

安徽省五年制护理专业高职规划教材



Huli Liyi Yu Xingtì Xunliàn

护理礼仪与形体训练

(可供护理、临床医学、助产、口腔等医学相关专业及其他相关专业使用)

◇ 高达玲 / 主编



HULI
GAOZHI



东南大学 出版社
SOUTHEAST UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书主要介绍了礼仪的概述、护士的仪表礼仪、护士的服饰礼仪、护士的言谈礼仪、护士的举止礼仪、护士的交往礼仪、护士的工作礼仪、护士的涉外礼仪、其他礼仪、形体美的训练等。本书内容丰富、图文并茂,可读性、实用性和可操作性强。

本书可供高、中职护理、临床医学、助产等相关专业使用,也可供临床各级医护人员及其他年轻女性参考。

图书在版编目(CIP)数据

护理礼仪与形体训练/高达玲主编;陈芬副主编.

南京:东南大学出版社,2006.5

安徽省五年制护理专业高职规划教材

ISBN 7-5641-0327-2

I. 护... II. ①高...②陈... III. ①护理-礼仪;技术学校-教材②形体训练-高等学校;技术学校-教材 IV. ①R47②G831.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 030070 号

护理礼仪与形体训练

出版发行	东南大学出版社
社 址	南京市四牌楼 2 号
邮 编	210096
电 话	(025)83793328
印 刷	南京工大印务有限公司
开 本	787mm×1092mm 1/16
印 张	11.5
字 数	284 千字
版 次	2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷
定 价	19.00 元

* 凡因印装质量问题,可直接向读者服务部调换。电话:025-83792328。

安徽省五年制护理专业高职规划教材编审委员会 成 员 名 单

主任委员：严中亚 安徽省卫生厅副厅长

副主任委员：黄泽秋 安徽省教育厅高教处处长

叶 莉 安徽省卫生厅科教处处长

余万春 安徽省巢湖职业技术学院院长

委 员：徐淑秀 安徽省蚌埠医学院副院长

陈建中 安徽省医学高等专科学校副校长

章绍青 安徽省铜陵职业技术学院医学系主任

曹艳平 安徽省安庆卫生学校校长

张 维 安徽省六安卫生学校校长

俞凤鸣 安徽省滁州卫生学校校长

肖传志 安徽省淮南卫生学校校长

汪光宣 安徽省芜湖地区卫生学校校长

尹光思 安徽省宿州卫生学校校长

刘进忠 安徽省阜阳卫生学校校长

冯伟华 安徽省黄山卫生学校校长

李文明 安徽省淮北卫生学校校长

李蔚如 安徽省计划生育学校校长

宋向东 安徽省医学情报研究所副所长

秘 书 组：宋向东(兼组长)、李嗣生、鲁文胜



序

随着社会经济的发展和医疗卫生服务改革的不断深入,对护理人才的数量、质量和结构提出新的更高的要求。为加强五年制高职护理教学改革,提高护理教育的质量,培养具有扎实基础知识和较强实践能力的高素质、技能型护理人才,建设一套适用于五年制高职护理专业教学实际的教材,是承担高职五年制护理专业教学任务的各个院校所关心和亟待解决的问题。

在安徽省教育厅和卫生厅的大力支持下,经过该省有关医学院校的努力,由安徽省医学会医学教育学会组织的安徽省五年制高职护理专业规划教材编写工作,于2005年正式启动。全省共有10余所高校、医专、高职和中等卫生学校的多名骨干教师参加了教材的编写工作。本套教材着力反映当前护理专业最新进展的教育教学内容,优化护理专业教育的知识结构和体系,注重护理专业基础知识的学习和技能的训练,以保证为各级医疗卫生机构大量输送适应现代社会发展和健康需求的实用性护理专业人才。在编写过程中,每门课程均着力体现思想性、科学性、先进性、启发性、针对性、实用性。力求做到如下几点:一是以综合素质教育为基础,以能力培养为本位,培养学生对护理专业的爱岗敬业精神;二是适应护理专业的现状和发展趋势,在教学内容上体现先进性和前瞻性,充分反映护理领域的新知识、新技术、新方法;三是理论知识要求以“必需、够用”为原则,因而将更多的篇幅用于强化学生的护理专业技能上,围绕如何提高其实践操作能力来编写。

