



策划编辑：王文敬
责任编辑：王 硕
装帧设计：刘文东



定价：36.00元

知礼明仪——中职生礼仪教程

主 编 徐宏军

辽宁师范大学出版社



中等职业教育课程改革创新教材
中等职业教育公共素质课系列教材



知礼明仪
——中职生礼仪教程

主 编 徐宏军

辽宁师范大学出版社





中等职业教育课程改革创新教材
中等职业教育公共素质课系列教材



知礼明仪

——中职生礼仪教程

主编 徐宏军

辽宁师范大学出版社

· 大 连 ·

© 徐宏军 2023

图书在版编目(CIP)数据

知礼明仪：中职生礼仪教程 / 徐宏军主编. -- 大连：辽宁师范大学出版社，2023. 11
ISBN 978 - 7 - 5652 - 4255 - 7

I. ①知… II. ①徐… III. ①礼仪 - 中等专业学校 - 教材 IV. ①K891.26

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2023)第 217153 号

ZHILI MINGYI — ZHONGZHISHENG LIYI JIAOCHENG

知礼明仪——中职生礼仪教程

策划编辑：王文敬

责任编辑：王 硕

责任校对：杨焯理

装帧设计：刘文东

出 版 者：辽宁师范大学出版社

地 址：大连市黄河路 850 号

网 址：<http://www.lnnup.net>
<http://www.press.lnnu.edu.cn>

邮 编：116029

营销电话：(0411)82159913 82159912

印 刷 者：三河市骏杰印刷有限公司

发 行 者：辽宁师范大学出版社

幅面尺寸：185mm×260mm

印 张：11.25

字 数：161 千字

出版时间：2023 年 11 月第 1 版

印刷时间：2023 年 11 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 5652 - 4255 - 7

定 价：36.00 元

前言

PREFACE

党的二十大报告指出：“中华优秀传统文化源远流长、博大精深，是中华文明的智慧结晶。”礼仪是中华民族传统文化的重要组成部分，它既是整个社会进步和文明的具体反映，也是个人能力、品德和修养的重要体现。德育工作是中等职业学校教育的重要组成部分。《中等职业学校德育大纲（2014年修订）》强调将中国特色社会主义理论体系、社会主义核心价值观作为贯穿始终的红线，融入德育工作的全过程；突出中等职业学校德育特色，强调养成教育、实践教育，加强实训实习期间的德育、企业参与学生实训实习期间的德育工作等。

良好的礼仪修养是学生未来立足社会、成就事业的基础，也是其实现自身价值的必备条件。接受礼仪教育是中职生健康成长和步入社会的前提与要求，中职生通过接受礼仪教育，可以系统地掌握现代礼仪知识，从而提高自身修养，展示良好形象。

本书旨在满足我国当前中职生教育教学改革的需要，以理论为基础，以实践为目的，强调实用性、职业性，融合趣味性和拓展性。本书共分五章，内容涉及礼仪文化、个人的仪容仪表仪态礼仪、人际关系礼仪、社交礼仪、职场礼仪等，这些礼仪知识能够全方位地帮助中职生更好地了解并处理好生活、学习中遇到的礼仪问题。

本书的编写具有以下特点。

1. 内容全面，涵盖基本礼仪

本书介绍了礼仪基础知识及日常学习和生活中遇到的礼





仪问题，涵盖校园礼仪、家庭礼仪、公共场所礼仪、人际交往礼仪、职场礼仪等，内容全面精练，可以增强中职生学习的主动性和积极性。

2. 体例合理，设置栏目丰富

本书在体例设计上符合中职生的学习习惯，以“言之有礼”和“课程导入”为切入点，让学生在感受古人说礼魅力的同时，结合案例故事，循序渐进地感受中国传统文化的博大精深，增强文化自信。

3. 适用、实用，增强实践效果

本书本着适用、实用的原则，在广泛吸收礼仪方面的最新理论成果的基础上，结合社会的现实需求，适应中等职业学校理论联系实际、理论指导实践的教学特点。中职生在实践中能更深刻地体会礼仪的价值，提高礼仪实践能力，感悟礼仪的魅力。

本书由辽宁省宽甸满族自治县职业教育中心徐宏军担任主编。编者在编写本书的过程中参考了许多相关资料，在此向相关作者表示衷心感谢。

由于编者水平有限，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

目录

CONTENTS

第一章 懂礼貌、知礼节——走近礼仪文化

第一节 礼仪概述	2
一、礼仪的起源与发展	3
二、礼仪的含义	7
三、礼仪的特征	9
四、礼仪的原则	11
五、礼仪的作用	13
第二节 中职生礼仪修养	15
一、礼仪修养与思想道德修养的关系	15
二、加强中职生礼仪教育的必要性	16
三、中职生礼仪学习的方法	18

第二章 正衣冠、照镜子——塑造个人形象

第一节 仪容礼仪	22
一、仪容美的内容及基本要求	23
二、妆容礼仪	24
第二节 仪表礼仪	30
一、着装的原则	31
二、着装的注意事项	32
三、女士着装礼仪	34
四、男士着装礼仪	36
五、饰品佩戴礼仪	39
第三节 仪态礼仪	44
一、姿态礼仪	45
二、表情礼仪	52





