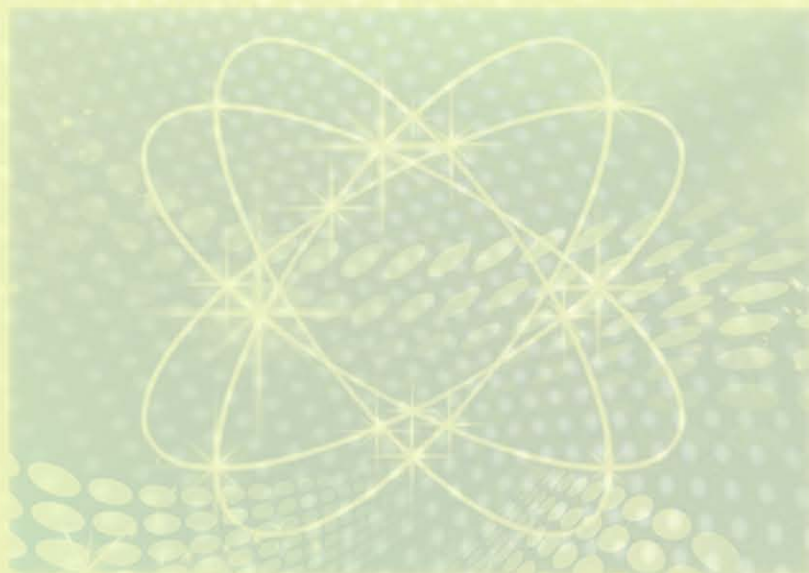


# 做人做事智慧全集



# 第一篇

礼仪是人们在社会交往中的行为规范，是人类不断向文明、走向进步的结果。一个国家、民族、地区，礼仪水平的高低，是其政治、经济、文化是否发达的重要标志；一个团体、个人礼仪修养如何，是其道德水平综合素质的反映。我国是礼仪大国，素有礼仪之邦的美誉，这是值得每一个中华儿女引以为自豪的。继承和发扬我祖辈流传下来的优良传统，是我们的历史责任。我们应当把宣传中华礼仪当作自己的历史使命，更应当在社会实践中，加强礼仪修养，身体力行，为提高社会礼仪水平做出自己的贡献。同时，借鉴外国的礼仪，更有助于中华文明在新世纪中愈加辉煌。

从古到今礼仪没有离开我们的生活。中国古代有“五礼”之说。祭祀之事为吉礼，冠婚之事为嘉礼，宾客之事为宾礼，军旅之事为军礼，丧葬之事为凶礼。民俗界认为礼仪包括生、冠、婚、丧四种人生礼仪。实际上礼仪可分为政治与生活两大部类。政治类包括祭天、祭地、宗庙之祭，祭先师先圣、尊师礼、饮酒礼、相见礼军礼等。生活类礼仪的起源，按荀子的说法有“三本”即“天地生之本”“先祖者类之本”“君师者治之”。在礼仪中，丧礼的产生最早。丧礼于死者是安抚其鬼魂，于生者则成为分长幼尊卑、尽孝正人伦的礼仪。在礼仪的建立与实施过程中，孕育出了中国的宗法制，礼仪的本质是治人之道。“三礼”（《仪礼》、《礼记》、《周礼》）的出现标志着礼仪发展的成熟阶段。宋代时，礼仪与封建伦理道德说教相融合，即礼仪与礼教相杂，成为实施礼教的得力工具之一。行礼为劝德服务，繁文缛节极尽其能。直到现代，礼仪才得到真正的改革，无论是国家政治生活的礼仪还是人民生活礼仪都改变成无鬼神论的新内容，从而成为现代文明礼仪。

中国礼仪在中国文化中起着“准法律”的作用。但是随着人类的交往频繁，礼仪显得越来越重要。

现在不管是在公共场所，还是私人聚会，只要你与人进行交往，你的着装打扮、言谈举止等外在形象就会出现在他人的眼里，并留下深刻印象。可以说，一个人的外在形象的好坏，直接关系到他社交活动的成功与失败。

礼仪是一面镜子，照出你的修养，帮助你与人和睦相处。家和万事兴，家庭需要礼仪；以诚相待，朋友间需要礼仪；事业有成，同事间需要礼仪。总之，人际交往，离不开礼仪。

礼仪和礼节不同，礼仪是内容，礼节是表达的方式，礼仪并不等于礼节，不过礼仪需要礼节的表达，正如人喝水要用碗、杯或用瓶子，但水是人必需的。礼仪就像水是人所必需的，至于喝的方式，就是礼节可按不同的需要与不同的团体而有所不同。但无论怎样不同，目的总是要把需要表达内容的表达出来，因此，如果我们只是追求外表的礼节，而丧失了礼仪本身的内容，则就本末倒置了。

## 一、日常生活礼仪

礼节和仪式的总称叫做礼仪。礼节是人们在日常生活中，特别是在交际场合中，相互问候、致意、祝愿、慰问以及给予必要的帮助与照料的惯有形式，在语言、行为、仪态等方面都有一定的规则化。

### 礼仪的特点：

礼仪是具有民族性的，因为不同的民族由于自然条件、地理环境、生活习惯都有所不同，必然会产生不同的礼节和礼仪。礼仪是有公德性的。礼仪要受社会公德的制约，即在一定社会范围内，长期以来渐渐地形成一种被大多数社会成员认可施行的思想和行为规范，是人们评价善、美、恶、丑的习惯性标准，具有约定俗成的本质属性。礼仪不能违背这些社会公德。

社会不断发展，历史不断前进，礼仪作为人类生产生活的一个有机组成部分不可能是一成不变的。但是礼仪习惯和礼仪制度的变化又不是剧烈的、飞跃式的，而是在延续、继承的前提下的一种缓慢更迭。

## （一）表达礼仪的方法

### 1 握手礼

握手礼的起源究竟是什么时候、什么地方人最先采用的，如今已经无法考证。现在有两种说法最为广泛，第一种是握手礼最早产生于原始人类的年代。那时候的人们在打猎和战斗的时候，如果遇到本部落的人，双方为了表示均无恶意，便放下手中的武器，伸开手掌，让对方抚摸手掌心，以示友好，这种简单的做法随着时间的推移就演变成今天人们常用的握手礼节。另有一说法，握手礼仪源于欧洲，交战的骑兵和好，互相击掌，以示手中没有武器的意思。

