

现代 日本 礼仪

〔日〕松平靖彦 草柳大藏著

谭晶华 王晓霞 等编译

上海翻译出版公司



3.13

现代日本礼仪

谭晶华 王晓霞等编译

上海翻译出版公司

现代日本礼仪

谭晶华 王晓霞等编译

上海翻译出版公司

(复兴中路597号)

新华书店上海发行所发行 上海华东师大印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张7.125 字数157000

1988年6月第1版 1988年6月第1次印刷

印数1—5,000本

ISBN7-80514-154-1/G·107

定价：3.55元

编译者的话

松平靖彦先生在日本全国社出版的《正确的礼仪》一书前言中说：

“礼仪是人们在日常生活中为保持社会正常秩序所需要的一种生活规范。儒教把礼仪当作最重要的道德观念极为珍视。日本的礼仪，在漫长的封建时代业已基本形成，经过明治维新和第二次世界大战后的社会变革，终于发展到现在的模样。由于它诞生于封建社会制度之下，因此，不可避免地带有讲究表面形式的倾向，也就是说，封建时代过份重视形式、常规、传统、习惯的做法导致了现在日本礼仪中形式重于感情的倾向。”

“然而，礼仪本身包含了人们在社会生活中应予遵守的道德和公德，人们只有不拘泥于表面的形式，真正使自己具备这种应有的道德观念，正确的礼仪才可能得以确立。”

在世界众多的民族中，日本人的彬彬有礼常常给人以深刻的印象。日本人注意从小孩子起就抓好文明、礼貌的教育，因此，大多数人都具有以正确的礼仪来待人接物的良好习惯。编译者希望通过本书，有助于读者较详细地了解友好邻邦日本在各种场合下的规范礼仪，在交往中注意尊重对方的礼仪，以增进友谊。

本书根据《正确的礼仪》、《草柳大藏的礼仪》、《学习百科事典》及一些资料编译而成，其中第一章第一、二、三、四节由朱建荣同志编译，第二、三、五、八、十一、十三章由王晓霞同志编译，

第一章第五节、第四、六、七、九、十、十二章及附录由谭晶华同志编译，并校阅了全书。限于水平，译文中如有不当之处，敬请读者教正。

1987年6月

录 目

译者的话

第一章 基本礼仪

第一节 站、坐、跪坐	1
第二节 鞠躬和握手	4
第三节 和室内的规矩	6
第四节 物品的拿取及递交	8
第五起 敬语	9

第二章 访问礼仪

第一节 访问	12
第二节 接待	20
第三节 留宿及其它	26

第三章 祝贺礼仪

第一节 新年的庆祝活动及其方法	31
第二节 庆贺诞生	37
第三节 各种喜庆事	37

第四章 丧事礼仪

第五章 餐桌礼仪

第一节 日本菜的吃法	52
第二节 食案菜的吃法	56
第三节 西餐的规则	58
第四节 中国菜的吃法	69

第六章 婚事礼仪

第一节 相亲结婚	74
第二节 订婚	79
第三节 订婚以后	85
第四节 选定婚礼会场和日期	91
第五节 如何发送请帖	93
第六节 运送结婚用品	95
第七节 两亲家的准备	96
第八节 新式婚礼	100
第九节 婚宴	103
第十节 婚宴上的贺辞和讲话	107

第七章 赠答礼仪

第一节 赠物的礼仪	112
第二节 礼品的包装和题字	121

第八章 社交礼仪

第一节 服装	131
第二节 宴会的礼仪	137
第三节 会话的礼仪	146

第九章 书信礼仪

第一节 日常生活与书信	152
第二节 书信礼仪	153

第十章 探望慰问礼仪

第一节 探望病人的礼仪	164
第二节 慰问受灾的礼仪	170

第十一章 家庭礼仪

第一节	礼仪的核心是爱和关怀·····	174
第二节	夫妻的礼仪·····	177
第三节	子女的教育·····	180
第十二章 工作场所礼仪		
第一节	办事员须知·····	183
第二节	办事员礼仪一百条·····	186
第三节	怎样打电话·····	198
第四节	业务信函的写法·····	202
第五节	记录文件的要领·····	203
第十三章 公共场所礼仪		
附录:		
一、	国旗·····	213
二、	国歌·····	213
三、	货币·····	213
四、	交通·····	214
五、	节假日·····	217

