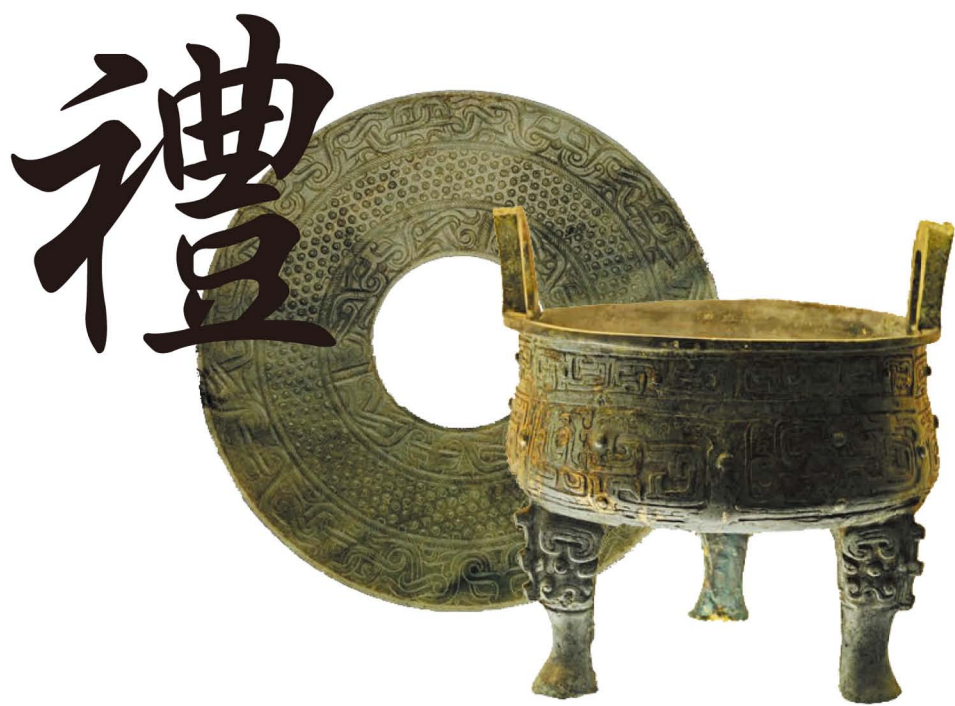


中学生传统文化扩展教材

礼仪读本

—— LIYI DUBEN ——

主 编 吕 杰



吉林人民出版社

中学生传统文化扩展教材

礼仪读本

主 编：吕 杰

副主编：吕彦波 盛玉芝

李淑明 邹立民

董富坤 丁 刚

郎宝刚 李志春

编 者：姜明水 李亚萍

张 凯 王爱红

吉 林 人 民 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

礼仪读本 / 吕杰主编. -- 长春 : 吉林人民出版社,
2017.10

中学生传统文化扩展教材

ISBN 978-7-206-14507-0

I. ①礼… II. ①吕… III. ①礼仪-中学-教材
IV. ①G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 265975 号

礼 仪 读 本

主 编:吕 杰

责任编辑:刘 洋 装帧设计:贾志超

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街 7548 号 邮政编码:130022)

印 刷:吉林市京源彩印厂

开 本:787mm×1092mm 1/16

印 张:10.375

标准书号:INBN978-7-206-14507-0

版 次:2017 年 10 月第 1 版 印 次:2017 年 10 月第 1 次印刷

定 价:38.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。

开启幸福人生大门的金钥匙

中国是礼仪的国度,中华民族是礼仪之邦,中国人素以彬彬有礼而著称于世。中华民族的礼仪文化是几千年灿烂辉煌传统文化的重要组成部分。在中华民族连绵不绝的历史长河中,礼仪文化蕴藏着积淀深厚的文化内涵。中国的礼仪文明作为中国传统文化的重要组成部分,对中国社会的历史发展进程起到了广泛而深远的影响。

清初大思想家颜元曾说:“国尚礼则国昌,家尚礼则家大,身尚礼则身正,心尚礼则心泰。”在儒家学说中,礼为天下先,强调以礼治国、以礼治家。从古至今,涌现出不少讲文明礼仪、素养极高的人,像孔融、周恩来等。随着市场经济的发展,社会的进步,人们更需要文明礼仪来树立良好的社会形象。在当今开展讲文明礼仪的宣传活动中,应该继承和弘扬传统文化,养成文明礼仪规范,争做文明市民,建立一种全新的社会风尚。

