

# 实用生活 礼仪常识

樊丽丽◎编

举止仪态礼仪 应酬交际礼仪 人情馈赠礼仪 宴会饮食礼仪  
婚丧寿诞礼仪 居家生活礼仪 公共场合礼仪 体育运动礼仪



中国经济出版社  
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

# 实用生活礼仪常识

樊丽丽 编



中国经济出版社  
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

## 图书在版编目 (CIP) 数据

实用生活礼仪常识/樊丽丽编. - 北京: 中国经济出版社,  
2008. 5

ISBN 978 - 7 - 5017 - 8587 - 2

I. 实… II. 樊… III. 礼仪—基本知识 IV. K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 057759 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: [www. economyph. com](http://www.economyph.com)

责任编辑: 后东升 (电话: 010 - 68359423)

责任印制: 常 毅

封面设计: 白长江

经 销: 各地新华书店

承 印: 三河市佳星印装有限公司

开 本: A5 1/32

印张: 9 字数: 204 千字

版 次: 2008 年 5 月第 1 版

印次: 2008 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 5000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 5017 - 8587 - 2/F · 7578

定价: 18.00 元

---

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 由我社发行部门负责调换, 电话: 68330607

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282

国家版权局反盗版举报中心电话: 12390

服务热线: 68344225 68341878

## 前 言

中国古称礼仪之邦，自古重视礼仪文化建设。中国传统文化博大精深，它的核心只有一个字，就是“礼”，从一个家庭到整个国家，我们所有的行为准则都是由“礼”来笼罩的。礼是我们中华民族的一种思维方式，一种行为准则。要了解中国文化，就非要了解“礼”不可。

“礼”最早的起源与祭神有关。礼最初是原始社会祭神祈福、祖先崇拜的一种祭祀仪式，具有强烈的神秘感与敬畏感。庄严的祭祀仪式使氏族部落成员深刻感受到个人意志必须服从全体意志，个人与氏族部落密不可分，个人对氏族部落必须绝对忠诚与服从，从而以强大的精神威慑力与统摄感，实现对全体成员的普遍强制性。同时，祭祀仪式又融入了原初的是非善恶、长幼尊卑等社会道德价值与伦理关系，一开始就与伦理道德浑然一体，对社会生活自身具有整合规范功能。

人与动物的区别是什么？《礼记》说：“人之所以为人，礼义也。”人懂得礼而动物不懂得礼，人如果不懂礼，就是衣冠禽兽、会说话的禽兽。所以《礼记》又说：“是故圣人作，为礼以教人，使人以有礼，知自别于禽兽。”人与动物的差别是懂不懂礼，举手投足是不是体现出礼的精神。人有礼仪道德的规范约束，社会遵守礼仪道德就安宁祥和，否则就很危险了。



孔子说：“不学礼，无以立。”把守礼行礼作为个人立身之本。“礼”主要是关于个人修身养性之道德，强调内圣、内省和自律。礼仪的本质是指导个人通过不断的修身、反省、自律来实现内圣外王的道德理想人格。礼的精神内核是人伦关系、伦理价值，礼是人与人之间秩序的建立。礼源于生活，首先表现为一种生活仪式，最后上升到伦理道德高度。古代家礼包含许多日常生活中子女的衣、食、居、行、立、坐等各种生活行为和习惯，都有一套礼节规范，不能随意而行。

中国古代的礼仪是以修身作为基础的，强调礼要和修身结合起来，如果离开修身，行为即使中规中矩，也不能叫礼，而只能叫仪。礼是以内心的德作为基本前提的，否则就是做秀。孔子曰：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”就是说，不符合道德的事情不看，不符合道德的话不听，不符合道德的话不说，不符合道德的事不做。

礼是以敬为主的，要时时想到尊重自己，尊重他人，尊重长者，尊重自己的事业。有了这个大写的“敬”字，很多事情他就知道自律了。如果懂得礼的核心是“敬”，那么凡事就用这个“敬”字去衡量，效果就会好的多。

“礼”深含人类对宇宙天地的敬畏，对德性的追寻，对和谐的追求，对人本身的期望和宽容，对美好生活的期待，对审美情趣的重视和培养，以及对社会秩序的协调。礼还是日常生活的准则，也是人与人交往的方式。生活中处处有“礼”。《实用生活礼仪常识》就是一部介绍当代生活礼仪常识的图书，在举国迎接奥运、人人争学礼仪、展示礼仪之邦风采的时候，这样的图书对广大读者学礼、习礼是有一定助益的。书中不妥之处，欢迎读者批评指正。

