

高等职业教育新形态一体化教材



社交礼仪实务

主 编 郭届红 杨晓晶 张 吉
副主编 李莉馥 谭开会 齐 莹
赵茉莉 黄晓娜



北京邮电大学出版社
www.buptpress.com

内 容 简 介

本书是以满足时代发展需求、行业需求和学生个人成长需求为导向,以培养学生岗位适应能力、创新思维能力为重要任务,以传统礼仪文化为思想引领,以现代礼仪行为规范为指导,通过仪容仪表礼仪、行为举止礼仪、社交礼仪等对学生进行习惯养成性教育的教材。本书共分为六章,主要内容为礼仪概述、仪容礼仪、仪表礼仪、仪态礼仪、人际交往礼仪和宴请礼仪。本书具有理论与实践相结合、古今中外典型案例相结合、目标导向与任务驱动相结合的特点。

本书既可作为高等职业教育公共课基础教材,也可供相关人员参考学习。

图书在版编目(CIP)数据

社交礼仪实务 / 郭届红, 杨晓晶, 张吉主编.

北京: 北京邮电大学出版社, 2025. -- ISBN 978-7-5635-7512-1

I. C912

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025S1X187 号

策划编辑: 郝永进 责任编辑: 任瑞丽 封面设计: 张瑞阳

出版发行: 北京邮电大学出版社

社 址: 北京市海淀区西土城路 10 号

邮政编码: 100876

发 行 部: 电话: 010-62282185 传真: 010-62283578

E-mail: publish@bupt.edu.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市骏杰印刷有限公司

开 本: 787 mm×1 092 mm 1/16

印 张: 14

字 数: 290 千字

版 次: 2025 年 5 月第 1 版

印 次: 2025 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5635-7512-1

定 价: 49.80 元

• 如有印装质量问题,请与北京邮电大学出版社发行部联系 •

服务电话:400-615-1233

PREFACE 前言



一个人在人际交往中的礼仪修养是个人素质的重要体现，既代表个人形象，更是所在企业、组织管理水平、规模档次的体现。因此，端庄典雅的外在形象、彬彬有礼的行为举止、落落大方的待人接物态度是一个职业人应该具备的基本素质，也是在职场中可持续发展的核心竞争力。

礼仪是培养学生自律自省的思维方式、正直高尚的道德修养、克己复礼的人生智慧的一门课程。本书以满足时代发展需求、行业需求和学生个人成长需求为根本导向，以培养学生岗位适应能力、创新思维能力为重要任务，以中华传统礼仪文化为思想引领，以现代礼仪为行为规范指导，通过仪容仪表礼仪、行为举止礼仪、社交礼仪等方面，对学生进行习惯养成性教育，培养学生自律自省的思维方式、为人处世的人生智慧，从而帮助学生快速融入工作岗位和社会环境，全面提升学生职业素养和职业适应能力、创新思维能力、沟通交往能力，以阳光健康的积极心态、优雅大方的行为举止、落落大方的处世态度构建和谐人际关系。

本书在编写过程中主要突出以下特色。

(1) 理论与实践相结合。本书通过理论知识讲解和实训指导培养使学生养成自律自省的思维方式，养成良好的行为习惯，塑造良好的个人形象。

(2) 古今中外典型案例相结合。本书通过古今中外的名人经典案例予以正向引导，培养学生高尚的道德修养，唤醒学生为人处世的大智慧。

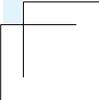
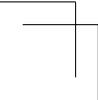
(3) 目标导向与任务驱动相结合。本书有助于培养学生创新思维能力、动手能力、分析解决问题能力、团队协作精神等综合职业素养。

本书由辽宁现代服务职业技术学院郭届红、杨晓晶、张吉任主编，由辽宁现代服务职业技术学院李莉馥、谭开会、齐莹、赵茉莉、黄晓娜任副主编。案例与部分图片来源于网络和其他参考资料。编者在编写本书的过程中还参考了大量相关文献资料，在此向相关作者表示诚挚的谢意。

由于编者水平有限，书中难免有疏漏和不当之处，敬请广大读者批评指正。

编者

2023年5月



CONTENTS 目录



第一章 礼仪概述

第一节 礼仪的起源	1
一、内化于心的礼乐文化	1
二、外化于行的繁文缛节	2
三、固化于制的悠久历史	3
第二节 礼仪的含义	5
一、古礼的含义	5
二、现代礼仪的含义	6
三、礼仪的核心内容	7
第三节 礼仪的践行意义和养成方法	13
一、礼仪的践行意义	13
二、礼仪的养成方法	15
第四节 礼仪的特点和原则	17
一、礼仪的特点	17
二、礼仪的原则	19

第二章 仪容礼仪

第一节 仪容礼仪概述	23
一、仪容的含义	23
二、仪容三美	24
三、仪容的基本修饰	25
第二节 职业妆	26
一、职业妆在职场中的意义	26



二、基础护肤	26
三、精致的妆容	34

第三章 仪表礼仪

第一节 服饰礼仪 47

一、服饰的功能	48
二、服饰搭配的基本原则	50

第二节 女士职业装礼仪 57

一、职业装的要求	57
二、职业装的特征	58
三、职业装着装禁忌	59
四、女士职业套装着装规范	60

第三节 男士西装着装规范 66

一、西装着装原则	66
二、西装的分类	67
三、西装的选择与穿法	69
四、西装的搭配	71

第四章 仪态礼仪

第一节 表情礼仪 82

一、目光礼仪	82
二、微笑礼仪	86

第二节 站姿礼仪和鞠躬礼仪 89

一、站姿礼仪	90
二、鞠躬礼仪	97

第三节 行姿礼仪和蹲姿礼仪 100

一、行姿礼仪	101
二、蹲姿礼仪	105

第四节	手势礼仪	109
	一、正确手势基本要求	109
	二、手势表达的不同含义	110
	三、手势的活动区域	112
	四、常用的手势	113
	五、手势禁忌	115
第五节	坐姿礼仪	117
	一、标准坐姿	117
	二、常用的坐姿	118
	三、常见的错误坐姿	122
	四、入座与离座的注意事项	123
第五章 人际交往礼仪		
第一节	称呼礼仪、问候礼仪和握手礼仪	125
	一、称呼礼仪	125
	二、问候礼仪	127
	三、握手礼仪	130
第二节	介绍礼仪	133
	一、自我介绍	133
	二、为他人介绍	135
	三、集体介绍	136
第三节	名片礼仪	136
	一、名片的用途	137
	二、名片的制作	138
	三、递送名片礼仪	139
	四、接受名片礼仪	140
	五、名片存放礼仪	140

