

中等职业学校素质教育丛书

礼仪规范教程

LIYI GUIFAN JIAOCHENG

(第二版)

北京市职业教育教材编审委员会 编

陈 玉 主编

高等教育出版社



14

中等职业学校素质教育丛书

礼仪规范教程

(第二版)

北京市职业教育教材编审委员会 编

陈 玉 主 编

张朝辉 副主编

高等教育出版社

内容提要

本书是中等职业学校公共课教材。

本书是在 1999 年版的基础上修订而成的第二版教材,主要包括:礼仪引论、礼仪与道德概述、礼仪与职业学校学生的素质、职业学校学生仪容仪表礼仪规范、职业学校学生不同场所礼仪规范、交往礼仪、涉外礼仪及宗教和节日礼仪习俗。

本书结合中等职业学校的特点与学生就业要求,突出礼仪基本知识与常规训练。

本书还可作为旅游、服务等相关工种的培训教材。

图书在版编目(CIP)数据

礼仪规范教程/陈玉主编. —2 版. —北京:高等教育出版社,2005. 6
ISBN 7-04-016878-2

I. 礼… II. 陈… III. 礼仪-专业学校-教材
IV. K891. 26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 038955 号

策划编辑	王江华	责任编辑	杨成俊	封面设计	于文燕	责任绘图	朱 静
版式设计	王 莹	责任校对	杨雪莲	责任印制	韩 刚		

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010-58581000

购书热线 010-58581118
免费咨询 800-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landaco.com>
<http://www.landaco.com.cn>

经 销 北京蓝色畅想图书发行有限公司
印 刷 高等教育出版社印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 9
字 数 210 000
插 页 2

版 次 1999 年 6 月第 1 版
2005 年 6 月第 2 版
印 次 2005 年 9 月第 3 次印刷
定 价 15.90 元(含光盘)

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 16878-00

第二版前言

我国是一个具有五千多年历史的文明古国,以“礼仪之邦”著称于世。在大力提倡建设社会主义精神文明的今天,讲文明、讲礼貌是每一位公民必须具备的基本素质。

礼仪教育是道德教育的首要内容,是职业教育的基础教育。学习礼仪知识不仅有助于改善人们的形象,还有助于提高每一个人的文明程度。

作为职业学校的学生,在学习文化课、专业课的基础之上,掌握一定的礼仪知识,在社会公众面前显示出职业特点,使自己的仪表仪容、言谈举止、气质风度与众不同,是非常必要的。

职业学校的学生直接面对着社会对他们的选择。若想尽快地提高职业教育的水平,提高学生的社会交往、待人处事以及择业的能力,就必须重视礼仪教育,将礼仪规范的知识作为必修课程。

为适应中等职业学校学生的素质培养需要,满足社会对职业学校学生的要求,我们编写了中等职业学校《礼仪规范教程》一书。

本书可用 48~64 学时进行教学,具体学时分配参考表如下:

章 目	教 学 内 容	学时安排
1	礼仪引论	4~6
2	礼仪与道德概述	5~8
3	礼仪与职业学校学生的素质	5~8
4	职业学校学生仪容仪表礼仪规范	6~8
5	职业学校学生不同场所礼仪规范	6~8
6	交往礼仪	18~20
7	涉外礼仪及节日习俗	4~6

本书第一版自 1999 年出版以来,充分发挥了对中等职业学校学生普及礼仪知识、规范礼仪行为的作用,为培养社会主义经济建设人才作出了贡献。在此期间,这本教材得到了全国同行的广泛关注,针对新时期市场经济建设的要求,他们提出了应完善的地方,同时,我们也发现了该教材中的一些不足之处和需要完善的内容。在高等教育出版社的组织下,我们对教材进行了修订。

本书由北京教育科学研究院职业教学研究中心组织,由北京市外事学校教师编写,陈玉主编,张朝辉副主编,参编人员还有杨尚凤、刘雨楠、尉京菁、赵欣。本书由北京教育科学研究院职业教育科学研究所刘卫珍主审。由于礼仪教育的内容较为宽泛,对其内容的取舍和论述肯定有不妥之处,望从事礼仪教育的工作者们批评指正。

愿所有的人们成为遵守、执行礼仪规范的楷模。

愿礼仪之花处处盛开。

编 者
2005. 1

第一版前言

我国是一个具有五千多年历史的文明古国,以“礼仪之邦”著称于世。我国人民也以讲文明礼貌著称于世。在大力提倡社会主义精神文明的今天,讲文明、讲礼貌是每一位公民必须具备的社会公德。

