

国学·礼仪

主编 高姝擘 罗庆丰 石慧

副主编 高艳梅 江杨 胡琳

参编 李夏 范朋颖 王齐昌

主审 易操



开明出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

国学·礼仪 / 高姝擘, 罗庆丰, 石慧主编. -- 北京 :
开明出版社, 2024. 10. -- ISBN 978-7-5131-9268-2
I. K892.26
中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2024ST8413 号

责任编辑: 程 刚

GUOXUE • LIYI

国学·礼仪

主 编: 高姝擘 罗庆丰 石 慧

出 版: 开明出版社

(北京市海淀区西三环北路 25 号 邮编 100089)

印 刷: 三河市骏杰印刷有限公司

开 本: 850mm×1168mm 1/32

成品尺寸: 140mm×202mm

印 张: 8

字 数: 120 千字

版 次: 2024 年 10 月第 1 版

印 次: 2024 年 10 月第 1 次印刷

定 价: 39.00 元

印刷、装订质量问题, 出版社负责调换。联系电话: (010)88817647

前言

礼仪不仅是中华优秀传统文化的重要组成部分,也是中华文明的主要特征之一。中国自古便是“礼仪之邦”,文明礼仪一直是世界认识中国的一张重要名片。



视频
国学礼仪

“中国有礼仪之大,故称夏;有服章之美,谓之华。”作为中华优秀传统文化的核心内容,中国礼仪文化源远流长、博大精深,蕴含着丰富的思想精华和道德精髓,是涵养社会主义核心价值观的重要源泉,是传承精神文明的文化纽带,是助力民族复兴的精神力量,值得每个人学习、传承。

作为新时代青年,大学生更要讲文明、懂礼貌。一方面,讲文明、懂礼貌不仅关乎大学生个人的成长与发展,更是构建和谐社会、传承优秀传统文化的必然要求。另一方面,讲文明、懂礼貌是调整和规范人际关系的行为准则,反映着一个人的道德修养,体现着一个民族的整体素质。大学生讲文明、懂礼貌,不仅可以塑造和提升真诚待人、礼让宽容的良好形象,还能影响所在学校乃至整个社会的精神面貌。基于此,大学生应该以身作则,积极践行文明礼貌行为准则,为构建和谐社会、实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献自己的力量。

基于以上认知,我们编写了本书。

本书系统地介绍了礼仪的重要性与实践方法,共包含五个模块,分别为:知礼仪,明意义;正衣冠,端品行;明方位,会沟通;敬祖先,念师恩;爱祖国,扬美德。其中,“知礼仪,明意义”模块旨在引导大学生了解礼仪的演变,认识礼仪的基本内涵与核心,通晓礼仪的意义。“正衣冠,端品行”模块着重讲解如何在日常生活中保持得体的仪态,从目光到妆饰,再到坐姿,引导大学生全方位掌握优雅的仪态仪容知识。“明方位,会沟通”模块强调言谈举止的文雅与得体,有利于大学生了解方位的安排,熟悉沟通的技巧,更好地提升个人的修养与素质。“敬祖先,念师恩”模块教导大学生在不同的场合与文化背景下应如何恰当地遵守礼仪,文明祭祖,尊师重教。“爱祖国,扬美德”模块升华了礼仪学习的意义,将个人修养与国家情怀、家庭和谐紧密结合,要求大学生忠于祖国和人民,传承优良家风,践行中华民族的传统美德,成为真正讲文明、懂礼貌的时代新人。

本书由湖北城市建设职业技术学院高姝擘、罗庆丰、石慧任主编,由高艳梅、江杨、胡琳任副主编,李夏、范朋颖、王齐昌参与了编写,由易操主审。编者在编写过程中借鉴了一些网络资料和书籍,在此向相关作者表示感谢。

