



高等工程专科学校文化素质教育系列教材



实用交际礼仪

湘潭机电高等专科学校
沈阳工业学院专科学校
哈尔滨理工大学工业技术学院

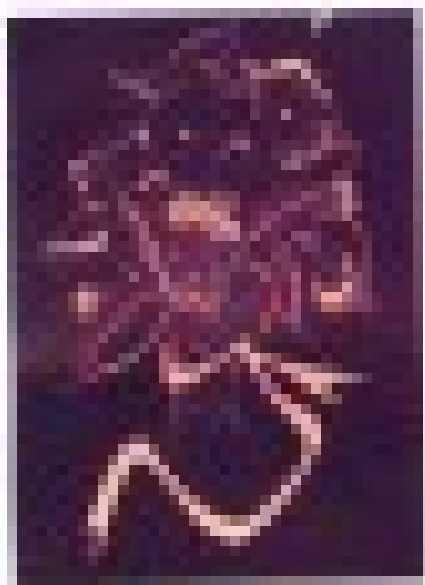
孙立湘
杨志彤
杨守金

主编
副主编

机械工业出版社



中国石化出版社
CHINA UNIVERSITY OF PETROLEUM PRESS



实用交际礼仪

中国石化出版社

中国石化出版社

中国石化出版社

中国石化出版社

中国石化出版社

中国石化出版社

中国石化出版社

中国石化出版社

中国石化出版社

中国石化出版社

高等工程专科学校文化素质教育系列教材

实用交际礼仪

主 编	孙立湘	
副主编	杨守金	杨志彤
参 编	杨 萍	王艳华
	吴莉华	张华玲
主 审	项振乐	

本书从当今时代对大学生素质培养的要求出发,对礼仪的作用与特点、交际礼仪的基本要素、日常交际礼仪、校园礼仪、工作场所礼仪、民族风情与宗教礼仪、涉外交际礼仪、社交礼仪文书等实用礼仪知识和技巧作了介绍。此外,为有助于大学生对现代交际礼仪的理解和训练,还编入了交际礼仪基本训练、社交礼仪心理素质的自我测试等内容。全书集知识性与趣味性于一体,实例生动,贴近生活,针对性和可操作性强。

实 用 交 际 礼 仪

湘潭机电高等专科学校 孙立湘 主 编
沈阳工业学院专科学校 杨志彤 副主编
哈尔滨理工大学工业技术学院 杨守金 副主编

*

责任编辑:商红云 版式设计:霍永明

封面设计:李 俭 责任校对:林去菲

责任印制:卢子祥

*

机械工业出版社出版(北京阜成门外百万庄南街一号)

邮政编码:100037

(北京市书刊出版业营业许可证出字第117号)

北京市密云县印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行·新华书店经售

*

开本 787×1092¹/₃₂·印张 8.625·字数 187 千字

1997 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数 00 001—10 000·定价:10.00 元

*

ISBN 7-111-05935-2/G·266 (课)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

序

加强大学生文化素质教育工作，是贯彻党的十四届六中全会精神，加强社会主义精神文明建设的一项重要内容，也是实施“科教兴国”战略，促进科技和教育事业发展的基础。大学生只有具有良好的文化素质，才能成为我国未来的、高素质的社会主义建设者。

为加强高等工程专科学校精神文明建设和大学生文化素质，机械工业部教育司委托机械工业部教材编辑室组织召开了部分高等工程专科学校文化素质教育和教材编写工作研讨会，得到了南京机械高等专科学校、湘潭机电高等专科学校、郑州工业高等专科学校、哈尔滨理工大学工业技术学院、重庆钢铁高等专科学校、扬州大学工学院、浙江经济高等专科学校、常州工业技术学院、沈阳工业学院专科学校、上海机械高等专科学校、华北航天工业学院等院校的热烈响应。在充分讨论的基础上，会议决定启动第一批高等工程专科学校文化素质教育系列教材：《修身·养性——与大学生谈伦理》、《大学生心理健康与心理咨询》、《实用交际礼仪》、《文学名作赏析》和《音乐·美术·影视鉴赏》。

