

# 目录

序 .....	员
校园日常生活礼仪 .....	员
师生之间的礼仪 .....	苑
同学之间的礼仪 .....	园
课堂礼仪 .....	猿
图书馆礼仪 .....	苑
宿舍礼仪 .....	园
食堂礼仪 .....	源
公厕礼仪 .....	缘
网络礼仪 .....	园
其他礼仪知识 .....	源
学术活动中的礼仪 .....	园
文艺晚会中的礼仪 .....	缘
参加舞会的礼仪.....	苑缘
体育比赛中的礼仪.....	园园
学校集会中的礼仪.....	园园
升降旗活动中的礼仪.....	园愿

开学典礼和毕业典礼活动中的礼仪.....	员超
与留学生交往中的礼仪.....	员苑
求职活动中的礼仪.....	员远
恋爱礼仪.....	员愿

# 序

礼仪是一个人个性气质、道德修养、审美情趣与文化品位的集中反映,一个人或者一个群体的文化水平、道德水平、审美水平和文明水平的高低,从他们的礼仪表现中完全可以看得一清二楚。因而,社会公众对一个人的评价好坏往往从他的礼仪表现中得出。注意塑造自己良好的公众形象,充分表现自己良好的礼仪修养,对于提高一个人或者一个群体的美誉度、给人留下良好的第一印象,具有积极的意义。大学是当代青年汲取知识的神圣殿堂,肩负着为国家、为社会培养优秀人才的光荣使命,因而大学期间的礼仪教育不可或缺。大学生是时代青年的杰出代表,是未来社会的中坚力量,是国家和民族振兴的希望。随着个人学业的完成,大学生必将走向社会,承担起自己的职责,而知晓礼仪规范,对职业生涯具有不可替代的意义。在大学校园中,师生之间、同学之间、同学与工作人员之间,都存在着很紧密的关系,只要发生人际交往,就存在礼仪规范。在校期间,大学生不仅要学习好礼仪知识,还要遵守学校固有的礼仪规范,它是学习顺利、生活愉快的保证。

## 一、礼仪是人类走向文明的标志

礼仪即礼节与仪式,是人类社会中人际交往的重要规范。它是随着人类社会的产生而产生,并随着人类社会的发展而不断发展和完善的。

中国古代有“五礼”之说,祭祀之事为吉礼,冠婚之事为嘉礼,宾客之事为宾礼,军旅之事为军礼,丧葬之事为凶礼。民俗界认为礼仪包括生、冠、婚、丧四种人生礼仪。丧礼的产生最早。丧礼于死者是安抚其鬼魂,于生者则成为分长幼尊卑、尽孝正人伦的礼仪。礼仪还可分为政治与生活两大部类。政治类包括祭天、祭地、祭宗庙、祭先师先圣、相见礼、军礼等。生活类礼仪的起源,按荀子的说法有“三本”,即“天地生之本”、“先祖者类之本”、“君师者治之本”。

礼仪的本质是治人之道,是鬼神信仰的派生物。人们认为一切事物都有看不见的鬼神在操纵,履行礼仪即是向鬼神讨好求福。因此,礼仪起源于鬼神信仰,也是鬼神信仰的一种特殊体现形式。“三礼”(《礼仪》、《礼记》、《周礼》)的出现标志着礼仪发展的成熟阶段。宋代时,礼仪与封建伦理道德说教相融合,即礼仪与礼教相杂,成为实施礼教的得力工具之一。行礼为劝德服务,繁文缛节极尽其能。直到现代,礼仪才得到真正的改革,无论是国家政治生活的礼仪还是人民生活的礼仪都改变成无鬼神论的新内容,从而成为现代文明礼仪。

礼仪是人类不断走向文明、走向进步的结果。一个国家、民族、地区礼仪水平的高低,是其政治、经济、文化是否发达的重要标志;一个团体、个人礼仪修养如何,是其道德水平综合素质的反映。

