

礼仪形象学

王伟伟 著



人民大学出版社

礼仪形象学

王伟伟 著

人 民 出 版 社

责任编辑:孙兴民

装帧设计:徐 晖

责任校对:吴海平

图书在版编目(CIP)数据

礼仪形象学/王伟伟著

—北京:人民出版社,2005.8

ISBN 7-01-005128-3

I. 礼... II. 王... III. 礼仪—研究 IV. K891

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 098405 号

礼仪形象学

LIYIXINGXIANGXUE

王伟伟 著

人民出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京西郊伟业印刷厂印刷 新华书店经销

2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月北京第 1 次印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32

字数:280 千字 印张:13.5

ISBN 7-01-005128-3 定价:26.00 元

邮购地址:100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话(010)65250042 65289539

序 言

中国素有“文明古国”、“礼仪之邦”的美称。从原始社会人与人之间的生存习惯，到夏商时代的“礼乐文化”；从周朝的“制礼作乐”，到孔子的“儒家学说”；从汉代的“罢黜百家，独尊儒术”，到宋代的“朱子家礼”、“三纲五伦”……上自统治阶级典章制度，下至平民百姓日常生活，礼仪作为一种无形的力量使人们循规蹈矩地参与政治、经济和社会生活，成为“经国家、定社稷、序民人、利后嗣”的重要工具，成为几千年来中国人精神世界的主载。孔子曰：“不学礼，无以立。”荀子曰：“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”可见，礼仪在中国古代文化中的地位举足轻重。

“辛亥革命”掀起的民主、自由、平等的热潮，“十年动乱”引发的道德、伦理、人格的错位，改革开放带来的金钱、物欲、享乐的追求……一味的盲从曾经使许多人偏离了礼仪文化的主旨，一度迷失了生活轨道和精神家园。少了礼貌问候、优雅举止，多了粗言暴语、不拘小节；少了美德修养、淡泊宁静，多了功利至上、躁动不安。物极必反，失落、无奈的文化危机渐渐地促进了国人的反思。“两手都要抓，两手都要硬”、“以德治国”、《公民道德建设实施纲要》等一系列思想和国策的出台，开始引导着越来越多的人逐渐找回失去的世界。

礼仪是一个人、一个组织乃至一个国家道德修养和文明程度的标志。和谐社会是通过和谐社会人体现出来的，礼仪则是和谐社会人的必修课。礼仪是现代社会人际交往活动中的规则。“言谈举止现文化，细微之处见精神”，通过塑造形体、修饰服饰、

美化仪容、训练举止、节制言谈、规范表情等方法，学习社会交往等方方面面的方法和技巧，可以在很短的时间内改变个人的外在形象。但若长期获得他人和社会的认可，还需要在内涵和本质上多下功夫。实际上，上述内容在本质上都是一种很普通的礼貌表现和礼貌行为，如果能持久遵守并使之形成一种习惯，就会演变成一种最深刻的道德力量。厚德载物，人的形象就会升华到一种美的最高境界。

本书分为三部分共九章，第一部分为礼仪形象学基础理论，主要阐述礼仪形象学、礼仪概述和礼仪发展历史等内容；第二部分为实用个人礼仪形象，主要阐述个人仪表形象、仪态形象和社会交往形象等内容；第三部分为其它相关礼仪，主要阐述宗教礼仪、民族礼仪、节日礼仪、生肖礼仪和花卉礼仪等内容。该书的创新之处在于：一是理论体系的创新性，即按照人际交往的发展过程，从礼仪的角度构建了个人形象的体系；通过人际交往的四个阶段，培养个人在最短的时间内快速树立自己良好形象并将其长久保持下去的能力。将礼仪学与形象学相结合是该书的特色与创新；二是应用性较强，通过作者为学校教学和各行各业培训的亲身实践，有针对性地选取了行业间共性的交往规则，对人际交往活动具有一定的指导作用。这种创新使全书九章内容层次分明，逻辑清晰，打破了一些礼仪形式上的堆砌现象，形成了以礼仪内容为主要表现形式，以树立形象为主要目的，以礼仪文化为底蕴的系统学科。

