

修炼礼仪素养 打造魅力形象

崔晓荣

(镇平县教师进修学校 河南 南阳 474250)

[摘要] 礼仪是一个人乃至一个民族、一个国家的文化修养和道德修养的外在表现形式,是做人的基本要求。“做人先学礼”,礼仪教育是人生的第一课。

[关键词] 内涵;实质;得体;优雅;文雅

一个人的长相是父母给的,身高也是父母给的,但一个人的气质和修养,却是由内在的东西散发出来的,所以有一句古语说得好,“腹有诗书气自华”。外形漂亮也许保质期不长,但是有修养、有品位、有风度、有气质,却可以拥有一辈子。这一切从哪来呢?修炼来的。下面从两个方面阐述礼仪概说和礼仪内容。

1 礼仪的概说

1.1 礼仪的定义和内涵

礼仪是人们在社会交往活动中,为了相互尊重,在仪容、仪表、仪态、仪式、言谈举止等方面约定俗成的,共同认可的行为规范。礼仪是对礼节、礼貌、仪态和仪式的统称。拿握手来讲,这是我们见面最常用的一种礼节,从史前时期到现在都一样,都是伸右手。古时候生产力水平低,部落和部落之间经常为了食物而打斗,当一个部落的人和另一个部落的人碰到以后为了表示对对方的友好,他会伸出一个手掌和对方击掌来告诉你,我没有武器,没有拿石头木棍,于是慢慢的演变到现在就变成了用右手握手。所以这是约定俗成共同认可的一种行为规范,最初开始这一礼节,有一定的任意性。但是一旦得到共同认可,就形成一种强制性。其实礼仪是礼加仪。它由三个方面构成:礼貌、礼节、仪式。礼貌在日常生活中随处可见,礼节频率要低一点,仪式可能参与的频率就更低一些了。

1.2 礼仪的起源和发展

礼仪的起源可以追溯到甲骨文当中的礼字,其实是两串珠子穿起来以后放在一个台面上面,是祭祀用的,“礼立于敬而源于祭”。演变到篆书当中它从示旁,和神字有关,这是礼的最初阶段。

接下来是礼的第二阶段,也是礼仪的形成阶段。《论语》有云:“不学礼,无以立。”礼尚往来重往来。往而不来,非礼也;来而不往,亦非礼也。荀子在《修身篇》当中提到“人无礼则不生”,而“事无礼则不成”,而“国无礼则不宁”。这便是礼的形成阶段。

最后到了现代礼仪,它的内容简单化了。古时候三纲五常,男尊女卑。私塾时老师坐着,学生站着,就是礼。虽然现在这些观念慢慢淡化,但尊敬老师,孝敬长辈,应该是我们永远都要提倡的一种礼数。

同时我们国家领导人着装,都是西服,非常标准。因为我们现在是世界大国,需要跟国际接轨,我们的礼仪也国际化了。

1.3 礼仪的实质和原则

孟子讲过:尊敬之心,礼也。其实礼的实质就是一个字“敬”。敬谁呢?敬人敬己,敬己敬人。当你懂得尊重别人的时候,也尊重了自己。

而原则呢,第一是尊重。尊重上级是一个人的天职,尊重对手是一个人的风度,尊重下级是一个人的美德,尊重所有人是一个人的教养。

第二是自律。有人会说事事都要注意,是不是特别累呀,其实习惯成自然。如果过去养成的是一个不太好的习惯,现在把它纠正过来,这当中可能会有一定难度,但是一旦真正改过来,今后也就习惯成自然了,也就形成了自律。

第三是宽容。退一步海阔天空,得饶人处且饶人。不要因为一些事情去纠结,或者一定要刨根问底,追究一个水落石出,别人做错了,你生气,等于在拿别人的错误惩罚自己。

第四是适度。也许有人会认为礼多人不怪,但有时候礼太多人也会怪。俄国小说家契诃夫写的《小公务员之死》就是过多礼数引发的命案。因此,礼数也要讲究适度原则。

1.4 礼仪的特征和作用

礼仪的特征有:继承性 共同性 差异性 时代性 针对性

礼仪的作用主要有:(1)自我完善;(2)组织形象的根本保证;(3)文明程度的一种标志。

2 礼仪的内容

周总理的母校天津南开中学校长张伯苓曾提出“四十字镜箴”。即“面必净,发必理,衣必整,纽必结。头容正,肩容平,胸容宽,背容直。气象:勿傲、勿暴、勿怠。颜色:宜和、宜静、宜庄。”面必净,发必理,衣必整,纽必结指的是外部形象。头容正,肩容平,胸容宽,背容直,指的是一个人的行为。

这种做法,赢得了极好的社会反响,甚至连来校访问的哈佛大学校长伊利奥都赞叹不绝,回国后四处宣传,“镜箴”及相关照片还上了美国的报刊。这是礼仪的魅力。

2.1 整洁的仪容

首先要干净。这是仪容仪表方面最起码要做到的。

其次注意发型。有时候发型会特别重要,发型换了,整个人都变了。再次化妆要规范。化妆要讲究和谐自然,尽可能的美化自己。

2.2 得体的服饰

莎士比亚说过:一个人的穿着打扮是自身修养、教养、品味最形象的说明书。

作为教师,我们的着装应该注意区分地点、区分场合、巧用配饰、遵守成规。

2.3 优雅的举止

站如松,像松树一样的挺拔,坐的时候像钟一样的稳、静。走路的时候要如风一样,一个是感觉你的风风火火做事快捷,同时也会感觉到你身体素质特好。

2.4 文雅的言谈

信息,名字、职务、联系方式、工作单位等,是个人的第一张名片。第二张名片,就是语言,比如,言多必失,祸从口出,患从口入,良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒。其实仔细想想,人与人之间很多矛盾很多时候都是言语的不合,所以言语表达是你的第二张名片。

那么怎样才能使自己有一个好的语言表达习惯呢?

首先,谈话时,态度要诚恳谦虚;表情要亲切自然;语调平和沉稳;

语言要准确规范。

其次,注意措辞,掌握分寸,讲究语言艺术。打好情感牌,既嘘寒问暖又风趣幽默。

再次,谈话内容要恰当得体,不涉及政治性话题,不涉及个人隐私,不非议,不打听。格调要高,话题要轻松愉快,多从对方擅长的角度入手。

我们知道,这个世界上最廉价而又能得到最大效益的就是礼仪。礼仪是现在社会做人做事必备的基本功,西方国家一直都会把它设为人生成功的第一课。我希望大家也真正把它当作人生成功的第一课,相信有礼仪做基础,成功就在你面前。

参考文献

[1] 姬蕊莹. 浅谈当代大学生礼仪素养[J]. 文教资料, 2019(02): 152-153.

[2] 陈添添, 叶晟婷. 谈传统文化与秘书礼仪素养的提升[J]. 现代经济信息, 2017(22): 415.