大学生
文明礼仪

陈鸿雁 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

需要全本请访问 www.ertongbook.com

责任编辑：淡智慧　石金龙

微信号：Waterpub-Pro



唯一官方微信服务平台

销售分类：社交、礼仪

ISBN 978-7-5170-8255-2



定价：49.00 元

大学生文明礼仪

陈鸿雁 著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn
·北京·

内 容 提 要

礼仪是衡量一个国家公民素质的重要指标，综合反映了一个国家的文明程度和广大人民的精神风貌。大学生礼仪水平不仅能够反映大学生的道德水平、文明程度和文化底蕴，而且对其融入社会环境、谋求发展空间，进而走向社会具有重要意义。本书结合当前大学生礼仪教育的实际情况，不断优化教学内容体系和教学方法，加强对大学生礼仪规范的学习与训练，以提高大学生对现实社会的适应能力及其核心竞争力。

本书适合作为大学礼仪教育的教材，也可作为相关行业进行礼仪教育和培训的辅助读物。

图书在版编目（CIP）数据

大学生文明礼仪 / 陈鸿雁著. -- 北京 : 中国水利水电出版社, 2019.11
ISBN 978-7-5170-8255-2

Ⅰ. ①大… Ⅱ. ①陈… Ⅲ. ①大学生－礼仪－高等学校－教材 Ⅳ. ①G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第275082号

书　　名	**大学生文明礼仪** DAXUESHENG WENMING LIYI
作　　者	陈鸿雁　著
出版发行	中国水利水电出版社 （北京市海淀区玉渊潭南路1号D座　100038） 网址：www.waterpub.com.cn E-mail：sales@waterpub.com.cn 电话：（010）68367658（营销中心）
经　　售	北京科水图书销售中心（零售） 电话：（010）88383994、63202643、68545874 全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排　　版	中国水利水电出版社微机排版中心
印　　刷	天津嘉恒印务有限公司
规　　格	210mm×285mm　16开本　14.25印张　396千字
版　　次	2019年11月第1版　2019年11月第1次印刷
定　　价	**49.00**元

凡购买我社图书，如有缺页、倒页、脱页的，本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

序



形象设计最早起源于西方发达国家，是在拥有了先进的色彩与形象理念和成熟的色彩应用技术基础上发展起来的专业化、科学化的新兴行业。目前，各先进国家都正致力于相关的研究和发展，同时通过教育与训练，努力将个人形象管理落实到职场和生活之中。

孔子说“人无礼，无以立”，莎士比亚有一句名言，“如果我们沉默不语，我们的衣裳与体态也会泄露我们过去的经历”。在当今激烈竞争的社会中，大学生整体的形象对于高校形象、和谐校园建设、大学生创新创业、生活社交等活动均产生重要的影响。大学生对美好形象的追求，不仅体现于在认识自我、了解自我的过程中塑造自我，更在于提升自我审美形象，最大限度地发挥自我魅力。

一、形象设计的概念

随着人们生活水平的提高，20 世纪 60 年代开始提倡化妆、后来又提倡健美和美容，21 世纪则提倡形象礼仪和形象设计。形象设计作为人类的一种文化形态，它的日益传播是社会物质文明与精神文明进步的体现。

（一）形象

形象是一个人的相貌、体态、服饰、行为、风度、礼仪、品质、心灵、情操等可感知的综合素质的视觉化表现，能表现一个人的审美情趣、价值观、人生观，体现人对某个事物或人产生特殊情感的影像。个人形象就是一个人在与人交往过程中外在的整体形象和由内向外表现出来的言谈举止及礼貌礼仪等所传递给他人的信息所形成的印象。因此，形象的构成主要包括内涵和外延两大要素。内涵主要是指一个人的道德品质和学识，道德品质是一个人内涵的基础。外延也有两个方面：一是能力，即才干和技能；二是形象的外在视觉效果。

