

青岛市社科联社会科学普及图书项目文丛

总主编 佟宝军

礼在你身边

谢建宏 编著

司海英 绘图



中国海洋大学出版社
CHINA OCEAN UNIVERSITY PRESS

青岛市社科联社会科学普及图书项目文丛

总主编 佟宝军

礼 在 你 身 边

谢建宏 编著

司海英 绘图

中国海洋大学出版社

• 青 岛 •

图书在版编目(CIP)数据

礼在你身边 / 谢建宏编著; 司海英绘图. —青岛:
中国海洋大学出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-5670-4525-8

I. ①礼… II. ①谢…②司… III. ①礼仪—通俗
读物 IV. ①K891.26-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 186449 号

出版发行	中国海洋大学出版社	
社 址	青岛市香港东路 23 号	邮政编码 266071
出 版 人	杨立敏	
网 址	http://www.ouc-press.com	
电子信箱	coupljz@126.com	
订购电话	0532-82032573(传真)	
责任编辑	于德荣	电 话 0532-85902505
印 制	青岛国彩印刷有限公司	
版 次	2017 年 9 月第 1 版	
印 次	2017 年 9 月第 1 次印刷	
成品尺寸	170 mm × 240 mm	
印 张	9.5	
字 数	165 千	
印 数	1~1000	
定 价	38.00 元	

发现印装质量问题,请致电 18954267799,由印刷厂负责调换。

青岛市社科联社会科学普及图书项目文丛

编 委 会

主 任	佟宝军				
副 主 任	宋立清	刘 宝	杨华新	王恒捷	郭 芳
委 员	佟宝军	宋立清	刘 宝	杨华新	王恒捷
	郭 芳	李厚恩	姚新平		

总 主 编	佟宝军
副总主编	郭 芳
编 辑	李厚恩 姚新平

序

哲学社会科学是人们认识世界和改造世界的重要工具,是推动历史发展和进步的重要力量,承担着认识世界、传承文明、创新理论、咨政育人、服务社会的重要作用。哲学社会科学事业的发展,哲学社会科学作用的充分发挥,不仅有赖于哲学社会科学研究的深入,而且有赖于哲学社会科学知识的宣传普及。哲学社会科学知识普及是哲学社会科学事业的重要组成部分,是推进马克思主义大众化,宣传社会主义核心价值观的重要途径,同时也是哲学社会科学推动经济社会发展的重要环节,更是提升公众人文素养,提升一个城市、一个地区发展软实力的重要手段。

近年来,在中共青岛市委、青岛市政府的领导下,在山东省社科联的指导下,在青岛市委宣传部的带领下,青岛市社科联的社会科学普及工作取得了突破性的发展。市社科联建立了与区市、高校、研究机构、学会、协会、研究会、媒体、基层社区等联合协作的工作机制;创立了社科普及周、社科普及教育基地、社科知识大讲堂等工作抓手和品牌;利用各种生动新颖、通俗易懂的方式方法,推动了科学知识、科学方法、科学思想的普及和传播,弘扬社会主义核心价值观,倡导健康文明的生活方式。

《山东省社会科学普及条例》自2014年10月1日施行以来,青岛市社科联在出版社会科学普及读物方面进行了探索。为推动和鼓励青岛市社科界专家学者参与社会科学普及工作,为社会公众提供社科普及读物,2014年10月,青岛市社科联开展了首次社科普及图书项目的申报工作,得到了各级党委、政府和社会各界的广泛关注和充分肯定,得到了广大社会科学工作者的热烈响应,体现了社会科学工作者对普及社科知识,提升人文素养这项公益事业的热心、热爱。按照既有可读性,又不失专业性;既有普及传播价值,又体现青岛特色的要求,经过专家评审,《法在你身边》、《帆船文化与帆船运动》获得2014年度青岛市社科普及图书项目立项,《礼在你身边》、《微定律——100个经济学中的成



功法则》、《青岛与“海上丝绸之路”》和《〈山东半岛蓝色经济 100 问〉通俗读本》获得 2016 年度青岛市社科普及图书项目立项,由中国海洋大学出版社和青岛出版社陆续出版。

《山东省社会科学普及条例》明确提出,社会科学普及属于公益性事业。组织、支持和参与社会科学普及活动是全社会的共同责任。我们衷心希望,以青岛首批社科普及图书付梓为契机,越来越多的社会各界有识之士能够参与到青岛市社科普及工作中来,共同为宣传普及社会主义核心价值观、提高公众人文素养、增强青岛发展的软实力作出应有的贡献。

