



青少年人生礼仪指导丛书

QINGSHAONIAN RENSHENG LIYI ZHIDAO CONGSHU

卡内基说：“一个人的成功，15%是靠专业知识，85%是靠人际关系和处世能力。”人际关系和处世能力都要透过人际交往才能逐步历练成熟，而透过礼仪习惯，青少年朋友们才会进入一个真实广阔的世界，学会表达，建立正确的自我形象，和他人建立和谐融洽的关系。

青少年 社会交往中 应该懂得的礼仪

► · 展现内在涵养 · 拥有美丽生活 · ◀

本书编写组◎编



中国出版集团
世界图书出版公司

青少年人生礼仪指导丛书

QINGSHAONIAN RENSHENG LIYI ZHIDAO CONGSHU

卡内基说：“一个人的成功，15%是靠专业知识，85%是靠人际关系和处世能力。”人际关系和处世能力都要透过人际交往才能逐步成熟，而透过礼仪习惯，青少年朋友们才会进入一个真实广阔的世界学会表达，建立正确的自我形象，和他人建立和谐融洽的关系。

青少年 社会交往中 应该懂得的礼仪

► · 展现内在涵养 · 拥有美丽生活 · ◀

本书编写组◎编



世界图书出版公司
广州 · 上海 · 西安 · 北京

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年社会交往中应该懂得的礼仪 / 《青少年社会交往中应该懂得的礼仪》编写组编著. — 广州: 广东世界图书出版公司, 2010. 2

ISBN 978 - 7 - 5100 - 1590 - 8

I. ①青… II. ①青… III. ①人间交往 - 礼仪 - 青少年读物 IV. ①C912. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 024748 号

青少年社会交往中应该懂得的礼仪

责任编辑: 韩海霞

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E-mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

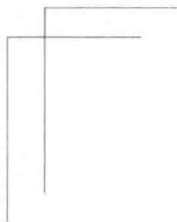
开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1590 - 8/G · 0576

定 价: 25. 80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。



前 言

青少年应该懂得一些成人世界的规则，以便在入局时更容易赢得尊重。礼仪是一种细节，可以从细微之处构建气质；礼仪是一种交流，交流你我，连接思想；礼仪是一种品位，品位达成某种优越；礼仪是一种认知，这种认知造就文明。

社交礼仪是社会主义精神文明体系中最基础的内容。普及和应用礼仪知识，是加强社会主义精神文明建设的需要，也是人们精神文明程度的实际体现，同时也是国家提倡讲文明、讲礼貌、树新风政策的根本目的。通过社交礼仪的教育和引导，让青少年朋友了解到文明的言谈、举止、仪容和仪表能够反映出一个人的思想修养、文明程度和精神面貌。并且每个人遵守和应用社交礼仪的程度不仅关系到自己的形象，同时也影响到整个所在集体的精神面貌乃至整个社会的精神文明。

礼仪是人际交往的前提条件，任何社会交际活动都离不开礼仪。而且人类越进步，人类生活越社会化，人们也就越需要礼仪来调节社会生活。所以社交礼仪知识的学习就显得越来越重要，这也是培养青少年朋友与他人建立良好的人际关系，形成和谐的社会交往氛围和促进青少年的身心健康的关键。

本书的宗旨是帮助广大青少年了解和培养社交礼仪行为，帮助青少年培养良好的人际关系。内容主要是以教育、引导全体公民自觉遵循社会主

义礼貌道德规范以及相应社交礼仪的形式，来提高人们的文明意识，养成人们文明行为的日常习惯，促使良好社会风尚形成，使人与人之间、人与社会之间达到高度和谐与有序，努力推进整个社会精神文明程度的提高。

本书具有以下四个特点：

一、与时代共同性。和平与发展是时代的主题，青少年注重仪容、仪表、仪态的规范，以及各种通用的社交礼仪规范，使世界各国人民都约定俗成，成为世界共同的礼仪模式，同时也成为各民族人民之间友好相处和平发展的关系准则

二、民族的继承性。社交礼仪既是一个国家、民族在长期生产活动、生活交往中逐步形成的，又是以民俗习惯的传统形式凝聚、沉淀下来的，那么必然有民族的传统特性。中国历来被誉为“礼仪之邦”，存在着悠久的礼仪传统；

三、社会的共识性。社交礼仪是社会文明程度的反映，是社会成员素质的缩影，社会发展客观需求礼仪，社会成员交往主观也需要礼仪，于是礼仪规范就成为全社会共同认可的行为准则；

