



中等职业教育课程改革规划新教材
中等职业教育教材编审委员会审定



礼仪规范教程

Liyi Guifan Jiaocheng

主编 孙晓艳



华中师范大学出版社

中等职业教育课程改革规划新教材
中等职业教育教材编审委员会审定

礼仪规范教程

主 编 孙晓艳
副主编 严丽娜 李建伟
樊 珂 黄 梅
任蕾蕾

华中师范大学出版社

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

礼仪规范教程/孙晓艳 主编. —武汉:华中师范大学出版社,2011.5(2012.6 重印)
(中等职业教育课程改革规划新教材)

ISBN 978-7-5622-4968-9

I. ①礼… II. ①孙… III. ①礼仪—中等专业学校—教材
IV. ①K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 089300 号

礼仪规范教程

主 编 孙晓艳

责任编辑:朱秀英 郭晓伟

责任校对:周瑞广

封面设计:黄燕美

出版:华中师范大学出版社

社址:湖北省武汉市洪山区珞喻路 152 号

邮编:430079

印刷:北京爱丽精特彩印有限公司

版次:2011 年 5 月第 1 版

开本:787mm×1092mm 1/16

字数:256 千字

印次:2012 年 6 月第 2 次印刷

印张:10.5

定价:19.60 元

中等职业教育课程改革规划新教材

编审委员会

顾 问 崔广印 陈头喜

主 任 孙细华 张 立

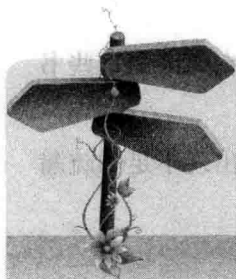
副 主 任 高必星 李汉平 闵 靓

委 员(按姓氏笔画排序)

马 芳	马 利	马诩均	马新芝	马慧霞	王 君
王建斌	王维艳	王翠莲	牛莉萍	孔小婧	付丽玮
朱 晴	向 阳	刘 艺	刘 庆	刘艳清	刘堂法
孙延坡	苏 艳	杨六山	李 峡	李 胜	李桂春
李继峰	李 毅	邹小莲	宋素荣	张明全	陈仁鹏
陈安生	陈军章	罗明喜	周中民	周自斌	周明健
赵亚娟	荣 伟	贺志范	贾海潮	徐 辉	鲁锡杰
谢玉英	翟秀慧				

内容审定(按姓氏笔画排序)

王先兴	李军民	李志宏	吴华军	吴名全	张桂香
赵 景	郝子强	钟 莉	魏春雷		



前言 Preface

中华民族自古就是礼仪之邦，在构建和谐社会的今天，讲文明、懂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，是职业学校教育不可缺少的基础教育内容。学习礼仪知识有助于提高职业学校学生的道德素质，树立职业学校学生的良好形象，从而促进学生的健康成长，提高学生的综合竞争力。

为适应中等职业学校学生的素质培养需要，帮助即将踏入社会的学生们系统学习现代社会交际中必备的礼仪知识，掌握社会礼仪修养，我们组织专家和学者编写了这本《礼仪规范教程》一书。本书以“实用、丰富”为基本指导思想，有针对性地选取素材，内容丰富，涵盖面广，对日常生活中各个领域的礼仪规范进行较为系统、全面地阐述和说明，内容涉及礼仪基本知识以及个人、家庭、学校、职场、社交、涉外等各个方面的礼仪规范，全方面帮助学生更好地了解并处理好学习、生活和工作中会碰到的礼仪问题。

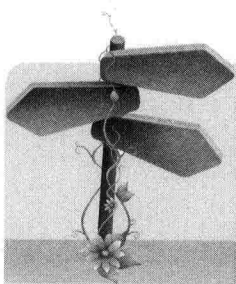
本书结构严谨，题材广泛，不仅通过“知识导航灯”和“礼仪趣事”引导学生们学习知识，还设计了“智慧之光”“我要提问”“边读边想”“小讨论”“搜搜查查”“试金石”等模块，充分体现了礼仪知识的实用性和操作性。本书打破一般教材的传统编写手法，并没有一味地强调与礼仪相关的理论知识，而是更为注重礼仪规范实际操作、演练，为学习者提供了不同场合下的行为指南。对于即将走向社会的学生来说是一本实用的礼仪引导书。

本书由孙晓艳担任主编，李建伟、樊珂和黄梅担任副主编。礼仪是人们长期社会实践的产物，其规范是约定俗成的。因此，本书

在编写过程中参考并汲取了大量的他人的观点和成果，在此谨向这些书刊和文章的原创者致谢。

由于编者能力水平有限，加之时间仓促，书中难免出现不足和疏漏之处，敬请读者不吝指正。

编 者



目 录 Contents

第 1 章 礼 仪 概 论 1

第一节 礼仪的起源与发展 2

一、礼仪的起源 2

二、中国礼仪的发展历程 3

第二节 礼仪的含义和特征 6

一、礼仪的含义 6

二、礼仪的特征 7

第三节 礼仪的基本原则、功能和意义 10

一、礼仪的基本原则 10

二、礼仪的功能 12

三、礼仪的意义 14

第 2 章 礼仪与道德修养 16

第一节 道德简述 17

一、社会公德 17

二、职业道德 19

三、家庭美德 21

第二节 礼仪与社会主义思想道德建设 23

一、礼仪与社会主义思想道德建设的关系 23

二、讲究礼仪的重要意义 25

第三节 中职学生礼仪修养与思想道德修养 27

一、礼仪修养与思想道德修养的关系 28

二、加强中职学生礼仪教育的必要性 28

第 3 章 中职学生个人礼仪 31

第一节 仪容礼仪 32

一、仪容及其基本要求 32

二、妆容 34

第二节 着装礼仪 38

一、着装的原则 38

二、个体着装的注意事项 39

三、女士套裙着装礼仪 41

四、男士西装着装礼仪 41

五、配饰佩戴方法 44

第三节 仪态礼仪 47

一、姿态 47

二、表情 52

第四节 言谈礼仪 56

一、言谈的基本礼仪 57

二、语言沟通的技巧 58

第 4 章 中职学生不同场所礼仪规范 64

第一节 校园礼仪 65

一、师生交往礼仪 65

二、同学交往礼仪	67
三、课堂及图书馆礼仪	68
四、校园其他礼仪	70
第二节 家庭礼仪	71
一、家庭称谓礼仪	71
二、家庭成员礼仪	73
三、邻里之间的礼仪	76
第三节 公共场所礼仪	77
一、公共交通场所礼仪	77
二、公共文化场所礼仪	81

第 5 章 中职学生人际交往礼仪 **84**

第一节 介绍和称呼	85
一、介绍礼仪	85
二、名片的使用	87
三、称呼礼仪	88
第二节 见面礼仪	91
一、握手礼仪	91
二、其他见面礼仪	93
第三节 应酬往来礼仪	95
一、拜访与待客礼仪	96
二、宴请礼仪	98
三、舞会礼仪	99
四、馈赠礼仪	101

第四节	网络交往礼仪	104
一、基本的网络交往规范		104
二、网络即时聊天礼仪		105
三、聊天室和留言板礼仪		106
四、使用电子邮件的礼仪		107

第 6 章 职场礼仪 108

第一节	求职面试礼仪	109
一、求职前的准备		109
二、面试方法和技巧		111
三、面试禁忌		115
第二节	工作场所礼仪	116
一、办公室礼仪		117
二、公务人际关系礼仪		119
第三节	办公通信礼仪	121
一、传真礼仪		121
二、电话礼仪		122
三、E-mail礼仪		123
四、即时聊天工具礼仪		124
第四节	工作接待礼仪	126
一、迎宾礼仪		126
二、招待礼仪		127
三、送别礼仪		129

