

医学生 礼仪与形体训练

YIXUESHE LIYIYUXINGTIXUNLIAN 主编 位汶军 秦 军



“十二五”医学人文系列规划教材（专科）



山东人民出版社

医学生礼仪与形体训练

主 编 位汶军 秦 军

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

医学生礼仪与形体训练/位汶军,秦军主编. —济南:
山东人民出版社,2009. 8
ISBN 978-7-209-04951-1

I. 医… II. ①位…②秦… III. ①大学生—礼仪—
医学院校—教材②大学生—形态训练—医学院校—
教材 IV. G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 154243 号

策 划:袁丽娟
责任编辑:麻素光
封面设计:武 斌

医学生礼仪与形体训练

位汶军 秦 军 主编

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址:济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编:250001

网 址:<http://www.sd-book.com.cn>

发行部:(0531)82098027 82098028

新华书店经销

山东新华印刷厂临沂厂印装

规 格 16 开(169mm×239mm)

印 张 17.5

字 数 290 千字 插 页 2

版 次 2009 年 8 月第 1 版

印 次 2009 年 8 月第 1 次

ISBN 978-7-209-04951-1

定 价 26.00 元

如有质量问题,请与印刷厂调换。电话:(0539)2925659

中华民族悠悠五千年的文明史形成了高尚的道德准则和一套完整的礼仪思想、礼仪规范,自古享有“文明古国”、“礼仪之邦”的美誉。随着医学模式的转变,医学已从单纯的生物医学领域向心理、社会领域扩展,医护人员的形象、言谈举止、音容笑貌,都可能对服务对象的身心健康产生直接或间接的影响,从而影响医疗和护理效果。因此,对医学生进行职业礼仪的教育,全面提高医学生的整体综合素质,是现代医学和社会进步的必然要求。

本教材从理论和实践两方面全面系统地介绍了医护人员应当掌握的礼仪常识和形体美的训练方法。全书共分为九章,第一章绪论主要介绍礼仪的发展简史、基本概念及护理礼仪的重要性等;第二章至第八章主要对仪容、举止、服饰、言谈、交往、工作等方面的礼仪要求作了全面、详细的介绍,注重职业礼仪的实用性和可操作性,使学习者能真正做到学以致用;第九章、第十章形体美的训练,从基本姿态控制训练、形体素质训练、形体综合训练、常见异常体型的矫正等方面循序渐进地介绍了培养高雅气质与风度、矫正和塑造优美形体的方法。本书结构完整,图文并茂,内容通俗易懂,理论与实际紧密结合,注重科学性、思想性、指导性和实用性,可供高职和中职临床医学、护理等相关医学专业使用,也可作为临床医护人员提高自身素质、加强人文修养的参考书。

本书编者:位汶军(山东中医药高等专科学校),编写部分为第一、十章;杨纪芳(淄博科技职业学院),编写部分为第二、三章;秦军(枣庄科技职业学院),编写部分为第四、六章;崔亚敏(山东中医药高等专科学校),编写部分为第五章;张庆霞(济南卫校),编写部分为第七、八章;张晓霞(山东中医药高等专科学校),编写部分为第九章。

以上同志均为活跃在卫生职业教育第一线的工作者,他们结合医学生礼仪教学的实际需要,以及社会各界对医疗服务提出的种种意见、建议,数易其稿著成此书,希望能对卫生职业教育的教学改革起到一定的促进作用,也希望能对医学生礼仪素质的提高起到一定的指导作用。

