

第一章 绪 论

礼仪是人类文明的产物，它是随着社会的发展和进步逐渐形成的。古今中外许多学者对礼仪的理论和实践进行了广泛的探讨和深入的研究，可谓硕果累累，其中一些优秀著作是人类文化宝库中的精品，至今依旧光彩熠熠。

由于地理环境和历史背景不同，中外礼仪种类繁多、异彩纷呈。尽管中外礼仪有着诸多差异，但总体来看，其反映人们追求真善美的愿望是一致的，是社会各阶层人士所共同遵守的准则与行为规范。

第一节 礼仪的起源与发展

礼仪起源于人类社会形成之初，并经历了漫长的发展过程。

一、中国礼仪的起源与发展

中国自古就以“礼仪之邦”闻名于世，漫长的礼仪发展史大致可以分为礼仪的萌芽时期、礼仪的草创时期、礼仪的形成时期、礼仪的发展和变革时期、礼仪的强化时期、礼仪的衰落时期、现代礼仪时期和当代礼仪时期八个阶段。礼仪的形成和发展经历了一个从无到有、从低级到高级、从零散到完备的渐进过程。

(一)礼仪的萌芽时期

礼仪起源于原始社会时期，在长达一百多万年的原始社会历史中，人类逐渐进化。在原始社会中、晚期(约旧石器时代中后期)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的山顶洞人，就已经知道打扮自己。他们用穿孔的兽齿和石珠作为装饰品，挂在脖子上。他们在去世的族人身旁撒放赤铁矿粉，举行原始宗教仪式，这是迄今为止在中国发现的最早的葬仪。

(二)礼仪的雏形时期

公元前一万年左右，人类进入新石器时代，不仅能制作精细的磨光石器，而且开始从事农耕和畜牧。在随后的数千年里，原始礼仪渐具雏形。例如，在今西安附近的半坡遗址中，考古学家发现了生活在距今约五千年前的半坡村人的公共墓地，墓地中坑位排列有序，死者的身份有所区别，有带殉葬品的仰身葬，也有无殉葬品的俯身葬等。此外，仰韶文化时期的其他遗址及有关资料表明，当时社会已经形成了尊卑有序、男女有别；长辈坐上席、晚辈坐下席，男子坐左边、女子坐右边等礼仪规定日趋明确。

(三)礼仪的形成时期

公元前 21 世纪至公元前 17 世纪的夏代，中国开始从原始社会末期向早期的奴隶社会

过渡。在这一时期，尊神活动逐渐盛行。在原始社会里，由于缺乏科学知识，人们对一些自然现象无法理解。他们猜想照耀大地的太阳是神，风有风神，河有河神……因此，他们敬畏“天神”，祭祀“天神”。从某种意义上说，早期礼仪是原始社会人类生活的行为准则，同时，又是原始社会宗教信仰的产物。礼的繁体字“禮”，左边代表神，右边是向神进贡的祭物。因此，汉代学者许慎说：“礼，履也，所以事神致福也。”（《说文解字》）

以殷墟为中心展开活动的殷人，在公元前 17 世纪至公元前 11 世纪活跃于中华大地上。他们建立了中国第一个古都——殷都（今河南安阳），而他们在婚礼习俗上的传承，被其尊神信鬼的崇拜所掩盖。

推翻殷王朝（也称商朝）并取而代之的周朝，在礼仪方面有着显著的贡献。特别是周武王的兄弟、辅佐周成王的周公，对周代礼制的确立起了重要作用。他制定礼仪制度，将人们的行为举止、心理情操等统统纳入一个尊卑有序的模式之中。全面介绍周朝制度的《周礼》，是中国流传至今的第一部礼仪专著。《周礼》又名《周官》，本为一官职表，后经整理，成为讲述周朝典章制度的著作。《周礼》原有 6 篇，详细介绍了六类官名及其职权，现存 5 篇，第 6 篇由《考工记》补充。六官分别称为天官、地官、春官、夏官、秋官和冬官。其中，天官主管宫事、财货等；地官主管教育、市政等；春官主管五礼、乐舞等；夏官主管军旅、边防等；秋官主管刑法、外交等；冬官主管土木、建筑等。

春官主管的五礼即吉礼、凶礼、宾礼、军礼和嘉礼，这些是周朝礼仪制度的重要内容。吉礼指祭祀的典礼；凶礼主要指丧葬礼仪；宾礼指诸侯对天子的朝觐及诸侯之间的会盟等礼节；军礼主要包括阅兵、出师等仪式；嘉礼包括冠礼、婚礼、乡饮酒礼等。由此可见，许多基本礼仪在商末周初已基本形成。此外，成书于商周之际的《易经》和在周代大体定型的《诗经》，也有一些涉及礼仪的内容。

在西周时期，青铜礼器是个人身份的标志。礼器的多寡代表了身份地位的高低，形制的大小显示着权力的等级。当时，贵族佩戴成组玉饰成为风气。相见礼和婚礼（包括纳采、问名、纳吉、纳征、请期、亲迎“六礼”）则成为定式，流行于民间。此外，尊老爱幼等礼仪，也已明显确立。

（四）礼仪的发展和变革时期

西周末期，王室衰落，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，他们发展和革新了礼仪理论。

孔子是中国古代的大思想家、大教育家，他首开私人讲学之风，打破贵族垄断教育的局面。他删《诗》《书》，定《礼》《乐》，赞《周易》，修《春秋》，为历史文化的整理和保存做出了重要贡献。他编订的《仪礼》，详细记录了战国以前贵族生活的各种礼仪仪式。《仪礼》与前述《周礼》和孔门后学编的《礼记》，合称“三礼”，是中国古代最早、最重要的礼仪著作。

孔子认为：“不学礼，无以立。”（《论语·季氏篇》）“质胜文则野，文胜质则史。文质彬彬，然后君子。”（《论语·雍也》）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”（《论语·颜渊》）。他倡导“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。总之，孔子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。

孟子是战国时期儒家的主要代表人物。在政治思想上，孟子把孔子的“仁学”思想加以发展，提出了“王道”“仁政”学说和“民贵君轻”学说，主张以德服人。在道德修养方面，他主张“舍生而取义”（《孟子·告子上》），讲究“修身”和培养“浩然之气”。

荀子是战国末期的大思想家。他主张“隆礼”“重法”，提倡礼法并重。他说：“礼者，贵贱有等，长幼有差，贫富轻重皆有称者也。”（《荀子·富国》）荀子指出：“礼之于正国家也，如权衡之于轻重也，如绳墨之于曲直也。故人无礼不生，事无礼不成，国家无礼不宁。”（《荀子·大略》）荀子还提出，不仅要有礼治，还要有法治，只有尊崇礼，且法制完备，国家才能安宁。荀子重视客观环境对人性的影响，倡导学而至善。

（五）礼仪的强化时期

公元前 221 年，秦王嬴政最终吞并六国，统一中国，建立起中国历史上第一个中央集权的封建王朝——秦朝。嬴政曾称“朕为始皇帝”，史称秦始皇。秦始皇在全国推行“书同文”“车同轨”“行同伦”。秦朝制定的集权制度，成为后来延续两千余年封建体制的基础。

西汉初期，叔孙通协助汉高祖刘邦制定了朝礼之仪，突出发展了礼的仪式和礼节。西汉思想家董仲舒，则把封建专制制度的理论系统化，提出“唯天子受命于天，天下受命于天子”的“天人感应”之说（《汉书·董仲舒传》）。他把儒家礼仪具体概括为“三纲五常”。“三纲”即“君为臣纲，父为子纲，夫为妻纲”，“五常”即“仁、义、礼、智、信”。汉武帝刘彻采纳董仲舒“罢黜百家，独尊儒术”的建议，使儒家礼教成为定制。

汉代时，孔门后学编撰的《礼记》问世。《礼记》共计 49 篇，包罗万象。其中，有讲述古代风俗的《曲礼》（第 1 篇）；有谈论古代饮食、居住进化概况的《礼运》（第 9 篇）；有记录家庭礼仪的《内则》（第 12 篇）；有记载服饰制度的《玉藻》（第 13 篇）；有论述师生关系的《学记》（第 18 篇）；还有教导人们道德修养的途径和方法，即“修身、齐家、治国、平天下”的《大学》（第 42 篇）等。总之，《礼记》堪称集上古礼仪之大成，上承奴隶社会、下启封建社会的礼仪汇集，是封建时代礼仪的主要源泉。