四、全员的可行性。社交礼仪是公民思想、文化、道德、习惯在交往中的全面展示，人人都要做，人人都能做，人人都会做。

通过对本书的学习，青少年可以提高礼仪修养，培养青少年社会交往的实际能力，养成良好的礼仪习惯，具备基本的文明素养。

本书在编写过程中，参考了同行专家、学者已出版书籍及一些网络资料，在此对相关作者表示衷心感谢！



目 录

Contents

个人基本素养

做个让人一见难忘的人	1
诚信——人的首要品质	3
宽容的益处	4
生活中你善于微笑吗	5
忘掉别人欠你的情	6
忍学大观——如何用好心头这 把刀	7
每天自己淘汰自己	8
羞怯妨碍您的进步和发展	9
保守秘密也是一种礼仪	11

仪表仪容礼仪

追求仪表美	13
学生仪容、仪表、仪态的 礼仪	14
仪容仪表的清洁	15
学生体态语言礼仪	17
人的外在形象	18
身材不好这样办	20
家常穿着不可马虎	21
着装必须兼顾的五个方面	22
今天你应穿什么颜色衣服	24

言谈举止礼仪

谈吐礼仪	28
谈吐原则与艺术	32
交谈艺术	34
别人讲话时你该怎么听	36
人生需要甜言蜜语	36
正话反说的奇效	40
用十秒钟讲,用十分钟听	41
玛丽莲·梦露的妙语	42
如何做到规范用语用字和推广 使用普通话	44
有效沟通的基本原则	44
如何有效地提升你地沟通 技巧	46
掌握道歉之道非常道	48
得体的举止——一种不说话的 语言	51
站有站相,坐有坐相	52
言谈举止“放大”你的形象	53
腿姿——人的情绪和意识	53

交往礼仪

交际语言的使用	55
---------------	----

沟通中的三个“S”	58
见面的礼节	60
询问与致答的礼仪	61
介绍的礼仪	65
怎么样表达你的交际信号	66
保持距离	67
同陌生人交谈的技巧	70
男女同学相处的礼仪	73
社交中不要随便发怒	76
处理人际关系小建议	76
十招改善你的人际关系	78
学会说“您是对的”	80
说服：晓之以理，动之以情	81
面对不拘小节的人	84
如何与有嫉妒心理的人相处	87
怎样与不同品性的人打交道	88

交际禁忌

礼貌忌语是什么	94
和人交往两忌	95
人际交往的误区	96
令人讨厌的谈话方式和态度	98
社交禁忌	100
成功交谈 12 忌	101
忌玩笑过度	103

餐饮礼仪

中国餐桌礼仪入门篇	104
一主六配点菜妙法	105
注意上酒礼节	107
中餐宴席上礼仪	108

中国人用餐排坐的讲究	109
中国筷子忌讳	110
取用餐前小菜时	112
弄翻餐桌食物时如何处理	112
饮茶礼仪拾零	113
中餐礼仪之粽的趣话	114
西餐用餐礼仪详解	115
西餐——吃就吃个优雅	119
西餐点菜是这样点的	121
韩国的饮食礼仪	122
日本料理的用筷礼仪	123
日本料理怎么吃	124

公共场所礼仪

国旗、国徽、国歌——不可侵犯的尊严	126
集会时的礼仪	132
聚会礼仪	136
典礼礼仪	137
展览礼仪企划	138
联谊礼仪	141
劳动、军训的礼仪	144
课上与课下的礼仪	147
出席文艺演出的礼节	148
社团活动礼仪	149
购物礼仪	151
医院就诊	153
图书馆（室）阅览	153
观看影视剧	154
文明乘电梯	155