礼仪就是礼节和仪式,它有三大要素:语言、行为表情、服饰器物。一般地说,任何重大典礼活动都需要同时具备这三种要素才能完成。礼仪的分类很多,可以分为个人礼仪、家庭礼仪、社会礼仪、商务礼仪等,还有外事礼仪、习俗礼仪、礼仪文书等等。礼仪从个人修养的角度来看,可以说是一个人内在修养和素质的外在表现。从交际的角度来看,礼仪可以说是人际交往中适用的一种艺术,是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。在我们的日常生活、工作、学习中,每个人的言谈举止都体现出他的行为是否文明,是否合乎礼仪。讲

得轻一点,人们之间在相互交往中,特别是在与外国人交往中,如果不注意文明礼仪,会被人家耻笑。讲得重一点,不同民族之间,如果不互相尊重(各自的风俗习惯或礼仪),有可能会挑起民族仇恨和争斗。

礼仪的主要功能,从个人的角度来看:一是有助于提高人们的自身修养;二是有助于美化自身、美化生活,有助于促进人们的社会交往,改善人们的人际关系;还有助于净化社会风气。礼仪是要求人们共同遵守的最起码的道德规范,它是人们在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。对一个人来说,礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现;对一个社会来说,礼仪是社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映。重视、开展礼仪教育已成为道德实践的一个重要内容。法律、制度属于社会规范的底线,虽然重要,但它们毕竟只是社会的一些最基本、最重要的规范,而无法包含社会生活的方方面面。

《礼仪读本》是针对基础教育为师生编辑的一本普及礼仪的读物。每篇文章均相对独立,前后又有内在的联系,在内容上,既吸收中华传统礼仪文化的精华,又融入现代礼仪学的内容;既渗透德育、美育,又结合心理健康教育;既是对礼仪文化和礼仪修养的有力弘扬,也是对师生学礼仪、讲礼仪的积极倡导。《礼仪读本》的面世,对于加强师生的礼仪修养,提升校园的文明程度,打造和谐的校园环境,具有十分积极而重要的现实意义。

我们相信,只要大家手握“礼仪”这把金钥匙,就一定能够开启幸福人生的大门!

吕杰、2017年10月

目 录

第一章 传统文明礼仪概述	1
一、礼仪的实质	1
二、礼仪的含义	2
三、礼仪的分类	2
四、礼仪的特征	3
五、礼仪的原则	4
六、礼仪的内涵	6
第二章 儒家传统的伦理价值	12
一、仁	12
二、义	12
三、礼	13
四、智	13
五、信	13
六、孝	14
七、悌	14
八、忠	15
九、勇	15
十、礼义廉耻	16
十一、五伦	16
十二、三纲领	17

十三、八条目	17
十四、孔门四科	18
十五、古代的“六礼”“七教”“八政”	18
十六、己所不欲,勿施于人	19
十七、穷则独善其身,达则兼济天下	19
十八、《论语》中的礼	20
十九、而立、不惑、知天命	22
二十、气节的内涵	23
 第三章 中华传统礼仪杂谈	 24
一、传统礼仪的礼与敬	24
二、大抵为人,先要身体端正	26
三、中国传统礼仪与个人修养	26
四、《老子》中水的四中美德:施行、至善、谦虚、恭谨	27
五、看《水浒传》,品李逵之孝,思当今之孝道	29
六、让道歉成为一种习惯	30
 第四章 个人礼仪	 33
一、仪容礼仪	33
二、仪态礼仪	35
三、服饰礼仪	40
 第五章 日常交往礼节	 44
一、见面礼仪	44
二、称呼礼仪	47
三、使用名片的礼仪	56

四、介绍的礼仪	58
五、交谈的礼仪	61
六、拜访与接待的礼仪	65
七、乘车的礼仪	68
 第六章 饮食礼仪	70
一、宴请的礼仪	70
二、饮食规范	73
三、饮食禁忌	74
四、中餐礼仪	76
五、使用筷子的忌讳	77
六、奉茶之礼	79
七、西餐礼仪	80
八、在学校餐厅中的礼仪	83
 第七章 校园礼仪	85
一、中学生日常行为规范	85
二、中学生礼仪规范	87
三、教师礼仪	90
四、学生与老师之间的礼仪	92
五、同学之间的礼仪	93
六、学生参加集体活动的礼仪	96
七、宿舍礼仪	96
八、进学校图书馆、阅览室的礼仪	97
九、公共厕所礼仪	98
十、递接物品应注意的举止	98

