

教师礼仪 实训教程

JIAOSHI LIYI
SHIXUN JIAOCHENG

主编◎程维薇

教师是人类灵魂的工程师，承担着教书育人、为人师表的光荣职责。他们的衣着发式、言行举止、音容笑貌，是教师个人形象的重要组成部分。仪容整洁、声音悦耳、举止文雅、风度翩翩，方能“为人师表”。学习礼仪知识，完善自身形象，应该是教师群体的共同目标。



ISBN 978-7-264-34789-0

西南交通大学出版社

2014.7

ISBN 978-7-264-34789-0

教师礼仪实训教程

教师礼仪实训教程

主编 程维薇

西南交通大学出版社

西南交通大学出版社

· 成 都 ·

图书在版编目(CIP)数据

教师礼仪实训教程 / 程维薇主编. — 成都: 西南
交通大学出版社, 2016.7
ISBN 978-7-5643-4784-0

I. ①教… II. ①程… III. ①教师—礼仪—教材
IV. ①G451.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第154640号

教师礼仪实训教程

主编 程维薇

责任编辑 郭发仔
助理编辑 左凌涛
特邀编辑 黄东亮
封面设计 严春艳

出版发行 西南交通大学出版社
(四川省成都市二环路北一段111号
西南交通大学创新大厦21楼)
发行部电话 028-87600564 028-87600533
邮政编码 610031
网 址 <http://www.xnjdcbs.com>

印 刷 成都中铁二局永经堂印务有限责任公司
成 品 尺 寸 185 mm × 260 mm
印 张 17.25
字 数 421 千
版 次 2016年7月第1版
印 次 2016年7月第1次
书 号 ISBN 978-7-5643-4784-0
定 价 39.80 元

课件咨询电话: 028-87600533

图书如有印装质量问题 本社负责退换

版权所有 盗版必究 举报电话: 028-87600562

目 录

第一章 中国的礼仪文化	1
第一节 中国文化中的“礼”	1
一、“礼”的起源	1
二、“礼”的内涵	3
三、礼文化的各个层面	5
第二节 中国古代礼仪的发展与类型	11
一、古代礼仪的发展	11
二、中国古代的“五礼”	14
三、民间传承的日常礼仪	22
第二章 师范生在校礼仪篇	33
第一节 塑造完美仪容	34
一、仪容美的实现	35
二、发型美的实现	40
第二节 重塑优美体态	43
一、体态之美	44
二、重塑体态	45
三、保持体形	53
第三节 练就动人表情	59
一、人的表情	59
二、微笑最美	60
三、微笑训练	61
第四节 练习说学会听	65
一、声音与形象	65
二、包装声音	66
三、学会交谈	68
四、学会倾听	76
第五节 服饰大方得体	79
一、着装原则	80

二、男士西装	82
三、女士套裙	85
四、生活着装	88
第六节 掌握社交规则	97
一、称呼他人	97
二、介绍礼仪	99
三、握手礼仪	100
四、电话礼仪	101
五、餐饮礼仪	103
第三章 幼儿教师职场篇	109
第一节 幼儿教师礼仪的重要性	109
一、礼仪之于普通人	109
二、礼仪之于幼儿教师	109
三、关注幼儿教师礼仪教育的现实需要	112
第二节 仪表得体	113
一、女教师仪容仪表礼仪	113
二、男教师仪容仪表礼仪	116
第三节 举止言谈规范	118
一、体态礼仪	118
二、教师的语言礼仪	122
第四节 表情礼仪	125
一、微笑	125
二、微笑练习	126
第五节 礼仪在幼儿园工作中的运用	127
一、幼儿园活动中的礼仪	127
二、与家长的交往	130
三、与同事的交往	133
四、与领导的交往	134
五、一日活动中教师的礼仪	135
第四章 幼儿礼仪教育篇	137
第一节 幼儿礼仪教育的重要性	137
一、何为幼儿礼仪	137
二、幼儿礼仪教育缘何重要	139

第二节 幼儿礼仪教育的内容	140
一、基本礼仪	141
二、幼儿园礼仪	149
三、家庭礼仪	153
四、公共场所礼仪	153
第三节 幼儿礼仪教育指标	154
一、仪表仪态礼仪	155
二、交往礼仪	155
三、进餐礼仪	155
四、午睡礼仪	156
第四节 幼儿礼仪教育方法	156
一、情景感染法	156
二、榜样示范法	158
三、积极教育法	159
四、随机教育法	160
第五章 小学教师职场篇	162
第一节 小学教师礼仪的重要性	162
第二节 穿衣打扮要规范	163
一、着装基本要求	163
二、打扮基本要求	166
第三节 行为举止要得体	167
一、教师的目光	167
二、教师的站姿	170
三、教师的坐姿	173
四、教师的走姿	175
五、教师的手势	177
第四节 说话用语要艺术	180
一、文明用语	180
二、真诚交流	182
第六章 小学生礼仪教育篇	187
第一节 小学生礼仪教育的重要性	187
第二节 小学生礼仪教育的内容	188