礼仪教育是道德教育的首要内容,是职业道德教育的基础教育。学习礼仪知识不仅有助于提高人们的形象,还有助于提高每一个人的文明程度。

作为职业学校的学生,在学习文化课、专业课的基础之上,掌握一定的礼仪知识,在社会公众面前显示出职业特点,使自己的仪表仪容、言谈举止、气质风度与众不同,是非常必要的。

职业学校的学生直接面对着社会对他们的选择,若想尽快地提高职业教育的水平,提高学生的社会交往、待人处事以及择业的能力,就必须重视礼仪教育,将礼仪规范的知识作为必修课程。

为适应中等职业学校学生的素质培养,满足社会对职业学校学生的要求,我们编写了中等职业学校《礼仪规范教程》一书。

本书可用 64 学时进行教学,具体学时分配参考表如下:

序 号	教 学 内 容	学时安排
1	礼仪引论	8
2	礼仪与道德概述	8
3	礼仪与职业学校学生的素质	10
4	职业学校学生礼仪的表现形式	10
5	职业学校学生的礼仪规范	10
6	交往礼仪	18

本书由北京教育科学研究院职业教学研究中心组织编写,由北京外事服务职业高中的教师编写,迟铭主编,陈玉副主编,杨尚凤(前言、第四章、第五章、第六章的第五节、附录)、张朝辉(第一章、第二章、第三章、第六章的第一至四节)参编。北京教育科学研究院职业教育科学研究所刘卫珍主审。由于礼仪教育的内容较为宽泛,对其内容的取舍和论述肯定有不妥之处,望从事礼仪教育的工作者们批评指正。

愿所有的人们成为遵守、执行礼仪规范的楷模。

愿礼仪之花处处盛开。

编 者
1998. 10

郑 重 声 明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街 4 号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)58581118

目 录

第一章 礼仪引论	1	三、进入外国人的办公室或住所的礼节	35
第一节 礼仪概论	1	思考与训练	36
一、我国礼仪的起源	1	第四章 职业学校学生仪容仪表礼仪	
二、我国礼仪的发展历程	2	规范	37
三、礼仪的含义	2	第一节 仪容仪表	37
四、礼仪的特征	4	一、清洁	37
五、礼仪的作用	5	二、美容	38
六、礼仪的原则	6	第二节 服饰礼仪	40
第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪	7	一、西服、领带、饰物	40
一、站姿	7	二、不同场合的着装	46
二、坐姿	9	三、职业学校的学生装	47
三、走姿	11	第三节 发饰礼仪	47
思考与训练	12	一、发型	47
第二章 礼仪与道德概述	13	二、头发的保养与护理	49
第一节 道德简述	14	思考与训练	50
一、社会公德	14	第五章 职业学校学生不同场所礼仪	
二、职业道德	16	规范	51
三、家庭美德	19	第一节 校园礼仪	51
第二节 礼仪与社会主义思想道德建设	21	一、课堂礼仪	51
一、礼仪与社会主义思想道德建设的关系	21	二、尊敬老师	52
二、讲究礼仪的重要意义	23	三、友爱同学	53
三、职业学校学生开展礼仪教育的途径	25	四、校园其他礼仪	54
第三节 表情、手势礼仪	26	第二节 家庭礼仪	55
一、表情	26	一、家庭关系	55
二、手势礼仪	28	二、待客与做客	56
思考与训练	29	三、尊老爱幼	59
第三章 礼仪与职业学校学生的素质	30	四、邻里团结	60
第一节 职业学校学生需要具备的素质	30	第三节 公共场所礼仪	61
一、职业学校学生的素质要求	30	一、维护环境卫生	61
二、礼仪是职业学校学生的基本素质要求	31	二、公共场所的行为举止	62
第二节 礼仪修养	33	三、行走、乘车礼节	64
一、修养的含义	33	四、观看演出的礼节	69
二、礼仪修养的途径和方法	33	五、送花礼仪	70
第三节 递物、接物、进出房间的礼仪	34	思考与训练	71
一、递物、接物的礼仪	34	第六章 交往礼仪	72
二、进出房间的礼仪	35	第一节 办公室礼仪	72

一、整洁、端庄的个人礼仪形象	73
二、和谐的工作环境	74
三、同事之间的礼仪	74
四、办公室里的语言	75
五、办公室里的体态	76
六、办公中的礼节和道德	76
七、向领导汇报工作的礼仪	77
八、秘书礼仪	77
第二节 公务礼仪	77
一、安排会务的礼仪	77
二、与会者的礼仪	79
三、处理公文的礼仪	79
四、函电礼仪	80
五、请柬礼仪	81
六、公务拜访礼仪	82
七、签字礼仪	83
第三节 宴请礼仪	84
一、宴请的类型	84
二、宴请的准备工作	85
三、宴请的程序	91
四、赴宴的礼仪	92
五、用餐的礼仪	92
第四节 语言礼仪	94