十一、上课应答的礼仪规范	99
十二、珍爱校园的公共财物	99
十三、学生的家庭礼仪	100
十四、校园礼仪调查	102
 第八章 修身故事	 109
一、心 境	109
二、涂油的老人	110
三、一枚铁钉	110
四、真诚和赞美	111
五、责备不如示范	111
六、善待别人	112
七、感恩	112
八、桃李不言,下自成蹊	113
九、金钱不是万能的	114
十、让我们手拿一只质地上好的碗	114
十一、令尊	115
十二、六尺巷	115
十三、“温莎公爵饮洗手水”轶事	116
 第九章 国学名句	 117
 第十章 名人名言	 123

第一章 传统文明礼仪概述

中国具有五千年文明史,素有“礼仪之邦”之称,中国人也以彬彬有礼而著称于世。礼仪文明作为中国传统文化的一个重要组成部分,对中国社会历史发展起了广泛深远的影响,其内容十分丰富。礼仪所涉及的范围十分广泛,几乎渗透于古代社会的各个方面。

中国古代的“礼”和“仪”,实际是两个不同的概念。“礼”是制度、规则和一种社会意识观念;“仪”是“礼”的具体表现形式,它是依据“礼”的规定和内容,形成的一套系统而完整的程序。

在中国古代,礼仪是为了适应当时社会需要,从宗族制度、贵贱等级关系中衍生出来,因而带有产生它的那个时代的特点及局限性。时至今日,现代的礼仪与古代的礼仪已有很大差别,我们必须舍弃那些为剥削阶级服务的礼仪规范,着重选取对今天仍有积极、普遍意义的传统文明礼仪,如尊老敬贤、仪尚适宜、礼貌待人、容仪有整等,加以改造与承传。这对于修养良好个人素质,协调和谐人际关系,塑造文明的社会风气,进行社会主义精神文明建设,具有现代价值。

一、礼仪的实质

孔子在谈到礼的实质和作用时说:“君子敬而无失,与人恭而有礼。四海之内,皆兄弟也。”意思是说,内敬外恭,平等有礼,能促进人的交往和友谊。孟子说:“尊敬之心,礼也。”礼仪的实质在于“恭敬”,“不敬则礼不行”。古人十分重视交往中彼此要相互敬重。孟子说:“爱人者,人恒爱之;敬人者,人恒敬之。”孟子主张兴办学校,要加强道德观念的教育,使人们养成孝敬父母、友爱兄弟、办事诚实及讲究信用等品德。

现代文明社会礼仪的实质,除了“敬”这一共性外,还应该有“平等待人、尊重别人、言行文雅、表里一致”等特定内容,以体现人们之间的平等、团结、友爱互助的新型关系。

二、礼仪的含义

礼仪是指人们在社会交往活动中,为了互相尊重,在仪表、言谈举止等方面约定俗成的、共同认可的规范和程序。

可以从以下不同角度对礼仪加深理解。

从修养角度看,礼仪是一个人内在修养和素质的外在表现;

从道德角度看,礼仪是为人处世的行为规范、标准做法、行为准则;

从交际角度看,礼仪是人际交往中适用的一种艺术,也可以说是一种交际方式或交际方法;

从民俗角度看,礼仪是接人待物的一种惯例,是人际交往中必须遵行的律己敬人的习惯形式,也可以说是人际交往中约定俗成的对人以尊重、友好的习惯做法;

从审美角度看,礼仪是一种形式美,是人心灵美的必然外化。

礼仪集中反映一个人的个性气质、道德涵养、审美修养与文化品位。注重礼仪,塑造良好的自我形象,可以先声夺人,对个人、对群体起到积极的宣传效果,给他人留下良好的第一印象。作为专业技术人员,做任何事情都要讲究礼节,在为群众服务的态度上、方式方法上,都需要讲究礼仪,你的一言一行、一举一动不仅仅代表个人形象,同时也代表着企业或组织的整体形象,所以注重礼仪是十分重要的。

