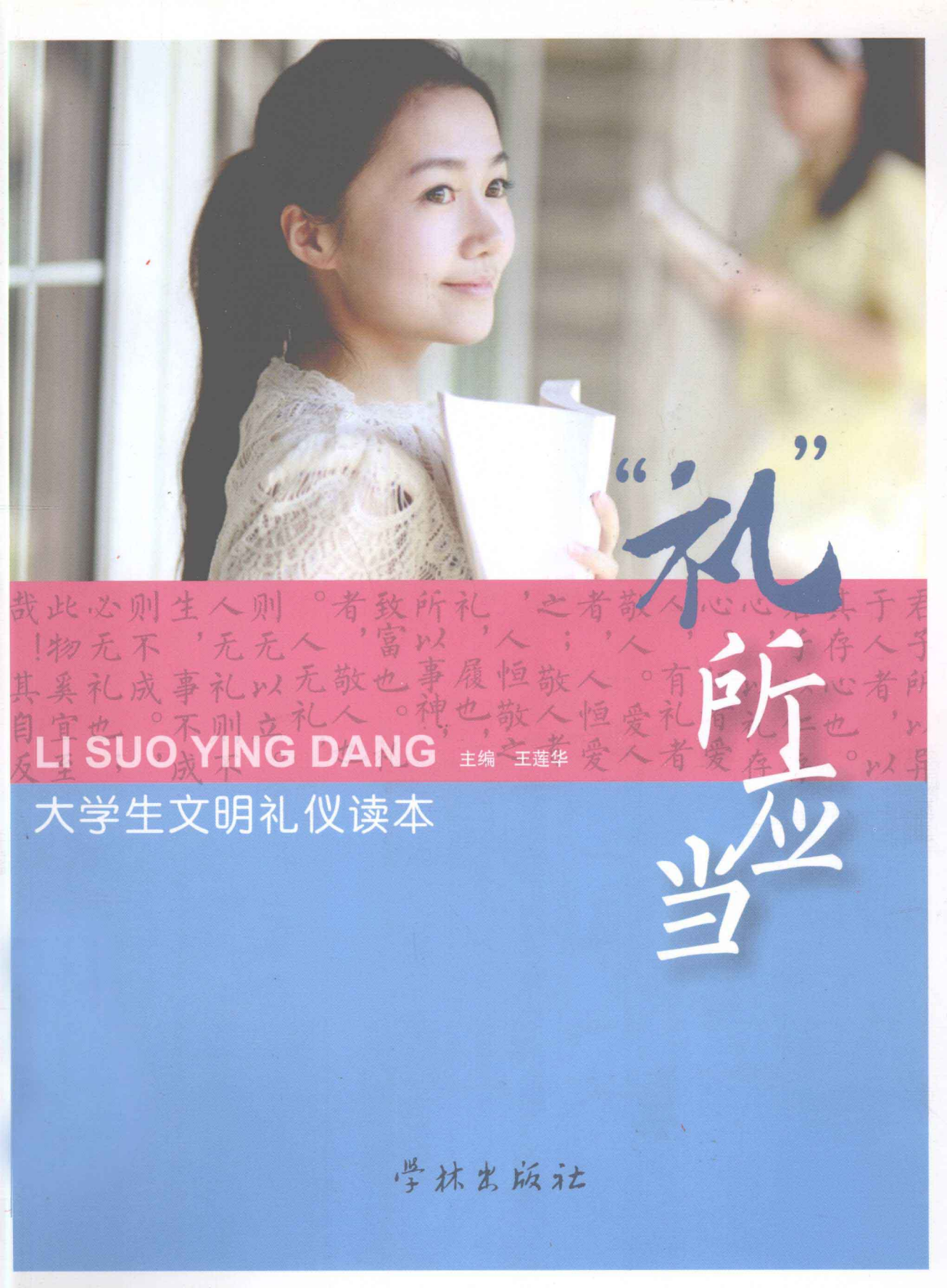




“礼” 所 当

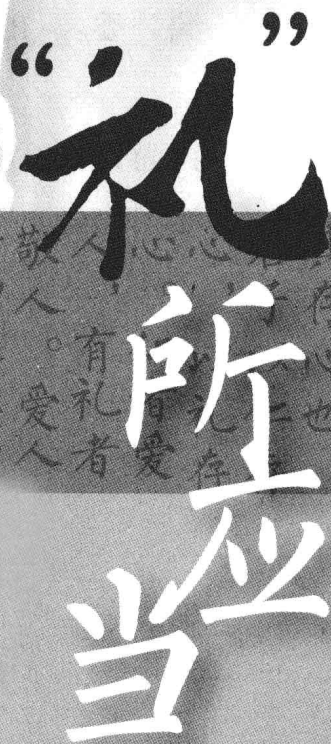
哉此必则生人则。者致所礼，之者敬人，心心其于看
！物无不，‘无无人，‘富以，人；‘人，存人子所
其奚礼成事礼以无敬也。事履恒敬人。有礼自礼心者，以
自反立成不礼人。神也，敬人恒爱人者爱存。以
反立成不礼人。神也，敬人恒爱人者爱存。以

LI SUO YING DANG

主编 王莲华

大学生文明礼仪读本

学林出版社



主编 王莲华

學林出版社

图书在版编目(CIP)数据

“礼”所应当：大学生文明礼仪读本/王莲华主编.
—上海：学林出版社，2012.11
ISBN 978-7-5486-0411-2

I. ①礼… II. ①王… III. ①大学生—礼仪—基本知识
IV. ①G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第212239号

“礼”所应当——大学生文明礼仪读本



主 编——王莲华
责任编辑——解永健
封面设计——金竹林、赵志勇
装帧设计——魏 来
插图指导——赵志勇

出 版——上海世纪出版股份有限公司
学林出版社（上海钦州南路 81 号 3 楼）
（电话：64515005 传真：64515005）
发 行——上海世纪出版股份有限公司发行中心
（上海福建中路 193 号 www.ewen.cc）

印 刷——上海叶大印务发展有限公司
开 本——787×1092 1/16
印 张——13
字 数——24 万