如今，握手已经成为世界通用的欢迎、欢送或初次见面的礼节。握手表示的含义有很多，除表示传统的友好、亲近之外，还表示见面的寒暄、告辞的道别及对他人的感激或祝贺。所以，握手礼深受人们的推崇。

#### 握手礼须知

握手的标准方式是行至距握手对象应在大约一米处，上身略向前倾 90 度左右，伸出右手，四指并拢，拇指张开与对方相握。握手时一般来说，时间 3~5 秒，用力适度，上下稍晃动 3、4 次，随即松开手，恢复原状。与人握手，专心致志不要三心二意，神态要大方自然，面带微笑，目视对方双眼，并要向对方问候。

握手时为了表示热情友好，应当稍许用力，但以不握痛对方的手为限度。在一般情况下，握手不必用力，握一下即可。男子与女士握手不能握得太紧，西方人只握一下妇女的手指部分，但老朋友可以例外。

握手的先后顺序为：男女之间，男方要等女方先伸手后才能握手，如女方不伸手，无握手之意，方可用点头或鞠躬致意；宾主之间，主人应向客人先伸手，以示欢迎；长幼之间，年幼的要等年长的先伸手；上下级之间，下级要等上级先伸手，以示尊重。多人同时握手切忌交叉，要等别人握完后再伸手。握手时精神要集中，双目注视对方，微笑致意，握手时不要看着第三者，不能东张西望，这都是不尊重对方的表现。

握手时间的长短可根据握手双方亲密程度灵活掌握。初次见面者，一般应控制在 3 秒钟以内，切忌握住异性的手久久不松开。即使握同性的手，时间也不宜过长，以免对方欲罢不能。但时间过短，会被人认为冷淡。

一般情况下，遇见朋友先打招呼，然后相互握手，寒暄致意。握手时要热情，面露笑容，注视对方眼如左手加握，睛。伸手动作要大方，态度要自然，如左手加握，以表示更加亲切、更加尊重对方。但男同志对女宾一般不用。握手也有次序，一般来说，应由主人、领导者、年长者、身份高者、女同志先伸手，待他们伸手后再握手。

#### 握手禁忌

- （1）不用左手用右手，除非没有右手。
- （2）和异性握手时不要用双手握，如果是故友重逢、慰问可以用双手。
- （3）握手时不能戴帽子，不能戴眼镜、手套。
- （4）在一般场合女性可以戴薄纱手套，在与西方人握手时要避免十字交叉。

### 2 拱手礼

又叫作揖。古时的一种行礼方式。左手握空拳，右手抱左手。行礼时不分尊卑，拱手齐眉，上下摇动几下。曝礼可作揖后再鞠躬。

在我国行作揖礼的场合如下：

节日祝贺。亲朋好友、同事之间，在节日见面时互相口称“万事如意”“百事可乐”“恭喜发财”等一些祝愿，拱手为礼。

佳节团拜。机关团体成员在佳节相聚，一起相互祝贺，拱手为礼，并伴有寒暄共勉之语。业务会议。厂长、经理在订货会上或产品销售会上和签字会上，向上级部门和兄弟单位，

拱手致意。有时伴有“请大家多多关照”“希望我们一起将工作干好。”之类的寒暄语。

### 3 鞠躬礼

鞠躬是我们中国人的传统礼节。这种礼节适用于庄重严肃或喜庆欢乐的仪式。也适应一般的社交场合。鞠躬分为两种：一种是三鞠躬。鞠躬前，应脱帽（女士摘下围巾），立正站好，目光自然平视。鞠躬之时，身体上部向前下弯九十度左右，然后恢复原状，连续三次。如果是参加追悼会，要注意神情庄重、态度严肃。另一种是一鞠躬，适用于一切社交场合。

鞠躬在我国适合如下场合：

（1）举行婚礼。我国多数城镇、乡村。在举行婚礼时，实行“新郎新娘三鞠躬”的传统礼仪；新郎新娘分别向长辈、亲朋好友施鞠躬礼，以表欢迎和尊敬；新郎新娘也互相鞠躬，以表相敬如宾，白头偕老之意。

（2）上台领奖。上台领奖时向授奖者与全体与会者鞠躬，以示敬意。

（3）演员谢幕。演员演出了一个节目或演出结束，面对观众的鼓掌以鞠躬致谢，更表示对观众的尊敬知意。

（4）演讲前后对听众鞠躬，表示对听众的敬意。在社交活动中，晚辈对长辈、学生对老师、下级对上级、同事之间及演讲者，表示敬意都要行鞠躬礼。行礼之时，身体上部向前倾斜十五度左右。随即恢复原态。而行鞠躬礼仅一次，受礼者应即还礼，但长辈对晚辈、上级对下级不鞠躬，只欠身点头还礼即可。

（5）悼念活动。灵堂吊丧，参加追悼会，向遗体告别，祭奠死者，也施鞠躬礼。

### 4 点头礼

点头礼和握手礼是最普遍见面礼仪，盛行与全世界。在剧院、会场、展览会、宴请等不宜随便走动的公共场所，朋友远距离相见之时也可用点头致意或右手打招呼，如果带着帽子还应脱帽在点头示意。由于点头礼简单随意方便，不受时间、地点、对象的限制，所以深得世界各地人民的青睐，一直盛行不衰。

### 5 举手礼

举手礼是一种常见的见面礼仪，在军队和学校中使用最为频繁。据史料记载，举手礼起源于中世纪的欧洲。当时，骑士们常常在公主和贵妇面前比武对战，在经过公主的坐席时，他们还要唱歌来赞美公主，歌词往往把公主比做光芒四射，神圣无比的太阳。因而，骑士们看到公主时总要把手举起来做挡住太阳的姿势。久而久之，就演变成举手齐眉的“敬礼”了。

### 6 致意礼

在远距离（清楚地看见对方）或骑摩托车、自行车遇到相识的人，一般是举右手打招呼并点头致意。男子戴帽时应施脱帽礼，即两人相遇摘帽点头致意，离别时再戴上帽子。如两人侧身而过，也要说一声“您好啊”或“您早啊”，手将帽子掀一下致意。在外交场合遇到身份高的人，应有礼貌点头致意或表示欢迎。对于一般朋友或不相识者，在社交场合均可点头或微笑致意。在与人打招呼、迎送之时，也可抬手致意。抬手时，应空手。送行时，互相离远时，可挥动帽子、女士摘下纱巾等物致意，使其更容易看见，更显情意深长。

