绪　论

礼仪研究的对象和范围

中国是一个具有五千年历史的文明古国，素以“礼仪之邦”享誉世界。在当前大力提倡社会主义精神文明的今天，我们必须要弘扬“礼仪之邦”的道德风范，使其为我国社会主义现代化建设服务。

我们生活在社会中的每个人都要与他人打交道，只要是有人群生存的地方，就必然存在着各种错综复杂的社会关系和人际关系。从一定意义上讲，人类的任何活动都是某种形式的社会交往活动，它不仅是人类的主观意愿，而且是人类生活的客观需要。我们必须明确在社会交际活动中以及在各种公共场合应遵守的礼仪规范，纠正违反礼仪规范的言谈举止，自觉养成讲文明、懂礼貌的好习惯，不断树立良好的社会道德意识。

礼仪研究的对象和范围到底是什么呢？

孟子曾说：“尊敬之心，礼也。”

“礼”，在《辞海》中注释道：(1) 原意是敬神，后引深为敬意的通称；(2) 为表示敬意或表示隆重而举行的仪式；(3) 泛指奴隶社会或封建社会贵族等级制度的社会规范和道德规范。

“礼仪”一词翻译成日文的意思是以诚相待，以心贴心。

1922 年埃米莉·波斯特的巨著《西方礼仪集萃》第一版问世时，她曾这样写道：“表面上礼仪有无数的清规戒律，但实际目的却在于使世界成为一个充满生活乐趣的地方，使人变得平易近

需要全本请访问 www.ertongbook.com

人。”

我们当今所说的“礼仪”包含的内容比较广泛，其中礼貌、礼节、仪表、仪式等都属于此。

礼貌是指言语动作谦虚恭敬的上佳表现。

礼节指在交际场合，送往迎来，相互问候，致意，祝颂，慰问等多方面固定使用的形式。

仪表指人的外表，包括容貌、姿态、风度、服饰等内容。

仪式指在比较大的场合举行的具有专门规定了的程序化行为规范的活动，如发奖仪式、签字仪式、开幕式等。

礼仪知识的学习要注意理论与训练的有机结合，尤其应注重加强训练。理论上的学习是为了加深理解认识，但最终要落实在自己的具体行动上。

礼仪的特点、原则和功能

什么是礼仪呢？礼仪是人类社会为维系社会正常生活而共同遵循的最简单、最起码的道德行为规范。礼仪的内容是属于道德体系中社会公德的部分，是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成的，并以风俗、习惯和传统等固定形式沿袭下来的。

对个人来讲，礼仪是一个人思想水平、文化修养、交际能力的外在表现；对社会来讲，礼仪是精神文明建设的重要组成部分，是社会的文明程度、道德风尚和生活习俗的反映。

一、礼仪的特点

1. 共同性。伟大的哲学家马克思曾说过：“努力做到使私人关系间应该遵循的那种简单的道德和正义的准则，成为各民族之间关系中至高无上的准则。”在这当中马克思很明确地肯定了各个阶级的成员都必须遵守的公共道德的存在。作为公共道德基础内容的礼仪，正因为它是在人类公共生活的基础上产生和形成

的，而且是同一社会中全体社会成员调节相互之间关系的一种行为规范，所以它就逐渐成为社会中各民族、各阶级、各党派、各社会团体以及各阶层的各种人都应共同遵循的准则。

2. 继承性。礼仪规范把人们交往中的习惯以准则的形式固定下来，这种固定下来的准则不断延续就形成了继承性的特点。它是人类在实践过程中和长期共同生活中逐渐积累和发展起来的，是维护正常生活秩序的经验结晶，是社会进步、人类精神文明的标志之一，所以它才能得以世代相传。但礼仪规范并不是一成不变的，它还将随着人类社会的发展而不断丰富和发展。在我国社会主义条件下的礼仪规范，是对以往人类文明行为准则中积极和进步因素的继承和发展，它表现为人们之间的平等、团结、友爱、互助的新型社会关系。

