

高职高专公共课系列教材
GAOZHI GAOZHUAN GONGGONGKE XILIE JIAOCAI

现代礼仪教程



主 编 姜立新
副主编 于 莉

XIANDAI LIYI
JIAOCHENG

北京工业大学出版社

现代礼仪教程

主 编 姜立新

副主编 于 莉

参 编 姜立新 于 莉 佟 铁 鲍晓娜

北京工业大学出版社

内 容 提 要

本书是高职高专公共课系列教材的现代礼仪教程。本书以礼仪为主线,从礼仪概述开始,分别介绍了个人形象礼仪、日常交往礼仪、求职就业礼仪、职场礼仪、餐饮礼仪、演讲的礼仪、商务礼仪和国际交往礼仪,以及我国和世界主要国家的礼俗。

本书具有很强的通用性和实用性,可作为高职高专院校的教材使用,也可作为机关、企事业单位人员岗位培训的辅助读物,还可作为社会青年、商务人员的自学读物。

图书在版编目(CIP)数据

现代礼仪教程/姜立新主编. —北京:北京工业大学出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5639-2042-6

I. 现… II. 姜… III. 礼仪—高等学校:技术学校—教材 IV. K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 206913 号

现代礼仪教程

主 编 姜立新

*

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010) 67392308

各地新华书店经销

徐水宏远印刷有限公司印刷

*

2009 年 7 月第 1 版 2009 年 7 月第 1 次印刷

175mm×230mm 16 开本 16.5 印张 329 千字

ISBN 978-7-5639-2042-6

定价: 26.40 元

前 言

古人云：“人有礼则安，无礼则危。故曰，礼者不可不学也。”

随着社会文明与市场经济的发展，人们越来越重视人际交往，纷纷参加礼仪课程的学习，其学习内容主要包括如何待人接物、迎来送往、用餐规矩等，甚至具体到如何恰当地与不同的人握手、递交名片等。“礼仪”已成为完美的人际交往的必要条件。人们在呼唤礼仪，呼唤文明的人际交往，现代人迫切需提升自我，走向成功。人际间的交往实质上是一种信息交流，而信息是现代社会中最为宝贵的财富。无论你身任何职，财富几斗，在参加各种交际活动时，你的言行举止所传达出的有声以及无声的语言都在传达着各种信息，你的表现是否符合礼仪规范不仅仅影响你个人的形象，也直接影响着单位形象以及今后的交往效果。由此可见，具备礼仪知识、遵守礼仪规范、具有较强的交际能力是现代入立足于社会并求得发展的重要条件。

每个人都希望能有一个良好的人际关系网，这不但有利于收集信息，增加信息量，而且对于其生活、事业、家庭以及个人的未来发展都有很大的帮助。如何取得众多人的支持与信任，实际上是掌握与人交往的方法问题。人与人之间的交往方法犹如盲人的拐杖，缺了它，将寸步难行；掌握了它，就等于找到了打开人心灵之窗的钥匙，道路也将畅通无阻。因此，注重学习礼仪规范，与人为善，严于律己，才能获得富有成效的交际。

《现代礼仪教程》通过形象生动的案例导入知识点，通俗易懂，语言朴实无华，安排条理清晰有序，突出实用性和可操作性。本书比较全面系统地介绍了人们工作生活中常用的礼仪知识，涉及各类交际场合，如：着装、餐饮、待客、面试、谈判、会议等等，在您需要礼仪指导而又不知道该怎么做时，您可以仔细阅读本书相关内容，取您所需，遵循书中指导来具体操作。

礼仪无处不在，礼仪的运用更多的是体现在小处，在这个细节决定成败的时代，小事也可能影响到您的发展，左右您的成功之路。希望《现代礼仪教程》能够有效地引导人们塑造良好的个人形象，增强文化底蕴，从而更准确、全面地学习应用礼仪。

