



“十四五”职业教育国家规划教材



职业礼仪

(第三版)

张兵营 杨慧敏 主编

江苏凤凰教育出版社 凤凰职教



“十四五” 职业教育国家规划教材



职业礼仪

(第三版)

主 编 张兵营 杨慧敏

副主编 赵青华 李胜男 黄碧龙 吕 苏 杭 芳

编 写 杨慧敏 黄碧龙 赵青华 李胜男 吕 苏

杭 芳 刘姗姗

 江苏凤凰教育出版社  凤凰职教



图书在版编目 (CIP) 数据

职业礼仪 / 张兵营, 杨慧敏主编. — 南京: 江苏凤凰教育出版社, 2024. 6 (2025. 2 重印)

ISBN 978 - 7 - 5743 - 1017 - 9

I. ①职… II. ①张… ②杨… III. ①礼仪—职业教育—教材 IV. ①K891. 26

中国国家版本馆 CIP 数据核字(2024)第 067999 号

书 名 职业礼仪 (第三版)

主 编 张兵营 杨慧敏
项目策划 汪立亮
责任编辑 汪立亮
出版发行 江苏凤凰教育出版社
地 址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出 品 江苏凤凰职业教育图书有限公司
网 址 <http://www.fhmooc.com>
照 排 南京普胜印刷技术有限公司
印 刷 北京盛通印刷股份有限公司
厂 址 北京市经济技术开发区经海三路18号, 邮编: 100176
电 话 010-52249888
开 本 787 毫米×1092 毫米 1/16
印 张 10.25
版次印次 2024年6月第3版 2025年2月第3次印刷
标准书号 ISBN 978 - 7 - 5743 - 1017 - 9
定 价 42.80元
批发电话 025 - 83677909
盗版举报 025 - 83658893

如发现质量问题, 请联系我们。

【内容质量】电话: 025 - 83658873 邮箱: sunyi@ppm.cn

【印装质量】电话: 025 - 83677905



中华民族有 5 000 多年的文明史,中国素有“礼仪之邦”之称,礼是中华传统文化的核心。

2017 年 1 月 25 日,中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于实施中华优秀传统文化传承发展工程的意见》指出:“加强国民礼仪教育。加大对国家重要礼仪的普及教育与宣传力度,在国家重大节庆活动中体现仪式感、庄重感、荣誉感,彰显中华传统礼仪文化的时代价值,树立文明古国、礼仪之邦的良好形象。”

2022 年 10 月 16 日,习总书记在二十大报告中指出要以社会主义核心价值观为引领,发展社会主义先进文化,传承中华优秀传统文化,提升中华文化影响力。

应时代需要和职业交往需要,结合职业学校学生学习礼仪的现状和需求,我们在充分汲取各方专家意见和众多学校在探索培养高素质人才方面取得的成功经验和教学成果的基础上,编写而成了《职业礼仪(第二版)》,于 2017 年 9 月出版发行,并被立项为“十三五”职业教育国家规划教材,通过了全国职业教育教材审定委员会的审定。经过 4 年多的使用,我们对第二版教材进行了整合、完善和补充,做了很多调整和新的尝试。在全国职业学校构建“大思政”工作格局的背景下,针对新时代职业学校“如何培养人”的基本要求,我们提炼了三维教学目标,凸显思政元素,将“三全育人”的理念贯穿始终;并按照教育部专家的意见,采用任务驱动的模式,并加入了实训环节,让我们的礼仪课真正能练起来。

本教材主要介绍了职场人员在职场交往中应掌握的各种礼仪规范,从中国礼仪概述、职业形象塑造、职场交往训练、商务接待技巧、仪式庆典活动这五方面详细讲述了职业礼仪的要求和规范,帮助读者全面了解职业礼仪,提升个人形象和企业形象。教材每个项目从“学习目标”“任务背景”“任务实施”“礼仪知识”“活动体验”等几个方面进行设计。

1. 取材于生活,贴近学生

离开了社会、职业和学生的生活实际,教材就成了无源之水。我们引入中国礼仪文化,介绍了中国礼仪的起源与发展、中国礼仪的内涵、特点,从而让学生感受到中华传统礼仪文化的魅力,增强其文化自信;同时将社会生活中要求的“八礼四仪”引入课堂,让学生感受到礼仪无处不在,进一步领会学习礼仪是修身进德的阶梯、是人际关系和谐的基础、是职场交往的一把试金石。

2. 故事线贯穿,生动易懂

本教材以职场新人周礼为主要人物创编了故事线,在分析职业礼仪基本概念、基本原理的基础上,依照时间轴对职业礼仪进行阐述——入职前的职业礼仪、就职时的职业礼仪、离职时的职业礼仪,涉及职业形象塑造、职业场合规范、职业沟通提升等具体内容。



