

北京市各类职业学校试用教材

礼仪

北京市教育委员会 编



 同心出版社

北京市各类职业学校试用教材

礼 仪

北京市教育委员会编

同 心 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

礼仪 / 北京市教育委员会编. —北京: 同心出版社, 2003

北京市各类职业学校试用教材

ISBN 7-80593-718-4

I. 礼… II. 北… III. 礼仪—专业学校—教材 IV. K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 061208 号

《礼仪》——北京市教育委员会编

出版发行: 同心出版社

出 版 人: 刘霆昭

地 址: 北京市建国门内大街 20 号

邮 编: 100734

电 话: (010) 85204603 85204612

印 刷: 北京雅艺彩印有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003 年 7 月第 1 版

2006 年 1 月第 4 次印刷

开 本: 787 × 1092 16 开本

印 张: 10.25

字 数: 127 千字

印 数: 30001 – 35000 册

定 价: 18.00 元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

审查小组：兰宏生 吴晓川 鲁培新

主 编：董凤雏

副 主 编：刘卫珍 普诚雨

编 者：（按姓氏笔画为序）

刘 伟 刘卫珍 许 笛

董凤雏 普诚雨

绘 图：杨 洁



▲ 女士站姿 1



▲ 男士站姿 1



◀ 女士站姿 2



▶ 男士站姿 2



▲ 女士坐姿 1



▲ 男士坐姿



▲ 女士坐姿 2



▲ 交谈姿态



▲ 蹲姿



▲ 课堂礼仪 1



▲ 课堂礼仪 2



▲ 点头致意



▲ 欠身致意



▲ 递物



▲ 手势



▲ 介绍



▲ 握手 2



▲ 握手 1

前 言

中国素有礼仪之邦的美誉。随着中国改革开放的不断深入和加入 WTO, 人们的社会交往日益密切, 国际交流日益频繁。

交际活动是人与人之间相互联系的一种行为方式, 为了保持交际活动的有序性, 提高交际活动的有效性, 人们之间的交际活动必须遵循一定的程序和规范, 即按照礼仪的要求去开展。

礼仪是人们素质提高的表现, 是社会文明进步的象征。礼仪搭架起人际交往成功的桥梁, 礼仪发挥着协调人与人之间、组织与组织之间关系的重要作用。知书达礼是当代文明人的一个基本素质。职业学校的学生在校学习期间应较为系统地学习礼仪的知识, 加强训练, 培养自身的良好的气质、风度和应对进退的礼仪行为, 以便在人际交往中, 给人留下彬彬有礼、温文尔雅的美好印象; 毕业后在工作和生活中更好地进行人际交往, 赢得优势, 获得成功。

教材本着创新的精神, 突出日常生活中应知、应会、应遵循的最基础的礼仪规范, 具有较强的知识性、实用性、科学性。为了便于教与学, 各章节的后面配备了长镜头、知识库、讨论与实践、研究性学习活动、测试题等栏目, 内容生动活泼, 图文并茂, 可读性强。

本教材由北京市职教成教教材建设领导小组办公室组织编写, 特邀原北京市教委副主任兰宏生同志、北京市教委职成处处长吴晓川同志审阅了全书; 同时特邀原外交部礼宾司司长鲁培新同志对涉外礼仪部分进行了审阅, 他们对本书提出了宝贵的意见。教材彩色插图由李树魁同志摄影, 彩色插图场地、人员均由北京市求实职业学校提供。在此对他们表示感谢。

本教材在编写过程中, 参考了大量的有关著作和资料, 在此对原作者深表谢意。因时间紧迫和水平所限, 一定还存在疏漏与问题, 诚望专家、科研工作者、广大师生予以指正。

编写组

2003 年 6 月

目 录

第一章 礼仪概说	(1)
第一节 什么是礼仪	(1)
一、礼仪的起源	(1)
二、礼仪的概念	(2)
三、礼仪的特点	(3)
第二节 为什么要学习礼仪	(4)
一、礼仪具有的功能	(4)
二、礼仪是人类社会的需要	(5)
第二章 个人礼仪	(9)
第一节 举止	(9)
一、站姿	(9)
二、坐姿	(12)
三、蹲姿	(16)
四、步态	(18)
五、手势	(20)
六、表情	(24)
第二节 仪容仪表	(33)
一、仪容的清洁	(33)
二、仪容的修饰	(35)
第三节 着装	(42)
一、着装原则	(43)
二、常用服装	(45)
三、西装着法	(47)
四、服装配饰	(48)
第四节 语言	(57)
一、语言运用的一般原则	(57)

