

# 大学生礼仪文化 理论与实践研究

王静 / 著



中国财经出版传媒集团  
经济科学出版社  
Economic Science Press

# 大学生礼仪文化 理论与实践研究



图书在版编目 (CIP) 数据

大学生礼仪文化理论与实践研究/王静著.

—北京: 经济科学出版社, 2017. 6

ISBN 978 - 7 - 5141 - 8156 - 2

I. ①大… II. ①王… III. ①大学生 - 礼仪 - 研究  
IV. ①G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 146324 号

责任编辑: 刘 莎

责任校对: 王肖楠

责任印制: 邱 天

大学生礼仪文化理论与实践研究

王 静 著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 010 - 88191217 发行部电话: 010 - 88191522

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

天猫网店: 经济科学出版社旗舰店

网址: [http://jjkxcls. tmall. com](http://jjkxcls.tmall.com)

北京密兴印刷有限公司印装

710 × 1000 16 开 20 印张 310000 字

2017 年 6 月第 1 版 2017 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 8156 - 2 定价: 48. 00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 010 - 88191510)

(版权所有 侵权必究 举报电话: 010 - 88191586)

电子邮箱: [dbts@esp. com. cn](mailto:dbts@esp.com.cn))

# 前 言

---

中国是拥有上下五千年历史的文明古国，素有“礼仪之邦”的美誉，不但创造了悠久灿烂的中国文化，也形成了中华民族讲“礼”重“仪”的传统美德。随着我国改革开放的不断深入，人们的生活状况逐渐改善，社会文明程度有了很大提高，尤其是随着社会交往和国际往来的日益频繁，礼仪、礼节、礼貌不仅是我国人民走向世界、与世界各国交往的名片，也是投资环境、国家形象的重要组成部分。

礼仪是礼貌、礼节和仪式的总称，是在长期的社会生活中逐渐形成并沿袭下来为人们所共同认可和遵守的社会行为规范和形式的总和。它对建立个人之间的友好关系，推动团队和单位的团结协作，协调家庭与邻里的关系，维护国家和社会的和谐稳定都起着非常重要的作用。礼仪不仅是一个人做人行事的基本规范要求，也是一个民族、国家文化水平和道德修养的外在表现形式。

大学是培养未来社会主义建设者和接班人的重要场所，它的根本任务就是立德树人，不仅要传授科学文化知识，也要传承社会精神文明。礼仪教育属于德育的范畴，是高校大学生思想政治教育的重要辅助手段，也是大学生思想政治教

育的重要内容。大学生肩负着光荣的历史使命和时代重任，他们的道德品质和文明修养的水平在一定程度上影响和决定着我国未来社会的文明“基石”，所以理应成为礼仪教育教学的先行者。然而，由于中国长期受应试教育的影响，家长和学校大多只注重学生文化知识的学习，而忽略了行为习惯的养成和思想道德的教育。因此，通过系统的礼仪教育，使大学生掌握基本的礼仪规范和行为准则，学会在现实生活中按照礼仪规范约束和表现自己的行为，把内在的道德品质和外在的礼仪形式有机地统一起来，不仅可以丰富大学生礼仪知识和文化素养，同时还使大学生将所学的科学文化知识逐渐转化为个人的素质和修养，学会正确对待和处理他人与自己、个人与集体之间的关系，不断提升自身的道德修养和文化水平，成为名副其实的、有较高道德素养的现代文明人。

俗话说“有礼走遍天下，无礼寸步难行”。笔者作为从事思想政治教育工作多年的高校教师，亲眼目睹了部分大学生礼仪意识淡薄、礼仪素养缺失以及礼仪素养水平参差不齐等现状，深感当代大学生礼仪教育的重要性、紧迫性和必要性。正是基于这样的考虑，笔者从21世纪初便开始积极投身于大学生礼仪类课程的教学活动。在从事礼仪教学的十几年中，笔者结合本校大学生的实际需求和主要特点，认真筛选教学内容，综合利用多种教学方法，使他们通过课程教学，掌握礼仪知识，运用礼仪规范，培养良好的文明习惯和礼仪素质，从而推动文明健康的校园风气和社会风尚的形成。