### 7 拥抱礼

两人相对而立，右臂偏上，左臂偏下，右手扶在对方左后臂，左手扶在对方后腰，按各自的方位，两人的头部及上身向左相互拥抱，然后头部及上身向右拥抱，再次向左拥抱，礼毕。在我国一般场合不用这种礼节，如是亲近，或是年龄相差比较悬殊的人，在特定的环境、气氛中会行拥抱礼。在西方国家流行拥抱礼，在现代的上层社会中，也流行此礼。

### 8 接吻礼

接吻礼的起源现有两种说法，一是说它源于婴儿与母亲间的嘴舌亲昵，二是说它产生于史前人类互舔脸部来吃盐的习俗。行接吻礼时，往往与一定程度的拥抱相结合，更显亲密之情。不同的身份、辈分，相互接吻的部位也不同。长辈对晚辈表示疼爱，长辈会亲吻晚辈的

额头。晚辈对长辈的敬重，晚辈会吻长辈的下颌。平辈的亲朋好友之间只限于脸颊相贴。夫菁、恋人之间，互相用嘴接吻。在公共场合的时候，关系亲密的女士之间可以亲吻脸颊，男女之间可贴面，男子对尊贵的女子可轻吻其手指和手背，点下即可。我国的传统见面礼仪与西方国家有所不同，我国人们较为含蓄，在公共场合，亲人朋友相见时一般都行握手礼和拥抱礼仪，而亲吻礼在西方国家广为盛行。

## （二）日常生活中往来礼仪

### 1 做客礼

春秋时期，孔子和他的弟子们云游，他们走访名山大川，拜访高人，经过了许多地方，这时他们随身携带的粮食也快用光了，向附近的村民借一些，但杯水车薪，人多粮少不能解决问题。于是孔子忽然想起离此不远，有一个叫范单的隐士，家中颇为富有，就派自己的弟子颜回前去借粮，颜回打听到范单家后，到那一看，两间土房而且还没有房门，在房子周围画有一条线，可能算做围墙，在对着门口的地方没有画线，却放着一根柴火棍儿，颜回想这可能就是门了吧，但是他没管这些，抬腿就从这根柴火棍上跨了过去，直接进了屋，表现得非常无理，范单隐士看到这一切，特别生气，没等他把来意说完就回绝了。颜回无奈只得回来向老师交差。孔子听完后，又派子路去借粮，子路到了那里，没有像颜回那样，显得非常有礼貌，到了那根柴火棍儿前，用手轻轻敲了几下，轻声喊道：“范老师在家么？”。喊过几声后，恭恭敬敬立在那里，等待回音。范单对子路的表现感到很满意，邀请他进屋，子路用手拿开那根柴火棍儿，走了进去，最后借到了粮食。可见礼节是不能被忽视的，无论是穷还是富，周到的礼节是必要的，它反映一个人的素质，体现一个人的修养。尤其古人对礼非常重视。即使在当今社会也应要把礼重视起来。

所以到亲友家、同事家或邻居家做客时，要懂一些规矩和礼貌，不能粗俗、无礼。一般应该注意：进入屋内之前，应先敲门或按门铃，未请，不可闯入；未请入座，不可坐下；雨伞之物，应留于室外或主人指定处。主人有事，应速退去。未见主人，可留便条。旧客离别，新客应起立相送。访问时，要选择主人方便时候。室中珍贵之物，未经主人允许，勿要拿起摆弄。坐也要讲究姿势，自然大方。如坐得笔挺，不敢动弹，未免拘束，主人也尴尬；坐没坐相，跷腿抖脚，就放肆了，主人会很难堪。做客不可默不作声，不要时常看手表或做出心烦浮躁的样子。

交谈时，尽量戒掉口头禅，注意谈吐文雅。不中断对方谈话，不要輕易在别人谈话之时插嘴。交谈时勿打哈欠，勿抓耳挖耳、搔首摆膝和摇头。别人讲话，不要表现出冷淡态度，如斜视、看书、看报。谈话时，要面对谈话的人，不要自我吹嘘或信口开河。对于生客，不要突然问人家工资多少；对女青年，不要贸然问她年龄、地址和婚姻状况。抽烟时，不要朝着别人的脸擦火柴或开打火机，吐烟雾。咳嗽、打喷嚏，要用手帕或用手捂住嘴，不要朝向人。如果不是知己，在别人家中不要逗留太久，要适当掌握时间，不要影响别人。拜访忙者，不宜多谈。

### 2 迎客礼

古人对待迎客礼非常重视，一般都要走出家门很远去迎接到访的客人，如果是重要的客人或大贤则要出迎几十里远，才能显得对客人的尊重，出迎的远近和排场的隆重与否与客人的身份、地位、知名度有一定关系。如东汉末年，孙权为了在全军将士面前显示他手下谋士鲁肃的威望和自己对鲁肃的重视，亲自率领全军，迎接几十里，并亲自把鲁肃扶上自己的逍遥马，执辔而行，并说：“孤此为，足显公否？”客人迎来以后，先茶后酒，盛意拳拳，从始至终没有半分冷场的气氛。

卫生问题也是很讲究的，例如，刘备为了接待益州牧刘璋手下的谋士张松，接待场所打扫得干干净净，连根草刺都没有。别忘了，当时可是在荒山野岭，草木横生啊！到了现在虽然不断演化、改变，但是热情一点都没有改变。而且还增加了许多新的内容和形式，使礼仪

内容比以往更丰富，形式更完美。现在为了迎接到访的客人：

若是事先约好的客人要来，主人应事先做好准备。搞好卫生，并准备简单的果品、糕点、香烟酒水等。客人若是突然到来也要热情迎接，室内来不及整理，可表示歉意。但不应当当着客人的面打扫卫生。迎接客人时不要穿内衣或睡衣，应衣帽整齐，以表对客人的尊重。客人到后，敬茶、递烟应用双手以示敬重。

### 3 待客礼

接待来访客人用的物品茶杯、茶盘、烟灰缸等，要擦拭干净。如果主动约朋友来更要早点做好准备。客人来了，不论是熟人还是第一次来的生客，不论是上级还是下级，都应该热情相迎。如果是按约定时间到来，应主动出门迎接，并互致问候，进门后应立即请客人落座。端茶时应用双手端，续茶时把茶杯拿离茶桌，以免倒在桌上弄脏客人衣服。客人告辞时，应以礼相送。送客一般送到大门口，对地形不熟悉的客人，应主动介绍附近车辆和交通情况，或者送到车站。