由于编者水平有限,书中难免存在疏漏和不妥之处,敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

模块一 知礼仪,明意义

专题一 知演变	3
一、礼字释义	5
二、礼仪的发展	6
专题二 晓内涵	20
一、“礼”和“仪”的概念	21
二、礼仪的多层次内涵	23
专题三 通核心	31
一、礼仪的特质	33
二、礼仪的价值	42
专题四 明意义	45
一、弥补当代大学生礼仪缺失	46
二、促进大学生和谐人格的形成	48
三、提高大学生的人际交往能力	49
四、增强大学生的社会适应能力	49

模块二 正衣冠,端品行

专题一 目光端正	53
一、目光端正的要求	54
二、目光端正的培养与练习	57
专题二 妆饰得体	60
一、古代女性的妆饰	61
二、古代男性的妆饰	73
三、现代妆饰礼仪	77
专题三 坐姿端庄	81
一、正坐	83
二、跪与跏	84
三、坐姿礼仪的具体要求	85

模块三 明方位,会沟通

专题一 明方辨位	91
一、座席中的方位讲究	92
二、迎送宾客时的方位讲究	95
三、室内的方位讲究	97
专题二 文明沟通	99
一、与人交谈,言辞文雅	101

二、称谓用语,自谦敬人	104
三、问候寒暄,亲切友好	114
四、善于倾听,准确表达	115
五、进退有度,举止得体	117

模块四 敬祖先,念师恩

专题一 慎终追远	121
一、传统节日祭祖	122
二、祭祖的意义	124
三、创新祭祖的形式	126
专题二 尊师重教	127
一、拜师以礼	130
二、称师以尊	136
三、待师以敬	139
四、常念师恩	143

模块五 爱祖国,扬美德

专题一 热爱祖国	151
一、忠于祖国,忠于人民	152
二、立鸿鹄志,做奋斗者	165
三、知行合一,做实干家	173

四、厚植家国情怀,做勇于担当者	176
专题二 休戚与共	181
一、习近平总书记论爱国爱家	183
二、爱国爱家与休戚与共	185
三、将“爱国爱家”“休戚与共”精神付诸实践	187
专题三 传承家风	190
一、家风是中华优秀传统文化的精粹	191
二、家风建设,影响深远	222
三、传承优良家风,任重道远	224
专题四 践行美德	226
一、孝老爱亲	229
二、邻里互助	236
三、勤俭节约	239
四、诚信友善	243
参考文献	247

模块一 知礼仪，明意义

课前活动

中国素有“礼仪之邦”之称，“礼”在传统社会生活中无处不在，例如，出行有礼、坐卧有礼、宴饮有礼、婚丧有礼、寿诞有礼、祭祀有礼、征战有礼等。这里的“礼”包含了礼制精神原则与礼仪行为两大部分，现代文明社会中的“礼”有很多是从传统社会中传承发展而来的。

