



中等职业教育公共素质课改革创新教材

# 礼仪规范教程

LIYI GUIFAN JIAOCHENG

主 编 王艳伟 张静晰



北京出版集团  
北京出版社

礼仪规范教程

主 编  
王艳伟  
张静晰

北京出版集团  
北京出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

礼仪规范教程 / 王艳伟, 张静晰主编. — 北京:  
北京出版社, 2023.10

ISBN 978-7-200-18328-3

I. ①礼… II. ①王… ②张… III. ①礼仪—教材  
IV. ① K891.26

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 209905 号

## 礼仪规范教程

LIYI GUIFAN JIAOCHENG

主 编: 王艳伟 张静晰  
出 版: 北京出版集团  
北京出版社  
地 址: 北京北三环中路 6 号  
邮 编: 100120  
网 址: www.bph.com.cn  
总 发 行: 北京出版集团  
经 销: 新华书店  
印 刷: 定州启航印刷有限公司  
版 印 次: 2023 年 10 月第 1 版 2023 年 10 月第 1 次印刷  
成品尺寸: 185 毫米 × 260 毫米  
印 张: 13  
字 数: 213 千字  
书 号: ISBN 978-7-200-18328-3  
定 价: 36.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572341 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572341 010-58572393

# 目录

## 项目一 走进礼仪殿堂 | 1

- 任务一 追溯礼仪的起源 | 2
- 任务二 践行礼仪的内涵 | 6

## 项目二 从容得体 塑造个人形象 | 20

- 任务一 仪容仪表礼仪 | 21
- 任务二 仪态礼仪 | 31
- 任务三 服饰礼仪 | 45

## 项目三 和谐校园 文明伴随你我 | 58

- 任务一 课堂礼仪 | 59
- 任务二 校园交往礼仪 | 64
- 任务三 校园生活礼仪 | 69
- 任务四 大型集会礼仪 | 76

## 项目四 学会交往 大方得体适度 | 80

- 任务一 见面礼仪 | 81
- 任务二 拜访接待礼仪 | 92
- 任务三 交谈礼仪 | 97
- 任务四 通信礼仪 | 104

## 项目五 生活礼仪 细节彰显素质 | 119

- 任务一 家庭礼仪 | 120
- 任务二 用餐礼仪 | 127
- 任务三 公共场所礼仪 | 139

## 项目六 职场礼仪 让你的职场更具魅力 | 151

- 任务一 求职面试礼仪 | 152
- 任务二 职场办公礼仪 | 162
- 任务三 商务社交礼仪 | 167

## 项目七 涉外礼仪 礼遇八方来客 | 172

- 任务一 涉外交往的基本原则 | 173
- 任务二 涉外交往的基本礼仪要求 | 175
- 任务三 握手、拥抱与贴面礼仪 | 179
- 任务四 国外礼节与习俗 | 183

## 参考文献 | 200



# 项目一

## 走进礼仪殿堂

### 知识目标

1. 理解礼仪的内涵和特征。
2. 了解礼仪的起源与发展。
3. 掌握礼仪的作用及原则。

### 能力目标

1. 培养礼仪修养的基础。
2. 能够运用所学现代礼仪知识，规范自身行为，提高自身修养。

### 素质目标

1. 弘扬中华传统美德，养成文明礼仪的良好习惯。
2. 强化学生文明行为，提高学生文明素质，促进社会主义精神文明建设。

金玉良言

凡人之所以为人者，礼义也。

——《礼记·冠义》

人无礼则不生，事无礼则不成，国家无礼则不宁。

——《荀子·修身》

## 任务一 追溯礼仪的起源



### 应知导航

1. 我们的国家被誉为“礼仪之邦”，礼仪文化源远流长，你知道哪些中华文明礼仪的典故？
2. 各个时代、各个民族的礼仪是否一致？

礼仪作为人类社会生活的行为规范，是与人类社会同时产生并同步发展的。每个社会阶段都会形成与之相适应的礼仪。每种礼仪形式都有一个从无到有、从低级到高级、从局部到整体的演变过程。了解礼仪的起源和发展，有助于我们更好地继承先辈创造的文明成果。



中国礼仪之邦的由来

### 一、礼仪的起源

关于礼仪起源的说法有很多。

有些思想家和哲学家认为礼仪起源于原始信仰，而人类最初的信仰大多以图腾为对象。一种图腾，通常代表一个部落或部族，它既是血缘古今相系的象征，又是维护部落整齐有序、团结和谐的神祇，而这种图腾往往是由于人们的内心对现实世界的不理解而产生的恐惧或崇拜的具体反映。在古时候，由于生产力水平低下，人们无法理解日月星辰的交替、风雨雷电的肆虐等自然现象，在当时的人们看来，那是一种超自然的力量，而这种超自然的力量又是与生存休戚相关的。古人认为这是某种自然之外的神灵在左右，于是便转而对这些自然现象膜拜起来。例如，久旱思雨，当时的人们想象

