



PHOENIX MEDIA

策划编辑：白毅娟  
责任编辑：谷建亚 李莹肖  
封面设计：刘文东



中等职业教育课程改革规划新教材



中等职业教育课程改革规划新教材  
中等职业教育教材编审委员会审定

# 礼貌礼节

LIMAO LIJIE



礼貌礼节



# 礼貌礼节

LIMAO LIJIE

主编 李永秀 徐慧珍 尹敏

免费提供

精品教学资料包

服务热线：400-615-1233  
www.huatengzy.com

ISBN 978-7-5537-8086-3



9 787553 780863 >

定价：29.00元


江苏凤凰科学技术出版社

江苏凤凰科学技术出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

中等职业教育课程改革规划新教材  
中等职业教育教材编审委员会审定

# 礼 貌 礼 节

主 编 李永秀 徐慧珍  
尹 敏  
副主编 王惠全

江苏凤凰科学技术出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

礼貌礼节/李永秀,徐慧珍,尹敏主编. —南京:  
江苏凤凰科学技术出版社,2017.6(2023.9重印)  
ISBN 978-7-5537-8086-3

I. ①礼… II. ①李… ②徐… ③尹… III. ①礼仪—  
中等专业学校—教材 IV. ①K891.26

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第061493号

中等职业教育课程改革规划新教材

## 礼貌礼节

---

主 编 李永秀 徐慧珍 尹 敏  
责任编辑 谷建亚 李莹肖  
责任校对 郝慧华  
责任监制 曹叶平 周雅婷

---

出版发行 江苏凤凰科学技术出版社  
出版社地址 南京市湖南路1号A楼,邮编:210009  
出版社网址 <http://www.pspress.cn>  
印 刷 三河市骏杰印刷有限公司

---

开 本 787 mm×1 092 mm 1/16  
印 张 10.75  
字 数 262 000  
版 次 2017年6月第1版  
印 次 2023年9月第4次印刷

---

标准书号 ISBN 978-7-5537-8086-3  
定 价 29.00元

---

如有图书印装质量问题,请致电010-88433760。

# 前 言

中华民族自古以来就是礼仪之邦,在构建和谐社会的今天,讲文明、懂礼貌是每一位公民必须具备的基本素质。礼貌礼节是道德教育的首要内容,是学校教育不可缺少的基础教育内容。学生学习礼貌礼节有助于提高其道德素质,树立自身的良好形象,促进其健康成长,提高其综合竞争力。

为适应中等职业学校学生的素质培养需要,帮助即将踏入社会的学生们系统学习现代社会交际中必备的礼貌礼节方面的知识,我们编写了《礼貌礼节》一书。本书以“实用、丰富”为基本指导思想,有针对性地选取素材,内容丰富,涵盖面广,对日常生活中各个领域的礼仪规范进行较为系统、全面的阐述和说明,内容涉及礼仪基本知识以及个人、家庭、学校、职场、社交、涉外等各个方面的礼貌礼节。

本书结构严谨,题材广泛,并注重礼貌礼节的实际操作和演练。全书共分8章,分别为初识礼貌礼节、塑造个人形象、构建和谐家庭、阳光校园生活、规范人际交往、把控职场风云、不惧涉外环境和尊重信仰差异。

