

禮

儀

礼仪大学堂

实实在在地谈礼仪，这件事我们已经做得太晚了。终于有一天，一些人明白了，当务之急不是从整体观念上仇恨、抱

怨、叹息，而应该诉诸行为，诉诸细节，切实地改变具体的行为规范。行为在先，带动观念。观念谈何容易，何不先点点滴滴做起来。文明与愚昧、野蛮的区别在哪里？深深浅浅的区别能够说出很多，但最明显的区别就在于有没有礼仪。

——余秋雨

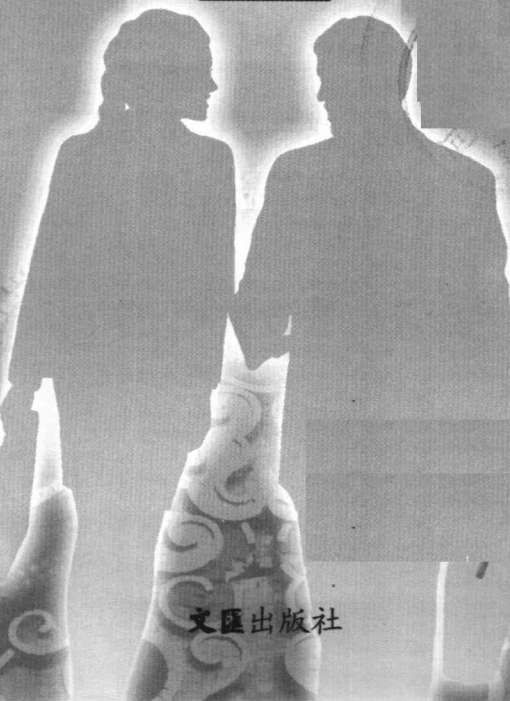
文匯出版社

朱匡宇

燕堃

◎ 主编

礼仪大学堂



文匯出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

礼仪大学堂/朱匡宇, 孟燕堃编著. —上海: 文汇出版社, 2006. 2

ISBN 7-80676-981-1

I. 礼... II. ①朱... ②孟... III. 女性—礼仪—基本知识 IV. K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 011725 号

礼仪大学堂

主 编 / 朱匡宇 孟燕堃

绘 画 / 郑辛遥 沈天呈

责任编辑 / 梅文革

装帧设计 / 杨建勇

出版发行 / 文汇出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码 200041)

经 销 / 全国新华书店

照 排 / 南京理工出版信息技术有限公司

印刷装订 / 江苏启东市人民印刷有限公司

版 次 / 2006 年 2 月第 1 版

印 次 / 2006 年 2 月第 1 次印刷

开 本 / 850×1168 1/32

字 数 / 200 千

印 张 / 8.5(插图 120 幅)

印 数 / 1—40 000

ISBN 7-80676-981-1/D·095

定价: 18.00 元

序

余秋雨

实实在在地谈礼仪，这件事我们已经做得太晚了。

二十年前，大家都在为如何摆脱贫困、落后而苦恼；十年前，大家最苦恼的是如何摆脱周围的不文明了。

摆脱贫困、落后的办法，我们似乎找到了不少；但是，我们显然还没有找到有效的途径来摆脱不文明。

已经无数次地看到我们的同胞在国际场合如何丢人现眼的图景，却只是扼腕跺脚，无可奈何；已经无数次地读到对于产生这种形象的历史原因和民族原因的精彩分析，却只是心中舒解，于事无补。

终于有一天，一些人明白了，当务之急不是从整体观念上忿恨、抱怨、叹息，而应该诉诸行为，诉诸细节，切实地改变具体的行为规范。行为在先，带动观念。观念谈何容易，何不先点点滴滴做起来。

所谓礼仪，就是文明人的行为规范。

文明与愚昧、野蛮的区别在哪里？深深浅浅的区别能够说出很多，但最明显的区别就在于有没有礼仪。

这条界限，我们祖先最早看清楚，因此几千年前就使这片土地成了“礼仪之邦”。儒家先哲在礼仪上的种种设计，是人类文明的珍宝；后来，西方文明在现代化的过程中又建立了大量美好的礼仪，成为当代文明世界的

基本秩序。

可以说，不懂得礼仪，就是自外于文明，自外于社会。

但是，礼仪并不是法律，需要文明人共同来协商。即使是古代和外国已有的礼仪，也要通过协商来为今天作出选择。因此我一直盼望着有很多热心人在这方面作出贡献。最近听说文汇出版社要出版上海市妇联编的《礼仪大学堂》一书，觉得正是这种贡献的开端，十分喜悦。

