

青少年自我完善计划

青少年

礼仪知识

宋维红 主编

手册



苏州大学出版社

青少年自我完善计划

青少年

礼仪知识

宋维红 主编

手册



◆ 苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年礼仪知识手册/宋维红主编. —苏州: 苏州大学出版社, 2012. 7
(青少年自我完善计划)
ISBN 978-7-5672-0217-7

I. ①青… II. ①宋… III. ①礼仪—青年读物②礼仪—少年读物 IV. ①K891.26—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 167196 号

青少年礼仪知识手册

青少年自我完善计划

主 编	宋维红
责任编辑	张 希
装帧设计	吴 钰
出版发行	苏州大学出版社
地 址	苏州市十梓街 1 号
邮 编	215006
电 话	0512-65225020 65222617(传真)
网 址	http://www.sudapress.com
印 刷	业荣升印刷(昆山)有限公司
开 本	700 mm × 1 000 mm 1/16 印张 8 字数 109 千
版 次	2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5672-0217-7
定 价	15.00 元

版权所有 侵权必究

目 录

contents

增添魅力的仪表仪态礼仪

重点 1 仪容礼仪 1

第一印象很重要 1

日常修饰的细节 2

重点 2 仪态礼仪 5

如何站 5

怎样坐 6

学习走 8

学会蹲 9

面部表情 10

手势语言 11

促进和睦友爱的家庭礼仪

礼仪 1 子女与父母相处 13

尊重父母 13

学会倾听 14

不盲从 14

不干涉父母的事 14

礼仪 2 与亲戚相处 15

平等待人,不攀富贬贫 15

遇事少计较 15

礼仪 3 与邻里相处 16

不影响他人 16

互相体谅帮助 16

不探听邻里隐私 17

邻里间串门 17

为印象加分的服饰搭配礼仪

细节 1 衣着是你的第一张名片 19

具有普遍意义的着装技巧 19

服饰色彩搭配技巧 22

不同性别着正装的技巧要领 24

细节 2 从“底”做起，鞋与袜的选择与搭配 32

“配套齐全”也是一重要原则 32

细节 3 包包搭配法则：包包可以实用与品位兼备 37

女士包包的选择和搭配 37

男士包包的选择和搭配 41

细节 4 如何让饰物为你增光添彩 42

饰物佩戴要遵循的原则 43

常见饰物的佩戴要领 44

蕴含生活智慧的餐饮礼仪

智慧 1 成为一个有准备的人 50

预约、预订是必不可少的一步 50

服饰是态度和亲密程度的表现 55

智慧 2 小“座位”有大学问 56

智慧 3 与服务员的沟通技巧 58

智慧 4 做一个点菜能手 60

“食野开阔”，点菜游刃有余 60

点菜需要技巧 62

智慧 5 西餐餐具的摆放和使用 66

智慧 6 菜与酒搭配，美味健康两不误 71

如何选用酒类 71

西餐中菜和酒的搭配 72

让旅行更愉快的外出礼仪

技巧 1 公共交通工具的选择与乘坐 74

学会文明乘公交 74

愉快乘火车 78

海上观光,船伴你我行 82

便捷舒适的空中之旅 87

技巧 2 旅行者临时的家——旅店 92

入住宾馆饭店需要了解的礼仪常识 92

大方得体地出席社交活动的礼仪

活动 1 参加朋友的婚礼 99

收到了婚礼邀请喜帖 99

活动 2 被邀请参加各种聚会或宴会 106

活动 3 去医院看望病人 115



增添魅力的仪表仪态礼仪



个人礼仪是一个人的生活行为规范与待人处事的准则,是个人仪表、仪容、言谈、举止、待人、接物等方面的具体规定。个人礼仪是一张无字却无比重要的名片,是人与人交往的基础。青少年正处于人生的转型期,要想塑造自身较好的社交形象,为具备较强的人际交往沟通能力打好基础,就得先从个人礼仪的基本常识开始学起。

重点1 仪容礼仪

第一印象很重要

一般的人际交往中,交往双方对对方的好恶亲疏,往往都是根据其见面之初对彼此仪容的基本印象而定的。一个人的外表会给他人以先入为主的印象,即“第一印象”。试想一个人长得再漂亮,穿的邋里邋遢,也难给人留下好印象,相反会被认定不注意个人形象,是不尊重他人的表现。