3. 统一性。礼仪不仅是人们交际过程中的外在形式，还必须以一个人的思想品德、文化艺术修养作为基础。只有两者有机地结合起来，才能对礼仪规范从必须遵守变为习惯遵守，从而养成良好的礼仪习惯，所以我们应该加强内心世界的完美体现。

4. 差异性。礼仪规范往往因时间、空间或对象的不同而有所不同，举例来说，古代的某些礼仪规范在今天就不一定适用，外国的某些礼仪规范在我国有些就不适用，对男性和女性的礼仪规范也有不同之处。所以我们必须了解和熟悉各个国家、各个民族、各种场合、各种对象的礼仪规范的相同点和不同点。

5. 阶级影响性。礼仪规范虽然不具有鲜明的阶级性，但它毕竟是适应了一定时代的需要而被保留下来的，因此，礼仪具有产生它的那个时代的特点，受一定阶级利益的影响和制约。

二、礼仪的原则

1. 尊重原则。在人际交往活动中必须尊重对方的人格，因为尊重是礼仪的情感基础。只有人与人之间彼此互相尊重以诚相待，才能保持和谐愉快的人际关系。所以尊重是礼仪的首要原

则。

2. 遵守原则。礼仪规范是为维护社会生活保持稳定而形成和存在的，实际上它反映了人们的共同利益和要求。社会上每个成员都应该自觉遵守执行，如果违反了礼仪规范，他就会受到社会舆论的谴责。

3. 适度原则。人际交往中要注意各种情况下的社交准则，也就是要把握与特定环境相适应的人们彼此间的感情尺度。例如在与人交往时，既要彬彬有礼，又不能低三下四；既要热情大方，又不能轻浮谄谀。

4. 自律原则。通过礼仪学习与训练，逐渐使交往中的每个人树立起一种内心的道德信念和行为修养准则，他就会获得一种内在力量。在这种力量下，人们不断提高自我约束、自我克制的能力，在与人们交往的过程中，就会自觉按礼仪规范去做，而无需别人的提示或监督。

三、礼仪的作用

1. 沟通作用。在人际交往中，只有双方都自觉地执行礼仪规范，这样做才容易使双方之间的感情得到沟通，才能容易使人们之间的交际往来得到成功，有助于人们从事的各种事业得以发展。

2. 协调作用。礼仪的重要功能是对人际关系所起到的调节作用，从某种意义上说，它是人际关系和谐发展的调节器。人们在交往时按礼仪规范去做，有助于推动和建立人们之间互相尊重、友好合作的新型关系，缓解或避免某些不必要的纷争与障碍。

3. 维护作用。礼仪能体现整个社会文明发展的程度，同时礼仪也反作用于社会，对社会的风尚产生广泛、持久和深刻的影响。凡是社会上讲礼仪的人越多，社会就越和谐安定团结。在维护社会秩序方面，我们可以确信，礼仪起着法律所起不到的作

用。

4.教育作用。礼仪通过评价、劝阻、示范等教育形式纠正人们不正确的行为习惯，倡导人们按礼仪规范的要求去协调人际关系，维护社会正常生活。遵守礼仪原则的人，客观上也起着榜样的作用，默默地影响和教育着周围的人。大家互相影响，互相促进，就会共同加强我国社会主义精神文明建设。

讲礼仪是我国的优良传统

我国是世界文明古国，有着五千年悠久的文化礼仪传统，并以“礼仪之邦”屹立于世界的东方。在我国历史文化遗产中，有某些礼仪教育的内容虽然属于封建糟粕，但其中也有许多精华需要我们继承下来，不断发扬光大。

