



书名：大学生实用礼仪教程

ISBN：978-7-307-13355-6

作者：万婷

出版社：武汉大学出版社

定价：39.80元

前

言

翩翩少年,祖国未来,知书达理,礼仪为先。

古人云:“人无礼则不生,事无礼则不成,国无礼则不宁。”时至今日,人际交往日益扩大,国际交流日趋频繁,真诚、得体、富有魅力的交往礼仪,已成为扩大交流、增进友谊、加强合作、推动发展的重要手段。中国自古以来就是礼仪之邦,礼仪教育是德育教育和素质教育的重要组成部分。良好的文明礼仪习惯的养成需要学校、家庭、社会的通力合作,需要长期不懈地坚持培养训练。

在今天的社会发展中,大学生在学校仅仅学习专业知识,具备业务能力是远远不够的,更重要的是要学会如何与人相处,提高自己的人际沟通和交往能力,这种能力被称之为可持续发展能力。现代人必须具备这种能力,在校的大学生比任何时候都渴望在大学阶段通过礼仪课的指导,掌握交际技巧并使自己的能力得到提高。

为此,本书根据高等教育的“以就业为导向的办学理念,促使学校课程的开设以服务于社会,提高学生的职业能力和职业技术为核心”的特点,遵循“以够用为度,以适用为则,以实用为标”的方针,以职业技能为核心,突出项目化、模块化、任务化,集实用性、技能型、职业性为一身,融趣味性和可读性于一体,针对高等教育教学特色而编写。

本书梳理了大学生必须掌握的礼仪内容,将之分为“十模块”,分别为“仪容礼仪”、“仪态礼仪”、“服饰礼仪”、“名片礼仪”、“介绍礼仪”、“握手礼仪”、“电话礼仪”、“位次礼仪”、“宴会礼仪”和“求职礼仪”。每个“模块”中分别设有多个“任务”,每个任务之前告知了本任务的任务目标,并通过典型案例导入、案例分析引出本任务的具体内容。模块内容中穿插有大量“礼仪小课堂”案例和图片示范,模块后安排有“模块考核实训”方便学生练习实践,巩固知识和技能。

本书既可以作为高等教育及成人院校的理论、实践教学用书,也可以作为在职培训、企业内部培训的教程以及参与商务活动人员或工商管理人员的自学参考书。

由于成书时间仓促,编者水平有限,不足之处恐难避免,敬请广大读者及同仁批评指正,以便在修订时加以改进。

编 者

第一板块

大学生礼仪概述

任务 1 礼仪概述	3
任务 2 大学生与礼仪	8
任务 3 大学生校园礼仪	12

第二板块

大学生礼仪十模块

◎ 模块一 大学生仪容礼仪

任务 1 头发修饰礼仪	21
任务 2 面部修饰礼仪	26

◎ 模块二 大学生仪态礼仪

任务 1 站姿礼仪	35
任务 2 坐姿礼仪	38
任务 3 蹲姿礼仪	42
任务 4 走姿礼仪	45
任务 5 手势礼仪	47
任务 6 表情礼仪	52

◎ 模块三 大学生服饰礼仪

任务 1 服的礼仪之日常着装礼仪	61
任务 2 服的礼仪之职场着装礼仪	65
任务 3 饰的礼仪之饰品佩戴方法	74

◎ 模块四 大学生名片礼仪

任务 1 名片礼仪介绍	81
任务 2 递送、接受名片的礼仪	86
任务 3 名片礼仪的运用	90

◎ 模块五 大学生介绍礼仪

任务 1 自我介绍的礼仪	95
任务 2 第三方介绍的礼仪	98
任务 3 集体介绍的礼仪	104

◎ 模块六 大学生握手礼仪	
任务1 握手的动作规范	111
任务2 握手的礼仪规范	115
◎ 模块七 大学生电话礼仪	
任务1 电话礼仪的基本要求	123
任务2 拨打、接听电话的礼仪	127
任务3 手机的使用礼仪	132
◎ 模块八 大学生位次礼仪	
任务1 位次礼仪之基本规范	139
任务2 动态位次礼仪	143
任务3 静态位次礼仪	146
◎ 模块九 大学生宴请礼仪	
任务1 宴请介绍	157
任务2 中餐礼仪	162
任务3 西餐礼仪	169
任务4 中西宴请礼仪的差异	176
◎ 模块十 大学生求职礼仪	
任务1 面试的准备	181
任务2 面试的礼仪	189
礼仪附录	
附录1 中国传统节日	203
附录2 少数民族主要节日	206
附录3 西方国家主要节日	208
附录4 不同国家各自礼仪	212
参考文献	217

第三板块

参考文献

第一板块 大学生礼仪概述

中国素以“礼仪之邦”著称于世，讲“礼”重“仪”是中华民族世代相传的优良传统。礼仪，作为在人类历史发展中逐渐形成并沉淀下来的一种文化，始终以某种精神的约束力支配着每个人的行为。礼仪是人类为维系社会正常生活而要求人们共同遵守的最起码的道德规范。它属于道德体系中社会公德的内容，是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成的，并以风俗、习惯和传统等形式固定下来。对一个人来说，礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现；对一个社会来说，礼仪是一个国家社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映。

校园是同学们学习科学文化知识、提高思想道德素质、养成良好行为习惯的重要场所。当前，礼仪已成为现代社会衡量一个国家文明程度的重要标志，加强大学生礼仪教育、推进校园礼仪教育实践尤为重要。

【名人名言】

不学礼，无以立。

——孔子



任务1 礼仪概述

【任务目标】

1. 掌握礼仪的含义；
2. 了解礼仪的功能与作用。

【案例导入】

我们公司的场地构造有点特殊，进门的玄关旁边有一个座位，因为我是财务部的，不用和他们项目组的同事坐在一起，所以玄关旁边的位子就是我的座位。我们公司前几个月新来了一个大学毕业生，每次进门首先看见我，招呼不打一声，头也不点一下，直瞪我一眼就走进去了。我怀疑她可能以为我只是一个前台的阿姨，所以如此不屑一顾。后来过了几天，大概她终于搞清楚我并非是什么接电话、收收快递的阿姨，而是掌管她每个月工资的“财政大臣”，猛地就开始殷勤了起来，一进门“刘老师”叫得山响。可是，我心里的感受却不一样了，即使她现在对我再怎么尊敬，毕竟是有原因的，我对她也生不出什么好感来。我就很纳闷，怎么一个堂堂大学生，刚进社会就学会了势利？如果我真的是前台阿姨，是不是她这辈子都不打算跟我打招呼？新人刚进职场，礼貌很关键，人际关系一定要妥善处理，不能以貌取人或者想当然，要记得地位低下的员工同样也是前辈或者长辈。哪怕是打扫卫生的阿姨，如果正好清理到自己的纸篓什么的，不忘记说一声“谢谢”，就会平添自己很多的亲和力和人缘。刚刚毕业的大学生真的是要好好树立自己在公司的第一印象。