盛唐时期，《礼记》由“记”上升为“经”，成为“礼经”三书之一（另外两本为《周礼》和《仪礼》）。

宋代，出现了以儒家思想为基础，兼容道学、佛学思想的理学，程颢、程颐兄弟和朱熹为其主要代表。“二程”认为：“父子君臣，天下之定理，无所逃于天地之间。”（《二程遗书》卷五）“礼即是理也。”（《二程遗书》卷二十五）朱熹则进一步指出：“仁莫大于父子，义莫大于君臣，是谓三纲之要，五常之本。人伦天理之至，无所逃于天地间。”（《朱子文集·癸未垂拱奏礼·二》）朱熹的论述使“二程”的“天理”说更加严密、精致。

家庭礼仪研究硕果累累，是宋代礼仪发展的另一个特点。在大量家庭礼仪著作中，以主撰《资治通鉴》而名垂青史的北宋史学家司马光的《涑水家仪》和以《四书集注》名扬天下的南宋理学家朱熹的《朱子家礼》最为著名。

明代时,交友之礼更加完善,而忠、孝、节、义等礼仪则日趋繁多。

(六)礼仪的衰落时期

满族入关后,逐渐接受了汉族的礼制,并且使其复杂化,导致一些礼仪显得虚浮、烦琐。例如,清代的品官相见礼,当品级低者向品级高者行拜礼时,动辄一跪三叩,重则三跪九叩(《大清会典》)。清代后期,清王朝政治腐败,民不聊生,礼仪盛极而衰。伴随着西学东渐,一些西方礼仪传入中国,北洋新军时期的陆军便采用西方军队的举手礼等,以代替打千礼等。

(七)现代礼仪时期

1911年年末,清王朝土崩瓦解,当时远在美国的孙中山火速回国,于1912年1月1日在南京就任中华民国临时大总统。孙中山先生和战友破旧立新,用民权代替君权,用自由、平等取代宗法等级制度;普及教育,废除祭孔读经;改易陋俗,剪辫子、禁缠足等,从而正式拉开了现代礼仪的帷幕。

民国期间,由西方传入中国的握手礼开始流行于上层社会,后逐渐普及于民间。

20世纪30、40年代,中国共产党领导的苏区、解放区,重视文化教育事业及移风易俗,进而谱写了现代礼仪的新篇章。

(八)当代礼仪时期

1949年10月1日,中华人民共和国宣告成立,中国的礼仪建设从此进入了一个崭新的历史时期。新中国成立以来,礼仪的发展大致可分为以下三个阶段。

1. 礼仪革新阶段

1949—1966年是中国当代礼仪发展史上的革新阶段。此间,摒弃了昔日束缚人们的“神权天命”“愚忠愚孝”以及严重束缚妇女的“三从四德”等封建礼教,确立了“同志式”的合作互助关系和男女平等的新型社会关系,而尊老爱幼、讲究信义、以诚待人、先人后己、礼尚往来等中国传统礼仪中的精华则得到了继承和发扬。

2. 礼仪扭曲阶段

1966—1976年,“文化大革命”使国家遭受了难以弥补的严重损失,也给礼仪带来了一场浩劫。许多优良的传统礼仪被当作“封资修”扫进垃圾堆。礼仪受到摧残,社会风气逆转。

3. 礼仪复兴阶段

1978年党的十一届三中全会以后,改革开放的春风吹遍了祖国大地,中国的礼仪建设进入了新的全面复兴时期。



二、西方礼仪研究成果举要

爱琴海地区和希腊是亚欧大陆西方古典文明的发源地。约公元前6000年起,爱琴海诸

岛居民开始从事农业生产。此后，相继产生了克里特文明和迈锡尼文明。公元前 11 世纪，古希腊进入因《荷马史诗》而得名的“荷马时代”。

《荷马史诗》包括《伊利亚特》和《奥德赛》两部分。这部著名的叙事诗主要描写特洛伊战役和希腊英雄奥德赛的故事，其中也有关于礼仪的论述，如讲礼貌、守信用的人才受人尊重。

古希腊哲学家对礼仪有许多精彩的论述。例如，毕达哥拉斯率先提出了“美德即是一种和谐与秩序”的观点。苏格拉底认为，哲学的任务不在于谈天说地，而在于认识人的内心世界，培植人的道德观念。他不仅教导人们要以礼待人，而且在生活中要身体力行，为人师表。柏拉图则强调教育的重要性，他指出理想的四大道德目标为智慧、勇敢、节制、公正。亚里士多德指出，德行就是公正。他说：“人类由于志趣善良而有所成就，成为最优良的动物，如果不讲礼法、违背正义，就会堕落为最恶劣的动物。”（亚里士多德《政治学》）

公元前 1 世纪末至公元 5 世纪，是罗马帝国统治西欧时期。此间，教育理论家昆体良撰写了《雄辩术原理》一书。书中论及罗马帝国的教育情况，认为一个人的道德、礼仪教育应从幼儿期开始。诗人奥维德通过诗作《爱的艺术》，告诫青年朋友不要贪杯，用餐不可狼吞虎咽。

476 年，西罗马帝国灭亡，欧洲步入了封建化过程，12—17 世纪是欧洲封建社会的鼎盛时期。中世纪欧洲形成的封建等级制，以土地关系为纽带，将封建主与附庸联系在一起。此间制定了严格而烦琐的贵族礼仪、宫廷礼仪等。例如，于 12 世纪完成的冰岛诗集《埃达》，就详细描述了当时用餐的规矩：嘉宾贵客居上座，举杯祝酒有讲究等。

14—16 世纪，欧洲进入文艺复兴时期。该时期出版的涉及礼仪的名著有：意大利作家加斯梯良编著的《朝臣》，论述了从政的成功之道和礼仪规范及其重要性；尼德兰人文主义者伊拉斯谟撰写的《礼貌》，着重论述了个人礼仪和进餐礼仪等，提醒人们讲究道德、清洁卫生和外表美。

17—18 世纪是欧洲资产阶级革命浪潮兴起的时代，尼德兰革命、英国革命和法国大革命相继爆发。随着资本主义制度在欧洲的确立和发展，资本主义社会的礼仪逐渐取代封建社会的礼仪。资本主义社会奉行“一切人生而自由、平等”的原则，但由于社会各阶层在经济、政治、法律上的不平等，因此未能做到真正的自由、平等。不过，资本主义时代也编撰了大量礼仪著作。例如，捷克资产阶级教育家夸美纽斯编撰了《青年行为手册》等；英国资产阶级教育思想家约翰·洛克于 1693 年撰写了《教育漫话》。《教育漫话》系统、深入地论述了礼仪的地位、作用以及礼仪教育的意义和方法。德国学者缅甸杰斯的礼仪专著《论接待权贵和女士的礼仪，兼论女士如何对男士保持雍容态度》，于 1716 年在汉堡问世。英国政治家切斯特菲尔德勋爵在其名著《教子书》中指出：“世界最低微、最贫穷的人都期待从一个绅士身上看到良好的教养，他们有此权利，因为他们在本性上是和你相等的，并不因为教育和财富的缘故而比你低劣。同他们说话时，要非常谦虚、温和，否则，他们会以为你骄傲而憎恨你。”

西方现代学者编撰、出版了不少礼仪书籍，其中比较著名的有法国学者让·赛尔的《西方礼节与习俗》、英国学者埃西尔·伯奇·唐纳德的《现代西方礼仪》、德国作家卡尔·斯莫卡尔的《请注意您的风度》、美国礼仪专家伊丽莎白·波斯特的《西方礼仪集

萃》以及美国教育家卡耐基的《卡耐基成功之道全书》等。

三、中西礼仪的差异

礼仪是人类文明的产物，是人们进行社会交往的行为规范与准则。不论在东方还是在西方，人们都以讲文明、懂礼貌为荣。但是，由于东西方自然环境、历史背景和文化传统观念有所不同，因此，中西礼仪存在着明显的差异。

(一)大相径庭的问候语

中国人相遇时，大多习惯用这种方式 and 对方打招呼：“你好，吃了吗？”或“你好，去哪儿？”对于相遇双方来说都清楚问候的内容，这只是熟人在路上相遇时说的一句客套话，没有其他意思。但西方人很少这样寒暄，清晨相见习惯互道“早安”，或者简单地招呼一声“Hi(嗨)”。倘若你用自己的习惯问候语“你好，吃了吗？”或“你好，去哪儿？”问候不太了解中国国情、风俗习惯的西方人，对方可能会纳闷儿：“难道我没有足够的钱吃饭吗？”或误以为：“你要请我吃饭？”而“去哪儿？”本来是一句礼节性的问候语，可能有的西方人说不定会把你的好心善意误解为干涉其私事的不礼貌行为：“我去哪儿与你有何相干？你的鼻子怎么伸得这么长呢？”由此看来，中外人士互相了解彼此的风俗习惯很有必要。

