

图书在版编目(CIP)数据

学生文明礼仪指南/顾建中,张静编著. —重庆:

重庆出版社, 2007.3

(指南针丛书/顾建中主编)

ISBN 978-7-5366-8540-6

I.学... II.①顾... ②张... III.礼仪—青少年读物

IV.K891.26-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 086333 号

学生文明礼仪指南

XUESHENG WENMING LIYI ZHINAN

顾建中 张 静 编著

出版人:罗小卫

责任编辑:冯建华

责任校对:温雪梅

封面设计:曹 颖

版式设计:吴庆渝



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆科情印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话:023-68809452

全国新华书店经销

开本:890mm×1240mm 1/32 印张:3.25 字数:84 千

2007 年 3 月第 1 版 2007 年 3 月第 1 次印刷

印数:1~5 000 册

定价:7.90 元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

目 录

序——礼仪处处伴人生 1

家庭篇 1

一、称谓 1

 (一) 亲属 1

 (二) 书面称呼 5

 (三) 社会尊称 6

 (四) 谦称 7

 (五) 旧中国及现今港台和海外华人称呼 7

二、个人形象 9

 (一) 仪表 9

 (二) 服饰 11

 (三) 神态 15

三、子女行为 18

四、聚餐 18

 (一) 宴会 19

 (二) 西餐 20

 (三) 聚餐注意事项 21

 (四) 家宴送客 22



五、入厕须知	23
六、两代人间	24
七、亲戚邻里	25
学校篇	27
一、校园称呼	27
二、校规校礼	28
(一) 见面礼节	28
(二) 国旗与队旗	28
(三) 党团组织	29
三、校规校纪	29
(一) 总体要求	29
(二) 课堂礼貌	30
四、师生之间	31
(一) 师生交流	31
(二) 同学交往	31
(三) 校园文明	32
五、人在途中	33
(一) 上学往返路上	33
(二) 远行途中	33
(三) 楼梯出入	34
社交篇	36
一、注意个人卫生	36
二、保持环境卫生	36
三、交谈中应避免的体态	37
四、妙用名片	37
(一) 名片使用	37



(二)接受名片	38
(三)名片印制	39
五、认识别人,推荐自己	39
(一)自我介绍	39
(二)他人介绍	40
六、电话交流	40
(一)打电话的学问	41
(二)接电话的技巧	42
(三)移动电话使用	43
七、迎来送往	44
(一)居室拜访	44
(二)办公室拜访	46
(三)家庭作客	46
八、礼尚往来	47
(一)节日送礼正当时	47
(二)礼品选择有说法	48
(三)送礼忌讳	49
(四)受礼从容,拒礼有方	50
九、以茶会友	51
(一)茶的种类	51
(二)茶的饮用	52
(三)茶具选择	52
(四)饮茶习俗	53
(五)家庭茶会	53
(六)大型茶话会	53
十、喝咖啡礼仪	54
十一、迎送客人	56
(一)接站前准备	56



(二) 接到客人后的安排	57
(三) 送客事项	58
十二、体育娱乐活动	58
(一) 观众看台文明	58
(二) 观看明星比赛	59
(三) 运动员道德	59
(四) 打桥牌礼仪	60
(五) 下围棋礼仪	61
(六) 象棋四忌	62
十三、观看文艺演出	62
(一) 剧院礼仪	62
(二) 看电影礼仪	63
(三) 音乐会礼仪	64
旅行篇	66
一、交通礼仪	66
(一) 铁路旅行	66
(二) 飞机旅行	67
(三) 汽车旅行	68
二、公共场所礼仪	68
(一) 有关民俗	71
(二) 与华侨华人交往礼仪	75
(三) 与外国人发生矛盾要注意礼节	76
(四) 城乡交往禁忌	76
(五) 社交十三忌	77
三、重要节日	77
(一) 以农历为准的传统节日	77
(二) 以公历为准的节日	78



礼仪文书篇	80
一、书信	80
(一)书信格式	80
(二)约会信函	87
(三)请柬文摘	88
二、电子邮件	91
(一)撰写电子邮件	91
(二)发电子邮件避免滥用	91
(三)发电子邮件要填写正确编码	92
(四)注意功能,以免容量大,收发时长, 既费钱费时,又收不到预期效果	92
礼仪后记	93

序

礼仪处处伴人生

在现实生活中，人们常会看到鬓发斑白的父亲谆谆嘱咐远行的儿女要“见人就施礼，少走20里”的场面，听到仁慈满脸的老奶奶向正在成长的孙子传授“礼多人不怪”的做人道理；开书柜，在诸多的文字书籍里，如“礼尚往来”“礼让三先”“礼下与人”等的词语更是俯拾皆是，就连来自西方基督教信仰者入教的仪式“洗礼”，这句舶来语似乎也成了民众的口头禅。可以说，礼无处不在，礼仪无时不有。什么是礼？何谓礼仪？按照《现代汉语词典》的解释：“礼”是社会生活中由于风俗习惯而形成的人们共同遵守的仪式，在英文中的含义则为“人际交往的通行证”。从东方到西方，从民间到官方，礼遍布人类活动的各个角落，渗透于人们衣、食、住、行与迎来送往的全过程中。

应该说，礼是一种文化形式，是人们共同遵守的道德规范，它用尊重、友善和文明沟通着人际间的隔膜和冷淡，凝聚着国家、民族的亲和力，促进了国际间的和睦共处与友好往来。

追寻中华民族的历史，从原始社会的对天祭祀开始，便有了礼仪的端倪。经历了漫长的新石器时期，到夏、商、周的周代（公元前1046年），我国已经有了第一部较系统记载礼仪的专著《周礼》，经过春秋孔子的整理，编辑了囊括早先各国的各种礼节仪式的《仪礼》，发展到汉代已成规模完善的《礼记》，并被列为儒生必读的经典范本“四书五经”中的《礼经》，规模恢宏，体例完善，堪称世界罕见。中国是文明古国，礼仪之邦，多民族共



融，之所以能延续数千年，屹然雄踞于东方，不能不说是有着礼仪维系的莫大功劳也！

经济全球化的发展，更需要礼仪架起友好交往的桥梁。因此，每一位中国公民都应当了解礼节，掌握传统的习俗仪式，懂得国际交往的语言规则。

“入乡随俗”是中国人惯有的胸襟，这个胸襟可以海纳百川，给予别人最大的尊重和空间，这里的核心就是中国传统文化的内涵。了解中国传统文化，就要先从中国传统文化的最基本常识学起。

中国的传统礼仪，是以亲缘关系而定尊卑、上下的。这其中有个亲属称谓与后一代子女的遗传优生问题，颇有科学道理。中国婚仪规定“五服”之内不通婚（许多地方更严格，同亲不联姻），即在血亲五辈以内不允许相婚配。按照民间规定亲属包括三种：

1. 血亲：直系即同一祖先的、有血统相连的亲属，如父母、兄弟、姐妹，也称祖父母及孙子、孙女；旁系指堂兄妹、表兄妹等；等亲是指从本身算起往上或往下计，一世为一等亲，二世为二等亲，旁系从同一祖先往下排。

2. 姻亲：因婚姻关系而形成的亲属关系。如兄弟的妻子、姐妹的丈夫、妻子的父母。出此范围的只称“亲家”。

3. 配偶：因有婚姻关系的夫妻，如离异后即不属此列。

随着现代社会的发展，人们生活水平的提高，送礼已不再送温饱型的吃喝类如烟、酒、茶、糖和生活用品的礼品，许多人已转向用多彩文雅的花卉来表达情意。

在我国，民间节日还经常有送画、送剪纸、刺绣等艺术品，以表示吉祥、美好和喜庆的祝愿。因此我们应了解一些民间艺术品的文化内涵。民间惯常用谐音画来代表文字，如蝙蝠代表“福”、鱼表示“余”、莲代表“连年”、玉如意表示“如意”、老寿星表示“寿”、松柏代表“长青”、喜鹊表示“喜”等等，要多



序

留心学习。

礼仪是一种社会交往的形式，也是一种文化心理结构。它熔铸人的气质，增添人的风采，学好礼仪能使人魅力无穷，光彩照人，在人生的道路上幸运相伴，事业扬帆。

愿每个人学好礼仪，从文明之邦走遍全世界。

家庭篇

家庭是国家的细胞，家庭是社会的基石，对以宗法式家族社会延续了数千年的中国而言，家庭礼仪尤其重要，每一个成长于本土的中国人的未来发展，都铭刻着家庭教育的印痕；每一位走向世界的伟人心理，都镌刻着传统礼仪习俗的风景。

一、称谓

中国是个有悠久历史的文明国度，对于称谓，在我们远古的祖先时就十分重视，丝毫不容颠倒、弄错。现代社会礼仪虽不像古代那么繁琐，但礼序不可丢，同时如稍有不慎，就会使人贻笑大方。

从小孩咿呀学语开始，便有了家庭的称呼，继而扩大走向社会。称谓中分亲属、朋友、宾客和街坊四邻。虽然多，但基本有一定规律。亲属中分直系、旁系、姻亲和配偶。一般直系和旁系均属血亲，即是以父亲家族为主要血脉的家族亲。这种家族平常以五服以内即从自己往上推五辈为一个体系，如祖太爷、太爷、爷爷、爸爸和自己的兄妹。法定直系指父母亲、爷爷，其他属旁系。配偶即夫妻。姻亲指因婚姻而发生的亲属关系，即亲戚，如姨、姑、舅之类。

(一) 亲属

1. 亲属的称呼

我国因地域辽阔，民间习俗差异很大，在称谓上也表现出不一致。大致有以下这些：



高祖：高祖王父、祖太爷

高祖母：高祖王母、祖太奶

曾祖：曾大父、祖爷爷、太公、太爷、太翁

曾祖母：祖奶奶、祖奶母、祖王母、祖太奶

祖父：大爷、爷爷、公公、阿翁、王父

祖母：奶奶、王母、大母、祖奶

外祖父：外公、姥爷、大父、外祖、外爷

外祖母：外婆、奶婆、姥姥、老娘、家母

父亲：爷、爹、大、阿爹、阿爸、爸爸、爹爹

母亲：阿母、阿娘、姆妈、阿妈、娘、妈妈

伯父：大伯、大爷、伯伯、在父、从父

伯母：大妈、大娘、伯妈、在母、大夫、伯娘

叔父：叔叔、阿叔、爷叔、仲父、季父、从父

叔母：婶、婶母、婶子、婶娘、季母

姑父：姑夫、姑丈

姑母：姑、姑妈、姑儿、姑姑

姨父：姨夫、姨丈、姨爹

姨母：姨儿、姨妈、阿姨、从母、姨

舅父：舅舅、娘舅、母舅、舅氏、阿舅

舅母：舅妈、舅娘、妗子、妗母

公公：公爹、老公公、阿公

婆婆：婆母、老婆婆、阿婆、阿姑

岳丈：岳翁、丈人、阿爸、爸

岳母：丈母娘、岳母娘、外姑、外母

丈夫：夫、爱人、先生、老公、家主公、掌柜、当家

妻子：妻、爱人、夫人、老婆、太太、妻室、家主婆、拙荆、浑家、内人

哥哥：兄、兄长、阿哥、昆

弟弟：弟、兄弟、阿弟、仲氏、棣



姐姐：阿姐、姊、阿姊、女兄
 妹妹：阿妹、妹子、女弟、娣
 嫂子：嫂嫂、嫂、阿嫂、大嫂、姆姆
 弟媳：弟姊、婶、阿婶、叔姆、弟妹
 儿子：儿、子嗣、囡、男
 女儿：女、闺女、闺爱、姑娘、囡
 媳妇：儿妇、儿媳、儿媳妇、子妇、媳
 女婿：子婿、婿郎、娇客、半子、女夫
 对朋友、熟人及一般人的称呼为：“你”与“您”。

对尊长或同辈称呼“您”，表达了一种敬意。一般情况下，尊长称幼辈、晚辈为“你”。有时为强调尊重对方，对非亲属的晚辈也可称“您”。关系亲密的同辈以“你”互称，含有亲切和谐的意味。

2. 现代生活中常用的称谓

父亲的祖父：称曾祖父，自称：曾孙（女）
 父亲的祖母：称曾祖母，自称：曾孙（女）
 父亲的父亲：称祖父（爷爷），自称：孙（女）
 父亲的母亲：称祖母（奶奶），自称：孙（女）
 丈夫的祖父：称祖翁（爷爷），自称：孙媳妇
 丈夫的祖母：称祖姑（奶奶），自称：孙媳妇
 丈夫的父亲：称父亲（公公或爸爸），自称：媳妇
 丈夫的母亲：称母亲（婆婆或妈妈），自称：媳妇
 父亲的哥哥：称伯父（伯伯），自称：侄儿（女）
 伯父的妻子：称伯母，自称：侄儿（女）
 父亲的弟弟：称叔父（叔叔），自称：侄儿（女）
 叔父的妻子：称叔母（婶婶），自称：侄儿（女）
 母亲的父亲：称外祖父（外公或姥爷），自称：外孙（女）
 母亲的母亲：称外祖母（外婆或姥姥），自称：外孙（女）
 妻子的父亲：称岳父（爸爸），自称：女婿



妻子的母亲：称岳母（妈妈），自称：女婿
妻子的伯父：称伯父，自称：侄婿
妻子的伯母：称伯母，自称：侄婿
妻子的叔父：称叔父，自称：侄婿
妻子的叔母：称叔母，自称：侄婿
父亲的姐夫：称姑父（姐夫），自称：内侄（女）
父亲的姐姐：称姑母（姑姑），自称：内侄（女）
父亲的妹夫：称姑父（姐夫），自称：内侄（女）
父亲的妹妹：称姑母（姑姑），自称：内侄（女）
母亲的兄弟：称舅父（舅舅），自称：外甥（女）
舅舅的妻子：称舅母（妗子），自称：外甥（女）
母亲的妹夫、姐夫：称姨父（姨丈），自称：外甥（女）
母亲的姐妹：称姨母（姨姨），自称：外甥（女）
哥哥：称哥哥（兄），自称：弟（妹）
哥哥的妻子：称嫂嫂（嫂），自称：弟（妹）
弟弟：称弟弟（弟），自称：兄（姐）
弟弟的妻子：称弟妹，自称：兄（姐）
姐姐：称姐姐，自称：弟（妹）
姐姐的丈夫：称姐夫，自称：内弟（妹）
妹妹：称妹妹，自称：兄（姐）
妹妹的丈夫：称妹夫，自称：内兄（姐）
伯、叔的儿子：称堂兄（堂弟），自称：堂弟（堂妹）
伯、叔的女儿：称堂姐（堂妹），自称：堂兄（堂妹）
姑、舅、姨之子：称表兄（表弟），自称：表弟（表妹）
姑、舅、姨的儿媳：称表嫂（表弟媳），自称：表兄（表嫂）
妻子的哥哥：称内兄（兄），自称：妹夫（弟）
妻子的弟弟：称内弟（弟），自称：姐夫（兄）
妻子的姐姐：称姐姐，自称：妹夫
妻子的妹妹：称妹妹，自称：姐夫



妻子的姐夫：称襟兄（兄），自称：襟弟（弟）

妻子的妹夫：称襟弟（弟），自称：襟兄（兄）

丈夫的哥哥：称哥哥（兄），自称：弟媳

丈夫的嫂嫂：称嫂嫂，自称：弟媳

丈夫的姐夫：称姐夫，自称：弟媳

丈夫的姐姐：称姐姐，自称：弟媳

丈夫的妹夫：称妹夫，自称：嫂

丈夫的妹妹：称妹妹：自称：嫂

（二）书面称呼

1. 凡家庭中的至亲长辈、平辈都按例称呼，如父母亲、岳父岳母、兄弟姐妹、表兄弟姐妹等。过去对直系小辈的传统称呼是用一“吾”字，如吾儿、吾孙等。其他亲友可在尊者、长者前加一“尊”字，在晚辈、小辈前加一“贤”字。

2. 有姻亲关系者用一“姻”字，如姻伯、姻兄、姻翁等。有世谊者加一“世”字，如世伯、世兄等。姻世皆有者加“姻世”二字，均无者冠一“仁”字。

3. 在至亲长辈和平辈面前自称均按定例，如舅侄、表弟、内兄等。

4. 直系长辈及外祖父对小辈自称不必另加谦辞，祖即称祖，父即称父。其余可加一“愚”字，如愚叔、愚舅等。

5. 业师自称，无需太谦，亦不宜过于率直自称为师，古人称“友生”，现在一般直书己名。

6. 对他人称自己的长辈和平辈均需冠一“家”字，如家父、家母、家兄等。较疏长辈、平辈则用“敝”字，如敝表兄、敝业师等。称小辈用“舍”或“小”都可，如舍侄、小儿、小婿、舍甥等。

7. 姓名，它是人的当然标记，它被用作称谓有两种情形，一是以姓加老、小等前缀作通称，如“老赵”“小李”“大冯”等。这种称谓十分普遍，加“老”，其人并不一定老，有时不过



是加一层尊敬、客套的意义进去；加“小”，也并不一定小，这要看称呼者和被称呼者的年龄。另一种是直接以名字称呼，这要在熟人之间，透出亲切的气氛。

（三）社会尊称

1. “同志”是新中国成立后全国范围内通行的一种称谓。这一称谓是近代随着“革命”而流行起来的。“先生”“太太”“小姐”“女士”等称谓词语，解放前作为通称较为流行。解放后，这些称谓的使用范围已大大缩小了。比如“先生”，一般用于外事场合，或者用于称呼民主党派成员或无党派民主人士，也用于称呼那些学识渊博的老知识分子。对已婚妇女称“太太”、“女士”，对未婚的妇女称“小姐”。

2. 职业称谓是根据职业而设定的称谓，在社会生活中也比较流行。职业称谓本身带有一定的尊重对方的职业和劳动的意思，一般用于较为正式的交际环境中。比如“师傅”称谓，泛指具有某种技艺的老工人，“大夫”或“医生”是对一部分从事医务工作的人的职业称谓。

3. 另外还有一些职业称谓，如司机、售票员、邮递员、服务员、列车员、护士、民警、解放军、门卫等。现实生活中，使用它们时一般要在其后加上“同志”词语，来表示对对方的尊重。党政机关里有部长、厅长、司长、局长、市长、区长、科长、书记等职业称谓；部队里的职务称谓相对而言较多一些，如司令员、军长、政委、师长、营长、连长、排长、教导员、指导员、班长、副班长等；在企业、公司里有董事长、总经理、厂长、业务主任等称谓；在某些外交场合中，还有总理、首相、大臣、部长、议长等；在工程技术界有总工程师、工程师、技术员等；在高校里，对于从事教学工作的人有教授、副教授、讲师、助教之别。但这些职务称谓不同于其他的职务称谓，学生一般不用于口语之中，而多用于书面语中，而统称“先生”。一般学校有校长、教师，通称“老师”。



3. 对于街坊四邻、同村、同院，虽不同姓也无亲缘关系，也有用亲属称谓称呼的规律。一般来说，如果双方年龄相差不远，就可以尊称对方“大哥”“大姐”“嫂子”或“弟弟”“妹妹”“兄弟”等。对年长者一般尊称为“爷爷”“奶奶”“大爷”“大娘”“大叔”“大婶”“大伯”“伯母”“叔叔”“阿姨”“老大爷”等。

以上这些尊称有时也会因称呼对象的社会身份不同而不同，“伯伯、叔叔、阿姨”等多用于干部、知识分子中，“大爷、大妈、大婶、大叔、大哥、大姐”等则较多用于劳动者，而“老大爷、老大娘”一般用来称呼那些年岁大的城镇居民或农民。

4. 在一些普通的名词前加上特定的词来表示尊称。如“你的父亲”“你的母亲”“你的哥哥”，“你的嫂子”“你的弟弟”“你的妹妹”“你的儿子”“你的女儿”等，分别尊称为“令尊、令堂、令兄、令嫂、令弟、令妹、令郎、令媛”，“你的妻子”则尊称为“尊夫人”。有时把“老”字加在姓氏后边，如“李老”“王老”“张老”等，这是一种对老年人的尊称。问别人姓名“贵姓”，回答别人曰“免贵姓某”。

(四) 谦称

古代有“臣下”“小人”等，现今对父母自称“儿子”“女儿”，对老师自称“学生”，男性对年长者自称“弟”，女性对同性年长者自称“妹”。

(五) 旧中国及现今港台和海外华人称呼

初见面之人问姓，曰贵姓，问名，曰台甫。自说姓曰敝姓某，说名曰草字某某。

有亲戚世交者，应各以其名分彼此相称。普通称人曰先生或某兄，自称曰弟。老者长者，呼曰老先生，自称曰后学，或称自名。

称人之父曰令尊，母曰令堂。向人称自父母，曰家严，曰家慈。见朋友之父，称“老伯”，母称“伯母”，自称“晚”或



“姪”。

称人之祖，曰令祖公，祖母曰令祖太夫人。向人称自祖曰家祖，祖母曰家祖母。见人之祖父祖母，称“太老伯”“太伯母”。自称己名即可。

称人之兄弟，曰令兄，曰令弟。向人称自兄弟，曰家兄舍弟。称人之姊妹，曰令姊令妹。向人称自姊妹，曰家姊舍妹。见人之兄弟，称“几先生”或“几兄”，自称“小弟”。见人之姊妹，统称“几姐”，自称曰小弟。