第 7 章 涉外礼仪、宗教礼仪和节日礼仪 131

第一节 涉外礼仪 132

一、涉外礼仪的原则 132

二、礼宾次序 134

三、部分国家的礼仪 135

第二节 宗教礼仪 140

一、基督教 141

二、伊斯兰教 142

三、佛教 143

第三节 节日礼仪 145

一、春节 146

二、元宵节 147

三、清明节 147

四、端午节 147

五、七夕节 147

六、中秋节 148

七、重阳节 148

八、元旦 149

九、圣诞节 149

十、愚人节 151

十一、母亲节 151

十二、父亲节 151

十三、情人节 151

附录 153

第1章

礼仪概论



知识导航灯

认知

了解礼仪是人们在长期社会实践中形成的一种行为准则，了解在以“礼仪之邦”著称于世的我国，礼仪的起源、发展及意义，了解礼仪的含义、特征、功能。

态度

初步形成正确的礼仪观，注重礼仪在社会交往活动中的功能，形成自觉注意礼仪规范的态度。

运用

掌握礼仪的基本原则，并能够将其运用到社交活动中。



礼仪趣事

重视礼仪的周总理

周恩来总理在南开中学读书的时候，学校有一块仪容镜，镜子的旁边有一副对联，上面写着：“面必洗、发必理、衣必整、钮必结”“头要正、肩要平、胸要宽、背要直”“气象勿傲勿怠，颜色宜和宜庄。”周总理一生待人接物都以此作为准则，赢得了众人的敬重。他常对身边的公务员说：“我们每个人不仅是代表自己，更重要的是代表我们的国家。”因此，在接待外宾时，他总是一丝不苟地注重自己的礼仪规范。

一次，在连续工作30多个小时后，离会见越南总理仅有14分钟时（其间还要同其他同志接头了解有关情况），他忽然发现自己胡须稍长，当即对身边的公务员低声说：“我去刮刮胡子。”不一会儿车要开了，却不见周总理的身影，大家





四处去找。只见他因过度疲劳，一手拿着毛巾，一手拿剃须刀，一动不动地歪靠在墙角。大家感动得流出了眼泪。但他很快警觉，马上恢复了先前机敏、洒脱的神采，神情庄重地又一次投入紧张的工作。

他病重期间，重要的外事活动仍坚持参加。后来他病得连脚板也肿起来，原来的皮鞋、布鞋都不能穿，只能穿着拖鞋走路。参加外事活动时，工作人员关心总理，让他穿着拖鞋参加，认为外宾能够理解。周总理不同意，他慈祥而严肃地说：“不行，要讲礼仪嘛！”于是，他让工作人员为他特制了一双鞋。注重仪表，尊重自己也尊重别人，使周总理在外交方面享有很高的国际地位。

心灵鸡汤

中国是礼仪之邦，礼仪是我们中华民族世代承袭的传统，周总理通过对礼仪的示范，将中华民族的优秀传统发扬光大，向外国人彰显了“礼仪之邦”的魅力。那么，对于我们，该怎样继承中华民族的优秀传统呢？你知道什么是礼仪吗？阅读本章内容后，希望你对礼仪有大致地了解。

第一节 礼仪的起源与发展



智慧之光

无礼是无知的私生子。

——巴特勒

人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。

——荀子

一、礼仪的起源

礼仪作为一种文化现象，随着人类的产生而产生，它最早产生于原始社会人们对于无法解释的自然现象的崇拜中。远古时代，由于生产力水平极端低下，人类的生存环境极其恶劣，人们认识世界的能力有限，对许多自然现象无法做出科学的解释，便形成了对日月星辰、风雨雷电、山



我要提问

参观当地的博物馆，向讲解员询问或者自己寻找答案：当地是否曾流行过祭神仪式，如果有，曾采用什么样的器具？仪式又是怎样进行的？

川丘陵、凶禽猛兽的崇拜。在崇拜中人们创造了神话，如中国的女媧补天以及大禹治水等。有了神话，便创造了祭神仪式，于是，以祭天、敬神为主要形式的礼仪产生了。

按照历史唯物主义的观点，礼仪是社会历史的产物，是人类脱离动物界并形成人类社会以后，在长期的生产实践中逐步形成的。大量的历史学材料证明，原始社会时期，同一氏族成员间在共同的采集、狩猎、饮食生活中形成的习惯性的语言、表情、动作，是构成礼仪的萌芽。而不同氏族、部落间为沟通而使用的一些被普遍认同的语言、动作、表情，可以看成是礼仪的最初形态。随着社会分工的出现和生产力的发展，人们在社会生产中逐渐形成一些群体内部或群体之间应该如何和不应该如何的观念，一些反映等级权威的礼制和协调社会关系的礼俗逐渐产生。这些礼制和礼俗虽然是粗糙而且极不完善的，但是这种不成文的礼仪具有其自身的功能。人类随着阶级和国家的出现而进入了文明时代，礼仪的相对完整的形态逐渐成熟，它是人类文明的标志和结晶，从而使人和动物、文明和愚昧区别开来。