本书的基本宗旨是简明扼要、深入浅出、通俗易懂、形

象生动，尽量避免长篇大论、坐而论道、空洞说教，尽量做到体系合理、结构新颖、内容丰富，既有理论论述，也有实用技巧，将思想性、实用性和操作性相结合。全书共八章，包括礼仪概论、仪表礼仪、仪态礼仪、交往礼仪、沟通礼仪、家庭礼仪、校园礼仪、求职礼仪。不仅从理论层面对礼仪的起源、发展、概念、特征和功能等进行梳理和研究，还从实践层面，立足大学生当前的人际交往和未来进入职场的需要，从家庭、学校、社会三个主要维度，对大学生的形象塑造、人际交往、校园生活、就业求职等方面涉及的礼仪规范和要求进行了系统梳理和呈现，达到了“知其然”并“知其所以然”的目的。不仅使大学生能更好更快地适应大学生活和未来职业的需要；同时也能使其充分感受中国礼仪文化的源远流长，进一步增强习礼、知礼、守礼的自觉性和主动性。

本书在编写的过程中，参考了前人大量的相关著作，吸收了国内学者最新的研究成果，在此谨向所有丛书和著作的作者表示深深的敬意和感谢。后人只有站在前人的肩膀上才能看得更远，正是有了他们的前期探索和耕耘，才使得本书的编写有了坚实的基础。本书的出版得到了重庆工商大学管理学院和经济科学出版社的大力支持，在此一并致谢。由于本书是尝试之作，加之笔者学识有限，时间仓促，书中难免有疏漏之处，敬请读者批评指正！

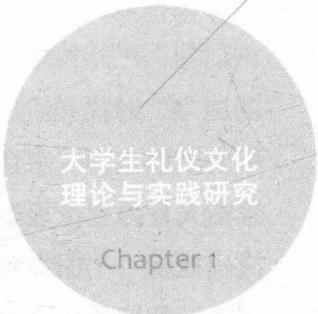
作者

2017年6月于重庆

# 目 录

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第一章 礼仪概述 .....        | 1   |
| 第一节 礼仪的起源与发展 .....    | 2   |
| 第二节 礼仪的概念、种类与特征 ..... | 13  |
| 第三节 礼仪的原则、功能与意义 ..... | 19  |
| 第二章 仪表礼仪 .....        | 31  |
| 第一节 仪表美 .....         | 32  |
| 第二节 服饰美 .....         | 37  |
| 第三节 仪容美 .....         | 58  |
| 第三章 仪态礼仪 .....        | 75  |
| 第一节 仪态的概念与特征 .....    | 76  |
| 第二节 体态礼仪 .....        | 81  |
| 第三节 表情礼仪 .....        | 101 |
| 第四章 交往礼仪 .....        | 113 |
| 第一节 见面礼仪 .....        | 114 |
| 第二节 拜访接待礼仪 .....      | 134 |
| 第三节 馈赠礼仪 .....        | 144 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 第五章 沟通礼仪 .....    | 155 |
| 第一节 交谈礼仪 .....    | 156 |
| 第二节 电话礼仪 .....    | 168 |
| 第三节 信函与网络礼仪 ..... | 177 |
| 第六章 校园礼仪 .....    | 191 |
| 第一节 教师礼仪 .....    | 192 |
| 第二节 学生礼仪 .....    | 211 |
| 第三节 校园活动礼仪 .....  | 223 |
| 第七章 家庭礼仪 .....    | 231 |
| 第一节 家庭关系礼仪 .....  | 232 |
| 第二节 家庭活动礼仪 .....  | 253 |
| 第三节 邻里相处礼仪 .....  | 262 |
| 第八章 求职礼仪 .....    | 271 |
| 第一节 求职礼仪概论 .....  | 272 |
| 第二节 求职准备 .....    | 279 |
| 第三节 面试礼仪 .....    | 294 |
| 第四节 试后礼仪 .....    | 305 |
| 参考文献 .....        | 310 |



