

【甘肃省中等职业学校素质教育系列教材之三】

中华 礼仪

甘肃省中等职业学校专业
学科课程组（研究会）编

（含微课）



甘肃人民出版社

甘肃省中等职业学校素质教育系列教材之三

中 华 礼 仪

甘肃省中等职业学校专业学科课程组（研究会） 编



甘肃人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华礼仪 / 甘肃省中等职业学校专业学科课程组(研究会)编. — 兰州: 甘肃人民出版社, 2016.7
ISBN 978-7-226-04969-3

I. ①中… II. ①甘… III. ①礼仪—中国—中等专业学校—教材 IV. ①K892.26

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第165768号

出 版 人: 王永生
责任编辑: 张 菁
封面设计: 王雁南

中华礼仪

甘肃省中等职业学校专业学科课程组(研究会) 编

甘肃人民出版社出版发行

(730030 兰州市读者大道568号)

北京市科星印刷有限责任公司印刷

开本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张 11.5 字数 234 千

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1~8050 册

ISBN 978-7-226-04969-3 定价: 25.80 元

(图书若有破损、缺页可随时与印厂联系)

前言

礼仪是人类在社会交往活动中形成的应共同遵守的行为规范和准则。中华民族自古以来就重视礼仪。孔子曰：“不学礼，无以立。”一个人如果不学习社会行为规范，就无法在社会上安身立命。荀子曰：“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”做人没有礼节就不能在社会上生存，做事没有礼节就不能成功，治国没有礼节国家就不能安宁。可见，礼仪是一个人走向成功的桥梁，是一个国家长治久安的必要保障。

本书是中职学生学习礼仪的基本用书。本书的编写紧紧围绕弘扬中华传统礼仪这一主线展开，重视将优秀的中华传统礼仪与现代礼仪相结合，将中华礼仪融入当今中职学生的日常行为和将来的职业活动中，从而培养爱祖国、讲文明、讲礼貌、懂礼节、讲孝道的新一代青少年。具体来说，本书具有以下特点：

1. 内容实用

本书在内容安排上以贴近学生的生活和就业为原则，具体内容包括中华礼仪的基本知识、形象礼仪、交往礼仪、校园礼仪、家庭礼仪、公共礼仪、餐饮礼仪、职场礼仪、民族礼仪。

其中，大部分内容（包括案例）与学生将来就业时的职业活动相关。例如，在“形象礼仪”项目中，安排了日常和商务活动中需要注意的仪容礼仪、仪表礼仪和仪态礼仪等内容；在“交往礼仪”项目中，安排了日常和商务活动中需要注意的见面礼仪、交谈礼仪、电话礼仪、拜访礼仪、接待礼仪等。

2. 体例新颖

本书采用“项目—任务”的教学模式，每个任务包括以下内容：

- **学习目标：**在每个任务开头列出，含知识目标和能力目标。
- **案例导入：**每个任务均从开篇案例入手，通过有针对性的案例来激发学生的学习兴趣。同时，针对案例中的情景对学生进行提问，引出本任务要讲解的知识点。
- **基础知识：**精讲相关礼仪的理论知识。在该部分还安排了礼仪故事屋、礼仪互动吧、礼仪名言录、礼仪小贴士等栏目，避免枯燥讲解，增强学生的学习兴趣。
- **任务实践：**在基础知识讲述完以后，根据所讲解的内容安排了任务实践，设置了案例分析题和礼仪训练题，分别培养学生的分析问题能力和实际操作能力。

3. 扫码学礼

利用最新的二维码技术，借助手机扫码的形式使学生获取相关知识的演示视频，从而更轻松地理解和掌握相关知识。例如，学生在学习古代礼仪时，可通过手机扫码观看相应视频；在学习化妆礼仪时，可通过手机扫码观看化妆教学视频。