经半年来的努力，在各位编写老师们的辛勤努力下，在各有关院校领导以及机械工业出版社的大力支持下，上述教材不久将与读者见面。我们希望这批教材能对高等工程专科学校开展校园精神文明建设、培养跨世纪人才有所裨益。同时也希望各校能在现有条件下，积极认真开展文化素质教

育，其中包括在“两课”教育的基础上对文化素质教育课程的设置、学时的安排，开辟多种传授方法与传授渠道，建立有关的社团组织等。我们还将在时机成熟时，再启动组织编写第二批文化素质教育教材。

由于此项工作缺乏经验，也受时间仓促的影响，教材中定会存在不足，恳请各校领导、老师、同学提出宝贵意见。

机械工业部教材编辑室

1997年9月9日

前 言

时代的嬗变,使改革的浪潮波及到校园围墙里的世界,此刻还坐在大学殿堂窗明几净的教室里勤思苦学的莘莘学子,明天将要面对那纷繁复杂的社会,并要在频繁的社会交往中谋求自身的发展,争取事业的成功;有的还想把思索与探寻的目光投向世界,寻找机遇,走出国门。

1994年北京大学研究生会率先提出了“治国平天下,先从修身起”的口号。他们认为:大学生无论今后从政、经商还是治学,首先要学会做人。编者亦认为:一个知书不识礼、知识水准与道德水准严重不成比例的学生,算不得一名优秀人才。

我们的祖国素有“文明古国”、“礼仪之邦”的美称。然而这些年来,无论小学、中学、大学,由于对素质教育强调不够,尤其是礼仪教育环节比较薄弱,于是在大学校园里,把一些不文明、不礼貌、甚至丑陋、陈腐、粗俗的言行举止当作“新潮”、看作“潇洒”的情景随处可见。诸如在课桌上、墙壁上乱涂乱画;谈起话来,满口不文明用语;用膳不排队;恋爱无商量;考场作弊不以为耻等。综观这些不良现象,大多与当前大学生本身缺少礼仪修养有关。为此,在大学生中加强文化素质教育,讲授礼仪知识,通过礼仪这面“镜子”规范大学生的言行举止,矫正粗俗、丑陋的行为,塑造大学生文明形象,已提到了议事日程。

加强礼仪教育,不仅能完善当前高校德育体系,塑造大

学生文明形象和培养大学生文化素质，而且可以促进整个社会文明程度的提高，光大和拓宽我国“礼仪之邦”的内涵与外延。

大学生是祖国的未来，人类的希望，美妙的青春年华像一条小河，正如歌如诗，环绕洁白高雅的象牙塔，静静地流淌。面对现实，大学生正享受着幸福与美好；面对未来，又憧憬着灿烂的明天。然而今天也好，明天也罢，那纷繁的社会，复杂的人际关系，常使涉世未深的年轻朋友手足无措，以至迷惘。有人想进入多彩的社交世界，以图发展，可又缺乏足够的信心和能力，只好在门外彷徨。为弘扬祖国礼仪文化传统，促使青年朋友潇洒自如地步入社交，知书达理，学会做人，今年3月，在南京召开的高等工程专科学校文化素质教育教材编写工作研讨会上，与会者达成了共识，于是诞生了这本书。

我们希望，当你向友人求助遭到拒绝感到烦恼时；当你推心置腹的朋友一夜之间成了陌生的路人时；当你辛勤有效地工作，领导却视而不见时；当你想树立良好的公众形象又无所适从时；当你常常莫名其妙变得垂头丧气时，翻开这本小书吧，或许会从中得到一点启发。倘能从中领悟到礼仪是人际交往的润滑剂，是走向社会的名片，是事业成功的桥梁，并发出会心的微笑，然后满怀信心，置身于形形色色的人群，用自己的言行举止，从众人的目光和态度中换取对自己的认可与肯定。当你终于发现平时并不在意的礼仪原来如此重要的时候，你就算懂得了礼仪的妙用了，这便是笔者写作此书的初衷与心愿。