我国是礼仪大国,素有礼仪之邦的美誉,这是值得每一个中华儿女引以为豪的。继承和发扬我们祖辈流传下来的优良传统,是我们的历史责任。我们应当把宣传中华礼仪当作自己的历史使命,更应当在社会实践中,加强礼仪修养,身体力行,为提高社会礼仪水平作出自己的贡献,同时,借鉴外国的礼仪,使中华文明在新世纪中愈加辉煌。

## 二、礼仪是人类生存的需要

人类社会通过礼仪给人类活动中的每一个场景、每一个行为确定了一个准则,这就是礼仪,它是规范,是约束。它告诉人们在什么场合应该做什么,不应该做什么,遵循它,生活就会顺利、愉快,反之就会出现相反的结果,甚至被人类社会所抛弃。在现代法制社会中,这样的情形虽有所减轻,但是,随意违背礼仪的人,还是会遭到严重的打击的。

礼仪的重要性是与礼仪产生的原因相联系的。礼仪的产生与人类的生物性需要和社会性需要密不可分。

生物性的需要,就是吃喝拉撒睡的需要,它是由人类的生物性决定的。人类的生存需要食物、饮水、衣服、

住房等 ,而人类往往欲壑难填 ,衣不厌其华美 ,食不厌其精良 ,获得了还想获得 ,有了精美的 ,还想拥有更精美的。而自然能给人类提供的资源是有限的 ,这时候 ,如果不对人类的欲望加以制约 ,人与人之间就会发生无穷的争斗和冲突 ,这样就不但对人类欲望的满足产生影响 ,还会进一步对人类的生存构成威胁。

社会性的需要 ,就是社会交往的需要 ,这是由人类的社会性决定的。人类需要通过社会交往 ,获得认知 ,获得情感的满足 ,并在这种交往中获得安全感。但是人类个体之间个性的差异决定了人们在交往中需要的有所不同 ,就往往导致在交往中出现不顺利的情况。人们往往需要别人尊重自己的个性、顺从自己的意愿 ,而使自己得到满足 ;不考虑或者很少考虑到别人的意愿 ,并不愿意克制自己 ,以使别人得到满足。这样 ,人类交往中的摩擦和冲突就很难避免 ,交往就产生了不愉快。同时 ,人类除了善良、同情、友好、关爱、信任、理解、慷慨等美好的情感以外 ,还存在着凶恶、自利、欺瞒、暴躁、褊狭、猜疑等坏的品性。这样就使人类的行为往往不能满足别人的意愿 ,从而导致交往上的不愉快。

那么 ,怎样才能充分地制约人类的欲望 ,避免人类因为追求物质而发生争斗 ?怎样才能使人类的社会交往变得顺利而愉快 ?在漫长的人类历史长河中 ,人类艰苦地探索着解决之道 ,这样就逐渐形成了一套有利于社会秩序的建立、有利于人类社会基本需要的满足的社会生活模式 ,形成了人类社会生活中必须遵循的规范。我

国古代就是以“仁义之道”和“忠恕之道”来要求、规范、约束人们的交往的。何谓仁？就是“仁者爱人”。何谓义？就是“父慈，子孝，兄良，弟悌，夫义，妇听，长惠，幼顺，君仁，臣忠”。爱人就是要“己所不欲，勿施于人”，就是“己欲立而立人，己欲达而达人”，就是“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”。而“天之道”，也就是借天之名来表述的人与人之间的相处，就是以这样的一些礼仪来约束人们的欲望，这样才能够防止人类因为个人欲望而产生无休止的争斗或者战争，从而保证人类的生存。