3. 学生为主体,激趣乐学

学生是学习的主人。在教材编写中我们秉承“任务驱动,理实一体”的理念,以工作情境为依托,以职场时间轴为主线,符合职业学校学生现阶段发展所需的职业礼仪规范,符合学生学习的特点,激发学生兴趣,引发学生思考。引导学生动脑、动手、动口,提高他们分析问题、解决问题的能力。让学生乐学、会学、学会,从而获得学习的动力,享受学习的乐趣,由学习的旁观者变成职业礼仪学习的主人。

4. 理实相融合,学以致用

本教材在编写中以“实用”“可操作”为指导思想,把学生能力培养与素质提升分解到各个知识点中。以情境为导向,激活学生思维,转变单向传授的教学方式为师生互动共建的方式。在学习活动中教师和学生民主对话交流、相互切磋探究的过程中实现学习目标,充分调动学生学习的积极性,在“活动体验”环节,引领学生积极尝试、体验感受、探究互动、交流合作,让学生充分动手、动脑、动口。

5. 用网络云课堂,翻转课堂

教材内容呈现方式多样,学习方式灵活,编写组开发了配套信息化教学资源:教案、课件、视频、图片、微课等,师生可随时通过网络、二维码、翻转课堂进行学习,拓宽了学习时空。教材配套资源可登录(<http://www.fhmooc.com/Web/Index>),进入《职业礼仪(第三版)》的页面进行下载。

总之,我们努力打造内容选择职业化、学习方式多元化、资源建设信息化的立体式的优质教材。以期增强学生对中华民族的归属感、对伟大祖国的自豪感、对中华文化的认同感。在继承中发展,在发展中求变,在求变中升华,将礼仪文化教育升华为职业学校大思政教育的一部分。

本次再版参编人员有:江苏省宿迁技师学院张兵营(前言),江苏省淮海技师学院杨慧敏(模块二任务二、模块三任务五探索三、模块三任务六),亳州幼儿师范学校赵青华(模块二、模块三),张家港职教中心李胜男(模块一),江苏省淮海技师学院吕苏(模块四),泉州华光职业学院黄碧龙(模块一、模块四),江苏省淮海技师学院杭芳(模块二任务三和四、模块三任务五探索一),江苏省淮海技师学院刘姗姗(引言、模块三任务五探索二)。主编张兵营、杨慧敏,副主编赵青华、李胜男、黄碧龙、吕苏、杭芳。

本教材在编写过程中参考了二版教材的很多内容,二版参编人员有:胡晓梅、曹红梅、贺伟、陈开勤,向他们表示感谢!同时为了丰富教材内容,我们参考了大量文献资料,在此特向所有相关文献的作者表示感谢!

由于编者水平和经验有限,如有不妥之处,欢迎广大师生批评指正!

编写组

2024年3月

职业
ZHIYE



| | |
|---------------|-----|
| 中国礼仪概述 | 002 |
| 探究礼仪本源 | 004 |
| 实训一 《弟子规》诵读比赛 | 008 |
| 弘扬礼仪文化 | 009 |
| 实训二 镜头中的礼仪文明 | 015 |

01

模块一 职业形象塑造

| | |
|-------------------|-----|
| 任务一 个人形象设计 | 018 |
| 探索一 展现端庄仪容 | 020 |
| 实训一 职业妆容实训大赛 | 024 |
| 探索二 塑造得体仪表 | 025 |
| 实训二 服饰打扮训练大赛 | 036 |
| 探索三 保持优雅仪态 | 038 |
| 实训三 仪态表情训练大赛 | 050 |

02

模块二 职场交往训练

| | |
|-------------------|-----|
| 任务二 应聘求职包装 | 052 |
| 探索一 优化求职材料 | 054 |
| 实训一 求职材料制作大赛 | 057 |
| 探索二 成功面试秘诀 | 060 |
| 实训二 情景模拟面试 | 065 |
| 任务三 入职交往规范 | 067 |
| 探索一 办公室行事准则 | 069 |
| 探索二 交往相处之道 | 072 |
| 实训三 办公礼仪训练 | 077 |
| 任务四 现代通讯礼仪 | 078 |
| 实训四 通讯礼仪训练 | 084 |



