



素质教育书系

DSHIYONG 实用
DAXUESHENG LIYI JIAOCHENG

大学生

礼仪教程

主编 黄同华 王伟克

中国海洋大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用大学生礼仪教程/黄同华,王伟克主编. —青岛:中国海洋大学出版社,
2005.12
ISBN 7-81067-767-5

I. 实… II. 黄… III. 王… IV. 大学生—礼仪—教材 V. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 132847 号

实用大学生礼仪教程

黄同华 王伟克 主编

出版发行 中国海洋大学出版社

社 址 青岛市鱼山路 5 号 邮政编码 266003

网 址 <http://www2.ouc.edu.cn/cbs>

电子信箱 whs0532@126.com

订购电话 0532—82032573 82032644(传真)

责任编辑 晓诗 电 话 0532—82032122

印 制 文登市印刷厂有限公司

版 次 2006 年 1 月第 1 版

印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷

开 本 889 mm×1 194 mm 1/32

印 张 6.5

字 数 200 千字

定 价 15.80 元

版权所有

侵权必究

前 言

21 世纪是以信息交流为基础的知识经济社会,谁拥有良好的人际合作关系和丰富的信息资源,谁就具备更多的成功机会。现代人自出生起,就生活在人际交往的氛围中,社会的有序运行和发展都依赖于文明礼貌的交往礼仪。礼仪也是人际交往中相互表示尊重和友好的约定俗成的行为规范,是人们在长久地交往过程中总结出来的既成经验,是交际中特别是跨文化交际成功与顺利的保证,也是人生快乐、幸福、美满的保障。孔子曰:“不学礼,无以立”。中国有五千年的文明史,素以礼仪之邦享誉世界。

个人不遵守礼仪,就难以在群体中生存;集体缺失了文明礼貌,就会产生混乱;社会如果没有文明礼貌,就会给全人类带来巨大的恶果。礼仪的“礼”字,指的是尊重,即在人际交往中既要尊重自己,也要尊重别人。礼仪的“仪”字,则是尊重自己和尊重别人的形式,就是待人接物之道,是人与人在交往接触中相互表示尊敬和友好的行为规范,体现了时代的风格与品质,也是在交际场合中互相问候、祝愿、致意的惯用礼节行为。

人的魅力来自于其人格的魅力,来自于他的自尊、尊人、善良和宽容;来自于对别人的尊重和关怀;来自于他个

人所具备的优秀品质。现代文明的核心,就是对别人的尊重和关怀。优秀的品质是一种经修养而积累的习惯养成,加强文明礼仪教育,使人们明确在社会交际中以及在各种场合应遵守的礼仪规范,纠正违反礼仪的言谈举止,自觉养成讲文明、礼貌的好习惯、好品行,是实施道德素质教育的重要内容,对继承和发扬中华民族的传统美德,提高全民族的素质有着重要的作用。

礼仪教育的内容是十分丰富的。从礼仪表现的形式来看,主要包括整洁的仪表,得体的着装,礼貌的谈吐,优雅的举止。做到知礼、懂礼、遵礼、行礼,凡是不合于“礼”的行为都应该自觉摒弃,使语言美、行为美、仪表美与心灵美有机统一。这是建设社会主义和谐社会的文明前提。

所以,当代大学生应首先学习规范的待人接物之道,以现代社会健康、文明的礼仪标准武装、陶冶自己,把礼仪规范的掌握,置于社会需要自己掌握的知识技能之前。

教育不仅传授知识,更播撒着一种源源不绝的人文资源。希望这本《实用大学生礼仪教程》,能帮助大学生成长为合格的社会自然人,为自己的成功奠定坚实的礼仪基础,为社会的发展做出自己的贡献。