青岛市社会科学界联合会

2017 年 9 月

前 言

崇尚文明礼仪是中华民族优良传统,也是现代社会公民必备的基本素质和精神追求。中国有几千年的文化传承,形成了一套完善的礼仪文化体系,享有“礼仪之邦”的美誉。礼仪是人们在社会交往中普遍遵循的文明行为准则或规范的总和。它是礼貌、礼节、仪表、仪式等的统称。礼貌是指人们在相互交往中表示尊重、友好的行为准则;礼节是指人们在社会交往中表示敬意、问候、祝福等惯用的形式;仪表是指人的容貌、姿态、风度等外在表现,是礼仪在个人形象方面的体现;仪式是指特定场合按特定程序和方式表达礼貌、礼节的活动。作为社会生活的“通用语言”,文明礼仪重视小节,以小见大,从握手到称呼,从出行到购物,从着装到用餐,从使用电话到网络交流,从走亲访友到接待外宾,从窗口服务到教书育人,都能反映公民的文明素养,体现社会的文明程度。

孔子曰:“兴于诗,立于礼,成于乐。”孟子也说过“敬人者,人恒敬之,爱人者,人恒爱之。”文明礼仪是精神文明建设的重要内容,是一个人道德品质的外在表现,是衡量一个人教育程度的标尺,文明礼仪养成教育不仅是个体道德、品质和个性形成的基础教育,也是提高全民族道德素质、振兴民族精神及建设社会主义精神文明的基础教育。在现代人与人交往和合作过程中,礼仪是否周全,不仅显示其修养,而且直接影响到人际关系、事业的成功。随着时代的发展,人们的精神追求越来越高,人人都在寻求一种充满友爱、真诚、理解、互助的、温馨的和谐生存环境,寻求充满文明与友善,真诚与安宁的空间。

近年来青岛城市人口迅速增加,市民和新的社区群体快速增长,新一代青少年大多缺失家庭传统礼仪教育,对中华传统礼仪文化比较陌生。不会尊重他人,不礼让、不礼貌,在社会上不懂得称呼他人,甚至满口粗言,与人为善、礼尚往来等美德在相当数量的青少年身上正在弱化,这些现象不得不引起我们的深思。再加上经济的快速增长,社会道德和价值观的良莠不齐,不文明现象层出不穷,国人出境游不文明行为屡屡被报道,严重损害了城市和国家形象。



什么是中国特色的文明礼仪？对待中国的传统礼仪应该以何种态度来学习和实践？中国特色的文明礼仪核心是什么？中华文明礼仪和西方文明礼仪实践中矛盾时应该如何取舍？目前礼仪文化教育存在一些误区，一方面是礼仪教育的主体，例如，家庭、学校和社会礼仪培训机构在礼仪文化教育方面注重“仪”的训练，缺少“礼”的传承和正确引导，尤其是把西方的礼仪文化当成中国传统礼仪文化不加区分的灌输给受教育对象；另外一方面是礼仪教育的客体，也就是礼仪文化的学习者，目前社会礼仪文化教育的书籍良莠不齐，全盘西化的“拿来主义”和一味追求传统礼仪不与时俱进都不是适当的学习途径。中国礼仪文化讲究“长幼有序”和西方礼仪文化的“女士优先”有着截然不同的文化背景，中国礼仪文化的核心理念就是“敬”，比西方礼仪强调的“尊重”更加富有文化内涵。礼仪文化中的优秀养分不分时间和国界，既是中国的也是世界的。一个合格的现代公民，应该具有高雅、得体、大方、文明的修养，应该具有文明行为、文明习惯、文明语言、文明服饰、礼貌修养乃至良好的心理品质和道德修养。因此，传承中华传统礼仪文化，做到“古为今用”，并借鉴西方礼仪文化达到“洋为中用”，打造适合中国特色的现代礼仪文化，是礼仪研究者亟待解决的课题。