版 次——2012 年 11 月第 1 版
2012 年 11 月第 1 次印刷
书 号——ISBN 978-7-5486-0411-2/G·127
定 价——25.00 元

（如发生印刷、装订质量问题，读者可向工厂调换。）

主 编：王莲华

副主编：范 荧 张 益

编 委：田 军 柏 桦 张 兰 卢丹凤

封面设计：金竹林 赵志勇

插图指导：赵志勇

序

礼仪,对于人类,是发展与进步的标志,对于个人,是文明与教养的表现。我国素有“礼仪之邦”的美誉,富有文明礼貌的传统。荀子曰:“人无礼则不生,事无礼则不成,国无礼则不宁。”这说明礼仪是一个人立足社会、成就事业、获得美好人生的基础。随着我国经济社会的发展,人与人之间的交流与交往越来越广泛,人们的精神需求层次和自我认知价值越来越高,也越来越希望得到理解、受到尊重。礼仪的规范正由个别行业、个别社会层次的需求转变为全民所需,礼仪的内涵也更加丰富和多元,重视和开展礼仪教育已经成为建设社会主义和谐社会、加强公民道德建设的一项重要内容。

党的十七届六中全会明确提出“增强国家文化软实力,弘扬中华文化,努力建设社会主义文化强国”的战略任务。当代大学生是国家的未来和民族的希望。大学教育不仅要教给学生高深的专业知识,更重要的是要教会他们如何“做人”。在高校开展文明礼仪教育,对于塑造当代大学生文明形象,培养有道德素养、有文明修养的新一代大学生是十分必要的,这是时代的要求,是提高全民族素质的迫切需要,更是社会主义精神文明建设的重要任务。为了推进大学生文明礼仪教育,上海师范大学党委副书记、副校长王莲华主编了《“礼”所应当——大学生文明礼仪读本》一书。

