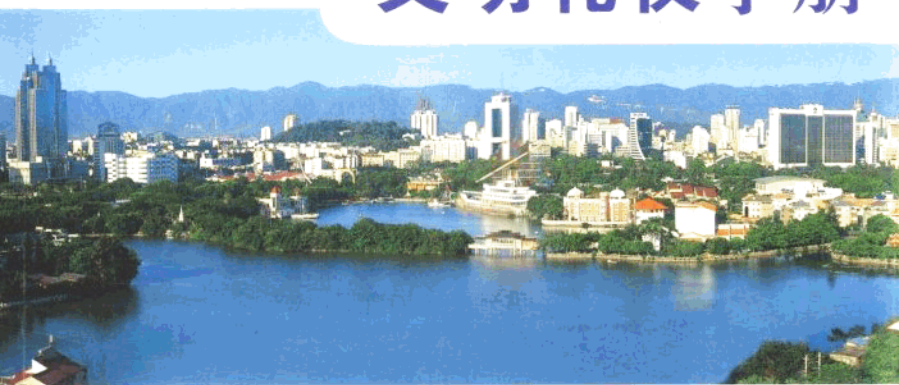


福州市民 文明礼仪手册



主编：杨 凡

编著：林友华 方炳桂

绘画：赵春青

福建人民出版社

禮儀

福州市民 文明礼仪手册

主编：杨 凡

编著：林友华 方炳桂

绘画：赵春青

福建人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

福州市民文明礼仪手册 / 杨凡主编. — 福州: 福建人民出版社, 2006.9

ISBN 7-211-05400-X

I. 福... II. 杨... III. 市民 - 礼仪 - 福州市 - 手册 IV. K892.26-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 116339 号

福州市民文明礼仪手册

FUZHOU SHIMIN WENMING LIYI SHOUCHE

主 编: 杨 凡

责任编辑: 刘进社

出版发行: 福建人民出版社

电 话: 0591-87533169 (发行部)

网 址: <http://www.fjp-ph.com>

电子邮箱: 211@fjp-ph.com

地 址: 福州市东水路 76 号

邮政编码: 350001

印 刷: 福建彩色印刷有限公司

地 址: 福州市福新中路 66 号

邮政编码: 350011

开 本: 890 毫米×1240 毫米 1/32

印 张: 4.5

字 数: 100 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-211-05400-X

定 价: 12.50 元

本书如有印装质量问题, 影响阅读, 请直接向承印厂调换

版权所有, 翻印必究



福建电力
FUJIAN POWER

榕电文化

核心理念：相融共生，及人为美。

发展理念：枝繁叶茂，锐意开拓。

安全理念：根深蒂固，守土有责。

服务理念：布绿垂荫，惠泽一方。

制度理念：盘根有据，严谨有序。

廉政理念：防腐拒变，永葆常青。

执行力理念：千垂至地，坚韧不拔。

学习理念：容者无域，博采众长。

企业愿景：让绿色电力成为幸福生活的源泉。

——福建省福州电业局 邬捷龙

《福州市民文明礼仪手册》

编 委 会

主 任：张作兴

副主任：杨 凡 俞金树 林义良

编 委：林友华 方炳桂 林 彤 刘进社 邹文杰



序

张作兴

我们生活的这座城市，享有“有福之州”的美誉。她不仅有山之仙气、水之灵气，还有人之福气。福州的“福”，带来的不仅仅是富裕、平安、祥和的生活，更蕴含着经济的发展、城市的进步、社会的和谐。这来源于厚重的历史文化积淀，更归结于福州人对文明的永续追求。

早在新石器时期，勤劳淳朴的福州人就在这方土地上创造了古老的文明；东汉时期，福州人就与东南亚地区有贸易往来；唐宋时期，福州成为“海上丝绸之路”的重要门户；明代，郑和七下西洋，使福州港成为国家港口、滨海繁华城市。改革开放以来，福州经济与时俱进，飞速发展，成为一座独具特色的现代化都市。焕发着蓬勃生机的闽都大地，在海峡西岸经济区建设的澎湃春潮中，正谱写着现代文明的新篇章。