在家里待客时要清楚客人的来意，尽量满足其要求。谈些客人关心的话题，态度应自然大方。不要向客人诉说家庭内部矛盾，不要当着客人的面与家人争执和口角，不要当客人的面训斥孩子，否则，会使客人感到难堪。与客人交谈时不要有意无意地总看表，好像下逐客令，令客人感到心寒。

### 4 送客礼

当客人告辞时，一般应婉言相留，不能客人一讲要走，主人先站起来便与客人告别，这是一种很不礼貌的行为。对贵客或生客，应出门相送，并发出下次邀请。与客人告别后，应目送客人离去，若是客人在远处招手，也要做出相应的手势。对客人送来的礼物应当表示谢意，并可相应地回赠礼物。

### （三）日常礼貌用语

- 1 您好！
- 2 早上好/中午好/晚上好！
- 3 见到你很高兴。
- 4 对不起，打断一下可以吗？
- 5 对不起，让您久等了。
- 6 您不必客气。没关系，这是我应该做的。
- 7 您先喝杯水，再慢慢讲。
- 8 不好意思，耽误您工作了；这是我的过失，非常抱歉。
- 9 非常感谢您配合我们的工作。
- 10 感觉我们的服务怎么样。
- 11 我们非常希望得到你对我们产品的意见和建议。
- 12 您先请。
- 13 您考虑一下，我们非常希望得到您肯定的答复。
- 14 如果不介意，我先接个电话。
- 15 很抱歉，在这件事上，我不能帮上您的忙。
- 16 您有什么事需要我帮忙吗？
- 17 很高兴能为您服务。
- 18 感谢您的理解和支持。
- 19 恐怕不行，请多多包涵。
- 20 请到办公室，我们坐下来慢慢谈。
- 21 那么，我们下一个星期再见。
- 22 再见。

## 二、民族礼仪

### (一) 汉族礼仪

#### 1 传统礼仪

古人迎宾讲究衣冠严整，所以如果主客在门口不期而遇，那么主人会装作不认识，不理不睬地把门关上，等换上衣服再开门迎宾。迎宾时，主人立在门右（其实就是主人在东，客人在西——如果在外面迎接客人就更是如此），客人走门左。迎客进门以后，为客人指路，每到拐角，要说“请”，客人答“请”，要为客人开门、掀帘子……主人请客人上座（就是做到右边的椅子上），客人请辞——最终看情况决定座次。

由于现在建筑布局多样，所以不可能主位客位分清楚，但主人引路，客人随主人行，是应当把握的精神。

#### 2 服饰礼仪

纵观几千年的历史，汉族的服饰，在式样上主要有上衣下裳和衣裳相连两种基本的形式，大襟右衽是其服装始终保留的鲜明特点。不同朝代、不同历史阶段，又各有不同的特点。在服饰的色彩上，汉族喜欢青、红、皂、白、黄等五种颜色，认为这五种颜色为“正色”。不同朝代也各有崇尚，一般是夏黑、商白、周赤、秦黑、汉赤，唐服色黄，旗帜赤，到了明代，定以赤色为宜。但从唐代以后，黄色曾长期被视为尊贵的颜色，往往天子权贵才能穿用。

在服饰的原料上，主要采用麻布、丝绸、棉布、毛呢、皮革等。汉族的染织工艺，以其历史悠久、技术先进、制作精美而在世界上独树一帜、享有盛誉。古代染织，特别是丝织方面，在相当长的时间内是世界上独有的。古代的染色技术也极为卓越和先进，不仅颜色种类多，色泽艳丽，而且染色牢固，不易褪色，被西方人誉为神秘的“中国术”。其方法大体可分为织花、印染、刺绣、书花四大类。

汉族在服饰的装饰方面上，多采用动物、植物和几何纹样。图案的表现方式，大致经历了抽象、规范到写实等几个阶段。商周以前的图案，与原始的汉字一样，比较简练、概括，抽象性强烈。周朝以后至唐宋时期，图案日趋工整，上下均衡、左右对称，纹样布局严密。明清时期，已注重于写实手法，各种动物、植物，往往被刻画得细腻、逼真、栩栩如生，仿佛直接采撷于现实生活，而未做任何加工处理，充分显示了汉族人民的勤劳与智慧。

#### 3 饮食礼仪

在中国古代，在饭、菜的食用上都有严格的规定，通过饮食礼仪体现等级区别。如王公贵族讲究“牛宜稷，羊宜黍，豕宜稷，犬宜粱，雁宜麦，鱼宜涨，凡君子食恒放焉”。而贫民的日常饭食则以豆饭藿羹为主，“民之所食，大抵豆饭藿羹”。有菜肴二十余种。“凡王之馈，食用六畜，膳用六牲，饮用六清，羞用百有二十品，珍用八物，酱用百有二十瓮”。这说明，在进献王者饮食时要符合一定的礼教。《礼记·礼器》曰：“礼有以多为贵者，天子之豆二十有六，诸公十有六，诸侯十有二，上大夫八，下大夫六。”而民间平民的饮食之礼则“乡饮酒之礼，六十者三豆，七十者四豆，八十者五豆，九十者六豆，所以明养老也”。乡饮酒，是乡人以时会聚饮酒之礼，在这种庆祝会上，最受恭敬的是长者。

礼产生于饮食，同时又严格约束饮食活动。不仅讲求饮食规格，而且连菜肴的摆设也有规则，《礼记·曲礼》说：“凡进食之礼，左肴右胾，食居人之左，羹居人之右。脰炙处外，疏酱处内，葱片处右，酒浆处右。以脯酪置者，左胾右末。”译成现代的文字，就是说，凡是陈设便餐，带骨的菜肴放在左边，切的纯肉放在右边。干的食品菜肴靠着人的左手方，羹汤放在靠右手方。细切的和烧烤的肉类放远些，醋和酱类放在近处。蒸葱等伴料放在旁边，酒浆等饮料和羹汤放在同一方向。如果要分陈干肉、牛脯等物，则弯曲的在左，挺直的在右。这套规则在《礼记·少仪》中也有详细记载。上菜时，要用右手握持，而托捧于左手上；上鱼肴时，如果是烧鱼，以鱼尾向着宾客；冬天鱼肚向着宾客的右方，夏大鱼脊向着宾客的右方。在用饭过程中，也有一套繁文缛礼。《礼记·曲礼》载：“共食不饱，共饭不择手，毋搏饭，

