

文明礼仪

在身边

北京市海淀区文明市民学校 编著

 中共党史出版社



文明礼仪在身边

北京市海淀区文明市民学校 编著

 中共党史出版社

图书在版编目(CIP)数据

文明礼仪在身边/北京市海淀区文明市民学校编著.
—北京:中共党史出版社,2014.1
ISBN 978-7-5098-2522-8

I. ①文… II. ①北… III. ①礼仪—通俗读物
IV. ①K891.26—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 002971 号

出版发行:中共党史出版社

责任编辑:吴 江

复 审:姚 鸿

终 审:汪晓军

责任校对:龚秀华

责任印制:谷智宇

责任监制:贺冬英

社 址:北京市海淀区芙蓉里南街6号院1号楼

邮 编:100080

网 址:www.dscbs.com

经 销:新华书店

印 刷:北京汇林印务有限公司

开 本:185mm×260mm 1/16

字 数:46 千字

印 张:6

印 数:1—110000 册

版 次:2014 年 1 月第 1 版

印 次:2014 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5098-2522-8

定 价:10.00 元

此书如有印制质量问题,请与中共党史出版社出版业务部联系
电话:010—82517197

《论语·尧曰第二十》中有云：“不学礼，无以立。”是说一个人不学“礼”、不懂“礼”，就无法在社会上立足。

自古，“礼”是个人修养、社会交往的重要准则，至今，“文明礼仪”是社会和谐的重要表现。

“礼”的表现之一是礼仪，它是礼节和仪式的总称，包括礼貌、礼节、仪表、仪式等内容。

礼貌是指人们在社会交往过程中良好的言谈和行为。使用礼貌用语，对他人态度和蔼亲切，举止文明适度，尊重他人，是日常的行为规范。

礼节是人们在交际过程中逐渐形成的约定俗成的各种行为规范的总和，反映着对人对己的尊重。

认知与遵守礼仪规范可以体现个人的修养、风度与魅力，对社会而言，展现的是整体的文明素质以及文明程度。《论语·颜渊第十二》里说：“君子敬而无失，与人恭而有礼。四海之内，皆兄弟也。”所以说，倡导文明礼仪是优化社会道德风尚，复兴中华优秀传统文化的必经之路。