该书可适用于普通高校各类专业的基础课教材，如管理、经济、旅游、公关、服务等专业基础课教材，也可作为相关行业尤其是服务行业的培训教材，更可供业余爱好者自学参考。其特点是系统性、可操作性、细节性、趣味性较强。作者编写该书五年有余，其间修改数次，查阅了大量相关资料并亲身实践诸多行业。在此，特向吸收、借鉴、辑录相关研究成果的作者、出版社

以及实践过的单位、提供过帮助的个人表示深深的敬意和谢意。特别感谢刘玉、杨杰、何明、王博、穆旭老师帮助本人完成了民族礼仪、节日礼仪、生肖礼仪和花卉礼仪等内容的编写工作。

由于编著者水平和阅历有限，难免有疏漏、不足之处，望读者不吝赐教。我将不负众望，以普及礼仪知识为己任，提升精神境界，追求尽善尽美。

作 者

2005 年 5 月

目 录

序 言	(1)
-----	-----

第一部分 礼仪形象学基础理论

第一章 导论	(3)
第一节 礼仪形象学概述	(4)
一、礼仪形象学的研究对象和内容	(4)
二、礼仪形象学的研究目的与任务	(7)
三、礼仪形象学的学科特点	(9)
四、礼仪形象学的研究方法	(11)
五、礼仪形象学与相关学科的关系	(12)
第二节 礼仪概述	(15)
一、礼仪的基本概念	(15)
二、礼仪的特征	(39)
三、礼仪的原则	(41)
四、礼仪的功能	(44)
第三节 礼仪的发展历史	(47)
一、礼仪在中国历史中的地位	(47)
二、中国礼的起源与发展	(49)

第二部分 实用个人礼仪形象

第二章 仪表形象	(61)
第一节 形体形象	(62)
一、形体与形体美	(62)

二、形体美的标准	(65)
三、形体美的后天塑造	(67)
第二节 服饰形象	(70)
一、服饰的起源与发展	(71)
二、服装的种类	(75)
三、服装着装的原则	(91)
四、饰物配戴的礼仪	(95)
第三节 仪容形象	(101)
一、仪容美的基础知识	(102)
二、化妆的原则	(126)
三、化妆应注意的其他问题	(131)
第三章 仪态形象	(133)
第一节 举止形象	(134)
一、站姿	(134)
二、坐姿	(141)
三、走姿	(151)
四、蹲姿	(158)
五、手势	(162)
第二节 言谈形象	(182)
一、称呼礼仪	(183)
二、交谈礼仪	(190)
三、演讲礼仪	(203)
四、电话礼仪	(212)
第三节 表情形象	(216)
一、表情编码与训练	(217)
二、微笑与训练	(221)
三、眼神与训练	(226)
第四章 社会交往形象	(230)

第一节 日常交往礼仪	(230)
一、介绍礼仪	(230)
二、名片礼仪	(235)
三、行路礼仪	(239)
四、轿车礼仪	(241)
五、电梯礼仪	(244)
六、距离礼仪	(245)
七、馈赠礼仪	(246)
八、舞会礼仪	(253)
九、拜访礼仪	(256)
十、待客礼仪	(259)
第二节 宴请礼仪	(262)
一、宴请的形式	(262)
二、宴请者的礼仪	(265)
三、赴宴者的礼仪	(269)
四、中餐宴会的礼仪	(270)
五、西餐宴会的礼仪	(280)

第三部分 其他礼仪

第五章 宗教礼仪	(297)
第一节 佛教	(298)
一、起源	(298)
二、教义	(299)
三、礼仪	(300)
四、节日	(303)
五、入寺庙礼仪	(304)
第二节 基督教	(304)
一、起源	(304)