先天条件

一个人的相貌,通常受到血缘遗传的影响。无论是“天生丽



男士的平头能给人以朝气、有干劲、有开拓精神的印象。但也不可太短，一般在2到3厘米为宜。

质难自弃”，还是长得相貌平平甚至有些丑陋，一出生便已决定，其后的发展也不会有太大变化。现在流行的医疗整形美容则另当别论。

后天因素

先天条件固然不可逆，但也并不意味着一个在外表方面有先天优势的人就可以过分地自恃其长，而不去进行后天的修饰与维护。后天合理、适度的修饰，不仅可有效改善先天不足，还会为个人综合形象锦上添花。

日常修饰的细节

发型得体

头发要保持干净、卫生、整齐。传统观念认为头发不宜多洗，但这样的说法并没有科学依据。根据个人头发的长短，每周洗5到6次头发是必要也是必须的，洗过的头发干净、柔顺、富有弹性，能给人留下较好的印象。

男士的发式多为平头与分头两种。平头能给人以朝气、有干劲、有开拓精神的印象，但也不可太短，一般在2到3厘米为宜，太短或紧贴头皮，会给人易冲动、不安全感。男士标准的职业发型是分头，长度以5~7厘米较为合适，便于梳理成型。职业男士不允许留长发，留长发的男子大多为艺术工作者或自由职业者。

女士头发的长短，可以视个人职业、年龄、脸型、发质、气质及个人喜好而定。短发通常是职业女性的首选发型，方便打理，适合较快的工作节奏。长发能显出浓浓的女性气息，但在工作场合不宜披头散发，可以将头发干净利落的盘起，以示稳重。过于隆重复杂的发型，只适合

女性出席隆重场合时搭配盛装礼服,不宜出现在日常的生活与工作中。

男士面部整洁

男士应每天剃须。许多男性青少年在生长发育过程中,会觉得留胡子是一件很酷的事情,可以彰显自己的成熟与男人味。殊不知,蓄须不但显得男性脸上很不清洁,在日常社交生活中也是对他人的不尊重。

男士还需注意口腔、鼻腔和耳道的清洁卫生。坚持早晚刷牙,平时少吃生蒜、生葱等刺激类食物,与他人需要长时间交谈前,先嚼一片口香糖,以确保口气清新。另外还要保持鼻腔的整洁,不要有挖鼻孔的坏习惯,更要注意及时修剪自己的鼻毛。耳道里的污物也要注意清理,虽说“隐藏”得深,但被他人瞥见卫生情况不佳,也总是不好的。

女士适度化妆

化妆不是简单的涂脂抹粉,也不是把自己打扮的花枝招展,化妆是一门艺术,需要的是技术和技巧。在琳琅满目的化妆品中,甄选贴合个人的气质与肤质,满足不同场合造型需要的,是每个年轻女性都应掌握的一项技能。

化妆的要领是学会扬长避短,寻找并突出自己面部最富魅力的部位,掩盖或削弱有缺陷的地方,这样才能起到化妆的效果。化妆不是把所有手边的化妆品都往脸上层层覆盖,也不是跟着各种时尚杂志的指导人云亦云,而是先要正确地“看清”自己,妆才能化到位,化漂亮。

女性脸部化妆的重点在眉、眼、唇。按照个体的情况进行局部调整,眉毛过淡、眉长不够或



蓄须不但显得男性脸上很不清洁,在日常社交生活中也是对他人的不尊重。



化妆是一门艺术,需要的是技术和技巧。



女性脸部化妆的重点在眉、眼、唇。



当着众人的面
补妆是非常不礼貌
的。

眉形不理想的,可以对眉毛进行局部修正。眼睛的形状和大小可以通过眼线来修饰调整,眼影和睫毛膏能加深眼部的轮廓,塑造立体感。唇色可以选择与自己肤色及服装色彩相映的唇膏、唇彩、唇蜜来保持红润与饱满。妆容要自然、和谐,能给人以雅致、清丽的好印象,过分修饰反而给人感觉矫揉造作,并不可取。