(二)毁誉不一的“老”

在我国，虽然有“夕阳无限好，只是近黄昏”的感叹，但是人们依然尊敬地称呼上了岁数的长者为“老先生”“老师傅”“老大爷”“老奶奶”等，“老”象征着经验丰富。不过，假如我们满怀敬意地用“老”字称呼一些西方人，效果可能会适得其反。在美国，就曾发生过这样一件事：美国一所大学的中国留学生在欢迎校长的母亲光临时，尊称她为“老夫人”，结果“老夫人”却要拂袖而去。对她来说，“老”意味着“魅力丧失”“风韵不存”。无独有偶，一群欧洲游客在北京附近登长城时，热情的导游想搀扶一位外国老人时，却遭到老人的“白眼”。“我不是‘老先生’，我自己能行。”在西方，“老”意味着“精力不济，走下坡路”，“老”有时就是“不中用”的代名词。谁愿意被人瞧不起呢？而独立意识强、不愿意麻烦别人、不想拖累子女的西方老人，更是不言老、不服老，自然也不乐意被别人尊称为“老人”。故此，当我们与西方老年人打交道时，要充分理解和尊重他们的意愿。

(三)截然不同的宴请语

宴请是一种联络感情、增进友谊的方式，东西方人士都乐于此道。但是，同样是请客，中国和西方主人致辞的风格却截然不同。中国人请客人动筷子时，往往会客气地说：“没什么菜，请随便用。”一些西方客人听了此话好生奇怪，明明是满满一桌子菜，主人怎么说没什么菜呢？西方客人之所以疑惑不解，皆因不熟悉中国人的习惯。中国人一向认为，“满招损，谦受益”，因此，视谦虚为美德的中国人说话时十分谨慎，甚至过分谦虚。相比之下，西方人请客时很少上许多菜，但振振有词：“这是我的拿手好菜！”或者

热情洋溢地说：“这道菜，是我夫人特意为你做的。”在中国人看来，这些西方人似乎有点狂妄，不知天高地厚，但这恰恰表现出西方人的热情与直爽。这里顺便指出，不少中国人请客时，桌子上的食物若被客人一扫而光，主人的面子会很不好看，担心会被误认为是饭菜准备得不够丰盛；而西方女主人见此情景，定会感到欢欣鼓舞。她若瞧见盘子里还剩下不少菜，反而会垂头丧气，因为剩菜说明其烹调水平有待提高。

(四)泾渭分明的送礼礼仪

送礼是人际交往的一种重要形式，中外人士都讲究送礼。然而，中国人和西方人在礼品的选择及馈赠礼仪上却各有千秋。

在中国，虽然大家常说“千里送鹅毛，礼轻情义重”，但是在现实生活中，不少人苦于爱面子或迫不得已的原因，专挑价格高的东西买。有的人为买一件名贵的礼品，不惜破费甚至举债。中国人比较注重实惠，多数人重视的是礼品的价格，而对礼品的包装却不太在意。

西方人送礼比较讲究礼品的文化格调与艺术品位和包装。例如，送同事一本装帧精美的好书，或献给女主人一束美丽的鲜花，或带给朋友一瓶名酒、一件做工别致的工艺品等。在一般情况下，他们既不送过于贵重的礼品，也不送廉价的东西，但普遍重视礼品的包装。即便是极其普通的礼品，也会用彩纸包装，并用丝带包扎。

在接受礼物时，东方人和西方人的习惯做法更是大不相同。中国人收礼时，通常会客气地推辞一番，接过礼物后，一般不当面拆看送礼者的礼物。西方人收礼时一般不推辞，而是先对送礼者表示谢意，接过礼物后总是当面拆看礼物，并对礼物赞扬一番。他们认为，赞扬礼物宛如赞扬送礼者。

第二节 礼仪的概念、特征和原则

一、礼仪的概念

礼仪是人类文明的产物，是人们进行社会交往的行为规范和准则，具体表现为礼貌、礼节、仪表、仪式等。

- (1) 礼貌是指人们在交往过程中表示敬重、友好的行为规范，如尊老爱幼、热情待客等。
- (2) 礼节是指人们在交际活动中待人接物的形式，如拜会、回访、挥手致意等。
- (3) 仪表是指人的外表，如容貌、服饰、表情、姿态等。
- (4) 仪式是指在一定场合举行的具有专门程序的活动，如开业典礼、迎送仪式等。

二、礼仪的特征

礼仪具有以下三个主要特征。

1. 共同性

礼仪的产生往往与民族的生活环境、文化背景和历史传统有着密切的关系，因此，世界上不同民族的礼仪有所不同。尽管如此，尊老爱幼、礼貌待客、礼尚往来、遵时守约等

符合大多数人价值取向的基本礼仪，却是世界各民族所共同遵循的准则，这就是礼仪的共同性。

2. 传承性

礼仪是一种文化现象，在人类的社会交往中逐渐确立或约定俗成。礼仪一旦形成，通常会长期沿袭，经久不衰。特别是诸如尊老敬贤、父慈子孝、礼尚往来等一些反映民族传统美德的礼仪，一代接一代流传至今，并将被子孙后代所继承，不断发扬光大。

3. 发展性

礼仪是逐渐形成的，并随着时代的发展而变化。任何时代的礼仪，都体现着时代的要求。如从封建社会的“三从四德”到社会主义社会的男女平等，礼仪随着社会的进步而更新，以符合时代的要求。

三、礼仪的原则

礼仪的核心是尊重。礼仪主要起规范作用，规范则有标准和尺度；而礼仪水平的高低，则反映出个体或群体的修养和境界。礼仪的原则大致可概括为以下四条。

1. 尊重原则

《礼记·曲礼》第一句就是“毋不敬”，点出了礼仪的核心。尊敬包含自尊和尊敬他人，以尊敬他人为主。自尊就是要保持自己的人格和尊严，要自强不息，注意修养，只有这样才能赢得他人的尊重；而尊敬他人就是要以礼待人，尊重他人的人格。一般来说，尊重上级是一种礼貌，尊重同事是一种本分，尊重下级是一种美德，尊重客户是一种常识，尊重所有人是一种教养。在与人交往时，要使用礼貌语言，遵循行为规范。在社会交往中，只有人与人之间彼此尊重，才能保持和谐、愉快的关系。

2. 遵守原则

礼仪作为社会生活的准则，反映了人们的共同利益，社会上各民族、各党派、各阶层人士都应当共同维护、自觉遵守礼仪。每个人都应该尊老爱幼、遵时守约、遵守公共秩序……谁违背了礼仪规范，自然就会受到公众的批评和谴责。

3. 适度原则

礼仪是人类智慧的结晶。礼仪作为人际交往的规范，有一定的标准和分寸。犹如楚国文学家宋玉在《登徒子好色赋》中描写的美女：“(其身材)增之一分则太长，减之一分则太短；(其肤色)著粉则太白，施朱则太赤。”应用礼仪也是如此，要把握分寸，适可而止。例如，在与人交往时，要彬彬有礼，不能低三下四，应做到不卑不亢、落落大方。

4. 自律原则

礼仪宛如一面镜子。对照礼仪这面“镜子”，可以发现自己的形象是英俊、美丽，还是丑陋、俗气的。因此，要知礼、守礼，自我约束，在社会生活中时时处处自觉遵守礼仪规范，努力树立良好形象，做一个受大家欢迎的人。

第三节 礼仪的种类及功能

一、礼仪的种类

现代礼仪大致可按以下几个方面进行分类。

(1) 按应用对象及范围分，礼仪可细分为个人礼仪、家庭礼仪、社交礼仪、公务礼仪、公关礼仪、商务礼仪、外事礼仪、旅游礼仪、求职礼仪、宗教礼仪等。

(2) 按场合或场所分，礼仪可分为家庭礼仪、学校礼仪、办公室礼仪、公共场所礼仪、客房服务礼仪等。

(3) 按人员身份分，礼仪可具体分为教师礼仪、学生礼仪、营业员礼仪、司门员礼仪、主持人礼仪等。

(4) 按表现形式分，礼仪可分为交谈礼仪、待客礼仪、书信礼仪、电话礼仪、交换名片礼仪等。

二、礼仪的功能

礼仪是人类文明的结晶，其内容十分丰富，主要具有以下几种功能。

1. 礼仪的教育功能

礼仪是人类文化的结晶，是社会进步的标志。礼仪蕴含着丰富的文化内涵，体现着社会的要求与时代的精神。礼仪具有很强的教育功能，它潜移默化地熏陶着人们的心灵，使人们成为通情达理的模范公民。