【案例分析】

礼仪是人们步入文明社会的“通行证”。人类自诞生那天起，便开始了对文明与美的追求。礼仪体现了人类社会不断摆脱愚昧、野蛮、落后，促使整个社会进化的程度，也是一个国家、一个民族进步、文明与兴旺的标志。我国作为东方文明古国和东方文化的发源地，素有“礼仪之邦”的美誉，数千年对文明的不懈追求，形成了丰富多彩的东方文化和礼仪。

今天，随着社会生产力的不断发展，物质生活条件的逐步改善，社会文明程度的日益提高，人们对礼仪备加推崇。讲文明、懂礼貌，尊重他人，服务社会已成为人们的共识。人际的、社会的以至国与国之间的交往，或旅游业、商业、服务业等行业的接待服务工作，都离不开对礼仪规范的遵守。现代人更应该注重文明修养，讲究礼仪，每个人都应该成为礼仪的载体、文明的化身。

【本任务知识点】

一、礼仪的含义

礼仪是人类文明的象征，是社会进步的尺度。“人而无仪，不死何为？”在人类社会不断发展过程中不断形成的礼仪，规范着人们的行为举止，从而使人类脱离了纯粹的自然状态。可以说，只有人类才有礼仪，礼仪修养是人类与动物的重要区别之一。在社会生活中，注



重仪表形象，养成文明习惯，掌握交往规范，融洽人际关系，是每一个社会成员人生旅途中的一门必修课。

（一）礼的含义

《说文解字》中释：“礼，履也，所以事神致福也。”“礼”同“履”，也就是鞋子，既不能太大也不能太小，同时“礼”也表示对神的尊敬。孔子主张“为国以礼”、“克己复礼”，将“礼”提到用以治国安邦、安身立命的高度，并积极倡导人们“约之以礼”，做“文质彬彬”的君子。孟子将仁、义、礼、智、信视为基本道德规范，认为“辞让之心”和“恭敬之心”是礼的发端和核心。荀子则强调：“礼者，人道之极也。”把礼看成做人、做事和治国成功与否的根本。

《礼记·曲礼》曰：“夫礼者，所以定亲疏，决嫌疑，别异同，明是非也。”也就是说，“礼”是用来确定人际关系的亲疏远近，判定人际关系之间存在的疑难问题，辨别古今的异同和异域的差别，辨明各种社会现象与个人行为正确与否的一种准则。

“礼”的核心重在“尊重”，“礼者敬人也”。在人际交往中，既要尊重别人，更要尊重自己。但如果你只是口头说说尊重，没用。你要善于表达。尊重需要一定的表达形式：你得会说话，你得有眼色，你得懂得待人接物之道。因此，在人际交往中我们不仅要有礼，而且要有仪。

（二）仪的含义

仪是“度”，即分寸。它是指一个人要把握好尺度，如孔子说的“过犹不及”。它侧重反映一个人的外在形象，具体表现为仪表、仪态、仪容。同时，它也指一件事情的分寸、度量，具体表现为仪式。仪着重强调，无论是我们的外在形象，还是我们的行动，都要注意把握好一个原则，不要超出人们认可的范围，不要与人们习惯的认知标准相抵触。

“仪”的核心重在“表达”，就是恰到好处地、适当地向他人表示尊重的形式。

（三）礼仪的含义

礼仪的产生源远流长，其概念也在随着时代的变迁而不断嬗变。现代意义上的礼仪一般是指人们在人际接触、社会交往中表示互相尊重、友善的礼节和仪式，是人们在生活中处理人际关系、约束自己行为以示尊重他人的准则。它是人们以一定的程序、方式来表现的律己、敬人的完整行为。它体现了一个国家、一个民族、一个地区的道德风尚和人们的精神面貌。它像一种无形的力量约束着人们，使人们自觉地互敬、互谦、互让、互爱，将社会规范为一个安定、和谐的生活环境。

现代礼仪内容更完善、更合理、更具有文明性，大致可分为三种形式。一是语言性的，即各种交际场合中的礼貌用语，这些语言承载着尊敬、爱护、友好的信息，传达给对方，使对方做出相应的友善反应，如“您好”、“谢谢”、“再见”等。二是非语言性的，即仪容、仪态、举止、礼物、各种礼节等，如鞠躬、敬礼、微笑、劝酒、送礼等，这些姿势情态体现了对对方的关怀和敬意。三是避讳性的，如人死后一般说“去世”了，而不说死了；又如一般说“到洗手间”去，而不说上厕所去；还有对别人反感的话避开不讲，对别人反感的事避开不做，等等。



二、礼仪的功能与作用

礼仪是人类社会文明发展的产物，是人们社会交际活动的共同准则。加强礼仪教育，对于提高自身的修养和素质，促进社会主义精神文明建设，塑造良好形象、扩大社会交往、促进事业成功，都具有十分重要的作用。礼仪具有多方面的功能与作用，主要表现在以下几个方面。

（一）弘扬礼仪传统

文明古老的中华民族的子孙，以其卓越的才智和勤奋的力量，创造了人类历史上最灿烂的文化。中国素以“礼仪之邦”著称于世。几千年来，中华各族人民都创造了一整套独具特色的礼节、仪式、风尚、习俗、节令、规章、典制等，并为广大人民所喜爱和沿袭。这些礼仪习俗，反映了我国民族的传统美德与优良品质，勾画了我国民族的历史风貌。

我国古代思想家、教育家们十分重视“礼”的教育。“礼”的内容比较全面地规定为处理与调整当时社会各种关系的准则和规范。春秋末期的孔子就曾指出：“不学礼，无以立。”他对于“礼”的研究下过不少功夫，认为周礼吸收夏、商两代的经验并有所发展，是比较完备的，所以他说“吾从周”。孔子选取了士必须学习的礼制十七篇，编辑成《礼》，也就是流传至今的《仪礼》。孔子非常重视对学生在日常行为方面的教育，他要求学生衣冠整齐，走有走的样子，坐有坐的姿势，为人处世要彬彬有礼、温文尔雅。《仪礼》、《周礼》、《礼记》合称为“三礼”。“三礼”是我国早期最重要的礼仪论著。