二、语言运用的技巧·····	(58)
三、礼貌用语·····	(60)
第三章 交际礼仪·····	(65)
第一节 家庭礼仪·····	(65)
一、家庭关系·····	(65)
二、邻里关系·····	(66)
三、待客与做客·····	(67)
第二节 校园礼仪·····	(74)
一、尊师礼仪·····	(74)
二、同学交往礼仪·····	(76)
三、校园生活礼仪·····	(77)
第三节 公共礼仪·····	(80)
一、见面礼仪·····	(80)
二、交通礼仪·····	(90)
三、通讯礼仪·····	(96)
四、餐饮礼仪·····	(103)
五、娱乐礼仪·····	(112)
六、应聘礼仪·····	(113)
第四节 涉外礼仪·····	(124)
一、现代国际礼仪常识·····	(125)
二、部分国家主要习俗礼仪·····	(128)
第四章 礼仪修养·····	(141)
第一节 礼仪修养的内涵·····	(141)
一、礼仪修养的含义·····	(141)
二、礼仪修养的特征·····	(142)
三、礼仪修养的重要性·····	(143)
第二节 礼仪修养的方法与途径·····	(146)
一、礼仪修养的方法·····	(146)
二、礼仪修养的途径·····	(148)
附录一 北京市中学生守则(试行)·····	(154)
附录二 北京市中学生日常行为规范(试行)·····	(155)

第一章 礼仪概说

第一节 什么是礼仪

礼仪是人类文明的结晶,是一个国家和民族文明程度的重要标志,是人际交往的行为规范。中华民族是一个具有悠久历史和优秀文化的伟大民族,中国传统文化源远流长、博大精深。中国素有“礼仪之邦”的美誉,具有丰富的礼仪思想和礼仪实践。作为华夏的后代,作为一名职业学校的学生,重温民族的礼仪传统,加强自身的礼仪素养,毕业后才能以出众的形象和良好的礼仪风范,展示在世人面前。

一、礼仪的起源

礼仪起源于何时,起源于何事,有各种各样的说法。

其中一种观点认为,礼仪起源于祭祀。我国杰出的历史学家、考古学家郭沫若曾经提出:“礼之起,起于祀神,其后扩展而为对人,更其后扩展而为吉、凶、军、宾、嘉等多种仪制。”这种观点是有一定根据的。例如在我国西南边陲广西壮族自治区,左江两岸的奇峰峭壁上留存着 80 多幅赭红色的远古崖壁画,其中花山的崖壁画气势雄伟,内容丰富。有一幅画(图 1-1),画中许多人物皆双臂上举,两脚分立下蹲,形似舞蹈,中间有几个大型的正面人



图 1-1

物，腰间佩带着刀剑，可能是首领和巫师。经过专家的考证，这些崖壁画是远古社会人们举行祭祀活动的形象记录。

在原始社会，那时生产力极低，人们的知识也很少，对于千变万化的自然现象不能进行科学的解释，认为自然现象是受某种神秘力量的支配，于是把自然的力量神秘化、人格化，按照人的形象想象出各种神灵，作为崇拜的偶像；同时他们创造了祭祀的礼节仪式，要按照一整套的程序、一定的形式进行。

另外还有一种观点认为，礼仪起源于风俗习惯。在远古社会，人们过着群居的生活，在人与人的交往活动中，渐渐地产生了一些人们交往的习惯，每个人都自觉地按照这些习惯去与别人交往，久而久之，这些约定俗成的习惯便成为了人与人交际的规范。正如一位礼仪研究专家说的：表而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。

在西方有一种观点认为礼仪起源于规定。理由是“礼仪”一词源于法语的“*etiquette*”。古代法国为了展现司法活动的威严，为了保证审判活动的顺利进行，法庭布置得庄严肃穆，戒备森严。所有进入法庭的人员必须严格地遵守法庭纪律，严格地按照法庭秩序办事。法庭将法庭纪律写在一张长方形的“*etiquette*”上，发给进入法庭的每一个人，作为入庭后必须遵守的规矩和行为准则，人们把它称为“法庭上的通行证”。后来，“*etiquette*”一词进入了英文，就有了“礼仪”的含义。人们在相互交往中，也应遵守一定的规矩和准则，也必须符合一定的程序，这样才能保证整个人类社会得以维系和发展。于是“*etiquette*”就由“法庭上的通行证”演变成为“人际交往的通行证”。

