

谢永康 / 丛书主编 宁波社科知识普及读本

NINGBO SHEKE ZHISHI PUJI DUBEN

现代社会与 文明礼仪

XIANDAI SHEHUI YU
WENMING LIYI

俞宏标 / 编著

“衣”字层面上的文明礼仪
“食”字层面上的文明礼仪
“住”字层面上的文明礼仪
“行”字层面上的文明礼仪



NINGBO SHEKE ZHISHI PUJI DUBEN
XIANDAI SHEHUI YU
WENMING LIYI

——宁波社科知识普及读本——

谢永康 丛书主编

现代社会与文明礼仪

俞宏标 编著



宁波出版社
Ningbo Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

宁波社科知识普及读本/谢永康主编. — 宁波: 宁波出版社, 2007.12

ISBN 978-7-80743-157-2

I. 宁… II. 谢… III. 社会科学-普及读物
IV. C49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 184812 号

宁波社科知识普及读本

丛书主编 谢永康

出版发行 宁波出版社(宁波市苍水街 79 号 315000)

印 刷 慈溪新元印业有限公司

经 销 全国新华书店

责任编辑 施 杰

开 本 787×1092 毫米 1/32

字 数 693 千

印 张 37.625

版 次 2007 年 12 月第 1 版

印 次 2007 年 12 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-80743-157-2

定 价 50.00 元(全 10 册)

序

唐一军

刚刚闭幕的党的十七大指出,要开展中国特色社会主义理论体系宣传普及活动,推动当代中国马克思主义大众化,不断增强社会主义意识形态的吸引力和凝聚力。社会科学普及工作作为中国特色社会主义理论体系宣传普及活动的重要组成部分,通过在全社会弘扬科学思想,传播科学精神,倡导科学方法,普及科学知识,对于进一步繁荣发展哲学社会科学,帮助广大人民群众树立正确的世界观、人生观和价值观,进一步提高全社会的科学理论素养和思想道德水平,具有十分重要的现实意义和深远的历史意义。

市委、市政府一直高度重视社会科学普及工作。近年来,宁波社科界和广大社科工作者按照市委、市政府的总体部署,坚持以科学发展观为指导,立足宁波实际,采取多种形式——从一年一度的社科普及月活动,到广泛设立“宁波社科讲坛”授课点等——为宣传普及社会科学知识、提高公众的人文科学素养,做了大量富有成效的工作,有效地服务了全市经济社会发展大局。



系统地编写社科知识普及读本，是我市社科界咨政育人、服务社会的有效载体，也是大力推进我市社科知识普及工作的一次有益尝试。本套《宁波社科知识普及读本》共有10册，从编写和内容上看，具有四个特点：一是导向的科学性。读本在编写过程中很好地坚持了以科学的理论武装人的导向，体现了以人为本的理念，并结合改革开放过程中出现的新情况、新问题，传播人文精神和社科知识，倡导科学健康的生活观念、生活态度和生活方式。二是选题的现实性。读本选题设计精心，内容涉及广泛，有弘扬宁波精神、介绍宁波历史文化和经济社会发展、宣传宁波文明城市和公民道德公约的；有关关注当前社会热点、介绍法律知识与公民权益维护、讲授家庭理财与投资常识的；也有与日常生活息息相关的，如介绍心理健康与幸福人生、现代生活与科学养生、家庭教育与孩子成才、现代社会与文明礼仪的，等等。三是内容的可读性。读本较好地体现了“贴近实际、贴近生活、贴近群众”的原则，做到了知识性与指导性相结合、思想性与通俗性相结合，尽可能地把专业理论阐述的通俗易懂，尽可能地在有限的篇幅中科学提炼相关知识，并结合大量案例进行剖析，深入浅出，形象生动。四是鲜明的地方性。如读本《宁波历史与传统文化》、《宁波发展与人民生活》能让读者迅速快捷地了解宁波的经济社会发展历程；而《城市文明与公民道德》、《劳动就业与社会保障》等则介绍了宁波相关知识，体现了浓郁的地

