

现代礼仪系列教材



实用礼仪教程

主编○李 莉



现代礼仪系列教材

实用礼仪教程

主 编 李 莉

撰稿人 李 莉 段建国 刘俊伟



中国人民大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

实用礼仪教程/李莉主编
北京:中国人民大学出版社,2004
(现代礼仪系列教材)

ISBN 7-300-04483-2/G·1043

I. 实…

II. 李…

III. 礼仪-高等学校-教材

IV. K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 002563 号

现代礼仪系列教材

实用礼仪教程

主编 李莉

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242(总编室)	010-62511239(出版部)	
	010-62515351(邮购部)	010-62514148(门市部)	
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京金特印刷厂		
开 本	890×1240 毫米 1/32	版 次	2004 年 1 月第 1 版
印 张	13.375	印 次	2004 年 1 月第 1 次印刷
字 数	293 000	定 价	18.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

序 言 周之良

SHE YONG LI YI HAO CHENG

我国素有礼仪之邦的美誉。尚礼之风流传百世,对于提高人的素养,促进社会的和谐、文明与繁荣,起到了重要的作用。礼仪是一种功能奇特的溶剂,在各种人际之间,化解可能化解的矛盾,协调可能协调的关系,使人心得以凝聚,使人品得以升华。我并不认为它是无所不能的,但它是人人都需要的,是社会生活各个领域中无处不在的。礼仪与文明同在,美与善相辅相成。古人说:“美与善同意”,这是寓意很深的教育思想。

培养有理想、有道德、有文化、有纪律的“四有”新人,立意要高,起点要实,这两者之间是有辩证关系的。从礼仪教育入手引导学生学会做人,在社会生活中准确地定向定位,进而逐步树立正确的人生观,思路是正确的,是符合教育规律的。

多年来,我和许多教育界的同仁一样,主张在学校开设礼仪课程。但是这项工作做起来很难,主要是难在教材编写上。近日阅读李莉主编的《实用礼仪教程》一书,顿觉耳目一新。这本书体系合理,内容丰富,理论论述与实用技巧结合,知识传授与情感熏陶并重,文字和事例亦很生动活泼。我相信,它会使这门课的学习者愉快地得到心灵之净化,行为之美化。

这本教程的编写是具有创新性的,它立足校园,着眼社会,其影响将是十分广泛的。初读书稿,受益匪浅,故乐为之序。

2003年早春于北京师范大学

编者的话

SHIYONG LIYI JIAOCHENG

美来源于生活，美又体现着生活。我们渴望生活中充满着美的色彩和美的旋律，而在架起美与生活之间桥梁的过程中，礼仪扮演着重要的角色。

伴随着高等教育改革的深入，在倡导全面素质教育的今天，礼貌礼仪教育成为素质教育中必不可少的内容。礼貌礼仪课程被很多大学列为必修课，并成为学生学习、交往、沟通、求职的向导，引领大学生们成长进步。讲究礼仪是个人良好形象的表现，也是人类优秀文化底蕴的再现，因此礼仪教育在大学生成长过程中具有独特的功用。

本书是为本、专科在校大学生编写的礼貌礼仪教程。本书由李莉、段建国、刘俊伟共同编写，针对在校大学生的各个成长阶段，在认识礼仪、贴近礼仪和实践礼仪过程中，将基本礼仪要求和技巧展现出来。因此，本书既是良师又是益友，详细阅读和体会书中的内容，会使同学们获得丰富的知识及有益的帮助。

本书在编写过程中，参考了大量礼仪方面的书籍文献及网络刊物的相关资料，在此谨向有关作者表示衷心的感谢。解放军国际关系学院杜农一教授、北京市委党校王久顺副研究员对本书给予了高度的关注，并提出了宝贵的意见，在此表示深深谢意。尤其感谢中国人民大学出版社的同志为这本书的出版付出的辛勤劳动。期待着大家在使用过程中提出宝贵意见！

