

张贤明 刘 晖 编著

日常实用礼仪必读



中国旅游出版社

日常实用礼仪必读

张贤明 刘 晖 编著

中 国 旅 游 出 版 社

(京)新登字 031 号

责任编辑:李大钧

技术编辑:吴子文

封面设计:吕大千

图书在版编目(CIP)数据

日常实用礼仪必读/张贤明,刘晖编著. - 北京:中国
旅游出版社,1996.6

ISBN 7-5032-1285-3

I. 日… II. ①张…②刘… III. 礼仪 - 普及读物
IV. K891

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 10978 号

日常实用礼仪必读

*

中国旅游出版社出版
(北京建内大街甲九号)
新华书店北京发行所发行
北京孙史山印刷厂印刷

*

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:9.5 字数:200 千

1996 年 7 月第 1 版 1996 年 7 月第 1 次印刷

印数:7000 册 定价:12.00 元

前 言

在社会生活中，古今中外，礼仪无时不在，无处不见。我国是一个具有五千年历史的文明古国，素有“礼仪之邦”的盛誉。礼仪作为人们的行为准则，在精神文明建设中更占有重要地位。

随着生活水平的提高，社会交往日渐频繁。人们期望了解更多的礼仪知识。礼仪教育作为一个重要课题摆在人们面前。什么是礼仪教育呢？所谓礼仪教育即是向人们传播礼仪规范方面的知识，它是社会交往的必备常识，是人们必备之素质。诸如礼貌、礼节、举止、仪表等都属于此。

礼仪的内容十分丰富，但必须从日常行为做起，从小事做起。如坐正立直，举止谈吐文明，不随地吐痰，不在公共场所吸烟；经常使用礼貌用语：请、谢谢、对不起、没关系、再见等；使用好体态语言：微笑、握手、鼓掌、鞠躬等；对待老、幼、病、残、妇要行走让路，乘车让座，购物让先……

也许有些人认为礼仪都是清规戒律，就是对人忍让，讲礼仪的人大都活得很累。其实，这种想法是对礼仪的一种误解。

讲礼仪，是以适度为原则的。人际交往中要注意各种情况下的社交距离。例如与人交往时，既要彬彬有礼，又不可

低三下四；既要热情大方，又不可对人阿谀奉承。

讲礼仪，是以尊重为原则的。人际交往中要注意尊重对方的人格尊严。尊重是礼仪的情感基础，只有相互尊重，才能保持和谐愉快的人际关系。

讲礼仪，是以自律为原则的。它不需要别人的提示或监督，而完全依赖个人内心的道德信念和行为修养来进行自我约束、自我克制及自我监督，自觉自愿地按礼仪规范行事。

学习礼仪知识的目的最终要落实到具体行动上，做到学以致用。为了给广大读者提供一个学习、运用礼仪的模式，我们荟萃多家之经验，集众人之智慧，编写了此书。书中大都是日常生活中常用的礼仪，具有很强的实用性和指导性。这些礼仪虽无明文规定，但却是约定俗成。

书中参考了许多文章资料，由于种类较多，不一一注明，在此一并致谢，并请于鉴谅。

礼仪是常青的生命之树，是永放的生活之花，有了它，我们的生活才多了一份温馨，多了一份真情！

编 者

1996. 5.

目 录

举止礼仪	(1)
走姿	(2)
站姿	(4)
坐姿	(5)
卧姿	(6)
表情	(7)
手势	(9)
握手	(11)
致意	(12)
鞠躬	(14)
鼓掌	(15)
言谈礼仪	(17)
称呼	(18)
寒暄	(19)
招呼	(21)
介绍	(23)
交谈	(24)
聆听	(26)
聊天	(28)
谈判	(29)
争辩	(31)
演讲	(33)
常见称谓	(35)

基本礼貌用语	(38)
敬语	(42)
谦语	(45)
婉辞和客套语	(47)
仪表礼仪	(49)
着装	(50)
饰物	(52)
皮包	(55)
帽子和头巾	(56)
鞋袜	(59)
领带	(61)
配饰	(64)
西装	(66)
中山服	(67)
旗袍	(69)
美容化妆	(70)
餐饮礼仪	(75)
赴宴	(76)
宴请	(78)
中餐	(79)
西餐	(81)
自助餐	(84)
饮酒	(85)
饮茶	(87)
饮咖啡	(89)
吃水果	(91)
酒吧	(92)

婚恋礼仪	(95)
征婚	(96)
初恋	(98)
情书	(100)
约会	(102)
热恋	(103)
结婚	(105)
离婚	(107)
再婚	(108)
家庭礼仪	(110)
夫妻	(111)
父母和子女	(113)
公婆和儿媳	(115)
女婿与岳父母	(117)
兄弟姐妹	(118)
妯娌	(120)
姑嫂	(122)
邻里	(123)
待客	(125)
人生礼仪	(128)
诞生礼	(129)
周岁礼	(130)
生日晚会	(132)
寿礼	(134)
吊唁	(136)
家庭祭扫活动	(138)
公祭活动	(139)