在我国的历史上流传着许多讲究礼仪的佳话，如“廉蔺交欢”（讲究礼让）、“张良纳履”（尊老敬贤）、“程门立雪”（尊敬老师）、“管鲍之交”（交友之道）、“三顾茅庐”（待人以诚），这些故事脍炙人口，妇孺皆知，对现代人仍有很大的教育意义。

我国近现代历史上也有很多伟大人物，在礼仪修养上堪称楷模，修养十分深厚，他们的作风、态度、处事和举手投足都成为我们的典范。如周恩来总理是世界公认的最有风度的领导人和外交家，他的一举一动都给人留下深刻难忘的印象，人们用“富有魅力”、“无与伦比”等优美的词语来赞美他的翩翩风度。在外事活动中，周总理十分注重礼节。他病重时，脚因为过度肿胀而穿不上原来的鞋子，只能穿拖鞋走路。工作人员心疼总理，让他穿着拖鞋参加外事活动，认为外宾是能够理解的，但总理不同意，他说：“这不行，要讲个礼貌嘛！”于是，他请工作人员为他特制了一双鞋，留着接见外宾时穿。周总理在外事活动中注重礼节，受到外宾的盛赞，是我们学习的榜样。

可见，讲究礼仪，按照礼仪要求规范自己的行为，对继承我国礼仪传统，弘扬我国优良的礼仪风范，具有十分重要的作用。

（二）提高自身修养

在人际交往中，礼仪往往是衡量一个人文明程度的准绳。它不仅反映出一个人的交际技巧与应变能力，而且还反映出一个人的气质风度、阅历见识、道德情操和精神风貌。因此，在这个意义上，完全可以说礼仪即教养，有道德才能高尚，有教养才能文明。也就是说，通过一个人对礼仪运用的熟练程度，可以察知其教养的高低、文明的程度和道德的水准。



【礼仪小课堂】

有一批应届毕业生 22 个人，实习时被导师带到北京的国家某部委实验室里参观。全体学生坐在会议室里等待部长的到来，这时有秘书给大家倒水，同学们表情木然地看着她忙活，其中一个人还问了句：“有绿茶吗？天太热了。”秘书回答说：“抱歉，刚刚用完了。”林晖看着有点别扭，心里嘀咕：“人家给水还挑三拣四。”轮到他时，他轻声说：“谢谢，大热天的，辛苦了。”秘书抬头看了他一眼，满含着惊奇，虽然这是一句很普通的客气话，却是她今天听到的唯一一句。

门开了，部长走进来和大家打招呼，不知怎么回事，静悄悄的，没有一个人回应。林晖左右看了看，犹犹豫豫地鼓了几下掌，同学们这才稀稀落落地跟着拍手，由于不齐，越发显得零乱起来。部长挥了挥手，说：“欢迎同学们到这里来参观。平时这些事一般都是由办公室负责接待，因为我和你们的导师是老同学，非常要好，所以这次我亲自来给大家讲一些有关情况。我看同学们好像都没有带笔记本，这样吧，王秘书，请你去拿一些我们部里印的纪念手册，送给同学们做纪念。”接下来，更尴尬的事情发生了，大家都坐在那里，很随意地用一只手接过部长双手递过来的手册。部长脸色越来越难看，来到林晖面前时，已经快要没有耐心了。就在这时，林晖礼貌地站起来，身体微倾，双手握住手册，恭敬地说了一声：“谢谢您！”部长闻听此言，不觉眼前一亮，伸手拍了拍林晖的肩膀：“你叫什么名字？”林晖照实作答，部长微笑点头，回到自己的座位上。早已汗颜的导师看到此景，才微微松了一口气。

两个月后，毕业分配表上，林晖的去向栏里赫然写着国家某部委实验室。有几位颇感不满的同学找到导师：“林晖的学习成绩最多算是中等，凭什么选他而没选我们？”导师看了看这几张尚属稚嫩的脸，笑道：“是人家点名来要的。其实你们的机会是完全一样的，你们的成绩甚至比林晖还要好，但是除了学习之外，你们需要学的东西太多了，修养是第一课。”

由此可见，学习礼仪、运用礼仪有助于提高个人修养，有助于“用高尚的精神塑造人”，真正提高个人的文明程度。

（三）完善个人形象

美国第 25 任总统威廉·B. 麦金利的好朋友查尔斯·G. 道斯曾经讲述的一件事能说明问题。

【礼仪小课堂】

多日来，总统一直为任命一个重要的外交职务而犯难，他要在两个同样有才干的候选人中选出一个，然而始终举棋不定，难以拍板。突然他回忆起一件事，此事竟如此清晰地浮现在眼前：一个风雨交加的夜晚，总统搭乘一辆市内轻轨电车，坐在后排的最后一个位子上，电车停在下一站，上来一位老妇人，挽着一个沉重的篮子，孤零零地站在车厢的过道上。老妇人面对着的是一位具有绅士风度的男子，该男子举着报纸将脸挡住，故意装作没看见。总统从后排站起来，沿着过道走去，提起那一篮子沉甸甸的衣物，把老妇人引到自己的座位上坐下。该男子仍然看报纸低着头，对车厢里发生的一切似乎什么也没有看见。



总统顺便朝那男子瞅了一眼，那张脸庞深深地印入了脑海。

这男子不正是总统要任命的两位候选人之一吗？总统果断地作出决定，取消该人的任命资格，而另一位则理所当然地成为了外交官。

查尔斯·G.道斯说：这位候选人永远不会知道，就是这一个自利行为，或者说缺少那么一点点的仁慈之心，使他失去了一生雄心勃勃想实现的东西。

由此可以看出，讲究礼仪对个人的成功是至关重要的，因为它关系到个人的形象。个人形象，是一个人仪容、表情、举止、服饰、谈吐和教养的集合，而礼仪在上述诸方面都有各自详尽的规范。因此学习礼仪，运用礼仪，无疑将有益于人们更好地、更规范地设计个人形象，维护个人形象，更好地、更充分地展示个人的良好教养与优雅的风度。