（二）设计

所谓设计，指的是根据一定的要求，对某项工作预先制订图样或方案。与纯美艺术不同，这里的设计是一个从计划到蓝图，再根据蓝图经过工艺流程加工制作的完整过程。

（三）整体形象设计

整体形象设计是研究人的外观与造型的视觉传达设计，是艺术与设计的交叉学科，

需要全本请访问 www.ertongbook.com

又称整体形象塑造。整体形象设计是根据个人特点与目标，在视觉、沟通、行为等方面塑造人的外观，并通过美容、化妆、发型、服饰、言谈、举止等综合因素的视觉冲击形成视觉优选，从而引起心理美感和判断的综合性视觉传达设计，营造设计出符合人物身份、修养、职业、年龄的个体形象，以帮助组织和个人发挥形象潜力，使内在素质和外在表现得到全面提升。因此，整体形象设计是对一个人由内到外，从头到脚的全方位塑造。有效灵活运用形象资本，能在有限时间内传递正确讯息（表达内容、能力实力与特点特色等），让外界理解自我理念，并产生积极动机和行动力，以达到内在素质与外在形象的完美结合。

二、大学生整体形象的重要性

社会学者普遍认为，一个人的形象在人格发展及社会关系中扮演着举足轻重的角色。在现代社会中，每个大学生都要和其他的社会群体进行接触，在这种短暂而密集的接触中，个人形象不仅反映在他人的视觉印象中，还直接决定了一个人的气质、艺术品位和修养。

（一）有助于形成良好的第一印象

“第一印象”在心理学上称为“首因效应”，心理学家研究发现：与人初次会面，45秒钟内就能产生第一印象。这在短时间内以片面的资料为依据形成的印象，一旦在对方的头脑中形成就会长期占据主导地位，对一个人的发展影响很大。

大学生创新创业时常常会遇到这样的情形：有人同时收到了几家公司进一步面试的通知书，而许多人四处求职却迟迟没有接收单位。究其原因，主要在于缺乏职业形象和气质，导致被用人单位拒绝。

（二）有助于塑造健康向上的气质

大学时代是塑造形象、展现自我的黄金阶段。大学生的个人整体形象需要与大学校园的特有氛围紧密结合，谈吐和举止中都要流露出与学校、个人相符合的气质。

健康活泼、积极向上、整洁干净、自信大方，是大学生整体形象的关键。所以，在校园生活与学习中，大学生应当随时随地通过一言一行体现出大学生的修养水平，与他人相处，热情而不轻浮，大方而不傲慢；要有独立的人格和思维能力，能够坦诚、宽容地面对自己与他人——将美的外貌和美的气质结合起来、美的德行与美的语言结合起来，展现出完善的人格气质和美好形象。

（三）有助于打造有效的沟通工具

商业心理学研究告诉人们，人与人之间的沟通所产生的影响力和信任度来自于语言、语调和形象三个方面。它们的重要性所占比例分别是：语言占7%，语调占38%，形象占55%。

大学生的整体形象在社交生活和个人事业中都起着至关重要的作用。整洁大方的衣着、得体的举止、高雅的气质、良好的精神面貌和真诚动人的谈吐，必定给对方留下深刻美好的印象，从而建立起友谊和信任关系，达到社交目标。在这里，大学生在社会交往中利用整体形象成为有效的沟通工具，不仅起着润滑和媒介的作用，而且起

着黏合和催化的作用，它对表达感情、增进了解、相互吸引都是必要的。

（四）有助于提升高校整体形象

大学生能否把自己的内在能力结构完美地通过外在形象表达出来，关乎高校的资源总值在社会上的评估结果。因此，大学生都应该善于利用自己的形象资本，为学校树立良好形象，并充分运用形象这个好武器去开拓和创造自己辉煌的事业和完美的人生。

大学生的知识和技能已经不能代表一切，只有那些能承受社会任何考验的人才能成为社会的脊梁。大学生应从内在到外在自觉塑造积极、健康向上的崭新形象，与时俱进，积极参加社会实践与创新创业活动，成为紧贴时代脉搏的大学生。

三、大学生整体形象构成要素

一般来说，要塑造良好个人形象，重点要注意以下六点，称为“个人整体形象六要素”。这六个环节同等重要，不可偏废。

（一）仪容

仪容，是指一个人个人形体的基本外观，尤其以其面部容貌最为引人注目。要注重仪容，就要力争做到仪容美，并进行必要的美化和修饰。在国际交往中，通常要求男子不蓄胡须，鼻毛、耳毛不外露，不留长发；女子不剃光头，不剃眉毛，不宜暴露腋毛，不宜化妆过于浓重；任何人都不准文身，不准躬身、哈腰，不准蓬头垢面。这些实际上都是有关个人仪容美的约定俗成的规范。