“国尚礼则国昌，家尚礼则家大，身尚礼则身正，心尚礼则心泰。”“学礼完善自我，懂礼形神俱佳，守礼诚信社会，用礼耀我中华。”愿您能做一个“有礼走遍天下”的人。

编 者

2008年4月于大连

目 录

第一章 礼仪概述.....	1
第一节 礼仪.....	2
一、礼仪的含义.....	2
二、礼仪的特征.....	4
三、礼仪的原则.....	5
四、礼仪的作用.....	7
第二节 礼仪与修养.....	8
一、礼仪与道德修养.....	9
二、礼仪与文化艺术修养.....	12
三、提高礼仪修养的途径.....	13
复习思考题.....	15
第二章 个人形象礼仪.....	16
第一节 仪容礼仪.....	17
一、头发.....	17
二、面容.....	18
三、化妆.....	19
四、学生的仪容美.....	22
第二节 举止.....	23
一、坐姿.....	24
二、站姿.....	25
三、走姿.....	26
四、手势.....	27
第三节 表情.....	28
一、眼神.....	28
二、微笑.....	29

第四节 服饰	31
一、服装的分类	31
二、着装的原则	32
三、服装的色彩	34
四、穿西装的礼仪	36
五、服饰的搭配	39
六、大学生的着装要求	41
复习思考题	41
第三章 日常交往礼仪	43
第一节 见面礼仪	45
一、称谓的礼仪	45
二、介绍的礼仪	49
三、握手的礼仪	54
四、交换名片的礼仪	57
五、其他一些见面礼仪	62
第二节 接待礼仪	64
一、迎客的礼仪	64
二、待客的礼仪	66
三、拜访的礼仪	66
四、送客的礼仪	68
第三节 交谈礼仪	68
一、语言要文明	69
二、交谈话题的选择	71
三、交谈过程中的礼仪	72
第四节 馈赠礼仪	76
一、礼品的选择	78
二、赠送与受赠的礼仪	80
三、赠花的礼仪	81
复习思考题	83
第四章 求职就业礼仪	84
第一节 充分的求职准备	85

一、翔实的求职材料	85
二、全面的信息收集	90
三、平和的求职心态	95
第二节 面试礼仪	97
一、适宜的形象设计	97
二、得体的言行举止	99
第三节 恪守职业道德	102
一、按时报到	102
二、爱岗敬业	103
三、追求卓越	104
复习思考题	105
第五章 职场礼仪	106
第一节 办公室礼仪	107
一、办公室的人际礼仪	108
二、办公室的环境礼仪	113
第二节 电话礼仪	116
一、打电话的礼仪	116
二、接电话的礼仪	117
三、挂电话的礼仪	119
四、使用手机的礼仪	119
第三节 通联礼仪	122
一、公文礼仪	122
二、书信礼仪	124
三、电子通信礼仪	128
第四节 会议礼仪	129
一、会议的组织	129
二、参加会议的礼仪	135
复习思考题	137
第六章 餐饮礼仪	138
第一节 宴请的基本礼仪	139
一、常见的宴请形式	139

二、宴请和赴宴的礼仪·····	141
第二节 中餐礼仪·····	146
一、中餐宴会的席位排列·····	146
二、餐具的使用·····	151
三、餐后礼·····	153
第三节 西餐礼仪·····	154
一、西餐宴会的席位排列·····	154
二、西餐上菜顺序·····	157
三、西餐餐具的使用·····	158
四、西餐的酒水搭配·····	160
第四节 酒水的饮用礼仪·····	160
一、饮酒的礼仪·····	160
二、饮茶的礼仪·····	162
三、饮咖啡的礼仪·····	165
复习思考题·····	166
第七章 演讲的礼仪·····	167
第一节 演讲的基本概念·····	169
一、演讲的含义·····	169
二、演讲的分类·····	170
三、演讲的作用·····	172
第二节 演讲的技巧·····	173
一、演讲者的心理素质·····	173
二、演讲者态度及形象·····	176
三、演讲中的语言表达技巧·····	180
四、听众须遵守的礼仪·····	180
第三节 怎样撰写演讲稿·····	182
一、开头的技术·····	182
二、主体的撰写·····	184
三、结尾的类型·····	186
复习思考题·····	187
第八章 商务礼仪·····	188