三、礼仪的分类

根据使用对象、适用范围的不同,大致将礼仪分为个人礼仪、公务礼仪、商务礼仪、服务礼仪、社交礼仪、涉外礼仪等。

个人礼仪指个体在社会的各种活动中为塑造自身形象,给他人留下良好的第一印象,在仪表、行为举止等方面应遵守的礼仪。

公务礼仪指的是国家公务员、专业技术人员在执行国家公务、履行岗位职责时所遵守的礼仪。

商务礼仪主要是指公司、企业的从业人员以及其他一切从事商务活动者,在各种仪式或经济往来中遵守的礼仪。

服务礼仪指的是各类服务行业的从业人员,在自己的工作岗位上应遵守的礼仪。

社交礼仪是指社会各界人士,在一般性的交际应酬之中所应遵守的礼仪。

涉外礼仪是指人们在国际交往中,在同外国人打交道时所应遵守的礼仪。

作为专业技术人员,应对各种礼仪都有所了解,在不同场合能根据具体的工作熟练地掌握并遵守不同的礼仪。

四、礼仪的特征

与其他学科相比,礼仪具有自身独具的五大特征。

(一)规范性

礼仪是人们在各种交际场合待人接物时必须遵守的行为规范。这种规范性,不仅约束着人们在一切交际场合的言谈话语、行为举止,使之合乎礼仪;也是人们在一切交际场合必须采用的一种“通用语言”,是衡量他人、判断自己是否自律、敬人的一种尺度。

(二)限定性

礼仪主要适用于交际场合,适用于普通情况之下的、一般的人际交往与应酬。在这个特定范围之内,礼仪肯定行之有效。离开了这个特定的范围,礼仪则未必适用。这就是礼仪的限定性特点。理解了这一特点,就不会把礼仪当成放之四海而皆准的东西,就不会在非交际场合拿礼仪去以不变应万变。

(三)可操作性

切实有效,实用可行,规则简明,易学易会,便于操作,是礼仪的一大特征。礼仪的易记易行,能够为其广觅知音,使其被人们广泛地运用于交际实践,并受到广大公众的认可,反过来,又进一步地促使礼仪以简便易行、容易操作为第一要旨。

(四)继承性

礼仪的形成和完善是历史发展的产物,它经过一个又一个时代,不断地去粗取精,剔除糟粕,吸取精华,最后逐渐固定下来。礼仪一旦形成,通常会长期沿袭,经久不变。特别

是诸如尊老敬贤、父慈子孝、礼尚往来等一些反映民族传统美德的礼仪,一代代流传至今,并将为子孙后代不断继承和发扬光大。

(五)时代性

礼仪具有时代性,随着时代的发展而发展,随着社会经济的不断发展、人际交往的日益频繁,礼仪已经渗透到了社会生活的各个方面,表现出了较为强烈的时代特色。

五、礼仪的原则

尽管世界各国各地礼仪习俗不同,但基本原则是一致的,所谓礼仪原则就是人们在社交中处理人际关系的基本准则。

(一)“尊重、真诚”原则

人际交往中互相尊重最为重要,尊重是礼仪的情感基础,只有彼此间相互尊重才能保持愉快的人际关系。每个人在人际交往中都处于平等地位,不管种族、国籍、肤色、社会地位如何,只有尊重别人才能赢得别人的尊重,“敬人者人恒敬之,爱人者人恒爱之”。礼仪上所讲的真诚的原则,就是要求在人际交往中运用礼仪时,务必待人以诚,诚心诚意,诚实无欺,言行一致,表里如一。只有如此,自己在运用礼仪时所表达的对交往对象的尊敬与友好,才会更好地被对方理解接受。与此相反,倘若仅把运用礼仪作为一种道具和伪装,在具体操作礼仪规范时口是心非,言行不一,弄虚作假,或当面一个样,背后一个样,有求于人时一个样,被人所求时另外一个样,则是有悖于礼仪的基本宗旨的。将礼仪等同于“厚黑学”,肯定是行不通的。

(二)“自律、自爱”原则

礼仪规范由对待自身的要求和对待他人的做法两部分组成,自律原则就是要求自身树立正确的道德信念和行为准则,自我要求、自我约束、自我控制、自我对照、自我反省,正是所谓“己所不欲,勿施于人”,同时更提倡“严于律己,宽以待人”,提高自律和自觉性。

(三)“谦和、宽容”原则

谦和包括谦虚与和善。谦虚是人类的美德,和善更是处理人际关系的基石,正所谓“和气生财”“凡事以和为贵”“退一步海阔天空”,都是这个道理。它告诉人们与人和睦相处,这是社交成功的重要条件。荀子曾说:“礼恭而后可与言道之方,辞顺而后可与言道之理,色从而后可言与道之致。”只有举止、言谈神态都谦恭有礼时,才能从别人那里得到教诲。