目 录

绪 论	礼仪与文明 /1
	一、礼仪与审美文化艺术修养 /4
	二、礼仪与思想道德修养 /9
	三、提高礼仪修养的途径 /14
第 1 章	中西方礼仪概述 /19
第 1 节	中国礼仪的起源与发展 /20
	一、中国礼仪的起源与沿革 /20
	二、中国当代礼仪及特点 /24
第 2 节	西方礼仪的内容与特点 /26
	一、西方礼仪特点 /26
	二、国际礼仪通则 /29
	三、礼仪的本质特征与原则 /32
	本章小结 /40
	思考题 /41
第 2 章	个人礼仪 /43
第 1 节	仪容礼仪 /44
	一、仪容美 /44

	二、仪容及其基本要求 /46
	三、大学生的仪容要求 /55
第 2 节	服饰礼仪 /56
	一、服装类别与着装要素 /57
	二、西装的穿着礼仪 /59
	三、服饰搭配技巧 /66
	四、大学生着装要求 /75
第 3 节	仪态礼仪 /75
	一、基本举止仪态 /76
	二、体态语言 /79
第 4 节	语言艺术与礼仪修养 /85
	一、言谈的基本礼仪 /86
	二、言谈技巧 /88
第 5 节	风度 /94
	一、风度史话 /95
	二、风度美 /96
	三、大学生的风采 /99
	本章小结 /100
	思考题 /101
第 3 章	日常交往礼仪 /103
第 1 节	介绍礼仪 /104
	一、介绍 /104
	二、交换名片 /109
第 2 节	会面礼仪 /111
	一、握手礼 /112
	二、其他的会面礼 /114

第 3 节	称谓礼仪 /119
	一、姓名 /120
	二、称呼 /121
第 4 节	使用公共设施礼仪 /124
	一、乘轿车礼仪 /124
	二、乘客轮礼仪 /126
	三、乘飞机礼仪 /127
	四、乘火车礼仪 /130
	五、使用洗手间礼仪 /131
	六、使用公共交通工具礼仪 /133
	七、乘电梯礼仪 /134
	八、游泳场所礼仪 /135
	九、健身房礼仪 /136
	十、参观博物馆礼仪 /136
	本章小结 /137
	思考题 /138
第 4 章	社会交际礼仪 /139
第 1 节	拜访与聚会礼仪 /140
	一、拜访礼仪 /140
	二、聚会礼仪 /145
第 2 节	舞会与晚会礼仪 /148
	一、舞会礼仪 /148
	二、晚会礼仪 /152
第 3 节	宴请礼仪 /157
	一、常见的宴请形式 /157
	二、宴会的组织 /161

	三、中餐宴会规范 /167
	四、西餐宴会规范 /175
	五、赴宴的礼仪 /188
第 4 节	馈赠礼仪 /193
	一、礼品的选择 /193
	二、礼品的赠送 /197
	三、礼品的接受 /198
	四、送花礼仪 /200
	本章小结 /205
	思考题 /205
第 5 章	学校礼仪 /207
第 1 节	学校礼仪的基本要求 /208
	一、学校礼仪的特点 /208
	二、学校礼仪的作用 /208
	三、学校礼仪教育的基本要求 /210
第 2 节	校内人际交往礼仪 /210
	一、和谐的师生关系 /210
	二、真诚的同学交往 /214
第 3 节	课堂及仪式礼仪 /219
	一、课堂礼仪 /219
	二、图书馆礼仪 /222
	三、参加学术报告会礼仪 /223
	四、升降旗仪式礼仪 /225
	五、开学典礼及毕业典礼礼仪 /226
第 4 节	参加文体活动礼仪 /228
	一、文艺晚会礼仪 /228

