

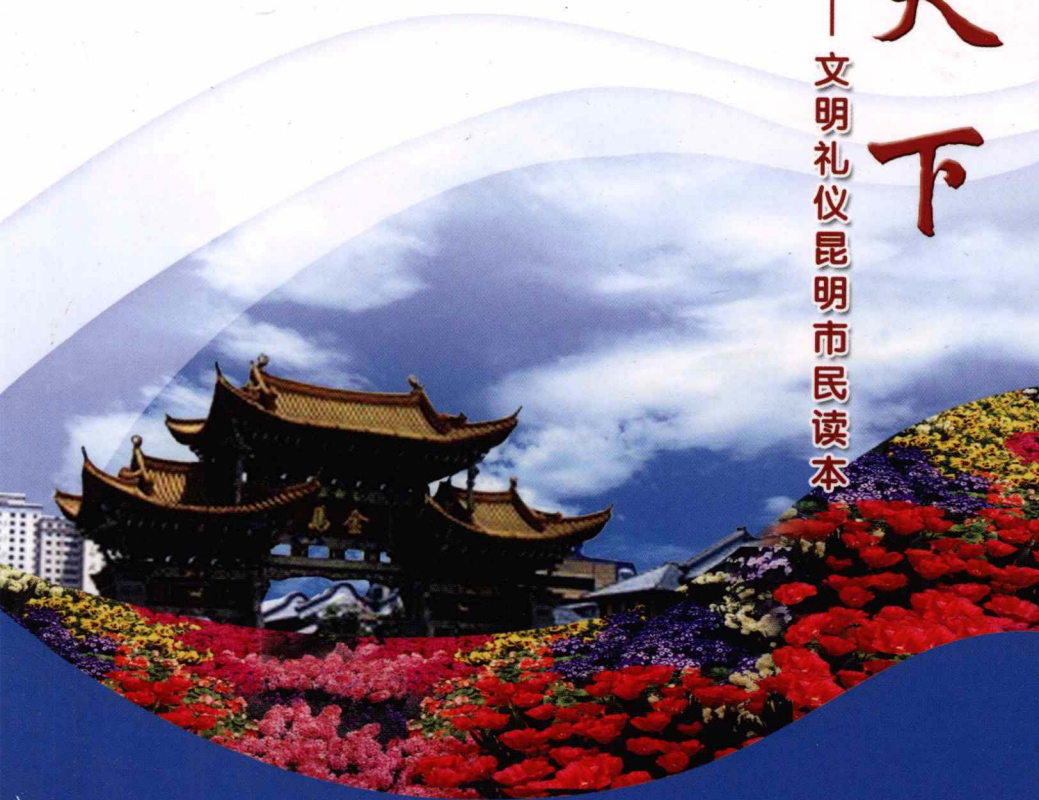
昆明市文明办 编

云南民族出版社

礼

行天下

文明礼仪昆明市民读本



昆明市文明办 编

云南民族出版社

礼

行天下

文明礼仪昆明市民读本

图书在版编目 (C I P) 数据

礼行天下：文明礼仪昆明市民读本 / 昆明市文明办编.
昆明：云南民族出版社，2007. 12
ISBN 978-7-5367-4023-5

I. 礼… II. 昆… III. 礼仪—基本知识 IV. K891.26

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第196098号

责任编辑	张寿孙 余尔昶
装帧设计	岳 南
出版发行	云南民族出版社
地 址	昆明市环城西路 170 号云南民族大厦五楼
邮政编码	650032
电子邮箱	ynbook@ vip. 163. com
印 制	昆明市毕春晨光印务有限公司
地 址	云南杨林工业开发区
邮政编码	651701
开 本	850mm × 1168mm 1/32
印 张	9.5
字 数	165 千
版 次	2007 年 12 月第 1 版
印 次	2007 年 12 月第 1 次
印 数	1 ~ 53000
书 号	ISBN978-7-5367-4023-5/D.372
定 价	9.50 元

前 言

礼仪是人类社会文明发展的产物，是人们进行社会交际活动的共同准则。礼仪的意义在于实现人际关系的和谐。无论等级制度下的礼仪，还是平等基础上的礼仪，都是实现社会稳定、融洽人际关系的重要手段和途径。在社会生活和人际交往中，礼仪是人们用以沟通思想，交流感情，表达意愿，增进了解的一种有效形式。对于个人来说，礼仪往往是衡量一个人文明程度的准绳。它不仅反映着一个人的交际技巧与应变能力，而且还反映着一个人的气质风度、阅历见识、道德情操、精神风貌。对于社会来讲，礼仪是精神文明建设的重要组成部分，是一个社会文明程度，道德风尚和生活习惯的反映。因此，在这个意义上，完全可以说一个具有良好文明素养的人，必定是一个讲礼仪、懂礼貌的人。一个具有良好文明素养的社会，必定是一个讲礼仪、懂礼貌的社会。一个具有良好文明素养的城市，必定是一个讲礼

