



青年礼仪手册

北京市

礼仪学校 主编

朱碧森 编写

青年礼仪手册

北京市礼仪学校主编

朱碧森编写

青年礼仪手册

朱碧森 编写

群众出版社出版、发行 新华书店经销

北京新华印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 9.125 印张 192 千字 插页 2

1992 年 4 月第 1 版 1992 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-5014-0652-9/D·371 定价: 4.60 元

印数: 00001—14000 册

内容提要

DHBB/12

初涉人世的少男少女，谁不想给别人好的印象，谁不想得到人们的赏识，期盼结交上好友，更期盼迷恋住钟情的异性……

然而，社会交往的纷繁复杂，常使青年朋友手足无措，以至迷惘……

你一定需要改善生活环境和人际关系，但只要你稍稍注意一下自己的言谈举止，也许你会发现周围竟也有如此美好的一面。这本书便是从礼仪方面，教你在各种场合、与各种人打交道时，如何把握自己，应对裕如，显示魅力，以获成功。

编写者以清新的语言，实用的常识，让你在赏心悦目之中受益不浅。



目 录

序言：说给朋友的悄悄话·····	(1)
一、基本礼仪·····	(11)
1. 语言：能说会道不算会说话·····	(11)
2. 眼神：不尽含意在一瞥中·····	(22)
3. 表情：微笑，总是妙的·····	(26)
4. 举止：稳健，何必慌忙·····	(32)
5. 仪表：整洁，最美的装饰·····	(42)
6. 礼节：你该选择哪一种呢·····	(58)
7. 距离：找到自己的位置·····	(63)
二、公共礼仪：·····	(74)
1. 在大街：自己走好也让别人走·····	(74)
2. 在车上：与人方便自己方便·····	(78)
3. 在商店：买的不仅是货物·····	(83)
4. 在餐厅：还有比吃更可口的·····	(86)
5. 在影剧院：别让人看你·····	(91)
6. 在体育场：这里最需要公正·····	(94)
7. 在俱乐部：美好时光在美中度过·····	(96)
8. 在图书馆：静，每本书上都写着·····	(101)
9. 在游览点：给子孙留点什么·····	(103)
10. 在旅店：就当在家里·····	(105)

11. 在医院：当然不想让病情加重	(108)
12. 在追悼会上：最严肃的时刻	(111)
13. 在电话机旁：身边还有谁	(112)
14. 在抽烟时：不忌烟还须忌什么	(115)
三、交际礼仪：	(120)
1. 初识者：就当他是老朋友	(120)
2. 老朋友：要比生人更注意	(129)
3. 邻居：你也是邻居	(135)
4. 亲戚：血缘靠不住	(141)
5. 师生：桃李该谁摘	(144)
6. 同学：独生子女也有兄妹	(148)
7. 同事：若即若离，最好	(152)
8. 上级·下级：只有一个词，尊重	(156)
9. 男人·女人：不要说男女平等	(161)
10. 名人·崇拜者：何苦自寻烦恼	(165)
11. 主人·客人：散去难忘欢聚时	(171)
12. 送礼·受礼：最重的，最轻的	(178)
四、业务礼仪：	(183)
1. 传达室：这是一块招牌	(183)
2. 办公室：严而不肃	(186)
3. 工厂：畅通的流水线	(188)
4. 会议：话不要象长条椅	(191)
5. 宾馆：不妨来一点暖气	(194)
6. 餐厅：最难忘美的回味	(199)
7. 售货员：买卖不成情意在	(202)
8. 导游员：沟通两个世界	(205)

9. 公关人员：柔美的进攻·····	(206)
五、婚恋礼仪：·····	(210)
1. 相识：浪漫浪荡一字差·····	(211)
2. 约会：请把表调准·····	(214)
3. 交谈：有时用眼睛说·····	(216)
4. 示爱：占有并非胜利·····	(218)
5. 赠礼：钱多不等于好·····	(221)
6. 订婚：选一个合适的·····	(223)
7. 婚礼：多数人只有一次·····	(225)
8. 日常生活：蜜月已经过去了·····	(228)
9. 假若争吵：让它成为有味道的话·····	(230)
10. 假若分手：再回头相视一笑·····	(232)
六、涉外礼仪：·····	(235)
1. 常识·禁忌：多懂一点好·····	(235)
2. 称呼·姓名：有名无姓，有姓无名·····	(249)
3. 手势·身姿：是不是一个样·····	(252)
4. 接待·服务：弯腰不曲膝·····	(254)
5. 做客·赠礼：此处非我家·····	(260)
6. 西式宴席：慢一点动手·····	(262)
七、书信礼仪：·····	(266)
1. 私人信件：也要学点儿规矩·····	(267)
2. 专用信函：万变不离其宗·····	(275)
3. 卡片：方便但不随便·····	(279)
4. 柬帖：庄重不在于繁复·····	(282)
后记：似乎没话找话说·····	(284)

