

优雅



徐钢英
著

→→→→→ 大学生礼仪

青春

Y
O
U
T
H
I
N
G
C
H
U
N

岭南美术出版社

大学生礼仪

品和之道礼仪丛书 >>>

江苏工业学院图书馆
藏书章

徐钢英 著

东南大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

优雅青春：大学生礼仪 / 徐钢英著. —广州：岭南美术出版社，2004.9

(品和之道礼仪丛书)

ISBN 7-5362-2942-9

I. 优… II. 徐… III. 大学生—礼仪—基本知识
IV. G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第093355号

优雅青春·大学生礼仪

出版、总发行：岭南美术出版社

(广州市水荫路11号9、10楼 邮编：510075)

经 销：全国新华书店

印 刷：广州市岭美彩印有限公司

版 次：2004年11月第一版

2004年11月第一次印刷

开 本：889mm×1194mm 1/32 印张：7.25

印 数：1-2000册

ISBN 7-5362-2942-9

定价：20.00元

向你敞开我的心扉

当你打开这本书的时候，你最想问我的可能是这样一个问题：优雅是什么？一个身心成熟的青年应该具备怎样的心态？一个人在社会上生存，应该拥有什么样的形象为好？这正是我这本书要为你讲述的东西，在讲述之前，请允许我向你敞开我的心扉，好吗？

打开这本书的扉页，我们的缘分也就从此开始了。我愿意你从心里视我为朋友，虽然在你阅读这些文字的时候，我不能跟你说话，但我更愿意默默地注视着你的目光，安静地和你一起分享我的每一句话，安静地和

你一起思想，安静地和你的青春一起成长。

每个人都是在无法预知的情况下发出人生的第一声啼哭。我们幼年和少年的时候，大多是在长辈的呵护下有序地生活、成长。有些东西是长辈们希望我们去做，而且也是我们做得到的，但是，也有很多东西是长辈们无法告知我们，只能靠我们自己去揣想、去琢磨、去体验的……我们从校园到校园，在风雨中长大成人，开始了挥洒青春的日子。然而，有的时候，我们依然不知道应该怎样面对成长的困惑。

我们可以从外形上模仿时尚，可以在语言中追逐自我，可以在随意的爱情里享受阳光，可以在爵士乐和孤独中徜徉。我们可以由着自己的性子，从短袖毛衣里伸出两条长长的袖子，可以在教授讲课的课堂上穿着拖鞋，趁着他背过身时冲他的背影做个鬼脸，可以随时随地让自己的寻呼机、手机鸣响而不理睬别人的目光。然而，最自由的时刻也就是我们即将长大的前夜。我们始终要面对社会，面对那些或者一见如故或者自始至终就很令人讨厌的人，因而，我们的快乐倘若不能和周围大多数人的快乐相和谐，那么，这种快乐就不是促使我们成长的快乐。

年轻人的奋斗目标和我们的父辈相比，虽然有些许的差异，但归根到底还是希望自己能够有一个灿烂的未来，希望能够通过努力，享受成功的喜悦和品味高质量的生活，

在社会生活中，占有属于自己的一席之地。而我的这本书，希望会给你真真切切的帮助，这也是我写这本书的小小的心愿。

读我的书，希望你的感觉像是在和我聊天，因为校园中的我，愿意成为你信赖的老师。生活中的我，更愿意是一个可以耐心倾听你青春感受的真诚的朋友。

“品和”这两个字于我——一名执著追求心中目标的女性，它的意义不仅仅限于一个公司的商号，也不只是用来宣传企业的品牌，更多的含义在于：它将是我一生永远的希望，我愿这本书以及以后陆续出版的书都能够带给周围不同的人心中一盏明亮的灯。

写此书的过程中，为了追求内容的严谨，有少部分片断参考了一些礼仪方面的专业书籍，由于篇幅所限，恕不一一慕列，在此谨向原著者和编者表示深切谢意。并真诚地感谢岭南美术出版社的各位老师对本书作者的大力支持和热情关怀，由于他们的鼎力相助，本书的问世才得以变成现实。

读书，为了明理；写书，为了将自己的心得与世界分享。能为他人的快乐做一点事情，真的是一件非常快乐的事情：

因为，你们的快乐，即是我快乐的源泉……你看到我的微笑了吗？

1>>> 让我们成为朋友，好吗？

11>>> 今天你微笑了吗？

22>>> 走出交往第一步

46>>> 眼睛的魅力

53>>> 第一印象，印象第一

86>>> 话说“说话”