本教材在编撰过程中,得到了山东中医药高等专科学校、淄博科技职业学

院、枣庄科技职业学院、济南市卫生学校等院校有关领导的支持,参考和引用了大量有关礼仪方面的书籍,在此一并致以诚挚的谢意。

高职高专类医学教育规划教材编写是首次尝试,由于编者时间仓促,编者的水平与能力有限,书中难免存有错误和漏洞之处,恳请专家、同行以及广大师生和读者惠予指正。

编 者

2009年7月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 礼仪概述	(2)
第二节 礼仪与修养	(14)
第二章 形象礼仪	(22)
第一节 印象	(22)
第二节 头面仪容	(25)
第三节 表情礼仪	(34)
第三章 着装与服饰礼仪	(42)
第一节 着装礼仪	(42)
第二节 佩饰礼仪	(53)
第三节 医学生服饰礼仪	(57)
第四章 言谈礼仪	(61)
第一节 言谈的基本礼仪	(61)
第二节 言谈的艺术	(65)
第三节 医学生工作中的言谈礼仪	(70)
第五章 举止礼仪	(80)
第一节 站姿	(80)
第二节 坐姿	(83)
第三节 行姿	(85)
第四节 手姿	(89)
第五节 行礼	(92)
第六节 工作中的举止礼仪	(99)
第六章 社交礼仪	(108)
第一节 称谓礼仪与介绍礼仪	(108)
第二节 握手与致意礼仪	(115)

第三节	通讯礼仪与文书礼仪	(122)
第四节	迎送礼仪与馈赠礼仪	(129)
第五节	社交礼仪的原则与禁忌	(133)
第六节	医学生工作中的交往礼仪	(146)
第七章	涉外礼仪	(151)
第一节	涉外交往的基本原则	(151)
第二节	涉外交往的基本礼仪	(158)
第三节	涉外交往的馈赠礼仪	(166)
第四节	涉外交往的禁忌	(168)
第八章	其他礼仪	(176)
第一节	职场礼仪	(176)
第二节	行政工作礼仪	(184)
第三节	中国部分习俗礼仪	(189)
第九章	礼仪与形体训练	(202)
第一节	礼仪与形体训练概述	(202)
第二节	人体形态美的标准	(206)
第三节	形体训练方法	(210)
第十章	礼仪、形体实践模拟训练	(219)
第一节	基本姿势练习(手臂练习)	(219)
第二节	基本姿势练习(下肢练习)	(229)
第三节	基本姿势练习(躯干练习)	(236)
第四节	交谊舞(华尔兹)	(250)
第五节	站姿、蹲姿、行礼、凝视、微笑训练	(257)
第六节	走姿训练	(260)
第七节	坐姿训练	(262)
第八节	交谈模拟训练	(264)
第九节	形体素质训练	(265)
参考文献		(273)

第一章 绪论

课前导读

礼仪是一个国家社会风气的现实反映,是一个民族精神文明和进步的重要标志。礼仪的文化内涵需要美好的外在形象来表现,只有礼仪的内在美与外在的形体美和谐统一起来,才能充分展示出个人的高雅气质与风度,体现一个民族的精神风貌与文化追求。

中华民族悠悠五千年的文明史形成了高尚的道德准则和一套完整的礼仪思想、礼仪规范,中国自古享有“文明古国”、“礼仪之邦”的美誉。自古以来,我国就十分重视社会的文明与道德,尤其注重其表现形式——礼仪。

在现代社会,礼仪规范对人们生活的影响越来越大。服务业更是把礼仪修养培训和优美的形体训练作为本行业上岗培训的基本内容。随着医学模式的转变,医学已从单纯的生物医学领域向心理、社会领域扩展,医护人员的形象、言谈举止、音容笑貌,都可能对服务对象的身心健康产生直接或间接的影响,从而影响医疗和护理效果。因此,对医学生进行职业礼仪的教育,全面提高医学生的综合素质,是现代医学和社会进步的必然要求;加强礼仪修养教育,帮助医学生塑造优美的体型,培养优雅的姿态,是提高行业服务质量的重要环节。

学习目标

1. 了解礼仪的特点、原则以及礼仪的作用,为学习美容礼仪知识打下良好的基础。
2. 掌握美容礼仪的基本原则,通过实训能熟练地将它运用到将来的工作实践中。
3. 自觉养成学习礼仪知识并学以致用习惯,通过学习礼仪知识,帮助增强社会交往的能力,提高礼仪修养素质。

第一节 礼仪概述

礼仪是伴随着我国的历史和文化同时产生并且同步发展的,经历了一个从无到有、从低级到高级的发展过程。不了解我国礼仪的起源与发展,没有对我国古代传统礼仪的继承和扬弃,就不可能有我国现代礼仪。