创造文明和谐的社会生活，需要人们“知礼”、“明礼”、“习礼”进而“达礼”，既展现自我的修养，又体现对他人的尊重。构建和谐社会，建设美好家园，是每个市民的美好愿望和共同责任。推广普及文明礼仪文化，需要全体市民的热情参与。文明礼仪的养成，重在宣传教育，贵在身体力行。学习实践礼仪，一要注重道德修养，二要注重实践养成，三要注重行为示范。礼仪是人的内在道德修养的外在表现，只有修于内方能行于外，缺乏道德修养，不可能真诚自觉、表里如一地体现礼仪要求。作为一个现代公民，要自觉树立社会主义荣辱观，加强爱国、敬业、诚信、友善等道德规范的修养，不断提高自身的道德素质，把公民基本道德规范融入日常工作、学习和生活之中，学会知书达礼，待人以礼，努力做一个讲文明、懂礼仪、有素养的现代公民。礼仪强调知与行的统一，自觉、系统地学习礼仪，礼仪无处不在，无时不有，践行礼仪不可能一蹴而就，必须立足日常、注重细节，时时习礼、处处用礼，坚持不懈、持之以恒，日积月累、久久为功。学习礼仪还要特别重视其示范效应，社会交往中个人的言行举止、仪容仪表生动具体地传播着文明礼仪规范，潜移默化地影响着身边的每一个人。现代社会的每一位公民，都有责任有义务强化礼仪意识，人人争当传递文明的使者，展现当代市民的精神风貌。

为切实推进文明礼仪普及教育活动，规范和引导公民文明行为，增强文明

意识,弘扬文明新风,促进社会文明进步,作者编著的面向广大市民的《礼在你身边》一书,入选了青岛市社会科学界联合会社会科学普及图书资助项目。全书采用通俗易懂的文字配合漫画的形式,较为系统地阐述了文明礼仪的基本原则,介绍了市民在个人形象、家庭生活、公共场所、职业服务、人际关系、人生礼俗、涉外交往等方面的礼仪规范。全书深入浅出,涵盖面广,信息密集,融适用性、可读性、知识性于一体,可以满足不同文化层次市民的阅读需求。期望本书引导广大市民学习礼仪知识,践行礼仪规范,提升文明素质,从我做起,从现在做起,从小处做起,形成人人学礼仪知识、个个树文明形象的社会风尚,为构建和谐青岛,感受一份快乐,作出一份贡献!

目 录

礼仪概述

一、礼仪起源 1

 (一) 中华礼仪起源 1

 (二) 西方礼仪起源 2

二、礼仪文化 2

 (一) 礼仪 2

 (二) 礼貌与礼节 3

三、礼仪基本原则 4

 (一) 敬人 4

 (二) 宽容 4

 (三) 自律 4

 (四) 遵循 4

 (五) 适度 5

 (六) 真诚 5

 (七) 从俗 5

 (八) 平等 5

四、礼仪作用 5

 (一) 尊重 5

 (二) 约束 5

 (三) 传承 6

 (四) 调节 6

个人形象礼仪

一、仪表 7

 (一) 基本要求 7

 (二) 服装选择 7



(三) 西装穿着	8
(四) 女士着装	9
(五) 制服套装	9
(六) 服装配色	9
(七) 佩戴饰品	11
二、仪容	13
(一) 化妆原则	13
(二) 化妆礼节	13
(三) 美发标准	14
三、仪态	14
(一) 微笑	14
(二) 目光	15
(三) 眼神	15
(四) 站姿	16
(五) 走姿	17
(六) 坐姿	18
(七) 蹲姿	18
(八) 手势	19
四、卫生习惯	20
(一) 头发	20
(二) 牙齿	20
(三) 鼻毛、胡须、腋毛	20
(四) 指甲	21
(五) 体味、体声	21

公共礼仪

一、总体规范	22
(一) 遵守秩序	22
(二) 仪表整洁	22
(三) 讲究卫生	22
(四) 尊老爱幼	22
(五) 文明礼让	22

二、常规行进	23
(一) 并排行进	23
(二) 单行行进	23
(三) 上下楼梯	23
(四) 乘坐电梯	24
三、搭乘交通工具	25
(一) 交通“三让”	25
(二) 乘坐公交车	26
(三) 乘坐地铁	26
(四) 乘坐火车	27
(五) 乘坐轮船	27
(六) 乘坐飞机	28
(七) 乘坐出租车	29
四、其他	29
(一) 礼仪距离	29
(二) 自觉排队	30
(三) 礼貌问路	30
(四) 文明骑车	30
(五) 文明驾车	31
(六) 文明游览	31
(七) 文明参观	32
(八) 观看演出	32
(九) 观看影剧	33
(十) 商场购物	33
(十一) 宾馆住宿	33
(十二) 餐馆用餐	34
(十三) 吸烟须知	34
(十四) 文明如厕	35
(十五) 文明公约	35
(十六) 出境指南	35
(十七) 观看比赛	36