《“礼”所应当——大学生文明礼仪读本》不仅对大学生日常生活中的形象、交际及公共场所的礼仪规范作了较为系统、全面的阐述和说明,还针对大学生的特点,设置了

诸如网络礼仪、仪式礼仪和求职礼仪等内容。同时在形式上将理论、事例和训练三者有机地结合为一体，既符合学生认知规律、遵循教学原则，又突出情景训练和能力培养。值得一提的是，参加本书编写的作者都是长期从事高校礼仪教育专家和大学生思想政治教育工作者，他们对当代大学生的思想行为十分了解，书中选入的内容也更能针对大学生目前礼仪修养所存在的问题和不足。

希望《“礼”所应当——大学生文明礼仪读本》能帮助大学生在“学会认知，学会做事，学会共同生活，学会生存”的进程中，为他们的人生和事业的成功奠定必要的礼仪修养基础。

上海市人民政府副秘书长

目 录

Contents

一、礼仪导论

1-1 礼仪是现代人的基本素养	2
1-2 礼仪是中华民族传统美德	5
1-3 礼仪塑造大学生完美形象	8

二、大学生形象礼仪

2-1 仪容仪态	14
2-2 仪表服饰	22
2-3 言谈举止	30
2-4 待人接物	42

三、大学生交际礼仪

3-1 师生交往	66
3-2 同学相处	73
3-3 家庭社区	81
3-4 涉外交往	87

四、大学生公共礼仪

4-1 教学环境	98
4-2 公共场所	107

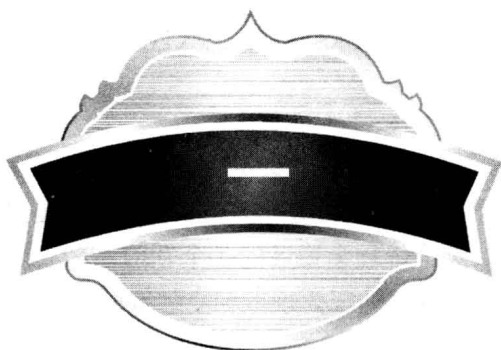
4-3 城市环境	115
4-4 网络空间	129

五、大学生仪式礼仪

5-1 开学典礼	138
5-2 毕业仪式	144
5-3 升旗仪式	151
5-4 校庆典礼	157

六、大学生求职礼仪

6-1 求职准备	166
6-2 简历投递	173
6-3 参加面试	182
6-4 实习签约	190



礼仪导论

LI YI DAO LUN



礼仪是现代人的基本素养



礼仪是中华民族传统美德



礼仪塑造大学生完美形象

1-1 礼仪是现代人的基本素养

礼仪是一个含义很宽泛的词，既可以表示待人接物的态度，也可以表现尊人谦己的动作；可以是一定文化圈中人们共同遵守的仪式，也可以是具化为寄托特定意义的物品。在现代社会中，礼仪渗透于社会生活的各个领域，成为人们用以维护社会秩序、协调相互关系、推动社会文明发展的行为规范和交往准则。

学 前 测 试

1. “礼”和“仪”意义是等同的。 ()
2. “礼仪”就是“礼貌”。 ()
3. 自重自爱是实施礼仪的内在前提。 ()

★ 礼仪的基本含义

现代礼仪主要包括礼貌、礼节和礼仪仪式等基本内容。

◆ 礼貌是指人际交往中相互表示尊敬和友好的行为规范，是人们道德品质、文化修养和文明程度的集中体现。礼貌的核心是一种对人的态度，决定了一个人待人处事的基本行为倾向。

◆ 礼节是指人们在交际场合中相互表示尊重、友好、庆贺、慰问等意愿的惯用形式，是礼貌的外化表现。诸如衣着、仪态、举止、言谈、致意形式等，都是用以表现礼貌态度的礼节行为。