由于编者能力水平有限,书中难免存在不足和疏漏之处,敬请读者不吝指正。

编 者





# 目 录

<b>第一章 初识礼貌礼节</b> .....	1
第一节 礼貌和礼节 .....	2
第二节 礼貌礼节的功能 .....	3
<b>第二章 塑造个人形象</b> .....	5
第一节 仪容 .....	6
第二节 仪表 .....	13
第三节 仪态 .....	23
实训 .....	34
实训 1 举行“仪容形象设计”展示会 .....	34
实训 2 不同场合的服饰展示会 .....	34
实训 3 走姿、站姿、坐姿、蹲姿训练 .....	34
<b>第三章 构建和谐家庭</b> .....	37
第一节 家庭称谓 .....	38
第二节 家庭成员间的礼貌礼节 .....	40
实训 .....	48
实训 1 家庭成员之间的称谓训练 .....	48
实训 2 去不同的家庭拜访 .....	48
<b>第四章 阳光校园生活</b> .....	49
第一节 师生交往的礼貌礼节 .....	50
第二节 学生与教工交往的礼貌礼节 .....	51
第三节 同学之间交往的礼貌礼节 .....	52
第四节 校园公共场所礼貌礼节 .....	56
第五节 课外活动中的礼貌礼节 .....	64
实训 .....	75
实训 模拟开学典礼 .....	75
<b>第五章 规范人际交往</b> .....	77
第一节 会面时的礼貌礼节 .....	78
第二节 通信中的礼貌礼节 .....	89

第三节 网络交流中的礼貌礼节 .....	92
实训 .....	95
实训 1 见面场景模拟训练 .....	95
实训 2 见面会游戏 .....	95
<b>第六章 把控职场风云 .....</b>	<b>97</b>
第一节 求职面试时的礼貌礼节 .....	98
第二节 办公室里的礼貌礼节 .....	103
第三节 商务往来中的礼貌礼节 .....	108
实训 .....	118
实训 1 举行模拟招聘会 .....	118
实训 2 模拟洽谈会 .....	118
实训 3 模拟签字仪式 .....	118
<b>第七章 不惧涉外环境 .....</b>	<b>120</b>
第一节 基本涉外礼节 .....	121
第二节 涉外原则 .....	128
第三节 礼宾次序 .....	130
实训 .....	132
实训 模拟涉外迎送 .....	132
<b>第八章 尊重信仰差异 .....</b>	<b>133</b>
第一节 宗教概述 .....	134
第二节 世界主要宗教 .....	135
<b>附录 .....</b>	<b>144</b>
附录一 部分国家礼俗禁忌 .....	144
附录二 中国的主要节日 .....	150
附录三 西方国家主要节日 .....	160



# 第一章 初识礼貌礼节

---

无礼是无知的私生子。

——巴特勒

人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。

——荀子



礼貌、礼节是一种文化,是构成精神文明的基本要素,是适应大多数人需要的伦理道德规范,是文明行为的最基本要求。

## 第一节 礼貌和礼节

“行为心表,言为心声。”礼节、礼貌是一个人内心世界的外在表现和真实感情的自然流露,体现出人的文化层次和道德修养。有道德、有修养、有文化、有学识的人才会知书达理,言行举止才能温文尔雅、落落大方、文质彬彬、不卑不亢,这样的人在人际交往中才能做到懂礼貌、讲礼节。

礼貌是人与人之间在接触交往中相互尊重和友好的行为规范。礼节是人们在交际场合中相互问候、致意、祝愿的惯用形式。礼节是礼貌的具体表现。

### 一、礼貌、礼节的核心是尊重人

在人际交往中应该相互尊重,彼此谦让恭敬;应该懂得尊重他人也就是尊重自己;知道懂礼貌、讲礼节、遵守和维护社会公德就是为自己创造一个文明的生活环境这一道理。作为导游,必须努力使旅游者在整个旅游过程中感到亲切,有宾至如归的感觉,为达到这一目的,就得运用适当的礼仪式作媒介。礼仪可以作为表达亲切情感的一种方式,又是文明社会的重要标志,它反映了人类相互尊重的需要。

### 二、礼貌、礼节与“客套”之间存在原则区别

礼貌、礼节是相互尊重、表里如一的,而“客套”则往往是不真诚的、虚假的。

礼貌体现着时代的、民族的风格和道德品质,不同时代、不同民族的礼貌的表现形式不尽相同。要在中国建设社会主义精神文明,就需要每个中国人懂礼貌,讲礼节,而前提是必须提高整个中华民族的道德修养和文化素质。如果只强调礼貌、礼节、建设精神文明,而忽视了提高整个民族的道德修养和文化素质这一前提,是不可能达到预期目的的。