序言：说给朋友悄悄话

你要独自面对这个纷繁的社会了！

你多少有点紧张，可爱的少男或少女。你因单纯而可爱，也因单纯而困惑，不知怎样置身于形形色色的人群中，自如地说话、行动，让一颗冰清玉洁的爱心得理解，也从众人的目光和态度中得到对自己的肯定。

初涉人世，谁没有满腔的热情，谁没有如青春般美好的愿望：希望结交肝胆相照的朋友，希望吸引品貌出众的异性，希望得到上司的嘉许，希望获得同事的信任……希望周围的一切都给你美好的感受，也希望你能给周围留一个美好的形象。

却常常莫名其妙地变得垂头丧气：推心置腹的朋友一夜间成了陌生的路人；恋人昨日的卿卿我我换成今日的冷冷淡淡；辛勤有效的工作上司似乎视而不见，天天见面的同事有一日忽然相对无言背后却在叽叽喳喳……诸多的没来由，搅得人心烦意乱，更难受的是不知何故何因，于是感



叹人心的叵测，世事的艰辛。我行我素的乐观主义者固然有之，大多则疑疑惑惑地踏上人生之旅。

社会确实需要改造，正如需要改造土壤以利于庄稼的生长，适宜青年人成长的社会才象青年人那样充满希望。但是，青年朋友，我们不妨检点一下自己，或许本意并不坏的言行是否无意触怒了周围的人？或者不经心中违犯了无影无形而又切实存在的社会规范？

礼仪便是这样一种社会规范。人们在共同生活和长期交往中，不知不觉地约定俗成了这样那样的规定，以协调相互的行为举止，恰如给无数零件组成的社会这部大机器注进润滑油，使复杂的人际关系少一点磨擦。

礼仪本身并不复杂，并不是大事，但它似乎象空气一样无处不在。假若有人在影剧院开演时大声说话，自然会招来旁人的嘘声；假若你上课进教室时迟到了，仍砰地一声带上大门，同学和老师的侧目自是免不了的。你其实是一个很不错的人，有才华，有理想，肯帮助人，也愿为公众服务，你只是不太注意“小节”，却招致别人的讨厌，甚至不见容于社会，而无法施展自己的宏图。这太不公平，也难怪你委曲。你何不注意一下这样那样的小事呢？只要想一想，当别人对你这样做时，你可能也会感到不快、生气……相反，别人当你的面那样做时，你却觉得愉快、感谢……你就知道礼仪的妙用了，你就知道不重要的礼仪原来如此重要。一个人不同的行为会引起旁人不同的情绪，导致对这个人的态度、评价，这大约是人类的通性，虽然礼仪的内容会随时代的推移而变化，但这种人的通性则到任何年代也是不会改变的。

我们很难想像原始人遵守什么样的礼节，我们可以读一

读古希腊和古罗马的诗歌。斯堪的纳维亚古代史诗《伊达》，记叙当时用餐的规矩可够详尽的：举杯祝酒大有讲究，一旦失礼，必得受罚；佳宾贵客居上座，则与今人一模一样。中国奴隶社会初期的一部《周礼》，则几乎成了历朝历代的立国之本，“克己复礼”——孔老夫子春秋时大声疾呼的，虽是有违时代进步的痴人说梦，不也可见礼的重要么？当然，好多礼仪规范，从来是为维护在各个方面居统治地位的人制定的，让他们的下属和老百姓遵守。我们不难理解五四时期青年们喊出的打倒礼教的响亮口号，我们庆幸束缚人的封建礼教的基本扫除，否则，我们的妙龄少女还需“笑不露齿，行不露履”，不敢开怀大笑，更不敢显露穿裙裾的魅力了。不过，任何时候，总有一些符合当时社会和人们需要的基本礼仪，各个时代的礼仪，也总有它们的一些共通点加以联系。

