

学会礼仪

青少年快乐成长方案
QINGSHAO NIAN KUI LE CHENG ZHANG FANG AN



21世纪的青少年，面临着生存能力、毒品、艾滋病、创新潜能、环保意识、意志力培养、独立自主、文学修养、良好习惯、心理健康、语言表达能力、写作能力、自我管理、安全保护……的考验！

边涛 吴玉红 主编

中国物资出版社

青少年快乐成长方案

学会礼仪

边 涛 主编
吴玉红

· 中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会礼仪/边涛, 吴玉红主编. —北京: 中国物资出版社, 2005. 1

(青少年快乐成长方案)

ISBN 7-5047-2309-6

I. 学… II. ①边… ②吴… III. 礼仪—青少年读物
IV. K891.26-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 141837 号

责任编辑 钱 瑛

责任印制 衣 薇

责任校对 齐 岩

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.ciph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

北京英杰印刷有限公司印刷

开本: 850×1168mm 1/32 印张: 268 字数: 3270 千字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5047-2309-6/G·0470

印数: 0001—3000 册

定价: 690.00 元 (全 30 册)

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



仪 态	(1)
体态和身姿	(2)
体形美与形体锻炼	(11)
身姿语的表达意义	(15)
仪表礼仪	(24)
青少年穿着打扮个人卫生方面的	
基本要求	(25)
各种场合的穿着要求	(30)
青少年如何让自己更美丽	(37)
饮食礼仪	(49)
家宴礼仪	(49)

饮茶礼仪	(59)
起居礼仪	(76)
家庭起居礼仪	(76)
宿舍起居礼仪	(80)
旅馆起居礼仪	(85)
行走礼仪	(90)
行走的正确姿势	(90)
走路时应注意的礼仪	(92)
骑自行车的礼仪	(96)
乘公共汽车的礼仪	(98)
乘火车乘船的礼仪	(100)
旅游观光的礼仪	(102)
问路的礼仪	(104)

站立礼仪	(106)
基本的站立礼仪	(106)
站立礼仪禁忌	(108)
坐姿礼仪	(110)
几种基本的正确坐法	(112)
不同场合下的站姿	(112)
不同场合下的坐姿礼仪	(114)
坐姿礼仪禁忌	(117)
观看礼仪	(120)
观看体育比赛的礼仪	(120)
观看影视及演出的礼仪	(121)
观看展览的礼仪	(125)
阅读书报的礼仪	(127)
听说礼仪	(129)
说话的基本要求	(129)

交际中的说话礼仪	(132)
交谈礼仪	(147)
聆听礼仪	(155)
称呼的一般常识	(159)
敬称礼仪	(167)
谦称礼仪	(170)
问候礼仪	(181)
相遇时的问候礼仪	(183)
登门问候礼仪	(186)
应答礼仪	(189)
口头应答礼仪	(189)
书面应答礼仪	(200)
做客待客礼仪	(205)
做客礼仪	(206)

待客礼仪	(210)
升降国旗礼仪	(216)
升降国旗时间	(216)
升降国旗规则	(218)
升挂国旗的机构、场所	(220)
升降国旗仪式	(222)



仪 态

仪态是指人在行为中的姿势和风度。姿势是指身体呈现的各种形态(体态和身姿);风度则属于气质方面的表露。

潇洒的风度、优雅的举止,常常被人们羡慕和称赞,能给人留下深刻的印象。我们往往可以凭借一个人的仪态来判断他的品格、学识、能力和其他方面的修养程度。

另外,在人际交往中,人们的感情流露和交流往往借助于人体的各种姿态,这就是我们通常所说的“体态语”。它作为一种无声的“语言”,在生活中被广泛的应用。

人类身体的各部分器官,都有其独特的功能,姿势不好,器官的功能就会受到影响,身体的正常发育就会受到不良的影响,长时间保持某种不正确的姿态,还会使体形改变。有的人认为只要自己身材好,就不必注意个人的仪态,这是一种错误的看法。身材再优美,如果



姿势不好,也是不会好看的,所以,一个人的身姿和仪态都是非常重要的。

体态和身姿

体态是人体带有某种意义的活动和姿态。各种体态和身姿都在有意无意地反映着人们的思维活动,产生这样和那样的效果,比如张开双臂、抚摸、微笑、点头、站立、坐下等都是体态和身姿的表现。在国内交往和涉外活动中,体态和身姿属于基本礼仪的范畴。良好的体态和身姿,能帮助你获得工作的成功,并能给周围的人留下彬彬有礼的印象。