181	一、文明称谓	188
181	二、真诚问候	190
181	三、仪容仪表	193
181	四、坐立行姿	195
181	五、课堂规范	198
181	六、有序就餐	202
181	七、日常礼仪	204
181	第三节 小学生礼仪教育的策略	205
181	一、轻说教，重体验	205
181	二、少分析，多展示	215
181	第七章 文化修养篇	222
181	第一节 宗教常识及礼仪	222
181	一、宗教概述	222
181	二、世界性宗教礼仪	224
181	第二节 部分国家民族的风俗礼仪	240
181	一、问候礼节	241
181	二、餐饮礼仪	243
181	三、语言交流	252
181	四、服饰着装	256
181	五、习俗禁忌	259
181	参考文献	267

第一章 中国的礼仪文化

第一节 中国文化中的“礼”

我国自古就被称为“礼仪之邦”。礼，是中国文化的根本特征和标志。中国文化是迥异于西方文化的一种原生性文化，自其诞生之日起就延续发展，从没因为外来文化和外来势力的影响而中断过。它自成体系，风貌独特，其根源就在于礼文化在历史上的延绵。

《左传·定公十年》“中国有礼义之大，故称夏，有服章之美，故称华。”“华夏”是一个文化概念，这个文化概念的背后就是“礼”。古人崇尚礼，所以我国有许多专门记载礼仪的经典，如早期的“三礼”，即《周礼》《仪礼》和《礼记》。《周礼》主要包括周代国家统治管理的典章制度；《仪礼》主要是古代社会生活所形成的作为行为规范和交往仪式的礼仪制度；《礼记》是对《仪礼》的深度阐释，将礼推广到全体社会成员，侧重于对人的道德情感和精神品质的规范，具有普遍性。“三礼”一共 82 篇，正文约 20 万字，加上历代注疏、新义、通解、详解、集证，共有 236 部 3 000 多卷。另外，18 部正史中都有记载礼的志书，各代官方和私人修纂、收集、整理的相关礼书浩如烟海，更不要说老百姓之间通行和延续下来的各种繁芜多样的礼俗了，世界上还没有哪一个国家如此重视礼。

中国社会的各个领域，从哲学伦理到风俗，从法律政治到人伦，以及教育、军事、宗教祭祀等等，“礼”都是其中的主宰和标准。《礼记·曲礼上》说：“道德仁义，非礼不成；教训正俗，非礼不备；分争辨讼，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。”

传统文化中的礼，是我们现代礼仪的基础，我们要学习礼仪，就应该从根本上来了解什么是礼，了解中国文化中作为核心的礼的本质。

一、“礼”的起源

关于礼的起源，一般的说法是周公姬旦“制礼作乐”，周公是礼的创始人。但实际上，礼作为调节人际关系的一种规范准则，是伴随着人类社会文明的曙光而诞生的。从理论上讲，礼起源于人类为协调主客观关系而进行的人与人的交往；从仪式上讲，礼起源于原始的宗教祭祀活动。

（一）礼起源于人与人之间的交往

《礼记·曲礼》云：“鸚鵡能言，不离飞鸟，猩猩能言，不离禽兽，今人而无礼，虽能言，不亦禽兽之心乎？夫唯禽兽无礼，故父子聚麀。是故圣人作，为礼以教人，知自别于

禽兽。”禽兽不懂何谓父母夫妇，才会乱伦，人若不懂得礼，就是衣冠禽兽，所以人类才会产生礼，产生親子间不媾合，同姓间不通婚的习俗，这些都属于礼的范畴。《礼记》认为结婚是“万伦之始”，从人类的发展来看，的确如此。当群居的人类在婚姻上开始摆脱原始的杂交状态，乱婚时代结束，血缘家族形成，伦理社会逐渐形成，人真正成为社会化的人的时候，作为调节人与人关系的礼就产生了。人类从乱婚发展到血缘婚，再进化为族外群婚、对偶婚，婚姻之礼促使人类在不断的进化中逐渐远离了兽类。

《荀子·礼运篇》云：“礼起于何也？曰：人生而有欲，欲而不得，则不能无求；求而无度量分界，则不能不争。争则乱，乱则穷。先王恶其乱也，故制礼义以分之，以养人之欲，给人之求。使欲必不穷乎物，物必不屈于欲，两者相持而长，是礼之所起也。”荀子是儒家论“礼”的大师，他清楚地意识到了礼起源的根本原因，正是人类天生有欲望，有争夺，造成混乱，才促使礼的产生。礼，就是人类为了节制欲望、遏制野蛮争夺的手段。

因此，我们可以说，礼是人类为了协调主客观关系，在彼此交往中形成的，它是人类文明进步和社会性的表现。

（二）礼起源于原始的宗教祭祀活动

原始时期，由于社会生产力低下，人类对于自然的理解能力也极为低下，对于日月星辰、风雨雷霆等自然物和自然现象无法解释，认为它们也与自己一样，是有灵魂的。这种万物有灵的观念，促成了最早的神灵形象的出现，人类以祭祀、崇拜、祈祷等仪式，期望能与神灵沟通，这个过程，就产生了原始的“礼”。

据考古学研究，礼的仪式起源于旧石器时代。“夫礼之初，始诸饮食。其燔黍捭豚，污尊而抔饮，蕡桴而土鼓，犹若可以致其敬于鬼神”。原始人类相信鬼神，害怕鬼神，想讨好鬼神，便用食物献祭祈求。他们在石上烧烤黍和小猪，以冒出的青烟表示供天，在地上挖坑盛酒水，捧之以手，用草包土捏成鼓槌，敲打土鼓发出响声，表示敬地，这就是最早的祭祀活动。