2. 礼仪的美化功能

礼仪是人类生活经验的总结。礼仪的美化功能在于讲究和谐，重视内在美和外在美的一致。礼仪使美好的心灵与美丽的仪表、优雅的举止形成一个有机的整体，使人们注重塑造良好的形象，以充分展现各自的风采。

3. 礼仪的协调功能

礼仪是人们在生活和社会交往活动中逐渐形成的行为规范与准则。礼仪指导人们如何立身处世、立身社会。礼仪可以协调人与人之间的关系以及人与社会的关系，使人们友好相处，社会秩序井然有序。

4. 礼仪的沟通功能

礼仪是人们交际生活中的礼节和仪式。礼仪具有沟通功能，在人际交往中，热情的问候、友善的目光、亲切的微笑、文雅的谈吐、得体的举止等，是人们交流与沟通的基础，有利于扩大社会交往，促进事业成功。

5. 礼仪的维护功能

礼仪是营造温馨的灵丹、伸缩有度的准绳、和睦相处的法则、人际交往的规范。人们知礼、守礼、讲文明、讲礼貌，有助于家庭的和睦，有利于社会的稳定。

【礼仪故事】

“礼”之解读

“礼”是人类文明的标志。《晏子春秋》云“凡人之所以贵于禽兽者，以有礼也”，意思是说人之所以比鸟禽走兽高贵，是因为有礼的存在。

什么是“礼”呢？《礼记》中已做阐述，“礼，不逾节，不侵侮，不好狎”。意思是：礼的实质是不逾越节制，不侵犯欺人，不戏谑轻薄。

以“礼”修身的标准有哪些呢？孔子曰：“能行五者于天下为仁矣。恭、宽、信、敏、惠。恭则不侮，宽则得众，信则人任焉，敏则有功，惠则足以使人。”意思是能够处处实行五种品德，就是仁人了，即庄重、宽厚、诚实、勤敏、慈惠。庄重就不致遭受侮辱，宽厚就会得到众人的拥护，诚信就能得到别人的任用，勤敏就会提高效率，慈惠就能够方便用人。三国时期的刘备也曾说过：“勿以恶小而为之，勿以善小而不为。惟贤惟德，能服于人。”意思是不要以为坏事很小就去做，不要以为好事很小就不去做，只有贤德的人才能让人佩服和服从。

“礼”的重要性和价值体现在哪里呢？清初思想家颜元道：“国尚礼则国昌，家尚礼则家大，身有礼则身修，心有礼则心泰。”意思是说国家有礼仪则兴旺昌盛，家庭崇尚礼仪就会发展，自身有礼就会慢慢成为君子，心中有礼就会泰然自若。

(资料来源：李荣建，祝凌，黄文静. 现代礼仪教程[M]. 北京：人民邮电出版社，2022.)

第二章 个人礼仪

中国是著名的礼仪之邦，中华民族具有重德贵义的优良传统。我们有责任继承和发扬中华民族优秀的传统文化，吸收借鉴人类文明的一切优秀成果，创造新文明，使中华民族永远雄居世界先进民族之林。

作为中华民族的一员，要做一个合格的、优秀的成员，就要加强自身的道德修养和文化素养，从自己做起，从现在做起，为中华民族的振兴和腾飞而努力奋斗。

几乎每个人都渴望完美，追求完美。只有真正地做到心灵美、外表美和行为美，才能趋于完美。

第一节 德才兼备

高尚的道德情操和浓厚的文化素养是心灵美的基础，通过加强思想品德修养，提高文化艺术素养，可以美化自己的心灵。

一、思想品德修养

(一)思想修养

掌握正确的思想方法，是加强思想修养的有效途径。

1. 学会辩证地看问题

任何事物都存在正反对立的两个方面。在自然界中，存在着大与小、多与少、远与近；在人类社会中，存在着美与丑、善与恶、真与假……事物矛盾的两个方面，是互相对立又互相依存的，是对立统一的，而事物又在矛盾和斗争中有条件地转化。这就要求我们要认识事物的两个方面，分清主次，明辨是非，并学会辩证地看问题。

2. 学会历史地看问题

任何事物都有一个发展的过程。例如，人类社会由低级阶段向高级阶段发展；现代礼仪是由原始社会礼仪、奴隶社会礼仪、封建社会礼仪等发展而来的……只有弄清楚事情的来龙去脉，学会历史地看问题，才能了解事情的发展过程，从而做出正确的判断。

3. 学会全面地看问题

所谓“见仁见智”，是因为看问题的角度不同。“盲人摸象”，自然会受到局限；“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，看问题的出发点不同，对客观事物的认识难免有一定的片面性，只有站得高，才能看得远。学会全面地看问题，才能够识大体、顾大局，避免“见树不见林”或顾此失彼。

(二)品德修养

遵守道德规范,品行端正,是做人的基本准则。要通过修身养性、陶冶情操,做一个品德高尚的人。

1. 加强道德修养

加强道德修养,要学会尊重他人,关心他人,热爱集体,热心公益,扶贫帮困,为社会多做好事,反对和抵制拜金主义、享乐主义和个人主义。认识到“国家兴亡,匹夫有责”,努力做到“富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈”。

2. 遵守社会公德和职业道德

在社会生活中讲文明,讲礼貌,遵纪守法,保护环境,爱护公物,助人为乐;在工作单位爱岗敬业,诚实守信,办事公道,服务群众,奉献社会,做一名有理想、有道德、遵纪守法的模范公民。

3. 陶冶情操,培育美德

伟大的中华民族孕育了无数优秀儿女,他们高尚的情操和优良的品德,一直为世人所敬仰。例如,我国古代大诗人屈原忧国忧民、疾恶如仇;三国谋略大师诸葛亮鞠躬尽瘁、死而后已;唐代谋士魏徵忠心耿耿、刚直不阿;宋代爱国将领岳飞精忠报国、气壮山河;南宋文天祥大义凛然、视死如归;北宋范仲淹“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”;现代著名文学家鲁迅“横眉冷对千夫指,俯首甘为孺子牛”他们的高风亮节感动了一代又一代人。时至今日,人们仍然敬仰和怀念他们。

二、语言文学修养

语言是人们交流思想、联络感情、传递信息的重要工具。要想把话说得清楚明白,就得加强语言修养,多学多练;而要把话说得生动有趣,富有感染力,还必须博览群书,提高文学水平。

(一)语言修养

在现实生活中,人们通常羡慕那些言谈风趣、出口成章的人。说实话,要想做到这一点甚至超过他们,并不是一件轻而易举的事。但是,只要有恒心,肯下功夫,多学习,勤练习,一定会有所提高。

与人交流时,态度要诚恳、谦虚,谈话的内容要简明、扼要,语言要准确、精练、通俗易懂。有些人在与人交流时啰唆半天,别人也不清楚他到底想说什么,导致谈话索然无味,甚至不欢而散。因此,平时应注意加强语言修养,留意和收集书本上和生活中的一些佳句妙语,不断提高语言表达能力。

除了加强汉语语言修养外,若有可能,还应学习或掌握一门外语,这不仅便于对外交流,拓宽自己的视野,还可以及时掌握第一手外国原文资料,吸收优秀的外国文化知识。

【知识拓展】

在《礼记·表记》中，先人教导我们做人要“不失足于人，不失色于人，不失口于人”。这句话的意思是做人要做举止不失体统，仪表不失庄重，言语要谨慎的人。

一、语言风格

在“言语足以使人信服”方面，习近平总书记为我们做了最好的榜样。习近平同志的系列重要讲话语言平实，蕴含着大智慧，揭示了大道理，不仅让人觉得亲切，而且其中蕴含着一种透彻、直指人心的力量，给人一种拨云见日、豁然开朗的感觉，具有很强的亲和力、感染力和震撼力，主要体现在以下五个方面。

1. 有“魂”

