

GAOXIAO YIXUE RENWEN XILIE GUIHUA JIAOCAI



“十二五”医学人文系列规划教材

大学生礼仪

DAXUESHENG LIYI

主编 徐晓霞 常翠鸣



山东人民出版社

G645.5

GAOXIAO YIXUE RENWEN XILIE GUIHUA JIAOCAI



“十二五”医学人文系列规划教材

大学生礼仪

DAXUESHENG LIYI

主 编 徐晓霞 常翠鸣

山东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生礼仪 / 徐晓霞, 常翠鸣主编. — 济南: 山东人民出版社, 2010. 2
ISBN 978-7-209-05209-2

I. ①大… II. ①徐…②常… III. ①大学生—礼仪—医学院校—教材 IV. ①G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 022505 号

责任编辑: 袁丽娟 王 晶

封面设计: 武 斌

大学生礼仪

徐晓霞 常翠鸣 主编

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编: 250001

网 址: <http://www.sd-book.com.cn>

发行部: (0531) 82098027 82098028

新华书店经销

山东新华印刷厂临沂厂印装

规 格 16 开 (169mm × 239mm)

印 张 15. 75

字 数 230 千字 插 页 2

版 次 2010 年 2 月第 1 版

印 次 2010 年 2 月第 1 次

ISBN 978-7-209-05209-2

定 价 25. 00 元

如有质量问题, 请与印刷厂调换。 电话: (0539) 2925659

前言

我们的祖国是一个具有五千年历史的文明古国,素以“礼仪之邦”享誉世界。在大力弘扬优秀的传统文化,大力提倡社会主义精神文明的今天,礼仪越来越受到重视,显示着它的无穷魅力。任何社会的交际都离不开礼仪,而且人类越进步,人类的社会化程度越高,人们就越需要礼仪来调节社会生活和人际关系。礼仪是人际交往的前提,是交际生活的钥匙。讲究礼仪既是文明的表现,同时也是建立良好人际关系的需要。随着社会的发展和对外交流的增多,礼仪的内涵也更加丰富,掌握和运用礼仪已成为一个人成功的重要因素。

早在几千年前,孔子就说过“不学礼,无以立”。知书达理,待人以礼,是当代大学生的一个基本素养。礼仪可以彰显大学生不凡的气质风度、促进人际关系和谐、升华道德情操、促进社会主义和谐社会的构建。礼仪教育的实质是教人如何尊重人、如何与人相处,在大学生中开展礼仪素质教育,不仅有助于大学生继承我国优秀的传统文化,对大学生建立良好的人际关系、加快社会化进程也有一定的促进作用。

礼仪教育是道德教育的重要内容,对于当代大学生而言,他们需要的礼仪教育并非是高深的理论教育,而是简单易行、通俗规范的礼仪知识。因此,加强对大学生的礼仪教育,需要家庭、学校、社会的共同努力。把礼仪教育纳入课堂,开展丰富多彩的礼仪文化活动,对于重塑当代大学生的文明形象,培养文明有礼的新一代大学生有着重要和深远的意义。

本教材共包括八章,主要学习礼仪的基本知识、个人礼仪、社交礼仪、家庭礼仪、校园礼仪、求职礼仪、公务礼仪、涉外礼仪等,在内容上从大学生现代交际的实际出发,重点介绍大学生应有的语言、行为举止和相应的礼节礼貌,具有较强的针对性和实用性。本教材是在编者多年积累教案的基础上,参考并吸收了有关礼仪方面的著作和文献资料编写而成的。在此,谨向这些书的作者、编者表示感谢。

编者

2010.1

第一章 概论	(1)
第一节 礼仪的含义与特征	(1)
一、礼仪的含义	(1)
二、礼仪的特征	(3)
第二节 礼仪的基本原则	(5)
一、尊重原则	(6)
二、遵守原则	(6)
三、自律原则	(6)
四、适度原则	(6)
五、宽容原则	(7)
六、从俗原则	(7)
第三节 礼仪的内容与作用	(7)
一、礼仪的主要内容	(7)
二、礼仪的作用	(9)
第四节 礼仪的起源和发展	(11)
一、中国礼仪的起源和发展	(11)
二、西方礼仪的特点和内容	(17)
第五节 大学生的礼仪修养	(18)
一、大学生学习礼仪的必要性	(19)
二、大学生礼仪修养的基本内容	(21)
三、礼仪修养的过程	(28)
第二章 个人礼仪	(30)
第一节 仪容	(30)
一、清洁	(30)
二、美容	(32)
三、美发	(37)