本套教材包括以下30门课程:《卫生法学》、《护理礼仪与形体训练》、《医用物理》、《医用化学》、《医用生物学》、《人体解剖学》、《组织胚胎学》、《生理学》、《病理学》、《生物化学》、《病原生物与免疫》、《药理学》、《护理心理学》、《护理学基础》、《营养与膳食》、《卫生保健》、《健康评估》、《内科护理技术》、《外科护理技术》、《妇产科护理技术》、《儿科护理技术》、《老年护理技术》、《精神科护理技术》、《急救护理技术》、《社区护理》、《康复护理技术》、《传染病护理技术》、《五官科护理技术》、《护理管理学》和《护理科研与医学文献检索》。本套教材主要供五年制高职护理专业使用,其中的部分职业基础课教材也可供其他相关医学专业选择使用。



成功地组织出版这套教材,是安徽省医学教育的一项重要成果,也是对安徽省长期从事护理专业教学的广大优秀教师的一次能力的展示。作为安徽省高职高专类医学教育规划教材编写的首次尝试,不足之处难免,希望使用这套教材的广大师生和读者能给予批评指正,也希望这套教材的编委会和编者们根据大家提出的宝贵意见,结合护理学科发展和教学的实际需要,及时组织修订,不断提高教材的质量。

卫生部科技教育司副司长 王群

2006年2月6日

前 言

礼仪是一个国家社会风气的反映,是一个民族精神文明和进步的重要标志。随着医学模式的转变和系统化整体护理的实施,礼仪在医疗、护理服务中发挥着越来越重要的作用。

护理是科学、艺术与爱心的结合,这就要求护理工作者除了具备丰富的专业知识和熟练的操作技能外,还要具备良好的人文道德修养。护士良好的礼仪修养、高雅的气质与风度,既是自身综合素质的体现,同时也直接影响着病人的情感活动,对病人的康复起到举足轻重的作用,因此护理人员学习礼仪知识,加强形体训练,培养和塑造良好的职业形象,是实现“以人的健康为中心”的整体护理服务的需要,也是现代医学和社会进步的要求。

本书从理论和实践两方面全面系统地介绍了护理人员应当掌握的礼仪常识和形体美的训练方法。绪论部分主要介绍礼仪和形体训练的基本概念、作用及护理礼仪修养的重要性等;第一章至第八章,针对护理人员的仪表、服饰、言谈、举止、交往、工作、涉外礼仪及其他礼仪(求职上岗礼仪、公务活动礼仪、社交活动礼仪)的要求分别进行了详细的介绍,既包括护士的日常生活礼仪,也包括护理工作中的职业礼仪;第九章形体美的训练,从基本姿态控制训练、形体素质训练、形体综合训练、常见异常体型的矫正等方面循序渐进地介绍了培养高雅气质与风度、矫正和塑造优美形体的方法。本书结构完整,图文并茂,内容通俗易懂,理论与实践紧密结合,注重科学性、思想性、指导性和实用性,可供高职和中职护理、临床医学、助产等相关医学专业使用,也可作为临床医护人员提高自身素质、加强人文修养的参考书。

本教材在编撰过程中,承蒙阜阳师范学院王丽副教授的热情指导和帮助,并得到了安徽省阜阳卫校、安徽省淮北卫校、安徽省巢湖职业技术学院有关领导的支持与鼓励,同时编者参考和引用了大量有关礼仪和形体训练方面的书籍,在此一并致以诚挚的谢意。