二、教义·····	(306)
三、礼仪·····	(307)
四、节日·····	(310)
五、入教堂礼仪·····	(311)
第三节 伊斯兰教·····	(312)
一、起源·····	(312)
二、教义·····	(313)
三、礼仪·····	(313)
四、节日·····	(317)
五、入清真寺礼仪·····	(317)
第四节 道教·····	(318)
一、起源·····	(318)
二、教义·····	(318)
三、礼仪·····	(320)
四、节日·····	(324)
五、入道观礼仪·····	(325)
第六章 民族礼仪·····	(326)
第一节 满族·····	(326)
一、满族的形成·····	(326)
二、满族的宗教信仰·····	(327)
三、满族的服饰·····	(327)
四、满族的饮食·····	(329)
五、满族的社交礼仪·····	(329)
六、满族的重要节日·····	(330)
第二节 朝鲜族·····	(330)
一、朝鲜族的形成·····	(330)
二、朝鲜族的宗教信仰·····	(331)
三、朝鲜族的服饰·····	(331)

四、朝鲜族的饮食·····	(332)
五、朝鲜族的社交礼仪·····	(332)
六、朝鲜族的重要节日·····	(333)
第三节 蒙古族·····	(333)
一、蒙古族的形成·····	(333)
二、蒙古族的宗教信仰·····	(334)
三、蒙古族的服饰·····	(335)
四、蒙古族的饮食·····	(336)
五、蒙古族的社交礼仪·····	(336)
六、蒙古族的重要节日·····	(337)
第四节 藏族·····	(338)
一、藏族的形成·····	(338)
二、藏族的宗教信仰·····	(338)
三、藏族的服饰·····	(339)
四、藏族的饮食·····	(340)
五、藏族的社交礼仪·····	(340)
六、藏族的重要节日·····	(341)
第五节 回族·····	(342)
一、回族的形成·····	(342)
二、回族的宗教信仰·····	(343)
三、回族的服饰·····	(343)
四、回族的饮食·····	(343)
五、回族的社交礼仪·····	(344)
六、回族的重要节日·····	(344)
第六节 壮族·····	(344)
一、壮族的形成·····	(345)
二、壮族的宗教信仰·····	(345)
三、壮族的服饰·····	(346)

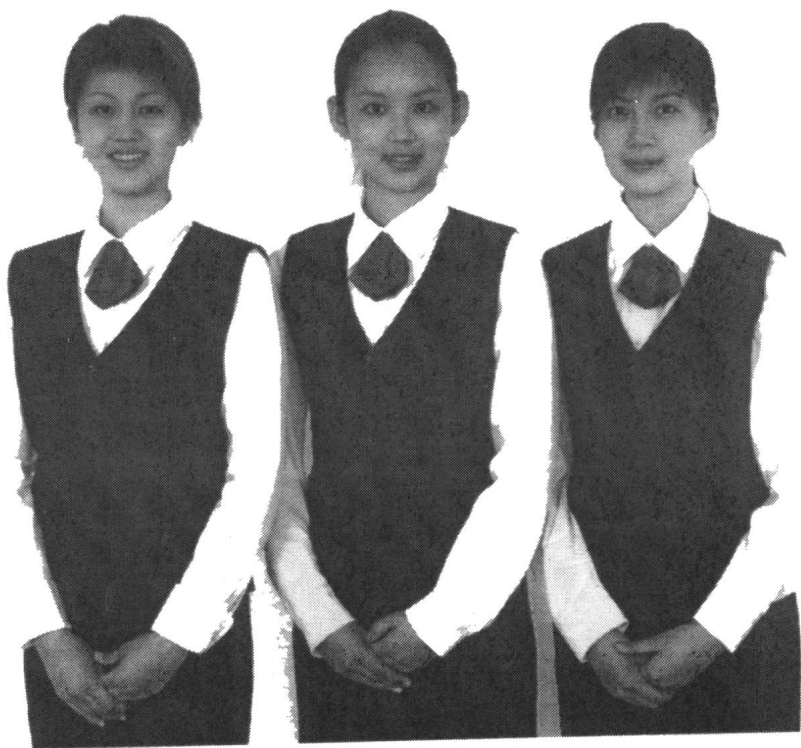
四、壮族的饮食·····	(346)
五、壮族的社交礼仪·····	(347)
六、壮族的重要节日·····	(347)
第七节 苗族·····	(348)
一、苗族的形成·····	(348)
二、苗族的宗教信仰·····	(348)
三、苗族的服饰·····	(349)
四、苗族的饮食·····	(349)
五、苗族的社交礼仪·····	(350)
六、苗族的重要节日·····	(350)
第七章 节日礼仪·····	(351)
第一节 春节·····	(351)
一、春节的由来·····	(351)
二、春节的传说·····	(352)
三、春节的习俗·····	(353)
第二节 元宵节·····	(360)
一、元宵节的由来·····	(360)
二、元宵节的传说·····	(361)
三、元宵节的习俗·····	(362)
第三节 清明节·····	(365)
一、清明节的由来·····	(365)
二、清明节的传说·····	(366)
三、清明节的习俗·····	(366)
第四节 端午节·····	(369)
一、端午节的由来·····	(369)
二、端午节的传说·····	(369)
三、端午节的习俗·····	(370)
第五节 七夕节·····	(372)