第二节 服饰	(42)
一、着装的原则	(42)
二、着装的技巧	(43)
三、男装	(46)
四、女装	(47)
五、饰品	(49)
第三节 仪态	(50)
一、仪态的含义	(50)
二、仪态礼仪的基本要求	(50)
第四节 言谈	(54)
一、言谈的含义及其类型	(54)
二、言谈的语言形式	(55)
三、礼貌语言	(56)
四、交谈	(59)
第三章 社交礼仪	(66)
第一节 会面	(66)
一、称谓	(66)
二、介绍	(68)
三、握手	(71)
四、其他见面礼节	(74)
第二节 通讯	(76)
一、电话礼仪	(76)
二、移动通讯	(79)
三、电子邮件	(80)
四、传真	(80)
第三节 宴请	(81)
一、形式	(82)
二、宴请者	(83)
三、赴宴者	(84)
四、宴席规范	(85)
五、饮酒	(86)

六、饮茶	(88)
第四节 礼品	(88)
一、选择礼品	(89)
二、赠送方法	(89)
三、接受礼品	(90)
四、回礼	(90)
第五节 舞会礼仪	(90)
一、组织舞会	(90)
二、参加舞会	(91)
第六节 文书	(93)
一、特点	(93)
二、写作方法	(94)
三、常见种类	(94)
第七节 社交禁忌	(101)
一、忌“玩笑过度”	(101)
二、忌随便发怒	(102)
三、忌恶语伤人	(103)
四、忌飞短流长	(103)
五、忌言而无信	(104)
六、忌知恩不报	(104)
七、忌强人所难	(105)
八、忌交浅言深	(105)
第四章 家庭礼仪	(106)
第一节 家庭关系	(106)
一、父母与子女	(106)
二、夫妻	(112)
三、同辈	(113)
第二节 家庭交往	(114)
一、祝贺	(114)
二、宴请	(117)

第五章 校园礼仪	(121)
第一节 校内人际交往	(121)
一、师生之间	(121)
二、同学之间	(126)
三、集体关系	(128)
第二节 课堂	(130)
一、课前礼仪	(130)
二、课中礼仪	(131)
三、下课礼仪	(132)
第三节 宿舍	(132)
一、起居礼仪	(132)
二、以礼相待	(134)
三、尊重隐私	(135)
第四节 校园活动	(135)
一、学校集会	(135)
二、参加文体活动	(136)
三、学校仪式	(138)
第五节 恋爱礼仪	(140)
一、正确的恋爱观	(140)
二、求爱时的礼仪	(142)
三、热恋时的礼仪	(143)
四、如何对待恋爱中的挫折	(144)
第六节 网络礼仪	(145)
一、网络礼仪的原则	(146)
二、合理利用网络	(148)
三、网络礼仪规范	(151)
第六章 求职礼仪	(154)
第一节 面试前	(154)
一、面试应遵循一定的原则	(154)
二、了解面试单位,分析招聘者的心态	(155)

三、撰写自荐材料	(155)
四、求职形象	(160)
五、心理准备	(165)
第二节 面试中	(166)
一、应答的原则	(166)
二、应答的禁忌	(166)
第三节 面试后	(167)
一、致谢	(167)
二、调整心理	(168)
第七章 公务礼仪	(169)
第一节 办公礼仪	(169)
一、行为要求	(169)
二、环境	(170)
三、人际交往	(171)
第二节 会议	(174)
一、工作程序	(175)
二、组织者礼仪	(177)
三、主持人礼仪	(177)
四、与会者礼仪	(178)
五、记录与善后	(178)
第三节 拜访	(181)
一、拜访的准备	(181)
二、礼节规范	(182)
第四节 接待礼仪	(184)
一、接待的准备	(184)
二、迎送宾客礼仪	(186)
三、待客礼仪	(188)
第八章 涉外礼仪	(190)
第一节 涉外礼仪概述	(190)
一、涉外礼仪的特点	(190)