（二）服饰

服饰，是对人们穿着的服装和佩戴的首饰的统称。一个人在服饰方面所做出的选择，不仅表现了个人的审美品位，而且也反映了个人的修养。大学生如果身穿背心、短裤、拖鞋出入于教室，甚至前去拜见老师，很明显他不懂得尊重他人。大学生在交往中对服饰不加以重视，将会影响自己的个人形象。

（三）表情

表情，通常主要是指一个人的面部表情，它包括眼神、笑容及其面部肌肉的综合运动，等等。表情从本质上讲是其内心思想、情感的最真实、自然的流露。与语言相比，一个人的表情往往会“此时无声胜有声”，能够更准确地传达出其真情实感。在校园交往中，大学生最适当的表情应当是亲切、热情、友好、自然。不论是表情过度夸张，还是表情过于沉重，抑或面无任何表情，都是不应该的。注意这方面的问题，可以避免误会和麻烦。

（四）举止

举止，指的是人们的肢体动作。在心理学上，人的举止动作称为“形体语言”，人们认为它能够同样真实、准确地反映人的心理活动。鉴于此，大学生在交往中，每个人都要有意识地对自己的举止动作多加留意。要坚决改正诸如当众擤鼻涕、挖鼻孔、剔牙齿、抠脚丫等这类不文明的动作，要认真纠正诸如对人指指点点、就座后跷二郎腿并且脚尖或鞋底直对着他人抖动不止等这类失敬于人的举止，养成文明、优雅的行

为，真正做到“站有站相，坐有坐相”。

（五）谈吐

谈吐，即一个人的言谈话语。常言道：“言为心声。”一个人的谈吐，在人际交往中，除了可以传达其思想、情感之外，还具有表达对待交往对象的态度的作用。因此，大学生在交往中，谈吐尤需加以注意，如使用规范的尊称、谦词、敬语与礼貌语，不谈论个人隐私等。

（六）待人接物

所谓待人接物，具体是指与他人相处时的表现，亦即为人处世的态度。它体现着一个人的精神境界，并表现于人际交往的各个方面。一个人即使个人修养再好，要是他不懂得待人接物，那么也将难以在人际交往中获得成功。重视待人接物，不光要善于运用常规的技巧，最重要的是要善于理解人、体谅人、关心人、尊重人。

四、大学生整体形象设计的要素

每个人都祈盼有一个良好的个人形象展示在公众面前。形象设计作为一门新型的综合艺术学科，也走进了各行各业的人们的生活。形象设计艺术要素要求人们对美的关注也不再仅仅局限于一张脸，而开始讲求从发式、化妆到服饰的整体和谐以及个人气质的培养。掌握了形象设计的艺术原理，也就等于找到了开启形象设计大门的钥匙。

形象设计的要素包括以下几个方面：体型要素、发型要素、化妆要素、服饰要素、心理要素、文化修养要素。

（一）体型要素

体型要素是形象设计诸要素中最重要的要素之一。完美的体型固然要靠先天的遗传，但后天的塑造也是相当重要的。大学生长期健体、护身，做到饮食合理、性情宽容豁达，都将有利于长久地保持良好的形体。

（二）发型要素

随着科学的发展，美发工具不断更新，各种染发剂、定型液、发胶层出不穷，为大学生塑造千姿百态的发型式样提供了可能，而发型的式样和风格又将极大地体现出大学生的性格及精神面貌。

（三）化妆要素

“浓妆淡抹总相宜”，从古至今人们都偏爱梳妆打扮，特别是逢年过节、喜庆之日，更注重梳头和化妆。化妆在形象设计中起着画龙点睛的作用。淡妆高雅、随意，彩妆艳丽、浓重。大学生根据场合施以不同的妆容，与服饰、发式和谐统一，将更好地展示自我、表现自我。

（四）服饰要素

服饰是服装和佩饰的统称。

服装在人物形象中占据着很大的视觉空间，能体现年龄、职业、性格、时代、民族等特征，是形象设计的重头戏。选择服装的款式、颜色、材质时，还要充分考虑视觉、触觉与人所产生的心理、生理反应。大学生整体形象设计要了解服装的款式造型、

