

浦东新区社区教育丛书·文化涵养系列
浦东新区社区学院组织编写 / 曹锡康主编

个人礼仪



Personal Liyi

浦东新区社区学院组织编写



上海社会科学院出版社

个人礼仪

GERENLIYI

浦东新区社区学院组织编写



NLIC2970826936



上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

个人礼仪/浦东新区社区学院组织编写. —上海:
上海社会科学院出版社, 2011

(浦东新区社区教育丛书)

ISBN 978-7-80745-952-1

I. ①个… II. ①浦… III. ①礼仪—基本知识

IV. ①K892.26

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第213353号

个人礼仪

组织编写: 浦东新区社区学院

责任编辑: 陈 军

封面设计: 闵 敏

出版发行: 上海社会科学院出版社

上海淮海中路622弄7号 电话 63875741 邮编 200020

<http://www.sassp.org.cn> E-mail: sassp@sass.org.cn

经 销: 新华书店

照 排: 南京展望文化发展有限公司

印 刷: 上海华教印务有限公司

开 本: 787×1092毫米 1/16开

印 张: 6.25

插 页: 2

字 数: 70千字

版 次: 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

ISBN 978-7-80745-952-1/K · 146 定价: 26.00元

版权所有 翻印必究

目录 | Contents

总序 / 001

第一章 礼仪就在我们身边 001

模块一：什么是礼仪 / 002

模块二：学习礼仪有用吗 / 005

第二章 个人行为举止的培养 009

模块一：站有站相，坐有坐相 / 011

模块二：站如松——挺拔的站姿 / 012

模块三：坐如钟——端庄的坐姿 / 018

模块四：行如风——潇洒的走姿 / 023

第三章 体态语言修养 027

模块一：表情——传递情感信息 / 029

模块二：手势——表达思想感情 / 036

模块三：优雅的体态语言的养成 / 041

第四章 仪容仪表美的塑造与实现 047

模块一：仪容——教你修饰打扮自己 / 049

模块二：仪表——服饰是给人的第一印象 / 058

第五章 言谈礼仪修养 069

模块一：言谈——展示内在素质 / 071

模块二：语言——交流感情的工具 / 077

模块三：聆听——对他人的尊重 / 084

后记 092

第一章 礼仪就在 我们身边

GE REN LI YI

导言

我们常说,中国是文明古国,我们有悠久的历史 and 灿烂文明。可是现在,我们却常常可以看到乱穿马路不遵守交通规则的现象,随地吐痰、乱扔垃圾的陋习,在“禁止吸烟”的标志下吞云吐雾的烟民,在公共场合大声喧哗影响他人的不文明行为……作为个人,我们常常会在一些社交场合不知所措,不知道自己的言行举止是否得体;作为家长,我们会把精力放在开发孩子的智力、培养孩子的技能特长、提高学习成绩上,而常常忽视孩子文明礼仪的修养,甚至有的家长会对礼仪的作用持怀疑态度。希望通过本课程的学习,能使您认识到一个人要成功幸福,礼仪修养不可忽视。

学习目标:

1. 通过分析与讨论,明确礼仪的概念、特征、分类等知识。
2. 明确个体学习礼仪的目的和意义,懂得个人的形象是体现人文素质的重要组成部分,在生活中需要注重自身形象的塑造,努力成为有礼仪修养的人。

学习难点:

明确一个人的形象体现了一个人的素养和品位格调,是对他人和周围环境的尊重,不论什么时候都需要注重自身的形象。

模块一: 什么是礼仪

上海是开放型、国际化的大都市,随着改革开放的不断深

人,人的自身发展越来越成为时代的需要和广大市民的内在需求。越来越多的市民开始学习礼仪,重视自己形象的塑造。迎世博期间,全市如火如荼地开展了“百万家庭学礼仪”、“世博礼仪”、“观博礼仪”等大规模培训,越来越多的社区居民意识到我们的生活离不开礼仪。礼仪,其实就在我们每个人的生活中,它离你很近。