一、谈吐礼仪	95
二、常用礼貌用语	96
第五节 通信礼仪	99
一、书信礼仪	99
二、常用礼仪文书	101
三、电话礼仪	105
第六节 求职礼仪	108
一、关于求职	108
二、做好面试前的准备	108
三、参加面试时应注意的礼仪要求	112
四、面试之后	114
思考与训练	115

第七章 涉外礼仪及宗教和节日礼仪

习俗	116
第一节 涉外礼仪	116
一、涉外交往的原则、纪律内容	116
二、礼宾次序和国旗的悬挂	117
三、部分国家的礼仪	118
第二节 宗教及节日礼仪习俗	126
一、宗教礼仪习俗	126
二、节日礼仪习俗	130
思考与训练	137

附录

第一章 礼仪引论



使学生理解礼仪是人类社会在长期实践、交往过程中形成的一种行为准则,而注重礼仪是社会文明发展、社会生活和谐的客观要求;了解在以“礼仪之邦”著称于世的我国,礼仪所处的重要地位;掌握礼仪的概念、特征、作用和原则,掌握站姿、坐姿、走姿等基本礼仪。



孟子休妻

战国时期的思想家、政治家和教育家孟子,是继孔子之后儒家学派的代表人物,被后世尊奉为仅次于孔子的圣人——“亚圣”。

孟子一生的成就,与他母亲从小对他的教育是分不开的。孟母是一位集慈爱、严格、智慧为一身的伟大的母亲,流传于世的“孟母三迁”、“孟母断织”等富有深刻教育意义的故事,便反映了她对幼年孟子的教育。孟子成年娶妻后,孟母仍不断利用处理家庭生活的琐事等去启发、教育他,帮助他从各方面进一步完善人格。

有一次,孟子的妻子在房间里休息,因为是独自一人,便无所顾忌地将两腿叉开坐着。这时孟子推门进来,一见妻子这样坐着,十分生气。原来,古人称这种双腿向前叉开坐为箕踞,箕踞向人是非常不礼貌的。孟子一声不吭地走出去,看到孟母,便对孟母说:“我要将妻子休回娘家去。”孟母问他:“这是为什么呢?”孟子说:“她既不懂礼貌,又没有仪态。”孟母又问:“因为什么而认为她没有礼貌呢?”“她双腿叉开坐着,箕踞向人,”孟子回道,“所以要休她。”“那你又是怎么知道的呢?”孟母问。孟子便把刚才的一幕说给孟母听,孟母听完后说:“那么没有礼貌的人应该是你,而不是你妻子。难道你忘了《礼记》上是怎么教人的?进屋前,要先问一下里面是谁;上厅堂时,要高声说话;为避免看见别人的隐私,进房后,眼睛应向下看。你想想,卧室是休息的地方,你不出声、不低头就闯了进去,已经失礼,怎么能责备别人没礼貌呢?没礼貌的人是你自己呀!”一席话说得孟子心服口服,再也没提什么休妻子回娘家的话了。

第一节 礼仪概论

一、我国礼仪的起源

中国原始的民族礼仪,是在先民们的实践活动中产生的。原始的巫术仪式——祭祀,就是人

类最基本的一种礼仪行为。那时生产力水平极为低下,生存条件极其险恶,原始先民处于各种压力之下。同时,他们对于千变万化的自然现象无法进行解释,如雷电轰鸣、洪水泛滥、火山喷发、发生地震等。在这种情况下,他们除了采用了积极的方法来抵御各种外界的威胁之外,同时还采用了消极的方法来求得自身的安全。这就是说他们把万事万物的存在归之于超自然的力量。于是他们崇拜各种想像出来的神灵,并通过宗教祭祀的形式来表达这种观念。这些各种各样的祭祀仪式实际上是各种不同的礼仪要求联系在一起的。

在先民们反复的祭祀过程中,祭祀的各种程序和方法逐渐完善和固定下来,礼仪也就应运而生了。

二、我国礼仪的发展历程

人类学家推断,早在二万五千年前,中国人的祖先就实行了埋葬死者撒赤矿粉的原始宗教仪式。在一万多年前的山顶洞人文化中就有了礼的痕迹,那时的葬制和随葬品说明了先人在丧葬时,也有一定的礼仪形式。

尧、舜时代已具国家雏形,是国家形成的前夕,那时礼的系统已经比较严密了。到了夏、商、周三代,礼仪的典章化、制度化已经相当完善了,而且礼仪已经渗透到社会生活的各个方面。周代以后更整理完成了礼仪方面的重要著作——《周礼》、《仪礼》和《礼记》,这三部书成了后儒的经书,总称“三礼”。