毋放饭，毋流歌，毋咤食，毋啮骨。毋反鱼肉，毋投与狗骨。毋固获，毋扬饭，饭黍毋以箸，毋捉羹，毋刺齿。客絮羹，主人辞不能烹。客歉醢，主人辞以簋。濡肉齿决，于内不齿决。毋嘍炙。卒食，客自前跪，撤饭齐以授相者，主人兴辞于客，然后客座。”这段话的大意是讲：大家共同吃饭时，不可只顾自己吃饱。如果和别人一起吃饭，就要检查手的清洁。不要用手搓饭团，不要把多余的饭放进锅中，不要喝得满嘴淋漓，不要吃得啧啧做声，不要啃骨头，不要把咬过的鱼肉又放回盘碗里，不要把肉骨头扔给狗。不要专据食物，也不要簸扬着热饭，吃黍蒸的饭用手而不用箸，不可以大口囫囵的喝汤，也不要当着主人的面调和菜汤。不要当众剔牙齿，也不要喝腌渍的肉酱。

如果有客人在调和菜汤，主人就要道歉，说是烹调得不好；如果客人喝到酱类的食品，主人也要道歉，说是备办的食物不够。湿软的肉可以用牙齿咬断，干肉就得用手分食。吃炙肉要撮作一把来嚼。吃饭完毕，客人应起身向前收拾桌上的碗碟交给旁边伺候的主人，主人跟着起身，请客人不要劳动，然后，客人再坐下。

## （二）满族礼仪

### 1 民族礼仪

历史中古老的满族可谓“风度翩翩的礼仪之族”。满族传统的礼仪表现在衣、食、起居、言、行、举、止各个方面，十分讲究，单是见面打招呼的礼节，就可见一斑。按辈分、性别不同，满族的见面礼分做跪叩礼、抱腰礼、擦肩礼、握手礼、抚鬓礼等。跪叩礼为青年男女向长辈人所行的大礼。老人坐在炕上，年轻人一跪三叩首。男子叩头时，手须扶地；女子叩首称行“万福”礼，用手按腿三叩首后，手抚鬓角后起身，后以平辈人抚鬓点头行礼称之为抚鬓礼。抱腰礼也是满族大礼，至亲相见或贵宾来临时行此礼。行礼者右腿抢上一步，两手张开，双手抱住受礼者腰部，如受礼者年长，则左腿半跪；受礼者以抚下拜者后背作为还礼。擦肩礼，俗称“碰肩膀头”，即平辈男子相见时相互拱手致意后，互碰双肩，以示亲近。此外，男女青年相见时，多以握手或拉手致意，不必更多拘礼，俗称握手礼或拉手礼。

在名目繁多的见面礼中，最为常见的要算是打千礼和蹲安礼。“打千”是辽金时代的古礼、延续到清代仍在使用的。其动作是，先掸箭袖使袖头放下，然后左膝前屈，右腿后弯，头与上身向前俯倾，左手贴身，右手下垂，口称“给XX大人请安”。受礼者弯腰、两手前伸、掌心向上表示还礼。“蹲安”则是清代女子的行礼方式。行礼时双腿平行站立，两手相握放于左腰间，膝略屈成半蹲状，口称“给XX大人请安”。已婚妇女在早晚向婆婆问好及见过客人时，均行此礼。

### 2 饮食礼仪

满族民间农忙时日食三餐，农闲时日食二餐。主食多是小米和高粱米、粳米、干饭，喜在饭中加小豆或粳豆，如高粱米豆干饭。有的地区以玉米为主食，喜以玉米面发酵做成“酸汤子”。东北大部分地区的满族还有吃水饭的习惯，即在做好高粱米饭或玉米饺子饭后用清水过一遍，再放入清水中泡，吃时捞出，盛入碗内，清凉可口。这种吃法多在夏季。

满族的饽饽历史悠久，清代即成为宫廷主食。其中最具代表性的是御膳“栗子面窝窝头”，也称小窝头。满族点心萨其玛也成为全国著名糕点。较著名的还有清东陵糕点，也称清东陵大饽饽，北京小吃墩饽饽，河北承德小吃油酥饽饽，湖北荆州小吃猪油饽饽等。

北方冬天天气寒冷，没有新鲜蔬菜，满族民间常以秋冬之际腌渍的大白菜（即酸菜）为主要蔬菜。据传用腌渍的方法储存蔬菜，始于清顺治年间。用酸菜熬白肉、粉条是满族入冬以后常吃的菜肴。

### 3 婚娶礼仪

满族人民也十分讲究婚娶中的礼节仪式、旧时有很多繁琐的规定，如看门户、装烟礼、放定、聘礼、茶、换盅、送日子、开剪等。而婚嫁中的食俗则是这些仪式中的重要组成部分。

主要有以下方面：

唱“阿察布密歌”。即满语的合婚歌。新娘来到婆家的第一中午，在举行了抱金瓶、坐福等仪式后，院内放神桌，桌上供猪哈力巴肉（猪肘子）一方，放尖刀的碟子一个，酒三盅。新郎向南面跪下，桌子左边一人，穿戴整齐，单腿跪于神桌前，高声唱“阿察布密歌”。歌词大意是：“选择良辰吉日，迎来新娘庆贺新婚，杀猪宰羊，摆下宴席，供奉在天诸神。请天神保佑，夫妻幸福，白头到老。60岁无病，70岁才算老，80岁子孙繁衍，90岁须发斑白，100岁无灾。子孙尽孝道、兄弟施仁德，父宽宏，子善良，日后做官，夫妻二人共享富贵。”此歌分三节，每唱完一节，用刀切肉片掷向天空，并向地上浇酒一盅。

饮“交杯酒”。日落前，新娘要出门看日光，称“看日头红”。入夜，新郎新娘入洞房要饮交杯酒，新郎给新娘揭下盖头坐于新娘左边，娶亲太太拿一杯酒，让新郎抿一抿；送亲太太也拿一杯酒让新娘抿一抿。然后两位太太将酒杯交换，再让新郎新娘各再抿一口杯中酒。这仪式称饮“交杯酒”。

“吃合喜面”。放过交杯酒，新郎、新娘要吃合喜面（长寿面）。吃时，新郎、新娘双双盘腿坐在炕上，由张罗喜房的人将面条盛在子孙碗里，再用筷子喂着新郎、新娘吃。新郎、新娘仅象征性地吃一点。