妆容的浓淡要视场合和时间而定。在工作场合只适合化淡妆,唇色要与自身肤色相近,香水的浓度也不宜过高,略施薄粉即可。晚上若是参加舞会、宴会等社交活动时,为加强妆效,可加深眼部轮廓,选用色彩鲜艳的唇膏,高光、散粉、珠光粉及腮红都可适当选用。外出旅行或运动时,也不适合过度化妆,行走或奔跑间,汗水弄花了妆容,可就不好看了。

公共场合不适宜补妆。有些女性非常注意自己的外在形象,无论在什么时间段或是什么场合,都要时不时掏出镜子修饰一番。但要注意的是,当着众人的面补妆是非常不礼貌的,尤其是在异性面前,会显得很不自重,因此,女性补妆在公共场合应避开众人躲进洗手间。

不借用他人的化妆品。青少年女性在求学时期,大多拥有自己的“闺蜜”,平时亲密友爱,无话不说,化妆品、护肤品、衣物互相借用也不觉得不妥。但需要注意的是,在进入社交场合后,试用他人的化妆品要慎重,提出这样的要求会被他人认为是不礼貌的行为,而且也不卫生。同时,也不要去打探他人使用的化妆品的品牌及价格,以免引起反感。

重点2 仪态礼仪

仪态,又称体态,是指人的风度和身体姿态。人们能通过自己的仪态向他人传递个人的学识与修养,在日常人际交往中用优雅的仪态礼仪表情达意,往往比语言更让人感到真实、生动。

如何站

规范站姿

头正,双眼平视前方,精神饱满,表情自然放松;双肩平且放松,手臂自然下垂放于身体两侧,手心向里,中指微贴裤缝;挺胸、收腹、立腰、夹臀,整个形体显得庄重、平稳、自信而有力度;双腿夹紧,立直,脚跟并拢,脚尖外展45~60度。

常用站姿

在规范站姿的基础上:右手搭在左手并贴于腹部或臀部;或两腿分开且不超过自己的肩宽,右手搭在左手上并贴于腹部或臀部;或两脚成丁字步站立,右手搭在左手上并贴于腹部或臀部。男士应站得刚毅洒脱、舒展大方;女性应站得亭立端庄、秀丽俊美。在非正式场合下,如果累了可以适当调节一下姿势,可以将一条腿向前跨半步或是向后撤半步,身体重心轮流放在两条腿上,或是轻轻倚靠在某物上,但切不可东倒西歪。无论采用何种站姿,上身都要始终保持挺直,哈着腰站立会显得精神萎靡不振。

站立时要注意

向人问候或做介绍时,无论是握手还是鞠躬,重心都应在中间,膝盖要挺直。在严肃的场



无论采用何种站姿,上身都要始终保持挺直,哈着腰站立会显得精神萎靡不振。



坐姿的基本要求是端庄、大方、自然、舒适。

合下,双手不可插在衣兜或裤兜里,不可交叉在胸前,更不可下意识地做小动作。过多的小动作会给人留下缺乏自信的感觉,给人留下不良印象,同时也有失仪表的庄重。

怎样坐

规范坐姿

坐姿的基本要求是端庄、大方、自然、舒适。入座时要轻而稳,款步走至座位前,转身后,右脚向后撤,使腿肚贴到椅子边,轻稳地坐下;嘴唇微闭,下颌微收,面容平和自然;双肩平正放松,两臂自然弯曲,双手自然搭在腿上,亦可放在椅子或是沙发扶手上,注意掌心必须向下;坐在椅子上时,要立腰、挺胸,上体自然挺直;双膝自然并拢,双腿正放或侧放,双脚自然着地,也可双腿并拢或交叠(男士坐时双膝可略分开);在社交场合下,不论坐椅子或是沙发,均不得坐满,以坐满椅子的三分之一为宜。脊背轻靠椅背,正襟危坐,以表示对对方的恭敬与尊敬;人离座时,要自然稳当,右脚向后收半步,而后站起;谈话有所侧重时,上身与腿要同时转向一侧。

女士常用坐姿

女士的基本坐姿是:双腿并拢,上身挺直,坐正,两脚略向前伸,两手分别放在双膝上。穿裙装时,应将裙尾稍稍收拢,以免“走光”。坐下后就不要整理衣服了,否则也是失礼的行为。