第四节	交谈礼仪	141
	一、交谈的意义	141
	二、交谈的方式	141
	三、交谈的态度	142
	四、交谈的内容	144
	五、交谈的要求	145
	六、交谈的艺术	147
第五节	馈赠礼仪	153
	一、馈赠的意义	154
	二、馈赠的原则	155
	三、馈赠有礼	157
	四、国内外送礼的禁忌与避讳	159
第六节	位次礼仪	159
	一、位次概述	160
	二、位次排序原则	161
	三、乘车的位次	161
	四、行进中的位次	163
	五、会议位次	164
第七节	商务接待礼仪	166
	一、接待前的准备	167
	二、商务接待礼仪原则	168
	三、商务礼仪接待注意事项	169
	四、送客礼仪	169
第八节	电话、网络通信礼仪	171
	一、电话礼仪	171
	二、微信礼仪	172
	三、使用手机注意事项	173
第九节	会务礼仪和商务洽谈礼仪	174
	一、会务礼仪	174

二、商务洽谈礼仪	176
----------------	-----

第六章 宴请礼仪

第一节 宴请礼仪概述 181

一、宴请的含义	181
二、宴请的形式	182
三、宴请的礼仪	186

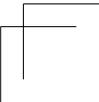
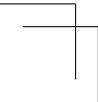
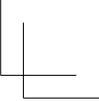
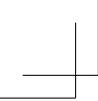
第二节 中餐宴请礼仪 189

一、安排桌次和位次	189
二、餐具礼仪	193
三、上菜顺序	196
四、点菜礼仪	198
五、酒水礼仪	198

第三节 西餐宴请礼仪 200

一、文化特点和常见菜式	200
二、座位安排	202
三、上菜顺序	204
四、点菜方法	204
五、餐具礼仪	205
六、进餐礼仪	211

参考文献 214





第一章 礼仪概述



中华民族具有五千年的文明历史，中国素有“礼仪之邦”之称。“国尚礼则国昌，家尚礼则家大，身尚礼则身正，心尚礼则心泰，事尚礼则事成。”在我国传统文化中，礼仪被视为人生之本、立业之基。中华五千年礼仪文明培养了中国人“彬彬有礼”“礼尚往来”“克己复礼”的处世之道。

第一节 礼仪的起源

学习目标

知识目标

了解中国礼仪文化的起源、发展、分类及相关典籍，理解中华古礼的特点。

思政目标

弘扬优秀传统文化，培养民族自豪感，激发爱国主义情怀。

一、内化于心的礼乐文化

中国古代传统的礼仪文化源于礼乐文化，礼乐文化是儒家礼仪文化体系的核心。《礼记·乐记》中有：“乐由天作，礼以地制。”礼乐结合是天地万物秩序的体现，“乐者，天地之和也；礼者，天地之序也。和，故百物皆化；序，故群物皆别”。无礼不成乐，无乐不成礼。礼乐是教化的工具，可以善民心、移风易俗。在西周开国之初，周公制礼作乐，奠定了中国传统文化的基调。儒家极为重视乐音对人心的影响，主张乐音应该有益于人的教化，而不是为了刺激感官。

礼乐文化的理论形态是《周礼》《仪礼》《礼记》（简称“三礼”）三部礼经，“三礼”是中国古代最为权威的礼法、礼义的记载和解释，涵盖了中华古礼的主要内容，堪称

“礼制百科全书”。《周礼》的原著名为《周官》，东汉末年，因学术声望较高的经学大师郑玄为其作注而跃居“三礼”之首。

《仪礼》是现存最早的礼仪典籍，最先取得“经”的地位，是礼的本经，它记载的是先秦的礼仪制度。其内容丰富，涉及面广，从冠婚饗射到朝聘丧葬无所不备，是研究我国古代民众社会生活的重要史料。

在“三礼”中，《礼记》最晚取得“经”的地位，却后来居上，成为礼学大宗，大有取代《仪礼》《周礼》之势。《礼记》内容庞杂，包括《学记》《经解》《中庸》《大学》《礼运》《王制》《月令》等四十九篇，涉及对于礼所要表达的、富有哲理的人本主义思想。

二、外化于行的繁文缛节

中华古礼以“乐”内化于心，以“礼”外化于行，“礼”渗透在中国人社会生活的各个层面。《礼记·礼器》中有“经礼三百，曲礼三千”，《中庸》中有“礼仪三百，威仪三千”，意思是说大礼有三百个，小礼有三千个，表明古礼名目繁杂。《周礼》正式确立了“五礼”体系，即吉礼、凶礼、军礼、宾礼和嘉礼，此后历朝历代无不以此为纲要制定国家重大礼制仪法。

（一）吉礼

吉礼为“五礼”之首，是商周时期最大的政治活动，主要是为了祈福而对天神、地祇、人鬼三类的祭祀典礼，每类又依照尊卑细分为若干等级。天神有很多，包括天皇大帝、日月及其他各司职星辰，其中祭天是国家最重大的典礼，只有天子才可为之。地祇泛指世间百物的神明，如土地、川泽、庐舍等事关生计的众神祇，具体分为大、中、小三等。人鬼即祖先灵祇。

（二）凶礼

凶礼是哀悯、吊唁、忧患之礼。它的主要内容有：以丧礼哀死亡，以荒礼哀凶札，以吊礼哀祸灾，以禴礼哀围败，以恤礼哀寇乱。其中，丧礼是对各种不同关系的人的死亡，通过规定时间的服丧过程来表达不同程度的悲伤；荒礼是对某一地区或某一国家受到饥馑疫病的不幸遭遇，国王与群臣都要采取减膳、停止娱乐等措施来表示同情；吊礼是对同盟国遇有死丧或水火灾祸而进行吊唁慰问的一种礼节。对于这三种礼节，各级贵族都可举行。禴礼是同盟国中某国被敌国侵犯，城乡残破，盟主国应会合诸国，筹集财货，偿其所失；恤礼是某国遭受外侮或内乱，其邻国应给予援助和支持。

（三）军礼

军礼是征兵讨伐、均平土地、狩猎活动、营造修建、勘定疆界等的礼仪，具体包括大师之礼（军队征伐时的仪礼）、大均之礼（王者和诸侯在均土地、征赋税时举行军事检阅，以安抚民众）、大田之礼（天子定期狩猎时练习战阵、检阅军马）、大役之礼（国家兴办筑城邑、建宫殿、开河、造堤等大规模土木工程时的队伍检阅）和大封之礼（勘定国与国、私家封地与封地间的疆界，树立界碑的活动）。

（四）宾礼

宾礼是天子与诸侯之间以及诸侯国之间交往的礼仪，包括朝礼、相见礼、藩王来朝礼等。

（五）嘉礼

嘉礼涉猎的范围最广，包括人际交往中很多层面的礼节和仪式，如饮食之礼、婚冠之礼、宾射之礼、燕飨之礼、贺庆之礼、巡守礼、即位改元礼等。

课堂讨论

搜寻资料，列举古代礼仪在今天仍延用的例子。

三、固化于制的悠久历史

随着社会的进步和人类文明层次的不断提升，中华古礼逐渐完善。同时，错综复杂的礼制仪法在古代中国的朝代更迭中不断得到强化，直至封建皇权统治的瓦解。中华古礼的起源与发展大体经历了五个重要阶段：萌芽阶段、形成阶段、变革阶段、强化阶段和新发展阶段。中华古礼既有人与自然和谐共生的先进理念，也有被执政者选择性地利用和篡改而有悖于人文精神的腐朽糟粕，它一直与华夏文明相生相伴。