“龙”主导风调雨顺，为祈求“龙”降雨水而膜拜“龙”等，久而久之，便产生崇拜的心理，祈祷神灵保佑平安，降福消灾。随着崇拜、祈祷名目的增多，便形成了许多礼仪，例如，祭天的礼仪、祭地的礼仪、祭祖的礼仪等。这种礼仪最明显地表现在古代婚姻仪式中的拜天、拜地、拜父母。

历史唯物主义者认为，礼仪是社会历史的产物，是人类脱离动物界并组成人类社会以后，在长期的人类社会实践中逐步形成的。礼仪体现的是人与人之间的关系，只有在社会中，在人与人之间发生关系，且只有当人脱离动物性并意识到这种关系时，才会出现礼仪。

礼仪是个人与他人之间关系的自觉认识和行为选择的结果，它只能在一定的社会交往关系中产生，并通过一定的社会交往关系表现出来。

因此，礼仪起源于最初的人类交往，是人與人之间相互交往的结果，是人类社会历史活动的产物。

## 二、礼仪的发展

### （一）礼仪的萌芽时期

礼仪起源于原始社会，在长达 100 多万年的原始社会历史中，人类逐渐开化。在原始社会中晚期出现了早期礼仪的萌芽。例如，生活在距今约 1.8 万年前的北京周口店山顶洞人，就已经知道打扮自己。他们用穿孔的兽齿、石珠作为装饰品挂在脖子上；他们在去世的族人身旁撒放赤铁矿粉，并举行原始的宗教仪式，这是迄今为止在中国发现的最早的葬仪。

### （二）礼仪的发展时期

西周末期，王室衰微，诸侯纷起争霸。公元前 770 年，周平王东迁洛邑，史称东周。承继西周的东周王朝已无力全面恪守传统礼制，出现了所谓“礼崩乐坏”的局面。春秋战国时期是我国奴隶社会向封建社会转型的时期。在此期间，相继涌现出孔子、孟子、荀子等思想巨人，发展和革新了礼仪理论。

孔子认为：“不学礼，无以立。质胜文则野，文胜质则史。文质彬彬，然后君子。”他要求人们用道德规范约束自己的行为，要做到“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”。他倡导的“仁者爱人”，强调人与人之间要有同情心，要互相关心，彼此尊重等（图 1-1）。总之，孔子较为系统地阐述了礼及礼仪的本质与功能，把礼仪理论提高到了一个新的高度。



图 1-1 尊师尊老

### （三）礼仪的变革时期

礼仪的变革受礼俗的影响很大。中华礼仪由礼制和礼俗两部分组成。礼制是国家规定的礼仪制度，礼俗是民间习惯形成的礼仪习俗。从人类学的角度考察，礼俗是先于礼制的。原始社会氏族部落的礼俗，完全处于一种自在状态，它只是为本部落或地区民族的生产有序而建立的行为规则，而且是约定俗成的，所以它可以自由地传播发展，以致后来形成了丰富多彩的格局，创造了灿烂辉煌的中华文化。礼制是阶级社会的产物，伴随着国家的产生而产生，并伴随着国家的发展而发展。当物质生产的发展和精神文明的开化使民族部落逐渐融合统一，产生了阶级和国家之后，统治者要求国民的行为规范和统一，于是便产生了朝章法典、礼仪制度。

最初的礼制是沿袭先进部落的礼俗制定的，然后以此去规范万民百姓。在礼制的发展过程中，既不断地吸取民间的优良礼俗，同时又淘汰一些过时无用的礼制，这被称为沿袭中的“损益”。礼制是在历史的传统与民俗的借鉴中通过不断改造发展起来的。礼制中尊老爱幼、迎来送往、喜庆凶吊、冠婚丧祭诸仪式，都具有沿袭为制的特征。礼制把原来礼俗的规格提高了，使其庄严神圣，而且要求规范统一。礼制的主要功能是维护国家的统一和兴旺发达，而礼俗使社会在井然有序中又充溢着温馨和美好的人生情趣，两者互补互用，共同保证了人际交往和社会生活的有序进行。

从《唐六典》《唐会要》中可以看到，礼俗极大地影响了礼制，或丰富或革新了礼制的内容，或简化了礼制的仪式，使礼仪处在不断的发展变化之中。到了宋代，理学大师朱熹极力主张强本（心性）抑末（仪节），简化仪节度数，从他所著的《文公家礼》中可以看出，简化仪节在宋代已成为一种趋

势。简化仪节形式，可省时节财，便于推广利用，从而使礼仪更具有积极的普及意义。简化后普及，并根据各地特点变革其形式，使礼俗成为千姿百态的鲜花，争奇斗艳。这就是礼仪在长期发展中的变革性。