当然,强调谦和是指不过分的谦虚、无原则的妥协,甚至妄自菲薄。社交中有这么一句话“过分的谦虚就是骄傲了”,有时我们更需要在谦和中保持良好的自信心和正常的心理状态。古人云:“有容乃大。”宽容是一个人良好品德的外现,宽容就是心胸坦荡、豁达大度,既要严于律己,更要宽以待人。会容人,体谅人,有较强的容纳意识和自控能力,不能求全责备、斤斤计较,甚至过分苛求别人,咄咄逼人。对于自己看不惯、听不惯的言行,应以宽容态度给予理解。

(四)“适度、从俗”原则

适度原则要求应用礼仪时,必须注意技巧,合乎规范,掌握好社交中各种情况下的不同交往准则和彼此间的感情尺度,凡事当止即止,过犹不及。古语说“君子之交淡如水,小人之交甘如醴”,一旦交往尺度有误,很容易引起完全相反的结局。在日常交往中要注意感情适度、谈吐适度、举止适度。

由于国情、民族、文化背景的不同,人际交往中也存在着“十里不同风,百里不同俗”的局面。对这一客观现实要有正确的认识,必要之时,必须坚持人乡随俗,与绝大多数人的习惯做法保持一致,切勿目中无人,自以为是,指手画脚,随意批评,否定其他人的习惯性做法。

(五)三“A”原则

在日常工作学习中自始至终遵守三“A”原则:接受对方,重视对方,赞美对方。由于在英文里,“接受”“重视”“赞美”这三个词汇都以“A”字母开头,所以称作三“A”原则。

六、礼仪的内涵

我国古代“礼”的概念,包含的内容大体可归纳为三个层面:一是指治理国家的典章制度;二是古代社会生活所形成的行为规范和交往仪式的礼制及待人接物之道;三是对社会成员具有约束力的道德规范。

现代“礼仪”一词,是由法文演变而来的,原意为法庭上的通行证,它进入英文后,就有了“礼仪”的含义,意为“人际交往的通行证”。这一概念所包括的内容十分宽泛。现代礼仪概念的内涵概括为:

1.礼仪是指一个人内在的文化、艺术、道德、思想素养的外在表现形式。凡是把人内心待人接物的尊敬之意,以令人愉快的方式通过美好的仪表形式、规范的言谈举止表达出来,就是礼仪。

2.礼仪是指人们在各种社会交往活动中形成的用以美化自身、完善自我、修身养性、敬重他人的约定俗成的行为规范与准则。具体表现为礼貌、礼节、仪表、仪式等。

礼貌是指人们在相互交往过程中表示敬重和友好的规范行动,是言语动作谦虚恭敬的表现,是敬意、友好、得体的气度修养的体现。礼貌是一个人在待人接物时的外在表现,这种表现是通过仪表及言谈举止来体现的。东汉经学家赵歧解释:“礼者,接之以礼也;貌者,颜色和顺,有乐贤之容。”宋代史学家司马光则要求“凡待人无贵贱贤愚,礼貌当如一”。在人际交往中,无论对什么人都要一视同仁,讲究礼貌。

“礼貌像只气垫:里面可能什么也没有,但是却能奇妙地减少颠簸”。青少年学生应该努力养成礼貌待人的良好习惯。

礼节是指人们在社会交往过程中表示出的尊重、祝愿、致意、问候、哀悼以及相互给予必要的协助与照料等所惯用的形式和规范。《礼记·儒行》说:“礼节者,仁之貌也。”《简明不列颠百科全书》对“礼节”作了详细的解释:“礼节是规定社会行为和职业行为的习俗和准则的体系。任何社会单位,都有法规维持和实施的公认的行为准则,也都有为习惯和社团压力所强迫实行的行为规范。对违礼节的人,不作正式的审讯或判决,但要受群体中其他成员的责难。不论社会的物质文化水平如何,任何一个有高层次结构的社会,都有它的礼节。根据这种礼节,每个人都知道应该怎样对待别人,也知道别人会怎样对待自己。”礼节是礼貌的具体表现方式,包括公共交际场合的谈吐举止、服饰、待人接物的方式,招

呼致意的形式等。在文明社会中,礼节有着严格规定的仪式,它反映着社会的某种道德原则和对人的尊重与友善。

仪表是指人的外表,如容貌、服饰姿态、气质风度、个人卫生等,是礼仪的重要组成部分。

仪式是礼的程序形式,指在一定场合举行的具有专门程序、规范化的活动,如签字仪式、开幕式、颁奖仪式等。

礼仪是人类社会为维持社会正常生活而共同遵循的最简单、最起码的道德行为规范,它属于道德体系中社会公德的范畴,是社会人际关系中,用以沟通思想、交流感情、表达心意、促进了解的一种方式,是人际交往中不可缺少的润滑剂和联系纽带。礼仪虽然对人有较强的约束力,看似“装点门面”,实则能美化人们形神统一的良好形象,使人的能力和智慧闪光,令人因温文尔雅和礼貌文明而处处受欢迎,礼仪是一封永远的介绍信。正如闻名于世的巨著《西方礼仪集萃》的编著者埃米莉·波斯特所述:“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。”