吃“拉拉饭”。拉拉饭用黄米蒸饭加羊肉丝做成，满语称为“阿神布密”，或称吃“克食”。意思是吃撤下来的祭神的供品，分享天恩余惠。吃时，于洞房的炕上摆一炕桌，桌上供乌赤（满语羊腿）。新郎、新娘拜完天地，都跪在桌子前面，娶亲太太单腿打干儿，跪于新郎旁边；送亲太太也单腿打干儿，跪于新娘旁边。娶亲太太喂新郎三口拉拉饭，送亲太太也喂新娘三口拉拉饭。供在桌上的羊腿，事后要送给娶亲太太和送亲太太。

### （三）蒙古族礼仪

#### 1 民族礼仪

蒙古族礼节有敬老扶幼、迎送客人、饮食等礼节。

布里亚特蒙古族的礼节特征鲜明。住处来人，听狗吠或来者叫“看狗”，赶快出去迎接客人；来者是长辈，赶紧用双手接过马缰绳，拴在马桩或车上，并弯腰问“门德”（即问安），请客人进屋。来者到门前，先把刀从腰上取下悬在前边，向迎者和他人摊开双手说声“请进”，表示敬意，主人说“请”，来者才进屋，来者如腰带挂有马绊子或手拎鞭子，是绝对不可以进屋的，必须把鞭子和绊子挂在马鞍上或放在蒙古包外边才能进屋。进门内站立，摘下帽子拿在右手（女子不用摘帽），从长者开始一一问“门德”，或向着长者问“大家门德”，继而又问“牲畜平安”，而后男子在炉子西侧、妇女在炉子东侧入座。如来者是长者，包里人全站起来，从前面让到上座。妇女中若有姑娘，应先进包里并在东侧上席就座，而妇女进包后不得越过东侧的上座。

客人坐下后，由主人向客人敬烟，而后在客人面前放小桌，倒茶用右手端上，客人也用右手接碗，再将奶食和糕点放在桌上请客人品尝。如果是春节或来者是受尊敬的客人，茶点之后，盘子内放酒杯，斟满酒，双手端盘，弯腰向客人敬酒，客人用右手接酒杯，用无名指拈酒滴在地上，弹向火炉，再向各位说声“请喝酒”（喝茶、吃食物都有回请之俗）。客人吃喝好，要说要办的事结束要走时，如若今年头一次来的客人，应先撤茶点，并赠送哈达或毛巾作为年礼，客人用双手接礼，向左手折放，举右手致答谢礼，收好礼品，这时主人先出蒙古包，给客人撵狗，客人到门口回身，摊开双手，躬身说：“请诸位到舍下品茶”以表达谢意，出门后骑上马再向主人道谢，并邀请主人去做客。

献哈达是蒙古族人民的一种传统礼节。哈达是一种礼仪用品。拜佛、祭祀、婚丧、拜年以及对长辈和贵宾表示尊敬等都需要使用哈达。哈达以丝绸为料，一般为白色、浅蓝色和黄色。长度通常为五尺左右，宽度不等。有的绣有“云林”“八宝”等民间花纹图案。对长辈献哈达时，献者略弯腰向前倾，双手捧过头，哈达对折起来，折缝向着长者；对平辈，双手平举送给对方；对小辈，一般将哈达搭在脖子上。

敬鼻烟壶是蒙古族牧民的一种日常见面礼。鼻烟壶用玉石、象牙、水晶、玛瑙、翡翠、琥珀和陶瓷等制成。在传统的礼俗中，牧民家来客，如果是同辈，就以右手互相交换，双方将对方的烟吸一下，然后互换回去。如果来者是长辈，则要请长辈先坐下，自己站着交换，待长者从容地吸过后，自己不吸，微微向上举一下，而后双手捧给长者，把自己的“乎壶日”换回。妇女在举“乎壶日”时还要轻轻碰一下自己的前额，并慢慢鞠躬，然后双手送给长辈。

手把肉是蒙古族招待客人的一种菜肴。手把肉有“烤全羊”或“秀斯”等。“烤全羊”是以后传入呼伦贝尔地区的，蒙语称“昭木”（带皮）、“西日存好尼”等，是蒙古族习俗中接待贵客的一种菜肴，色、香、味、形俱佳，别有风味，也是全羊席（秀斯、布呼利）中最讲究烹调技艺的上乘大宴。每桌上的托盘放全羊各个部位的肉，上面放羊头，旁有羊血肠等，是上等的招待食品。平时吃手把肉，以人数的多少下锅煮肉，没有更多的说法。

## 2 巴尔虎蒙古族的一些礼仪也很有特色。

巴尔虎牧民相见问安，有三层内容：首先是畜群平安，而且是不同季节有不同的问法。其次是年月问安，年来可好吧？如果是正月就问新年好。其三才问身体好。这种礼节说明畜牧业生产、年景好坏，对巴尔虎人来说，是至关重要的。

巴尔虎蒙古族待客人是在听到马蹄声即出门迎客，不论相识与否，见面总是先问“门德！”“赛音白诺！”主人热情接待客人到蒙古包里坐，叙谈中以奶茶、奶制品和油炸面食招待。客人如果在蒙古包里就餐或过夜，主人将以手把肉等款待，席间还用哈达托着酒壶，用盘子托着酒盅向客人敬酒，表示欢迎和尊敬。为使气氛欢快融洽，男女主人还手捧金杯，唱起敬酒歌劝酒，使客人尽兴吃好喝好。客人告别时，举家相送，一再说“巴亚日太”（再见）。

尊敬长辈和老年人，是蒙古族共同的习俗和美德。陈巴尔虎青壮年若与老人见面，不许衣帽不整、敞衣撸袖、掀襟吸烟。进老人屋时，不从老人前面通过，不坐上位，首先屈膝问安，然后跪坐于旁。如无老人的许诺，横躺竖卧则被斥责。在老人或客人跟前伸懒腰、打哈欠、打饱嗝等都是失礼。在野外遇见骑马或乘车的老人，必须及时下车、马，请安问好，得到允许后方可走开。骑马同行时必在右侧，马头不许超前。如中途分路，先行请示，准许后下马等待老人走后才能上马慢行。与老人同到人家，先将老人的马拴好，并先去开门，进屋入座以前铺好褥垫。老人互相谈话时不许从中插话。老人有吩咐时须洗耳恭听。长者递鼻烟壶，晚辈应单膝下跪双手接壶。