◆ 礼仪仪式是指社会活动中以一定的、约定俗成的程序和方式来表现律己和敬人的完整行为，国庆庆典、毕业典礼、婚庆仪式等，都是层次和规模不等的礼仪仪式。

礼仪就是上述内容的总和，人们本着敬人的基本态度，根据不同的交往对象、交际场所和活动等级，采取恰当的礼节和仪式，就构成了完整的礼仪活动。

★ 礼仪的基本特征

礼仪是一种非法律形式的社会规范，有着以下多方面的特征：

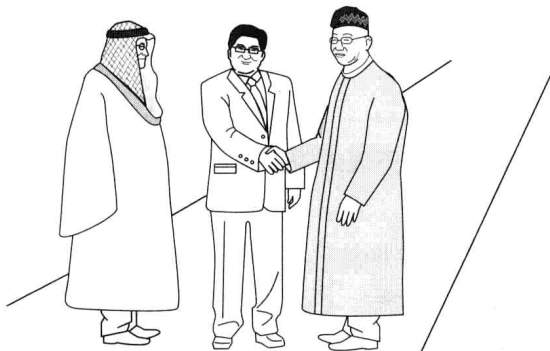
◆ 传承性。 礼仪是历史文化发展的产物，是在人类长期的社会交往活动中形成、发展、完善起来的。任何国家、民族的礼仪都有深厚的文化积淀，因而有着鲜明的民族

特色。中华礼仪就是在几千年文明积累的基础上形成的礼仪思想和礼仪规范。

◆ 差异性。礼仪是不同地区、民族和国家在共同的社会生活中，基于客观历史传统和现实需要而形成的，因而就有明显的群体差异性。这一特性要求我们在社交和礼仪活动中，既要认识和了解不同地区、民族、国家人民的礼仪特色，又要尊重彼此间的文化差异，这样才有利于相互间平等友好的交往。

◆ 融合性。礼仪虽然有着明显的差异性，但总体上都体现了人类对文明的追求。随着全球化趋势的不断加强，多种文化的交流碰撞使不同的礼仪文化也不断相互影响，相互渗透，相互取长补短，并不断被赋予新的内容。以讲究文明、相互尊重为原则的现代国际礼仪，正在逐步规范和完善化，并跨越国界，为世界各国人民所接受和应用。

◆ 限定性。作为一种社会规范，礼仪在实施和运用中受到一定时间、空间或场合的限定。在不同的时间、场合，针对不同的交往对象，礼仪会有不同的规则和讲究。同一礼节，在特定的社交场合是行之有效的，而一旦场合变化、交往者的身份角色变化，也就未必完全适用了。所以，礼仪的学习和实施贵在准确把握，而不能以不变应万变。



礼仪具有融合性，握手礼成为国际通行的见面礼

★ 礼仪的基本原则

礼仪规范涉及社会生活的方方面面，因此，掌握根本的礼仪原则，有助于我们正确地学习礼仪、应用礼仪。

礼仪的原则可以有不同的归纳，其中最根本的就是自尊、敬人与平等。

◆ 自尊。礼仪是人们共同遵守的行为准则，每一个社会人都应该自觉地遵守礼仪，用礼仪来规范自己在社会交往中的行为举止，否则，就会受到公众的侧目甚至指责。然而，当一个人缺乏自重、自爱之心时，他将无所谓自己在公众面前的礼仪形象，礼仪修养的提高也就无从谈起。唯有自尊，才能自律，才能让你举止端庄，语言高雅。因此，自尊，是学习礼仪、实施礼仪的内在前提。

◆ 敬人。孔子说：“礼者，敬人也。”礼仪的核心思想就是敬人。人际交往中，唯有敬人，才能让你谦和、周到，处处为他人着想。如果，这份敬人之情是发自内心的，

那么许多礼仪表现定会自然而然地产生。敬人者也一定会赢得交往对象的尊重,就像孟子所说的:“仁者爱人,有礼者敬人。爱人者,人恒爱之;敬人者,人恒敬之。”

◆ 平等。礼仪在实施时,会因为交往环境或对象的差异而采取不同的方法。但这并不意味着礼仪可以厚此薄彼。礼仪的核心是尊敬对方,以礼相待,交往对象的种族、文化、身份、能力、财富等差异,都不能影响我们一视同仁的敬人态度。即便是对下属或受教育者,也要注意保持人格的平等,真诚、宽容,决不伤害对方的个人尊严。