第三章 礼之用、和为贵——融洽人际关系

第一节 家庭礼仪·····	60
一、家庭称谓·····	60
二、家庭成员礼仪·····	63
三、邻里交往礼仪·····	68
四、传承家风·····	75
第二节 校园礼仪·····	76
一、尊师重道·····	77
二、团结同学·····	79
第三节 公共场所礼仪·····	85
一、课堂礼貌礼节·····	85
二、图书馆礼貌礼节·····	88
三、宿舍礼貌礼节·····	91
四、食堂礼貌礼节·····	93

第四章 有分寸、知世故——学习社交礼仪

第一节 会面礼仪·····	98
一、称谓礼仪·····	99
二、握手礼仪·····	101
三、介绍礼仪·····	104
第二节 通信礼仪·····	109
一、电话礼仪·····	110
二、手机礼仪·····	112
三、网络交往礼仪·····	113

第三节 宴请礼仪·····	117
一、中餐礼仪·····	118
二、西餐礼仪·····	122
第四节 馈赠礼仪·····	129
一、赠送礼仪·····	130
二、受赠礼仪·····	134
三、馈赠礼品的注意事项·····	135

第五章 讲理性、有原则——掌握职场礼仪

第一节 求职面试礼仪·····	140
一、求职面试前的准备·····	141
二、面试的基本礼仪·····	143
三、面试结束后的礼仪·····	145
第二节 办公室礼仪·····	147
一、办公室人际交往礼仪·····	148
二、办公环境礼仪·····	151
第三节 商务礼仪·····	155
一、商务拜访礼仪·····	155
二、商务接待礼仪·····	156
三、商务洽谈礼仪·····	157
四、商务会议礼仪·····	163
五、商务庆典礼仪·····	167

参考文献

172



第一章

懂礼貌、知礼节——走近礼仪文化

言之有礼

不学礼，无以立。

——孔子

故人无礼则不生，事无礼则不成，国家无礼则不宁。

——《荀子》

礼之于正国也，犹衡之于轻重也，绳墨之于曲直也，
规矩之于方圆也。

——《礼记》

学习目标

- (1) 理解礼仪的含义和特征。
- (2) 明确礼仪的原则和作用。
- (3) 加强礼仪修养与思想道德修养训练，提高礼仪修养。
- (4) 搜索相关资源，了解礼仪经典故事，丰富生活经验。

第一节 礼仪概述

课程导入

用传统入学礼开启新学期，为学生成长提供更多启迪

在古代，入学礼是人生四大礼之一。传统入学仪式承载着中华民族教育文化的丰富内涵。其中，汉服是中国传统的服饰，穿汉服可以让学生们感受传统文化的庄重和优雅，培养他们的审美意识和文化自信；书写“人”字意在提醒学生关注自身的成长和发展，树立正确的人生观和价值观；而点朱砂则象征着学生开启智慧之门，激发学习能力。这些富含深意的仪式让学生们对开学的瞬间充满了期待和新鲜感，与传统文化“双向奔赴”，激发起他们对知识的热爱和求知的渴望。

传统入学礼的举行，不仅是一种形式上的庄重，更是对教育的尊崇和敬意的表达。无论是穿汉服、写“人”字、点朱砂，还是其他传统的开学仪式，这些古老的仪式都教导学生们如何正确对待学习，如何尊重师长，如何珍视知识的传承。同时，它们也在潜移默化中培养着学生们的自律意识和道德观念，塑造着他们积极向上的人生态度。

中华优秀传统文化是中华民族的精神命脉。对青少年而言，自觉接受中华优秀传统文化的熏陶，有助于树立健康向上的审美观和正确的价值观。我们不仅要在入学仪式上展示传统文化，更要努力让传统文化回归课堂，在学生心中扎根生长，焕发出新的活力。

为了让学生更好地了解和体验传统文化，学校可以设置相关的课程或主题活动，将传统文化与学科知识相结合。例如，在语文课上，选取经典的古代文学作品进行阅读和讨论；在艺术课上，教授传统绘画或剪纸等技艺；在





体育课上，引入传统体育项目和活动；等等。这样的教育方式不仅可以培养学生们的学科能力，而且能够加深他们对传统文化的理解和认同。同时，这也有益于传承和发展传统文化，为学生们的成长和发展提供更多的启迪。

随着时代的变迁和社会的发展，传统的开学仪式在现代教育中逐渐式微。尽管如此，我们依然可以从中汲取精华，将其融入现代教育形式中。无论时代如何变迁，尊师重教的精神永不过时，对知识的敬畏和对学习的热情始终不变，这也是传统入学礼在今时今日的意义所在。

资料来源：<https://www.workercn.cn/c/2023-09-02/7966901.shtml>（有改动）

 **动脑筋：**用传统入学礼开启新学期，对弘扬传统文化有哪些启示？

一、礼仪的起源与发展

（一）礼仪的起源

礼仪作为一种文化现象，随着人类的产生而产生，最早产生于原始社会人们对无法解释的自然现象的崇拜。在远古时代，由于生产力水平极端低下，人类的生存环境极其恶劣，人们认识世界的能力有限，对许多自然现象无法做出科学的解释，便形成了对日月星辰、风雨雷电、山川丘陵、凶禽猛兽的崇拜。人们在崇拜中创造了神话，如中国的女娲补天等。有了神话，人们便创造了祭神仪式，于是以祭天敬神为主要形式的礼仪产生了。