方特色。认真阅读这套书,必将使广大读者在快乐阅读中获得科学知识和方法,进一步提升生活质量和人文科学素养。

《宁波社科知识普及读本》是宁波社科界奉献给广大读者的一套文化大餐,宁波市社科联和有关专家学者为此付出了辛勤的劳动。希望我市社科界以此为新的起点,认真贯彻落实党的十七大精神,深入贯彻科学发展观,充分发挥党和人民事业“思想库”的作用,继续承担起普及社科理论和社科知识的神圣职责,以强烈的事业心和责任感,开拓创新、与时俱进,努力推出更多更好的科普作品,不断推动全民科学素养的进一步提升,为我市全面建成小康社会、实现现代化国际港口城市建设新跨越作出新的贡献。

2007年10月

(作者为中共宁波市委副书记、市纪委书记)

目 录

CONTENTS



序 /唐一军

第一章 “衣”字层面的文明礼仪 /7

- 一、仪容礼仪 /7
- 二、着装礼仪 /12
- 三、女士着装指南 /18
- 四、男士着装指南 /26

第二章 “食”字层面的文明礼仪 /32

- 一、宴请的形式与分类 /32
- 二、宴请的规格与形式 /35
- 三、宴请的原则与筹备 /36
- 四、赴宴的准备与礼节 /54

第三章 “住”字层面的文明礼仪 /60

- 一、家庭成员礼仪 /60



二、邻里和睦礼仪 /68

第四章 “行”字层面的文明礼仪 /76

一、仪态礼仪 /76

二、公共场合的礼仪 /88

后 记 /111

现代社会,人际交往频繁。在传统农业社会,由于社会没有一定量的社交需求,即使“背朝青天面向黄土”、“鸡犬相闻老死不相往来”,人还是可以在社会中通过自给自足获得生存的空间,从而“自扫门前雪”、“不管他人瓦上霜”似乎也成了当时人们的明智选择。而处在21世纪的今天,交往、对话和沟通成了现代文明的核心要素。中国是当今世界上人口最多的发展中国家,市场化取向的改革开放进程必定导致大规模的人口流动,全国人口中,流动人口为14735万人,其中,跨省流动人口4779万人。流动中人们彼此沟通,其个人的社交活动也已经扩展到了无所不有的范围。同样,凡有社交活动的地方就少不了文明礼仪。许多人从文明礼仪中深受益处,也能以自己的文明礼仪赢得大家的欢迎。

现代社会,人口高度集中。目前我国城市化水平约为40%,计划在2050年城镇化率达到60%,改革开放以来大约有2.3亿农村人口转移到了城市或企业。人口集中同时带来了另外一些社会问题,我们的世界是一个由上千个民族所组成的大家庭,经过岁月的洗礼和变迁,各个民族或多或少都形成了一些富有地方民族特色的自身习惯和民族禁忌,如满族人忌打狗、杀狗和忌食狗肉;新疆人在吃饭时,客人不可随便拨弄盘中的食物等。这不仅仅是人员的汇聚,各种文化、各种风俗也在这里碰撞,产生交集,民族和个体的差异性在这里得到了充分的对比和体现。如何游刃有余地了解 and 应付这些差异,就成了我们当代人

必须面对的一个重要问题。当带着不同地域特色、不同文化背景的人集聚在一起时,我们需要怎样规范各自的言行举止,创造出人人乐于生活其间的社会氛围?就如一些农村人不适应城市生活一样,在田野上长大的人如同自然之子,自由自在,与物相融。但在城市,高度集中的陌生人群就不得不在各种复杂的规则所限制,必须具备公共生活的文明礼仪。

现代社会,身份转变剧烈。现代化是市场化、工业化、城市化三者之间良性互动的复合状态,农业人口等迅速转变为工业人口或城市人口中的市民、商人,大多由原来的农民、牧民、渔民转化而来的现代市民,文化底蕴相对不足,礼仪意识淡薄。在公共空间肆无忌惮地大声喧哗;碰撞别人后毫无感觉,也不致歉;在车上哄抢座位,拒绝向老人和孕妇让座;随地吐痰和小便等等。社会现代化的实质是社会生产力和生活质量的提高,富而求德,富而求序,日益富裕起来的中国人,在满足了衣食住行后,现在正在追求一种更有质地的生活。不仅一些新城区、新市民需要增强文明意识和礼仪规范,许多老城区、老居民,面对日新月异的生活变迁和社会转型,同样迫切需要提高自身的文明素养。