第一节 商务礼仪概述	189
一、商务礼仪的含义	189
二、商务礼仪的特点	190
三、商务礼仪的作用	190
四、商务人员的礼仪形象规范	191
第二节 商务谈判礼仪	192
一、谈判的筹划	193
二、谈判的方针	196
三、谈判人员礼仪	198
四、谈判艺术	199
第三节 商务会务礼仪	201
一、发布会礼仪	201
二、展览会礼仪	208
复习思考题	214
第九章 国际交往礼仪	215
第一节 国际交往概述	216
一、国际交往的内涵	216
二、国际交往的分类	216
三、国际交往的原则	217
第二节 国际交往规范	218
一、国际交往中应特别注意遵守的社交原则	219
二、国际交往中的注意事项	223
第三节 国际交往中的礼宾次序	225
一、礼宾次序的原则	225
二、礼宾次序的要求	226
三、礼宾次序的注意事项	226
第四节 国际交往中国旗的悬挂	227
一、悬挂国旗的场合	227
二、悬挂国旗的要求	228
复习思考题	230
第十章 我国和世界主要国家的礼俗	231

第一节 我国的主要礼俗	232
一、我国传统节日	232
二、少数民族的主要节日	236
第二节 世界各地的礼俗	238
一、世界主要国家的礼俗	238
二、西方国家的主要节日	244
第三节 宗教礼仪	247
一、佛教礼仪	247
二、道教礼仪	248
三、基督教礼仪	249
四、伊斯兰教礼仪	249
复习思考题	250
后记	251

第一章 礼仪概述

国尚礼则国昌，家尚礼则家大，身尚礼则身正，心尚礼则心泰。

——明代著名思想家 颜元

学礼完善自我，懂礼形神俱佳，守礼诚信社会，用礼耀我中华。

——民俗专家 赵书

【本章提要】

本章将讲述礼仪的概念、特征、原则以及作用，并对礼仪与道德修养、文化艺术修养的关系作了初步的阐述，最后对大学生提高礼仪修养的途径作出分析。

【知识要点】

礼仪是人类精神文明的产物，是人们内心文明与外在文明的综合体现。

礼仪是一种规范，规范人的行为举止，有利于人际关系的和谐发展。

礼仪的学习需要在实践中完成。

【背景案例】

中国 WTO 首席谈判代表龙永图曾讲了一个耐人寻味的故事：一次在瑞士，龙永图与几个朋友去公园散步，上厕所时，听到隔壁“砰砰”地响，他有点纳闷。出来之后，一位女士很着急地问他有没有看到她的孩子，她的小孩进厕所十多分钟了，还没有出来，她又不能进去找。龙永图想起了隔壁厕所间的响声，便回去打开厕所门，看到一个七八岁的小孩正在修抽水马桶，由于怎么弄都抽不出水来，小孩急得满头大汗。龙永图问他为什么要修理它，小孩说，他觉得上厕所不冲水是违背礼仪规范的，因为厕所是自己弄脏的。

【案例思考】

我们可以说，这个小孩是懂礼貌的，守礼仪的，他的这种自觉遵守礼仪规范的精神是很值得我们学习的。那么，什么是礼仪？为什么要遵守礼仪？礼仪又有哪些作用呢？

我国是世界文明古国之一，素有“礼仪之邦”的美称。几千年的文化不仅形成了一套中华民族特有的礼仪规范，而且对协调民族关系，稳定社会秩序，以及推动社会的发展等方面发挥了极其重要的作用。我国人民一直崇尚礼仪，礼仪是一个人文化素质与修养的综合体现，是一个民族进步的标志，也是一个社会发展前进的标志。在社会生活中，人们常常把礼仪看做是一个民族精神面貌和凝聚力的体现，把文明礼貌程度作为衡量一个国家和民族是否发达的标志之一。对个人而言，礼仪是衡量道德水准和有无教养的尺度。一个人以其高雅的仪表风度、完善的语言艺术、良好的个人形象，展示自己的气质修养，赢得尊重，将是自己生活和事业成功的基础。