（四）改善人际关系

马克思说过：“社会是人们交往作用的产物。”没有社交活动，人类的生活是不可想象的。人们参加社交活动，多为调节紧张的生活、建立友谊、交流感情、融洽关系、增长见识、获取信息。现代化的社会对人们的社交提出了新的要求，社会越发展，物质生活越丰富，社交就会越显示出它的价值，而处在社交活动中的每个人的仪表、仪态及对礼仪知识的了解也变得极其重要。一个人只要同其他人打交道，就不能不讲礼仪。运用礼仪，除了可以使个人在交际活动中充满自信、胸有成竹、处变不惊之外，其最大的好处就在于，它能够帮助人们规范彼此的交际活动，更好地向交往对象表达自己的尊重、敬佩、友好与善意，增进大家彼此之间的了解和信任。

礼仪与礼貌，用现代人的眼光来看，是一种信息传递，它可以以闪电般的速度把你的尊重之情准确表达出来并传递给对方，使对方立即获得情感上的满足。与此同时，礼貌又反馈回来，即对方以礼貌回敬。于是双方的热情之火点燃了，支持与协作便开始了。假如人皆如此，长此以往，必将促进社会交往的进一步发展，帮助人们更好地取得交际成功，进而造就和谐、完善的人际关系。

（五）塑造组织形象

良好的组织形象是任何组织都极力追求的目标，组织形象的塑造处处都需要礼仪。例如，你想和某一单位联系业务，当你拨打对方办公室电话竟无人接听或铃响五六声之后才有人接时，你会对该单位产生一种印象——工作效率不高、制度不健全、员工素质差等。反之，当你一拨通电话，就听到对方和蔼可亲的问候、得体的称谓、礼貌的语言、简洁干练的回答，受到热情的接待，你立即会有一种亲切之感。

【礼仪小课堂】

《人民日报》有过这样一则报道：中国长江医疗器械厂经过艰难的谈判即将与美国客商约瑟先生签订“输液管”生产线的合同。然而在参观车间时，厂长陋习难改，在地上吐了一口痰，约瑟看后一言不发，掉头就走，只留给厂长一封信：“我十分钦佩您的才智和精明，但您吐痰的一幕使我彻夜难眠。一个厂长的卫生习惯可以反映一个工厂的管理素质。况且我们合作的产品是用来治病的，人命关天。请原谅我的不辞而别，否则上帝都会惩罚我的。”



组织形象常常是在不经意间体现并塑造出来的。整洁优雅的环境，宽敞明亮、井然有序的办公室，独具个性、富有哲理的价值观，色彩柔和的服饰，彬彬有礼的员工，富于特色的广告等，都会给公众留下深刻的印象。礼仪则是通过组织员工的仪容仪表、言谈举止、礼貌礼节、仪式及活动过程表现出来的，它是塑造组织形象的基础工程。任何不讲究礼仪的组织，都不可能获得良好的社会形象。

组织通过各种规范化的礼仪，还可以激发员工对组织的自豪感，增强组织的凝聚力和向心力。如松下公司创作了自己的“松下之歌”、“松下社训”，每天早晨八点钟，遍布各地的松下企业员工一起高唱松下歌曲，都以自己是松下的员工而感到光荣。目前，我国的许多企业通过统一企业标识、统一企业服装、统一色彩等塑造组织统一的社会形象，也使组织的员工自觉地维护组织的形象。组织通过开业庆典、周年纪念、表彰大会等仪式，激发员工对本组织的了解与爱戴，加深感情，增强组织的凝聚力和向心力。可见，礼仪在塑造组织形象中的作用是十分巨大的。

（六）建设精神文明

世界各国和各民族都十分重视交往时的礼节礼貌，把它视为一个国家和民族文明程度的重要标志。正如古人所说，“礼仪廉耻，国之四维”，礼仪是立国的精神要素之本。在社会主义精神文明建设中，讲究礼节礼仪、注重礼貌是最基本的要求，它对建设精神文明的大厦起着基础作用，只有基础打得扎实，大厦才能稳固。

随着我国改革开放的深入和社会主义市场经济体制的确立，我国的经济发展要和国际接轨，这些都对我国精神文明建设提出了更高的要求。只有提高中华民族整体的文明礼貌素质，才能营造和谐的社会环境和人际关系，吸引更多的外资和促进国际间的贸易往来，从而推动我国经济建设的发展。提倡讲究礼仪礼节，做到文明礼貌，必将有利地促进社会主义精神文明建设。

如大连市就是从礼仪教育入手，提高大连市民的文明素质，从而推动大连市精神文明建设的。说脏话粗话、乱吐口香糖、践踏草坪等不文明行为，一度直接影响了大连市的对外形象和城市的整体美感。针对这种社会现象，大连市精神文明办等部门开展了使用文明用语活动，大力倡导讲普通话，不讲方言土语，杜绝脏话、粗话；用“家园意识”整治乱吐口香糖行为，不吐口香糖从我做起，清除口香糖大家动手，组织市民上街清洗口香糖污渍；组织学校、居委会建立义务护绿队，教育市民爱护绿地，美化城市。市民的良好行为和文明素养使这个环境优美的城市更放异彩，精神文明之花随处盛开。

任务2 大学生与礼仪

【任务目标】

1. 了解大学生学习礼仪的重要性；
2. 了解大学生学习礼仪的方法。

【案例导入】

某公司招聘员工，30多人前来应聘，其中有很多有工作经验的应聘者。但最终入选的



是一位既没有带一封介绍信，也没有任何人推荐的刚毕业的大学生。

人问其故，经理解释说：“他其实已经带来了许多介绍信啊！例如他神态清爽、服饰整洁，进门前蹭掉了脚下带的泥土，进门后随手轻轻地关上了门，说明他做事有条不紊、小心仔细；当他看到我们事先安排的“残疾人”时，立即起身让座，表明他心地善良、体贴别人；大家进办公室后，其他人都从我故意放在地板上的那本书上迈过去，而他却很自然地俯身捡起书并放在桌子上；回答我提问时简洁明了、干脆果断，证明他既懂礼貌又有教养。这些不就是最好的介绍信吗？”

【本任务知识点】

大学生礼仪是指大学生在人际交往、社会交往和国际交往活动中，用于表示尊重、亲善和友好的首选行为规范和惯用形式。

礼仪在我们的生活中扮演着举足轻重的角色，它或许在某个不为人知的角落里起着决定成败的关键作用。

【礼仪小课堂】

元世祖忽必烈一次召见应聘官员，应聘者中有一位学士叫胡石塘。此人生性粗心，不拘小节，歪戴着帽子也没有发现，就进去面见元世祖。元世祖忽必烈看见他，问道：“你有什么本事啊？说来我听听。”胡学士回答说：“我有治国平天下的学识。”忽必烈听了哈哈大笑，说道：“你连自己头上的帽子都戴不平，还能平天下吗？”

