

老年生活实用丛书

李卫星 主编
刘英奇 张春兰 等编著

老有所交



老年人的交际与礼仪

中国工人出版社 中国环境科学出版社

北科院

老有所交



老年人的交际与礼仪



刘英奇 张春兰 等编著



中国工人出版社

中国环境科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老有所交：老年人的交际与礼仪/刘英奇等编著．—北京：
中国工人出版社 中国环境科学出版社，2000.7

(老年生活实用丛书/李卫星主编)

ISBN 7-5008-2400-9

I. 老… II. 刘… III. ①老年人—人际交往②老年人—
人际交往—礼仪 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 32614 号

出版发行： 中国工人出版社
 (北京市鼓楼外大街 45 号，100011)
 中国环境科学出版社

印 刷： 北京宏文印刷厂

经 销： 新华书店北京发行所

版 次： 2000 年 7 月第 1 版
 2000 年 9 月第 2 次印刷

开 本： 850×1168 毫米 1/32

字 数： 148 千字

印 张： 6.375

印 数： 5001～13000 册

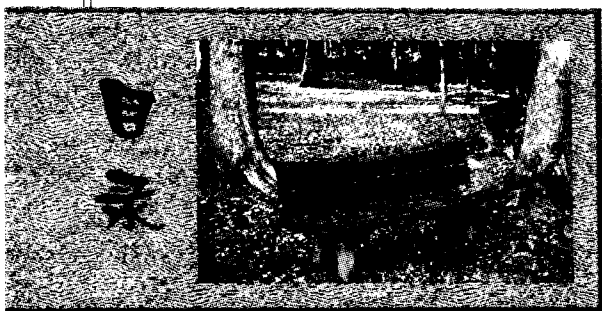
定 价： 10.50 元

目 录



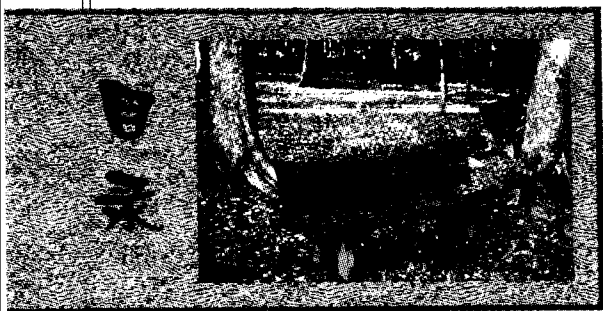
老当益交	1
●人生转折	3
●驾驶生命之船	4
●交往使人长寿	5
●拆除“篱笆”	8
交往沟通	9
●人际交往的主要功能	9
●老年人人际交往的原则	12
●坚定的信念——老年人人际交往的基石	15
●爱——老年人交往的动力	18
●和为贵——老年人人际交往的信条	22
●守信——老年人交往的美德	24
●忍让——人际交往的高境界	29
●情感交流——老年人交往的钥匙	31
●交际与交易的区别	34
琴瑟和谐 天伦之乐	36
●少年夫妻老来伴	37

●推己及人少摩擦	38
●“黄昏恋”值得赞美	39
●不摆家长架子	39
●主动与子女沟通	41
●理解性格特点	42
●做“开明”婆婆	43
●婆媳常拉“家常”	44
●糊涂一点好处多	45
●疼爱而不溺爱	47
邻里和睦	50
●以亲相待互相帮助	50
●多为别人着想	52
●严于律己互谅互让	53
●不要飞短流长	54
●注意对孩子的影响	55
广交朋友	57
●积极从事人际交往	58



●踊跃参加老年群体活动	59
●主动结识新朋友	60
●扩大自己的交际圈	61
●多交年轻朋友	64
●交友标准	65
●坦诚是沟通心灵的桥梁	66
●患难见真情	67
●人至察则无徒	69
●对人进行忠告的方法	70
●莫以贫富定亲疏	72
●让别人有面子地接受拒绝	73
●不念旧恶心自安	76
●原谅——有容乃大	78
●慰问——友人的关怀	79
●恭贺——友人的鼓励 and 祝福	80
●聊天——人际交往的“保留节目”	83
社交礼仪	85
●见面的礼节	86