“礼”起源于原始社会中氏族公社举行的宗教祭祀活动。“礼”的制定可以上溯至周代，周代的“礼”，在许多方面是后代“礼”的渊源。

我国古代著名的思想家、教育家们十分重视“礼”的教育。“礼”的内容比较全面的规定了如何处理、调整当时社会各种关系的准则和规范。

春秋末期的思想家、教育家孔子就曾提出：“不学礼，无以立。”孔子小的时候经常做练习礼的游戏。“入太庙，每事问。”后来还专程赴周向老子请教礼。对于“礼”的研究可见一斑，下过不少功夫。他认为周礼吸取夏、商两代的经验，并有所发展，是比较完备的，所以他说“吾从周”。孔子选取了士必须学习的礼制十七篇，编辑成《礼》，也就是流传至今的著作《仪礼》。

孔子还非常重视学生在日常行为规范方面的培养教育，他要求学生衣冠不仅要整齐，而且要做到走有走的步态，坐有坐的姿势，为人处世要彬彬有礼，温文尔雅。《史记·孔子世家》中就说

需要全本请访问 www.ertongbook.com

“孔子以诗、书、礼、乐教弟子，盖三千焉，身通六艺者，七十有二人。”其中“六艺”所指的就是以“礼”为首的礼、乐、射、御、书、数。

通常人们把《仪礼》、《周礼》、《礼记》合称为“三礼”。“三礼”是我国最早最重要的礼仪论著。《周礼》是战国儒家著作。《礼记》出自战国末期儒者及西汉博士之手。《礼记》是对《仪礼》中所记载的古代礼仪规范条款所做的理论说明。《礼记·曲礼》第一句就这样写道“毋不敬”。文中还规定对父母“出告反面”，意思是出门时要告诉父母一声，回家时要和父母打个招呼问候一下。对老师应该是“遭先生于道，趋而进”，“从于先生不越路”。

我国古代十分重视在人际交往中双方要相互敬重，战国时代的孟子曾说：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”孟子主张兴办学校，加强道德观念的教育，使社会的每个人都养成孝敬父母、友爱兄弟、忠于长上、办事诚实及讲究信用等品德和风尚。孟子还提出：“辞让之心，礼之端也。”其中“端”是“萌芽”或“因素”的意思。孟子认为当自己的言行与别人发生矛盾的时候，首先要自我反省自我检查。比如“礼人不答，反其敬。”意思是说我有礼貌地对待别人，可是得不到别人相应的回答，那就得反问自己，自己的恭敬做的够不够。任何行为如果没有达到预期的效果，就要扪心自问。

战国后期的荀子提出的“礼论”是他政治思想的中心，也是他教育思想的出发点。荀子说：“人无礼而不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”荀子认为“礼”是一种切实可行的东西，是人类清醒理智的历史产物，是社会用来维护政治秩序和规范人伦的客观需要，他指出对“礼”的认识和执行程度如何，是衡量贤与不孝和高低贵贱的尺度。他说：“礼者，人道之极也。然而不法礼，不是礼，谓无方之民；法礼，是礼，谓之有方之士。”

战国时期的著作《弟子职》，托名管仲作，规定了学生尊敬老师的各种礼节，以及对学生在学习、生活方面的要求，是我国第一部认可的学生守则，并流传至今。

南北朝时期的颜之推，晚年为教训子孙，写了《颜氏家训》二十篇。这是他一生立身、治家、处事、为学的经验总结，在家庭教育史上有着重要的影响，人们称这本书为“家庭规范”。有人认为“古今家训，以此为祖”。

颜之推先生认为教育子弟应该从越早开始越好，“人生小幼，精神专利，长成以后，思虑散逸，固须早教，勿失机也”，他认为应在孩子幼小精神专一的时候教育孩子，不要等长大成人，已经养成坏习惯的时候再去教育，那样就会失去了对孩子教育的最佳时机。