第一章 基本礼仪

在日本礼仪中,最基本的包括站、坐、跪坐的姿势、鞠躬和握手的方法、和室(日本式房间)内的举止,以及物品的授受方法等。

第一节 站、坐、跪坐

站 正确的姿势从正确的站立姿势开始。正确站立姿势的基本要点是:双腿并拢,下腹部稍稍收紧,直腰,下颚不要挺出,自然地挺胸,肩膀放松,手指并拢,可以略微弯曲,双手自然地垂于身体两侧。关于脚尖의伸法,如果穿着和服,就应该向前并紧,如果穿的是西装或便装,则可以让左右脚尖稍许分开些,但脚后跟最好并拢。

不管是出席庄重的仪式,还是在长辈或上级面前,如果你能按上述正确的姿势站立,就会使身体保持平衡,以自然大方的端正姿态待人接物,如果不能做到这一点,在大庭广众面前就会显得畏畏缩缩,心神不定。

坐 在椅子上就坐时,不要“浅坐”,即不要只坐椅子的前半部,而让椅子的后半部明显地空着。应该自然地往后坐一点,两腿并拢,脚尖稍许分开。上半身姿势与站立时相同,头放直,下颚不前倾,抿上嘴,眼看正前方。双手可以放在膝盖上呈八字状,也可以轻轻握拢,放在膝上。关于双膝松开的程度,男子以

双膝间距十至十五厘米为宜，女子双膝放松但不松开最好，给人以文静之感。

坐低椅子上时，会感到脚不知怎么放才好。这时可以让两腿并拢，自然地倾斜于左右任何一方。

坐在交椅上时，你可以把一只手轻轻地搭在扶手上，另一只手放在膝盖上。

当你觉得没有必要坐得过于拘谨的时候，男子可以让一边的小腿靠在另一边的小腿上，但是切记不要把双膝开得很大或把靠拢的双腿向前伸直翘起，让人看见鞋底，这是最不礼貌的行为。

跪坐 中文的“跪坐”在日文中叫“坐”，而中文的“坐”在日文中叫“放腰”。据说中国古代也把在房间里待人接客的跪坐姿态称作“坐”，显然，日文里的这个词是从中国传过去的。为了避免混乱，本文一律按中国现代习惯，把这种双膝着地的“坐”姿称为“跪坐”。

跪坐是在和室里生活的基本姿势。正确的跪坐姿势是，上半身挺直，双脚的大拇指重迭，重迭时左右任何一方放在上面都行。臀部坐在两腿的脚腕上，自我感觉身体的重心在下腹部处。头部和手的位置基本上与坐时相同。女子跪坐时双膝不松开，使人觉得谦恭有礼，男子跪坐时双膝间松开到能放进一个拳头的程度并不碍观瞻。

必须长时间跪坐时，可以在人们不注意的情况下经常松口气，这样能防止疲劳。此外，让重迭着的大脚拇指上下换换，也能防止两腿麻木。

男子穿西装跪坐或需长时间交谈时，主人会请你换成盘腿坐姿，这时你得注意不要把解放出来的脚腕太明显地左右摆动，

以“活络血脉”，也不要把脚腕往前伸出重重地坐下去，这是很不雅观的。

跪下和起身 如果说基本姿势从站立开始，那么基本动作则从正确的跪下和起身动作开始。首先看正确的跪坐顺序。

① 左右任何一边的脚尖稍许往后退一点，② 手放在膝盖上缓缓使膝弯曲，③ 这个膝盖着地后，再使另一膝着地，成跪坐姿势。

起身的姿势正好与此相反：① 双手轻轻放于膝上，稍微直腰，② 两脚尖撑地，③ 右膝略略抬起，④ 以该姿势直腰站起，左腿或右腿往前跨出半步，然后并拢两腿。这时也要注意不让上半身前倾。

坐垫的使用 在和室里跪坐一般都使用坐垫（日语叫“座布団”），用坐垫也有一套规矩。进门后一般先在坐垫前侧或边上跪坐，当主人说“请用（坐垫）”之后，应先回答说“那我不客气了”或“那我就失礼了”，然后才能用坐垫。

首先双手撑地，膝行到坐垫上面，最好以正确的姿势跪坐在坐垫中央，不要把坐垫拉过来垫在膝下，或跪坐在坐垫一角，那都是不合礼仪的动作。

从坐垫上退下时，应使用双手和膝盖退下，待把坐垫重新放正后才能站起。不必把坐垫翻过来或折叠起来。

膝行和膝退 在进见长辈、上司和参拜神佛等场合，日本还有一种膝行的礼仪。不是直接走到长辈或神佛偶像面前，而是在离跪坐的位置一米左右处站住，跪下后用膝盖和脚尖前行，这就叫膝行。