一、大学生学习礼仪的重要性

礼仪是社会文明发展的产物，是人们生活交往中不可缺少的要素，也是促进社会生产力发展、创造良好社会风气的重要尺度，社会主义和谐社会目标的实现关键在于人的素质。加强大学生礼仪规范的教育和训练，对全面提高大学生的素质，形成良好的社会风气和道德规范，建立健康文明的生活方式，促进社会主义精神文明建设，有着重要的现实意义和深远的历史意义。

（一）学习礼仪是培养现代文明人的需要

现代社会的进步和发展，对人的道德修养提出更高的要求。培养高尚的道德情操，要从人们日常生活准则和行为规范入手。礼仪是人们文明修养的一个重要方面。一个人的服饰打扮、言行举止，体现着他的文明修养程度，我们应该注意加强这方面的礼仪修养。例如：每天出门衣着要整洁干净；行路要遵守交通规则，不闯红灯；乘车、船和飞机要讲秩序和礼貌，谦让老、弱、病、残、孕；不随地吐痰和乱扔杂物；在公共场所不大声喧哗；与人交往有礼有节。这些虽然是生活中的小事，但却能反映出一个人的道德情操和精神风貌。

【礼仪小课堂】

晚清名臣、洋务运动的主要领导人之一李鸿章曾应普鲁士宰相兼外交大臣俾斯麦之邀前往赴宴，由于不懂西餐礼仪，把一碗吃水果后洗手的水喝了。当时俾斯麦不了解中国的



虚实，为了不使李鸿章出丑，他也将洗手水一饮而尽。见此情景，其他文武百官只能忍笑奉陪。

当代大学生是祖国的未来，新时代的建设者。我们应做一个有道德、有理想、有文化、有纪律的人。要做“四有”新人，就要从做一个合格公民开始，学习必要的礼仪知识，加强礼仪修养。

（二）学习礼仪是提高大学生素质的需要

受社会不良风气和当前教育体制的影响，道德教育，特别是礼仪教育没有得到应有的重视，然而礼仪往往是衡量一个人文明程度的准绳，它不仅反映一个人的交际技巧与应变能力，而且还反映一个人的气质风度、阅历知识、道德情操、精神面貌等。大学生要融入社会，成为社会栋梁之才，就必修礼仪修养这门课。任何人都生活在一定的社会关系之中，社会在长期的发展过程中形成了一套礼仪规范，能遵守规范的人，才会为社会所接收，反之，则会受到排斥。大学生是一个迫切想要融入社会并得到社会认同的群体，认真学习和得体应用礼仪的大学生，能够更加顺利地处理人际关系，更快地适应社会生活。同时，加强礼仪修养，也是大学生全面发展的需要。时代要求人们全面发展，而人文素养、礼仪修养是大学生全面发展的重要方面。当代大学生要提高自己的综合素质，就应该认真地从学习礼仪、应用礼仪开始，做一个德才兼备的优秀人才。

（三）学习礼仪是形成良好社会风气的需要

讲文明、讲礼貌，要求人们敬老、尊贤、爱幼，乐于助人，礼貌待客，遵守公共秩序，遵守社会公德。每个人都生活在一定的社会关系之中，人们只有遵守一定的公共秩序和行为规范，才能形成良好的生活环境和社会风气。在社会生活中我们也经常看到，一些人 not 遵守公共规则，不讲究文明礼貌，随地吐痰、乱扔垃圾、闯红灯、乘车不遵守秩序等，这些都是缺乏修养、不懂礼貌的表现。一个国家、一个民族的社会风气和道德风貌往往可以通过日常生活中待人接物的礼仪反映出来。如果我们每个人待人接物都懂礼貌，为人处世都讲礼仪，都能循规蹈矩、遵纪守法、相互谦让、相互帮助，我们的社会道德水准就会大大提高。

（四）学习礼仪是构建和谐社会的需要

礼仪修养是社会主义精神文明建设最基本的内容之一，也是大学生思想政治教育的重要方面。学习礼仪有利于发挥大学生在建设社会主义精神文明和构建和谐社会中的作用。社会主义文明建设，必须与社会主义道德建设同步进行。中共中央国务院颁布的《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》指出，加强和改进大学生思想政治教育的主要任务之一是：“以基本道德规范为基础，深入进行公民道德教育，要引导大学生自觉遵守爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献的基本道德规范。”其中明确对大学生提出了“明礼诚信”的要求。讲礼仪、重修养是社会文明程度的体现，倡导礼仪、加强大学生礼仪教育是构建和谐社会的必然要求。党中央提出到2020年构建社会主义和谐社会九大目标和任务之一就是“全民族的思想道德素质、科学文化素质和健康素质明显提高，



良好道德风尚、和谐人际关系进一步形成”。大学生是将来中国社会的中流砥柱，加强大学生礼仪教育，提高大学生的礼仪修养对于构建社会主义和谐社会的目标任务的完成有积极的促进作用和深远的历史意义。

二、大学生学习礼仪的方法

（一）在实践中锻炼

在中国历史上，许多思想家都非常注重提升礼仪修养。孔子及其弟子曾参就有“内省”、“自讼”、“吾日三省吾身”的方法。儒家提倡“穷理居敬”、“读书”、“静坐”等修养方法。明代的陆王学派，认为品质的修养必须要在事上磨炼，要同日常生活联系起来。清初著名思想家顾习斋认为，修养必须“躬行实践”，重视“实用”。结合社会经济的发展和现代礼仪的要求，在礼仪修养方面必须充分强调实践的作用。一切礼仪修养如果脱离了实践，就必然成为空洞的礼仪说教。在实践中锻炼，才能认识到自己的哪些行为符合礼仪规范的要求，哪些行为不符合礼仪规范的要求。同样，要改变自己的失礼行为与习惯，培养自己的礼仪品质，也必须依赖于交往实践。

（二）寻找多个榜样

在礼仪修养方面，榜样的力量是无穷的。我们可以从许多伟人身上寻找榜样，也可以在日常生活中身边的普通人里寻找。学习他们时时处处以礼待人的行为习惯与诚恳的态度，健康的性格与文雅的谈吐，得体的仪态和表情动作等。礼仪体现的是“于细微处见精神”。

（三）提高认识，多自我解剖

一个人的礼仪行为往往与他对礼仪的认识有关。很多失礼者，往往认为礼仪只是“小节”，是“形式”，无关大局，有的甚至不知礼仪为何物，认为不受礼仪的“约束”是追求“自我价值”的体现，因而无礼却自以为荣。所以，要提高礼仪水平和礼仪修养，首先应当提高对礼仪重要性的认识。