礼仪不是一种训示，不是一种说教，而是一种社会契约。要让这份契约订得有效、订得完美，应该形成热闹的互动、互补。我希望《礼仪大学堂》能在这方面起到驱动作用。

是为序。

丙戌春日



目 录

序	余秋雨(1)
---------	--------

家庭礼仪

家中没有女王	4
谁的劳动都应受到尊重	6
沉默不是金	8
有理有节话“批评”	10
赞歌越唱心越甜	12
左手和右手	14
没错认错又何妨	16
“天马行空”的时代结束了	18
婚姻“透气口”	20
理解慈爱	22
常回家看看	24
精神的自尊	26
若争小可,便失大道	28

常怀“感激之心”	30
小主人的“平等地位”	32
愚蠢的责备	34
慎唱“颂歌”	36
家中有台“录像机”	38
“心灵圣地”莫侵犯	40
少不了的问候	42
家是女主人的一面镜子	44
介绍——进门第一礼	46
主人的风范	48
送客更有礼	50
邀请与被邀请	52
来而不往非礼也	54
作客之道	56
病中之谊更珍贵	58
大喜之日	60
“告别”时刻	62

社会礼仪

去向邻居借一盒火柴	68
“个人收藏”不宜在过道内展示	70
别让自家的狗讨人嫌	72
切勿穿着睡衣招摇过市	74



停车也要讲礼仪	76
红灯停,绿灯行	78
抢座,“丢份”	80
出租车上的陋习	82
火车上的礼仪	84
不要“大包小包”上飞机	86
自选购物不可随意而为	88
医院里,需要整洁安静	90
阅览室,不要留下你的足音	92
静静地听 细细地品	94
参展时应注意的“小节”	96
从容进出电梯	98
悬在城市上空的痛	100
面对“插队”怎么办	102
来也匆匆,去也冲冲	104
关注“手机形象”	106
从地上捡拾东西的姿态	108
女士优先之后,请说声“谢谢”	110
温文尔雅喝咖啡	112
“少取多跑”自助餐	114
刀叉使用,关乎吃相	116
使用餐巾有讲究	118
用筷禁忌	120
除了脚印,什么都别留下	122

莫把景点当影楼·····	124
看浴室就知道他的人格·····	126
遇到老师请行礼·····	128
校园莫盛攀比风·····	130
异性同学交往≠早恋·····	132

职场礼仪

最安全的称呼·····	138
问候:交谈的润滑剂·····	140
礼貌用语三句话·····	142
免谈“不安全话题”·····	144
交谈,请别“自我中心”·····	146
说话听声,锣鼓听音·····	148
如何发出邀约·····	150
守时显示良好的职业素养·····	152
迎送,商务交往中的第一印象·····	154
介绍,交往第一步·····	156
距离的分寸·····	158
握手表示尊敬和信任·····	160
展现人格魅力的名片·····	162
赴宴举止要得体·····	164
职场中的馈赠贵在稳妥·····	166
入室敲门·····	168



专心公务	170
工作、生活别混淆	172
尊重他人的感受	174
言论得当	176
职业着装应严谨	178
善意待人 乐于助人	180
办公桌面整洁有序	182
顾及对方感受的商业信函	184
私人信函最好手写	186
请柬≠会议通知	188
从“头”做起	190
浓妆淡抹各相宜	192
呵护肌肤,留驻青春	194
闻香识人	196
洁身自好	198
工作时间,不穿吊带衫	200
正式场合的穿戴	202
职场饰物少而精	204
保持“直线”的站姿	206
整理衣裙,端庄就坐	208
健康、自信的走姿	210

涉外礼仪

涉外排序,以右为尊	216
-----------------	-----

尊重别国风俗	218
信守约定,兑现承诺	220
问候致意,表示友好	222
不卑不亢,落落大方	224
涉外交往要热情有度	226
涉外交往不要过分客套	228
社交场合的 Lady First	230
友谊需要求同存异	232
交往时避开忌讳	234
一分为二,切忌吹嘘	236
言之有物,杜绝空话	238
宴请款待,不宜铺张	240
注意倾听宾主的祝酒辞	242
对外宾可以敬酒,不宜劝酒	244
对外赠礼,大有学问	246
雍容华贵说旗袍	248
入境而问禁,入国而问俗	250
住宿国外饭店的礼仪	252
到外国人家中做客	254
后记	257





编写：刘辛培

“相敬如宾”、“举案齐眉”，这些中国传统文化中关于夫妻相处之道的老古话，如今的人们既不熟悉，也不怎么想去模仿，多少还有些不屑的。中国虽为五千年历史的文明古国，经过漫长的历史沿革，经过五四时期的反传统，经过“文化大革命”的倒行逆施，经过改革开放以来经济建设快速发展给社会生活带来的剧烈震荡，许多固有的东西动摇了。有人会说，在外面已经这么难这么累，回到家还不能随心所欲、彻底放松，活着还有啥意思啊！

然而家毕竟还是社会的细胞，是构成社会生活的最基本的单位，只要一夫一妻制的婚姻制度存在，我们就必须要十分重视家庭建设，重视作为家庭主干的夫妻关系，重视作为家庭重要成员的老人和孩子。