按照历史唯物主义的观点，礼仪是社会历史的产物，是人类脱离动物界并形成人类社会以后在长期的生产实践中逐步形成的。大量的历史材料证明，在原始社会时期，同一氏族成员间在共同的采集、狩猎、饮食生活中形成的习惯性的语言、表情、动作是礼仪的萌芽。而不同氏族、部落间为沟通而使用的一些被普遍认同的语言、动作、表情，可以看成礼仪的最初形态。随着社会分工的出现和生产力的发展，人们在社会生产中逐渐形成一些群体内部或群体之间应该如何和不应该如何的观念，一些反映等级权威的礼制和协调社会关系的礼俗逐渐产生。这些礼制和礼俗虽然粗糙而且极不完善，但是具有其自身的功能。人类随着阶级和国家的出现进入文明时代，礼仪相对完整的形态逐渐形成，它是人类文明的标志和结晶，从而将人与动物、文明与愚昧区别开来。

课堂思考

结合所学内容，谈谈你对礼仪起源的理解。

（二）我国礼仪的发展过程

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、当代礼仪的发展六个基本阶段。

1. 礼仪的起源时期：夏朝以前（公元前 2070 年以前）

礼仪起源于原始社会，在原始社会中晚期（约旧石器时代）出现了早期礼仪的萌芽。整个原始社会是礼仪的萌芽时期，此时的礼仪较为简单和虔诚，还不具有阶级性，内容包括明确血缘关系的婚嫁礼仪、区别部族内部长幼尊卑的礼制、为祭天敬神而确定的一些祭典仪式、制定的一些人们在相互交往中表示礼节和恭敬的动作。

2. 礼仪的形成时期：夏、商、西周三代（公元前 2070—前 771 年）

人类进入奴隶社会，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，礼仪被打上了阶级的烙印。在这个阶段，中国第一次形成了比较完整的国家礼仪与制度，如“五礼”就是一整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《周礼》《仪礼》等。在汉代以后的历史中，它们一直是国家制定礼仪制度时所参考的经典著作，被称为“礼经”。

3. 礼仪的变革时期：春秋战国时期（公元前 770—前 221 年）

春秋战国时期，学术界形成了百家争鸣的局面，以孔子、孟子、荀子为代表的儒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阐述，第一次在理论上全面而深刻地论述了社会等级的划分及其意义。

孔子对礼仪非常重视，把礼看成治国、安邦、平定天下的基础。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



视频
文明礼貌顺口溜



勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”。

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。

荀子把礼作为人生哲学思想的核心，把礼看作做人的根本目的和最高理想，“礼者，人道之极也”。他认为，礼既是目标、理想，又是行为过程，甚至是维持国家秩序的第一支柱，“人无礼则不生，事无礼则不成，国家无礼则不宁”。

礼 仪 故 事

道之以德 齐之以礼

孔子说，在国家治理中，如果用政令来引导人民，用刑罚来规范人民，那么他们虽然也能免于犯罪，但会丧失羞耻心；如果用道德来引导人民，用礼乐来规范人民，那么他们不仅有羞耻之心而且乐于改过迁善。

古人说，“法令禁于一时，而教化维于可久”。只有重视思想道德教化，唤起人们内心的羞耻感才是最根本的。对从政者来说，只有能常听劝导，时时反思自己的所作所为，且常存敬畏之心、知耻之心，才会廉洁自律，行有所止。

在战国时期，田稷曾任齐宣王的宰相，他用收受自门吏的百镒黄金孝敬母亲。他的母亲说，你做宰相三年，俸禄不应有如此多，你是怎么得到的？田稷如实说了黄金的来路。他的母亲说，我听说士大夫要修身洁行，不随便收受他人的东西，对不合道义的事，不入于心。当今齐王任命你为宰相，并给予优厚俸禄，你应该报答齐王，而你却背道而行，为臣不忠，为子不孝，这不义之财，我是不会要的。田稷很羞愧，将所收财物一一退还，并主动向齐王认罪。齐王见他能知错就改，便赦免了他。田母因教子有方、深明大义而受到了齐王的嘉奖。

资料来源：https://zgjjjc.ccdi.gov.cn/bqml/bqxx/201712/t20171219_156689.html（有改动）

4. 礼仪的强化时期：秦汉到清末（公元前 220—1911 年）

在我国长达 2 000 多年的封建社会里，尽管礼仪文化在不同的朝代具有不同的社会政治、经济、文化特征，但有一个共同点，就是一直为统治阶级利用，一直是维护封建社会等级秩序的工具。这一时期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，它逐渐变成妨碍人类个性自由发展、阻挠人类平等交往、限制思想自由的精神枷锁。