宋代著名教育家朱熹从教四十余年，他编写了《小学》、《蒙童须知》等教材，其中有关儿童的教育，尤其是对他们进行礼仪方面的教育是非常重要的。其中《蒙童须知》分为“衣服冠履第一”“语言步趋第二”“洒扫清洁第三”“读书写字第四”“杂细事宜第五”等几个部分。每个部分要求都非常具体，如第一部分开篇就是：“大抵为人，先要身体端正。自冠巾、衣服、鞋袜，都必须收拾爱护，常令洁净整齐。”第二部分开篇是：“凡为人子弟，须是常低声下气、语详缓，不可高言喧哄，浮言戏笑。”

（三字经）是我国流传时间最长、范围最广、影响最大的一本儿童启蒙教材。相传是南宋学者王应麟所著。它被人们誉为“古今奇书”和“袖里通鉴纲目”。《三字经》已经被翻译成英、法、俄等多种文字在国外流传，还被联合国教科文组织选作儿童道德教育丛书。

《三字经》中写道：“为人子，方少时，亲师友，习礼仪。”意思是：做儿女的，在正当年少时，就要拜师访友，学习礼仪。书中还写道：“我周公，作周礼，著六官，存治体。大小戴，注

礼记，述圣言，礼乐备。”意思是：我们的周公创作了一部《周礼》，记载着六部的官职，保存了周王朝治国的制度。汉朝的大戴（戴德）和小戴（戴德侄戴圣）曾注《礼记》记述了“圣人”的言论，使礼乐齐全了。

清代李毓秀撰辑了一本《训蒙文》，后来经过贾有仁修订后，改名为《弟子规》。它是以学规、学则的形式对学生进行学习指导和品德修养的启蒙读物。这本书详细规定了学生在言谈举止方面的礼仪规范。其中有尊敬长者方面的规范：“或饮食，或走坐，长者先，幼者后。”有仪表方面的规范：“冠必正、纽必结，袜与履，俱紧切。”有仪态方面的规范：“步从容，立端正，揖深圆，拜恭敬。”有禁酒的规范：“年方少，勿饮酒，饮酒醉，最为丑。”有语言方面的规范：“刻薄语，秽污词，市井气，切戒之。”有修养方面的规范：“见人善，即思齐，纵去远，以渐跻。”“惟德学，惟才艺，不如人，当自励。”可见这本书在礼仪教育方面的内容是十分丰富具体的。

在我国历史上流传着许多有关讲究礼仪的佳话。比如“廉蔺交欢”，是说战国时代的蔺相如以大局为重，谦让有礼，终于感动了廉颇，从此二人结为“刎颈之交”。还有妇孺皆知的“孔融让梨”，是说后汉时的孔融虽然年幼，但知礼让，将大梨分给别人，把最小的梨留给自己。这个故事成为儿童教育的传统教材经久不衰。“张良纳履”的故事是说汉代张良肯放下自身的架子为寒酸的老人拾鞋，并且恭恭敬敬地给老人穿上，从而感动了老人，得到老人送给的《太公兵法》一书，使得他从此运筹帷幄之中，决胜千里之外。“程门立雪”的故事是说宋代杨时虚心向比自己年少的程颐求教，他在一尺深的雪地里肃立，等候程颐睡醒，说明他尊敬老师，心诚到了极点。这些生动感人的故事都值得我们学习仿效。

总之，古代礼仪教育强调应该从小抓起，养成良好习惯，做

到体貌兼习，内外结合，行为美与心灵美相统一。

对于我国古代礼仪教育的历史遗产，如果一概排斥，或简单抛弃是错误的；而盲目照搬，全面吸收也是有害的。我们应分清哪些是糟粕，哪些是精华，我们要做到剔除糟粕，吸取精华。

我国近代和现代历史上的许多伟大人物，在礼仪修养上都是相当深的。他们的作风、态度、待人处事、举手投足都成为我们学习的典范。毛泽东主席曾经为顾全大局， 1945 年由延安去重庆与国民党政府谈判，在延安机场上，人民群众为他送别，毛主席站在飞机舱口，用右手举起那顶深灰色的盔式帽，举得很慢很慢，一点一点的，举过头顶的时候，忽然用力一挥，即刻停在空中，一动不动了。毛主席这一举止动作，蕴含着深刻的意义，这一瞬间成为了永久性的历史镜头。