限于编者的水平和能力,书中难免存有错误和疏漏之处,恳请广大师生和读者惠予指正。

编 者

2006 年 1 月



目 录

绪 论	(1)
第一节 礼仪概述	(1)
一、礼仪发展史	(1)
二、礼仪的基本概念和特点	(2)
三、礼仪的基本原则和作用	(3)
四、学习礼仪的途径和方法	(5)
第二节 形体训练概述	(5)
一、形体训练的概念	(5)
二、形体训练的意义	(5)
第三节 护理礼仪与修养	(6)
一、护理礼仪修养的重要性	(6)
二、护理人员的礼仪修养	(6)
第一章 护士的仪表礼仪	(9)
第一节 仪容礼仪	(9)
一、头面部	(9)
二、手臂部	(12)
三、足腿部	(12)
第二节 表情礼仪	(13)
一、眼神	(13)
二、笑容	(15)
第三节 护理工作中的仪表礼仪	(16)
一、仪容整洁大方	(17)
二、表情自然亲切	(17)
三、行为模拟训练	(18)
第二章 护士的服饰礼仪	(20)
第一节 着装礼仪	(20)
一、着装的基本原则	(20)
二、着装的基本规范	(22)
三、着装时的自我形象设计	(22)
四、不同场合的着装	(23)
五、着装的注意事项	(24)



第二节 佩饰礼仪	(25)
一、首饰的佩戴	(25)
二、手表的佩戴	(29)
第三节 护理工作中的服饰礼仪	(30)
一、护士着装的基本原则	(30)
二、护士着装的具体要求	(31)
三、护士的佩饰	(31)
第三章 护士的言谈礼仪	(33)
第一节 言谈礼仪的基本要求	(33)
一、语言文明规范	(33)
二、态度热情真诚	(34)
三、神态认真专注	(34)
第二节 言谈礼仪的技巧	(35)
一、创造良好的交谈气氛	(36)
二、语言艺术性强	(36)
三、内容及方式灵活多变	(37)
四、正确运用态势语言	(38)
五、掌握聆听艺术	(39)
六、言谈的注意事项	(40)
第三节 护理工作中的言谈礼仪	(43)
一、护士言谈礼仪的原则	(43)
二、护士言谈礼仪的要求	(44)
三、行为模拟训练	(45)
【附】礼貌用语的“四有四避”	(45)
第四章 护士的举止礼仪	(47)
第一节 站姿	(47)
一、基本站姿	(47)
二、人际交往中常见的规范站姿	(48)
三、禁忌站姿	(50)
四、站姿训练	(50)
第二节 坐姿	(51)
一、基本坐姿	(51)
二、人际交往中常见的规范坐姿	(52)
三、禁忌坐姿	(54)
四、入座与离座	(54)
五、坐姿训练	(55)
第三节 行姿	(55)



一、规范行姿	(55)
二、禁忌行姿	(56)
三、行走中的礼仪	(57)
四、行姿训练	(59)
【附】蹲姿	(59)
第四节 手姿	(60)
一、基本手姿	(60)
二、人际交往中常用的手势语	(61)
三、禁忌手姿	(62)
第五节 行礼	(62)
一、行礼的一般原则	(62)
二、行礼的形式及要求	(63)
三、行礼训练	(65)
第六节 护理工作中的举止礼仪	(66)
一、站姿挺拔自然	(66)
二、坐姿优雅端庄	(67)
三、行姿轻盈敏捷	(67)
四、举手彬彬有礼	(67)
五、行为模拟训练	(67)
第五章 护士的交往礼仪	(70)
第一节 称谓与介绍礼仪	(70)
一、称谓礼仪	(70)
二、介绍礼仪	(72)
第二节 通讯与文书礼仪	(74)
一、通讯礼仪	(75)
二、文书礼仪	(77)
第三节 迎送与馈赠礼仪	(78)
一、迎送礼仪	(78)
二、馈赠礼仪	(79)
第四节 护理工作中的交往礼仪	(80)
一、护患交往礼仪	(80)
二、医护交往礼仪	(81)
三、护际交往礼仪	(81)
四、行为模拟训练	(82)
【附】人际交往中常见的礼仪“禁忌”	(82)
第六章 护士的工作礼仪	(84)
第一节 门诊护士工作礼仪	(84)



