

21

世纪高等医学院校教材

全国高等医学院校规划教材

供护理、涉外护理、助产等专业使用

护士礼仪与形体训练

冯卫红 曲海英 主编



科学出版社
www.sciencep.com



赠送光盘

21世纪高等医学院校教材
全国高等医学院校规划教材

供护理、涉外护理、助产等专业使用

护士礼仪与形体训练

主 编 冯卫红 曲海英

副主编 崔 岩 徐 彬

编 者 (按姓氏汉语拼音排序)

曹枫林 (山东大学护理学院)

崔 岩 (滨州医学院)

冯 锐 (滨州医学院)

冯卫红 (滨州医学院)

郝玉玲 (滨州医学院)

曲海英 (滨州医学院)

徐 彬 (滨州医学院)

张 燕 (中国协和医科大学护理学院)

张惠云 (山东省千佛山医院)

张玉丽 (滨州医学院)

科 学 出 版 社

北 京

内 容 简 介

护士礼仪与形体训练是一门新兴的边缘学科,它的建立和发展给整个护理学体系注入了新的活力。学习护士礼仪与进行形体训练对提高护士修养与护理质量有着重要的意义。护理工作的特殊性,要求护士将内心的美与外在的美融为一体,并创造出美的环境,使患者产生美感,感受到生命与生活的美好。

本书为高等医学院校护士礼仪与形体训练课程教材。主要内容包括礼仪的含义与起源、礼仪的作用、护士日常礼仪规范以及护士形体训练等内容。书中所配光盘内容是以视频方式与教材配套讲解并展现护士礼仪与形体训练的动作内容。可供高等、中等医学院校护理、涉外护理、助产专业学生使用,也可各医院广大护理人员礼仪规范与形体训练提供指导。

图书在版编目(CIP)数据

护士礼仪与形体训练 / 冯卫红,曲海英主编. —北京:科学出版社,2008
21 世纪高等医学院校教材·全国高等医学院校规划教材
ISBN 978-7-03-021586-4

I. 护… II. ①冯…②曲… III. ①护士—礼仪—医学院校—教材②护士—形态训练—医学院校—教材 IV. R192.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 047414 号

责任编辑:裴中惠 / 责任校对:李奕莹
责任印制:刘士平 / 封面设计:黄 超

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科学出版社出版

北京东黄城根北街 16 号
邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

骏立印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2008 年 4 月第 一 版 开本:850×1168 1/16

2008 年 4 月第一次印刷 印张:7

印数:1—5 000 字数:216 000

定价:20.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

前 言

加强护理专业学生与临床护理人员的护士修养与护士礼仪规范培训,对提高护士修养与护理质量有着重要的意义。近年来,我国护理管理者已经意识到,只注重技术水平和工作能力,忽视职业修养与护士礼仪规范培训是护理教育的缺憾。很多时候,护理人员的一个眼神、一个动作、一句话语都会使患者对医院的技术水平和服务质量产生无限联想,进而影响患者身心康复和护患关系,因此,建立良好护患关系,塑造良好护理专业形象,就要对护士言谈举止进行系统的规范训练,努力塑造完美的白衣天使形象。这一形象包括了服饰、形体、动作、语言、行为等多个层面。护理专业的形象可以通过规范护士的行为、美化护士的言谈举止、提高护士的文化素质、敬业精神、道德修养等方面来体现。具备良好形象与素质的护理专业人员,给人以美感,给人以信心,使人们感到护士就是白衣天使,就是生命的守护神。《护士礼仪与形体训练》就是结合护理工作实际,在多年护士礼仪与形体训练教学基础上的一个总结。全书系统介绍了礼仪的含义与起源、礼仪的作用、护士日常礼仪规范以及护士形体训练等内容,书中配有光盘,可供高等、中等医学院校护理、涉外护理、助产专业学生使用,也可为各医院广大护理人员的礼仪规范与形体训练提供指导。

编 者

2007 年 12 月

目 录

第1篇 护士礼仪

第1章 礼仪基础	(1)
第1节 礼仪的概述	(1)
第2节 现代礼仪的原则与作用	(4)
第3节 礼仪与气质培养	(7)
第4节 礼仪与道德修养	(9)
第5节 弘扬我国优良的礼仪传统,加强礼仪教育	(11)
第2章 护士的职业礼仪	(13)
第1节 护士的仪表与表情	(13)
第2节 护士的着装	(17)
第3节 护士的举止	(19)
第4节 护理工作中的姿势	(27)
第3章 护士的交际礼仪	(30)
第1节 日常交际礼仪常识	(30)
第2节 护士的语言	(37)
第3节 护士的人际沟通	(40)

第2篇 护士形体训练

第4章 形体美及形体训练	(45)
第1节 形体美的历史演变	(45)
第2节 现代形体美的标准	(45)
第3节 形体训练的定义及内容	(47)
第4节 形体训练的科学理论基础	(48)
第5节 形体训练的方法及注意事项	(50)

第5章 芭蕾形体训练	(55)
第1节 基本概念	(55)
第2节 地面素质训练	(60)
第3节 扶把训练	(65)
第4节 中间练习	(69)
第6章 瑜伽形体训练	(73)
第1节 基本概念	(73)
第2节 瑜伽呼吸法	(77)
第3节 瑜伽体位法	(78)
第7章 时尚有氧组合	(86)
第1节 有氧拉丁	(86)
第2节 街舞	(87)
第3节 有氧搏击操	(89)
第4节 身体畸形的矫正方法	(90)
第8章 护士举止训练	(93)
第1节 站姿训练	(93)
第2节 走姿训练	(94)
第3节 坐姿训练	(95)
第4节 蹲姿训练	(96)
第5节 手势、微笑和眼神训练	(96)
第6节 礼节练习	(98)
第7节 护理工作中的姿势训练	(98)
第9章 护士礼仪形体组合	(100)
第1节 基本姿势组合	(100)
第2节 工作姿势组合	(101)
参考文献	(102)

第1篇 护士礼仪

第1章 礼仪基础

我国素有礼仪之邦的美誉,礼仪文化源远流长,并有着完备的礼仪体系。如今,随着社会的进步,市场经济的发展,人们对内对外交往的日益频繁,礼仪更成为人们社会生活中不可缺少的内容。礼仪修养,不仅是现代文明人必备的基本素质,也是社会交往、商务活动和其他各项事业成功的一个重要条件,因此,在社会主义市场经济条件下,学习礼仪、遵行礼仪、弘扬礼仪文化就成为社会主义精神文明建设的一个重要任务。

第1节 礼仪的概述

礼仪是人类文明和社会进步的重要标志,它既是交往活动的重要内容,又是道德文化的外在表现形式,有着丰富的内涵。那么什么是礼仪?它的核心是什么?遵行礼仪应把握哪些原则?这是需要首先弄清的问题。