周恩来总理是世界公认的最有风度的领导人和外交家之一，他的一举一动都给世人留下了深刻难忘的印象。人们用“富有魅力”、“无以伦比”等词语来赞美他的翩翩风度。曾任美国总统的尼克松在他的回忆录中是这样写的：“他待人很谦虚，但沉着坚定。他优雅的举止，直率而从容的姿态，都显示出巨大的魅力和泰然自若的风度。”他还写道：“周恩来的外貌给人的印象是：仪态亲切，非常直率，镇定自若而又十分热情。”凡是与周总理接触过的中外人士无不为他的风度所倾倒。

伟人们不但为中国革命事业创立了丰功伟绩，而且在继承和发扬我国礼仪优良传统方面也成为我们学习的楷模。

作为中华民族的子孙后代，我们有权利、有义务、有责任弘扬我国优良的礼仪风范，继承和发展礼仪传统，为“礼仪之邦”的美誉再添光彩。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

礼仪的基本表现形式

良好的风度

人的社交风度是其心理素质和修养的外在体现，它能反映出人的道德品格、思想情操、性格气质、学识教养、处世态度，以至交往诚意。它又是人在交往活动中一切言谈举止的概称，包括精神状态、待人态度、仪表礼节、行为规范和言语谈吐等。它制约着一个人在交往对象心目中形成的印象，也制约着对方以何种方式对一个人作出反应。风度美包括以下几个方面的内容：

1. 饱满的精神状态：神采奕奕，精力充沛，显得自信和富有活力，能激发对方的交往热情，活跃交往气氛。如果萎靡不振，无精打采，即使你对他人有交往诚意，对方也会失去热情感到兴味索然。

2. 诚恳的待人态度：不管对谁，都应平等相待，显得诚恳而坦率，千万不要支吾其辞，或言语与表情动作不相符合自相矛盾。要尽量做到端庄而不矜持冷漠，谦逊而不矫揉造作。

3. 受欢迎的性格特征：性格是表现人的态度和行为方面的一种比较稳定的心理特征。性格通过行为表现出来，因此与风度密切相关。如性格孤傲的人，风度就显得傲慢，孤芳自赏，咄咄逼人；性格软弱的人，风度就显得纤细，委婉，优柔寡断；性格强悍的人，风度就显得大略，粗犷，叱咤风云；性格文静的人，风度显得淡雅，恬适，文质彬彬；性格活泼的人，风度就显得洒脱，活泼，挥洒自如；性格刻板的人，风度就呆滞，沉郁，缄默

无言……那些故作姿态、用伪装的风度迷惑人的伪君子，当然不能称其为风度美。当然，金无足赤，人无完人，谁都有性格上的弱点、风度上的缺陷，坚强者易显得固执，果断者易显得粗率，活泼者易显得轻佻，严肃者易显得呆板，温柔者易显得怯懦，威猛者易显得凶残，自信者易显得刚愎自用，谨慎者易显得优柔寡断……我们要使自己的风度得到别人的赞美，就要加强性格的修养，努力做到：大方而不轻佻，喜功而不自炫，自重而不自傲，豪爽而不粗俗，刚强而不执拗，谦虚而不虚伪，认真而不迂腐，活泼而不轻浮，直爽而不幼稚……

4. 幽默文雅的谈吐：风度还体现在谈吐上。豪放的人，谈吐大多激扬而不粗俗；潇洒的人，言谈风雅而不随便；谦逊的人，含蓄蕴藉而不猥琐；博学的人，旁征博引而不芜杂；宽厚的人，语多奖掖；刻薄的人，词多贬抑；脚踏实地的人，声调沉稳；只图虚名的人，喜好浮词；好嫉妒的人，语言带刺……美的风度，在语言上体现出：言之有据，言之有礼，言之有物，言之有味。俗话说语言是风度的窗户，出口不逊、满口脏话，就不是风度美。

