

礼仪体现细节◎细节展现素质

最珍贵的是谅解 最可爱的是了解 最难得的是理解 最可悲的是误解

公民礼仪读本

未来之舟/编著



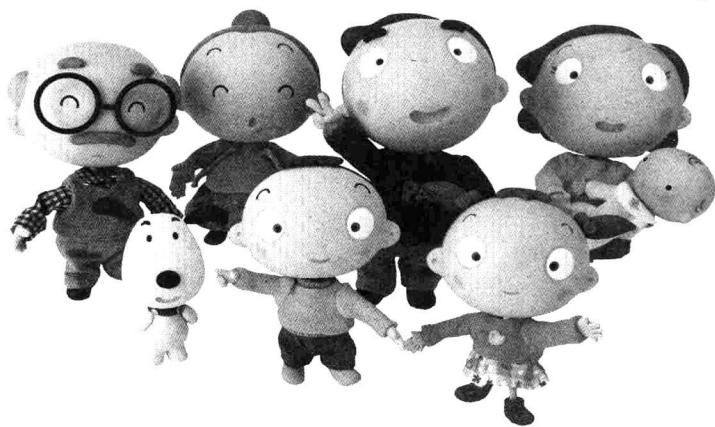
海译出版社

礼仪体现细节◎细节展现素质

最珍贵的是谅解 最可爱的是了解 最难得的是理解 最可悲的是误解

公民礼仪读本

未来之舟/编著



海洋出版社

2008年·北京

图书在版编目(CIP)数据

公民礼仪读本/未来之舟编著. —北京:海洋出版社,
2008.7

ISBN 978 - 7 - 5027 - 7064 - 8

I. 公… II. 未… III. 礼仪 - 通俗读物 IV. K891.26 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 099084 号

责任编辑:柴秋萍

责任印制:刘志恒

海洋出版社 出版发行

<http://www.oceanpress.com.cn>

北京市海淀区大慧寺路 8 号 邮编:100081

北京海洋印刷厂印刷 新华书店北京发行所经销

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月北京第 1 次印刷

开本:880mm × 1230mm 印张:6.875

字数:170 千字 定价:18.00 元

发行部:62147016 邮购部:68038093 总编室:62114335

海洋版图书印、装错误可随时退换

编委会

编 著 未来之舟

编著者 靳 斓 周季平 周 荣
张志钦 钱钟云 贾 兰
蔡晓春 郑香莲 袁 月
张 俊 尹永吉 刘燕平

前言

我国礼仪文化源远流长,素有“礼仪之邦”的美誉。作为一个重礼节、讲礼貌,文化底蕴深厚的国度,礼仪渗透在我们社会生活的方方面面。

孔子说:“质胜文则野,文胜质则史。文质彬彬,然后君子。”注重礼仪能够体现个人修养,增添个人魅力,可以帮助人们规范言谈举止,学会待人接物,塑造良好形象,赢得他人尊重。

但我们必须清醒地看到,对中国传统文化的全盘否定和忽视道德礼仪教育的过往经历,以及受当今社会个别不良思潮的影响,是造成目前社会包括道德水准下降、礼仪行为失范等落后现象的重要原因。

2004年5月,40多名中国公民因聚众赌博被阿拉伯联合酋长国的警方拘捕,在国际上造成了一定的负面影响。赌博是《古兰经》里明文禁止的行为,而聚众赌博在伊斯兰教国家更是错上加错。

2007年6月,著名音乐家布菲教授,在中国之旅的音乐会上,被台下嘈杂的观众气哭,演出被迫中断。

2007年9月,《南方周末》一篇名为“中国游客海外不文明行为震动高层”的报道在国内及海外华人中引起广泛共鸣。

.....