大学生礼仪文化  
理论与实践研究

Chapter 1



# 第一章 礼仪概述

礼仪是人类社会文明进步的产物，中国自古以来素有“礼仪之邦”的美誉，中国人也因其彬彬有礼、温文儒雅而著称于世。礼仪作为中华民族传统文化中的瑰宝，内容非常丰富，含义十分深刻，范围特别广泛，它不仅对我国社会的历史发展产生了全面深远的影响，同时对世界各国社会文明的进步也起到了至关重要的作用。

由于人们所处的历史背景和地理环境不同，各自的国家制度、宗教信仰、民族传统、风俗习惯、文化背景等也有所差别，礼仪在不同的地方、时代和阶层、领域，呈现出各自不同的典型特点。尽管礼仪种类较多、形式多样、内容繁杂，但是礼仪普遍反映着人们追求真善美的美好愿望，表达尊重和关爱他人的美好情感，在很大程度上已经成为衡量一个国家和民族文明程度的重要标志。在人类漫长的历史长河中，礼仪的内容和形式不断发生变化，渗透在社会生活的方方面面，发挥着不可忽视的作用。

## 第一节 礼仪的起源与发展

### 一、中国礼仪的起源

中国是世界文明古国，是人类文明发源地之一。中国的礼仪文化，可谓是源远流长。礼仪的出现，最早可以追溯到原始社会。在我国关于礼仪的起源，历来说法不一。归纳起来大致有五种起源说：一是天神生礼仪；二是礼为天地人的统一体；三是礼产生于人的自然本性；四是礼为人性和环境矛盾的产物；五是礼生于理，起源于俗。

#### （一）天神生礼说

远古时代，人们对自然世界的认知能力非常有限，常常把超出认

知、不能解释、无法理解的山崩海啸、风雷雨电、日食月陨等各种自然现象归结为天神的旨意，并由此形成了对日月星辰、风雨雷电、凶禽猛兽的崇拜。“天神生礼说”，是人们还没有真正认识到礼仪起源时的一种信仰说教，是神崇拜的具体反映，代表了人类在图腾崇拜时期对原始礼仪的一种初浅认识。那时原始人在对自然界产生依赖感、神秘感和恐惧感的同时，也渴望认识自然、了解自然、征服自然。他们一方面根据自己的生活模式和需要来比拟和猜测“神灵”世界，另一方面，他们又把自己的思想状态和心理态度附加给“神灵”。《左传》有言：“礼以顺天，天之道也。”大概意思是，礼是用来顺乎天意的，而顺乎天意的礼就合乎“天道”。为了顺乎天意，古人便采用一些诸如祭祀、崇拜、祈祷、赞颂等方式讨好“神灵”，希望以虔诚的心来感化和影响“神灵”，使其多赐福、少降灾，从而得到“神灵”的庇护和保佑。“天神生礼说”虽然没有建立在科学的认知和分析基础之上，但却反映了当时礼仪起源的一些社会现象。

### （二）礼是天地人的统一体

春秋时期，随着铁制农具和牛耕技术的出现，中国传统农业开始出现，手工业和商业也有所发展，人们认识和改造自然世界的能力有了一定的提高。在天地人的关系上，认为天地与人既有制约关系，也有统一性，天地具有高于人事的主宰性。因此，这一时期人们认为“礼”是天地人的统一体，开始逐渐把它引进到人际关系中来讨论。人们不仅认为“礼”符合天地神的旨意，同时也是人们和睦友好相处的需要。荀子曾经认为：“礼有三本：天地者，生之本也；先祖者，类之本也；君师者，治之本也。”即礼的源起是：敬天地、敬祖先、敬君师。此说将天地人结合起来，同样对当时产生了较大的社会影响。可见，这一对“礼”的认识比单纯的“天神生礼说”有了很大进步，但仍然没有摆脱原始信仰和“天命”之说，仍然不是科学的认识。