第一节 礼 仪

一、礼仪的含义

现代社会对“礼仪”一词有着更加广泛的含义，其内容包括行礼仪式、礼节及仪式、风俗规定的仪式、行为规范、交往程序、礼宾次序、道德规范等等。礼仪作为一种文化，是个人乃至一个民族素质的重要组成，是人们在社会生活中处理人际关系，用来对他人表达友好的符号。礼仪可以使一个人变得有道德，可以塑造一个理想的个人形象，可以使一个人的事业成功，也可以使得社会更加安定、文明、和谐。

礼仪是人们在社会交往过程中形成的并得到共同认可的各种行为规范，它是人们以一定的程序和方式来表现的律己、敬人的完整行为。它体现了一个国家、一个民族、一个地区的道德风尚和人们的精神面貌。所以，礼仪是人类精神文明的产物。

随着时代的变迁、社会的进步和人类文明程度的提高，人们的文明程度在不断地提高，在对我国古代礼仪扬弃的基础上，不断推陈出新，礼仪的内容更完善、更合理、更加丰富多彩。

（一）礼貌

古人对其理解是“礼者，接之以礼也；貌者，颜色和顺，有乐贤之容”。礼貌一般是指在人际交往中，通过言语动作向交流对象表示谦虚和恭敬，它侧重于表现人的品质与修养。它主要包括口头语言的礼貌、书面语言的礼貌、态度和行为举止的礼貌。礼貌是人的道德品质修养的最简单、最直接的体现，也是人类文明行为的最基本的要求。在现代社会，使用礼貌用语，对他人态度和蔼，举止适度，彬彬有礼，尊重他人已成为日常的行为规范和风俗习惯。

礼貌修养是不断地进行自我锻炼、自我养成、自我提高的行为活动，是要求人们通过自己的努力，不断地进行磨炼、陶冶和养成。要求人们不断地提高对礼貌行为的评价和选择能力，克服自身和外来的不礼貌行为。

（二）礼节

礼节是人们在交际过程中逐渐形成的约定俗成的、惯用的各种行为规范之总和。它实际上是礼貌的具体表现形式。所以说没有礼节，也就无所谓礼貌；有了礼貌就必然需要具体的礼节。

礼节是社会外在文明的组成部分，具有严格的礼仪性质。它反映着一定的道德原则的内容，反映着人对己的尊重，是人们心灵美的外化。在阶级社会，由于不同阶级的人在利益上的根本冲突，礼节多流于形式。在现代社会中，由于人与人之间地位平等，其礼节从形式到内容都体现出人与人之间相互平等、相互尊重和相互关心。现代礼节主要包括：介绍的礼节、握手的礼节、打招呼的礼节、鞠躬的礼节、拥抱的礼节、亲吻的礼节、举手的礼节、脱帽的礼节、致意的礼节、作揖的礼节、使用名片的礼节、使用电话的礼节、约会的礼节、聚会的礼节、舞会的礼节、宴会的礼节等等。

当今世界是个多元化世界。不同国家、不同民族、不同地区的人们在各自生存环境中形成了各自不同的价值观、世界观。

（三）仪表

仪表指人的外表，包括仪容、服饰、体态等。仪表属于美的外在因素，反映人的精神状态。仪表美是一个人心灵美与外在美的和谐统一，美好纯正的仪表来自于高尚的道德品质，它和人的精神境界融为一体。端庄的仪表既是对他人的一种尊重，也是自尊、自重、自爱的一种表现。

（四）仪式

仪式指行礼的具体过程或程序。它是礼仪的具体表现形式。仪式是一种比较正规、隆重的礼仪形式。人们在社会交往过程中或是组织在开展各项专题活动过程中，常常要举办各种仪式，以体现出对某人或某事的重视，或是为了纪念等等。常见的仪式包括成人仪式、结婚仪式、安葬仪式、凭吊仪式、告别仪式、开业或开幕仪式、闭幕仪式、欢迎仪式、升旗仪式、入场仪式、签字仪式、剪彩仪式、揭匾挂牌仪式、颁奖授勋仪式、宣誓就职仪式、交接仪式、奠基仪式、洗礼仪式、捐赠仪式等等。仪式往往具有程序化的特点，这种程序有些是人为地约定俗成的。在现代礼仪中，仪式中有些程序是必要的，有些则可以简化。