一、礼仪发展简史

礼仪是一个复合的词语,它包括“礼”和“仪”两部分。按照我国古辞书《说文》的解释,“礼也,所以事神、致福也”,即礼是用来“事神”、“致福”的形式。如祭祀、跪拜、鞠躬、点头都是在致礼,或行礼。《辞源》中解释说,仪即“法度、标准”,如古书《国语·周下》中说“度之于轨仪”,《淮南子·修务》中说,设定的制度、法则、规范,去行礼,去“事神”、“致福”,去表达某种敬意。所以《辞源》对礼仪做了这样的明确概括:“礼仪,行礼之仪式。”

礼仪是由习俗演变而来的。人类相袭成俗的各种惯例,渐渐演变成了后来的礼仪。

人类形成群体生活后,经过长期的朝夕共处,逐渐形成了共同的生活习惯,这种习惯就是习俗。习俗经长期使用并统一规范形成了后来的礼仪。例如,最初人类是赤身裸体的,为了保暖遮羞便以衣蔽体,继之形成了穿衣的习俗;而后随着社会的进步,对穿衣有了不同的要求,或男女有别,或场合有分,这就逐渐形成了穿衣的礼仪。其他各种不同形式的礼仪也都如此相袭而成。

不同时期的礼仪,有其不同的特点和社会意义。在原始社会,由于缺乏科学知识,人们处于愚昧、无知的状态,人们在自然灾害面前束手无策,他们猜想照耀大地的太阳是神,呼啸的风也是神,巍峨耸立的山中有山神,滔滔不绝的江河中有河神……认为一切成败得失皆神灵使然,因此,他们敬天畏神,形成了“图腾崇拜”的种种仪式,这种种仪式也就形成了最早的原始礼仪。可见,礼仪又是原始社会宗教的产物。正如《说文解字》所说,“礼,履也,所以事神致福也”。

人类社会进入到奴隶社会,礼仪就被打上阶级的烙印,礼仪也从原始宗教仪式发展成为一整套的伦理道德观念。奴隶社会的礼,主体就是政治体制,就是刑典法律,正所谓“礼,国之大柄也”。

奴隶主用礼来维护自己在政治、经济、文化及社会各个方面的统治。西周时代是我国古代历史的礼治时代,周公主持制定的《周礼》,除了有关政刑的各种制度外,还提出了一整套的礼制,他制礼作乐,将人们的行为举止、心理情操等统统纳入一个尊卑有序的模式之中,形成了我国奴隶社会最早的礼制。东周时期,王室衰落,诸侯纷起争霸,东周王朝已无力恪守传统礼制,出现了所谓“礼坏乐崩”的局面。

春秋战国时期是我国由奴隶社会向封建社会转型的时期。此间,出现了以孔子、孟子、荀子为代表的一大批礼学家,他们系统地阐述了礼的起源、本质与功能,发展和革新了礼仪理论,形成了一套完整的礼仪制度。孔子认为:“不学礼,无以立。”他要求人们用道德规范约束自己的行为,做到“非礼勿视,非礼勿听,非礼勿言,非礼勿动”,倡导“仁者爱人”,强调人与人之间要有同情心,要互相关心,彼此尊重等。孟子继承和发扬了孔子的“仁学”,主张“以德服人”、“舍生取义”,讲究“修身”和培养“浩然正气”等。荀子主张“隆礼”、“重法”,提倡礼法并重,指出:“礼之于国家也,如权衡之于轻重也,如绳墨之于曲直也。故人无礼不生,事无礼不成,国无礼不宁。”更进一步指出了礼仪的重要性,也确定了我国“崇古重礼”的文化传统。

封建社会阶段,礼制的演变进入了礼仪时期,而礼仪制度亦具有了新的特点,即被打上了严格的等级制度的烙印,其主要作用仍是维护封建社会的等级秩序,为统治阶级的利益服务。西汉初期,叔孙通协助高祖刘邦制定了朝廷礼仪,突出发展了礼仪的仪式和礼节。董仲舒把儒家礼仪概括为“三纲五常”(三纲即君为臣纲、父为子纲、夫为妻纲,五常即仁、义、礼、智、信),他“罢黜百家,独尊儒术”的建议,使儒家礼教成为定制。宋代,礼制更进一步发展,进入了“揭礼”盛行的阶段,提出了“三从四德”的道德礼仪标准。“三从”,即在家从父,出嫁从夫,夫死从子;“四德”即妇德——一切言行都要符合忠、孝、节、义;妇言——说话要小心谨慎;妇容——容貌打扮要整齐美观;妇功——要把侍奉公婆和丈夫作为最重要的事情来做。各代封建王朝都继承了上述礼制,且不断地深入发展,形成了一套完整的封建礼仪体制。封建礼仪集政治、法律、道德于一身,是封建统治阶级麻醉、统治人民的工具。