仪、懂礼貌的城市。

昆明作为历史文化名城，在漫长的历史发展中，在各民族人民长期的共同生活和相互交往中逐渐形成了待人接物热情周到，彬彬有礼，尊老爱幼；人们彼此间互帮互助，彼此尊重，和睦相处；注重个人卫生，穿着得体，见面时微笑问候致意，礼貌交谈，讲究文明用语的富有地方民族特色的优秀的文明礼仪传统。这些优秀的文明礼仪传统在历史发展中以风俗、习惯和传统等形式固定了下来，并随着昆明社会经济文化的进步而不断发展和完善。党的十一届三中全会以来，随着改革开放的不断深入和社会主义市场经济体制的确立，昆明作为与南亚、东南亚睦邻的省会城市与世界各国人民友好交往活动日益增多，为了不断增进与世界各国人民的友谊，推动昆明社会经济文化的不断发展，昆明市在继承和发展优秀历史文明礼仪传统的基础上，充分借鉴和汲取国外优秀文明礼仪成果，不断提升市民的文明礼仪素质和精神风貌，促进了全市的社会主义精神文明建设，向世人展示了历史文化名城的靓丽形象。

《礼行天下——文明礼仪昆明市民读本》由昆明市

文明办组织编写，目的是为了认真贯彻落实党的第十七次全国代表大会、省第八次党代会和市第九次党代会精神，紧紧围绕构建社会主义和谐社会、建设现代新昆明这一目标，推动创建国家园林城市、国家卫生城市、国家环保模范城市 and 全国文明城市活动的深入开展，不断提高市民文明素质和城市文明程度，让昆明以崭新的城市面貌和精神风貌在全省社会主义物质文明、精神文明、政治文明和生态文明建设中发挥窗口示范作用，为建设富裕民主文明开放和谐云南作出积极贡献。

《礼行天下——文明礼仪昆明市民读本》从礼仪的定义、礼仪修养到社会礼仪、公共礼仪、工作礼仪、家庭礼仪、个人礼仪、涉外礼仪以及少数民族礼仪和宗教礼仪等各个方面，以全新的视角介绍了人们日常生活中的文明礼仪知识，具有很强知识性、科学性和可操作性。相信它一定能够成为人们系统学习礼仪知识的入门向导和倡导社会礼仪新风的有益读物。同时，相信通过礼仪知识的推广普及，必将有利于引导广大市民牢固树立社会主义荣辱观，践行礼仪规范，提升文明素养和文化品位，为把昆明建设成思想解放、道德进步、文明礼

貌、市容整洁、环境优美、交通有序、治安良好、政治稳定、经济繁荣、社会和谐、人民富裕的新型城市发挥积极的作用。

编 者

2007 年 12 月

目 录

前 言	(1)
一、礼仪概述	(1)
1. 泱泱中华 礼仪之邦	(1)
2. 礼仪是走进社会殿堂的通行证	(2)
3. 诚信是金	(4)
4. 平等——现代礼仪的灵魂	(5)
5. 尊重他人就是尊重自己	(7)
6. 海纳百川 有容乃大	(10)
7. 自律——礼仪的最高境界	(12)
8. 让世界充满爱	(14)
二、公共礼仪	(15)
1. 公共场所——“测试一个人心灵的实验室”	(15)
2. 不断提升你的公德修养	(16)
3. 无声是金	(19)
4. 别输了文明礼貌	(20)
5. 风景中，留下你的美	(21)
6. 花钱也要讲礼	(23)
7. 高雅活动中的高雅素质	(24)
8. 文明礼仪，助你早日康复	(26)

9. 在公众活动中亮出你的优雅	(27)
10. 礼貌的手机	(28)
11. 有礼则顺	(30)
12. 有礼更方便	(31)
三、社会礼仪	(33)
1. 以礼开始, 给人以良好的第一印象	(33)
2. 微笑——开启他人心的“金钥匙”	(34)
3. 做一个言谈自如的人	(36)
4. 学会倾听是一种美德	(38)
5. 赞美是人际关系的润滑剂	(39)
6. 用你的手握住世界	(41)
7. 名片连接你我他	(42)
8. 温馨的开场白	(44)
9. 把握住打招呼的分寸	(46)
10. 以彬彬有礼的介绍架起友谊的桥梁	(48)
11. 得体的称呼沁人心脾	(50)
12. 文明用语彰显人格品位	(53)
13. 做一个受欢迎的拜访者	(54)
14. 礼待朋友宾客	(57)
15. 以礼关爱残疾人	(60)
16. 用真情敬老爱老	(62)
17. 情深谊长的“礼物”	(64)
18. 温馨探视传递真情关爱	(67)
19. 鲜花表真情	(69)
20. 以礼交友 友情常在	(73)

