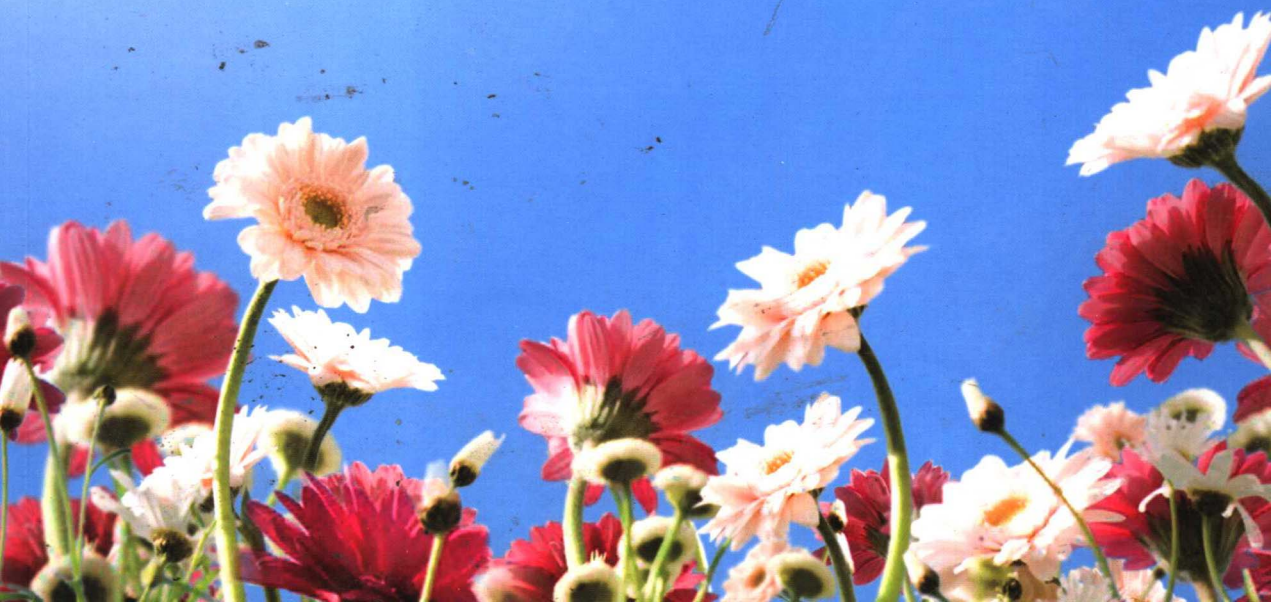




迎奥运讲文明树新风 礼仪知识简明读本

中央文明办



迎奥运讲文明树新风

礼仪知识简明读本

中央文明办

学习出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

迎奥运讲文明树新风礼仪知识简明读本/中央文明办编.

-北京:学习出版社,2007.8

ISBN 978-7-80116-642-5

I.迎… II.中… III.①奥运会-基本知识②礼仪-基本知识 IV.G811.21 K891

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 104107 号

迎奥运讲文明树新风礼仪知识简明读本

YING'AOYUN JIANGWENMING SHUXINFENG

LIYI ZHISHI JIANMING DUBEN

中央文明办

责任编辑:冰 冰 李 岩

技术编辑:周媛卿

封面设计:缪 惟

出版发行:学习出版社

北京市西长安街5号(100806)

010-66063020 010-66061634

经 销:新华书店

印 刷:北京新丰印刷厂

开 本:710毫米×1000毫米 1/16

印 张:9.75

字 数:106千字

版次印次:2007年8月第1版 2007年9月第3次印刷

书 号:ISBN 978-7-80116-642-5

定 价:16.00元

如有印装错误请与本社联系调换

前 言

2008年北京奥运会（第29届奥林匹克运动会）是全球瞩目、海内外中华儿女期盼已久的体育盛会和文化庆典。胡锦涛总书记在视察北京奥运会建设工程时指出：“要组织广大群众开展丰富多彩的迎奥运、讲文明、树新风活动，在全社会营造喜庆热烈的奥运会氛围，展示我国人民期盼奥运、参与奥运、奉献奥运的精神风貌。”在全体公民中倡导文明礼仪，是深入开展“迎奥运、讲文明、树新风”活动，为成功举办奥运会创造良好人文环境的基础工程。在获得奥运会主办权时，我们向国际社会作出了坚持“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”三大理念，举办一届“有特色、高水平”奥运会的庄严承诺。只有在全社会大兴文明礼仪之风，才能更好地展示我国人民文明礼貌、追求和谐的精神风貌，树立中华文明古国、礼仪之邦的良好形象，为兑现承诺奠定坚实的人文基础。倡导文明礼仪是弘扬奥林匹克精神的内在要求。奥林匹克精神强调互相尊重、友谊、团结和公平竞争。只有广泛深入地用文明礼仪知识培育人、塑造人，才能把奥林匹克精神的要求转化为每个公民的实际行动和人际交往的具体规范。倡导文明礼仪是乘势而上推进文明和谐建设的重要举措。面对举办奥运，亿万群众对文明