随着西方列强的入侵,中国沦为半殖民地半封建社会,中国的封建礼仪加上西方资本主义的道德观,形成了礼仪道德的大杂烩。直到清王朝土崩瓦解,孙中山先生建立中华民国临时政府,开始了破旧立新、移风易俗、普及教育的改革,从而正式拉开了现代礼仪的帷幕。

社会主义社会,劳动人民成为国家的主人,礼仪不再具有特权性,人与人之间是平等的。“礼”成为避免冲突、维持社会秩序的行为规范,成为精神文明建设的重要组成部分。道德礼仪教育已成为社会主义精神文明建设不可缺少的重要内容。改革开放以后,随着中国同世界各国交流的日益增多,西方的礼仪文化以更快的速度传入我国,使我国的礼仪规范又增加了许多新的内容,更加符合国际惯例的要求。

现代礼仪通常被人们认为是国家政府机构或社会团体在正式活动中所采取的一种行为规范。各个国家的礼仪礼节,与本国的社会制度、民族的风俗习惯、人民的文化素质以及社会的物质文明和精神文明的程度等是密切相关的,它应当符合特定历史条件下的社会道德规范。社会主义制度下的礼仪礼节属于道德范畴,是社会主义精神文明、社会主义公共道德中极其重要的组成部分。

现代礼仪是在中国传统礼仪的基础上,取其精华、去其糟粕,继承和发扬了中华民族在礼仪方面的优良传统;同时又适应改革开放,在新的层次上同国际礼仪接轨,符合国际通行原则,是具有时代特色的社会主义的礼仪规范。

随着社会的不断发展,随着社会生产方式和生活方式的不断变革,随着人们思想观念的不断变更,礼仪礼节也随之而变革和发展,从而更有效地约束人们的言行,成为新的礼仪形式。

知识链接 1-1

西方礼仪的渊源

英语表示礼仪的单词“ETIQUETTE”来源于法语。而在法语中,“ETIQUETTE”原意是法庭上的通行证。古代的法国法庭,为了显示司法活动的威严和保证司法活动正常有序地进行,不但制定了许多法庭的规定,而且将这些规定印在或写在一张长方形的通行证上,发给进入法庭的每一个人,使其入庭后有所遵循。这个通行证就叫做“ETIQUETTE”。进入英语后,这个词的意义有所扩大,不单指法庭上的通行证,而是泛指人际交往的通行证。因为在社会生活的各个方面,人们都必须遵守一定的规矩和准则。所以,《新英汉辞典》在解释“ETIQUETTE”时便给出两个义项:(1)礼节,礼仪;(2)[总称](同业间的)规矩,成规,格式。

西方的礼仪主要是在社交活动中形成的规范行为。在古希腊和古罗马的诗歌中,在荷马的史诗《奥德赛》中,在中世纪斯堪的纳维亚有关上帝和英雄

的古老传说中都有关于礼仪的记述。斯堪的纳维亚古代史诗《伊达》就详尽地叙述了当时用餐的规矩。举杯敬酒大有学问,一旦失礼就得受罚。在《爱的艺术》这部诗作中,古罗马的年轻诗人奥维德告诫与自己同年龄的人,用餐时不可狼吞虎咽,也不可贪嗜杯中物。追求情侣的男子,却可以用手指蘸酒,用这种“会燃烧的液体”在餐桌上大书特书,表达自己炽热的爱情。在奥维德看来,这样做是完全合乎礼节的。

晚期的一些著作则为人们规定了一整套的行为规范。西班牙人佩特斯·阿尔冯希于1204年出版了第一部《行为准则》。1716年汉堡出版的麦兰杰斯的著作《论接待权贵和女士的礼仪——兼论女士如何对男性保持雍容态度》就是一例。此后,相继有了王室贵族及资产阶级社会所应遵循的行为准则。