青岛广播电视大学党委书记、校长 

2006年元月

目 录

第一编 个人礼仪

第一章 学生个人的仪容	(3)
第一节 学生的仪表风度	(3)
一、仪表美	(4)
二、风度	(5)
第二节 头发的修饰	(6)
一、保持头发的整洁	(6)
二、头发长短要适中	(7)
第三节 面部的修饰	(8)
一、眼部的修饰	(8)
二、口部的修饰	(9)
三、鼻部的修饰	(10)
四、耳部和颈部的修饰	(11)
第四节 适当化妆	(11)
一、化妆的基本原则	(12)
二、化妆：功夫在诗外	(12)
三、化妆礼规与一般禁忌	(12)
第五节 注意个人卫生	(13)
一、手部的保洁和修饰	(13)
二、下肢的清洁与修饰	(14)
三、日常生活卫生	(15)
复习思考题	(16)

第二章 学生的仪态	(17)
第一节 仪态的礼仪作用	(18)
一、此处无声胜有声	(18)
二、举手投足总关情	(19)
第二节 几种主要的姿态规范	(20)
一、站姿	(20)
二、坐姿	(21)
三、蹲姿	(23)
四、走姿	(24)
复习思考题	(28)
第三章 学生的服饰穿戴	(29)
第一节 学生服饰穿戴的基本原则	(30)
第二节 学生服饰穿戴的礼仪要求	(32)
第三节 不同场合的着装要求	(35)
一、喜庆场合	(35)
二、庄重场合	(35)
三、悲哀场合	(36)
第四节 服饰的色彩搭配	(36)
一、色彩的象征意义	(36)
二、服装色彩搭配的基本原理	(38)
第五节 男、女生着装礼仪	(40)
一、男生的着装礼仪	(40)
二、女生的着装礼仪	(43)
第六节 服装配件与饰品佩带	(46)
一、服装配件的礼节	(46)
二、饰品佩戴的礼节	(48)
复习思考题	(50)
第四章 大学生的谈吐表情	(52)
第一节 语言交际要领	(52)

一、言语要礼貌文雅	(52)
二、言谈应清晰幽默	(56)
三、注意言谈礼节	(57)
第二节 谈吐时的表情运用	(58)
一、面部表情	(58)
二、眉目传“情”	(59)
三、魅力微笑	(62)
四、手势的运用	(63)
复习思考题	(64)

第二编 交往礼仪

第五章 见面礼节	(67)
第一节 介绍与称呼	(67)
一、自我介绍	(67)
二、居中介绍	(68)
三、称呼礼节	(70)
第二节 握手礼	(72)
一、握手的顺序	(72)
二、握手的要素	(73)
三、握手的禁忌	(74)
第三节 鞠躬与致意	(74)
一、鞠躬礼	(74)
(一)鞠躬礼的形式和适用场合	(75)
(二)鞠躬礼的礼节要求	(75)
二、致意礼	(76)
(一)致意礼的施礼原则	(76)
(二)致意礼的形式	(77)
第四节 使用名片的礼仪	(79)

一、名片简介	(79)
二、名片的用途	(80)
三、递接名片的礼节	(81)
第五节 注目礼与鼓掌礼	(82)
一、注目礼	(82)
二、鼓掌礼	(83)
复习思考题	(84)
第六章 交往迎送礼仪	(85)
第一节 交谈礼节	(85)
一、交谈有要领	(85)
(一)知己知彼 知人善谈	(86)
(二)善选话题 内容适宜	(87)
(三)态度坦诚 亲切有礼	(88)
(四)环境适当 仪态得体	(90)
二、倾听的艺术	(92)
(一)倾听是一种修养	(92)
(二)学会倾听	(93)
三、交谈的禁忌	(94)
第二节 拜访迎送礼节	(95)
一、拜访礼节	(95)
(一)事先预约 不做不速之客	(96)
(二)守时践约 不做失约之客	(96)
(三)登门有礼 不做冒失之客	(96)
(四)衣冠整洁 不做邋遢之客	(97)
(五)举止文雅 不做粗俗之客	(97)
(六)适时告辞 不做难辞之客	(98)
二、迎访礼节	(98)
(一)预先的准备	(98)
(二)热情的迎候	(99)