5. 洒脱的仪表礼节：一个人秀外慧中，俊逸潇洒，就能产生使人乐于亲近的魅力。这种魅力不只取决于长相和衣着，更在于人的气质和仪态，这是人的内在品格的自然流露。得体的礼仪则能使本来的顽梗更柔顺，使人们的态度变温和，得到别人敬重，与其和睦相处。

6. 适当的表情动作：人的神态和表情，是用来进行沟通人的思想感情的非言语交往工具，是社交风度的具体表现方式。以体态表情而言，略为倾向对方，可以表示热情和兴趣；微微欠身，显得谦恭有礼；身体后仰，显得坦然随便，但有时会显得过于轻慢；侧转身子，表示嫌恶和蔑视；背朝人家，则意味着不屑一顾了。在面部表情上，自然的微笑，是一种轻松友好的表示；

若肌肉绷紧，脸面冷若冰霜，或是出于过分的拘谨，或是含有敌意，则旁人就不敢接近你。在声调表情上，语气应做到柔和自然，诚恳友善，切勿阴阳怪气，冷嘲热讽。另外，朴实大方，温文尔雅的行为习惯，能正确地表达一个人的良好愿望，粗俗不雅的动作则会使人生厌，对你的印象极差。

优雅的举止

举止是指人的动作和表情，日常生活中人的一举手一投足、一颦一笑都可统称为举止。

举止可以说是一种不说话的“语言”，通过它能反映一个人的素质、受教育的程度及能够被人信任的程度。有些人尽管相貌一般，甚至有生理缺陷，但举止端正文雅，落落大方，也能给人以深刻良好的印象，同样能获得他人的好感。英国著名哲学家培根有句名言：“相貌的美高于色泽的美，而秀雅合适的动作美又高于相貌的美。这是美的精华。”举止是展示自己才华和修养的重要的外在表现，恰到好处恰如其分的举止，能够帮助一个人走向成功。

一、站姿

站立是人们日常生活交往中的一种最基本的举止。

站姿是人体的一种静态造型。优美而典雅的造型，是优雅举止的基础。正确的站姿应包括以下内容：

1. 头要正，双目平视前方，嘴唇微闭，下颌微收，面容平和自然。

2. 双肩放松，稍向下沉不要耸肩。人体有向上的感觉。

3. 躯干挺直，做到挺胸、收腹、立腰。

4. 双臂自然下垂于身体两侧。

5. 双腿立直。膝盖不要弯曲。

所谓站有站相，站如“松”的说法是指站姿正而直。整个形体显得庄重、平稳。

在站立时，切忌无精打采，东倒西歪，耸肩驼背，或者懒洋洋地倚靠在墙上或椅子上脚蹬在其他物体上。这样将会破坏自己的形象。两臂可随谈话内容适当做些手势，但在正式场合，不宜将手插在裤袋里或交叉在胸前，更不要下意识地做小动作，如摆弄打火机、香烟盒，玩弄衣带衣角、发辫、咬手指甲等。这样不但显得没有修养，给人以缺乏自信和经验的感觉，而且也有失仪表和风度。

二、坐姿

坐是举止的主要内容之一，生活中无论是伏案学习、参加会议、会客交谈、娱乐休息都离不开坐。坐，作为一种举止，同样有美与丑、优雅与粗俗之分。正确的坐姿要求端正，舒展大方。所谓坐有坐相，坐如“钟”的说法是指坐姿要端正。