现代社会,信息交通进步。信息传播进入了电子时代。昔日是“君住长江头,我住长江尾,日日思君不见君,共饮一江水”。而今通讯交流十分迅捷,截至2007年7月底,我国电话用户逾8.8亿户,手机普及率近40%。由信息技术和网络技术所支撑的

全球化浪潮正在强烈地冲击着社会生活的各个角落,这就有了信息交流的文明礼仪问题。在当代,公路与地铁建设突飞猛进的奇迹,各种现代交通工具的车水马龙、川流不息,已是社会繁荣标志的显象。行有车当有仪。穿行于繁华的都市大街或乡镇道上,遵守交通规则,这不仅是公德礼仪,更是对生命的尊重。

现代社会,商品化的市场经济社会。在我们的生活中,你与你的客户、供应商、邻居或者亲属之间打交道,甚至菜场里讨价还价而成交,每人每天都在不知不觉中进行着谈判,我们都成了“嘴力劳动者”。类似的商务洽谈活动经常发生,在礼仪上就有一大套学问。比如商务谈判在准备阶段,男士应刮尽胡须,穿西服扎领带;女士穿着不宜太性感,不宜穿细高跟鞋,不能搞“露透瘦”那一套,且应化淡妆。在谈判之初,要互相微笑示意,创造轻松友好的谈判气氛,把宾客的主宾安排在门右手的中心位置;在谈判中,要做到文明礼貌,报价诚恳,善于处理冷场;谈后签约要共同进入会场,互相致意握手,创造热烈气氛。