(一) 礼仪的含义

何谓礼仪?“礼之名,起于事神。”《说文·示部》解释:“礼,履也;所以事神致福也”。其本意指敬神,表示敬意的活动;由于礼的活动都有一定的规矩、仪式,于是又有了礼节、仪式的概念。进入文明社会以后,人们把这种礼仪活动由“祈神”转向敬人,首先用于宫廷,随后扩展到社会各阶层,运用于人们广泛的社会交往中。这样,凡是把人内心待人接物的尊敬之情,通过美好的仪表、仪式表达出来,就是礼仪。可见礼仪就是人们在各种社会交往中,用以美化自身、敬重他人的约定俗成的行为规范和程序。它是礼节和仪式的总

称,具体表现为礼貌、礼节、仪表、仪式等。

礼貌——人们在相互交往过程中以庄严和顺之仪容表示敬重和友好的规范行为。按东汉经济学家赵歧的解释:“礼者,接之以礼也;貌者,颜色和顺,有乐贤之容。”司马光则进一步要求:“凡待人无贵贱贤愚,礼貌当如一。”意思是说,在社会交往中,无论对什么人都要一视同仁,讲究礼貌,都要用言语、行动对交往对方表现恭敬谦虚。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。一个人傲气十足、出言不逊、动作粗俗、衣冠不整,就是对他人没有礼貌。

礼节——待人接物的行为规则。《礼记·儒行》说:“礼节者,仁之貌也。”即是“仁儒之外貌”。它是礼貌的具体表现方式,包括待人的方式,招呼和致意的形式,公共场合的举止、风度和衣着等。礼节是社会文明(行为文明)的组成部分。从形式上看,它具有严格规定的仪式;从内容上看,它反映着某种道德原则,反映着对人的尊重和友善。在阶级社会中,对不同阶级和阶层规定了与其地位相应的礼节,即所谓“进退有度,尊卑有分”,带有明显的阶级压迫性质。现代的礼节,则是在平等基础上的礼仪规矩。《简明不列颠百科全书(五)》对“礼节”做了这样的解释: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,都有由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。对违反礼节的人,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



有高度层次结构的社会,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。”礼节虽然不同于法律,但它是人与人之间约定俗成的“法”,它是人们在社会交往中必须遵行的表示礼仪的一种惯用形式。

仪表——人的外表,包括容貌、姿态、风度、服饰和个人卫生等,是礼仪的重要组成部分。

仪式——则是礼的秩序形式,即为表示敬意或表示隆重而在一定场合举行的、具有专门程序的规范化的活动,如迎宾及经济商务活动中的签字仪式等。

总之,礼貌、礼节、仪表、仪式等都是礼仪的具体表现形式,它们是互相联系的。遵行礼仪就必须在思想上对交往对方有尊敬之意,有乐贤之容;谈吐举止上懂得礼仪规矩;外表上注重仪容、仪态、风度和服饰;在一些正式的礼仪场合,还需遵循一定的典礼程序等。孔子说:“博学于文,约之以礼。”礼仪虽然对人有较强的约束力,但它却是一封永远的介绍信。正如闻名世界的《西方礼仪集粹》的编者埃米莉·波斯特所述:“表面上礼节有无数的清规戒律,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。”在现代社会,礼仪可以有效地展现施礼者和还礼者的教养、风度与魅力,体现着一个人对他人的认知水平、尊敬程度,是一个人的学识、修养和价值的外在表现。

护士礼仪则是护理人员在医护活动中,用以维护医院形象,对交往对象表示尊敬与友好的规范与惯例,是一般礼仪在医护活动中的运用和体现。

(二) 中外礼仪的渊源

古人有言:“中国有礼仪之大,故称夏,有服章之美,谓之华。”古代华夏族正是以丰富的礼仪文化而受到周边其他民族的赞誉的。早在孔子以前,已有夏礼、殷礼、周礼三代之礼,因革相沿,到周公时代的周礼,已比较完善。孔子是我国历史上第一位礼仪学专家,他把“礼”作为治国安邦的基础。他主张“为国以礼”、“克己复礼”,并积极倡导人们“约之以礼”,做“文质彬彬”的君子。孟子也重视

“礼”,并把仁、义、礼、智作为基本道德规范,他还认为“辞让之心”和“恭敬之心”是礼的发端和核心。荀子则比孟子更重视“礼”,他著有《礼论》,论证了礼的起源和社会作用。他说:“礼者,人道之极也”。把礼看作做人的根本目的和最高理想,把识礼、循礼与否作为衡量人的贤愚和高低贵贱的尺度。因而他强调:“人无礼则不生,事无礼则不成,国无礼则不宁。”管仲则把礼看作人生的指导思想和维持国运的支柱。他说“礼仪廉耻,国之四维,四维不张,国乃灭亡”。从这些思想家的言论中不难看出,礼仪是适应调节人际关系的需要而产生和发展的。

我国的古籍中有许多是论述礼仪的,其中《周礼》、《仪礼》、《礼记》等就是我国最重要的古典礼仪专著。我国古代“礼”的概念,包含着丰富的内容,大体可归结为三个层面:一指治理奴隶制、封建制国家的典章制度;二是古代社会生活所形成的作为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(包括自身修养)。

纵观我国礼仪内容和形式的演变与发展,可以看出“礼”和“德”虽然曾被奴隶主、封建统治阶级利用作为维护其统治权力的中心支柱,但在几千年的历史发展中形成的许多具有广泛社会性与强大号召力的优良道德规范和人际交往的礼节仪式及生活准则,已成为中华民族共同的财富,对中华民族精神素质的修养起了极其重要的作用。

西方的文明史同样在很大程度上表现着人类对礼仪追求与演进的历史。人类为了维持与发展血缘亲情以外的各种人际关系,避免“格斗”或“战争”,逐步形成了各种与“格斗”、“战争”有关的动态礼仪。如为了表示自己手里没有武器,让对方感觉到自己没有恶意而创造了举手礼,后来演进为握手礼。为了表示自己的友好与尊重,愿在对方面前“丢盔卸甲”,于是创造了脱帽礼等。在古希腊的文献典籍中,如苏格拉底、柏拉图、亚里士多德等先哲的著述中,都有很多关于礼仪的论述。中世纪更是礼仪发展的鼎盛时代。文艺复兴以后,欧美的礼仪有了新的发展,从上层社会对遵循礼节的繁琐要求到20世纪中期对优美举止的关心,一直到适应社会平等关系的比较简单的



礼仪规则。历史发展到今天,传统的礼仪文化不但没有随着市场经济发展和科技现代化而被抛弃,反而更加多姿多彩,国家有国家的礼制,民族有民族独特的礼仪习俗,各行各业都有自己的礼仪规范程式,国际上也有各国共同遵守的礼仪惯例等。有的国家和民族对不遵守礼仪规范者,还规定了一定的处罚规则。有的已把礼仪作为公民就业前的“入门课”,被企业录用的大学毕业生,也必须先经过严格的礼仪训练,才能上岗工作。