二、中国礼仪的发展历程

1. 礼仪的萌芽阶段

礼仪的萌芽阶段约在公元前21世纪的夏朝产生以前。这一时期我国的原始民族在社会生活中已经形成了一些对后世颇具影响的礼仪规范，原始的政治礼仪、宗教礼仪、婚姻礼仪等在这个时期均有雏形，尤以敬神礼仪更为突出。《礼记·祭统》说：“凡治人之道，莫急于礼。礼有五经，莫重于祭。”可见，礼是原始人类祈福的宗教典仪。

2. 礼仪的发展阶段

礼仪的发展阶段约在公元前21世纪到公元前771年的夏、商、周三代时期。在这个阶段，中国第一次形成了比较完整的国家礼仪与制度。最早记载中国古代礼制的名典有三部：《周礼》、《仪礼》、《礼记》，统称“三礼”。“三礼”的主要内容大体反映了周代的礼仪制度，提出了许多极为重要的礼仪概念，如“五礼”等。

小讨论



“五礼”即吉礼、凶礼、军礼、宾礼、嘉礼。吉礼是指祭祀鬼神的祭祀之礼，凶礼是指遇有凶恶之事而进行的哀吊之礼，军礼是指用以统一诸侯、镇之以威的礼仪，宾礼是指诸侯见天子、天子以宾客之礼相待的礼仪，嘉礼是指古代为喜庆相欢之事而举行的礼仪。“五典”即父子有亲、君臣有义、夫妇有别、长幼有序、朋友有信。

那么，“五典”的内容该怎么理解？你能否举例与同学们讨论？



3. 礼仪的变革阶段

礼仪的变革阶段约在公元前770年到公元前221年的春秋战国时期。这一时期是我国奴隶制向封建制转变的过渡时期，学术界百家争鸣，以孔子、孟子为代表的儒家学者系统地阐述了礼的起源、本质和功能。作为我国历史上第一位礼仪学专家，孔子把“礼”作为治国安邦的基础，他主张“为国以礼”“克己复礼”，并积极倡导人们“约之以礼”，做“文质彬彬”的君子。孟子也重视“礼”，并把仁、义、礼、智作为基本道德规范，他还认为“辞让之心”和“恭敬之心”是礼的发端和核心。荀子则比孟子更重视“礼”，把礼看做做人的根本目的和最高理想，把识礼、循礼与否作为衡量人的贤愚和高低贵贱的尺度。从这些思想家的言论中，不难看出，礼仪是适应调节人际关系的需要而产生和发展的。

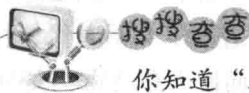
4. 礼仪的强化阶段

礼仪的强化阶段约在公元前220年的秦朝时期到公元1911年清末。封建社会的礼仪习俗有了新的变化，礼仪规则分化为与国家政治息息相关的礼仪制度和社会交往中应遵守的行为规范两个部分。汉代时，董仲舒提出了“三纲五常”的学说。

宋朝时期，礼仪的发展有两个特点：一是程朱理学的出现，二是礼仪向家庭迅速扩延。到了明朝，理论上虽然没有发展，但名目增多，礼仪形式也更加完善，如家礼的名目有忠、贞、节、烈、孝，此外，君臣之礼、尊卑之礼、交友之礼等更加明确。在这种腐朽的统治思想笼罩下，人类个性自由发展受到阻碍，人类平等交往受到阻挠，思想自由被严酷地束缚了。

5. 现代礼仪阶段

现代礼仪阶段约从1911年中华民国初期到新中国建国前。辛亥革命为西方资产阶级革命的理性思想传入中国提供了平台，改变了封建落后的政治体制，人们的生活风貌、风俗礼仪也随着发生了深刻的变化，传统的礼仪规范、制度逐渐被时代抛弃，如普及教育，废除祭孔读经；改易陋习，剪辫子、禁缠足。随着科学、民主、自由、平等的观念逐渐深入人心，新的礼仪标准、价值观念得到推广和传播。



你知道“三纲五常”