礼仪修养的过程，也是自我监督、自我教育的过程。它要求人们对自己的社交行为进行正确的自我评价，弄清在礼仪规范方面自己哪些地方做得比较好，哪些地方做得不够。既要善于发现、发扬自己的优点和长处，又要善于正视、改正自己的缺点和不足。“知己者明”，多进行自我解剖才能减少用礼、行礼的失误，摒弃轻视礼仪的观念和失礼的言行，培养良好的礼仪品质和礼仪意识。

（四）培养守礼的好习惯

礼仪既是一门学问，更是一种行为规范，它具有极强的实践性与明显的可操作性。因此，学校进行礼仪教育不能仅停留在对书本知识的传授上，而要紧密联系实际，从具体的行为习惯的养成抓起，从一点一滴的“小事”抓起，并要求大家从我做起，从现在做起。一个人在不同场合要扮演不同的角色：在马路上，他是行人；在公园，他是游客；在阅览室，他是读者；在商场、饭店，他又是顾客。但不论扮演何种角色，他的言行举止都要符合礼仪的要求和规范。只有长期养成良好的礼仪意识和守礼的好习惯，养成时时处处用礼规范，才能带动社会风气好转，使我们的社会更加文明，更加美好。



任务3 大学生校园礼仪

【任务目标】

1. 掌握师生交往的礼仪；
2. 掌握同学之间交往的礼仪；
3. 掌握课堂礼仪；
4. 掌握参加活动的礼仪。

【案例导入】

小静是某大学的一名大一学生，周一上午第1、2节课是经济法的课程。一早，小静去食堂买了早饭就来到教室边吃边等。上课铃响了，老师走进教室开始上课，小静继续吃早餐，吃完后开始听讲。在讲课过程中，小静对老师的有些观点不是很赞成，于是凭自己的理解与老师针锋相对地辩论起来，其他同学在一边纷纷议论。最后，老师以下课后私下沟通的说法平息了这场争论。小静意犹未尽，对老师的态度也发生了变化，她索性戴上耳机听起音乐来，以至于她的手机铃声响了很久时间都没听见。全班同学的目光都被吸引了过来，她在同桌的提醒下才意识到手机没调成震动或静音。

【案例分析】

小静作为一名学生，将早餐带进教室，并在老师开始授课后还继续吃早餐，这本身就是不合规矩的，有违一名学生的礼仪操守。在和老师进行互动时，虽然她大胆表明自己的观点，是值得肯定的，但她不应不注意方式方法。回答老师提问时，应该起立，且不能咄咄逼人；和老师针锋相对，纠缠不休，既不尊重老师，又影响教学进程的开展。后来小静因为观念与老师不一致就索性不听课，戴耳机听歌，这也是对老师极大的不尊重，是目中无人、自以为是、放任散漫的表现。上课期间手机铃声响起，打断老师和同学的思路，扰乱课堂秩序，这些都是不应该出现的。

【本任务知识点】

校园是大学生生活与活动的主要场所，是培养社会主义现代化建设事业所需人才的重要阵地。大学生不仅要具有较高的文化知识水平、崇高的理想和信念，还要具有高度文明的行为素质。形象是一种宝贵的精神财富，礼仪是塑造文明形象的重要规范。只有加强礼仪教育和培养，才能使大学生向世人展示青春、美丽、希望、风度与活力，展示自己谈吐不凡、举止优雅的文明形象。

对大学生文明礼仪的培养，要从日常生活做起。培养大学生的文明习惯和待人处世的行为方式，是保证交际活动顺利进行和校园生活秩序正常的重要因素。

一、师生交往礼仪

工作和生活中，对人心理影响最大的是人际关系。作为老师，处理好与学生的关系，可



以使教学工作更加得心应手。作为学生，处理好与老师的关系，能更好地吸收文化知识营养，充实自己的精神世界；处理好与同学之间的关系，能为自己将来的事业发展积累丰富的人脉。同时，良好的人际关系使人保持心情愉快，若人际关系不好，会给自己和别人带来心理上的不愉快，影响工作和生活。那么，怎样才能处理好师生关系，进行正常的师生交往呢？

（一）师生交往的礼仪原则

1. 尊重的原则

要得到他人的尊重，首先应尊重他人。尊重他人是做人最基本的道德，也是良好师生关系得以存在的基础。尊师是学生的美德；同样，要得到学生的尊重，老师首先也要尊重学生。尊重他人，就是要尊重他人的人格，尊重他人的宗教信仰，尊重他人的思想观点，尊重他人的劳动成果。俗话说：三军不可夺帅，匹夫不可夺志。不能动辄轻视别人，不能对人傲慢无礼，不能侮辱别人，不能随意破坏别人的劳动成果。总之，想要他人怎样对待自己，自己就应怎样对待他人。尊重他人就是尊重自己。越有自尊的人，也越懂得尊重别人，也才能得到别人的尊重。对他人不尊重，也就是不尊重自己，因此也不会得到他人的尊重。

2. 平等的原则

建立师生之间平等和谐的关系，既有老师的责任，也有学生的责任。老师与学生在人格上是平等的，在教学过程中相互得到满足。教师的平等意识是连接师生关系的纽带，是沟通师生感情的桥梁，平等意味着尊重。师生平等相处是我国教育史上的优良传统，韩愈就曾提出：“弟子不必不如师，师不必贤于弟子。”

3. 宽容的原则

美国散文作家、思想家、诗人爱默生说过：“宽容不仅是一种雅量、文明、胸怀，更是一种人生的境界。宽容了别人就等于宽容了自己，宽容的同时也创造生命的美丽。”宽容，必须是双向的，最基本的要求是“希望得到别人宽容的人，必须先宽容别人”。学生做了错事，作为老师在公开场合批评学生时要顾及学生的感受；相应的，当老师说错了话时，学生也不能嘲笑老师。那种只顾自己、不顾别人，还一味地要求得到宽容的人，是唯我主义或自我中心主义的人。真正的宽容，要站在对方的角度思考问题。