膝行的方法是：首先两手同时伸出，放在膝前方十五厘米左右处，然后双膝交叉向前挪动，再把双手放在十五厘米前方，双

膝以同样方法继续向前，如此反复前行。

退下时也不是在长辈面前立即站起，而是用同样方法后退再站起，这叫做膝退。

膝退时先让一侧的手和膝同时往后挪，然后让另一侧的手和膝再同时后移，如此反复后退。

第二节 鞠躬和握手

鞠躬的要领 鞠躬是人与人见面时的礼节，也是基本礼仪之一。行鞠躬礼时，首先要心诚，才能得体。

鞠躬礼的要领是“礼三息”。即：1.吸一口气后弯下上半身（或低头）；2.在吐气时间里完成鞠躬礼；3.在吸气中抬起上半身（或头），恢复行礼前姿势。

鞠躬还要注意三点：①脖子不要伸得太长，②不要挺出下颔，③耳垂肩（行礼时使耳朵垂到肩膀的高度）。

立礼的方法 站着鞠躬叫做立礼。主要有最敬礼、敬礼、普通礼三种。最敬礼是最郑重其事的鞠躬，一般用于对神佛或在仪式上对长辈。其次是敬礼，是对长辈和上司行的礼。在普通场合行的礼叫普通礼。

无论何种场合，都应保持正确的站立姿势。两腿并拢，双目注视对方的胸部位置，随着身体向下弯曲，双手逐渐向下，往膝盖方向下垂。如果上身弯曲到双手手掌盖住双膝的程度，就是最敬礼；双手指尖垂到膝盖上面，就是敬礼，其头部位置比最敬礼略高；普通礼上身只要弯曲到下垂的手指尖到达膝盖上方十厘米左右的位置即可。

跪坐礼的方法 跪坐时鞠躬叫做跪坐礼。它同样分为最敬礼、

敬礼、普通礼三种。最敬礼是头部低到脸与地面的距离为一至二厘米的程度；敬礼指鞠躬时头部离地板十五至二十厘米；普通礼是指上身下倾，使脸离地板的距离为二十五至三十厘米左右。

一般地说，上身下倾时脸部与地板的距离越近，就显得越郑重，但现在由于衣服式样与以前不同，那种把头俯到接近地面的最敬礼已经不大使用了，在行郑重的跪坐礼时，大多用次于最敬礼的敬礼代替。

在行跪坐礼时要注意三点：①不要耸肩顶肘。当你手撑地板行礼时，要是耸起肩膀，使双肘往外顶，身体就显得小了。②不要只动头部。应该让背脊与头成一直线，弯腰，用上身行礼。这是鞠躬是否高雅的关键。③绝对不能边行礼边说话。可以先寒暄，看着对方眼睛，说几句“百忙之中打扰”之类的客套话后再鞠躬行礼，这在行立礼时也一样。

握手的方法 在欧美，人们用握手代替鞠躬，战后，握手也逐渐成为日本人日常通用的礼节。在握手时要注意下列几点：

① 以正确的站立姿势，看着对方的眼睛，伸出右手，不要让上身前倾。边握手边鞠躬是很难看的。

② 先伸出手的人握住对方的手后，被握者就应该立即握还。

③ 握手的轻重应根据情况而定。经常见面的人之间可以握得轻一点，见到久别重逢的朋友时富有感情地握重一点，也是很自然的。

④ 与异性握手时，轻轻一握是最合礼节的。

⑤ 握手必须用右手，伸出左手非常失礼。但也有例外，只有当右手受伤而不能握手时，可以在说明情况后用左手握。

第三节 和室内的规矩

在和室(日本式房间)里,正确的跪坐是基本姿势,此外,还有关于行走、开门等的各种规矩。

室内的行走和转身 在和室内行走应姿势端正,放轻脚步,不要踏在榻榻米的边缘或门坎上。漂亮的走法是直线轻步快走。

要优雅、自然地转身,可参照下图,右脚先往后斜退半步,然后转身,左脚如②踏出半步,右脚如③继续前行。

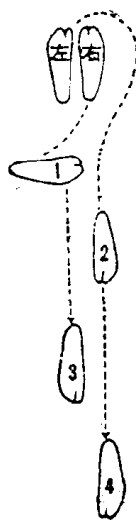


图1 移动脚步的顺序

和室门的开和关 在访问别人家时,应先按门铃,或在门外呼唤,待主人回答“请进”之后再去开和室的门,这样做才礼貌。进门

时应向主人微微点头致意，然后身体转向门这边，轻轻地把门关上，一定要关严实。不能脸朝房里，手在背后关门。开关和室门时务必注意不要发出大的声响。

隔门、拉窗的开和关 在日文中隔门叫“襖”，拉窗叫“障子”，都是和室内的纸糊的拉门型结构，有朝左开的和朝右开的两种。开关隔门或拉窗的礼仪分郑重场合和一般场合两种。

①郑重的场合 以从右朝左开的隔门为例：先跪坐在隔门前，左手撑地板，右手放在隔门拉手上，拉开五至十五厘米，然后左手伸出，扶在已稍微拉开的门框下侧，把隔门拉开到身体能够通过的宽度。