语言是表达思想的工具。讲话要立得住、有分量，首先要有明确的观点，旗帜鲜明地表明提倡什么，反对什么，绝不含糊其词。习近平的讲话，贯穿其中的一条红线就是马克思主义信仰、共产主义理想、中国特色社会主义信念，通篇闪耀着信仰的光辉、真理的光辉。他指出“信仰问题是头号问题”“丢失共产党人信仰就变成功利主义者”“理想信念是共产党人精神上的‘钙’，精神上‘缺钙’就会得‘软骨病’”。他还用陈望道翻译《共产党宣言》的故事告诉大家信仰的味道、信仰的力量。同时，对于党内和干部队伍中存在的问题，他敢于“唱黑脸”，敢于“亮剑”。比如，他经常列举干部队伍作风方面存在的突出问题，可谓毫不留情；讲到社会上的浪费现象以及奢靡之风，可谓痛心疾首；讲到一些干部特权思想、特权现象严重，可谓直指病根。特别是对党内存在的腐败现象，他更是疾恶如仇，敢于与之进行坚决斗争，强调“苍蝇、老虎一起打”，出“重拳”，用“重典”。正是因为他信仰坚定、党性纯洁、勇于担当，才使得他的语言有底气、有定力，具有振聋发聩的力量。

2. 有“势”

古人论文，讲气，气贯长虹，力透纸背。毛泽东也论文，他不以泉比，而是以黄河来比：“文章须蓄势。河出龙门，一泻至潼关。东屈，又一泻至铜瓦。再东北屈，一泻斯入海。……行文亦然。”习近平的讲话就有一种摄人心魄的气势，这种气势首先表现在语言的气势上。比如，他这样阐述中国梦：“中国梦是历史的、现实的，也是未来的”；“中国梦是国家的、民族的，也是每一个中国人的”；“中国梦是我们的，更是你们青年一代的。”这种气势又表现在坚定的历史自信上。比如在南京大屠杀死难者国家公祭仪式上的讲话中，他向世界这样展示中国的力量和形象：“今天的中国，已经成为一个具有保卫人民和平生活坚强能力的伟大国家，中华民族任人宰割、饱受欺凌的时代已经一去不复返了，中国人民正在意气风发地沿着中国特色社会主义道路，为实现‘两个一百年’奋斗目标、实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗。中华民族的发展前景无比光明。”这种气势还表现在对事物规律的把握上。比如，他用“国家好，民族好，大家才会好”这样朴实无华的话，来阐明每个人的前途命运与国家民族的前途命运紧密相连；用“同样一桌饭，即使再丰富，8个人吃和80个人吃、800个人吃是完全不一样的”来讲述现实国情；通过概要讲述世界社会主义波澜壮阔的发展历史，深刻阐明开创中国特色社会主义道路不易，所

以我们要倍加珍惜,等等。这些讲话既平实又深刻,具有很强的历史纵深感和现实深邃感,展现一种大气、一种张力,闪烁着理性的光芒,蕴含着势不可当的力量。

3. 有“情”

习近平长期在基层工作,对中国的国情有着深刻的了解,与人民群众有着密切的联系。所以,他的讲话中透着真情实感,让人从中感到温暖,增强信心。这种情,一方面表现在澎湃的家国情怀上。比如,他寄语各族群众特别是青年一代:“生活在我们伟大的祖国和伟大时代的中国人民,共同享有人生出彩的机会,共同享有梦想成真的机会,共同享有同祖国和时代一起成长与进步的机会,有梦想,有机会,有奋斗,一切美好的东西都能够创造出来。”另一方面,表现在他的细致入微上。比如,在与普通群众的交流中,他笑呵呵的一句“你比我大,我叫你大姐”温暖无数人心。又比如,他用拉家常的方式与干部谈心,要求大家“少出去应酬,多回家吃饭”“少吃油腻食物有好处”,又好似邻家大哥、自家长辈,让人如沐春风。再比如,谈到城镇化建设,他要求,“要让居民看得见山,望得见水,记得住乡愁”,直抵百姓心坎,滋润群众心田。还有,他在看望河北省正定县塔元庄村干部和乡亲们时,抑制不住重回故地的喜悦,对乡亲们说:“这里我很熟悉,当年下乡就骑自行车来。今天就是来听大家拉家常的,看看乡亲们,接接地气,充充电。”有道是:“感人心者,莫先乎情。”讲话要让人听得入耳入脑,关键要带着感情,发自内心,方能感动人、打动人。

4. 有“趣”

习近平的讲话、文章虽然讲的都是治国理政的大问题、大道理,但却不刻板,不搞说教,而是娓娓道来,生动有趣,让人在轻松、愉快中茅塞顿开。这不仅仅是他的讲话风格和语言特点,更是一个大国大党领袖对自己的事业、力量和韬略有充分信心的表现。他善于讲故事,用故事来表达自己的观点。尤其是在国外访问时的多次演讲中,他讲的许多故事充满人情味,深深打动人心。在坦桑尼亚演讲时,他讲了一对中国年轻人如何热爱非洲的故事;在刚果演讲时,他讲了三件中国华侨冒险救出12名刚果邻居的故事;在哈萨克斯坦演讲时,他讲了冼星海在阿拉木图创作的故事。特别是他讲述的中哈两国人民交往的两个故事:一个是半世纪后儿子找母亲;另一个是哈萨克斯坦留学生无偿献血,感人至深、催人泪下。人们从这些故事中自然而然地受到感染、得到启发。他善于运用生活中的语言叙事说理,赋予“家常话”以全新的意蕴。他用“鞋子合不合脚,只有穿鞋人自己才知道”,说明一个国家的发展道路合不合适,只有这个国家的人民最有发言权;用“发扬钉钉子的精神”阐述政贵有恒的道理,要求真正做到“一张好的蓝图一干到底”;用“打铁还需自身硬”,强调领导干部率先垂范、以上率下的极端重要性;用“人生的扣子从一开始就要扣好”,形象地阐述青年时期价值观养成的重要性;用“中国人喜欢茶而比利时人喜爱啤酒”,说明不同文明既各具特色又能够包容互鉴;他引用哈萨克斯坦谚语“吹灭别人的灯,会烧掉自己的胡子”“力量不在胳膊上而在团结上”,倡议通过对话、合作促进各国交流和地区安全。这些语言源于生活、源于群众,朴实、自然、接地气,既生动有趣,又深入浅出,让人一听就明白,体味其中蕴含的深刻哲理和事理。

5. 有“典”

人们在写文章和讲话中,往往喜欢用典故来强化表达力,增强说理效果。实践证明,

典故用得好，形象恰当，能反映出一个人的精神品格和人文素养。习近平的讲话随处可见他用典之巧、用典之活的例子，他的演讲、发言、会谈和署名文章中，援引了大量的中华古典词句，不仅向世人深刻阐述了中国和平发展、合作共赢的理念，而且充分向全世界展示了大国领袖的博学、睿智、包容、亲和的人格魅力。比如：他用“志合者，不以山海为远”，阐明中国和澳大利亚虽然远隔大洋，但历史和现实的纽带将两国紧紧连在一起，成为好朋友和战略伙伴；用“兄弟同心，其利断金”，倡导中国和新西兰携手合作，谱写中新关系发展新篇章，更好造福两国人民；用“既以为人，己愈有；既以与人，己愈多”，表明中国与斐济双方完全能够将彼此发展战略对接起来，优势互补，做合作共赢、共同发展的好伙伴；用“春种一粒粟，秋收万颗子”，阐明中国与太平洋建交岛国一起努力，求友谊之真，务合作之实，结共赢之果，圆发展繁荣之梦。习近平讲话中的精辟用典，丰富多彩，蔚为壮观，读来贴切、精当，赋予中华典籍以新的时代内涵，达到出神入化的意境。

二、语言风格的形成

1. 学习积累

习近平语言风格的形成，主要得益于他从青年时代就养成了良好的读书习惯，真正把读书学习当成一种生活态度、政治责任、精神追求。“一物不知，深以为耻，便求知若渴”，是他青年时期就立下的志向。在熟读中外传统文化的经典中，他不仅开阔了时空视野，提升了哲学思考和思辨能力，也极大地丰盈了他的知识储备和语言积累。相比之下，一些领导干部习惯于讲套话，讲别人说过的话，其原因恰恰在于读书少、无底气。而当今时代，新事物、新知识、新问题不断地涌现，没有“增量”，只吃“存货”，讲话难免无趣无味、让人生厌。