一、接诊礼仪	(84)
二、护理治疗工作中的礼仪	(85)
第二节 急诊护士工作礼仪	(86)
一、接待急诊病人礼仪	(86)
二、急诊救护礼仪	(87)
第三节 病房护士工作礼仪	(88)
一、病人入院护理礼仪	(88)
二、病人进入病区后的护理礼仪	(88)
三、病人出院护理礼仪	(90)
第四节 手术室护士工作礼仪	(90)
一、术前工作礼仪	(91)
二、术中工作礼仪	(92)
三、术后工作礼仪	(92)
第五节 护理操作礼仪	(93)
一、护理操作礼仪要求	(93)
二、常用护理操作礼仪范例	(95)
三、行为模拟训练	(101)
第七章 护士的涉外礼仪	(102)
第一节 涉外交往的基本原则	(102)
一、维护形象	(102)
二、不卑不亢	(103)
三、入乡随俗	(103)
四、求同存异	(104)
五、信守约定	(104)
六、尊重隐私	(104)
七、以右为尊	(105)
八、女士优先	(106)
九、热情有度	(106)
十、不必过谦	(106)
第二节 涉外交往的基本礼仪	(106)
一、涉外交往的着装礼仪	(106)
二、涉外交往的餐饮礼仪	(107)
三、涉外交往的出行礼仪	(109)
第三节 涉外交往的馈赠礼仪	(110)
一、礼品选择礼仪	(111)
二、礼品赠送礼仪	(111)
三、礼品接受礼仪	(112)



第八章 其他礼仪·····	(114)
第一节 求职上岗礼仪·····	(114)
一、求职礼仪 ·····	(114)
二、上岗礼仪 ·····	(116)
第二节 公务礼仪·····	(117)
一、办公礼仪 ·····	(117)
二、会议礼仪 ·····	(119)
第三节 社交活动礼仪·····	(120)
一、宴会礼仪 ·····	(120)
二、舞会礼仪 ·····	(122)
第九章 形体美的训练·····	(124)
第一节 基本姿态控制训练·····	(124)
一、立姿控制练习 ·····	(124)
二、头颈部控制练习 ·····	(126)
三、手臂部练习 ·····	(128)
四、身体波浪练习 ·····	(130)
第二节 形体素质训练·····	(132)
一、肩部练习 ·····	(132)
二、胸部练习 ·····	(133)
三、腹部练习 ·····	(135)
四、腰背部练习 ·····	(136)
五、臀部练习 ·····	(139)
六、腿部练习 ·····	(140)
第三节 形体综合训练·····	(147)
一、形体姿态操 ·····	(147)
二、有氧健身操 ·····	(155)
第四节 常见异常体型的矫正·····	(162)
一、驼背矫正操 ·····	(162)
二、脊柱侧弯矫正操 ·····	(163)
三、双肩不平衡矫正操 ·····	(164)
四、“O”形腿矫正操 ·····	(165)
五、“X”形腿矫正操 ·····	(166)
六、“八”字脚矫正操 ·····	(167)
主要参考文献·····	(168)



绪 论

我国素以“文明古国”、“礼仪之邦”著称于世,中华民族五千年的文明史形成了一套完整的礼仪思想和礼仪规范,而且重礼仪、守礼法、行礼教已内化为一种自觉意识贯穿于中华民族的心理与行为活动之中,成为中华民族特有的文化特质。礼仪是一个国家社会风气的现实反映,是一个民族精神文明和进步的重要标志。礼仪的文化内涵需要美好的外在形象来表现,只有当礼仪的内在美与外在的形体美和谐统一起来,才能充分展示出个人的高雅气质与风度,体现一个民族的精神风貌和文化追求。

如今,党中央提出了“以人为本,构建和谐社会”的战略目标,各行各业都在大力提倡“人性化管理”、“人性化服务”,礼仪正发挥着越来越重要的作用。礼仪培训和优美的形体训练已作为各行各业,尤其是服务业上岗培训的基本内容。医疗卫生服务作为一个特殊的服务行业,职业礼仪修养对提高行业服务质量更为重要。医务人员,尤其是临床第一线与病人接触最多的护理人员,加强礼仪修养教育,帮助她们塑造优美的体型,培养优雅的姿态,已成为现代护理教育不可缺少的重要课程。

第一节 礼 仪 概 述

礼仪是伴随着我国的历史和文化同时产生并且同步发展的,经历了一个从无到有,从低级到高级的发展过程。不了解我国礼仪的起源与发展,没有对我国古代传统礼仪的继承和扬弃,就不可能有我国现代礼仪。