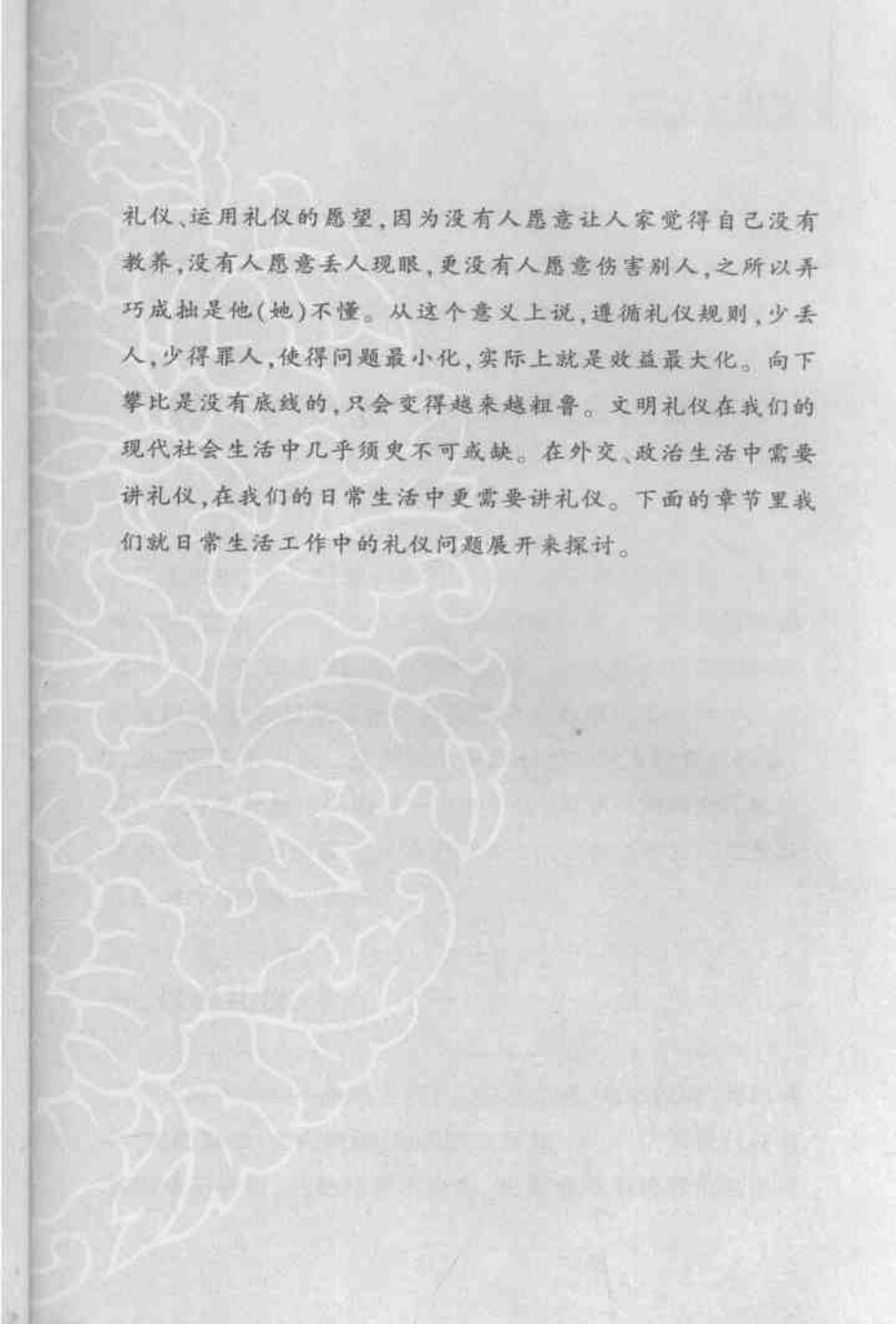
现代社会,人际交流的障碍客观存在。住于钢筋水泥筑成的丛林,一扇门、一堵墙、一幢楼,就像一道道鸿沟,楼道里狭路相逢,别说问候,淡淡一笑也成奢望。在中国,越来越多居民开始对“躲进小楼成一统”、邻里之间“对门不相识”的现状感到不满。中国是礼仪之邦,向来注重邻里关系,俗话说“远亲不如近邻”,从建立和谐邻里关系的文明礼仪的小事做起,就是为市民搭建相识相知、交流平台,重拾和建立新型的融洽和谐、互帮互

助的邻居关系。

由于上述特点,所以,在每个人的日常生活中,礼仪就显得极其重要。多交朋友,广结善缘,一个人不管你愿意不愿意必然要跟别人打交道,亚里士多德认为,一个人不和别人打交道,不是神就是兽。既然要跟别人交往,你就要有交往的礼仪、准则。

什么样的礼仪才是符合现代社会标准的礼仪呢?有没有人们所谓的最好的礼仪呢?我们说,只有与周边环境、现场氛围,与社会进步相一致的礼仪才是最好的礼仪。反过来,一旦现实生活与礼仪脱节,马上就会出现不和谐,甚至会引发严重后果。有很多民事纠纷最后演变成了刑事案件,有的就是从缺乏礼仪引发的。“礼仪”这个词和尊重分不开。大家都知道“敬人者,人恒敬之”,每个人都希望在这个世界上有所作为,都希望能得到大家的尊重。在社会交往中,人们总是有这样的经历,一句不经意的赞美,一个小小的鼓励,总会使人感到心情舒畅,精神愉快。道理很简单,从中人们感到自己受到了别人的尊重,感受到自己存在的价值。礼者,敬人也。但是你光说尊重有时候没用,心里想什么,你得善于表达,它需要形式。不仅要有礼,而且要有仪。“仪”就是恰到好处地向别人表示尊重的形式。

现代人讲究教养,教养体现于细节,细节展示素质,细节决定成败。比如说穿衣服,谁愿意穿得让人觉得你老土?待人接物,谁愿意让人说你糊涂、傻?我深信我国人民不管是城市的还是乡村的,不管是企业家、知识分子还是农民、工人,都有学习