101>>> 餐桌上的学问

123>>> 沟通，重新开始

137>>> 让我们多些“公民意识”

156>>> 让我关心你的交往

172>>> 校园之恋，只开花不结果？

188>>> 你的将来，就在你手中

198>>> 设计你的职场生涯

215>>> 附图

目录>>>>

让我们成为朋友

好吗？



> > 几条对您有益的建议

和我聊天，建议你选择独处的时光。你可以在安静的自习室里，找一个安静的角落，也可以在某个教学楼后的草坪上铺一张报纸舒适地坐着，头顶是那棵大榕树茂密的枝叶，暖暖的南国阳光透过密密匝匝的树叶落在你的身上，一种舒适的感觉，你的身旁放一瓶温温的水。人在独处的时候更容易认真地去想怎样面对明天的成长，而在喧嚣的聚会中，很少有人能够冷静地思索未来。

如果你还没有来得及替自己的未来确立一个目标，我建议你先借助这本书来找寻属于你的位置，为自己选定一个或短期或长远的目标。接下来你就得努力为实现自己的目标而奋斗，不管这其中可能遇到怎样的困难，怎样的挫折，你只需不断地对自己说“努力，我可以”就一定可以成功。你要知道，如果活着只是为了生存，如果上大学只是为了找一份高薪、好待遇的工作用以谋生，那么，你的生命仅限于一种动物的本能，因为人和动物的最大区别在于人懂得思考，而动物则更多于满足口腹之欲（当然，如果有一天我们能够和动物们对话，或许会惊奇地发现它们的小脑袋里也有许多奇怪的问题）。倘若一个人只满足于吃饱穿暖的物质要求而不让自己的头脑多一些思考的空间，那么他的人生也太苍白了，不要说成功，就连一个快乐

的人也算不上，因为即使是一个小小的婴儿都不只满足于吃饱喝足的幸福，他（她）还向往门外广阔的世界——绿色的大树，奔跑的汽车，可爱的小狗，以及和自己一样的小婴儿，让自己的小小的心去思考一些让自己快乐的事情，虽然这些事情大多在我们这些成年人看来是有些司空见惯的。

如果你的心中已经为自己的将来勾勒出了蓝图，那么，不管这幅图画的绘制有多么复杂，请相信，从这本书中，你一定会找到适合你的、体现你的个性魅力的方法——因为，这个世界上，你就是你自己的天使，没有人可以比你自己更能让你具备难以抗拒的魅力。

在你拿到这本书的时候，你就已经成为了我的朋友。如果你的问题可以从书中找到答案，那么这是对我们的又一次肯定；如果你无法从书中找到前进的导航，那么，请你，我真诚的朋友，或者拨通我的电话，让我为你细细地解答，或者将你的问题写在电子邮件中发给我们，请相信你一定可以得到满意的答复。因为，在你成为我的朋友时，我也同样开心地成为你忠实的朋友！

别忘记噢！我的信箱是

kennylla@hotmail.com

或者

kennylla@163.net



> > 关于我的思想

在大学读书时，我选择的专业是行政管理。那时的我和许许多多刚刚进入大学校园的年轻人一样，年轻、有冲劲，有时也会对未来产生不切实的幻想。我可以在关山军训时一个人连夜出六期黑板报而不觉疲惫，也会由于生活中一些不和谐的音符而伤感，比如虽然热烈燃烧却郁郁而终的爱情，比如专业和理想的冲突。然而，最终我还是走过了许多或快乐或悲伤或难忘或易逝的岁月，走过了我的大学时光。没有选择那种稳定安逸的生活，抱着一种“壮士一去不复返”的悲壮，我孤身一人来到了日思夜想的北京城。我永远记得第一天到北京时的情景，走出站台，天空弥漫着一层蒙蒙的雾气，一个冬天的早晨，似乎预示着我的未来和这天空一样迷茫，难以捉摸。也正是在那一天我第一次体会了坐地铁的感觉：拥挤的人群，燥热的空气，一种远没有公共汽车能够带给我“母亲感觉”的交通工具，不过这种交通工具的永不塞车却真的是公共汽车所难以比拟的，而这种感受从前只在国外的电视剧里见过。