这本小册子，将自认为有益于当代青年人行事处世的一些礼仪规范辑集起来，献给我的朋友们。当你想树立良好的公众形象而又无所适从时，或许会从中得到一点启发。不过不要试图背一些有关礼仪的条条就以为能在社会漩涡中应付自如了，更不要因为一些条条框框而变得谨小慎微、束手束脚，那就与编这本书的初衷背道而驰了。

青年的天性就是自由，自由的生活，自由的创造，倘若一个社会充斥胆小谨慎的君子，走一步路都得翻一翻皇历，找寻一些规矩来依从，那么这个社会肯定是死气沉沉、缺乏活力的，也就失去了生机与希望。既要遵循一定的规矩方圆，又要不失年轻人的潇洒自然，那该怎样呢？依我自己的体会，那就是把握礼仪的根本精神与原则，养成礼貌的习惯，那么，在任何场合，在任何人面前，你都具有翩翩风度而无

须去考虑此时该如何作了，你在做任何事时，都会自然而然，因为礼仪已成为你的天性的一部分，你是依你自己的天性在行事，而非别人要你这么做。

似乎该谈谈社交礼仪中的一些根本问题了。

五条基本原则：诚恳，尊重，同情，关心，以己及人

社交上的种种礼节，范围太广了；每一种场合的规矩，都要记下来，也太不易了；何况即使懂得该怎样做也非人人学得好，都能照着办。简单的如舞会中男女舞伴挽腰的部位和手的姿势，除了经过训练的，不少人并不正确。不过不要紧，只要你遵循了基本的精神，仍会让人感到可亲近、有礼貌。

诚恳原则：诚是人与人相处的基本态度，人际交往的礼仪，自然当以诚为第一原则。古话说：“诚者，事之始终。”诚应贯彻头尾，让与你交往的人，感到你所做的一切都是发自内心的，真诚的。诚是核心。

一位诗友发表了一首诗作，发在了一本较重要的刊物上，你怎样表示态度呢？“没必要太高兴，这纯粹是瞎猫碰上死老鼠，不知哪一点被编辑看中了。”这样说，就显出妒嫉来了，被伤了自尊心的诗友如不见怪的话，那说明他的心胸宽广，而不证明你说得得体，“啊，真是没治了，哪个大诗人写的也没这么好！”是颂扬，还是讥讽？无谓的夸奖不是高明的良策。给他恰当的评价，鼓励，又指出不足，提出希望，他会觉得你是知音、真朋友，与你交往有益。这就叫以诚相见。

尊重原则：你希望别人尊重你，别人也希望 you 尊重他。你尊重朋友，朋友才尊重你。“敬人者，人恒敬之”，“你敬

我一尺，我敬你一丈，”古语与俗语说的角度不一，但道理相同。讲礼貌，是想获得别人的尊重；尊重别人，亦是有礼貌的表现。尊重，是目的，又是手段。

假若当着众人喊朋友不愿接受的绰号，也许你本想显示跟他亲热的程度，他却扭过头去，不愿搭理你，也就使你难堪、下不来台，一报还一报了。这还是小事，或许不等你道歉，朋友就原谅了。如果表面客客气气，背后却说人的是是非非，这种事早晚要被人知道，那就对不起，只好 baybay 了。

彼此尊重，愉快、和谐的气氛才弥漫其间。

同情原则：每一人，都有一份孤独感，都有一份寻求同情的渴望。刚脱离父母的庇护，自立于社会的少男少女，孤独感更强。交际中的同情心怎么可以少呢？让同情，充盈于每一言词、每一举动吧！同情如血液。

顺境中的人们尚需求同情，何况人生逆境多。考试落第，求业不成，恋爱失败，疾病侵身……十有八九不如意。若袖手旁观，说些风凉话，失礼倒不要紧，失去的朋友就再不会回来了。一个朋友摔坏了腿，不去搀扶他，不去找药品绷带给他包扎，反说：“咳，活该，谁让你这么不小心！”朋友此时受伤害的何止是腿呢？小小的不幸，也该表示同情，给予帮助。这是人之常情、亦属礼仪之道。