请牢记

20字公民基本道德规范

爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献。

——《公民道德建设实施纲要》

请判断以下表述的正误:

1. 礼仪是人际交往的行为规范和交往准则。 ()
2. 礼仪的核心是“敬人”。 ()
3. 礼仪规范一旦形成,就可以应用于任何场合。 ()
4. 提高礼仪修养,必须自重自爱。 ()

学后巩固

1-2 礼仪是中华民族传统美德

我国有着五千年的文明史，传统礼仪作为中华文化的一个重要组成部分，曾对我国社会历史的发展产生了深远而广泛的影响。去除那些维护封建等级制度的别贵贱、明尊卑的不平等思想及礼制，传统礼仪对于维系社会的稳定和谐、陶冶人们的气质情操、树立民族的精神风范，都产生过积极的影响，为中国赢得了“礼仪之邦”的美誉。

学前测试

1. 传统礼仪距今年代久远，与现代社会格格不入。 ()
2. 传统的“礼”是“吃人的礼教”，应该彻底摒弃。 ()
3. 哪些传统礼仪规范还存在于现实生活中？ ()

★ 礼是中国文化的核心

中国古代礼仪早在西周就已经基本形成，经过各诸子学派，尤其是儒家学派的阐发与完善，逐渐发展成系统的礼仪文化体系。儒家对礼的论述内容丰富，最主要的观点有：

◆ 礼是人类自别于禽兽的标志，是文明和野蛮的区别所在。《礼记》说：“人之所以为人者，礼义也。”儒家认为，动物即使能够摹仿人说话，但仍是禽兽，因为它们不懂礼，而人是应该能够守秩序，懂礼让的。古代华夏族有蔑视周边少数民族之心，重要原因就在于当时中原地区的文明程度高，礼制健全，而少数民族社会发展迟缓，礼仪文化建设落后。

◆ 礼是治国安邦的基本法度。《礼记》有言：“治国不以礼，犹无耜而耕。”孔子也告诫学生：“为国以礼”。在古代，国家典制包括许多具体制度都属于礼的范畴，朝廷官员只有带头行礼，才能获得百姓的信服。

◆ 礼是社会一切活动的准则。儒家认为，道德仁义要靠礼才能落实，教育训导没有礼不能完备，纠纷诉讼没有礼不能辨是非，朝政议事没有礼就不能显示威严，祭祀

小知识

“三礼”

“三礼”指的是我国最早的三部礼仪专著《周礼》、《仪礼》、《礼记》，记载了西周至春秋战国时期的礼仪制度、礼仪规范及儒家学者关于礼仪的论述。“三礼”时代也就是我国传统礼仪的形成和奠基时期。

供奉也必须有礼才能体现虔诚和庄重，等等。因此，礼应是全社会共同遵守的行为准则和规范。

◆ 礼是社会伦理秩序，也是人际交往的方式。儒家认为，人际关系说到底就是社会伦理秩序，把夫妇、父子、兄弟、君臣、朋友等最基本的社会关系处理好了，社会就会和谐，而处理好这些关系的原则都是靠礼来展现的。人际交往中礼的核心是表达对他人的敬意，这种敬意可以具化为举止、语言、服饰、迎送、馈赠等各种礼节表现。

★ 传统礼仪的现代意义

传统礼仪虽然年代久远，但很多内容仍然顽强地保留至今，其合理成分对现代中国人的行为举止及现代礼仪文化的建设，都有着积极意义，如：

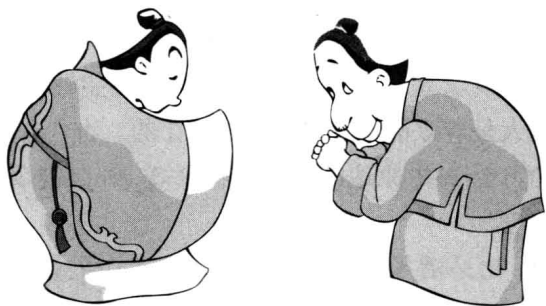
◆ 仪态礼仪：“勿践阈，勿跛倚，勿箕踞，勿摇髀。”要求不踩踏门槛，不倚靠着站立，入座后不可叉开双腿，与人对坐时不可以晃动大腿。