## （四）朝鲜族礼仪

朝鲜族向有“东方礼仪之族”的美称。生活在朝鲜族当中，处处都能体现对长辈的尊重。朝鲜族晚辈对长辈必用敬语。一日三餐盛饭盛菜，必先盛给老人，并给老人摆单人桌。老人举匙，全家才能开始就餐。饮酒、吸烟，父子不同席。在家宴中年轻人与老年人同席而无法回避时，年轻人举杯背席而饮。酒席上，按年庚依次倒酒，老者举杯后其他人依次举杯。路遇长者或客人，必须恭顺地问安行礼并让路。在屋内同客人初次见面，互通姓名时，要双膝跪席，双臂垂前摠席，稍俯上身，恭顺地通报自己的姓名，然后说些客气话。不论男女，不能在客人面前随意伸腿，更不能岔开双腿。

朝鲜族礼仪还包括“百日宴”、周岁生日宴和冠礼、婚礼，还有花甲宴、进甲宴、八甲宴、回婚礼等庆贺长寿的礼仪。

### 1 百日宴

指婴儿长至100天，设宴预祝婴儿多福长命。前来祝贺的人们带来白线络套在婴儿的脖子上，白线络上还要夹入一些纸钱。婴儿的父母用白米作“白雪糕”，到十字路口分给“一百人”，以预祝婴儿长命百岁。

### 2 周岁生日宴

举办周岁生日宴一是为了祝贺婴儿度过了人生道路上的第一个春夏秋冬，二是为了预祝有美好的未来。这一天，给幼儿换新装，宴请亲戚、邻里、朋友，又让幼儿抓周。所谓“抓

周”即摆好“生日桌”，上面摆放书、笔、钱、刀及各种食品之后，让幼儿随便抓取，以最先抓取的东西来“判断”其将来的“志趣”。如最先抓取的是笔和书，则预示将来会有文才等。

### 3 婚 礼

朝鲜族旧式婚礼中含有“奠雁礼”“交拜礼”“合卺礼”等古老的礼仪成分。20世纪50年代以来，新式婚礼逐渐替代旧式婚礼。在新式婚礼中，有宣读结婚证书、新郎新娘交换礼物、相互敬礼或跪拜、新郎新娘向双方父母跪拜、双方家族代表讲话等程序。不管在新娘家、新郎家举行的婚礼，还是在饭店举行的婚礼，都少不了为新郎新娘摆设筵席，即新郎、新娘接受“大桌”。这是来自旧式婚礼的传统礼仪。大桌上摆放各种食品，其中最显眼而有特色的是嘴里叼着红色尖椒的一只蒸熟的整公鸡。公鸡象征婚姻之喜，红色尖椒象征新郎新娘红心相印，日子红火，多子多福。新郎饮罢伴郎斟的三杯酒，便要求把大桌上的食品每样都拣出一点，以便敬献给父母品尝，此为“打奉送包”。新郎的饭碗里埋入三个剥了皮的熟鸡蛋，新郎只能吃半碗饭和一两个鸡蛋，剩下一半留给新娘吃。

### 4 庆祝长寿礼仪

包括花甲宴、进甲宴、八甲宴、九甲宴及回婚礼。花甲宴是为纪念60周岁生日而由其子女筹办的贺宴，又称还甲宴、回甲宴，颇为隆重。进甲宴是过60周岁，进入新的甲子以后举行的贺宴。八甲宴、九甲宴是为80周岁、90周岁生日举行的贺宴。回婚礼是为纪念结婚60周年而举行的贺礼。不过，举行回婚礼须具备三个条件：其一，时限为结婚60周年；其二，须是原配夫妻；其三，所生子女都健在，且无犯法服刑者。

#### （五）壮族礼仪

尊老爱幼是壮族的传统美德。路遇老人要主动打招呼、让路，在老人面前不跷二郎腿，不说污言秽语，不从老人面前跨来跨去。杀鸡时，鸡头、鸡翅必须敬给老人。路遇老人，男的要称“公公”，女的则称“奶奶”或“老太太”；遇客人或负重者，要主动让路，若遇负重的长者同行，要主动帮助并送到分手处。

壮族也是个好客的民族，过去到壮族村寨任何一家做客的客人都被认为是全寨的客人，往往几家轮流请吃饭，有时一餐饭吃五、六家。平时即有相互做客的习惯，比如一家杀猪，必定请全村各户每家来一人，共吃一餐。招待客人的餐桌上必须备酒，这样才显得隆重。敬酒的习俗为“喝交杯”，其实并不用杯，而是用白瓷汤匙。

客人到家，必须在力所能及的情况下给客人以最好的食宿，对客人中的长者和新客尤其热情。用餐时须等最年长的老人入席后才能开饭；长辈未动的菜，晚辈不得先吃；给长辈和客人端茶、盛饭，必须双手捧给，而且不能从客人面前递，也不能从背后递给长辈；先吃完的要逐个对长辈、客人说“慢吃”再离席；晚辈不能落在全桌人之后吃饭。

#### （六）苗族礼仪

苗族人勤劳朴实、开朗大方、热情好客，不论熟人还是陌生人，见面后常以一句“鸟荣”（一切可好）互相问候。当苗族看到一个外族人会讲苗语时，认为这是对苗族人民的尊重，将把客人奉为上宾接待。一般主人的卧室，外人不得随意进入。屋内不能吹口哨，老人面前不跷二郎腿，走路不从别人面前走过而要从背后绕行。家里来了贵客，苗族必杀鸡以酒招待。

在苗族，有这样的酒礼，一是“喝换杯酒礼”，一是“揪耳朵换酒礼”，都是为交流情感。喝换杯酒是客人从坐席上站起来，右手拿的酒向右边递送用左手接邻席递过的杯，大家成一圈、酒杯也相互连着，然后一声“喝！”，话说一起将左手接过的酒一饮而尽。下一轮，就是用左手递酒杯，用右手喝，很有气氛，也很有情趣。揪耳朵喝酒则更有特色，一般是在两个人之间进行，站起后，各自用左手揪住对方的耳朵，把用右手端的酒递给对方喝，喝干后，相互喂一块肉给对方，然后落座。男性客人一定要接受苗家的敬酒，若实在不会喝酒，应该非常有礼貌地加以说明，否则被视为无礼，将失去苗族同胞的信任。在苗族人家做客，切记

不能去夹鸡头吃。

按苗族传统的礼节，鸡头是要敬给老人的。但了表示对客人的最高敬意，主人常常把鸡头给客人，这时懂礼貌的客人就应该双手接过鸡头，然后再转献给在座的老人或长者。客人一般也不能夹鸡肝、鸡杂和鸡腿，鸡肝、鸡杂要敬老年妇女，鸡腿则是留给小孩的。