	二、校园集会礼仪 /231
	三、体育比赛礼仪 /232
第 5 节	恋爱礼仪 /235
	一、恋爱伦理 /236
	二、恋爱礼仪 /237
	本章小结 /240
	思考题 /240
第 6 章	求职就业礼仪 /241
第 1 节	面试前的准备 /242
	一、知己知彼 /242
	二、求职资料充分详实 /244
	三、重视第一印象 /248
第 2 节	求职形象设计 /250
	一、化妆修饰适度 /250
	二、衣着服饰得体 /251
第 3 节	求职言行规范 /253
	一、仪态规范大方 /253
	二、言行运用得体 /254
	三、巧妙回答积极应对 /256
第 4 节	求职面试的基本方法与技巧 /257
	一、信函自荐 /258
	二、电话自荐 /259
	三、考试录用 /260
	四、网上应聘 /260
	五、面试后续礼仪 /261
	六、面试中要避免的失误 /263

第5节	就业礼仪须知 /265
	一、及时与就业单位沟通 /265
	二、按时报到 /266
	三、签订就业合同 /266
	四、充分的心理准备 /266
	本章小结 /268
	思考题 /269
第7章	职场沟通礼仪 /271
第1节	办公室礼仪 /272
	一、办公室人际礼仪 /272
	二、办公室环境礼仪 /279
	三、办公室沟通 /281
第2节	电话礼仪 /283
	一、打电话礼仪 /283
	二、接听电话礼仪 /285
	三、电话形象 /287
第3节	电子通讯礼仪 /289
	一、移动通讯工具 /289
	二、传真 /290
	三、电子信函 /291
	本章小结 /292
	思考题 /293
第8章	商务礼仪 /295
第1节	商务社交礼仪 /296
	一、商务形象 /296
	二、商业信函 /300

	三、商务送礼 /302
第 2 节	商务会议与商务洽谈 /304
	一、商务会议 /304
	二、商务洽谈 /307
第 3 节	商务应酬 /310
	一、商务接待与拜访 /310
	二、工作餐及商务宴请 /313
第 4 节	各国商务礼仪 /316
	一、亚洲国家 /316
	二、欧洲国家 /322
	三、美洲国家 /329
	四、其他地区 /334
	本章小结 /337
	思考题 /338
第 9 章	国际礼宾与外交礼仪 /339
第 1 节	迎送、会见与会谈 /340
	一、迎送 /340
	二、会见与会谈 /345
第 2 节	几种常见的仪式 /350
	一、签字仪式 /350
	二、开幕式 /353
	三、授勋仪式 /354
第 3 节	礼宾次序与国旗悬挂 /355
	一、礼宾次序 /355
	二、国旗的悬挂 /357
	本章小结 /361

	思考题 /362
附:	生活中的礼仪习俗常识 /365
第 1 节	中国主要节日 /365
	一、传统节日 /365
	二、主要少数民族节日 /373
	三、尊重少数民族的相关政策 /380
第 2 节	西方国家主要节日 /383
	一、情人节 /383
	二、复活节 /384
	三、愚人节 /385
	四、母亲节 /387
	五、父亲节 /388
	六、感恩节 /388
	七、狂欢节 /389
	八、圣诞节 /391
第 3 节	宗教礼仪常识 /393
	一、佛教礼仪 /394
	二、基督教礼仪 /395
	三、道教礼仪 /396
	四、伊斯兰教礼仪 /397
	五、犹太教礼仪 /399
第 4 节	生活礼仪常识 /400
	一、结婚周年纪念 /400
	二、宝石的礼仪象征 /401
	三、色彩的礼仪象征 /403
	四、礼节性小费 /403

	五、礼仪音乐 /406
	六、社会生活中常见的花语 /407
	七、护肤的错觉 /409
参考书目	/413

绪 论 礼仪与文明

SHIYONG LITAIJIAOCHENG

礼仪集中反映一个人的个性气质、道德修养、审美修养与文化品味。公众可以从礼仪水平上来评价一个人或一个群体的道德修养、文化水平、审美情趣和文明程度。所以,注重塑造良好的自我形象,可以先声夺人,对个人、对群体起到积极的宣传效果,给他人留下良好的第一印象。大学生是当代优秀青年群体的代表,是当代先进文化的承载者,也是未来参与社会实践和国际交往的主力军。随着中国的国际地位不断提升、奥运会申办成功、中国加入 WTO,追求自身完善成为大学生群体的要求,因此,注重礼仪,讲究道德,成为大学生必备的修养。