礼仪、运用礼仪的愿望,因为没有人愿意让人家觉得自己没有教养,没有人愿意丢人现眼,更没有人愿意伤害别人,之所以弄巧成拙是他(她)不懂。从这个意义上说,遵循礼仪规则,少丢人,少得罪人,使得问题最小化,实际上就是效益最大化。向下攀比是没有底线的,只会变得越来越粗鲁。文明礼仪在我们的现代社会生活中几乎须臾不可或缺。在外交、政治生活中需要讲礼仪,在我们的日常生活中更需要讲礼仪。下面的章节里我们就日常生活工作中的礼仪问题展开来探讨。

第一章 “衣”字层面的文明礼仪

此处的“衣”，指的是我们人类的外包装，就是这个人外部轮廓、容貌、表情、服饰给我们的总体印象。大家或许听说过“个人形象”这个词，个人形象就是一个人外在形象和内在素质相结合，在日常工作生活交往中所表现出来的样子。我们说到某人的时候，立刻就会形成一个对对方外观的概念，而一个好的外观可以通过一定的手段，遵守一定的交往礼仪来达到。本章节所写就是关于给各位读者就怎样更好的包装自己的外在形象的建议。

一、仪容礼仪

人的一切都应该是美好的，美的心灵、美的仪表、美的语言、美的服饰、美的风格，而且要表里如一。一个人仅仅徒有其表是不够的，但是外表不修饰，或者修饰不规范也是不可



以的。如果把外观打理得比较吸引人,获得的关注就相对来说比较多,也就增加了交际成功的机会。

那么首先我们就应该注意自己的仪容。

所谓的仪容是指一个人的外在容貌,包括个人卫生、发式、面容(男士、女士、场合、时间)以及人体所有未被附属遮盖的肌肤(如手部、颈部等)

容貌通常是天生的,但也不是绝对一成不变的。有人对美女进行了定义:头要椭圆形,也就是所谓的“瓜子脸”,五官端正,青丝如黛,身高和身体宽度比是37:24,还要所谓的什么“九头美人身”。相信大部分人都做不到。不管是男的还是女的,总有些人就是天生长得比其他入漂亮,比别人帅,但是长得比较不怎么样的人可以通过化妆、整容等手段改变自己的样子,也就是人们可以通过修饰来隐藏、改变自己的容貌缺陷。

对于女士来说,有以下几个方面可供参考:

关于头发:

对头发的最基本的要求是保持清洁,没有头皮屑。头发的护理很重要,保持其应有的光泽,会给人留下清爽、生机勃勃的感觉。

至于发型,每个人的情况不同,但不管是谁都有适合自己的长发和短发。可以到好一点的美发店根据自己的喜好叫发型师设计一个适合自己的发型。但也要注意,如果是坐办

公室的话,发型最好不要过于夸张、花哨,披肩的长发也不合适。

可以适当地染发。有时候自然的发色未必适合一个人,如果换种颜色会让你感觉更好,看起来更好,和你的肤色更相配,那就不一定要执著于中国人就一定要黑发了。

注意,并不是所有的时尚杂志上的发型都是适合你的、漂亮的,不能盲目照搬。

关于面容:

面部通常是最引人注意的地方。为了使其更加吸引人,通常要注意化妆眉形、鼻子和嘴巴。

化妆要注意场合和时间。白天或去上班的时候最好化淡一点的妆,让人感觉自然一点;夜晚去参加宴会或是晚间活动的时候可以适当的化浓一点的妆,当然淡妆是不论什么时候都为人们所接受的。

香水的使用要避免过量,最好涂在像手腕内侧、耳后等没有直接露在外面的动脉活动处。

化妆时要注意:不能当众化妆或补妆;最好不要借用别人的化妆品;妆如果残缺了要及时补妆;化妆要突出眼部;使用和肤色相配的唇膏;粉底不要太厚;睫毛膏要在睫毛上涂均匀。

眉形,对于脸形来说也很重要,请专业修眉的师傅帮忙设计一个适合的眉型,会使一个人的容貌焕然一新。