在西方,礼仪一词,最早见于法语的 *Etiquette*,原意为法庭上的通行证。但它一进入英文后,就有了“礼仪”的含义,意即“人际交往的通行证”。

从上述关于礼仪的含义及其源渊的叙述中,我们可以清楚地看到:第一,礼仪是为维系和发展人际关系而产生的,并随着人际关系和其他社会关系的发展变化而发展变化的。它不仅是社会交往的产物,也是国际文化交流的产物。第二,礼仪是施礼者与受礼者的情感互动过程。正如《礼记·曲礼上》所云:“礼尚往来,往而不来非礼也;来而不往,亦非礼也。”第三,礼仪是一种程序,有一定的“套路”,不是毫无联系的某些行为的堆积组合。第四,礼仪规范、程序是一定社会的人们约定俗成、共同认可的。第五,遵行礼仪是现代人文明的重要组成部分,是人际交往的重要手段和途径。

(三) 礼仪的实质及遵行礼仪的原则

1. 礼仪的实质 礼仪是表达人的内心情感的形式之一。在人们的礼仪交往中,礼仪最好的表达莫过于恭敬二字。“治礼,敬为大”。孔子在谈到礼的实质和作用时说:“君子于敬而无失,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。孟子也说:“尊敬之心,礼也。”我国礼仪经典《礼记·曲礼上》开宗明义第一句就强调“毋不敬”。如前所述,“礼”的本义无非就是“示敬”,礼物、礼貌、礼节,都必须出于敬意的。“不敬则礼不行”。敬者,诚也。不论是一声询问、一次拜访,都要发自内心,体现真诚的爱心和善良的道德情感,而决不能口是心非。即使是一次真诚的注视,一席耐心的

聆听,都是致敬之礼。正因为对意诚情笃的推崇,我们的先人往往很看重“礼”的由来和方式,以“敬”的成分之多少分辨礼物之贵重与否。所谓“千里送鹅毛,礼轻情意重”就是这个意思。

礼仪属于社会意识形态、上层建筑,它总是随着社会历史的发展变化而发展变化的。社会主义礼仪的实质除了“敬”这一共性以外,还有它特定的内容,这就是平等待人,尊重别人,言行文雅,表里一致。平等待人,就是和人来往相处时,既不以年长、位高而骄傲、自负,也不因年轻、位低而自卑、自惭;对外宾,不管对方国家大小、身分高低,都应一律平等。尊重别人,就是尊重别人的人格、宗教信仰、民族习惯、感情、愿望、爱好以及劳动成果和正当利益。言行文雅,就是和别人交往时,言谈举止高雅优美、彬彬有礼、恰到好处。表里一致,就是要以诚待人、光明磊落,而不虚情假意。社会主义礼仪的这种核心内容和基本特征是社会主义制度和人民根本利益的反映,也是社会主义的精神文明的内在要求。

2. 遵行礼仪的原则 孔子说:“礼仪三百,威仪三千”。虽未免言过其实,但也说明礼仪名目之多。今天的礼仪细则也很纷繁,加上世界各国的礼仪习俗,更是五彩缤纷。如何才能掌握呢?

在具体遵行礼仪时,要把握以下五项原则:

(1) “尊敬”原则。尊敬是礼仪的情感基础。在我们的社会,人与人是平等的,尊敬长上,关心客户,这不但不是自我卑下的行为,反而是一种至高无上的礼仪。“敬人者人恒敬之,爱人者人恒爱之”,“人敬我一尺,我敬人一丈”。“礼”的良性循环借助这样的机制而得以生生不已。当然,礼待他人也是一种自重,不应以伪善取悦于人,更不可以富贵骄人。尊敬人还要做到入乡随俗,尊重他人的喜好与禁忌。总之,对人尊敬和友善,这是处理人际关系的一项重要原则。

(2) “遵守”原则。礼仪是人们在社会交往中的行为规范和准则。在人际交往中,由于要迎来送往,互相问候、致意、祝愿、慰问,甚至要进行较大规模的各种仪式,因此,在礼仪中,对礼节、仪表、仪式等都有各种各样的规定。





按规定的礼节、仪式行事,就符合礼仪,否则,就是失礼、违礼、无礼,会给人们的声誉、人际关系和事业带来不良的后果。所谓遵守,一是守法循礼,二是守约重诺。如果违背了礼仪规范,就会受到社会舆论的谴责。

(3)“适度”原则。古话说:“君子之交淡如水,小人之交甘如饴。”此话不无道理。在人际交往中,沟通和理解是建立良好人际关系的重要条件,但如果不善于把握沟通时的感情尺度,即人际交往缺乏适度的距离感,结果会适得其反。例如,在一般交往时,既要彬彬有礼,又不能低三下四;既要热情大方,又不能轻浮献谄。在接待服务时,既要热情友好、谦虚谨慎、尊重客人、殷勤接待,又要自尊自爱、端庄稳重、大大方方、堂堂正正,体现平等公正,不卑不亢。即使谦虚也不能过度。所谓适度,就是要注意感情、谈吐、举止适度。

(4)“自律”原则。遵行礼仪是少不了自我克制的。自律就是严格按照礼仪准则规范自己的言行举止,“不失足于人,不失色于人,不失口于人,言语之美,穆穆皇皇”。即是说在人际交往中,行动上不要出格,仪态上不要失态,言语上不要失礼,说话时要谦恭文雅,注重语言美。

(5)“互动”原则。要坚持礼尚往来,有来无往是有失礼节的。

总之,掌握并遵行礼仪原则,在人际交往、商务活动中,就有可能成为待人诚恳、彬彬有礼的人,即使有时忽略了某些细节,别人也会原谅的。

第2节 现代礼仪的原则与作用

社会主义礼仪是人类社会发展到一定历史阶段的必然产物,是对以往社会制度下的礼仪的扬弃,是一种体现和服从全社会整体利益、长远利益和根本利益的科学的礼仪形态。在社会主义精神文明建设中,社会主义礼仪发挥着极其重要的作用,因此,搞好社会主义礼仪建设的意义就显而易见了,而要做好这项工作,必须加强对社会主义礼仪的理论认识。本章主要通过介绍礼仪的一般原则及社会主义礼仪的原则,阐明社会主义礼仪的作用。

一、礼仪的一般原则

任何事物都有其内在的一般的原则,作为社会意识形态领域的礼仪当然也不例外。揭示礼仪的一般原则有助于我们正确地把握礼仪,减少交际失误。在社会交往中,具体的礼仪规范比较庞杂和琐碎,一般人很难把各种各样的礼仪规范都了如指掌,这就要求我们能够掌握礼仪的一般原则,做到具体问题具体分析。礼仪的一般原则是对礼仪实践具体规范的高度概括,所以,掌握礼仪的一般原则就可以做到触类旁通,以不变应万变。

(一) 遵守公德

遵守公德,即遵守社会公共道德。社会公共道德是一种低层次的道德要求,是人人都必须遵守的起码的行为规范。它反映社会公共生活中人们共同相处、彼此交往的最一般的关系,维系着必不可少的公共秩序和纪律,对维系人们正常的交际活动具有重要作用。