海淀区文明市民学校编写此手册，希望通过教学工作在市民中普及文明礼仪知识，为海淀区创建全国文明城区的工作作出贡献。

编者

2013年12月

MU LU

目 录

居家篇 1

家庭成员相处 3

家庭餐 9

待客 12

邻里相处 13

出行篇 17

仪容仪表 19

姿态仪态 20

升国旗仪式 22

社区公共场所 23

公共卫生间 25

行路 26

骑自行车 27

行车 28

乘公交车 29

乘火车 31

乘飞机 34

在车站、机场 35

住酒店 36

医院 37

购物场所 38

图书馆、阅览室 39

影剧院 41

博物馆、美术馆 43

景区旅游 44

观看比赛 45

参加婚礼 47

参加葬礼 48

春节拜年 49

庆贺生日寿辰 50

赴宴与进餐 51

品茶 54

MU LU

目 录

饮咖啡 56

自助餐 58

拜访或做客 60

电话 82

与朋友交往 85

与异性交往 87

与残障人士交往 88

社交篇 63

微笑 65

打招呼与寒暄 66

敬礼 67

交谈 70

问询 73

答询 74

致谢 75

致歉 76

拒绝 77

递物与接物 78

帮助他人 79

借款借物 81

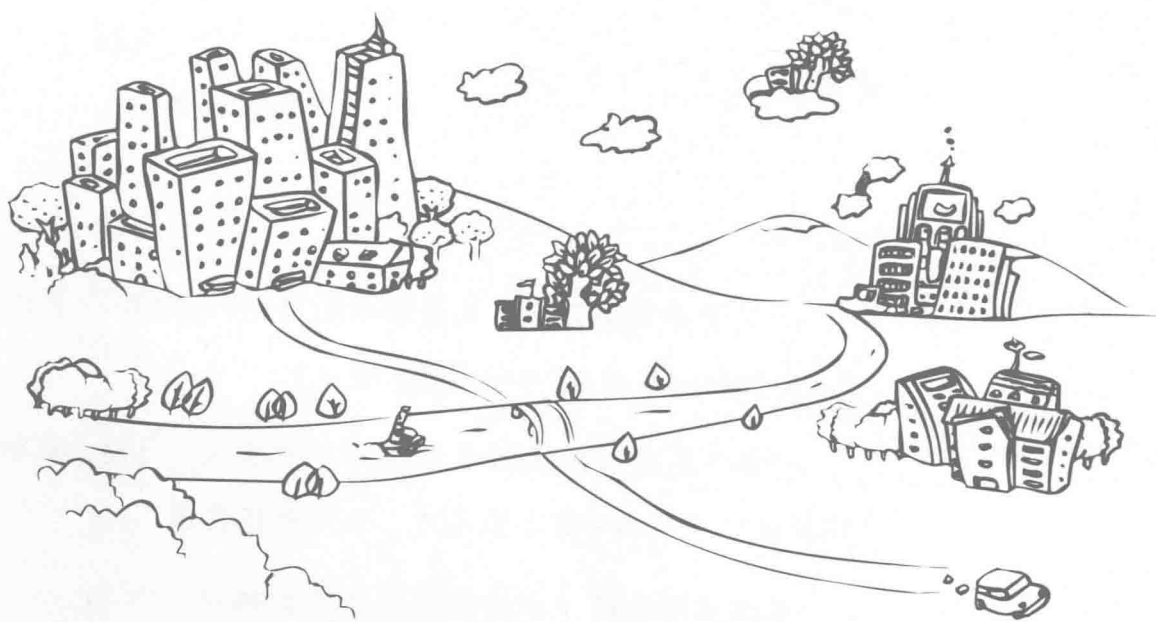
JU JIA PIAN

居 家 篇

“父子和睦而家不败，兄弟和睦而家不分，乡党和而争讼息，夫妇和睦而家道兴”——《增广贤文》。

“和”是我国传统家庭道德标准的要义，所谓“家和万事兴”。“家和”需要家庭成员之间讲究礼仪。

家庭文明和睦是社会风气良好的基础。



家庭成员相处

J IATING CHENGYUAN XIANGCHU

■ 识礼

尊敬长辈

- 对长者的称谓要恰当，表示尊敬的人称代词是“您”。
- 对长辈行礼，可以鞠躬。
- 谦虚有礼，尽量不与长辈争论，若不可避免，心平气和地商谈。
- 对亲近的长辈的生日要表示祝贺。
- 常用的祝贺词有：福如东海，寿比南山；寿星高照，松柏遐龄；日月同春，天地比寿。