正确的坐姿应包括以下内容：

1.入坐时要轻要稳。走到座位前，转身后，轻稳地坐下。女子入座时，如果穿的是裙装，应用手将裙稍稍拢一下，不要坐下后再站起来整理衣服。

2.嘴唇微闭，下颌微收，面容平和自然。

3.双肩平正放松，两臂自然弯曲放在腿上，亦可放在椅子或是沙发扶手上，掌心向下。双手不要放在两腿之间。

4.坐在椅子上，要立腰，上身自然挺直。

5.双膝自然并拢，双腿正放或侧放，双腿并拢或交叠（男士坐时可略分开）。

6.坐在椅子上，不要全部占满应至少坐满椅子的三分之二，身体后背轻靠椅背。

7.离座时，要自然稳当，右脚向后收半步，然后站起。

8.谈话时可以有所侧重，交谈时上身与腿同时转向对方。

就座以后，还要注意不能两腿摇晃，或者一条腿搁在另一条腿上。无论男女老少，都不应该把腿分得很开，女性尤其要特别注意。女性在穿裙子时，可能侧坐比正坐姿势优美，但在答礼时必须正坐。

三、步态

除了站相和坐相之外，还要注意走姿的轻松优美。也就是所谓行如“风”的说法。步态属动态美，凡是协调稳健、轻松敏捷的步态都会给人以美感。可从以下两方面说明：从大的方面说，社会每一位成员的步态，代表着整个社会的精神风貌，反映出一个国家民族的气质；从小的方面看，正确的步态可以表现出一个人朝气蓬勃、积极向上的精神状态和饱满的工作热情，呈现出一种健美的姿态，会给人留下美好而深刻的印象。

正确的步态，应包括以下内容：

1. 双目向前平视，微收下颌，面容平和自然。

2. 双肩平稳，双臂前后自然摆动，摆幅以 30 度左右为宜，双肩不要过于僵硬。

3. 上身挺直，头正，挺胸，收腹，立腰，重心稍前倾。

4. 注意步位要直要稳。即两只脚的内侧落地后的线迹应在一条直线上。

5. 步幅大小要适当。一般应该是前脚的脚跟与后脚的脚尖相距为一脚长，但因每个人的性别不同和身高不同会有一定差异。步幅与所穿服装也有关，如：女士穿裙装（特别是穿旗袍、西服裙、礼服时）和穿高跟鞋时步幅应小些，穿长裤时步幅可大此

6. 跨出的步子应该是全脚掌着地，膝和脚腕不能过于僵直。

7. 停步、拐弯、上下楼梯时，应从容不迫，控制自如。

中国有句俗话：“站如松，坐如钟，行如风。”这句流传于百姓中的古话已成为人们对举止的行为规范。

四、表情

表情是指人的面部姿态。人的表情是非常复杂的。古人说："人身之有面，犹室之有门，人未入室，先见大门。"现代心理学家也总结过一个公式：

感情的表达 = 言语（7%）+ 声音（38%）+ 表情（55%）。

从这个公式可以看出表情在人与人之间的沟通上占有相当重要的位置。健康的表情会给人们留下深刻的印象，它也是优雅风度的重要组成部分。

表情是人的心理状态的外在显现。当人的大脑皮层受到客观事物刺激时，就会产生各种情感，人体内部就会发生一定的变化，因而在人的外部就会呈现出各种各样的表情。人的面部、身体、声音及动作明显地表现出各种各样的变化。喜、怒、哀、思、忧、恐、惊之七情就是反映在外部的不同表情。

一个善于通过目光和笑容表达美好感情的人，可以使自己富于魅力，也会给他人以更多的美感。人际交往中应该多一些敬重，多一些宽容和理解，表情就可以更美，交际形象也会更美和更有风度。

目光

人的眼睛最富于表情，换句话说，它最能传情达意，从一个人的眼睛中，往往能看到他的整个内心世界。

"眼是心灵之窗"，眼的奥秘在于它能如实地反映出人的喜、怒、哀、乐，如实地反映人的思维活动，也能如实地反映一个人或高尚、或卑俗的内心世界。

要树立一个良好的交际形象，目光应当是坦然、亲切、和蔼、有神的。特别是在与人交谈时，目光应该注视着对方，不应该躲闪或游移不定。在整个谈话过程中，目光与对方接触时间累计应该达到全部交谈过程的 50 ~ 70%。眼睛是传神最敏锐的器官，即使人的不可名状的思想意识，也能通过它表现出来。眼睛

