

# 周妹帆：把“周礼”告诉全世界

□记者 徐启峰

3月19日，淮阳二月二庙会开始前一天，周妹帆驾车来到伏羲文化广场，为志愿者进行岗前礼仪培训。

“站姿要挺拔自然，微笑要真诚适度。我们代表的不仅是个人，更是伏羲文化的形象。”周妹帆的嗓音不大，却自带一种让人静下来听的质感。她穿梭在志愿者中间，偶尔伸手帮人微调一下肩线，像一股清风拂过喧嚣的广场。

“伏羲制嫁娶、定人伦，是中国礼仪的开创者。周口是礼仪之乡，我们要让外地游客看到周口最好的一面。”近年来，周妹帆频繁参加我市大型活动，多次免费为工作人员培训礼仪。她说：“我要做‘周礼’的传礼人。”

## 学礼·破界转身

周妹帆今年42岁，个子不高，形容清秀。小小的身躯里仿佛蕴藏着无限的能量——开过饭店，做过工程，办过传媒公司。“我生孩子前一天，还给客人端盘上菜呢。”她说话时带着笑容，轻描淡写，像是在说一件再平常不过的事。她的人生态度一向如此：不怕折腾，只怕停着。

2020年，周妹帆的一位朋友从北京回来，为市内一家企业做礼仪培训。周妹帆陪同观看，短短两个小时的培训，受训者的形象发生了很大变化，不仅彬彬有礼，而且自信了许多。“我看到他们眼里有光。”周妹帆当时心里一动。

她央求朋友带她入行。那时包工工程、做传媒已显疲态，但她想换赛道，不全是因为行情不好——她是真心喜欢礼仪培训这件事。朋友答应了她，带她到北京，拜礼仪专家纪亚飞为师。

京城学礼，周妹帆认真聆听每一节课，潜心揣摩每个礼仪细节，并积极参加社会实践。彼时，北京冬奥会正在紧锣密鼓地筹备，她与老师走进一个个社区，为居民进行礼仪培训。老师讲的一段话，她记在本子上，也记在了心里：你所站立的地方，就是你的中国；你有光明，中国便不黑暗；你有礼貌，中国便有温度；你守礼仪，中国便有风骨。

北京之行，周妹帆收获满满。她感觉到，自己的“礼想”人生就要启航了。



周妹帆(右)为伏羲文化节志愿者进行岗前礼仪培训。  
记者 徐启峰 摄

## 传礼·以礼立人

回到周口，现实却给了周妹帆一盆冷水。

一是疫情影响，公共聚会受限，大型课程难以开展。更重要的是，很多周口人觉得礼仪用不着专门学——面带微笑、穿着整洁，只要用点心就能做到，何必花钱培训？

最初那段时间，她跑了十几家企业，有的婉拒，有的连面都没见上。周妹帆没有气馁，她相信一件事：如果他们不知道学礼仪有用，那就做出个样子给他们看。

她了解到，我市多家企业存在客户投诉居高不下的问题，这与业务员沟通方式不当有很大关系。她找到一位公司老总，开门见山：“让我免费给你们员工上一节礼仪课，看能不能降低客户投诉率？”这位老总将信将疑，但还是答应了。

课堂上，周妹帆没有讲太多仪态与站姿，而是从沟通切入：“礼仪的核心不是客气，而是让客户觉得‘你站在我这边，你能帮我’。接待投诉的第一句话，不要讲大道理，有个万能金句——‘我特别理解您现在的心情，换成我也会着急’。先共情，再解决问题。”

员工们听得入神，掌声不时响起。这节课结束后，那位老总专门找到她：“以前觉得礼仪培训是花架子，今天听下来，这是真本事。”他当场请她再讲几节课。后来，陆续有20多家公司找到周妹帆讲课。她

的礼仪培训，就这样在周口打开了局面。

她给参加面试的大学生讲礼仪：“面试官很忙，他抬头打量你的那几秒，就是在给你判断。衣着、姿态、表情管理，这些不是小事。新人面试，举止一定要得体，要有意识地控制语速、调整呼吸。”后来，有学生给她发信息：“老师，我按您说的去面试，通过了。”

她在医院讲礼仪，谈怎样处理医患纠纷。她拿日本电视连续剧《医龙》举例：主角带的医疗团队拼尽全力，但“手术成功，病人死亡”。担架车推出时，医护人员列队低头致哀，给予死者最真切的歉意。“看到这样庄重的场景，病人家属多少会有感触吧。医患纠纷，有时候差的就是这份态度。”周妹帆说。

礼仪是什么？在学礼、传礼的过程中，周妹帆形成了自己的理解：礼仪不仅仅是仪容仪态，那只是“礼”的一小部分。礼的内核，是尊重、是分寸、是秩序，更是刻在一个人骨子里的文化与教养。小到一言一行、待人接物，大到家风传承、行业规范、城市形象，无不由礼支撑。真正的礼，不是表面的客套与形式，而是发自内心的尊重与体谅，是让人相处舒服、让社会更有温度的文明底色。

“礼仪无处不在，它是一个人的必备技能，也是一个城市发展的软实力。”周妹帆说。

## 弘礼·讲给世界

在长期讲礼、传礼的过程中，周妹帆对周口本土礼仪文化也有了深入探索，并为之深深着迷。

“如果说中国是礼仪之邦，那么周口一定是礼仪之乡。”周妹帆认为，周口礼仪文化发展有三个阶段：首先是伏羲制嫁娶、正人伦、创祭祀，是中华礼仪文明当之无愧的开创者。没有伏羲，就没有后来“礼”的基础。

老子则将礼仪文化进一步发扬光大。她认为《道德经》里藏着很多礼学智慧。“上善若水、为而不争、和光同尘，也是礼学，也是礼学，教我们保持内心的谦卑、克制、尊重、不争。”

对于“和光同尘”，周妹帆深有体会。早些年开饭店时，本应对半分的利润，合伙人却把大头拿走了。她心里不是没有波澜，但最终还是给对方发了条信息：我知道自己亏了，但还是感谢你提携我行。山高水长，继续合作。

“我知道伙伴的难处，也能包容她的缺点。这是礼仪教会我的。”周妹帆说，那个伙伴没有多解释什么，却在之后给她介绍了好几笔业务，包括礼仪培

训，让她赚到了更多。直到现在，两人之间依然有光照不宣的默契。

明清时期，周口因水而兴、因商而盛、因信而立，形成了独有的漕运诚信礼仪体系。关帝庙的诚信文化、会馆的校秤制度、叶氏庄园的诚信传奇，都是这种礼仪文化的生动注脚。

“从伏羲的‘人伦之礼’，到老子的‘内心之礼’，再到后来的‘诚信之礼’，周口礼仪文化不断积淀，博大精深，值得我们深入挖掘、发扬。”周妹帆说，她计划成立一个周口礼仪文化研究会，把这项工作长期开展下去。

“对于一个城市来说，礼仪是软实力，也是发展刚需。周口港通江达海，周口已经迈入中原开放的前沿行列，未来一定会越来越开放、文明，把周口礼仪讲给全世界，是我义不容辞的责任。”周妹帆说。

这条路，周妹帆会一直走下去。她说，伏羲定下的礼，老子讲过的礼，先辈们守了一辈子的礼，总该有人接过来，再传下去。而她，愿意做那个传礼的人。



周妹帆在周口迎宾馆礼仪培训现场。  
受访者供图