服装的美学及人体工程学的相关知识。

饰品、配件的种类很多，颈饰、头饰、手饰、胸饰、帽子、鞋子、包袋等，都是人们最常用的。由于每一类配饰所选择的材质和色泽不同，设计出的造型也千姿百态，能恰到好处地点缀服饰和提升大学生的整体造型，使灰暗变得亮丽，平淡之余增添韵味，又能充分体现出其审美品位和艺术修养。

（五）心理要素

人的个性源于先天的遗传和后天的塑造，而心理要素完全取决于后天的培养和完善。高尚的品质、健康的心理、充分的自信，再配以服饰效果，是大学生迈向事业成功的第一步。

（六）文化修养要素

在形象设计中，如果将体型要素、服饰要素比作硬件的话，那么文化修养及心理素质则是软件。硬件可以借助形象设计师来塑造和变化，而软件则需靠自身的不断学习和修炼。人的个性及心理素质要靠丰富的文化修养来调节，具备了一定的文化修养，才能使自身的形象更加丰满、完善。

拥有良好的形象与礼仪，不仅是大学培养人才的一个重要方面，也是社会对大学生的全新要求。作为大学生，应在平时学习、生活中有意识地培养、塑造自身形象，为自己在未来创业、求职道路上增加竞争砝码。



前言

礼仪在其五千年的历史演变中，强烈地影响和制约着中国人的思想、言论和行动，重礼仪、守礼法、行礼教、讲礼信、遵礼义已内化为民众自觉的意识，贯穿于国人的心理及行为之中，成为中华民族的文化特征和基本表征，例如著名思想家颜元所说的“国尚礼则国昌，家尚礼则家大，身尚礼则身休，心尚礼则心泰”便充分反映了礼与中国历史、中国文化相伴相生、相伴相长的关系。对于成人而言，礼仪的第一个作用是通过“正己”实现“安人”，进而稳固个人在社会生活中安身立命的基础。中华文化中，礼仪贵在使人与人关系和谐。礼仪的第二个作用是“礼以别异”——用来区别社会角色的差异。例如《礼记·曲礼上》言：“鹦鹉能言，不离飞鸟；猩猩能言，不离禽兽。今人而无礼，虽能言，不亦禽兽之心乎？夫唯禽兽无礼，故父子聚麀。是故圣人作，为礼以教人。使人以有礼，知自别于禽兽。”可见，践行礼就应知行合一，言行一致。《孟子·离娄下》云：“君子所以异于人者，以其存心也。君子以仁存心，以礼存心。仁者爱人，有礼者敬人。爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之。”可见，敬与诚便是礼仪的核心。礼仪是社会文明的标志，是人们进行日常社交的行为规范，即使最为高明的圣贤之道，也离不开日用平常，大学生只有将礼之精神落实到日用平常中，在学礼中传承文化，在习礼中提升境界，方能做知礼、懂礼、守礼的中国人。

一、礼仪文化对大学生的重要性

中华传统文化是中华民族在五千年历史长河里不断发展、创造而形成的物质文明与精神文明的总称。以儒学为中心的中国传统文化不仅外显在民族风俗习惯、饮食建筑、生产生活，甚至各种经典、文献、制度之中，且已内化为中华民族特有的知识结构、思维方式、价值观念、伦理道德和行为规范。中华传统文化的核心是“礼”，中华礼仪文化内容广泛，蕴含丰富的哲学思想、人文精神、教化思想、道德理念，是中华民族精神的活水源泉、民族力量的核心纽带。礼仪文化是一个民族文明进步程度的标志，也是一个国家社会风貌的现实反映，其深层的精神内涵，即思想道德及品格修养。目前，高校大学生对中华传统文化认知不足，严重影响到大学生对中华优秀传统文化的继承和发扬，影响到大学生个人素质与修养的提升，影响到整个社会的精神文明建设，甚至国家的未来发展。因此，高校应该汲取传统文化精华，丰富礼仪教育、教学内涵，关注并发掘大学生传统文化与礼仪教育的德育价值，彰显深厚的文化精神，培育真挚的民族情怀，为