从 20 世纪 80 年代以来开展的“三优一学”、培育“四有”新人、“岗位学雷锋、行业树新风”等一系列全民思想道德建设活动，到新世纪《公民道德建设实施纲要》颁布后，全市掀起学习、宣传、贯彻《全民道德建设实施纲要》的热潮，明礼诚信、团结友善蔚然成风，“文明市民”、“公德之星”层出不穷。走在榕城，到处都沐浴着一股祥和之气。

身为“礼仪之邦”的福州人,深深懂得“礼之用,和为贵”的道理,《福州市民文明礼仪手册》由此应运而生。她是一本具有深远教育意义的礼仪读本,由中共福州市委文明办组织权威专家编写,从礼论、仪表、举止、言语、居家、校园、社交、职业、游乐、礼俗十个方面,详细介绍市民应具备的文明礼仪和行为规范,内容翔实,图文并茂,通俗易懂,具有鲜明的地方特色,是每个市民乐于翻阅的礼仪实用手册和“无言”的礼仪老师。

如果说中华文明是一朵常开不败的鲜花,现代礼仪则是一缕清新宜人的春风,吹拂着闽江之滨这片有福之地。我们希望,每个福州人都能秉承中华民族讲“礼”重“仪”的优良传统,学礼仪、讲礼仪、用礼仪,把开展以知礼向善为重点的礼仪、礼节、礼貌教育活动与开展以“八荣八耻”为内容的社会主义荣辱观、道德观教育相结合,不断提高自身道德修养,规范文明言行,共同营造一个良好的城市文明氛围。

让有福之州更加多福,让文明城市更加文明!

2006年9月



目录/CONTENTS

一 礼 论

1. 礼与福 /1
2. 礼与和 /2
3. 礼仪要诀 /4

二 仪 表

1. 仪表——第一印象的关键 /6
2. 镜箴——内外和谐风貌美 /7
3. 美容——淡妆浓抹要相宜 /8
4. 美发——并非时尚的都好 /9
5. 服饰——也要讲原则 /11
6. 西装——不要随便乱穿 /12
7. 女装——体现品位与风采 /14
8. 时髦——也可能有伤大雅 /15
9. 饰品——并非多多益善 /16
10. 微笑——人生的无价之宝 /17

三 举 止

1. 仪态——展示您的教养 /19
2. 站姿——要有稳定感 /20
3. 坐姿——讲究稳重感 /21
4. 走姿——亮出精神风貌 /23
5. 蹲姿——别不顾优雅 /25
6. 递物——讲究安全、便利、尊重 /26
7. 行为——注意情境、角色、距离 /27
8. 握手——友好情感的传递 /29
9. 行礼——多姿多彩、灵活运用 /31
10. 粗俗——严重失礼,有损形象 /32



四 言语

1. 言语——体现您的修养水平 /34
2. 情感——是否动听的关键 /36
3. 技巧——说话也要有艺术 /37
4. 称呼——与人沟通的开始 /39
5. 寒暄——有情有礼不尴尬 /41
6. 敬语——学识修养的表露 /43
7. 电话——闻其声可知其人 /44
8. 手机——开机关机不可忘 /46
9. 书信——落笔有礼见真情 /47
10. 上网——谨言慎独鉴人品 /49

五 居家

1. 家风——知书达礼好温馨 /51
2. 尊老——常怀感恩之心 /52
3. 爱幼——关爱而不溺爱 /53
4. 夫妻——身体力行要“八互” /54
5. 亲族——亲缘天成不可忘 /56
6. 待客——宾至如归的情境 /57
7. 自乐——也不能随心所欲 /58
8. 邻里——出入相友，守望相助 /59
9. 宠物——不要成为伤人扰人动物 /60
10. 社区——美好家园齐维护 /61

六 校园

1. 校园——文明礼仪的沃土 /62
2. 仪式——严肃庄重要感悟 /63
3. 教师——为人师表时刻不忘 /64
4. 学生——用心养成礼仪习惯 /65
5. 课堂——知识殿堂更有礼 /66
6. 阅览——此时无声胜有声 /67
7. 食宿——细节检验人品 /68
8. 交友——乐多贤友有分寸 /69