称人之妻，曰令正或尊夫人，向人称自妻，曰拙荆、舍下或贱内。见人之妻称“嫂”，自称己名（女子可自称“妹”）。女子称人之夫，曰尊府某先生，向人称自夫，曰外子。见人之夫称某先生，自以避免称呼为佳，如必要时，只称本人即可。

称人之子，曰令郎或公子，称人女曰令爱或女公子。向人称自子，曰小儿，女曰小女。

称人之孙及孙女，曰令孙、曰令孙女。向人称自孙及孙女，曰小孙，曰小孙女。见人之孙及孙女，称“几公子”“几小姐”。

称人或称自己已故上辈，统加一“先”字。如称人之故父母，曰令先尊、令太夫人，称自己故父母，曰先严、先慈之类。称人已故下辈不必另加字，只云“以前某兄”即可。称自己故下辈，但加一“亡”字，或云“以前某某”亦可。

称人之姑丈姑母，曰令姑丈、令姑母。向人称自姑丈姑母，曰家姑丈、家姑母。见人之姑丈姑母，称“老先生”、“老太太”；交厚者，可称“老伯”及“老伯母”。

称人之舅父舅母，曰令母舅、令舅母。向人称自舅父舅母，曰家母舅、家舅母。见人之舅父舅母，称谓仿前。

称人之岳父母，曰令岳、令岳母。向人称岳父母，曰家岳、家岳母。见人之岳父母，称谓仿前。

称人之内侄，曰令内甥。称人之甥，曰令甥。称人之婿，曰令婿。向人称自内侄、甥、婿，曰敝内侄，曰舍甥，曰小婿。



称人之亲友，曰令亲、曰贵友。向人称自亲友，曰舍亲、敝友。

称人之师，曰令师，生曰令高足。向人称自师，曰敝业师。称自生曰敝徒。称自师，曰夫子或吾师。称自曰受业，或曰门生。

称人之长官，曰贵某长（院部厅局等）。称人之属员，曰贵部下或贵属。向人称自长官，曰敝某长。称自属员，曰敝同事或敝属，称其某姓某职亦可。称人之主人，曰贵上。称人之仆，曰尊纪。向人称自主人，曰敝上，称自仆曰小价。

二、个人形象

个人的容貌、服饰、神态和行为形成一个人和谐统一的形象。

（一）仪表

仪表是一面镜子，映照出每个人的面貌和内心世界，体现着一个人的爱好和价值观，也影响着别人对自己的整体评价。生活中经常有人说“某某人仪表堂堂”，“某某男生邋遢”。这就是一个人仪容对别人产生的“第一印象”，也是别人对他（她）整体评价的最初定义。仪表又包含容貌、外观两方面，其中有先天的条件，也有后天的创造。容貌属于先天的硬件，和遗传基因有关。每个人都希望自己“天生丽质”，但那只是个别，生活中大多数人也只属于“相貌平平”。按照科学的说法是只要长相符合“三庭五眼”（额、下巴、面颊、眉、眼、鼻、口、耳）比例的就算标致，不必刻意追求完美。所以一般同学不要因为自己的长相赶不上某个女生而产生自卑，也不要因为个人没有某小伙帅而抱怨“先天不足”，应该树立自信心，正确认识自己，去追求生活。要知道，光有天生美，如果缺少气质风度，再美也只是一尊雕像。

1. 清洁卫生

清洁卫生可以保持皮肤的健美，使人表皮滋润，容光焕发，



吸引别人的目光。这其中要做到“七勤”：勤洗脸（有条件每天冲一次澡），洗脸方法是用30~40℃温水，双手捧水在脸部从下而上，自里向外轻轻揉洗，使面部清爽干净。勤洗头，根据皮肤情况，最少两天洗一次头，使头发柔顺光泽。勤漱口（有条件者饭后都漱口），每天最少两次（早和晚），这样可以使牙齿洁白，不留杂物，既利于牙齿健康，又口腔无味，招人喜欢。勤梳头理发，梳头可促进血液循环，解除大脑疲劳，利于学习和工作。理发最少每月两次，既可保持发型美观，又能让头发整洁，同时男生的胡须也应经常修饰，给人精干利落的感觉。勤濯足，濯足有两种，一是洗足，二是烫脚、按摩，这里主要指有条件情况下，每天睡觉前用温水洗一次脚。脚是身体之树根，常年坚持濯足可以使人行动灵活，延年益寿（按摩脚心也起这个作用）。勤洗手，保持手臂美。手臂是人的第二张脸，也是经常暴露的部位，清洁、柔软的手可以给人好感，坚强有力的手使人多几分信任，所以手臂能给女生增添魅力，使男生多几许风采。一定要勤修指甲，经常清洁。另外，还要使脖颈卫生（一是洗净，二是运动），耳朵、脖颈不洁，会给人一种表里不一的印象，影响外观整体评价，尤其在上学的男生中最易图省事，犯这种错误。

2. 良好习惯

良好习惯是一个人素质的最细微体现，一个细节上的“毛病”，也可能给他的未来发展埋下意想不到的“厄运”。现实生活中有这样一件事：某城引资招商，一位外国老板来中国投资，到某工厂考察，该化工厂厂长介绍情况后，外商十分满意，随同该厂长参观厂房。走在通往化验室的小道上，该厂长随便往地上吐了一口痰，然后用脚擦了擦。外商看在眼里，回来后就中断了和该厂的合作合同。原因是一位搞化工的厂长竟然不懂口痰要传播病菌，随地吐痰。这件事恰恰说明从小养成良好习惯的重要性。所以一定要从小养成不随地吐痰、不吸烟、不酗酒，保持鼻腔卫生，不随处擤鼻子、擦鼻涕，不在大庭广众下挖鼻孔、掏耳朵、



修指甲的习惯。咳嗽、清嗓、打嗝、打喷嚏要背转人，面向墙角，不在社交场合发出打嗝、放屁等不雅之声。养成自己动手，事必躬亲的习惯，不睡懒觉，衣被亲自叠晒，办事有章有序，不依赖父母，不养尊处优，从小树立独立生存意识。

3. 衣着清洁

我国民间有谚语：“笑破不笑补。”它是指人们在日常生活中俭朴整洁并不受人指责，而大众耻笑的是破败懒散。中华民族是个勤劳自强的民族，朴素节俭是我国人民的传统美德，每个家庭并不全是富有的（即使富有也不能浪费），贫困中依然保持清洁整齐才更显奋争精神而受人尊重。因此，有上进心的青少年一定要保持衣着整洁的形象（我们不强求青少年都学会自己缝补衣服，但不管任何时候学点针线也是一种技能，对将来生活有益无害），决不破衣烂衫过市，决不污头垢服示人。

衣服清洁并不仅指外面，对自己的内衣内裤也要勤洗、勤换。青少年在成长时期，由于活动量大，经常出汗使内衣汗渍斑斑，男生往往不爱换内衣短裤，女生忽略勤洗内衣、乳罩。这样一来，男生极易产生异味，卫生条件不好的还会生出虱子等寄生虫，传染疾病；女生由于正在青春期发育，易受细菌侵蚀，发生经期病，影响正常发育和健康，影响未来幸福家庭。另外，睡觉时，应穿宽松柔软布料短裤为宜。

（二）服饰

服饰，主要指着装。着装要懂得颜色搭配原理、服装与肤色的关系、饰品的点缀等一些基本原理。色彩千变万化，都是由红、黄、蓝三原色调配而来，但相同色彩的衣服穿在不同的人身上，效果也会不同，所以会有“三分长相，七分装扮”之说。

① 颜色的象征

黑色——象征神秘，静寂而富有理性。

白色——象征纯洁、明亮、高雅。

大红——象征富有激情、炽热、奔放、活跃。



粉红——象征柔和，显得娇嫩、温存、热情。

紫色——象征高贵、华丽、稳重。

橙色——象征快乐、热情、活泼。

黄色——象征希望、明丽、轻快而富有朝气。

褐色——象征谦和、平静而亲切。

绿色——象征生命、新鲜、充满青春活力。

深蓝——象征自信、沉静而平稳。

浅蓝——象征纯洁、清爽、文静。

挑选衣服常有“先看颜色后看花”之说，对于服装来说，色彩的重要性有时甚于原料，它能够体现服装的艺术效果。因此，穿著衣服时要了解一些服装配色知识尤其重要。衣服色彩搭配一般是上深下浅，外深内浅或上浅下深，外浅内深。通常配色为：

绿色—黄色

黄褐—白色，粉红—浅蓝

宝蓝—鲜绿，鲜粉红—亮绿

炭灰—浅灰，深蓝—红色

原色组合（红、黄、蓝），深蓝—灰色

浅色组合，酒红—森林绿

淡紫—红褐，酒红—杏色（黄红色）

橄榄绿—红色，中棕色—中蓝色

暗灰褐—蓝色，深棕—深紫色

骆驼灰—橄榄绿，黑色—浅绿

淡紫—暗灰褐。

一般说来，黑、白、灰是配色中的安全色，最容易与其他色彩搭配并取得良好的效果。而比较难配的是些混合色。

服装色彩的运用还能使人产生错觉，收到令人意想不到的效果。如浅颜色的料子有扩张作用，能使人显得胖，瘦人穿可起到丰腴的效果。而深色产生收缩感，适宜胖人穿。

服装色彩与肤色也有关系。黄皮肤的应避免蓝、紫、朱红等



色彩。因这类颜色与皮肤对比色强，会使皮肤显得更黄。皮肤黑者不宜选用黑、深褐、大红等颜色；脸色红的人，就尽量避免穿绿色；而白色几乎适宜任何人。

② 体型与图案

身材体型也可因选用不同款式衣服而变得比例协调。高而瘦的人，面料图案不宜选用竖条纹的，料子也不应过薄，稍硬一点的料子会使瘦人看上去精神。瘦人不要穿窄腰或领口深的连衣裙，容易突出锁骨，影响美观。瘦高人如选择带环形图案的面料，采用泡泡袖、灯笼袖，穿百褶裙和喇叭裙，会显得丰满一些。同时，应避免颜色暗深的收缩色。

身材短小的女子，可利用颜色创出高度。衣服鞋袜连成一色，看上去有修长感。小花图案比大块图案为佳，上衣短些，腿会显得长些。还要避免下摆印花的裙子，同时裙子不能太短。柔软贴身的衣料更能使人身体修长。腰部过粗的人，不宜穿紧身衣和连衣裙。

③ 着装忌讳

在西方，男子午前或白天不能穿小礼服，夜晚不能穿晨礼服。女子在日落前不穿过于裸露及光辉耀眼的服装。白肤色者，宜选择的颜色范围较广，但忌近似于皮肤色彩的服装。皮肤偏粗者适宜穿杂色、纹理凹凸性大的织物如粗花呢等，不适合穿色彩娇嫩、纹理细密的织物，如金丝绒及拉毛衫等。服饰对年轻人几乎没有什么禁忌。但少女应尽量避免穿过于华丽的服装，如闪光面料制作的或缀有过多装饰品的服装，因为它会使少女失去清新、纯静的美，反而显得俗气。（少数民族不在此类）

④ 脸型与衣领的选择

一般来说人的脸型分为圆脸、长脸、方脸和尖型脸四种主要类型。圆脸型的人，不宜穿着小圆型领的衣服，而穿着V字领、宽U字领和尖领型的衣服会收到良好的效果。对于长脸型的人，如果配上长型领式，会夸大颈项长度，使脸变得更长，因此不宜



使用V字型衣领。长脸型人的衣领宜圆，颈项外露要少。留发要适中，发型要修剪得蓬松外翘。方脸型者，不宜着长方形领式，应配小圆角领式或双翻领为宜。尖型脸的人除了不宜采用同脸型相似（如窄边相公领）的领式外，其他领型都可以相配，尤以配大翻领美观。如果下巴比较大就不宜穿着大而突起的硬领，例如蝴蝶结领、高翻领、花边领等均不宜挑选，以穿深而尖型的衣领为宜，领子既要简单又要平贴在肩上。

⑤ 服饰款式

服饰是一种特殊的“身份证”，不同场合、不同时代和不同民族的服饰都表示着不同礼仪。在国际上用“TPO”符号代表原则，三个字母分别表示时间、地点、场合（目的）。在我国通常见到的男士服装有中山装、西装、休闲装、礼服、学生装、军装、工装，女士常见有套裙、西装、旗袍、休闲装、工作装、学生装、军装等。

按照国内外约定俗成的规定，庄重正规场合穿西装、礼服（中山服），女士着套裙。

在平时男士有茄克、牛仔服，女士有长短裙、萝卜裤、七分裤等。

衣服的型号，根据肥、瘦、宽、窄，国际通例分为M、L、O、X、H、V等排列。

裙装有H型、X型、A型、Y型。

H型：上衣宽松，裙子多为筒式，宜肥胖者。X型：上身紧身式，裙多喇叭式，突出细腰。A型：上紧身式，裙宽松式，掩下身短者。Y型：上松身式，裙紧身式，掩上身短者。另外，还有西装裙、一步裙、围裹裙、筒式裙、旗袍裙、开衩裙、A字裙、喇叭裙、百褶裙等。裙长以不短于膝盖上10厘米（3寸）为限，过露则显不文明。在我国以身高为例服装尺寸大体如下：165（cm）为小码S，170（cm）为中码M，175（cm）为大码L，180（cm）为加大码XL。



(三) 神态

神态指举止谈吐，是一个人风度的窗口。中华文明礼仪之邦，举止谈吐是其很重要的一部分。这其中包括有尊重对方和礼让谦恭。首先要措辞亲切和蔼，知道尊称礼序。

1. 用语谦逊委婉。对人多用敬语、敬辞，用谦虚、商量、赞颂、试探口吻。对己多以谦恭方式。重视“请、您、您好、谢谢、对不起、没关系、再见”七大礼貌用语的应用。

2. 举止得体。行为举止可以反映一个人的品格和精神气质。人从诞生之日起，他的坐、立、行、走的体姿就塑造着一个人的气质，当他懂事后，每个肢体动作又内含着不同的语言和礼貌。

“站有站相，坐有坐相”就说明了举止在礼仪中占有的位置。

① 站姿

标准的站姿，要做到“站如松”，要站得端庄、挺拔。站立时，头正颈直，双眼平视，嘴唇微闭，下腹微收，挺胸直腰，下体自然挺拔，双肩保持水平，两臂自然下垂，手指并拢自然微屈，双手中指压裤缝，腿膝伸直，脚跟并拢，两脚张开夹角约60度，呈“V”字型，身体重心落在两脚之间。

站立后，竖看要有直立感，即以鼻子为中线的人体应大体成直线；横看要有开阔感，给人以舒展的感觉；侧看要有垂直感，即从耳与颈相接处至脚前侧也应大体成直线，给人以一种挺、直、高的美感。

女士四指并拢，虎口张开，双臂自然放松，有稍许向后扩张感。脚跟并拢，脚尖分开呈“V”字型或“T”字型，右手搭左手上，有种女性线条美。

② 坐姿

力求做到“坐如钟”，坐得端庄、大方。落座后，腰部挺起，重心垂直向下，双肩平正放松，上身微向前倾，手自然放在双膝上，双膝要并拢，也可双脚一脚稍前，一脚稍后；两臂曲，放桌子上或沙发两侧的扶手上，掌心向下。坐椅子时，一般只坐满椅



面的三分之二，脊背轻靠椅背。端坐时间长，可以将身体略为倾斜，头面向主人，双脚交叉，足部重叠，脚尖朝下，斜放一侧，双手线叠或互握，放在膝上。如果是着裙子女士，最好不要交叉两脚，而是并靠双脚，向左或右一方稍倾斜旋转。起立时，右脚先向后收半步，然后站起。

入坐时，应轻、缓、稳，动作协调，神态从容。男子应走到椅子前，转身背对椅子平稳坐下，若离椅子较远，可用右脚向后移半步落座。女子入坐时要娴静、文雅、柔美，若穿裙子则应注意收好裙脚，以免“跑光”。与人谈话时将左手搭腿上，右手搭左手背上。一般应从椅子左边入坐，起身时也应从椅子左边站立，这是礼貌。如要挪动椅子的位置，应当先把椅子搬起来放到合适位置，然后坐下。切忌拖椅子或坐在椅子上移动位置，这样不礼貌。

③ 走姿

走姿力求做到“行如风”，即行走从容、平稳、轻盈，有节奏感。行走时，男子步履雄健有力，走平行线，展示阳刚英武之美。女子应步履轻捷、娴雅、步幅略小，走直线，展示出温柔、娇小的阴柔之美。行走时应克服左摇右晃、重心不稳、弯腰驼背、步履拖沓、内八字脚或外八字脚、背手、插兜、抱肘、叉腰、趿拉着鞋走出嚓嚓声响等等不雅的姿势。

④ 蹲姿

蹲姿要优美、典雅。基本要求是：一脚在前，一脚在后，两脚靠紧向下蹲，前脚全脚掌着地，小腿基本垂直于地面，后脚跟提起，脚掌着地，臀部向下。采取蹲姿注意不要低头、弯背，更不要弯上身，翘臀部。

⑤ 卧姿

睡卧时要求“卧如弓”。

卧姿也要讲究文雅。一般而言，即使非正式场合，只要有外人在场，就应尽量避免躺卧的姿势，更不能四仰八叉地仰躺。在



长辈面前，如果不是健康状况不佳，应尽可能采取坐姿。如果有异性出现，就更不要大模大样地躺着。

⑥ 其他姿势

取低处物品时，避免弯腰曲背、低头翘臀（撅屁股），或双腿敞开，尤其穿裙装女士更为不雅，应采取双膝并拢蹲姿。上小型汽车（如轿车、出租车）时，要先侧身坐于车位上，然后将双腿挪进车门，再调整好。下车时，先将双腿移出，再侧身出来，防止爬行。

上下楼梯，头要正、背要直，胸微挺，臀部要收、膝弯曲，靠右侧行走，眼平视前方，用余光找好落脚位置，轻移步。行走时与他人有一定距离。上楼时，男子（主人）走在宾客、女士后面，下楼时，男子（主人）走在来客、女子前面。

借送东西时，要面带微笑，上体前倾 15 度，双手将借送物放胸前，物品尖端向自己。不要一只手拿物品，更不可往对方手里一丢。

⑦ 眼神

眼睛是人心灵的窗户；眼睛有神采，会把一种心灵语言传递给别人。要使眼睛会说话就要保持眼睛的活力和光彩，一是及时清除眼睛分泌物，保持充分睡眠，不在强光下长期工作、学习，二是做好眼睛保健，注意近视眼、青光眼，有病及时治疗，在灯下和电脑前学习、写字注意劳逸结合，同时在与人对话时不分神，用眼神帮助自己的语言表述。

⑧ 微笑

微笑表达着人的情感，是一种充满魅力的礼仪，也是一种世界通用语言，表示着友善和赞美。给人送上微笑，无论何人都会以微笑报答。不管是亲人、外人、朋友、敌人，只要是真诚善良的，必能感染对方，冰释前嫌。因此，每个人一定要锻炼笑，笑得甜美，笑得迷人（只要不是强笑、假笑、苦笑、冷笑、皮笑肉不笑），就是一种最好的礼仪。它是日常最不可或缺的风度。



三、子女行为

(一) 家庭子女要尊老讲孝道。孝是家庭首礼。作为子女要早起勤劳，衣被自洗，坐不抢尊位，行路时不霸中道。

(二) 出门向家长说明去向，回来后及时面见双亲，告知平安。

(三) 走路断后，不抢走尊者之前。

(四) 尊长者站着时，自己一定站着相陪。

(五) 有事或思考问题不在长辈面前走来晃去。

(六) 不站在门中间阻拦别人出入，过门槛时抬前脚，过门槛时不使脚来回踢门槛。

(七) 与兄弟姊妹一起时不独食零嘴，同桌进饭不另起小灶，有礼让。不因父母、祖母溺爱而抢食、独食。吃饭不挑肥拣瘦，穿衣不攀比精美豪华，吃饭时不多语多言，也不训斥弟妹。入坐时，尊老尊长，自己在下首坐，并主动端饭递菜，先人后己。

(八) 进别人房间（包括父母、祖父母卧室）要敲门，问“可以进来吗”，当屋内允许后，方可推门进入。

(九) 不与长辈顶嘴、惹家长生气，有事与家长商量，即使家长批评自己不对或失误，也要等家长气消后再去解释。

(十) 兄、弟、姐、妹间和睦友好，不以强凌弱，不使小动作，不撺掇家长闹事，做人诚实，不要小聪明捉弄兄弟姊妹。

(十一) 节约家中的煤、水、电，不乱花零钱。

(十二) 经常帮助祖父母、外祖父母干力所能及的事，为劳累工作的父亲捶捶背，帮母亲打个下手。

四、聚餐

聚餐是日常生活中重要的一部分，聚餐礼仪直接影响着一个人对公众或外人的形象，也就是“吃相”。聚餐又分为家庭聚餐、自助宴会和饭店请客等。聚餐里有中餐席、西餐席两种，要注意