交通礼仪

乘飞机要讲规矩 157

交通礼仪——交通工具的规格
和座次的安排 161

通讯礼仪

通讯的礼仪攻略 163

电话礼仪 166

运用电话进行交谈应怎样讲究

 礼貌 169

短信礼仪禁忌 169

这些场合不适合打电话 170

如何礼貌地使用语音电话 ... 172

电话中特殊情况应急妙计 ... 173

打电话的问候礼仪 174

如何结束通话的礼仪 175

转接电话的礼仪 176

打电话的行为禁忌 178

就餐中别对着餐桌打电话 ... 178

对打错的电话要宽容 180

打电话能看出他人性格 180

接电话的不良行为 181

别让手机给你的风度打折扣 ... 182

馈赠礼仪

中国礼赠秘诀 184

送礼艺术——多为对方想
 一想 186

送礼最好加点时尚元素 187

送礼方式与送礼场合 188

送礼的时机 190

礼品的包装选择 191

收到礼品能当面打开吗 194

拒绝收礼也要注意分寸 195

“礼”尚往来——如何

 送礼 196

节日送花 197



个人基本素养



做个让人一见难忘的人

有些人不论讲到什么事都喋喋不休地讲个没完，这种自以为是评论家的人和具有辩才的雄辩家大不相同，其鼓噪的言辞，令人生厌。

说话的要领并不在于以幽默风趣的口吻及华丽的词藻把对方迷得团团转，或是运用高深的哲学理论，让对方崇拜自己。说话的真意在于将告知的讯息正确地传达至对方的内心，以有组织的理论使对方更正确地认清事实。

然而，以讲求理论的主张，可是件令人受不了的事。为了增加自己的交际范围而进行的谈话，与谈论道理有所不同：它必须要具有休闲与幽默的特质。只是，在深受儒家思想影响之下，很少人是富有幽默感的。

让别人感到有趣、说话的内容值得一听、很高明地赞同别人的意见、不与他人唱反调、在分手的时候总是留下一点让人回味的情趣；具备了这些技巧，就能引起人想要继续交往的念头。

让人一看就觉得无聊，总是说些没有修养的黄色笑话或鸡毛蒜皮的琐事，这样的人很容易让人敬而远之。

如今并不是“沉默是金”的时代，在这个凡事都讲求迅速的社会，想以沉默来让大家了解，恐怕等不到那个时候一切就已经结束，留给大家的



误解也没有澄清的机会。

因此，现代人必须借着言词来表达自己的意思，不擅言词的人虽然可以用沉默来避免暴露自己的缺点，但他只要一开口马上就会露出破绽，要培养说话技巧就是这个道理。

说话技巧的理论有：归纳法、演绎法两种。前者是由各个具体的事态，导出重点与法则；后者则是由理论来说明特殊的事态。

要采用前者就必须具备很充足的事例，资料与数据必须具有充分的说服力，后者则需要广泛地了解各种理论，并且能够融会贯通地应用在恰当的例子。

偶尔举“极端的事例”为证也是说话技巧的应用，这是为了让对方了解自己内心的本意。为了更有效地达到这个目的，偶尔也可以利用“极端的事例”来说服对方。

例如，某君因为不受上司的赏识而打算辞职。一般人大概都会劝他打消这个念头或是予以安慰，但往往还是不能改变他的心意。这个时候倒不如举一些极端的例子来挫挫他的锐气。

“这么说，只要能得到上司的赏识，就算叫你贩毒你也愿意吗？”

“不，我对目前的工作感到很满意，只是……”

“这么说，你并不讨厌目前的工作嘛！而且工作能够让你感受到生命的价值，只是有些人际关系的苦恼罢了，你的人生观就是宁可为了人际关系苦恼，而否定其中的正面意义嘛！”

原本这种极端的例子并不正确，把正当的工作和不法勾当相提并论并不恰当，但把这种极端的例子塞进对方狭隘的思绪里，却正好可以发挥作用。

与朋友交往，并不需要什么特殊技巧来驳倒对方，而是要让自己所说的话很容易让对方接受。在现代这种信息发达而凡事讲究速度的时代，以实际的例证或数据，更有利于在短时间内得到结论。

有些人喜欢引用一些历史典故来说服对方，其实这未必适用于现代的状况，倒不如举些周围的实例比较有效。

现代人也有喜好夸大的趋势，所以在车厢广告、电视短片中都常会出

现一些运用极端事例来打动人心的宣传。在朋友关系中，稍微举一些极端事例并不算是夸大，这不过是为了要弥补平凡事例不足以说明的状况罢了。



诚信——人的首要品质

当今的年轻人都想追求事业的成功，但很少有人认真想想在追求成功的同时，必须恪守一些基本原则。人生的基本原则是什么？读一读以下中国科学技术大学校长、中国科学院院士朱清时教授讲述的发人深省的事，你就会明白。