包括哪些内容吗？利用手中的书籍或网络查询并理解。



鸦片战争以后，中国通商口岸的城市受西方服饰文化的影响，一些为外国人办事的买办穿起西装，成为中国最早的摩登一族。

随着民主革命的兴起，不少仁人志士、青年学生率先奋起剪掉象征清王朝的辫子，表示反对封建专制的决心。

辛亥革命后，南京临时政府颁布了剪辫令，几年里全国男子绝大部分都剪掉了辫子；服饰上的



变化是在穿长衫、马褂的同时，知识分子和青年学生喜欢穿一种简便的西服，被称为“学生装”。穿着这种服装，能给人以庄重、儒雅之感。中山装是孙中山先生倡导的一种具有特殊意义的服装，中山装五个扣代表中国五大民族，袖口三个扣代表孙中山先生所倡导的三民主义，上衣四个兜代表东南西北全国的统一。中山装以特有的政治含义很快被中国的知识分子和青年学生接受并迅速推广开来。中国由此出现了男子穿中山装，女子穿旗袍的局面，百姓也开始穿上洋衣洋袜。

想一想：新的礼仪标准相对于旧的礼仪规范有何先进之处？

6. 当代礼仪阶段

当代礼仪阶段从1949年至今。新中国成立后，在马克思主义、毛泽东思想的指导下，昔日束缚人们的“神权天命”“愚忠愚孝”以及严重束缚妇女的“三从四德”等封建礼教被摒弃，以合作互助和男女平等为主的新型人际关系、社会关系得到确立，但是优良的民族传统、良好的礼仪习俗则得到继承和发扬。十一届三中全会以来，改革开放的大潮又使礼仪获得了新的生命，中国的礼仪建设有了更广阔的发展天地。

试金石



脑力激荡

中国人在有关寿命的问题上总是希望与神仙攀上关系，导致中国历史上产生了许多多神仙祝寿故事，如麻姑祝寿、八仙庆寿、东方朔偷桃等，这些故事中的祝寿场面也往往带有浓厚的仙境色彩，如住的是瑶池仙境，喝的是琼浆玉液，舞的是霓裳羽衣，伴的是青云白鹤……它们将本来是一些平淡无奇的人间生活内容引向了一个充满神奇、美妙意韵的天国世界。

对于中国人这些长寿观念与贺寿心理，你是如何理解的？



第二节 礼仪的含义和特征



智慧之光

生活中最重要的是礼貌，它比最高的智慧，比一切学识都重要。

——赫尔岑

良好的礼貌是由微小的牺牲组成。

——爱默生

一、礼仪的含义

礼是一个抽象的概念，它的本意是“敬神”。礼经过中国几千年历史的浸润和熏染，其含义在不断地演变，时至今日，礼已经深入到人类的日常生活和社会活动之中，引申为表示人与人之间、组织与组织之间或国与国之间的友好和敬意。因此，礼是指人们在长期的生活实践中约定俗成的行为规范与准则。一般而言，与“礼”相关的词常见的有三个，即礼貌、礼节、礼仪。礼的核心是礼貌，礼的形式是礼节，礼的规范是礼仪。

礼貌是指人们在交往过程中表示敬重、谦虚、恭敬、友好的行为规范，它体现着一个人的基本品质。礼貌的外部表现主要是仪表仪容适度修饰、姿态举止端庄得体、态度亲切和蔼、说话文明谦虚恭敬、待人接物彬彬有礼。如尊老爱幼、热情待客等。

礼节是指人们在日常生活和交际过程中表示问候、致意、致谢、慰问、哀悼等惯用形式或具体规定，是礼貌的具体表现方式，如熟人路遇相互打招呼、宾主见面相互握手、逢年过节互相拜访、亲朋好友遇喜事送礼物、宴会中相互敬酒、对遇病痛灾难的人们进行慰问等。

礼仪是指人们在社会交往中由于受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等因素的影响而形成，既为人们所认同，又为人们所遵守，以建立和谐关系为目的的各种符合礼的精神、要求的行为准则或规范的总和。在礼学体系中，与礼貌和礼节相比，礼仪的内涵要深一些，主要有以下几点：

(1) 礼仪是一种行为准则或规范。它是一种程序，表现为一定的章法，如果你要