用餐文明：

家庭宴客一般对朋友或客人要进行邀请，邀请分口头、电话和发请柬三种形式。家庭宴席有婚宴、寿诞、生日宴、饯行宴、洗尘宴等。

宾朋客人到来之后，要为先到者安排喝茶、喝咖啡，摆些纸烟、干果、瓜子等候晚来者。人到齐后入席。入席的座次礼仪十分重要。

一般家庭举行宴请，多采用方桌或圆桌两种餐桌。餐前，餐桌上可铺上一块桌布，以使桌面显得整洁，能使用衬垫则最好。如果使用桌布，颜色以白色为佳。

当客人进门后，主人要迎上去迎接。如客人手提重物，应主动帮助接提。进入室内，把最佳的座位让给客人坐。如果客人属初次来家，还应该给家人逐个介绍一下，并互致问候。然后递上茶水和糖果招待。客人不吸烟，不要强行递烟，也不要独自一人吸烟。如自己实在要吸烟，也应在征得客人同意后才吸。

客人来访时，如正赶上自己吃饭，应邀请其一起用餐。如客人的确已吃过，自己也要放下饭碗陪客，其他人则可继续用餐。即使征得客人同意，自己继续吃饭，也应先安排客人就坐，并找一些书报给客人看，或让客人先听听音乐，免得使客人产生受到冷落之感。另外，更不要让客人等得太久。

（一）宴会

1. 入席：中式宴会的席位安排，因正房为坐北向南，故方桌北面为主宾席。左为上，右为下，是为首次入席。两旁仍按左为上，右为下依次安位。主人则背门而坐。西式宴会的座位安排，按国外的礼仪是由男主人陪伴最尊贵的女宾入席，让女宾坐在右侧。女主人由最尊贵的男宾陪伴入席，让男宾坐在女主人的右侧。左侧是第二位重要男宾。年轻的男宾入席时，则无需有人作陪。我国的习惯是按每人本身的职务排列，以便于进入谈话。如夫人出席，通常把女方排在一组，即主宾坐男主人右上方，其夫



人坐女主人右上方。同时，都要在入席前通知赴宴的客人，或者到时，主人进行引导。

宴请在家中举行，菜肴要求实惠、充足，气氛要求轻松活泼。另外，席间的饮料应有所选择，女宾喜欢饮可乐、雪碧、橘子汁之类的饮料；男宾则多爱饮啤酒及低度酒。最好不要劝来宾痛饮酒精含量较高的烈性酒，以免有人酒醉后给欢乐的宴会带来不快。

2. 进餐时，要讲究上菜的顺序：先摆冷盘以佐酒，让客人呷酒叙谈；然后上热炒、主菜（整鸡、整鱼等）、甜菜、点心和汤。上整鸡、整鸭或整鱼时，不能把鸡头、鸭尾和鱼背脊朝向主人，应将肥腴多肉的部位献给客人，以示尊敬。劝酒时要诚恳热情，但不要强行斟酒。

（二）西餐

1. 举止有礼，不乱换餐具，不左顾右盼。主人示意后，再打开餐巾，菜肴上来后开始用餐。

2. 餐巾是用来防止菜汤弄脏衣服和擦嘴用的。为了方便可让主人送些餐纸放在自己桌前一边。使用大餐巾，要对折后铺腿上，开口朝外。用开口内侧，也可将餐巾的一角压食盘下。中餐巾一般平放大腿上，用餐巾上面。小餐巾（湿巾）用来擦手、擦嘴，只放桌子上。中途离开餐桌，要把餐巾放椅子上，就餐结束，餐巾放桌子上。注意：不要一入席就用餐纸或餐布擦杯，这是失礼的。

3. 举止得体，左手用叉，右手使刀，汤盘放勺。吃食物时是用叉按住食物，用刀将食物割成小块后，再用叉送入嘴内。每道菜要等上齐后再开始吃。决不可用自己餐具取菜、为别人劝菜。

4. 吃鱼时可将鱼对半剖开，将鱼刺用刀刃取出放盘边，吃完一面再吃一面。吃完鱼上面肉后，可切去鱼头、鱼尾，再翻个吃。面包、干果、玉米棒、炸土豆片可用手拿着吃。吃苹果（或梨）时，用刀切成四块去皮，然后用手拿着吃。香蕉用手去皮



后，放盘内用刀切小段吃。葡萄一颗颗揪下来吃。橙子切四块，再去皮，然后用叉叉着吃。吃煮鸡蛋放蛋杯上，用菜勺拨开一头掏着吃。吃鸡时，以鸡胸肉为贵敬客，而不是鸡腿。

5. 整鸡、禽鸟用刀叉切吃，便餐可用手。排骨用刀叉切吃，最后用手拿。骨头、鱼刺不直接吐出，用手或餐巾掩嘴或用勺子取出放盘内，吃剩东西放盘内。

6. 用柠檬去腥味，柠檬片放左手叉背上，右手用刀挤压，将柠檬汁挤在鱼虾上，挤时左手挡一下，以防果汁四溅。上面包用手撕小块抹上黄油吃（注意观察别人吃法，仿效一下）。

7. 喝汤时，从外向中心盛去，汤少时用左手拿盘盛，用杯盛的汤，将勺放杯托里，端杯直接喝。汤太热时，按顺时针方向用勺搅动，冷却。

8. 席间，服务员端来水盂，水上飘着花，是洗手用的。两手轮流洗指头，然后用餐巾或湿巾擦干。

（三）聚餐注意事项

1. 入席后不横肘，不伸足，以免影响他人。

2. 主人亲自烹调或端菜，客人要向主人表示谢意。

3. 主人敬酒后，客人要向主人回敬。碰杯举杯低于对方，以示谦虚。

4. 席间来电话，要向主人或周围人表示歉意后离席去接电话。打手机也要离席去不影响别人雅兴的地方打。

5. 席间入厕，也要道声“对不起”，再离席而去。

6. 如有急事退席，要向主人轻轻告别，并说明原因，表示歉意。

7. 一开始用餐，举筷勺，请众人同举。席间不要敲筷，或用筷子乱比划。

8. 用筷夹菜，如果转盘，要转过来再夹，如果不能转动，要只取就近自己一方的菜盘，不要站起来够向死角，以免显“贪食”，有失风度。



9. 夹菜从菜盘一角取，不要冒失直取盘顶心菜，以免露“无见识”相。不吃的，吃剩的骨头、鱼刺要放食盘上方。

10. 公共食汤，要用大勺舀向自己碗，或用公筷、公勺取菜后放入自己盘，不要用个人的勺或筷子夹菜给别人或伸入公共器皿捞汤菜。

11. 公勺或有余积汁，要倾尽，再入公器取菜。

12. 自己碗盘中菜肴，不可再返回公器中。

13. 夹取菜肴不要太贪，防止让人感到“饿相”。

14. 吃饭不要响舌，咽物避免喉咙有声。

15. 咳嗽或打喷嚏要转身背人，或离席向墙角，用手帕或餐纸捂嘴，以免喷入饭席。

16. 吃饭间，不要呵叱宠物，不可投骨给狗。

17. 客人未食毕，主人不先起身，以免有驱客之嫌。

18. 饭毕，碗中不遗米粒，尊重种田人，节约粮食。

19. 不对着客人剔牙，离席后再剔。

20. 席毕，主人谦逊对客人说：“慢待不周。”客人称“谢谢！”“多有打扰！”

21. 客人饭后，主人要及时送上热毛巾，另换热茶或热咖啡。

(四)家宴送客

在客人告辞时，应真诚挽留，表示希望客人多坐一会儿，或用过晚餐后再走。对远路客人，表示希望多住几天，或表示希望下次再来。但不可强行挽留，以免贻误客人的其他事情。

客人提出告辞时，如果需要乘公共汽车或火车回家，要帮助查看车次表或分析发车时间，以免客人误车。

对醉酒或身体不适的远方客人，应劝其适当休息后再走。如客人执意要走，最好予以送行，以确保客人安全。

送客也要男女有别。特别是青年人，不要采用拉拉扯扯的方式挽留异性客人；也不要两臂伸开拦门挽留。

有些客人带着礼物来访，主人应真诚表示感谢。考虑不便收



下的话，要坦率地说明原因，婉言谢绝。在收下亲友的礼物以后，若手边有合适礼品，在客人辞别时，可回赠客人。若客人执意不收时，也不要勉强。来日方长，日后到对方家作客时再馈赠礼品就是了。如亲友来看望老人或病人时，马上向客人回赠礼品是不太礼貌的。亲友出于经济援助的考虑而赠送的礼品，不论礼品薄厚，在客人辞别时都应表示真诚的感谢，绝不可因礼轻而怠慢客人。

客人携带的物品，特别是儿童玩具或食品之类的东西，在客人辞别时，主人应主动提醒客人别遗忘所携带的东西。如客人要离去，应在客人先起来前主动站起，并亲自开门将客人送出家门或楼下（也有人送远方客上到公共汽车上），然后握手道别，并说些一路安全、顺利，有机会欢迎再来之类客套话。

五、入厕须知

中国人讲聚餐文明，但很少提起入厕的礼貌，因为把入厕（或称上茅房）视为污秽事不提及，最后因为不便，提出一些禁忌。其实人的生活中衣、食、住、行、吃、喝、拉、撒，一样不可少，同等重要。入厕也有许多讲究，一般应注意以下几方面：

1. 公共场所。现代文明把入厕称为上卫生间（或洗手间），许多地方用文字和图画一并表示，厕所的英文字标是WC，女厕为 Women's toilet，男厕为 Men's toilet。男以全身西服或长腿的形象表示，女用裙装或短腿形象表示；要记清，以免出现失礼。

2. 入席或用饭前要主动上卫生间洗手，以示清洁。

3. 使用家厕时，按先宾后主（公厕也按顺序）、先女后男次序，互相尊重。

4. 入厕后，要插住插关，尤其家庭宴席，以免后面人不知，拉开门出现难堪场面。

5. 大小便后要放水冲洗马桶（注意按钮地方），手纸用后置放纸篓或妥善地方，最好不要扔抽水马桶内，以免堵塞下水管



道。不要随便吐痰在厕内地面，吐痰应吐入马桶或水池。在公厕内不要乱写乱画，造成不雅。

6. 节约用水，不管是放水冲马桶或洗手都要注意关好水龙头。如果主人家用的是重复水（如洗脸水或洗浴后水），要用备用水，而不要使用清水。

7. 入厕后，开抽风机和开灯，走时关住按钮注意节电。不要在厕内看书、看报，以免影响他人入厕。

8. 小孩入厕，要有大人陪同，以免掉入池内出现危险（如坑厕或搭棍的大厕），同时，以免小孩溺或拉在一边，给主人带来许多烦恼。

9. 在农村或乡厕，有时男女共用一厕。入厕后要把腰带系厕门口（或柱上）以提醒来人厕中有人。厕内人听到脚步声要咳嗽或有声音，暗示厕内有人。准备入厕者，也要预先咳一声，或脚步重些，问一声“有人吗”，以防厕内蹲有异性。

10. 在一些特殊场合上厕所、进餐厅，需要依次等候座位时，忌紧盯在别人身后或面前。在厕所站在正“方便”的人眼前候位，会造成他人的极大不方便。

11. 在少数民族地区要尊重民族习俗，向主人或当地人问清，以防造成不必要麻烦。

六、两代人间

处理好老一代和小一辈的关系，主要责任在小一辈如何对待老一代。

一忌不尊重老人。由于老人本身和外界情况均有所改变，上了年纪的人，自尊的需求明显地突出起来。对于老一代这种自尊需求，小一辈不能漠视和反感，而应当尽可能满足。首先要在人格上尊重老人，不能有亲疏厚薄之分，更不能歧视老人，家里的重要事项的决定，应该征求老人的意见，涉及老人的事情，更要注意与他们商量，采纳他们提出的合理意见。发现老人有不对之



处，不能当众训斥；发生意见分歧，不要粗暴地顶撞老人。对老人在家负担的家务劳动，应该经常表达感激之情，使老人处处感到受尊重。

二忌不关怀老人。老年人随着年龄的增大和健康状况的退步，劳动能力和自理能力都会下降。老一代的多种需要，应予以满足，嘘寒问暖，照顾饮食起居，陪伴治病检查身体等。而且，还应尽可能地安排好他们的精神生活。切忌对老人的生活不闻不问，让老人产生寂寞感和孤独感。

三忌不体谅老人。老人说话啰唆唠叨，遇事倔强固执，喜欢追忆往事，因而与小一辈谈不拢，合不来。要处理好这层关系，小一辈一定要从老人的心理特征来体谅老人，用耐心、劝导、体谅的态度感动老人。

四忌不能宽厚待人。对老一代讲，要想和小一辈相处好关系，也要做到温和、慈祥、宽厚。要想得到小一辈的尊重，您也要平等待人，切不可时时处处摆老资格，经常以长辈之势来压制小一辈。自己的性格要开朗一些，不要斤斤计较。

七、亲戚邻里

(一) 不能以贵贱认亲戚。在亲戚交往中，攀富结贵、贬贫疏贱的现象比较常见。有的人家对富有的、权大的、社会地位高的亲戚常献殷勤，而对家境清贫的、无权的和社会地位低下的亲戚则十分冷漠，极少主动来往。在再富再贵的亲戚面前也应自尊自重，决不要低三下四；在再穷再贱的亲戚面前也应该热情正直，决不要不屑一顾。

(二) 不能由于亲戚之间的私利而放弃国家利益和组织原则。现实中不少人办事到处拉关系走后门，其中亲戚关系是走后门的一种重要途径。已经受到社会歪风的“污染”，必须尽快“刹车”。

(三) 亲戚之间不要“老死不相往来”。逢年过节走走亲戚，



大家谈谈生活、学习和工作，也是一件乐事。如果某个家庭发生某些困难，亲戚可以设法帮助其渡过难关。

1. 邻里交往五忌

一忌以邻为壑；二忌“各扫门前雪”；三忌在邻居间说长道短，搬弄是非；四忌无端猜疑；五忌自以为“常有理”。

2. 老乡交往三忌

一忌狭隘的地方观念；二忌拉帮结派的不正之风；三忌出现感情用事的现象。

3. 朋友交往五忌

一忌格调低下；二忌以利认朋友；三忌对朋友缺乏诚意，总是持不信任态度；四忌嫉妒朋友的进步；五忌发了财、做了官、出了名，飘飘然，冷淡甚至遗忘了旧日的朋友。

学 校 篇

校园是培养造就人才的摇篮，许多国内外优秀人才的品德和才干都是在校园时期铸就的。同时，由于学校属于集体教育的场所，通过榜样的力量，学生们培养了美好的心灵与情操，开发出潜能和创造力，所以社会上才会有“老师说话比家长管用”，“孩子更听老师的话”之说。正因为这样，学校的礼仪培养至关重要。校园礼仪大体有五个方面：学校称呼、校规校礼、校规校纪、师生之间、人在途中。

一、校园称呼

校园称呼表示了人之间的距离，也反映了彼此间的学识和教养程度。学生们最尊重的是老师，“师徒如父子”，其亲近程度甚至胜过家庭的父母，对师长的不尊也是对自己父母的不尊。教师担负着传播真理、传授知识、解惑释难的重任，处处给学生树立着表率的榜样。所以学生到校首先尊称的人便是教师，施礼的也是老师，旧日里凡是学生入学堂都要对儒家师尊孔子行叩拜礼，因为孔子在中国最先施行“有教无类”的学生教育，开启了华夏系统教育的先河。旧日里管教师叫“先生”，现在在高等学府，仍然沿用传统称呼，管教师（包括教授）统称先生。在中小学，教师分主科老师和兼科老师，一般主科老师都担任班主任，主管班级学生的思想品德和心理培养。学校里的老师有主管行政的校长和主管教务的教导主任，又有主管生活的总务主任等。这些都是学校分工不同，但都统称老师。另外，校园里还设



有负责打铃、收发、做饭、清理卫生的杂役人员，一般均通称为师傅或老师，做医务工作的校医通称医生、大夫。

大学里设主管院系全面工作的院长和系主任。学生中，为便于管理组织，又推选出班长、科代表，少先队里设有大队长、中队长、小队长。大学里设有学生会主席、委员。学生间也可通称同学。班外学生，不管是上下届通称校友或“师兄妹”。

二、校规校礼

（一）见面礼节

校园是培养人的地方，处处体现着文明礼貌。最常见的是致意，晚辈向长辈致意，学生向老师致意。致意礼的距离为2~5米。致意常见的有5种方式：1.举手致意，抬起右臂轻轻摆动，手掌心向对方；2.举右手掌到右耳廓前（如对国旗、少先队队旗）；3.点头微笑；4.欠身致意；5.脱帽敬礼。另有宣誓礼（如入少先队、入共青团、入党的举右拳宣誓言）。校园里最庄严的礼是升降国旗、队旗、唱国歌、校歌时，全体师生必须肃立敬礼。

（二）国旗与队旗

国旗是国家的象征，代表着所在国家的尊严和全体公民的荣誉。中华人民共和国的国旗图案是鲜红的背景下，闪耀着五颗金色的五角星。最大的金星表示中国共产党的领导，围绕大五星周围的四颗金星表示全国各族人民紧密地团结在党的周围。红色象征着烈士的鲜血染红的伟大事业。

每个在校学生都要尊重国旗和维护国旗的尊严，决不允许毁坏和践踏国旗。中华人民共和国的国歌是《义勇军进行曲》。参加升国旗仪式，衣着整洁，脱帽肃立，行注目礼。唱国歌严肃、准确、声音洪亮。

少先队队旗：少先队队旗是红色背景下的金色星星火炬。红色代表共产主义事业，星星火炬象征继承革命先烈的事业，将先烈未竟的事业接力下去。队旗中间缺一角，正好是三角形的红领



中，它代表少先队员是事业中一部分。每个少先队员入队时，都要面对队旗进行举手宣誓仪式。每天学校升降少先队旗时，都要举行升降仪式，由值日的中队长带领少先队员举手敬礼，高唱《少先队队歌》，凡是走过或围观的少先队员都要立定举手致敬。

每年的六一国际儿童节是少先队员和全体学生的节日，小学都要举行隆重的庆祝活动和入队仪式。入队的呼号为：准备着为共产主义事业而奋斗。宣誓人答：时刻准备着。

少先队的队礼是：立正站定，右手伸直，五指并拢，右手举至头顶，掌心和手臂向前45度，抬头行注目礼。

（三）党团组织

上中学和大学后有中国共产党和中国共产主义青年团的组织。凡是自愿申请并符合条件的同学都可以加入共青团和共产党。入团和入党都要举行加入仪式，并在共青团旗或党旗下庄严宣誓。共青团旗是红色背景下的黄色五角星，周围环绕黄色圆圈，象征中国青年团结在中国共产党周围。中国共产主义青年团团徽内容为团旗、齿轮、麦穗、初升太阳及光芒和写有“中国共青团”五字的绶带。入团的誓词为：我志愿加入中国共产主义青年团，坚决拥护中国共产党的领导，遵守团的章程，执行团的决议，履行团员义务，严守团的纪律，勤奋学习，积极工作，吃苦在前，享受在后，为共产主义事业奋斗终生。党旗是红色背景下的金色镰刀斧头。

三、校规校纪

（一）总体要求

1. 学生进入学校要穿校服，已经入队的少先队员要佩戴红领巾，各级队长要佩戴好臂章。

2. 谈吐礼貌。态度真诚，内容健康，不说粗话脏话，不恶语伤人，使用“您好”“请”“谢谢”“对不起”“请原谅”等礼貌用语。



3. 提倡讲普通话，举止文雅。坐有坐相，站有站姿，举手投足注意体态端正、自然从容、庄重规范，避免手舞足蹈、指指点点、轻浮粗俗。在校园里，男女学生不准牵手、挽臂、勾肩搭背同行，不许骑车带人。

4. 着装得体。学生着装要做到整洁、质朴、大方，不要花枝招展、怪模怪样。在教室、图书馆等公共场所，要着装端正，不能敞胸露怀，不能穿拖鞋和打赤脚。

5. 仪容整洁。容貌修饰要适度，不染发，不浓妆艳抹，保持清洁容颜，男生不留长发、不剃光头（军校及特殊需要除外），女生头发平整自然。装饰物的佩带要严肃、规范，除了胸章、领花、眼镜外，其他均不宜佩带。

（二）课堂礼貌

1. 提前 3~5 分钟进入教室，做好上课准备。班内保持肃静，不交头接耳，不大声喧哗，不再做其他动作，端正坐好，等待老师进入课堂。

2. 上课铃响，老师走进教室，班长喊起立，全体学生立定站好，向老师行注目礼。老师问：“同学们好！”全体同学齐喊：“老师好！”