人类道德的起源在于家庭，父母是孩子的第一任老师，家庭的文化、家庭的规矩对于每一位家庭成员都会产生深远的影响。礼仪训练中由事及理，由小见大的特质，尤其符合青少年的心理发展规律，“少成若天性，习惯成自然”，孩子日后立身处世和行为养成将会受用不尽。我们向往的和谐社会，第一位的就该是家庭的和谐、家人之间的和谐。使它成为一个温馨的港湾，一个真正可以放松身心、享受天伦之乐的场所。要做到这些，是要有可供参照的规则。“家庭礼仪”所提供的，正是这样一些基本方面。

孔子是中国礼仪文化的奠基人，他认为“礼”的基础是“亲子之爱”，“仁”的核心是“爱人”。将“礼”的自然情感基础与“仁”的精神内核作一沟通，使社会规范的外在性与道德主体的内在性相连接，使礼制的强制性与道德



的自觉性有了转化的可能。人的社会性决定了家庭成员之间的关系也是一种特定的社会关系，由生活中的契约生发出各种规则，并逐步积淀、发展成为风俗、习惯、舆论和社会意识。道德作为一种特殊的文化形式，源于“礼”。因而，道德教育的实现方式也离不开文化本性。中国的传统家教源远流长，不少海外华人家庭恪守传统古训，将子女培养成遵守富有中国特色的传统家教规范的人，他们重视家庭和亲情，重视自己的家庭角色，讲究长幼次序，与人相处懂礼貌，有责任心，其中不少人不仅事业有成，在家也是非常出色的尽责的家庭成员，受到世界各国各民族的交口称赞。

学一点家庭礼仪，并尝试着去做吧！让所有家庭成员都能在温馨和谐中生活，并时时感受到关爱的温暖和快乐。

——孙小琪

家中没有女王

英国女王维多利亚有一次独自去参加一个社交活动，深夜才回到寝宫。

她敲门，只听丈夫在房内问：“谁？”

“我是女王，”女王回答。可是，门却没开。

女王再敲门。丈夫又问：“谁呀？”

“维多利亚，”女王回道。

门仍然未开。女王在门口犹豫了一会，又一次敲门。

丈夫仍旧问：“谁呀？”

这一次，女王温柔地回答：“你的妻子。”

门终于开了，丈夫热情地将妻子迎了进去。

英国女王终于明白，家中只有妻子，没有女王；在家里，她与丈夫的人格是平等的。

夫妻之间的人格必须受到尊重，在这方面，妻子特别需要注意的是：摒弃“河东狮吼”与“妻管严”，不搞命令主义，更不能因一点小事而出言不逊，开口一个“讨厌”，闭口一个“笨蛋”。夫妻之间应切记“勿以恶语去伤人”。

聪明的女人不做“女王”。即便是事业上的“女强人”，在家里，最好也要“小鸟依人”，希望丈夫能像大山一样让你依靠。在公众场合，“给丈夫十足的面子”是一种夫妻礼仪的艺术。

人格上的相互尊重，关键在于相互信任，真正做到“长相知，不相疑”。俗话说，“疑心生暗鬼”，你越是怀疑他，“暗鬼”就越跟着你，夫妻间的感情隔阂就越深。有人说得好：“男人是女人手中的一把沙子，攥得越紧流失得越多。”





■ 男人也许是女人手中的“一把沙子”

谁的劳动都应受到尊重

妻子在用缝纫机缝衣，丈夫坐在她身旁唠叨：“小心，线要断了！把布翻过来，停！”

“闭嘴！”妻子不胜其烦，“我懂得怎样缝。”

“你当然懂，”丈夫平静地答道，“我只是想让你知道，当我开车时你为什么老在旁边喋喋不休？”

确实，丈夫和妻子的工作虽然不同，但他们的劳动，包括他们的劳动能力应当受到尊重。

曾有一位妻子半真半假地对丈夫说：“我嫁你 10 年，10 年里，我们收入基本相等，但儿子由我一手带大，家事都是我做，就算我是你请来的保姆，每个月给 500 元工资，10 年也有 6 万元了。”丈夫于是拿纸写下：“我应付老婆 6 万元。”并笑着说，这是他给妻子的“爱情支票”。

自从写了纸条后，丈夫对妻子明显比以前好了。当然不是因为妻子握有这纸条，而是妻子的劳动得到了丈夫的尊重。

因此，尊重劳动，夫妻中的任何一方不要因为自己钱挣得多就在家颐指气使，盛气凌人，决不能说“这家里还不是全靠我”这样的话；不要认为自己的工作有多么了不起，而看轻甚至嘲讽配偶的工作。即使妻子将饭烧焦了，也不要怨言连连。这时最好听的话是：“焦饭有利于消化。”

关心配偶的工作。如有可能，在征得配偶同意的情况下，加入其中，同享苦乐。