在编写本书的过程中，我们参阅了大量的文献资料和有关书刊，恕不一一列出，在此向有关作者、译者谨致歉意和

谢意。由于编写人员来自大江南北，长城内外，难以及时切磋，不足之处在所难免，祈望有关专家、学者、在校大学生及社会各界读者给予批评指正。

本书由湘潭机电高等专科学校孙立湘主编，沈阳工业学院专科学校杨志彤、哈尔滨理工大学工业技术学院杨守金任副主编，浙江经济高等专科学校项振乐教授主审。编写人员是：孙立湘（第一、三、八章），重庆钢铁高等专科学校杨萍（第二章），杨守金、王艳华（第四、十章），杨志彤（第五章），湘潭机电高等专科学校吴莉华（第六章）、张华玲（第七、九章）。

本书在编写过程中，中山学院张爱国、中南工业大学丁宓佳为书稿的构思、资料的搜集及文稿的整理做了大量的工作，在此谨致谢忱！

编 者

1997年8月于莲城

目 录

序

前 言

第一章 礼仪的起源和发展	1
第一节 礼仪的起源	1
第二节 礼仪的发展	9
第三节 弘扬我国礼仪文化传统	15
第二章 基本交际礼仪	23
第一节 仪容仪表	23
第二节 仪态与体态语	53
第三章 日常交际礼仪	60
第一节 见面时的礼节	60
第二节 接待礼仪	74
第三节 公共场所礼仪	88
第四章 校园礼仪	101
第一节 仪容服饰	101
第二节 课堂礼仪	104
第三节 教师办公室	106
第四节 学生宿舍	109
第五节 尊敬老师, 友爱同学	112
第六节 校园其他礼仪	120
第七节 校外交际礼仪	124
第五章 工作场所礼仪	128
第一节 工作环境的文明	128

第二节	上下级交往礼仪	134
第三节	同事之间交往的礼仪	152
第六章	民族风情与宗教礼仪	162
第一节	主要少数民族及港澳台风情与禁忌	162
第二节	宗教礼仪	173
第三节	同宗教人士交往的礼俗	184
第七章	涉外交际礼仪	187
第一节	接待外宾的礼仪规范	187
第二节	赠受外宾礼品	200
第三节	陪访与出访	202
第四节	海外习俗	207
第八章	社交礼仪文书	210
第一节	礼仪柬帖	210
第二节	礼仪、礼品电报	213
第三节	礼仪对联	214
第四节	礼仪辞文	217
第五节	礼仪书信	222
第九章	交际礼仪基本训练	227
一、站姿		227
二、坐姿		228
三、步态		229
四、表情		230
五、手势		232
六、致意		233
七、鞠躬		234
八、介绍和自我介绍		235
九、递物和接物		236
十、进出房间		237
第十章	社交礼仪心理素质的自我测试	239

一、自测修养·····	239
二、自测权威性·····	240
三、自测性格类型·····	244
四、自测幽默感·····	245
五、自测交际能力·····	247
六、自测是否受人尊重·····	248
七、自测成功倾向·····	250
八、自测是否适合于从事公共关系职业·····	253
附录·····	256
一、中外主要节日一览·····	256
二、宴会桌次及席位的安排图例·····	258
参考文献·····	266

第一章 礼仪的起源和发展

第一节 礼仪的起源

一、礼仪始于跪拜

中外皆知，我们祖国是人类历史上最著盛名的一个国家，她和古巴比伦、古埃及、印度并称为世界四大文明古国，号称“礼仪之邦”，足见其文明程度和为世人景慕的程度。中国的文明不仅是“程度”高，而且资格也很老，因此中国的礼仪形成自然要早于外国。其实，礼仪并非一开始就结在文明的大树上，只要看一下古代致敬的这个礼节的繁细程度与扭曲人性的程度，便可发现，礼仪起源于蒙昧与野蛮。