●介绍的礼节	89
●询问礼仪	90
●交谈礼仪	92
●言语得体	95
●手势得当	97
●问答与致谢的礼仪	99
●道歉的礼仪	100
●认真听取别人谈话	100
●打电话的礼仪	102
●涉外活动的礼仪	103
●与外国人打交道的习俗	104
访友待客礼仪	108
●热情迎客	108
●周详待客	110
●礼貌送客	111
●做受欢迎的宾客	112
●教孩子做懂礼貌的小客人	115



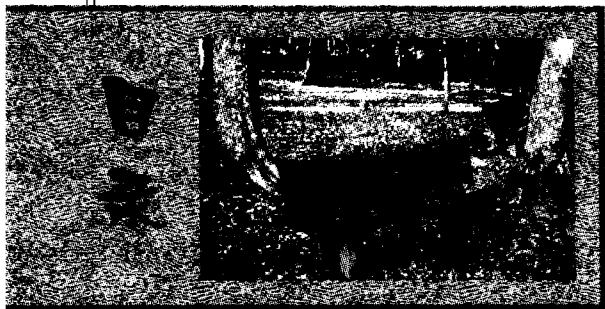
赠答礼仪 117

- 礼轻情意重 117
- 礼物贵在适宜 118
- 付出你心血的赠物最理想 120
- 送礼应讲究方式 121
- 优雅地接受礼物 123
- 赠花礼仪 124
- 探望病人的礼仪 126

文书礼仪 129

- 书信应注意礼节 129
- 书信的格式 131
- 书信的称谓 133
- 正确使用祝颂语 133
- 写信文言用语 134
- 电报应简明准确 138
- 电报应文雅规范 139

礼仪习俗与禁忌	141
●人生礼仪习俗	141
●民俗禁忌	143
●礼节忌讳	145
●家庭礼仪禁忌	146
●异性交往忌讳	147
●公共场所中的礼仪禁忌	148
宗教礼仪与禁忌	151
●与佛教僧众交往的礼仪与禁忌	151
●与道士交往的礼仪与禁忌	152
●与穆斯林交往的礼仪与禁忌	153
●与基督教徒和天主教徒交往的礼仪与禁忌	154
外国礼仪与禁忌	156
●与日本人交往的礼仪与禁忌	156
●与东南亚人交往的礼仪与禁忌	157
●与东欧人交往的礼仪与禁忌	158



●与北欧人交往的礼仪与禁忌	159
●与英国人交往的礼仪与禁忌	159
●与法国人交往的礼仪与禁忌	160
●与德国人交往的礼仪与禁忌	161
●与意大利人交往的礼仪与禁忌	162
●与美国人交往的礼仪与禁忌	163
●与拉丁美洲人交往的礼仪与禁忌	164
●与阿拉伯人交往的礼仪与禁忌	165
●与非洲人交往的礼仪与禁忌	165

礼仪格言	167
●礼之用,和为贵	167
●君子以道德轻重人,小人以势力轻重人	167
●不责人所不及,不强人所不能,不苦人所不好	168
●礼尚往来,往而不来非礼也;来而不往亦非礼也	168
●忧人之忧,乐人之乐	169
●君子成人之美,不成人之恶	169
●宽则得众,敏则有功,公则说	169

- 善者亲之,以治吾不善;不善者亲之,以成吾善 170
- 善气迎人,亲如兄弟;恶气迎人,害于戈兵 170
- 真情常在,虚脾终败 170
- 君子以行言,小人以舌言 171
- 行事不可任心,说话不可任口 171
- 言必有防,行必有检 171
- 卜邻而居,择友而交 172
- 邻并须来往,借取共交通;急缓相凭杖,
人生莫不从 172
- 四海之内皆兄弟 172
- 君子先择而后交,小人先交而后责 173
- 始交不慎,后必成仇 173
- 君子之交淡如水,小人之交甘若醴 173
- 可与同患,难与处安 174
- 朋而不心面朋也,友而不心面友也 174
- 人生贵相知,何用金与钱 175
- 丈夫结交须结贫,贫者结交交始亲 175
- 君子不念旧恶 175