（一）萌芽阶段（公元前 21 世纪之前）

夏朝（公元前 21 世纪）以前是原始社会，华夏祖先在这段从野蛮蒙昧向文明过渡的漫长岁月里形成了礼。此时期的礼仪较为简单和虔诚，内容包括制定了明确血缘关系的婚嫁礼仪、区别部族内部尊卑等级的礼制、为祭天敬神而确定的一些祭祀仪式，出现了一些在人们的相互交往中表示礼节和恭敬的动作。

（二）形成阶段（公元前 21 世纪—公元前 771 年）

礼形成的关键期是夏商周时期。从公元前 21 世纪到公元前 771 年，中国第一次形成了比较完整的国家礼仪与制度，“三礼”中的《仪礼》和《周礼》撰修于这一时期，其中的“五礼”已经是一套涉及社会生活各方面的礼仪规范和行为标准。另外，这一时期还形成了一夫一妻的对偶婚制，制定了婚礼制度，对婚配双方的血缘关系做出了严格限定；“跪拜礼”的出现充分体现了明确的尊卑等级。

（三）变革阶段（公元前 771 年—公元前 221 年）

到了春秋战国时期，中华古礼进入变革时期。春秋战国时期，群雄纷争，战乱四起，剧烈的社会变革带来了思想意识形态领域的“百家争鸣”局面。孔子在礼乐文化的基础上创立了儒学，他认为“不学礼，无以立”“质胜文则野，文胜质则史，文质彬彬，然后君子”。他要求人们用礼的规范来约束自己的行为，要做到“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”；倡导“仁者爱人”，强调人与人之间要有同情心，要相互关心、彼此尊重，非常重视“礼治”。以孔子、孟子、荀子为代表的诸子百家对礼教给予了研究和发展，使儒学逐渐渗入人们的生活，并成为执政者推崇的政治工具。

（四）强化阶段（公元前 221 年—公元 1911 年）

礼的强化时期是从秦汉时期到清朝末年，也就是公元前 221 年到 1911 年辛亥革命之前。这一时期的礼制仪法对国家民众意识形态的统一起到了积极的作用，从而维护了国家的统一和疆域的完整。但是，这一时期的礼仪也进一步被强化为执政者维护封建等级秩序的工具，“礼”被片面地误读和利用，以至演化为以“尊君抑臣、尊夫抑妇、尊父抑子、尊神抑人”为特点的妨碍人们个性自由发展、阻挠人们平等交往、窒息人们思想自由的精神枷锁。

（五）新发展阶段（1911 年— ）

1911 年辛亥革命之后，随着封建皇权统治的解体，加上西方文化思潮的影响，礼仪转入新的发展阶段。旧式传统的繁文缛节被自由、民主、平等、科学等新观念取代，新的国际化的礼仪标准和价值观念得到推广与传播。

作为中国传统文化重要组成部分且对中国的历史发展产生了广泛而深远影响的中国古礼，其内容是十分丰富、庞杂的，几乎渗透到中国古代社会的方方面面。自近代以后，礼仪的范畴逐渐缩小，它与政治体制、法律典章、行政区划、伦理道德等领域基本分离。现

代礼仪只有仪式和礼节的意思，去掉了古代礼仪中的繁文缛节和复杂琐碎的内容，吸收了许多反映时代风貌且适应现代生活节奏的新形式、新内容，表现出了简明、实用、新颖、灵活的新特征，体现了高效率、快节奏的时代需求。

第二节 礼仪的含义

学习目标

知识目标

了解古礼的含义，理解并掌握现代礼仪的含义、核心内容，学习在人际交往中养成良好的礼仪行为习惯的方法。

思政目标

养成自省自律的思维习惯、行为习惯，培养人际交往中的仁爱、尊重、诚信、宽容、负责、礼貌及感恩之心。

一、古礼的含义

“礼”字源于“禮”（见图 1-1），《说文解字》中对“礼”的解释为：“禮，履也，所以事神致福也，从示从豊；豊，乃行礼之器也，从豆，象形。”其中，“示”从今天的“礻”偏旁。在古代，它通常与预卜和占卜有关。豆是古代礼器的一种，是古人祭祀行礼时所用的器物，礼的起源确实与祭祀、宗法密切相关。《左传》中有“礼者，理也”，是说礼是按照道德理性的要求制定出来的规范。

中华古“礼”传递出古人仁德的为人处世之道和尊卑有序的价值观。“仪”在古代含义丰富，与“礼”较为相近。《史记·秦始皇本纪》中记载：“普施明法，经纬天下，永为仪则。”这里的“仪”是指国家政治生活中的制度、法律和规则。《诗经·大雅·烝民》中说：“令仪令色，小心翼翼。”《晋书·温峤传》中说：“风仪秀整，美于谈论。”这里的“仪”是容貌、举止的意思。《儒林外史》第三回：“弟却也无以为敬，谨具贺仪五十两，世先生权且收着。”这里的“仪”是礼物的意思。



图 1-1 “礼”的字形演变

案例链接

礼由来的两种主要说法

孔子说：“不知礼，无以立也。”这说明礼是古人处世为人的根本。那么礼究竟为何意，又是如何产生的呢？自古以来，人们对礼做过种种探讨，说法不一，其中一种说法是“礼仪起源于祭祀”。在原始社会，大自然中有许多人类无法解释的现象，如电闪雷鸣、火山爆发、地震、洪水泛滥等，都使人们感到恐惧害怕，但又没有能力解释和控制，因此人们相信天地间有神灵存在。于是，人们遇到重大事件就祭天拜神，祈祷神灵和祖先保佑风调雨顺、五谷丰登、降福免灾、健康长寿。对超乎人类的神，各地的人们普遍崇拜和尊奉，由此产生了各种祭祀活动，其主要形式是用礼器举行祭祀仪式，以表示对神灵和祖先的敬献、祀求，因此有“礼立于敬而源于祭”之说。另外一种说法是“礼仪起源于风俗习惯”。在远古时代，人们都赤身裸体，后来为了保暖和遮羞，人们以衣蔽体，自然而然形成了习俗。随着文明的发展，人们对衣服有了不同的要求，或男女有别，或在工作时与在家中不同，久而久之，这些约定俗成的习惯便成为人们交际的规范，于是就有了“礼生于理，起于俗”的说法。