关心原则：等着朋友来关心的人，交不到真朋友；主动关心朋友的人，真朋友越来越多。这不奇怪！不必讳言人际交往的互利性，谁不想多一个朋友，多一份帮助呢？有人等到需要人帮忙了，才想起朋友；有人则不一样，时常主动关心朋友，自己遇到困难时当然不愁没人帮忙。人的交往，常常从相互关心而建立起友谊。关心，当属交际的一种根本形

式。

在一个社交场合，你认识了他，交换了名片，留下了电话号码，一段时间里，再没联系。如果你不再记起他，也许再没机会见面，即使见了面也只客套几句而已。如果你去电话，问一问他的近况，有没有需要帮忙的，他自然就加深了对你的印象。他或许也变得主动，关心起你来。今后不管哪一方有了困难，都好开口求助，甚至不用开口。这就是交际的成功。“不肯关心别人的人，不但自己做人事感到孤单，甚至是害群之马，古今人类中的失败者，多半是这一种人。”这位心理学家说的话，道出了交际成败的关键和交际成败与事业成败的联系。

以己及人：你希望别人怎么对待你，你就怎么对待别人。在什么情况下，该做什么，不用说就清楚了。设身处地为别人着想，要比记熟礼仪规则有用得多。以己及人，第一大准则。

当你去探望一位朋友，不巧朋友正忙着整理房间，或者疲乏了正想上床休息。这时，你留下来，叨唠些无意义的话，没完没了。如果设想自己也遇到这种情况，肯定不喜欢人家打扰。简单地问候几句，有正事也简洁地说完，有必要的再约个时间见面，这样走了不会使朋友为难，反而会留下好印象，欢迎你下次再来。想想自己会怎么样，再想想该对别人怎么样，任何时候都不会错。

这五条，都不是礼仪的具体形式，而成为形式的礼节，隐含着这五条原则的精神。譬如有人托你写封介绍信给另一个人办点事，你按礼节，将不封口的信交给对方，表示了诚意（我所写的没有不利于你的），表示了尊重（相信你不会怀

疑我)，这件事本身说明了对于对方的同情与关心，又体现了以己及人的精神。

三个基本要点：分清对象，区别场合，注意方式

现代社会，人们交际的需求越来越强，交际的场合日益多样。早些年，多数人接触的不外乎学校的老师同学，或者单位的领导同事，约个人上对方家或来你家就行了；现在人们不满足就认识那么几个熟面孔，可去的地方也多了，舞厅、咖啡屋、酒吧……交际的场所和对象都在扩大、外化。当然，交际场的宽泛，带来了较多交往的机会，也带来交往的困难，面对不熟悉的人和环境，涉世不深的少男少女难免忐忑不安。不要紧，记住“尊老爱幼”、“女士优先”、“平等待人”的基本准则，再视当时的对象、场合的不同，自然能从容、灵活，以相应的礼仪方式处之，给人良好印象。

分清对象：交往的对象不会是机器人，不会是同一副面孔，如果千人一面，结交一个也就够了。年龄、性别、职业不一，思想、品性、特长相异……上帝造人时尚无机械，手工操作，创造的人也就各个不同。在同一场合，各类人所希望于人的亦有差异，长者希望得到尊重，幼者希望得到帮助，强者希望显示力量，弱者希望获得同情……所谓礼仪，在很大程度上就起了满足种种需求的作用。他在公众场合所需要的，你就给他吧，你就显得有礼了。明白这个道理，你就明白在特定场所，该怎么对待特定对象了。

举一个最常见的，上公共汽车时，谁也不会去搀扶一个壮汉，他有的是气力，正想显示一番呢。你若是个男子汉，想你也绝不会去搀扶素不相识的年轻女子，她会以为你另有所图呢，倒可以让她先上，因为就身体素质而言男比女强，这番

谦让暗示了对弱者的同情。去搀扶老者或小孩吧，老者会感到你的尊重，孩子会感谢你的帮助。

对不同的对象，采取何种方式表示礼貌，还取决于你与交往对象的亲密度。每个人都有自己的个人空间（这个问题以后还要谈到），这个空间并不象钢筋水泥筑的房间固定不变，而具有弹性，对疏者，它范围变大，对亲者，它范围变小。你的举止，要视这个范围的大小而定。