### （三）礼起源于人性说

礼起源于人性，即“仁爱为礼”，这是儒家的创见，代表了儒家在礼仪起源上的观点。儒家以“仁”的思想来解释“礼”，一方面把礼仪当作处理人际关系和维护社会秩序的总则，另一方面又把“仁”当作“礼”的心理依据，认为礼仪起源于“仁爱”这一人的天性，即人天生具有恻隐之心、羞恶之心、辞让之心、是非之心，并进一步认为恻隐之心为“仁之端”，羞恶之心为“义之端”，辞让之心为“礼之端”。克己以爱人，就是“仁”；强调人与人之间要有同情心，要互相关心、彼此尊重等等，从而恰当地处理好人际关系，就是“礼”。

### （四）礼是人性和环境矛盾的产物

这一学说认为，礼的起源在于解决人性和环境的矛盾，而解决人性和环境冲突的法宝，就是“克己复礼”。为了生存和发展，人类必须与大自然抗争，不得不以群居的形式相互依存，人类的群居性使得人与人之间相互依赖又相互制约。在群体生活中，男女有别，老少有异，于是便产生尊老爱幼的愿望和需要。这既是一种天然的人伦秩序，又是一种被所有成员共同认定和维护的需要。为了实现这一需要，妥善处理人类面临着的各种内部关系，因此，人们逐步积累和自然约定出一系列“人伦秩序”，这就是最初的礼。

### （五）礼生于理，起于俗说

这是对礼仪起源更加深入的探讨。理，是指事物发展的必然性道理和客观规律。人们为了实现生存和发展，根据面临的生存条件和环境因素，制定出合乎人类生存发展必然性道理的行为规范，就是“礼”。“礼”建立在理性认识的基础上，是理性认识的结果。将事物的理落到实处，使之与世故习俗相关，所以才有了礼起源于俗的说

法。孔子曰：“先进于礼乐，野人也；后进与礼乐，君子也。如用之，则吾从先进。”说明孔子也认为礼仪首先是来自于民间，只是后来被士大夫们加以规范化而变成繁文缛节。荀子说：“礼以顺民心为本……顺人心者皆礼也。”从理和俗上说明了礼的起源。

根据上述种种说法，我们认为，“礼”先于“仪”，有了“礼”这个道德规范，才有“仪”这种表现形式。“礼”与“仪”常常密不可分，一方面“礼”要通过一定的“仪”来表达和呈现，如果没有“仪”，“礼”就失去了载体，无法正常发挥“礼”的作用；另一方面“仪”的形式必须符合“礼”的要求，脱离或违背“礼”的“仪”，就会被人们指责或唾弃。礼仪与原始部落群居的形成过程同步产生，并随着社会形式和国家制度的变化而变化，随着人类社会生活的发展而逐步完善起来。

## 二、中国礼仪的发展

礼仪随着人类社会的出现而产生，并在其传承发展的过程中不断发生变革。从历史发展的角度来看，礼仪的演变过程可以分四个阶段。

### （一）礼仪的起源时期：夏朝以前（公元前 21 世纪前）

礼仪起源于原始社会，大约在原始社会中晚期出现了早期礼仪的萌芽。整个原始社会的礼仪形式都较为简单，充满对天神和图腾的无限虔诚，不具有阶级性，礼仪对所有部落成员的行为具有同等的约束力和调解力。原始社会的礼仪主要包括：佩戴米穀的服饰礼仪。比如旧石器时代北京周口店山顶洞人，将穿孔的兽齿、石头作为装饰品，挂在自己脖子上或腰间。新石器时代佩戴的饰物则以玉、骨等为主，形状多为鸟、鱼、蝉等动物形态。当时还明确了血缘关系的婚嫁礼仪，区别部族内部尊卑等级的礼制，制定了祭天敬神的一些祭典仪

式，确定了依据身份而采用不同的丧葬形式。比如对山顶洞人墓葬遗址的考古发现，山顶洞人已经出现了原始人类的土葬方式，他们把红色的赤铁矿粉洒在尸体周围，把尸体按照特定的朝向和姿势摆放，并且有了简单的随葬物品。在日常生活中讲究尊老爱幼、男女有别、男左女右等礼仪规范。比如在古代摩梭人家里，老祖母的地位最高，吃饭时全家人围在火塘四周，老祖母坐在上边，家庭成员以男左女右的规矩分坐在两边。虽然当时传统习俗和礼仪文化之间的界限很难划分，但是这些零碎而萌芽状态的文化现象，却对当时协调关系、调整秩序起到了一定的积极作用。