### 三、礼貌礼节的实践性原则

#### (一) 自律与从俗原则

“以我为主,尊重他人。”学习、应用礼貌礼节,最重要的就是要自我要求、自我约束,从我做起,同时以我国的礼貌语言、礼貌行动、礼宾规程为行为准则,去接待宾客特别是外宾。在此前提下,还要充分考虑到国情、民族、文化背景的不同,在对外交往中存在的“十里不同风,百里不同俗”的情况,要正确认识,充分尊重对方。

### （二）适度原则

“不卑不亢，自尊自爱。”就是要求在应用礼貌礼节时，注意合乎规范，讲究运用技巧，特别是注意把握分寸，适度得体。

### （三）平等原则

“一视同仁，真诚关心。”在交往活动中，具体运用礼貌礼节时，允许因人而异，根据不同的交往对象，采取不同的方法。但是，礼貌礼节的核心是尊重交往对象，以礼相待，也就是说对任何交往对象都必须一视同仁，给予同等程度的礼遇。

### （四）宽容原则

“得理也得让人。”在服务与交际活动中运用礼仪时，既要严于律己，更要宽以待人。要多宽容他人不同于己、不同于众的行为，多体谅、多理解他人，切不可求全责备、过分苛求。例如，在服务工作中，宾客有时会提出一些无理的甚至是失礼的要求，工作人员应冷静而耐心地解释，决不能追究不放，把宾客逼至窘境，否则，会使宾客产生逆反心理形成对抗，引起纠纷。

## 第二节 礼貌礼节的功能

礼貌礼节在人们的社交活动和社会生活中具有以下功能：

### 一、有助于塑造良好形象

出于自尊的原因，人人都希望自己在公众面前有一个良好的形象，以受到别人的信任和尊重，使人际关系和谐、融洽。所以，人们非常重视为自己塑造一个良好的社会形象。

礼貌礼节是塑造形象的重要手段。在社交活动中，交谈讲究礼貌礼节，可以变得文明；举止讲究礼貌礼节，可以变得高雅；穿着讲究礼貌礼节，可以变得美观；行为讲究礼貌礼节，可以变得优雅。只有讲究礼貌礼节，事情才能做得恰到好处。总之，一个人讲究礼貌礼节，就可以变得充满魅力。

### 二、有助于调节人际关系

礼貌礼节所表现出的尊重、平等、真诚守信的精神和种种周全的形式，必然会赢得对方的好感和信任，使对方的心理需求得到满足，从而化解矛盾，使普通朋友可以成为知己，谈合作的可以顺利达成协议。

礼貌礼节是“纽带”，是“桥梁”，是“黏合剂”，它可以使人与人相互理解、信任、关心、

友爱、互助,可以营造良好融洽的气氛,维持关系的稳定和发展。

在激烈的市场竞争中,各个市场主体之间为了自身利益必然会不断地产生矛盾。如果双方都本着真诚、理解的态度,通过摆事实、讲道理的方式来平衡利害关系,晓之以“礼”,动之以情,互谅互让,那么,双方不但不会伤了和气,而且还能使矛盾得到合理解决,取得“双赢”的结果,从而使双方成为更加亲密的合作伙伴。

### 三、有助于促进精神文明建设

建设社会主义精神文明,是社会主义现代化事业不可缺少的重要内容,是需要全体社会成员参与的极其宏伟的系统工程。它的根本任务之一就是要培育一代有理想、有道德、讲文明、懂礼貌、守纪律的社会主义新人,恢复和发扬良好的社会风气。

前人曰“礼义廉耻,国之四维”,将礼仪列为立国的精神要素之本。中华民族作为具有悠久历史和优秀文化的伟大民族,其礼仪蕴藏着丰富的文化内涵,我们建设精神文明,要在继承传统文化的基础上,结合时代的特点加以发展。继承和发扬民族优秀的文化传统,一个很重要的方面就是要继承作为民族传统文化之一的礼仪文化中的精华,并根据时代的特点,创造出更加符合当代需要的礼仪文化,以提高全民族的文明程度,促进社会的和谐发展。