## 延伸阅读

### 中国传统礼仪

(1) “九宾之礼”。这是我国古代最隆重的礼节，它原是周朝天子专门用来接待天下诸侯的重典。周朝有八百个诸侯国，周天子按其亲疏，分别赐给各诸侯国国君不同的爵位，爵位分公、侯、伯、子、男五等，各诸侯国内的官职又分为卿、大夫、士三等，诸侯国国君则自称为“孤”。这“公、侯、伯、子、男、孤、卿、大夫、士”合起来称为“九仪”或“九宾”。周天子朝会“九宾”时所用的礼节，就叫“九宾之礼”。“九宾之礼”是很隆重的，从殿内向外依次排列九位礼仪官员，迎接宾客时则高声呼唤，上下相传，声势威严。按古礼，“九宾之礼”只有周天子才能用，但到了战国时代，周朝衰微，诸侯称霸，“九宾之礼”也为诸侯所用，演变为诸侯国接见外来使节的一种最高外交礼节了。《廉颇蔺相如列传》中的“设九宾之礼”就是指此。

(2) “跪拜礼”。早在原始社会就已产生，但那时人们仅仅是以跪拜的形式表示友好和敬意，并无尊卑关系。阶级出现后，情况就不同了，特别是在封建社会里，“跪拜”是一种臣服的表示。即使是平辈跪拜，也有彼此恭敬的意思。“跪拜礼”的表现形式多样，但主要有以下两种：一是“稽首”，即臣拜君的礼。拜者头着地，并停留较长一段时间。二是“顿首”，即叩首、叩头。头一触地就起，是一种用于平辈间的、比较庄重的礼节。古人常常在书信的头或尾书以“顿首”二字，以表敬意。

(3) “揖让礼”。“揖”是作揖，双手抱拳打拱，身体向前微倾；“让”表示谦让。这是一种大众化的礼节，一般用于宾主相见时，或平辈间、比较随意的场合。“打拱作揖”既是一种引见，也表示一种寒暄问候。这一礼节，最能体现中华民族“谦让”的美德。

(4) “袒臂礼”。又叫“左右袒”，是一种特定场合下的特殊礼节。所谓“左右袒”，是指露出左手臂或右手臂，以表示拥护哪一方面的意思。

它一般用于事态严重的场合，通过“袒臂”表示拥护谁，借以解决争端，相当于今天的举手表决。这种礼节，大约产生于春秋战国时期。

(5)“虚左礼”。古人一般以右为尊，但乘坐车辆时，恰好相反：车骑以“左”为尊位。如《史记·魏公子列传》中：“公子从车骑，虚左，自迎夷门侯生。”后来经过演变，“虚左”就表示对人的尊敬。在“待客”或“给某人留下官位”时，常谦称“虚左以待”。“虚左以待”的行为，就成为尊重人的一种礼节。

### 同步训练

很多中外名著，除了精彩的情节，往往还对当时社会的政治、经济、文化、礼俗等进行细致的刻画。如中国古典名著《红楼梦》中就有许多文字对当时的礼仪习俗进行了描述。

请你选择一本古典名著，从中找到对礼仪习俗的描写，初步感知礼仪的内涵，并写一段读后感。

## 任务二 践行礼仪的内涵



### 应知导航

1. 礼仪在社会生活中有哪些作用？
2. 我们学习礼仪的意义何在？你打算怎样加强礼仪修养，提升自己的道德素质？

### 一、礼仪的内涵与特征

#### (一) 礼仪的内涵

历史上，礼的本意是敬神和用来表示敬神而举行的各种仪式。《说文解字》中对礼的解释是“礼，履也，所以事神致福也”。后来，礼成为维护封建统治的基本制度和规范。仪是指礼的仪式、仪节。仪是由礼而生，又要合乎礼的规范。

现在我们说的礼仪，是指为维系社会正常生活而要求人们共同遵守的最起码的道德规范，它是在人们的长期共同生活和相互交往中逐渐形成，并且以风俗、习惯和传统等方式固定下来的。它是在长期的社会生活中，在风俗习惯基础上形成的人们共同遵守的品行、程序、方式、风度等。

礼仪规范表现在礼貌、礼节、仪式、仪表等方面。

礼貌是指人们之间相互交往时，表示尊敬和友好的言谈和行为。它是以尊重他人和不损害他人利益为前提的，体现了人们的道德水平、文化层次、文明程度等。

礼节是指人们在日常生活中，特别是在交际场合中，相互表示尊重、祝愿、问候、致意、哀悼、慰问以及给予必要的协助与照料的惯用形式。例如，鞠躬、握手、献花等，是待人接物的惯用形式。

仪式是指在一定场合举行的具有专门规定的形式和程序的规范活动，如欢迎仪式、签字仪式等。

仪表是指人的外表，包括容貌、姿态、风度、服饰等内容。仪表属于美的外在大因素，反映人的精神状态。一个人的仪表有年龄、职业、场合上的不同要求。

礼仪是由历史形成并具有专门规定的一种行为规范，是人类社会的一种文明行为。礼仪是尊重他人感情的自然流露，是平等互助新型关系的反映，是建设社会主义精神文明的一项基本措施，是带有号召力和感染力的一种教育手段。