### 三、礼仪是协调人际关系的需要

礼仪是人际关系的润滑剂。礼仪规范为人们在一一定的场合的出现方式、行为方式确定了一套合适的准则，要求人们在一一定的场景中遵守这种准则，否则就会遭到排斥甚至打击。这样，就为不同性格、不同品性的人提供了一个相同的交流平台，人们的行为就会很容易地在这个平台中与他人的期望保持一致，就使本来紧张的人际关系得到了缓和，使人们呆在一起的时候团结、轻松、和谐、快乐。因此，一个人的时候是没有礼仪可讲的，你可以随心所欲，但是一旦你与别人相处，礼仪就有了意义，并发挥自己特有的作用。

### 四、礼仪是适应社会的需要

对个人而言，礼仪是一个人顺利进入社会的需要。

因为礼仪是一种得到人们认同的行为规范,是人们参与社会生活的行为指导,按照它去做,你就会获得别人的认同和赞许,反之,就会给自己带来很多的麻烦,甚至不被人们接纳。接受它的指导,你就会在社会交往中获得自信,就会表现出自己良好的修养。

礼仪作为一种文化,它一出现就成为人们在交往中用来向对方示好的符号。如果不懂得这些特定符号的特定意义,你就不懂得怎样与人们交往,就无法正确地向人们表示自己的态度,就会无法与人们作恰当的交流。只有掌握了礼仪,并且自觉地应用于自己的日常生活中,你才能为自己塑造一个理想的个人形象,才能够为你的生活 and 事业带来满足和成功。

## 五、学习礼仪的途径

(一)养成良好的习惯。习惯是人类下意识的行为,是经过日积月累形成的,一旦养成,就会成为无意识的活动。不论在什么场合,习惯一旦程序化了,就会不自觉地表现出来。当一个人养成了良好的待人接物的习惯,不论在什么场合,他都会很有礼貌地对待别人,从而得到他人的认同;当一个人懂得公共场合行为准则的时候,他自然会在看表演的时候鼓掌,不会大声说话,不会捶胸顿足,以致招来别人的反感;一个人如果养成了良好的行为习惯,就会在人际交往中做到“明礼诚信”,从而得到他人的赞许。“习惯成就人生”,只有养成良好的习惯,你的人生才会不平凡。而习

惯既然可以在不自觉中养成,也就可以在自觉中学习。因此,良好的礼仪素质是可以通过学习得来的。

(二)主动学习礼仪。主动学习礼仪是获取礼仪知识的主要途径,因为习惯的养成受到我们所处的环境的制约,可能有些习惯在一个地方符合礼仪规范而在另一个地方却很不符合礼仪,尤其是不同的民族之间、不同的区域之间往往会出现这种情况,这就要求我们不断地学习,充实自己,使自己的行为习惯在不同的地方都符合礼仪规范。随着我们国家国际地位的不断提升,国际威望也不断提高,我们与世界的交往就会越来越多,这种学习更显得重要而迫切。

大学生应该自觉地按照时代的、社会的、民族的礼仪规范要求,约束自己的言行,“勿以善小而不为,勿以恶小而为之”,“明礼诚信”。通过广泛的涉猎,从古中外的优秀人士身上汲取道德的力量,从优秀的典籍中学习文明的精华。大凡礼仪适度的人,都是饱学之士,他们知识丰富,逻辑思维能力超凡,举止潇洒,风度翩翩,在人际交往中,他们往往表现出过人的魅力。

(三)注重实践。没有哪一种知识是只通过书本就可以了解透彻,并且准确运用的。理论需要实践的检验,也只有通过实践,所学的知识才能更牢固。大学生需要不断地参与一些重大的社会活动,从文明气氛较浓的环境中接受感染和熏陶,学习规范的礼仪,改变不正确的行为,不断地完善自身,提高自己的文明修养和养成良好的礼仪习惯,从而使自己在人际交往中立于不败之地。