自古以来,中国就被称赞为“礼仪之邦”。这是对中华民族整体社会文明程度的综合评价,表明我们中华民族有着历史悠久的文明传统,人们知礼节,讲礼貌,社会风气良好,人文环境优越。

说一说:

小组讨论,说一说你印象深刻的礼仪故事或是生活中的礼仪常识。

刚才大家说了很多,有关于仪容仪态的,有关于言行的,也有涉及礼节仪式的,有的是个体的言行,有的是与他人的交往,涉及了方方面面。由此可见,礼仪和我们的生活密不可分,它就在我们的身边。

那么,礼仪的概念是什么呢?

记一记:

礼仪,就是从尊重对方出发,调整并处理种种不同关系的一种约定俗成的形式,是人们在社会交往活动中形成的的行为规范与准则。具体表现为礼貌、礼节、仪表、仪式、礼品等。

知道一下(知识链接):

《辞海》(上海辞书出版社 1989年9月第1版):

“礼”：① 本谓敬神，引申为表示敬意的通称；② 为表敬意或表隆重而举行的仪式；③ 泛指奴隶社会或封建社会贵族等级制的社会规范和道德规范。朱熹：“礼，谓制度品节也。”④ 礼物。

“仪”：① 礼节，仪式；② 礼物，如贺仪；③ 法度，准则，亦谓以为准则；④ 容貌，举止，“威仪”。

说一说：

礼仪具有规范性、操作性、传承性、发展性等特点，你可以举一些例子来说明这些特点么？

规范性：礼仪是人们在社会交往活动中形成的行为规范与准则。那么，任何人要想在社会交往中表现得彬彬有礼就一定要遵守。

操作性：我们一站一坐，和人打招呼、递名片其实都是有规矩的，这些规矩光是知道是不够的，必须要通过练习熟练掌握。

传承性：任何国家的礼仪都和本国的历史文化密不可分。

发展性：礼仪是社会历史发展的产物。随着社会的发展，旧时代的礼仪不可能完全适用于新时代；而在全球一体化的今天，密切的国际交流也决定了各个国家、民族、地区间的礼仪在互相影响，互相渗透。

品一品：

在日常生活中，要想学好礼仪、用好礼仪，需要掌握一些礼仪的规律，这就是礼仪的基本原则。

遵守适度原则：毫无疑问，礼仪既然是规范准则，首先就是要遵守它。其次，运用礼仪要注意把握分寸，恰如其分的适度最好。

真诚平等原则：在社会交往中，要真诚待人，以平等的心态

尊重交往对象。

敬人自律原则：孔子曾说过：“礼者，敬人也。”要把重视、尊重、友好地对待别人放在待人接物的首位；同时，“己所不欲，勿施于人”，对自己要严格要求，约束和控制自己的行为。

宽容随俗原则：礼仪的基本要求是尊重他人，所以凡事应站在对方的角度，多为对方考虑，宽以待人。而不同的文化、地域、宗教等会造成“十里不同风，百里不同俗”的现象，这就需要我们“入乡随俗”。

沟通互动原则：礼仪是运用于人际交往的，所以沟通显得尤其重要。在运用礼仪时，不仅要从对方出发善解人意，而且要时时处处以对方为中心，互动有道。

议一议：

看看下面的故事里有哪些地方是不符合礼仪的：

甲男看见一位女士穿着睡衣走在街上，很不屑地和旁边的朋友说道：“看见前面走着的那个女人了吗？可真没有素质，一看就是乡下人，穿着睡衣走在大街上，把街道当成自家的卧室了。”甲男说话的声音很大，前面的女士听见了，毫不犹豫地回了一句：“太平洋的警察你管得宽！我就把街道当成自家卧室又咋啦？这叫主人翁精神！你一个男人盯着看女人穿什么，那才是没素质呢。”于是，这两个人就在大街上吵了起来。

