

温文尔雅·仪态大方·让你受益一生的礼仪之道

顶尖

礼仪

魏辉 编著

经典

全集



延边人民出版社



魏 辉 编著

顶尖 江苏工业学院图书馆 礼仪经典

全集

温文尔雅·仪态大方·让你受益一生的礼仪之道

延边人民出版社

责任编辑:许正勋
责任校对:吴 琼
版式设计:春海工作室

图书在版编目(CIP)数据
成功励志经典/魏辉 主编.—延吉:延边人民出
版社,2007.6(2008.6 重印)
ISBN 978-7-80698-962-3
I .成... II .魏... III .成功学-通俗读物
IV .H019-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096339 号

成功励志经典

魏 辉 主编

延边人民出版社 出版

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>.)

涿州市海洋印刷厂 印刷

延边人民出版社 发行

710×1000 毫米 1/16 印张 240 字数: 2400 千字
2007 年 6 月第 1 版 2008 年 6 月第 2 次印刷

标准书号:ISBN 978-7-80698-962-3

定价:420.00 元(全十二册)

Contents
目 录

Contents

第一章 礼仪是文明的根基

- 礼仪概述 / 3
- 礼仪的形成与发展 / 10
- 礼仪的内涵与特点 / 12
- 礼仪的功能与作用 / 16
- 礼仪的规则与惯例 / 19

第二章 仪表是礼仪的修饰

- 仪容修饰 / 31
- 聚会礼仪 / 35
- 就餐与宴会礼仪 / 42
- 握手的礼仪 / 48
- 交换名片的礼仪 / 50
- 拜访的礼仪 / 52
- 接待陪车的礼仪 / 53
- 开会的礼仪 / 55



工作餐礼仪 / 58

演讲的礼仪: / 62

第三章 商务交往的礼仪

商务交往 / 69

商务会议 / 75

商务演讲 / 83

涉外礼仪 / 86

第四章 行为举止的礼仪

优美的体姿为你加分 / 95

让你的表情传情达意 / 96

学会利用眼睛的语言 / 98

让情感从手心传达 / 100

运用手势表达意思 / 102

站出健康与自信 / 103

坐出端庄与稳重 / 104

正确的步态 / 105

举止得当 / 106

改掉不雅的小动作 / 107

微笑是你最好的名片 / 109



第五章 礼仪让你广结人脉

- 如何恰当地自我介绍 / 113
- 介绍他人要恰如其分 / 114
- 礼貌文雅让人广结良缘 / 116
- 不要忘记他人姓名 / 120
- 基本的交际用语要掌握 / 121
- 根据场合和对象来选择话题 / 123
- 让你的谈话达到最佳效果 / 124
- 交谈也有禁忌 / 126
- 把握好开玩笑的分寸 / 128
- 巧妙提问的技巧 / 129
- 做一个忠实的聆听者 / 131
- 巧妙表达自己的观点 / 132
- 恰当的赞美有秘诀 / 135
- 学会礼貌地说“不” / 136
- 约会迟到很不礼貌 / 138
- 别用言语触碰别人的“逆鳞” / 140

第六章 餐饮中的礼仪礼节

- 参加宴会的基本礼仪 / 143
- 中餐礼节知多少 / 144
- 莫把西餐当中餐吃 / 146
- 自助餐——“少取多跑”最要紧 / 148



静静享受咖啡浪漫情调 / 150

酒桌上的礼仪细节 / 151

聚会致辞 / 153

第七章 馈赠也要讲礼仪

送礼送到心坎上 / 157

送礼的方式 / 159

赠送礼品的场合和时机 / 161

送礼语言要得体 / 163

如何受礼和答谢 / 166

把握送礼的尺度 / 169

如何挑选理想的礼物 / 170

送礼的禁忌 / 173

好礼还需巧包装 / 175

送给同学的友谊 / 177

生日送礼的原则 / 178

随附在礼物上的留言卡 / 184

送花的寓意与讲究 / 186

给外国朋友送礼的禁忌 / 188

第八章 打电话—不可忽视的礼仪

打电话的礼仪细节 / 193

接听电话的礼节 / 195

接电话的礼节 / 196



礼貌使用手机 / 197
使用手机铃声的礼仪 / 199
打电话的注意事项 / 201
网络世界的礼仪 / 204

第九章 人际交往的礼仪尺度

既要保持自尊,又要尊重别人 / 209
养成与人主动交往的习惯 / 210
养成恭敬待人的习惯 / 211
莫打听别人的隐私 / 212
“唯我独尊”行不通 / 214
与父母相处的礼仪 / 216
与老人相处的礼仪 / 218
问候老师的礼仪 / 220
向老师提意见要讲分寸 / 221
学会和老师交朋友 / 222
感谢老师不一定要送礼 / 224
同学间相处的原则 / 226
如何与同学处好关系 / 227
和新同学打交道的礼节 / 229
如何消除同学间的隔阂 / 231
同学之间莫攀比斗富 / 233
借用同学东西要打招呼 / 234
捉弄同学莫过火 / 236
异性相处有尺度 / 238
与陌生人打交道的技巧 / 239



