不同,站立姿态在基本站姿的基础上可以变化出前搭手、后搭手和持物等不同姿态。

女士前搭手站姿

基本要求:女士两脚尖展开,左脚跟靠近右脚跟中部,重心置于两脚上,也可以一只脚上,通过重心转移可减轻疲劳,双手置于腰部或者腹前,也可双手自然下垂。(如图 2-1、2-2、2-3、2-4)



图 2-1



图 2-2