21. 做一个行为得体, 举止有礼的人	(76)
22. 保持一点淑女的矜持	(81)
23. 男人, 还是要有点绅士风度	(83)
24. 常用敬语显风度	(84)
25. 翩翩舞姿秀出你的人格魅力	(86)
四、工作礼仪	(88)
1. 用礼仪打造高雅、宁静、有序的办公环境	(88)
2. 摆正上下级关系, 不越位, 不越权	(89)
3. 学会与你的同事和谐相处	(91)
4. 让着装彰显你的职业素养	(93)
5. 把握办公室谈话的礼仪要诀	(95)
6. 在公务拜访中检验你的礼仪素养	(96)
7. 礼仪让宾至如归	(97)
8. 微笑的白衣天使	(100)
9. 儒雅的人类灵魂工程师	(101)
10. 礼仪, 商务弄潮儿的成功要素	(104)
11. 引人入胜的“民间大使”	(107)
12. 童叟无欺, 诚信待客	(108)
13. 开文明车, 做诚信人	(109)
五、居家礼仪	(111)
1. 时时不忘父母恩	(111)
2. 父慈子孝	(114)
3. 身教甚于言传	(116)
4. 用真情建立起融洽、和谐的婆媳关系	(117)
5. 美好爱情也要礼仪维系	(119)

6. 礼仪增进手足情	(123)
7. 礼仪使近邻甚于远亲	(125)
8. 以礼相让, 让出楼上楼下的睦邻和谐	(127)
9. 从我做起, 自觉维护公共楼道的整洁畅通 ...	(129)
10. 温馨家宴, 彰显主人修养	(130)
11. 让家整洁起来	(132)
12. 让你的宠物也“彬彬有礼”	(133)
六、个人礼仪	(135)
1. 清洁卫生是个人礼仪的首要	(135)
2. 浓妆淡抹总相宜	(136)
3. 芬芳中的高雅	(137)
4. 精心打造男性魅力形象	(139)
5. 男人用香水要讲“格调”	(141)
6. 仪态佳人三步曲	(142)
7. 回眸一笑百媚生	(143)
8. 选择适合你年龄的衣服	(144)
9. 简单的服饰可造就不简单的女人	(145)
10. 穿高跟鞋的女人绝对精神	(147)
11. 男人的潇洒举止三要素	(148)
12. 彰显男性成熟魅力的西装	(149)
13. 协调与舒雅的鞋袜让你足下生辉	(150)
14. 让领带更有内涵	(152)
15. 画龙点睛的饰品	(153)
16. 提升男人品位的服饰	(155)
17. 影响风度的交谈十忌	(157)

18. 礼貌地说出“不”字	(158)
19. 成功男士打扮九忌	(159)
七、饮宴礼仪	(162)
1. 优雅赴宴, 尽显礼仪修养	(162)
2. 餐桌规矩与雅士风度	(164)
3. 用筷子折射出你的礼仪修养	(165)
4. 温文尔雅吃西餐	(166)
5. 敬酒有礼, 饮酒有度	(168)
6. 优雅举止, 更著咖啡浓香	(169)
7. 清茶有礼, 余香绵绵	(170)
8. 待之以桃, 报之以礼	(171)
9. 吸烟有害健康	(172)
八、生活礼仪	(174)
1. 生辰庆祝礼仪	(174)
2. 婚姻礼仪	(176)
3. 丧葬礼仪	(178)
九、旅游礼仪	(181)
1. 旅途中的基本礼仪规范	(181)
2. 旅游地的礼仪规范	(182)
3. 宾馆礼仪	(182)
十、交通礼仪	(185)
1. 文明乘车, 人人受益	(185)
2. 火车上的礼仪	(186)
3. 乘飞机的礼仪	(186)
4. 行人的礼仪	(187)

5. 自行车礼仪	(190)
6. 红灯停, 绿灯行	(191)
十一、通讯礼仪	(194)
1. 电话通讯礼仪有哪些?	(194)
2. 书信的礼仪规范主要有哪些?	(201)
十二、校园礼仪	(206)
1. 校园礼仪的特点有哪些?	(206)
2. 校园礼仪的要求是什么?	(207)
3. 在学校图书馆应遵循哪些礼仪规范?	(210)
4. 校园体育活动礼仪规范有哪些?	(211)
5. 校园会议礼仪有哪些?	(212)
6. 校园中师生交往应遵循的礼仪有哪些?	(213)
十三、文书礼仪	(216)
1. 文书的礼仪规范主要有哪些?	(216)
2. 礼仪文书的种类主要有哪些?	(218)
十四、涉外礼仪	(227)
(一) 涉外礼仪的基本准则	(227)
(二) 出国常识	(230)
十五、节庆礼仪	(240)
(一) 我国传统的节庆活动	(240)
(二) 中国现代重要节庆活动	(248)
(三) 现代经济文化节会	(252)
十六、少数民族礼仪	(254)
(一) 云南少数民族节庆	(254)
(二) 云南少数民族礼仪	(257)