到了秦汉以后的封建社会,封建统治者罢黜百家、独尊儒术,礼治的思想成了封建社会地主阶级的统治工具。

在漫长的封建社会里,儒家传统礼仪确实起到了规范人们的行为、维护社会安定的重要作用。

随着社会的进步,以“三纲五常”等封建思想糟粕为核心的礼仪,已经越来越不能适应生产力的发展。随着20世纪初辛亥革命的爆发,导致了新文化运动的全面推行。“五四”时期的新文化运动是近代中国一场彻底的思想启蒙运动,它在伦理道德史上具有划时代的意义。以它为代表的中国礼仪革命,抛弃了封建主义旧礼教中的糟粕,继承和发扬了以对人尊重为处世原则,以自由、平等为基础的中国传统礼仪的精髓,使中华礼仪开始走上新生的道路。

我国现代的许多礼仪形式都是在辛亥革命以后,尤其是新中国成立以后形成的。现代礼仪以科学精神、民主思想和现代生活为基础,剔除了封建糟粕,表现出新的社会关系和时代风貌。1990年6月颁布的《国旗法》、1991年4月发布实行的《关于涉外升挂和使用国旗的规定》对升挂和使用国旗都做了详尽的规定。每天,伴随初升的太阳,在天安门广场举行的升旗仪式,成为全国人民心目中最庄严的礼仪活动之一,成为一种最好的爱国主义教育方式。

礼仪与社会制度、人民文化素质、道德都有着密切的关系。在特定的社会历史条件下,礼仪以它不同的内涵和形式,发挥着调节人际关系,使社会保持一定合理秩序的重要作用。在建设社会主义精神文明的进程中,礼仪将会更有效地约束人们的言行,使其向着社会主义道德规范的方向发展。

三、礼仪的含义

历史上,礼的本意是敬神和用来表示敬神而举行的各种仪式。《说文解字》中对礼的解释是“礼,履也,所以事神致福也”。后来,礼成为维护封建统治的基本制度和规范。仪指的是礼的仪

式、仪节。仪是由礼而生,又要合乎礼的规范。

现在我们说的礼仪,指的是人们在相互交往的过程中,关于对他人态度的外在表现的行为规范的总和,它是在长期的社会生活中,在风俗习惯基础上形成的人们共同遵守的品行、程序、方式、风度等。

礼仪规范表现在礼貌、礼节、仪式、仪表等方面。

礼貌指的是人们之间相互交往时,表示尊敬和友好的言谈和行为。它是以尊重他人和不损害他人利益为前提的,体现了人们的道德水平、文化层次、文明程度等。

礼节指的是人们在日常生活中,特别是在交际场合中,相互表示尊重、祝颂、问候、致意、哀悼、慰问以及给予必要的协助与照料的惯用形式。例如,鞠躬、握手、献花等,是待人接物的惯用形式。

仪式指的是在一定场合举行的具有专门规定的形式和程序的规范活动,如欢迎仪式、签字仪式等。

仪表指的是人的外表,包括容貌、姿态、风度、服饰等内容。仪表属于美的外在因素,反映人的精神状态。一个人的仪表有年龄、职业、场合上的不同要求。

礼仪是由历史形成并具有专门规定的一种行为规范,是人类社会的一种文明行为。礼仪是尊重他人感情的自然流露,是平等互助新型关系的反映,是建设社会主义精神文明的一项基本措施,是带有号召力和感染力的一种教育手段。



知识链接

几种节日礼仪习俗

一、日本成人节

在日本年节后,另一个颇值得玩味的节日是“成人节”。成人节是日本在一年中重要的节日之一。在每年的1月15日,政府机关会发给年满20岁的男女一张证书,表示他们从今天开始已成为成年人,以后必须独立生活、担负起社会的责任和义务。日本人相当重视成人节,因此在这一天,都会举行祝贺仪式。以前,祝贺仪式大都在家里举办,但现在,不少人的成人节是在公司、学校或公共机关渡过的。在这一天,那些年满20岁的人的父母、同事、主管、同学、亲戚及朋友,都要向他们表示祝贺并赠送礼品,而当事人也要表达感谢之意及发表未来的计划及理想。

二、圣诞老人的传说

圣诞老人的传说在数千年前的斯堪的纳维亚半岛即出现。北欧神话中司智慧、艺术、诗词、战争的奥丁神,在寒冬时节,骑上他那八脚马坐骑驰骋于天涯海角,惩恶扬善,分发礼物。与此同时,其子雷神着红衣以闪电为武器与冰雪诸神昏天黑地恶战一场,最终战胜寒冷。据传说,圣诞老人为奥丁神后裔。也有传说称圣诞老人由圣·尼古拉而来,所以圣诞老人也称 St. Nicholas。因这些故事大多弘扬基督精神,其出处、故事情节大多被淡忘,然而圣诞老人却永驻人间。