请你查找相关资料，找出现代文明社会中的“礼”有哪些是从传统社会中传承而来的，并将之写在下面的方框中。

专题一 知 演 变

学习目标与任务

1. 理解“礼”的文化根源与演变过程。
2. 掌握中国传统礼仪的主要发展阶段及其特点。
3. 探讨现代礼仪文化的融合与创新途径。

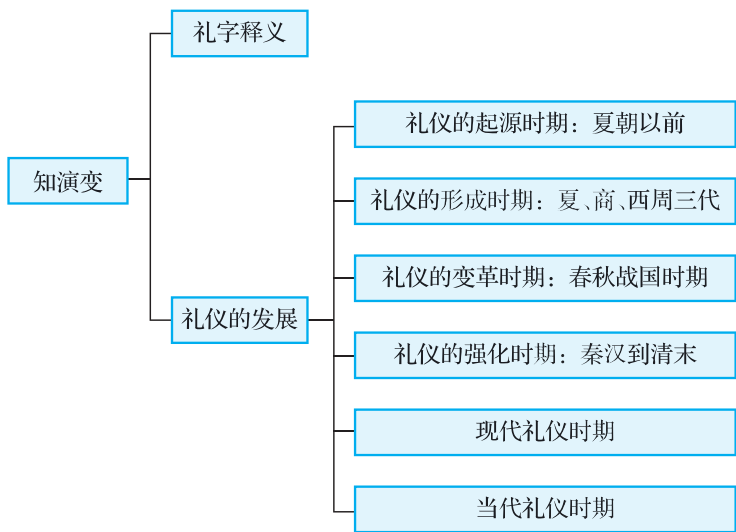


视频
知礼明仪 知演变

课前思考

1. 你认为人与动物的区别是什么？
2. 你认为在课堂、宿舍、电梯等场所不符合礼节的行为有哪些？
3. 古代圣贤设计“礼”的基本原则是什么？

知识结构



中国是人类文明的发祥地之一，中国文化最核心的内涵是“礼”，中华传统礼仪体现了中国文化的核心价值。

在中国的传统“六艺”礼、乐、射、御、书、数中，“礼”位列第一。《三字经》中记载：“为人子，方少时。亲师友，习礼仪。”可见，中国人从孩童起就非常重视礼仪的习练。“礼”作为中国传统文化的核心，渗透在社会生活的各个方面。

一、礼字释义

作为世界上最古老的表意文字，汉字承载着中华民族数千年的文明。“礼”字的字形演变体现了汉字的丰富变化和深厚的文化内涵。

“礼”字最早出现于殷墟的甲骨文中，写作“豊”（lǐ）。《说文解字》对“豊”字的解释是：“豊，行礼之器也。从豆，象形。”著名学者王国维认为，从字形上看，“豊”字很像是将两串玉石放在一个高脚器皿中，也就是装有祭品的礼器。

“礼”字在篆书中写作“禮”，左边增加了表示神祇的“示”字旁，右边的“豊”保留了原有的祭祀含义，强化了“事神致福”的含义。“礼”字的字形演变如图 1-1 所示。

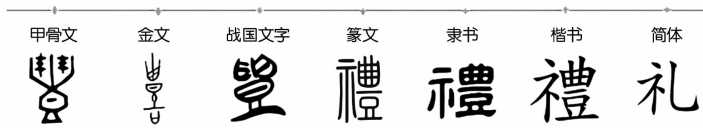


图 1-1 “礼”字的字形演变

二、礼仪的发展

在图腾崇拜时期，人们主张“天神生礼”，认为“礼”是最高级别的自然法则，是社会一切活动的依据。《左传·昭公二十五年》中说：“夫礼，天之经也，地之义也，民之行也。”这也是成语“天经地义”的由来，这句话的大意是，“礼”被视为天地间理所当然而不能改变的道理，是人们应当遵循的行为准则。

从社会发展的历史脉络来看，中国礼仪文化的发展经历了漫长的时期，大致可以分为礼仪的起源时期、礼仪的形成时期、礼仪的变革时期、礼仪的强化时期、现代礼仪时期、当代礼仪时期六个基本阶段。

（一）礼仪的起源时期：夏朝以前

在原始社会中晚期，中国出现了早期礼仪的萌芽。此时的礼仪较为简单和虔诚，还不具有阶级性。其内容包括：制定了明确血缘关系的婚嫁礼仪，形成了区别部族内部尊卑等级的礼制，确定了祭天敬神的一些祭典仪式，规定了一些人们在交往中表示礼节和恭敬的动作。

（二）礼仪的形成时期：夏、商、西周三代

人类进入奴隶社会后，统治阶级为了巩固自己的统治地位，把原始的宗教礼仪发展成符合奴隶社会政治需要的礼制，“礼”被打上了阶级的烙印。在这一阶段，中国形成了比较完整的国家礼仪与制度，如“五礼”（吉礼、凶礼、军礼、宾礼、嘉礼）就是一套涉及社会生活各方面的礼仪规范和行为标准。古代的礼制典籍也多撰修于这一时期，如周代的《周礼》就是我国最早的礼仪学专著，在汉朝以后2 000多年的历史中，《周礼》一直是国家制定礼仪制度的参考范本。

学点知识 »