大学生提供精神指引，构筑中国精神、中国价值，积蓄中国力量。

为全面贯彻中共中央国务院颁发的《新时代公民道德建设实施纲要》《新时代爱国主义教育实施纲要》以及教育部党组印发的《中共教育部党组关于教育系统深入开展爱国主义教育的实施意见》（教党〔2016〕4号），落实“加强中华优秀传统文化教育”的重要性及具体部署，促进“把优秀传统文化进校园作为固本工程和铸魂工程来抓”的工作进程，我们当以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，弘扬中华民族优秀的传统礼仪文化，以高校礼仪教育推动中华传统文化教育，培养大学生民本和谐的思想，激发大学生世代依存的道德情感，夯实大学生家国至上的道德原则，提升大学生道德自觉与文化自信，为新时代高校德育工作提供精神动力。

二、大学生礼仪教育在“双创”教育中的重要性

自国务院总理李克强于2014年9月在夏季达沃斯论坛上发出“大众创业、万众创新”的号召以来，全国各地城市与企事业等单位纷纷着手“双创”建设工作。针对高校的“双创”教育工作，国务院办公厅于2015年5月13日发布《关于深化高等学校创新创业教育改革的实施意见》（国办发〔2015〕36号），明确指出“深化高等学校创新创业教育改革，是国家实施创新驱动发展战略、促进经济提质增效升级的迫切需要，是推进高等教育综合改革、促进高校毕业生更高质量创业就业的重要举措。”同时，强调高校重点抓好完善人才培养质量标准、创新人才培养机制、健全创新创业教育课程体系、改革教学方法和考核方式、强化创新创业实践、改革教学和学籍管理制度、加强教师创新创业教育教学能力建设、改进学生创业指导服务等9方面的任务和措施。扶持大学生创业的相关内容也于2015年4月21日和6月10日两次被列为国务院常务会议议题。2015年11月16日，中国政府网新媒体推出国务院支持“双创”系列百科，对大学生创业问题进行了梳理。为此，各省（自治区、直辖市）也相继出台了深化高等学校创新创业教育改革相关实施试行方案，如加大创新创业基金、专项资金对贫困地区大学生的支持力度，明确要求各高校建立、健全大学生创新创业学分管理、积累与转换制度等措施，某些省（自治区、直辖市）甚至提出了落户不受限制的政策，各种利好、优惠政策的实施，都为大学生的“双创”保驾护航。

随后，以立德树人为第一要务的高校，不仅成立了“双创”学院，而且以“双创”学院为龙头，设立“双创”基地，选拔“双创”指导教师，定期举办各类“双创”竞赛、讲座等活动。然而，真正落实到“双创”教育改革、教学实践具体环节，在目前学分大力压缩、学时大量缩减、现有课程体系和教学计划相对完善的现实中，很难具体开设专门的“双创”课程，达到有效普及“双创”教育的目的。因此，只有发挥高校自身学科优势，切合教师自身所长，将“双创”教育融于各课程体系教学中，方能有所突破。

（一）大学生礼仪教育现状

1. 课程

在各大高校，礼仪教育大都很匮乏，即使有，也徘徊在德育边缘，且大都是入学

需要全本请访问 www.ertongbook.com

时进行的思想政治教育，或者学生毕业时招生就业处时临时抽调教师，对毕业生进行的突击性礼仪讲座。这样的礼仪教育现状，必然无法满足大学生日常生活、学习中对礼仪知识的需求，更无法提升大学生的礼仪能力。长此以往，大学生在礼仪规范的训练与人文素养的获得之间就必然缺乏有效的平衡。

2. 教师

笔者所在省份的各大高校，并没有专门的专业教师教授礼仪教育课程。在长期与学生接触中发现大学生各类礼仪缺失现状与各种需求后，笔者自费到专门的形象设计、礼仪培训机构学习，并与自己的汉语言文学专业嫁接，率先在全校范围内开设公共选修课程《大学生文明礼仪》，该课程融适用性、知识性、趣味性、实践性于一体。开设5年来，学生学习热情高涨，常常出现选不上课的情况。

