

# “礼”由心生 外化于“形” 臻美天下——启迪“她”力量



她说：“礼仪教育不仅要外修行，还要内修心。”  
她说：“智慧成长比一时成功更重要。”  
她说：“一个教育工作者要做到‘眼睛有光、心里有爱’。”  
甘肃女孩李姝臻在接触10年的国学礼仪与传统文化中受益、沉淀，并决定发光发热。她回到家乡创办了臻美天下·雅商学院，希望能在优秀传统文化智慧的启迪下，每个学员都能“和顺积中，英华外发”。“我们打扮自己，是为了更好地尊荣他人；我们学习礼仪，是为了从自己的一言一行来建立品德。”见过李姝臻的人都不难发现，中国女性之美在她的一颦一笑、一步一动中展现得淋漓尽致。

## A 甘肃女孩的 礼仪培训初心

“为什么我们需要礼仪？”坐在我们面前的李姝臻，身着一席紫衣，以她儒雅的气质风范和记者打招呼，初次见面亲切又清爽，能让人感觉到她对生活深浸后的知味，背后有着一份难得的达观与顺意。

“礼仪就是让人觉得舒服，就是能根据不同场合选择最合适的言行装扮。”这大概是李姝臻给我们上的第一课。但在她看来，供养一个人气质的不仅是礼仪内涵，还有更多的礼仪文化在给予支撑。

并非礼仪相关专业科班出身，但这并不妨碍李姝臻与礼学文化结缘。2006年大学毕业的她，起初因职业的需要，系统地接受了世界一流酒店公司的礼节礼仪、专业形象、涉外交往等各项专业的培训，让她对礼仪产生了好奇，更感叹于它带给人、生活和社会的美好。深入学习后她发现，礼仪的门道和文化和社会背景与社会文化息息相关，而这也促进了她想要把更加规范化的礼仪传播开来的想法。

2014年，她正式进入国学礼仪与传统文化培训的领域。至今，培训足迹涉及全国各地，曾担任中国品牌形象大使、全国选美大赛评委、全国超级演说家导师多个各类礼仪大赛评委和专家。“最初几年，它对我来说是一份热爱的职业，在课堂中，看到学员因学礼仪而变得更专业、更有职业素养，特别是在工作和生活中的实际改变，我会很有价值感。”随着自身学习领域的拓展，不仅满足于礼仪培训、服务技能、培训技巧的李姝臻，开始涉及社会心理学、教育学、哲学的研究。

## B 传播礼仪文化的使者

作为一名内外兼修的培训师，李姝臻拥有丰富的理论研究和授课经验。西安外国语大学国际贸易专业毕业的她，具有完美的外表形象和知性气质。她担任着全国ICPE少儿形体礼仪导师、国家高级形体仪态实战培训师、全中国前百强形体礼仪导师、中国形象管理实战落地培训师、中国形体仪态行业高级研究员、ACI美国认证国际国内礼仪高级培训师、家庭教育指导师等重要职务。课堂上的她，优雅大方，懂得针对不同的行业特点引导学生完成体验式的礼仪培训课程，言传身教。在与学生的互动交流中，她耐心细致，让学生不仅学会了外在的礼仪技巧，更领略到内在的礼仪文化魅力，从而得到内心世界的升华。她认为，学习礼仪的核心不在于完成规范化的举止动作，更重要的是让内在修养得到真正的提升。

“我觉得李老师的课教会我的不仅仅是自我形态的提升，也让我学会了生活与工作的平衡，我觉得自己更专注了，能更加从容地面对生活。”一名学员欣然说道。随着国学礼仪与传统文化不断深入，自身礼学素养不断提升的同时，也让她对礼学有更深刻的理解和认识，并萌发了回到家乡创办国学礼仪和传统文化培训机构的想法。2021年5月，怀抱一颗回馈乡邻的初心，李姝臻开始了传播礼学文化的创业之旅。

让国学礼仪走进校园是她近年来的努力方向之一。迄今为止，她已深入兰州的30多所中小学校和幼儿园进行国学礼仪与传统文化的分享与培训。



## C 专业培训打开市场需求

在国学礼仪与传统文化培训课上，李姝臻是一位好老师。在创业和公司经营中，她是一位好老板，她一手组建了以教育为根基+自主研发设计生产服装+实体+IP打造+互联网+资源对接为一体的臻美天下教育文化产业链。但对于她而言，这条礼仪培训的创业之路并不那么顺利。虽然甘肃这几年的发展很快，但当地对该类培训不那么“感冒”，起初也未能受到重视，加之受到疫情的影响，线下培训活动都已被迫叫停，一度让李姝臻陷入两难的境地。但这并没有影响她的信心，过往的风雨正是她积蓄力量的机会。疫情期间，她学着开通直播课，在线上教授大家一些基本的礼仪常识，示范体态调整，足足地涨了一波粉。不少刷到她直播并驻足观看的粉丝表示，听着这位老师的声音，如沐春风，还能学习到知识。

“培训市场的需求是在不断提升的，本地的礼仪培训是有很大的市场潜力。疫情等意外因素的影响是暂时的，专业性正是我们的优势。”李姝臻不但成功让当地市场慢慢认识到了礼仪培训的重要性，也用自身的日常礼学素养表现活灵活现地展示了礼仪培训的效果，逐渐打开了臻美天下·雅商学院在兰州的知名度。

目前，臻美天下·雅商学院作为一家一体化的教育机构，其以教育为入口，设有中国传统形体礼仪、优雅仪态、形象美学、东方旗袍雅韵、家庭教育等线上线下的专业礼学培训课程，传播形体礼仪文化，全方位打造女性成长和幸福力，传承中华美德精神。同时，也是甘肃唯一一家可以获得国家高级礼仪培训师、国内国际高级礼仪讲师、国家高级旗袍仪态培训师官方认证资格证书的培训机构。

“心中有梦，坚守内心的方向；眼里有光，抵达温暖的地方；脚下有路，开创属于自己的辉煌。”一个行业真正的发展，正是因为有一批如李姝臻的坚持者才得以成就，在她身上，我们看到了如何处世才是“有礼有仪”。而她也带着这份“柔”力量，继续坚定地走下去。

文/图 奔流新闻·兰州晨报记者 王思璇  
咨询电话：18909486011

地址：兰州市七里河区中天健广场一号楼1613