(三)待客的礼节	(99)
三、送客的礼貌	(100)
第三节 问候探望礼节	(101)
一、问候的礼节	(101)
(一)问候的形式	(101)
(二)问候礼节	(102)
二、探望的礼节	(102)
(一)掌握好探视的时间	(103)
(二)探视时的表情谈吐	(103)
(三)探视携带适宜的礼品	(104)
第四节 婚丧寿庆礼节	(105)
一、参加婚礼	(105)
二、寿诞礼	(106)
三、丧葬吊唁	(107)
(一)讣告与丧仪	(107)
(二)吊丧与安慰	(109)
复习思考题	(110)
第七章 宴请礼仪	(111)
第一节 宴会的基本礼仪	(112)
一、常见宴请形式	(112)
(一)宴会	(112)
(二)招待会	(113)
(三)工作宴会	(115)
二、宴请礼节	(116)
(一)目的、对象和形式	(116)
(二)时间、地点的选择	(116)
(三)发出邀请	(116)
(四)选定菜单	(117)
三、赴宴礼节	(117)

(一)答复邀请	(117)
(二)准时出席	(118)
(三)入席礼节	(118)
第二节 中餐的礼节	(119)
一、中餐的特色及用餐方式	(119)
(一)中餐的特色	(120)
(二)中餐的用餐方式	(120)
(三)中餐的菜序	(121)
二、进餐的礼仪	(122)
(一)文明进餐	(122)
(二)主随客便 毋须硬劝	(124)
第三节 西餐礼节简介	(126)
一、西餐的特色与基本礼节	(127)
二、与餐共进的举止风度	(129)
复习思考题	(132)
第八章 公共礼仪	(133)
第一节 公德礼仪	(133)
一、尊老爱幼	(133)
二、乐于助人	(134)
三、礼让有序	(135)
四、讲究卫生	(135)
五、遵纪守法	(136)
六、礼貌待人	(137)
第二节 出行礼节	(137)
一、徒步出行	(137)
二、乘坐车船的礼规	(138)
(一)乘坐轿车的礼规	(138)
(二)乘坐公交车、船的礼规	(139)
(三)乘坐火车的礼规	(139)

(四)乘坐飞机的礼规	(140)
(五)出行旅居时的礼仪要求	(140)
复习思考题	(141)

第三编 通信礼仪

第九章 书信礼仪	(145)
第一节 书信的内文规范	(145)
一、称谓	(145)
二、问候语	(146)
三、正文	(147)
四、祝颂语	(147)
五、署名	(148)
六、日期	(149)
七、附言	(149)
第二节 书信封文款式	(150)
一、邮政编码	(150)
二、收信人地址	(150)
三、收信人姓名	(151)
四、寄信人地址	(152)
第三节 书信的礼仪要求	(153)
一、书写方面	(154)
二、邮发方面	(154)
三、收阅方面	(155)
四、回复方面	(156)
复习思考题	(156)
第十章 通讯礼仪	(157)
第一节 电话礼节	(157)
一、打电话的礼节	(157)

(一)选择适宜的通话时间	(158)
(二)拟好通话“腹稿”	(158)
二、接电话的礼节	(159)
(一)及时接听	(159)
(二)慎用免提压低音量	(160)
三、接打电话的“形象”礼节	(160)
(一)树立良好的“电话形象”	(160)
(二)认真倾听应对	(161)
四、结束通话时的礼貌	(161)
五、手机的使用礼规	(161)
(一)遵守公德	(162)
(二)勿碍他人	(162)
(三)科学礼貌地使用	(162)
第二节 电子邮件的使用礼规	(165)
一、电子邮件的撰写	(166)
二、遵守网络礼仪	(166)
复习思考题	(168)
第十一章 求职礼仪	(169)
第一节 推销自己的文字功夫	(169)
一、求职信	(169)
(一)求职信的作用	(170)
(二)求职信的结构和撰写技巧	(171)
(三)求职信的表达技巧	(173)
(四)写求职信的忌讳	(174)
二、个人简历	(175)
(一)简历的内容和作用	(175)
(二)简历表的设计技巧	(177)
第二节 面试礼仪	(179)
一、面试的准备工作	(179)