关隔门时正好相反，用右手把隔门拉拢到手不会被夹住的程度，接着把左手放在拉手上，把门关紧。

②一般场合和手持物品的场合 一般场合以弯腰的姿势开、关就行了，男子即使在郑重的场合也是弯腰开、关隔门和拉窗，不必跪坐。如果单手持物，一般取弯腰开、关隔门的姿势，如果双手持物，应先跪下，把所持物品暂放地板上，然后以弯腰姿势开启隔门，接着把放在地板上的物品放到门内侧，进门后关闭隔门，最后持物站起。不能因双手持物，就用脚去钩开门，这是很不礼貌的。

从室外开启隔门或拉窗之前，应先朝里侧说一声“对不起”再进入，而进长辈的房间时还应取膝行的方式。

普通屋门的开和关 在进和室以外的普通房间（如西式房间）时应先轻轻敲门，敲两下，然后握住把手，边开门边进入，进门后再转过身体，握住门内一侧的把手，轻轻把门关上，然后注意脚下进屋，不要被地毯边缘处绊着。

屋内其它礼仪 ① 当有人进入和室时，一般可以以当时的姿势

(或跪坐或站立)接待,但若对方是长辈,即使对方站着,你也应以跪坐姿势接待才符合礼貌。

②屋内走路遇到长辈时,若是早晨应说“早上好”,其它场合可以鞠躬或点头。在狭窄的走廊上相遇时,应侧身让路并点头致意。

③如有急事,不得不走到长辈前面去时,应说一声“对不起,我有急事”,再超过去。

④从别人跟前走过时,最好不要在这个人身前走过,而要走他的身后,但在不得不从他面前通过的情况下,也应说声“对不起”,并点头致意后再通过。

⑤在楼梯上与长辈讲话时,如果长辈站在下边,而你在上边时,你就应该走下来站到长辈同一高度的楼梯上再说。

⑥和长辈同时想进门时,当然应该请长辈先走。

第四节 物品的拿取及递交

端取物品 在室内,端东西不仅要稳重安全,还要有一定礼节。同样一件物品拿有拿的方法,取有取的方法。例如端饭菜到客人面前时,若是走到客人前才转身面向客人,碗中的汤汁有可能溅出来,所以应先端着走到客人正前的方向,然后直接走向客人,这就是一种礼节。

手端物品,其方法因物品及接受对象而异。具体地说:

①需要表示郑重其事时,应把物品端到双眼的高度。

②一般场合,把物品端到胸部的高度就可以了,物品与身体的距离可以比①稍窄一些。

③手端重物或体积大的物品时,为了安全,必须端得低一

点,可以端到腰带的高度,如果份量很重,还可以适当放低些。

④手拎物品时,最好肘部与身体保持若即若离的姿势。肘部过于撑出,动作就显得不自然。

此外,手端食物时,为了避免自己的头部与食物太近,应往前端一点,并比其它物品端得稍高一点。

递送物品 大的物品用双手,小的物件用一只手递。单手递交时,如果另一只手轻轻托住,动作就显得柔和漂亮。不管在什么场合,递物人都应考虑接物人的方便。

①在递有刀刃的物件时,刀口应朝向自己一侧,刀刃向下,对着自己的拇指方向。

②递砚台等即用的物品时,应在客人面前把物品转个方向,便于他立即使用。

③在递交伞或手杖等长物件时,要递往对方的手里,注意不要伸到别人脸部附近。

第五节 敬 语

日语中至今还保留着敬语。正确地使用敬语也是一项重要的基本礼仪。谈话时,当对方的身份高于自己,或者话题中的人物是值得尊敬的人物时,就要用敬语来表达自己的意思,以示恭敬。因此,敬语是日语的一个特点,能够很好地表达日本人高尚的心灵。

现在,日本社会中的身份及等级已不象过去那样严格区分了,因而敬语也转变为社交性敬语,不过,如何根据上下关系、亲疏关系及说话时的地点场合来恰如其份地正确使用敬语仍不是一件易事。