2. 爱民情怀

常言道，“心无群众讲话则假，肩无重任讲话则飘”。

习近平的讲话之所以有力量、有分量，就在于他为民立言，唯真为美。

他经常用一些近乎唠嗑儿、拉家常似的聊天，谈心式话语叩击人们的心灵，让人感到亲切温暖。习近平在 2015 年的新年贺词中讲了这么一段话：“这一年，我们也经历了一些令人悲伤的时刻。马航 MH370 航班失联，一百五十多名同胞下落不明，我们没有忘记他们，我们一定要继续努力、想方设法找到他们。这一年，我国发生了一些重大自然灾害和安全事故，不少同胞不幸离开我们，云南鲁甸地震就造成了六百多人遇难，我们怀念他们，祝愿他们的亲人都安好。”一个国家元首在新年祝词中有这么一段亲切感人的话，让人感到无比温暖和充满力量。“我的执政理念，概括起来就是为人民服务，担当起该担当的责任。”正因为习近平始终把人民放在心中最高的位置，时刻牵挂人民群众的安危冷暖，所以，他的话语亲切感人，有一种泥土的芬芳，有一种浸润人心的美，体现了人民领袖与人民心心相印、与人民同甘共苦、与人民团结奋斗的责任担当和政治品格。

3. 坦诚务实

鲁迅先生曾经说过：“只有真的声音，才能感动中国的人和世界的人；必须有了真的声音，才能和世界的人同在世界上生活。”实事求是是我们党的优良传统和作风，领导干

部要做到用真理说服人、用真话赢得人,就得深入实际、深入群众,从群众中获得真知;就得有一说一,有二说二,襟怀坦荡地阐明自己的观点。习近平在福建工作期间,就大力倡导并身体力行“四下基层”;在浙江工作期间强调大兴调查之风,大力弘扬求真务实精神,还通过四副春联来表达求“四真”,务“四实”;2014年又提出“三严三实”的要求。做人、做事、讲话讲究一个“实”字、一个“真”字,表现在语言的风格上,自然就真实、朴实,打动人心。

国学大师章太炎先生认为,一个时代有一个时代的文风。一位外国哲学家也说过,人的语言方式就是他的生活方式。“笑语作春温”,习近平的语言风格与他的执政风格一样,让人如沐春风,如登春台,从中感受到真理力量和人格力量的高度一致和完美融合。学习习近平的语言风格,就应该学习他说真话、说实话、说老百姓爱听的真心话,远离假话空话和官话套话。这样,我们的文风就能逐步逼近“品位高雅、真知灼见、坦诚务实、清新活泼”的境界,以语言的感染力、亲和力增强人心的凝聚力,让党和政府的声音真正走进亿万人民的心里,拨动广大干部群众的心弦。

(二)文学修养

加强文学修养,既有利于提高自己的文化素质,又有利于提高自己的欣赏水平。中国文学作品浩如烟海,阅读时,应选读其中一些有代表性的佳作。

例如,在古代诗歌方面,不妨浏览一下《诗经》和屈原的《离骚》,重点阅读选读了李白、杜甫、白居易、李贺、杜牧等名家诗歌代表作的《唐诗三百首》。在现代诗歌方面,可以选读郭沫若、柳亚子、郭小川、贺敬之、艾青、徐志摩、徐迟、臧克家、曾卓、李瑛、余光中、北岛、舒婷、顾城、海子等优秀诗人的作品。

在古代散文方面,可以重点选读唐宋八大家韩愈、柳宗元、欧阳修、苏洵、苏轼、苏辙、王安石、曾巩的散文名篇。在当代散文方面,可以选读当代四大名家杨朔、秦牧、魏巍、刘白羽的散文佳作。

在古代小说方面,不妨重点阅读中国四大名著《三国演义》《水浒传》《西游记》《红楼梦》。在现当代小说方面,可以选读鲁迅、茅盾、沈从文、巴金、老舍、孙犁、金庸、柳青、赵树理、王蒙、张承志、贾平凹、刘心武、路遥、池莉、刘醒龙、陈应松等小说家的佳作。

在外国文学方面,可以选读莎士比亚、易卜生、萧伯纳的戏剧佳作,浏览薄伽丘、雨果、狄更斯、巴尔扎克、列夫·托尔斯泰、莫泊桑、高尔基、海明威、奥斯特洛夫斯基、肖洛霍夫、纳吉布·马哈福兹的小说代表作,着重选读但丁、歌德、拜伦、雪莱、普希金、惠特曼、泰戈尔、马雅可夫斯基和聂鲁达等著名诗人的诗歌精品。

三、音乐艺术修养

作为现代青年,如果条件许可,可以根据自己的爱好,利用业余时间,多学习或了解一些琴棋书画、音乐舞蹈或摄影等方面的知识,这样不仅可以陶冶情操,还可以为生活增添不少情趣。

(一)音乐修养

1. 音乐欣赏

音乐是通过有组织的乐音形成的艺术形象。欣赏音乐是一种审美活动。欣赏音乐时，首先需要了解作者和作品的时代背景，从而深刻领会作品的思想内涵。此外，还要知晓旋律、节奏、节拍、音区、音色、和声等音乐语言要素，以便更好地享受音乐的艺术美。

2. 声乐曲欣赏

声乐曲是指人们用嗓子唱的歌曲、戏曲等。很多人都会唱歌，也知道声乐有独唱、齐唱、轮唱、合唱等多种形式。

中国是个戏曲大国，有 360 多个剧种。如果有条件和机会，最好能了解一些这方面的知识，学会演唱或者欣赏中国的国粹——京剧，并能大概了解昆曲、评剧、豫剧、黄梅戏等剧种的有关知识，以利于领会各剧种所表现的内容，获得美的艺术享受。

3. 学会一种乐器

如有可能，不妨学会演奏一种乐器，或吹口琴、笛子，或拉二胡、小提琴，或弹钢琴、电子琴等。空闲时，友人们聚在一起吹拉弹唱，既可以陶冶情操，丰富业余生活，还可以加深朋友之间的友谊。

(二)艺术修养

1. 书法欣赏

书法是一种线条艺术，是“无声的音乐、有情的图画”。书法不仅是汉字结构、意义的艺术性再现，而且往往表现出时代特点、情趣和意境，反映出书法家的思想、感情和风格。欣赏书法作品时，要根据书法艺术的审美特点，领会其中的情趣和韵味。

2. 中国画欣赏

中国画又称国画，分为人物、山水、花卉、鸟禽、走兽、鱼虫等画种，有工笔、写意、勾勒、水墨等技法形式。国画的特点是强调以形写神，形神兼备，追求“写意”“传神”。

欣赏绘画作品时，要欣赏绘画作品的气、韵、思、景、笔、墨。气是指心随笔运，韵者隐迹立形，思者凝想形物，景者搜妙创真，笔者随心所欲，墨者浓淡相宜。

3. 西洋画欣赏

中国把欧洲和美国等西方国家的绘画统称为西洋画。西洋画包括油画、水彩画、水粉画、素描等多种艺术形式。

古典西洋画追求真实性，采取明暗造型和色彩造型的方法。现代西洋画派林立，各画派的主张和艺术追求不尽相同，但都比较注重形式和创新。

现代青年人的志趣可以更广泛一些，例如，欣赏健美比赛、时装表演，学习雕塑、摄影、插花等。

第二节 仪 表 端 庄

一个人在努力塑造心灵美的同时,也要注重外表美。因为,仅有美的心灵,但不注重外表美,经常蓬头垢面、衣冠不整,仍然是不够完美的。由此看来,外表美是完美的一个组成部分。

外表包括身材、相貌、服饰、神情等。身材高大魁梧是美,小巧玲珑也是美;浓眉大眼是美,眉清目秀同样是美;穿笔挺的西装显得庄重,穿轻松的休闲服则显得潇洒随意;衣服无论新旧,干净、整洁就是美;自然的微笑迷人,神色凝重一样动人。

一、表情

表情主要是指面部表达出来的感情。面部表情是眼睛、眉毛、嘴巴、鼻子、面部肌肉以及它们的综合运动所表现出来的心理活动和感情信息。面部的一个微妙表情,一块肌肉的细微变化,眨一下眼睛或皱一皱眉头,都在表达一个人的感情。

人的表情千变万化,多姿多彩。在不同的情况下有不同的表情。或表现出忧伤,或表现出仇恨,或表现出怜悯,或怒发冲冠,或喜形于色。

一般情况下,表情应自然,目光要温和,不要动不动就吹胡子、瞪眼睛,而应经常做到和颜悦色、面带微笑。男士要真诚,让人觉得可信;女士要和蔼,让人感到亲切。一般来说,大家都不喜欢一张冷冰冰的脸,而友好、谦虚的表情,永远富有吸引力,给人亲切之感,如图 2-1 所示。

