

共青团工作文库
GCTSF



团员礼仪 教育读本

TUANYUANLIYI
JIAOYUDUBEN

李 铭 曹福兴 项任平 编著

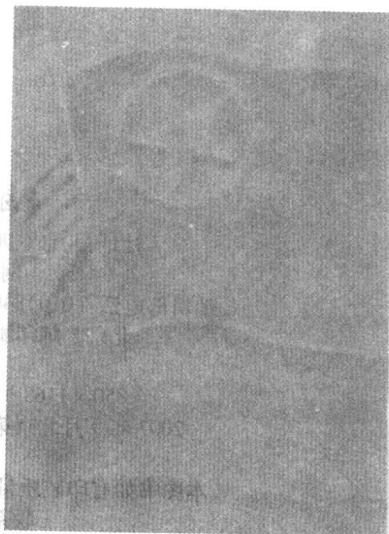
中国青年出版社



团员礼仪 教育读本

TUANYUANLIYI
JIAOYUDUBEN

李 铭 曹福兴 项任平 编著



中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

团员礼仪教育读本/李铭,曹福兴,任平编著. —北京:
中国青年出版社,2007
ISBN 978-7-5006-7645-4

I. 团… II. ①李…②曹…③任… III. 中国共产主义青
年团-共青团员-礼仪-学习参考资料 IV. D296.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 128633 号

*

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

编辑部电话:(010)84015594 营销中心电话:(010)64065904

北京艺辉印刷有限公司印刷 新华书店经销

*

850×1168 6.125 印张 2 插页 120 千字

2007 年 9 月北京第一版 2007 年 9 月北京第一次印刷

定价:15.00 元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话:(010)84047104

目 录

第一章 团员个人礼仪

1. 仪表、仪容包括哪些方面?	1
2. 如何修饰头发? 怎样选择合适的发型?	2
3. 美化面容要注意什么问题?	3
4. 怎样保养双手?	4
5. 青年团员在参加正式活动前如何化妆?	5
6. 青年团员平时着装应遵循什么原则?	7
7. 在校中学生团员的仪容仪表应遵守什么原则?	8
8. 大学生团员的仪容仪表应该遵守什么原则?	9
9. 男士穿着西装有哪些礼仪规范?	10
10. 女士在穿着西装套裙时要注意什么?	11
11. 言谈有哪些主要形式? 各形式都有哪些礼仪规范?	12
12. 怎样保持良好的坐姿?	15
13. 怎样保持良好的站姿?	17
14. 怎样保持良好的步姿?	18
15. 举止行为有哪些基本的规范和禁忌?	18

第二章 团干部工作交际礼仪

1. 在同别人握手时有哪些礼仪规范? 21
2. 自我介绍应注意什么问题? 23
3. 在介绍他人时有哪些基本原则? 23
4. 正式介绍应注意什么问题? 24
5. 名片的制作和内容应该注意什么规范? 25
6. 在递接名片时应该注意哪些礼仪规范? 26
7. 在正式场合中如何称呼别人? 27
8. 称呼有哪些禁忌? 28
9. 拜访别人有哪些礼仪规范? 29
10. 待客有哪些礼仪规范? 31
11. 互致问候时应注意什么问题? 33
12. 致意有哪些基本原则? 34
13. 使用电话有哪些礼仪规范? 35
14. 使用手机有哪些礼仪规范? 39
15. 收发传真有哪些礼仪规范? 40
16. 收发电子邮件有哪些礼仪规范? 41

第三章 共青团标志使用规范

1. 中国共产主义青年团团旗的样式? 它有什么象征意义? 44
2. 团旗的制作标准和制作方法有什么规范? 45
3. 团旗的使用范围有哪些? 45

目 录

4. 中国共产主义共青团团徽的样式? 它有什么象征意义?	46
5. 团徽的制作标准是什么?	47
6. 团徽的使用范围是什么?	47
7. 在生产和销售,以及在使用团旗团徽方面,有什么规范?	48
8. 中国共产主义青年团团歌的具体内容是什么?	48
9. 团歌的使用范围有哪些?	49
10. 中国共产主义青年团团员证是什么? 它主要包括 什么内容?	49
11. 团员证有哪些主要功能?	50
12. 团员证应该如何颁发?	50
13. 团员证的颁发对象包括哪些人?	51
14. 团员持有团员证可以参加哪些活动?	51
15. 团员证的日常管理是怎样规定的?	52
16. 制作和发行团员证有什么规定?	52