## （二）礼仪的形成时期：夏、商、西周三代（公元前 21 世纪 ~ 前 771 年）

人类进入奴隶社会，统治阶级为了巩固自己的统治地位把原始的宗教礼仪发展成符合奴隶社会政治需要的礼制，礼仪被打上了阶级的烙印。在这个阶段，中国第一次形成了比较完整的国家礼仪与制度。尤其是推翻殷商王朝并取而代之的周朝，对礼仪的建树颇多，通过制定《周礼》，将人们的行为举止、思想心理、道德情操等都纳入一个尊卑有序的社会模式之中。春官主管的“五礼”，即吉礼、凶礼、宾礼、军礼、嘉礼，就是一整套涉及社会生活各方面的礼仪规范和行为标准。青铜礼器在这一时期成为人们身份地位的象征，形制的大小显示权力的等级。古代的礼制典籍亦多撰写于这一时期，如周代的《周礼》《仪礼》《礼记》就是我国最早的礼仪学典籍。在这些典籍中，大至国土划分、官吏职掌、乡遂授田、城郭道路之制、市肆之政、庠序之教，小至冠、婚、丧、祭、歌舞乐律乃至衣服饮食、坐立行走，都做了详细明确的规定。这些规定都是在传统习俗的基础上加以规范化而演变过来的，在后来 2 000 多年的封建历史中，它们一直是国家制定礼仪制度的经典著作，被称为礼经。

### (三) 礼仪的变革时期：春秋战国时期（公元前 771 ~ 前 221 年）

春秋战国时期是我国奴隶社会向封建社会转型的时期，也是思想最活跃的时期。学术界形成了百家争鸣的局面，出现了孔子、孟子、荀子为代表的诸子百家。他们发展和革新了礼仪理论，对礼仪的起源、本质和功能进行了系统阐述，第一次在理论上全面而深刻地论述了社会等级秩序划分及其意义。

在周礼的基础上，孔子增加了一些修身养性的东西和一套教学方法，他非常注重学习礼仪、遵守礼仪的重要性，认为“不学礼，无以立。”“质胜文则野，文胜质则史。文质彬彬，然后君子”。把“礼”看成是修身、治国、安邦、平定天下的前提和基础。孔子要求人们用礼的规范来约束自己的行为，要做到“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”。他还倡导“仁者爱人”，强调人与人之间要有同情心，要相互关心、相敬如宾、彼此尊重。可见，孔子较系统地阐述了礼仪的本质和功能，把礼仪理论推向了前所未有的高度。

孟子作为战国时期儒家的主要代表人物，他把孔子的“仁学”思想进一步加以发展，提出了“仁政”学说，主张“以德服人”。在道德修养上，他主张“舍生取义”，讲究“修身”和培养“浩然之气”等。孟子认为“恭敬之心，礼也”，把礼看作是对尊长和宾客的尊敬、尊重而有礼貌，并把“礼”看作是人的善性之一。

荀子是战国时期的大思想家，他主张“隆礼”“重法”，提倡礼法并重，主张把礼和法结合起来，调和了儒法两家的分歧，汲取了双方的精华，逐步形成了礼学的体系。他说：“礼者，贵贱有等，长幼有差，贫富轻重皆有称者也。”他还把“礼”看作是做人的根本目的和最高理想，故称“礼者，人道之极也”。荀子非常重视“礼”对个人发展和国家安宁的治理作用，认为“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”