一、礼仪发展史

礼仪的产生,从仪式上讲主要源于原始的宗教祭祀活动。原始社会生产力水平低下,人类处于蒙昧、无知的状态。他们通过祭祀活动,表达对神灵和祖先的信仰和崇拜,期望人类的虔诚能感化神灵和祖先,从而得到力量和保护。他们祭天地神明以求风调雨顺,祭祖先以求多赐福少降灾,就在这些祭祀活动的种种仪式中,原始的“礼仪”便随之产生了。

人类进入奴隶社会,礼仪也被打上了阶级的烙印。奴隶主为了维护其统治地位,将原始的祭祀仪式发展成为符合奴隶制社会需要的伦理道德规范。礼仪成为维护奴隶主尊严和权威,调整统治阶级内部关系,麻醉和统治人民的工具。

春秋战国时期是我国的奴隶社会向封建社会转型的时期。此间,我国出现了以孔子、孟子、荀子为代表的一大批礼学家,系统地阐述了礼的起源、本质与功能,发展和革新了礼仪理论,第一次形成了一整套完整的礼仪制度,提出了许多重要的礼仪概念和规范,确定了我国



“崇古重礼”的文化传统。

封建社会,礼仪进一步深化、发展。封建礼制最大限度地运用于社会和政治统治之中,同时,通过一系列的教化,使礼制的规范和要求不仅运用于一切社会生活领域,而且内化为人们的意识,指导和规范人们的言行,成为人们思想和行为的准则。封建礼仪集政治、法律、道德于一身,是统治阶级最重要的统治工具。

随着西方列强的入侵,中国沦为半封建半殖民地社会。西方侵略者进入中国的同时,其政治、经济、文化以及资本主义的道德和礼仪思想也一同渗透进来,为中国传统礼仪注入了新的内容与形式,简化了中国传统礼仪的繁文缛节,促进了世界各国礼仪道德文化之间的相互交流。

社会主义社会,劳动人民成为国家的主人,礼仪不再具有特权性,人与人之间是平等的。“礼”成为避免冲突、维持社会秩序的行为规范,成为精神文明建设的重要组成部分。改革开放以后,随着中国同世界各国交流的日益增多,西方的礼仪文化以更快的速度传入我国,使我国的礼仪规范又增加了许多新的内容,更加符合国际惯例的要求。

现代礼仪是在中国传统礼仪的基础上,取其精华、去其糟粕,继承和发扬了中华民族在礼仪方面的优良传统;同时又要适应改革开放,在新的层次上同国际礼仪接轨,符合国际通行原则,具有时代特色的社会主义的礼仪规范。

二、礼仪的基本概念和特点

(一) 礼仪的基本概念

2

1. 礼仪 是礼貌、礼节、仪式等的统称,它是指在人际交往中约定俗成的行为规范与准则。是个人内在修养和素质的外在表现。

2. 礼貌 是指在人际交往中,通过仪表、言谈、举止等表现出的对交往对象的谦虚、恭敬与友好,它是一个人品质与素养的主要表现。

3. 礼节 是指人们在社交场合表示尊重、友好、祝颂、哀悼等的惯用形式,是礼貌的具体表现,如鞠躬、握手、致贺电等。

4. 仪式 是在一定场合举行的、有专门程序规范的活动,如发奖仪式、奠基仪式、开幕仪式等。

礼貌、礼节、仪式等是礼仪的具体表现形式,没有礼节就谈不上礼貌,有了礼貌就必然伴有具体的礼节形式。礼仪是由一系列具体表现礼貌的礼节所构成,它不像礼节只是一种做法,而是表示礼貌的一个系统完整的过程。

(二) 礼仪的特点

1. 规范性 礼仪是人们在长期生活实践和人际交往中逐渐形成的、被社会认可并自觉遵守的行为规范。这种规范不仅约束着人们在一切交际场合中的言谈举止,而且也是人们在一切交际场合中必须采用的一种“通用语言”,是衡量他人、判断自己是否自律、自重和敬人的一种标尺。

2. 限定性 礼仪主要适用于交际场合,在这个特定的范围内,礼仪肯定行之有效,离开了这个特定范围,礼仪则未必适用。必须明确,当所处场合不同,身份不同时,应用的礼仪也会因此而不同。一般适合应用礼仪的场合,主要是初次交往、因公交往、对外交往和正式场