第四章 日常活动礼仪

1. 汇报主要有几种形式?	54
2. 怎样选择汇报的时机?	55
3. 在向上级汇报工作时,汇报者应该遵守什么礼仪规范?	56
4. 在听取汇报工作时,汇报对象应该遵守什么礼仪规范?	57
5. 怎样把握汇报内容?	58

6. 如何选择好参观项目?	59
7. 怎样为参观做好准备?	61
8. 青年团员作为参观者,在参观具体项目时应该遵从什么规定?	63
9. 在参观时,如何确保参观顺利进行?	64
10. 慰问有哪些基本形式?	66
11. 慰问有什么礼仪规范?	68
12. 在进行慰问时,应该注意避免哪些行为?	70
13. 调研有哪几种基本类型?	73
14. 在调研过程当中,应该遵守什么基本原则?	77

第五章 仪典活动礼仪

1. 如何做好签字的准备?	80
2. 签字有什么程序礼仪?	82
3. 庆典的组织礼仪有哪些?	83
4. 如何确定庆典的出席人员名单?	84
5. 如何安排来宾的接待工作?	84
6. 如何布置举行庆典仪式的现场?	85
7. 一般庆典的具体程序有哪些?	86
8. 在参加庆典仪式时,应该注意什么礼仪规范?	87
9. 在举行活动的开幕式时有哪些礼仪规范?	90
10. 在举行活动的闭幕式时有哪些礼仪规范?	93
11. 颁奖有什么礼仪规范?	93
12. 剪彩有哪些礼仪规范?	96
13. 揭幕仪式有哪些礼仪规范?	98

第六章 共青团会务礼仪

1. 共青团常规的会议礼仪包括什么内容? 100
2. 会议的组织有哪些礼仪规范? 100
3. 会场排列座次有哪些规范? 101
4. 共青团会议主持人应该遵守哪些礼仪规范? 103
5. 共青团会议发言人应该遵守哪些礼仪规范? 104
6. 共青团会议参加者应该遵守哪些礼仪规范? 105
7. 共青团发布会的礼仪主要包括什么内容? 105
8. 共青团有关单位或部门如何筹备好发布会? 106
9. 共青团有关单位或部门在举行新闻发布会前如何
邀请媒体记者? 109
10. 举办新闻发布会应当如何协调主办单位与新闻界
人士的相互关系? 110
11. 新闻发布会一般有哪些程序? 111
12. 在新闻发布会上发言人发言应注意什么? 112
13. 共青团有关单位或部门在新闻发布会后期如何做
好善后事宜? 113
14. 什么是茶话会? 茶话会礼仪有什么具体内容? 114
15. 茶话会的主题有哪几类? 115
16. 如何选择好举行茶话会的时间和地点? 115
17. 茶话会的座次如何安排? 116
18. 茶话会一般有哪些基本议程? 117
19. 共青团有关单位或部门如何做好举办联欢会的
准备工作? 118

-
20. 团员青年作为观众参加联欢会时应注意哪些礼仪规范 119
21. 共青团有关单位或部门在举行座谈会时应遵守哪些礼仪规范? 120
22. 青年团员在参加电视电话会议时应遵守哪些礼仪规范? 122
-