二、现代礼仪的含义

礼仪是礼貌、礼节、仪式的统称，是在人际交往中以一定的、约定俗成的方式律己敬人的过程，涉及人的穿着、举止、沟通、交往、情商等内容，是一个人思想道德、文化修养、交际能力和情感情绪的综合表现。礼仪反映了一个国家、民族、社会的文明程度、道德风尚和生活习惯。

（一）礼貌

礼貌是人们在交往时相互表示敬重和友好的行为规范，体现了时代的风尚与道德水准，以及人们的文化层次和文明程度。它对人们交往时的基本要求是诚恳、谦恭、和善、有分寸，做到待人“诚于中而形于外”。礼貌是一个人在待人接物时的外在表现，它主要通过礼貌的语言和行为来表现对他人的谦虚与恭敬。在日常工作与生活中，礼貌表现在人们的举止、仪表和语言上，表现在提供服务时的规范、程序上，表现在对客人的态度上。一个微笑，一个鞠躬，一声“您好”，一句“祝您旅途愉快”，等等，都是礼貌的具体表现。良好的教养和良好的道德品质是礼貌的基础。对于有教养的人而言，礼貌应该是出于自然的。因此，我们应该自觉地培养和训练自己良好的礼貌习惯。

（二）礼节

礼节是礼貌的具体表现形式，是礼貌在语言、行为、仪表等方面的具体规定。礼节是人们在日常生活中，特别是在交际场合相互表示尊敬、祝颂、问候、致意、哀悼、慰问及给予必要协助和照料的惯用形式，是社会文明的组成部分。从形式上看，它具有严格的仪式；从内容上看，它反映着某种道德原则，反映着对他人的尊重和友善。例如，在某人生日当天，其亲戚、朋友、同事、同学或对他说一句“生日快乐”，或给他送上生日贺卡、一束鲜花、一个生日蛋糕等，这些都是礼节；在提供宴会服务时，侍者送茶、斟酒、上菜、送毛巾等均应按照先宾客后主人、先女宾后男宾等程序，这也是礼节。

（三）仪式

仪式从广义上讲是指在表达对他人的敬意时所采用的礼仪形式，从狭义上讲是指在特定场合举行的专门化、规范化的活动。它通常是一种围绕某个特定的主题、按照某种规定程序进行的集体性的交际活动形式。

仪式具有集体性、主题性和程序性的特点。集体性是指交际仪式通常是以聚会、集会、宴会等形式出现，参加者较多，需要一定的活动场所，是一种集体性的交际活动。主题性是指举行任何仪式都有一个特定的目的，如签字仪式是对某个协议、条约予以正式承认。程序性是指仪式中进行的节目都有先后次序的安排，这种安排一般不会随意更改。

三、礼仪的核心内容

内在修为决定外在言行的执行效率和效益，外在言行是内在修为的表现和承载。个人的内在礼仪形象是指个人的人生观及价值观所决定的为人处世的态度，而人生观及价值观

又是由个人在成长过程中所受的教养、学识及所接触的特定社会环境决定的，教养是个人内在修为的核心。

《辞海》中对教养的解释是教育培养，亦指一般文化品德方面的修养，即个人在成长过程中与家庭、学校、社会互动磨合形成的，合乎社会规范的基本优良品格和生活文化修养。教养与涵养和修养有一定的区别和联系。涵养是指控制情绪的能力，对待外界的人和事宽容大度，在生活和工作中不随便显露自己的情绪，不传递负面能量信息。有教养的人都有一定的涵养，但是有涵养的人不一定具备全面的教养，因为教养所包含的内容更广泛。修养一是指理论、知识、艺术、思想等方面的一定水平，二是指养成的正确的待人处世的态度。修养的第一层意义是需要专业知识方面进一步地学习与提升；其第二层意义与教养相近，是说一个理论修养很高的人不一定有教养，但是待人处世态度正确的人通常是有教养的人。一个有教养的人应该具有以下美德。

（一）仁爱

仁爱即善良慈爱，是教养的核心。孔子把“仁”作为最高的道德原则、道德标准和道德境界。仁爱是一种朴实、自然、无任何修饰的本性流露，是人们心底最纯粹的良知，是一切美德的本源。人类的仁爱之心是在后天的教育中逐渐形成的，在社会生活的待人接物中得以强化和彰显。仁爱之心是维系所有人人与人之间、人与动物之间、人与自然之间亲密情感和良好关系的必要前提，内心仁爱者才会传递正向价值观，才会有道德底线的自我约束，才会以宽和的思想看待世界。“爱”这种情怀是有层次的。例如，父母对子女的爱是一种最初级的表现，尽管父母常常会为此付出很多，甚至不惜生命的代价，但是它是出于动物的本能，属于人性的根本。直系家庭成员之间的爱，如祖孙之间的爱、子女对父母的爱等，这是源于血缘和养育亲情的依赖。

此外，旁系血亲之间、朋友之间、同学之间、同事之间，以及社交场合、公共场所等中的各种人与人之间爱的情怀都更加凸显仁，也就是良善。这是每个个体在后天教育中养成的一种质朴的纯真温厚情怀。仁爱只有合体才能上升为一种深层次的大爱，仁爱者自然会吧“己所不欲，勿施于人”融入思想。

内心缺乏仁爱者很容易失去本心和定力，在自私和贪欲的驱使下极易受到外界的影响而丧失基本的人格。内心缺乏仁爱者，其头脑更容易被空虚占据，很难了解自身情绪而形成自我激励。仁爱之心是无法伪装和矫饰的，否则人们在言谈举止间会透出虚伪和造作。

（二）尊重

有教养的人懂得尊重他人，更懂得自尊，只有自尊的人才能更好地尊重他人。自尊是

指谨言慎行，尊重自己的人格，做到自律、自爱、自立、自强，自觉遵守社会规范和公共道德，人前人后表里如一。自尊很重要的表现之一就是摒弃虚荣心。虚荣心是一种扭曲的自尊心，是自尊心的过分表现，是一种追求虚表的性格缺陷，是人们为了取得荣誉和引起普遍的注意而表现出来的一种不正常的社会情感。

尊重他人是一种高尚的美德，是个人综合修为的外在表现，反映着个人的文化底蕴，意味着超越世俗偏见、客观公正地对待他人的评判。要尊重他人，首先要尊重他人的人格，每个人在人格上都是平等的，为人处世不可以貌取人、厚此薄彼，要一视同仁、平等相待；其次要尊重他人的抉择，每个人都有各自的价值取向和兴趣爱好，在理解的前提下尊重对方的习俗和习惯。

案例链接

陈丹青说教养

画家和文艺评论家陈丹青先生在一次关于“人文与教养”的讲演中说道：“我也没教养。通常所谓的教养，第一条是有礼貌。可是我到现在遇到有些小细节，还是止不住地没礼貌。我喜欢逛古董店。我到罗马旅游，找到两条专卖古董的大街，然后一家店一家店进去看。进入一家店后，我就埋头看小雕塑、小文物，然后向一位很有风度的老先生问价格。问了几件，老先生都说不卖，我说：‘为什么不卖呢？’他说：‘这是我的店，你进来了，不跟我打招呼，就在那里看，然后问我卖还是不卖，我不卖。’我很少脸红的，当时脸红到脖子，非常难为情，这位老人把我点醒了。”