◆ 行路礼仪：“少避长，轻避重，去避来。”要求在公共场所要注意礼让，年轻者要礼让年长者，负荷轻的要礼让负重的，办完事离开的要礼让匆匆赶来办事的。

◆ 拜访礼仪：“将上堂，声必扬”，“烛不见跋”。要求不得悄然无声地登堂入室，要让主人有个思想准备。作客时间不宜过长，火把快要燃尽了还不告辞，难免影响主人起居。

◆ 餐饮礼仪：“毋固获、毋刺齿、毋流歔”。要求吃饭时不能猛吃自己爱吃的菜，不可以将筷子当牙签使用，也不可狂饮。

◆ 家庭礼仪：“出必告，反必面，近必趋，退必迟。”要求出门前要告知父母去向，回来后要先见过父母，以免父母担心。走近长辈时要加快脚步，离开长辈时要徐徐退下。



人际交往中礼的核心是表达对他人的敬意

★ 中华礼仪的传承发展

中华传统礼仪有其两面性。一方面，它提出了礼仪的一些基本原则，制定了人际交往的基本规范，并促使人们将礼作为个人践行的自觉要求，从而对陶冶人们的气质

情操、树立民族的精神风范发挥了积极的作用。但另一方面，它适应封建宗法等级制度的需要，加强了礼的繁缛，还衍化出许多有悖人性的礼规，这无疑是其糟粕。因此，作为礼仪之邦的传人，我们应该做的是：

◆ 去芜存精，传承传统礼仪。传统礼仪文化是在中华民族长期的历史发展过程中形成的，没有传统礼仪，中国的现代礼仪就成了无根之木。因此，对传统礼仪应该精心辨析，认真探研，摒弃其中落后的、不符合时代要求的内容，而将优秀的、合理的、能够展现民族文化特色的内容进一步继承并发扬。

◆ 海纳百川，学习国际礼仪。改革开放让中国以崭新的风姿面对世界、融入世界。我们必须了解并掌握源于西方的国际礼仪，认识其与中华礼仪的差异性，吸纳其中的合理成分，减少其间的隔阂，这样，才能在国际交往中，既不违背国际礼仪准则，又能展现中华礼仪的风采。

◆ 与时俱进，完善中华礼仪。礼仪是与时俱进的，随着时代的变迁，一些礼仪行为会成为历史的陈迹，新的礼仪规范也会不断应运而生，卡拉 OK、自助餐、E-mail 等新生事物的礼仪，即便是现代人也未必懂得其章法。因此，礼仪是需要学习的。学习，不仅能让自已跟上时代的步伐，也能让中华礼仪更加完善。

请用现代汉语表述下列传统礼仪格言，并指出其合理性。

1. 拜访：“不以挚，不敢见尊者。”
2. 服饰：“劳毋袒，暑毋褰裳。”
3. 会面：“长者立，幼勿坐；长者坐，命乃坐。”
4. 交往：“人不闲，勿事搅。人不安，勿话扰。”

1-3 礼仪塑造大学生完美形象

礼仪是衡量一个人文明程度的准绳，全面反映了一个人的气质风度、内涵品格、道德情操、精神风貌等。大学生虽身处校园，但时刻准备走上社会、融入社会，并期望得到社会认同。学习礼仪、应用礼仪，必定能使大学生更充分地展示个人良好的素养与优雅的风度，更顺利地处理人际关系，更快地增强社会竞争力。

学 前 测 试

1. 文化知识丰富，人文素养必定会好。 ()
2. 礼仪的实践性强，毕业后根据工作需要再学也不迟。 ()
3. 同学间应该亲密无间，讲礼仪显得虚伪。 ()