- 与不同性格的人相处 / 240
- 邻里和睦相处的秘诀 / 243
- 新型社区摩擦矛盾知多少 / 245
- 和外国朋友打交道 / 247

第十章 拜访和探视中的礼仪文化

- 走亲访友要讲礼节 / 253
- 合适的称呼很重要 / 254
- 做一个善解人意的拜会者 / 256
- 家庭聚会时的礼仪细节 / 257
- 邀请朋友来家中做客的礼节 / 259
- 春节拜年的礼节 / 261
- 做客时的言谈举止 / 262
- 祝寿的礼节 / 263
- 探视病人的时机 / 265
- 探望病人的语言艺术 / 265
- 慎选探视病人的鲜花、水果 / 266
- 婚丧嫁娶礼仪忌讳多 / 268

第十一章 公共场所中的礼仪讲究

- 遵守社会公德 / 273
- 课堂上的礼仪 / 275
- 课间礼仪 / 277
- 典礼仪式的礼仪规范 / 277



参加校运动会的礼仪	/ 279
会议礼仪	/ 280
自习室不要“霸占座位”	/ 281
阅览室里的礼仪规矩	/ 282
小小宿舍礼仪多	/ 284
社交场合的 LadyFirst	/ 286
观赏体育赛事的注意事项	/ 288
欣赏音乐会的礼节	/ 289
参观展览不能“为所欲为”	/ 291
医院里要处处注意小节	/ 293
商店自选购物的规矩	/ 294
记住靠“右”的原则	/ 296
把握生活中的私人空间	/ 297
做个文明的游客	/ 299
入住宾馆的礼仪	/ 300

第十二章 交通出行中的礼仪

坐飞机的礼节	/ 305
乘小轿车的礼节	/ 306
乘公共交通工具的礼仪	/ 307
坐火车的礼节	/ 308
乘坐船舶的礼仪	/ 309



第一章

礼仪是文明的根基



礼仪概述

我国是历史悠久的文明古国,几千年来创造了灿烂的文化,形成了高尚的道德准则、完整的礼仪规范,被世人称为“文明古国,礼仪之邦”。这从《礼记》中就可得出这样的结论。整个东亚及东南亚的文化的精华均是传承华夏文明就是确证。礼仪文明作为中国传统文化的一个重要组成部分,对中国社会历史发展起了广泛深远的影响,其内容十分丰富。礼仪所涉及的范围十分广泛,几乎渗透于古代社会的各个方面。

中国古代的“礼”和“仪”,实际是两上不同的概念。“礼”是制度、规则和一种社会意识观念和道德规范;礼作为典章制度,它是社会政治制度的体现,是维护宗法与等级制度的上层建筑以及与之相适应的人与人交往中的礼节仪式。作为道德规范,它是一切行为的准则。在孔子以前已有夏礼、殷礼、周礼。夏、殷、周三代之礼,因革相沿,到周公时代的周礼,已比较完善。作为观念形态的礼,在孔子的思想体系中是同“仁”分不开的。孔子说:“人而不仁,如礼何?”他主张“道之以德,齐之以礼”的德治,打破了“礼不下庶人”的限制。到了战国时期,随着封建制度的形成,奴隶社会的礼已逐渐废除。孟子把仁、义、礼、智作为基本的道德规范,礼为“辞让之心”,成为人的德行之一。荀子比孟子更为重视礼,他著有《礼论》,论证了“礼”的起源和社会作用。他认为礼使社会上每个人在贵贱、长幼、贫富等封建等级制中都有恰当的地位。在长期的历史发展中,礼作为中国封建社会的道德规范和生活准则,对中华民族精神素质的修养起了重要作用;同时,随着社会的变革和发展,特别是在封建社会的



后期,它越来越成为束缚人们思想、行为的绳索,影响了社会历史的进步和发展。

礼仪是我们生活中很重要的部分,我们天天都和它打交道,吃、穿、住、行,没有一样不是涉及到礼仪的。

中国是四大文明古国之一,一直极为重视礼仪,历来被誉为“礼仪之邦”。在中国,礼仪最早是用来敬奉神明的,主要在祭祀祖先和天神的时候使用。随着社会的发展,礼的内容和对象逐渐和人类社会的生活联系起来。相传在3000多年前的殷周之际,周公制礼作乐,就提出了礼治的纲领。古代被奉为经典的四书五经里面就有《礼》。礼是中国传统文化的核心之一,它的内涵极为丰富,涉及人们社会生活的各个方面,它体现的是社会秩序,等级秩序,也是人们交往方式的一种指导,是大家必须遵守的一般行为规范。