据史书记载，早在远古时期，所有的炎黄子孙，就将跪拜作为一种交际的礼仪。因为在魏、晋以前的古代，中国人还没有发明或引进桌椅板凳，一直到宋朝以前，席地而坐的风俗始终盛行，这是不分男女老少和贫富贵贱的。汉朝以前的中国人一律穿开裆裤，只不过里面加一层遮羞布，于是坐姿受到限制，只能双膝着地，把臀部放于脚后跟上，呈“跪”的姿势。不准盘腿坐，也不能两脚向前平伸而坐，这是出于雅观和文明。跪坐者为表示对人尊敬，便上身挺直，伸直腰股，这就是跪；弯腰低头向地下叩便称拜。这便是跪拜礼仪的自然发展。当时社会遵循的是“三从四德”、“君君臣臣父父子子”的礼仪规范，三跪九叩大礼，便显示出身份的不平等和地位的尊卑。由此观之，礼仪是文明的果实，但它

的诞生却并非缘于文明，它的起源与形成，原是封建统治阶级为了维护自己的统治，为了巩固自己的强权而人为制造的枷锁与镣铐。

二、礼仪的涵义

交际礼仪是中华民族文化的重要组成部分。在对内搞活、对外开放的今天，掌握和了解交际礼仪的内涵是非常必要的。几千年来，我们的祖先创造了灿烂的文化，培养了高尚的道德，也形成了一套完善的礼仪。然而近些年来，由于学校对青少年的礼仪教育重视不够，使初涉人世的大中专毕业生，因不懂起码的礼仪知识而陷入孤独的泥潭和困惑的窘境。初涉人世，谁没有满腔的热情，谁没有青春般美好的愿望，希望结交肝胆相照的朋友，希望吸引品貌出众的异性，希望得到领导的赞许，希望获得同事的信任与理解，希望周围的一切都给自己留下美好的感受，也希望自己给周围留下一个美好的形象。然而，工作或生活并不都像诗人赞美的那样让你赏心悦目，世界很精彩，也很无奈。不是吗？推心置腹的朋友一夜间成了陌生的路人；恋人昨日的卿卿我我，换成了今日的冷冷淡淡；辛勤有效的工作，上司似乎视而不见；天天见面的同事，忽然相对无言，背后却说长道短……诸多的没来由，搅得人心烦意乱，更难受的是不知何故何因。于是，你便不自觉地步入青春沼泽地，感叹人心叵测，世事艰辛。在这部分青年中，我行我素的乐观主义者固然有之，大多数则是疑疑惑惑地踏上人生之旅的。

社会确实需要改造，正如需要改造土壤以利于庄稼的生长一样，只有适宜青年人成长的社会，才像青年人那样充满希望。但是请年轻的你，不妨也检查一下自己，是否你本来并无恶意的言行，却无意中触怒了周围的人？或者不经意中

违反了无影无形而又切实存在的社交礼仪？

那么，究竟什么是礼仪呢？我们说，礼仪属于上层建筑范畴，它反映着一定的思想观念和道德标准，是人们沟通思想、联络感情、调节人际关系和开展公关实务活动的一种方式 and 手段。一句话，礼仪是指人们在社交活动中所共同遵守的礼节和仪式，即必须严格遵守的一种礼貌行为规范和法则。

每当我们看到海外华人还保留着中华民族的传统习俗礼仪时，往往会被他们那种爱国之情深深触动。其实，世界上每一个民族，无不把自己的习俗礼仪当作神圣不可侵犯的财富加以维护和崇敬。作为一名大、中专学生，若不熟悉做人的道理和民族的礼仪，必将给自己的工作和生活带来本可避免的困难和烦恼。尤其在这世纪之交，当新世纪的钟声从地平线的那边传来，新世纪的曙光已照亮我们窗棂的时候，人们的生活节奏越来越快，社会的交往越来越频繁，对外贸易蓬勃发展，国际交往空前剧增，无数中国人正在走向世界，无数外国人也正在走向中国，为了有效地进行国际国内交往，作为跨世纪的一代青年，不仅要懂得中华民族的礼仪，还必须了解其他国家的民族习俗礼仪并尊重之。无知与夜郎自大，都会被摒弃于世界之林之外。