职场礼仪

一、仪容	37
二、仪态	38
三、求职面试	39
(一) 走进房间	39
(二) 端正坐姿	39
(三) 使用敬语	39
(四) 视线处理	39
(五) 一心专注	40
(六) 坦诚应对	40
(七) 注意仪容	40
四、工作态度	41
五、遵纪守法	41
六、职业意识	41
(一) 目标意识	41
(二) 角色意识	41
(三) 责任意识	42
(四) 团队意识	42
(五) 规则意识	42
(六) 问题意识	42
(七) 效率意识	42
(八) 自信意识	43
(九) 竞争意识	43
(十) 创新意识	43
七、同事关系	44
(一) 尊重同事	44
(二) 经济清白	44
(三) 帮人所难	44
(四) 表里如一	44
(五) 开诚布公	45
(六) 平等相处	45

八、与上级关系	45
(一) 服从命令	45
(二) 维护威信	45
(三) 以礼相待	46
(四) 不擅越位	46
九、与下级关系	46
(一) 平等	46
(二) 尊重	46
(三) 公正	47
(四) 体贴	47
十、办公设备	47
(一) 电脑	47
(二) 复印机	48
(三) 办公电话	48
十一、汇报工作	49
(一) 遵守约定	49
(二) 态度认真	49
(三) 内容严谨	49
(四) 通情达理	49
十二、会议	50
(一) 组织会议	50
(二) 参加会议	52
(三) 会议位次	52
(四) 会议座次	52
(五) 会客座次	53
十三、迎送客人	53
(一) 礼貌	53
(二) 引领	53
十四、乘车	54
(一) 小轿车	54
(二) 出租车	54
(三) 其他车辆	54



交际礼仪

一、称呼	55
(一) 敬重	55
(二) 敬语	55
(三) 谦辞	55
二、介绍	56
(一) 自我介绍	56
(二) 介绍他人	56
(三) 介绍禁忌	56
三、握手	57
(一) 方法	57
(二) 顺序	57
(三) 禁忌	57
四、鞠躬	58
(一) 姿势	58
(二) 度数	58
(三) 禁忌	59
五、名片	59
(一) 递名片	59
(二) 接名片	59
(三) 索取名片	60
六、交谈	61
(一) 基本要求	61
(二) 交谈雷区	62
(三) 交谈禁忌	63
七、移动电话	63
(一) 通话声音适度	63
(二) 遵守公共秩序	63
(三) 注意安全使用	64
八、网络交流	64
(一) 尊重	64

(二) 安全	64
九、馈赠礼品	65
(一) 选择礼品	65
(二) 如何馈赠	66
(三) 接受礼品	67
(四) 拒收礼品	67
十、宴请	68
(一) 桌次安排	68
(二) 座次安排	68
(三) 注意事项	68
(四) 使用筷子	69
(五) 饮酒禁忌	69
十一、做客	69
(一) 提前预约	69
(二) 择时拜访	69
(三) 失约致歉	70
(四) 适携礼品	70
(五) 注重仪表	70
(六) 文明做客	70
(七) 时间适宜	70
(八) 礼貌告别	70
十二、探望病人	70
(一) 遵守规章	70
(二) 注意防病	70
(三) 言行得当	71
(四) 控制时间	71
(五) 慎选礼品	71
十三、接待来客	71
(一) 热情	71
(二) 友好	71
十四、邻里关系	72
(一) 互相尊重	72

(二) 睦邻友好	72
十五、朋友相处	72
(一) 真诚待人	72
(二) 相互尊重	72
(三) 重义守信	73
(四) 患难与共	73

家庭礼仪

一、夫妻相处	74
(一) 互相尊重	74
(二) 互相赞赏	74
(三) 互相关心	74
(四) 相互宽容	74
二、父母与子女相处	75
(一) 言传身教	75
(二) 互相尊重	75
三、孝敬父母	75
(一) 知礼感恩	75
(二) 敬爱父母	75
(三) 孝顺体贴	76
四、婆媳相处	76
(一) 以礼相待	76
(二) 礼让体谅	76
五、兄弟姐妹相处	76
(一) 相互团结	76
(二) 相互激励	77
(三) 相互关心	77
(四) 相互谦让	77
(五) 心怀感恩	77
六、妯娌相处	77
(一) 尊重体谅	77
(二) 沟通协商	78