#### （四）礼仪的强化时期：秦汉到清末（公元前 221 ~ 公元 1911 年）

公元前 221 年，秦王嬴政统一中国，建立了我国历史上第一个中央集权的封建王朝。在后来长达 2 000 多年的封建社会里，尽管礼仪在不同朝代具有不同的社会政治、经济、文化特征，但却有一个共同点，就是一直为统治阶级所利用，礼仪成为统治阶级维护封建社会等级秩序的有力工具。这一时期，以“君为臣纲，父为子纲，夫为妻纲”为核心要义的“三纲”，以“仁、义、礼、智、信”为主要内容的“五常”成为封建社会制约人们的精神枷锁。孔门后学编撰的《礼记》、宋代司马光的《涑水家仪》和朱熹的《朱子家礼》都是当时非常著名的礼仪著作，内容大致涉及国家政治的礼制和家庭伦理两类。它们宏观上对统治阶级如何治理国家、老百姓如何服从统治提出了一套系统的制度和规定，微观上对个人的服饰选择、仪容仪态、道德修养、与人相处等多方面进行了详细阐述。尤其是《礼记》主要记载和论述了先秦时期的礼制、礼仪，记录了孔子和弟子的问答，记述了修身做人的原则。此著作内容丰富、门类繁多、包罗万象，集中体现了先秦儒家的政治、哲学和伦理思想，不仅是研究先秦社会的重要思想，也是研究封建社会时期礼仪文化的重要内容。

在漫长的历史演变过程中，封建社会礼仪构成了中华传统礼仪的主体。虽然其中有不少妨碍人性自由发展、阻挠人类平等交往、窒息思想自由的繁文缛节，但它里面也不乏存在很多优良的礼仪传统值得我们继承发扬。

#### （五）现代礼仪的形成和发展时期（公元 1912 年至今）

1911 年末，清王朝土崩瓦解；1912 年 1 月 1 日，中华民国成立。受西方资产阶级“自由、平等、民主、博爱”等思想的影响，中国的传统礼仪规范、制度受到了强烈冲击。剪辫子成为当时首当其冲的革命行为，也成为礼仪改革的先声。人们接着废止了清代官服和朝

珠，服饰不再是等级的标志。为了引领服饰革命，孙中山还创设了既有中国传统文化，又有西服若干优点的“中山装”。在人际交往方面，人们还废除了清朝时期的叩拜、作揖、请安、拱手等旧礼，采用了国际流行的交往方式：脱帽、鞠躬、握手、鼓掌、洋式名片等等。南京临时政府还采取了禁止女子缠足和嫖娼以及禁烟、禁毒等一系列强硬措施，对封建礼教形成了强烈的冲击。

五四新文化运动对腐朽、落后的封建礼教进行了清算，符合时代要求的礼仪被继承和完善，那些繁文缛节、禁锢人性的精神枷锁逐渐被抛弃。五四运动首先从封建礼教开刀，旗帜鲜明地喊出了“打倒孔家店”的口号，开启了对传统礼仪乃至整个传统文化进行全面反思的先河。在新民主主义革命和抗日战争时期，中西文化碰撞，新旧思想交锋，新礼和旧礼同时存在，当时的礼仪比较混乱，无章可循、无规可依，使人无所适从。虽然新的礼仪标准、价值观念得到了一定的推广和传播，但是另一方面批判传统文化、改革传统礼仪的道路也颇为艰难。

新中国成立后，中国礼仪进入了一个崭新的阶段。在这个阶段，不仅进一步扫清了束缚人们的“神权天命”“愚忠愚孝”“三从四德”等封建礼教，也逐渐确立了尊老爱幼、男女平等、先人后己、讲究诚信、平等相处、友好往来为主要原则的新型社会关系和人际关系，中国传统礼仪的精华得到了继承和发扬。改革开放以后，随着中西方文化交往的日益频繁，西方国家先进的礼仪、礼节、仪式陆续传入我国，同我国的传统礼仪相互融合，共同成为人们自觉遵守的行为规范和准则，构成了社会主义礼仪的基本框架。现代礼仪进入了全新的发展时期，华夏大地上再度掀起了礼仪文化热潮。许多中国人开始重新树立正确的礼仪文化观念，大量的礼仪书籍相继出版，各种文明礼仪网站纷纷建立，各行各业的礼仪规范先后出台，礼仪讲座、礼仪培训日趋火红。人们学习礼仪知识的热情空前高涨，讲文明、讲礼貌蔚然成风，礼仪正在逐步发展和完善。