★ 礼仪的社会功能

人类社会是一个有着复杂内在联系的社会机体，如果没有各种调整人们之间相互关系的社会规范，社会生活就会失序。礼仪的社会功能，是指其在规范社会交往、协调人际关系、维护社会秩序、净化社会风气等方面的积极作用。

◆ 规范约束功能。礼仪在本质上是一种社会规范，它要求人们按照共同认可的方式和准则来规范自己的行为举止，从而达到增进感情、沟通思想、扩大交往的目的，以保证社交活动的顺利进行、相互间的友好关系顺利发展。因此，这种规范约束，最终有利于社会生活秩序的和谐和安定。

◆ 维护协调功能。礼仪作为一种人们共同遵守的行为规范，不仅是维护社会秩序的有效途径，而且还在协调人际关系方面发挥着重要作用。在具体的社会交往中，如果双方都能自觉地依照礼仪规范去做，不仅能够维护和发展人们之间相互尊重、友好协作的良好关系，消除、避免或缓解不必要的误会和障碍，还能比较容易地沟通感情、融洽关系、加深友谊，创造温馨和谐的工作和生活的氛围。

◆ 教育引导功能。礼仪通过劝勉、引导、示范等形式，教育和引导人们纠正或避免不正确的行为方式，养成良好的文明习惯，倡导人们依礼行事，按照礼仪规范的要求待人处事。同时，礼仪对人们的社会行为具有评价作用，知礼行礼，是文明和有教养的表现，自然会受到人们的赞誉与尊重。在这样的舆论中耳濡目染，人们自然就会越来越讲究礼仪，从而自觉学礼、守礼，尊重他人、谦恭礼让，社会的文明程度自然也就日

益提高。

★ 大学生学礼仪的重要意义

礼仪是现代社会不可或缺的要素,学礼重仪是建设我国社会主义和谐社会和精神文明的客观要求,对于个人而言,礼仪是走向成功的前提之一。大学生学礼仪,有着不可忽视的重要意义:

◆ 有助于自身修养的提高。礼仪是一个人外在形象和内在修养程度的集中体现。孔子说:“质胜文则野,文胜质则史。文质彬彬,然后君子。”意思是:人若只重视道德品质而不注意仪表礼节,就会显得粗野;只注重礼节仪表而缺乏优秀的品格,就会显得虚伪。只有将优秀的品格与完美的仪表礼节相结合,才能成为一个有教养的人。因此,学习礼仪、运用礼仪,有助于完善自我品质、提升自我形象。

◆ 有助于建立良好的人际关系。与人交往并在交往中获得友谊,是大学生适应新的生活环境的迫切需要。礼仪则是一个人交际技巧与应变能力的反映和体现。一个不注重礼仪、举止鲁莽、言语粗俗的人,必然不会受到欢迎和喜爱;相反,一个讲文明懂礼貌、有着良好礼仪修养的人,则如同春风化雨般能滋润人们的心田。大学生如能掌握基本礼仪规范及知识,掌握基本的交往技巧,遵循相互尊重、诚信真挚、言行适度、平等友爱等原则,就能很快改善人际交往,建立和谐的人际关系。

◆ 有助于融入社会,成长成才。随着经济全球化的不断发展,国际间的竞争日益激烈。经济社会的发展需要既有丰富的科学文化知识,又具备良好的道德修养的文明新人,因而对大学生的整体素养提出了更高要求。礼仪能够使大学生成为知书识礼、言行合一、高雅文明的高素质人才,帮助大学生树立起自信心,提高社会竞争力,为个人理想和创业抱负的实现提供坚实的基础。



礼仪有助于建立良好的人际关系

★ 礼仪修养的培养途径

礼仪不仅仅是简单的外在表现形式,它是与人的自身修养密切相关的。礼仪修养包括思想道德修养、文化知识修养、审美艺术修养和心理素质修养等。礼仪修养的养成,依靠不断的磨练和陶冶,来自于不懈的学习和实践,是一个自我认识、自我养成、