我们常说,道德是反映人类社会进步的一种特殊现象。人们生活在社会中,进行着各种活动,从而形成了各种复杂的社会关系。为了协调人们之间的各种关系,就必须对个人的行为加以适当的约束,以保障社会生活的正常秩序。从这个意义上说,道德就是调整人们之间相互关系的行为规范的总和。道德这种特殊的社会现象,是人们判断是与非、好与坏、善与恶、荣与辱的标准,通过社会舆论、宣传教育、道德观念等形成的无形的力量,调整着人与人、个人与社会之间的关系,因此也

对社会的实际生活产生着重大影响。

礼仪与道德密切相关。古今中外都把救死扶伤、尊老爱幼、爱护公物、明辨是非、遵守秩序、文明礼貌等一些道德要求当做最简单最起码的公共生活准则。人之所以不同于动物，除了能使用工具从事生产劳动以外，最重要的应该的是具有社会公德了。孟子曾说：“无恻隐之心，非人也；无羞恶之心，非人也；无辞让之心，非人也；无是非之心，非人也。”

在今天，社会公德仍被当做社会主义道德的重要组成部分，是对人们提出的最基本、最低层次的要求。我国宪法明确规定，全体公民必须遵守社会公德，继承民族优良传统，推动我国社会主义精神文明建设。中共中央关于《公民道德建设实施纲要》（以下简称《纲要》）的制定与颁布，是我国思想道德建设和群众性精神文明建设的一件大事，关系到我们每一个人。认真学习和贯彻落实《纲要》，对于形成追求高尚、激励先进的良好社会风气，保证社会主义市场经济的健康发展，促进全民族精神素质的不断提高，全面推进有中国特色的社会主义伟大事业，具有十分重要的意义（图1）。



图1 学习《纲要》

社会公德是礼仪的基础，是形成礼仪的前提；礼仪则是社会公德健康发展的结果，是完美的社会公德的集中表现。社会公德和礼仪二者相辅相成，任何一方的完善丰富都会促进另一方的健全与发展；同样，任何一方面的损失与缺陷也会导致另一方面的停滞与倒退。没有社会公德的礼仪是虚伪的，是没有意义的，没有礼仪的社会公德同样也是不易为人所认同的。社会公德对陶冶人们道德、情操起着巨大的作用，对良好社会风尚的形成有着直接而深刻的影响，是人类社会文明程度的重要标志。遵守社会公德是对每一个公民的基本道德要求。在社会交往中，良好的公德习惯，可以促进人际之间的交往，形成良好的关系。社会公德，是一个国家社会风尚的具体的、重要的表现形式，是衡量一个国家精神文明程度的重要尺度，我们当代大学生应当自觉地遵守社会公德，做建设社会主义精神文明的先锋。

报纸上曾刊载过这样一篇文章，叫《以“礼”服人》，是说一位中考失利的同学上了职高，心情很苦闷。礼仪课上，老师给大家提出了礼仪要求：“入坐轻稳莫含胸，腿脚姿势须庄重。双手摆放要自然，安详庄重坐如钟。”她勉强照着做了，但奇迹也随之产生了。“当我挺起长久以来含着的胸膛，世界仿佛变大了；当我庄重地举手投足，自己仿佛变得重要了；当我端庄安详地挺身而坐，即使在父母面前，也仿佛每句话都掷地有声。一种从没有过的独立感、尊严感油然而生。我，在坐、立、走之间，清晰地感悟到了自己的存在。此后的日子，我知道自己该做什么。尊严，要靠实力。”“新学年开学，师生们写在脸上的庄严与亲切感染了我。要允许别人以貌取人，因为在初次见面开口之前，你只能靠仪表展示自己。这也许正是