十七、宗教礼仪	(267)
1. 佛教	(267)
2. 基督教礼仪	(269)
3. 伊斯兰教礼仪	(271)
附 录	(274)
编 后	(290)

一、礼仪概述

1. 泱泱中华 礼仪之邦。

礼仪，是一个人，一个组织，一个民族和一个国家内在的精神风貌的展示。同时，礼仪也是社会基础文明工程的一部分，反映社会成员的思想道德内在本质与行为方式。它既是一种内在的修养，又是一种行为规范。

礼仪是社会发展和进步的产物，是一个历史的范畴。礼仪在世代相传的同时，还随着社会生产环境、生存环境和生活形态的变化而不断得以丰富和发展。中国是具有悠久文化的文明古国，很早就形成了比较系统、完备的礼仪规范，因此，中国素以礼仪之邦著称于世。2500多年前的春秋战国时期，孔子提倡“知书达礼”，以礼处世、循礼处世的礼仪制度，而且以身作则，言教身传践行和推广礼仪制度。纵观绵延数千年的中国礼仪演变史，不难发现，礼仪的演变史，在一定意义上体现和代表了中国社会的文明发展史。

“礼仪”一词，在我国最早出现在古代典籍《诗经》和《礼记》中，只是它们表现出的含义比较狭窄，与我们今天所理解的礼仪概念有很大的不同。

我们通常讲的礼仪，是“礼”和“仪”两个词组成的合成词，它有两层含义：一是指礼节；一是指仪式。礼仪，是人类社会生活中在语言行为方面的一种约定俗成的符合礼的精神，要求每个社会成员共同遵守的准则和规范。通俗地说，礼，就是尊重别人；仪，就是通过一定的规范形式将尊重的意思表达出来。礼仪的表现形式有：礼节、礼貌、仪表、仪式、服饰、器物等。

2. 礼仪是走进社会殿堂的通行证。

礼仪之所以在社会生活中被广泛提倡和运用，受到社会各界的普遍重视，主要是因为它具有许多重要的功能，既有助于提高个人修养，又有助于社会文明进步。

(1) 礼仪有助于提高人们的文明修养。

在人们的社会交往中，礼仪不但是要求每个社会成员共同遵守的准则和规范，同时也是衡量一个人文明程度的准绳。它不仅反映出一个人的交际技巧与应变能力，而且还反映出一个人的气质风度、阅历见识、道德情操、精神面貌。因此，在这个意义上，完全可以说讲礼仪就是讲道德。有道德才能高尚，有教养才能文明。这也就是说，通过一个人对礼仪的运用程度，可以察知其教养的高低、文明的程度和道德的水准。由此可见，学习礼仪，运用礼仪，有助于提高个人的修养，有助于用“高尚的道德塑造人”，真正提高个人的文明程度。

(2) 礼仪有助于人们美化形象，美化生活。

礼仪的基本目的就是树立和塑造个人良好形象。所谓个人形象就是个人在公众观念中的总体反映和评价，是一个人仪容、表情、举止、服饰、谈吐、教养的集合。而礼仪在上述各个方面都有详尽地规范。因此积极地学习、掌握并运用现代社会所共同遵守的礼仪规范，无疑将有益于人们更好、更规范地设计个人形象、维护个人形象，更好、更充分地展示个人良好的教养与优雅的风度。当个人重视了美化自身，大家都以礼待人时，人们之间相互关系将会更加和睦，生活将变得更加温馨，这时，美化自身便会成为美化生活，这正是运用礼仪所发挥的作用。

(3) 礼仪有助于促进人们的社会交往，改善人际关系。

在实际生活中，每一个人都需要经常面对和处理各种不同的社会关系。而礼仪正是建立、巩固和改善各种关系的基本要素之一。运用礼仪除了可以使个人在人际交往活动中逐渐树立起一种内心的道德信念和礼貌修养准则，不断提高自我约束、自我克制的能力，从而产生开朗、乐观、自信、奋发、有为的情绪之外，其最大的好处还在于，它能够帮助人们规范彼此的交际活动，更好地向交往对象表达自己的尊重、敬佩、友好与善意，增进大家彼此间的了解与信任，长此以往，有助于造就和谐、完美的人际关系，从而促进个人事业的成功。

(4) 礼仪有助于净化社会风气，推进社会主义公民道德建设。

礼仪是一种社会规范，是人类文明不断进步的标志