作为社会公德的一种外在表现形式,礼仪是受社会公德支配的。具有良好的社会公德,会使一个人自然展示优雅得体的举止仪态,运用文明礼貌的语言,表现谦虚恭敬的态度。相反,倘若一个人缺少社会公德,即使他的举止看上去多么优雅,也往往会显得虚假做作,令人生厌。

社会公德是礼仪的基础,它决定、制约着礼仪,不能抛开社会公德谈礼仪。“诚于中而形于外”,“言为心声”,说的就是这个道理。礼仪如果不以社会公德为基础,不以个人的文化素质和品格修养为基础,而只在形式上下功夫,则势必事与愿违,假斯文的现象在人际交往中是屡见不鲜的。可见,人们在实际交往中应把外在的礼仪与内在的公德结合起来,使两者互相辉映,相得益彰,和谐统一。

(二) 以人自尊

尊人自尊就是相互尊重,它是礼仪的情感基础,只有人与人之间彼此相互尊重,才能保持和谐愉快的人际关系。讲究礼仪,就是为了表示对他人的尊重,也是对自己的尊重。换句话说,相互尊重包括两个方面,尊



重他人和尊重自己。尊重他人,首先要尊重他人的人格。每个人的人格都是平等的,蔑视和侮辱他人的人格是不道德、不礼貌的。人的天性的至深至本就是渴求为他人所重视,尊重他人人格是人际交往礼仪中不可忽视的一个方面。其次,要尊重他人的爱好和习惯。在社会交往中,不要以自己的好恶来评价他人的生活习惯,更不要强求他人按自己的爱好和习惯来生活、行事。因为每个人性格特点不同,人生经验不同,在长期生活中形成的爱好和习惯就是千差万别的,这是他人的私生活,妄加评论、说三道四非常不礼貌,很容易伤害他人的自尊心。

尊重自己,首先要尊重他人。俗话说,“敬人者人恒敬之”,“你敬我一尺,我敬你一丈”,只有尊重他人,自我的尊严才能维护。其次,要有自尊心。尊重他人固然重要,但不要丧失了自尊,否则很难在社会交往中取得成功,甚至会给人留下一个低三下四、献媚讨好的坏印象,损害个人形象。

(三) 人人平等

人人平等是建立良好人际关系的前提和必要条件。在礼仪面前,不分高低贵贱,无论贫富,人格是平等的,应该一视同仁,平等交往。要做到人人平等需注意以下几个方面:首先,不嫌贫爱富。由于社会生产力还没有充分发展,社会财富还不能满足个人需要,贫富差别现象是客观存在的。但是不要让经济上的贫富差别影响人际交往,因为不论贫富在人格上大家都是平等的。对于富者,我们应该不卑不亢,保持自己的尊严;对于贫者,我们应当尊重他们,热情地帮助他们,切勿让自己的言行损伤对方的自尊心。在礼仪上,只有辈分、年龄的差别,而不应有贫富之别。其次,不以貌取人。根据对方的外貌与衣着来决定自己仪态的做法是愚蠢而庸俗的,是一种失礼的行为。对别人来说,是伤害;对自己来讲,只能说明缺乏道德修养。相貌和穿着的好坏不是施礼达仪的标准,应当不论外貌如何、衣着是否华贵与朴素都应以礼相待。第三,不以权取人。谁的权大官大就巴结逢迎谁,否则就不屑一顾,这种做法也是非常庸俗和失礼的。其实,不论职位高低、权力大小,在人格上都是平

等的。

(四) 注重仪表

仪表指礼仪的外在表现形式。礼仪是道德的外在表现形式。礼仪的最终目的是营造美好和谐的人际关系,所以,内在道德修养要依靠完美的外在形式表现出来。换句话说,只有内在美与外在美和谐统一,才会相得益彰。既然如此,在交际中就要注重仪表。仪表包括人的容貌、服饰、行为举止等方面,注重仪表体现着对他人的尊重。倘若不修边幅、举止粗俗、言语不当,会使他人感到受了轻视甚至侮辱。不过,注重仪表应适度,不能过分追求外在美,而忽略内在美。

二、社会主义礼仪的原则

在人类文明发展史上,社会主义礼仪是真正建立在人人平等基础上的、以社会主义思想为导向的新型礼仪。社会主义礼仪与原始社会礼仪、奴隶社会礼仪、封建社会礼仪、资本主义社会礼仪有着本质上的区别。它是社会主义精神文明建设的一个重要组成部分,它充分体现了民主与平等精神,它的原则是从全社会的共同需要出发来考虑的。

(一) 遵守社会主义道德

道德是人们共同生活及其行为的准则和规范,不同的阶级有不同的道德观念。社会主义道德,是社会主义社会中调整个人与个人之间、个人与社会之间、组织与公众之间利益关系的准则和规范。遵守社会主义道德是社会主义礼仪最重要的原则。

在社会主义社会里,无产阶级占统治地位,人民群众当家作主,在生产资料公有制基础上重新建立了道德体系,这种新的道德体系符合人民群众的根本利益。作为社会主义道德外在表现形式的社会主义礼仪,也应该反映人民群众的共同利益和要求。离开社会主义道德,建设社会主义礼仪是不科学的,也是不可能的。因此,社会主义礼仪必须符合社会主义道德的需要,每一个礼仪行为、每一次礼仪活动都必须体现和服从人民群众的整体利益、长远利益和根本利益,在这一点上,它与以往剥削阶级礼仪有着本质区别。





社会主义礼仪与社会主义道德互为表里,密不可分。只有坚持以社会主义道德为基础,才能顺利推进社会主义礼仪建设,达到理想的交际效果。

(二) 顾全大局

社会主义礼仪的一切礼仪行为和礼仪活动都要顾全大局。顾全大局包括局部利益服从整体利益、眼前利益服从长远利益、个人利益服从国家利益等。作为一种新型礼仪,社会主义礼仪必须服从社会主义事业的大局,必须服从广大人民群众的整体利益,必须服从于国家和民族的长远利益。否则,会因小失大,留下无法挽回的遗憾。俗话说:“小不忍则乱大谋”,为了全局的、整体的、长远的“大谋”,就必须“小忍”,不能对个人得失斤斤计较,要有一种顾全大局的雅量。

顾全大局的礼仪风范,是与博大的胸怀相联系的,一个有着宽阔胸怀的人往往能取得交际的成功,因为“宽则得众”。要做到这一点需把握以下几个方面:一是严于律己。尤其当个人利益与集体利益、国家利益发生冲突时,能够像雷锋、焦裕禄、孔繁森那样舍“小义”取“大义”。二是大事清楚,小事糊涂。不要患得患失,斤斤计较,要求大同存小异。三是有理也让三分,不要得理不让人。