二、我国对外交往的基本原则	(191)
三、外事工作的保密原则	(191)
四、外事出访纪律要求	(193)
第二节 涉外礼仪通则	(194)
一、个人形象通则	(194)
二、不卑不亢通则	(195)
三、求同存异通则	(195)
四、入乡随俗通则	(195)
五、尊重隐私通则	(196)
第三节 涉外日常礼仪	(197)
一、衣着礼仪	(197)
二、餐饮礼仪	(198)
三、住宿礼仪	(202)
四、赠送礼品的礼仪	(203)
第四节 悬挂国旗与演奏国歌礼仪	(205)
一、悬挂国旗的礼仪	(205)
二、演奏国歌礼仪	(211)
第五节 出国出境礼仪	(213)
一、了解出国的有关规定	(213)
二、了解国外的有关情况	(214)
三、怎样办理出国手续	(214)
四、订购机票(车、船票)	(215)
附录一 中国传统节日	(217)
附录二 主要少数民族节日	(222)
附录三 西方国家主要节日	(227)
附录四 礼仪实例	(234)
参考文献	(240)

中国素以“礼仪之邦”著称于世,讲“礼”重“仪”是中华民族世代相传的优良传统。礼仪,作为在人类历史发展中逐渐形成并沉淀下来的一种文化,始终以某种精神的约束力支配着每个人的行为。礼仪是人类为维系社会正常生活而要求人们共同遵守的最起码的道德规范。它属于道德体系中社会公德的内容,是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成的,并以风俗、习惯和传统等形式固定下来。对一个人来说,礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现;对一个社会来说,礼仪是一个国家社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映,作为一个国家、一个民族社会风貌、道德水准、文明程度、文化特色、公民素质的发展水平。

第一节 礼仪的含义与特征

一、礼仪的含义

什么是“礼仪”?所谓“礼”,是由一定社会的道德观念和风俗习惯形成的,大家共同遵守的礼节。“仪”是指人的容貌、举止,它包含了仪容、仪表、仪态和仪式等多种意思。“礼仪”指的就是人类社会交往中应有的礼节仪式。礼仪属于道德范畴,是对礼貌、礼节和仪式的统称,它是人们相互交往过程中外在表现的行为规则和形式的总和。这种行为规则和形式是在长期的社会生活、风俗习惯基础上形成的,包括人们共同遵守的品行、程序、方式和外在的风度等。

“礼”和“仪”既相互联系,又有所区别,“礼”是内在的,是人们对自己、对他人的尊重、敬意的态度,而“仪”是外在的,通过一定的形式、程序、动作等表现出来的“礼”。所以,“礼”是“仪”的本质,而“仪”则是“礼”的现象。只有“礼”和“仪”完美结合,才是完整的礼仪。

礼仪的本质,从不同的角度可以有不同的回答,而每一种回答只是概括了礼仪的某个方面的本质。从道德的角度,礼仪是一个人为人处世的行为

规范和行为准则;从个人修养的角度来看,礼仪是一个人内在修养的外在表现,也就是说,礼仪表现了个人的素质、修养,反映了个人对于交往的认知和应用;从交往的角度,礼仪是人际交往中的一种艺术,是人与人之间沟通的桥梁;从民俗的角度,礼仪是在人际交往过程中必须遵守的一种惯例,是一种习惯形式,即在人与人交往过程中约定俗成的一种习惯做法;从美学的角度,礼仪是一种行为形式美,是人的心灵美的一种外化。

礼仪作为一种行为规范,它的本质要求人们按照公众认可的行为准则来规范自己的行为,以使人们的生活秩序安定并且和谐。礼仪作为一种交往程序,源于生活,又服务于生活,为社会成员所普遍遵守。礼仪属于社会意识形态和上层建筑范畴,它既受社会生活的影响,又受经济基础的制约,正所谓“仓廩实而知礼节,衣食足而知荣辱”。礼仪的内容大都以约定俗成的民族习性、特定文化为依据,集中反映了一定范围内人们共同的心理、文化和习惯。