---

## ● 校园日常生活礼仪

校园小社会,每一个大学生,到目前为止的生活,都是从校园到校园,主要以学校为主。在校园生活中,也有很多礼仪上的规范,这些规范有些已被规章制度细化。如根据教育部颁布的《高等学校学生行为准则》的要求,各高校都制定了《学生文明行为规范》,对大学生的生活、学习、活动礼仪有一定的要求。“尊敬师长,尊重他人,关心集体,团结同学,积极参加健康向上的文体活动,增进身心健康;不参加赌博;注意个人品德修养,礼貌待人,说话和气;服饰整洁,讲究卫生;敬老爱幼,助人为乐;文明就餐,文明住宿;男女同学交往举止要得体,反对交往中的不文明行为;遵守校园管理制度,不在教室、图书馆、宿舍、食堂及其他公共场所喧哗打闹;积极参加公益活动,发扬艰苦奋斗的精神,节水节电节约

粮食,养成勤俭节约的良好习惯。”凡此种涉及行为规范的内容,也就是日常生活礼仪。

但是,这些制度仅仅是礼仪规范的一部分,还有很多的礼仪要求并没有被列入其中,而在实际生活中需要严格遵守。同时,因为制度是带有强制性的,而礼仪是自觉的,对制度的遵守与否,表现的是一个人的遵纪守法精神,而在日常生活中是否注重礼仪,则是一个人道德水准、整体素质的体现。因此,在日常生活中,人们对一个人的了解,更多着眼于他的礼仪形象。大学生一定要注意这方面的修炼,养成良好的礼仪习惯,为走向社会、开创事业打下良好的基础。

## 一、着装大方

在人与人的实际交往中,第一印象是十分重要的。尤其在生活视野日益开阔的今天,人们面临着多种交往的需要,人与人之间的关系日益紧密。实践证明,第一印象的好坏是人们选择朋友的重要指针。而在第一印象中,相貌、谈吐、行为、着装、品性,都是衡量的标准。尤其在别人对你的其他情况无从了解的情况下,你的以上表现是他们参考的重要依据。着装就是其中之一。

### (一)服装的分类

要正确着装,就必须了解一下服装的种类。一般说来,服装分为四类:

1. 正式服装。包括夜礼服、午后礼服、晚礼服、酒会

服、婚礼服等。主要用于婚丧仪式、会客、拜访、社交场合。西服、燕尾服基本属于这一类。学生在拜访老师,宴请一些重要的客人,参加重要集会如音乐会、学术报告会时,都应该穿着正式的服装,以表示对活动的重视。

**圆领便装。**包括街市服、旅游服、运动服、家庭装等。它是在平时穿的服装。

**猎补正装。**包括胸衣、围腰、衬裙、马甲等。是根据自己的需要穿着的服装。

**圆领职业装。**也就是工作服。

## (二) 着装“**3P**”

不同的社交场合对着装的要求是不一样的。大学生在宿舍里可以穿短裤和拖鞋,但是到了教室这样穿就不行;在校园里散步的时候,可以穿着便装,但是到老师家里拜访的时候,这样穿就失礼了……在什么场合穿什么样的衣服,是很有讲究的。公认的“**3P**”原则是**3P**原则(即**3P**年由日本男装协会提出来的。它是英语**3P**时间)、**3P**地点)、**3P**场合)的缩写。意思是说穿衣服要适合时间、地点、场合。

时间因素指穿着打扮要符合当代社会的要求,过分超前和过分落伍,都会被认为是不合时宜的。穿着打扮应该随着季节的变化而变化。春夏秋冬四季其实都有许多端庄得体的衣服,不必在冬天为了不使自己的体型显得臃肿而穿得过于单薄,这不但容易受冻生病,也易给他人带来不协调之感。着装也可以随早晨、白天、晚上不同时间的变化而变化。一般早晚在家可以穿得舒