4. 图文并茂

为了便于学生阅读和理解，本书穿插安排了大量的精彩图片，用图文结合的方式来讲解礼仪的相关知识点，以加强学生对知识的感性认识，避免知识讲解枯燥和呆板。

编 者

2016年5月

项目一 中华礼仪，源远流长 1

- 任务一 了解中华礼仪 2
- 任务二 了解礼仪的作用和原则 10
- 学习效果检测 15

项目二 形象礼仪，温文尔雅 17

- 任务一 掌握仪容礼仪 18
- 任务二 掌握服饰礼仪 23
- 任务三 掌握仪态礼仪 34
- 学习效果检测 43

项目三 交往礼仪，大方得体 45

- 任务一 掌握见面礼仪 46
- 任务二 掌握交谈礼仪 60
- 任务三 掌握电话礼仪 66
- 任务四 掌握拜访礼仪 71
- 任务五 掌握接待礼仪 75
- 学习效果检测 86

目录

MULU

项目四 校园礼仪，尊师重道 89

任务一 掌握校园人际交往礼仪 90

任务二 了解校园不同场合的礼仪 94

学习效果检测 100

项目五 家庭礼仪，幸福和谐 101

任务一 了解亲情礼仪 102

任务二 掌握家庭做客和待客礼仪 108

学习效果检测 113

项目六 公共礼仪，举止文明 115

任务一 掌握出行礼仪 116

任务二 掌握公共场所礼仪 122

学习效果检测 130

项目七 餐饮礼仪，中西有别 131

任务一 掌握宴请礼仪 132

任务二 掌握中餐礼仪 140

任务三 掌握西餐礼仪 145

学习效果检测 150

项目八 职场礼仪，外圆内方151

任务一 掌握求职礼仪 152

任务二 掌握办公室礼仪 158

学习效果检测 164

项目九 民族礼仪，尊重团结165

任务一 了解礼仪的民族性 166

任务二 了解少数民族的礼仪 168

学习效果检测 175

项目一

中华礼仪，源远流长

礼仪，是人类社会为了维系正常的生活秩序而需要共同遵循的一种行为规范。大多数人都希望自己能够生活在一个秩序井然的社会环境中，希望遇到的每个人都能彬彬有礼、谦虚和蔼，更希望自己能所处的环境中得到应有的尊重。因此，人人都欢迎礼仪，希望自己生活在一个注重礼仪的社会里。

我国素有“礼仪之邦”的美誉，礼仪文化源远流长，数千年来，它赋予我们典雅的语言、优美的举止、和谐的人际关系及自信的气度。因此，学习礼仪，首先要从认识中华传统礼仪开始。





任务一 了解中华礼仪



学习目标

- ☆ 了解礼仪的概念、起源和发展
- ☆ 了解古代礼仪和现代礼仪
- ☆ 了解中华礼仪文化



扫码学礼

引导案例

孔融让梨

孔融，字文举，东汉时期鲁国（今山东曲阜）人，孔子的第二十世孙。孔融小时候聪明好学，才思敏捷，善于巧言妙答，大家都夸他是神童。4岁时，他就能背诵许多诗词，并且还懂得礼节，父母非常喜爱他。

一天，父亲的朋友带来一些梨。父亲让孔融分给大家吃，孔融为自己挑了一个最小的梨，将其余的按照长幼顺序分给了兄弟。父亲奇怪地问他：“别人都分到大的梨，你自己却挑了个最小的，为什么呢？”孔融说：“我年纪小，应该吃小的，大梨应该让给哥哥们。”父亲听后十分惊喜，又问：“那弟弟也比你小啊？”孔融说：“因为弟弟比我小，所以我也应该让着他。”

问题导入



“孔融让梨”是一个流传千古的中华礼仪故事，它告诉人们要养成相互礼让的美德。从这个故事也可以看出古人对礼仪和道德的重视。

同学们，这个故事对你有什么启发？你了解中华古代礼仪和现代礼仪吗？在日常生活中，你用礼仪来规范自己的行为了吗？

一、礼仪是什么

礼仪是由“礼”和“仪”两个字构成的，那么，礼、仪和礼仪分别指的是什么呢？



礼仪名言录

人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。

——荀子



（一）礼

中国古代著名典籍《礼记》中有这样一句话：“夫礼者，自卑而尊人”，其对“礼”的注解是自己要谦卑，对别人要尊重。儒家伦理学著作《孝经》中有这样一句话：“礼者，敬而已矣”，即“礼”是敬人而已。宋代理学家朱熹曾说过这样一句话：“礼者，理也”，即“礼”是做人的规矩和准则。