生活礼仪	(141)
行路.....	(142)
挽臂.....	(144)
吸烟.....	(145)
就医.....	(146)
就职.....	(147)
离职.....	(149)
同事相处.....	(150)
购物.....	(152)
乘车.....	(154)
乘火车、轮船	(156)
乘飞机.....	(157)
探视病人.....	(158)
祝贺.....	(160)
馈赠.....	(162)
送鲜花.....	(164)
社交礼仪	(167)
舞会.....	(168)
沙龙.....	(169)
交友.....	(171)
访友.....	(174)
名片.....	(176)
掌握正确社交原则	(178)
娱乐礼仪	(181)
垂钓.....	(182)
旅游.....	(183)

观看演出·····	(185)
看电影·····	(186)
听音乐会·····	(188)
观看体育比赛·····	(189)
参加体育活动·····	(191)
棋类活动·····	(192)
牌类活动·····	(194)
娱乐室礼节·····	(195)
通讯礼仪 ·····	(197)
书信·····	(198)
涉外信函·····	(201)
业务信函·····	(202)
便条·····	(205)
请柬·····	(207)
贺卡·····	(211)
国内电报·····	(213)
礼仪电报·····	(216)
国际电报·····	(219)
电话·····	(221)
国际电话·····	(223)
书信常用套语·····	(224)
学校礼仪 ·····	(231)
教师·····	(232)
学生·····	(234)
课堂·····	(235)
教师办公室·····	(238)
学生宿舍·····	(239)

学生食堂·····	(241)
升降旗·····	(243)
少先队活动·····	(244)
共青团活动·····	(246)
典礼·····	(247)
节日礼仪 ·····	(249)
元旦·····	(250)
除夕·····	(250)
春节·····	(251)
元宵节·····	(252)
“三八”国际劳动妇女节·····	(253)
清明节·····	(254)
端午节·····	(255)
“五一”国际劳动节·····	(256)
“六一”国际儿童节·····	(257)
“七一”党的生日·····	(258)
女儿节·····	(259)
“八一”建军节·····	(260)
教师节·····	(261)
国庆节·····	(263)
中秋节·····	(264)
重阳节·····	(265)
腊八节·····	(266)
狂欢节·····	(267)
情人节·····	(268)
愚人节·····	(270)
泼水节·····	(271)

复活节.....	(273)
母亲节.....	(274)
父亲节.....	(275)
开斋节.....	(276)
宰牲节.....	(277)
感恩节.....	(279)
圣诞节.....	(280)
习俗与禁忌	(282)
我国少数民族习俗与禁忌.....	(283)
西方国家日常习俗.....	(285)
国外餐饮习俗.....	(287)
国外一些特殊习俗.....	(289)

举 止 礼 仪



举止是一种不说话的“语言”，它真实地反映了一个人的素质、受教育的程度及能够被人信任的程度。有些人尽管相貌平常，但举止端庄、文雅、落落大方，也能给人以深刻良好的印象。哲学家培根有句名言：“相貌的美高于色泽的美，而秀雅合适的动作美又高于相貌的美。这是美的精华。”举止是展示自己才华和修养的重要外在形态，恰到好处的举止，能够帮助一个人走向成功。我们应该时时注意自己的举止。

走 姿

走姿，亦称步态。生活中，人们走路的样子千姿百态，有的步伐矫健、轻松、敏捷，使人联想到健康、活力，富有朝气；有的步伐稳健、自然、大方，给人以沉着、斯文的感觉；有的步伐铿锵有力，有的步伐如风一样轻盈，健美的步态可以表现出一个人蓬勃向上的精神状态，会给人留下美好的印象。

走姿要正确优美。人的正常走姿，应当是身体直立，收腹挺胸，两眼平视前方，行走迈步时，应该脚尖向着正前方，脚跟先落地，脚掌紧跟着落地，两腿交替迈步，并且大致走在一条等宽的直线上。脚步要干净利索，要“行如风”，步履要轻快，两臂应在身体两侧自然摆动。节奏快慢适当，给人一种矫健轻快、从容不迫的动态美。女性的步态要自如、匀称、轻柔，以显示出端庄、文静、温柔、典雅的女子窈窕之美。

走路的美感产生于下肢的频繁运动与上体稳定之间所形成的对比和谐，以及身体的平衡对称。要做到出步和落地时脚尖都正对前方，挺胸抬头，迈步向前。女子穿裙子时要走成一条直线，使裙子的下摆与脚的动作显出优美的韵律感。穿裤子时，走成两直线，步幅稍微加大，才显得生动活泼。