纵观封建社会的礼仪，其内容大致涉及国家政治礼制和家庭伦理两类。这一时期的礼仪构成中华传统礼仪的主体。

5. 现代礼仪时期（1912 年—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契机，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深刻的变化，传统的礼仪规范和制度逐渐被时代抛弃，如普及教育，废除祭孔读经；改易陋习，剪辫子，禁缠足。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、价值观念得到传播和推广。

6. 当代礼仪的发展（中华人民共和国成立— ）

在马克思主义、毛泽东思想的指导下，人们摒弃了昔日束缚人的“神权天命”“愚忠愚孝”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。自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，随着我国与世界的交往日趋频繁，一些西方的礼仪、礼节陆续传入我国，我国的礼仪建设有了更广阔的发展。今后，随着社会的进步、科技的发展和国际交往的频繁，礼仪必将会更完善。



拓展阅读

舜帝祭典：与远古中华对话的恢宏仪式

在古代，祭祀是向神灵求福消灾的传统礼俗仪式，《左传》云“国之大事，在祀与戎”，将祭祀与战争摆在同等重要的位置。祭祀的目的主要是弭



灾、求福、报谢。现代的祭祀则增添了缅怀、悼念之意。

舜帝作为中华道德文明的开创者、中华民族共同的祖先之一，他的丰功伟绩千百年来一直为中华儿女所颂扬。自夏朝以来，历经各个朝代，祭祀舜帝已成定制。

舜帝祭典包含了十分丰富的道德礼仪、音乐及舞蹈艺术表现形式，形成了与其他始祖祭典迥然不同的风格。

现代的舜帝祭典活动以“尊祖爱国、传承文明，凝聚人心、促进发展”为主题，祭祀礼仪继承了传统的物祭，但根据季节有所变化，增加了鲜花、美酒，把乐祭、歌祭、舞祭合为一体，称为“乐舞告祭”。

乐舞告祭所用祭祀乐曲均由中国当代著名作曲家杨天解谱曲，共分为《箫韶引凤》《卿云歌颂》《南风祈福》三乐章，在各种乐器的伴奏下演绎出箫韶九成、凤凰来仪、舜帝南巡等生动场面，展现舜帝忧国忧民、“只为苍生不为身”的伟大情怀。

现代的公祭将燎祭简化，不再设燎所和燎祭坑，只在祭典仪程上焚烧祭文（通称焚帛书）和香烛。

同时增加了花篮祭，即祭祀人向舜帝敬献花篮，以示对舜帝的崇敬与怀念。一般的祭祀花篮由礼仪小姐抬送；在政府级的公祭活动中，主献花篮由武警抬送，使祭祀的活动更加庄严、肃穆与隆重。

20世纪90年代以来，各级政府公祭活动已成定制。社会各界人士，特别是海内外舜裔宗亲组织到九嶷山祭祖谒陵更是陆续不断，体现了从古至今舜陵祭祀的一脉相承。

舜德昭彰，源远流长。舜帝“勤民事”“苦忧人”“只为苍生不为身”的奉献精神及敬老爱幼、诚信待人、惩恶扬善、举贤任能的优秀品德，至今仍是中华民族所提倡的主流价值观。祭舜大典不仅是一场仪式，更是舜德传承的重要媒介。

资料来源：<https://yz.rednet.cn/content/2022/08/24/11753331.html>
（有改动）

二、礼仪的含义

“礼”是一个抽象的概念，它的本义是“敬神”。“礼”经过中国几千年

历史文化的熏染，其含义不断地演变，时至今日，“礼”已经深入人们的日常生活和社会活动，用于表示人与人之间、组织与组织之间或国与国之间的友好和敬意。因此，现在所讲的“礼”是指人们在长期的生活实践中约定俗成的行为规范与准则。与“礼”相关的词常见的有三个，即礼貌、礼节、礼仪。礼的核心是礼貌，礼的形式是礼节，礼的规范是礼仪。在大多数情况下，它们被视为一体，可以混合使用。但严格地说，三者并不能简单地归为一类，揭示这三者之间的区别和联系，有利于我们更进一步理解“礼仪”的内涵。

（一）礼貌

“礼貌”一词出于《孟子·告子下》。一般而言，礼貌是指人们在交往过程中表示友好、谦虚、恭敬的行为规范，它体现一个人的基本品质。礼貌的外部表现主要是仪表仪容适度修饰、姿态举止端庄得体、态度亲切和蔼、说话文明谦虚恭敬、待人接物彬彬有礼，如尊老爱幼、热情待客等。

（二）礼节

礼节是指人们在日常生活和交际过程中表示问候、致意、致谢、慰问、哀悼等的惯用形式或具体规定，是礼貌的具体表现方式，如熟人路遇互相打招呼、宾主见面互相握手、逢年过节互相拜访、亲朋好友遇喜事送礼物、对遇病痛灾难的人们进行慰问等。

（三）礼仪

礼仪是指在人们的社会交往中由于受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等因素的影响而形成的，既为人们所认同，又为人们所遵守，以建立和谐关系为目的的各种符合礼的精神、要求的行为准则或规范的总和。在礼学体系中，与礼貌和礼节相比，礼仪的内涵要深一些，主要有以下几点。