通过对古人的这些经典论述可知，“礼”是一种尊重，是一种约束；是对他人的尊重，对自己的约束。

（二）仪

我国第一部诗歌总集、儒家经典《诗经》，对“仪”做了很好的注解：“人而无仪，不死何为”，意思是：人活着如果不重视仪，就和死人没什么两样。

东汉时期许慎的《说文解字》中有这样一句话：“仪，度也”，就是说，“仪”是指人的外表或举动，包括容貌、服饰、言谈举止、待人接物及为人处世所表现出来的样子，或者是按程序进行的一些仪式。

春秋时期的政治家管仲说：“进退无仪，则政令不行”，意思是：君主的举动不合乎仪式，政策法令就不容易贯彻。这句话强调了“仪”的作用。

用现代语言来讲，“仪”就是仪态、仪式。

（三）礼仪的定义

礼仪是指人们在社会交往中共同遵守的表示尊重、友好的行为规范和准则，具体表现为礼节、礼貌、仪表、仪式等。古代礼仪如图 1-1 所示。

礼节是指人们在交往过程中相互问候、致意、祝愿等惯用的规则和形式，如握手、送礼物等；礼貌是指人与人之间和谐相处的意念和行为，是言谈举止对别人尊重与友好的体现，如尊老爱幼等；仪表是指人的外表，包括容貌、服饰、姿态等方面；仪式是指在特定场合举行的具有特定程序的活动，如开业典礼等。

对个人来讲，礼仪是一个人的思想道德水平、文化修

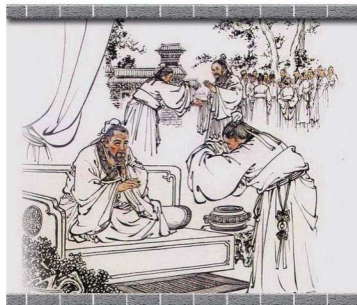


图 1-1 古代礼仪



养及交际能力的外在表现，是个人展示自我风貌、成就事业、获得美好人生的重要形式。

对国家而言，礼仪是民族文化与传统的象征，是一个国家社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映，是维系一个民族存在和发展的基本条件。

《论语》中的“礼之用，和为贵”，明确地告诉人们：礼的应用，讲的就是和谐。知礼守法、讲究礼仪的人，不仅拥有非凡的气质和风度，还会因其良好的内在学识及文化素养而拥有独特的个人魅力。良好的礼仪有助于人们建立和谐的人际关系。



礼仪互动吧



一个大型企业要招聘员工，虽然条件苛刻，但待遇优厚，吸引了不少应聘者。招聘当天，前来面试的人络绎不绝。一位应聘者在上楼时，发现有一位坐着轮椅的老人也准备上楼，当时很多人都急着去面试，无人顾及这位老人。于是，他停下脚步，先把老人送到了楼上，然后才去面试。结果，这位应聘者被录用了，聘用他的正是那位“轮椅”老人。后来，老人说：“我录用他，正是从他乐于助人的言行中，看到了他善良的心灵和高尚的品德。”

问题：结合上述案例，谈谈你对个人礼仪所蕴含的道德意义的理解。

二、礼仪的起源和发展

（一）礼仪的起源

礼仪是人类文明的产物。从理论上讲，礼仪起源于维护“人伦秩序”、避免发生矛盾和冲突的一种需要。人类为了生存和发展，不得不以群居的形式生活在一起，在群居生活中，群居成员之间的关系必须妥善处理，例如，如何进行劳动分工，如何分配食物等。这些由人们逐步积累和自然约定出的一系列规则，就是最初的礼。

从具体形式上讲，礼仪起源于原始社会中晚期的原始宗教活动和祭祀活动。这些活动是以祭天、敬神为主要内容的“礼”，是严格按照一定的程序和方式进行的。随着对自然与社会关系认识的逐步深入，祭祀礼仪已不能满足人类日益发展的精神需要和现实关系调节需要。于是，人们将事神致福活动中的一系列行为扩展到了各种人际交往活动中，进而产生了社会各领域的不同礼仪。如图 1-2 所示。