这些不文明的、缺乏道德意识的行为,已成为我们社会生活中不和谐的音符,严重影响了个人、城市乃至整个国家的良好形象。

2008年8月在北京召开的第二十九届世界奥林匹克运动会,又为世界了解中国开启了一扇新的窗口,向世界展示着一个更加开放的中国、更加人文的中国。

礼仪体现细节,细节体现素质。作为新时代的中国公民,如何以

自己的良好素质,向世界展示我们丰厚的优秀传统文化和灿烂文明,赋予礼仪以鲜明的时代内涵,以营造和谐的社会关系尤为重要。

有鉴于此,未来之舟在征询了大量的社会意见基础上,经过半年多的努力,终于完成了《公民礼仪读本》的撰写工作。

原国家主席刘少奇曾说:“一个人要求得进步,就必须下苦功夫,郑重其事地去进行自我修养。”

希望本书能为广大公民礼仪修养的提高而有所帮助。

北京未来之舟礼仪培训机构

2008 年 5 月

目次

第一章 关于“礼仪”	(1)
1. 什么是礼仪	(2)
2. 礼仪的现代作用	(4)
第二章 个人仪容礼仪	(6)
3. 女性怎样化妆	(7)
4. 男性面容要注意什么	(8)
5. 肢部修饰要注意什么	(9)
6. 用香水应注意哪些礼仪	(11)
第三章 穿着打扮礼仪	(13)
7. 着装有哪些基本要求	(14)
8. 正式场合怎么着装	(15)
9. 穿西装应注意的礼仪	(17)
10. 怎样使用领带	(18)
11. 穿裙装应注意的礼仪	(19)
12. 怎样系丝巾	(20)
13. 怎样选用饰品	(22)
14. 服装怎样配色	(24)

第四章 举止仪态礼仪	(26)
15. 基本仪态应注意哪些礼仪	(27)
16. 目光注视应注意哪些礼仪	(28)
17. 吸烟应注意哪些礼仪	(29)
18. 敬茶要注意哪些礼仪	(31)
19. 乘电梯应注意哪些礼仪	(32)
20. 在景区旅游应注意哪些礼仪	(33)
21. 住酒店应注意哪些礼仪	(35)
22. 在健身场所应注意哪些礼仪	(36)
23. 在洗手间应注意哪些礼仪	(38)
24. 骑自行车应注意哪些礼仪	(38)
25. 坐飞机应注意哪些礼仪	(40)
26. 搭火车应注意哪些礼仪	(42)
27. 乘公交车应注意哪些礼仪	(43)
28. 坐轿车应注意哪些礼仪	(44)
29. 坐轮船应注意哪些礼仪	(45)
30. 在车站、机场、码头应注意哪些礼仪	(46)
31. 在咖啡厅应注意哪些礼仪	(46)
32. 在购物场所应注意哪些礼仪	(48)
33. 在影剧院要注意什么	(50)
34. 在银行要注意什么	(51)
35. 在图书馆要注意什么	(51)
36. 在展览会要注意什么	(52)
37. 在博物馆要注意什么	(53)

38. 在会场上应注意哪些礼仪	(54)
39. 观看比赛应注意哪些礼仪	(56)
40. 驾驶轿车应注意哪些礼仪	(58)

第五章 家庭邻里礼仪

41. 夫妻之间应注意哪些礼仪	(62)
42. 婆媳相处应注意哪些礼仪	(64)
43. 对待长辈应注意哪些礼仪	(65)
44. 对待晚辈应注意哪些礼仪	(66)
45. 对待同辈应注意哪些礼仪	(68)
46. 对待邻居应注意哪些礼仪	(69)
47. 家庭待客应注意哪些礼仪	(71)
48. 应邀做客应注意哪些礼仪	(72)
49. 在社区公共场所应注意哪些礼仪	(73)

第六章 社交往来礼仪

50. 拜访他人应注意哪些礼仪	(76)
51. 握手应注意哪些礼仪	(78)
52. 鞠躬应注意哪些礼仪	(80)
53. 做介绍应注意哪些礼仪	(81)
54. 使用名片应注意哪些礼仪	(83)
55. 馈赠礼品应注意哪些礼仪	(86)
56. 赠送鲜花应注意哪些礼仪	(88)
57. 使用请柬应注意哪些礼仪	(90)
58. 信件往来应注意哪些礼仪	(92)
59. 书写祝词应注意哪些礼仪	(94)