现代社会中,礼仪主要是人们在各种形式的交往中,表示对对方的尊重和友好的一系列行为规范、道德规范以及按照这些规范而采取的惯用形式。礼仪首先是民族的,但是,随着国际交往的产生和发展,国际性的礼仪也出现了,并且成为不可或缺的行为准则和交往方式。

在中国古代,礼仪是为了适应当时社会需要,从宗族制度、贵贱等级关系中衍生出来,因而带有产生它的那个时代的特点及局限性。时至今日,现代的礼仪与古代的礼仪已有很大差别,我们必须舍弃那些为剥削阶级服务的礼仪规范,着重选取对今天仍有积极、普遍意义的传统文明礼仪,如尊老敬贤、仪尚适宜、礼貌待人、容仪有整等,加以改造与承传。这对于修养良好个人素质,协调和谐人际关系,塑造文明的社会风气,进行社会主义精神文明建设,具有现代价值:

1. 尊老敬贤

我国自原始社会到封建社会,人际的政治伦理关系均以氏族、家庭的血缘关系为纽带,故此在家庭里面尊从祖上,在社会上尊敬长辈。由于中国古代社会推崇礼治和仁政,敬贤已成为一种历史的要求。

孟子说:“养老尊贤,俊杰在位,则有庆”(注:《孟子·告子下》)。“庆”就是赏赐。古代这种传统礼仪,对于形成温情脉脉的人际关系,以及有序和谐的



伦理关系,不管过去和现代,都起着重要作用。

说到尊老,这是中国传统文化中的一大特色。古代的敬老,并不是只停留在思想观念和说教上,也并不仅止于普通百姓的生活之中。从君主、士族到整个官绅阶层,都在身体力行,并且形成一套敬老的规矩和养老的礼制。《礼记》记载:“古之道,五十不为甸徒,颁禽隆诸长者”(注:《礼记·祭义》)。就是说,五十岁以上的老人不必亲往打猎,但在分配猎物时要得到优厚的一份。一些古籍,对于同长者说话时的声量,也作了明确的要求。如《养蒙便读》说:“侍于亲长,声容易肃,勿因琐事,大声呼叱”(注:《养蒙便读·言语》)。《弟子规》又说:“低不闻,却非宜”。

总之,上至君王贵族,下达庶人百姓,都要遵循一定的规矩,用各种方式表达对老者、长者的孝敬之意,作为衡量一个人是否有修养的重要标志。

任何形态的社会,都需要尊敬老人。不仅因为老人阅历深,见闻广,经验丰富,劳动时间长,对社会贡献大,理应受到尊敬;同时,他们在体力和精神上较差,需要青年人的体贴、照顾和帮助。作为一个有礼貌的现代青年,对长者和老人,应该做到:路遇主动谦让,乘车主动让座,在商店、戏院等公共场所,应尽量考虑到为老人创造方便条件。

关于敬贤,三国时候有个典故,叫“三顾茅庐”。说的是刘备仰慕诸葛亮的才能,要请他帮助自己打天下,便不厌其烦地亲自到诸葛亮居住的草房请他出山。一而再,再而三,诸葛亮才答应。从此,诸葛亮的雄才大略得以充分发挥,为刘备的事业“鞠躬尽瘁,死而后已”。

纵观中国古代历史,历来有作为的君主,大多非常重视尊贤用贤,视之为国家安危的决定因素。平时不敬贤,到了紧急关头,贤才就不会为国分忧。不是贤才不为国家着想,而是国家缓贤忘士,如此“而能经其国存者,未曾有也”(注:《墨子·亲士》)。

今天我们提倡发扬古代“敬贤之礼”,须赋予现代新人才观的内容,就是要尊重知识,尊重人才。

当今社会,各种竞争越来越激烈。种种竞争,归根到底是人才的竞争。大至国家民族,小到单位企业,要在激烈的竞争中保持优势地位,都必须拥有强



大的人才队伍。只有从思想观念到具体行动上尊重、爱护人才,使全社会形成一个尊重知识、尊重人才的良好环境,形成足够强大的人才队伍,才能立于不败之地。

2. 仪尚适宜

中华民族素来注重通过适合的形式,表达人们内心丰富的情感。遇到重大节日和发生重要事件,多有约定俗成的仪矩。如获得丰收,要欢歌庆贺;遭到灾祸,要祈求神灵保佑。久而久之,就形成许多节庆及礼仪形式,如春节、元宵、中秋、重阳等等,几乎每个节日,都有特定的礼俗。