## （二）礼仪的特征

### 1. 差异性

由于各个国家、民族的文化传统和生活习惯各不相同，所以各个民族和地区的礼仪在形式及其代表的意义上都存在着差别。

同一礼仪内容在不同的国家中可以有着不同的表现形式。日本人在见面时行鞠躬礼，鞠躬的角度与被问候人受尊敬的程度有关；欧美人在见面时有行拥抱礼和接吻礼的习惯，在行礼的方式上因被问候人的身份不同而有所区别；我国的习惯则是在见面时，人们相互行握手礼，双方的性别、年龄、职位高低等因素决定着由谁主动伸手握手。

同一礼仪形式在不同的国家中也可能代表着不同的意义。比如，在美



国家庭中，子女可以直呼父母的名字，而这一做法在中国则不被提倡；在西方的婚礼上，新娘穿着白色的婚纱，以此象征女性的纯洁，而在东方传统观念中则应穿红色调的喜服。可见，由于各个国家礼仪形式的形成与其文化传统、道德观念有着直接的关系，礼仪的差异性特征非常明显。因此，在现代生活中，各地区、各民族在礼仪形式方面应相互了解、相互尊重、求同存异、入乡随俗。

## 2. 多样性

在人类社会生活中，礼仪与每个人都有联系，涉及人们生产、生活的各个方面。世界各地的礼仪多种多样，很难说清楚世界上到底有多少种礼仪形式。从语言的表达形式到文字的使用方法，从举止礼仪到规范化仪式，从仪表礼仪到服饰礼仪等，在不同的国家、不同的场合，礼仪的表达方式各不相同。例如，在国际交往礼仪中，仅见面礼节就有问候礼、点头礼、握手礼、鞠躬礼、亲吻礼、合十礼、脱帽礼、挥手礼等。

## 延伸阅读

### 鞠躬礼的由来

鞠躬礼起源于中国。商代有一种祭天仪式叫“鞠祭”，即将祭品（猪、牛、羊等）整体弯蜷成圆的鞠形，放到祭祀处奉祭，以此来表达祭祀者的恭敬与虔诚。现在有些地方逢年过节、祭拜祖宗天地时，也把整鸡整鸭蜷成圆形，或把猪头猪尾放在一起，表示其头尾相接。这就是由鞠祭演变而来的。

人们在现实生活中，逐渐援引这种形式表示对地位崇高者、长辈等的崇敬。这种礼节在我国春秋时期就已出现，如《论语·乡党第十》中的“入公门，鞠躬如也”。

## 3. 共同性

《荀子·修身》中写到“人无礼不生，事无礼不成，国家无礼则不宁”。就是说，如果没有公共的道德和礼仪，人民就无法正常生活，社会就会毫无秩序，国家就会不得安宁。礼仪是社会各阶层人士共同遵守的准则与行为规范。只要人类存在着交往活动，人们就需要通过礼仪来表达彼此的情感和尊



重。即使两个根本对立的阶级之间或不同社会制度之间的社会成员交往，也需共同遵守礼仪。只要社会成员之间存在着某种共同的利益或共同的价值取向和文化背景，在社会中就存在着一些全体社会成员都必须共同遵守的礼仪要求，如遵守秩序、尊老爱幼等，否则社会将无法正常运转。一般来说，社会的文明程度越高，为全体社会成员共同遵守的礼仪所占的比重也越大。

#### 4. 时代性

一个国家、一个民族的礼仪一旦形成，通常会长时间地为后人沿袭。例如，婚礼作为人生中的大礼，自古以来就受到世人的高度重视，至今也依然如此。但与其他事物一样，礼仪具有时代性。礼仪作为一种人际交往的形式，在继承传统的同时，它又将随着社会的进步而进步，随着时代的发展而发展。

例如，封建社会的旧礼仪反映的是尊卑等级的封建意识，如稽首、顿首、空首等名目繁多的跪拜礼，这种礼仪形式反映了施礼者和受礼者双方身份地位的不平等，它已被历史的潮流所淘汰。在现代社会生活中，取而代之的是握手礼、鞠躬礼等便于人们交往，同时又能表示人们之间相互尊敬的新的礼仪形式。

经过千百年的传承演变，一些礼仪形式已发生了很大变化。例如，今天人们在款待宾客、举行庆典活动时，以右为尊，而在秦汉之前是以左为尊；又如，现在人们见面、互相致意时，以脱帽为敬（图 1-2），而古时则是以戴冠为敬。由于礼仪具有时代性的特征，所以人们在社会生活中不能墨守成规，落后于时代。



图 1-2 脱帽致敬

## 二、礼仪的作用与原则

### (一) 礼仪的作用

#### 1. 有助于提高人们的自身修养

在人际交往中，礼仪往往是衡量一个人文明程度的准绳。它不但反映着一个人的交际技巧与应变能力，而且还反映着一个人的气质风度、阅历见识、道德情操、精神风貌。因此，在这个意义上，完全可以说礼仪即教养，而有道德才能高尚，有教养才能文明。这也就是说，通过一个人对礼仪运用的程度，可以察知其教养的高低、文明的程度和道德的水准。由此可见，学习礼仪，运用礼仪，有助于提高个人的修养，有助于用高尚的精神塑造人，真正提高个人的文明程度。