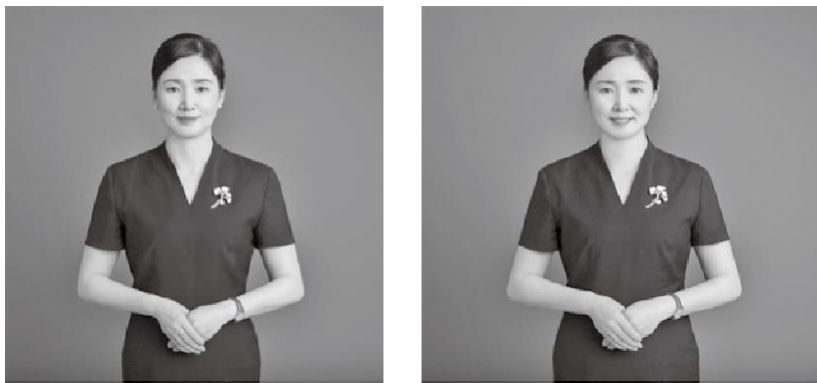


图 2-1 表情

二、服饰

俗话说:“人要衣装,佛要金装。”“三分长相,七分打扮。”我们不仅要用科学文化知识充实自己的头脑,还要用雅致的衣服和精美的首饰装扮自己的外表。穿着,往往可以体现出一个人的文化修养,反映其审美情趣,同时也可以从一个侧面反映出他的经济实力和生活水平。

(一)穿着

穿着是一门艺术，既要讲究衣服的款式、色彩，又要注意出入的场合。穿着应当尽可能做到合体、合适、合意。

1. 合体

所谓合体是指穿着要与自己的身材、体形相协调，服装要不长不短、不肥不瘦。个子较高的人，上衣可适当加长，衣服颜色以深色为佳；个子较矮的人，上衣宜稍短一些，不宜穿大花图案或宽格条纹的服装；体形较胖的人，可选择小花纹、直条纹的衣料，最好是冷色，如蓝色、绿色、白色等颜色；体形偏瘦的人，不要穿过于柔软、过于薄的衣服，男士穿稍微宽松的裤子，女士穿百褶裙，会显得丰满一些。

2. 合适

所谓合适，即穿着要与时间、地点、目的相协调，也即西方人穿衣的 TPO 原则。T、P、O 分别是英文 time、place、object 三个词的首字母，意思是时间、地点、目的。一般来说，首先，穿着应该与自己的年龄相协调。年轻人可以穿得活泼一些；中老年人着装则应该高雅一些。其次，穿着要和季节相协调。最后，穿着要与场所相协调。上学、上班、参加庆典等，应衣着庄重；而平常居家，在宿舍里或外出旅游，则不妨穿得随意一些，以宽松、舒适为宜。

3. 合意

所谓合意，即穿着要符合自己的心意。穿着要因人、因时、因地制宜，既不要赶时髦，也不要当落伍者。穿着不要赶潮流，更不要“东施效颦”，而应该选择款式适宜显示自己个性、气质的服装，穿出自己的风格，或端庄，或飘逸，或简洁，或高雅。

这里还应当指出：“穿衣戴帽，各有所好。”服装的款式不要求千篇一律，料子也不一定非要十分讲究，但一定要干净、平整。若不讲究衣着的整洁，穿一身带有异味、皱皱巴巴的衣服，会给人留下邋遢、懒散的印象。因此，一定要讲究穿着的艺术。

(二)首饰

首饰是服装的陪衬，具有点缀作用。人们通常佩戴的首饰有项链、耳环和戒指等。

1. 项链

一般来说，女士佩戴金项链和钻石项链，可显出高雅的气质。

2. 耳环

选择和佩戴耳环应考虑自己的身材和脸型。例如，身材高大的女士适合戴大耳环，身材小巧的女士宜戴小耳环(或耳钉)；圆形脸庞的女士可选戴叶形、方角形耳环，方形脸庞的女士宜佩戴圆形耳环。

3. 戒指

戒指适合大多数人佩戴，但是，戒指戴在不同的手指上有着不同的含义，因此戒指不

可乱戴,以免发生误会。一般来说,戒指戴在食指上,表示未婚;戴在中指上,表示正在热恋中;戴在无名指上,表示已结婚;戴在小指上,则表示自己是不婚者。大拇指上通常不戴戒指。

三、化妆

化妆是一门既有趣又精细的艺术。恰到好处的妆容,可以更加充分地展示自己容貌上的优点。

(一)化妆与场合

化妆要考虑时间和场所等因素。上班、郊游、约会等,可化淡妆;而参加喜庆活动、文艺晚会、舞会等,则可酌情化浓妆。

化妆通常在家里或宿舍里进行,注意不要在公共场合、众目睽睽之下化妆或补妆。若确有必要化妆和补妆,可在洗手间进行。

(二)简易化妆方法

简易化妆的方法如下。

- (1) 用湿毛巾将脸擦干净。
- (2) 选择适合自己皮肤与肤色的粉底,先涂在额部、鼻、两颊、下巴等处,然后由上而下抹匀。
- (3) 涂眼影,修饰眼睑。
- (4) 画眼线。
- (5) 用眉笔描眉。
- (6) 双颊上略施胭脂,轻轻向四周抹匀。
- (7) 涂口红,拢上下唇,让唇膏均匀。

化妆应因人而异,以自身的客观条件为基础,适当进行美化。例如,嘴唇稍薄的女士,若想让双唇丰厚一些,可在唇线之外勾画唇线,然后涂上浅色或中等色调的口红;嘴唇太厚的女士,若想减弱嘴唇的厚度感,则可在唇线之内勾画新的唇线,然后涂上中等色调的口红。

第三节 举止优雅

英国哲学家培根说过:“在美的方面,相貌的美高于色泽的美,而秀雅合适的动作美又高于相貌美。”我们虽然并不完全赞同培根的观点,但对动作美即行为美的重要性的看法,与这位先哲却是一致的。

“言为心声,行为心表。”的确,美好的行为是美丽心灵的表现。我们追求真善美,希望做一个成功者,那么,就应当注意自己的言谈举止,使一言一行、一举一动都符合行为规范,展现出美丽的光彩。

一、站姿、坐姿、走姿、蹲姿

“站如松，坐如钟，卧如弓，行如风”这 12 个字生动、形象地概括了正确的站姿、坐姿、卧姿和走姿，我们要想做到站有站相，坐有坐相，走有走相，就必须讲究站姿、坐姿和走姿。

(一) 站姿

站姿，即站立的姿势，如女士标准站姿(见图 2-2)、女士 V 字步站姿(见图 2-3)、女士丁字步站姿(见图 2-4)、男士标准站姿(见图 2-5)。女士站立时，头正、肩平、收腹、立腰、并腿，双手置于腹前。男士站立时，不要东倒西歪、躬腰驼背或挺肚后仰，不要耸肩或一肩高、一肩低；站着与人交谈时，不要把手插在口袋里或叉在腰间。

站姿可靠墙训练，后脑勺、双肩、臀部、小腿及脚后跟都紧贴着墙壁；也可两人一组，背靠背站立。



图 2-2 女士标准站姿

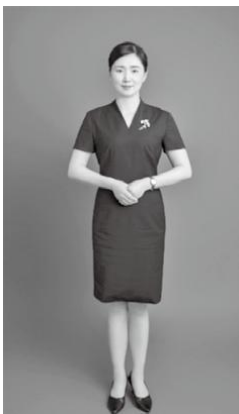


图 2-3 女士 V 字步站姿



图 2-4 女士丁字步站姿



图 2-5 男士标准站姿



女士站姿



男士站姿

(二)坐姿

坐姿即坐着时的姿势。入座时，动作要轻盈、和缓、平稳、从容自如，不要慌张和用力。穿裙子女士，落座时应用手把裙子稍稍向前拢一下，这样既能防止裙子打皱，又可表现出优雅的风度。

入座后，坐姿要端正，上身挺直，两腿并拢。女士坐姿如图 2-6 所示，男士坐姿如图 2-7 所示。与人交谈时，可以侧坐，但要注意上身与腿同时转向一侧。落座后，不要摇晃上身，也不要跷起“二郎腿”，更不要抖动脚，切忌脚尖朝天。起座时，动作要轻松，不要猛地一下站起来。



图 2-6 女士坐姿



图 2-7 男士坐姿



女士坐姿



男士坐姿

(三)走姿

走姿，即行走的姿势。走姿往往可以显示出一个人的身体状况、精神面貌和性格。人走路的样子千姿百态。有的人步伐矫健、敏捷，显得精明强干；有的人步伐稳重、大方，显得沉着老练；有的人步伐轻盈、欢快，显得朝气蓬勃。这些走姿可给人留下良好的印象。而有的人走路时摇头晃脑，左右摇摆，给人以轻薄的印象；有的人走路时弯腰驼背，步履蹒跚，给人以老态龙钟的感觉；还有的人走路时盘着“八”字脚，晃着“鸭子”步，这些走姿都不雅观。