3. 课堂上，发言先举手，迟到喊报告，当老师吩咐坐下，再坐下。回答问题要站直。下课时，起立恭候老师走出课堂，然后再下课。上自习课，不随便串位，不打扰别人学习。

4. 不迟到，不早退，有事请假，不无故缺课和旷课。

5. 上课专心听讲，尊重老师劳动，不东倒西歪，不支肘、托腮、跷二郎腿，不小声与同学说话，不传纸条或打闹。

6. 回答问题有礼貌，简洁、明快。为人诚实，不撒谎，独立思考，不抄写别人作业。

7. 考试时，不左顾右盼，不弄虚作假。

8. 与同学友善相处，不吵架，不闹意见，团结互助，共同进步。



9. 不贪小便宜，不偷窃同学文具和财物，未经别人允许不得擅自使用别人东西。借东西打借条，及时归还，并表示致谢。损坏东西要赔偿。

10. 参加集会守时，肃静，大会发言先向师长和听众敬礼，发言结束道谢。观看演出、比赛有礼貌，不吵嚷，不向场内扔垃圾，更不可扔瓶子杂物。进入会场服从工作人员安排，不争抢座位，散会按次序出场。

四、师生之间

(一) 师生交流

1. 进入办公室需先喊报告，轻敲门，征得老师同意方可进入。在办公室不乱翻老师东西，离开办公室应向老师礼貌地道别。午休时，除非紧急情况不要叫醒老师，有事在上课前 15 分钟找老师。

2. 右行礼让，在路上与老师相遇，要主动向老师问好，并请老师先行。老师找学生谈话或到寝室或家访，学生要热情接待，明确、如实回答老师询问。

3. 与老师、同学诚信友善，不吵架，不顶撞老师，有意见在适当场合下交换看法，沟通思想。

4. 师生五忌：一忌冷漠无情；二忌傲慢与粗暴；三忌过分偏爱；四忌学生不尊敬老师；五忌学生苛求老师。

(二) 同学交往

1. 不恃强凌弱，不戏弄低年级同学或女同学，不歧视家庭贫困同学。尊重同学，不给别人起绰号。

2. 见义勇为，助人为乐，帮助有困难或伤残同学。

3. 不喝酒、不抽烟、不赌博、不吸毒、不拉同学上网吧。

4. 不骄傲、不自卑、不搞小集团。

5. 不攀比、不虚荣、不嫉妒，不与同学比家长职位，不与同学比消费水平。



6. 男女同学之间既友好又保持一定的节制和距离，不早恋，不搬弄是非、不捕风捉影。

7. 不听信迷信邪说，不拉帮结伙打群架，更不与社会上的不三不四人来往和交朋友。

(三) 校园文明

1. 爱护公物，不随地吐痰，不乱扔果皮纸屑，不在建筑物和文物古迹上涂抹刻画，保护公共设施。

2. 爱护绿地和学校花草树木，保护生态环境。

3. 遵守集体生活秩序，自觉搞好个人和环境卫生。物品摆放整齐，午休时安静，夜晚按时熄灯就寝，不随便使用、翻弄和移动别人东西。

4. 勤俭节约，不乱花钱，节水、节电，养成节俭好风尚。

5. 自觉遵守住宿管理规定，服从管理，不传播和观看反动淫秽书刊，不存放易燃易爆危险物品。

6. 不私接电器，杜绝常流水，不在洗漱间便溺，不乱倒饭菜、茶根，以防管道堵塞。

7. 外出请假，回来销假，离校与老师同学道别。

8. 不独自外宿和留客住宿，不私自调换床位。

9. 自觉维护食堂公共秩序，自觉排队，不夹塞、不起哄、不打闹，尊重服务人员，珍惜粮食，维护食堂卫生。

10. 在图书馆要保持安静，走路轻捷，查资料、看书小声，不与人私语，不在图书馆、阅览室打手机。爱护图书，不折页、不撕页、不乱涂画，不吃零食、不吸烟。

11. 不偷窃、随便乱骑别人自行车，在食堂、图书馆前放车有秩序，以免妨碍交通。

12. 自觉值日，擦黑板、扫地，整理教室环境，定期擦玻璃。

13. 注意安全，人走关灯，关闭电器线路，锁好门窗，防火防盗，作好安全防范工作。



五、人在途中

(一) 上学往返路上

1. 尊老携幼，上下车不挤抢，先让老人、小孩上下车，在车上主动为老人、孕妇、病残者让座。帮助盲人过马路，领上盲道。搀扶老人，领小孩、妇女过马路。

2. 对于问路人和外地人要耐心告知路线，和气地为他们指明行车路线和车站点，介绍简明扼要。

3. 不歧视乞丐与流浪者，助人为乐，扶危济困，路遇挑夫、拉车者主动让路，并帮助他们上坡推一把。

4. 过马路不闯红灯，不跨越栏杆，走斑马线或地下通道、过街桥。

5. 骑自行车不抢行，不闯红灯，不带人，不抢道，不骑飞车。

6. 不去马路上踢足球、滑旱冰，影响交通。

7. 步行走人行道，不与机动车抢道。

8. 见到幼儿过马路，主动当好安全维护员。

9. 维护道路清洁卫生，不乱扔可乐、罐头瓶，也不乱扔纸屑和垃圾，将废物按可回收和不可回收分类放进垃圾箱内。

(二) 远行途中

1. 问路礼貌，骑车、坐车时要停车，下车后再问，问时要用礼貌用语，如“请问”“谢谢”等，说话时要与被问者保持1米以上距离，忌凑近脸边去问。问路时，要有称呼，迅速判断被问者特征，使用“小朋友”“同志”“师傅”“老大娘”“老大爷”之类称呼，忌用“喂”“嗨”等声吆喝。当他人已告诉你所问的路线，并回答了你所提出的问题，应该诚恳地表示感谢，决不能不辞而别，一走了之，好像别人欠你似的。如果对方回答不了你的问题，或者一时答不上来，或者口气不那么肯定和答案不十分明确，你也不能用怀疑、不信任的目光看人家，或者一言



不发就掉头而去。即使别人告诉你不知道，你也应该很有礼貌地表示感谢，然后，再另找合适的对象询问。

2. 久别探乡，要在村边下车步行，沿途与乡亲打招呼，忌驱车直抵家门，逢人不答腔；更忌衣锦还乡，招摇过市。路遇父老，要停步请安，忌假装不识，匆匆闪过。

3. 他乡相逢，对方很热情似老相识，自己却一时失记想不起姓名和往事，不要直说“我认不得你”“你是谁”之类伤害对方感情的话。可以从容接谈，设法恢复记忆，或巧妙地使对方说出自己的名字和往事，如热情地要他的名片或请他写出现在住址与工作单位时签名，忌在谈过一阵之后，又说“您叫什么名字”。

4. 一个男子与两个女子在路上同行时，男子应该走在两位女士的一侧。这样当他与一位女士谈话时，就不必转过脸来看另一位。如果两个男子与一个女人同行，女子应该走在男人中间。

5. 男子与女子一同走路时，男子要走人行道的外侧（靠近车道一侧）。以往，人们感到这样做是为了防止马车、汽车带起的泥水溅到女子身上或危险物碰撞了女子。同性同行时，年轻者走在人行道的最外侧。看到女人拿着重物，只要有可能，就应该尽力帮拿。

6. 看到游行队伍举着自己祖国的国旗通过时，应该脱帽，并将帽子托在左胸前。如果没戴帽子，则应该把右手放在左胸前，以表敬意。

7. 在马路上，有人向你问候“您好”“早安”的时候，应礼貌地点头或回复“您好”“早好”之类的客气话。

8. 如果别人向你问路，你应热情地为他人指路。如果你不知道这个地名，最好主动转问他人，或告诉他应该再到哪儿去问路。尤其是外地的同志，人地生疏，更应设法帮助，必要时也可为对方带路。

（三）楼梯出入

1. 进门时，男子应为女子开门，并将已经打开的门户拉紧，



为女子通过提供方便。在通过旋转门时，应该让女子先进，男子随后，并轻轻地推动旋转门。根据情况，也可男子先进，看准女子已进入门内后，再推动门。

2. 在很宽的走廊或楼梯上通过时，应让女子、身份高者走在中间，男子或引导者走在左边。通过狭窄的楼梯或自动扶梯时，上行时男子或引导者在后面，下行时在前面。这是考虑到万一女子或身份高者脚下踏空，男子或引导者可以给予帮助。除此之外，无论男女，在过自动扶梯或机场上的活动通道时，都应站在右侧，为后面急于通过的人留出通路。

3. 乘电梯时，先要按电梯门旁的电梯钮。按一下，指示灯即亮，不必长时间按住。电梯到达后，门即自动启开，人进入后约10秒钟自动关闭，升降均由乘梯人自己按动楼层按钮。上电梯时如果等人，不要站在电梯门口，只用手挡住电梯门即可，但时间不可长。在电梯上下客的时候，不要争先恐后，应依次进出。自己不下电梯时，尽量不要挡住别人进出，必要时，自己还可先走出电梯，主动让出道来，等别人走出后再进入电梯。当自己要走出电梯而被别人挡道时，应该说一声“对不起，请让一下”。进出电梯时如遇见老人和妇女，应主动予以照顾。进电梯应让老人和妇女先行，下电梯可以先走出电梯，然后对老人和妇女予以适当的照顾。

如果是自动电梯，男子或引导者可以先上，并且负责操纵电梯。电梯里如果很挤，对站在最里面的女子或身份较高的人可顺其自然，或根据具体情况，采取一些相应措施。在电梯中，不要大声说话。

社 交 篇

社会交际是每个人必经的课题，社交礼仪可以帮助一个人更广泛地认识世界，接触社会，完善自我，圆满人生。让自己的人生事业前景广阔，充满辉煌。

一、注意个人卫生

适时理发，经常梳理，胡须要刮干净。指甲要修剪，鼻毛应剪短，头皮屑太多应洗干净。内衣、外衣经常保持整洁，特别是衣领袖口注意保持干净，皮鞋要打油擦亮，布鞋要刷洗干净。

不要当着他人的面甩鼻涕、掏鼻孔、搓泥垢、挖眼屎、剔牙齿等。咳嗽、打喷嚏时，应用手帕捂住口鼻，面向一旁，避免发出大声。

在参加活动前，不要吃葱、蒜、韭菜等辛辣食品，如已吃则可含上一点茶叶，以除臭味。

有病如感冒之类的不要参加外事活动。这些在我国不算什么大病，但在西欧北美等地区的人很讨厌感冒。脸部、手臂等外露皮肤有病的人，应避免对外接触，以免引起别人的反感。有口臭毛病的人应注意口腔卫生。

二、保持环境卫生

不要随地吐痰，不乱吐口香糖，不得随地乱扔果皮纸屑。一定要注意保持地毯、地板的清洁。吸烟时，把烟灰放入烟缸。吃食品时把骨刺、牙签、面纸等物放到盘中或桌上，不得随手丢到



地上，个人的不洁物品应丢入垃圾桶或放入自己的手帕或口袋中。吐痰应吐入痰盂或吐在面纸、手帕中装入衣袋。保持桌椅、沙发的清洁，不用脚蹬踏。进入干净的室内，应先在门口踏擦鞋底再进入。雨、雪天应把雨具放在门外或前厅，不要把雨水、雪水、泥巴等带入室内。还应注意不要弄脏主人的器皿、家具、门窗、玻璃、窗帘、墙壁等。

陈设布置应保持整洁，客厅、房间要通风，不要有怪味。沙发套和垫布勤洗换，灯、衣架、玻璃要擦拭，特别是各种样式的灯罩及其装饰品等要擦拭干净。地板、地毯要定期清扫、吸尘，地板要打蜡。痰盂应放在偏僻背静的地方。

三、交谈中应避免的体态

- (一) 跷起二郎腿，并将跷起的脚尖对着别人。
- (二) 打哈欠，伸懒腰。
- (三) 剪指甲、挖耳朵。
- (四) 跺脚或摆弄手指。
- (五) 不停地看表。
- (六) 双手搂在脑后。
- (七) 交叉双臂紧抱胸前。
- (八) 双腿叉开。
- (九) 揉眼、搔头发。
- (十) 对着别人喷吐烟雾或烟圈。

四、妙用名片

名片是人际交往中一种媒介物，也是一种见面礼节。在某种情况下，名片象征着一个人的身份、地位，也是某种团体、事业单位形象的缩影，决不可等闲视之。

(一) 名片使用

1. 送名片要谦恭，双腿站立，面向对方，恭敬地双手捏住名



片两角送给对方。递送时，身体前倾 15 度，面带微笑，眼睛注视对方，并说一些“您指教”、“请惠存”之类的话。

2. 一般顺序是年轻者、职务低者、男性、拜访者、未婚者先递给对方，对多人送名片应是从高级到低级，由左向右送。

3. 与人面谈或双方事先有所了解的人，要在交流结束临分手告别时再送对方。

4. 男士不宜主动给朋友的夫人或女朋友留名片，以免产生误会。

5. 出外携带名片要放在专用名片盒、名片夹，也可放上衣口袋，忌放裤袋、裙兜、钱夹内，忌与别人名片放一起，以免临时慌乱或忙中送错。

6. 忌乱发名片（商业销售除外），显得不慎重、轻率。

（二）接受名片

1. 起身或欠身，面带微笑，上体前倾，恭敬地用双手接住下方两角，道声“谢谢”、“认识您很高兴”、“十分荣幸得到您的名片”等。接过名片要对着对方仔细看一遍，或者轻读对方名字、职务，然后回敬一张，将对方名片珍重地放入通讯夹或左胸口袋。

2. 对方递送自己名片，若没带要表示歉意，或用笔给对方写下姓名、电话。

3. 路遇第三者，朋友出于礼貌介绍认识，点头握手即可，不必郑重递名片（对方如递可回赠）。

4. 当接到友人赠礼后，可在名片姓名的下面写上“领”字，另起一行顶格写“谢”字，然后把名片装进信封寄给友人。名片的右上角向下折，然后再恢复其原状，可表明该名片是对方亲自与自己交换的。拜访时，若主人没有时间或主人不在，将名片左上角向内折，拜托别人转给主人，说明自己已经来过。赠人鲜花时可附上一张名片，对方看了名片更明白你的心意了。

5. 接受名片忌不经心地往办公桌一丢；忌看过之后用手玩弄



名片或折成两截；忌回赠对方名片背后有油污或写有别人姓名。

（三）名片印制

名片印制五花八门，或朴素，或华美，因人而异，片面姓名、职务也各有千秋，一般应简单明快、清洁，不宜写字太多；社交名片，只印姓名、地址、邮编、电话即可；职业名片除姓名、地址、邮编、电话外可印上单位、职称、社会兼职。商务名片除以上字眼外，还应在背面标上经营项目、业务范围。

注意事项：

1. 两种文字不宜印一面，要正面为中文，背面为外文。
2. 书写方式统一，不要前后不同，横排、竖排凭个人意愿。一般左上角为职务用较小字号，姓名放中间，下面印通讯地址、电话、邮编。
3. 私宅电话尽量不印在工作名片上，给朋友时可当面填写。

五、认识别人，推荐自己

介绍是进入社会大门的一把钥匙，通过介绍可以缩短人们之间的距离，通过介绍可以扩大社交的圈子。介绍可以自己主动沟通或通过第三者从中沟通。

（一）自我介绍

1. 先向对方点头致意，得到回应后再向对方介绍自己的姓名、身份和单位，同时递上事先准备好的名片。
2. 以标准站姿为基础，身体稍向前倾 15 度，举止庄重大方，态度镇定而充满信心，表现出渴望认识对方的热情，可将右手放在左胸上。使人产生信赖，不拘谨，也不要高傲。
3. 介绍姓名、职务、单位后，如果对方表现出想进一步结识的热情兴趣，可进一步介绍一下自己的学历、专长、兴趣、经历及与某人的关系等。如果是刚刚走入社会的大学生还要介绍毕业学校、原籍，介绍完后还要表示“请多指教”。
4. 语言流畅自如，不带口头禅，中间不停顿。内容完整：介



绍的语言要完整，介绍单位要用全称。

5. 学会自嘲。自嘲是一种比较高明、常用的手段，它寓褒于讽中，颇富有幽默感。

(二)他人介绍

他人又称第三者介绍。通常是经第三者为彼此不认识的双方相互进行引见，或把一个人引见给其他的人。

1. 当介绍者询问自己是否有意认识某人时，一般不要扭扭捏捏，而应欣然接受，实在不愿意的，要说明理由，表示歉意。

2. 一般情况下起立，注意站姿优美，女士、长者有时可不用站起。宴会、谈判会，只略欠身致意就可。在介绍的过程中，按礼仪规范微笑致意、握手或递送名片。

3. 介绍者的姿势雅致。作为介绍者，无论介绍哪一方，都应手势动作文雅，手掌朝左上，指向被介绍的一方，并向另一方点头微笑，上体前倾 15 度，手臂与身体约 50~60 度。在介绍一方时，态度热情友好，语言清晰明快。

4. 介绍的顺序得当：虽然如今社交场合所有人的人格都是平等的，但是人与人之间交往时，仍然有许多必不可少的顺序和先后关系。

- ① 将男士介绍给女士；
- ② 将年轻者介绍给年长者；
- ③ 将职位低者介绍给职位高者；
- ④ 将客人介绍给主人；
- ⑤ 将晚到者介绍给早到者。
- ⑥ 将未婚者介绍给已婚者（当双方地位、年龄相当，性别相同），除非未婚者年龄比已婚者年龄大很多。

六、电话交流

电话是人际交流和商务活动中最常见最频繁最方便的一种通讯工具，电话交流展现着一个人的修养和形象。



（一）打电话的学问

1. 打腹稿

拿起话筒前要考虑清楚，接通电话后，若要找的人不在该怎么办？如果正好接听电话的人就是自己要找的人，应怎样问候？怎样开头？如何阐述自己的观点或请求，当要求被拒绝时应怎么办？

2. 心中有数

打商务电话要有心计，底码清晰、不慌张。

① 准备一张在电话中所要提及的要点单。

② 在心中仔细准备过这次谈话或交易。

③ 打电话前想办法取得所有相关的事例。

④ 集中精力减少分心。

⑤ 将所有参考资料、计算器放在触手可及的地方，以便数据计算。

⑥ 注意打电话的时间，一般不在三餐吃饭的时间、早晨7点以前、中午午休时间、晚上9点以后打电话。给海外人士打电话要了解时差，按预先约定时间可以打。

3. 文明用语

① 电话接通后首先使用礼貌语说：“您好，我是××公司的××，请帮忙找××先生（小姐）接电话，谢谢！”对方答应找人后应手持话筒静候，不能做别的事或聊天。如果对方说找的人不在，也应致谢，并附带一句“谢谢，打扰了”。

② 当拨错号码时，应赶紧对接听者致歉“对不起”。不能说使人不快的话，更不能不说话就挂断。

③ 若电话电路出现故障，使谈话突然中断，依礼需要由发话人立即重拨，并说明故障。

④ 在通话终止时，应说“再见”，并轻轻将电话话筒放下。不要用力一摔，令对方大惊失色。

4. 电话纪律

① 不要在上班时间打私人电话。



② 注意通话的时间，在电话礼仪中，有一条“三分钟原则”，即打电话的人，要注意有意识地将每次通话的时间限定在3分钟之内。如果一次电话要用5分钟以上时间，就应首先说出您要办的事，并问一下“您现在和我谈话方便吗”，不方便则另约时间。

③ 语音注意不要过高或过低。过高会使人感到严厉、生硬、冷淡；过低会使人感到无精打采，有气无力。

④ 语调不能过长或过短。过长显得懒散拖沓，过短显得不负责任。

⑤ 多使用礼貌用语“您好”“请”“谢谢”“您”“麻烦”“劳驾”“再见”等。让对方感觉到你的语气亲切而有礼貌。

⑥ 若有急事要结束通话，应在对方讲话停顿时或必要时打断他的讲话，“非常抱歉”，或“对不起过一会儿我给您回电话，好吗”？

（二）接电话的技巧

1. 尽快拿起话筒，自报家门。电话铃声一响，应马上放下手中的工作去接电话。电话铃声响三遍之前应接起电话，并用礼貌用语问候：“您好，请问您找哪一位？”话筒离嘴边不能太近或太远，一般将受话筒的一端置于离嘴唇大约3厘米的位置。接电话者有时既要报单位名称还要报姓名。这样一是可以节省对方的时间，表达对对方的尊重，二是让对方明白是否打对了电话，对方是否是自己所要找的人。

2. 接电话时用左手拿话筒，右手作记录，用事先准备好的纸笔将对方提供的信息记录下来，记录后应向对方重复一遍。若是会议通知、邀请，则应致谢。

3. 在通电话时，应聚精会神地接听电话。不允许三心二意或是把话筒放在一边，任其“自言自语”。也不要接听他人电话时与别人交谈、看文件，或是看电视、听广播、吃东西，更不要



用脖子夹住电话，不要让发话人有种“电话来得不是时候”的感觉。

4. 如果你不是受话人，应请对方稍加等候，把话筒轻轻放下，走到受话人身边通知对方。不能话筒尚未放下就大喊“××，你的电话”，闹得四邻不宁，若要找的人在厕所，则应礼貌地说“对不起，请稍等，他马上就来”，不应该说“他在厕所”。若要打的人与你平日里的关系不好，也要礼貌地帮助接听电话。另外注意，在代接电话时，不要一味地向发话人询问与所找的人的关系或打听其他的事情。若发话人需要转达信息，则要记录清楚，并且要及时转达，不到万不得已时，不要把自己代人转达的内容让第三者代转。接听打错了的电话，更要耐心地向对方说明，如有可能，应向对方提供帮助，不要恶语相加。