西周时期鲁国的列鼎制度

在周代考古墓葬中出土数量最多的礼器是青铜鼎。青铜鼎在西周时期是各级贵族用以区分等级身份的重要标志，形成了考古学上所称的“列鼎制度”。“列鼎”一词最初由郭宝钧先生提出，他将“一组铜鼎形状、花纹相似，只是尺寸大小依次递减”的现象命名为“列鼎”。俞伟超、高明先生

认为,列鼎“有的是杂取各鼎,相配成套;有的是形制相若而并非逐件大小相次”。列鼎的首要标准是形制相若,而并不一定非得逐件大小相次。而且,还存在着形制相若、大小相同的组鼎。目前按形制和纹饰一致(或基本一致)的原则来确定列鼎。

周代“列鼎制度”的礼制规定:天子用九鼎,诸侯用七鼎,卿大夫用五鼎,士用三鼎或一鼎(见图 1-2)。到春秋时期,随着“礼崩乐坏”,列鼎制度逐渐开始松动,僭越现象普遍存在。到战国时期,列鼎制度退出了历史舞台。鲁国故城遗址 48 号墓出土的三件铜鼎形制一致,大小有序。铜鼎器型口微敛,折沿,立耳,圜底较平,有兽蹄形三足,足内侧呈凹面而不露内范,底由一范铸成,器底可见清晰的范线痕迹。从墓葬形制大小、出土的随葬品的种类和数量可以看出,该墓为一座中等级别的贵族墓。作为鲁国司徒,中(仲)齐使用了三鼎,符合列鼎制度规范。除 48 号墓外,鲁国故城乙组 11 号、14 号、20 号、23 号、30 号、58 号规格较低的墓葬中均出土了一鼎。

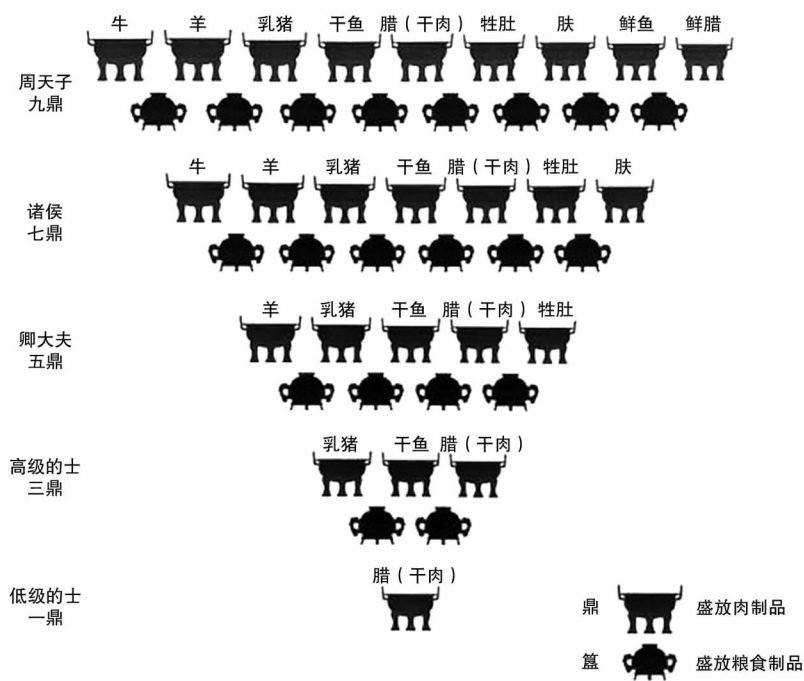


图 1-2 西周时期的列鼎制度

资料来源: 孔子博物馆. 西周时期鲁国列鼎制度[EB/OL].
(2022-09-18) [2024-05-20]. <https://www.kzbgw.cn/news/wb/2023-11-14/2792.html>. (有改动)

(三) 礼仪的变革时期：春秋战国时期

春秋战国时期，学术界形成了百家争鸣的局面，以孔子、孟子、荀子为代表的诸子百家对礼教进行了研究和发展，对礼仪的起源、本质和功能进行了系统的阐述，第一次在理论上全面而深刻地论述了社会等级秩序的划分及其意义。