03

模块三 商务接待技巧

| | |
|-------------------|-----|
| 任务五 学会待人接物 | 086 |
| 探索一 日常见面礼节 | 089 |
| 实训一 见面礼仪训练 | 099 |
| 探索二 接待拜访常识 | 101 |
| 实训二 接访礼仪训练 | 115 |
| 探索三 沟通洽谈技巧 | 117 |
| 实训三 沟通洽谈训练 | 125 |
| 任务六 涉外交往礼仪 | 127 |
| 探索一 涉外交往礼规 | 129 |
| 实训四 涉外礼仪通则训练 | 134 |
| 探索二 涉外礼宾次序 | 136 |
| 实训五 涉外礼宾次序训练 | 143 |

04

模块四 仪式庆典活动

| | |
|-------------------|-----|
| 任务七 剪彩礼仪流程 | 146 |
| 任务八 签约仪式方案 | 151 |
| 实训 签约礼仪训练 | 157 |
| 参考文献 | 158 |

引言



◎ 知识目标

了解中国礼仪的起源与发展、中国礼仪的内涵、特点与学习礼仪的意义。



◎ 能力目标

学会提高职业礼仪修养的方法。



◎ 素质目标

能认同并自觉弘扬中国礼仪文化。
能主动践行礼仪规范。



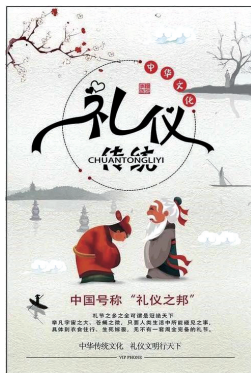
礼，经国家，定社稷，序民人，利后嗣。

——《左传》

中国礼仪概述

任务背景

周礼同学是一名职业院校的应届毕业生，他即将面临求职应聘，学校邀请了礼仪方面的专家给他们开设讲座？周礼在听讲座之前查阅了相关资料，我们一起来帮助他。



任务实施



1. 你们觉得我国礼仪包含哪些方面呢？

2. 你们觉得我们应该如何弘扬中华礼仪文化？

3. 案例探究

案例 1:

不学礼，无以立

《论语》中讲了这么一个故事：

陈亢问孔子的儿子伯鱼：“你在老师那里听到过什么特别的教诲吗？”伯鱼回答说：“没有呀。有一次老师独自站在堂上，我快步从庭中走过。老师问我学《诗》了吗？我回答没有。老师说不学《诗》，就不懂怎么说话。于是，我回去就开始学《诗》。又有一天，老师又独自站在堂上，我快步从庭中走过。他问我学《礼》了吗？我回答没有。他说不学《礼》，就

不懂得怎样立身。于是，我回去就开始学《礼》。我就听到过老师说这两件事。”陈亢高兴地说：“我提一个问题，得到了三方面的收获，一是该学《诗》，二是该学《礼》，三是君子不偏爱自己的孩子。”

孔子堪称我国历史上第一位礼仪专家，提出了“不学礼，无以立”的观点。在社会丛林中，君子有礼走遍天下，而无礼寸步难行。在现代职场中，学习礼仪知识变得越来越重要。

互动交流：

1. 你觉得现代职场中学习礼仪有必要吗？为什么？

2. 作为当代学生，我们应该如何践行中国传统礼仪呢？

案例 2：

竞争优势

一家公司招聘总经理助理，经过多次筛选，最后剩下 5 位竞聘者。而决定胜出者的最后一轮考试，让 5 位竞聘者终生难忘。

考场是一座 5 层的办公楼，5 位竞聘者由工作人员带进考场，当她们沿着阶梯逐级而上，最后进入考场时，只见总经理和主考人员已经坐在场内等候了。5 位竞聘者坐下后，总经理宣布，考试已经结束，优胜者已经出现，就是走在最后边的这位女士。顿时，5 位竞聘者大惑不解，总经理接着解释道：“你们进入办公室的过程就是考试。请看录像：你们走到第二层的楼梯间时，地上有一枚壹角的硬币，前 4 位女士无动于衷，最后这位女士捡了起来。进办公室后，她就交给了我。在你们走到第三层的出入口时，有位员工捧着一大摞资料出来，不小心滑了一下，资料撒了一地，前 4 位女士视而不见，还是最后这位女士帮助捡了起来。这两件事虽小，却充分反映了一个人的素养，别忘了，良好的职业礼仪也是宝贵的竞争优势。”

互动交流：

为什么说这两件小事能够反映一个人的礼仪素养呢？





探究礼仪本源

礼仪知识



礼仪是人类文明进步的主要标志之一,是一个民族文化的重要组成部分。中国是世界四大文明古国之一,也是人类文明的发源地之一,礼仪文化灿烂夺目,有“礼仪之邦”之称。

一 中国礼仪的起源与发展

礼仪作为一种文化现象,起源于原始社会中晚期。原始社会时期,由于生产力水平低下,生存环境恶劣,人类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、凶禽猛兽等的敬畏,因此便有了如盘古开天辟地、女娲造人、后羿射日等神话故事。有了神话,人们便创造了祭神仪式。于是,以祭人、敬神为主要形式的礼仪产生了,即“礼立于敬而源于祭”。