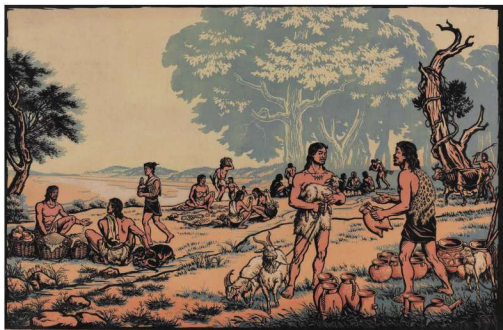


图 1-2 礼仪起源

（二）礼仪的发展

从历史发展的脉络看，礼仪在中国的演变经历了六个阶段，即萌芽与草创时期、形成时期、发展与变革时期、强化与衰落时期、现代礼仪时期和当代礼仪时期。

1. 萌芽与草创时期

原始社会中晚期至公元前 21 世纪是礼仪的萌芽与草创时期。这个时期内，人类逐渐开化，并在群体生活中逐步积累和约定出一系列秩序（具体表现为宗教礼仪和祭祀礼仪等），进而促进了原始礼仪雏形的形成。例如，当时的人们已经注意到尊卑有序、男女有别。

2. 形成时期

夏、商、西周时期（公元前 21 世纪至公元前 771 年）是礼仪的形成时期。这个时期内，周朝五礼（即吉礼、凶礼、军礼、宾礼、嘉礼）的确立代表着礼仪的基本形成。吉礼是指祭祀之礼；凶礼是指丧葬礼仪；军礼是指阅兵、出师等仪式；宾礼是指诸侯对天子的朝觐及诸侯之间的会盟等礼节；嘉礼是指婚礼、冠礼、饮食之礼、庆贺之礼等。

3. 发展与变革时期

春秋与战国时期（公元前 771 年至公元前 221 年）是礼仪的发展与变革时期。这个时期内，周朝的传统礼制出现了“礼崩乐坏”的局面，新的礼仪理论在孔子、孟子、荀子等思想家的推动下不断发展和革新。

4. 强化与衰落时期

从秦、汉朝至清朝末年（公元前 221 年至公元 1911 年）是礼仪的强化与衰落时期。这个时期的前期，尊君抑臣、尊夫抑妇、尊父抑子、尊神抑人的礼仪得到了强化；后期，随着清朝政府的腐败和西方礼仪的传入，古代礼仪盛极而衰。

5. 现代礼仪时期

辛亥革命以后，旧礼破新礼立，现代礼仪的帷幕被正式拉开，握手礼在中国逐渐流行。如图 1-3 所示。

6. 当代礼仪时期

新中国成立以后，我国的礼仪得到了全新的发展，各种现代礼仪逐渐规范并趋于完善。如图 1-3 所示。



图 1-3 当代礼仪

三、中国古代礼仪

中国是人类文明的发源地之一，中华民族自古以来就崇尚礼仪。礼仪文化作为中国传统文化的一个重要组成部分，对中国社会的发展有着广泛而深远的影响。



礼仪小贴士



中华民族向来以注重“礼仪”而著称。在古代，许多外国友人看到这里的人们普遍接受礼仪的教化与熏陶，在言行举止上以礼仪为美德，待人谦恭温和，相互间关系融洽，心里钦羡之余，不禁发出由衷的感叹，称中国为“礼仪之邦”。

中国素有“礼仪之邦”的美称，出行有礼、坐卧有礼、宴饮有礼、婚丧有礼、寿诞有礼、祭祀有礼、征战有礼，“礼”在中国古代社会无处不在、无时不有。

中国古代日常生活中的礼仪主要有以下几项：

- **行走在礼。**指在行走过程中人际关系的处理。古代常行“趋礼”，即地位低的人在比自己地位高的人面前走过时，要低头弯腰，以小步快走的方式对尊者表示礼敬。古代行走礼仪中，还有“行不中道，立不中门”的原则，即走路不可走在路中间，站立不可站在门中间，这样既可以表示对尊者的礼敬，又可以避让行人。