(三) 相互尊重

社会主义社会消灭了剥削阶级和剥削制度,人人都是平等的社会成员,上至国家领导人,下到普通老百姓,在政治上、人格上都是平等的,有共同的利益、共同的理想和共同的目的,这是社会主义礼仪中相互尊重原则的社会基础。每个人都有自尊心,都希望得到他人的尊重,所以,尊重是相互的,不是单向的。

相互尊重首先是尊重他人,只有这样才能赢得他人的尊重。要不然,只强调自我尊严,忽略他人的存在,那就很难得到他人的尊重,而且是一种自私自利、不懂得礼貌常识的表现。相互尊重有利于营造一个建设礼仪、实施礼仪的良好氛围,促进社会主义新型礼仪的建设。如果你不尊重我,我也不尊重你,或者一方对另一方的尊重得不到回报,那么,社会主义礼仪建设就很有可能陷入一种恶性循环

之中。

在社会生活中,愉悦的气氛是相互创造、相互提供的,尊重他人的同时也要尊重自己,尊重自己和尊重他人相辅相成。作为平等的社会交往,应做到自尊而不自负,尊重他人而不献媚。

(四) 真诚守信

真诚守信就是感情真实诚恳,言行一致,遵守诺言。社会主义礼仪的倡导者、建设者和实行者是无产阶级,它是人类历史上最大公无私的阶级,从不隐瞒自己的思想和观点。而以往一切剥削阶级出于狭隘的阶级利己主义,他们推行的礼仪实质上是伪善的、虚情假意的。所以,只有无产阶级推行的社会主义礼仪才能真正做到真诚守信。真诚,是建立良好人际关系的基础,是一个人外在行为与内在道德的有机统一。待人真诚的人会很快得到别人的信任,而与人交往时表里不一、口是心非的人,最终还是不会取得别人的信任,倒有可能被认为是个伪君子,使正常的交往难以持续。与人交往时,一定要让对方感觉到你所做的一切都是发自内心的、是真诚的,不要吝惜自己的真挚情感。守信,就是言必信,行必果,不能失信于人。孔子说过,“人而无信,不知其可也”,强调的就是要守信用。守信是真诚的外在表现,是一种传统美德,反映出一个人行为的规律性和稳定性。一个守信的人,在交际中能做到前后一致、言行一致、表里如一,这样就能促进交际正常的、长期的、稳定的发展。在一切礼仪活动中,决不能心里想的是一套,而嘴上说的、行动上做的又是一套。

三、社会主义礼仪的作用

社会主义礼仪是社会主义社会的一种社会规范,是人类文明不断进步的标志之一,也是整个社会文明发展程度的反映和标志。社会主义礼仪对社会风尚可以产生广泛、持久和深刻的影响,社会上讲礼仪的人越多,社会便会越和谐安定,有时还可起到法律起不到的作用。

(一) 促进社会主义精神文明建设

社会主义礼仪是社会主义精神文明的重





要组成部分,搞好社会主义礼仪建设,提高建设社会主义礼仪的自觉性,可以保证社会主义精神文明建设在正确的道路上健康发展。古人颜元早就说过,“国尚礼则国昌,家尚礼则家大,身尚礼则身正,心尚礼则心泰”,强调了礼仪对整个社会生活的影响。社会主义社会人人平等,倡导内在心灵美与外在语言美、仪表美的和谐统一,进而创造繁荣稳定的社会环境。社会主义礼仪要求社会成员按社会的正确导向,将自己的言行纳入符合时代礼仪的轨道,使人们自觉地按照社会利益来调整自己的言行,选择符合社会良好风尚的言行,唾弃违背社会、民族文明的陋习。大家相互影响、相互促进,树立正确的人生观、价值观,自觉地为社会主义精神文明建设做出贡献,这是一切剥削阶级礼仪不可能做到的。

(二) 协调作用

社会主义礼仪所表示的意义主要是尊重,尊重可以使对方心理需要上感到满足,产生好感和信任。人们在交往时按社会主义礼仪规范去做,有助于加强交际双方互相尊重、坦诚相待的良好关系,缓解或避免某些不必要的情感对立与障碍。

社会主义礼仪是社会生活中的润滑剂、调节器,是协调交际关系的纽带和桥梁。人与人之间的相互理解、信任、关心和友爱会营造良好的社会气氛,使每个人健康的合理的心理需要得到不同程度的满足,从而产生开朗、乐观的情绪,对生活更加热爱,并使整个社会保持一种稳定的、融洽的秩序。一个人、一个组织通过完备的礼仪,可以沟通与各种人的感情,协调好上下左右、里里外外的各种关系,使一切不快烟消云散、冰融雪消。

在人与人或组织与组织之间发生了不快、误会或摩擦时,通过一句礼貌用语、一个礼节形式,便会化干戈为玉帛,重新获得彼此的理解和尊重。偶然相遇的陌生人,只要礼仪周全,也会成为知心朋友。反之,即使亲朋好友,长期间断礼仪往来,也会变得生分疏远。可见,礼仪的协调作用是相当大的。

(三) 教育作用

社会主义礼仪是一种高尚的、美好的行为

方式,它可以净化人的心灵,陶冶人的情操,提高人的品行。社会主义礼仪通过评价、劝阻、示范等教育形式纠正人们不正确的行为习惯,倡导人们按社会主义礼仪规范的要求去协调人际关系,维护社会正常生活。遵守礼仪原则的人,客观上也起着榜样作用,无声地影响着周围的人。一个人处处讲究礼仪,会使自己心胸豁达、谦逊诚恳、遵守纪律、乐于助人。在礼仪形式的熏陶下,人们可以在耳濡目染之中接受教育、提高修养、匡正缺点,成为一个道德高尚的人。

各种礼仪仪式更是一种具有教育作用的活动。比如,婚礼可以教育新婚夫妇忠于爱情、互敬互爱、尊敬老人、和睦邻里,对于参与婚礼活动的宾客,也是一种很好的现实教育。其他如开学典礼、誓师仪式、开业典礼等,更是对参与者的一种直接教育形式。

综上所述,我们可以看到,社会主义礼仪是根据社会主义社会全体成员的精神要求和实际需要产生的,是社会主义国家兴旺发达、文明进步的标志,是全体社会成员精神状态、文化教养和道德水平的反映。在社会生活中,社会主义礼仪有着不可估量的作用。

第3节 礼仪与气质培养

如何塑造自己的礼仪形象?这首先得从培养良好的内在气质入手。因为礼仪形象往往是一个人内在气质的外在表现。那么,什么是气质?怎样看待气质?又怎样完善自身的内在气质呢?