#### 礼仪故事

#### 讲礼与“讲里”

古时候，有个北方的年轻人去苏州经商，在苏州郊区迷了路。正当他犹豫徘徊的时候，看见路旁树下坐着一位正在乘凉的白发老人，于是走上前问路。“喂！老头！去苏州城往哪儿走？还有多少里地呀？”年轻人一边擦着头上的汗水，一边问。“去苏州城往南走，还有四百丈。”老人皱着眉头回答道。年轻人听了很纳闷，问：“你们这里怎么不讲里，只讲丈啊？”老人捋着胡须慢慢地说：“只因为碰上了你这不讲礼的人，才不讲里，只讲丈啊！”年轻人恍然大悟，自知失礼，连忙向老人道歉。老人微微一笑，指着前面一条小路耐心地说：“年轻人，那条小路可以抄近道，只需走上两里路便可到啦！”年轻人拱手作揖，一再道谢，然后踏着轻盈的脚步向苏州城走去。

#### 2. 有助于人们美化自身，美化生活

个人形象，是一个人仪容、表情、举止、服饰、谈吐、教养的集合，而礼仪在上述诸方面都有详尽的规范，因此学习礼仪，运用礼仪，无疑将有益于人们更好地、更规范地设计个人形象，维护个人形象，更好地、更充分地展示个人的良好教养与优雅的风度。这种礼仪美化自身的功能，任何人都难以否定。当个人重视美化自身，大家个个以礼待人时，人际关系会更和睦，

生活将变得更加温馨，这时，美化自身便会发展为美化生活。

### 3. 有助于促进人们的社会交往，改善人们的人际关系

古人认为：“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”这句话讲的其实就是交际的重要性。一个人只要同其他人打交道，就不能不讲礼仪。运用礼仪，除了可以使个人在交际活动中充满自信、胸有成竹、处变不惊之外，还能够帮助人们规范彼此的交际活动，更好地向交往对象表达自己的尊重、敬佩、友好与善意，增进大家彼此之间的了解与信任。假如人皆如此，长此以往，必将促进社会交往的进一步发展，帮助人们更好地取得交际成功，进而造就和谐、完美的人际关系，取得事业的成功。

### 4. 有助于净化社会风气，推进社会主义精神文明建设

一般而言，个人的教养反映其素质，而素质又体现于细节。反映个人教养的礼仪，是人类文明的标志之一。一个人、一个集体、一个国家的礼仪水准如何，往往反映着这个人、这个集体、这个国家的文明水平、整体素质、整体教养。古人曾经指出：“礼义廉耻，国之四维”，将礼仪列为立国的精神要素之本。而在日常交往之中，诚如英国哲学家约翰·洛克所言：“没有良好的礼仪，其余的一切成就都会被人看成骄傲、自负、无用和愚蠢。”遵守礼仪，应用礼仪，将有助于净化社会的风气，提升个人乃至全社会的精神品位。当前，我国正在大力推进社会主义精神文明建设，其中的一项重要内容，就是要求全体社会成员讲文明、讲礼貌、讲卫生、讲秩序、讲道德，心灵美、语言美、行为美、环境美。这些内容，与礼仪完全吻合。因此，提倡礼仪的学习、运用，与推进社会主义精神文明建设是殊途同归、相互配合、相互促进的。这种社会主义的礼治，对于我国的现代化建设是不可或缺的。

#### 同步训练

利用网络资源，广泛收集生活中的事例，以小组发言的方式，讲一讲在现实生活中遵守礼仪可以给我们带来哪些益处。

## （二）礼仪的原则

正如古语所说：“国尚礼则国昌，家尚礼则家大，人尚礼则人兴。”可

见，礼仪在社会生活中的地位和作用是十分重要的。礼仪是一个人立足社会、成就事业、获得美好人生的基础，学习礼仪能够使我们更好地与他人和谐相处。《礼记·中庸》上说：“礼仪三百，威仪三千。”中华民族五千多年的文明历史创造了纷繁复杂、姹紫嫣红的礼仪名目。在不同的时间对不同的人所采取的礼仪也不尽相同，但其蕴含的本质是一致的，即遵从尊重、真诚、宽容、遵守、自律、适度的原则。

### 1. 尊重的原则

礼仪起源于敬神，后来发展为尊重他人。“尊重”是礼仪的核心和灵魂。“治礼，敬为大”“不敬则礼不行”。不论是一声询问，还是一次拜访，都要发自内心，体现真诚的爱心和善良的道德情感。在人际交往中，尊重他人是自身良好品质和修养的体现，也是建立良好人际关系的基础。只有尊重别人，别人才会尊重你。古语曰：“敬人者，人恒敬之。”俗语道：“你敬我一尺，我敬你一丈。”古语与俗语的角度不同，但表达的含义是相同的：尊重应该是相互的。交往对象既要互谦互让、互尊互敬、友好相待、和睦相处，更要将对交往对象的重视、恭敬、友好放在第一位。要长存敬人之心，处处不可失敬于人，不可伤害他人的尊严，更不能侮辱对方的人格。