- **见面之礼。**指在不同场合见不同的人，要遵守一定的规矩。例如，一般性的打招呼，是行拱手礼；到别人家做客，在进门与落座时，主客相互客气，行礼谦让，此时要行作揖之礼，称为“揖让”（图1-4）。另外，日常生活中向人致谢、祝贺、道歉及托人办事等也常行作揖礼。



- **入座之礼。**古代社会座席有主次尊卑之分，尊者上坐，卑者末坐。什么身份坐什么位置，都有一定的规矩，如果盲目坐错席位，不仅主人尴尬，自己也会因失礼而非常难堪。一般室内座席以东向为尊，即贵客坐西席上，主人一般在东席上作陪。年长者可坐北席，即南向的位置。陪酒的晚辈一般坐南席，即北向的位置。
- **饮食之礼。**饮食礼仪在中国文化中占有非常重要的地位。迎宾的宴饮称为“接风”“洗尘”，送客的宴饮称为“饯行”。宴饮之礼无论迎送都离不开酒品，宴席上饮酒有许多礼节，所谓“与人同饮，莫先起觞”，客人需待主人举杯劝饮之后，方可饮用。在宴饮过程中，同样先由主人执筷劝食，客人方可动筷。
- **拜贺庆吊之礼。**拜贺礼一般行于节庆期间，是晚辈或地位较低的人对尊长的礼敬，同辈之间也有相互的拜贺。庆吊之礼主要行于人生大事中，如诞生礼、加冠礼（男

图 1-4 古代礼仪中的正规揖礼

扫码学礼

孩成人之礼）、加笄（笄）礼（女孩成人之礼）、婚嫁礼、寿诞礼、丧礼等。



礼仪互动吧



战国时期的思想家、政治家和教育家孟子，被后世尊奉为仅次于孔子的“亚圣”。

有一次，孟子的妻子在房间里休息，因为是独自一个人，便无所顾忌地将两腿叉开坐着。孟子推门进来，看见妻子这样坐着，非常生气。原来，古人称这种双腿向前叉开坐为箕踞，箕踞向人是很不礼貌的。孟子一声不吭就走出去，看到孟母，便说：“我要休妻。”孟母问他：“这是为什么？”孟子说：“她既不懂礼貌，又没有仪态。”孟母又问：“那你如何知道的呢？”

孟子便把刚才的一幕说给孟母听，孟母听后说：“那么，没礼貌的人应该不是你，而不是你的妻子。难道你忘了《礼记》上是怎么教人的？进屋前，要先问一下里面是谁；上厅堂时，要高声说话；为避免看见别人的隐私，进房后，眼睛应向下看。你想想，卧室是休息的地方，你不出声、不低头就闯了进去，已经先失了礼，怎么能责备别人没礼貌呢？”一席话说得孟子心服口服，再也没有提休妻的事了。

问题：上述事例体现了古人的哪些礼仪？这些礼仪可以用在现代社会吗？

四、中华现代礼仪

与古代礼仪相比，无论在形式上还是内容上，现代礼仪都有了很大的变化。古代礼仪主要着重于礼的等级制度和习惯，有很多不适合普通老百姓的地方；而现代礼仪是针对普通大众的基本的行为规范和要求。但是，现代礼仪也是在古代礼仪的基础上发展而来的。

近年来，随着商品经济的大规模发展，人际交往日益频繁，各个行业的礼仪规范也划分得更为精细，如个人日常礼仪、社交礼仪、校园礼仪、家庭礼仪、公共礼仪、餐饮礼仪、商务礼仪等，我们将在后面具体学习。

五、中华礼仪文化的特点

中华民族自古就讲“礼”重“仪”，中华礼仪有着深厚的传统文化底蕴。可以将中华礼仪文化的特点概括为五个字：敬、雅、静、诚、乐。

（一）敬

中华礼仪最重要的特点是敬。古语中的“夫礼者，自卑而尊人”“礼者，敬而已矣”就说明了这一特点。恭敬地对待他人，尊重他人，是一切礼仪行为的核心和基础。如图 1-5 所示。