从礼仪的起源可以看出，礼仪不是可有可无的行为规范，它是在人们的社会活动中为了维护秩序的稳定、为了保持交际的和谐而应运产生的。

二、礼仪的概念

礼仪是人类社会中，人与人之间为了更好地进行交际活动而共同遵循的、最基本的道德行为规范。它属于道德体系中社

会公德的内容，是人们在长期的共同生活以及相互交往中逐渐形成的，并以风俗、习惯等形式固定下来。

“礼仪”一词是由两个词素组成：“礼”包容了“礼貌”和“礼节”；“仪”包容了“仪式”和“仪表”。其中“礼貌”是指人与人之间在交往中，相互表示尊重和恭敬的行为规范；“礼节”是指在交际场合，人们相互问候、致敬、祝愿、慰问等惯用的形式；“仪式”是指人们在较大或隆重场合中举行活动的程序与规定；“仪表”是指人的容貌、服饰、表情、姿态等方面的展示，以及人的精神、气质的外化表现。

三、礼仪的特点

礼仪是一门社会交际的学问，它具有自身的特点。加深这种特点的理解与认识，有助于人们更自觉地按照礼仪规范待人接物。

礼仪具有共同性的特点。人们追求真善美的愿望是一致的，礼仪是社会各阶层人士所共同遵守的准则与行为规范。每个人都要依礼办事。全人类不管哪个国家、哪个民族都以讲礼仪为荣，不讲礼仪为耻。

礼仪具有差异性的特点。由于地域的不同，民族的不同，文化背景不同，礼仪除了共同性特点之外，还带有本地域民族的自身特点，这就形成了礼仪表现形式上的差异性。所以，礼仪除了具有一定的固定形式与规范外，还要注意因时、因地、因对象的不同，而“入乡随俗”地变通。

礼仪具有继承性的特点。礼仪规范将人们交际活动中约定俗成的程式以准则形式固定下来，这种固化的准则随着时间的推移沿袭下来，就形成了继承性特点。人们对流传下来的礼仪规范应采取汲取精华、去其糟粕、古为今用的态度。人们不但要继承优秀的礼仪传统，而且要发扬光大，并将其传承下去。

礼仪具有发展性的特点。礼仪规范不是一成不变的，它随着时代的发展、科学技术的进步，在传统的基础上，不断地推陈出新，体现着时代的要求与时代的精神。

第二节 为什么要学习礼仪

人是无法脱离社会而生存的，要生存就要创造生存的条件，求得物质生活和精神生活的满足。因此，人与人之间必然要发生各种接触，这就需要交际。人类的交际活动是人与人之间相互联系的一种行为方式，礼仪具有规范约束交际行为方式的功能，可以使交际活动有序开展，能够使交际过程顺畅，并取得交际的最佳效果。

一、礼仪具有的功能

礼仪决不只是一种形式，它在人际交往活动中具有独特的功能，发挥着举足轻重的作用，甚至关系着交际的成功与失败，所以要重视学习礼仪的知识与技巧，并且刻苦训练以掌握礼仪的要诀，以便在交际活动中充分发挥礼仪的功能。

礼仪具有塑造形象的功能。在交际活动中，人们的言谈举止、举手投足都作为一种潜在的信息传递给对方，良好的礼仪表现可以树立良好的形象。在人际交往中，一定要塑造成功的、高雅的交际形象。

礼仪具有促进人际之间沟通的功能。沟通是当代人类生活中的一大主题，礼仪是人际交往中的桥梁，它是社会中人与人之间、群体与群体之间密切联系的纽带。讲文明、懂礼貌是一个人文明素养的外在表现，它表达了人们良好的愿望和感情。每个人以优雅的举止、温柔的言语进行心理与情感的交融，增添融洽的气氛，这有利于人际关系的和谐发展，有利于人际的沟通。

礼仪具有协调人际关系的功能。人与人在进行接触时，需要处理方方面面的关系，讲究礼仪可以缩短人们之间的情感距离，缓解或避免不必要的人际冲突，有利于建立友好与合作的关系。孟子说：“礼之实，节文斯二者是也。”意思是说，礼仪的实质内容，就是调节、修饰的作用。调节，主要是调节人