5. 在接听电话时，若正在开会或有重要事情，此时不宜交谈，可向对方说明原因，表示歉意，并再约一个具体的时间自己主动打电话过去。若对方是长途电话，尤须注意，别让对方再打过来，约好下次通话的时间后，即应遵守，在下次通话时，别忘再次向对方致歉。

6. 在接听电话之时，恰逢另一个电话打进来，切忌置之不理。可先对通话对象说明原因，要他先别挂电话，稍候片刻，然后立即去接另一个电话，待接通之后，先请对方稍候，或过一会儿再挂进来，随后再继续刚才正打的谈话内容。

7. 当电话终止时，一般由发话人先结束谈话，接听电话者应在发话人放下电话后再轻轻放下话筒，切忌“啪”地扔下话筒。

（三）移动电话使用

随着 e 时代的到来，进入 21 世纪更把国家间的距离缩得更短，移动电话网络遍布各地，移动电话已成为人们生活中不可缺少的通讯工具。在使用移动电话时要注意几点：

1. 不管你的移动电话机有多么高档，也不要炫耀。
2. 为方便他人和自己，应尽量不停机，也不要不接听电话。



3. 改换电话号码应及时通知朋友。

4. 在狭窄的公共场所（如电梯里、楼梯上、路口、人行道等）不宜停留打电话。

5. 在要求“保持肃静”的公共场所（如电影院、美术馆、音乐厅、歌舞厅以及餐厅、酒吧等），不能大声地使用移动电话，应放静音为佳。

6. 在聚会时（如开会、上课等），应关机或处于静音状态，而且注意不要接打电话。

7. 在病房、油库等地，不得使用移动电话，免得手机发出的信号有碍治疗或引起火灾、爆炸。对于手术后的病人一般移动电话离起搏器间的距离要大于 15 厘米。

8. 禁止在飞机飞行期间使用移动电话，在登机前要把移动电话关机。

9. 在比较正式的场合，移动电话在未使用时，应放置在随身携带的公文包里。尽量要将电话放置在西装上衣的左胸内侧的兜里，有时候，没有妥善放置的公文包或手袋，则临时放置在腰间。

七、迎来送往

健康、正常的拜访活动，对于建立联系、交流信息、沟通情感、发展友情，都有着其他活动不可替代的作用。

登门拜访他人，在时间的选择、衣帽的修饰和谈吐举止有一定礼仪规范。

（一）居室拜访

可能是礼节性拜访，也可能是公务性拜访，更可能有私事需要去拜访。这时注意以下几点：

1. 注意预约

为避免空跑或打扰主人，应事先约定或通知对方，不要贸然前往，做不速之客。



一般不要占用主人的休息时间和吃饭时间。在北方，若要到居室拜访，双休日时最好选在上午9点左右，夏季晚上7点半左右。平时一般在晚上7点半左右为佳。在南方，到居室拜访，一般可选择在双休日的上午10点左右，晚上8点左右，平时拜访可在晚上8点左右。当然什么时候拜访比较好，还要考虑主人的意见。在居室拜访中，不速之客一般是不受欢迎的。若遇有特殊情况，事先没有预约，则在拜见主人时应立即致歉，因有别的急事必须更改拜访时间，应尽早通知主人简略说明原因并致歉。同时再确定拜访时间。

2. 不能失约

在居室拜访时，应准时守约。更重要的是表现了对主人的最起码的尊重。保证要准时到达，就要事先计算好路程、时间，考虑交通状况。最好将时间控制在约定时间的前后5分钟之内到达。

3. 衣帽整洁，举止合体

① 出门之前，要照一下镜子，检查自己的服饰、容貌是否妥当，准备好适当的礼品。

② 到达主人家门前时，先擦拭掉脚上泥污，放在一边。接着按门铃或敲门，若敲门最好是一长两短，声音适度。敲门或按门铃后，退后一步等待。当主人询问是哪一位时，应回答姓名或单位名称，或是熟人可只报姓氏或小名。不可用手转动门把手或使劲敲门。

③ 当主人开门后，拜访者应首先礼貌问候主人“您好”，随着热情好客的主人进屋时，要主动换鞋。

进屋后与居室的其他人打招呼，但是注意若主人没有为你介绍他人时，不要好奇地询问，只可点头、面带微笑地打招呼，或问候“您好”。

④ 听从主人的安排，坐到指定的位置。主人没领着参观家庭的其他房间，客人不要随意乱走、乱看。不要擅入主人的卧



室、书房，更不要在桌上乱翻、床上乱躺。在就坐时不要自行找座；与人同来时要相互谦让；做客的姿势要注意文雅，并且注意夏天再热也不要脱衬衫、长裤，冬天再冷也要摘下帽子。

⑤ 抽烟喝茶要避嫌。主人给点烟、倒茶，要站起来说声“谢谢”，双手接用。主人献上果食，要等其他客人或年长者动手之后，自己再取用。室内吸烟，要尽量克制，免得弄得满屋是烟，特别是在冬天更应注意，烟灰、烟蒂要放在烟灰缸内，不能轻易往茶碗、食碟内乱放，也不要乱丢果核果皮。

⑥ 与主人寒暄过后要围绕主题进行交谈。交谈时，态度要诚恳自然，不要自以为是地评论主人家的陈设，也不要谈论主人的长短和扫兴的事情。交谈时，宜使用请教、商量、询问等口吻，不宜使用命令、质问的口吻。交谈时如有长辈在场，要用心倾听长辈的讲话，不要随便插话和打断别人的谈话。

⑦ 把握时间告辞。拜访时应注意把握时间，一般把来意说清楚后就可以告辞，要向主人表示“打扰”了。如主人送出门外，要回过身来告别，向主人说声“请回”或“请留步”。

（二）办公室拜访

办公室拜访一般是因工作需要到对方单位的。应注意如下几点：1. 提前预约，拜访目的、内容和拜访人明确。2. 尽量不选在星期一。因周一会多，单位较忙，拜访外商临行前打个电话，不擅自闯入。3. 绝不可迟到，有急事去电话说明或另约。4. 进入办公室举止得体。进入前敲门，进入后关门问好，说明来意，然后稳重坐下，如被访者有事或听电话要静等，不乱翻，未经允许不吸烟。5. 到办公室时间为上班后半小时至下班前半小时，中午不进入。访问时间不超过20分钟。6. 按社交场合穿着打扮，男士最好西服，女子深色套裙，忌袒胸露背。7. 适时告辞，握手致谢，不要让对方送得太远。

（三）家庭作客

1. 携带足够的钱款：住在朋友的家里，你已经节省了住宿及



膳食的费用。你可以用节省下来的食宿费用，给主人家买些食物、蔬菜、水果，也可邀请主人一家到当地的餐厅去吃一顿较丰盛的饭。

2. 独自游览：了解了当地的交通情况之后，你就应该婉言谢绝主人陪伴，独自去游览。独自外出还可以让主人家保留较多私人时间去做其他事情及休息。

3. 尊重主人家的起居习惯。因各个人家的起居习惯有所不同，因此，如果主人家透露有关日常和假期起居习惯时，要注意记清，以免打扰主人家的休息。

4. 帮忙做家务：你应该帮助主人家做些洗碗碟、买菜、收拾房间等日常工作。主人一家将会欢迎你再来。

5. 携带礼物：带一些当地没有的食物或物品作为见面礼，将会受到热烈欢迎。

6. 保持整洁：行李箱不可阻塞着人家走廊，起床后应该收拾好床铺被褥及自己的衣服。卫生用品要用袋子装好，别在浴室里随处放置牙膏牙刷及卷发筒零碎物品。

7. 按照计划离开：不管主人怎样挽留也应依照原定计划离开。在被挽留的情况下离开，总比逗留到主人萌生送客之念时要好得多。

8. 表示谢意：当你回到家之后，应写一封信、送一束花或打个电话去感谢对方的照顾。

八、礼尚往来

礼尚往来，自古就是我们中华民族的优良传统。

赠送礼品是人际交往中表达友情、敬重和感激常用的形式。一份得体的礼品，可以表达对他人的尊重、祝愿、关心、慰问、喜爱、谢意等内涵。

（一）节日送礼正当时

一般传统的节日都是最好的送礼时机。如中国传统的节日：



春节、中秋节、元宵节等；喜庆日：婚嫁、乔迁新居、庆祝寿诞、晋升奖励之时等；临别送行、探视病人、开业庆典之日、酬谢他人等。除此之外，现代的人们还在外国节日来临时，互赠礼品，表示不同的心情。

（二）礼品选择有说法

礼品选择的共同标准是：无论送礼给谁，都要了解对方的兴趣、爱好，要从对方的立场出发，去精心挑选和精心制作。价格不一定昂贵，既能投其所好，又能让礼品真正表达你的心意为佳。

1. 要选择对受礼者有实用价值的礼物

我国传统的习惯是送水果、食品、衣料及现金等，雅俗贵贱常以礼品本身的价值和实用价值来衡量。西方人在送礼时，常送鲜花、工艺品、首饰及书籍等，是以艺术价值、知识价值及精神价值为尺度来衡量。

2. 要选择的礼品价值不要太高

俗话说“礼轻情意重”，送礼不一定要送价值很高的礼品。送礼的价值太高，会给送礼者造成经济上的压力，同时也会给受礼者带来思想包袱。

3. 选择礼品适时、适地、得体

送礼要选择不同的礼品。如结婚礼物宜选家庭用品、床上用品、餐饮具或字画等工艺品，若用礼金代替礼品，可在封套上写明“贺仪、恭贺”等字。生子礼物一般宜选婴儿用品，衣服、鞋帽、玩具、食品、生肖纪念章或给产妇的滋补营养品等。生日礼物给长辈做寿宜选寿联、寿糕、营养品或衣服布料等。夫妻生日应送鲜花、化妆品、影集等小件礼品。节日礼物一般应根据不同的节日选择不同的礼品：春节送腊味、礼盒，端午节送粽子（台湾地区不宜），中秋节送月饼，情人节送玫瑰花、巧克力等。探望病人宜选食品、滋补品、饮料、水果、鲜花等；丧礼可送花圈、挽联或“帛金”（即金钱）等。升学礼物宜选书籍、学习用品、生活用品等；迁居礼物宜选对联、字画、镜屏、工艺品、家



庭装饰品。

送礼的要点：第一在于得体，就是要能适合受礼者的需要。譬如你的朋友（亲戚）是一位交友广阔，经济富裕的人，送他一百元礼金，不如买一幅喜幛，或省下几十元买一幅礼轴写上颂词。相反，如果受礼者是一位经济拮据，而且生活亦很节俭的人，就应该送礼金较好。

（三）送礼忌讳

送礼是好事，但要注意忌讳，以免弄巧成拙。

1. 数字忌

在送礼的礼节中，要注意一些数字禁忌，避免出现失礼的情况。如欧美人特别忌讳“13”这个数字。传说有两大原因：一是“最后的晚餐”，耶稣基督与13门徒共进晚餐，坐在第13位的就是出卖他的叛徒犹大；二是夏娃给亚当吃禁果之日就是13号星期五。

2. 谐音忌

给年长多病或刚刚离退休的人忌送钟表。

给参加比赛的人忌送书。

给新婚夫妇忌送梨。

给好朋友忌送伞。

给生理有缺陷的人忌送他们无法使用的礼品。

3. 有伤害对方之意的礼品

一是不送有威胁之意的礼品，如送刀剪，含“一刀两断”之意。

二是台湾地区忌送毛巾，丧事办完送毛巾有与死者断绝往来的“送巾断根”之意，送扇有“送扇无相见”之嫌。深秋送扇则表明无价值抛弃。吊丧不送甜品，不包粽子。甜果不在春节送，有不祥之意。

三是要注意不宜公开送的礼品。男士在社交场合忌给女士送鞋、袜及内衣。



4. 其他小节也误事

送礼上门先声明，不临别告辞时才送礼，也不要一声不吭把礼物放在门口或房间角落里。送礼时，礼品上的标签、价格应取下。价格高其他人看了会不悦，若低则显自己寒酸。散装的礼品或用报纸等筒装的礼品不能够送人。婚事、丧事过后不要补礼。

5. 注意民族风俗习惯、宗教信仰。

如穆斯林国家忌酒类、肉类产品。印度认为牛是神圣的，不要送牛皮制品。法国视核桃为不祥之物。英国、法国、委内瑞拉忌送孔雀图案的礼物。美国、英国忌大象图案。美国看病人时送一盆植物很适宜，但在日本则怀疑你希望他病入膏肓。

送礼的方法有三种：当面赠送、邮寄和托人赠送。邮寄礼品要附上礼笺，说些“礼轻情义深”的客气话和送礼缘由。托人送礼一般为避免对方不收的尴尬，但要附上礼笺并解释当面不能赠送的理由。

(四) 受礼从容，拒礼有方

1. 收礼者在受礼时要从容大方，友善温和，神态自然，既要表现出感谢之意，又不能显得喜出望外，尤其不能出现送礼前冷，送礼后热的骤变。一般应双手接礼，然后抽出右手与对方握手，并说声“谢谢”。不愿受礼可直接要求对方“把它拿回去”，不推来推去，若推了半天又将礼品收下，则会让人觉得虚伪。

2. 接受他人的礼品时，如条件允许，征得对方的同意，不妨将礼品拆开包装来欣赏一番（尤其是工艺品），并当面加以称赞，然后将礼品放在适宜的地方，不要随意乱放。

3. 若是鲜花，则要在接过花后捧在胸前稍稍闻其香，然后装花瓶摆放，不能倒拎着或转送他人。

4. 如果拒收来人礼品，要认真解释理由，还要感谢对方的好意。拒收礼品一般在当场，尽量不要事后退还。如果当时情况不便于立即退还，则应在事后 24 小时内退还礼品，也需要说明理由，并表示谢意。注意不能过分伤害对方的自尊心。



5. 至于还礼，可根据不同的情况。有的需要即时还礼，也可以在送礼者离开时还礼，还可以在以后的交往中适时还礼，或登门回访时或以后喜庆日子还礼，也有的表谢后不再还礼。

九、以茶会友

中国是茶的故乡。茶在我国有着漫长而悠久的历史。

茶，是中华民族的国饮，是世界三大饮料（茶、可可、咖啡）之一，并位居三大饮料之首。茶的品种繁多，产量丰富，对人体大有裨益。当今西方喜欢饮茶的人日渐增多，东方人更是“几乎一日不可无茶”。据《中国风俗史》记载，在我国的周初至周朝中期，在各种饮料中，以茶最著。

元、明、清以后到现在，天下嗜茶成风，不论家庭、酒肆和饮宴，茶都成为必备饮料。客来献茶已是我国人民的传统美德。新中国成立后，茶叶作为友谊的使者，从我国向外大量输出。至今，饮茶习惯已流传到 100 多个国家和地区，产茶国家和地区也达到 50 多个。

（一）茶的种类

我国的茶叶品种繁多，根据其制作方法，归纳起来有六大类。

1. 绿茶：名茶有龙井茶、碧螺春、蒙顶、六安瓜片、君山银针、黄山毛峰、庐山云雾、太平猴魁、南京雨花、都匀毛尖、信阳毛尖、安化松针、普陀佛茶等。

2. 红茶：安徽“祁红”、云南“滇红”和广东“英红”享有盛名。

3. 青茶：又称乌龙茶，有福建“武夷岩茶”、“乌龙”、“黄金桂”、安溪“铁观音”、广东“凤凰单丛”、台湾“乌龙”、“包种”等。

4. 白茶：以“白毫银针”、“白牡丹”为极品。主产福建政和、福鼎、建阳、松溪。



5. 花茶：又叫“熏花茶”或“香片茶”。在茶中加有茉莉、珠兰、玉兰、玫瑰、桂花、腊梅等香花，经久耐泡。

6. 黑茶：有“普洱茶、六堡茶、青砖、茯砖、康砖、花砖、米砖、黑装”等。

(二) 茶的饮用

1. 选水和泡茶。俗话说：“名水沏名茶，更添一层佳。”说明饮茶和选水、冲泡有着密不可分的关系。

① 选水。茶之于水，关系甚大。唐代“茶圣”陆羽在《茶经》中把泡茶的水分为三等，即“山水上、江水中、井水下”。其实，没有被污染的江水和深井水，煮沸沏茶，同样醇香可口。洁净的雨水和晶莹的雪水泡茶，其味亦佳。城市的自来水，泡出茶来总不免有一股漂白粉气味。如果把自来水注入容器过夜或延长煮沸时间，可以把漂白粉的气味去掉。

② 冲泡。好茶好水还需有好的冲泡方法。茶的色、香、味，要通过冲泡或煮沸才能品鉴。对于不同种类、特点的茶叶，各有不同的沏泡方法。沏泡红茶、乌龙茶需用滚烫的开水冲泡或置于茶炉上加以煮沸，才能将茶的色香味溶解出来。沏泡绿茶，特别是高级细嫩的绿茶，沏泡的水温则以 80℃ 为宜。否则，由于水温过高，茶叶中所含对人体有益的氨基酸、维生素会被破坏，而茶单宁和咖啡碱会迅速溶解出来，使茶的味道苦涩。要保持绿茶的营养、味道、香气，有两种沏茶的方法：一是将开水灌入暖瓶中，这样水温可降至 80℃ 左右，再用来泡茶就合适了。另一种是在砌茶前，先在杯中倒少许冷开水，使茶叶滋润片刻，再用开水冲泡。这样沏出来的茶，其汤色清澈，香气纯正，滋味鲜爽，叶底明亮。紧压茶则先将茶砖捣碎成小块放入锅内，用水熬煮，使茶汤达到一定浓度后，方能饮用。

(三) 茶具选择

饮茶，讲究茶具，这是我国自古以来的传统。茶的色、香、味与泡茶使用的茶具关系很大。常见的茶具具有：



1. 陶质茶具（以江苏宜兴紫砂茶具为珍品）。
2. 瓷质茶具。
3. 玻璃茶具。
4. 搪瓷杯和保温杯。

（四）饮茶习俗

茶是一种饮料，和其他食品一样，在很大程度上以人们的爱好和习惯为转移。我国从内地到边疆再到特区，地区不同、民族不同、饮茶的方式和所需的茶类也有所不同，形成了各自不同的饮茶习俗。京津和东北一带的人，最喜欢饮花茶；江南一带的人习惯饮绿茶；广东、福建、云南、广西一带的人习惯饮红茶、乌龙茶。边疆地区的少数民族大都喜欢饮用浓郁的紧压茶。一般来说，青年人多喜欢饮绿茶、淡茶，老年人则多爱饮红茶、浓茶。蒙古族喜爱饮奶子茶。

（五）家庭茶会

茶会是一种较简便的招待形式。举行的时间一般在上午 10 时和下午 4 时左右。茶会的准备工作，要比其他的一些宴请方式简单。通常设在客厅，只要在客厅设置一张桌子，桌上铺上清洁的桌布（以白色为宜），再准备好干净的茶具即可。除了茶水之外，还可以适当准备些水果、蜜饯、瓜子或糕点等，以供客人选择品尝，丰富茶会的内容。

作为举办茶会的主人，茶会之前应站在门口热情地迎接客人，同来客一一打招呼。当邀请的客人全部到齐后，主人要迅速回到客厅，招呼客人入座。然后征询客人饮用茶叶的嗜好（如红茶、绿茶或花茶），而后进茶。送茶时，应用双手送上，以示尊重。

茶会结束后，主人要把客人送至大门口，人多时，则只需微笑握手就可以了。

（六）大型茶话会

茶话会又称茶话招待会，茶话会的特点是形式灵活，简易方便，气氛活跃。



1. 布置厅室。根据主办单位和茶话会的内容，布置装饰厅室。厅内适当摆些花卉盆景，给宾客一种四季如春的感觉。

2. 摆放台椅。茶台的摆放，要根据参加的人数而定，圆台、方台、长方台均可，要注意突出主台和主宾、主人位置。茶台座椅要求整齐对称、距离均匀，疏密适当。

3. 摆设餐具。在每位宾客坐位前的桌面上放一个食盘，盘的左边放餐叉，右边放水果刀，紧靠水果刀放一双筷子（内宾不宜放餐叉）。在餐盘的右上侧放一只茶杯（如饮用橘子汁、啤酒增放一个玻璃杯）。在茶桌坐位的右上侧放一把茶壶（下垫壶盘）。茶桌上还可配备些烟缸、牙签、小毛巾等。

4. 准备食品。茶话会的饮料主要是茶，夏天可增添橘子汁、啤酒等，如有外宾，应准备红茶和咖啡。茶话会的食品，通常是干果、糖果、水果和点心（春卷、炸年糕、小笼包子等）。规格较高、人数较少的茶话会，也可增添一两道干炸的菜点，如炸虾片、炸牛排或馄饨等。

5. 服务规程。茶话会开始前 30 分钟左右，把热水瓶灌满开水，茶壶放上茶叶，桌上摆放干果、点心。当宾客到齐后，用热水瓶往茶壶内倒入开水，由宾客自己斟入茶杯，对于年老体弱的宾客，服务员要主动照顾，为其斟倒茶水。如果茶话会进行时间较长，应倒掉旧茶叶，酌情往茶壶内重新放上茶叶。如果备有热菜点，一般在茶会开始后约半小时，依次上桌。席间若安排有文艺节目，服务员事先要布置好演出场地、化妆室和演员休息室，并为演员做好各项服务工作。

