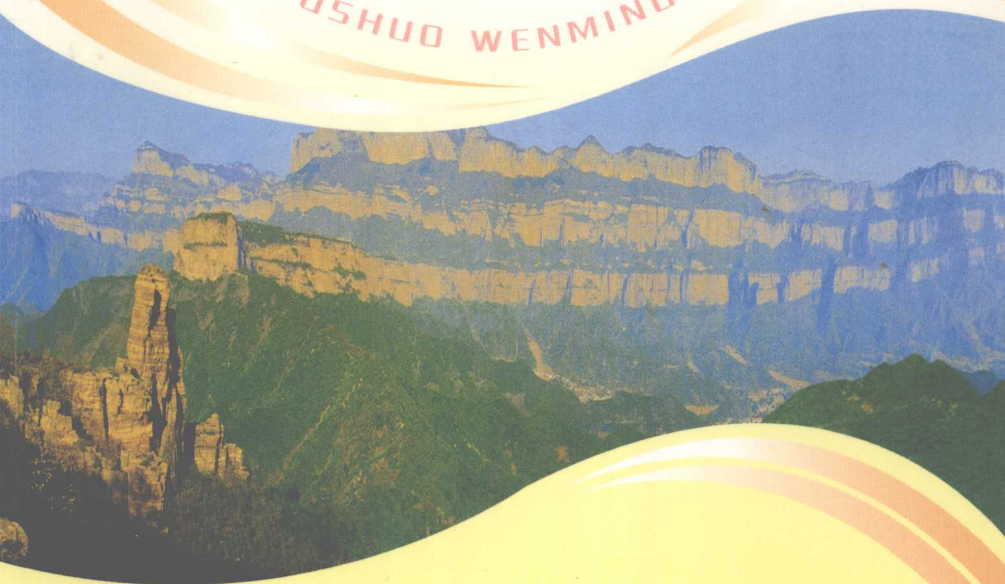


石家庄市文明素质提升工程系列读本之三

图说文明

孙万勇 主编

TUSHUO WENMING



河北科学技术出版社

● 石家庄市文明素质提升工程系列读本之三

图说文明

孙万勇 主编

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

图说文明/孙万勇主编. —石家庄:河北科学技术出版社,2007.12

(石家庄市市民文明素质提升工程系列读本)

ISBN 978-7-5375-3632-5

I. 图… II. 孙… III. 礼仪—通俗读物 IV. K891.26-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 195916 号

图说文明

孙万勇 主编

出版发行 河北科学技术出版社

地 址 石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)

印 刷 河北新华印刷二厂

开 本 889 × 1174 1/32

印 张 3.5

字 数 70000

版 次 2008 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 10.00 元

《石家庄市文明素质提升工程系列读本》

编委会

编委会主任 吴显国

编委会副主任 冀纯堂 孙万勇

主 编 孙万勇

执行主编 薛建廷

编 委 (以姓氏笔画为序)

王文治 王玉国 王英彬 王武德

王贵海 王 智 王瑞生 卢长锁

兰平信 齐惠明 孙万勇 孙吉明

李英波 李锡海 李耀峰 吴显国

张君海 张 炬 张铁力 张富春

罗北中 赵俊芳 闻宏海 郭素芝

唐 青 龚玉良 崔云申 崔金刚

康瑞斌 葛瑞芳 董晓航 薛建廷

冀纯堂

《图说文明》 编委会

主 编 孙万勇

执行主编 薛建廷 赵俊芳

副 主 编 沈学启 张淑梅 金爱民 田平珍

编 者 王铁航 孔祥连 白世杰 赵军安

康 明 陈其保

绘 画 彭建辉 宋风渊

序 言

吴显国

市民素质是一个城市竞争力的核心要素,是城市发展活力所在,决定着城市发展的未来。随着城市现代化进程的加快,市民素质只有与经济社会的发展同步,才能为城市的可持续发展提供不竭的动力。石家庄市作为一个移民城市和年轻的省会城市,伴随着城市的每一步发展,市民的文明素质也逐步得到提升,并形成了独特的城市品位和人文精神,为经济社会发展提供了精神动力和智力支持。

当前,石家庄站在新的历史起点上,面临难得的发展机遇。实现市八次党代会提出的“建设繁荣、文明、和谐的新石家庄”的奋斗目标,对市民素质提出了新的更高的要求。为此,市委、市政府制定了《石家庄市 2007 ~ 2010 年市民文明素质提升工程规划》,启动实施了市民素质提升工程,旨在通过开展大规模的学习培训和道德实践活动,引导全体市民广泛参与,不断提高思想道德素质、科学文化素质、身心健康素质和法律素质,不断增强公民意识、市民意识、省会意识,为建设繁荣、文明、和谐的新石家庄作贡献。这既是落实科学发展观,凝聚各方面智慧和力量,推动经济社会实现更好更快发展的需求;也是提升城市形象、优化投资环境、提高城市综合实力的需要。我相信,随着广大市民素质的进一步提升和建设新石家庄步伐的加快,我们的城市将更加充满希望,未来的石家庄将更加靓丽。