随着人类生产力的发展、物质产品的丰富，祭祀变得更为庄严宏大，“礼”繁体字的字形“禮”，就保留了这样的信息。“示”表示祭台，“豊”是用“豆”这种高脚盘装着用以祭祀的礼器（玉）的形象。“礼”就是把盛满祭品的祭具放在祭台上，举行仪式，敬神求福。如《周礼·春官·大宗伯》中记载：“以玉作六器，以礼天地四方。以苍璧礼天，以黄琮礼地，以青圭礼东方，以赤璋礼南方，以白琥礼西方，以玄璜礼北方。”春官，是周代专门掌管礼制、祭祀和历法的官署机构，相当于后世的礼部。春官长——大宗伯以璧、琮、圭、璋、琥、璜六种玉器，作为配合阴阳五行之说的祭祀天地四方的礼器，举行重要祭祀。

根据祭祀之礼产生的过程可知，它具有如下一些特征：

- （1）祭祀敬神的过程，必然要有发自内心的敬意和尊重。
- （2）祭祀敬神，必然会有一系列动作，动作又演化为多样性的仪式，借助这些动作和仪式，礼敬之人能够传递出内心的敬意和尊重。
- （3）内心的敬意和尊重会逐渐向道德层面发展，动作和仪式会敷衍发展为固定化的程式。祭祀的礼，就逐渐有了丰富的文化内涵和文化象征。
- （4）礼也是表示庆贺和敬意的物品，有沟通情感的作用。

二、“礼”的内涵

中国文化中的礼，内涵非常丰富，著名礼学家钱玄先生曾说：“今试以《仪礼》《周礼》及大小戴《礼记》所涉及之内容观之，则天子侯国建制、疆域划分、政法文教、礼乐兵刑、赋役财用、冠昏丧祭、服饰膳食、宫室车马、农商医卜、天文律历、工艺制作，可谓应有尽有，无所不包。其范围之广，与今日‘文化’之概念相比，或有过之而无不及。是以三礼之学，实即研究上古文化史之学。”钱先生所言中肯，中国的“礼”，实质上就是中国文明尤其是儒家文化体系的总称。若要给中国的“礼”下个定义，它的本质含义大概有以下几层意思：

（一）礼，是文明

礼是人类区别于动物的根本特征。《礼记·冠义》云：“凡人之所以为人者，礼义也。”以人类的饮食之礼为例，《礼记·曲礼上》中记录了一段关于饮食的礼仪，“共食不饱，共饭不泽手。毋抃饭，毋放饭，毋流歎，毋咤食，毋啮骨，毋反鱼肉，毋投与狗骨。毋固获，毋扬饭。饭黍毋以箸。毋嚙羹，毋絮羹，毋刺齿，毋歠醢。……濡肉齿决，干肉不齿决，毋嘍炙”。大家一起吃饭，不要只顾着自己吃饱，要注意谦让；一起吃饭的时候，要注意手的卫生，因为那个时代吃饭是不用箸的，只用手抓饭吃，如果开始不洗手，临到吃饭时才两手相互搓揉，会弄脏饭食；吃饭不要用手搓捏饭团，不要把多拿的饭又放回食器中，不要大口吃饭、喝汤时狼吞虎咽，不要吃饭吃得啧啧作响，不要在席上啃骨头，不要把拿起的鱼肉又放回去，不要把骨头扔给狗，不要吃独食，不要为了贪快而吹扬饭中的热气，吃小米饭不要用筷子（要用勺），不要不咀嚼就囫圇吞下羹饭，不要当着主人的面给菜羹加调料，不要当众剔牙，不要喝肉酱调料，柔软的肉可以用牙齿咬断，干肉不要用牙齿咬断，吃烤肉不要一口吞一大块……吃饭的这些礼仪，其实是人区别于动物的文明之处，那种动物性的饮食习惯（如狼吞虎咽、不顾卫生、不顾他人），正是礼所针对的改进对象。

礼不仅使人区别于动物，还反映了人类的文明开化程度。当少数民族的政权入主中原时，常常会采用中原地区先进的礼并为之所化，变夷为夏。所以，礼是文明，是进化更高的标志。

（二）礼，是秩序

古人认为，天地四时、群物都是各有秩序的，《周易·系辞》云：“天尊地卑，乾坤定矣。卑高以陈，贵贱位矣。动静有常，刚柔断矣。方以类聚，物以群分……”天高地低，日月盈昃，“有物必有则”，“则”是宇宙的规律和秩序。出于神秘的感应思想和自然崇拜，中国很早就出现了“天人合一”的观念，人们认为，人世间的各种等级差别，都是自然产生的，实质上是对应于宇宙自然的规律秩序的。所以，古人才说：“夫礼，天之经也，地之义也，民之行也”（《左传·昭公二十五年》），“礼必本于天，动而之地，列而之事，变而从事，协于分艺”（《礼记·礼运》）。儒家认为，礼的本质是对天地变化和秩序的模仿，在人事中间处处有所体现，这种表现就是“上下有义，贵贱有分，长幼有等，贫富有度”（《管