编者

# 目 录

第一章 举止仪态礼仪 .....	1
第一节 姿态礼仪 .....	1
一、端庄的坐姿 .....	1
二、挺拔的站姿 .....	5
三、洒脱的走姿 .....	6
四、轻松的卧姿 .....	9
五、男士个性最佳形象 .....	10
六、女士美容化妆 .....	13
第二节 神态礼仪 .....	15
一、眼神的运用 .....	15
二、眼神禁忌 .....	20
三、微笑的礼仪 .....	21
第二章 应酬交际礼仪 .....	23
第一节 约会与邀请礼仪 .....	23
一、约会礼仪 .....	23
二、约会见面礼仪 .....	24
三、邀请礼仪 .....	25



四、应邀与拒邀礼仪 .....	27
第二节  待客作客礼仪 .....	28
一、待客的礼仪 .....	28
二、迎送的礼仪 .....	33
三、作客的礼仪 .....	35
第三节  问候与寒暄礼仪 .....	41
一、问候的礼仪 .....	42
二、寒暄的礼仪 .....	44
三、寒暄的方法 .....	45
第三章  人情馈赠礼仪 .....	48
第一节  礼品的选择与赠送 .....	48
一、礼品的选择 .....	48
二、礼品的分类 .....	51
三、常见的馈赠时机 .....	54
四、馈赠的方式 .....	55
五、送礼的言行 .....	56
六、受礼的要求 .....	56
七、拒礼的要求 .....	58
第二节  常见的馈赠类型 .....	59
一、结婚馈赠 .....	59
二、生子馈赠 .....	62
三、探病馈赠 .....	63
四、子女给父母赠送礼物 .....	64
五、晚辈给长辈赠送礼物 .....	65
六、平辈亲友间赠送礼物 .....	65



七、长辈给孩子送礼物 .....	66
八、夫妻互赠礼物 .....	66
九、给外国人送礼 .....	67
<b>第三节 馈赠的注意事项 .....</b>	<b>68</b>
一、礼品包装的注意事项 .....	69
二、公开场合赠礼的注意事项 .....	70
三、上门送礼的注意事项 .....	70
四、送礼需要注意的其它事项 .....	71
五、送礼的避讳与禁忌 .....	71
六、不受欢迎的礼品 .....	73
<b>第四章 宴会饮食礼仪 .....</b>	<b>74</b>
<b>第一节 中餐的礼仪 .....</b>	<b>74</b>
一、中餐赴宴 .....	74
二、中餐的出菜顺序 .....	75
三、吃中餐的方法 .....	76
四、吃中餐的姿势 .....	76
五、几种特殊中国菜的做法 .....	79
六、进餐基本礼仪 .....	80
<b>第二节 西餐的礼仪 .....</b>	<b>81</b>
一、西餐赴宴 .....	81
二、餐具的种类和摆法 .....	83
三、各种西餐礼仪 .....	86
四、西餐的上菜顺序及各菜吃法 .....	88
五、西餐的用餐姿势 .....	94
六、几种特殊西餐菜的做法 .....	96





七、自助餐的礼仪 .....	97
八、饮咖啡的礼仪 .....	98
第三节 饮酒礼仪 .....	99
一、中国传统的饮酒习俗 .....	99
二、中国饮酒的传统礼节 .....	100
三、现代酒席礼仪 .....	102
四、饮酒、劝酒和酒戏 .....	103
五、劝酒方式 .....	104
六、喝酒注意事项 .....	106
七、鸡尾酒会的礼仪 .....	107
第四节 喝茶礼仪 .....	109
一、泡茶礼仪 .....	109
二、上茶的礼仪 .....	110
三、敬茶的礼仪 .....	111
四、奉茶的礼仪 .....	112
五、饮茶的礼仪 .....	114
六、饮茶的基本礼节 .....	114
第五节 吸烟的礼仪 .....	116
一、吸烟基本礼仪 .....	117
二、在禁止吸烟的地方不吸烟 .....	118
三、吸烟时顾及他人感受 .....	118
四、敬烟礼仪 .....	119
五、餐桌上吸烟的礼仪 .....	120
六、交际场合吸烟的礼仪 .....	121