在古代,婚、丧和节庆等活动是作为社会生活中的大事来对待的,其礼仪规定得格外详尽而周密,从服饰、器皿到规格、程序和举止的方位,都有具体的规定。今天,我们要保持和发扬中华民族优秀的礼仪文明,最重要的一点,就是贵在适宜。即如二程所主张:“奢自文生,文过则为奢,不足则为俭”(注:《二程集》程氏外书卷六)。可见,仪式的规模在于得当,适当的文饰是必要的,但文饰过当就会造成奢侈浪费,偏离礼规的要求;而过于吝啬,妨碍到仪式的实行也是不得体的。古人这种见解非常精辟,对我们今天举行各种仪式具有指导作用。

在当今的社会活动中,举行各种仪式仍然是不可缺少的。单位开张、儿女婚嫁,各种节庆活动,都有不同的仪式。我们要把握好各种仪式的规模,就必须掌握好适度的原则,要使必要的仪矩同现代文明相结合,相关的活动既隆重其事,又不至于华而不实。我们尤其要反对那种借婚丧庆典之机,大操大办,铺张浪费的现象;反对那种认为仪式越隆重越好,越豪华越合乎礼规的做法。如:当今不少新婚夫妻为使婚礼够排场,摆阔气,互相攀比,搞到债台高筑,造成巨大浪费。甚至有些领导干部不顾影响,为子女以权谋私,收受大宗贺礼,助长奢靡之风。这既不符合我们优良传统,又不符合我们的国情、民情。

3. 礼貌待人

任何一个文明社会,任何一个文明民族,人们总是十分注重文明礼貌。因为礼貌是人类社会据以促进人际交往友好和谐的道德规范之一,是构建起与他人和睦相处的桥梁。它标志着一个社会的文明程序,反映一个民族的精神



面貌。中华民族历来就非常重视遵循礼规，礼貌待人。其中许多耐人寻味的经验之谈，无论过去和现在，都给人以启迪。具体说来，主要有以下两点：

(1) 与人为善

与人相处，为善当先。而这个“善”，应是出自内心的诚意，是诚于中而形于外，而不是巧言令色和徒具形式的繁文缛节。《礼记》说：“夫礼者，自卑而尊人”（注：《礼记·曲礼上》）。如果表面上恭敬热情，而内心虚伪，或是仅仅内心尊敬，而毫无表情，都是不够的。应该表里一致，才能从根本上消除人与人之间的隔阂、摩擦，进而互敬互爱，友好相处。

尊重他人，就要平等待人，不分贵贱等级，一视同仁。如果只对上层人士献其礼敬，以财势取人，以利益交人，其实是小人所为。《论语·子罕》载：孔子看见穿丧服、戴礼帽穿礼服的人和盲人。相见时，即使这些人年轻，孔子必定站起来。行过别人面前时，一定快步走过，以示敬意。

古人敬人的方法，也有值得借鉴的地方。首先要尊重他人的意愿，体谅别人的需要和禁忌，不能强人所难。不苛求别人做不能做的事，不强求别人接受不喜欢的东西。古人说：“不责人所不及，不强人所不能，不苦人所不好”（注：《文中子·魏相》）。“己所不欲，勿施于人”（注：《论语·颜渊》），就是这个意思。在与人交往中，幽默与善意的玩笑往往给人带来轻松愉快，但决不可戏弄取乐。如果拿别人姓名为笑料，或给人起不雅的绰号，都是十分不敬的。南北朝时颜之推就曾对此种不敬气愤而言：“今世愚人，遂以相戏。或相指名为豚彘者，有识旁观，犹欲掩耳，况当之者乎”。

(2) 礼尚往来

礼尚往来，是礼貌待人的一条重要准则。就是说，接受别人的好意，必须报以同样的礼敬。这样，人际交往才能平等友好地在一种良性循环中持续下去。因此，《礼记》说：“礼尚往来，往而不来，非礼也；来而不往，亦非礼也”（注：《礼记·曲礼上》）。对于受恩者来说，应该滴水之恩，涌泉相报。在古人眼中，没有比忘恩负义更伤仁德。孔子说：“以德报德，则民有所劝”；“以怨报德，则刑戮之民也”（注：《礼记·表記》）。可见，“以德报德”，有恩必报，是待人接物的基本道德修养。当然，往来之礼，也该适度。送礼的本意，在于表达敬