正确的走姿是：抬头、挺胸，两眼平视，步幅和步位合乎标准，讲究步韵。所谓步幅，是指行走时两脚之间的距离。步幅的一般标准是，前脚脚跟与后脚脚尖的距离约等于自己的脚长。这里的脚长是指穿鞋子的长度，而非赤脚。所谓步位，就是脚落地时的位置。一般来说，两只脚所踩的是以一条直线为标准的。步韵是指行走时的韵律。行走时，脚腕要富于弹性，肩膀应自然、轻松地摆动。平时走路不要太快，也不宜过于缓慢。一般男性每分钟走 100 步，女性每分钟走 90 步，显得有节奏和韵味。

走路时，应挺直腰板，自然地摆动双臂，前后摆动的幅度在 45° 左右，不要摇头晃肩

和左右摆动双臂，也不要有意扭动臀部。此外，注意不要边走路边吃东西。多人行走时，不要勾肩搭背，也不要排成横队，以免影响他人行走。

训练走姿时，可以在地上画一条直线，双脚踩着直线走。反复练习，自然会有进步。

(四)蹲姿

蹲姿，即蹲下来的姿势。未受过蹲姿训练的人捡地上的东西时，臀部向后撅起，很不雅观。

下蹲时，可以左脚在前，右脚稍后，两腿靠紧向下蹲。左脚全脚着地，左腿小腿基本垂直于地面，右脚脚跟提起，脚掌着地，形成左膝高右膝低的姿态，臀部朝下，主要用右腿支撑身体。常用蹲姿分为高低式蹲姿(见图 2-8)和交叉式蹲姿(见图 2-9)两种。



图 2-8 高低式蹲姿

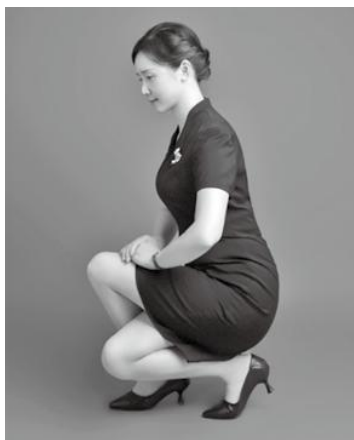


图 2-9 交叉式蹲姿



蹲姿动作要领

二、饮食起居

在日常生活中，饿了要吃饭，渴了要喝水，困了要睡觉。正常的人都会根据需吃吃饭、睡觉，可是，并不是人人都知道和遵守饮食起居的规矩。因此，对其简单介绍如下。

(一)吃的规矩

1. 不要显出贪相

吃饭时，最忌讳显出贪吃的样子。例如，饭前眼睛直勾勾地盯着餐桌上的饭菜、进餐时狼吞虎咽等，这些都是不规范的行为。正确的做法是：入席落座后，在菜还没有上齐之前，可与大家聊聊天；进餐时，应做到细嚼慢咽，这不仅有利于细细品尝和消化，也符合餐桌上的礼仪要求。

2. 动作要文雅

进餐时，不要抢先夹菜或用力翻动菜肴，更不要用筷子将菜翻来翻去，这样既不卫生

又令人倒胃口。一次夹菜不要太多，吃到不合自己胃口的菜时，切不可吐舌头或做怪相。需要注意的是，可用餐巾擦嘴和手，而不要用餐巾擦桌子等。

(二)喝的礼貌

刚端上桌的汤很烫，为了降温，有的人习惯用嘴去吹，这样做既不雅观，也不卫生。正确的做法是：将汤舀入自己的碗内，用勺轻轻地搅一搅，待降温后再喝。

喝汤时应用汤勺舀着喝，注意不要发出大的声响。当汤快喝完时，可用左手端碗，将碗向内倾斜，用右手持汤勺舀着喝，而不要用口对着碗边一饮而尽。

(三)住的文明

1. 尊重室友

宿舍是大家生活的主要场所，同学们住集体宿舍，在日常生活中应注意自己的言行，共同维护集体生活的秩序。在日常生活中，要自觉遵守作息时间，不要因为自己的活动而影响他人的学习和休息。同学之间要互相关心、互相尊重，彼此以礼相待，共同营造和谐、温馨的环境。

2. 照顾邻居

同学之间要互相关照。住在楼上的同学千万不要把楼下当作垃圾场，随意往楼下乱扔果皮、纸屑等。晾晒还在滴水的衣物时，应看看楼下是否晾晒了东西，以免不小心将水滴到楼下别人晾晒的物品上。如果在阳台上种了花草，浇花时应小心翼翼，避免浇湿楼下的东西。

(四)行的礼仪

1. 遵守交通规则

走路要走人行横道，不应三五成群勾肩搭背或排成一横排行走。应自觉遵守交通规则，提高安全意识，横穿马路时，要注意交通信号，等绿灯亮了，再从人行横道上穿过去。注意不要闯红灯，也不要翻越马路上的隔离栏。

2. 注意礼让

行人之间要互相礼让。道路狭窄时，年轻人要谦让老年人，男士要谦让女士，健康人应谦让残疾人。行走时若不小心或不慎踩了别人的脚或撞到别人身上，应向对方道声“对不起”，对方则应回答一句“没关系”。

三、举止

在社会交往中，举手投足，一颦一笑，都表示出一种态度。举止是一种无声的语言，能从侧面反映出一个人的修养。在社交中常用的礼貌举止有点头、举手、起立、鼓掌等。

1. 点头

熟人或同事在路上相遇时，不要视而不见，态度冷淡，而要互相点点头打个招呼，以示

礼貌。点头打招呼也适用于较大的迎送场合，当迎送者较多或距离较远时，可以点头致意。

2. 举手

与对方距离较远或没有时间寒暄时，可以举手打招呼。举手虽然很简单，但向对方表达了一种敬意。

3. 起立

在正式场合，有长者、尊者到来或离去时，在场者应起立表示欢迎和送别，以示敬意。

4. 鼓掌

在一些场合，当重要人物出现，或演出圆满结束，或精彩的演讲结束时，人们应热情鼓掌，以表示欢迎、祝贺或赞赏。

5. 鞠躬

鞠躬礼既可以应用在庄严肃穆或喜庆欢乐的仪式中，也可以应用于一般的社交场合；既可以应用于社会，也可以应用于家庭。例如，下级向上级、学生向老师、晚辈向长辈行鞠躬礼表示敬意；上台演讲、演员谢幕等。另外，各大商业大厦和饭店宾馆也应用鞠躬礼向宾客表示欢迎和敬意。



鞠躬礼

6. 其他

在公共场合，注意不要随地吐痰，也不要当着别人的面擤鼻涕、挠头发、掏耳屎、打哈欠、剔牙齿。咳嗽、打喷嚏时，应捂住口鼻，脸转向一旁，尽量不要发出太大的声音。

吸烟有害健康，在公共场合最好不要吸烟，以免影响他人的健康。即使吸烟，也应将吸剩的烟头放进烟灰缸，不要乱扔。举止得当，才能受人欢迎和尊敬；反之，则会令人侧目和讨厌。

总之，追求完美的人应做到衣冠整洁，穿着要和年龄、体形、职业、季节、场所等相协调；谈吐文雅，发音准确，语言优美；彬彬有礼，尊老爱幼，不卑不亢，礼貌周到，潇洒自如。男士要自然大方、举止得体，展现出“阳刚之美(壮美)”；女士则应端庄娴静，动作优雅，呈现出“阴柔之美(秀美)”。

【礼仪故事】

曾子避席

“曾子避席”出自《孝经》，是一个非常著名的故事。曾子是孔子的弟子，有一次他在孔子身边侍坐，孔子问他：“以前的圣贤之王有至高无上的德行和精要奥妙的理论，用以教导天下之人，使人们和睦相处，君王和臣下之间也无不快，你知道这些是什么吗？”曾子听了，明白老师是要指点他最深刻的道理，于是立刻从坐着的席子上站起来，走到席子外面，恭恭敬敬地回答道：“我不够聪明，怎能知道，还请老师把这些道理教给我。”

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知识时，他站起身来，走到席子外面向老师请教，是为了表示对老师的尊重。曾子懂礼貌的故事被后人传颂，很多人都以他为榜样。

(资料来源：百度网页，有改动。)