礼仪,是对礼貌、礼节、仪式的统称。礼貌、礼节、仪式三个概念既有联系又有区别,但大多数情况下,人们把三者视为一体,混合使用。

(一) 礼貌

礼貌是指人在相互交往过程中为了表示对他人的尊重和友好,在仪表、仪容、仪态以及语言和动作上谦虚和恭敬的体现。它体现时代的风尚和人的道德品质,体现了人们的文化层次和文明程度。在不同的时代、不同的国家、不同的民族以及不同的行为环境中,虽然礼貌表达的形式和要求有所不同,但其基本要求是一致的,即应当做到:诚恳、谦恭、和善和适度,与之相反的是傲慢、粗野、蛮横和轻率。在日常生活中,一个微笑、一声“您好”等,都是礼貌的具体表现。

(二) 礼节

礼节通常是指人们在交往过程中表现出来的符合礼的要求的各种行为规则及惯用形式,是对待他人态度的外在表现和行为规则的总和。它包括待人接物的方式、招呼 and 致意的形式、公共场合的举止风度、各种重大社交活动的规范程序等。

礼节是礼貌的具体表现形式,是礼仪的重要组成部分。如中国古代的跪拜,现代世界大多数国家通行的点头致意、握手,一些国家的拥抱、亲吻等,都属于礼节的各种形式。

礼节是待人处世的规矩,是人类在长期的社会生活中自然产生、约定俗

成的行为准则。它不是某个团体或个人制定的,也不像法律条文那样至高无上,但是,要想得到别人的理解、社会的承认,就必须遵守人与人之间交往的规则和方式,即遵守礼节。然而礼节又不是一成不变的,它是随着时间、空间或对象的改变而有所改变的。

(三)仪式

仪式是礼的程序形式,指在比较大的场合举行的具有专门程序的规范化的活动。一般都是较为隆重的,如发奖仪式、签字仪式、开幕式等。

综上所述,“礼仪”是对“礼”和“仪”的统称,是指人们在交往中形成的为大家所认同和遵守的,表达相互敬重、友善并以建立和谐关系为目的的行为准则、程序、形式的总和。

二、礼仪的特征

特点或者特征是某一事物区别于其他事物的显著标志。与其他学科相比,礼仪具有一些自身独特的标志,这主要表现在其具有规范性、多样性、传承性、简易性、差异性、时代发展性等。学习和掌握这些特征,对于加深礼仪的理解,更好地应用礼仪具有重要意义。

(一)规范性

礼仪是一种规范,礼仪规范的形成不是人们主观臆断、抽象思维的结果,而是人们在生产生活实践过程中的人与人、人与自然关系的结果,首先,在人们生产实践活动中,由于人们对自然的认知具有某种恐惧性和膜拜性,这种恐惧和膜拜转化为各种祈安求福的仪式,并长期流传下来,成为一种习惯、约束,从而形成一定的礼仪。其次,礼仪是一定社会和一定阶段的社会生活对人们的社会生活提出的要求,这种要求是人们在长期的社会实践中形成的,这种长期实践中形成的要求一经认可便成为规范,即一定的礼仪。再次,一定社会或一定阶段对这种社会要求和社会实践认识后,将其集中概括起来,用于人们的生活实践,便形成人们普遍遵守的行为准则。这种行为准则支配着人们的社会行为,若遵守这些准则便是合乎礼仪,否则便是失礼。由社交礼仪的规范性可以看出,社交礼仪的形成并不是单个或是几个人形成的,而是人们共同生活实践的结果。其准则约束对象也并不是单个人或几个人,而是一定范围内共同生活的人们。因此,社交礼仪具有规范性。

(二)多样性

礼仪与每个人都存在着密切的联系,它广泛涉及不同生活、学习和工作



领域;同时,不管是在形式上还是在内容上,礼仪都是丰富多样的。如军人有军人的礼仪,教师有教师的礼仪,营业员有营业员的礼仪,等等。即使是从事同一职业的同一个人,他在与人交往的过程当中,每个环节都有不同的礼仪要求。例如营业员在接待顾客时,其基本的礼仪要求表现为:美观端庄的服饰,独具魅力的微笑;当顾客走近柜台时,主动打招呼;顾客挑选商品时不厌其烦;顾客离开柜台时,表示欢迎再次光临,等等。如此种种礼仪,都反映了多样性的特征。