十、喝咖啡礼仪

在我国，喜欢喝咖啡的人日渐增多。因此，须了解一些喝咖啡的礼仪要求。

（一）咖啡可以自己磨好咖啡豆以后用咖啡壶煮制，也可以用开水冲速溶的。国外一般认为自制的咖啡档次较高，而速溶的



咖啡节省时间。

(二) 饮用咖啡时可以加入牛奶和糖，称为牛奶咖啡。也可以不加牛奶和糖，称为清咖啡。有人还喜欢兑入啤酒后饮用。

(三) 在餐后饮用咖啡，一般都是用袖珍型的杯子盛出。这种小型杯的杯耳较小，手指无法穿进去。但即使是用较大的杯子，也无需用手指穿过杯耳再端住杯子。咖啡杯的正确拿法，应是用拇指和食指拈住杯把而将杯子端起。

给咖啡加糖时，如果是砂糖，可用汤匙舀取，直接加入杯内；如果是方糖，则应先用糖夹子把方糖夹在咖啡碟的近身一侧，再用汤匙把方糖加在杯子里。如果直接用糖夹子或手把方糖放入杯内，有时可能会使咖啡溅出，从而弄脏衣服或台布。

在用汤匙把咖啡搅匀以后，应把汤匙放在碟子外边或左边，以不妨碍喝咖啡为原则。不能让汤匙留在杯子里就端起杯子来喝，以免咖啡杯泼翻。也不可以使用汤匙来喝咖啡。

不要用咖啡匙用力去捣碎杯中的方糖。

如果嫌刚刚煮好的咖啡太热了，可以用咖啡匙在咖啡杯中轻轻搅拌使之冷却，或者等待其自然冷却，然后再饮用。不要用嘴把咖啡吹凉，以免失雅。

盛放咖啡的杯碟应当被放在饮用者的正面或者右侧，杯耳应指向右方。饮咖啡时，可以用右手拿着咖啡杯的杯耳，左手轻轻托着咖啡碟，慢慢地移向嘴边轻啜。不应满把握杯、大口吞咽，也不宜俯首去就咖啡杯。喝咖啡时切记不要发出声响来。

如果遇上特殊情况。例如，坐在远离桌子的沙发中，不便使用双手端着咖啡饮用，可用左手将咖啡碟置于齐胸的位置，用右手端着咖啡杯饮用。饮毕，应立即将咖啡杯置于咖啡碟中，不要让二者分家。添加咖啡时，不要把咖啡杯从咖啡碟中拿起来。

有时饮咖啡可以吃一些点心。但不要一手端着咖啡杯，一手拿着点心，吃一口、喝一口地交替进行。饮咖啡时应当放下点心，吃点心时则应当放下咖啡杯。



在咖啡屋里，举止要文明，不要盯视他人。交谈的声音越轻越好，千万不要不顾场合而高谈阔论不已。

在外交场合，常常为女宾举办咖啡宴，作为夫人们彼此结识的一种有效的非正式方式。若咖啡宴在上午 11 时举行，则客人们应于 12 时之后离开。

在家中请人来喝咖啡，通常安排在下午 4 时以前，一般不用速溶咖啡。届时应准备一些点心，女主人负责给客人们倒咖啡，但她坐着倒就可以了。

十一、迎送客人

(一)接站前准备

1. 迎接来宾前，首先了解来宾的背景资料，包括身材、性别、年龄、习俗以及来访性质等，掌握来宾抵达和离开的时间，根据所来客人的情况事先安排好客人住宿的宾馆，并对客人下榻地方的情况有详细的了解，以便向客人介绍相关的情况，如开饭时间、就餐方式、有无洗澡设备、何时供应热水、有何娱乐设施及附近的基本状况等。如情况有变化，应及时掌握。接待者要在车、船、飞机到达前提前到达车站、码头、机场，一般提前 15 分钟左右到达为佳。

2. 若是接远道而来的客人，要注意派身份适当的人去机场、车站、码头迎接客人。迎接的规格一般有高格接待、低格接待和对等接待三种。

3. 要准备好客人用的车辆。一般要安排专用车辆，专门安排接站工作。

4. 若是第一次见面的宾客不要忘了准备一个比较醒目的接站牌，写上“某某同志，欢迎您！”放在车站、码头、机场比较醒目的地方。若迎接那些必须在机场、车站、码头上向他们致欢迎词的贵宾，应事先准备好一篇热情洋溢而简短的欢迎词，并准备一束鲜花。



5. 为了帮助客人尽快熟悉本地环境，可准备一些相关资料提供给客人查阅，如城市的交通图、旅游图等。

（二）接到客人后的安排

接到客人后，应该说一些“您路上辛苦了”之类的话，然后主动向他介绍你的姓名与职务。为了便于客人记忆，你可主动地表示：“就叫我小×或××好了。”

1. 介绍完后随手就把客人的行李接过来。但客人喜欢自己提的东西不必代取，因为里面可能有他的证件等等。

引导客人到停车的地方，应走在客人的左前方1~2米。若与客人平行陪同行走，也要注意以右为尊的原则，让客人走在右侧。

2. 接到客人后，要引导客人上车。如客人多，乘的是大客车，就应该让职务高、年龄大的客人坐在前面的座位上。如只有两三位客人，乘小车时，最好的座位在后排右侧，后排左侧位次之，中间又次之，前排司机旁座位一般是陪客人员的。

如客人从右侧上车，接待人员从车尾绕到左侧上车，避免从客人座前穿过。翻译坐在主人前面的加座上；二排座轿车翻译坐在司机旁边，若客人先上车坐到了其他座位时，也不必请其挪动。下车时，陪客人员要先下车，替客人把车门打开。作为客人要等邀请后再下车，这也是礼节。

3. 在驱车前往客人下榻地时，接待人员可向客人介绍沿途建筑、风光、民俗、气候、当地的风土人情、物产特点、近来发生于本市的大事、本市知名人士、当地的物价及活动筹备情况等。不要冷落了客人。别忘了主动请教对方在停留期间是否有自己的安排，是否有要去的地方、要拜访的亲属或朋友，以便及时安排。

4. 遇到转弯处或楼梯口，陪客人员要伸出手来示意“请这边走”。上楼时让客人走在前面，下楼时让客人走在自己后面，给客人一种安全感。

5. 乘电梯时，如有人服务，就请客人先进、先出，如无人服



务，陪客人员就要先进去按住按钮，再请客人进，到达后再请客人先出。

6. 走到接待室门口，陪客人员站定，用手指示：“请进。”如果门是向外开的，陪客人员要站在外面，把门拉向自己，请客人先进；如果门向里开，陪客人员应该先推门进去，扶住门把手，再请客人进入。如果是弹簧门，要特别注意抓紧扶手，别把客人夹住了。接待室里正对门的或者最靠里的长沙发为上座，应该让客人坐在那里。如果主、客同坐一长沙发，右侧的位置应该是客人的。客人落座后，陪同人员要马上给客人上茶或其他饮料。需要领导见面的话，请客人稍候，然后马上通知有关领导。

7. 客人到达下榻处后接待人员不要久留，应给客人以休息和自由活动时间，但是与客人分手前一定要说好下一次见面的时间、地点，并告诉客人与你联系的方法。留下电话号码并将准备好的交通图、旅游图等送到客人的手上，并及时告退。若朋友是来参加会议或大型活动的则应将日程表、参与活动的有关背景资料送上，并征询客人意见，及时帮助客人安排好各种事项。

(三)送客事项

协助客人办好返程手续，如期为客人预定好车、船、机票，并尽量及早告知客人。同时，要为客人准备好路途食品和水果，一直将客人送上车、船、机场、码头。有事先走要致歉。

十二、体育娱乐活动

(一)观众看台文明

1. 看球赛必须遵守几条附加的规则：准时到场，以免入坐时打扰别人；你可以为你的一队或者你最喜欢的球员欢呼呐喊，但是不要辱骂对抗的一队；在紧要关头，尽量不要从座位上跳起来。

2. 和在其他公共场所一样，香烟的烟雾不能直接吹到别人脸上。



3. 如果可能的话，把年纪太小的小孩子留在家里。在长时间比赛中，他们会很快失去兴趣，不停地要吃喝，影响观众。

4. 不要推挤。如果你在赛后有约会，就在散场前几分钟悄悄地退出去。

（二）观看明星比赛

体育明星的表演赛种类繁多，如球类、田径赛、竞技、角斗等。这类比赛往往高手云集，技艺卓绝，激动人心的场面很多。礼仪方面的主要要求是：

1. 注意着装、文明购票、按时入场。观看比赛，一般不会有规定服装的要求，但并不是说服装就可以任意选了，有教养的观众总会出于礼仪自觉做到服装整洁、大方。

2. 男子西服为主，女子也着意打扮一下，海滩服、工装和怪异服装一般是不受欢迎的。

3. 车辆要按指定地点存放，按时入场。

4. 不要在人群拥挤的入场口逗留或说闲话，进场后应尽快找到看台座坐下来，不能踩座位和高声说话。如想在入场口附近候退票，要注意礼节礼貌，不可纠缠他人，不可议论，得到退票应向人道谢。

5. 观看到精彩处不要忘乎所以，大叫大嚷。随着比赛高潮的出现，鼓鼓掌，文雅地加以表扬都可以，瞎咋呼、吼叫、乱吹口哨、跺脚等是不文明的行为。

6. 比赛中不论发生了什么情况，即便心中不满，也不可以出口骂人、向比赛场投掷杂物、攻击裁判等。

7. 不要围追堵截名人、明星，不要拦住明星们的汽车，不要纠缠明星给签名留念。

8. 做文明观众，不做任何失礼和有损个人尊严的事。

（三）运动员道德

体育运动是以健身、娱乐、陶冶情操、社交为目的的体育活动，这类活动除遵守运动规则外，还应注意竞赛中的道德。故运



动员的道德十分重要：不可故意违反规则；不可言语粗鲁无礼；不可傲慢盛气凌人；不可与裁判员争吵；不可与对手冲突；不可责怪别人；不讽刺、嘲笑、挖苦对方的技艺；不在对方失误时幸灾乐祸等。

（四）打桥牌礼仪

桥牌，是一项竞技性很强的体育娱乐活动，前身是英国的惠斯特牌戏，后经过逐步演变，1925年美国范德比尔特将其完善为今天的桥牌。

桥牌是一项非常高雅的活动，它要求牌手遵循高标准的礼节，具有良好的道德和风范，养成高尚的牌风。

1. 同伴之间，相互理解，相互尊重，出现失误，不可过多指责，破坏牌场气氛。

2. 对手之间，需谦恭有礼，互相研讨，切忌对对方的错误打法妄加评点，引起双方不快。

3. 洗牌和发牌时，起码应有对手一人在场，对手不在，不可进行，以免对手怀疑牌上作了手脚。

4. 盘局桥牌发牌时，应在发牌人发完最后一张，并开始拿他的一手牌时，再拿自己的一手牌。切不可发牌人未发完牌，自己就拿起牌看了起来。复式比赛中，牌是预先洗好的，这时应由叫牌手先拿牌，忌别人抢先。

5. 写书叫牌时，每一个人都应保持正确的统一格式，在写书速度和笔画轻重上也不宜有过多变化，否则，对手会认为你向同伴提供了他人理解不了的过多信息，甚至怀疑你们事先订好违反桥牌规则的套套。同伴之间的所有约定都必须事先详细地向对方公开说明，切忌有任何隐瞒。你的任何一个叫牌或打牌，同伴理解的也应保证对手理解。

6. 叫牌过程中，可以要求对方对他们的任何一个约叫作出解释，但没有轮到你叫牌时，不可向对方的约叫提问。发问时，也应谨慎小心，切莫使自己的发问给同伴提供某种信息。



7. 叫牌过程中，最忌犹豫不决和迟缓的叫牌，它不仅会使对手感到不快，往往还牵扯到牌风方面。例如，迟缓的叫牌，会给同伴进局、首攻等方面的暗示。

8. 打牌时，严禁相互商议，明手也不要站到庄家背后，更不能作任何示意。无端拖延出牌时间和显示不耐烦情绪，也是不合桥牌礼节的。更忌有意利用出牌速度，给对方制造假象，让对方上当。已经完成的牌墩，应按次序指向放好，不可乱堆乱放，以免给后来的计分造成麻烦。

（五）下围棋礼仪

对每一位棋手来说，都应该遵守围棋规则，杜绝一切不礼貌举动。

1. 两人初遇，不明对方棋力，应主动拿黑棋，忌强执白棋。强执白棋，是一种不尊重对方的行为。

2. 经过数盘较量，棋力互明，弱者应主动请强者让先，甚至让子、让数子，以示尊重。忌一味纠缠，老下分先棋令人生厌。

3. 下棋时，应专注、谦虚、礼貌，棋风要正，忌不礼貌不文明举动。更不要三心二意，与旁人交谈。要尽量避免无意中做出抠脚丫、掏耳屎、挖鼻子之类不文明举止。棋走顺时，不要做出自己强于对手的动作和暗示，更忌出言不逊，激怒对方。行棋落子，仔细考虑，落子无悔，即使下错，也不能挪动。

4. 下棋时，棋子应准确落在横竖线的交叉点上，并注意防止衣袖拖带棋子移位。

5. 下棋时，发现自己败势已定，无力扭转乾坤，应及时推枰认输，忌死缠硬缠，非把官子走完。

6. 在无裁判情况下，忌未征得对方同意就将对方死子提掉。

7. 数子时，尽量不要换子。如须换子，须征得对方同意。换子时，忌动作太快，不让对方看清楚。

8. 复盘是围棋最后一环，对棋艺提高有极大关系。对业余棋手来说，最忌讳的就是光下棋不复盘。复盘时，态度要冷静，布



局、中盘、官子，一步一步来；妙手，恶手，胜在哪里，输在哪里，都要搞清楚。

（六）象棋四忌

一忌不择对手。俗话说：“棋逢对手，将遇良才。”下棋就要选择适合自己水平的对手。

二忌经常悔棋。无论下什么棋，都要讲究棋德。每走一步，事先都要考虑周到。下棋是智力的角逐，经常悔棋，也就失去了下棋的意义。

三忌急于求胜。下棋是一种联络友情、陶冶情操、修心养性的高雅活动，因此，下棋不应以胜负为重。而应以陶冶情操、增进友谊为重。

四忌观棋者乱指挥。常言“观棋不语真君子”。

十三、观看文艺演出

（一）剧院礼仪

在欧美国家，去大剧院观看演出被看作是一种隆重高雅的娱乐活动，服饰均按最隆重的场合穿戴，好像出席正式宴会一样。

1. 剧场的规矩也很严格，演出时观众自觉地保持肃静，聚精会神地欣赏。演出时不允许谈话，不可大声咳嗽或打哈欠，更不可打瞌睡。观看节目，主人可略作介绍，客人自己欣赏，即席翻译声音要轻。迟到者只可幕间进场。电影招待会要求在放映时保持安静。演出场地禁止吸烟，更不能嗑瓜子，吃带皮的食品。

2. 应邀者在接到请柬后，要尽早回复主人，以免剧场空缺太多，影响气氛，那样对主人也是极不尊重的。

3. 座位安排。入坐座位的安排，一般要根据客人身份事先作出安排。观看文艺节目以第七八排座位（或包厢）为最佳，看电影则以十五排前后为好（宽银幕可向后些）。专场演出通常把贵宾席留给主人和主宾，其他客人可以自由入坐或对号入坐。入坐时应脱帽、脱大衣等，妇女可以带披肩、穿大衣入场。



4. 专场演出的入席和退席。专场演出也安排普通观众，但应先入座。主宾席的客人在开幕前由主人陪同入场。当他们入场时，其他观众应有礼貌地起立鼓掌以示欢迎。演出进行中，观众一般不可退场。演出结束时，全体起立向演员热烈鼓掌表示感谢，祝贺演出成功。一般观众待贵宾退场后再离去。客人入场后，在开幕期间应向客人提供茶水或饮料。主人陪同主宾入场时，服务人员要分别在前引领和在后跟随，加以照顾。

5. 鼓掌。鼓掌是对节目的肯定和对演员的感谢或鼓励。鼓掌要讲究礼貌。节目在进行中不要鼓掌，不可叫好，更不可吹口哨，尤其是音乐会，要等演完一曲再鼓掌。每个节目終了，都要报以掌声。切忌对节目表示不满或失望。

6. 献花。许多国家的习惯是在演出结束后向演员献花。我国在专场晚会或首场演出结束时，也往往献花篮或花束。主宾在主人的陪同下，登台向演员致谢。

7. 摄影。为了保证演技者的效果和维护演出剧团的专利，许多国家禁止在演出进行中摄影。我国招待国宾举行的专场文艺演出，可以拍摄新闻片和电视。

8. 说明书。各种文艺节目，准备有印刷精致的说明书，这也是送给客人的纪念品。

(二)看电影礼仪

1. 演出时的秩序。演出进行中应保持场内安静和良好的秩序，这是保证演出顺利进行的重要条件，也是对演员和观众的礼貌行为。

2. 观看演出时，注意不迟到不早退。

3. 穿拖鞋也是不许可的。不能把电影院当作小吃店而大吃大喝，尤其不要吃带壳的食品。吸烟是被禁止的，抽烟请去吸烟室。

4. 在电影院中见到了熟人，点头致意即可，不可大喊大叫，也不要主动找上去大声说笑。在观片的过程中，绝不要自作聪



明，反复猜测故事结局。就是已看过了这部影片，也要缄口不提，自己的观感要留待影片结束之后再谈。

5. 不管影片的质量和放映的水平怎么样，喝倒彩、吹口哨都是不允许的。

6. 恋人们在电影院里，不要忘了其他人的存在，交头接耳、窃窃私语、过分亲热，既有碍观瞻，又妨碍他人。

7. 影片结束后，观众才可离去，不要早早地就离坐外走。走出电影院的时候，可请一同来的女士和年长者先行，男士或年轻者随后，不要与别人推推搡搡。

(三) 音乐会礼仪

音乐会礼仪：西方人士把出席音乐会作为一件高雅而庄重的大事，逐渐形成了一套约定俗成的音乐会礼节。

1. 男士一进入音乐厅，即应摘下帽子，并脱去手套。女士则可以着披肩、戴纱面罩和手套入坐。

2. 听众均应于音乐会开始前入坐。一旦演奏开始，听众就将被禁止入内，而只能在门外静听。只有等到一曲终了或中场休息时，才可入内。

3. 入坐时，应请女士先行，男士随后。通过已就坐的听众走向自己的座位时，应面向已就坐者，并轻声道“对不起”；就坐时，男士一般应坐在女士左边，以便照顾女士。

4. 在音乐会上，不允许交谈、打呵欠和咳嗽，也不允许中途退场。否则会引起其他听众的不满，并且使演奏者感到难堪。

5. 音乐厅里禁止吸烟，吃零食、喝易拉罐饮料也被视为没有教养的表现。如在演奏期间需变换坐姿，不要把坐椅弄出声响。

6. 每支乐曲演奏完毕，听众应以掌声向演奏者致谢。但也只能等到整个一部音乐作品演奏完毕之后，才可以鼓掌。

7. 吹口哨和高声呐喊，是不文明的。向自己敬佩的演奏者献花，要在音乐会结束后进行。中途登台献花甚至向演奏者索吻是有失检点的，而且还会败坏其他听众的情绪。



8. 演奏全部结束时，听众应在座位上停留片刻，不要急于退场。待演奏者谢幕时，全场应起立鼓掌，以示对演奏者的尊敬。然后方可退场。

9. 退场时，应由女士先行，男士随后，不要抢行。

旅行篇

旅游是现代生活中必不可少的项目。它开阔人们视野，促进着人与人之间的信息沟通。但地域文化和民族间、国家间的习俗与禁忌规则千万要遵守，切不可因小失大，造成心理误会。

一、交通礼仪

(一) 铁路旅行

66

一忌不文明乘车。列车是公众场合，每个人都要讲文明、讲礼貌，尊老爱幼。无意中踩踏碰撞别人，要赔礼道歉；不要乱放提箱、包裹，影响他人乘坐或阻塞车厢通道；讲究卫生，不要乱扔瓜果纸屑，不要赤脚，男子不要裸露上体；列车停站时，不要使用厕所；列车厕所不分男女，上厕所时要轻敲几下，忌猛推闯入，以免有人在内忘插门栓，造成尴尬；硬座车厢旅客不要到软、硬卧铺车厢休息；吸烟者不要乱磕烟灰，以免烟灰乱飞或烟头火星烧坏别人的衣物；不吸烟车厢禁止吸烟。

二忌粗心大意。随身携带物品，一定要认真看管，列车停站旅客上下时更应注意，以防丢失或错拿东西。在列车上打开水、冲泡食物，要注意放脚要稳，以免碰撞通道旅客，洒出热水烫伤人，同时开啤酒、饮料注意以免喷射，尽量防止弄脏别人衣服。往行李架放东西踏座位要脱鞋，未经同意不要把自己东西压在别人包裹上。