子》)。

东汉的许慎在《说文解字》中将“礼”解释为“履也，所以事神致福也”，“礼”与“履”互训。也就是说，“礼”和“履”在上古时候，读音完全相同，而古代的造字法，读音相同或相近的，本义也往往相近的。那么“履”的本义是什么呢？是践踩，是行进，是经历，总而言之，即履行、实践。因此，礼也是要实践的，人们把事神致福的实践活动叫做“礼”。《周易》中“履”卦的《象传》解释说：“上天下泽，履，君子以辨上下，定民志。”君子在观察天地之时，就明白了天上泽下的自然秩序，并将其在实践中运用到了人与人之间的关系中。《周易·序卦》中说：“有天地然后有万物，有万物然后有男女，有男女然后有夫妇，有夫妇然后有父子，有父子然后有君臣，有君臣然后有上下，有上下然后礼义有所错。”“错”，就是措、施行的意思。所以礼是什么呢？礼是“先王以承天之道，以治人之情”的手段，是一种模仿天道而实践的秩序精神。

实际上，在人类的祭祀过程中，这种秩序精神已经非常强烈地体现出来了，《礼记·礼运》载：“先王秉蓍龟，列祭祀，瘞缙，宣祝嘏辞说，设制度，故国有礼，官有御，事有职，礼有序。”先王们拿着蓍草和龟甲，依次进行各种祭祀，埋下祭品以敬神，宣讲各种告祝的文词，在这样庄严的祭祀活动中，大家自然不能混乱地站成一堆，毫无庄重，必定要按照上下贵贱长幼贫富来区分行礼。上下贵贱长幼贫富，这就是人类社会中的秩序。

按照卡西尔的说法，随着人类的发展，当祭祀的注意力不再专限于祭品内容，而着重于献祭形式时，祭祀活动就获得了一种新的意义。事实上，祭祀活动通过仪式强化了现实生活中的各种等级区别，“礼”就具有区别等级阶层的功能。

（三）礼，是法度

当一个国家有区别、有秩序时，就是治；无区别、无秩序时，就是乱。所以一个国家是和谐稳定还是混乱危殆，与国家有没有“礼”息息相关。与世界其他国家不一样，当我们的古人意识到“礼”作为秩序的普遍性和规范性时，“礼”就很容易地被运用到了国家政治中，用以统治、管理和维护宗法社会的稳定。统治者通过文献或法典，将礼以制度的形式沿袭下来，并具有法律的效应。也就是说，当区别等级、充满秩序性的礼被用于国家管理时，它就变成了法度。

如《周礼》设计的官制，有天地春夏秋冬六官（六个部门），象征天地四方六合，六官各辖六十职，共计三百六十职，象征天地三百六十度。礼的制度形成后，便世代沿用演化，成为我国古代国家政体的具体模式。像这样模仿自然法则建立起的充满秩序性的法度规章，就是礼。《论语·八佾》中所谓“夷狄之有君，不如诸夏之亡也”，因为彼时制度已成，国家管理轻松了许多，天子便可以“垂拱而治”了。

所以孔子说：“为政先礼。礼，其政之本与！”荀子说：“礼之于正国家也，如权衡之于轻重也，如绳墨之于曲直也。”礼，是“国之纪”，是“政之舆”，是“经国家，定社稷，序人民，利后嗣”的根本（《左传·隐公十一年》）。

国家“无礼不宁”，从统治阶层的角度来看，礼是“法之大分，类之纲纪。”（《荀子·劝学》）。它与同属于国家管理工具的刑法有相似性，礼法并用这种现象是中国的独创，只不过“礼不下庶人，刑不上大夫”，礼是针对贵族的，刑法是针对庶民的；且礼比之刑法，有

积极正面的引导作用，更能防患于未然，“禁于将然之前”；礼是法的前提，法是礼的后盾，礼与法相辅为用，才能更好地治国安民。

（四）礼，是人类活动的准则和人际交往的方式

人是群居的生物，同时具有自然属性和社会属性。饥而欲食，寒而欲暖，趋利避害，这是保存个体存活的自然属性，所以人才会群居，使种群强大。但是人类群居，为了满足自我欲望的争夺和趋利避害，又会造成彼此之间的冲突，哪怕兄弟姐妹都不能避免。一旦冲突恶化，个体的生存就会受到危害，所以，人类的群居方式，必然会产生等级，这是不能调和的矛盾的产物。等级划分并不是邪恶的现象，绝对的平等自由，只能是人类的乌托邦幻想，所以礼是人类社会发展的实际需要。礼是先哲们根据人类的发展顺势制定的，而且他们（如孔子、荀子等）也一直在阐释着“礼”中等级划分的合理性。

亚里士多德说：“人类所不同于其他动物的特性就在他对善恶和是否合乎正义以及其他类似观念的辨认。”^①人类会为了自我种群的正常繁衍，为了维护群居社会的生存环境和稳定，产生出善恶正义等道德观念，这种道德观念的出现，其实是人类对于人性的自我管理和调试。所以，作为规范个体行为的礼，就具有道德上的合理性。因此，在中国古代，“礼”往往被解释为“理”。