“微软中国研究院前任院长李开复回国前，写了一封公开信，也送给我了。他在信中说，有一次他面试了一个年轻的求职人员，此人在技术管理方面很出色，看起来他得到这个职务的机会很大。但是在谈话中这个人悄悄向李开复表示，如果录取了他，他可以把公司一项发明带过来，他看到李开复的眼色不对，又补充了一句说：这些成果是他下班后做的，跟公司没有关系，老板不知道。但是这一番话使李开复马上明白了，无论这个人的能力有多强，都不能录用他，也不敢录用他，原因是他缺乏处世的最基本准则，即诚实守信。

我强调这个问题，是因为我觉得一些大学生人格上有一些毛病。据我了解，有些人在出国问题上撒谎，在至关重要的问题上对老师、学校保密。等我联系好后，他突然宣布现在出国去哪个国家了。我本人就遇到了好几件这种事，遇到这种事我觉得心里很悲哀，他们这样做会使他们在社会上遇到更多危险，失去很多成功的机会。比如，在美国，中国学生的勤奋优秀是很出名的，曾一度是美国很多大学欢迎的留学生，但是最近情况有了一些变化，原因就是不少中国留学生拿到博士奖学金后到美国就转学了。因为到美国读博士容易申请的是数学和物理专业的研究生，美国人愿意读这个专业的人少，美国学校为了维持平衡，情愿拿出奖学金，从中国雇学生去美国的学校做助教。因此，很多学生就找到了窍门，以读研究生为名得到了奖学金，到了美国一两年之后，翅膀硬了，就马上跳槽去读电子、

读管理、读法律。这些做法，使美国很多大学觉得这样的学生靠不住，有的不愿意接收了。我觉得这些学生的做法，是因为在学校没有学会诚信，没有懂得在社会上保持诚实、守信对他一生的重要性。”



宽容的益处

近年来的一些发现揭示了精神与身体健康之间的密切关系，主流社会也开始重视这一领域。比如：美国《时代》杂志曾于2003年1月和7月、《新闻周刊》在2003年11月和2004年9月以特刊来专题探讨。本系列旨在总结一些近期有关发现，与读者共同寻求通向身心健康之路。

《新闻周刊》在2004年9月27日报道，当一个人受到不公待遇时，报复别人固然也许能缓解一时的心头之气。然而，能够一笑了之才是能给自己带来健康的明智之举。

报道中说，原谅他人不只是能给一个人带来精神上的益处，也能带来身体上的健康。事实上，这已经成为当今医学的热点之一。

科学家们认为，原谅别人对自身的益处是多方面的。否则，当人心里有疙瘩、愤怒，或有敌意时，实际上对自身会造成伤害。在一项研究中，科研人员比较了两组测试对象：一组与他人关系融洽；另一组则与他人有摩擦。研究发现与他人有摩擦的一组人群的体内一些对健康不利的指标高。不仅如此，当这些测试对象被要求回忆与他人的不愉快经历时，这种对健康不利的指标会升得更高。

美国密西根的研究人员表示，对别人的宽容应该成为人的品性的一部分，而不只是在别人对你不好时才有的反应。

此外，加州斯坦福大学的研究发现，也证实了忍让或原谅别人有利于身体健康。在有70名妇女参加的该项调查中，大部分为20~50岁。研究人员想发现，在社会交往中与别人关系紧张时，原谅别人有利于减轻心理压力并增进健康。

根据试验结果，研究人员介绍说：“当人们就一件事情长期的耿耿于怀



时，往往就会在心理上形成负面影响。比如忧虑、敌意、与别人关系紧张等等。”这在身体上也能反应出来。比如“会导致一些类固醇等激素的含量持续升高，进而导致一系列疾病，其中包括糖尿病，高血压和癌症等等。”