第七章 涉外礼仪知识

1. 共青团有关单位或个人在进行国际交流和交往过程中应遵守哪些基本原则? 124
2. 共青团有关单位或个人在涉外迎送中应该遵守哪些礼仪规范? 126
3. 涉外迎送活动一般分哪两种档次? 128
4. 来宾与迎接人员见面时,应如何互相介绍? 129
5. 涉外迎送活动中还应注意哪些其他事项? 130
6. 共青团有关单位或个人在涉外会见、会谈中应该遵守哪些程序? 131
7. 涉外活动中关于合影有哪些规范? 132
8. 共青团有关单位或个人在举行会见、会谈时如何安排好座次? 133
9. 共青团有关单位或个人在举行会见、会谈中互相介绍时要注意哪些礼节? 134
10. 共青团有关单位或个人在举行会见、会谈中互相握手时要注意哪些礼节? 134
11. 共青团有关单位或个人在举行会见、会谈中互相

谈话时要注意哪些礼节?	135
12. 共青团有关单位或个人在涉外参观游览时应遵守哪些 礼仪规范?	136
13. 共青团有关单位或个人在涉外馈赠时应遵守 哪些礼仪规则?	137
14. 给特定国家的人送礼时应该注意什么礼仪规则?	138
15. 在国际交往中,还有哪些特殊的涉外礼仪?	139

第八章 文书写作礼仪

1. 共青团机关或单位在进行公务信函时有什么总的要求?	142
2. 共青团机关或单位在发慰问信时,应注意什么礼仪规范?	143
3. 共青团机关或单位在写感谢信时,应注意什么礼仪规范?	146
4. 共青团机关或单位在发邀请函时,应注意什么礼仪规范?	148
5. 共青团机关或单位在发推荐信函时,应注意哪些礼仪 规范?	150
6. 共青团机关或单位在发贺信时,应注意什么礼仪规范?	151
7. 共青团机关或单位在发请柬之前,应该注意什么 礼仪规范?	154
8. 什么是启事? 它有哪些特点?	156

9. 共青团机关或单位在启事写作过程中应该注意什么规范? 157
10. 共青团机关和单位在写作祝词上有什么规范? 160
11. 共青团机关和单位在写作致词上有什么规范? 163
12. 共青团机关和单位在写作开幕词上有什么规范? 163
13. 共青团机关和单位在写作闭幕词上有什么规范? 167
14. 共青团机关和单位在写作倡议书上有什么规范? 170
-

第九章 团员出行礼仪

1. 青年团员在乘坐公共汽车时应遵守什么礼仪? 174
2. 青年团员在乘坐出租汽车时应遵守什么礼仪? 176
3. 青年团员在乘坐火车时应遵守什么礼仪? 176
4. 青年团员在乘坐轿车时应遵守什么礼仪? 178
5. 青年团员在乘坐飞机时应遵守什么礼仪? 179
6. 青年团员在乘坐客轮时应遵守什么礼仪? 180
7. 青年团员在入住宾馆时要注意什么礼仪? 181

第一章 团员个人礼仪

1. 仪表、仪容包括哪些方面？

仪表是指人的外表,主要包括仪容、仪态、服饰和风度等方面,是一个人精神面貌的外在表现。仪表是构成人际交往中第一印象的基本因素。在交际当中的最初阶段,仪表往往是最引人注意的,对交际对象所产生的第一印象,很大程度上是来自对方的仪表。仪表不仅能体现一个人的礼貌程度,还能反映出一个人的修养。尽管不能以貌取人,但人际交往中仪表所传达出的意义胜过语言,基本上可以反映一个人的灵魂和内在品质。

仪容是指人的容貌,是由发型、面貌以及人体所有未被服饰遮掩的部分等组成。仪容是个人仪表的重要组成部分,在人的仪表美中占有非常重要的地位。修饰仪容是仪表礼仪的核心内容,也是个人礼仪的基础规范。

2. 如何修饰头发？怎样选择合适的发型？

头发是一个人身体的“制高点”，也是别人视线注视下的焦点部位之一。修饰头发，要注意保持头发干净整齐、长短适当；发型要简单大方、朴素典雅；平时要注意勤洗头、勤理发，保持头发的清洁卫生，也要勤梳理，避免头发蓬松零乱。