一、七夕节的由来·····	(372)
二、七夕节的传说·····	(373)
三、七夕节的习俗·····	(374)
第六节 中秋节·····	(375)
一、中秋节的由来·····	(375)
二、中秋节的传说·····	(375)
三、中秋节的习俗·····	(377)
第八章 生肖礼仪·····	(379)
第一节 生肖的由来与传说·····	(379)
一、生肖的由来·····	(379)
二、生肖的传说·····	(380)
第二节 生肖礼仪·····	(381)
一、鼠·····	(381)
二、牛·····	(382)
三、虎·····	(383)
四、兔·····	(383)
五、龙·····	(384)
六、蛇·····	(385)
七、马·····	(385)
八、羊·····	(386)
九、猴·····	(386)
十、鸡·····	(387)
十一、狗·····	(387)
十二、猪·····	(388)
第九章 花卉礼仪·····	(389)
第一节 十大名花·····	(389)
一、山茶花——花中妃子·····	(389)
二、杜鹃花——花中西施·····	(390)

三、牡丹花——花中王者·····	(391)
四、月季花——花中皇后·····	(392)
五、水仙花——凌波仙子·····	(393)
六、菊花——花中隐士·····	(393)
七、桂花——花中仙客·····	(394)
八、梅花——雪中高士·····	(395)
九、兰花——空谷佳人·····	(396)
十、荷花——花中君子·····	(396)
第二节 花语·····	(397)
一、缤纷花语·····	(397)
二、农家行语·····	(399)
三、数字与玫瑰·····	(400)
四、国花·····	(401)
第三节 鲜花的馈赠·····	(402)
一、节日送花·····	(402)
二、送花场合·····	(402)
附：常识礼仪·····	(404)
参考文献·····	(415)

第一部分

礼仪形象学基础理论



第一章 导 论

“人无礼则不立，事无礼则不成，国无礼则不宁”

——孟 子

礼仪是人类社会历史发展的产物，是人类在长期的社会实践中逐步形成的，它体现着人与人之间的社会关系。从古至今，礼仪始终以一种精神的约束力支配着每个人的思想和行为，成为人类文明进步的标志。随着我国计划经济向市场经济的逐步转型，人民生活水平的日益提高，人与人之间的交往应酬不再单纯是一种出自本能的生存需要，而是适应时代发展、人类进步的社会需要，更是一个人树立形象、修身养性、提升心灵境界的需要。因此，作为人与人之间社会交往规则的礼仪，日益成为现代社会发展中不可缺少的重要内容。

随着理论研究的不断完善和社会实践的反复检验，礼仪已经逐步成为一门新兴的学科。作为社会科学的一个重要分支，其涉及内容之丰富，涉及范围之广泛，礼仪正日益成为现代人必修的一门学问。