二、礼仪的基本概念

礼仪是在人际交往中约定俗成的行为规范与准则,是对礼貌、礼节、仪表、仪式等具体形式的统称,是个人内在修养和素质的外在表现。

礼貌是在人际交往中通过仪表、语言、动作等表现出的对交往对象的谦虚、恭敬与友好。它主要表现出一个人的品质与素养。

礼节是人们在社交场合表现尊重、友好、祝颂、哀悼等惯用的形式。礼节实际上是礼貌的具体表现,如行礼就是向人表示礼貌的一种具体表现形式。而这种礼貌的表现形式则反映了一个人良好的品质与素养。

仪表是人的外表,如容貌、服饰、姿态等等。

仪式是在一定场合举行的、有专门程序规范的活动,如发奖仪式、开幕仪式、签字仪式等等。

礼貌、礼节、仪式等是礼仪的具体表现形式,没有礼节就谈不上礼貌,有了礼貌就必然伴有具体的礼节形式。礼仪是由一系列具体表现礼貌的礼节所构成,它不像礼节只是一种做法,而是表示礼貌的一个系统完整的过程。

礼仪所研究的领域是人类的行为,由于人类行为的可变性,所以这个领域所研究的行为含义也是可变的、发展的。

知识连接 1-2

礼貌、礼节、礼仪的关系

礼貌、礼节、礼仪都是人们在社交中表现出来的尊敬和友好的行为,三者本质上是一致的,但又有自身的特殊含义和要求,它们之间既有联系,又有

区别。

礼貌是人与人在交往中,通过言谈、表情、举止等表示敬重和友好的行为,体现了一个人的修养、文化层次和文明程度。

礼节是礼貌的具体表现,它是人们在日常生活中,特别是交际场合中,相互问候、致意、祝愿以及表示相互尊重的惯用形式。如握手礼、鞠躬礼、迎宾礼的惯用程序等都属于礼节的范畴。

礼仪是人们对较大或较隆重的场合共同认可的程序。包括在礼遇规格、礼宾秩序等方面应遵循的礼貌、礼节要求。

礼貌通常是指在一般场合下交往过程中的行为规范,而礼仪是指在特定场合或较隆重场合下交往过程中的行为规范。礼貌一般多指个别行为,如同事见面互相打招呼,而礼仪是指在社会交往过程中,自始至终以一定程序、方式来表现的完整行为。如签字仪式就是按照礼宾秩序及其他国际惯例进行,通过会场布置、签字、交换文本、握手、共饮香槟酒以示祝贺、合影留念等一系列规范的行为来体现礼仪的要求。

课堂互动

说一说礼仪、礼貌、礼节的关系。

三、礼仪的类别

礼仪是博大精深的文化系统,渗透在我们生活的各个方面,因此种类繁多,只有分门别类地去研究才能掌握和利用,才能更好地发挥礼仪的应有功能。但其中各类内容常相互渗透,往往难以界定清楚,因此对礼仪的分类只能做大概的划分,可大致分为人生礼仪、交际礼仪、公共礼仪、职业礼仪、习俗礼仪、政府礼仪、涉外礼仪、宗教礼仪等八大类。

(一)人生礼仪

人生礼仪是指人从出生到老死,贯穿人的一生,尤其是人生的几个重要阶段应遵守的准则与规范的礼仪。主要有:出生礼、生日礼、婚礼、葬礼等。

(二)交际礼仪

交际礼仪是指人们在交往过程中应遵守的准则与规范的礼仪。主要有:致意、问候、介绍、交谈、拜访、接待、宴会、舞会、聚会、馈赠等社会活动的礼仪。

(三)公共礼仪

公共礼仪是指人们在社会活动尤其是在公共场所中应遵守的准则与规范

的礼仪。主要有:仪表、仪容、仪态、通讯、饮食、居住、聚会和应酬礼仪、就餐礼仪、求职应聘礼仪、办公室礼仪、会议礼仪、仪式礼仪以及在商店、剧院、体育馆、旅馆等公共场所应遵守的规范等。

(四) 职业礼仪

职业礼仪是指人们在社会活动尤其是在工作场所中应遵守的准则与规范的礼仪。主要有:公务员礼仪、商务人员礼仪、教师礼仪、医生礼仪、演员礼仪、军人礼仪、宾馆服务员礼仪等。