现试分述如下:

(一) 尊老敬贤

我国自原始社会到封建社会,人际的政治伦理关系均以氏族、家庭的血缘关系为纽带,故此在家庭里面遵从祖上,在社会上尊敬长辈。由于中国古代社会推崇礼治和仁政,敬贤已成为一种历史的要求。

孟子说:“养老尊贤,俊杰在位,则有庆。”(《孟子·告子下》)“庆”就是赏赐。古代这种传统礼仪,对于形成温情脉脉的人际关系,以及有序和谐的伦理关系,起着重要作用。

说到尊老,这是中国传统文化中的一大特色。古代的敬老,并不是只停留在思想观念和说教上,也并不仅止于普通百姓的生活之中。从君主、士族到整个官绅阶层,都在身体力行,并且形成一套敬老的规矩和养老的礼制。

《礼记》记载:“古之道,五十不为甸徒,颁禽隆诸长者。”(《礼记·祭义》)就是说,五十岁以上的老人不必亲往打猎,但在分配猎物时要得到优厚的一份。一些古籍,对于同长者说话时的声量,也作了明确的要求。如《养蒙便读》说:“侍于亲长,声容易肃,勿因琐事,大声呼叱。”(《养蒙便读·言语》)《弟子规》又说:“低不闻,却非宜。”

总之,上至君王贵族,下达庶人百姓,都要遵循一定的规矩,用各种方式表达对老者、长者的孝敬之意,作为衡量一个人是否有修养的重要标志。

任何形态的社会,都需要尊敬老人。不仅因为老人阅历深,见闻广,经验多,劳动时间长,对社会贡献大,理应受到尊敬;同时,他们在体力和精神上较差,需要青年人的体贴、照顾和帮助。作为一个有礼貌的现代青年,对长者和老人,应该做到:路遇主动谦让,乘车主动让座,在商店、戏院等公共场所,应尽量考虑到为老人创造方便条件。

关于敬贤,三国时候有个典故,叫“三顾茅庐”。说的是刘备仰慕诸葛亮的才能,要请他帮助自己打天下,便不厌其烦地亲自到诸葛亮居住的草房请他出山。一而再,再而三,诸葛亮才答应。从此,诸葛亮的雄才大略得以充分发挥,为刘备的事业“鞠躬尽瘁,死而后已”。

纵观中国古代历史,历来有作为的君主,大多非常重视尊贤用贤,视之为国家安危的决定因素。平时不敬贤,到了紧急关头,贤才就不会为国分忧。不是贤才不为国家着想,而是国家缓贤忘士,如此“而能经其国存者,未曾有也”(《墨子·亲士》)。

今天我们提倡发扬古代“敬贤之礼”,须赋予现代新人才观的内容,就是要尊重知识,尊重人才。

当今社会,各种竞争越来越激烈。种种竞争,归根到底是人才的竞争。大至国家民族,小到公司企业,要在激烈的竞争中保持优势地位,都必须拥有强大的人才队伍。只有从思想观念到具体行动上尊重、爱护人才,使全社会形成一个尊重知识、尊重人才的良好环境,形成足够强大的人才队伍,才能立于不败之地。

(二) 仪尚适宜

中华民族素来注重通过适合的形式,表达人们内心丰富的情感。遇到重大节日和发生重要事件,多有约定俗成的仪矩。如获得丰收,要欢歌庆贺;遭到灾祸,要祈求神灵保佑。久而久之,就形成许多节庆及礼仪形式,如春节、元宵、中秋、重阳等等,几乎每个节日,都有特定的礼俗。

在古代,婚、丧和节庆等活动是作为社会生活中的大事来对待的,其礼仪规定得格外详尽而周密,从服饰、器皿到规格、程序和举止的方位,都有具体的规定。

今天,我们要保持和发扬中华民族优秀的礼仪文明,最重要的一点,就是贵在适宜。即如二程所主张:“奢自文生,文过则为奢,不足则为俭。”(《二程集》程氏外书卷六)可见,