然而，科学家们也发现，原谅别人并不是说到就能做到的，而且需要一个过程才能身体力行。



生活中你善于微笑吗

笑容是一种令人感觉愉快的面部表情，它可以缩短人与人之间的心理距离，为深入沟通与交往创造温馨和谐的氛围。因此有人把笑容比作人际交往的润滑剂。

在笑容中，微笑最自然大方，最真诚友善。世界各民族普遍认同微笑是基本笑容或常规表情。在人际交往中，保持微笑，至少有以下几个方面的作用。

1. 表现心境良好

面露平和欢愉的微笑，说明心情愉快，充实满足，乐观向上，善待人生，这样的人才会产生吸引别人的魅力。

2. 表现充满自信

面带微笑，表明对自己的能力有充分的信心，以不卑不亢的态度与人交往，使人产生信任感，容易被别人真正地接受。

3. 表现真诚友善

微笑反映自己心底坦荡，善良友好，待人真心实意，而非虚情假意，使人在与其交往中自然放松，不知不觉地缩短了心理距离。



4. 表现乐业敬业

工作岗位上保持微笑,说明热爱本职工作,乐于恪尽职守。如在服务岗位,微笑更是可以创造一种和谐融洽的气氛,让服务对象倍感愉快和温暖。

真正的微笑应发自内心,渗透着自己的情感,表里如一,毫无包装或矫饰的微笑才有感染力,才能被视作“参与社交的通行证”。



忘掉别人欠你的情

中国有句古话:“虽有兄弟,不如友生。”可见交友之重要。有些同学在交友过程中,往往开头人缘不错,但友谊却往往不持久、不巩固。这种现象很有代表性。究竟是什么原因使其能开好头却不能结好尾呢?

一个人的待友之心,往往体现在日常生活的琐细事情中。分析起来,这些同学之所以开始显得人缘很好,主要是因为他们一般都比较随和、乐于助人,能够想别人所想,济别人所难。在这些方面,这些同学的确做得不错。但是,在他们帮助过别人之后,内心也就不断增长期待别人回报的心理。当这种心理得不到满足时,他们与曾经被帮助过的人的关系便日渐冷淡了……不错,同学之间应该互相帮助,互相接济,但是这只能是我们自己的信念,而不能以此强求别人,甚至因别人做不到这一点,自己也就放弃了这一义务。埋怨对方没有投桃报李,自己吃了亏,说那些“我对他多好,我帮他做了多少事。轮到这次我求他,他却不管,真不够朋友”之类的话的同学,在他们看来,“友谊”几乎成了一种交易。与人交往,施恩图报,而恩和报之间又难得均衡,那么,这样的朋友关系又怎能发展下去呢?斤斤计较的人不但会失去朋友,而且会失去自己的品格。

古希腊政治家伯利克说:“我们结交朋友的方法是给他人以好处,而不是从他人方面得到好处。”“当我们真的给予他人以恩惠时,我们不是因为估计我们的得失而这样做,乃是由于我们的慷慨这样做而无悔的。”



为此，请把别人欠你的情尽量忘掉。



忍学大观——如何用好心头这把刀

凡一学术的兴起，都须经过漫长的发展过程，其中有争鸣、有质疑、有不屑、有反对。此并不需一一表达。今观世上之人，急燥莽进者多、暴烈不逊者多、凶神恶煞者多，何也？大丈夫难咽一时之气，恃强者难容异己之人，皆受“人活一口气”影响甚深，更别说什么清心寡欲、恬淡亲和。鉴于上，吾遂排除万难，创设一门救民于水火中的奇世大学问：忍学——此乃标榜自己功高盖世也。创设二字却是误人，此学问古已有之，今略作整理，希冀有朝一日能登大雅之堂。

“忍”者，心中能容刀锋之刺也。俗语说“宰相肚里能撑船”，此乃忍之表现。话说唐相娄师德不只肚里能撑一只船，恐怕驶一只航母也绰绰有余，皆因他练就了一门旷古奇绝的神功，曰“唾面自干”。此等神功一出世，便惊煞了世间人。于是他的治下一片太平。盖娄大师早已背熟了“退一步海阔天空，让三分自然悠闲。”的祖宗遗训，更深深地理解了话中意味。只凭他这一招，吾今推他为“忍”学之始祖。基督耶稣也是忍让名家：别人打他的左脸，他却将右脸也伸过去让人捶练。此等高风亮节，实乃忍学之楷模。

忍学是忍辱负重之学。小不忍则乱大谋。忍方能成其事，忍方能遂其业。不能忍者无大成。试问古往今来多少仁人志士，皆因不能忍而心血付水东流，轻者事败，重者身亡。燕丹之身死国破，建成之玄武魂归（宫廷之争尤其明显）。忍辱负重是良训，苟且偷生成大才。越王勾践卧柴草中，日舔苦胆以自励，忍辱偷生，其志何尝灭，其神也常在，终