(五) 习俗礼仪

习俗礼仪是指与各民族传统风俗习惯有关的礼仪。主要有:节日庆贺、婚丧嫁娶、祭祖扫墓、敬神娱乐等方面的礼仪。

(六) 政府礼仪

政府礼仪是指国家政府为维护自身尊严,协调各方面关系而推行的礼仪。主要有:升国旗礼仪、重要领导人追悼大会礼仪、重大事件庆典、纪念大会礼仪等。

(七) 涉外礼仪

涉外礼仪是指国际交往中的有关礼仪。主要有:国家领导人出访、接待、外交庆贺、馈赠、援助、慰问、凭吊等礼仪。

(八) 宗教礼仪

宗教礼仪是指各种宗教特有的准则和规范。主要有:佛教礼仪、道教礼仪、伊斯兰教礼仪、基督教礼仪等。

课堂互动

你认为还有哪些礼仪的类型教材中没有列出?

四、礼仪的特点

(一) 共同与差异性

礼仪是全人类共同的需要,它早已跨越国家和民族的界限,不分国别、性别、年龄、阶层,只要人类存在着交往活动,人们就需要通过礼仪来表达彼此的情感。尽管不同的国家、不同的民族对于礼仪内容的理解不同、重视的程度不同、反映的形式也不同,但对礼仪的需要却是共同的。例如:问候、打招呼、礼貌用语、各种庆典仪式、签字仪式等等,大体是世界通用的。又如,在欢迎外国元首正式访问的仪式上放 21 响礼炮,对政府首脑放 19 响礼炮,既不能多也不

能少,否则就会引起国际纠纷。

然而,由于民族信仰、习俗、地理环境和交通条件等因素的影响,不同国家、不同地区和不同民族有着不同的发展历史,各个国家、地区和民族都有一些自己的区别于他域的礼仪表达方式。因此,礼仪也因区域、民族的不同而表现出形式上的差异性。

知识链接 1-3

俗话说:“十里不同风,百里不同俗。”不同的国家、民族,同一国家的不同地方,有着不同的礼仪,甚至截然相反。如关于“老”的理解,中西方之间差异很大。在中国人看来,“老”象征着经验丰富,是对人的一种尊重,而在西方却恰恰相反。如美国一所大学的中国留学生在欢迎他的大学校长的母亲时,尊称她为“老夫人”,结果,“老夫人”却拂袖而去。因为“老”对她而言,是“魅力丧失,风韵不存”之意。又如,在宴请方面,中国人请客时桌子上的食物如果被客人一扫而光,主人的面子会很不好过,因为这表明饭菜不够丰盛,而西方女主人见此情景定会欢欣鼓舞。西方人如果看见盘子里剩下不少菜,反而会垂头丧气,因为剩菜说明其烹调水平有待提高。

(二)时代与传承性

礼仪具有鲜明的时代特点,由于一个时代的社会风貌、政治背景、文化习俗等都会对礼仪的形成或流行产生影响,因此,礼仪也不是一成不变的。随着社会的进步、时代的发展,礼仪也随之变化,并在实践中不断完善,被赋予新的内容,形成一种具有时代特色的礼仪规范。西藏在和平解放前基本上是农奴制度,那时,农奴主外出,农奴既要备马,又要跪伏在马的一侧,供主人当“阶梯”。这对当时所有人来说是天经地义的礼节。而农奴制被推翻以后,就不可能再有这样的礼节,如果有,在法律上被视为违法,在礼仪上将被视为无礼。

20世纪初,在欧美如果有一位少妇外出遛狗将被视为有失风度,有辱礼节。但是,20年以后,欧美遛狗成风,成为少妇最有风度的行为。

由此可见,礼仪作为一种行为规范,不是一成不变的,而是随着时代的发展而发展。任何国家的当代礼仪都是在本国古代礼仪的基础上传承、发展起来的。作为一种人类的文明积累,礼仪将人们在交际应酬中的习惯做法固定下来、流传下去,并逐渐形成自己的民族特色。一种礼仪一旦形成,便会被一代一代地继承下去,这就是礼仪的传承性。对于既往的礼仪文化遗产,正确的

态度应当是有扬弃,有继承,也有发展。

(三)公德与约束性

公德即社会公共道德。它是在一定社会范围内长期以来逐渐形成的一种被社会认可的行为规范。礼仪与公共道德不相违背的特征称为礼仪的公德约束性。礼仪虽然没有法律的强制力,但在人们生活中却具有一种无形的约束力,通过家族、邻里、亲友、社会的舆论监督,迫使人们自觉地遵守它。

