



禮 俗

——生活中的礼仪智慧

王春柳◎编著

有礼走遍天下 无礼寸步难行



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

礼仪

——生活中的礼仪智慧

王春柳◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

礼悟：生活中的礼仪智慧/王春柳编著. —北京：
中国铁道出版社，2015. 2
ISBN 978-7-113-19599-1

I. ①礼… II. ①王… III. ①礼仪—中国—通俗读物
IV. ①K892. 26-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 282888 号

书 名：礼悟——生活中的礼仪智慧
作 者：王春柳

责任编辑：罗桂英 电话：010-51873698
封面设计：王 岩
责任校对：龚长江
责任印制：赵星辰

出版发行：中国铁道出版社（100054，北京市西城区右安门西街8号）
网 址：<http://www.tdpress.com>
印 刷：三河市宏盛印务有限公司
版 次：2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷
开 本：700 mm×1 000 mm 1/16 印张：16.75 字数：256 千
书 号：ISBN 978-7-113-19599-1
定 价：39.80 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书，如有印制质量问题，请与本社读者服务部联系调换。电话：(010) 51873174
打击盗版举报电话：(010) 51873659

天全新禮

天全新禮



礼仪文化的力量

中国，一个举世闻名的礼仪之邦。“礼之用，和为贵(《论语·学而》)”，“礼以顺人心为本(《荀子·大略》)”，经过数千年来一代又一代人坚持不懈的传承，经过顽强不屈甚至血雨腥风的斗争和发展，才有了今天这样一个和谐社会的构建进程，才有了民族复兴中国梦的美好前景。

这，足以让每位华夏子孙自豪而骄傲。

人生的礼仪无处不在，贯穿在我们的言谈举止中。《礼悟——生活中的礼仪智慧》旨在以温故而知新的方法，将人们每天在生活中密切相关的而又必需亲力亲为的礼仪与大家共同分享。

“泰山不让土壤，故能成其大；河海不择细流，故能就其深。”尽管书中说的是司空见惯的生活小事，但如果缺失了礼仪，则可能因小失大；有了足够的重视，当会是另一番情景：天高地迥、生活快乐、亲朋好友之间融洽和谐。只可叹他们是小事，容易被人遗忘，为人忽视。比如，清理垃圾时，如果随意乱扔，或没有把它扔进垃圾桶内，即使平时你是讲文明的，此时便不文明；如果把它放进垃圾桶里，即使没人看见，那也是文明之举。

见面招呼时，如果正确地运用“请”、“谢谢”、“对不起”等礼貌用语，自然会让对方感到三冬暖；如果张口就是“喂”、“老头”、“老太婆”等忌语，一定会让对方感到六月寒。

上楼梯时,如果紧靠右边,主动把左边的通道留出来,让有急事的人先走,对方一定会感觉方便;大家都善于谦让,那人与人之间就融洽和谐了。

购票、取款、登机、乘车排队时,如果大家都能站在一米“黄线”以外有序地候着,彼此都会感到“距离”所带来的美,无与伦比。

.....

“轻者重之端,小者大之源,故堤溃蚁孔,气泄针芒(《后汉书·陈忠传》)”生活在太平盛世的人们,谁不希冀自己的生活更加快乐幸福。

有一种力量足以帮助你,那,就是礼仪文化的力量。

让我们从自身的点滴做起,从生活中的衣、食、住、行做起;从人生中的生、老、病、死做起;从日常中的尊老爱幼、相夫教子、交朋结友、邻里和睦做起。

今天的中国人,已经走出国门,融入世界。生活中的衣、食、住、行;人生中的生、老、病、死;人世间的亲情、爱情、友情、邻里情也将融入这个世界。

如果我们与父母、妻儿、朋友、邻居相处中都能按照礼仪文明来规范自己、约束自己、要求自己,那么,我们的家庭就会更加和谐,我们的生活就会更加精彩,我们的人生就会更有尊严。