发型不应过分追求新潮、怪异以及所谓的“个性化”。在选择发型时一定要与自己的脸型、体型、肤色相匹配，要与自己的年龄、气质、职业和身份相吻合，才能充分展现自身之美。

(1) 发型要与脸型相协调。发型对人的容貌有很强的修饰作用。每一种脸型都要求独特的发型相匹配，才能显示美。根据自己的脸型选择合适的发型，这是发型修饰的关键。例如，圆形脸可以选择将头发顶部梳高一点，避免头发将额头遮挡住，两侧的头发适当遮住双颊，视觉上就会产生脸部“拉长”的效果；长脸型宜选择“刘海儿”遮住额头，加大两侧的厚度，这样就会使面部显得丰满起来。

(2) 发型要与体型相协调。发型选择是否得当，会对体型的整体美感产生很大的影响。例如，颈部粗短的人适宜选择高而短的发型；颈部细长的人宜选择齐颈搭肩舒展或外翘的发型；瘦高的人宜留长发，能弥补身体细长、单薄的不足；矮胖的人宜选择有层次的短发，给人以体型更加协调的感觉。

(3) 发型与年龄、职业、身份相协调。发型是一个人文化修养、社会地位和精神状态的集中体现。绝大多数正式场合，对发型的整体要求是以整齐、简单、明快、少装饰、少花样的短

发型为主。对于男青年来说,短发型能体现男士的阳刚之气和潇洒之气,如青年式发型可把人衬托得精力充沛,板寸式发型能表现坚强刚毅的气质,背头式发型使人显得儒雅大气,西装式让人看起来气度不凡,分头式发型能体现潇洒帅气,平头式发型展示出朴实无华……对于女青年来说,宜选择活泼、简单、富有青春活力的发型,如齐耳短发、自然式束发等,能给人以清新自然、轻便大方的感觉。一般来说,男士不宜留长发,女士不宜佩戴过分花哨的发饰。

(4)发型要与服饰相协调。头发为人体之冠,根据服饰的变化而适当改变发型,能够充分体现服饰的整体美感。如女士穿着礼服或制服时,可以选择盘发或短发,以显得端庄秀丽、文雅大方;而在穿着轻便服装时,则可以选择各式适合自己脸型的轻盈发式。

3. 美化面容要注意什么问题?

面容是人的礼仪之首,是人体暴露在外时间最长的身体部位,也是人际交往中他人注意最多的地方。

美化面容,首先必须保持面部的清洁卫生。要勤洗脸,且要洗得完全彻底、面面俱到,不让面部留存一丝一毫的汗渍、泪痕以及不洁之物。若面部生有痤疮、疱疹或疖子,应及时治疗,不要盲目自行处理,导致面部疙疙瘩瘩,影响美观。面部有伤,或在涂药、包扎之后,应避免出席重大场合。

其次,要修剪、遮掩不雅观的体毛。应当定期检查鼻毛,若有鼻毛从鼻孔里伸展出来,或有耳毛突出于耳眼之外,应当及时去除。男士要养成每天修面剃须的良好习惯,最好不要

蓄须,胡子拉碴、蓬头垢面,这是对交往对象极不尊重的。女性的眉毛也要经常修饰,但最好不要纹眉。在正式场合,女士也不宜穿背带裙、马夹裙、太阳裙、露背裙以及宽松肥大的上衣,这是为了避免在举手投足之间出现腋毛外露、隐私部位走光等不雅观的情况出现。女士在穿裙装时,还要注意自己腿毛的问题。若腿毛较密较黑,则不宜光腿,即使穿长筒丝袜,也应注意要选择深色的。

再次,要注意眼部的保养和修饰。眼睛是心灵的窗户,因此保持眼睛和眼部周围部分的清洁对于人的仪表至关重要。第一,要做好眼部保洁,及时清除眼角的分泌物。第二,若患有沙眼、红眼病等传染性疾病,应自觉避免在公共场所露面。第三,不要戴太阳镜出入正式场合。进入室内或与人交谈时,应摘下太阳镜,否则就会给人缺乏坦诚、难以捉摸的感觉。第四,戴眼镜的人要保持眼镜的清洁,对镜架、镜片都要经常擦拭、清洗,清除污垢、积尘或油渍。