人与人之间是平等的，尊敬长辈、上级或关心同事、朋友不是自我卑下的行为，而是至高无上的礼仪。相互尊重能够营造一种和谐的气氛，使人们心情舒畅。所以，对人尊重是礼仪的重要原则。

## ● 礼仪故事

### 曾子避席

“曾子避席”出自《孝经》。曾子是孔子其中一个弟子，有一次他在孔子身边侍坐，孔子就问他：“以前的圣贤之王，均有至高无上的德行，精要奥妙的理论，用来教导天下之人，人们就能和睦相处，君王和臣下之间也没有不满，你知道它们是什么吗？”曾子听了，明白老师孔子是要指点他君臣之间的道理，于是立刻从坐着的席子上站起来，走到席子外面，恭恭敬敬地说道：“我不够聪明，哪里能知道，还请老师把这些道理教给学生。”

在这里，“避席”是一种非常礼貌的行为，当曾子听到老师要向他传授道理时，他站起身来，走到席子外向老师请教，是为了表示他对老师的尊重。曾子懂礼貌的故事被后人传诵，很多人都向他学习。

## 2. 真诚的原则

真诚是与人相处的基本态度，也就是对人要实实在在，不要转弯抹角、虚与周旋。真诚也是一个人外在行为与内在道德的有机统一。在与人交往的过程中必须做到诚信无欺、言行一致、表里如一。也许你的姿态、你的谈吐、你的风度都不是那么完美，但是只要坚持真诚的原则并处处体现出来，那么，与你交往的每一个人都能感觉到你所做的一切是发自内心的、真诚的，你就能够取得朋友的信任，赢得友情。反之，虚情假意、口是心非，把礼仪作为一种道具和伪装，即使在礼仪方面做得无可指责，最终也不会取得别人的信任，倒有可能被认为是个“伪君子”，使得正常的交往难以继续。

## 3. 宽容的原则

宽容是指心胸宽阔、忍耐性强。法国著名作家雨果说过：“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的心灵。”一个有着宽阔胸怀的人往往易于博得他人的爱戴和敬重，正如孔子所说“宽则得众”。宽容的原则包括以下几点。

第一，严于律己。在生活和学习的过程中做到以礼待人、遵信守约、“言必信，行必果”。当与他人产生矛盾时，首先要做自我检查，主动退让。

第二，宽以待人。多体谅他人，做到将心比心。在与人交往的过程中，每个人的文化水平、价值观念、办事能力总是有差别的，我们不能用同一标准去要求所有人。要设身处地地站在别人的角度想问题、做事情，理解别人、宽容别人，以减少冲突、化解矛盾。

第三，大事清楚，小事糊涂。对于原则性问题要掌握好“度”，不能随意跨越界限，而对于日常交往中的非原则性问题、小的摩擦，不要斤斤计较、纠缠不休。

第四，有理也让人。“人非圣贤孰能无过？”在人际交往的过程中要有谦让的精神，要做到有理也让人。给别人机会，也是给自己机会。

#### 4. 遵守的原则

礼仪是人们在社会交往中的行为规范和准则。礼仪对礼节、仪表、仪式都有明确的规定。在人际交往中，迎来送往、问候致意、拜访做客、乘车走路，我们都应该按规定的礼节、仪式行事。否则，是失礼、违礼、无礼，会受到社会舆论的谴责，从而给自己的声誉、人际关系和事业带来不良后果。因此，遵守礼仪，一是守法循礼；二是守约重诺。任何人，不论身份高低、职位大小、财富多寡，都应该自觉遵守礼仪，以礼仪规范自己在交际活动中的一言一行和一举一动。只有遵守礼仪，才会有优雅的举止、潇洒的风度。

#### 5. 自律的原则

自律就是自觉按照礼仪准则规范自己的言行举止。“言语之美，穆穆皇皇”，意思就是说话时要谦恭、文雅、和气，注重语言美。“不失足于人，不失色于人，不失口于人”，就是在人际交往中，行动上不要出格、态度上不要失态、语言上不要失礼。遵守礼仪就少不了自我克制、自我反省、自我检点。古语云：“己所不欲，勿施于人。”如果没有对自己的严格要求，人前人后不一样，不讲慎独与克己，那么遵守礼仪就无从谈起，就是蒙骗别人的假话、空话。

#### 6. 适度的原则

人际交往要讲究礼仪，但也应根据场合、对象的不同掌握好适度的原则。“君子之交淡如水，小人之交甘若醴”讲的就是这个道理。适度就是要注意自己的感情适度、谈吐适度、行为适度。在人际交往中，沟通和理解是建立良好关系的重要条件。所以，在交往时，既要彬彬有礼又不能低三下四；既要热情大方又不能阿谀奉承。那种认为在任何情况下都讲究“礼多人不怪”的看法是片面的，有时过分的言语、举止会引起人的反感，起到适得其反的效果。