3. 学生

对于长期与学生接触、奔波于教学第一线的高校教师来讲，以下情景一定不会陌生：大学生早上第一节课前总是提着豆浆或拿着牛奶、面包、韭菜盒子等食品飞速奔往教室，老师无奈地在五味杂陈的气味中讲课；大学生上完课或休息结束后，对自己制造的大堆垃圾不管不顾；一些曾经上过某位老师课的学生见了他，擦肩而过却装作不认识；有时，情侣甚至在课堂上做出一些颇为大胆的举动，让老师很尴尬，等等。这些现象严重损害了高校和大学生的形象，也不利于和谐校园的建设。与此相反的是，一次，笔者在校园里碰见一位同学，这位同学不仅在众人面前高声喊“老师好”，还对老师深深鞠了一躬。实践证明，礼仪教育可以提升大学生的伦理修养。

（二）大学生礼仪教育在“双创”教育中的重要性

礼仪教育是一门集美学、心理学、艺术设计、服装设计、造型设计乃至形体礼仪、个人气质、文化修养等多门学科为一体的综合课程。当前，中国处于社会转型期，高校作为一个典型的亚文化圈，大学生如何树立正确的价值观、人生观、审美观，全面提升自己，是他们急需修习的课程。《大学生文明礼仪》是结合学校大学生形象礼仪缺失的实际情况和职业发展前景而开设的一门普及型通识教育课程，主要教授大学生有关整体形象提升的途径和方法。在教学中以项目教学法、情景模拟法为核心方法，旨在使大学生掌握形象设计和礼仪基本知识，加强大学生的文化素质和思想修养，提高大学生审美的能力，激发大学生追求自我的心灵美和行为美，使大学生无论是在校园生活学习还是在走上工作岗位后，都能运用礼仪，拥有成功的人生轨迹。这不仅是大学生自身的需要、和谐校园文化建设的需要，更是“双创”成功的需要。

礼仪是衡量一个国家公民素质的重要指标，综合反映了一个国家的文明程度和人们的精神风貌。大学生礼仪不仅反映其道德水平、文明程度和文化底蕴，也是其融入周围环境、谋求更大的发展空间，进而走向社会所必须具备的一种素养。礼仪教育从根本上讲是健全人格的教育，高校在礼仪教育中，应紧密结合“双创”教育，主动适应学生的需求，增强礼仪教育的针对性，引导学生塑造良好的自身形象，自觉养成文明礼仪的习惯。教学《大学生文明礼仪》课程的经验证明，对大学生进行礼仪教育能够陶冶其情操，提升其审美品位，提高大学生伦理修养，使大学生成为懂科学、有文

化、形象得体、气质高雅的高素质人才，并在日常学习、生活，乃至在以后的工作中成为知礼、懂礼、守礼的典范，以提高其对现实社会的适应能力及其自身的核心竞争力。

创业，不该是少数人的特权，而应是多数人的梦想与选择，朝气蓬勃、奋发向上的大学生更是如此。2015年10月21日，国务院总理李克强曾就首届中国“互联网＋”大学生创新创业大赛作出重要批示：“大学生是实施创新驱动发展战略和推进大众创业、万众创新的生力军。”礼仪教育不仅可以提升大学生的交际能力，构建大学生和谐的人际关系，而且能够促进大学生由学校人向社会人的过渡、转换，推进大学生的社会化进程，提高大学生创业之核心竞争力。因此，当前高校的一项重要任务就是加大对大学生礼仪教育的力度，使之与大学生“双创”教育工作直接联系起来。将规范大学生礼仪作为大学生“双创”教育工作的一项重要措施，意义重大，影响深远。

三、礼仪教育实践与探索

尽管形象礼仪教育在国内已有所发展，特别是职业与礼仪的结合已是大势所趋，但形象礼仪教育尚未引起高校的足够重视，大多数高校还未开设形象礼仪课程。因此，对于基础的礼仪教育，无论教学内容还是教学方法都必须加以优化。