尊重是由内而外的表达，体现在生活中的礼仪细节中。有时候，一个眼神、一个表情、一个微小的身势动作都是尊重的体现。

（三）诚信

诚信有诚实、守信两层含义。诚实意味着真诚，守信反映一个人的信誉度。以诚信示人不仅是自重的体现，更是对他人的尊重。人们在复杂的社会交往中有时需要委婉和含蓄的处理方式，可这并不意味着虚伪或欺骗，对事不对人的坦诚相见往往会收到意想不到的良好效果。守信就是说到做到，言行一致。人际关系中最难的是洞察他人的内心世界，而守信的品行可以在短时间内拉近彼此的距离，获得他人的认可与信任，为建立良性人际关系打下坚实基础。

诚信实为情商的核心，一个习惯说谎和欺骗的人实际上缺乏面对自己和他人的勇气，更无法主宰自己的情感与内心。缺乏诚信的人往往会将心比心，以小人之心度君子之腹，在与他人相处的过程中谨小慎微、步步为营，造成人际关系愈加复杂纷乱。夫妻猜忌、家庭不睦，同事结怨、公司内耗，人人自危、社会冷漠，以至文明倒退、缺乏诚信的人类社会将为经济发展和技术进步付出沉重的代价。

（四）宽容

宽容是指胸怀宽广，容忍不计较。内心宽容者允许别人自由行动或判断，耐心且毫无偏见地容忍与自己不一致的观点或意见。宽容是人类所有美德中因有私心而最难达到的，也是人类在不断完善自身修养过程中追求的较高目标。人性中的自私、计较、猜妒等负面价值取向皆源于人类的贪欲。而宽容需要的是超越人性的贪欲，从尊重和理解的角度宽以待人，它是人格魅力的至高点。宽容者需要懂得换位思考，这样不仅有利于解决问题，还可以拓宽思路，取得意外收获，更能升华人性，宽容他人实则为宽容自己。

案例链接

宽容的廉颇和蔺相如

公元前 279 年，赵国的蔺相如完璧归赵，立了大功，拜为上卿，职位在大将军廉颇之上。廉颇自恃功高，很不服气，扬言要羞辱他。蔺相如听到廉颇的话后常常称病不上朝，不跟廉颇争位。有时蔺相如坐车外出，遇见廉颇就赶紧避开。门客以为他胆小怕事。蔺相如说：“秦王那么厉害，我都不怕，难道还怕廉颇？我考虑，强大的秦国之所以不入侵赵国，只是因为我们有两人在。如今二虎相斗，必有一伤，势必削弱抵御外敌的力量。我之所以躲避廉将军，是先国家之急而后私仇啊！”这话传到廉颇耳中，廉颇觉得很惭愧，便袒衣露体，负荆登门请罪，说：“我粗野低贱，志量浅狭，开罪于相国，相国能如此宽容，我死不足以赎罪。”于是将相重归于好，成了生死之交。

宽容之心需要经过世事的艰辛历练方可获得，正所谓见多才能识广。宽容不是内心痛苦的忍耐，是识大体的真心包容与谅解，是内心情怀的自然表达。

每个和睦的家庭都应至少有一颗宽容的心做支撑，以协调全体家庭成员的关系。同事之间存在很明确的利益关系，又缺乏亲情和友情的维系，易生猜忌和矛盾，彼此宽容就显得尤为重要。心胸狭隘自私者很难适应复杂的工作环境，应在工作中有大事化小、小事化

了的心态，无事生非、小题大做者很难获得发展的空间和机会。

（五）负责

负责是指有责任心。它是个人对自己和他人、对家庭和集体、对国家和社会所负责任的认识、情感和信念，以及与之相应的遵守规范、承担责任和履行义务的自觉态度。人们在家庭中有孝敬父母、教育子女以及关爱、协助其他家庭成员的责任，在工作中有为集体利益尽心尽力的责任，在社会中有为提升人类整体的精神文明和物质文明层次自觉遵守社会公德与自愿承担应尽义务的责任。每个人最重要的责任首先是管理好自己，也就是自律，它是一种坚韧的意志力，要求个体在没有他人监督的情况下，无条件地、主动地做到言行一致、表里如一地履行承诺和遵纪守法。

负责还指有公德心。公德是一个国家、一个民族或者一个群体，在历史长河中，在社会实践活动中积淀下来的公共道德准则、文化观念和思想传充。社会生活中的每个个体都具有被服务和 service 他人的双重身份。

负责要求人们除了自觉担负应负的责任外，在做错事情或者出现问题的时候，无论身为何种角色都要勇于承担后果，敢于主动认错。这样更容易获得他人的尊重。

案例链接

子不教，父之过

著名的职业经理人及管理培训专家余世维在谈家庭教育时，提及一件教育女儿的趣事：一次，余先生给两个女儿从外地带了一盒巧克力，让她们分享，结果整盒巧克力都被姐姐及其同学吃光了，余先生非常生气。他采用奖惩分明的教育方式，提出两种惩罚办法让姐姐选择：一是站到门外思过到天亮，二是到离家五六千米的地方给妹妹买一盒巧克力作为补偿。姐姐选择了第二种办法。第二天，余先生陪同姐姐一起步行往返十多千米买回来巧克力给妹妹。他说，子不教，父之过，所以女儿犯错，爸爸也要一起受过，当然同时是为了保护女儿的安全。此事之后，两姐妹更亲密无间了。

在历史长河中，那些具有担当大任的勇气，有照料全局的心态，为国家、民族、时代负责的英雄更容易得到他人的尊重和成功。在一个企业或者组织中，具有责任心、勇于承担重任的员工往往更容易获得成功的机会。

（六）礼貌

礼貌是教养的外在表现形式之一，是人们为维系社会正常生活而共同遵守的基本道德规范，是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成的，并且以风俗、习惯和传统等方式固定下来。礼貌的具体内容包括整洁的穿着、配饰，安静、得体的言谈举止和良好的行为习惯。

真正的礼貌是一如既往地一视同仁，而非以貌取人地厚此薄彼。礼貌无关乎环境和身份，更不是一种谄媚的虚伪，而是一种友善而温暖的生活习惯，是人与人之间大方得体地传递情感的载体。

（七）感恩

有感恩之心者必有积极乐观的人生态度，习惯从正面看待他人及社会，并愿意带给他快乐、正向的影响。懂得感恩者才能学会包容宽怀，正视自己和现实。远离抱怨才是真智者，抱怨是无知无能的直接体现。感恩源于爱心，是一种对生命的高尚尊重，更是一种人类的高贵情感。家人、同学、朋友、同事甚至陌生人、植物、动物、天空、大地、江河、海洋等与我们相伴相生的一切都是我们感恩的对象。感恩不只是“谢谢”两个字，需要用心、用行动证明，要让感恩对象感受到源于感恩者的尊敬和幸福。