让礼仪成为生活中的习惯,使生活中的习惯符合礼仪。

让礼仪之花在我们生活中生根、开花、结果。

让我们在生活中,相互模仿、融合、推进礼仪文化的发展,并以此共同推动人类文明的进步。

你我共勉。

王春柳
2015年1月

目 录

上 篇 天天礼仪

衣

第一章 服饰礼仪

第一节 服饰概念	4
第二节 着装礼仪	7
第三节 官服史话	12

食

第二章 饮食礼仪

第一节 传统食礼	21
第二节 宴饮之礼	23
第三节 用餐礼仪	29
第四节 食俗文化	33

住

第三章 居家礼仪

第一节 家庭礼仪	40
第二节 家教礼仪	42
第三节 校园礼仪	48

行

第四章 出行礼仪

第一节 仪容礼仪	55
第二节 举止礼仪	56
第三节 言谈礼仪	60
第四节 见面礼仪	67
第五节 名片礼仪	68
第六节 电梯礼仪	69
第七节 楼梯礼仪	71
第八节 乘车礼仪	71
第九节 行走礼仪	75
第十节 住宿礼仪	76
第十一节 赛场礼仪	80
第十二节 旅游礼仪	83
第十三节 休闲礼仪	85

中

篇

生生礼仪

生

第五章 出生礼仪

第一节 生命礼仪之赞	95
第二节 传统出生礼仪	96
第三节 现代出生礼仪	99
第四节 传统出生礼传承思考	102

老

第六章 祝寿礼仪

- 第一节 时代呼唤孝道····· 105
- 第二节 古代养老敬老····· 108
- 第三节 祝寿礼仪····· 112
- 第四节 拜寿礼仪····· 114

病

第七章 探视礼仪

- 第一节 探视礼仪····· 120
- 第二节 寸草报得三春晖····· 122

死

第八章 丧葬礼仪

- 第一节 传统丧葬礼仪····· 128
- 第二节 现代丧葬礼仪····· 130

下

篇

亲亲礼仪

亲 情

第九章 父子礼仪

- 第一节 言传身教····· 137
- 第二节 父子礼仪····· 141

爱 情

第十章 夫妻礼仪

- 第一节 千古永恒颂爱情····· 149
- 第二节 卿卿我我话称谓····· 151

目 录

第三节 源远流长说婚礼·····	154
第四节 出席婚礼讲礼仪·····	163
第五节 经营爱情重礼仪·····	165

友 情

第十一章 朋友礼仪

第一节 “八拜之交”留芳名·····	176
第二节 朋友礼仪·····	186

邻 里 情

第十二章 邻里礼仪

第一节 远亲不如近邻·····	196
第二节 邻里礼仪·····	200

附 录

礼仪盛宴

天籁之声——称谓盛宴·····	207
鲜花解语——鲜花盛宴·····	212
茶中日月——香茗盛宴·····	222
酒里乾坤——美酒盛宴·····	231
舌尖中国——佳肴盛宴·····	242
节日欢歌——节日盛宴·····	247

后 记

上篇 天天礼仪

人的一天，离不开衣、食、住、行。

我们以怎样的心情告别昨天，又以怎样的状态度过今天，再以怎样的面貌迎接明天？

如果我们每一天的衣、食、住、行都能以礼仪文明来规范自己、约束自己、要求自己，那么，我们的生活就会更加精彩、更加和谐、更加美好。我相信，我们就会更加留恋昨天，珍惜今天，向往明天。

上

篇

天天礼仪

衣

第一章 服饰礼仪

- 第一节 服饰概念
- 第二节 着装礼仪
- 第三节 官服史话

食

第二章 饮食礼仪

- 第一节 传统食礼
- 第二节 宴饮之礼
- 第三节 用餐礼仪
- 第四节 食俗文化

住

第三章 居家礼仪

- 第一节 家庭礼仪
- 第二节 家教礼仪
- 第三节 校园礼仪

行

第四章 出行礼仪

- 第一节 仪容礼仪
- 第二节 举止礼仪
- 第三节 言谈礼仪
- 第四节 见面礼仪
- 第五节 名片礼仪
- 第六节 电梯礼仪
- 第七节 楼梯礼仪
- 第八节 乘车礼仪
- 第九节 行走礼仪
- 第十节 住宿礼仪
- 第十一节 赛场礼仪
- 第十二节 旅游礼仪
- 第十三节 休闲礼仪

衣

人，为什么要穿衣服？

对于这样一个幼稚而无聊的问题，有人不屑一顾；有人嗤之以鼻；也许还有人会轻飘飘地回答……

答案一：遮羞说，人体的一些私密部位是不可以走光的，需要衣服进行有效的遮挡；

答案二：御寒说，气温低了，自然就得穿衣保暖；

答案三：装饰说，只有穿上衣服，人才会显得更加漂亮、庄重，受人敬重。

上面的这些答案，都对，但不完善。而且会很容易地遭人辩驳。

辩驳一：把衣服当成遮羞布吗？要知道，人体美是一种艺术，君不见在那些美术馆里，无论雕塑还是油画，总有全裸的形象。舞者只有比基尼、健美者只穿短裤头，美吗？非常美！令人赏心悦目。

辩驳二：穿衣服为保暖吗？气温低的时候倒是个不错的选择。那么，到了夏天呢？身上多一根纱都感到燥热难耐，真不如一丝不挂来得痛快；

辩驳三：把衣服当成自己的装饰吗？拿现在流行的话叫“外包装”。然而，有的人在精心包装自己之后，却受到众人的奚落、责骂、白眼，有的人没怎么捋飭，倒能够同大家融合在一起。装饰有时会适得其反。

春去秋来，寒来暑往，如今的人们，对于什么季节穿什么衣服早已是轻车熟路了。但是，在什么场合穿什么样的衣服，见什么人穿什么样的衣服，做什么事穿什么样的衣服等，也许有人略有所知，相当的人却不甚了了。

俗话说得好：“三世长者知被服，五世长者知饮食。”穿衣一事虽小，却颇有学问，甚至连古人也需要花上“三世”的时间才能懂得这些小事，而且随着时代的发展，还会不断地出现一些有关服饰方面的新问题。

这，确实是需要我们探讨的课题。

第一章 服饰礼仪

服饰礼仪的基本概念是,人们在社会活动和交往中,遵照和谐、尊重的原则,用衣裳和饰物装点自己仪容的最合适的选择。

为此,我们有必要了解各元素的有关常识。

第一节 服饰概念

服饰是指人们的服装、饰品,它是仪表的重要组成部分。包括服装、鞋、帽、袜子、手套、围巾、领带、提包、阳伞、发饰等。莎士比亚说“服饰往往可以表现人格。”在人的交往中,服饰在很大程度上反映了一个人的社会地位、身份、职业、收入、爱好、文化素养、个性和审美品位。服饰是表达人的思想、情感等心理的“非语言信息。”

一、服饰的类别

1. 礼服。包括一切礼仪活动中人们约定俗成的服饰。
2. 便服。指人们在日常生活之中所习惯穿的衣服和饰物。
3. 职业服。是为职业特点和工作需要而特制的服装,范围极广,如军服、警服、校服、制服、工作服、运动员服等。
4. 休闲服。指人们在家闲居时穿着的一切衣服。



二、着装的分类

1. 体形型。按照体形分别包装的着装类型,基本上是上下分开的两部分。如中国男女绝大部分的穿着形式。

2. 佩戴型。把天然的或人工的装饰品固定在身体的某一部位。这类型多见于原始时期或现代民族的服饰形态。

3. 系扎型。把绳、线、带等材料系扎于人体的某部位,特别是系扎于腰部、颈部、腕部、脚部等。

4. 挂覆型。用布类披挂于身上的形式,如披肩、斗篷、坎肩等。

5. 缠裹型。用长方形或半圆形的布把躯干部缠裹起来的形式。如印度妇女用的纱丽等。

6. 垂曳型。上下连在一起的全身衣,长长地垂下的形式,如婚礼服等。

7. 贯头型。即贯头式、套头式、钻头式。这种类型在长方形或椭圆形的布中央挖个洞的贯头衣,如现代人的套头衫等。

三、服饰的色彩意义

在长期的历史中,各种色彩被人们赋予了不同的意义。甚至还具有某种社会象征性。如:

黑色——神秘、悲哀、静寂、死亡、刚强、坚定等;

白色——纯洁、明亮、朴素、神圣、高雅、怡然等;

黄色——炽热、光明、庄严、明丽、高贵、权威等;

大红——活力、热烈、激情、奔放、喜庆、祝福等。

四、服饰礼仪的核心

要使自己在通过服饰装点后的仪容符合有关场合,第一原则是适合该场合的讲究,其核心莫过于一个“和”字。

“礼之用,和为贵”。

这是因为以下几点。

1. 和是一种尊重。即使以为什么要穿衣服的简单答案而言,也体现了尊重的存在。“遮羞”是对自己的尊重;“御寒”是对自然的尊重;“装饰”是对他人的尊重。

2. 和是一种融洽。无论参与任何社会活动,服饰常常会产生先入为主的作用,帮助人很快地融入活动之中。切忌在服饰上与活动格格不入,那一定会遭到人们的白眼或排斥。

3. 和是一种心态。我们注重服饰礼仪,取决于自己的心态,有什么样的心态就有什么样的行为。举个明显的例子,假如你渴望参加某项社会活动并担心自己无缘参与的时候,突然接到邀请的信函,在大喜过后装点自己的服饰。在这种时刻,往往会忽视尊重和融洽,一味地显摆自己,其结果当然是可以料到的。所以说,注重自己的服饰礼仪,讲究的首先是自己在当时当地所产生的心态,知和曰常,知常曰明。

综上所述,一切服饰礼仪的“礼”,乃是让他人赏心悦目,其奥秘所在,集中在“和”字也。

注重礼仪的特征是文明。

文明与野蛮相对,指人类社会的进步状态。世上一切服饰都是人类社会文明的产物,在几千年的不断进步之中,才有了今天我们所见到的璀璨斑斓、精美绝伦的服饰。以文明的态度爱惜文明的产物是推动,是正能量;反之,以野蛮的做法对待文明产物是负能量,是亵渎。当然,一些人可能是在不懂得服饰文明的茫然状态下不经意地出现不够文明的行为,失去了应该具备的礼仪。

其实,服饰文明的要求并不复杂,有时候还会使人觉得非常简单,因为太过简单而忽视了。

服饰文明的要求有六个字:整洁、得体、适当。

整洁。指服饰应有的规范度和清洁状态。一件漂亮的衣服,弄得脏兮兮的,甚至连扣子都系错了,歪歪邪邪;一条裤子,出门时连档口的拉练也未拉紧,两条裤脚管一高一低……谁都可以想象得出那是什么样的丑



态。丑陋自然不文明,也是缺乏礼数。

得体。指穿着的衣服符合人的体形。胖子不会去穿瘦子的衣裳,穿不进;但身材瘦小的人就不一样了,他要是一不小心穿上了肥胖人的衣服,成何体统!得体的另一层意思是搭配,西服套背心,芭蕾舞裙配球鞋会是怎样的滑稽?谁都想得到。

适当。做什么事,见什么人,该进行怎么样的服饰装点总该心中有个盘算。有的人神经大乱,不管什么搭配,将自己喜欢的衣服全都穿上身,所有的饰物也全都佩戴起来,甚至十个手指上戴八个戒指,以为只有这样,才显得自己有身份,才有可能得到他人的另眼相待。会是这样的结果吗?不见得,另眼相看倒是有的,不过那是白眼,只因为你显摆、张扬过了头。

文明的服饰必须文明对待,在服饰礼仪之中起码应该注意到这一点。

第二节 着装礼仪

当我们懂得了服饰礼仪是人们在社会交往过程中为了相互表示尊重和友好,体现在服饰上的一种行为规范之后,谁又不想以得体的服饰去体现个人的气质和气度,并以此彰显对他人的尊重,这是自尊和尊重的双赢法则。

一、着装原则

在生活中正确着装是一个礼仪要素,提倡着装遵循 TPO 原则。

TPO 是西方人提出的服饰穿戴原则,分别是英文中时间(Time)、地点(Place)、目的(Objective)三个单词的缩写。

时间原则。时间既指每一天的早、中、晚三个时间段,也包括每年春夏秋冬的季节更替,以及人生的不同年龄阶段。时间原则要求着装考虑上述因素,做到随“时”着装。同时,还有时代的概念,要求着装要有时代感,不要太过于落伍。