最后,要保持口部清洁。一要保持双唇干净卫生,不积存异物或白沫,避免开裂。二要清洁牙齿,仔细刷牙,节制饮食,定期刷牙,保持牙齿洁白。三要清除口腔异味,除运用正确的刷牙方法、坚持餐后刷牙之外,还要注意少吃,最好不吃葱、蒜、韭菜、虾酱、腐乳之类有异味的食物。若餐后一时没有刷牙机会,也要使用爽口液处理口腔卫生,但最好不要当众咀嚼口香糖,否则会很不雅观的。

4. 怎样保养双手?

双手同面部、颈部一样,常常暴露在服饰之外,成为别人

注意的焦点之一,通常称之为“第二名片”。因此,适时适度地保养和美化双手不容忽视。干净整洁、保养良好的双手,会给人以美感并能博得交往对象的好感;而肮脏污秽的双手则会令人不舒服,会影响到交往对象对一个人的总体评价。

第一,要勤洗手双手。与洗脸相比,双手应该洗得更勤一些。用餐之前、“方便”之后、取用过不洁之物以后,都要及时洗净双手。

第二,要保养双手。手部不仅需要勤洗,也需要精心养护,避免出现红肿粗糙、长疖生疮、皲裂等现象,影响美观和卫生。

第三,要定期修剪指甲。要养成平日定期修剪指甲的良好习惯,至少两三天修剪一次,修剪后的指甲以不超过手指顶端为宜,否则容易滋生细菌,影响个人卫生,还容易积存污垢、有碍美观。

第四,女士要慎重美甲。在选择指甲油时一定要慎重,最好选择无色透明或自然肉色的指甲油,这种指甲油能增加指甲的光洁度和色泽感,充分体现一个人认真细致的生活态度。涂抹过于鲜亮或过于凝重的指甲油则有损形象和气质。

5. 青年团员在参加正式活动前如何化妆?

为充分体现自己的精神风貌,更好地维护个人形象、单位形象乃至国家形象,同时也是为了对交往对象表现出应有的友好和尊重之意,青年团员在出席各种正式场合前都应当适当进行美容化妆。

化妆,是一种通过使用美容用品来修饰自己的仪容、美化

自我形象的行为。化妆就是有意识、有步骤地来为自己美容。在参加各种活动时,应注意化妆的原则要求。

一是要以淡为主。自然、清丽、素雅的淡妆,既能给人以深刻的印象,清新而又传神,又不会因浓妆艳抹而显得俗不可耐。特别是女士,切忌化妆过于浓艳,否则就会显得招摇和庸俗,会引起别人对自己身份和职业的误解。

二是要避免当众化妆和补妆。在众目睽睽之下化妆和补妆是非常不礼貌的,是不尊重别人的表现。如果确实有必要化妆和补妆,也要到卧室或化妆间等隐蔽的场所进行。

三是女士切忌在一般关系的异性面前化妆,否则容易被别人视为缺乏自尊,缺乏自爱。

四是不要非议他人的化妆。由于民族、文化、个人条件和修养方面的差异,每个人的化妆都可能与他人有所不同,因此就需要正确对待通过化妆所表现出来的审美差异,对别人的化妆不要指指点点。

五是要注意香水的使用。要根据不同的场合要求选择不同类型的香水,如植物香型香水气味爽朗、清新、自然,适合早晨使用;花香型香水气味浓郁、温馨、甜美,适合白天使用;清香型香水使用于晚间社交应酬。使用香水也要适量,以自己身上的香气在一米之内能被闻到为最佳,同时还要注意香水喷洒的部位,既可以直接喷洒在脉搏浅藏的皮肤上,如手腕、耳根、颈侧和踝部等处,也可以喷洒到既无损面料,又容易扩散的衣服的某些部位,如内衣、衣领、口袋和裙摆内侧等,但不宜喷洒到身体容易出汗的地方,如腋窝、脊背、膝弯等,这样可以避免因香味和汗味相混合而产生难闻的气味。