一、什么是气质

1. 气质的含义 气质是一个心理学的名词。所谓气质指一个人心理活动的动态性特征。气质使每一个人的心理活动都染上一种色彩。它不仅表现在人的情感活动的强弱、快慢、隐现和意志行动的力量、速度上,而且表现在思维的灵活或迟钝上。

2. 气质的类型 早在公元前5世纪,古希腊著名医生希波克拉底就观察到人有不同的气质。他认为人体内有四种体液,即血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁。人的气质取决于四种体液匀称比例被破坏的情况。后来古医学家





根据哪一种体液在人体占优势,就把气质分为四种基本类型:多血质、胆汁质、黏液质、抑郁质。古代学者用以解释气质类型的学说虽然缺乏科学依据,但他们通过日常观察所概括出的四种气质类型及其特征却有一定的典型性,因而他们所使用的四种气质类型名称也流传至今并为许多学者所认同。

根据日常观察,四种气质类型的特征大体如下:

多血质的人性情活跃,反应敏捷,善于交际,但注意力和情感容易转移,往往有轻率之举。

胆汁质的人直爽热情,精力旺盛,但情绪容易激动,往往急躁、易怒。

黏液质的人安静沉稳,反应缓慢,自制力强,但偏固执、淡漠。

抑郁质的人体验深沉,观察细致敏感,但性情孤僻,反应迟缓,且柔弱易倦,往往是多愁善感的人。

气质固然与内分泌腺活动有关,但是主要的还是取决于人的高级神经活动类型。近代巴甫洛夫用条件反射方法发现高级神经活动的两种基本过程兴奋与抑制具有三种基本特性:强度性、平衡性、灵活性。巴甫洛夫认为,这三种特性的不同结合构成高级神经活动的不同类型,最常见的有四种类型,与传统气质理论所说的四种气质类型相当。它们包括:强而不平衡的兴奋型(兴奋强、抑制弱),相当于胆汁质;强而平衡的活泼型(兴奋、抑制平衡转换灵活),相当于多血质;强而平衡的安静型(兴奋、抑制平衡,但不易转换),相当于黏液质;弱型或抑制型(兴奋和抑制的程度都弱),相当于抑郁质。

二、正确看待气质

许多人了解了气质及其类型,往往容易简单地对号入座,并据此判定一个人气质的好坏。显然,这种看法是不对的。

1. 气质类型无好坏之分 人的气质是在神经活动类型的基础上形成的稳定的心理特征,实质上是神经类型特征在人的行为上的表现。它只表明人的心理活动动态性方面的差异,而不表明人的性格的优劣。其实,每一种气质类型都有其积极的一面和消极的一面,具

有两重性,不应笼统地把一种气质类型评价为好的,把另一种气质类型评价为坏的。例如,多血质的人情感丰富,灵活敏捷,有同情心,容易适应新环境,但注意力不够集中,兴趣容易转移,做事轻浮;胆汁质的人可能成为热情、爽朗、精力旺盛及有进取心的人,也可能成为性情急躁、鲁莽粗暴、办事毛手毛脚的人;黏液质的人有稳重、冷静、坚毅、实干的长处,但又有冷淡、固执与拖拉的弱点;抑郁质的人往往多疑、怯懦,缺乏自信,但情感比较细腻,做事审慎小心,观察力敏锐。可见,在任何一种气质的基础上都可能培养好的品质,也可能养成不良的习惯。关键在于自己要了解本身的气质特征,有意识地扬长避短,使自己具有良好的心态和行为表现。

2. 气质不能决定一个人活动的社会价值和成就的大小 实践证明,气质类型不同的人都可能对社会做出重大贡献,都可能成就自己的事业。例如,俄国著名四大文豪的气质就有较大的差别,普希金具有明显的胆汁质特征,赫尔岑基本属于多血质,克雷洛夫属黏液质,果戈里具有抑郁质特征。他们虽属于不同气质类型,但他们在文学方面都有很高的造诣。因此,可以说在现实生活中,任何一种气质类型的人都可以成为有成就的人,也可以成为一事无成的人。

3. 多数人是混合型气质 在现实生活中,纯粹是某一类型气质的人毕竟是少数,而且由于人们生活阅历、受教育程度、身体状况的不同和年龄的变化,其固有的气质特征还会发生不同变化,加之现代意识又给予气质更丰富的内涵,融进了相当浓厚的文化内容,并有文野、雅俗、土洋之别,因此,大多数人的气质类型都是属于混合型的。

三、完善自身的内在气质

人的气质是在社会交往中显现出来的。在现实生活中,我们会接触到各种气质的人。有的人勇敢而坚定,给人以力量;有的人机智而沉着,给人以信心;有的人热情而富于同情心,使人感到温暖;有的人博学而谦虚,给人以智慧的启迪;有的人文雅而高洁,会使人忘掉庸俗习气;有的人正直爽朗,心明如镜,使人感到心境开阔。这些人的美好气质和性格会给



人一种特有的魅力。相反,一些人的不良气质,也会使人感到别扭和乏味。

气质特性尽管是最稳定的一种心理特性,然而它仍然会受后天的影响而发生一定的变化,即具有可塑性。丽质可以天生,而气质却有待培养。人在一定程度上是可以改变气质的某些特点的,至于哪些需要改变则因人而异。因此,每个人都应了解自己的气质类型,并根据自己气质类型的特点,采取适宜的方式进行磨炼修养。良好的气质是通过长期的培养获得的。令人遗憾的是,有不少人偏重于外部包装,而忽视甚至忘却了内在气质的培养。正如商品一样,徒有精美的包装,而没有可靠的内在质量,是不会赢得顾客真心欢喜的;诚然,美的容貌,入时的服饰、精心的打扮,都能给人以美感,但这种外表的美浅显而短暂,如天上的流星,倏忽即逝,而气质给人的美感则是不受年龄、服饰和打扮的制约的。

良好的气质是以人的思想品质、文明程度和文化修养为基础的,同时,还取决于他对生活的态度。因此,要培养良好的气质,就必须加强思想理论的学习和道德修养,树立正确的世界观和人生观;同时,也要加强科学文化知识的学习,不断提高自己的文化水准。不论男性还是女性,真正而持久的美,往往表现在不俗的言谈举止中所流露出的内在的气质美,这是一种才识与素养的体现。不然,行头一流,胸无点墨,是很难具有高雅气质的。

良好的气质还表现在温文尔雅的性格上。要养成优良的性格,就要具体分析自身气质,注意修养,磨炼意志,提高自我约束能力,忌怒、忌狂,克己让人,对人对事始终保持一种乐观心态。

高雅的兴趣也是良好气质的一种表现,如爱好文学、欣赏音乐、喜欢美术等等,是培养良好气质的重要途径。许多人正是由于经受文学艺术的熏陶,又用丰富的知识充实自己的内心世界,因而形成他们独具魅力的气质风度。这种良好的气质是学习礼仪的基本条件之一。

第4节 礼仪与道德修养

人们在社会交往中,为什么要讲究礼仪呢?因为讲究礼仪是符合道德的,是符合真善

美的要求的。正如古人所云:“凡人之所以贵于禽兽者,以有礼也。”那么,礼仪与道德有什么内在联系?我们应如何加强道德修养,提高礼仪水平呢?