因此，对于个体的人来说，礼是基于道德原则的一切活动的准则；对于群体来说，礼是人与人之间展开正常有序交往的方式。譬如：个人如何服侍父母，如何称呼尊长，如何穿戴服装，如何行走坐卧，都要从伦理道德出发，符合具体的规范，与他人之间的交往，更要讲究秩序和规范，有礼，才是文明、有教养的表现。“朝见之礼，所以明君臣之义也。聘问之礼，所以使诸侯相尊敬也。丧祭之礼，所以明父子之思也。乡饮酒之礼，所以明长幼之序也。婚姻之礼，所以明男女之别也。”（《礼记·经解》）基于各种道德准则，君臣间应有朝见之礼，诸侯间应有聘问（外交往来）之礼，父子间应有丧祭之礼，长幼间应有乡饮酒（按身份年龄聚会宴饮）之礼，男女间应有婚姻之礼。从个人的衣食住行、婚丧嫁娶、言谈举止到社会中人与人之间的伦常关系，再到政治体制、朝廷法典、祭祀仪式、军队征战，等等，都有一套方式或准则。孔子说：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”礼虽然具有一定的强制规范性，但却能实现人与心灵（道德）、人与人之间的和谐融洽。

三、礼文化的各个层面

礼，是人类社会发展到一定阶段才产生的，并且是随着社会的发展而逐渐形成的一套道德准则和行为规范。然而，中国文化中的礼，含义更复杂，范围更宽泛，既包含政治层面的统治秩序和国家典章制度，也包含道德层面的行为价值和仪式规范。中国礼文化中，常见的有“礼俗”“礼制”“礼教”“礼仪”“礼义”等术语，它们能分别代表礼的部分含义，这些词在文献中有时会混用，但所指的基本意思还是有所不同的。

^① 亚里士多德.政治学[M]. 吴寿朋,译.北京:北京商务印书馆,1965.

（一）礼俗

我们现在所说的传统礼俗，通常是一种在民间风俗活动中按照一定程序进行的集体行为，也叫民俗礼仪，具有程式化、仪式化的特征。如有祭祖、团年饭、守岁仪式的春节礼俗，有洗三、满月、百日、抓周等仪式的出生礼俗，有拜堂、喝交杯酒、闹洞房等仪式的婚庆礼俗……这些多姿多彩的礼俗在历史长河里产生，具有地域性的特征，是我国礼仪文化的重要组成部分。

但是古代的“礼俗”概念实质上复杂得多。就礼与俗的关系来说，俗先于礼，礼源于俗。风俗是一个地区和民族长期形成的社会风尚和民众习惯的合称。它是人类社会普遍存在而又非常独特的一种文化现象。当人类社会出现，风俗也就产生了，这些风俗，或许本源于人类残存的动物性的习性，在人类适应环境和社会进化的过程中，一些违背文明的习性被逐渐剔除，一些能够维护人与人之间秩序的良好行为，因为有效，便会被其他成员学习模仿和采用，被约定俗成地传承下来，这就是风俗。等到人们开始意识到这种规范，自觉地遵从它，俗就变成了礼。如我国古代亲人去世之后有“属纆”的习俗，属即放置，纆即新的丝绵，人在濒临死亡时，人们会把纆丝放在濒死者口鼻之上，以查验是否真的停止了呼吸。这个风俗，后来成为“属纆以俟绝气”的礼仪，被记载在《仪礼》和《礼记》中。人死之后要停灵三日（《礼记·问丧》）再大殓的礼仪，也是源于风俗，因为这样可以安慰家属、有时间准备陪葬器物 and 墓穴，也能尽量等待居住在远方的亲戚赶来，如果是假死，或许在这期间还可苏醒过来。再如春季到来时，原始氏族的族长和农耕经验丰富的长老们总是先要召集全族聚餐一顿，然后举行一些仪式，并带头耕作示范，以鼓励农事。这种风俗后来演变为飨礼和籍礼，由天子亲耕籍田，表示对农业的重视。现代社会领导出席开业剪彩仪式，其实也是这种风俗礼仪的一种变形。

所以说，礼是俗发展到一定阶段的产物。礼与俗，都源于人性，始于人情。礼中某些内容尤其是仪节，来源于风俗仪式，礼本身所具有的有些仪式化的内容，实际上是被借用或进一步改造过的俗。

就礼与俗的对立来说，礼虽依托于民俗民风而存在，但它更突出的是等级精神。礼由风俗中那些与全社会具有重大意义的部分加工而来，却只面向贵族阶层。比如冠婚丧祭，是社会所有人都会举行参与的仪式，它们本就是民间风俗，后来强化了其中的等级秩序和仪式，俗就变成了礼。以冠礼为例，它来源于原始时期的成年仪式，一开始绝不会因人而异，但是当成年仪式变为冠礼之后，就要在其中体现出等级差异来。最低级的贵族“士”，20岁加冠，仪式为“三加”（戴缁布冠、皮弁和爵弁），而王公诸侯的冠礼，据《大戴礼记》载是“四加”，在前三种帽冠之后，还要加上玄冕，天子则是“三加”之后加衮冕。一般的庶民，顶多就是成年后头扎帻巾，没有加冠的说法。上古的婚娶也与之相似，一般贫穷人家，不能备礼，于是仲春之月，私奔不禁，连程式都可以不要；但天子娶后、诸侯娶国夫人，大夫娶孺人，士娶妇，却必须按照“六礼”来，在具体的细节如礼物、迎亲的方式上，都不相同。我们在《诗经》中看到的男女相会自媒和婚姻的场景，就是俗，与《左传》中看到的贵族们程序复杂的婚姻礼仪，完全不一样。所以，礼虽脱胎于俗，甚至保留了许多原有仪式，但其精神实质已经变成民间风俗的对立物。