三忌不注意安全。列车未停稳前，不要抢上抢下，开动后不要抓车或跳车，以免发生危险；不要站在两个车厢联接处的端板



上，以免把脚挤伤；列车行驶时，不要将酒瓶等硬物从车上扔下，以免砸伤行人；吸剩的烟头和火柴梗要放在烟灰盒内，不要扔在地板上和窗缝内，以免发生火灾。

四忌在车厢窗口晾晒红、绿、黄色手帕，列车司乘人员可能误会为行车信号，造成行车事故。

五忌随身携带危险品（如雷管、炸药、爆竹、汽油、煤油、酒精、液化气体等易燃、易爆和杀伤性剧毒物品等）、妨害公共卫生物品、动物及损坏或污染车辆的物品；按照有关规定携带物品上车，不要超重（大人 20 千克，小孩 10 千克，外交人员 35 千克）、超体积（外部尺寸 160 立方厘米），超过规定要及时补办手续。

（二）飞机旅行

一忌忙中出错。

二忌情绪紧张。

三忌登机前大量饮酒。乘飞机长途旅行，忌暴饮暴食。

四忌不文明乘机。飞机是公众场合，每个人都要举止合礼，衣着得体。忌大声喧哗。上下飞机不要奔跑推挤。飞机上的用具器皿，是为广大旅客使用准备的，千万不可随意拿走并带下飞机。

五忌携带浓缩煤气、丁烷、丙烷、纯氧、火柴、打火机、石油、焰火、爆竹、过氧化物、氰化物、砒霜、水银、放射性物、可聚合物、磁性物及其他易燃、易爆、腐蚀或有毒（包括散发臭味怪味的）物品；严禁携带武器、利器、凶器；未经检疫，严禁携带外国土壤、活昆虫、植物病原微生物及其他有害生物入境；生物制品、血液制品，菌株、毒株、人体组织及非本人穿的旧衣服等，应填报清楚；携带家畜旅行，应有动物检疫证明；狗、猫、兔等动物，不允许带进客舱，尽可能装在安全牢固的笼子里，交货舱托运，并按超重行李缴纳费用；国内航班，禁止吸烟。

六忌在飞机上使用严重干扰飞机无线电导航的收音机、电视



机、发报机、手机等电器，仅可使用小型录音机、袖珍计算器、助听器、心脏起搏器和电动剃须刀等不干扰或微干扰电器。

七忌托运行李松散、不扎口、过软和不适合装运。每件行李，重量不得超过 50 千克，体积不能超过 40×60×100（厘米），超过限定，应及早同民航有关部门联系，取得他们同意后交运；机密文件、资料、证券、货币、贵重物品及易碎、易损、流质物品不能作为行李或夹入行李中托运。自行车、缝纫机、录像机、组合音响、电视机、机器零件、各种仪表，不能作为行李交运，只可按货物托运。

（三）汽车旅行

乘坐汽车安全是第一重大问题。应该在车停稳后，排队依次上车。车未停稳，忌抢上抢下。

行车时，头、手、胳膊忌伸出窗外，避免对面来车、超车、树枝等物将身体刮碰擦伤。

行车时，忌挤靠车门，防止站不牢，甩出车外。

坐车时，莫跷二郎腿。防止突然刹车时，身体受伤。

行车中，忌车上看书，损害视力。

行车中，禁止与司机交谈，以免司机注意力分散。

禁止车内吸烟，一来污染空气，二来可能造成火灾。汽车中途加油，更严禁烟火。

二、公共场所礼仪

在公共场所排队，一般应保持 17~34 厘米的距离。

忌拥挤，忌与前面的人贴得太近，更忌在贴近时咳嗽、吐烟、摇动、摩擦；

排队忌“加塞”，忌超队抢先，即使是问一句话，也忌越队行事。若有特殊紧急情况可礼貌地求得排队人的同意，优先办理，办完以后要向附近排队人表示谢意。切不可霸住窗口或柜台话旧或聊天。



公共场所遇到老人、孕妇、带幼儿的妇女、残疾人等，应让路、让座，忌利用对方弱点而抢路、抢座。

在公共场所行走，要鱼贯而行，切不可三人以上联臂横行，阻挡他人。

在公共场所晚到，进入自己座位时，应和气地说“对不起”，请别人让路，切忌不声不响地一路磕碰而入。在座位行列中侧身行进时，应面向在座人，让臀部紧对坐着的人的脸部，是极不文明的。入坐时，既不可慢悠悠地久站擦抹，也忌粗鲁地搬动坐椅。

在公共场所，自己的座位被别人所占时，不可理直气壮地驱赶。对方如有合理请求，要对调换座位时，不要一概粗暴拒绝，特别是面对可能是夫妻或恋人的换座者，应尽可能予以照顾。

电影院、剧院等场所，在人们的视线都向前方投射时，除了坐在末一排以外，忌把自己的座位垫高，忌坐在扶手上取高势。忌戴高帽子，也忌摇过来晃过去。

在不对号入坐的场合，忌代人抢占座位、床位、桌位。应根据先来后到的次序，自由选择。

在应该雅静的场合，忌窃窃私语，忌兴奋评论，忌大声叫人或喧哗，更忌在周围有异性的情况下说粗野下流话。

在公共场合，忌对着别人喷烟雾、弹烟灰。在不设烟灰缸或不允许吸烟的地方，如电影院、剧场、美术展览馆、空调车里，忌抽烟或向别人敬烟。

在公共场合发生碰撞、拥挤事情，应该互相道“对不起”、“请原谅”，忌怒目瞪视或出言不逊。尽量避免挤贴别人身体、踩脚、碰头，如果因不慎而“侵犯”了别人，特别是“侵犯”了异性，即使对方表示不满，也应道歉，忌以牙还牙。

公共场所忌乱扔废物，忌随地吐痰擤鼻涕。

在路上骑自行车，忌扭身向旁边吐痰或擤鼻涕，以免飞溅到后面的骑车人身上。



在公共场所，未经许可不要使用别人的器具。

如果自己沒有座号，切不可捷足先登抢占有座号者的座位。

在公共场所，因违反规定受罚时，应谦虚地认罚，不要无理取闹，倚仗有钱而重复不文明行为。

在公共场所，因违反规定而受到他人批评时，不可强词夺理地强辩或冷嘲热讽、恶语伤人，更不可仗势欺人，殴打批评者，特别是伤害批评自己的少年儿童和老人。

不要在公共场所逃票。

青年情侣在公共场所忌抱肩搂腰、调情接吻。

在公共活动中，忌频繁地自我介绍，更忌自我介绍时罗列官衔或自我炫耀，张扬自己的成就或“著作”。

公共活动中，如果是由主持人依次介绍，一忌不知姓名就介绍；二忌介绍时表情有冷热差异；三忌介绍格局有别，对亲爱者多方赞扬，对别人只是提名道姓。

数人在一起，由熟识的人介绍时，忌先男后女，忌先少后老，忌先官后民。

谈话忌野话、粗话、脏话。谈话忌夸夸其谈不给对方说话机会；忌打断对方说话，使人难堪。

谈话中，突然发生需要立刻解决的事，如接电话、有人来找等，忌在未表示“暂时失陪”的情况下离去。谈话中，话不投机，要转变话题，忌直说不礼貌的言语。

求人签名，特别是求名人签名，求者忌轻率求签，被求者忌轻率拒绝。

公共活动中摄影留念，忌抢占前排中心位置，显露自己。

公共活动中，忌卖弄自己。在异性面前，忌拨弄戒指，因为戴戒指有象征意义。

参加活动发言，发言忌夸夸其谈，时间过长；听发言忌精力分散，频频看表。忌离开主题，节外生枝；忌旁敲侧击，进行干扰；忌失掉身份，越俎代庖。



在各种座谈会上，当产生认识分歧和理论争鸣时，一忌进行人身攻击；二忌自我卖弄，贬低争论对方；三忌用吹、捧、拍、拉、打手法制造分裂。

（一）有关民俗

1. 侨乡食俗

① 接风洗尘。闽南是著名侨乡，侨居国外的侨胞回国返乡探亲时，被称为“番客”（意在番邦异国作客）。兄弟姐妹、儿女亲家为远行归来的番客接风，称“脱草鞋”。因旧时远行穿草鞋，归来为他脱去草鞋，庆贺平安归来；“脱草鞋”要送吃的礼物，一般为猪蹄、活鸡（公鸡）、大鱼、酒共四包，也有送整桌酒席的。番客则把带来的布匹、毛毯、绒线、药酒、香皂等回送亲友。

② 送“顺风”酒席。番客再度出国，亲友们办酒席饯行，称“送顺风”，意祝远行人所乘的船一路顺风。饯别酒要办得丰盛，不能随便。吃时，汤匙不能倾覆，不吉利。番客们也多要带些故乡的食品，用以馈赠同在异国的亲戚朋友。一般带的多是故乡的茶叶、柿饼、神曲、蜂蜜、白木耳等。

2. 藏族好客

藏族好客、重感情。客人进了帐房，主人先献酥油茶。接着以肉等美食款待。给客人吃的多是胸岔和肋条肉，表达了主人的盛情。牛羊的头及小腿肉是主人合家自食之物。如果给你端来一盘肥美的羊尾，就意味你是这帐房里最尊贵的客人了。羊尾的梢下，还留有一绺白色的毛。给尊贵的客人敬奉白羊的尾，是从古流传下来的习俗。因为传统的青海藏区认为，白色是大吉大利的。

给客人吃的食品还有“雪吐”。有些地区的藏民喜欢做“醞”（即酥酪糕）。这种糕点是专门用来款待嘉宾与僧人的，有所谓来者“非厚意不设”之说。

藏族在招待客人时，习惯先饭后酒。



3. 土家族敬酒

土家族人招待一般客人，先吃烘锅馍（即把发面团装在锅盒里，埋在草木灰火中烤熟的干饼），第二是喝茯茶，第三上清油煎饼和牛奶茯茶。上不上菜、上什么菜没有什么讲究。一般情况下，都要请客人喝酒，一敬就是三大杯，杯子较大，而且要求喝干，这叫“吉祥如意三杯酒”。实在不能喝酒的客人，用无名指蘸酒对空弹三下，也可以应付过去。但能喝酒的人不得假装成不能喝，如果让主人知道了会不高兴。敬过酒后，则边饮酒、边唱歌，宾主相互赞颂，热闹非常。客人启程前，要给客人吃长面条或面片，叫做“启程面”。客人出门时，主人托酒杯等候在大门口，向出门的客人每人敬上三杯酒，叫做“上马三杯酒”。这样，再加上主人在客人刚到门前时敬的“临门三杯酒”，一个客人至少要喝九杯酒。土家族人家待客，以咂酒和肥肉块为重。

4. 景颇族包饭

在景颇族家中做客时，应注意主人请吃喝时，要先回敬主人，包饭菜的叶子不能倒着使用，否则，会被认为对主人不友好。

5. 彝族杀羊

彝族的丧葬食俗内容很多，小凉山、巍山和昆明郊区的彝族丧葬食俗略有：

小凉山彝族老人死后，先杀一只羊，然后用煮熟的一对羊腰、一小块羊肚、一块羊骨和三块苦荞面粑粑为死者祭奠。吊唁的亲属要向死者家属赠送牛羊。死者的亲人则根据家庭经济情况宰杀牛羊和烧烤苦荞面粑粑招待吊唁者各一份。死者出殡火化时，在抬遗体的后面要跟着一个背大圆荞面饼的汉子，其后的男人要背着煮熟的羊肉。

6. 苗族敬老

在苗族的各种宴会中，总是老年人、长辈入正席落座后，青年人方可入席；在婚嫁喜庆饮酒场合，要由长者先开杯。好酒必



先敬长者，佳肴必先让老人。逢年过节，宴席中的鸡心、鸡头、翅、爪，必敬给席上长者或最尊贵的客人。苗族每逢有远方来客，必以美酒佳肴盛情款待。一家之客也是全寨之客，家家争相宴请。待客中，礼节最重者莫过于敬酒了。

苗族古老质朴的“牛角酒”最能表现出苗族人纯朴、豪爽、敦厚的性格。在盛大的节日（如苗年）里，主寨的各家各户都作了迎接客人的准备。大家凑集了上百公斤的美酒，放在芦笙场或铜鼓坪上。待贵客来到，人们把客人迎到寨中（有的地方还必须喝“拦路酒”方能进寨），被主人延请到芦笙场上。主人以牯牛角盛酒，每位客人都有两人举角劝饮，周围村民则在旁欢呼助兴，鼓乐齐鸣。客人双手捧牛角，角尖上翘一饮而尽。客人喝得越多，主人越高兴。客人进门时，还有“迎客酒”或“进门酒”在等待他们。好客的主人把盏候于门前。客人一到，主人双手捧杯，敬向客人。

客人入席开宴，还要喝“转转酒”“双杯酒”。宾主围坐一圈，依次传递杯盏，一直敬到对方嘴边，意在祝贺人寿年丰，友好和睦。“双杯酒”则是要客人每巡都得喝干两杯酒。若要是酒，执壶的苗家妇女就会为客人斟满两杯酒，起敬酒歌。歌儿即兴而作，情真意切。盛情难却，客人只好再饮，喝双杯的含意是：好事成双，福禄双至，表现出苗家对客人的一片善良美好的心愿。苗族有主宾双方在席间饮酒对歌、以歌代酒、以酒促歌的美俗。

7. 侗族油茶

侗家待客时喝油茶也是有规矩的：主人用双手捧着油茶碗，首先送给客人和长者，然后才给自家人。待都有了油茶后，主人一声相邀，才一同举碗喝茶。客人喝油茶不要客气，客气了反被看作对主人不尊重，喝得越多，主人越高兴，一般至少得喝三碗，方可放碗。此时，客人只须将筷子架在碗上，主人就明白，不再添茶；否则，主人会一碗接一碗地给你斟下去。



亲家相会或家族聚会，婚嫁生养以及出门人归故里，都要请人喝油茶。寨寨之间“月也”时举行的大型油茶会，规模可达上百人。

8. 白族“响茶”

烤茶是白族敬客食俗的主要内容。烤茶的方法是架好火，煨上水壶，主人一面和客人寒暄，一面把小砂罐放在火盆上预热，到了一定的火候放入茶叶，快速抖动晃荡。茶叶呈微黄色、开始冒出清香时，立即冲入微量的沸水，只听“噼噼”之声，顿时茶水全部化作泡沫翻上罐口，如绣球花状。客人啧啧称妙，烤茶者亦用左手拍大腿，叫：“落、落！”泡沫落下后，再加适量的沸水，即可斟入茶盅。这种茶叶叫“雷响茶”，每盅只滴极少量茶水，呈琥珀色，晶莹透亮，浓香扑鼻，盅内再兑少量的水即可品茗。白族烤茶一般斟三道，俗称“三道茶”。有头苦、二甜、三回味的说法。有的地方在“三道茶”内放入核桃仁片、红糖、蜂蜜和几粒花椒。白族饮烤茶有自己敬茶的礼节。首先将第一杯烤茶双手敬给客人，客人又将茶转敬给主人家中的最长者，待在座的人都敬毕后才开始啜饮。

9. 回族礼俗

俗话说：“十家回回九家亲，天下回回是一家。”不论熟识与否，只要你能按穆斯林的传统礼仪和宗教风俗习惯，正确使用语言、手势和习惯动作，均会得到友好的礼待。回族人宁可自己不吃，也要拿出食物来待客。接待客人，一般都由家庭里的男子按辈份从老到少接待，妇女们通常忙碌着烧水煮茶、做菜上饭。

客人入座时，座席严格按从老到小的辈份、年龄依次就坐。吃饭时，必先让长辈客人“请口道”，礼示众人动手后，众人才可动筷。最忌讳长辈客人还未动筷子，小辈人就先拿筷子；也忌讳抓起整个的油香、馓子囫囵啃或大口咬，要轻轻地将馓子按碎或将油香掰成小块一口一口地吃。

如果是贵客临门，待客的食品就更丰富了。



10. 蒙古族吃全羊

草原上待客食品最为讲究的是吃全羊。“吃全羊”可称蒙古待客的上等食品，只有最尊敬的客人才能食全羊。“吃全羊”有两种做法：一是煮食，即把全羊解为几段，煮熟，在长方形或椭圆形大木盘中，按全羊形摆好，然后插上两把以上蒙古刀，端到宴席上，再撤掉头和四肢。主人站起来先用蒙古刀在全羊上象征性地割两刀，也有的划个“十”字，做出请的表示，然后主客便可食用。二为烤全羊。做法是把羊宰杀后弄干净，将整羊入炉微火熏烤。要出炉入炉反复多次，待整个羊呈金黄色熟透后，放在大漆盘中，围以彩绸，由两人抬入宴厅向宾客献礼，然后再抬回厨房，刀解后再端上宴席，蘸着椒盐食用。

11. 朝鲜族的狗肉

朝鲜族喜用狗肉招待客人。有客人来，买一只狗，宰杀后带皮煮成狗肉汤，配上凉拌菜，招待客人饮酒，撕狗肉吃，喝肉汤。煮好的狗肉撕成丝，加葱丝、姜末、蒜末、香菜、精盐、熟芝麻，食之肉香不腥，香辣爽口。煮熟的狗心、腰子、肝等切片，也可以加上上述调料，拌成菜肴，这些也都是招待客人的传统酒肴。

12. 维吾尔族喜饮奶茶和香茶。

住在北疆的维吾尔族喜欢饮奶茶，制法与蒙古族人民的奶子茶相似。住在南疆的维吾尔族爱饮香茶。在煮茶时，把茯砖敲碎，抓一些放入壶中，同时加入一些香料末（有胡椒、桂皮、丁香等），然后，徐徐加入清水，再移至炉子上煮，沸腾5分钟左右，茶汁已浓，即可饮用。

（二）与华侨华人交往礼仪

华人华侨，分布在世界各国。他们长期居住在所在国家，与各国人民建立了深厚的友谊。我们在与他们的交往中，应注意以下问题：

1. 要分清对方的身份。加入外国籍的为华人，所在国就是他



们的祖国，中国只是他们的祖籍国；未加入外国籍的称“华侨”，中国仍是他们的祖国，香港、澳门、台湾地区的华人则称“港、澳、台胞”。交往谈话中，忌称号不当，概念不清。

2. 要鼓励他们在国外落地生根，与当地人民友好相处，共同为所在国的繁荣做出贡献，为所在国人民和中国人民的友谊做出努力。切忌提些不当的或过分的要求。

3. 关心华人华侨的生活和工作，保护他们的合法权益，要保持一定的联系，互通信息，互相鼓励。但切忌过问，追问他们的私事。

4. 要以诚相见，建立友情，切忌强人所难，以感情代替政策。

(三)与外国人发生矛盾要注意礼节

在对外交往中，与外国朋友产生一些争执与矛盾，也是难免的，但应根据不同情况，予以适当解决。

1. 遇到矛盾和争执切忌过分激动，感情用事，要冷静分析，正确对待，要有理、有利、有节。

2. 对于双方观点不一致的一般问题可各抒己见，以求讨论后的统一，否则，也可求同存异，切忌强加于人，也忌随意附和。

3. 如系涉及法律性的问题，应通过法律部门解决，依法办事，切忌想当然地自行处理。

4. 如系原则性、政治性的问题，则应坚持立场，坚持原则，予以说理，但忌纠缠不休。

(四)城乡交往禁忌

一忌强加于人。我国幅员辽阔，人民聚居八方。由于各地的自然条件、语言、风俗等等都存在很大差异，所以，当不同地方的人交往时，要特别注意不要用自己所习惯的一套生活方式去硬性地去要求他人。

二忌高人一等。从城市人看，有些城里人自恃高人一等，看不起农村人，称他们为“乡巴佬”“土包子”，极大地伤害了农民兄弟的自尊心。从农村人看，有些人对城市人也有不全面、不



正确的看法，比如他们常常下结论说，城里人奸猾得很，不讲情义，不讲道德，交往不得。

(五) 社交十三忌

- 一忌不遵时不守约。
- 二忌不尊重老人妇女。
- 三忌过分拘谨或矜持傲慢。
- 四忌随意吸烟。
- 五忌贸然介绍。
- 六忌握手不分先后。
- 七忌谈话表达动作不得体。
- 八忌询问对方的年龄和生活问题。
- 九忌言行不礼貌。
- 十忌轻易应允。
- 十一忌不请自进。
- 十二忌不讲卫生。
- 十三忌不尊重各国风俗习惯。

不同的国家、民族，由于不同的历史、宗教等因素，各有特殊的风俗习惯和礼节，均应予以尊重。例如，不能用左手与他人接触或用左手传递东西；在佛教国家不能随便摸小孩的头顶；使用筷子进食的东方国家，用餐时不用一双筷子来回传递，也不能把筷子插在饭碗中间；东南亚一些国家忌讳坐着跷大腿；伊朗称赞不伸大拇指；保加利亚、尼泊尔等一些国家摇头表示赞赏，点头表示不同意等等。

三、重要节日

随着社会的发展，生活水平的提高，我国民间不但要过传统节日，并且将国家和国外节日也列入自己的庆祝范围。

(一) 以农历为准的传统节日

春节：正月初一



元宵：正月十五
踏青节（泼水节）：三月初三
清明节：（公历4月5日左右）
端午节：五月初五
乞巧节：七月初七
中元节：七月十五
中秋节：八月十五
重阳节：九月初九（老人节）
冬至节：（公历12月22日）
腊八节：十二月初八
除夕：腊月三十（或二十九）