以上原则，尊重的原则、真诚的原则和宽容的原则是我们在交际活动中对别人应该做到的，遵守的原则、自律的原则和适度的原则是要严格要求自己的。只要我们内严、外敬，体现真诚的爱心和善良的道德情感，就能获得他人的信任和支持。



### 三、和谐社会，礼仪为先

#### （一）礼仪是道德的基石

广大青年要加强思想道德建设，积极倡导社会公德、职业道德、家庭美德。

##### 1. 礼仪是社会公德的基本表现形式

社会公德是指在一个国家、社会中用以调整人们相互关系，人们在日常生活中应当相互遵守社会公认的最基本、最简单的行为规范和准则。社会公德是社会主义道德体系的最低层次。

社会公德是礼仪的伦理基础，没有了道德规范基础的礼仪是无本之木、无源之水。而社会公德的要求又是通过礼仪这一人与人交往过程中的具体形式表现出来的，并以此来协调人际关系，体现对他人的尊重，避免冲突的发生。

同时，掌握丰富的礼仪知识对一个具有良好社会公德的人来说也是很重要的。在现实生活中，我们可能会遇到这样的事情：在音乐会上，有人在不该鼓掌的时候鼓掌，结果破坏了美好的艺术气氛，引来众人侧目，而鼓掌人的本意也许是被音乐的意境所感动，向艺术家高超的技艺表示钦佩和感谢；有朋自远方来，不亦乐乎，但有时会因不清楚接待礼仪，或没有弄清客人的风俗习惯、爱好禁忌，结果不仅没表达出热情好客、以礼相待的本意，反而因不恰当的礼仪形式，使主客尴尬不已。这说明，只有尊重他人之心，而没有掌握必要的礼仪知识，就可能出现事与愿违的结果。

遵守社会公德，讲究礼仪，应该做到：遵守公共秩序、文明礼貌、尊老爱幼、助人为乐、讲究卫生、守时践约、讲究诚信等。

##### 2. 礼仪是职业道德的重要表现

职业道德是指在职业范围内形成的比较稳定的道德观念、行为规范和习俗的总和。讲究职业礼仪是遵守职业道德的重要表现。

开展职业道德建设，其最终目的是为群众、为用户提供优质的服务。说到服务，有的人会想到饭店的餐饮服务、商场的销售服务，这是对服务狭隘的理解。我们所说的服务是广义上的概念，可以把它理解为为人民群众办事情。无论是医生与患者之间、服务员与顾客之间，还是公务员与人民群众之间、企业与客户之间，都是服务与被服务的关系。讲究礼仪礼貌有助于提高

服务质量。一方面，在一个组织、团体的内部，员工间相互尊重、以礼相待，无疑会有助于在内部形成融洽的气氛，从而为组织成员创造出一个和谐的工作环境，使员工能够心情舒畅地投入工作，为向社会提供优质服务创造条件；另一方面，从业者在为人民群众、为社会提供服务时，礼貌地对待每一位服务对象，有利于提高工作效率、提高服务质量，这也是职业道德的基本要求。此外，各行各业的从业者讲究礼仪礼貌，还具有良好的宣传教育作用，可以使服务对象受到热情礼貌的情感感染，从而促使其自身在本职工作中也能自觉地以礼待人，最终在全社会范围内形成良好的道德风尚。

遵守职业道德主要应做到：爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会等。

### 3. 礼仪是家庭美德的重要组成部分

家庭美德是指家庭成员之间和与家庭成员有血缘关系的亲属之间的行为规范的总和。家庭美德是社会主义道德规范体系的重要组成部分。家庭礼仪是家庭生活中必要的礼仪，家庭成员之间要以礼相待。遵守礼仪规范是家庭和睦美满的重要保证。

我国自古重视家庭中的礼仪。相传汉代孔融四岁就知道让梨给哥哥吃。当然，传统礼仪中那些维护封建等级制度的糟粕，早已不能适应时代发展，应予以抛弃。在对传统礼仪去其糟粕、取其精华的基础上，结合时代需要形成的社会主义新型礼仪规范，为我国的社会主义文明建设创造有利的条件。每个家庭成员都应注重礼仪在处理家庭问题、建立融洽的家庭关系中的作用，以礼仪的要求规范自己的行为。“熟不拘礼”的做法既不利于家庭关系的和睦，也不利于促进整个社会的安定团结和进步发展。

遵守家庭美德主要应做到：尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、邻里团结等。

## （二）礼仪是每个人的基本素质要求

千百年来，在人类社会生活的过程中，形成了一些公共规则，这些规则的内容随着时代的发展而有不同的表现形式。但是，建设社会文明，有一些公共要求是必须做到的，这就是待人接物要有礼貌，做人行事要守规矩。