和谐社会风尚的追求更加迫切，对提高自身文明素养的意识更加自觉。只有抓住机遇，切实把文明礼仪教育作为群众性文明和谐创建的重要内容抓紧抓好，才能顺应广大群众自觉参与、自觉奉献的强烈愿望，满足群众提高文明素质、树立文明形象的需求，充分发挥文明礼仪在促进社会和谐方面的独特作用，促进和谐社会、和谐世界建设的更大发展。

什么是礼仪？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致意、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；仪式是指在特定场合按特定程序和方式表达礼貌、礼节的活动。礼仪具有以下基本特征：一是规范性。礼仪既有内在的道德准则，又有外在的行为尺度，对人们的言行举止和社会交往具有普遍的规范、约束作用。遵循礼仪规范，就会得到社会认可和嘉许；违反礼仪规范，就会到处碰壁招致反感、受到批评。正所谓有“礼”走遍天下，无“礼”寸步难行。二是操作性。礼仪规范以人为本，重在实践，人人可

学，习之易行，行之有效。“礼者，敬人也。”待人的敬意，应当怎样表现，不应当怎样表现，礼仪都有切实可行、行之有效的具体操作方法。三是差异性。礼仪规范约定俗成，不同国家、不同地区，由于民族特点、文化传统、宗教信仰、生活习惯不同，往往有着不同的礼仪规范，“十里不同风，百里不同俗。”这就需要增加了解，尊重差异，不可唯我独尊，我行我素。四是时代性。礼仪一旦形成，则具有世代相传、共同实践的特点。但是礼仪并非一成不变，而是随着时代发展变化而吐故纳新，随着内外交往日益频繁而互相借鉴吸收。礼仪的发展变化过程，是继承与创新相统一、差异与交融相伴生的过程。

崇尚礼仪，是中华民族的优良传统，也是现代社会公民必备的基本素质和精神追求。学习实践礼仪，一要注重道德修养。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到日常工作、学习和生活之中，努力做一个讲道德、重礼仪的现代文明人。二要注重实践养成。礼仪是知与行的统一。自觉、系

系统地学习礼仪、知晓礼仪，是践行礼仪、养成文明行为习惯的基础。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。三要注重行为示范。在社会交往中，个人礼仪行为客观上起着积极的示范作用，其言行举止、仪容仪表生动具体地传播着文明礼仪规范，潜移默化地引导和带动身边的人学礼用礼。现代社会的每一个公民，都要强化礼仪意识，人人争当传递文明的使者，共同塑造中国人民热情好客、文明礼貌的良好形象。

当前，全国各地正在广泛深入地开展“迎奥运、讲文明、树新风”活动。为扎实推进文明礼仪宣传教育，中央文明办组织编写了面向全体公民的《迎奥运讲文明树新风礼仪知识简明读本》（以下简称《读本》）。《读本》配合举办奥运会，有选择、有重点地介绍了奥林匹克运动和北京奥运会、残奥会基本知识，阐明了公民在社会生活、职业服务、涉外交往、观赏赛事等方面的礼仪规范。希望广大公民学好《读本》，掌握礼仪知识，践行礼仪规范，提升自身文明素质，为举办一届有特色、高水平奥运会，为构建社会主义和谐社会，作出一份贡献，感受一份快乐！



目 录



第一章 奥林匹克运动

概述 / 3

1. 古代奥运会是怎样兴起和衰落的? / 5
2. 现代奥林匹克运动是怎样兴起的? / 7
3. 《奥林匹克宪章》是什么? / 7
4. 奥林匹克主义是什么? / 8
5. 奥林匹克运动的宗旨是什么? / 8
6. 奥林匹克精神是什么? / 9
7. 奥林匹克运动的格言是什么? / 9
8. 奥林匹克名言是什么? / 9