（五）礼俗

礼俗即民俗礼仪，它是指各种风俗习惯，是礼仪的一种特殊形式。礼俗是由历史形成的，

普及于社会 and 群体之中并根植于人们心中，在一定的环境经常重复出现的行为方式。不同国家、不同民族、不同地区在长期的社会实践中形成了各具特色的风俗习惯。所以有“十里不同风，百里不同俗”之说，不但每一个民族、地区，甚至一个小小的村落都可能形成自己所特有的风俗习惯。



二、礼仪的特征

礼仪是人们在漫长的社会实践中逐步地形成、演变和发展的。现代礼仪是在一番脱胎换骨之后形成的，它具有文明性、共通性、多样性、变化性和规范性等特征。

（一）文明性

礼仪是人类文明的结晶，是现代文明的重要组成部分。人类从诞生那天起就开始了文明的追求，亚当夏娃用树叶遮身便是文明之举。人类从茹毛饮血到共享狩猎成果，从盲目迷信、敬畏鬼神到崇尚科学、论证无神，从战争到和平，尤其是文字的发明，人类运用语言文字来表达文明、宣传文明、建设文明。文明的体现宗旨是尊重，既是对人也是对己的尊重，这种尊重总是同人们的生活方式有机地、自然地、和谐地和毫不勉强地融合在一起，成为人们日常生活、工作中的行为规范。这种行为规范包含着个人的文明素养，比如待人接物热情周到、彬彬有礼；人们彼此间互帮互助、彼此尊重、和睦相处，体现出人们日常生活中的文明、友好；注重个人卫生，穿着适时得体，见人总是微笑着问候致意，礼貌交谈，文明用语。总之，礼仪是人们内心文明与外在文明的综合体现。

（二）共通性

无论是交际礼仪、商务礼仪还是公关礼仪，都是人们在社会交往过程中形成并得到共同认可的行为规范。我们今天生活的世界可谓千姿百态。人们尽管分散居住于五大洲、四大洋的不同角落，但是，许多礼仪都是世界通用的。例如：问候、打招呼、礼貌用语、各种庆典仪式、签字仪式等等，大体上是世界通用的。虽然各国家、各地区、各民族形成了许多特有的风俗习惯，但就礼仪本身的内涵和作用来说，仍具有共通性。正是由于礼仪拥有共通性，才形成了国际交往礼仪。

（三）多样性

世界是丰富多彩的，其中礼仪也是五花八门、绚烂多姿的。世界各地民俗礼仪千奇百怪，几乎没有人能说清楚世界上到底有多少种礼仪形式。从语言的表达礼仪到文字的使用礼仪，从举止礼仪到规范化礼仪，从服饰礼仪到仪表礼仪，从风俗礼仪到宗教礼仪等，在不同的国家、不同的场合，礼仪的表达方式也有所不同。比如在人们常见的国际交往礼仪中，仅见面礼节就有握手礼、点头礼、亲吻礼、鞠躬礼、合十礼、拱手礼、脱帽礼、问候礼等等。礼仪可谓多种多样，纷繁复杂。有些礼仪所表达的方式和内容，在甲国家或地区与乙国家或地区

可能截然相反。

（四）变化性

礼仪并不存在僵死不变的永恒模式。随着时间的推移，礼仪也在发生着巨大的变化。可以说，每一种礼仪都在人类长期的实践活动中不断产生、演变、发展和完善，并且不断地推陈出新，与时俱进。礼仪在运用时也具有灵活性。一般说来，在非正式场合，有些礼仪可不必拘于规范的条条框框，可增可减，随意性较大。在正式场合，讲究礼仪规范则是十分必要的。即使是双方已非常熟悉，但在正式的场合，也要遵守礼仪规范。