(一)充分了解用人单位及其主管	(179)
(二)面试前的心理准备和内容准备	(180)
(三)整好带足所需的资料	(180)
二、面试时的仪表、谈吐礼节	(181)
(一)庄重的仪表	(181)
(二)文雅的谈吐	(182)
(三)得体的举止	(183)
(四)适宜的礼节	(183)
三、一般求职面试的过程与内容	(185)
(一)礼貌贯穿着面试的全过程	(185)
(二)普通面试内容	(187)
四、面试后的追踪	(189)
(一)客观地总结回顾	(189)
(二)给主试者追加更深刻的印象	(189)
复习思考题	(190)
 附录 中外重要节日礼俗	(191)
一、宗教性节日礼俗	(191)
(一)圣诞节	(191)
(二)愚人节	(192)
二、民俗节日礼俗	(192)
(一)春节	(192)
(二)情人节	(193)
(三)母亲节	(193)
(四)父亲节	(194)
(五)教师节	(194)
(六)老人节	(194)
参考文献	(196)
后记	(197)

第一编



个人礼仪

第一章 学生个人的仪容

人的仪容、姿态、举止和风度,是反映人的精神状态的外在美因素,文明行为的重要方面。

——《中国百科大辞典·仪表》

应该把美的形貌与美的德行结合起来。这样,美才会放射出夺目的光辉。

——[英]弗兰西斯·培根

容者,脸面也。一个人在社会上“抛头露面”,给人的第一印象自然集中于脸面。既然大家都非常重视,我们自己就更没有理由轻视甚至忽视它了。仪,则比较虚,无论是仪容还是仪态,均是指人的“做派”,多少有点可意会难于言传的感觉,较抽象,主要指人的外表,包括仪态、服饰、容貌、表情、谈吐,等等,实际上,也将脸面包括了进来。仪容仪态也常统称为仪表,是一个社会的人整体的展现在人们面前的个人综合形象。而大学生展现个人仪容的舞台,通常集中于校园。

第一节 学生的仪表风度

学生的仪表风度是学生的外表美以及行为美的总和。仪表美风度美的主要标志,由美丽俊朗的面容,自然得体的仪态,高雅大方的谈吐举止,整洁协调的服饰构成。俗话说:腹有诗书气自华。如

果说人的相貌无法选择,即使科技昌明,也不可能人人整容,千人一面,而仪态和风度则是可以通过后天的潜能培养与训练改善和提高的。大学生青春洋溢,精力充沛,接受新事物快,天天与“诗书”打交道,正是人的一生中迅速养成个人仪表风度规范的人生最佳时段。

一、仪表美

大学生已经有意识地注意到自己在同学、老师、亲属、朋友面前,以及更广泛的社会层面上,人们对自己的印象了,尤其在异性同学对自己仪表的印象和评价,这是青年学生学习正确得体的仪容仪表风度的一项主动力。大家公认,人际间的交往,特别是初次交往,仪表是构成双方相互间“第一印象”的核心因素。而建筑在对仪表美的理解基础上的,最终导致个人仪表美的程度,是决定交往取向与结果的先决条件。

仪表美本身是一个综合概念,它包括若干含义。首先,仪表美是指人的形体,容貌、体态诸方面的优美协调,如五官端庄秀丽、体格健美匀称,身体各部位比例协调,线条优美和谐等,这些先天的生理因素,是构成仪表美的基本条件。其次,经过后天环境因素长期影响熏陶和经过得体的修饰打扮形成的美。先天条件千差万别,秀美俊朗不是每个人都能自然拥有的,但仪表美却不是天生丽质的人的专利,每一个人都可以去追求和塑造。第三,一个人内心世界的淳朴高尚,生命活力的蓬勃洋溢,也是仪表美的重要载体和具体体现。总之,仪表美是个人内外道德情操的综合表征,是自然美、修饰美与心灵美的和谐统一,它以人的外在形象,综合反映一个人的性格气质、文化修养、道德情操、思想意识,还广义地折射社会的整体文明程度。

仪表美是一个人内在美和外在美的结合,通常情况下,二者是密切关联的,外在的仪表美是内在美的展现,受内在美的制约,两者互为表里,相得益彰。但有时也显示不完全一致。如有的同学身材高大,相貌堂堂,穿戴优雅,家境殷实,但举止谈吐粗俗,出言