1. 礼仪是一种行为准则或规范

它是一种程序，表现为一定的章法。比如要进入某一地域，就要对那里的习俗和行为规范有所了解，只有遵守这些习俗和行为规范，才能融入当地的环境。

2. 礼仪是一定社会关系中人们约定俗成、共同认可的行为规范

在人们的交往活动中，礼仪首先表现为一些不成文的规矩、习惯，然后逐渐上升为大家认可的，可以用语言、文字、动作进行准确描述和规定的行为准则，并成为人们有章可循、可以自觉学习和遵守的行为规范。

3. 礼仪是一种情感互动的过程

在礼仪的实施过程中，既有施礼者的控制行为，也有受礼者的反馈行为，即礼是施礼者与受礼者互相尊重、情感互动的过程。

4. 礼仪的目的是实现社会交往各方的互相尊重，从而达到人与人之间关系的和谐

在现代社会，礼仪可以有效地展现施礼者和受礼者的教养、风度与魅力，体现了一个人对他人和社会的认知水平、尊重程度，是一个人的学识、修养和价值的外在表现。只有在尊重他人和处于互相尊重的环境中，人与人之间的和谐关系才能建立并逐步发展。

课堂思考

你了解《三字经》吗？你知道《三字经》中有哪些沿用至今的礼仪规范吗？

三、礼仪的特征

不同的时代、不同的国家、不同的民族和不同的社会生活形成了不同的礼仪，但其主要特征基本一致。了解礼仪的特征有利于更深刻地理解礼仪的本质，充分、系统地认识礼仪文化体系的现象和规范，更好地为人们的礼仪实践服务。

（一）传承性

礼仪是人类文明的积累。人们将在交际应酬中约定俗成的习惯做法固化并逐渐形成了自己的民族特色，通常会长时间地为后人所沿袭。礼仪不是一种短暂的社会现象，不会因为社会制度的更替而消失。任何国家的当代礼仪都是在继承本国古代礼仪的基础上发展起来的。离开了对本国、本

民族既往礼仪成果的扬弃、传承，就不可能形成当代礼仪。对待既往礼仪成果，正确的态度既不是彻底否定也不是全盘沿用，而是有扬弃，有继承，更有发展。

（二）民族性

“十里不同风，百里不同俗。”不同的文化背景孕育出不同的礼仪，同一礼仪内容的表现形式及同一礼仪形式代表的意义会受到民族因素的影响而存在一定的独特性和差异性。

同一礼仪内容在不同的民族中可以有不同的表现形式。例如，现代中国人的习惯是见面时相互行握手礼，双方的性别、年龄、职位高低等决定谁主动先伸手；而欧美人在相互见面时有行拥抱礼和接吻礼的习惯，在行礼的方式上则因被问候人的身份不同而有所区别。同一礼仪形式在不同的国家、不同的民族也可能代表不同的意义。例如，在中国，点头表示肯定、同意；而在尼泊尔正好相反，人们以摇头表示同意，点头表示不同意。

在现代社会生活中，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。

（三）多样性

礼仪涉及人们生产生活的各个方面。世界各地的礼仪五花八门、复杂多样，几乎没有人能说清楚世界上到底有多少种礼仪形式。从语言的表达礼仪到文字的使用礼仪，从仪表礼仪到服饰礼仪，从宗教礼仪到风俗礼仪，从举止礼仪到规范化仪式等，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，仅见面礼节就有点头礼、握手礼、问候礼、鞠躬礼、亲吻礼、合十礼、脱帽礼、挥手礼等。

（四）规范性

所谓礼仪的规范性，是指人际交往中的礼仪具有一定的标准和规则。这些礼仪规范的形成是人们在长期的实践活动中探索总结出来的，并以某种风俗习惯或传统的方式固定下来，是体现当代社会的要求并被人们普遍认可和遵循的行为准则。这种规范性约束人们在一切交际场合的言谈举止，任何人要想在交际场合表现得合乎礼仪、彬彬有礼，都必须严格遵守

礼仪规范。

（五）发展性

礼仪作为一种人际交往的形式，在继承传统的同时，随着时代的不断进步而时刻发生变化。某一阶段被公认的礼仪，会随着时间的推移，或被发扬，或被抛弃。例如，我国封建社会的稽首、顿首等名目繁多的跪拜礼已经被历史淘汰，取而代之的是握手礼、点头礼等新的礼仪形式。可以说，每种礼仪都有其形成、演变、发展的过程。

另外，随着对外交往的不断扩大和各国政治、经济、思想、文化等因素的相互影响，我国的传统礼仪被赋予了许多新鲜内容，礼仪规范更加国际化，礼仪变革向符合国际惯例的方向发展。

拓展阅读

中华礼仪用语

问人姓氏用贵姓，回答询问用免贵。表演技能用献丑，别人赞扬说过奖。向人祝贺道恭喜，答人道贺用同喜。请人担任职务用屈就，暂时充任说承乏。问人年龄用贵庚，老人年龄用高寿。

读人文章用拜读，请人改文用斧正。对方字画为墨宝，招待不周说怠慢。请人收礼用笑纳，辞谢馈赠用心领。头次见面用久仰，很久不见说久违。认人不清用眼拙，向人表歉用失敬。

请人批评说指教，求人原谅用包涵。请人帮忙说劳驾，请给方便说借光。麻烦别人说打扰，不知适宜用冒昧。求人解答用请问，请人指点用赐教。赞人见解用高见，自身意见用拙见。

看望别人用拜访，宾客来到用光临。陪伴朋友用奉陪，中途先走用失陪。等待客人用恭候，迎接表歉用失迎。别人离开用再见，请人不送用留步。欢迎顾客称光顾，答人问候用托福。

资料来源：http://www.xinhuanet.com/politics/2018-01/15/c_129789470.htm

四、礼仪的原则

礼仪的原则是指在人际交往活动中具有普遍性、共同性和指导性的礼



仪规律，是人们在社会交往中处理人际关系的基本准则。熟悉礼仪的基本原则有助于人们在具体的礼仪活动中做到自觉、自然、主动、得体。具体来说，礼仪的原则主要有以下几个方面。

（一）尊重

尊重是礼仪的灵魂和其他一切原则的前提与基础。所谓尊重，是指在人际交往中必须以理解、体谅对方为基础，在自尊、自重、自爱的同时彼此敬重和维护对方的尊严与人格，以保持和谐愉快的人际关系。只有以平等的姿态尊重对方，才能赢得对方的尊重，才能保持和谐的人际关系，营造良好的社会风气。坚持尊重原则在实际交往中具体表现为热情、真诚，给人留余地，允许他人表达思想、表现自己，等等。

（二）平等

在社交场合中，礼仪行为总是表现为双方的，不论哪一方是施礼者，哪一方是受礼者，双方都要给予对方同等程度的礼遇。平等是人与人交往时建立情感的基础，是保持良好的人际关系的条件之一。

（三）真诚

真诚是对人对事的一种实事求是的态度，是待人真心真意、表里如一的友善表现。如果能带着诚意与对方交往，那么交际主体的行为自然而然地就显示出对对方的关切与爱心。礼的实质是敬，只有内心真诚，才能从容、镇定地将礼表达到位。弄虚作假，投机取巧或当面一套、背后一套都违背礼仪的基本原则。

（四）宽容

所谓宽容，是指心胸宽广、忍耐性强。宽容是一种较高的境界，容许别人有行动与见解自由，对不同于自己和传统观点的见解要耐心、公正地包容。人们在交际活动中运用礼仪时，既要严于律己，也要宽以待人。宽容是自我修养的体现，是极高的人生智慧。在社交活动中，一个有宽阔胸怀的人往往能宽容他人，也容易受到他人的爱戴和敬重。

（五）适度

适度原则是指人们在施行礼仪的过程中，必须在熟悉礼仪规范和准则

的基础上，注意各种情况下人际关系的距离，把握与特定环境相适应的人们彼此间的交往尺度，以建立和保持健康、良好、持久的人际关系。遵循适度原则要求人们在社交场合对礼仪的掌握有分寸，做到恰如其分。具体表现为表达感情适度、谈吐适度、举止适度、装扮适度等。

（六）自律

礼仪不同于法律法规，不具有强制性和惩处性，而是需要社会成员自觉遵守。礼仪的这一特点要求人们在施行礼仪的过程中，树立起一种内在的道德信念和行为准则，不断提高自我约束、自我克制的能力，在人际交往中自觉地遵守礼仪规范。因此，礼仪的实施主要依靠人们自觉地利用礼仪规范来约束自己的行为，这就是礼仪的自律性。其中主要包括自我要求、自我约束、自我反省、自我检点等内容。

课堂思考

回想一下，身边有哪些同学特别有礼貌的？他们有礼貌都表现在什么地方？请列举一两件小事来说明。

五、礼仪的作用

当今社会，礼仪已经渗透到人们生活的方方面面，无时无刻不在发挥它的作用。礼仪不但是教育文化的重要内容，有教育导向作用，而且可以促进人际沟通、提升修养、塑造形象、树立良好的社会风尚。

（一）教育导向

礼仪是社会发展进步的产物，也是教育文化的重要组成部分。在社会生活中，礼仪对国民综合素质，尤其是道德素质的提高，有非常重要的教育和导向功能。礼仪潜移默化地影响人们，使人们成为通情达理的公民。礼仪教育是培养当今社会一代新人的重要手段，其教育导向作用是显而易见的。

（二）促进人际沟通

礼仪所表现出的尊重、平等、真诚、守信的精神和种种周全的礼仪形

式，可以促进人们的社会交往，完善人际关系。礼仪是人际交往的纽带、桥梁和黏合剂，如热情的问候、友善的目光、得体的举止等都能起到表达尊重、沟通情感的作用。

（三）提升修养

在社会生活中，礼仪对提高个人修养、塑造高尚人格具有十分重要的教育和导向作用。在礼仪的熏陶下，人们会自觉改正缺点，提高修养，成为一个道德高尚的人。礼仪会通过评价、示范、劝阻等形式去纠正人们的不良行为和习惯，维护健康、正常的社会生活。通过学习礼仪，人们可以提升自身修养，显示自身的优雅风度与良好形象。

（四）塑造形象

社会中的每个成员都不是脱离集体或组织而单独存在的，其行为表现会影响其所属集体或组织的其他成员，同时能反映其所属集体或组织的形象。例如，一个学生的言行举止可以代表其所在学校的形象，也可以反映其家庭教养；一名教师的谈吐表现会影响其学生和周围的人。学习和运用礼仪，从仪容、仪表、仪态、谈吐、教养等方面塑造良好的形象，可以提升个人和社会的精神品位，推进精神文明建设。

（五）树立良好的社会风尚

礼仪反映一个民族、一个国家的文明水平、整体素质、整体教养。遵守礼仪、应用礼仪有助于净化社会环境，提升全体社会成员的精神品位和道德文化素质。我国精神文明建设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”，力求做到“心灵美、语言美、行为美、环境美”，这些内容与礼仪的基本要求完全吻合。讲礼仪与社会主义精神文明建设相互配合，相互促进。

课 堂 思 考

参加什么样的活动可以培养我们的礼仪行为习惯？请举例说明。

第二节 中职生礼仪修养

课程导入

山东省中职学生礼仪风采大赛在济南旅游学校落幕

2023年山东省中职学生礼仪风采大赛在济南市旅游学校落幕。来自全省的18支代表队进行了职业仪态展示、礼仪故事演讲及校园礼仪操三个赛项的角逐。

职业仪态展示考察参赛选手在职业情境中展示微笑、目光、站姿、坐姿等的状态。礼仪故事演讲通过选手“我与礼仪”主题的讲述，展示良好的职业素养，树立良好的职业形象。校园礼仪操为群体项目，要求参赛队伍对创编操的动作、队形、音乐、情境进行编排，展示动作至少包括微笑、站姿、蹲姿、步态等八项内容，重点考核学生礼仪素养、气质内涵。

最终，济南旅游学校代表队以优异的表现三个赛项中均获得了一等奖第一名的好成绩。学校将以此次比赛为契机，引导全校师生传承中华优秀传统文化，发挥礼仪教育在人才培养方面的重要作用，进一步提升学生综合素养，为省会城市经济圈建设培养更多德技双馨的高素质服务型人才。

资料来源：http://jnetv.jinan.cn/art/2023/11/6/art_2273_296127.html
(有改动)

一、礼仪修养与思想道德修养的关系

礼仪修养与思想道德修养是中职生必备素质的两个方面，二者具有相互渗透、相互作用的内在联系。思想道德修养蕴蓄于内，礼仪修养形于外。人们的思想道德修养总是要通过自己的言行、举止的礼仪修养表现出来。

人们的受教育程度、环境影响和各方面条件的差异决定了人们的思想道德修养水平存在很大差异，礼仪修养的表现也是千差万别的。例如，流氓团伙成员的言行、举止、着装与英雄模范人物的言行、举止、着装是截然不同的，它们反映的是两种人的内心世界，以及对人生理想、人格的不同追求。内在的良好道德品质、文化修养只有通过一定的外在形式表现出来，才能在现实社会生活中具有实际的意义和作用，离开了一定的外在表现形式的抽象道德理论与思想是空洞的和无用的。

总之，思想道德修养与礼仪修养是一个具有较高素质修养的人必备的两个方面，思想道德修养是内在基础，礼仪修养是思想道德修养的外在表现形式，两者是相辅相成的。

课堂思考

你知道社会主义核心价值观的内容吗？请通过各种途径搜集并记住它。结合实际生活，举例说明社会主义核心价值观的内容具体表现有哪些。

二、加强中职生礼仪教育的必要性

把礼仪教育作为学生素质教育的重要内容，从最基本的礼仪规范入手，引导中职生在约束和规范自身行为的同时，培养高尚的道德情操，从而形成正确的世界观、人生观和价值观，是加强德育的实践性与可操作性，解决知与行不统一、学与做相分离的有效途径。

（一）加强礼仪教育是实现中职生教育培养目标的客观要求

党的二十大报告指出：“育人的根本在于立德。全面贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。”

教育的培养目标是使中职生在德智体美劳等方面得到发展，成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义合格建设者和可靠接班人。这里，德育是全面教育的重要组成部分之一，并且居于首要地位，而礼仪

教育是德育教育的重要内容，也是德育教育最基本的内容。加强中职生礼仪教育可以使德育立足于坚实的基点，为实现教育的培养目标打下坚实基础。

（二）加强礼仪教育是中职生提高思想政治素质的需要

一个知书不达理、知识水准与道德水准严重不协调的学生，不可能成为优秀人才。目前，许多学校存在这样的现象——学生接受的是高层次教育，但其实际行为连基本道德水平也达不到，其中一部分原因与学生缺乏必要的礼仪教育有关。

（三）加强礼仪教育是中职生建立良好人际关系的需要

学习期间能够与他人建立良好的人际关系，对中职生的成长和学习有十分重要的影响。通过人际交往活动获得友谊，是中职生适应新的生活环境的迫切需要，是中职生从“依赖于人的人”发展成为“独立的人”的迫切需要，也是建立良好的人际关系、成功地走向社会的迫切需要。