随着人类社会的发展,礼仪在其传承的过程中也在不断发生变革。

(一) 起源时期(原始社会时期)

在旧石器时代早期,礼仪开始萌芽。

生活在几万年前的山顶洞人已会缝衣御寒,用穿孔的兽骨和贝壳作为饰物挂在脖子上以满足审美需求;实行埋葬死者、撒赤铁矿粉的原始宗教仪式。

进入新石器时代,人类能够制作精细的石器,开始从事农耕和畜牧,在其后数千年,原始礼仪渐具雏形。根据考古发现,在仰韶文化时期,人们已经开始注意尊卑有序、男女有别。



(二) 形成与兴盛时期(夏、商、西周时期)

礼仪的发展阶段约在公元前 21 世纪到公元前 771 年的夏、商、西周时期。从夏朝建立起,中国社会逐渐向奴隶社会过渡,生产力和社会文化都有了较大的发展,统治阶级为了维护自身的利益,巩固其统治地位,建立、修订了比较完整的国家制度和礼仪。

(三) 变革时期(春秋战国时期)

礼仪的变革时期约在春秋战国时期(公元前 770 年—公元前 221 年)。这一时期是我国由奴隶制社会向封建制社会转变的过渡时期,学术界百家争鸣,以孔子、孟子为代表的儒家学者系统地阐述了礼的起源、发展与功能。作为我国历史上第一位礼仪学专家,孔子把

“礼”作为治国安邦的基础，他主张“为国以礼”“克己复礼”，并积极倡导人们“约之以礼”等。孟子将“仁、义、礼、智”作为基本道德规范，他认为“辞让之心”和“恭敬之心”是礼的发端与核心。荀子则比孟子更重视“礼”，认为“礼”是做人的根本目的和最高理想，把一个人识礼、循礼的程度作为衡量其贤愚、贵贱的标尺。从这些思想家的言论中可看出，礼仪是适应调节人际关系的需要而产生并发展的。



知识链接

礼乐文化经典著作

①《周礼》是我国第一部有关礼仪的著作，全书分为6篇，暗合天地四方六合的宇宙格局，内容涉及社会和生活的方方面面，其中礼制的体系最为系统。

②《仪礼》是我国现存最早的记载上古礼仪程式的典籍，是“三礼”中最先取得礼“经”地位的一本，是礼的本经。《仪礼》有《士冠礼》《士昏礼》等，共17篇。该书涉及内容广，从冠、婚、饗、射到朝、聘、丧、葬，无所不备，是研究古代思想理论、生活方式、社会风尚的重要史料之一。《仪礼》较详细地记载了古代中国的特征，因而学术价值很高。

③《礼记》是“三礼”中最晚取得“经”地位的一本。《礼记》中既有对孔子言论的追记，又有对礼学思想的阐发，还有对古代制度的描述等。该书内容主要包括礼的本质、理论、运用等，富有哲理，为后人留下了非常珍贵的思想资源。

（四）强化与衰落时期(秦朝至清朝末年)

秦朝至清朝末年(公元前221年—公元1911年)，封建社会的礼仪习俗有了新的变化，礼仪规则分化为与国家政治息息相关的礼仪制度和社会交往中应遵守的行为规范两个部分。汉朝时期，董仲舒提出“三纲五常”的学说。宋朝时期，礼仪有两大发展：一是程朱理学的出现，二是礼仪向家庭迅速扩延。到了明朝，礼仪在理论上虽然没有发展，但是其名目增多，如家礼的名目有忠、贞、节、烈、孝，礼仪形式也更加完善。此外，君臣之礼、尊卑之礼、交友之礼等更加明确。而在这种统治思想的笼罩下，人的个性自由发展也受到了阻碍，人们的平等交往受到阻挠，思想自由被束缚。

（五）现代礼仪的发展

中华人民共和国成立后，礼仪的发展进入了一个新的时期。昔日束缚人们的“愚忠愚孝”以及严重束缚女性的“三从四德”等封建礼教被摒弃，以“合作互助”“男女平等”为主的新型人际关系、社会关系得到确立。同时，尊老爱幼、诚实守信、先人后己、礼尚往来等优良的民族传统和良好的礼仪习俗得到了继承和发扬。

改革开放以后，西方一些优秀的礼仪、礼节陆续传入我国，与我国的传统礼仪融合，许多礼仪从内容到形式都在不断地变革，现代礼仪的发展进入了全新的时期。职业礼仪是现代礼仪的重要组成部分，在职场活动中起着重要的作用，越来越受到人们的重视。