为了深入推进市民文明素质提升工程，市委宣传部、省会文明办本着通俗易懂、贴近生活的原则，编写了《石家庄市民文明素质提升工程系列读本》，将免费向广大市民发放。这套书集科学性、实用性、趣味性于一体，对于普及现代文明知识，提高市民文明素质，必将起到积极的推动作用。希望广大市民能够主动阅读学习，自觉养成文明、健康的生活方式和行为习惯，以高尚的道德、渊博的知识、健康的体魄，为石家庄的明天更加美好而努力奋斗。

（作者为中共河北省委常委、石家庄市委书记）

目 录

仪容仪表文明

形象礼仪·面容	(2)
“顶上”礼仪	(3)
手脚“三勤”	(4)
着装“三原则”	(5)
着装“四要”	(6)
穿西装的学问	(7)
穿西装有“四忌”	(8)
仪表文明“三不要”	(9)

言谈举止文明

和谐环境靠大家	(11)
小细节 大文明	(12)
举止行为“八不雅”	(13)
不雅行为应避免	(14)
交谈之道	(15)
与人交谈彬彬有礼	(16)
与人交谈巧选话题	(17)
文明交谈“四不谈”	(18)
个人隐私“五不问”	(19)
交谈“五忌”	(20)
举止得当·站如松	(21)
举止得当·坐如钟	(22)
举止得当·行如风	(23)
正确落座忌不雅	(24)
错误走姿 ABC	(25)

楼梯上的文明	(26)
文明出行 ABC	(27)
乘坐公交有“四要”	(28)
骑车与“打的”	(29)
乘坐轿车有讲究	(30)
乘坐火车有礼仪	(31)
乘坐飞机须安全	(32)
住宿宾馆遵要求	(33)
文明看电影	(34)
文明观看戏剧音乐会	(35)
文明参观展览	(36)

社交礼仪文明

如何自我介绍	(38)
如何介绍他人	(39)
握手有“礼”	(40)
握手的禁忌	(41)
注目礼与鞠躬	(42)
正式场合的称呼	(43)
生活中的称呼	(44)
称呼的禁忌	(45)
如何索取别人名片	(46)
如何递送名片	(47)
如何接受别人名片	(48)
“手势”规范	(49)
手势的禁忌	(50)
学会“注视”	(51)
真诚微笑不做作	(52)

做客待客文明

家庭礼仪 ABC	(54)
做个受欢迎的客人(上)	(55)
做个受欢迎的客人(中)	(56)
做个受欢迎的客人(下)	(57)
到同学家做客	(58)
拜访老师礼为先	(59)
参加晚会的礼仪	(60)
参加婚礼的礼仪	(61)
参加生日聚会的礼仪	(62)
同学聚会把握好“度”	(63)
礼仪周到迎客人	(64)
招待客人礼让三先	(65)
送客的礼仪	(66)
老师来家访	(67)
送礼“有礼”	(68)
探望病人注意轻松自然	(69)
中餐入席的礼仪	(70)
参加宴会就座有序	(71)
小餐具 大讲究	(72)
一双筷子几多礼仪	(73)
用好小餐具 别出大笑话	(74)
做个文明食客	(75)
饭桌“五不要”	(76)

电话通讯文明

选好时间打电话	(78)
打电话谨守“三分钟原则”	(79)
彬彬有礼打电话	(80)

打电话的禁忌	(81)
接电话三响为宜	(82)
接听电话忌心不在焉	(83)
代接电话以礼相待	(84)
传达电话应及时	(85)
手机通话言简意赅	(86)
特定场合宜“关机”	(87)
手机铃声彰显文明	(88)
短信里的文明礼仪(上)	(89)
短信里的文明礼仪(下)	(90)

书信致函文明

明明白白写书信(上)	(92)
明明白白写书信(下)	(93)
写信“五原则”	(94)
信封的写法	(95)
收信“四原则”	(96)
发信“四项注意”	(97)
小小贺卡表心意	(98)
请柬礼仪	(99)
赠言礼仪	(100)