充分显示出人思想深处的喜悦或冷漠，是其它人体器官无法比拟的。因此，在交际中要特别注意眼睛的运用。

常用的目光有以下三种凝视：

（1）公务凝视：多在洽谈、磋商、谈判等场合用，给人一种严肃、认真的感觉。注视的位置应该在对方双眼或双眼与额头之间的区域。

（2）社交凝视：在各种社交场合使用的注视方式。注视的位置应在对方唇心到双眼之间的三角区域。

（3）亲密凝视：是在亲人之间、恋人之间使用的注视方式。凝视的位置应在对方双眼到胸之间的区域。

笑容

笑，有微笑、轻笑、大笑及羞怯的笑、尴尬的笑、嘲讽的笑等许多种，其中微笑是最美的。

微笑是社交场合中最富有吸引力、最具有价值的面部表情。人际交往中为了表示相互敬重、相互友好，保持微笑是必要的。微笑是一种健康的、文明的举止，一张甜蜜的带着微笑的脸总是受人喜爱的。另外还要注意笑容与所处的环境应当相协调。

在任何交际场合，表情一定要从容、自然，不要忸怩作态。应笑时就笑，该严肃就严肃，该活泼时就活泼。比如，在喜庆、祝贺、联欢等愉快的场合，一定要满面春风，笑逐颜开，使自己投身于欢乐的气氛当中，不可一本正经地扳着脸，令人望而生畏，大煞风景；而在丧礼、吊唁、扫墓等悲哀的场合，则必须表现出肃穆、沉静、伤感的样子。各种表情必须符合当时场合的气氛。人的表情是心理的一面镜子，通过它，完全可以反映出人们心理活动的轨迹。

我国成语中有“眉飞色舞”、“愁眉不展”等说法，这说明一个人的眉眼能表达丰富的情感。正因为如此，所以面部的表情也应恰到好处。一般来说，说话最好不要牵动眉眼，不然很容易给

人一种做作和不稳重的感觉。眼睑要保持自然的开度，不要频繁地眨眼。在与人交谈时，目光游离、挤眉弄眼等都是有失风雅的。嘴唇微闭，是对女子口部最基本的要求。脸部静止时，要注意口形的要正，不要歪扭。说话时，口形应该与发音的口型一致，不要有意无意地咧大或缩小。笑的时候最好不要露出牙龈，尤其应避免露出下牙龈，并避免牵动鼻子，平时以“笑不露齿”为宜。

女子一般都爱笑，但一定要笑得自然，如果过分地装出一副笑脸来，给人的感觉就如同谄媚，其效果也会适得其反。

五、握手

握手是日常生活和工作中很常用的一种礼节，在许多国家使用较为普遍。一般用于见面、离别、祝贺、慰问等场合。

标准的握手姿势（纯礼节意义上的握手姿势）：

伸出右手（手掌应与地面垂直），用你的手指稍用力握对方的手掌，持续 1～3 秒钟，同时双目注视对方，上身要略微前倾，头要稍低。

在各种场合都能轻松自如地与陌生人握手，是现代社会中每个人应该学会的一种礼节习惯。

握手礼规

1. 注意先后。各种场合的握手都应该遵照上级、长辈、主人、女士在先的顺序进行。作为下级、晚辈、客人、男士，应该先问候，见对方伸出手后，再伸手与之相握。应该指出的是，作为女士，当男士伸出手时，不应该置之不理，而应该落落大方地与对方握手。女士如果不打算与向自己首先问候的人握手，可欠身致意，不要视而不见，或者扭身而去。与他人握手时，手应该是洁净的，否则会给对方不舒服、不愉快的感觉。

2. 握手前要脱帽和摘手套。女士身着礼服、礼帽带手套时，与他人握手可以不摘手套。军人与他人握手时不必脱下军帽，应

需要全本请访问 www.ertongbook.com