第五章 婚丧寿诞礼仪 .....	123
第一节 婚姻礼仪 .....	123
一、恋爱礼仪 .....	123
二、订婚礼仪 .....	129
三、约定婚期 .....	130
四、婚礼的准备 .....	131
五、筹备婚礼 .....	133
六、婚仪 .....	133
七、婚宴礼仪 .....	138
八、婚后礼仪 .....	139
九、来宾应遵循的礼仪 .....	139
第二节 丧葬礼仪 .....	140
一、农村丧葬礼仪 .....	140
二、追悼会仪式 .....	142
三、遗体告别仪式 .....	144
四、葬后礼仪 .....	145
五、参加吊唁的礼仪 .....	145
第三节 寿庆礼仪 .....	148
一、青少年生日礼仪 .....	148
二、传统寿庆礼仪 .....	150
三、寿礼的安排 .....	153
四、寿筵礼仪 .....	153
五、祝寿舞会 .....	154
六、拜寿礼仪 .....	154
第四节 诞生礼仪 .....	155
一、催生与分娩 .....	155



二、诞生与报喜 .....	156
三、庆贺孩子出生 .....	156
四、三朝礼 .....	156
五、满月礼 .....	157
六、百日礼 .....	158
七、周岁礼 .....	159
八、命名礼 .....	159
<b>第六章 居家生活礼仪 .....</b>	<b>160</b>
<b>第一节 夫妻礼仪 .....</b>	<b>161</b>
一、夫妻关系准则 .....	161
二、夫妻关系技巧 .....	163
三、夫妻关系维护 .....	165
四、夫妻之间应注意的问题 .....	169
<b>第二节 父母子女礼仪 .....</b>	<b>170</b>
一、父母的角色和责任 .....	170
二、父母对子女的礼仪 .....	172
三、子女的角色和责任 .....	177
四、子女对父母的礼仪 .....	178
<b>第三节 尊老礼仪 .....</b>	<b>179</b>
一、与长辈相处的礼仪 .....	179
二、晚辈孝敬长辈 .....	180
三、孙子孝敬祖辈 .....	182
四、媳妇孝敬公婆 .....	183
五、女婿孝敬岳父母 .....	185



第四节 亲属礼仪 .....	187
一、亲朋礼仪 .....	187
二、兄弟姐妹相处的礼仪 .....	187
三、妯娌礼仪 .....	189
第五节 睦邻礼仪 .....	190
一、邻里关系三原则 .....	190
二、邻里相处多礼让 .....	193
第七章 公共场合礼仪 .....	195
第一节 旅游购物娱乐礼仪 .....	195
一、参观美术馆与博物馆的礼仪 .....	195
二、看电影时的礼仪 .....	196
三、剧院礼仪 .....	198
四、音乐会礼仪 .....	200
五、逛公园的礼仪 .....	201
六、游览旅游景点的礼仪 .....	201
七、图书馆借阅礼仪 .....	202
八、逛店购物的礼仪 .....	204
九、上公共洗手间的礼仪 .....	205
第二节 沙龙与舞会礼仪 .....	206
一、沙龙礼仪 .....	206
二、歌舞厅礼仪 .....	207
三、舞会礼仪 .....	208
第三节 医院看病探病礼仪 .....	215
一、医院看病就诊的礼仪 .....	216
二、医院探病礼仪 .....	217



三、医院服务礼仪 .....	220
<b>第四节 出行交通礼仪</b> .....	221
一、行路的礼仪 .....	221
二、骑自行车的礼仪 .....	223
三、开车的礼仪 .....	223
四、搭乘轿车的礼仪 .....	228
五、搭乘出租车的礼仪 .....	234
六、乘公共汽车的礼仪 .....	235
七、乘火车的礼仪 .....	236
八、乘飞机的礼仪 .....	240
九、乘船的礼仪 .....	245
十、乘电梯的礼仪 .....	253
<b>第八章 体育运动礼仪</b> .....	255
<b>第一节 赛场礼仪</b> .....	255
一、进场与退场礼仪 .....	255
二、比赛中礼仪 .....	256
<b>第二节 各项体育比赛观赛礼仪</b> .....	256
一、田径运动观赛礼仪 .....	257
二、足球观赛礼仪 .....	257
三、篮球观赛礼仪 .....	258
四、网球观赛礼仪 .....	258
五、乒乓球、羽毛球观赛礼仪 .....	259
六、台球观赛礼仪 .....	259
七、高尔夫球观赛礼仪 .....	259
八、跳水观赛礼仪 .....	260



九、射击观赛礼仪 .....	260
十、花样滑冰观赛礼仪 .....	261
十一、击剑观赛礼仪 .....	261
十二、观看残疾人运动员比赛的礼仪 .....	261
第三节 参加体育运动的礼仪 .....	262
一、游泳的礼仪 .....	262
二、打保龄球的礼仪 .....	264
三、打网球的礼仪 .....	266
四、打高尔夫球的礼仪 .....	267

