

在這個講求自我表現的時代，加上受到社群媒體的影響，躲在螢幕後面敲著鍵盤的人們，似乎只在乎自己有沒有特色，會不會吸引人注意。對於禮貌這部分則覺得可有可無。

禮貌該怎麼定義？應該從心出發。

禮貌真的很重要，它代表的是一個人的氣質、素養，重要性甚至超過外貌跟儀容。

遺憾的是，就算有人意識到禮貌是一件重要的事，通常也是將之當作很『功利』的事情。也就是只對『重要的人』有禮貌，而對於閒雜人等就隨便對待。

甚至有一部分人覺得，能不能成功吸引別人的注意，重要性遠大過於一切，以至於有時會讓人感覺到不舒服。舉例來說，有些人會透過歧視的言論，或充滿爭議的話語來博取關注，這其實是一件**日益嚴重**的現象。

人與人面對面相處的時間縮短，也導致人們經常將網路上的行為舉止帶到線下。而那些在網路上會有『特色』的言行，在真實世界中可能會遭人反感。

禮儀出現了斷層？

所以禮貌到底是什麼？禮貌到我們這一輩似乎是一個斷層（我是 1995 出生的社會菜鳥），很多老一輩認為是基本禮儀的地方已經很少出現了，我最常聽我爸說到的一句話就是「**這是基本禮貌你怎麼不懂？**」[禮貌的定義 by 維基百科](#)

可能是科技發達、網路世界進展快速所導致的結果。大部分人不再專注於現實生活中人跟人的相處，反倒是在虛擬世界活得更像個人，更會注意禮貌、禮節（畢竟每講一句話都是可以經過深思熟慮才『打字』出來）。而在進入職場之後，面對上司、同事、合作夥伴……等，你開始發現你在網路上的禮貌，跟他人所認定的禮貌是有落差的。

但說實在的，我們就是真的不懂。或者有些事情我們不認為是沒禮貌的表現。

不是說形式上的禮節不重要，而是認為『**基本禮貌**』不該是被逼出來的，而應該是**教導出來並內化的心態**。

以下推薦禮貌史，講解有關禮貌的歷史。

從小被叮囑要有禮貌，是禮節還是禮貌？

小時候常常聽媽媽說，怎麼沒有叫叔叔？怎麼沒有說謝謝？怎麼沒有跟老師說好？怎麼沒有跟鄰居問好？小時候不知道大家有沒有時常冒出一個疑問，我又不認識他們為什麼要問好？所以時常講的不甘不願。

感覺被大人塑造成有禮貌是『**必須**』的事情，沒有禮貌就會被懲罰。導致大家對於有禮貌這件事變成有距離感，就像被逼唸書一樣，認為是被強迫的。而不知道到底是為什麼要有禮貌？

難道『禮貌』就是『禮節』嗎？你有沒有過一種經驗，有些人滿嘴謝謝、請、對不起，而且行為舉止也十分優雅，但卻讓人感覺不太舒服？禮貌不應該

是『**特意表現出來**』的行為，而應該是從心態改變進而影響外在行為，而不是變成樣板式的規矩。

禮貌是自信的展現！

直到我上大學（沒錯就是這麼久哈哈），我在餐廳打工的時候，有在餐廳當過服務生的人都知道，每天遇到的客人都是形形色色的。你永遠不知道他們會是什麼樣的人，會講什麼話。所以基本上每一組客人進來時都會祈禱，拜託這個人不要太難搞（要求不高就是不要太難搞）。某一天的晚上，一個男人（看起來像是國外回來的**ABC**帶點洋氣）帶著可能是他女朋友或是朋友的女生走進來。然後我在不管引導他們入位、介紹餐點、點餐完、結帳的時候，他都會說：「好的，謝謝你。」並且是以非常**肯定**的口吻說出來的。

不知道大家有沒有這種感覺，就是自己說謝謝的時候往往比你罵髒話來的小聲。但這個人不是，他給我的感覺就是非常有自信的說謝謝，並且讓人感覺非常舒服、不虛偽。

那時候我就認為，這應該就是真正禮貌的體現。也就是這篇文章想要提出的重點，禮貌應該是內化「**隨時注意他人的存在與感受**」後自信的展現，而不是一般「說你好、說謝謝、說對不起」這種死板的規範。

但是別誤會，不是要你像服務員一般的隨時『服務他人』，而是當你能隨時注意到他人後會做出的自然反應，舉最常見的例子來說，你今天到餐廳點了一

份餐點，當服務員送餐來的時候，當你注意到這件事『服務員在幫你服務』

你自然而然會感覺到感激。

而當你今天覺得你對某件事情覺得感激，有自信並且真誠的表達出來，這只是

禮貌的其中一點（有關於謝謝的部分），我個人認為就是**禮貌的基本定義**。這

件事也激起我想成為有禮貌的人，甚至想成為紳士的一個契機。

一切先從注意別人開始！

要怎麼練習變成，能在意他人感受、存在的人呢？

一切先從**用心生活**開始，這跟很多其他生活上的練習是一樣的。你用心生活，

自然會注意到很多平常忽略到的細節。在幾年前聽到類似這種用心生活的提議

時，我都會當作是廢話而忽略，並且找很多藉口讓自己逃避用心生活這件事。

但是當你真的試著去嘗試的時候，就算每天只改變一點，兩個禮拜、一個月下

來你就能感受到差異。所以試著不要對生活抱怨，試著用心感受周遭的人事

物。

再來是『**練習說謝謝**』。或許有人會疑問『這不就是死板的規範嗎？』

不是，當你學會用心生活之後，回想一下你一整天下來，有沒有什麼事讓你覺

得感激？覺得感激之後你做了什麼表現？不管是說謝謝、點頭、尷尬又不失禮

貌的微笑都好。不是你有表示就好，而是要「別人也有接收到你的感

激。」，除非你有比說出謝謝更好的方式，不然我認為當你能有自信，且真誠的說出謝謝的時候，才算正式跨進有禮貌的行列。

還有一個很好的練習管道，就是**與家人相處**的時候（很多人認為這是不必要的，但我覺得是最困難的，因為大家都當成習慣了）。當你覺得感激的時候，不要害怕家人認為你虛偽、客套。只要妳是真誠的去表達，接收到的人就會感覺很好。一開始肯定會很彆扭，我也還在持續練習的路上，我相信持續下去一定會成為習慣，進而為你的人際關係加分，甚至能改變你整個人的氣質跟談吐。