上述七种美德无不以仁爱之心为根本，在后天的教育和培养中初具雏形，在社会实践中得以完善和巩固。教养是个人立足社会不可或缺的根本，有利于个人形成正确的价值观，有利于个人提升人格魅力，有利于个人减小生活压力和降低生活成本，从而提升生活品质。有教养的高素质人才是推动人类社会文明进程的中坚力量。

课堂讨论

对照礼仪的七个核心条目，反思自己在为人处世中都具备哪些特点，应该在哪些方面加以自律提升。

第三节 礼仪的践行意义和养成方法

学习目标

知识目标

了解礼仪的践行意义，掌握礼仪的养成方法。

思政目标

提高个人的素质和自信心，养成良好的礼仪。

一、礼仪的践行意义

（一）有助于提高个人素质

金无足赤，人无完人。人生就是进步成长、追求自我完善的过程。只有内在美与外在美和谐统一才称得上唯真唯美。加强个人礼仪修养既能塑造和提升个人的形象气质，也能丰富内在的涵养与美德，从而提高自身素质和风度气质，使个人在公众场合充满自信，以最佳状态展示自己，获得他人的认可与尊重。

课堂讨论

如何在人际交往中培养自信？

（二）有助于增强个人自信心

在心理学中，与自信心最接近的是美国当代著名心理学家阿尔伯特·班杜拉（Albert Bandura）在社会学习理论中提出的“自我效能感”概念。自我效能感是指个体对自身成功应对特定情境能力的推断。班杜拉认为，自我效能感关心的不是某人具有什么技能，而是用拥有的技能能够做些什么事情。自信简言之就是充分地相信自己，自信的人通常乐观向上且热情谦和。

礼仪使人们习得得体的穿着配饰、言谈举止及行为习惯；礼仪让人们懂得品味生活细

节，感悟生活中的艺术；礼仪会改善人际关系，提升民众文明素养。这些皆有助于减轻人们的生活和工作压力，降低每个人的社会生活内耗，增长个人、民族及国家的自信心和凝聚力。

（三）有助于增进人际交往

个人礼仪是人际交往的润滑剂。作为社会中的人，我们每天都少不了与他人交往，假如不能很好地与他人相处，那么在生活中、在事业上将会寸步难行，一事无成。人们加强个人礼仪修养，处处注重礼仪，在尊敬他人的同时赢得他人的尊敬，从而能使人与人之间的关系更加融洽，使人们的生存环境更为宽松，使人们的交往气氛更加愉快。

（四）有助于优化人文环境

人文环境是相对于自然环境而言的，是因人类活动而逐渐形成的环绕在人们生活中的文化、习俗、观念、态度、信仰、认知等人为因素的总和。它是所在区域内的社会价值观的体现和反映，具体包括家庭环境、工作环境、教育环境及社会公众环境。学礼在提升个人素养的同时，有助于人们塑造积极、乐观的行为取向以及对事物的正向评价态度，软化各种人际关系，也有利于减少复杂的家庭矛盾，调解纷乱的同事关系，缓和冷漠的公众情绪，从而获得更为安全、有序、和谐、舒适、自在而温暖的生活工作环境。

（五）有助于构建诚信社会

社会诚信既包括个人的诚信，也包括在社会生活中被广泛认可的道德和运行规则。社会诚信缺失是妨害人际关系的关键因素，使人与人之间的相互交流和沟通变得异常困难，导致人们疏于相互关爱和帮助，以致增大社会的运行成本。长久的诚信缺失会助推社会冷漠风气，造成人性淡漠，从而扭曲正常的社会运行秩序，加剧社会的不公并影响社会的安定。仁德是诚信的根本，决定着人们为人处世的态度和观念。正所谓“礼者，理也”，学礼并懂礼者会按照道德规范做事，学礼会使人们重拾正向的荣辱观和是非观，逐渐矫正社会的不良现象，重建社会的诚信秩序，从而降低每个人的生活成本，使生活更美好。

（六）有助于增强公共意识

公共意识是由公共规范意识、公共利益意识、公共环境意识和公共参与意识共同构筑的，公共性在每个人身上折射出的现代素养显示出了一个民族迈向现代化的文明高度。孔子说“不学礼，无以立”，是说不学礼的人难以立足社会，因为每个人既是相对独立存在的生命个体，又同时必须“依存”于他人，也就是具有社会性。学礼让人们意识到他人的

存在，从而不只有自尊，还要尊重他人。公共空间如空气无处不在，对每个人都如影随形，独处易于自在，而与他人共处必须“以礼相待”才得自在。礼仪是陌生人之间心灵上温暖的无声对白，是公共空间得以存在的必要保障。学礼可以使人具有明确的公共意识，从而自然而然地以道德规范约束言行，确保自己和他人公共生活中的权益。

二、礼仪的养成方法

现代社会的人们在追求物质财富的同时不可或缺精神自由的理想信念，需要道德伦理及多元文化完善日常生活，这样才能给人类的心灵世界带来真正的自由体验和充盈的生命感悟，否则会迷失在对资源的不断掠夺和占有中，以至麻木和匮乏。

（一）读书是学礼的必需

读书有两层含义，一是在学校上学，就是念书的意思；二是获取他人已预备好的符号、文字并加以辨认、理解、分析的过程，有时还伴随着朗读、鉴赏、记忆等行为，就是单纯的阅读的意思。很多人因为“学海无涯苦作舟”而更愿意接受读书的第二层含义，它意味着离开学校则不用再读书。下面谈到的读书不仅是指第二层含义，而且是指终身相伴的读书。

（1）读书可以长智广思。书是前人于生活经历、学习思考中习得的精华，读书使我们在汲取学养的同时，与前人的思想发生碰撞、产生共鸣，以深化自身思想，增进我们的智慧。独立思考不会迷失自我，会真正懂得人生的意义，而读书有利于独立思考能力的形成。

（2）读书可以解惑除鄙。读书的最大魅力是在长期阅读和思考之后产生刹那间的直觉，帮助我们解决人生中诸多疑难问题，获得如沐春风般的愉悦。人极易受世俗的影响而变得蛮鄙、短视、顽腐，而读书可以防止习俗侵染我们的心灵，使我们保有洁身前行的宝贵空间。

（3）读书可以通达明理。书读得越多越感到自己无知和渺小，广博的知识使人心胸开阔、目光高远，对人对事因为增进了理解而变得包容、宽怀。

（4）读书可以怡情益德，自由自在地阅读是人生的一大乐事，尤其是读者在与作者心声共鸣时会产生思想心性升华之美。人在专注读书时可以自成世界，这是最纯净、安静的人生享受和体验。读书可以提高人们的文化审美品位，通过多元化的审美体验激发丰富的生活情感，提升生活品质。