双腿垂直式:双腿垂直于地面,双腿的脚跟、膝盖直至大腿都并拢在一起,双手自然放在双腿上,这种坐姿给人诚恳、认真的印象。坐时

脊背一定要伸直,头部摆正,目视前方。如双膝张开,会给人很散漫的印象。

双腿叠放式:两腿上下交叠的膝盖之间不可分开,两腿交叠成一直线,才会造成纤细的感觉。双腿叠放的方法可视座椅的高矮而定,既可以垂直,也可与地面成45度角斜放。脚尖不应翘起,更不应直指他人。采用这种坐姿,切勿双手抱膝,更不能将双膝分开,该坐姿穿短裙时应慎用。

双腿斜放式:坐在较低的椅子上时,双腿并拢后,双脚同时向右侧或左侧斜放,并且与地面形成45度左右的夹角。这样身体就会呈现优美的“S”型。这种姿势适合坐沙发,需要注意的是,两膝不宜分开,小腿间也不要有空隙。

双腿交叉式:双腿并拢,双脚在踝部交叉之后略向左侧或右侧斜放。这种坐姿比较自然,但也要注意膝部不要打开,也不宜将交叉的双脚大幅度分开,或是向前方直接伸出去。

双脚内敛式:两条小腿向后侧屈回,双脚脚掌着地,膝盖以上并拢,两脚稍微张开。这也是变化的坐姿之一,尤其是在非正式场合,这种坐姿会让人显得轻松自在。

女士上下轿车

上车前应首先背对车门,款款坐下,待坐稳后,头和身体进入车内;再将并拢的双腿一并收入车内;最后转身,面对行车的正前方向,同时调整坐姿,整理衣服;坐好后,两腿并拢。下车时,要待车门打开后,再转身面对车门,同时将并拢的双腿慢慢移出车外,等双腿同时落地踏稳,再缓缓将身体移出车外。



在座椅上，不要将两腿叉开，伸得老远，或是将腿藏在座椅下，甚至用腿勾着座椅的腿，这些都是不礼貌的举动。



走姿的基本要求是从容、平稳、直线。

男士入座

男士入座时，人体重心要垂直向下，腰部挺起，上身垂直。坐时大腿与小腿基本上呈直角，两膝应并拢，或微微分开，两脚平放在地面上，两脚间距与肩部同宽，手自然放在双膝上或椅子扶手上。需要侧坐时，应将上身与腿同时转向一侧，头部向着前方。切勿叠腿、晃动足尖，这样会显得目中无人和傲慢无礼。在座椅上，不要将两腿叉开，伸得老远，或是将腿藏在座椅下，甚至用腿勾着座椅的腿，这些都是不礼貌的举动。

学习走

每个人都有自己独具个性的步态。有的人步伐矫健、动作敏捷，给人以健壮、活泼、精神抖擞之感；有的人步履轻盈、体态端庄，使人感到斯文、优雅而庄重。美的步态，会给他人留下美好的印象。

规范走姿

走姿的基本要求是从容、平稳、直线。双目向前平视，微收下颌，面容平和自然，用眼睛的余光注意前下方，使脸部保持在垂线上；两臂自然前后摆动，双肩不宜过于僵硬，肘关节略弯曲；摆动时，手不得超越衣扣垂直线，肘关节微曲约30度，掌心向内，勿甩前臂，后摆时勿甩手腕。走路时的步伐要注意，两只脚的内侧落地时正确的行走线迹是一条直线。

步频步幅要适中

走路时脚步要干净利索，有鲜明的节奏感，不可拖泥带水，也不可步履沉重。步幅应该是

前脚脚跟与后脚脚尖相距为一脚长,但因性别的不同而会有一定的差异。男士步幅在 40 厘米左右,女士则为 30 厘米左右,不宜太长。跨出的步子应是全脚掌着地,膝和脚腕不可过于僵硬。

走路时要注意

走路不要大甩手,扭腰摆臀、左顾右盼,或歪肩晃膀、弯腰驼背;切忌走成内八字或外八字,双腿不要过于弯曲,不要上下颤动或用脚蹭地面;走路时眼睛平视前方,不要回头张望,不要盯着行人乱打量,更不能边走路边对别人评头论足,指指点点。

与他人同行时

几个人一起走路,应尽量保持步伐协调一致,切忌遥遥领先,也不可拖拖沓沓,走得过慢。

学会蹲

弯腰捡起掉在地上的东西,这一造型并不雅观,那么如何才能蹲得漂亮呢?