三、礼仪的作用

在社会生活中，礼仪表示着人们的不同地位和相互关系，是调整和处理人们相互关系的手段。随着改革开放的深入和市场经济的发展，交际礼仪越来越被人们所重视，它可以协调人际关系，增进了解，沟通思想。礼仪不仅是整个社会文明发展程度的反映和标志，同时也反作用于社会，对社会的风尚产生广泛、持久和深刻的影响。社会上讲礼仪的人越多，社会便会和谐安定。在维护社会秩序方面，礼仪起着法律起

不到的作用。

具体地说，礼仪有如下的作用：

1. 礼仪是人们沟通思想的桥梁

在人际交往中，双方都自觉地执行礼仪规范，这样便容易使双方的感情得到沟通，从而容易使人们之间的交际往来得到成功，进而有助于人们从事的各种事业得到发展。

实际生活告诉人们：没有现代交通和通信，便没有现代化；没有沟通，同样也就没有现代化。可见，社会需要礼仪，人类需要沟通。沟通是礼仪的首要功能，也是礼仪交往的首要目的。

美国某大学曾对 10 000 位名人的案例记录做过分析，发现“智慧”、“专门技巧”和“经验”只占成功因素的 15%，其余 85% 决定于良好的人际关系。心理学家们认为，一个人除了睡眠之外，其余时间的 70% 要花在人际间多种直接或间接的沟通上。没有沟通，人们之间的一切联系将不复存在。

从现实来看，人际间客观存在着需要沟通的欲望，为此，必须借助于礼仪这种形式。可以说，礼仪是沟通的形式，沟通则是礼仪这种形式的具体反映。人的交往是主动的，沟通就是在对交往行为意义的理解和分析的基础上发生的主动。人们不仅要交换物质，而且要交换精神，这正是礼仪的桥梁作用的体现。

2. 礼仪是人际关系的调节器

人际关系是人类社会生活中极为重要的关系。一个人作为单一的个体，如果没有好的人际关系，就会因为无法满足个人的归属、取得尊重和实现自身价值的高层次的需要而怅然若失，惶惶不安，甚至行为变异。同样，一个单位或者一个集体，如果人际关系紧张不和谐，它在社会上就会失去凝

聚力。要想对这种不和谐的关系作出新的调整，要想建立和维系健康的、良好的人际关系，往往需要借助某些礼仪形式和礼仪活动，如通过拜访、交谈、宴请、联欢等，不但可以和陌生的、需要合作的人或单位建立起友好的关系，还可以和关系发展不够协调、甚至出现危机感的对方恢复正常的友好关系。在必要的情况下，可以通过上门赔礼致歉、“负荆请罪”求得对方的谅解与宽容，以便合作共事。

人，既是个体的人，也是社会的人。每个人都是社会舞台上的演员，既要演好自己的戏，又要善于与其他角色协调配合。人们在交往过程中，需要以礼仪这种交际手段不断调节人际关系。我中有你，你中有我，这是人类的显著特点，是礼仪调节人际关系的出发点。通过协调，才能使你、我、他融合在一起，形成一个社交整体，从而在各自的位置上推动社会前进。

交际礼仪能使陌生人相识乃至相知，能使相识相知的人更进一步地加深情谊。可见礼仪是人际关系的调节器。

3. 礼仪是规范道德行为的准绳

礼仪作为一种道德行为规范，对人们在社会交往中的人品、言谈举止都具有很强的约束作用。礼仪一经制定和推行，便成为社会的习俗和社会行为的规范。任何一个生活在某一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。自觉地接受礼仪的约束，自然是符合社会要求的人；反之，则被视为“警世骇俗”的“异端”，社会以礼仪为准绳对其进行约束和教育，甚至以法律的手段来强迫。

礼仪作为一个道德习俗，它对社会的每一个人，都有教育作用，都在施行教育。再说，礼仪一旦形成和完备，便会成为一定社会的传统文化的组成部分，将以“传统”力量，不