（5）读书可以思进自律。因为知识的广袤，我们越发感到时间和生命的宝贵。为了实

现更有意义的人生，读书使我们积极找寻各种方式方法延展有限的生命，通过自律进取提高每分每秒的效率、效益。

(6) 读书可以守信养生。这里的守信不是指保持诚信，而是指坚守信念。读书可以使我们头脑冷静理性，时刻提醒我们坚守信念，而非迷失自我。读书人心中常保有一份可爱的童趣，即所谓的人的天性，而非读书人的这份天性多半在俗世历练中消耗殆尽。

课堂讨论

你读过哪些有助于你的为人处世成长成熟的好书？与大家分享一下你的心得。

(二) 拓展是学礼的关键

拓展可以通过独立思考、提高艺术修养、协助他人、参加社会活动、旅游、加入公益事业等多元化生活来实现。明代书画家董其昌说：“读万卷书，行万里路，胸中脱去尘浊，自然丘壑内营。”拓展意为行万里路，而且是多元的路，见多才能识广，才能不孤陋寡闻，才易胸怀坦荡，才能以平常心看待任何事物，不计较、不嫉妒、不炫耀、不浮夸，平心智。只有心胸开阔的人才能真心学礼。

(三) 用心是学礼的根本

“认真做事只能把事情做对，用心做事才能把事情做好”，礼仪是要求人们注重细节的行为规范，要求人们不仅“知其然”还“知其所以然”，这样的礼仪行为才能让对方体味到真心诚意，否则很容易演绎成尴尬的忸怩作态。“做对”的礼仪是死记硬背、做作的模仿，“做好”的礼仪是化入骨血的心之承载与舒达。

课堂讨论

分享一件你用心做好的事情、一种用心对待的关系。

第四节 礼仪的特点和原则

学习目标

知识目标

掌握礼仪的特点和原则，能在日常生活中运用礼仪。

思政目标

传承与发展中国传统礼仪文化，养成自省自律的意识和行为习惯，提升为人处世的哲学智慧。

一、礼仪的特点

礼仪在漫漫的历史长河中，随着时代的发展和变革不断地扬弃与完善，形成了自己鲜明的特征，主要表现在以下六个方面。

（一）传承性

礼仪的形成本身是一个动态发展的过程，礼仪是在风俗和传统变化中形成的行为规范。在这种发展变化中，礼仪的形成表现为一种继承和发展。任何国家、任何民族的礼仪文化都是在本民族固有文化的基础上继承、发展而来的，都是这个国家、这个民族传统文化的重要组成部分。各民族离开了对本民族传统礼仪的继承和扬弃，就不可能形成适应社会发展的、又独具民族特色的礼仪文化和礼仪规范。各民族的礼仪作为自己民族历史文化的积淀，不会因历史的变迁、社会制度的变革而消亡。同时，礼仪一旦形成，就具有相对独立性。我们今天的礼仪形式就是从昨天的历史中传承而来的，不少优秀的礼仪还要继续传承，而那些封建糟粕则会逐渐被抛弃，所以交际礼仪的沿袭和继承是一个不断扬弃的社会进步的过程。

（二）差异性

礼仪是民族文苑里的奇葩。不同国家、不同民族、不同地区因其历史文化、风俗习惯的差异，其礼仪的表现形式各具特色、丰富多彩，但都深深凝结着本民族、本地区人民的文化情结，并具有广泛的适应性和权威性，所谓“十里不同风，百里不同俗”，讲的正是

这个道理。礼仪作为一种行为准则和规范是约定俗成的，这是民族礼仪文化的共性。但是，对礼仪文化的运用则会因现实条件的不同而使其意义出现差异性，具体体现在同一种礼仪形式常常会因为时间、地点的不同而出现差异性。所以，礼仪讲究入乡随俗、入境问禁。

（三）广泛性

礼仪在整个人类社会的发展过程中普遍存在，并被人们广泛认同。礼仪无处不在，无时不在，贯穿整个人类社会的始终，遍及人类社会的各个领域，渗透到各种社会关系中。只要人和人的关系存在，作为人的行为准则和规范的礼仪就存在。礼仪的形式也会随着社会的发展、历史的进步有所变化，特别是在现代社会，世界经济国际化、一体化格局日益形成，各国家、各民族、各地区之间的交往日益频繁，礼仪随着这种社会的变化不断被赋予新的内容。

（四）普遍认同性

礼仪的普遍认同性主要源于共同的经济生活和文化生活，经济的共同性必然导致礼仪变化。例如，现代经济的快节奏、高效率使现代礼仪向简洁、务实方向发展。共同的文化造就了共同的礼仪。礼仪的普遍认同性表明，社会中的规范和准则只有得到全社会的认同，才能在全社会中通用。

（五）规范性

所谓规范性，主要是指礼仪对具体的交际行为具有规范性和制约性。这种规范性本身所反映的实质是一种被广泛认同的社会价值取向和对他人的态度，无论是具体言行还是具体姿态，均反映出包括思想、道德等内在的行为主体品质和外在的行为标准。礼仪本身就是一种规范，它在人们长期的交往实践中形成，并以风格、习俗和传统相对固定的形式保存下来约束人们的言行，是人们普遍遵循的行为准则。是否遵循这些行为准则，不仅影响个人交际的成败，而且反映一个人的道德水准。任何人想在与他人交往的过程中表现得彬彬有礼，都必须遵守人际交往的惯例，而自己“独创”的所谓“礼仪”是不会被别人认可和接受的。当然，人们的行为举止是否符合人际交往的惯例，要按照具体的交际环境而定，因为礼仪的规范性是受礼仪环境制约的。

（六）世界性

礼仪虽然有较强的相对独立性和稳定性，但是它也毫不例外地随着时代的发展而发生

变化。随着社会交往的扩大，各国、各民族的礼仪文化都会互相渗透，尤其是西方礼仪文化引入中国，使中华礼仪在保持传统民族特色的基础上发生了更文明、更简洁、更实用的变化。

二、礼仪的原则

在日常生活中，学习、应用礼仪有必要掌握一些具有普遍性、共同性和指导性的礼仪规律，这些礼仪规律就是礼仪的原则。

（一）约定俗成原则

约定俗成是指各种礼仪规范都是在社会生活中共同议定、众所习用而形成的。

礼仪规范不是法律规范，也不完全等同于道德规范。因此，它既不能像法律规范那样可以靠强制的权力来维持，也不能完全像道德规范那样可以靠社会舆论的力量来维护。维持礼仪规范只能是社会成员的认同、认可和主动服膺。