每年圣诞节,圣诞老人骑在白羊星座上,圣童手持圣诞树降临人间。随着世事变迁,作家和艺术家把圣诞老人描述成我们今日熟悉的着红装、留白胡子的形象。传说圣诞老人扮成圣童把坚果和苹果放在孩子们鞋里。圣诞老人乘双轮马车四处漫游,观察人们的行为,尤其是小孩,小

孩如果表现好,他们将会得到苹果、坚果、糖等诸多奖品。坏孩子则会得一鞭子。家长们也纷纷采用此传说来鼓励孩子们听话。圣诞老人已经成为圣诞节最受喜爱的象征。他赶着驯鹿,拉着装满玩具和礼物的雪橇挨家挨户给每个孩子送礼物的快乐老精灵的形象已深深地留在人们的记忆中。

三、庆祝母亲节是从什么时候开始的

母亲节最早是古希腊人为了荣耀希腊诸神之母而开始的节庆。

在17世纪英格兰,为表达对英国母亲们的敬意,规定四旬斋(四旬斋是指复活节之前,星期天除外的40天)的第四个星期日为母亲节,人们在这一天回家探视双亲,并致礼表示敬意。为增加欢乐气氛,还发展了一种特别的母亲节蛋糕。

在美国,最早关于母亲节的记载是1872年由朱丽叶(Julia Ward Howe)所提出的,她建议将这一天献给“和平”,并在波士顿等地举行母亲节的集会。

1907年,费城的安娜(Ana Jarvis)为了发起订立全国性的母亲节而活动。她说服了她母亲所在地的西弗吉尼亚州教会,在她母亲逝世2周年的忌日——5月的第二个星期天,举办母亲节庆祝活动。隔年,费城人也开始在同一天庆祝母亲节。

之后,安娜和支持者们开始写信给部长、企业家和政治家,要求订立全国性的母亲节,他们的建议被接受了。1911年时,几乎所有的州都已开始庆祝母亲节了。于是母亲节——每年5月的第二个星期天就成为美国全国性的节日。

虽然,许多国家是在一年中的不同时间庆祝属于他们的母亲节。然而,多数国家如丹麦、芬兰、意大利、土耳其、澳大利亚和比利时,都是在5月的第二个星期日庆祝母亲节的。

四、礼仪的特征

(一) 民族性

由于各个民族的文化传统和心理特征各不相同,所以各个民族和地区的礼仪在形式及其代表的意义上都存在着差别。

同一礼仪内容在不同的民族中可以有着不同的表现形式。日本人在相互见面时行鞠躬礼,而鞠躬的深度直接与被问候人受尊敬的程度有关;欧美人在相互见面时有行拥抱礼和接吻的习惯,而在行礼的方式上则因被问候人的身份不同而有所区别;我国的习惯则是见面时,人们相互行握手礼,双方的性别、年龄、职位高低等因素决定着由谁主动伸手握手。

同一礼仪形式在不同的民族中也可能代表着不同的意义。比如,在美国家庭中,子女可以直呼父亲的名字,而这一做法在中国则是无礼的表现,是被绝对禁止的;在西方的婚礼上,新娘穿着白色的婚纱,以此象征女性的纯洁,而在东方传统观念中则应穿红色调的服装,白色是被用于葬礼上的。可见,由于各民族的礼仪形式的形成与其文化传统、道德观念有着直接的关系,礼仪的民族性特征非常明显。因此,在现代社会生活中,各地区、各民族在礼仪形式方面应相互了解、相互尊重、求同存异、入乡随俗。

(二) 多样性

在人类社会生活中,礼仪与每个人都有联系,涉及人们生产、生活的各个方面。世界各地的礼仪千奇百怪,几乎没有人能说清楚世界上到底有多少种礼仪形式。从语言的表达礼仪到文字的使用礼仪,从举止礼仪到规范化仪式,从仪表礼仪到服饰礼仪,从宗教礼仪到风俗礼仪等,在不

同的国家、不同的场合,礼仪的表达方式各不相同。例如,在国际交往礼仪中,仅见面礼节就有问候礼、点头礼、握手礼、鞠躬礼、亲吻礼、合十礼、脱帽礼、挥手礼等。

(三) 共同性

《礼记》中写到“人无礼不生,事无礼不成,国无礼则不宁”。就是说,如果没有公共的道德和礼仪,人民就无法正常生活,社会就会毫无秩序,国家就会不得安宁。礼仪是社会各阶层人士所共同遵守的准则与行为规范。只要人类存在着交往活动,人们就需要通过礼仪来表达彼此的情感和尊重。即使两个根本对立的阶级之间或社会制度之间的社会成员交往,也需共同遵守礼仪。虽然他们在政治、经济、思想领域是对立的,但他们总是存在着某种共同的利益或共同的价值取向和文化背景,这就决定了在任何一个社会中,仍然存在着一些全体社会成员都必须共同遵守的礼仪要求,如遵守纪律、尊老爱幼等,否则,社会将无法正常运转。一般来说,社会的文明程度越高,为社会全体居民共同遵守的礼仪所占的比重则越大。