到北京的初衷是想去提高自己的外语能力，这期间也曾经在经过北京电影学院时，梦想成为那里的一员。我记得我和母亲进入了那个“NASA 迎厅”旁的演艺学府，我神往地走在校园里，虽然只是一个普通的



校园，但那一刻我真的能理解为什么有的人——比如张艺谋会在三十而立之年时还要努力追求电影，因为它实在是一个奇妙的东西。后来偶然看到的一个电视节目改变了我的想法，也从此改变了我的人生。

记得那是北京一个寒冷刺骨的冬日，在北京电视台的综艺节目中，我看到一些礼仪学校的学生大方得体地应对着主持人的提问，我年轻的心开始被触动。我和母亲立刻去了当时位于六铺炕的北京礼仪学校（这里，我要感谢我的母亲，那时的她对这类培养女性气质的学校已经有相当的接受能力，然而当时的学费相当于母亲一年的工资。后来母亲告诉我，因为这笔学费她预支了自己的工资，直到她退休这笔钱才还完——我的伟大的母亲！）。接下来的一年我在这所学校里接受了严格的礼仪训练：从仪态、仪表、仪容到芭蕾、韵律操、书法到音乐赏析，我们在一面大镜子面前学会让自己的微笑永恒，学会让自己的体态优雅，学会让自己的谈吐更从容。最后到一次次出入于各大饭店、展览会、人民大会堂参加各种礼宾活动的实习。我一步步走向成熟，在以后的日子里，我从一名对世事懵懵懂懂的年轻女孩成长为一名端庄大方的礼仪教师。说到这里，我从心底感激那些从前培养过我的老师。我清楚地记得当年那位年长的芭蕾舞老师是怎样严厉而亲切地纠正我们的动作。如果有一天我能够实现自己的理想，能够拥有一所传播礼仪的学校，那么，我将会和他们一样，认真地教学，悉心地爱护学生，因为一位负责任的教师真的如同蜡烛一样：燃烧自己，照亮别人。



成长的旅途中，我也曾经历过失败的痛苦，我也曾迷惘于未来的方向，我哭泣，对将要来临的生活产生恐惧，我的心中也曾经充满黑暗。值得庆幸的是，我终于还是找到了自己这一生愿意用青春付出的目标，也希望读这本书的朋友，能从中找到有助于自我发展的启示。因为，虽然我们不能选择出生，但我们可以为未来的成长选择适合自己的道路。

> > 能告诉我你的想法吗？

写这本手册时，我已经在广州的十余间高校里为可爱的学生们进行了百余次礼仪讲座。每次站在同学们中间，每次看到相册里那一张张年轻而愉快的面庞，我的心里都会涌起一种很奇妙的感觉。虽然在他们的人生中我可能只是一个偶遇的老师，但每当讲座结束后他们热情地聚集在我身旁问许多他们困惑的问题，每当我从他们脸上的微笑里读出信任和热情，每当我打开电子信箱看到他们寻求帮助的信件或者是逢年过节发来的电子贺卡，我就会觉得，既能为社会做些实际的事情，又能为实现自己的梦想而努力，真的很幸福！

如果你们有更好的想法，请别犹豫，快点拨打我的热线电话，让我为你细细地解答，或者通过电子邮件和我联络，让我来为你们解开心中的疑问。如果想更多地和我沟通，那么，和我约定一个时间，让我们

一起为我们的未来热烈地讨论，让我们一起为明天愉快地交流，好吗？

> > 礼仪在我心中

写这本书的初衷，是想用另外一种方式让我们的大学生们在苦学专业时注意一下自己的形象，学习和思考一下怎样去做人。华南理工大学的一位校领导曾经说过，大学生要学会先做人，后做事。但是，究竟怎样才是较为实际的做人原则呢？如果说努力在高校开办礼仪讲座是蚂蚁啃骨头的教学方式，那么，在讲座之后多通过电话、电子信箱等传播工具，与有改善自己形象需要的学生交流，则是深入学生思想的另外一种手段。

我在书店看到过一些关于公共关系的书籍，其中包括一些关于人际交往、社交礼仪的内容，但是总感到在可操作性方面有些欠缺。我的学生们建议如果能够把我上课的内容尽可能用一本书概括出来，而且不限于理论类的知识，那么相信真的会对改善我们大学生的素质有很大帮助。