仪容仪表文明

YIYONG YIBIAO WENMING



形象礼仪·面容

勤洗脸勤刷牙



起床后和晚上睡觉前都要洗脸。在吃饭后、出汗后、外出后，也应该洗脸。看完电视、用完电脑后，为了健康也要洗脸。

最好每天早、晚都刷一次牙。如果牙齿上有不易除去的牙垢，可以去医院洗牙。

耳朵脖子要常洗



在洗澡、洗头、洗脸时，也要清洗一下耳朵，特别是耳朵后面。同样，脖子后面也要洗干净。

要定期清理耳朵里的耳垢，清理耳朵时，要使用卫生棉签。

注意眼部卫生



眼角的分泌物要及时清理，如果眼睛患有红眼病等传染病，要避免外出。近视眼镜要随时擦洗，上面不要留下灰尘。

鼻子要干净



要注意鼻腔清洁，不要让异物堵塞鼻孔。如果有鼻涕，要随时用面巾清理。不要频繁地吸鼻子、擤鼻涕，更不要在公共场合挖鼻孔。

“顶上”礼仪



头发要干净

头发要经常清洗，一般两三天就该洗一次。

要时常梳理头发，不要让头发太乱。要按时理发。

男生头发要长短适中，不要留过长的头发，更不可长到能梳小辫子。女生头发注意不要太短，更不要剪成板寸或者光头。

长短要适中



发型要得体

根据个人的脸型，留合适的发型，要做到自然、协调。不要为追求新潮，留奇怪的发型。根据个人的发质情况，可以做适当保养，但不要过度。学生要按要求修剪头发，不要把头发染成黑色以外的颜色。

手脚“三勤”



勤洗手

要勤洗手，饭前便后、接触过脏东西后都要洗手。

如果手上皮肤粗糙、红肿、皴裂，要及时护理。手上如出现癣、疮、灰指甲等皮肤传染病，要及时治疗，更要注意不要让手接触他人，以防传染。



勤修甲

指甲要定期修剪，大体上要一周一次。不要故意蓄指甲。修剪指甲要以不超过手指指尖为准，否则就是过长。如果指甲过长，里面容易留污垢，看起来非常不雅。指甲外形不美，可以进行修饰。学生不要涂指甲油或者进行美甲等修饰。



勤换袜

保持脚部卫生，鞋要保持干燥清洁，袜子要勤洗勤换。脚要每天洗一次，袜子也要一日一换，防止脚出现臭味熏人。不要穿残破、有异味的袜子。

着装“三原则”

时间原则



主要指穿戴服饰时应考虑时代性、四季性、早晚性。在不同的时间里，着装的类别、式样、造型应有所变化。

对即将到达的正式场合有一个了解或估计，尽量做到衣服与所要进行的活动相协调，切不可不变应万变。

在喜庆的场合，不宜穿着太素雅、古板的衣服；同样，在悲伤的场合，不能穿得太鲜艳。

地点原则



目的原则



是指所穿衣服要根据参加的活动或者要会见的人而有所不同，着装往往体现着一定的意愿。要根据不同的交往目的、交往对象选择服饰，给人留下良好的印象。

着装“四要”

要有个性



尽量使着装为自己扬美善，避短藏拙。青年人应突出活泼奔放的特点，选择样式新颖、富有时代感的服装。在校学生着装应保持纯真活泼，不要过于成人化。

要整洁



衣服应熨烫平整，不要打褶，不要又脏又有难闻的味道，扣子要齐全，不能有开线的地方。男士衬衫下摆扎在裤内，内衣内裤不能露出。如穿皮鞋，应保持鞋面光亮。

要有整体性



穿衣应该基本配套合适，从色彩、式样上给人一种协调的感觉。对于学生来说，着装还要朴素大方，要符合学生身份，不追求名牌。

要正确配色



着装无论运用何种色彩组合方法，颜色都不要过多。一个人全身服装的颜色，最好不要超过三种。



穿西装的学问

要平整合体

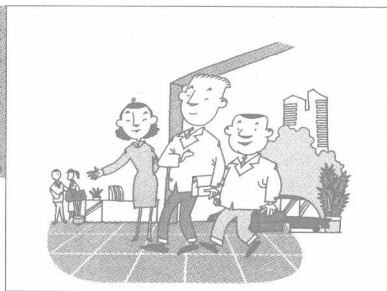


西装外套的大小一定要合体，不宜过长，也不宜过短。西装以板正笔挺、干净整洁为基本要求，皱巴巴、脏兮兮会令人反感，有损形象。

“三一定律”的基本含义是：重要场合、正式场合中，鞋子、腰带、公文包应该是一个颜色的，而且首选黑色。

正式场合，袜子要跟皮鞋一个颜色，或者袜子跟裤子一个颜色。

遵循三一定律



正确搭配衬衫



正规场合应穿白衬衫或浅色衬衫，配之以深色西装和领带，以显庄重。衬衫袖子应比西装袖子长出一厘米左右，衬衫领子要高出西装领子约一厘米。与西装配套的衬衫尤其是领口，须挺括、整洁、无皱褶。当衬衫搭配领带穿着时，必须将纽扣全部扣上，以显示男士的阳刚和力度。