(四) 时代性

一个国家、一个民族的礼仪一旦形成,通常会长时间地为后人所沿袭。例如,婚礼作为人生中的大礼,自古以来就受到世人的高度重视,至今也依然如此。当然,与其他事物一样,礼仪的不变性是相对的。礼仪作为一种人际交往的形式,在继承传统的同时,它又总是随着社会的进步而进步,随着时代的发展而发展。

例如,封建社会的旧礼仪反映的是尊卑等级的封建意识,如揖首、顿首、空首等名目繁多的跪拜礼,这种礼仪形式反映的是施礼者和受礼者双方身份地位的不平等。这种上下级之间、长幼之间虚伪的行为,使双方毫无感情交流可言。正因为它有碍于社会公众间进行人际交往,有碍于相互之间表示尊敬,所以它已被历史的潮流所淘汰。在社会主义制度下,取而代之的是握手礼、鞠躬礼等这些便于人们交往,同时又能表示人们之间相互尊敬的新的礼仪形式。经过千百年的传承演变,一些礼仪形式已发生了很大变化。例如,今天人们在款待宾客、举行庆典活动时,以右为上,而在秦汉之前是以左为上;又如,现在人们见面、互相致意时,以脱帽为敬,而古时则是以戴冠为敬。由于礼仪具有时代性的特征,所以人们在社会生活中就不要墨守成规,落后于时代。

五、礼仪的作用

(一) 礼仪可提高人际交往能力

在日常工作、交往生活中,人与人之间要进行交流,以礼仪来表达彼此之间的尊重、友好、敬佩与善意,增强相互间的了解和信任,以达到和谐、完美的人际关系。

(二) 礼仪是人际交往的钥匙

《礼记》中有这样一句话:“入境而问禁,入国而问俗,入门而问讳。”在不同的场合与不同的对象交往,需要不同的礼仪形式。美国前总统尼克松在访问中国之前就曾专门学习筷子的用法。人际交往本身也离不开礼仪。人们在交往过程中,不可避免地会产生各种矛盾,而要解决矛盾、协调人际关系,其中很重要的一点就是运用礼仪形式,以消除人际交往中的各种障碍。

(三) 礼仪可以塑造良好的形象

在人际交往活动中,一个人的言谈举止会作为一种潜在的信息传递给对方,良好的礼仪表现可以树立成功的交际形象。



想一想：每当你进入一个新的集体，你能感受到哪些？哪些是和礼仪有关的呢？

六、礼仪的原则

（一）尊重原则

尊重原则是礼仪的基本原则。在人际交往中，必须尊重他人的人格，尊重他人的劳动，尊重他人的爱好和情感。

在与人交往的过程中，自己首先要尊重对方，只有这样，才能得到对方的真诚回报。中国台湾学者柏杨在他的《三句话——美国之行，杂感之三》一文中写到他在美国的有关弹簧门的经历。他说，他在台湾时，经过弹簧门都是一推而过，然后撒手不管。到美国后，他也如法炮制。有一次他一撒手，门向后猛弹，结果他身后的一位美国人被撞倒并发出了一声大叫，急得他和朋友“几乎跪下求饶”，幸好，对方没有追究。后来他发现，美国人经过弹簧门之后，总要停步扶门，直等到后面的客人鱼贯而入，或有人半途接力，再缓缓放手。以后，他也这样办，因而不断听到后进来的人们说“谢谢”。尊重是礼仪的情感基础，人们相互尊重，才能保持和谐的人际关系，塑造良好的社会风气。

（二）平等原则

与人交往，还应平等相待，正如古人所说：“勿以身贵而贱人。”交往者既不应该因为年长、位高而骄傲、自负，也不应该因为年轻、位低而自卑、自惭。

1954年，周恩来总理应邀访问缅甸。当时缅甸总理吴努对如何接待这样一位世界著名的政治家、“共产主义大国”的总理，思想上顾虑重重，既怕在接待上失礼，更怕谈话时失言而引起麻烦。所以，吴努刚与周总理见面时，很拘谨。但在会谈的过程中，他发现周总理和蔼可亲，平易近人，丝毫没有“大国架子”，完全以平等协商的态度交谈，很受感动，于是才把心里话全倒出来。同年他应邀回访时，在北京饭店的宴会上坦率地说：“中国好比大象，缅甸好比羔羊，大象会不会发怒，无疑会使羔羊常常提心吊胆。”后来，毛主席接见他时，吴努说：“很坦率地讲，我们对大国是很恐惧的。”但随后又十分欣慰地说：“周总理访问缅甸后，大大消除了缅甸人的这种恐惧。”在对外交往过程中，中国政府这种不论大国、小国，一律平等对待的态度给世界上许多国家留下了深刻的印象，也正是这种平等的态度，使中国在上世界上赢得了越来越多的友谊。一个人如果希望与他人、与集体能正常往来，必须遵守平等的原则。

（三）适度原则

与人交往的过程中应该讲究礼仪，但应针对不同的场合、不同的对象掌握好适当的分寸。那种认为在任何情况下都是“礼多人不怪”的看法是片面的。有时过分的举止会引起人的反感，甚至会被认为是虚伪的表现。如与人交谈时，向对方说过多的奉承的语言；当受到夸赞时，一味地谦虚，甚至言过其实；在与其他人共处时，表现得过于热情，使人陷入难堪之地，等等。适度的原则就是既要彬彬有礼，又要不卑不亢；既要亲切和蔼，又要不轻浮阿谀、虚情假意。

适度原则是建立在客观评价自己、评价别人的基础之上的。在日常交往中，要正确认识

自己的才学、能力、特长和技巧,正确认识别人的品德、态度、动机和困难。在交往中,努力做到“不失足于人,不失色于人,不失口于人”。失足、失色、失口实际上就是指在行为、态度、言论上的不适度。一旦出现错误的言行、态度,应主动表示歉意,为人与人之间和睦相处创造有利的条件。

(四) 自律原则

人们通过礼仪教育和强化礼仪训练,在掌握更多礼仪知识的同时,会逐渐在心目中树立起高尚的道德信念和行为准则。这种信念的形成使人们的良知得到升华,获得一股内在的力量,而礼仪正是要靠人们这种自身的信念、内在的力量去维系。周总理青年时代在天津南开中学读书,南开中学教学楼中有一面大镜子,镜子上有段“镜铭”——“面必净,发必理,衣必整,钮必结,头容正,肩容平,胸容宽,背容直,勿暴勿急,宜静宜庄。”对此,周总理在学生时代乃至以后的革命生涯中,自始至终、持之以恒地自觉执行,他的行为是青年人学习的楷模。我们要自觉地按照时代的要求规范自身的行为,排除社会不良风尚的影响,排除自身不良动机的干扰,不断提高自我约束、自我克制的能力,积极地完成从“要我做”到“我要做”的转变,最终使自己的思想境界达到较高的水平。

礼仪规范是在长期的社会生活中,在人们的风俗习惯基础上逐渐形成的,它反映的是人们共同的利益要求。这就要求每一个社会成员都要自觉遵守执行,谁违背了礼仪规范,将受到社会舆论的谴责。



想一想: 找一找你和身边伙伴遵守礼仪规范的实例。分析一下这些实例体现了哪些礼仪原则。

第二节 站姿、坐姿、走姿的礼仪

一、站姿

站立是人们生活交往中的一种最基本的举止。

站姿是人静态的造型动作,优美、典雅的站姿是发展人的不同动态美的基础和起点。优美的站姿能显示个人的自信,衬托出美好的气质和风度,并给他人留下美好的印象。要想站立正确,有四个部位要特别注意:双脚、双肩、胸部、下巴。

(一) 正确的站姿要求

(1) 头正。抬头,头顶上悬,双目平视前方,嘴微闭,表情自然,面带微笑,微收下颌,精神饱满,动作平和自然。

(2) 肩平。双肩放松、微向后下压,人体有向上的感觉。

(3) 臂垂。两肩平正,双臂自然下垂于身体两侧,虎口向前、手指自然弯曲呈自然状。

(4) 躯挺。躯干挺直,挺胸收腹立腰,臀部向内向上收紧,身体重心应在两腿中间,防止重心偏左或偏右。

(5) 腿并。两腿绷直、双膝用力并拢,保持身体正直,脚后跟要靠紧,两脚呈“V”型,两脚间角度呈 $40^{\circ} \sim 60^{\circ}$ 。

(6) 身体重心主要支撑于脚掌、脚弓上。

(7) 从侧面看,头部肩部、上体与下肢应在一条垂直线上。

(二) 手位

站立时,双手可取下列之一手位:

(1) 双手置于身体两侧。

(2) 右手搭在左手上叠放于体前。

(3) 双手叠放于体后。

(4) 一手放于体前一手背在体后。

(三) 脚位

站立时可采取以下几种脚位:

(1) “V”型。

(2) 双脚平行分开不超过肩宽。

(3) 小“丁”字型。

(四) 几种基本站姿

1. 男士的基本站姿

(1) 身体立直,抬头挺胸,下颌微收,双目平视,嘴角微闭,双手自然垂直于身体两侧,双膝并拢,两腿绷直,脚跟靠紧,脚尖分开呈“V”字型。

(2) 身体立直,抬头挺胸,下颌微收,双目平视,嘴角微闭,双脚平行分开,两脚之间距离不超过肩宽,一般以 20 厘米为宜,双手手指自然并拢,右手搭在左手上,轻贴于腹部,不要挺腹或后仰。

(3) 身体立直,抬头挺胸,下颌微收,双目平视,嘴角微闭,双脚平行分开,两脚之间距离不超过肩宽,一般以 20 厘米为宜,双手在身后交叉,右手搭在左手上,贴于臀部。

2. 女士的基本站姿

(1) 身体立直,抬头挺胸,下颌微收,双目平视,嘴角微闭,面带微笑,双手自然垂直于身体两侧,双膝并拢,两腿绷直,脚跟靠紧,脚尖分开呈“V”字型。

(2) 身体立直,抬头挺胸,下颌微收,双目平视,嘴角微闭,面带微笑,两脚尖略分开,右脚在前,将右脚跟靠在左脚脚弓处,两脚尖呈“V”字型,双手自然并拢,右手搭在左手上,轻贴于腹前,身体重心可放在两脚上,也可放在一脚上,并通过重心的移动减轻疲劳。

(五) 站立的注意事项

(1) 站立时,切忌东倒西歪,无精打采,懒散地倚靠在墙上、桌子上。

(2) 不要低着头、歪着脖子、含胸、端肩、驼背。

(3) 不要将身体的重心明显地移到一侧,只用一条腿支撑着身体。

(4) 身体不要下意识地做小动作。

(5) 在正式场合,不要将手叉在裤袋里面,切忌双手交叉抱在胸前,或是双手叉腰。

(6) 男子双脚左右开立时,注意两脚之间的距离不可过大,不要挺腹翘臀。

(7) 不要两腿交叉站立。

（六）训练

1. 背靠墙

将后脑、双肩、臀部、小腿肚及脚跟与墙壁靠紧,每次持续一段时间。这种训练可以使训练者有一个完美的后身。

2. 两人背靠背

两人一组,背靠背站立,相互将后脑、肩部、臀部、小腿肚及脚跟靠紧,并在两人的肩部、小腿等相靠处各放一张卡片,不能让卡片掉下来。

3. 头顶书本

颈部自然挺直,下巴向内收,上身挺直,目光平视,面带微笑,把书本放在头顶中心,使书本不要掉下来,头、躯干自然保持平稳。

4. 对镜训练

面对镜子,检查自己的站姿及整体形象,发现问题及时纠正。

注意:进行站姿训练时最好配上轻松愉快的音乐,用以调整心情,这既可以防止训练的单调性,也可以减轻疲劳感;训练时间可控制在 20 分钟左右。

二、坐姿

坐姿文雅、端庄,不仅给人以沉着、稳重、冷静的感觉,而且也是展现自己气质与修养的重要形式。

（一）正确的坐姿要求

(1) 入座时要轻稳。走到座位前,缓慢转身后,右脚向后退半步,然后从座位的左侧轻稳坐下(女士落座时要把裙子后片用手向前拢一下),并把右脚与左脚并齐。

(2) 入座后上体自然挺直,挺胸,双膝自然并拢,双腿自然弯曲,双肩平整放松,双臂自然弯曲,双手自然放在双腿上或椅子、沙发扶手上,掌心向下。

(3) 头正、嘴角微闭,下颌微收,双目平视,面容平和自然。

(4) 坐在椅子上,应座满椅子的 2/3,脊背轻靠椅背。

(5) 离座时,要自然稳当,右脚向后收半步,然后起立,起身要轻缓。

（二）双手的摆法

坐时,双手可采取下列手位之一:

(1) 双手平放在双膝上。

(2) 双手叠放,放在一条腿的中前部。

(3) 一手放在扶手上,另一只手仍放在腿上或双手叠放在侧身一侧的扶手上,掌心向下。

（三）双腿的摆法

坐时,双腿可采取下列姿势之一:

(1) 双腿并拢。

(2) 腿同时侧向一方,两膝并拢,脚跟相靠,两脚尖略分开。

(3) 腿同时侧向一方,如侧向右侧,则右脚略向前,右脚跟与左脚掌内侧中心相靠,双膝并拢。

(4) 一腿叠在另一腿上,但不要翘的太高,一定注意翘起的腿的脚尖要朝向地面。