交叉式蹲姿

下蹲时右脚在前,左脚在后。右小腿垂直于地面,全脚着地。左腿在后与右脚交叉重叠,左膝由后面伸向右侧,左脚跟抬起,脚掌着地。两腿前后靠紧,合力支撑身体。臀部向下,上身稍向前倾。

高低式蹲姿

下蹲时左脚在前,右脚稍后,不重叠,两腿靠紧向下蹲,左脚踏实,小腿基本垂直于地面,右脚跟抬起,脚掌着地。右膝低于左膝,右膝内侧靠于左小腿内侧,形成左膝高、右膝低的姿



脚步要干净利索,有鲜明的节奏感,不可拖泥带水,也不可步履沉重。



无论是采取哪一种蹲姿，女性朋友都要切记，将腿靠紧，臀部向下，重心下移。



在日常的人际交往中，微笑有着不容忽视的魅力和解决问题的魔力。



人际交往中，诸如呆滞的、漠然的、疲倦的、冰冷的、惊慌的、敌视的、轻蔑的、左顾右盼的目光都是应该避免的，更不要对他人上下打量，挤眉弄眼。

态。臀部向下。

无论是采取哪一种蹲姿，女性朋友都要切记，将腿靠紧，臀部向下，重心下移。

面部表情

微笑是最好的表情

不同的笑表达着不同的心态，传递着不同的情感信息。而使人与人之间彼此缩短心理距离，并能创造出交流和沟通的良好气氛的，莫过于亲切、发自内心的微笑。在日常的人际交往中，微笑有着不容忽视的魅力和解决问题的魔力。

微笑作为一种表情，也反映着人的内在精神状态，有着丰富的内涵。微笑是自信的象征，一个奋发向上、乐观进取的人，一个对生活、工作充满热情的人，总是会微笑着走向生活、走向社会，浑身充满着自信的力量。微笑是和睦相处的反映，表现出与人交往的能力，是心理健康的标志，只有心境愉快、开朗坦荡、心地善良的人，才能对人发出真诚地微笑，表现出对他人的尊重和友善。在人际交往中，微笑是送给他人最好的礼物。

眼神的交流

在与交流时，目光应该注视对方，不应该躲闪或者游移不定。在整个谈话过程中，目光与对方接触应该累计达到整个交流过程的50%~70%。人际交往中，诸如呆滞的、漠然的、疲倦的、冰冷的、惊慌的、敌视的、轻蔑的、左顾右盼的目光都是应该避免的，更不要对他人上下打量，挤眉弄眼。

手势语言

由于文化习俗的差异,同一手势在不同的国家和地区有着不同的含义。

竖起大拇指,在我国和一些国家是表示“称赞、夸奖、了不起”的意思;在澳大利亚和新西兰则视为一种对人的侮辱;在希腊表示“够了”;在意大利则表示“一”;在英国表示“要求搭车”。

伸出食指和中指呈现 V 型手势,在我国表示“二”;在英国,手心向外的 V 型手势表示“胜利”,手背向外则带有侮辱的意思。

用拇指和食指构成一个圆圈,再伸出其他三指,就是人们通常所用的“OK”手势。在我国和法国表示“零”;在美国表示“好”或是“平安”的意思;在日本则表示“金钱”;在地中海地区表示对人的咒骂和侮辱;在泰国表示“没问题”,而在印度尼西亚代表“什么也干不了,不成功”的意思。

在我国,手臂前伸、掌心向下、弯动手指,习惯上示意“过来”;而在英美等国,却是用来唤狗的动作。

欧洲人和地中海地区的人们在表示蔑视时会将手攥成拳头,大拇指从食指和中指间伸出;而在巴西和委内瑞拉,这个手势表示的是“好运气”的意思。

日常生活中应尽量避免出现的动作

平时生活中,有些人常会做出一些不自觉或是下意识的小动作,但这些动作往往会令人反感,甚至会严重影响交际印象。如当众挠头皮、掏耳朵、抠鼻孔、剔牙、咬指甲、挖眼屎、搓泥