我和一位同样重视学生素质教育的老师聊天时，不约而同地对时下一些急功近利的做法加以分析，而后再聊到现在学生所缺乏的种种礼仪常识。记得有两位大一学生通过我相熟的同学介绍，想在我家暂住两天，热心的我虽然最初有些犹豫，但想起自己在外求





学时的种种不便，最后还是点了头。作为老师并不会想到学生在自己家借宿一定要回报什么，但是这两名学生在这两天的表现可实在让我吃惊：除了吃饭和看电视之外，当我在厨房做饭、洗碗、收拾餐桌时，两个人连过来端菜和帮忙洗碗都不会，只是坐在沙发上看电视，而我这个老师倒像是个服务生。说真的，我倒并不是责怪这两位同学，因为这种情况并非只有他们才有，其他年级的学生中也存在类似情况：有的学生进入老师办公室，连门也不敲，找老师也不说“请问某老师在吗？”就直冲进来如入无人之境，左右张望一番便迅速离去；有的学生生病了在宿舍休息，同宿舍的同学既不会关心照顾，也不会帮其向老师请假；有位学生干部请另一位同学参加一个表演性质的学生组织时，那位同学劈头就问“有没有money？”令那位学生干部瞠目结舌。凡此种种，不胜枚举。不过这其中也有一些正面的例子：中山大学的一位应届毕业生，在家境颇丰的情况下，不是坦然用家里的钱去国外读书，而是坚持要自己赚钱供自己出国念书；另一位家境贫寒的女大学生，除了学费要贷款外，生活费要通过给别人做家庭教师来赚取，她在这种艰苦的条件下，具有相当高的自立能力。我不知道这个世纪是否还会有人愿意接受“真诚、朴素、奉献”等等这些上世纪的精神，但是我知道，倘若每个人都是泰然自若地享受上一代创造的财富而不懂得或者不愿意自己也要同样努力地创造财富，那么很难相信我们生活的世界会有光明的未来和令人欣喜的发展。正是这些社会上存在的不协调现象，促使我在为高校学生开设

礼仪讲座的同时认真地写这本书。

我不愿意用非常书面化的语言和年轻的朋友们分析诸如“礼仪是人类在社会活动中所需要遵守的社会道德和行为规范”等等，我更希望能用一些感性的词语描述它——这个令我一见钟情而又一生追求的精灵。那么，我就通过以下几个事例谈谈大学校园礼仪。

“礼仪”是初入大学校门的学子们见到陌生同学或老师时的一个会心的微笑，一个适当的称呼，一个热情的眼神，一句热情的问候。

“礼仪”是来自五湖四海的室友们聚集在宿舍里的互相关心、爱护，是生病时的问寒问暖，是成功时衷心的祝福，也是考试不好或工作受挫时的真诚鼓励。

“礼仪”是上课前给老师的一个发自内心的恭敬的鞠躬礼，是上课时认真地听讲，是下课后对老师的尊重、爱戴。不管你内心觉得这台上的教授多么地摇头晃脑、迂腐不堪，你必须知道，如果你希望你的劳动受到别人的尊重，你首先要学会尊重别人的劳动，也包括不被你欣赏的劳动。这个世界上能够符合个性的东西不是很多，更多时候个性还是要服从共性。

“礼仪”是公共场所的谦让、包容，是对陌生人的及时帮助和关心，是对长者的尊重和对幼者的爱护。

“礼仪”是游山玩水时对环境的积极保护。

“礼仪”是邻里之间暖暖的情意。

“礼仪”是爱情发生时相爱者的彼此包容。别忘了，你们的爱情成功与否，最主要的是双方能否在学业上、思想上达到理性和感性的统一，如果只是花前月下，只是卿卿我我，那么，再炽热的爱情都将被烧



毁在相爱者的盲目中。

.....

礼仪是什么？我想，聪明的你们看过这本手册，应该对它有了一些较为详尽的认识。因为我所讲的，所关心的，所执著追求的，都是希望给你们——我可爱的同学们一些指引，都是想给你们的大学生活在青春的浪漫和美好之后，再加入一些理智的种子，希望能在你们的前进路上，在你们遇到困难和迷惑时，及时地给予你们帮助。