礼仪之所以具有多样性,这是因为在不同的社会生活中,人们的社会关系是多种多样的,即使是在同一社会内部,不同的社会组织,不同的家庭,人与人之间的关系也是多种多样的,因此,反映在礼仪的要求上,也就具有多样性的特征。正因为如此,对人们的礼仪要求也应根据不同的情况有所不同。

(三)传承性

社交礼仪是一个国家、民族的传统文化的重要组成部分。文化一般有精神文化和物质文化之分。物质文化是指看得见、摸得着的文化,如中国的故宫、万里长城等都是物质文化;精神文化是思想文化,心理观念、理论以及与之相关的科学、宗教、文学、艺术、法律、道德、礼仪社交等都属于精神文化。物质文化是文化的表层部分,精神文化才是文化的深层部分。一般来说,物质文化易改,精神文化一经形成就很难改变。传统的精神文化是一种精神沉淀,是一个民族经过数代人沉淀而形成的心理习惯。任何国家、任何民族的礼仪都是在古代礼仪的基础上继承和发展起来的,都是在长期的社会生活和道德实践中逐渐积累起来的,具有鲜明的民族特色。在人类社会发展的历程中,礼仪是将人们的习惯做法以准则的形式固定下来并将沿袭下去,经过一代又一代的“取其精华,去其糟粕”,去粗取精,使之世代随着社会的发展而不断丰富和发展。礼仪一旦形成,便具有一定的稳定性,作为一种良好的社会生活准则在社会发展中世代相传,是社会进步、人类文明的重要标志。当然,对于古代的礼仪既不能全盘否认,也不能全盘继承,而应该有抛弃、有继承、更有发展,以适应当今社会发展和时代的要求。

(四)简易性

礼仪的简易性是指在人们的社会生活和交往中易于被理解和接受,易于实现它的要求和作用。礼仪作为一种道德规范,是人们的行为准则中最简易、最普及、最易于实行的标准,是人们应当做到又不难做到的最低限度

的行为要求。只要讲究礼仪,按照礼仪的原则和规范去做,就可以收到良好的效果。由于礼仪的易学易行,使其具有十分广泛的群众性,得到了广大群众的认可,在社会交往中得到了推广和应用。

(五)差异性

礼仪作为一种行为准则和规范是约定俗成的,这是各民族礼仪文化的一个共性。不同民族的缘起背景不尽相同;人们在共同生活实践中,对自然的认知也不尽相同;一定的社会或一定阶段对社会行为准则的要求也不尽相同;每个民族都有自己的共同语言、共同活动地域、共同风俗习惯等,这样,不同的民族就形成了不同的礼仪、礼节,这就是社交礼仪的差异性。不同民族、不同阶段、不同国家甚至不同地区的人们都有自己特定的社交礼仪。一般来说,“入乡随俗”“客随主便”等就充分表现了社交礼仪的差异性。

(六)社会性

礼仪这种文化形态有着广泛的社会性。礼仪贯穿于整个人类社会的始终,与人类社会共存亡,只要有人类社会,就会有礼仪。礼仪遍及人类社会的各个领域如政治领域、文化领域、军事领域、宗教领域等。礼仪渗透于各种社会关系之中,只要有人和人的关系存在,就会有作为人的行为准则和规范的礼仪的存在。

(七)时代发展性

礼仪规范不是一成不变的,它作为一种社会历史的产物,随着社会自身的发展而不断发展完善。某一阶段被公认的礼仪准则规范随着历史的发展,有的被肯定,有的被否定,有的被充实,有的被抛弃。同时,一些新的内容又补充进来,不断推陈出新,使礼仪适应时代发展的要求。另一方面,随着对外交流的扩大,世界经济全球化和信息化的逐步到来,各国、各地区、各民族之间的交往日益密切,各自的礼仪也随之相互影响、相互渗透、相互取长补短,使各国、各民族的礼仪都具有自身的历史传统和民族特色,而任何时代的礼仪都反映时代的要求和时代的精神。