二 礼仪的内涵

“礼”是内在存有恭敬之心，“仪”是表达恭敬的外在形式，两者相辅相成，不可分割，“仪”最直观、最易引起人注意，且易学，因此人们习惯在“仪”上下功夫。

清华大学的彭林教授曾多次指出，现代礼仪教育存在的最大问题是过于强调外在形式，而把礼仪变成了操作性、技术性很强的一种技能。

因此，任何礼仪的教育都要强调内心的本源作用，不能只讲外在的规范。没有仁义道德支撑的“仪”，不是真正意义上的“礼”。

礼仪包含的内容非常丰富，其基本形式有礼貌、礼节、仪表和仪式等。

礼貌：指人际交往中言语、动作谦虚恭敬，符合一定的礼仪，是待人接物时的外在表现，它通过言谈、表情、姿势等形式来表示对他人的尊敬。

礼节：表示尊敬、祝颂、哀悼类的各种惯用形式，如鞠躬、握手、献花圈、献哈达、鸣礼炮等。

仪表：指人的外表，包括容貌、姿态、风度等各方面的表现。

仪式：举行典礼的程序、形式，是礼的程序表现方式。



三 礼仪的特点

1. 规范性

礼仪是一种行为规范，对人们的言行举止和社会交往具有普遍的规范和约束作用。

2. 继承性

人们交际活动中的行为习惯以准则的形式固定下来，这种固化的程序随着时间的推移沿袭下来，从而形成各种行为规范。每一个民族的礼仪文化，都是在本民族固有传统文化的基础上，通过不断吸收其他礼仪文化发展起来的，“取其精华，去其糟粕”的同时，保持本民族的特色。

3. 差异性

不同国家、地区因文化传统、宗教信仰、生活习惯等的不同，其礼仪规范有所不同。此外，同一种礼仪形式，在不同的场合，针对不同的对象，都会有细微的差别。正因为这些差别，这就要求人们在社交活动中



尽可能多地熟悉和掌握社交礼仪,尊重差异。

4. 发展性

礼仪规范不是一成不变的,而是随着时代的发展、科学技术的进步、对外交往的日益频繁而不断发展的,在传统礼仪的基础上不断地推陈出新,体现着时代的要求和精神。



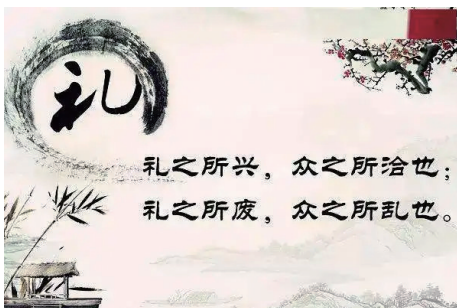
四 学习礼仪的意义

1. 礼仪是修身进德的阶梯

子曰：“不学礼，无以立。”要成为品德高尚的人，就一定要用礼仪来修身、成就自己的风范。

2. 礼仪是人际关系和谐的基础

社会群体由众多不同的个体组合而成,而个体之间均存在差异,包括性别、年龄、性格等。人们在交往之初,互相不了解,易产生戒备心理或距离感。若在交往过程中,双方都能做到施之以礼,以尊重、平等、真诚、守信的文明精神和行为,给对方以人格的尊重,则必然会赢得对方的好感和信任,消除双方的心理隔阂,拉近双方的情感距离,为进一步交往建立良好开端。礼仪使不同个体在社会交往中能够相互敬重,相互理解,和谐共处。



3. 礼仪是职场交往的一把试金石

礼仪是职业礼仪修养中给他人留下良好印象的关键,在职场交往中,如果我们遵循职业礼仪的尊重、平等、适度、宽容、自律、真诚原则,以及我们当今社会提倡的“3A”原则——接受(accept)、重视(appreciate)、赞美(admire)原则,不仅可以让我们收获和谐愉快的人际关系、营造积极良好的工作氛围,形成相互尊重、团结协作的良好风气,还可以减少工作内耗、提高工作效率和业绩水平,同时维护了社会稳定和发展,为我们所在的企业、城市、国家树立良好的形象而添砖加瓦!

4. 礼仪是社会文明进步的载体

礼仪是人类社会精神文明建设的重要内容。它的发展受物质文明的制约,是物质文明和社会制度的反映,是人类先进文化的延续,也是社会进步和文明的重要标志。礼仪在形成和发展过程中,一直反作用于物质文明,反映了人类物质生活条件的进步状态。人们学礼、守礼,改善了人们的道德风貌,形成了良好的社会风尚,促进了社会生产、科技及经济的发展。



活动体验

实训一 《弟子规》诵读比赛

赛项一：举行班级《弟子规》朗诵大赛，投票选举朗诵领读员。

要求：

1. 6人一组，以小组为单位，每组由组长牵头，一起朗诵《弟子规》。
2. 小组讨论商定比赛规则，选取一名朗诵领读员。
3. 推选朗诵领读员，要求言行一致、具有榜样学习作用。

赛项二：写一篇关于朗诵《弟子规》心得体会，并在班级中演讲展示。

要求：

1. 6人一组，以小组为单位，每组由组长牵头，写一篇《弟子规》心得体会。
2. 讨论商定推选最佳心得感悟作品，张贴班级文化墙。
3. 选出作品最佳者在班级演讲展示。



弘扬礼仪文化

礼仪知识

一 礼仪与中国传统文化

礼仪,作为人类宝贵的精神财富,是人类文明的延续,人类文化的重要组成部分。我国素以“礼仪之邦”著称于世,并以礼仪文化的历史悠久及影响深远为世界所景仰。我国传统礼仪,即儒家所提倡的“礼”,它所涉及的范围极其广泛,包括其典章制度、宗教、法律,以及伦理风范、生活方式、做人本分。随着历史的发展进步,我国传统礼仪在其延续中不断扬弃和完善,被赋予了新的时代内涵,礼仪不仅表现为外在的行为方式,如礼貌、礼节、礼宾等,还具有其深层的精神内涵,即思想道德及品格修养。显然,礼仪上升到一个新的境界,更合乎人性,并更有利于时代的进步。



中国传统文化,是指中华民族在五千年历史长河里不断发展、创造而形成的物质文明与精神文明的总称,以儒学为中心的中国传统文化不仅外显地体现在民族风俗习惯、饮食建筑、生产生活内容甚至各种经典、文献、制度当中,而且它已经内化成为中华民族所特有的知识结构、思维方式、价值观念、伦理道德和行为规范。我们要了解中国体统文化,弘扬中华文明,就非要了解“礼”不可,而学习礼仪,也必然离不开中国传统文化这一丰厚的基石,只有融入传统文化,才能真正把握礼仪之精神内核。

二 传统礼仪文化的当代实践

中国传统社会是礼制社会,伦理传统是礼制社会的核心传统。当代社会是法治社会,传统礼仪如何融入当代社会,服务与辅助我们的日常生活,促进社会稳定和谐,值得认真思考。我们可以从传统礼仪文化的当代实践中探讨其与当代社会对接、转化创新的路径。





基于此,当代社会根据中国传统文化提倡八礼规范:

仪表之礼,包括面容整洁、衣着得体、发型自然、仪态大方。

餐饮之礼,包括讲究卫生、爱惜粮食、节俭用餐、食相文雅。

言谈之礼,包括用语文明、心平气和、耐心倾听、诚恳友善。

待人之礼,包括尊敬师长、友爱伙伴、宽容礼让、诚信待人。

行走之礼,包括遵守交规、礼让三先、扶老助弱、主动让座。

观赏之礼,是指在观看文艺表演和体育比赛等场合,遵守秩序、爱护环境、专心欣赏、礼貌喝彩。

游览之礼,就是善待景观、爱护文物、尊重民俗、恪守公德。

仪式之礼,是指讲究文明礼仪,做到按规行礼、心存敬畏、严肃庄重、尊重礼俗。

(一) 守望相助、相互扶持的人情社交礼俗传统的当代传承与转化

乡土文化是中国人的根性文化,乡土社会的生存方式与社会结构决定了乡民之间形成特定的自我组织、自我服务、守望相助的互惠关系。这种关系在宋人吕氏兄弟拟写、朱熹扩充的《蓝田乡约》中有精准表述,所谓“德业相劝,过失相规,礼俗相交,患难相恤”。人们在乡土共同体中,在生活伦理与基层社会秩序维护方面,相互激励、相互救助。

进入现代社会以后,社会结构发生重大变化,人们的生产与生活方式已经越过了家庭与村落范围,人际关系也发生重大变化,人情礼俗传统随着城市化进程的加快与乡村治理方式的变化趋向淡化,并呈现新的变化。但红白喜事中的人情互惠传统在城乡特别是广大乡村仍然普遍存在。在改革开放之初,乡里人情还是沿海地区引进外资、开展商贸合作的重要依托,许多华人华侨对故乡的情感性投资与工业商贸项目引入,促进了沿海地方经济的发展。这种礼俗相交、患难相恤的民俗传统在民



间社会传承延续,民间自我组织与自我服务仍然是乡村社会治理的有效方式之一。

当然,我们也看到一些传统人情礼俗给现代社会生活带来了困扰,比如互相攀比、价码不断抬高的人情往来费用,因人情而滋生的干预社会公正的弊端,这些都需要在传承优良礼俗时予以抑制与避免。我们要重视以人情社交礼俗传统为基础,融合现代公益慈善与志愿服务精神,重建与增进家庭、村落、社区的亲密关系,特别是让远离故乡的新城市人,通过日常生活中礼仪传统的现代转化,如传统节日的社区成员聚会、邻里间相互关爱等,在城市住宅区重新获得家园感。

(二) 人生礼仪传统的当代传承与转化

人生仪礼是生命个体经过仪式洗礼的社会化过程,也是人生命历程中的重要时间节点。诞生礼是人生经历的第一道仪礼,为了祝贺新生命的诞生与护佑新生命的健康,满月礼表达的是对新生命诞生的喜悦与祝福,周岁礼充满了对幼儿未来的期待。更重要的是养成礼,在一些地区,幼儿上学发蒙之际,要举办开笔礼与启蒙礼,这是人生第一课。在开笔仪礼上,幼儿学写的第一个汉字是“人”,一撇一捺支撑起一个堂堂正正的“人”,将教化的理念渗入礼仪中,这是真正的人生启蒙礼。

成年礼是人生仪礼的重要环节。传统冠礼虽然已经大面积消失,但农村的成年礼俗还不同程度存在,比如广东潮州的十六岁“出花园”、福建泉州“做十六岁”等,依然是家庭大事。但当代社会的成人目标已经发生重大改变,生命个体的成长更多面向社会。在城市中学,往往通行十八岁成年礼。作为个体生命走向社会生命标志的成年礼,需要有特定的仪式时空,以文化象征的提示促成青年的自我觉醒,进而实现其人生价值与意义。传统冠礼举行的时空,以家族、自然时序为依据,一般正月新春在家庙举行,强调生命成长与天道节律的协调。

当代社会,成年礼举行的时空选择,自然要考虑培育新人的伦理需要与现实生活节奏需要,这同样符合传统“成人之道”。因此,成年仪式活动时间的选择主要有两个标准:一是特定历史事件的记忆时间,将受礼者个体生命的成长与国家历史命运的记忆相结合;二是适应学校教育的时间节奏,选择在开学季的春天举行成人仪式。仪式空间的设置





同样十分重要,成年礼作为一种宣布告别青少年时期、迈入成年社会的过渡仪式,仪式的空间设置要能够营造出神圣与庄严的仪式感,能够唤起受礼者对于民族文化的认同,从小家庭走入大社会,成为社会的一员。成年礼可选择在地方公共文化空间中举行,如具有特殊历史传统意义、地标特征明显的纪念广场、孔庙、古迹遗产地、祭坛等。通过仪式互动,受礼者可以感知民族文化的魅力,增进民族文化认同。“不负韶华,担责当行,十八而志,青春万岁”的成年礼刻在受礼人心中,能够为其终生向上提供精神动力。

当代所提倡的四仪要求:



7岁:入学仪式,让刚入学的小学生感受学习乐趣、接触校园生活、感知礼仪规范。

10岁:成长仪式,让小学三到四年级的学生学会感恩、懂得分享,理解父母的养育之恩、师长的教诲之恩、朋友的帮助之恩。

14岁:青春仪式,要让中学生学会交往沟通,控制情绪、包容他人,迈好青春第一步。

18岁:成人仪式,让年满18周岁的学生懂得成人之责,做守法公民,担社会责任,不断完善自我,立志成才报国。

(三) 节日礼仪的回归与更新

节日礼仪是传统礼仪的重要组成部分。岁时节日为人们回归传统提供了时空平台,人们在节日礼仪中认识、享受与传承传统,传统也利用节日礼仪进行自我调整与更新。春节回家团圆、敬拜祖先,强化家庭伦理与情感传统,邻里互访,增进社区团结。清明祭祀先人与为国牺牲的烈士,通过虔诚的祭拜礼仪,感恩先人与先烈,传承家国情怀。端午以纪念屈原等爱国先贤的礼仪,强化人们的历史伦理与爱国精神。中秋的赏月与团圆庆贺礼仪主题让自然与人伦传统得到强化。

重阳节是中国的敬老节,重阳敬老祈寿礼仪传统在当代具有越来越重要的现实意义。中国老年人在总人口中的比例逐年上升,关爱老人成为当代



文明的重要表现。传承重阳敬老礼仪,动员各方社会力量以实际行动表达对老年人的敬重与关怀,更能体现当代社会文明程度,能够更好地促进社会和谐稳定。

(四) 当代公共生活中礼仪传统的传承与创新

礼仪文化是日常生活秩序与精神传承的习俗保障,在今天的公共生活特别是国家治理层面,礼仪文化同样十分重要。我们有自先秦以来影响深远的完整的国家礼仪体系,吉、凶、宾、军、嘉“五礼”共存,不仅规约个人在国家、社会、人生重要时刻的行为与情感,而且对于民族认同产生了巨大作用。在国家重大政治生活领域与重大节庆场合,传承与弘扬传统礼仪文化,可以有效地展示社会政治伦理,汇聚民心,树立国家文明形象。国家是人民的共同体,在以人民为中心的国度,人民的礼仪文化传统自然深刻地影响着我们的国家礼仪文化。“礼,以顺人心为本”(荀子《礼论》)。国家在大政小情、内政外交上率先垂范,遵守、实践礼仪文明,不仅有助于在国内外树立良善的国家文明形象,而且能够充分体现国家的文化软实力。



三 践行礼仪规范

当今,人类处于一个文明、开放的时代。无疑,一个时代的开放意识愈浓,其社会交往活动愈显示出它的价值,而作为维护健康和正常社会生活的礼仪规范,则更体现了其不可取代的作用。可以断言,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,因而处在社交活动中的个人仪表、仪态及礼貌规范,通常对其交往效果起着一定的制约作用。大量实例证明,一个具有良好礼仪风范的人,无论何时何地,都能以其端庄的仪表风度、得体的言谈举止、高雅的修养品位等,令自身形象生辉,在各种社交场合赢得他人的信任和尊重。





在人类社会经济、文化高度发达的今天,崇尚礼仪不仅已成为全体社会成员的精神需求,“明礼”也即当代公民道德规范的重要组成部分,是为人的立身之本。诚然,我国现处在一个特殊的转型时期,面临多种价值取向及多元文化的交融、碰撞,其传统道德礼仪规范不免受到干扰影响,处于新时期青年人应不辱使命,以其高度的社会责任感,自觉学习和运用各种优秀礼仪形式,与社会全体同仁一道弘扬礼仪精神,共创礼仪文明新风。

弘扬礼仪文化,我们要遵从礼仪的几项原则:

尊敬的原则。子曰:“礼者,敬人也。”敬人,就是尊敬他人。这是礼仪的核心和重心。

自律的原则。自律,即自我约束、自我控制、自我反省。正所谓,己所不欲,勿施于人。

宽容的原则。宽容,就是心胸宽广、忍耐性强。子曰:宽则得众。

平等的原则。就是要一视同仁,不能厚此薄彼。

等级相称的原则。要求礼仪的规模、规格、形式等都要恰如其分,不能对上级、长者、尊者使用对下级、幼者的礼仪,也不能对下级、幼者使用对尊者、长者的礼仪。

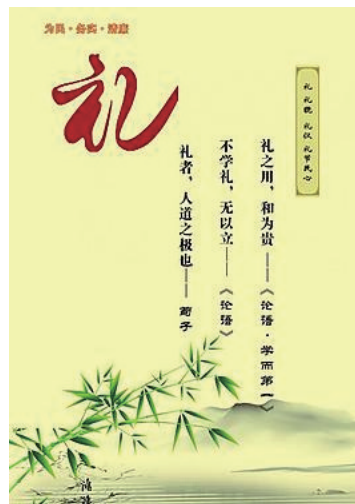
从俗的原则。从俗的原则使不同民族、不同地区的人们在交际时对遵从哪种礼仪规范有了一个共同认可的标准,可以使人们对礼仪的应用更加得心应手,更有助于交际成功。

真诚的原则。真诚是指真心实意、实事求是的态度。

适度的原则。适度是指在施行礼仪的过程中必须熟悉礼仪的准则和规范,把握好人们彼此之间的情感尺度,并据此确定自己的行为尺度,控制好与人交往的距离。

讲究礼仪,遵从礼仪规范,可以有效地展现一个人的教养、风度与魅力,更好地体现一个人对他人和社会的认知水平和尊重程度,从而使个人的学识,修养和价值得到社会的认可和尊重。适度、恰当的礼仪不仅能给公众以可亲可敬、可合作、可交往的信任和欲望,而且会使与公众的合作过程充满和谐与成功。

礼仪文化源远流长,弘扬礼仪文化,我们义不容辞!





活动体验

实训二 镜头中的礼仪文明

赛项一：举行拍摄“镜头里最美的他”照片征集大赛。

要求：

1. 6人一组，以小组为单位，每组由组长牵头，一起寻找镜头里最美的他。
2. 照片选材一定具有正能量、积极向上、具有榜样作用。
3. 推选出最佳拍摄作品、张贴学校文化墙展示。