合等。

3. 可操作性 礼仪是一门实用性很强的综合性应用性的学科,规则简明,实用易学,操作方便,既有总体上的礼仪原则、礼仪规范,又以一系列具体的方式、方法对礼仪原则和规范加以贯彻和实施,使之“言之有物,行之有礼”。

4. 传承性 任何国家的当代礼仪都是在本国传统礼仪的基础上继承、发展起来的,并逐渐形成自己的民族特色。一种礼仪一旦形成并被人们认可,便会有一个相对延续的过程,一代一代地继承下去,这就是礼仪的传承性。礼仪是人类文明的一种积累,因此对待既往的礼仪文化遗产,正确的态度应该是有扬弃,有继承,更要有发展。

5. 变动性 礼仪是人类历史发展过程中逐渐形成的一种文化,具有鲜明的时代特点。由于一个时代的社会风貌、政治背景、文化习俗等都会对礼仪的形成或流行产生影响,因此,礼仪也不是一成不变的。社会的发展、历史的进步,必将引起社会交往中许多新问题的出现,这就要求礼仪要有所变化,与时代同步,以适应新形势下新的要求,这就是礼仪的变动性。

三、礼仪的基本原则和作用

(一) 礼仪的基本原则

礼仪的基本原则是对礼仪实践的高度概括,也是人们交际成功的关键和基础。人们只有熟悉和掌握了礼仪的原则,才能更好地运用礼仪,规范自己的言行,减少社交失误。

1. 遵守的原则 在交际活动中,每一位参与者都必须自觉、自愿地遵守礼仪,以礼仪去规范自己的言谈举止。任何人,不论其身份高低、职位大小、财富多少,都有自觉遵守、应用礼仪的义务,否则就会受到公众的指责,交际就难以成功。

2. 自律的原则 学习、应用礼仪,最重要的就是要自我要求、自我约束、自我控制、自我反省,这就是礼仪的自律原则。严于律己就是要树立高尚的道德信念,规范行为准则,不断提高自我约束、自我克制能力,自觉地按礼仪规范去做。如果不求律己,只求律人,不讲慎独与克己,遵守礼仪也就无从谈起。

3. 敬人的原则 所谓敬人的原则,就是要求人们在交际活动中,要将对交往对象的重视、恭敬、友好放在第一位,对交往对象既要互谦互让、互尊互敬,又要友好相待、和睦共处。古人云:“敬人者,人恒敬之。”这就是说,只有懂得敬重别人的人,才能赢得别人的敬重。在人际交往中,要做到敬人之心长存,既不可伤害他人的尊严,更不能侮辱他人的人格。

4. 宽容的原则 宽容就是要求人们在交际活动中运用礼仪时,既要严于律己,更要宽以待人,要多容忍他人,多体谅他人,多理解他人,而不要求全责备,过分苛求。在人际交往中,每个人对自己的行为都有自我判断的自由,对不同于己,不同于众的行为应耐心容忍,不能用同一个标准去要求所有的人,也不要要求他人处处效仿自身,与自己完全保持一致。这样才能减少交往矛盾,化解人际冲突。

5. 真诚的原则 真诚是人与人相处的基本态度,是一个人外在行为与内在道德的统一。真诚的原则就是要求人们在人际交往中,务必以诚待人,言行一致,表里如一。只有真诚,才能表达对交往对象的尊敬与友好,才会更好地被对方理解与接受;缺乏真诚,口是心非,表里不一的人,即使在礼仪方面做得无可指责,最终还是得不到别人的尊重和信任。

6. 平等的原则 平等是建立良好人际关系的基础,是礼仪交往的核心。所谓平等的原



则,就是要求人们在交际活动中,要尊重交往对象,以礼相待,对任何交往对象都必须一视同仁,给予同等程度的礼遇。不允许因为交往对象的年龄、性别、种族、文化、职业、身份、地位、财富以及与自己关系亲疏远近等方面的不同,就采取厚此薄彼,区别对待的方式,给予不平等的待遇。