9. 奥林匹克运动的组织机构有哪些? / 10
10. 奥林匹克运动会包括哪四项运动会? / 11
11. 奥林匹克五环标志的含义是什么? / 13
12. 奥林匹克会旗的象征意义是什么? / 14
13. 奥林匹克会徽有什么含义和作用? / 15
14. 《奥林匹克会歌》是什么? / 15
15. 奥运会吉祥物是什么? / 16
16. 奥林匹克仪式主要有哪些? / 17
17. 奥运会奖牌的设计制作有哪些规定? / 18
18. 残疾人奥林匹克运动会是怎样发展起来的? / 18
19. 新中国是如何重返奥林匹克大家庭的? / 19
20. 中国什么时候第一次申办奥运会? 什么时候
申办成功? / 21
21. 北京奥运会和残奥会分别在什么时间开幕和
闭幕? / 21
22. 北京奥运会有多少个比赛项目? / 22
23. 北京奥组委筹备工作的总体目标是什么? / 22



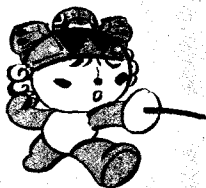
- 24. 北京奥运会的三大理念是什么? / 23
- 25. 举办北京奥运会的工作方针是什么? / 24
- 26. 北京奥运会的口号是什么? / 25
- 27. 北京奥运会会徽的含义是什么? / 26
- 28. 北京奥运会的吉祥物是什么? 具有什么含义? / 27
- 29. 北京奥运会火炬的设计有什么特点? 火炬接力是怎样安排的? / 28
- 30. 北京奥运会奖牌设计的特点是什么? / 29
- 31. 北京残奥会会徽的含义是什么? / 31
- 32. 北京残奥会吉祥物是什么? / 31



第二章 社会生活礼仪

概述 / 35

- 33. 个人仪容有哪些基本要求? / 37
- 34. 体态有哪些基本要求? / 37



- 35. 着装的基本要求有哪些? / 38
- 36. 正式场合男士着装的礼仪有哪些? / 39
- 37. 正式场合女士着装的礼仪有哪些? / 41
- 38. 宴请的基本礼仪有哪些? / 42
- 39. 自助餐的基本礼仪有哪些? / 43
- 40. 公共场所吸烟要注意什么? / 44
- 41. 使用电话有哪些礼仪要求? / 44
- 42. 公共场所使用手机要注意什么? / 45
- 43. 收发手机短信有哪些礼仪要求? / 45
- 44. 网络交流要注意什么? / 46
- 45. 商场购物有哪些礼仪要求? / 46
- 46. 排队有哪些礼仪要求? / 46
- 47. 帮助他人要注意什么? / 47
- 48. 使用公共卫生间要注意什么? / 47
- 49. 观看演出有哪些礼仪要求? / 48
- 50. 参加舞会要注意什么? / 49
- 51. 参观旅游有哪些礼仪要求? / 49

CONTENTS



- 52. 入住酒店有哪些礼仪要求? / 50
- 53. 握手有哪些礼仪要求? / 50
- 54. 会面介绍有哪些礼仪要求? / 51
- 55. 递送和接受名片有哪些礼仪要求? / 52
- 56. 登门拜访有哪些礼仪要求? / 52
- 57. 家庭待客有哪些礼仪要求? / 53
- 58. 赠送和接受礼物有哪些礼仪要求? / 54
- 59. 驾驶机动车有哪些礼仪要求? / 54
- 60. 机动车座次安排有哪些基本礼仪? / 55
- 61. 乘坐自动扶梯和电梯有哪些礼仪要求? / 55
- 62. 乘坐飞机有哪些礼仪要求? / 56
- 63. 乘坐火车有哪些礼仪要求? / 57
- 64. 乘坐公共汽车、地铁有哪些礼仪要求? / 58
- 65. 乘坐出租车有哪些礼仪要求? / 58
- 66. 骑车有哪些礼仪要求? / 58
- 67. 行人有哪些礼仪要求? / 59
- 68. 问路和接受问路有哪些礼仪要求? / 59



第三章 职业服务礼仪

概述 / 63

- 69. 服务行业文明用语有哪些基本特征? / 65
- 70. 常规的服务人际距离有哪些礼仪要求? / 65
- 71. 商场服务有哪些礼仪要求? / 66
- 72. 银行服务有哪些礼仪要求? / 67
- 73. 酒店服务有哪些礼仪要求? / 68
- 74. 餐馆服务有哪些礼仪要求? / 69
- 75. 出租车司机有哪些礼仪要求? / 70
- 76. 城管人员有哪些礼仪要求? / 72
- 77. 出入境管理人员有哪些礼仪要求? / 73
- 78. 邮政、电信服务有哪些礼仪要求? / 73
- 79. 交通运输服务有哪些礼仪要求? / 75
- 80. 医护人员有哪些礼仪要求? / 76