对于统治者来说，民间风俗并不都是适宜的，他们对于那些符合礼的精神的风俗，予以认可和尊重，并且依俗制礼，又将礼的精神推行到民间，以礼来临俗、矫俗，最终化民成俗——把承载着统治意识的礼，变成老百姓都愿遵守的俗。以服饰装扮为例，在早期的原始社会，祭祀者和部落首领，会在装束上或身体的显著部位做些标志，以示与一般部落成员的区别，这就是最早的等级标志。这种“俗”往后发展，到黄帝尧舜时代，就被发展为礼了。《周易·系辞下》中说“黄帝尧舜，垂衣裳而天下治”，大约在这个时候就已经有了衣服的礼制，统治者推行，人们也沿俗而自觉遵守，便不会僭越。王安石《周官新义》说：“礼则上之所以制民也，俗则上之所以因乎民也，无所制乎民，则政废而家殊俗；无所因乎民，则民偷而礼不行。故馭其民当以礼俗也。”统治者引导百姓习礼成俗，必须尊重本来的民俗，这样才能无阻碍地发挥礼的效用。若是强制以礼压俗，百姓多半不会遵从。经过历代统治者推行礼教，原来不下庶人的礼，也逐渐进入民间，有时官方反倒要“礼失求诸野”了。礼与原生态的风俗混在一起，人们往往在实际生活中很难从形式上将它们剖判。

（二）礼制

礼制是礼的制度化的概称，是国家规定的礼仪制度，属于法律的层面，是我国礼文化中特有的组成成分。各朝各代都以“会典”“律例”“典章”“车服志”“舆服志”“丧服制”等条文颁布系统严密的礼制，承载统治者的意志，用以管理和统治国家。礼制以立法的形式，划分出社会各阶层的等级秩序，规定了各自的生活方式和责任义务，具有德与刑的两重威力。虽然其构建的理想经常被现实打破，其追求的长治久安也不过是镜花水月，但人们在礼制的结构中生活，受其濡染，养成各个领域都清楚分明的等级观念也是顺理成章的事。比如“三纲五常”的观念，“君为臣纲、父为子纲、夫为妻纲”是“三纲”，君臣、父子、夫妇、兄弟、朋友是“五常”。“三纲五常”以血缘为纽带，以尊卑为隶属，又以道德和物质资料的分配为联络，对个体的控制达到了最大限度，成为老百姓心中牢不可破的理念。

《礼记·明堂位》记载：“武王崩，成王幼弱，周公践天子之位以治天下。六年，朝诸侯于明堂，制礼作乐，颁度量，而天下大服。”周公可以说是礼制的创始者，他在夏礼商礼的基础上，将礼发展得更加系统和完备，并使之全面制度化，奠定了周朝八百年甚至后世几千年的政治根基。如周礼中的分封礼制：“典命掌诸侯之五仪、诸臣之五等之命。上公九命（周官爵分为九等，称“九命”，其仪制各不相同，称为“九仪”或“九仪之命”）为伯，其国家、宫室、车旗、衣服、礼仪，皆以九为节。侯伯七命，其国家、宫室、车旗、衣服、礼仪，皆以七为节。子男五命，其国家、宫室、车旗、衣服、礼仪，皆以五为节。王之三公八命，其卿六命，其大夫四命，及其出封，皆加一等，其国家、宫室、车旗、衣服、礼仪，亦如之。”《周礼》中规定，典命官员掌管诸侯的五等礼仪以及王的臣子们的五等礼仪。公爵的礼仪以九为节度，侯伯的礼仪以七为节度，子爵男爵的礼仪以五为节度。王的三公为八命，卿为六命，大夫为四命，若是分封到王城之外，就加一等，这种官职爵位，其都城、宫室、车旗、衣服和礼仪的规格都要按照其命数来为节度，不能错乱。而公侯伯子男五等爵位封地，制度仿照天子王畿，公国方圆五百里，侯国四百里，伯国三百里，子国二百里，男国一百里。《周礼》的规定十分详细。

《仪礼》保存记录了 17 篇关于周代的礼制，如《士冠礼》，贵族子弟 20 岁行成年礼，冠礼仪式与陈设、致词都是规定好的。如《士昏礼》，要有“六礼”的程序，其中订婚等礼物按照身份一一设有规定；如《士丧礼》和《既夕礼》，规定了子女对父母死亡至殡葬的各种仪节程序；《士虞礼》和《丧服》，规定了死后安魂之礼和服丧之礼；而《聘礼》《公食大夫礼》《觐礼》则是诸侯国外交、迎宾、朝见天子之礼……周公制礼之后，下至个人上至国家，系统化、完整化和制度化的礼处处都在发挥着其作用。