7. 从俗的原则 由于国情、民族、文化背景的不同,在人际交往中,实际上存在着“十里不同风,百里不同俗”的局面。对这一客观现实要有正确的认识,不要唯我独尊,自以为是,随意批评或否定他人的习惯做法,必要时,应当入乡随俗,与绝大多数人的习惯做法保持一致。

8. 适度的原则 适度是要求人们应用礼仪时,必须注意技巧,合乎规范,特别要注意把握分寸,认真得体。具体应做到:一要感情适度,在与人交往时,既要彬彬有礼,又不能低三下四,既要热情大方,又不能轻浮谄媚;二要谈吐适度,在与人交谈时,既要诚挚友好,又不能虚伪客套,既要真诚坦率,又不能言过其实;三要举止适度,在与人相处时,既要优雅得体,又不能夸张造作,既要尊重习俗,又不能粗俗无礼。

(二) 礼仪的作用

1. 沟通作用 礼仪是开启社交之门的“金钥匙”,热情的问候、友善的目光、亲切的微笑、文雅的谈吐、得体的举止、坦诚的态度可以帮助人们更好地交流与沟通,造就和谐、完美的人际关系,促进社会交往的进一步发展,进而取得事业成功。

2. 协调作用 礼仪是人们交际活动中的润滑剂,它对营造一种团结友爱、平等互助的新型人际关系起着不可忽视的作用。运用礼仪,可帮助人们规范交际行为,更好地向交往对象表达自己的尊重、敬佩、友好与善意,增进彼此间的理解和信任,有利于人们联络感情,协调关系,减少交际矛盾。

3. 美化作用 礼仪是人类生活经验的总结。礼仪的美化作用包括美化自身和美化生活两个方面。礼仪讲究和谐,重视内在美和外在美的统一,使美好心灵与美丽仪表、优美的举止形成一个有机的整体。学习运用礼仪,有助于人们更好地、更规范地设计和维护个人形象,充分展示个人的良好教养与美丽风采。当个人重视了自身的美化,人人都能以礼相待时,人际关系将更加和睦,生活将变得更加温馨,这时,美化自身便会发展为美化生活。

4. 教育作用 礼仪蕴含着丰富的文化内涵,是一种高尚、美好的行为方式。它潜移默化地净化人的心灵,陶冶人的情操,提高人的品位,完善人的人格。礼仪通过评价、示范、劝阻等教育形式纠正人们的不良行为习惯,倡导人们按照礼仪的规范要求,协调人际关系,营造文明、健康的社会氛围。同时,遵守礼仪原则的人,客观上起着榜样的作用,无声地影响和教育着周围的人们,使人们在礼仪的熏陶下,不断地提高修养、改正缺点、端正品质,进而相互影响、相互促进,共同推进社会主义精神文明建设。

5. 维护作用 礼仪是社会文明发展程度的标志。在维护社会秩序方面,礼仪虽然没有法律的强制力,却起着法律起不到的作用。作为一种行为规范,礼仪在人们的生活中,具有一种无形的约束力,它通过家族、亲友、邻里、社会的监督,迫使人们自觉地遵守,使人们能够知礼、守礼,讲文明、守纪律,从而建立融洽、和谐、美好的社会环境,有利于维护社会的稳定。



四、学习礼仪的途径和方法

(一) 学习礼仪的途径

1. 进行系统的理论学习 人们可通过图书数据、广播电视、函授教学等全面、系统地学习礼仪的基础知识、基本理论和基本技能。

2. 从社会实践中学习与锻炼 实践是学习礼仪最好的老师。交际实践是学习礼仪的具体过程,只有通过实践,才能加深对礼仪的理解,强化对礼仪的印象,进而真正地掌握礼仪。

3. 向礼仪专家或专业教师学习 学习礼仪,可以向礼仪培训专家、礼仪教师、礼仪顾问、或具有一定的礼仪实践经验的人求知问教,交流心得体会,使自己不断取长补短,完善自我。

(二) 学习礼仪的方法

1. 反复实践 礼仪是人们长期生活实践的经验总结,是人类的文明积累。学习礼仪,应本着“从实践中来,到实践中去”的方法,坚持理论与实践相统一,将知识运用于实践,在实践中不断学习。时时进行自我监督与约束,处处注意自我检查,及时发现自己的缺点,在实践中不断改进。