- 81. 公安民警有哪些礼仪要求? / 77
- 82. 记者礼仪有哪些? / 79
- 83. 导游员、讲解员有哪些礼仪要求? / 80
- 84. 翻译人员有哪些礼仪要求? / 81
- 85. 奥运志愿者有哪些礼仪要求? / 82
- 86. 为残疾运动员服务有哪些礼仪要求? / 83



第四章 涉外交往礼仪

概述 / 87

- 87. 什么是国际社会公认的“第一礼俗”? / 89
- 88. 国际上有哪些常用的见面礼节? / 89
- 89. 如何称呼外国人? / 90
- 90. 在涉外场合如何进行介绍? / 91
- 91. 接到邀请如何处理? / 92
- 92. 涉外活动中入座要注意哪些礼仪? / 93



- 93. 涉外交谈要注意哪些礼仪? / 93
- 94. 陪同外国人要注意哪些礼仪? / 94
- 95. 西餐席次如何安排? / 97
- 96. 如何正确使用西餐餐具? / 97
- 97. 宴请外宾时要注意哪些礼仪? / 98
- 98. 参加涉外宴请要注意哪些礼仪? / 99
- 99. 参加涉外自助餐要注意哪些礼仪? / 100
- 100. 如何品饮咖啡? / 101
- 101. 涉外赠送礼品要注意哪些礼仪? / 101
- 102. 涉外受礼要注意哪些礼仪? / 102
- 103. 涉外交往中的数字、肢体和颜色禁忌有哪些? / 103
- 104. 涉外交往中常见的宗教禁忌有哪些? / 104



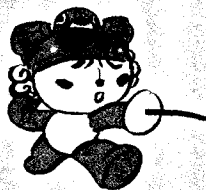
第五章 现场观赛礼仪

概述 / 109

CONTENTS



- 105. 观众入场、退场有哪些礼仪要求? / 111
- 106. 赛场升国旗、奏国歌时有哪些礼仪要求? / 112
- 107. 拉拉队在比赛时有哪些礼仪要求? / 112
- 108. 观众使用手机和照相机有哪些礼仪要求? / 113
- 109. 与残疾运动员交往有哪些礼仪要求? / 113
- 110. 观看田径比赛有哪些礼仪要求? / 114
- 111. 观看游泳比赛有哪些礼仪要求? / 115
- 112. 观看体操比赛有哪些礼仪要求? / 117
- 113. 观看篮球比赛有哪些礼仪要求? / 119
- 114. 观看足球比赛有哪些礼仪要求? / 120
- 115. 观看排球比赛有哪些礼仪要求? / 120
- 116. 观看乒乓球比赛有哪些礼仪要求? / 122
- 117. 观看羽毛球比赛有哪些礼仪要求? / 123
- 118. 观看网球比赛有哪些礼仪要求? / 123
- 119. 观看棒球、垒球比赛有哪些礼仪要求? / 124
- 120. 观看手球比赛有哪些礼仪要求? / 125
- 121. 观看曲棍球比赛有哪些礼仪要求? / 126



- 122. 观看赛艇比赛有哪些礼仪要求? / 126
- 123. 观看帆船比赛有哪些礼仪要求? / 127
- 124. 观看皮划艇比赛有哪些礼仪要求? / 127
- 125. 观看射击比赛有哪些礼仪要求? / 128
- 126. 观看射箭比赛有哪些礼仪要求? / 128
- 127. 观看铁人三项比赛有哪些礼仪要求? / 129
- 128. 观看现代五项比赛有哪些礼仪要求? / 129
- 129. 观看自行车比赛有哪些礼仪要求? / 130
- 130. 观看马术比赛有哪些礼仪要求? / 131
- 131. 观看拳击比赛有哪些礼仪要求? / 132
- 132. 观看击剑比赛有哪些礼仪要求? / 132
- 133. 观看举重比赛有哪些礼仪要求? / 133
- 134. 观看柔道比赛有哪些礼仪要求? / 134
- 135. 观看摔跤比赛有哪些礼仪要求? / 134
- 136. 观看跆拳道比赛有哪些礼仪要求? / 135

后记 / 137