孔子倡导“以礼治国”，意在通过礼仪教育使人养成良好的性情，从而使人们在处理父子、兄弟、夫妻、君臣等诸种关系时，能按照自己所具有的社会身份尽力履行相关职责，这是为人处世的基本要求。同时，孔子描绘了“大道之行，天下为公”的“大同世界”，阐明了要想实现“天下为公”，需要人们具有公共意识和公德意识的观点。孔子“天下为公”的社会理想，蕴含了礼乐文明对道德礼仪的规范意义。

学点知识 >>

孔子眼中的“礼”

孔子毕生致力于恢复周礼，他希望借助周礼重新建立井然有序的制度，也希望人人以“礼”调和社会。正如孔子弟子有子所说：“礼之用，和为贵。”那么，在孔子眼里，“礼”

究竟是什么样的？怎样才算有“礼”呢？

1. 礼本乎心

(1)礼，与其奢也，宁俭；丧，与其易也，宁戚。——《论语·八佾》

(2)能以礼让为国乎？何有？不能以礼让为国，如礼何？——《论语·里仁》

(3)礼云礼云，玉帛云乎哉？乐云乐云，钟鼓云乎哉？——《论语·阳货》

2. 约之以礼

(1)君子博学于文，约之以礼，亦可以弗畔矣夫。——《论语·雍也》

(2)非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。——《论语·颜渊》

(3)恭而无礼则劳，慎而无礼则蒞，勇而无礼则乱，直而无礼则绞。——《论语·泰伯》

3. 立于礼

(1)兴于诗，立于礼，成于乐。——《论语·泰伯》

(2)不学礼，无以立。——《论语·季氏》

(3)先进于礼乐，野人也；后进于礼乐，君子也。如用之，则吾从先进。——《论语·先进》

(4)君子义以为质，礼以行之，孙以出之，信以成之。君子哉！——《论语·卫灵公》

资料来源：中央纪委监察部网站. 十句话读懂孔子的“礼”[EB/OL]. (2016-09-21)[2024-07-20]. https://www.ccdi.gov.cn/lsw/h/wenhua/wyzd/201609/t20160920_156291.html. (有改动)

孟子把“礼”解释为对尊长和宾客严肃而有礼貌，即“恭敬之心，礼也”，并把“礼”看作人的善性的发端之一。

学点知识 >>

孟子关于“礼”的思想与孔子关于“礼”的思想的对比

孟子与孔子在尊“礼”制上是相似的，但孔子尊“礼”在很大层面上是尊“周礼”的内容，要保留的是旧的“礼乐”制度，同时还要保留旧制度下具体的世族和人物。在孔子看来，旧制度和旧人物缺一不可，紧密相连。例如，陈成子弑简公，孔子沐浴而朝，告于哀公曰：“陈恒弑其君，请讨之。”公曰：“告夫三子。”孔子曰：“以吾从大夫之后，不敢不告也。”

君曰‘告夫三子’者。”之三子告，不可。孔子曰：“以吾从大夫之后，不敢不告也。”（《论语·宪问》）齐国的陈成子杀了齐国的国君即齐简公，孔子认为这是大逆不道的，于是请鲁哀公出兵讨伐，但遭鲁哀公委婉拒绝。孔子不但要维持当时固有的具体的君臣关系，还期望当时的社会可以恢复周朝那种森严的等级制度。就这点来看，孟子并没有完全继承孔子的思想，而是基于孔子的思想进行了升华，做了进一步阐述。

孟子主张“王天下”，认为只要能实行“仁政”，不论是谁都可以取代国君，其认为政权不再是一成不变的贵族体制。孟子也主张“尚贤”“贵德而尊士”，使“贤者在位，能者在职”（《孟子·公孙丑上》），要求使“贤者”得到任用，居于掌握政权的地位。这与孔子不同，孔子“举贤才”的目的是要使“贤才”有机会在原有的贵族“家”内做“家臣”。子曰：“射有似乎君子，失诸正鹄，反求诸其身。”孔子期望贤才可以在其位，谋其职，安分守己，奉行“中庸”之道。孟子则希望通过培养岗位专职人员来管理国家，且国君不得干涉。孟子认为，盖大房子以及雕琢美玉，都必须找专家；治国也要找专