一、站、坐、走的姿势

美的体态是人们所推崇的,正如俗话说:“站如松、坐如钟、走如风”、“站有站相,坐有坐样”,可见站、坐、走的姿势都有一定的规矩,在一些正式的场合中要求尤其严格。

1. 站的姿势

站姿是生活静力造型的动作。优秀而典雅的站姿,





是发展人的不同质感动态美的起点和基础。对站姿的要求是“站如松”，其意思是站得要像松树一样挺拔，同时还需注意站姿的优美和典雅。标准的站姿要求上半身挺胸收腹，精神饱满，腰直、双肩平齐、舒展，双臂自然下垂（在背后交叉或体前交叉两手相搭也可以，但不要两手抱肘），两眼平视，嘴微闭，面带笑容；下半身双腿应靠拢，两腿关节与髓关节展直，身体重心落于两脚中间，不要偏左也不要偏右。女士站立时，双脚成“V”字型，膝和脚后跟应尽量靠紧；男士站立时，双脚可稍稍叉开，但最多与肩同宽。驼背、躬腰，两眼左右斜视，一肩高一肩低，双臂胡乱摆动都影响站姿。

站着与别人谈话时，要面向对方，保持一定距离，太远或过近（特别是对异性）都不礼貌。姿势要站正，可以稍稍弯腰。但身斜体歪，两腿叉开很大距离，双腿交叉或倚墙靠桌，手扶椅背，双手插入口袋等都是不雅观和失礼的姿态，这样会破坏自己的形象。在正式场合，不要下意识做小动作，如摆弄打火机、香烟盒，玩弄衣带、发辫、咬手指等，这样不仅显得拘谨，给人以缺乏自信和经验的感受，而且有失仪表的庄重。站得太累时，



可变换为调节式站立,其要领是:身体重心偏移到左脚或右脚上,另一条腿微向前屈,脚部放松,但上身须保持正直。两腿交叉站立的姿势,是十分不雅的,这是一种轻浮的举动,极不严肃。手也不能插在腰间,这是一种含进犯意识的姿势,如在男女之间还有“性的侵略”的潜意识;也不可双手插在衣袋中,实在有必要时,可左手或右手插于左、右前裤袋,但时间不宜过长。另外,双臂交叉抱于胸前的姿势在世界各地都被人们普遍用来表示防御性与消极的态度。美国体语学大师阿伦·皮斯曾有这样一次实践:在一次巡回演说中,他故意诽谤在场的几位德高望重的人士,然后在言辞攻击之后,立刻要求在场的每个人都保持原姿势不动,结果发现约有90%的人是交叉双臂的姿势。所以,与人交谈时,要避免这几种姿势的出现。不正确的站姿常常影响人与人之间的正常的交流;同时也暴露出个人修养的欠缺。

站立的姿态对于女性的整体美很重要。两脚分开,重心平分在两脚上,或者两脚平行,贴在一起的站相都不足取。女性的姿态最好是一只脚略前,一只脚略后,前脚脚跟稍稍向后面的脚背靠拢,后腿的膝盖向前腿





的膝盖靠拢,两腿靠近,膝部微曲。

2. 坐的姿势

“坐要有坐相”。坐姿文雅,并非一项简易的技能。对坐姿的基本要求是“坐如钟”,即坐相要像钟那样端正。基本要领是:上体自然坐直,两腿自然弯曲,双脚平落地上,双膝应并拢或稍稍分开,但女士的双膝必须靠紧,脚跟也靠紧,臀部坐在椅子的中央,腰部靠好,两臂微曲放在桌上,或小臂平放在坐椅两侧的扶手上,也可放在双膝上,或两手半握拳放在膝上。胸微挺,腰要直,目平视,嘴微闭,面带笑容。

按照国际惯例,坐姿可以分为端坐、侧坐、跪坐、盘坐等,根据不同国家的生活方式和风俗习惯,各有要求。国际上公认的也是最普遍的坐姿是端坐和侧坐。端坐时间过长,会使人感到疲劳,这时可变换为侧坐。侧坐分左侧坐和右侧坐两种,左侧坐需要在保持坐姿的基本要领的基础上,左脚和臀部左摆45度,左腿移动时,两脚跟稍提,脚趾点地,左脚随腿左转,同时右脚趾原地向左转,两膝靠拢;左脚左摆到位,右手扶在左手背上,置左膝部之上。右侧坐则方向相反。无论是哪一种坐



法,都应以娴雅自如的姿态来达到对别人的尊重,给人以美的印象。所以,在坐姿方面我们还应该注意以下几个方面:

人座时,要走到座位前面再转身,转身后右脚向后退一步,然后轻稳地落座。注意动作要轻盈舒缓,从容自如。落座的声音要轻,不要猛地墩坐,如同与别人抢座位。特别是忽地坐下,腾地站起,如同赌气,造成紧张气氛。