际关系与人际交往；修饰，主要是修饰语言，修饰服装。礼仪对交际活动中的人际矛盾起到了润滑剂的作用，对人际关系发挥良好的协调功能，使人们友好相处，社会井然有序。

礼仪具有制约人们非礼行为的功能。礼仪规范成为了社会文明的重要标志，成为了社会约定俗成的行为模式。合乎礼仪规范的行为对人们在交际活动中的言谈举止起到约束的作用，使人们将自己的言行纳入礼仪规范的轨迹，按照礼仪规范的要求调整自己。像我国古人说的那样：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”，不管在什么时间、什么地点，都应自觉地执行礼仪规范。

二、礼仪是人类社会的需要

每个人都需要学习礼仪。礼仪是一个人道德修养的外在表现，是一个人素质高低的评价尺度。人际交往、沟通是当代人类生活中的重要内容。一个人良好的礼仪素养，给人以自信、力量以及可贵的尊严。施礼于人，它表达了施礼者良好的愿望和感情。身居礼仪之邦，应为礼仪之民。知书达礼是当代文明人的一个基本素养。学习个人礼仪，提高自身的修养和素质；学习家庭礼仪，让亲情更加浓郁温馨；学习校园礼仪，使校园充满欢乐与友谊；学习公共场所礼仪，建设社会主义精神文明；学习公务礼仪，树立本单位良好形象；学习社交礼仪，编织和谐友好的社会网络；学习公关礼仪，增强自己的协调能力；学习外事礼仪，对外交往活动中行为得体。可以讲礼仪是整个人生旅途中的必修课。

任何单位、任何组织都需要礼仪。组织中强调每个成员要讲究礼仪，开展培训提高大家的礼仪素养。因为，良好的礼仪表现，可以为本单位树立完美的形象，可以为本单位带来正面效应。这对于单位的社会交往，处理方方面面的关系，缩短人们之间的情感距离，缓解或避免不必要的人际冲突，建立友好与合作的关系，大有裨益。

整个社会需要礼仪。礼仪与人类生活息息相关，注重礼仪，是社会文明发展的客观要求，是社会生活交往中不可缺少的要素。礼仪是社会发展的产物，是待人处世的规矩，是维系

人类群体的社会生活的纽带，对道德规范的形成，对文明的、健康的、科学的生活方式的建立，对社会主义精神文明的建设以及社会的进步，都有着不可忽视的作用。



1. 不讲“礼”的故事

古时候，有个北方的年轻人去苏州经商，在苏州郊区迷了路。正当他犹豫徘徊的时候，看见路旁树下坐着一位白发老人在乘凉，于是赶过去问路。“喂！老头！到苏州城往哪儿走？还有多少里地呀？”年轻人一边擦着头上的汗水，一边问。

“到苏州城往南走，还有四百丈。”老人皱着眉头回答道。年轻人听了很纳闷，问：“你们这里怎么不讲里，只讲丈啊？”老人捋着胡须慢慢地说：“只因为碰上了你这不讲礼的人，才不讲里，只讲丈的啊！”年轻人恍然大悟，自知失礼，连忙向老人道歉。老人微微一笑，指着前面一条小路耐心地说：“年轻人，那条小路可以抄近，只需走上两里路便可到啦！”年轻人拱手作揖，一再道谢，然后踏着轻盈的脚步向苏州城走去。

这个小故事很明显地看出，讲礼仪与不讲礼仪会产生两种效果。多走几里路是小事，要是在工作与生活中不讲礼仪，那就会影响大局。

2. 美国前总统尼克松称赞周恩来的礼仪风度

尼克松说：“周恩来的敏捷机智大大超过了我能知道的其他任何一位世界领袖。这是中国独有的、特殊的品德，是多少世纪以来的历史发展和中国文明的精华结晶。他待人很谦虚，但沉着坚定。他优雅的举止，直率而从容的姿态，都显示出巨大的魅力和泰然自若的风度。他从来不提高讲话的调门，不敲桌子，也不以中止谈判相威胁来迫使对方让步。他在手里有‘牌’时，说话的声音反而更加柔和了……在谈话中，他有四个特点给我留下了不可磨灭的印象：精力充沛，准备充分，谈判中显示出高超的技巧，在压力下表现得泰然自若。”