60. 钱别应注意哪些礼仪	(95)
61. 借款借物应注意哪些礼仪	(96)
62. 帮助别人应注意哪些礼仪	(97)
63. 当众演讲应注意哪些礼仪	(98)
64. 参加舞会应注意哪些礼仪	(100)
65. 参加酒会应注意哪些礼仪	(103)
66. 参加晚会应注意哪些礼仪	(104)
67. 参加派对应注意哪些礼仪	(106)
68. 出生庆贺应注意哪些礼仪	(107)
69. 庆贺生日寿辰应注意哪些礼仪	(109)
70. 参加婚礼应注意哪些礼仪	(110)
71. 拜年应注意哪些礼仪	(111)
72. 探望病人应注意哪些礼仪	(113)
73. 参加葬礼应注意哪些礼仪	(114)
74. 对待国旗、国徽、国歌有哪些礼仪	(115)
75. 与朋友交往应注意哪些礼仪	(117)
76. 与异性交往应注意哪些礼仪	(117)
77. 与残障人士交往应注意哪些礼仪	(118)
78. 与师长交往应注意哪些礼仪	(120)
79. 与同学交往应注意哪些礼仪	(121)
80. 与同乡交往应注意哪些礼仪	(122)
81. 与同事交往应注意哪些礼仪	(124)
82. 与领导交往应注意哪些礼仪	(125)
83. 与其他民族交往应注意哪些礼仪	(127)

84. 与宗教界人士交往应注意哪些礼仪	(128)
---------------------------	-------

第七章 交流与沟通礼仪

	(129)
--	-------

85. 称呼应注意哪些礼仪	(130)
86. 寒暄应注意哪些礼仪	(131)
87. 初次交谈应注意哪些礼仪	(133)
88. 怎样结束谈话才礼貌	(135)
89. 提建议或意见时应注意哪些礼仪	(137)
90. 拒绝时应注意哪些礼仪	(138)
91. 打电话应注意哪些礼仪	(139)
92. 接听电话应注意哪些礼仪	(141)
93. 使用手机应注意哪些礼仪	(143)
94. 收发电子邮件应注意哪些礼仪	(144)
95. 网络聊天应注意哪些礼仪	(146)

第八章 用餐礼仪

	(148)
--	-------

96. 吃快餐应注意哪些礼仪	(149)
97. 用中餐应注意哪些礼仪	(150)
98. 使用西餐餐具应注意哪些礼仪	(151)
99. 西餐用餐应注意哪些礼仪	(155)
100. 吃日式料理应注意哪些礼仪	(158)
101. 吃韩餐应注意哪些礼仪	(160)
102. 吃自助餐应注意哪些礼仪	(162)
103. 敬酒应注意哪些礼仪	(163)
104. 处理餐桌上的突发情况应注意哪些礼仪	(165)
105. 喝洋酒应注意哪些礼仪	(166)

106. 品茶应注意哪些礼仪	(168)
107. “买单”应注意哪些礼仪	(170)
第九章 涉外礼仪	(172)
108. 中外礼仪文化有哪些不同	(173)
109. 接待外宾应注意哪些礼仪	(176)
110. 拜访外国友人应注意哪些礼仪	(178)
111. 姓名称呼应注意哪些礼仪	(179)
112. 常见的见面礼有哪些	(180)
113. 国外有哪些主要的节日庆礼	(182)
114. 赠送礼品应注意哪些礼仪	(185)
115. 处理小费应注意哪些礼仪	(187)
116. 欧美国家有哪些礼仪禁忌	(189)
117. 阿拉伯国家有哪些礼仪禁忌	(192)
118. 亚洲国家有哪些礼仪禁忌	(193)
附录1 礼仪交往妙语	(196)
附录2 公民礼仪测测看试题及答案	(198)

1. 什么是礼仪

☞ 礼仪的定义

礼仪,广义上讲,是指一个时代的典章制度;从狭义上讲,是指人们在社会交往中由于受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等因素的影响而形成,既为人们所认同、又为人们所遵守,以建立和谐关系为目的的各种符合礼的精神及要求的行为准则或规范的总和;从现代实践上讲,礼仪就是律己、敬人的一种行为规范,是表现对他人的尊重、理解的过程和手段。它始终以某种精神的约束力支配着人们的行为,是适应时代发展、促进个人进步和成功的重要方式。

☞ 礼仪的含义

礼仪是一种行为准则或规范。一个人要进入某一地域,就要对那里的习俗和行为规范有所了解,并参照这样的习俗和规范约束自己的言行。

礼仪准则或规范是一定社会中的人们约定俗成、共同认可的。在社会实践中,礼仪往往首先表现为一些不成文的规矩、习惯,然后才逐渐上升为大家认可的,可以用语言、文字、动作进行准确描述和规定的行为准则,并成为人们学习和遵守的行为规范。

礼仪可以有效地展现施礼者和受礼者的教养、风度与魅力,它体现着对他人的认知水平、尊重程度。人与人之间的和谐关系,也只有在这种相互尊重的过程中,才能逐渐建立起来。遵守礼仪是获得成功的重要手段和途径之一。

从个人修养的角度来看,礼仪可以说是一个人内在修养和素质的外在表现。

从交际的角度来看,礼仪可以说是人际交往中适用的一种艺术,

一种交际方式或交际方法;是人际交往中约定俗成的示人以尊重、友好的习惯做法。

从传播的角度来看,礼仪可以说是在人际交往中进行相互沟通的艺术。

✎ 礼仪的基本原则

宽容的原则。即人们在交际活动中运用礼仪律己,更要宽以待人。

敬人的原则。即人们在社会交往中,要敬人之心常存,处处不可失敬于人,不可伤害他人的个人尊严,更不能侮辱对方的人格。

自律的原则。这是礼仪的基础和出发点。学习、应用礼仪,最重要的就是要自我要求、自我约束、自我控制、自我对照、自我反省、自我检点。

遵守的原则。在交际应酬中,每一位参与者都必须自觉、自愿地遵守礼仪,用礼仪去规范自己在交往活动中的言行举止。

适度的原则。应用礼仪时要注意把握分寸,适度得体。如果失去分寸,会让人无所适从,反而被认为是无礼。

真诚的原则。运用礼仪时,务必诚信无欺,言行一致,表里如一。由于国情、民族、文化背景的不同,必须坚持入乡随俗,与绝大多数人的习惯做法保持一致,切勿目中无人自以为是。

平等的原则。是礼仪的核心,即尊重交往对象、以礼相待,对待任何交往对象都必须一视同仁,给予同等程度的礼遇,绝不能厚此薄彼。

特别提示

礼仪是社会、道德、习俗、宗教等方面人们行为的规范,是人们文明程度和道德修养的一种外在表现形式。

2. 礼仪的现代作用

☞ 礼仪的基本作用

古人云：“不学礼，无以立”。就是说，你不学“礼”、不懂“礼”，就难以立足于社会。

学习礼仪可以有效展现自己的素养、塑造自己的形象，使交往对象对自己产生严谨、有礼、有节的良好印象，从而形成独特魅力。

人们在社会交往中，只要双方都自觉地遵守礼仪规范，就容易沟通感情，从而使交际往来更容易成功。

在社会交往时，只要人们注重礼仪规范，就能够互相尊重，友好合作，从而缓和或避免不必要的冲突和障碍。

礼仪是社会文明发展程度的反映和标志，同时也对社会的风尚产生广泛、持久和深刻的影响。所以遵守礼仪的人越多，社会便越和谐安定。

礼仪通过示范、评价、劝阻等教育形式纠正人们不正确的行为习惯，倡导人们按礼仪规范的要求协调人际关系，维护社会正常生活。讲究礼仪的人同时也起着榜样作用，潜移默化地影响着周围的人。

☞ 现代礼仪的实践作用

能强化、提升个人的基本素养；明确不同场合下展示自己风采的基本要求；在日常的待人接物中显得成熟而干练；能够得体化解交往中的尴尬；对外交往中掌握了交往艺术，将更加有底气、更有分寸；在各种场合如会场、餐桌上，学会了礼仪交往的原则和技巧，更容易成为受他人尊敬和欢迎的人；最终使讨厌你的人乐于接受你，与你交往的人更加欣赏你……

特别提示

从个人的角度来看,礼仪的作用:一是有助于提高人们的自身修养;二是有助于陶冶自身、美化生活;三是有助于促进人们的社会交往,改善人们的人际关系;四是有助于净化社会风气。

禮

第二章 个人仪容礼仪

仪容是指一个人的外貌。仪容美是内在美、自然美、修饰美这三个方面的统一。在三者中，因为仪容的修饰美是最能直接实现的，所以也是仪容礼仪关注的重点。

在日常交往中，仪容是首先被关注的部分。在与人的初次交往中，通过一个人的仪容，基本上就对对方产生了模式化的第一印象。这个印象一旦产生，就很难改变。

换个角度来说，我们如果想给别人留下一个良好印象，并以此展现自身的良好风度，个人仪容是必须要重视的环节。

虽然没有必要去塑造专业水平的个人仪容，但至少要给他人留下“良好”印象，这就需要对个人仪容规范做一个基本地了解。