七 社交

1. 礼品——从来礼轻情意重 /70
2. 送花——花言花语要有数 /71
3. 介绍——结识沟通好开端 /73
4. 名片——方寸之间天地宽 /74
5. 位次——无规矩就无秩序 /75
6. 庆贺——锦上添花莫错过 /76
7. 探病——雪中送炭更可贵 /77
8. 凭吊——最后告别见真情 /79
9. 赴宴——不重口福重交情 /80
10. 用餐——吃相文雅不可忘 /81
11. 敬酒——违背初衷成大谬 /82
12. 西餐——舞刀弄叉亦风雅 /83
13. 舞会——轻歌曼舞讲风度 /84
14. 网交——慎之又慎莫欺瞒 /86
15. 涉外——不卑不亢有风貌 /87

3

八 职业

1. 求职——始终都要有礼貌 /88
2. 上岗——怀着庆幸之心 /90
3. 办公——以主人翁的态度 /91
4. 人缘——愉快工作的前提 /92
5. 拜访——情谊为重门路宽 /93
6. 接待——展示形象好机会 /95
7. 会议——注重效率与精神 /96
8. 洽谈——有礼有节有成效 /98
9. 陪同——将心比心印象深 /99
10. 离职——留下情义好再会 /100

九 游乐

1. 行路——瞻前顾后脚留情 /102
2. 骑车——心中要有红绿灯 /103
3. 驾车——礼让安全莫疏忽 /104
4. 乘车——有礼有序皆方便 /106
5. 搭机——要还空姐以微笑 /107

PDF



十 礼 俗

6. 电梯——进出上下有讲究 /108
7. 旅途——萍水相逢亦惬意 /109
8. 旅游——游山玩水见品位 /111
9. 住宿——不是在家胜在家 /113
10. 出国——祖国形象记心中 /114
11. 购物——不能以上帝自居 /115
12. 剧场——高雅氛围别破坏 /117
13. 观赛——动静有节看水平 /118
14. 环保——所到之处不敢忘 /119

1. 婚嫁中的礼尚往来 /121
2. 传统丧葬中的礼俗 /123
3. 婚丧寿中的宜与忌 /124
4. 添养礼俗“三诞”始 /125
5. 与过年有关的礼仪 /126
6. 七夕结缘与重阳敬老 /127
7. 礼貌称呼有讲究 /128
8. 福州民间的“见面礼” /130
9. 福州民间的礼貌用语和忌语 /131
10. 乔迁告示也是礼 /132
11. 红白事出帖又一礼 /133

后记

一、礼 论

1. 礼与福

法律、道德和礼仪是人生幸福的三尊守护神。

礼仪与文明相生相伴。

礼仪伴随文明时代的开始而产生并随着社会的进步而发展。凡是文明的社会都重视礼仪，凡是文明的民族都讲究礼貌。创造辉煌古代文明的中国就被誉为“礼仪之邦”。

治世讲礼，乱世乏礼；文明人有礼，野蛮人无礼。

礼仪与幸福息息相关。

古人说：“礼，履也，所以事神致福也”；“仪，度也，宜也，匹也”。中华礼仪起源于古人的敬神祭祖活动，要求怀着虔诚的心态，认真地履行，把握好分寸，体现了人们追求幸福、

1



美好生活的热望。

礼仪是人们约定俗成以示尊敬的规范，是文明人所应有的行为规矩。一个人对自己、他人、集体、工作、自然、社会、国家的尊重之意、热爱之情，用得体的言谈举止、仪表仪式表达出来就是礼仪。