一、礼仪与道德

1. 礼仪与道德的内在联系 礼仪与道德的关系是“形于外而诚于中”的关系,具体表现在下列三个方面:礼仪是一种修养,是多层的道德规范体系中最基本的道德规范,它属于道德体系中社会公德的内容。如文明举止、谦恭礼让、礼貌待人、与人为善、诚实守信、孝敬父母、尊师敬长、遵守公共秩序、维护社会公益(包括公共卫生)、尊重与爱护他人的劳动成果等,这些既是礼仪规范的要求,又是中华民族的传统美德。礼仪不仅显示出人的道德情操和知识教养,也能帮助人们修身养性,完善自我。因而礼仪也是评价个人道德修养水平的标准之一。

道德是礼仪的基础,礼仪是道德的表现形式。任何一种礼仪都离不开道德,“道德仁义,非礼不成”,以礼待人,按礼行事,正是道德高尚的反映。从这个意义上说,礼仪也是待人处世的规矩,是维系社会生活的纽带。它能帮助人们约束自我,正确处理个人与他人以及社会的关系,从而创造出和谐温暖的人际关系和社会环境。人们之所以讲究礼仪,称赞礼仪,并非因为喜欢表面形式,而是看重其中所包含的道德内涵,即对交往对方的真诚敬重。礼仪既依赖道德,又对良好的道德品质的培养具有极为重要的作用。

礼仪又是社会交往的润滑剂。法国启蒙思想家孟德斯鸠曾说:“礼貌和必要的礼节是人际关系的润滑剂和人际矛盾的缓冲器。”这同孔子的“礼之用,和为贵”的思想是相通的。尽管人们之间的矛盾冲突不可能都通过礼貌或礼仪来解决,但它确能帮助人们艺术而巧妙地处理各种复杂的关系,减少冲突,缓和气氛,软化矛盾,有利于问题的解决。

对于礼仪和道德的相辅相成的关系,英国哲学家约翰·洛克有过精彩的论述:“礼仪是在他的一切别种美德之上加上的一层藻饰,使它们对它具有效用,去为他获得一切和他接近的人的尊敬和好感。没有良好的礼仪,其余一



切成就就会被人看成骄傲、自负、无用和愚蠢。”“美德是精神上的一种宝藏,但是使它们生出光彩的则是良好的礼仪,凡是一个能够受到人家欢迎的人,他的动作不但要具有力量,而且要优美。……无论办什么事情,必须具有优雅的方法和态度,才能显得漂亮,得到别人的喜悦。”这就是说,良好的礼仪能体现人的高尚的道德修养,使他获得人们的尊敬和好感。当然,也只有优良道德修养的人,才会有得体的礼仪形式和可人的仪表风度。

2. 三种礼仪类型 从施礼者的不同动机来分析,礼仪也有不同的类型。历史上和现实中大体存在三种礼仪类型。

(1) 君子礼仪:这类礼仪的动机,所要传递的信息并非完全是出于对交往对方的尊敬,而是为了表白自己有教养,从这种礼仪形式中获得洁身自好的主观满足。这种礼仪只有形式而缺乏道德信息,实际上无助于人们之间的道德交往和相互理解。

(2) 功利礼仪:这种礼仪的动机出于功利,为了获得实利、效益而讲礼仪。随着市场经济的发展,人们意识到礼仪服务在商业竞争中的经济功能,是实现经济效益的一种有效手段,因而愈益受到重视。诚然,功利礼仪服务意识尽管能带来一定经济效益,在经济发展中有一定的积极作用,但有其狭隘性,有待进一步升华。

(3) 道德礼仪:这类礼仪出自对交往对方的真诚敬意。道德信息与礼貌言行的表里一致是这种礼仪的特征。这正是我们应该大力倡导的社会主义的道德礼仪。只有这类道德礼仪才是现代礼仪发展的方向。

二、加强道德修养,提高礼仪水平

为了增强礼仪的道德自觉意识及其行为修养,提高礼仪水平,首先要加强个人的道德修养。

1. 道德修养的内容 道德是调整人们之间以及个人与社会之间关系的行为规范的总和。它是做人的规矩和行为准则。道德是用善恶标准进行评价,依靠社会舆论、内心信念和传统习惯以及教育的力量来维系的。

个人道德修养的内容比较广泛,包括道德认识、道德情感、道德意志、道德信念、道德行

为和习惯等,其中最主要的是道德意识修养和道德行为修养。道德意识修养主要是通过学习道德知识,形成正确的道德观念。从社会主义道德意识修养来讲,主要有四方面的内容。

(1) 了解以为人民服务为核心、以集体主义为基本原则的“五爱”要求,履行“五爱”的道德义务。社会主义道德建设的基本要求是爱祖国、爱人民、爱劳动、爱科学、爱社会主义。这个基本要求,就是要把“五爱”在社会生活的各个方面体现出来,建立和发展平等友爱、团结互助、共同前进的人际关系。“五爱”是评价和判断我国公民道德行为的普遍标准,加强道德修养,首先就必须了解和履行“五爱”的道德义务。与此同时,还应当在全社会积极提倡奋力开拓、公而忘私、勇于献身的最高境界的道德修养。

(2) 加强职业道德修养,认真履行角色道德。为了树立和发扬社会主义道德风尚,在我们社会的各行各业,都要大力倡导和发扬爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会的职业道德。职业道德是与人的职业角色和职业行为相联系的一种高度社会化的角色道德,是调节从业人员与服务对象之间关系的行为规范。正如恩格斯所说:“每一个行业,都各有各的道德。”它要求做官有“官德”,治学有“学德”,行医有“医德”,从艺有“艺德”,经商有“商德”。作为商业工作者就要自觉坚持爱岗敬业、诚实守信、遵纪守法、平等竞争、童叟无欺、优质服务等职业道德标准,以维护商业信誉,创造最佳效益。尽管不同的职业有不同的职业道德,但其核心内容是相同的,这就是履行角色道德,全心全意为人民服务。

(3) 在社会公共生活中要有社会公德的修养。社会公德是每个社会成员在公共生活中必须遵守的基本行为准则。在我们的社会公共生活中,要大力倡导和发扬文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵纪守法、见义勇为、扶贫济困的社会公德,自觉遵守公共秩序,自觉履行对国家和社会的义务等。社会公德具有共同性、群众性、简易性和继承性的特点。遵守公德,人人有责,不管何人概莫能外。而讲文明、重礼仪则是社会公德的集中表现。

(4) 要有良好的家庭伦理道德修养。家庭是社会的细胞,是人类社会生活的基础组织





形式。从伦理道德上调节社会成员家庭生活的最好方式,是大力倡导和发扬尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、勤俭持家、邻里团结的家庭美德,巩固和发展夫妻的爱情、父母子女间的亲情,并使之具有崇高的伦理道德内涵。爱情、亲情与其相应义务的统一,是社会主义家庭美德的基础,一个在家庭伦理道德方面修养不好的人,在社会交往和商务活动中也很难成为佼佼者。