第二节 礼仪的基本原则

礼仪的原则是人们在社会交往中处理人际关系的出发点和指导。作为大学生,只有懂得和遵循礼仪的原则,才能在社会交往活动中运用自如。

一、尊重原则

礼的本质在于尊敬之心,尊重他人是礼仪的核心内容。在社会交往和接待活动中,必须以相互尊重为前提,尊重对方的人格,不妨碍和损伤对方的利益,同时又要保持自尊。对人要诚心诚意,做到宽厚、宽容、大度,尊重交往对象。要平等待人,对任何人都要做到一视同仁,不能因人而异、厚此薄彼。尊重是礼仪的情感基础,只有人与人之间彼此尊重,才能保持和谐愉快的人际关系。古人云:“敬人者,人恒敬之。”就是说,尊敬别人的人,人会永远尊敬他。彼此相互尊重,人与人之间的关系才能和谐,才会减少摩擦和纷争。

二、遵守原则

礼仪是人们在长期的社会交往中所形成的共同遵守的道德规范与行为准则,反映了人们的共同利益和要求。在社会生活中,每个社会成员都有责任和义务共同维护和自觉遵守,都应该用礼仪来约束自己的一言一行、一举一动。如果违背了礼仪规范,就会受到公众的指责和舆论的谴责,交际也难以成功。

三、自律原则

礼仪的自律原则,要求人们从内心树立良好的道德信念和行为规范,并因此约束自己的行为,自觉按照礼仪规范去做,而无需他人的提示和监督。在交往中,要求别人做到的自己首先要做到,要“己所不欲,勿施于人”,严于律己、宽以待人,不断提高自我约束、自我克制能力,在礼仪上做到自觉自律。

四、适度原则

所谓度,是一定事物保持自己质的量的限度、幅度、范围,是和事物的质相统一的限量。适度的礼仪,也就是要根据礼仪的行为准则和道德规范,把交往中的言行举止控制在礼仪规范所要求的范围内,合乎情理,恰如其分。因为凡事过犹不及,礼仪运用太过或不到位,都不能表达敬重之情。具体要做到“四个适度”:

第一,感情适度。在与人交往时要彬彬有礼,不要低三下四;要热情大

方,不要表现轻浮。

第二,谈吐适度。在与人交往时要热情友好,不要虚伪客套;要坦率真诚,不要言过其实;还要做到该讲的讲,不该讲的不讲。

第三,举止适度。在与人交往时要优雅得体,不要矫揉造作;要尊重习俗,不要粗俗无礼。

第四,装扮适度。在社交场合,衣着打扮要与人的身份、地位、所处的环境、自身的条件、穿戴时节相适应。

五、宽容原则

宽容就是要心胸宽广、雍容大度,能原谅别人的过失,设身处地为他人着想。在现代社会,宽容已被作为现代人的一种礼仪素质。“海纳百川,有容乃大”“金无足赤,人无完人”,只要不是原则性的错误或者工作中大的失误,对人都应宽宏大量,不能求全责备,更不能吹毛求疵。对人宽容,能让别人改正错误和缺点;当自己的利益与他人的利益发生矛盾时,要克己奉人,而不是斤斤计较;当遭到别人误解时,要用宽容来消除怨恨。然而,我们提倡宽容,并不是随波逐流,人云亦云。宽容不是纵容,宽容不是怕得罪人,宽容不是不讲原则,要做到原则性与灵活性有机结合起来。

六、从俗原则

俗话说:“十里不同风,百里不同俗。”由于不同的国家和不同的民族有着不同的文化背景和风俗习惯,在人际交往中,必须坚持入乡随俗,与绝大多数人的做法保持一致,切勿目中无人、自以为是。

第三节 礼仪的内容与作用

现代社会中礼仪无处不在、无时不在,渗透到日常生活中的方方面面。不同的职业、民族、宗教,在工作、学习、生活等方面,礼仪的要求是不同的。礼仪之所以被广泛提倡,受到社会各界的高度重视,主要是它对社会、对个人都具有很多方面的重要功能。

一、礼仪的主要内容

依据礼仪的适用对象、适应范围的不同,礼仪主要包括以下基本内容: