

跟侯维学礼仪

青少年礼仪营养套餐



跟侯维学礼仪

青少年礼仪营养套餐



宁波出版社

NINGBO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

跟侯维学礼仪/侯维著. — 宁波: 宁波出版社,
2005. 9
ISBN 7-80602-498-0

I. 跟... II. 侯... III. 礼仪-青少年读物
IV. K891.26-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第104404号

作者邮箱: xueliyi668@126.com
xueliyi668@sohu.com

| | |
|-------|-------------------------|
| 书 名: | 跟侯维学礼仪 |
| 作 者: | 侯维 |
| 责任编辑: | 沈建国 高丽 |
| 插 图: | 侯佳 |
| 出版发行: | 宁波出版社 |
| 地 址: | 宁波市苍水街79号 |
| 邮 编: | 315000 |
| 印 刷: | 杭州钱江彩色印务有限公司 |
| 开 本: | 889×1194mm 32开 |
| 印 张: | 4.25 |
| 字 数: | 90千 |
| 版 次: | 2005年10月第1版 |
| 印 次: | 2005年10月第1次印刷 |
| 书 号: | ISBN 7-80602-498-0/K·62 |
| 定 价: | 20.00元 |



致天下父母

做父母是一项天赋的使命。我们一生所能达到的最高成就，是把儿女教养成为品学兼优，言行可爱的人。

侯维

自序

——作者的话

公元2007年6月的一个晚上，我坐在克里马坎道旁的一家咖啡店里面埋头苦读，准备参加一项专业考试。偶然间抬头看见一位美国女士带着孩子走进店来。我正想休息一下，因此就随意地多看了他们几眼。母子三人的举止言谈与众不同，处处都显露出孩子有着良好的家教。他们离去的身影，让我想到了一个朋友的孩子。他聪明伶俐，可就是没有礼貌。每次看到朋友脸上那副尴尬又无奈的样子，我都为这个孩子惋惜。进入21世纪，社会的迅猛发展可谓日新月异。我们看到今天的青少年在尽情地享受着现代文明的成果。然而美中不足的是，很多孩子却明显地患有“礼仪教育缺乏症”。那天晚上的经历给了我灵感：编写一本青少年礼仪教育的书！

两年后这本书终于写成了，我把它定名为《青少年礼仪营养套餐》，希望借此能够为孩子们在语感、体感和心态方面补充一些“礼仪营养”。

这本书在新时代让孩子们重温着一个古老的话题，因为正是在这个新时代里，家庭需要礼仪，学校需要礼仪，社会需要礼仪。

有一点特别要说明，这本书不是要刻意教导孩子们逢迎拍马、八面玲珑，而是要培养他们谦卑、恭敬和感恩的心灵，从而使他们的生活更健康。

你一定听说过一些损人利己或是损人不利己的故事。你也一定不会喜欢那些故事中的人和事。可是你听说过利人利己的故事吗？知道如何才能做到利人利己吗？读完这本书你就会掌握一个利人利己的秘诀：学礼仪，行礼仪，传礼仪。

有着五千年悠久历史的中国，在古代就被称为礼仪之邦。中华礼仪文化曾经有过她绚烂辉煌的过程，规范的光辉照耀过她。在书写的过程中，我欣慰地看到许许多多的一线工作者和社会团体也像我一样在为普及礼仪教育而努力。在工作的过程中，我坚信在不久的将来，我们这个礼仪之邦一定会谱写出更辉煌的礼仪新篇章。

亲爱的读者，人生仿佛是一场航海，一路上总会有起伏，然而无论何时，良好的举止都能不断帮助你提升人生品质。因为礼仪能帮助你建立和谐的人际关系，能帮助你学习进步，能帮助你成功。另外它还能保证带给你一个幸福温馨的家。

侯维

2004年6月8日
于美国洛杉矶



我的承诺

学礼仪，行礼仪，传礼仪是一种美德。我愿意通过阅读《青少年礼仪营养套餐》这本书不断改善自己的举止言谈，成为一名受家庭和社会欢迎的人。谢谢您为我今天的承诺作见证！

我的签名：

日期：

父母的签名：

祖父母的签名：

老师的签名：

朋友的签名：

侯维的签名：侯维

引言：礼仪让人人得益处

1. 你有过这样的经历吗？

在我告诉你礼仪的重要性之前，先让我们分享两则故事。

[故事背景]

你正匆匆赶往图书馆去借阅一本你需要的书，从中你能找到一些资料，以便完成明天要交的作文。你匆匆忙忙的原因是你刚刚结束数学小测验，五分钟后马上又要去参加篮球训练。

故事一

图书管理员说你要借的书本图书馆只有一本，刚刚被人借走了。这时你正好看到大个子闹闹拿着你要借的那本书走开。你告诉他今天晚上你真的非常需要这本书。他却耸耸肩说：“没办法，你怎么不早点来。这本书我要用两个星期呢。”图书管理员帮你找到了另外一本书。尽管不是你心里想要的那本，可此时也只能如此了。当你走到图书馆的门口，小个子丽丽抢先推开了门，她回头瞟了一眼，看到了你在她身后，她非但没有替你开门，反而让门弹回





来，正好碰到门前的你，你手上的一大摞子书飞得到处都是。你拾起散落一地的书，跑向体育场，可还是迟到了。你简直要被气疯了。

去图书馆借书并不能为迟到开脱。好心肠的乐乐是你体育队里最好的朋友，可她却忘了告诉教练你去哪儿了。这样你不得不接受处罚，绕着体育场跑十圈。你真是又气又恼。训练开始以后，你精力无法集中，惹得教练不停地对你大喊大叫。这个下午是不是太倒霉了？现在让我们改变一下上面故事中的情节，看看会是怎样？

故事二

当你向大个子闹闹表示有困难需要他帮忙时，他说只要你明天一早能还书给他，他愿意让你今天晚上先用。你很感激他，心想这家伙真够意思。当你要离开时，小个子丽丽见你双手托着那么多的书，就来替你开门，并开玩笑地说你需要一辆超市用的手推车。你大笑起来，同样也向她致谢。

你到了体育场，教练问你在图书馆里找到你需要的资料了吗，你对着好心的乐乐微笑，会心地向她致谢，显然她记得告诉教练你刚才去了哪里了。教练借着这个机会提醒全队同学来参加体育训练之前要先完成作业。训练开始了，你既放松又自信，因此不但能够很快领会而且还能较好地运用今天所学的各种技巧。



在第二则故事中每个人都感觉很好。闹闹和丽丽知道他们在帮助你，而你的致谢也表达了对他们行为的感谢之情。乐乐也感觉挺好，因为她记得帮你转达口信给教练。教练感觉也挺好，因为他鼓励你和其他队友认真对待学校的作业。当然你感觉最好，因为每个人都是那么体贴别人，每件事进展得都那么如意。

在第二则故事中，是闹闹、丽丽、乐乐懂得处事的礼仪呢，还是他们只出于善良之心？你考虑过吗？

善良之心正是礼貌的基础，友善和乐于助人是礼仪的核心。你以前也许遇到过一些人，他们做起事来一板一眼，可给人留下的印象却是冷冰冰的，傲慢无礼的。他们的言行即使再有板有眼我们也不会喜欢，因为他们根本不在意别人的感觉。

2. 礼仪是什么？

礼仪 (Etiquette) 到底是什么呢？它绝对不仅仅是为了不让父母生气，你才不得不学习和遵守的一大串的应该做的和不应该做的事。我们可以说礼仪是基于“黄金规则”上的一种生活方式。这黄金规则就是古人所说的“己之所欲，乐施于人”。很多很多人共同生活在我们这个星球上，每种文化传统都有着自己的礼仪定义，都有着一大串的应该和不应该，但是每种礼仪体系的核心却是相同的，即以尊重和关爱对待他人，共同创造和谐的生活环境。你还记得吗？在你还很小的时候，爸爸妈妈就不断地教你去使用一些“神奇的词”。许多像你一样的孩子开始学着说“请”，“谢谢”，还有“对不起”，尽管当时你们还不真正明白这些词的全部含义。而现在当你使用这些词的时候，你一定感受到这样的一个事实：人是有感情的，而且这种感情是值得你去尊重的。

礼仪可以帮助你万事顺利，因为借助礼仪你懂得善待别人，也懂得怎样才能被别人善待。这样就能避免尴尬和不合群的场面发生。掌握礼仪常识能够让你在新的或不熟悉的环境中增强自信心和适应力。本书介绍的是日常生活中实用的礼仪知识，同时还教授你一些在特殊情形下如何待人接物的锦囊妙计。

3. “Etiquette” 这个词从何而来？

还记得吗？上面我曾提到过“Etiquette”这个词。它是什么意思呢？又是从何而来的呢？

“Etiquette”是法语，意思是“门票”。在法国国王统治时期，人们一定要有门票才能去参观皇宫。参观者要想得到门票是要符合条件的。他们必须要举止端庄，明白社交活动的规则，并且能够和言悦色地对待其他客人和尊贵的主人。

今天，“Etiquette”这个词仍然是高品位和好言行的意思。从某种意义上讲，它仍然是一种“门票”。掌握了“Etiquette”就相当于你有了一张通往世界各地的门票。这意味着在不同的情形中你知道做什么、说什么。“Etiquette”还有一层意思，即是你的言行如果达到“Etiquette”的要求，大家就希望再见到你，甚至愿意邀请你到他们的家中做客。

“Etiquette”的规则其实很简单，就是记得让人感到轻松愉快。因为如果你考虑到别人的感受并向他们表示你的友善，每个人都是乐于与你友好相处的。在你自己的家里，你实际上已经学到了不少如何对待别人的规矩。比如说，你知道看电视、洗澡，或者听录音机时不应该只顾自己；你还知道在餐桌旁应该坐直，吃相要得体；你还知道要有礼貌地对待父母的朋友或是你自己的朋友。

可是除了这些日常生活中的基本规矩，我们生活中还有不少其他的规矩。如去参加聚会或请朋友来聚会，写邀请和接受邀请的卡片，介绍大家认识，在别人家里吃饭等等。你知道男生的言行和女生的言行有时候应该不同吗？你还知道如何正确接听电话或写感谢信吗？

你一定还记得当初学习游泳或学习骑自行车时的情景。那时候每个动作都是先缓慢后熟练。而今每当你游泳或骑自行车时你根本不用再想手脚如何配合的事了，因为现在你的手脚运用得是那么地自如。学习礼仪也同此理。经过一些练习之后，你就会不假思索做对所有的事，有了用之即来的礼仪，大家就一定都愿意与你交往。

现在我知道你们已经了解了“Etiquette”这个词来自法语，是“门票”的意思。我还应该告诉你们，“Etiquette”是你享有美好时光的“门票”。对于这本书中的礼仪规则，刚开始学习的时候，你可能会感到有些不习惯，可是只要你反复阅读并不断练习和运用其中的技巧，奇妙的事就会不断地降临到你身上。因为一旦懂得了礼仪规则，不论在什么场合，由于你有着优雅的言谈举止，你都会度过轻松愉快的时光。





目录

| | |
|-------------|-----|
| 自序 | 1 |
| 我的承诺 | 3 |
| 引言：礼仪让人人得益处 | 5 |
| 1 餐桌礼仪 | 1 |
| 2 家中礼仪 | 9 |
| 3 学校礼仪 | 19 |
| 4 聚会礼仪 | 25 |
| 5 体态礼仪 | 31 |
| 6 公共场所礼仪 | 35 |
| 7 电话礼仪 | 43 |
| 8 赠送礼物的礼仪 | 53 |
| 9 交谈中的礼仪 | 57 |
| 10 书信礼仪 | 67 |
| 11 访客礼仪 | 73 |
| 12 外出度周末的礼仪 | 79 |
| 13 引见礼仪 | 83 |
| 14 个人习惯礼仪 | 89 |
| 15 衣着礼仪 | 97 |
| 16 交友礼仪 | 101 |
| 让孩子展开翅膀优雅地飞 | 114 |
| 主要参考文献 | 117 |

餐桌礼仪

锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。



每 当人们谈到礼仪，总是离不开餐桌礼仪，也许这是因为“民以食为天”的缘故吧。吃饭时无论你与人并排坐还是对面坐，都会注意到对方的举止。如果弟弟一下子抓走了所有的炸虾片，他的自私行为肯定让你生气；如果阿姨吃饭时笑不可支，而且还将嚼到一半的饭菜喷得到处都是，对此你也肯定会替她难为情，甚至还会感到有些恶心。当然，与你一起吃饭的人，也会注意到你的吃相。

在自己的家里，我们可以边看电视边吃饭，差不多每个人都这样做过，有人可能还经常这样做。但是我们心中一定要清楚，绝不能让这种行为成为我们的习惯，在家中吃饭时就应该不断学习和适应餐桌礼仪。你现在也许不以为然，可是有一天当你有了成就，比如说当上了公司的总裁，那时你就会由衷地体会到良好的餐桌礼仪，对一位成功人士是多么的重要。

下面的话你可能有些耳熟：

- 坐直，别把胳膊肘放在桌子上；别翘起椅子腿坐。
- 别乱挥筷子。
- 吃饭时别吧嗒嘴，不要咕噜咕噜地牛饮；不要用吸管在饮料中吹泡泡。
- 嘴里有食物时不要说话。

上面的话语你都听过，对不对？下面列出的是人们吃饭时的坏习惯：

- 吃东西时声响很大。
- 用筷子翻搅饭菜。
- 舔盘子和饭碗。
- 舔手指。
- 菜没上齐，自己就开始先吃。

我们中国人的餐桌礼仪实际上并不繁琐，只要平时留

意观察，你就会懂得怎样做了。本章主要介绍一下西方的餐桌礼仪，说不定哪一天你去西餐厅吃西餐或是去欧美留学时就能用上了，其实我还想让你将好的西方餐桌礼仪带到中国人自己的餐桌上呢！下面我就详细介绍一下西方的餐桌礼仪。

1. 餐桌布置

当你被邀请去参加聚餐会，你会发现那里餐桌的布置非常正式。因此你应该知道在正式场合下餐桌应如何布置以及如何正确使用各种餐具。尽管餐具，盘子，还有玻璃杯摆放的位置看起来复杂多样，其实相当简单。如果主人请你帮忙布置餐桌，你别慌，回想一下这里教你的程序就能搞定。

在这个世界上没有什么事是绝对的或是一成不变的，布置餐桌也一样。下面介绍的是一种美观实用的餐桌布置方法。如果别人的餐桌布置与你的不同，你也别大惊小怪。

餐具

正式聚餐时，餐具要求用餐刀、叉子和勺子。摆放位置如下图所示：