（五）规范性

礼仪是规范人们在交际场合中待人接物的行为举止。它是约定俗成的一种自律、敬人的惯用形式。它使人们在交际场合中运用言谈话语、行为举止时能够合乎绝大多数人的认可，而且也是人们在公众场合必须采用的一种“通用语言”。通过礼仪的规范性，有利于人们衡量他人的行为并对自己是否自律、敬人的行为作出判断。

三、礼仪的原则

人们的各种交际活动自始至终都有一些具有普遍性、共同性、指导性的规律可循，这就是礼仪的原则。探讨这些原则，有助于人们交往中所遵循的基本礼仪的规范化，增强人们对礼仪的认识，进而加强礼仪在社会活动中的指导作用。

（一）遵守原则

礼仪规范是为维护社会生活稳定而形成和存在的，实际上是反映了人们的共同利益要求。社会上的每个成员不论身份高低、职位大小、财富多寡，都有自觉遵守、应用礼仪的义务，都要以礼仪去规范自己的一言一行、一举一动。如果违背了礼仪规范，会受到社会舆论的谴责，自然交际就难以成功。例如，在一次商务洽谈会议上一家企业的代表准备发言，为了让人们安静下来，拿起桌上的材料袋连续敲打会议桌子，引起与会人员的极大不满，使洽谈无果而终。这位企业代表的不雅举止显然违背了礼仪规范，更有损他本人及其所在组织的形象，可见违背社交礼仪的遵守原则是不行的。

（二）敬人原则

孔子说：“礼者，敬人也。”敬人是礼仪的一个基本原则，它要求人们在交际活动中互尊互敬，友好相待，对交往对象要重视、恭敬。尊敬是“礼”的本义，是礼仪的重点和核心。在对待他人的诸多做法中最重要的一条，就是要敬人之心长存，处处不可失敬于人，不能伤害他人的个人尊严，更不能侮辱对方的人格。可以说，掌握了敬人的原则就等于掌握了礼仪的灵魂。尊敬的作用是十分巨大的，日本东芝电器公司，曾一度陷入困境，员工士气低落。

当士光敏夫出任董事长时，他经常不带秘书，一个人来到各工厂与工人聊天，听取工人的意见，更有意思的是，士光敏夫还经常提着酒去慰劳员工，和他们共饮。他终于赢得了公司上下的支持，员工的士气也高涨了起来。在三年内，士光敏夫终于重振了东芝电器公司。士光敏夫的诀窍就是关心、重视、尊重每一个员工，“敬人者，人恒敬之”，他同时也赢得了员工的信任与支持。

（三）宽容原则

宽容就是大度，它要求人们要严于律己，宽以待人，要多容忍他人，多体谅他人，多理解他人。明代朱衮在《微观子》中曾说道：“君子忍人所不能忍，容人所不能容，处人所不能处。”也就是说要理解与自己立场、志趣、性格、观点和态度不同的人所做的一些事情；要能接纳自己看不惯，甚至有缺陷、有自卑感的人，这才是君子行为。为人宽宏大量，待人处事以宽容的态度不是懦弱的表现，而是一种有气度的行为，有气度的行为往往具有巨大的感召力量。

清代大学士张英接到家书一封，信中言邻居吴氏侵占张家宅旁空地三尺而筑墙，要求张英利用职权夺回这三尺地皮，张英批诗一首寄归。诗云：“一纸书来只为墙，让他三尺又何妨。长城万里今犹在，不见当年秦始皇。”张家人接到书信后，遂退让三尺让邻居筑墙，使侵占张家地盘的吴氏深感惭愧，也让出三尺地，修成了流芳千古的“六尺巷”。

（四）真诚原则

礼仪的运用基于交际主体对他人的态度，如果能抱着诚意与对方交往，那么交际主体的行为自然而然地便显示出对对方的关切与爱心。因为无论用何种语言表达，行为是最好的证明。在通常情况下人们可以用假话来掩饰自己的企图，但却无法用行为来掩饰自己的空虚。因此只有真诚，才能使你的行为举止自然得体。与此相反，倘若仅把运用礼仪作为一种道具和伪装，在具体操作礼仪规范时口是心非，言行不一，弄虚作假，投机取巧，或是当面一个样，背后一个样，有求于人时一个样，被人所求时又一个样，则是违背交际礼仪的基本原则的，这样的做法是行不通的。