适随便些,白天上学则应穿得整洁得体。

地点因素也称环境因素,指穿着打扮应与周围的环境相协调。如果你花枝招展地去教室,一定与教室环境失去协调。不协调的事物就没有美感。相反,如果有机会迈入豪华气派的宾馆饭店,就应该配上相适应的华贵服饰。婚纱很美,但不能穿着婚纱逛街买菜,那样一定会被认为脑筋有问题。泳装是暴露的,但在夏日海滩上,穿着长衣长裤就会更不正常。

场合因素指穿着打扮在不同的场合有不同的要求,有的是出于礼仪的需要,有的是为了气氛的协调。喜庆宴席,特别是婚礼寿宴,你可以大胆地穿得鲜艳些;丧礼奠仪,你必须素服裹身,以示悼念。正式场合不要穿短裤、背心、超短裙、紧身裤等,内衣(背心、衬裙、袜口等)千万不能露在外衣外面。宴会联欢时女士应穿裙子。穿旗袍时,开衩不可太高,膝上员一圆寸为宜。公共场合只穿内衣是非常失礼的。睡衣只适宜在卧室穿;在家里或宾馆房间内接待客人时,也不宜光脚或只穿内衣、睡衣、短裤。参加社交活动,进入室内场所,均应摘帽,脱掉大衣、风雨衣等。男子任何时候在室内不得戴帽子和手套。室内一般忌戴墨镜,在室外遇有隆重仪式或迎送等礼节性场合,也不应戴墨镜。有眼病须戴有色眼镜时,应向客人或主人说明并表示歉意,或在握手、交谈时将眼镜摘下,离别时再戴上。

着装要注意整体美。只有美而得体的,才会符合礼仪。各式休闲鞋、时装鞋不能与正式礼服相配。穿西服

一定要配颜色相宜的皮鞋,忌戴帽子。西服的衣裤兜内,忌塞得鼓鼓囊囊。

### (三)男生西服的穿着

西服已经是国际通行的男士的礼服。因此对西服的穿着有着很多的讲究和要求。西服最大的特点是挺括,上衣板正,裤线笔直,这是西服的标准。因此,在选择西服和穿着西服的时候,就要加以注意。

#### 员 合体西服的标准

西服的合体与否是保证西服是否挺括的重要条件。合体的西服的上衣必须盖过臀部;西服的四周平衡下垂,没有皱褶;手臂伸直的时候,袖子的长度正好在手心;衬衣的袖口比西服的袖口长出半寸;领子紧贴后颈部;衬衫的领子露出上衣的领子约半寸。同时,在选购上衣的时候,还要注意一下这些细节:员)前面纽扣缝制坚固耐用。圆)袖口贴有衬布,看起来挺括美观。猿)腰侧使用固定缝,里布不松垮。源)袖子处的衣样纹路,皆能对称衔接。缘)口袋两端有固定衬布,结实牢固。远)口袋贴布及小布条等,均经过锁边或折边处理,不会绽开松边。苑)挂面边缘加里缝,衣身表面没有浮线现象。愿)领子及领接线加有固定缝,牢固平整。怨)上衣口袋底部用两条车缝线加强,不裂开。员园)背部及下摆的里布都适度保留,相当松,没有牵扯现象。

在选择西裤的时候,应该注意选择与上衣一样面料的西裤,同时注意腰围和长度。合适的西裤的腰围应该是拉好拉链和扣好裤扣以后,能伸进五指并拢的手掌。

如果手掌伸进去以后还有很大的余地,就说明裤腰大了,如果手掌伸不进去,就说明裤腰小了。合适的裤子的长度是,在裤子穿好以后,裤子的下沿正好在脚面上,保持裤线的笔直。如果太短,就会在你蹲下的时候露出腰部或者显出内裤,很不雅观;如果太长,裤线就不挺括,会出现皱痕。除此之外,购买西裤时,还应注意以下事项:①裤裆内侧使用牢固的两次加强缝线。②后缝处左右花纹衔接对称且美观。③后中线平顺,依布纹的方向裁制。④裤子前片左右的花样纹路对称美观。⑤口袋布使用牢靠的暗缝加压缝处理。