（一）教学内容体系优化

在几年的《大学生文明礼仪》教学实践中，笔者总结出以下经验：内容上分为两个部分，第一部分侧重讲解个人外在形象的提升途径与技巧，为大学生整体形象的提升提供一些有效的指导和切实的帮助；第二部分立足大学生实际，侧重讲解现代礼仪，紧密结合当前高等学校中礼仪教育的现状，深入、全面地介绍大学生日常生活、学习和社交中的礼仪知识，使学生在理论上掌握社会交往中的各种礼仪规范，养成良好的礼仪习惯，在实践中将学到的礼仪知识变为自觉的行动，从而在未来的工作中掌握各种活动的礼仪要求，提高学生的综合素质。整体内容不仅涉及美育、中国服饰文化，还应融合中外礼仪等人文社科知识，使学生在提升形象的同时，补充自身的知识容量与结构。因此，在教法上既有对理论的深入阐述，又有切合大学生特点的能力训练和操作方法，旨在通过在社会主义新时代、新形势下指导、引导当代大学生塑造自身整体形象和提升整体素养，加强其继承中华民族精神和优良传统美德的意识，使之成为满足校园和新型职业岗位工作需要的知礼、懂礼、守礼的全面发展的人才。

（二）教学方法的优化

作为一门人文通识教育、美育、德育并重的教程，首先须让学生认识自己，只有了解自己才能提升自己。礼仪课程内容关乎整体形象设计的相关知识链接，因此既有对理论的深入阐述，又有契合大学生特点的能力训练和操作方法。

在多年的教学实践中，笔者认为，在教学方法上，主要采用互动性强的项目教学法和情景模拟法，教学效果良好。例如项目教学法，在教师的指导下，将学生分组，把需要解决的问题或完成的任务列项交给学生，学生课后进行信息收集、项目实施、成果展示（可以海报、PPT等形式），老师进行评估总结。该教学法的设计理念主要是

从尊重学生的差异性和独特性出发，充分体现让学生“在活动中学习”的特点。再如，情景模拟法相对于传统的“演示＋讲解”的教学方法更能唤起学生学习的主动性，激发学生的热情与兴趣，同时可在课堂上有效完成教学任务方面的互动，以便让老师即时看到学习效果，并及时做出修正。

四、本书知识点设计

“求木之长者，必固其根本；欲流之远者，必浚其泉源”。本书各个章节都以礼仪文化原典为依据，确保全书整体风格醇和雅正。先以写意般的笔法将中华优秀传统礼仪文化的关键点勾勒出来，再以泼墨般的技法引导学生于课堂上获得有关现代礼仪的具体感知，链接古今，于关联中见始知终。正如著名教育家蔡元培先生所说，“寓伦理教育于美育之中”，本书也以美育为旨趣，形成鲜明的主题格调，进而提升高阶性。

五、以树人为依皈

子曰：“道之以德，齐之以礼。”《礼记》云：“礼者，理也，本乎天理，法乎天地，顺乎人情。”“德”是“礼”的灵魂。本书以凝练的知识点“析出”中华优秀礼仪文化的精神实质和思想内涵，重在展现内在气度与核心价值，打通古代礼仪与现代礼仪的桥梁，以古鉴今，在古今礼仪的对话中，展现人文人生启发与社会现实关怀，培养大学生的文化气质。同时，强化礼仪教育的价值范式，注重熔铸大学生的文化性格、生活态度及审美情趣，实现思政教育与礼仪教育的协同效应，培养具有开阔心境与博雅情操的一代新人，提升育人成效，从而实现大学生礼仪教育的理性担当，以及以树人为依皈的初衷。

本书涉及的影像资料均来自笔者的课堂，并经授权使用，是笔者从事一线教学多年积累、收集、精选、整理、归纳相关内容所得，旨在实现资源集成。书中个别素材来自互联网，受条件限制，无法联系版权所有者获得授权，敬请谅解。我们郑重承诺：所有内容仅仅应用于大学生礼仪教育，回馈广大青年学子与社会大众，绝对不产生任何盈利行为！若有疑义，欢迎致邮垂询。同时，欢迎各位同仁在非盈利的前提下自主取用本书内容，以利于更多学子传承礼仪文化。

金无足赤，人无完人。鉴于作者学术水平有限，而本书所涉礼仪文化需要很厚的学养，笔者倍感心有余而力不足，常戚戚焉！希望读者及同仁提出宝贵意见，以便进一步修订和完善。

陈鸿雁

2019 年 9 月

目录

序

前言

第一章　礼仪概论 …… 1

第一节　礼仪的起源与发展 …… 1
第二节　礼仪的含义及功能 …… 6

第二章　大学生仪容礼仪 …… 20

第一节　仪容礼仪概述 …… 20
第二节　皮肤护理 …… 22
第三节　大学生面容修饰 …… 26
第四节　大学生发型设计 …… 28
第五节　颈部、手部的美化 …… 32