总之，掌握了师生交往的原则并积极实践，就会形成和谐、融洽的师生关系。

（二）师生交往的礼仪规范

在路上和老师相遇时，学生应主动向老师行礼问好；在进出门、上下楼梯和老师相遇时，学生应主动请老师先行；在车站、码头和老师相遇时，学生也该让老师先上下车、船。

进办公室要喊报告，经老师允许后再进去。有物品送给老师或接受老师交递的物品时，应当用双手。

学生毕业以后也应当经常看望老师，向老师汇报自己的工作情况和成绩。重要节日，特别是教师节时，应问候或拜见老师。

对老师要有正确的称呼，不能直呼老师的姓名，不能给老师起绰号。在一般情况下，对校内的教育工作者，学生都需称呼他们为“老师”。在称呼时，也可在老师或先生前面加上姓，如“张老师”等。另外，也可以在老师的职务或职称前加上姓来称呼，如称“赵主任”、“刘教授”等。



学生向老师反映情况或找老师面谈，除了语言陈述以外，还要善用眼神传达思想感情。在与老师交谈的过程中，用目光注视老师是一种最基本的礼仪要求，目光随着谈话内容的发展而变化，这是交谈礼仪的延伸。交谈时要有谦虚的态度，三思而后语，听老师说话时，一定要认真聆听，不要东张西望，漫不经心。

对老师说的话感到不理解或有不同看法时，不必隐瞒，应当谦虚而诚恳地向老师请教，直到明白为止。

和老师交谈时，学生应主动请老师坐。若老师不坐，学生应和老师一起站着说话。若老师请学生坐，学生则可以和老师坐着说话。在和老师交谈时，学生无论是坐着还是站着，都应当姿势端正，不可东张西望、抓头摸耳、抖腿跷脚，应当双目注视着老师，认真听老师说话。

二、同学之间交往礼仪

同学见面时要面带笑容，问候几句，或者打招呼致意等。通过见面礼仪，传递友谊，这也是与同学建立良好关系的第一步。

与同学交谈时应尊重对方，等别人把话说完自己再发表看法。讲话时语言要尽量讲究文雅风趣，语调要平和适度。既不能装腔作势、故弄玄虚，又不可口出秽言、脏话连篇。有问题需要向别人请教时，应当使用礼貌用语，如“××同学，对不起，打扰你一下，向你请教一个问题”。得到对方的答复后，应向其表示感谢，然后离去。

对于同学提出的要求，要尽力做到，不能做到时要有勇气适时说“不”，不能一概承诺而又“言而无信”。在拒绝别人的要求时要做好两点：第一，道明原委。拒绝别人提出的要求，一定要得到别人的理解，要实事求是、真心诚意地讲出拒绝的理由。第二，委婉拒绝。拒绝时，首先要尊重对方，说话要适当、得体，使用一些敬语，让他人能理解、接受。

待人热情真诚，说话谦虚有礼。同学之间要互相关心，当其他同学在学习、生活等方面碰到困难时，自己应尽力予以帮助。对有某些生理缺陷的同学，更应给予关心和照顾。利用同学的某一生理缺陷或弱点乱起绰号，是对其人格的侮辱，是一种很不礼貌、很不道德的行为。此外，不要干预别人的私事，不私翻、私看他人的日记、信件，不打听同学的隐私。作为新时代的大学生，应当懂得尊重和保护别人的隐私权。凡是别人不愿谈的事，就不能一再地盘问或追问，更不应到处打听。

【礼仪小课堂】

小燕和小琪是好朋友。小燕性格开朗活泼，小琪有些多愁善感，不过两人的友情非常深厚。有一天，小燕看到小琪床上放了一封来信，信件还没拆封，也许是别人代拿的。小燕觉得自己和小琪关系特别好，就帮小琪把信拆了看了。信是小琪妈妈写的，原来小琪的爸爸妈妈离婚后，小琪妈妈一个人在外打工赚钱来负担小琪的学费和生活费，最近经济比较紧张，小琪妈妈希望小琪能自己想点办法解决生活费问题。

看完信后，小燕立即召集了寝室同学并讲了小琪家的困难，还动员大家给她捐款了500元。可是，小琪回来后得知这一切，不仅没有感激小燕，还大声斥责她不该偷看她的私人信件。直爽的小燕觉得委屈，觉得自己好心帮她反倒落得这个下场。最终，两人的关系越来越疏远，一对好朋友从此形同陌路。

早上起床要互相问好，平时不随便进入其他同学的宿舍，需进入时经过同意方可进入。

同学有进步或取得成功时应当衷心祝贺，不能嫉妒；别人有困难应及时给予帮助，不能幸灾乐祸、落井下石。

在大学校园里，异性同学之间的交往要讲究文明礼貌，言行举止大方、高雅、得体、有分寸。拒绝异性同学的追求，措施要文明，方法要得当，措辞要委婉，切不可讥笑对方，更不能公开异性的求爱信函，伤害对方的自尊心。

三、课堂礼仪

课堂是大学生学习和活动的主要场所。课堂教学的开展，对学生的学习起着至关重要的作用。学生只有在课堂教学中积极配合教师教学，注重自己在课堂教学中的行为举止，才能保证课堂教学高质量地完成。



（一）上课前的礼仪

学生应至少在课前两分钟进入教室，准备好课业用品，静候老师到来。学生因特殊情况上课迟到了，就应注意举止的文明和礼仪的周到。

（1）在教室门口先喊“报告”。如教室门关着，就应轻轻叩门，在得到老师允许后，才能进入教室。

（2）要向老师说明迟到的原因，说话态度要诚实，在得到老师的谅解和允许后，方可入座。

（3）走向座位时，速度要快，脚步要轻，动作幅度要小，尽量不要发出太大的响声，更不要有任何滑稽可笑的举止。坐下后，应立即集中注意力听讲。

（二）上课听讲和回答问题的礼仪

在课堂上，要认真听老师讲解，注意力集中，独立思考，重要的内容应做好笔记。当老师提问时，应该先举手，待老师点到你的名字时才可站起来回答。发言时，身体要立正，态度要落落大方，声音要清晰响亮，并应当使用普通话。对提的问题答不出，也应先站起来，再用抱歉的语调实事求是地向老师说清楚，不要不站起来。在别人回答问题时，不应



随便插嘴，别人答错了，也不应讥讽嘲笑，自己能答，可举手。此外，关手机是课堂上的基本礼仪。即使是人不离机，也要将手机调成静音，课后再回电话。无论如何不要在课上接听电话、发短信、用手机上网，在学习的课堂上关机是美德的体现。

（三）下课的礼仪

听到下课铃响时，若老师还未宣布下课，学生应安心听讲，不要忙着收拾书本或把桌子弄得乒乓作响，这是对老师的不尊重。下课时，全体同学仍需起立，与老师互道“再见”。待老师离开教室后，学生方可离开。