### ④西服的穿着

西服的形成已经有了很长的历史,在穿着上已经形成了比较规范的要求。这里介绍一些实用性的要求。

#### ①扣子

穿西服时,对上衣的扣子如何扣有一定的讲究。如果是两个扣的西服,一般只扣上面的一个扣子,或者两个扣子都扣上,而只扣下面一个扣子就是错误的;如果是三个扣子的话,可以扣上中间的一个扣子或者是上面的两个扣子,或者是三个全部扣上;如果是双排扣的话,就必须全部扣上。在上衣的扣子全部扣上的情况下,在坐下来时,为了避免西服起皱,可以将最下面的一个扣子解开,站起来的时候再扣上。

#### ②衣袋

西服的上衣都有里袋,一般一些小东西就可以放在这里,比如钢笔、手机、香烟等重量和体积都不大的东

西。但是不宜放得太多,以免鼓鼓囊囊的,影响雅观,同时还会造成衣服变形。在西服上衣的外口袋和西裤的边袋和后袋中,是不能放任何东西的。

### 獭 衬衣

西服与衬衣的搭配很重要。一般来说,正规的西服的衬衣应该是白色的或者是浅色的,无花纹或者是有不太明显的条子、小格子花纹的衬衣。其他花纹较粗的衬衣,只能配随便的外套。但是在一般的场合下也可以用深颜色的衬衣配西服。

衬衣是否合体关键在于领子和袖子。领子应该以扣好所有的纽扣后可以伸进一个食指为宜。而领子和袖子应比西服的领子和袖子稍高、稍长。

衬衣在与西服搭配的时候,应该将衬衣的下摆扎进西裤里面,并且一定要系好领带。所有衬衣的纽扣都必须扣上。如果不系领带的话,衬衣最上面的一个纽扣可以不扣,但是衣袖的扣子还是应该扣整齐。

在夏天,衬衣当作外衣穿,并与西裤配套穿的时候,也应系好领带。如果是在一般场合,也可以不系领带,可以将衣领的扣子解开一个,衣袖的扣子可以扣,也可以不扣。在不扣的情况下,应该将袖口挽起一点,一般挽起的界限是不超过肘部。

### 獭 领带

穿西服就必须系领带,这是规范。领带在西服中有着画龙点睛的作用,因此对领带的选择不可忽视。比较通行的搭配是:素色无花纹的衬衣配有花纹的领带;深

色厚重的西服配明快靓丽的领带,领带的花纹不与西服的花纹重复。

### 缘领带夹

穿着西服的时候,如果不穿背心的话,领带容易被风吹起来,显得很难看,这样就需要领带夹的位置。领带夹的位置一般在衬衣的第四个和第五个纽扣之间。如果穿了背心的话,就不需要领带夹了。

### 远背心

西服脱下时,如果让人看见了衬衣和裤子的连接处,会被认为不雅观,因此西方人常用真丝宽腰带盖住衬衣和裤子的连接处。如果穿上背心的话,就不需要这么繁琐了。一般情况下,穿西服最好穿上背心。

### 苑鞋子

“西服革履”,这是人们用来形容人们规范着装的俗语。因此,穿着西服的时候,就必须穿上皮鞋,夏天太热,可以穿上皮凉鞋。其他任何种类的鞋子都可能遗人笑柄。而且,皮鞋的颜色一定要与西服的颜色一致。

### 愿袜子

穿西服的时候,不管是穿皮鞋还是皮凉鞋,都要穿上袜子。袜子的颜色一定要与皮鞋的颜色相近,最多只能是西服和皮鞋的过渡色。

### 怨裤带

在穿西服时,如果不穿背心,裤带就显得很重要了。因为一般西服的上衣都是敞开的,这样裤带就露了出来。配西服的裤带一般宽度为四至五厘米,颜色以深色为好,