礼仪的本质是通过某些规范化的行为表示人与人之间的真诚、相互尊重、敬爱、友好、体谅。

礼仪的宗旨是使大家都感到舒适，而不是觉得拘谨，更不会导致难堪。

礼仪并不是束缚人的框框。一旦养成礼仪习惯并领悟礼仪真谛，就可以在社交中领略人生的乐趣。

不学礼，无以立。为了人生幸福及事业成功，请讲究礼仪吧！
为使福州成为名副其实的有福之州，请重视礼仪吧！

2



溫馨提示

表面上，礼仪有无数的清规戒律，但其根本目的却在于使世界成为一个充满生活乐趣的地方，使人变得和易近人。

——伊丽莎白·波斯特

2. 礼与和

礼之用，和为贵。礼仪贵在和谐，中国传统文化的精髓就是和谐。如果仅是知道和谐境界的美好，仅是倡导人们向往和谐，而不用礼仪规范人们的言行，也就不能形成和谐的社会秩序。

“敬”与“和”是礼仪的出发点和归宿。

礼仪应是发自内心的尊敬之情并自觉而又自然的表现。毫无矫揉造作之意，更非表演做秀，能够习惯而又自然体现出来的礼仪才能达到和谐完美的境界。恰如人们步入庄严的场所，不用强迫，自然会肃然起敬。

礼仪属于文化，是人们观察社会文明状况的基本着眼点，也是构成社会文明的基本要素。它能美化社会环境，有助于净化社会风气、协调社会交往，增强社会活力。

礼仪犹如社会润滑剂，有助于人们妥善处理各种关系，避免许多摩擦和冲突。

加强礼仪建设，普及礼仪教育，必将有力推动社会主义和谐社会的构建。



温馨提示

人无礼不生，事无礼不成，国家无礼不宁。

——荀子

3. 礼仪要诀

礼仪涉及人类社会生活的方方面面。礼仪规矩异彩纷呈、不胜枚举，因此需要掌握礼仪的基本要诀以举一反三，应用自如。

(1) 讲究得体

要恰如其分。言谈举止符合自己的身份、地位，要看场合、看对象。礼仪的关键就是讲究适中，掌握分寸。古语道：“礼过盛者，情必疏”，耐人寻味。

(2) 妙在自然

礼仪应是习惯的流露，而不是矫揉造作、东施效颦，更不是皮笑肉不笑。要用平常心去对待礼仪，就能够做到落落大方，轻松自在。要养成良好的礼仪习惯。

(3) 贵在真诚

真诚是礼仪的真谛，我们应该理直气壮地说：“礼仪拒绝虚伪！”

真正的礼仪应是发自内心的对人真诚地尊重、关心、爱护，并用自然得体的言行表达出来的行为。

(4) 基在修养

知书达理。礼仪也是一个文化修养、品德教养等精神内涵的外在体现。

理解宽容。具有宽阔的心胸、坦荡的襟怀和善解人意的的心灵。

(5) 重在自律

要把外在的带强制力的约



束转化成内在的自觉意识和行动。

严于律己。诸如黄色制品，不看为好；靡靡之音，少听为妙；粗鄙之言，少说为佳；越轨之事，不做为安。要有挡住诱惑的毅力，而且要明白：事不三思，恐忙中有错；气能一忍，方知过后无忧。须用理智战胜感情冲动，用礼仪制约越轨言行。

慎独。在隐蔽之处、细微之处，有条件并很方便做坏事的时候，也能够把握住自己，不做亏心事。

（6）要在尊敬

你要别人尊重吗？首先你必须自尊，更应懂得尊重他人。

自尊。这是赢得他人尊敬的前提，应自知、自省、自信、自强。

尊人。尊重他人是传统美德，更是礼仪的基本要求。应提倡换位思维，将心比心，设身处地地为他人着想，急他人之所急，多做雪中送炭之事。



二、仪表

1. 仪表——第一印象的关键

仪表，也就是人的外表形象，包括仪容、服饰、姿态和风度，是一个人教养、性格内涵的外在表现。

爱美之心，人皆有之。仪表堂堂、穿戴整齐者比不修边幅、衣冠不整者显得体面、有教养，更受人尊重，这已成为人们的思维定势。

一见钟情就是第一印象的首因效应。成功的交往一般从良好的第一印象开始，而第一印象的形成往往取决于对方的仪表。因此，当今世界流行个人形象包装。许多公众人物在重要活动前要请专家为之进行形象设计。

讲究个人卫生、保持衣着整洁是仪表美的最基本要求。一