讲究礼仪虽然不是与生俱来的，但每个人从小都接受过礼仪教育，从一举手、一投足开始，以及在与他人交往的过程中，都应该合乎礼仪规范。因



为，礼仪是构建良好人际关系的重要渠道。此外，注重礼仪，可以营造良好的社会氛围，使每个人能合理地、正常地得到他人的理解与帮助，满足人们正常的心理需要，从而产生开朗乐观的情绪。注重礼仪，可以调节人们的情绪，缓解冲突，促使矛盾得以积极地解决，使群体中各个成员能把注意力集中在工作上，减少内耗，提高工作效率。注重礼仪，可以帮助人们趋善避恶，追求崇高的道德，自觉地选择有利于他人幸福、社会进步的行为。

综上所述，礼仪素质是每个人所必备的基本素质。职业学校的学生是祖国的未来，是社会主义建设事业的生力军，中职生应努力提高自己的素质，提高与人交往的能力，提高礼仪修养水平，为接受国家的挑选和迎接未来的挑战做好准备，在社会主义建设事业中做出自己的贡献。

### 礼仪小贴士

#### 文明礼仪顺口溜

学做人，讲礼貌，礼仪之邦人知晓；  
有礼节，互尊重，礼貌待人好品行；  
坐立走，要端庄，举止文明有修养；  
常洗澡，勤换衣，仪表文明好风纪；  
同学间，邻里情，民族习惯要尊重；  
见外宾，要大方，彬彬有礼树形象；  
重礼节，讲礼仪，社会生活铺路基。

### （三）礼仪修养伴随文明人生

#### 1. 修养的含义

“修养”一词，古已有之。所谓“修”，是调整、锻炼、提高的意思；所谓“养”，是培育、涵养的意思。修养是指一个人为了适应社会需要，在道德、学识、技艺等方面形成的素质，并为达到一定水平所进行的长期学习和实践活动；也是人们在这些方面经过勤奋学习和长期活动所达到的素质水平和逐渐养成的待人处事方面的正确态度。

前面提到的各种素质，不是与生俱来的，主要是靠后天磨炼出来的。

## 2. 提高礼仪修养的途径和方法

我国古代的伦理思想中就十分注重修养之道。古人云：“玉不琢，不成器。”思想家、教育家孔子强调“修己以安人”“修己以安百姓”，即在强调自我修养。应对自己的思想意志、道德品质、学识技能等方面，进行主动、自觉的锻炼和涵养，不断提高个人素质和不断提升自我认识。那么如何进行自我的修养呢？

### (1) 加强学习。

职业学校的学生在校期间，应该抓紧时间，循序渐进，利用良好的条件努力学习各方面知识。

### (2) 注意实践。

俗话说：“眼过千遍，不如手过一遍。”进行礼仪修养，要避免纸上谈兵，应把学到的礼仪知识和实践紧密结合，注意从实际情况出发，灵活运用知识。同时在实践的过程中，应注意找出自己的不足和差距，通过再学习进一步完善自身行为，使礼仪修养得到提高。

### (3) 有严格的自律精神。

自律就是指自己约束自己，对自己提出的要求，自觉遵守执行。自我要求要以“严”为本。自律还表现为“慎独”，“慎独”的核心是自觉，即在无人监督时也能严格要求自己。自律是礼仪修养的必由之路。

### (4) 持之以恒。

知识靠日积月累，素质靠点滴养成。进行礼仪修养，关键是坚持。只要按照礼仪规范去做，并注意细节，经过长期不懈的努力，一定能拥有良好的礼仪习惯。

## 思政之窗

习近平总书记指出：“礼仪是宣示价值观、教化人民的有效方式”。礼仪作为一种制度规范和价值载体，具有成风化人的教化功能。努力实现社会文明程度得到新提高的目标，需要积极推进礼仪教育，不断提升人民群众文明素养，推动全社会形成适应新时代要求的思想观念、精神面貌、文明风尚、行为规范。

党的二十大报告指出，实施公民道德建设工程，弘扬中华传统美德，加强家庭家教家风建设，加强和改进未成年人思想道德建设，推动明大德、守公德、严私德，提高人民道德水准和文明素养。各级组织尤其是学校要认真贯彻落实党的二十大精神，进一步挖掘传统文化里的宝贵财富，涵养文明新风尚，创新立德树人方式方法，围绕立家训、扬家风、传美德等主题开展宣讲活动，丰富家庭教育内涵，让传统智慧更好地发挥出新时期育人作用。

### 案例分析

记者陈先生和一位教授约好某天下午三点到教授家中采访。下午两点三十五分，陈先生就敲响了教授的家门。不一会儿，教授亲自出来开门，一看是采访的记者来了，便有些不高兴地说：“咱们不是约好三点见面吗？我和我的学生正在讨论文，你说怎么办？”陈先生很尴尬，只得退到门外等候。

请分析：

在上述材料中，陈先生哪些做法是对的？哪些做法又是不符合礼仪规范的？应该怎么做？

### 自我检测

1. 什么是礼仪？它具有哪些特征？
2. 在现实生活中，礼仪有哪些作用？
3. 加强礼仪修养的途径和方法有哪些？
4. 为什么说礼仪是每个人的基本素质？
5. 用自己的话，论述一下礼仪与社会公德、职业道德、家庭美德建设有何内在关系，并发挥了什么样的作用。