孝顺父母

- 报答父母的养育之恩，有物质上的赡养，还有精神上的关怀。
- 早起向父母尊长道早安，父母家人没起床时，要轻手轻脚，不打扰他们。

■ 关心问候父母，外出或回家要与父母打招呼，父母外出或下班也要打招呼；气候变化、逢年过节要问候祝福。不在父母身边，也要经常问候。

■ 尊重父母意见和教导；有不同想法可与父母商量，不顶撞父母。

■ 父母召唤，立即答应并前去倾听。

■ 关心父母身心健康，父母生病时，主动宽慰照顾、护理，端药送水，陪同就医。

■ 为父母分忧解难，尽可能少让父母为自己操心、担忧；离家外出时及时向父母汇报情况。

■ 若父母行动不便，予以搀扶，餐桌上盛饭拣菜，睡觉时整理床铺，有空时陪父母说话解闷，言辞温婉。

■ 了解家庭情况，体谅父母。即使受到父母错怪、受了委屈，也要耐心听完父母的话，心平气和地解释。

■ 牢记父母的生日，为他们准备礼物，陪父母吃饭。

■ 帮父母多做些家务活，哪怕是吃饭时摆筷子，餐后洗碗、扫地这样的小事。不仅“自己的事情自己干”，还要“家里的事情主动干”。

婆媳互敬

■ 儿媳上班前，要与婆婆道别，下班后先问候婆婆，如“这一天您辛苦了”等。

■ 自己的朋友来了，先要把婆婆介绍给朋友，婆婆会觉得受到了尊重。

■ 婆婆对待家庭成员一视同仁，主动关心儿媳。

■ 不干涉琐事，不对外人说闲话。

■ 相互体谅、让步、宽容。

■ 婆媳双方都主动承担一些力所能及的家务事，为对方排忧解难。



夫妻互爱

- 夫妻共同承担家务劳动。
- 饮食起居相互关心。
- 处理家庭成员的关系时多顾及对方感受，宽容、信任、礼让。
- 支持对方的工作，当一方遇到烦恼时，另一方多加宽慰。

同辈友爱

- 平等相待，相互尊重。
- 待人宽容，为人厚道，不说别人的是非。
- 涉及到兄弟姐妹之间的利益分配时互相谦让，避免矛盾。
- 兄弟姐妹之间的爱护是无条件的、不图回报，不仅有物质利益的支援，还有精神情感的支持。

培养晚辈

■ 希望晚辈如何做人，长辈自己首先要做到，言传身教都必不可少。

■ 民主是良好的家庭气氛中不可缺少的要素。重要的决定，应该由全体家庭成员，包括孩子一起协商后作出，形成良好的家庭气氛。

■ 使家庭的气氛保持轻松的状态，沉闷、压抑的家庭气氛对孩子的心理发育不利。父母不应该把在外面的不顺心、不愉快带回家里来，更不应该向孩子发泄不良情绪。

■ 长辈对晚辈关心尊重，但要不娇不宠。

■ 子女的朋友到家做客，父母要表示欢迎。



■ 在子女的朋友面前，不宜讲子女的过错，也不宜批评子女。

■ 在没有弄清事件真相时，不要盲目批评子女。

□ 不失礼

□ 不要向父母提非分的、不合理的要求使父母为难。

□ 不要对老人的唠叨粗暴打断，也不要不理睬。

家庭餐

J IATINGCAN

■ 识 礼

餐 前

■ 餐前洗手，孩子主动帮家长做准备工作，摆好桌凳，擦拭饭桌，放置碗筷，要把筷子理顺，大头冲桌外，小头冲桌里摆好。

端 饭

■ 端饭，要先端给长辈。如：先端给爷爷、奶奶，再端给爸爸、妈妈，最后端给自己；如果有客人共同进餐，要先端给客人，再按家庭辈分依次端上。

■ 端菜，把合长辈口味的菜摆放在长辈的面前。如果长辈将晚辈爱吃的菜摆放过来，晚辈应礼让感谢。

入 座

■ 先请长辈入座。

■ 上座让长辈坐，自己坐下首，即对着爷爷、奶奶或

爸爸、妈妈的位置。

用 餐

■ 请长辈先动碗筷用餐，或在听到长辈说“大家一块儿吃吧！”再动筷。

■ 用餐动作文雅。从盘子靠近或面对自己的盘边夹菜，筷子上有饭粒或菜叶，吃干净后再去夹菜。喝汤时，从外向里舀，慢慢喝。吃饭时，闭口咀嚼，细嚼慢咽，尽量不发出响声。

■ 吐出的骨头、鱼刺等，要放在自己面前的桌上或专用盘里。

■ 咳嗽或打喷嚏，用手或手帕、餐巾纸遮住嘴，并把



头向后方转。

■ 在吃饭中途需要暂时离桌时，将筷子轻轻放在碗碟边或筷架上。

■ 需要与家人谈话时，轻声细语。

餐 后

■ 用餐后，轻放碗筷，用餐纸或餐巾擦嘴。

■ 自己先吃完要离开座位时，要与父母或其他长辈打声招呼再离开。

■ 大家用餐完毕，子女帮助家长一同收拾餐桌，洗刷碗筷。