孙 膑

于三千越甲吞了吴，一洗国耻一报家仇。实乃吾派之杰出代表。

忍学是糊涂求生之学。大智若愚，大巧若拙。越糊涂越能让对方小视你。潜隐实力，韬光养晦，静等时机。而后一举得手，扬名天下不远。虽身陷囹圄，大可悠然无事。庞涓嫉妒孙臧才学，骗其共仕魏国，不为孙举荐，害其之心早生：先道臧实乃一庸才；后又谗毁臧为叛徒；割臧之膝骨，成一世废人。并且庞涓还不放松对他的警惕，永囚之牢狱，不见天光之时。于是孙臧乃装疯卖傻，癫狂胡闹，甚而屎尿齐下，才得以逃身齐国。后得报此仇并成大军事理论家，皆忍之功也。故孙臧兄也是本派一大名人。

不学忍术，不学无术也。我忍故我在。故我派之忍学，实乃世间一大学！



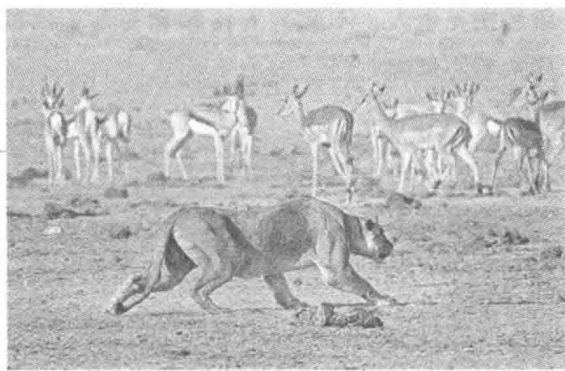
每天自己淘汰自己

有一则寓言给我留下了十分深刻的印象：在非洲的大草原上，生活着羚羊和狮子。一天清晨，羚羊从睡梦中醒来，它想的第一件事就是，我必须比跑得最快的狮子还要快。否则，我就会被消灭。而狮子也同时在想：要想得到我今天的美餐，我必须比跑得很快的羚羊更快，于是在广袤无垠的大草原上，无时无刻不在演绎着惊心动魄的生死搏杀，优胜劣汰的自然法则，在这里体现得淋漓尽致。

“每天淘汰你自己”，这是我告诫自己的一句话，也是我与同事交流时常常说的一句话。事实上，我们所处的生存空间正在被无限压缩。20世纪70年代的时候，欧美一些未来学家曾经预言：“当人类跨入21世纪时，每周的工作时间将压缩到36小时，人们将会有更多的时间提升自我，休闲娱乐。”但历史的脚步迈入21世纪时，人们却惊讶地发现，相当多的人每周工作时间在无限延伸，甚至超过了72小时，而有不少人却被“剥夺”了工作的权利，被市场无情地淘汰了，而那些每周工作时间在不断延伸的人们却是愈加发奋苦苦地“提升”自我。未来学家的美好预言被残酷的事实无情地应证了。



假如你不淘汰自己，可能就会被别人淘汰。3年前在某中外合资企业担任网络通讯设备销售经理的一位人才，3年来一直忙于日常事务，在“干杯”声中翻过了日历。今天，他的下属学历比他高，能力比他强，经验也在数年的商海中获得了



狮子与羚羊

积累，羽翼日渐丰满，销售业绩惊人，在公司最近的绩效考评中名列第一，迅速淘汰了他这位上司，留给他的还是蹉跎时光的惋惜。



羞怯妨碍您的进步和发展

羞怯是一种逃避行为的最常见形式，其表现是多种多样的。在日常生活中，常常会看到这样的现象：有的人在路上碰到熟人因怕羞故意躲避；有的人不敢在大庭广众之下讲话，一讲就会脸红舌硬。上述情况在心理学上称为怕羞心理。

怕羞心理的形成与儿童时期缺乏父母的抚爱或很少与外界环境接触有关。这类人的性格大多内向，气质属于粘液质型、抑郁质型或两种类型的混合型，神经系统较脆弱，女性多于男性。怕羞心理产生的原因，除了与人的气质特点有关外，主要是环境和教育的作用。例如，有成绩时得不到奖励，而无成绩时受到惩罚的男孩是最羞怯的；如果父母在社交上是积极的，则他们的孩子大多不会羞怯，这就说明了家庭环境的作用。

在日常生活中过分怕羞有碍于工作、学习和人际交往。这是因为有怕羞心理的人过多地约束和拘谨自己，而难与人建立亲密的关系；因沮丧、焦虑和孤独则导致性格上的软弱和冷漠；因怕羞而怯懦、胆小和意志薄弱。怕羞心理随着年龄的增长和交往的增多，可以逐渐减轻。如果到了婚恋年