（五）适度原则

“最亲密的友谊和最强烈的憎恨，都是过于亲近的缘故。因此，我们在人际交往中，还需要注意与人保持适当的距离。”（卡耐基《人性的弱点》）保持人与人之间的距离是一种交际艺术。人际关系太过亲密，会让人觉得你很随便。比如见面时握手时间过长，或是见谁都主动伸手，不讲究主次、长幼、性别；告别时一次次地握手，或是不住地感谢，都会让人觉得厌烦。人际关系太过疏远，又会让人感觉到你的傲慢，好像瞧不起人、不合群似的。

适度的原则就是在人际交往中要因人而异，要考虑时间、地点、环境等条件。要把握在特定环境中人们彼此之间的情感尺度，注意技巧，把握分寸，待人接物要有度，尊重对方要

有度，表现自己的谦虚也要有度，表现你喜欢的也要有度，所以要把握好这个尺度。

四、礼仪的作用

（一）礼仪能够增进自身修养，规范人的言行举止

孔子说：“不学礼，无以立。”（《论语·季氏》）“立”是指立身和立足。如何立足？就要学习礼和实行礼。通过学习礼能够深入思考，透彻地理解体会礼所包含的深层的伦理内涵，从而使自己的灵魂、思想和精神得到提升，有助于提高认识问题和认识世界的能力。实行礼，能够帮助人们在社会生活中处于一个主动的、有利的态势中。礼即理，一个人如果能在社会生活中切实地实行礼，那也可以说他就始终与“理”站在一边。有理，才能有力，也才能有节；做事、待人、接物，才能灵活机动，进退自如。可以说，一个人通过学习礼和实行礼之后所表现出较高的素养，有助于其在社会上立足。

（二）礼仪能够调节人际关系，起着凝聚力作用

孔子说：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”（《论语·颜渊》）孔子是在讲一种人与人相处的规范，即言行举止要合乎礼仪。如果你的生活中没有按照礼仪行事，或者是你的行为举止超出了礼仪规定的范围，那就是“非礼”，也就对别人造成了损害。比如，现实生活中经常会发生的偷看他人信件、说中伤别人的话、谈论别人隐私、当众嘲笑别人的生理缺陷等，这些都是不合于礼仪规范的，这样做的结果无疑会给对方造成一定的伤害。严重的甚至会引发激烈的冲突，不仅影响人际关系，也影响社会稳定。

《论语·学而》中，孔子的学生有子也说：“礼之用，和为贵。”他道出了“用礼”的目的，即达到“和”的人际关系的状态。“和”其实就是和谐。人们在交往时按礼仪规范去做，有助于加强人们之间互相尊重，建立一种健康的、良好的人际关系，缓和和避免不必要的矛盾和冲突。

在现代生活中，礼仪有助于理顺人们之间错综复杂的关系，有利于缓解已经激化的矛盾。如果社会中的每个人都能够自觉主动地遵守礼仪规范，按照礼仪规范约束自己，那么人与人之间就容易进行有效的沟通，建立起相互尊重、彼此信任、友好合作的关系，进而形成比较稳定的关系群体。

（三）礼仪是创造安定团结环境的需要

孔子说：“礼之所兴，众之所治也；礼之所废，众之所乱也。”（《礼记·仲尼燕居》）礼兴盛，国家就会大治，人民才能安居乐业；反之，礼衰败，国家就会大乱，人民也就会陷入混乱和痛苦。“礼”的作用就是使国家和社会和谐。和谐就是政通人和，上下顺畅。在今天，礼仪对于现代社会的和谐的促进作用不仅没有减少，而且越来越重要。当社会中群体与群体之间发生这样那样的误解和冲突的时候，除了要有法律的保障之外，切实可行的实施措施要