（四）加强礼仪教育是强化中职生文明行为和促进社会主义精神文明建设的需要

礼仪教育是社会主义精神文明教育体系中最基础的内容。讲文明、讲礼貌是人们精神文明程度的具体表现。礼仪教育可以进一步提高中职生的礼仪修养，使中职生养成良好的礼仪习惯，具备基本的文明教养，促进社会形成良好的社会风尚，使人与人、人与社会之间达到高度和谐与有序，从而促进整个社会精神文明程度的提高。

中职生今天是先进文化的接受者，明天则是先进文化的传播者、创造者，代表中国先进文化的前进方向。在市场经济大潮下，社会对中职生的个人素质提出了更高的标准和更加具体的要求。在就业竞争日趋激烈的背景下，必须加强对中职生的文明礼仪教育，切实提高中职生的整体素质。

课堂思考

通过课堂讨论，请举例说明你所学的专业需要遵守哪些礼仪规范。



三、中职生礼仪学习的方法

中职生要想有比较好的礼仪修养，就必须进行礼仪学习。礼仪学习的方法主要有以下几种。

（一）坚持知行统一

礼仪的学习离不开知识的学习，它包括道德知识、文化知识和礼仪知识的学习。需要强调的是，礼仪学是一门实践性很强的学科，理论联系实际应是礼仪学习的根本方法。中职生学习礼仪知识理论和技能可以利用图书资料、广播电视、音像视频等，系统而全面地掌握，并把学到的理论知识运用到实践中，进一步在实践中学习，自觉地运用礼仪规范来改造和约束自己，指导交际，从而更好地开展工作。

（二）寻找学习榜样

榜样的力量是无穷的。在我们的周围，总有一些人能在交际活动中表现得自然得体，有素质、有涵养，这些人就是我们学习的榜样。这种榜样形象而具体，从他们的言谈举止中，我们不但能够感受到交际礼仪的活力，而且很容易看到自己的不足。一个人如果能自觉地给自己寻找榜样，善于向榜样学习，就能迅速地提高自身的礼仪修养水平。

课 堂 思 考

（1）人们常说“礼多人不怪”，讲的是人际交往要重视礼貌、礼节和礼仪。中职生利用多媒体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讲礼仪可以给我们带来哪些益处，并将这些益处记录下来。

（2）中职生结合所学知识，谈谈哪些方法可以提高自己的礼仪修养，并制定符合自己专业的礼仪修养准则。

（三）注意自我检查和自我监督

中职生提高个人修养，要注意反躬自省，以发现缺点，总结优点，将学习到的礼仪知识真正变为个人的自觉行动和习惯做法。《论语·学而》中

提到“吾日三省吾身”，中职生如果把这种方法与礼仪实践活动紧密地结合起来，那么对自身的礼仪修养将大有裨益。革命老前辈陈毅就常以“中夜尝自省”的方法来提高自我修养。在学习礼仪时，长期坚持这一方法往往能收到防微杜渐、经一事长一智的效果。

（四）抓住重点，举一反三

礼仪是由一系列的规范、程序和活动构成的。学习礼仪要讲究全面性、系统性，但不能过于烦琐，否则容易脱离实际。比较行之有效的方法是抓住重点，在操作上举一反三。礼仪的重点就是那些对交际活动具有普遍指导意义的各项主要原则，这些原则可以分为两大类：一类是适用于整个交际活动的原则，如以右为尊、面门为上等原则；另一类是适用于局部交际活动的原则，如在正式场合必须遵守着装的“三色原则”（身上衣服的颜色总体控制在三种以内）。中职生对礼仪的主要原则要尽可能地掌握，然后不断地将其运用到实践中，这样就能举一反三，以点带面，掌握精髓。

综合实践

实践一 探讨“五礼”

古代“五礼”是汉族礼仪的总称。祭祀之事为吉礼，丧葬之事为凶礼，军旅之事为军礼，宾客之事为宾礼，冠婚之事为嘉礼，合称“五礼”。

思考：查阅相关资料，说明我国古代为什么会有“五礼”制度，“五礼”存在的意义和价值，以及对当代产生的影响。

实践二 设计道德礼仪积分卡

实践目标：通过道德礼仪积分卡，提高中职生自身道德水平，帮助中职生掌握礼仪规范。

材料准备：道德礼仪积分卡。

活动流程：

（1）分组讨论，制作道德礼仪积分卡，并制定相关的校园内的道德礼仪积分标准，如助人为乐、拾金不昧、尊敬师长、团结同学等一系列道德和礼仪规范，具体到细节和分值。

(2) 每组展示一张制作好的道德礼仪积分卡，并说明制定这些标准的理由。

(3) 教师带领同学们根据每组的成品制作一份统一的标准卡。

(4) 制定获得道德礼仪积分卡的规范流程，如助人为乐的事件经调查属实后，可由活动小组的成员为助人者颁发积分卡，或同学们自荐领取道德礼仪积分卡。

实践评价：将自己、同学、教师的评价分别写下来。

(1) 自我评价。

(2) 学生互评。

(3) 教师评价。