在交际应酬中，约定俗成原则要求每位参与者都必须自觉、自愿地遵守礼仪规范，以礼仪去规范自己在交际活动中的一言一行、一举一动。对于礼仪，我们不仅要了解、学习，更重要的是应用，要将其付诸个人社交实践。任何人不论身份高低、职位大小、财富多寡，都有自觉遵守和应用礼仪的义务，否则就会受到公众的指责，难以取得交际成功。

（二）等级相称原则

等级相称是指将礼仪划分为一定的等级，礼仪的等级与礼仪的主体和客体的等级必须相称。

此处的等级是一个广义的概念。它既包括社会地位的上下、贵贱等级，也包括家族地位的辈分、长幼、亲疏等级。无论是社会等级还是家族等级，都包括平级这种情况。因此，具体地说，等级相称是指礼仪的等级关系必须与礼仪的主体和客体之间的等级关系相称。礼仪是要维护社会秩序的稳定，而社会秩序的稳定从某种意义上说是社会成员之间等级关系的稳定。如果礼仪不能促进社会成员之间等级关系的稳定，那么礼仪就从根本上失去了它的意义，失去了存在的必要性。

但是，在尊重交往对象、以礼相待上，对任何交往对象都必须一视同仁，给予同等程度的礼遇。不能因交往对象在年龄、性别、种族、文化、职业、身份、地位、财富及与自己的关系亲疏远近等方面有所不同而厚此薄彼、区别对待，这便是社交礼仪中平等原则的基本要求。

等级相称与现代礼仪所要求的平等精神和相互尊重的原则是完全统一的。在人际交往

中，我们承认交往对象彼此间身份与地位的差异，也主张根据不同的交往对象采用不同的方法。如握手礼，应当先长辈后平辈再晚辈、先职位高者后职位低者，这是人人都可以接受的具体方法，是与平等原则并行不悖的。当师生见面时，学生应向老师鞠躬，老师则向学生点头，这是等级相称律的要求。这样的要求意味着师生之间是平等的或相互尊重的。

案例链接

等级相称

1937年，在徐特立先生六十寿辰时，身为中央革命军事委员会主席的毛泽东同志亲笔致信祝贺。毛泽东说：“你是我二十年前的先生，你现在仍然是我的先生，你将来必定还是。”

（三）时空有序原则

时空有序是指一切礼仪行为和礼仪活动中的时间、空间顺序都是有意义的。这一原则被广泛地体现在各种礼仪实践中。

时空有序原则的本质在于，礼仪行为和礼仪活动中的时间、空间顺序是礼仪的主体和客体等级秩序的体现。从表面上看，它只是时间或空间的先后顺序，但实质上是礼仪的主体和客体各自地位、权力、尊严和荣誉的体现。这启示我们，在实施、介入礼仪行为和礼仪活动时，对于其时间和空间的顺序切不可掉以轻心，务必高度重视、妥善处理，否则很有可能铸成重大的礼仪失误。

在体现时空有序原则的时候，对时间和空间顺序的安排都要尽可能为尊者、长者、亲者考虑，要想方设法地“将方便留给对方，把困难留给自己”。如果你的安排符合这一要求，你就不会违背时空有序原则，而是对时空有序原则的有效遵循。

（四）客随主便原则

客随主便原则是指处于客位的礼仪当事人必须遵循处于主位的礼仪当事人所在地域的礼仪规范，即从俗。

处于客位的礼仪当事人及处于主位的礼仪当事人是根据礼仪行为或礼仪活动所在地域来划分的。礼仪当事人如果是从其他地方来到该地域，就是处于客位的礼仪当事人；礼仪当事人如果是以该地域主人的身份出现，就是处于主位的礼仪当事人。客随主便原则之所以重要，是因为礼仪本身存在民族性和地域性的差异，人们在跨民族、跨区域交往时就面临着应遵循哪一方礼仪规范的问题。所谓“入境而问禁，入国而问俗，入门而问讳”就是

这个道理。人们只有尊重对方特有的习俗，才能顺利地与对方沟通感情，才能完整地表达我方的真诚和善意。个人在交往过程中犯了对方的“禁”，往往是因为对交际对象所特有的风俗习惯不甚了解。这就要求我们充分了解对方在衣食住行等方面的习惯，必要时，坚持入乡随俗，与绝大多数人的习惯做法保持一致，切勿目中无人、自以为是、指手画脚、随意批评，或者否定其他人的习惯性做法。

案例链接

“今天不吸烟”

1985年9月20日，邓小平同志来到人民大会堂的会客大厅，准备会见新加坡总理李光耀。邓小平同志有一个习惯，就是每次会见外宾时总是从家里自带香烟，在点燃一支烟后再听有关人员做汇报。可是这一次他却未掏烟点烟。当工作人员把香烟递过来时，他又断然地说：“烟，今天不吸了。”旁边的人惊奇地问：“邓主任今天为什么宣布不吸烟了？”邓小平同志说：“李光耀总理闻不得烟味儿。”原因是1978年邓小平同志访问新加坡拜会李光耀总理和李光耀总理回拜时，他都没有抽烟。邓小平同志一直把这件事记在心上。所以，这次作为主人会见李光耀，邓小平同志主动不抽烟了，这是出于对客人的尊重。这种主随客便的精神，是现代礼仪中相互尊重的精神，是对客随主便律的真正理解和最准确把握。既坚持客随主便律，又不失主随客便的精神，这是现代礼仪的体现。

在外事活动中经常举行各式各样的宴会，负责筹办宴会的东道主国就必须具有这种主随客便的思想和精神。

（五）自省自律原则

礼仪规范由对待个人的要求与对待他人的做法两部分构成。对待个人的要求是礼仪的基础和出发点。学习和应用礼仪最重要的就是自我要求、自我约束、自我控制、自我对照、自我反省、自我检点，这就是所谓的自律原则。古人说：“己所不欲，勿施于人。”若没有自律的要求，人前人后不一样，只求诸人，不求诸己，不讲慎独与克己，遵守礼仪就无从谈起，只能是一种蒙骗他人的大话、假话、空话。

（六）适时适度原则

适时适度就是在应用礼仪时，为了保证取得成效，必须注意技巧，合乎规范，特别要注意做到把握分寸、认真得体。这是因为凡事过犹不及，在运用礼仪时，假若做过了或

社交礼仪实务*

者做得不到位，都不能正确地表达自己的自律、敬人之意。只有勤学多练，积极实践，对礼仪的运用才能做到恰到好处、恰如其分。在人际交往中，应该行则行，该止则止；要防止两种倾向：如果不敢说话，就未免过于拘谨，不能营造宽松、融洽的氛围；如果刚愎自用、目中无人、我行我素、高谈阔论，全然不顾在场其他人的感受，也会走向另一个极端，不利于与他人友好交往。

思考与练习

1. 古礼的发展经历了哪些阶段？
2. 礼仪的含义是什么？
3. 礼仪有哪些特点与原则？
4. 学习礼仪有哪些意义？
5. 结合自己的成长经历，谈谈如何学习礼仪。