模块二：学习礼仪有用吗

一个人优雅的举止，洒脱的风度，常常被人们羡慕和称赞，

能给人们留下深刻的印象。在日常生活中,人们常常会评论某个人的行为优雅或粗俗,实际上,就是在品评其行为举止是否符合礼仪的要求。

想一想:

一个人的行为举止是其风度的具体体现,它是在漫长的生活实践中和不同形态的历史文化氛围中逐渐形成的,是社交中的无声语言,需要长期熏陶,自我严格要求。一个人要具有良好的礼仪素养,不仅要学习礼仪知识,懂得礼仪知识,更重要的是在日常生活和工作中,在社会人际交往中,运用学到的礼仪知识,注重自我礼仪修养,去实践完善高尚的人格,努力塑造良好的自我形象,使自己成为受人欢迎的人。

品一品:

古人讲:“修身齐家治国平天下。”修身是一个人的根本。如果一个人不讲究穿着礼仪,不懂得社交礼仪,很可能在公共场合闹出笑话来,也会不利于个人形象的建立。相反,一个人如果懂得礼仪,处处以礼仪规范来约束自己,无论走到哪里,他都会成为大家关注的焦点。因而,学习礼仪是一个人提升自我素质,塑造完美形象,建立信心的重要手段。孔子说:“不学礼,无以立”。意思是说,不好好学习礼仪,是难以立身处世的!学习礼仪的各种知识和要求,知礼、识礼、注重礼仪修养,从根本上来讲,是提高中华民族文明素质的大事,其意义十分深远。

纵观我们接触到的礼宾活动——无论是社交中的礼宾风范,还是接待服务中的礼貌礼节,都涉及到个人的举手投足、言谈举止之类的“小节”。但是,正是这些“小节”,关系到个人及组织的形象,大到国家和民族的利益。所谓“小节之处见精神,

言谈举止见文化。”从一定意义上来讲，如果轻视个人行为举止，是会付出代价的。

在我们身边，有很多人礼仪观念淡薄，还有许多人不懂得礼仪，更有人认为只要西装革履就可以拥有一个良好的形象。与人相处时，这类人往往会因为礼仪知识的缺乏而被周围的人疏远。其实，讲究礼仪，并不是做简单的表面功课，一个真正懂得礼仪的人，他不会在一个或者几个特定的场合下才注重礼仪规范。讲究礼仪的人，无论在什么场合，都会显示出与众不同的风格，会得到他人的尊重。

记一记：

成功的礼仪：

1. 优雅的举止；
2. 得体而和谐的衣装；
3. 整洁的仪表；
4. 礼貌的谈吐；
5. 适应各种不同场合的良好的礼仪规范的运用。

评一评：

学习礼仪的意义、作用

1. 学习礼仪改变自身是所有年龄段的人都可以做到的。孩子通过学习训练可以举止有度，为成为绅士淑女打下坚实的基础；青年通过学习训练能改变自身形象，为自己生活美满、事业发展添砖加瓦；老年朋友通过学习训练也能拥有高贵的气质、良好的仪表、优雅的语言、规范的礼仪，来面对开放的世界、开放的社会。

2. 通过学习礼仪从内心到外表不断美化、完善自我，塑造良

好的自我形象,展示风采,有助于提高我们的生活质量。

3. 通过学习礼仪掌握自我形象展示艺术和技巧,对个人的形象塑造极其有帮助,不仅可以增加个人魅力,而且有助于事业的发展。

4. 通过学习礼仪提高自身素质,培养良好的道德修养,可以以此跟上不断进步的社会的脚步。

说一说:

说一说你在日常生活中或外出旅游时看到的讲礼仪或者不讲礼仪的故事,与大家分享。

想一想:

我们每一个人都希望自己生活在文明有序、和谐礼让的环境中。当我们看到新闻媒体报道国人不文明的表现时,常常会感慨:文明古国哪里去了?可是,您有没有从自身做起,从身边的每一件小事做起,不仅让自己的形象更美,而且通过从你到他到大家,让我们周围的人包括你的孩子、亲戚也都“美”起来?那么,相信有一天我们的国家会更“美”。