目录

- 化干戈为玉帛 176
- 男子受恩须有地,平地不受等闲恩 176
- 君子绝交,不出恶声 177
- 以财交者,财尽而交绝;以色交者,华落而爱渝 177
- 在家千日好,出外一朝难 178
- 在家靠父母,出外靠朋友 178
- 谁言寸草心,报得三春晖 179
- 广积不如教子,避祸不如省非 179
- 孝于亲则子孝,钦于人则众钦 179
- 好汉不怕出身低 180
- 心不负人,面无惭色 180
- 人生何处不相逢,莫因小怨动声色 181
- 让礼一寸,得礼一尺 181
- 路径窄处,留一步与人行;滋味浓的,
 减三分让人食 181
- 家丑不可外扬 182
- 一日夫妻百日恩 182
- 贫贱之交不可忘,糟糠之妻不下堂 183
- 琴瑟和谐,鸾凤和鸣 183

- 二人同心,其利断金;同心之言,其臭如兰 183
- 爱博而情不专 184
- 两情若是长久时,又岂在朝朝暮暮 184
- 情人眼里出西施 184
- 千里姻缘一线牵 185
- 有情人终成眷属 185
- 富若不教子,钱谷必消亡;贵若不教子,衣冠受不长 186
- 爱子不教不为爱,教子不善不为教 186
- 父子和而家不败,兄弟和而家不分 186
- 一毫之善,与人方便;一毫之恶,劝君莫作 187
- 小善虽无大益,而不可不为 187
- 立志言为本,修身行乃先 187
- 不能胜寸心,安能制苍穹 188
- 不闻大论则志不宏,不听至言则心不固 188
- 从善如登,从恶如崩 188
- 宽而栗,柔而立,直而温 189
- 善人者,不善人之师;不善人者,善人之资 189
- 善观人者观己,善观己者观心 190
- 识进则量进 190

老当益交

人和人的关系，在社会学上称之为人际关系。人们要生存和发展，必须首先解决衣、食、住、行的问题，而解决这些问题，都要和他人打交道，从而产生一定的关系。人类的一切活动包括生产、工作、学习、生活等等，都有许多交叉重叠的人际关系。马克思曾经说过，人的本质是一切社会关系的总和。这种社会关系是多方面的，包括生产关系、同事关系、朋友关系、夫妻关系、邻里关系等等。所以社会关系也就是人际关系。人际关系如何，是社会发展进步的标志之一。在奴隶社会和封建社会，人际关系就是等级关系；在资本主义社会，人际关系就是金钱关系；在社会主义社会，人际关系应该是互助合作、共同前进的关系。

在全社会建立良好的人际关系，决定于社会经济、政治、文化的发展，决定于人们的知识水平、思想觉悟、道德修养等。建立良好的人际关系，可使社会安定团结，新风日益发扬，人们生活质量不断提高。

老年人在到了一定年龄后，社会传统角色发生了改变，心理和行为方式都会相应地发生一系列的变化。不同的老年人可能会出现两种相反的行为倾向：一是“自我封闭”，把自己限

制在狭小的生活圈子里，很少参与社会交往活动；二是积极投身于丰富多彩的社会生活中，广泛进行社会交往，实行“自我开放”。我们认为，应该提倡后者。

人老了怕什么？有人说怕没钱，有人说怕没权，当然不无道理，但最可怕的是精神孤独。老年人“自我封闭”对自身是极其有害的。一是人进入老年阶段后，生理和心理都在逐渐衰老。这种变化，若在一种开放的、与外界保持积极接触的环境中会延缓，而在“自我封闭”的情况下会加速，“孤独感”和“凄凉感”也会加重。二是老年人将自己封闭起来，很容易顾影自怜，缺乏信息交流，悲叹人生短暂，加重“人老珠黄”、“树老根枯”等不良心理。三是“自我封闭”隔断了老年人与社会交往的纽带，使晚年生活更枯燥、闭塞、孤独和消沉。