学习礼仪，要以尊重他人为起点。放低姿态，谦恭待人，才能赢得他人的尊重。敬人不仅是礼貌的姿态、礼仪性的表示，而是要发自内心地对他人恭敬。如果没有发自内心的恭敬，礼节就成了虚套，就失去了其本意。

（二）雅

雅是俗的反义词，就是举手投足间的优美与和谐，有文雅、儒雅之意。

中华传统礼仪在个人礼仪的表述中重点强调了个“雅”字，文雅、儒雅，是大方、自然、得体之气，是君子 and 淑女的象征。雅是中华礼仪最具表象的特点之一。所谓“腹有诗书气自华”，一个人如果满腹经纶、学识渊博，气度自然与众不同，温文尔雅而不粗俗。



图 1-5 敬



礼仪故事屋



三国时期，有个叫祢衡的人，自恃才高，无论走到哪里，都希望别人对他恭恭敬敬，礼让三分，如果稍有不逊，他便破口大骂。平心而论，祢衡是有才华的，他理应获得人们的尊重。但是，一个不懂得尊重他人的人，即使满腹经纶，也不能赢得别人的尊重。可见，并非地位高的人就能获得尊重，地位低的人只能受人歧视。

（三）静

诸葛亮在《诫子书》中写道：“夫君子之行，静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远”，即有修养的人，他们以内心平静来使自己尽善尽美，以简朴节约来培养自己高尚的品德。清心寡欲才能使自己的志向明确坚定，安定清静才能实现远大理想。

中华礼仪中的“静”，不只是静心、宁气，还有许多其他具体的表现。例如，讲话声音平和、神态安详为静；行走、仪态中的不疾不徐为静；身心健康、内外和顺也为静。

（四）诚

诚，就是诚信、讲信用的意思。《孟子》中说：“诚者，天之道也；思诚者，人之道也”，即为人真诚厚道，才符合天道、人道。

君子一言，驷马难追。一个人要提高自身的道德修养，就要为人真诚厚道，说到做到，不能说一套做一套、华而不实，不能虚情假意、见利忘义、背信弃义。



礼仪故事屋



秦末有个叫季布的人，一向说话算数，信誉非常高，许多人都同他建立起了深厚的友情。当时甚至流传着这样的谚语：“得黄金千斤，不如得季布一诺。”（这就是成语“一诺千金”的由来。）后来，季布得罪了汉高祖刘邦，被悬赏捉拿。结果他的旧日好友不仅不被重金所诱，还冒着灭九族的危险来保护他，使他免遭祸殃。

从以上故事我们可以看出，一个人若诚实有信，自然能获得大家的尊重和认可。

（五）乐

中华礼仪发源于西周，西周的礼制准确来说就是它的“礼乐制度”。西周的“乐”，不只是我们现在所理解的单纯的音乐，它泛指雅乐，源于古代祭祀乐，是指一切仪礼音乐。

在西周人看来，乐可以治心，礼可以治身；乐是打动内心的，礼是约束行动的。正如古人所说：“礼，外也；乐，内也；礼乐，共也”，换言之，音乐能使人心态平和，礼能使人仪态优雅，只有内和外顺，才能真正“修身”。对于社会来说，才会有真正的和谐。

任务实践

（一）案例讨论

陈昆与朋友李强约好第二天一起爬山，约定中午12点在自己家门口集合。12点过了，陈昆见李强迟迟没来，便自己出发了。此后又过了很久，李强才来。李强看到陈昆七岁的儿子小川正在门口玩耍，便问：“你爸爸在家吗？”小川答道：“等了您很久都没来，他便自己走了。”李强听后生气地说道：“说好和别人一起走的，却丢下别人自己走了，什么人啊这是？”

小川答道：“您跟我爸爸约好中午12点一起走的。12点都过了，您还迟迟不来，就是不守诚信，还当着孩子的面指责他爸爸，就是没礼貌。”李强感到很惭愧，便下车想拉小川的手，小川却转身进入家门，不再回头看李强一眼。

讨论：

陈昆的朋友李强有何失礼之处？

（二）礼仪训练

训练目标：了解中华礼仪。

训练内容：搜集几则中国古代有关文明礼仪的佳话，向同学们宣讲，并发表自己的观点。