四、参加活动礼仪

（一）参加集会的礼仪

集会校园活动中一个重要的组成部分。学校里召开集体大会，由于参加的班级多、人数多，为了保证大会的顺利进行，要求每位同学都应严格地遵守纪律，顾全大局，遵守礼仪。

1. 准时到场

会前准时到场，宁可提前十几分钟，也不可迟到一分钟。到场后，应迅速把队伍整理好，保持良好的精神面貌。与会者不得勾肩搭背，任意谈笑，相互嬉闹。

与会者要服从会场工作人员的安排，按既定安排入座，切不可一窝蜂争抢好座位。班级之间要发扬风格，互谅互让。

2. 保持安静

集会开始后，与会者不可随便走动和发出声响，以免影响报告人的情绪，影响其他人听讲，影响班级的集体声誉。迟到者应悄悄入场，坐在后排的座位上，不可大摇大摆地走到前面。总之，要尽量避免分散别人的注意力。若由于某种事情必须暂时离开会场，也应弯腰悄悄出去，尽量减少对别人的干扰。

3. 遵守规则

上台领奖要用双手接物，行礼后面向台下，按指定路径退出。在开会的过程中，与会者不能打瞌睡，没有特殊的原因，不得中途退席。可在精彩处报以掌声，但绝不可起哄。

4. 有序退场

集会结束离开会场时，要服从会场工作人员的指挥，按顺序出场，切忌一哄而散，争先恐后，使门口拥挤堵塞，导致混乱和事故。

（二）参加文艺活动的礼仪

文艺活动是一种深受广大学生欢迎的活动形式，也是学生进行交际联谊的主要活动形式之一。

1. 主题明确，内容健康

一场高质量的晚会，首先要求节目不论从整体上还是从单个项目上看，都要有明确的主题和健康的内容，使晚会寓教于乐。节目应体现文明、高雅、积极、向上的精神，不可低俗无聊。



2. 精选节目

节目的形式应当生动活泼、轻松愉快、别有新意，令人难以忘怀。晚会的节目要宁缺毋滥，宁少勿多。确定晚上上演的节目后，要落实专人负责排练、预演，有专人负责检查、督促。

3. 安排场地

注意音响和灯光效果，努力保证观众席一人一座。如果是班级组织晚会，根据具体条件，场地无须安排得太复杂。

4. 制作节目单

节目单标题可写晚会的主题，如“庆祝五四青年节文艺晚会”，将晚会上正式演出的每一个节目的具体名称、形式、演员的姓名列出，落款写明主办单位。

5. 服从安排，尊重观众

演员要服从安排，相互配合，相互支持。登台或下场时，要向观众行礼，若有观众献花，应落落大方地欣然接受；演出结束后，全体演员应登台列队谢幕。

6. 文明观看，适时鼓掌

参加晚会，观看演出应尽量提前入场，进入晚会会场后观众应将手机关闭或调至静音状态。在演出过程中应有礼貌地适时鼓掌为演员喝彩，向他们表示感谢、祝贺。演出结束后，要井然有序地离场。

7. 尽力协助

举办一场晚会，需要投入较多的人力和物力，同学们应尽力协助，服从指挥和安排，如协助班干部布置场地，晚会结束后及时进行清扫。

（三）参加体育比赛的礼仪

大学生正值黄金年华，热爱运动，强身健体是他们平时学习、生活之余的一大爱好。高校每年都会举行丰富多彩的体育活动，如体育运动会、趣味运动会等，这些运动会不仅丰富了大学生的业余生活，增强了他们的体质，也有利于大学生的人际交往。由于体育活动参加人数较多，为了保证活动的正常有序进行，运动员和观众都应遵守体育活动的礼仪规范。

1. 遵守比赛规定

在参加各类比赛时，首先应全面了解比赛的规则，一旦犯规，应该主动认错。比赛结束时，双方运动员应该相互握手致意。

2. 尊重、服从裁判

赛场上运动员要尊重裁判，服从裁判的裁决，当赛场上出现错判或误判时，不能在赛场上公开表示不满，甚至攻击裁判，应该选择在比赛暂停阶段或在比赛结束之后，通过适当的渠道进行申诉。申诉时要注意情绪平静，不要有过激的行为。比赛结束后，运动员应主动与裁判握手，以表示感谢。

3. 尊重对手

体育比赛的目的除了健身之外，还在于促进运动员之间的交往和友谊。因此，比赛场上的对手不仅是竞争对象，也可以成为朋友，互相促进，共同提高。对对手要本着友谊第一、比赛第二的原则，发现对手有不文明的行为时，要能够原谅、忍耐；当对手实力确实比自己强时，赛后就应该虚心向对手学习；如果对手在体育比赛中实力不如自己，也不能



骄傲自大，而应该主动帮助对方；当对手取得较好的成绩时，应该主动真诚地向对手表示祝贺。

4. 做文明观众

观摩比赛应提前几分钟入座，在指定的位置进行观看，自觉地维护和遵守赛场秩序，注意保持场地的卫生，不能将废物随手乱扔。除了给自己熟悉的同学加油助威外，当其他队员有精彩表现或成绩领先时，也要给予掌声和鼓励。同时，要积极为参赛的同学做好后勤服务，多为体育活动通讯报道组撰写稿件，以表达对运动员的喜爱和支持。观看完比赛后，要将所丢弃的垃圾投入垃圾箱，并有秩序地离开比赛场地。

【本版块考核实训】

1. 怎样才能做一名知书达“礼”的大学生？

2. 请同学们收集中国古代、现代的礼仪故事，并通过自己的理解在课堂进行交流讨论。

3. 案例分析题

某高校的大学生因经常在午休的时候影响室友休息，而与室友发生矛盾，辅导员老师去寝室调解此事，该同学不听劝告，仍强词夺理，认为他付了住宿费，就有权利从事他认为正当的行为，讲礼仪就是讲大道理，就是束缚自己，就要吃亏。

请问：如果你是辅导员老师，你会如何说服他？

4. 案例分析题

李明是一所重点大学的学生，他举止大方、稳重，待人彬彬有礼。然而，他从不外露自己的真情实感，与别人往来也仅是点头之交。由于他城府颇深，做事滴水不漏，让人觉得只可远瞻，不可近观。

三年大学生活中他感觉自己几乎没有朋友，每当课余同学们成群结队娱乐嬉戏的时候，他便独处一隅，像个局外人。他需要朋友，但他总觉得很奇怪，为什么别人都不接纳他。

问题分析：李明好像没做错什么，你怎么认为呢？