（二）以公历为准的节日

元旦：1月1日
雷锋日：3月5日
妇女节：3月8日
植树节：3月12日
消费者节：3月15日
劳动节：5月1日
青年节：5月4日
儿童节：6月1日
建党节：7月1日
建军节：8月1日
教师节：9月1日
国庆节：10月1日

国际性外来节日

情人节：2月14日
愚人节：4月1日
护士节：5月12日



母亲节：5月的第二个星期日

开斋节：10月1日

古尔邦节：伊斯兰历12月10日

圣诞节：12月25日

我国少数民族节日，最具特色的有：

回族、西北宁夏回族自治区的“花儿”民歌对唱表演集会，一般在秋季。

维吾尔族“达瓦孜”空中走大绳，饮食特点是“抓饭”，主要风味食品“馕”。

哈萨克族：“阿肯”表演会上的“叼羊”。

彝族：农历六月二十四前后的“火把节”。

苗族：二月初二的“敬桥节”，踩芦笙和赛龙舟。

白族：大理三月三“泼水节”。

壮族：东南地区三月初三的“窝埠坡”，歌舞节。

瑶族：三月二十六至二十九日“达努节”，长腰鼓舞。

黎族：逢年过节“跳竹竿”。

蒙古族：草原茂盛时的“那达慕”比赛，赛马、摔跤。

礼仪文书篇

礼仪文书是人际交往中重要的组成部分，它是一种利用书面文字来表达语言的形式。它起到口头语言无法或不便表达的作用与效果。

礼仪文书主要包括有：书信、便笺、请柬、婚寿节庆祝辞、楹联、匾文、吊唁类文书、商务文书、电报、电子邮件等。

一、书信

书信是一种应用最广泛、受众最多的文书形式，也是最便捷、最能交流思想和包容量大的通讯方式，男女老小，不同国籍和不同民族的人群都完全适用。书信由信封和信笺两部分组成。

(一)书信格式

1. 信封写法

① 邮政编码是六位，要填写正确，如不能确实查得村镇邮编号，最少落实到县区。

② 写清省、市、县（区）乡（镇）村名。写上寄信人的详细地址，加上姓名。即使是关系密切的人也要写上详细地址，而不能写“内详”或一个大地名（如北京、上海、广州等），因为万一收信人地址变动，邮局就难以准确地将信件退回给寄信人。

③ 收信人的称谓。信封实际上是给邮局派寄或单位收发的人看的，因此，收信人的姓名必须是全称，而不能省略。姓名后的称谓一般用“先生”“小姐”“女士”“同志”之类的通用称呼，也有与收信人之间关系的称谓，如爷爷、爸爸或职务等。



此外，信封字迹一定要工整清晰，一般用钢笔、毛笔、圆珠笔书写，不能用容易擦去涂改的铅笔书写。切忌用红色墨水书写，因为红色代表绝交。

2. 内文写法

内文的基本结构：一般分为台头、启辞、正文、敬辞、署名、日期等六部分。

① 台头。就是对收信人的称呼，要单独成行，顶格书写。按平时对收信人的称谓写下即可。用纸要方正干净，书写要工整美观，层次清楚。不要有残缺，最好用专用纸。要正确运用标点符号，避免出现错别字、语句不通顺问题。

② 启辞。也就是开场白，一般是用来寒暄或客套的，如果是复信，也用来说明来函已经收到。

③ 正文。是书信的主体部分，即写信人对收信人要说的话。一般说来，要先写与对方有关的事，比如问问他的近况或回答他来信问及的事项，这样表示关切、敬意或谢意；然后再谈自己的事，比如自己的近况、来信的目的或请求帮忙的事等等。如果在写完信后，发现中间对某件事说得不够明白或少说了一点，可以后面用“补”“又及”“另”等字样，以作补充。

④ 敬辞。就是在正文结尾时写一句表示祝愿、祝福或敬意的短语，如“即颂近安”，“此致敬礼”等。敬辞在格式上有两种习惯性写法：一是在正文结尾处另起一行空两格写“此致”（或“即颂”），再下转一行顶格或空两格写“敬礼”（或“近安”）；二是正文结尾后另起一行空两格写“安好”“平安”之类，不分两行，一行即可。

⑤ 署名。应写在正文结尾后的右下方的称呼，如“哥”“姐”“弟”“儿”等，再写上自己的名字（不用姓氏，甚至可用小名）。如果是写给不熟识的人，一定要写上全名。

⑥ 启禀词。在名字的后面，也可加上启禀词，以表示对对方的尊重，启禀词与名字之间空一格。



常用的启禀词如：

对长辈：叩、叩上、拜上、自拜、叩禀、禀告

对平辈：谨启、顿首、鞠启、亲笔、上

对晚辈：字、示、谕、手白

⑦ 日期。在署名的下方写上年月日。年、月、日虽然与信无关，但一定要有，表明信件所写的日时，既利于保存和日后查对，也利于收信人了解写信人一些与时间相关的想法。在日期后面，还可加上写信时所处的地点、氛围等，如“于途中”“深夜”“于北京”等。

⑧ 信函中的常用启辞。

客套语 喜接来函，欣慰异常。久不通函，甚以为念。

顷接手示，如同谋面。

思念语 分手多日，殊深驰系。故人念切，梦寐神驰。别来良久，甚以为怀。

钦佩语 喜接诲教，甚解朦意。谨承教诲，顿觉祛尘。先生德高望重，拜服至极。

问候语 春风送暖，料想身心均健。尊恙大愈否？望善自珍重。重病新愈，望珍摄自重。

告白语 合家老小安好如常，勿念。贱躯安健，眷属如常，聊可告慰。贱体安康，可请勿念。

祝贺语 欣闻……聊表贺意。顷闻吉音，恭贺嘉事吉礼。

歉意语 惠书早悉，拘于琐务，未即奉答为歉。因事纷繁，所托之事尚未完成，甚歉。

感谢语 承蒙存问，不胜感激。承蒙不吝赐教，获益良多。

请教语 冒昧相求，若蒙赐教，不胜感念。今有拙作幼稚，恳请大力斧正。

⑨ 信函中的常用敬辞。

请示 上级或领导 妥否；请批复；并请 函复；请教。

答复 对长辈 肃此奉禀；敬此；肃此敬达。



	对平辈	草此奉闻；特此奉达。
答谢	敬申谢意；敬抒词意；心领肃谢。	
送别	特诉离绪；藉罄别情。	
请鉴	对长辈	伏乞 恩鉴；伏祈 垂察
	对平辈	统祈 爱照；诸维 朗照。
	对女士	伏维 懿鉴；统希 玉照

3. 例文

① 诸葛亮：《诫子书》

夫君子之行，静以修身，俭以养德，非澹泊无以明志，非宁静无以致远。夫学须静也，才须学也，非学无以广才，非志无以成学。淫慢则不能励精，险躁则不能治性。年与时弛，意与日去，遂成枯落，多不接世，悲守穷庐，将复何及！

*注：因是古文献，并非原作者手稿，所以就不再妄加台头和署名格式了。

② 玛丽·巴什克采夫：致莫泊桑书

先生：

我拜读过你的大作，几乎可以说是怀着喜悦的心情读的。你以宗教式的忠实态度描摹人生；在这方面，你具有令人万分惊叹的灵感。同时，你还以具有深切人情味的笔触打动读者的心，使我们仿佛在你的作品中看到自己的形象，因而对你产生一种出自私心的爱慕。难道这是毫无意义的恭维话吗？请宽慰吧，我这席话基本上是诚恳的。

你一定会理解，我有许多美丽动人的话要对你说；但要突然一下子这样说出来，实在令人难以启齿。我对此感到更加遗憾，因为你是个赫赫有名的大人物，容易引起人家一些浪漫的幻想，希望成为你这个具有美丽灵魂的人的知心朋友（我一直相信你的心灵是美丽的）。

假如你的心灵并不美，又假如“你对这种事并不在行”，那



我首先将为你感到遗憾；其次，我将在脑子里留下这样一个印象：你不过是个文学制造商而已，然后把这件事置之脑后。

一年来我一直想给你写信，而且多次提过笔。然而——有时我又觉得自己过分夸大了你的才华，不值得这样做。可是，两天前我忽然在《高卢人》上看到一个消息：有人给你写了一封恭维信，你就打听这个好心人的地址，以便给他回信。我立刻妒忌起来，你的文学才华又使我眼花缭乱。于是——我就写了这封信。

现在，我必须告诉你：我将永远对你隐姓埋名。我连远远望你一眼的欲望都没有——你的尊容很可能不讨我喜欢——谁知道呢？我现在只知道你翩翩年少，尚未娶亲，即使对一个遥远的爱慕者来说，这也不失为两个重要条件。

然而，我必须告诉你：我长得很迷人；这个美好的印象将促使你给我回信。我觉得，假如我是个男人，我是不愿跟一个丑八怪似的英国老太婆交往的，即使是书信来往也罢，不管她自己作何感想。

莫泊桑：居伊·德·莫泊桑（1850—1893），法国19世纪批判现实主义作家。

玛丽·巴什克采夫（1860—1884），俄罗斯少女，以记日记写书信在读者中享有盛誉。这是她寄给莫泊桑的第一封信。

③ 莫泊桑复玛丽·巴什克采夫

小姐：

我这封信肯定会使你大失所望。首先，要感谢你对我的一番好意和溢美之词。现在，让我们实事求是地谈谈吧。

你要求做我的知心朋友。凭什么权利呢？我跟你素昧平生。你我是陌路人，你的思想、脾气等等很可能跟我的气质格格不入；那么，我在公开场合或者私下里有可能对我的异性朋友说的话，为什么要对你说呢？那不是傻瓜或对朋友不忠不义的人做的



事吗？

这种秘密的书信来往能为人与人之间的关系增添什么魅力呢？男女之间的爱情——纯洁的爱情——其甜美的滋味难道不是主要来自双方见面、交谈以及在给朋友写信时，心目中想象眼前的信纸上刻画着她的芳容这种情景吗？

一个连她的体态、发色、音容、笑貌自己都毫无所知的人，你怎么能在书信中将自己内心深处的隐私向她倾诉呢？

你提到我最近收到的一封信。这是一个向我讨教的男人写来的。好吧。现在回来谈陌生女人的来信吧。过去两年之中，我一共收到过大约五六十封。我该怎么从这些女人中挑选（用你的话来说）知心朋友呢？

如果她们愿意像体面社会中的人那样出头露面，和我结识，那么，一种友好、亲密的关系是可以建立起来的。否则的话，我为什么要为一个或许很可爱、但自己并没有把握的朋友（也就是说，一个相貌和才智都可能不讨人喜欢的人），而疏远自己熟悉的那些可爱的朋友呢？这些话都不怎么斯文，对不对？然而，如果我拜倒在你石榴裙下，你能相信我在道德上和爱情上都会忠实于你吗？

小姐，与其说我是个富于诗意的人，毋宁说我是个讲求实际的人；请原谅我讲的这番道理，并请相信我是你忠实的朋友。感谢你。

④ 冼星海给母亲的信

妈妈：

上海“八·一三”的炮声使整个中华民族有血气的民众觉醒了！团结了！从此以后国土四周围都布满了敌人的火焰，每一个中国人都免不了危险。6年前的3 000万流民的印象，当我还没有忘记的时候，如今又遭到更大的浩劫、更残忍的屠杀了。在这



关头，我们每一个中华民族的国民再没有第二句话，“只有保卫国土来参加这伟大而神圣的战争”！我们并不赞颂战争，可是没有战争，或许就不能发现人类的真理；没有战争，就失掉自由和独立的存在。

亲爱的妈妈，我是在上海开火后五天离开那素称安逸的上海的。沿一条弯曲的苏州河向前进。一路上到处都是炮声，头上也都是敌机盘旋。同行 14 人一样地不顾一切向前，为着踏上一条大路，竟没有顾到目前所坐的是一只拖粪小船的臭味和肚里的饥饿。但妈妈：你得明白我们并不是逃难，我们 14 人都是救亡的勇士，虽然还没有实现我们预期的愿望，可是我们每一个人都明白了自己对国家应负的责任。从出发到今天已经是整整四个多月了，100 多天的旅程，100 多天的过去，国土又不知沦陷多少，同胞又不知被屠杀多少？但我们并不悲观，也许我们失去了的土地会被炸成一片焦土，但到最后胜利在我们手里的时候，我们还可以收复已失的土地，更可以重建一切新的建筑、新的社会。伟大的先驱告诉我们：“没有破坏便没有建设。”只有赶走敌人才是我们唯一的出路！

.....

别了，亲爱的妈妈，祖国的孩子们正在争取不愿做没有祖国的孩子的耻辱，让那青春的战斗的力量支持那有数千年文化的祖国。我们在祖国的养育之下正如在母胎哺养下一样恩赐，为着要生存，我们就得一起努力，去保卫那比自己母亲更伟大的祖国。

妈妈，看了这封信以后，我想，在您的皱纹的脸上也许会漾出一丝安慰的微笑吧。

再见了，孩子在征途中永远祝福您！

儿 星海

1937 年 11 月 31 日



（二）约会信函

这类信函的行文语气要婉转、恳切有礼貌，不需要过于详细具体，只说明约会的理由并提出合适的时间和地点，请求对方同意而已。如果接到这类信函，必须及时予以答复。复信内容可以分为两种：一种是同意安排约会，并同意安排的时间、地点或原则上同意约会，但具体时间、地点要进一步商量。另一种是拒绝安排约会，行文语气更要婉转，同时说明不能赴约的原因。

1. 请求约见

××先生

今天获悉您从××来鲁进行工作访问，刚刚抵达此间。我们将近一年未晤面了，我非常高兴能再见到您。如您方便的话，我将于后天（×月×日）上午×时往访，或请您另约一个您感到合适的时间。

您的朋友×××

×月×日

2. 同意约见

尊敬的×××先生：

刚刚接到您的短笺，得知您即将离蜀回京。您希望临走前能和我晤面，建议您今日下午3时能光临我的办公室，我将恭候。

×××

×月×日

3. 谢绝约见

亲爱的×××先生：

我高兴地收到您的来函，能和您会晤将使我感到欣慰。但由于我明日已有约在先，很遗憾不能按时赴约。



我改日将一定前往拜访。

×××
×年×月×日

(三) 请柬文摘

请柬，也叫请帖，是为请客而发出的通知书。它虽属书信的一种，又与书信不同。即使近在咫尺，也须送请柬，它表示对客人的尊敬、也表明邀请者对此事的诚意和郑重态度。所以在款式和装帧设计上，要注意其艺术性。

在文字上要求：

1. 在封面上写明“请柬”（请帖）二字。
2. 台头顶格写被邀请者（个人的姓名或单位）名称。
3. 交待活动内容，并写明举行活动时间和地点，如果是请看戏或其他表演时，还应将入场券附上。
4. 结尾要“具礼”如“此致——敬礼”等。
5. 注明邀请者（个人、单位）的名称和发出请柬的时间。
6. 语言上要求典雅，大方。根据具体场合、内容、对象，认真措词，讲究文字美。

例文：

1. 会议请柬

××县教育局李局长：

兹定于×月×日在镇招待所召开全镇小学管理研究会议，会期一天，敬请光临指导。

××镇人民政府办公室
××年×月×日

2. 厂庆纪念请柬

××××××××××（单位名称）



武××同志（或职务称号）：

敝厂定于×月×日上午9时在本厂礼堂举行建厂二十周年厂庆纪念会，敬请届时光临赐教！

××××厂厂长办公室

3. 迎春茶话会请柬

新年伊始，春节临近。兹定2005年××月××日下午××时××分在辽宁饭店北厅举行迎春茶会，备有薄酌招待。晚上举行舞会。恭请孙××先生携夫人光临

××市工商业联合会谨邀
附舞会入场券两张

4. 讲学、开业、洽谈请柬

邀人讲学请柬

××教授：

我校举办心理与健康研讨会，请您于××月××日上午×时来我校讲课，时间一天，届时派车来接，敬请光临！此致敬礼。

医科大学教务处
×月××日

5. 商店开业请柬

×××同志

定于×月×日上午×时我店正式开业，三楼客厅同时接待业务洽谈。届时敬请光临赐教。

此致



敬礼

××商店
××月××日

先收有应邀人礼品和贺仪的，可在请柬正文后面另起一行写上“申谢”二字。如不收受任何礼品的，也应在请柬上注明“不接受任何礼品”等字样。凡需请应邀人即席讲话，应在请柬上注明，使其作好发言准备。对重要的应邀人可以派人将请柬送去，文字邀请和口头邀请相结合。

6. 家庭请柬

民间家庭请客，习惯多用请帖形式，其内容丰富多彩，格式和冠首、具名也不相同，各方面都非常讲究。例如结婚行帖，有以家长名义行帖的，有以兄嫂中推选其一主事人行帖的，也有在至亲中推选一名长辈或有名望者为主事人行帖的，也有结婚男女双方具名行帖的。

请帖的写法，横写竖写均可。在一张红纸上，先写上“请帖”二字，字体大于正文。然后顶格写应邀人姓名及其和亲友关系的称呼，有些亲属（如岳父岳母等），只写称号，不写姓名。亲属中有多人，可以用次序排列，如大伯、二伯、大舅、二舅，大哥、二哥、二妹、三妹等，也可以不写姓名，只写称呼就行了。有的喜庆要邀请亲友中一家人的，可以择其长者的名字为首顶格写，其他名字具列于后。例如请大舅家里四人，大舅顶格，大舅母次之，表兄和表妹则列于后或在末尾注上“合府统请”或“恭候阖第光临”等字样。

请帖约邀人（即主人）具名，须在帖的一半之后下笔。具款的末后一字应到脚，否则人们便视为不敬。具名落款，可以写上“敬请”“鞠躬”“顿首”（对平辈），“拜”“顿首拜”“敬叩”（对长辈），“请”“恭请”（对晚辈），女主人可以写“肃拜”或“端肃拜”。



7. 庆婚请帖 女方家长回帖

华××兄台鉴

报日惠帖拜读，已与小女××商榷，谨遵佳期，到时送小女于归，乐成喜礼。

肃敬

×××
××月××日

二、电子邮件

电子邮件又称电子信箱，它是利用电子计算机所组成的互联网络，向交往对象所发出的一种电子信件。使用电子邮件进行对外联络不仅安全保密，节省时间，不受篇幅的限制，清晰度极高，而且还可以大大降低通讯费用。

(一) 撰写电子邮件

在撰写电子邮件时，要注意：

1. 主题明确。如写文章一样，发电子邮件也要主题明确，使收件人看到主题就明了邮件的基本内容。

2. 语言流畅。电子邮件的语言组织要流畅，便于阅读，不要结构混乱，语句不通。尽量不要写生僻字、异体字，引用数据、资料时，最好表明出处，以便收件人核对。

3. 内容简洁。由于上网费用的影响，网上的时间是极为宝贵的。所以，电子邮件的内容应当简明扼要，以短为佳，但是要注意必须将想要表达的内容表达清楚。

(二) 发电子邮件避免滥用

在信息社会中，任何人的时间都是宝贵的，要尊重他人，就要懂得珍惜他人时间。电子邮件不要滥发。电子邮箱里堆满了无



聊的电子邮件，既浪费了收件人的时间，又为收件人增添了许多烦恼，这是很失礼的。同时收到电子邮件要及时回复。

（三）发电子邮件要填写正确编码

目前，中国内地与台湾省、港澳地区以及世界其他国家的华人，使用中文编码系统尚不统一，最好用英文发邮件，否则容易出错，对方收到的只是无法辨认的乱码“天书”。

（四）注意功能，以免容量大，收发时长，既费钱费时，又收不到预期效果。

礼仪后记

书即将付梓，却有种余意未尽的遗憾感。老祖宗的东西太多了，集中所选充其量只不过九牛一毛，难免给人以挂一漏万的感觉。我们的老祖宗以无上的智慧创造了礼仪，发现了文明。礼仪文明最易忽略的是禁忌，禁忌在人们生活往来中无处不在。三里集市五里河，十里乡俗不一般，入乡随俗，只要平时注意就是。

礼仪是一种聪明才智，礼仪是一种力量，它可以化解矛盾，它可以沟通心灵，面对一副真诚的微笑谁人能够对之使蛮动武呢？礼让三先可让出安全，可让出效益与时间，这难道不是人世间最伟大的智谋？愿我们每个人都要珍惜爱护这礼仪之邦的称号。

本集在编选过程中参考了由吴连和主编的长征出版社出版的《军人礼仪指南》、由刘弘、刘成刚主编远方出版社出版的《礼仪大全》、闫秀荣编著中国物资出版社出版的《现代人际交往中的实用礼仪》、欣悦编著中国纺织出版社出版的《妙用肢体语言》、胡锐主编的浙江大学出版社出版的《现代礼仪教程》、由诸葛莲子主编的延边大学出版社出版的《婚寿节庆通》、李茂肃主编山东人民出版社出版的《著名书信鉴赏》等书目，在此向编著出版者一并感谢！