第三章　大学生服饰礼仪 …… 33

第一节　中国传统服饰文化 …… 33
第二节　大学生体型分析与服装搭配 …… 42

第四章　大学生仪态礼仪 …… 48

第一节　仪态美概述 …… 48
第二节　大学生站姿 …… 51
第三节　大学生坐姿 …… 56
第四节　大学生走姿和大学生蹲姿 …… 61

第五章　大学生语言礼仪 …… 64

第一节　语言礼仪概论 …… 64
第二节　大学生有声语言礼仪 …… 66
第三节　大学生无声语言礼仪 …… 72

第六章　大学生交友礼仪 …… 91

第一节　大学生交友原则与技巧 …… 91
第二节　大学生恋爱礼仪 …… 97

第七章　大学生通联礼仪 …… 103

第一节　大学生信函礼仪 …… 103
第二节　大学生电话礼仪 …… 113
第三节　大学生网络礼仪 …… 116

第八章　大学生校园礼仪 …… 120

第一节　校园礼仪概说 …… 120
第二节　大学生交往礼仪 …… 121
第三节　大学生课堂及校园公共场所礼仪 …… 124

第九章　大学生求职、面试礼仪 …… 131

第一节　求职前的准备 …… 131
第二节　求职、面试礼仪 …… 138

第十章　大学生家庭礼仪 …… 146

第一节　大学生家庭成员间的礼仪 …… 146
第二节　家庭日常接待礼仪与大学生兼职家教礼仪 …… 152

第十一章　大学生饮食礼仪 …… 156

第一节　中国饮食文化概论 …… 156
第二节　中国茶礼仪与中国酒礼仪 …… 162
第三节　现代宴席礼仪 …… 172

第十二章　大学生馈赠礼仪 …… 180

第一节　馈赠礼仪概论 …… 180
第二节　大学生赠花礼仪 …… 185

第十三章　大学生拜访、接待礼仪及涉外礼仪 …… 194

第一节　大学生拜访、接待礼仪 …… 194
第二节　大学生涉外礼仪 …… 204

参考文献 …… 210

后记 …… 212



第一章

礼仪概论

礼者，养也。

——《荀子·礼论》

礼者，敬人也。

——《孟子·离娄下》

第一节 礼仪的起源与发展

礼仪是维持社会秩序、巩固等级制度、调整人与人之间的各种社会关系和权利义务的规范和准则。礼仪规范是人们在反复生活的实践与社会交往过程中形成的，是由某种风俗习惯和传统的行为方式所决定的。在古代，它既是法律的渊源之一，也是法律的重要组成部分。

一、“礼仪之邦”的由来

自古以来，中国就被称为“衣冠上国，礼仪之邦”。《毛诗序》指出：“变风发乎情，止乎礼义。发乎情，民之性也；止乎礼义，先王之泽也。”[1]《礼记》也说：“凡人之所以为人者，礼义也。”唐代孔颖达也说：“中国礼义之大，故称夏；有服章之美，谓之华。华、夏一也。”中华民族在五千年的历史中，创造了灿烂的文化，也形成了较为完整的礼仪规范和悠久的传统美德。

（一）周公制礼

史书上说，“周公制礼作乐”。《周礼》相传为周公所著，周公（姬旦）是礼法和典章的创造者、东方文化的奠基人。此后，历代统治阶级都将《周礼》列为儒家重要经典。

礼仪可分为政治礼仪和生活礼仪两大类。政治礼仪包括祭天、祭地、祭宗庙、祭先人宗师、相见礼和军事礼；生活礼仪包括出生礼、冠礼、飨燕饮食礼仪、宾礼。此外还有五祀，包括祭门神、户神、井神、灶神、中溜（土地神和宅神），以及傩仪。小到打扫房间，大到家族命运，都由礼仪起到规约作用。

（二）中国古代经典礼学著作

中国最早的三部礼书是《周礼》《仪礼》《礼记》。

---

[1] 《毛诗序》，古代中国诗歌理论。著者一说为孔丘弟子子夏作，一说为汉人卫宏为《诗经》所作的序，分为大序和小序。

需要全本请访问 www.ertongbook.com