道德行为修养,就是要努力把自己的道德意识转化为具体的行为。道德行为是构成道德品质最重要的因素,也是衡量一个人道德水平高低和道德品质好坏的客观标志。看一个人是否具有高尚的品德,不在于他的言论是否动听,而在于他的行为是否高尚、言行是否一致,是否始终如一地把道德原则和规范贯穿在他的实际行动中。

道德行为的最大特点是自觉性和习惯性。雷锋、焦裕禄、孔繁森等站在时代前列的先进人物,他们的行为都具有高度的道德自觉意识和习惯性。形式主义和违心的道德行为是不会有好结果的,即使眼前有效,但难以持久。因此,要形成良好的品德,就必须加强道德行为的修养。

2. 道德修养的途径和方法 列宁曾说:“只有用人类创造的全部知识财富来丰富自己的头脑,才能成为共产主义者。”高尚品德的形成,同样需要有广博的知识基础。因此,进行道德修养,首先要努力学习,树立崇高的道德理想。不仅要学习马克思主义的伦理道德知识,学习先进人物的高尚人格和品德,而且要广泛地学习人类社会文明的成果,使自己能从多种知识中认识社会和人生。而学习礼仪知识,注重礼仪美,也是进行道德修养的重要方面。

“纸上得来终觉浅,欲知此事要躬行”。进行道德修养也是如此。在当前,就要积极参加两个文明建设的实践,在改造客观世界的同时改造主观世界,坚持知和行的统一,“从我做起”,坚持“躬行实践”的修养方法。

在进行道德修养的过程中也会伴随有新旧道德观念的斗争。因此,要严于解剖自己,经常检查自己的言行是否违背道德原则和规范。这就是古人说的“内省”的方法。

进行道德修养,贵在自觉,重在“慎独”。“慎”是谨慎,“独”是独处。就是说,当只身一人没有任何监督的情况下,也不做任何不道德的事。只有时时处处用“慎独”的精神要求自己,才能真正成为一个有道德的人。

进行道德修养,必须从小事做起。也就是说,对一些小事情,也要认认真真、一点一滴地去做,要像古人所说的那样,勿因善小而不为,勿因恶小而为之。

第5节 弘扬我国优良的礼仪传统,加强礼仪教育

弘扬我国优良的礼仪传统,加强礼仪学习和教育,是人们成功交往的需要,也是加强社会主义精神文明建设和培养“四有”新人的需要,又是提高文明经商水平和服务质量的需要。

一、我国的礼仪传统

礼仪教育也是人的素质教育,历来为我国的思想家和教育家所重视。孔子曾说:“质胜文则野,文胜质则史,文质彬彬,然后君子”。其大意是说只重品质朴实,而不重仪表礼节文雅,则显得粗野;只重仪表礼节文雅,而缺乏质朴的品格,则显得虚浮。只有两者结合,才是一个有教养的人。他非常重视学生在日常行为方面的养成教育,要求学生站坐有样,彬彬有礼。《史记·孔子世家》中就说:“孔子以诗、书、礼、乐教,弟子盖三千焉,身通六艺者,七十有二”。其中“六艺”指礼、乐、射、御、书、数,而“礼”则为“六艺”之冠。南北朝时期的颜之推,晚年为教训子孙,写了《颜氏家训》20篇,为后人确立了“治家规范”,成为古今家训之祖,在我国家庭教育史上产生了重要影响。管仲所作的《弟子职》,是我国第一部学生守则,被列为当时学生尊师礼节和学习、生活方面的行为规范。宋代教育家朱熹从教40余年,他编写了《小学》、《蒙童须知》等教材,对儿童进行礼仪教育。他说:“古之小学,教人以洒扫、应对、进退之节,爱师、敬长、隆师、亲友之道,皆所以为修身、齐家、治国、平天下之本”。相传为南宋学者王应麟所著的《三字经》,是我国流传时间最长、范围最广、影响最





大的一本启蒙学教材,里面写道:“为人子,方少时。亲师友,习礼仪。”清代学者李子潜编写的《弟子规》则以学规、学则的形式规定了学生从早到晚在饮食起居、言谈举止、待人接物等方面的礼仪规范。“晨必盥,兼漱口,便溺回,辄净手。冠必正,钮必结,袜与履,俱紧切。置冠服,有定位,勿乱顿,致污秽。……年方少,勿饮酒,饮酒醉,最为丑。步从容,立端正,揖深圆,拜恭敬。……凡出言,信为先,诈与妄,奚可焉。话说多,不如少,惟其是,勿妄巧。刻薄语,秽污词,市井气,切戒之。”即使对做买卖的商贾,也有规范商业礼仪的《生意经》:生意经,仔细听,早早起,开店门。顾客到,笑脸迎,送烟茶,献殷勤。待顾客,要恭敬,顾客问,快答应。货与价,记得清,从不烦,总耐心。讲礼仪,重信任,保质量,客盈门。对老幼,要搀送,多推销,盈万金。

在我国历史上流传的讲究礼仪的佳话,更是举不胜举,比如廉蔺之交、孔融让梨、张良纳履、范式重信、杨立中程门立雪、顾炎武谦逊敬贤等。正因为我国历来重视礼仪教育,所以使得我国优良的礼仪传统,能世代相继并成为我国人民的传统美德。当然,古代礼仪中所夹杂的等级尊卑观念是必须摒除的,但是古代礼仪教育的思想和实践,仍然对我们有借鉴作用。

二、加强礼仪教育,促进精神文明建设

礼仪教育不仅为我国古代的思想家、教育家所重视,也为西方的哲学家、教育家所认同。英国哲学家约翰·洛克曾说:“礼仪是儿童与

青年所应该特别小心地养成习惯的第一件事”。如今,随着社会的进步、社交的扩大,人们的日常生活越来越离不开礼仪,因而礼仪教育越来越被有识之士所重视,也为广大青年所关注,这说明人民需要礼仪,社会呼唤礼仪。“身居礼仪之邦,应为礼仪之民”,应成为人们的共识。

人们之所以重视礼仪学习和教育,是因为礼仪是当代人完善自我形象的需要。礼,是人类社会脱离野蛮阶段,进入有序的文明社会的标志。《礼记》说:“鹦鹉能言,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?”又说:“凡人之所以为人者,礼义也”。显然。讲礼循礼是被古人当作“为人”的本质特征来看待的,在文明高度发展的今天,更要讲究礼仪之美。现代人应是既有内在美又有外在美的高素质的人,而礼仪不仅是外在规范,也是内在修养的体现,是文与质的恰当结合,对于现代人是不可或缺的。

继承和发扬中华民族优良的思想文化传统,吸收人类文明发展的一切优良成果,在生动丰富的社会主义实践中,创造出人类先进的精神文明。我国的礼仪文化源远流长,有着完整的体系和丰富的内容,取其精华,弃其糟粕,我们传统的礼仪文化应该而且完全能够为建设与市场经济相适应的道德体系和礼仪规范做出新的贡献,并充实和推动社会主义精神文明建设。

有“礼”走遍天下,无“礼”寸步难行。愿我们每个人都能递给社会一张彬彬有礼的“名片”。