在大街上，注意不碰撞生人，碰了说声对不起就显得有教养了；遇到一般认识的人，点点头就算行过礼了；见了老朋友走近来，有再急的事也不好装没看见，握个手或寒暄几句才尽到了礼节。反过来，在大街上紧握陌生人的手，与初识的人作亲热状，那太不可思议了。这个小例子，足够说明交往对象的亲密度与礼仪方式的关系。

区别场合：在追悼会上，很难设想有人会兴高采烈地与人交谈，如果确实有按捺不住的喜悦，那就不如不到这里来，关在自己的房间里放声大笑好了。相比之下，缺席还不算太失礼，还有借口可说，否则，至少不说话，以沉默表示点悲痛。也很难设想有谁去参加婚礼时，任主人如何盛情款待，来宾们喜气洋洋，也独自一人满脸的不高兴。即使刚跟家里人吵了一架，即使有解不开的愁肠，这时也该放置一旁，加入欢乐的人群，表示由衷的祝贺。这不是虚伪，个人的喜怒是个人的事，当进入了社交场合，个人的情绪就得与这个场合协调。

每个场合有每个场合的氛围、主旋律，或严肃或轻松，或欢庆或悲哀，或隆重或简朴……作为某个场合的一分子，言行举止自然要象一首曲子的音符，与主旋律协调，不造成

与整个场合的气氛不和谐。最简单的如服装，参加隆重的宴会必得华贵庄重，简单的家宴则宜朴素、整洁。记住，不要突出自己，过于引人注目，有可能弄巧成拙，变成刺眼的人物。即使是主持人，他的言谈、举动乃至服装，也不是为突出个人，而在于创造整个社交场合的和谐气氛。

注意方式：区分了对象、场合，方式问题就不用多饶舌了。一些特殊场合的礼节，有必要的話，当然应当留心记住，甚至经过训练。而一般场合的规矩，一些基本的礼节，日常生活中大家都在运用，有些人注意些，有些人不太注意罢了。你如果想让人们觉得你彬彬有礼，讨人喜欢，多注意一下就是了。同一种礼节，在不同场合，对不同对象，会有细微差别，这也是需要注意的。如握手，对女性，就不要显得力大如牛，轻盈些，会让人感受到体贴、有礼；对初识者，不必握得太久，不要让人感到讨厌了才放手；碰到的是久别重逢的老朋友，就尽情地握紧、摇晃吧，握痛了手，朋友间也不会怪罪的，这时，握紧的手比拙笨的语言更能传情。

礼仪，曾被归入扫荡之列。

礼仪，作为一个时代人际关系的润滑剂，确需要适应社会嬗变、时代更递后人际关系的调整，确需要一些甚至根本的变更。但，礼仪也属于人类文明之一种，同人类创造的所有文明一样，有其传承性，有其共通性，不分时代，不分国度，精华的东西总是为所有的人承认、接受。在我们非常“革命”的年代，握手礼被广泛地运用，还造成了“专利”的错觉，但据说它发源于西方半野蛮半文明时期，放弃了敌意的双方为证实自己的友好，放下手中的棍棒、石块之类的武器，伸开手掌让对方摸摸手心，这种习惯沿习、演变而为现代的

握手礼。狂热的我们当时如果知晓这一些，恐怕连握手礼也要革除吧。

我们确曾有过尴尬的时候。旧的习俗被革除了，甚至连那合理的也一古脑儿抛弃了，新的合乎时代的来不及建立起来，或者想不到要去建立，粗暴无礼成了可夸耀的事。这不能不说是人类的悲哀。当我们在生活中感到不可缺少它时，又不知道什么可以遵循。实在不应当责备年青人，实在不应当将社会的责任全推在他们身上，当觉得我们的社会尚缺少礼仪文明时，应多去寻找和根治造成这种状况的更深刻的原因。

青年朋友，我们可以创造生活，可以创造未来，那么，符合人类天性和现代社会的礼仪风范也一定会在我们手中出现。作为一种尝试，这本小册子奉献在你们手中时，希望不要看成金科玉律，希望看到的是一颗尚且年轻的心。