进入封建社会后，官方的礼制发展得更为完备，也更为繁复庞杂。以衣制为例，中国最讲究衣冠文明，衣冠最能体现中国伦理本位的文化特征，它是法权和道德信仰的标志，其衣料、式样和颜色都有严格讲究。如清代官员的衣服，文官要儒雅娴静，因此胸前补子图案为禽鸟，以彰显贤德。一品官绣仙鹤，二品锦鸡，三品孔雀，四品云雁，五品白鹇，六品鹭鸶，七品鸂鶒，八品鹌鹑，九品练鹊；御史谏官要执法护法，因此补子绣的是獬豸。武官要彪悍勇武，因此胸前补子图案为猛兽，以彰显威仪。一品官绣麒麟，二品狻猊，三品豹子，四品老虎，五品熊罴，六品彪，七品、八品犀牛，九品海马（一种水路双行的神兽）。这是万万不能穿错的，错了就要承担失仪之罚，甚至以僭越论罪。不仅官员服装有制度，一般平民的衣服也有制度，如明代律例规定，平民衣服不能用金绣锦绮丝罗，违者要受罚，而且连带家长、工匠一起受罚。一些地主商人虽然有钱置办华丽的衣裳，但因为身份是平民，只敢在家中穿穿而已。

（三）礼教

礼的制定实施，从根本上来说，是期望通过对人的品德实行教育和疏导，进而达到对人的行为进行规范和调整，最后建立起一种等级分明的和谐社会，这种理想，叫“礼治”。而实现礼治的过程，就是礼教。

礼教，即以礼为教，也叫“名教”，即以名分为教。教的意思是教化、教育。礼教是一种将道德和政治紧密结合起来的伦理哲学。礼教思想和礼教制度，影响了中国尤其是汉族的政治、法律、教育、哲学、文学、史学和艺术等各个方面。

“圣人作，为礼以教人”的情况是早已有之的，但是中国真正的礼教系统，是以孔子为首的儒家在宗法制的基础上确立起来的。宗法是礼教的起源，家族内部是父系家长统治，按照嫡庶、长少、亲疏关系，确立贵贱、尊卑和高下的地位。由家族内部的管理方式推广到天下国家，便形成了宗法制度，这是一种维护男权中心血缘统治的严格分级制度，社会中每一个人，都在这个制度中有固定的名位，人人按照自己的名位安分守己，天下就稳定太平。儒家为维护这种制度而提出了礼法条规和道德准则，经由统治者推广和普及，便形成了礼教。因此，礼教有两个层面，一是规则，即礼制礼仪；二是道德教化。

礼教的方式是礼乐结合，《礼记·文王世子》中说：“凡三王教世子必以礼乐。乐，所以修内也；礼，所以修外也。礼乐交错于中，发形于外，是故其成也悖，恭敬而温文。”这就是孔子所说的“立于礼，成于乐”——礼强调等级和秩序而作用在外，乐以其有序和谐而协调于内，以礼乐结合的方式实行政治教化，有哪些功能呢？第一，礼可以教人明白自己的本分，不仅自己不去逾越，也能警觉那些有非分之想的人，使人们安于秩序，这就是“尊尊”，可以巩固国祚；第二，礼可以教人博爱，出孝入悌谨信，推己及人，有仁爱之心，这

就是“亲亲”，可以利于和谐；第三，礼还可以教人节制欲望，归于至善。礼的教化，又必须以君主和圣贤为榜样，上至君王下至地方各级官吏，都应该正心诚意修身齐家，身体力行对民众实行教化，这就叫“明明德于天下”。

礼教的效果是培养出国民温良恭俭让的恭顺人格——对国家忠孝，在认知上服从权威和宗法秩序，顺从、礼让、谦逊、恭敬、中庸、平和。这种人格当然有好处，但也有问题。中国几千年来稳定和大一统的社会格局的形成与此有关，中国人缺乏自由意志和创新精神，个性情感被压抑，其原因也与此有关。虽然所谓的封建礼教，在五四时期就已是口诛笔伐的对象，但其影响力一直都存在着。比如幼儿教育中家长和教师的权威树立，对幼儿要求知礼敬老、遵守纪律的“听话”理念，力求把孩子培养成“乖孩子”的教育目标，就有古代礼教的痕迹。

《礼记》说：“礼之教化也微，其止邪也未形，使人日徙善远罪而不知也，是以先王隆之也。”礼这种防邪恶于未然的功能一旦被认知，就会被利用起来，成为“觉斯民”的法宝。统治者也通过一系列以“性善”为前提的教化活动，达到使民近善远恶，自觉维护宗法社会的等级结构秩序，实现“文治”的目的。然而，礼教实施的过程中，统治者会从私利出发，放大“尊尊”的一面，将“亲亲”变为实现“尊尊”的功利手段，扭曲了早期儒家的礼教理想，礼教也就逐渐变成了禁锢和束缚人民的统治工具。

（四）礼仪与礼义

在古文中，“仪”的本义有法则、制度之意，“祭祀，则赞射牲，相孤、卿、大夫之仪法。”（《周礼》）也有仪容、仪态之意，“乃教之六仪：一曰祭祀之容，二曰宾客之容，三曰朝廷之容，四曰丧纪之容，五曰军旅之容，六曰车马之容”；还有等级的意思，如“九仪之命”：“以九仪之命，正邦国之位。壹命受职，再命受服，三命受位，四命受器，五命赐则，六命赐官，七命赐国，八命作牧，九命作伯。”也有仪节、仪式之意，如“淑人君子，其仪不忒。其仪不忒，正是四国”（《诗经·曹风》）。“仪”的四个意思，与“礼”都有关联，所以人们往往“礼仪”并举。如《周礼·春官·肆师》：“凡国之大事，治其礼仪，以佐宗伯。”《汉书·郊祀志上》：“能知山川敬于礼仪明神之事者，以为祝”，是说只有知晓、精通礼典仪式的行为规范的人，才能担当“祝”的职务。《史记·礼书》：“至秦有天下，悉内六国礼仪，采择其善。”《汉书·礼乐志》：“（汉高祖）命叔孙通制礼仪，以正君臣之位。”