落座时要保持上身平直,不要牵拉肩膀,含胸驼背,前俯后仰,给人以萎靡不振的印象。半躺半坐,跷二郎腿,给人以放肆、无修养的感觉。当然,也不应该像立正那样过于紧张、僵硬。两手叉腰,两手交叉放在胸前或摊开放在桌上,摆弄手指,将手里的东西不停的晃动,把手中的茶杯转来转去,一会儿拉拉衣服,一会儿整整头发,抠抠鼻子耳朵,都会破坏坐姿,总之,坐姿要求端庄大方、舒适自然。

除了上身姿势和双手的摆法外,腿的摆法也是不可忽视的。两腿笔直向前伸,两膝分得太开,两脚并拢而两膝外展,或两脚藏在座椅下,甚至用脚勾着座椅的腿





儿。这些都是非“礼”的动作,也会给人传递错误的知觉感受,造成不必要的麻烦。

在人际交往中,坐姿的选择要与不同的场合相适应。在坐宽大的椅子时,就注意不要坐得太靠里面,特别是女士入座时,要用手将裙子往前拢一下,如果将左腿跷在右腿上面,注意不要跷得过高,不要把衬裙露出来,不然会有损风度和美观。起立时,右脚先向后收半步,然后站起。

男士如有需要,可交叠双腿,但一般是右腿架在左腿上。在礼仪场合,绝不要首先使用这一姿势,因为会给人以显示自己地位和优势的不平衡的感觉。而4字形的叠腿方式和用手把叠起的腿扣住的方式则是绝对禁止的。叠腿且又晃动脚尖则更显得目中无人和傲慢无礼。

3. 走的姿势

人的走相千姿百态,没有一成不变的固定的模式,每个人都有表现自己个性的步态,所以对走姿不像对站姿和坐姿那样有严格的礼仪规范。矮胖子和瘦高个的走路姿态不可能呈现一个模式;同一个女士脚蹬高跟鞋



鞋、身穿筒裙,与她穿着球鞋、身着宽松裤的步态也不会是一个样。走路要受诸多客观因素的影响和制约。但从礼仪的角度来讲,行走时应步伐稳健,步履自然,不给人留下轻佻浮夸、矫揉造作的坏印象。

总的来讲,对走姿的要求是“走如风”,即走起路来要像风一样轻盈、稳健。起步时,上身略向前倾,身体重心放在前脚掌上。行走时,应目视前方,上体正直,不低头,双肩自然下垂,两臂自然前后摆动,重心可以稍向前倾,这样有利于挺胸收腹,身体重心落在前脚掌上。如果小腹有一点点凸出,必使身体略微上提,走起路来,就会显得神采奕奕。正常的行走,脚印应是正对前方,保持膝关节和脚尖正对前进的方向,如果走起路来两脚向外成外八字或向内成内八字,就显得很不舒服。有的人走起路大摇大摆,横冲直撞,有的人走路腿脚曲伸过大,向上一颠一颠的;有的人走路提不起脚后跟,好像拖着脚步行路似的,这些都是不良的行走姿势。

另外,行走时两臂摆动时,应注意前后摆动的幅度要与步伐的大小、节奏相协调,既不能像藤条似的顺势耷拉着,也不要像阅兵一样,把手抬至腰带环的高度。





从礼仪的角度讲,一般手摆动时,手臂与上身躯干的夹角不宜超过 15 度。再者,走路的步态美好与否,还取决于步位、步度、步高。如果步位和步伐不合乎标准,行走的姿态便会失去协调的节奏。所谓步位,就是脚下落到地上时的位置。特别是女士走路的时候,两脚轮换前进,理论上要踩一条线,而不是两条平行线,也就是通常所说的“一字步”。因为踩两条平行线,臀部就会失去摆动,腰部会显得僵硬,失去步态的优美。但是,在日常生活中,不可能都像时装表演那样走“一字步”,但要注意尽量使“两条平行线”靠近,使臀部产生“似有似无”的轻微摆动。这一点对于年轻的女士来讲,尤为重要。

步度是跨步时两脚之间的距离。一般人的步度,有时大有时小,而标准的步度是一个脚长。因此,对不同的人来说,标准步度的大小是不同的。使用标准步度可以使步态更美。

步高是行走时脚所抬的高度。行走时脚抬得不宜过高,但也不宜过低而使鞋底与地相摩擦,那样既不优雅,也不大方,而且给人以“老态龙钟”的感觉。

几个人一起行走时,应尽量同步行走,如是一男一