家。无论是盖大房子，还是雕琢美玉，都必须照着专家的主张去办，不能“姑舍女所学而从我”（《孟子·梁惠王下》）。

资料来源：焦恬恬. 浅谈孟子“礼”学的思想意义[J]. 作家天地，2022(18):20-22.（有改动）

荀子把“礼”作为人生哲学思想的核心，将“礼”看作做人的根本目的和最高理想，如“礼者，人道之极也”。他认为，“礼”既是目标、理想，又是行为过程，如“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁”。

管仲把“礼”看作人生的指导思想和维持国家秩序的第一支柱，认为“礼”关系到国家的生死存亡。

（四）礼仪的强化时期：秦汉到清末

在我国长达 2 000 多年的封建社会里，不同朝代的礼仪文化尽管具有不同的社会政治、经济、文化特征，但是有一个共同点，那就是一直为统治阶级所利用，一直是维护封建社会等级秩序的工具。秦汉到清末这一时期的礼仪的重要特点是尊君抑臣、尊夫抑妇、尊父抑子、尊神抑人，在漫长的

历史演变过程中，它逐渐变成妨碍人们个性自由发展、阻挠人们平等交往、扼杀人们的思想自由的精神枷锁。

封建社会的礼仪大致分为国家政治的礼制和家庭伦理的礼制两类。这一时期的礼仪构成了中华传统礼仪的主体。

学点知识 »

“礼学三经”

“礼”的产生，是人类社会从野蛮走向文明的重要标志。《周礼》《仪礼》《礼记》三部儒家典籍奠定了传统礼制文化的范式，深刻影响了中国人生活的方方面面。

《周礼》(见图 1-3)在汉代最初名为《周官》，始见于《史记·封禅书》。史传周公旦“制礼作乐”，制定和推行了一套维护君臣宗法和上下等级的典章制度，确立了嫡长子继承制，规定周天子的王位由嫡长子继承，同时把其他庶子分封为诸侯、卿大夫，他们与天子是地方与中央、小宗与大宗的关系。诸如此类的礼乐制度都在《周礼》一书中得到了较全面的体现。但关于《周礼》的作者和成书年代，历来众说纷

纁,迄今仍无定论。该书作者可能借鉴了周公当年制礼作乐时所制定的一些典章制度,参以自己的设想,根据东周初期的社会实际编制出这样一部体例严整、结构完备的有关职官制度的专著。《周礼》虽非周公所作,但保存了许多西周制度,信而有征。



图 1-3 《周礼》

一般认为《仪礼》(见图 1-4)是孔子采辑周鲁各国即将失传的礼仪并加以整理而成的(也有说是周公所作)。孔子是周公礼制文化的继承者、发扬者,所谓“郁郁乎文哉,吾从周”。《仪礼》今存 17 篇:《士冠礼》《士昏礼》《士相见礼》《乡

饮酒礼》《乡射礼》《燕礼》《大射仪》《聘礼》《公食大夫礼》《觐礼》《丧服》《士丧礼》《既夕礼》《士虞礼》《特牲馈食礼》《少牢馈食礼》《有司彻》。后世历代礼典的制定大都以《仪礼》为重要依据。