随着礼的产生，礼仪也出现了。礼仪是一种世界性的文化现象，世界各个民族都拥有繁多的礼仪，但是在中国古代，礼仪这个现象是附属在礼文化之中的。辜鸿铭曾经对外国人把中国的“礼”翻译成了rites（礼仪）很生气，因为中国的“礼”，实质上包含“规矩”“制度”“礼俗”“品行”“举止”“礼节”“仪式”“尊敬”“礼貌”“谦让”等多重含义，是一个宽泛的文化概念。礼仪，只是礼的一个组成部分而已。

“礼”与“礼仪”的关系，是里与表的关系。关于这一点，古人分得很清楚。《左传》中有一个这样的故事，鲁昭公到晋国去访问，一系列的繁琐外交仪式都没出错，让晋平公和大臣们十分佩服，觉得他是一个懂礼的人。只有大臣女叔齐说，鲁昭公只是懂得“仪”，而不懂得“礼”。因为鲁国内政混乱王权旁落，外交上背弃盟约恃强凌弱，作为国君不考虑维护国家秩序，只关注琐碎的礼仪，不是本末倒置吗？女叔齐的观点与儒家的观点很相似。

只是儒家为了能够更清晰地表达，也为了针对“礼崩乐坏”的现实困境，提出了“礼义”的说法。

在儒家看来，礼有内外两个层面，内在的层面是“礼义”，外在的层面是“礼仪”。礼义，是礼的内容、本质和精神，礼仪，是“礼”的形式和表现。礼仪由于是外在的形式，很容易被人利用——有人为了私欲而背弃礼义，却讲究礼仪来掩盖，把礼变得虚伪化；另外，礼的本质出自于人性道德，不会改变，但已经不能体现礼的精神的仪式却会随着时代的发展而改变，所以，儒家更强调“礼义”，而不是“礼仪”，“礼之所尊，尊其义也”。

孔子开创的儒家，其实也可称为“礼家”。他强调“克己复礼”“为国以礼”，他补充和丰富了周公的礼，把礼看作是最高的道德标准，是治国的规箴，是教育和治理百姓的手段，是使人恪守正道的途径。而儒家阐释“礼”的出发点，就是“仁义”。他们认为礼不仅仅是形式制度和具体的物质，礼还具有仁义的本质。“仁义”是一种发自内心的自我道德实践和道德要求，而不是一种外在的控制——“为仁由己，而由乎人哉？”（《论语·颜渊》）孔子认为，内心没有仁爱的人，“礼仪”对他是没有价值的。孔子对仁的重视，其实就是对于“礼”的本质的重视。

礼义，就是关于礼的本质的阐释。在具体操作中，它指符合礼的适宜的做法。“义”，就是适宜。比如嫂子溺水，虽然出于礼制规定男女授受不亲，但这个时候小叔子应该伸手去救人。救人，才是适宜的做法，才真正符合礼之“仁义”的本质。“礼义”一词在中国文化中所表达的内涵十分丰富，几乎涵盖了儒家的人际关系、社会政治、风俗和教育等各个方面的基本精神，在儒家那里，“礼”就是“理”，是天理，天道，“礼也者，理之不可易者也。”“礼义”思想是儒家思想的集中表现，它源于人情人性，与仁爱忠信德敬关联，标榜的是儒家的理想人格精神。

那么儒家是否就轻视“礼仪”呢？事实并非如此。周代是一个“郁郁乎文哉”的时代，讲究服饰、器用、言语、揖让等外在的形式。卫国大夫棘子成就曾经在学习礼仪的过程中感到困惑而去问孔子的学生子贡，一个人本性质朴就行了，为什么还要学习礼仪？子贡回答说，质朴的本性与礼仪的修饰同样重要，去掉虎豹犬羊身上的毛，他们的皮看起来就没有区别了。礼义和礼仪是分不开的，礼义是实现礼仪的情感、品格基础；礼仪是实现礼义价值的手段和途径。所以“质胜文则野，文胜质则史”，文质彬彬，既懂得外在的礼仪形式，又懂得“礼仪”所对应的内在道德修养，才是真正的君子。

礼仪是礼的重要组成部分，它是具体化、形象化、外化的礼，是根据礼的规定和内容，形成的一套系统而完整的程序。它显而易见，效用明确，可以模仿学习、可以传承演练，是一个人、一个民族乃至一个国家内在精神文明素养的展示，它是人类文明的符号，保留了人类进化的记忆。

（五）礼节、礼貌和礼数

礼节，现在一般指社会交往中约定俗成表示致意、问候、祝愿、送迎等方面的惯用形式。古代指行礼的分寸和等级，也即是实践礼仪的各种细节和具体形式，如握手、磕头、鞠躬、鸣礼炮、献哈达等，都是礼仪中的一种礼节。

礼貌，现在一般指社会交往过程中良好的言谈和行为。古代词义侧重于对人恭敬有礼