礼仪是衡量一个国家和民族发展的标志之一啊。

第二章 个人行为 举止的培养

GE REN LI YI

导言

站、坐、行是个人礼仪的重要组成部分,也是一个人的行为举止。在人际交往中,人的举手投足都能体现特定的含义,能展示人的精神面貌和素质修养。英国哲学家培根认为:“在美的方面,相貌的美,高于色泽的美,而秀雅合适的动作,又高于相貌。”所谓秀雅合适的动作正是举止美的表现。举止是一种无声的语言,优雅的语言,优雅的举止,不仅体现在爽朗大方的神态上,还体现在动作的和谐和礼仪的规范上。

学习目标:

1. 通过站、坐、行知识要领的讲授和实际训练,掌握个人行为举止的标准动作,纠正不正确的个人行为举止。
2. 懂得个人行为举止是体现人文素质的重要组成部分,在生活中逐渐养成良好的行为举止习惯,成为有礼仪修养的人。

教学建议:

根据本章教学内容的实际需要,建议本章的教学在实训练习中完成理论知识的传授,故教学可放在形体房中进行,教师让学员在实训练习中感受到学习的乐趣。

学习难点:

要纠正学员在长期生活中形成的不规范站、坐、行等动作。

模块一：站有站相，坐有坐相

中国人历来讲究“站有站相，坐有坐相”，温文尔雅、从容大方、彬彬有礼已成为现代人的一种文明标志。行为举止是个人性格、品质、情趣、素养、精神世界和生活习惯的外在表现。

听一听：

1993年，曾报道这样一件事：中国某国家级科研机构派人去北京某大学招聘一名应届毕业生，该大学推荐了两个候选人，一位是学生会主席，另一位是普通学生，两位都是该校的优等生。去招聘的人提出先看看学生会主席。这小伙子穿着打扮无可挑剔，言谈也很得体，然而一坐下来，二郎腿就翘起来了。去招聘的人看了后，总有傲慢不慎之感。于是，他说：“我们再看看第二位人选”。此时，这位普通学生正在球场上踢球，听说办公室有人找，就急忙跑来，一身汗水，衣冠欠洁。当得知事情的原委之后，该学生马上对自己的着装表示道歉。去招聘的人笑言：“没有关系，坐下来随便谈谈。”该学生说声：“谢谢！”坐下，双腿微拢，双手置于腿上，上身挺拔端正，不时面带微笑，显得很有亲和力。该学生端庄的坐姿，给人以谦逊和严谨的印象，颇得来人好感。最后去招聘的人决定要“第二位人选”，而没有要那位学生会主席。很显然，两个人的不同坐姿给他们带来不同的前程。

一个人优雅、得体、自然的举止，不是为了某种场合硬装出来的，而应是日常生活中的修炼所致，是一种长久熏陶顺乎自然



图 2-1

的结果,这就要求我们时常有意识地调整、训练自己的举止,从最基本的站、坐、行、蹲、招手、点头等做起,其中站姿、坐姿、行姿是举止中三个基本环节。中国有句俗话:“站如松,坐如钟,行如风”,是对人的举止行为形象化要求。(见图 2-1)

学习小贴士

教师在授课过程中,要充分考虑到社区受众对象都是中老年人,大部分人年龄较大,要做到标准的站、坐、行等姿势,有一定难度,切忌勉强。但我们可以传授给他们

个人行为举止的基本知识,让他们在理论上掌握,把学到的知识教给儿孙辈,提高儿孙辈的个人行为举止素质,从而增强老年人的学习兴趣和成就感,达到“老有所学,学有所成”的目的。

模块二：站如松——挺拔的站姿

议一议：

举手投足体现个人的修养

站姿是人最基本的姿势,是一种静态的美。

优美而典雅的站姿,是发展人的不同质感动态美的起点,是培