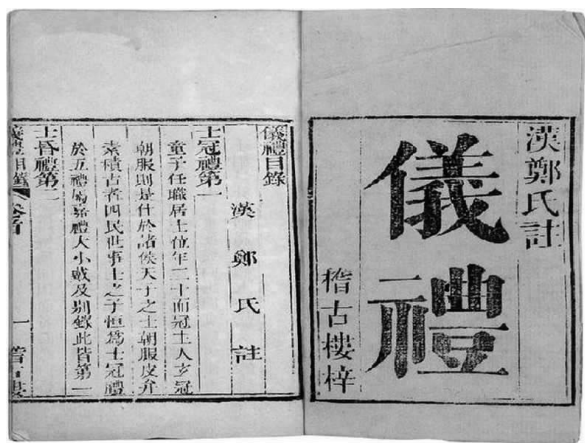


图 1-4 《仪礼》

《礼记》(见图 1-5)是西汉戴圣对秦汉以前汉族礼仪著作加以辑录编纂而成的,共 49 篇,分属于制度、通论、明堂阴阳、丧服、世子法、祭祀、乐记、吉事等,其中《大学》《中庸》《礼运》等篇记载了非常丰富、系统、深邃的哲学思想和政治思想。东汉末年,著名学者郑玄为《小戴礼记》作注,从此

《礼记》盛行不衰。汉代立《诗经》《尚书》《周易》《礼记》《春秋》于学官,为五经;唐代加《周礼》《仪礼》,并将《春秋》分为《春秋左氏传》《春秋公羊传》《春秋穀梁传》,为九经;至开成年间刻石国子学,又加《孝经》《论语》《尔雅》为十二经;南宋复增《孟子》,形成十三经。

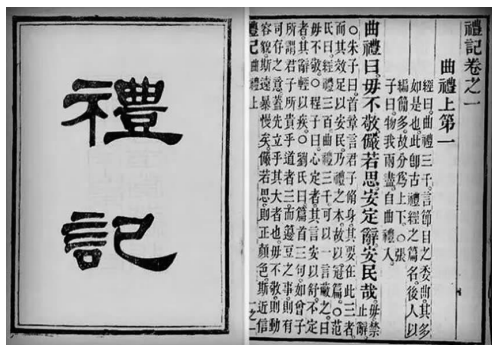


图 1-5 《礼记》

资料来源:周学泽. “礼”的起源和变迁[EB/OL]. (2023-03-02)
[2024-07-21]. <https://baijiahao.baidu.com/s?id=1759207829552951317&wfr=spider&for=pc>. (有改动)

(五)现代礼仪时期

现代礼仪时期是从 1912 年到中华人民共和国成立前。

辛亥革命为西方资产阶级革命的理性思想传入中国提供了条件,中国推翻了封建落后的政治体制,人们的生活风貌、风俗礼仪也随之发生了深刻的变化,传统的礼仪规范和制度逐渐被时代抛弃。例如,普及教育,废除“祭孔读经”;改易陋习,剪辫子,禁缠足;等等。随着科学、民主、自由、平等的观念逐渐深入人心,新的礼仪标准、价值观念得到了传播和推广。

(六)当代礼仪时期

当代礼仪时期是指从 1949 年至今。中华人民共和国成立后,在马克思列宁主义、毛泽东思想的指导下,人们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,以合作互助和男女平等为主要内容的新型人际关系和社会关系得以确立,而且优良的民族传统、良好的礼仪习俗也得以继承和发扬。党的十一届三中全会以来,改革开放的大潮又使礼仪获得了新的生命,随着中国与世界的交往日趋频繁,西方一些先进的礼仪、礼节陆续传入我国,我国的礼仪建设有了更广阔的天地。随着社会的进步、科技的发展和国际交往的频繁,我国的礼仪内涵将不断得到发展和完善。

课后寄语

在这个快速变化的时代,我们如何在日常生活中更好地践行这些传统礼仪精髓,让它们不仅成为人际交往的润滑剂,还成为连接过去与未来的桥梁,乃至在全球化的大潮中展现独特的文化魅力呢?这个问题值得每位大学生深思。作为当代大学生,我们应将优秀传统礼仪文化的精髓融入现代文化体系,以培育自身的社会主义核心价值观为契机,将礼仪意识转变为礼仪行为。

专题二 晓 内 涵

学习目标与任务

1. 理解“礼”与“仪”的概念。
2. 分析礼仪的多层次内涵。

课前思考

1. 什么是“礼”? 你是如何理解“礼仪”这个词的?



视频
知礼明仪 明确礼
仪内涵