# 第一章 举止仪态礼仪

## ◆ 第一节 姿态礼仪 ◆

人的姿容直接反映出他的教养、精神状态,自古以来就受到重视。“坐如钟,立如松,行如风,卧如弓”是古训。

站有站相,坐有坐相,走有走相,有款有型则体现了为人规整的魅力,带出了一团正气。横平竖直,像漂亮的行楷书法,肥颜瘦柳,恰如体型肥硕与骨瘦清奇的不同人等,字如其人,文如其人,型亦如其人,出得厅堂,上得会场,内应外交,中规中矩。草书则带着一副醉态,据说越醉越出神韵,像张旭的醉草,就成了千古一绝;像李白的“醉草吓蛮书”,恐怕写的就不是汉字,那字形绝不会比李白的醉态来得更规矩。这种姿态,则是必须避免的。

### 一、端庄的坐姿

坐姿是非常重要的仪态,在生活工作中,这一举止直接影响到一个人的形象。坐是一种姿态的的造型,对于男性,有“坐如钟”一说。

#### 1. 保持正确坐姿

端庄的坐姿应是像钟一样端正不斜,给人以端庄、舒适、高雅



的感觉。要有良好的坐姿,保持上身的正直是非常关键的。为使上身保持正直,就应挺胸直腰,背部不靠椅子后背。而要使腰部挺直,臀部不满坐是关键(一般只坐椅子的前半部分)。特别是坐沙发时,若满坐,腰板就会不由自主地瘫下去,很难挺直,而且站起来也会不太容易。臀部不满坐一方面是为了要保持上身正直,另一方面也是为了便于起立。这是一种比较主动、积极和谦虚的坐姿。当然,如果是在比较随意的场合,而且坐的时间也比较长,可以考虑坐得舒适一些,如让背部靠一会儿椅子后背,让臀部更多地接触坐椅。不过,即使这样也应尽量保持上身的正直,否则会显得精神不振。

坐下时,手与脚的摆放应尽量自然、舒适。两手可自然弯曲,扶住膝部;亦可两手交叉放于大腿上,或是一手放在椅子或沙发的扶手上,另一手则放在大腿上(一般不要两手同时放在扶手上,这样往往给人一种张扬的感觉)。男子坐时,两脚的姿势通常是并拢或是稍微分开。另外,男子还可以跷“二郎腿”(即一大腿架于另一大腿之上),但是架于上面的腿不能跷得太高,特别是鞋底不能朝着别人,也不能抖动(有尊长在场最好不跷“二郎腿”)。女人若穿裙子时(主要是指穿短裙时),两腿最好侧并拢,或是采取两大腿交叉的坐姿;穿裤子时,坐姿可以稍微随便些,如两小腿叉,或前后腿(即一脚在前,一脚在后),或是两脚稍分开,膝盖靠拢。

入坐时,动作应轻、缓、稳。如果入坐时又重又急,不仅让人感觉举止粗鲁,而且还有可能损坏椅子,让自己陷于尴尬。

### 2. 避免不良坐姿

在工作和社交场合,应尽量避免以下一些不良坐姿:

(1)头靠椅背,或背部斜靠在椅背上,或是用手托着脑袋,这些都显得无精打采。





(2)坐时不停地做一些小动作,如摆弄衣服、头发,或是手中的茶杯等物品,显得有些心不在焉。

(3)两腿分得很开,或是4字型叠腿,或是把脚藏在椅子下。前两种姿势太随便,不够雅观;后一种显得小气,不够大方。

(4)架着二郎腿时,不停地抖动。这一方面让人觉得不稳重,另一方面显得有点目中无人。

(5)伸脚摊手地半躺在椅子上。这是最为糟糕的坐姿,不仅样子很不雅观,而且也显得非常无礼。因为,伸出去脚很可能绊倒别人,摊出去的手很可能妨碍了邻座。

### 3. 学习参考坐姿

#### (1)标准式

上身正直上挺,双肩正平,两手放在两腿或扶手上,双膝并拢,小腿垂直地落于地面,两脚自然分开成45度。

#### (2)前伸式

在标准式的基础上,两小腿前伸一脚的长度,左脚向前半脚,脚尖不要翘起。

#### (3)前交叉式

小腿前伸,两脚踝部交叉。

#### (4)屈直式

左小腿回屈,前脚掌着地,右脚前伸,双膝并拢。

#### (5)斜身交叉式

两小腿交叉向左斜出,上体向右倾,右肘放在扶手上,左手扶把手。

#### (6)重叠式

右腿叠在左腿膝上部,右小腿内收、贴向左腿,脚尖自然地向下垂。