人的一生，大体可划分为三大阶段：劳动准备阶段、劳动并为社会做贡献阶段和离退休休闲阶段。前两个阶段，人们处在不断奋斗之中，精力旺盛、充沛，生活也生气勃勃、十分充实；到了第三阶段，面临的却是另一种生活。过去繁忙紧张的工作没有了，生活范围缩小了，节奏放慢，人的精神也逐渐松弛下来。人们把退休后生活称为“第二人生”，它包括了人的后半生。俗话说：“不怕人老，就怕心老。”老年人要以“老当益壮”、“老当益交”的精神面貌去对待退休后的生活。

人字的结构就是要相互支撑，人的生活离不开友谊。你和家人一起生活是否和谐亲密，关系到你的生活是否安宁幸福；你和朋友是否经常交往感情相通，关系到你的社交是否愉快有益。老年人应注重保持活力，注重提高生活质量。所谓生活质量是指个人的身体健康、心理健全和融入社会的程度。不愁吃、不愁穿不是生活质量的全部，精神上的满足往往是老年人最大的需要。多层次交往是老年人正常的心理需求，广泛交朋友，有

助于营造轻松、明快、愉悦的生活氛围，培养健康的心理。

愿老年朋友们老有所交，家庭和睦，生活丰富，豁达乐观，创建人生第二个春天！

人 生 转 折

老年人退休后生活发生了很大变化，需要尽快适应。

社会角色变了。不少原来负责的干部，过去门庭若市，求职者、要官者、吹拍者、亲朋好友络绎不绝；现在没权了，只是一个普通老人了。门前冷落车马稀，甚至门可罗雀了。就是一个职工，从一个有社会性职业的人员一下子成为社会的闲散老人，也会觉得无所事事、无所适从，产生空荡荡的失落感。

生活内容变了。先前是起来就忙着上班，有具体的工作任务。现在则时间有的是，除了忙些家务事，空闲时间全靠自己安排。如何安排自己的生活，是退休后的老人面临的一个主要问题。

经济收入变了。一般说来，退休后的经济收入要比在职时少些。有些老人认为，在职的人员能力也不见得比自己高，贡献也不一定比自己大，拿钱却比自己多，心理往往会有些不平衡。

家庭关系也起了某些变化。在我国一般家庭中，男性常常是一家之主，挣钱最多，最受尊重。退休后老人经济收入也少了，活动圈子也小了。女性老人是家务活的主持人，男性老人配合做些事情，如采购、打扫卫生等。开始时男性老人常常不习惯，也不会干，夫妻间容易闹点小矛盾。男的觉得重复琐

碎，女的感到干家务活比上班还累。子女越来越成熟，很多问题和老人看法不相同，两代间的矛盾也多了。由于在家的时间多了，彼此接触摩擦多了，不少老人会出现焦躁、抑郁等情绪。

老年期并不是人生旅途中问题最多、最为困难的一段。每个年龄阶段都有其特有的问题和面临的挑战。青年期要艰苦学习，力求获得高学历，寻找较满意职业，组成美满家庭。在这个过程中，不免要遭受不少挫折和失败。中年期是事业上紧张繁忙，生活上上养老下育小，两副担子双肩挑的不轻松阶段。老年期与青年、中年两个时期相比，紧张事情少了，空闲时间多了，可以干些过去想干没法干的事情了；工作压力减下来了，生活有基本保障，不用担心下岗再就业了。因此，老年期是有失也有得，应该客观地看待人生的这个重要转折。

驾驶生命之船

老年人离开工作岗位后，社会人际关系发生了明显变化，面对“人走茶凉”、“门庭冷落”之势，未免有“失落”、“孤独”之感，出现很多不良的心理活动，因而不愿参与社会交往活动，“杜门谢客”，这会有害健康。

郑板桥一生坎坷，历尽沧桑，却始终能以乐观的心情对待。他因荒年为灾民请赈而被罢官，并未因此而抑郁、沮丧，也不因官场失意而耿耿于怀，而是毅然返回故乡，寄情于诗、书、画，恬淡欢乐地度过晚年。医学研究证明，神经系统的活动与生命衰老关系最大。愉快乐观的心情不仅能促使病体康