走路时步态美不美，是由步度和步位决定的。如果步度和步位不符合标准，那么全身摆动的姿态就失去了协调的节奏，也就失去了自身的步韵。

所谓步度，是指行走时，两脚之间的距离。步度的一般

标准是一脚踩出落地后，脚跟离未踩出的一脚脚尖的距离恰好等于自己的脚长。这个标准与身高有关，身材高者则脚长，步伐自然大些；身材矮者，步伐也会小一些。所谓脚长是指穿了鞋子的长度，而不是赤脚。但穿什么样的服装和什么样的鞋也会决定走什么样的步度。如果穿的是旗袍或筒裙，脚下又穿了高跟鞋，那么步度就要比平时穿裤子或平底鞋要小一些，因为旗袍的下摆小，高跟鞋从脚跟到脚尖的长度比平底鞋短，而穿着高跟鞋走路，步度便显得婀娜多姿。

所谓步位，就是脚落地时应放置的位置。走路时最好的步位是：两只脚所踩的是一条直线，而不是两条平行线。特别是女性走路，双脚踩着两条平行线走路，是有失雅观的。

步韵也很重要，走路时，膝盖和脚腕都要富于弹性，肩膀应自然轻松地摆动，使自己走在一定的韵律中，显得自然优美，否则会失去节奏感，显得浑身僵硬。

总之，正确的走姿是：轻而稳，胸要挺，头抬起，两眼平视，步度和步位合乎标准。

另外，走步还要分场合，脚步的强弱、轻重、快慢、幅度及姿势，应与出入的场合相适应。室内走路要轻而稳；花园里散步要轻而缓；病房里或阅览室里走路要轻而柔；婚礼上步子要欢快、轻松；丧礼上步子要沉重、缓慢；总之，步态要因人、因事、因地而宜。走路最忌内八字和外八字，走路时，不要甩手或把手插入衣袋内，不要倒背着手，不要扭腰摆臀，歪肩晃膀，弯腰驼背，这样有伤大雅，不美观，也不要左顾右盼、盯住行人乱打量或指指点对别人评头论足而有失礼貌。

站 姿

站立是人们生活中的一种最基本的举止。中国有句俗话：“站如松。”正是对站立姿势在礼仪要求上的形象概括。正确的站立姿势富于一种静态美，它是培养优美的仪态的起点，也是发展不同质感动态美的起点和基础。

正确健美的站姿会给人以挺拔笔直、舒展俊美、庄重大方、精力充沛、信心十足、积极向上的印象。

那么，什么是正确优美的站姿呢？

站姿要正直。人在自然直立时，身形要正直，头、颈、身躯和双腿应与地面垂直。头应抬起，双目向前平视，两肩相平、放松，稍向下压，两臂和双手在身体两侧自然下垂，胸部稍挺，小腹收拢，两脚间距离以不超过一脚为宜，站立时间过长，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，让身体重心轮流放在两条腿上以防疲劳，但身体重心仍应保持在两腿中间，防止重心偏左偏右，这样整个身形显得庄重、平稳，人体有向上的感觉。

女子站立时，双脚呈“V”字型，膝和脚后跟要靠紧，两脚张开的距离约为两拳。另一种站法是把双脚并拢，或是把重心放在一只脚上，另一只脚超过前脚斜立而略弯曲，这种站姿自然而优美。不管采用哪种站姿，上半身一定要保持挺直，下巴要往内放，肩膀要平，腹部要收，臀部不能翘起。

男子站立时，双脚与肩同宽，身体不能东倒西歪，站累了的时候，脚可以向后撤半步，但上体仍需保持正直，不可

把脚向前或向后伸得太多，甚至叉开很大。

站立时，要精神饱满，不要无精打采，东倒西歪，不要倚门或靠窗靠墙，不要单腿站立，不要用脚在地上划来划去，大腿小腿乱摇晃，也不要耸肩驼背，不要将手放入衣袋或叉在腰间或抱肘而立，更不能在站立时做一些玩弄衣带、发辫、手指或摆弄打火机、香烟盒等小动作，这些都将有失仪表的庄重。

站立所禁忌的是歪脖子、斜腰、挺腹、曲腿等，这些姿态都不美。

坐 姿

生活中无论是伏案学习、参加会议、会客交谈、娱乐休息都离不开坐。坐是举止的主要内容之一，坐作为一种举止，同样有美丑、雅俗之分，正确的坐姿能给人一种安详稳重的印象。

古语说：“坐如钟。”说的是坐姿要端正。人的正常坐姿，一般说来，入座时要轻要稳，走到座位前，转身后，轻稳地坐下。不论坐在椅子上或沙发上，最好不要坐满，只坐一半，上身端正挺直，不要垂下肩膀，这样显得比较精神。但不宜过分死板、僵硬。年轻人或者身份低的人采取这种坐姿表示对对方的恭敬和尊重。时间坐长了也可以靠在椅子或沙发上，但不可双脚一伸，半躺半坐，更不可歪歪斜斜地摊在座位上。坐时男性可以翘“二郎腿”，但不可翘得太高，不可抖动。女子入座时，可以采取小腿交叉的姿势，但不可向前直伸，更不宜分得太开。若穿裙装，应用手将长裙稍稍