(四)通俗与实用性

礼仪是由风俗习惯形成的,大多数没有明文规定,但又被社会生活中的每一个成员所认同、遵循。它简单明了,不需要高深的理论,人人都可通过耳闻目睹来掌握,这便是礼仪的通俗性。礼仪是一门实用性很强的学科,规则简明,实用易学,所以,随着国际交往、人际交往的发展,各种礼仪也在不断地被加以总结、提高并趋于系统化、规范化和理论化。

五、礼仪的作用

(一)沟通协调作用

礼仪是开启社交之门的“金钥匙”。热情的问候、友善的目光、亲切的微笑、文雅的谈吐、得体的举止等,可使人们成功地进行交流与沟通,有利于扩大社会交往,进而取得事业成功。古人认为:“世事洞明皆学问,人情练达即文章。”这句话,讲的其实就是交际的重要性。一个人只要同其他人打交道,就不能不讲礼仪。运用礼仪,除了可以使个人在交际活动中充满自信、胸有成竹、处变不惊之外,其最大的好处就在于,它能够帮助于人们规范彼此的交际活动,更好地向交往对象表达自己的尊重、敬佩、友好与善意,增进大家彼此之间的了解与信任。假如人皆如此,长此以往,必将促进社会交往的进一步发展,帮助人们更好地取得交际成功,进而造就和谐、完美的人际关系。

(二)美化塑造作用

礼仪是人类生活经验的总结。礼仪讲究和谐,重视内在美和外在美的统一,使美好的心灵与美丽的仪表、优美的举止形成一个有机整体,使人们注意塑造良好的形象,充分展示个人的良好教养、美好风采。个人形象,是一个人的仪容、表情、举止、服饰、谈吐、教养的集合,而礼仪在上述诸方面都有自己详尽的规范,因此学习礼仪,运用礼仪,无疑将有益于人们更好地、更规范地设计个人形象、维护个人形象,更好地、更充分地展示个人的良好教养与优雅的风度。当个人重视了自身的美化,大家都能以礼相待时,人际关系会更加和睦,生活

将变得更加温馨,这时,美化自身便会发展为美化生活。这也是礼仪所发挥的美化塑造的作用。

(三) 维护教育作用

礼仪是整个社会文明发展程度的标志。从某种意义上说,在维护社会秩序方面,礼仪起着法律所起不到的作用。如果人们都能够知礼、守礼,讲文明,守纪律,将有助于家庭的和睦,有利于社会的稳定。礼仪蕴含着丰富的文化内涵,是一种高尚、美好的行为方式。它潜移默化地熏陶着人们的心灵。它通过评价、劝阻、示范等教育形式纠正人们不正确的行为习惯,使人们成为通情达理的模范公民。另一方面,遵守礼仪原则的人客观上起着榜样作用,无声地影响着和教育着周围的人,人们在耳濡目染之中接受教育、净化心灵、陶冶情操、匡正缺点、端正品行。大家互相影响,互相促进,就会共同加强社会主义精神文明建设。

课堂互动

谈谈学习礼仪的重要性。

知识链接 1-4

“首因效应”是人际知觉的第一印象,往往会形成顽固的心理定势,对后期的信息产生指导作用。这个人以后的具体表现往往只能对第一印象作强化或弱化的影响,很难从根本上改变印象的好坏。“晕轮效应”也称“光环效应”,是指人们常常从对方的知觉的局部特征,泛化到其他一系列整体特征。这显然带有一定的片面性,可生活中这样的例子却屡见不鲜。有的求职者就因为衣冠不整、体态不端而失去就业机会。因为在企业老板看来,如此不修边幅、不拘小节的人,对工作也会是随随便便,缺乏责任心的。

课堂互动

结合实际谈谈对“首因效应”和“晕轮效应”的体会。

案例分析

1. 周恩来和里根的故事:周恩来总理是中华礼仪的典范,曾有人说过“整个世界是通过周恩来认识新中国的”,“不少人是通过周恩来认识中国共产党的”。周总理在45岁时,仍为自己制定了七条《我的修养要则》,一直身体力