2. 循序渐进 学习礼仪是一个渐进的过程,不可急于求成,应当有主有次,从与自己生活最密切的地方开始,对一些规范要求,必须反复体验和运用,才能真正掌握。

3. 多头并进 礼仪是一个人的教养、风度与品质的综合反映,因此,礼仪的学习必须与其他科学文化知识的学习、形体美的训练结合起来。只有重视自身内在素质的提高和外在优美形体的塑造,才可能更好地掌握、运用礼仪。

第二节 形体训练概述

形体训练是一种美的训练,从某种意义上讲,美是形体训练的本质,没有美便无所谓形体训练;没有美便失去了形体训练存在和发展的意义。而且,形体之美要靠气质之美去塑造、去表现,因此形体训练时,还应努力拓展自己的知识面,提高个人的审美情趣,加强个人的礼仪修养。

一、形体训练的概念

形体训练,是人们为了达到形体健美的目的,在人体运动科学理论的指导下,通过徒手或利用各种器械,运用专门的动作方式和方法,改变人的原始的形体状态,提高人的动作灵活性和可塑性,提高形体表现力的技巧训练。

在形体训练的整个过程中,培养美的意识,感受美的体验,努力发现自我,挖掘能体现自我特征的内心世界。

二、形体训练的意义

(一) 塑造优美体型,培养端庄姿态

通过正确的形体动作训练,可使人的形体按健美的标准塑造,使体形匀称发展,并可矫



正不正确的身体姿势,使仪表、姿态更加优美、端庄。

(二) 增强身体素质,提高艺术修养

形体训练是多种形式综合性的体育锻炼方式,如训练形体姿态的把杆练习,利用重物发展身体肌肉力量的练习,发展柔韧性、提高协调性的健美操练习等等。此外,形体训练还是具有艺术性的训练项目,通过长期训练和健美教育,不仅可以增强体质,还可以提高个人的艺术修养。

(三) 焕发精神面貌,陶冶高雅情操

形体训练是在音乐的伴奏下进行的身体练习。人们在欢乐的气氛中进行锻炼,不仅心情愉快,不易疲劳,充满青春活力,还可消除精神紧张。在形体训练中,人们的心灵得到净化,情操得到陶冶,身心得到全面协调的发展,人的精神面貌和气质修养也会得到很大的提高。

形体美融形态美、姿态美及动作美为一体,是多方面的协调统一。但形体美化非一朝一夕之功,它需要有计划、持之以恒地练习。

形体美为礼仪的表现提供了条件,礼仪为形体训练奠定了良好的美学素养,只有两者保持和谐统一,才能塑造出美好的个人形象。总之,为适应护理事业的发展,护理人员不但要有丰富的科学文化知识和过硬的护理技能,还需具备美的心灵,美的仪表、举止,使患者从护士独特的职业气质中得到安定、祥和、信任和愉快的感受,从而增强战胜疾病的信心,积极配合治疗,使病情早日康复。

第三节 护理礼仪与修养

护理礼仪是医疗卫生服务中一门实践性较强的应用性学科,是随着健康观念、医学模式的转变以及现代护理理念的产生逐渐发展起来的。

一、护理礼仪修养的重要性

护理礼仪属职业礼仪范畴,是护理人员在医疗护理和健康服务过程中形成的、被大家公认和自觉遵守的行为规范和准则。它既是护理工作者内在修养和素质的外在表现,也是护理人员职业道德的具体体现。

学习礼仪,实际上就是培养人们良好的职业修养。对于护理人员来说,学习、运用礼仪,还有着更为重要的意义;其一,有助于提高护理人员的自身素质;其二,有助于规范护理人员行为,树立良好的护士形象;其三,有助于促进护理人员的人际交往,改善护患关系,提高护理质量;其四,有助于净化社会风气,推进社会主义的精神文明建设。

二、护理人员的礼仪修养

礼仪修养不是先天具备的,而是后天养成的结果。护理人员良好礼仪修养的养成需要长期的知识积累、情操陶冶和不断地锻炼。具体应从以下几方面进行培养。

(一) 注重道德修养

道德修养是礼仪修养的基础。一个人礼仪修养水平的高低,直接受道德修养水平的制