受到邀请时，如果客人吃了或另有安排，要加实相告，不能以一句“不吃”加以拒绝，否则被认为不尊重主人。切不能一声不吭地离开，这样苗族会认为你没有礼貌。当你离开苗族主人家时，一定要有礼貌地说声“哇周”，意为“谢谢”，感谢苗家对你的盛情款待。当主人把客人送到门口或寨外，叮嘱客人下次再来时，客人应说“要来的”，而不能说“不来了”，否则也被认为不懂礼貌。

苗族人讲究真情实意，非常热情，最忌浮华与虚伪。主人路遇客人不抢走第一步，不走在前面；交谈中用敬语称呼；迎客要穿节日服装；对贵客要到寨外摆酒迎候；客人到家门，男主人要叫门，告知在家的女主人，女主人要唱歌开门迎客；在客人面前，女主人不登高上楼；宴会上以鸡、鸭待客为佳肴，尤以心、肝最贵重，要先给客人或长者，客人则分给众人享用，次序是先长后幼。客人不要称主人“苗子”，他们喜自称“蒙”。

参加苗族的婚礼、葬礼，应和当地人一样，带点钱物表示祝贺或哀悼。在葬礼中，收到了客人的财物后，一群孝儿孝女将向客人行跪拜礼敬酒，表示深深的谢意。客人不论喝多喝少，都要接过他们的酒杯，否则被视为无礼。

苗族妇女生了小孩以后，忌讳外人进入，特别忌讳穿雨鞋者和孕妇进入。家有产妇，都要在门前悬挂一顶破草帽或在屋外岔路口插上一枝绿树枝，以示谢绝外人进入。如果不慎闯入产妇家，主人会端出一碗水让客人喝。客人应该把水喝完，切记不能把喝不完的水倒掉。如果客人穿着雨鞋闯入了产妇人家，临走时主人让客人把鞋脱下倒拎着出门，客人应尊重主人的请求。苗族习惯，产后3天之内闯入产妇家者叫“踩生”，踩生者必须给婴儿取一个名字，做孩子的干爹、干妈。作为礼节，临走时还应留一点钱物给孩子，以后还要记住这个干儿子或干女儿。如果婴儿日夜啼哭或经常生病，苗族认为应该给婴儿寻找保爷、保娘。寻找保爷、保娘有两种方法，一是择算好吉日，在家等待，3天之内到家里来的第一个人，就是孩子的保爷或保娘；二是择吉日，背着孩子，抱着大公鸡，拿着香、纸等，到溪流桥边搭上新桥，等待第一个过往的行人。能够撞上苗族人家请保爷、保娘，据说是彼此的福气，客人不应拒绝，应接过孩子，说些祝福的话，给孩子取一个吉祥如意的名字，接受主人家的酒肉款待，临走时给孩子留下点财物做纪念。

#### （七）维吾尔族礼仪

维吾尔族在新疆各民族中，人数最多，占53%以上，无论走到哪个县，都可以见到维吾尔族人民。按传统习惯，维吾尔族见面时，不施握手礼，而是把右手放在左边的胸前，然后把身体向前倾侧三十度，然后说：“萨拉木来坤”（“祝福”之意）。如果一个人一次碰到十几个熟人，对每个人都要这样；如果遇到尊贵的客人或是长辈，则要把双手交叉放在胸前，并点头、鞠躬，表达对长者的尊重和礼貌。妇女见面时，就不施这种礼，而是要互相拥抱，右脸面要挨一下，并说：“萨拉木”；长者见到小孩时，小孩要先叫老人的称呼，老人则要吻小孩的脸蛋和额头。不过年轻人见面时，有时行现代的握手礼，并说：“亚克西木塞孜”（您好）。

维吾尔族待客和做客都有讲究。如果来客，要请客人坐在上席，摆上馕、各种糕点、冰糖等，夏天还要摆上一些瓜果，先给客人倒茶水或奶茶。待饭做好后再端上来，如果用抓饭待客，饭前要提一壶水，请客人洗手。吃完饭后，由长者领作“都瓦”，待主人收拾食具完，客人才能离席。吃饭时，客人不可随便拨弄盘中食物，不可随便到锅灶前去，一般不把食物剩在碗中，同时注意不让饭屑落地，如不慎落地，要拾起来放在自己跟前的“饭单”上。共盘吃抓饭时，不将已抓起的饭粒再放进盘中。饭毕，如有长者领作“都瓦”，客人不能东张西望或立起。吃饭时长者坐在上席，全家共席而坐，饭前饭后必须洗手，洗后只能用手帕或

布擦干，忌讳顺手甩水，认为那样不礼貌。

如果你在瓜果飘香的夏季和秋季到维吾尔族家做客，摆在你面前的不仅有馕茶等，而且还有红沙瓢的西瓜，或者粉瓢、绿瓢和甜瓜。若是到农村做客，淳朴善良好客的维吾尔族农民，会将各种水果摆在你的面前，让你尽情地享用。如果天色晚客人起身告辞时，热情的主人总要盛情地挽留客人住在家里。如果有客人住宿，总是拿出最好的被褥给客人用。维吾尔族家家户户都有备用的被褥。第二天清晨主人要早起，为客人准备早安，求胡大保佑客人。

如果是贵客和远道而来的亲戚到家，有条件的家庭要宰羊热情款待客人，条件差一点的至少也要一只鸡，用丰盛的食物招待客人。一家来了客人，亲友邻居轮流相请。吃饭时家里来了客人，就是客人已吃过饭，主人也盛情邀请客人与他们一起共餐。

#### （八）藏族礼仪

在各种社会交往中，藏族人民以自己独特的礼节，迎来送往，以礼尚待人，表现形式丰富多彩。

在藏族，如果有客人来访，全家大小下楼或出院门、帐篷热情相迎，如果门前或帐篷前有狗，要先把狗拴好，迎徒步的客人时，由主人家年轻的男女，先接过客人身上的大小包袱；如是乘骑的客人，要接过马的缰绳。迎进屋后，由主人家的长老陪客，其余家人先要料理客人的坐骑，如给马饮水、备料、取鞍等，不住宿的客人，一般不取马背上的鞍子，但要松肚带，而后喂料、饮水等。

进房或进帐房时，由主人家的家长陪客人走在前，切不可与客抢道，进了帐篷或屋内，客人一般要坐在进门右上方的座位上，无客时由一家之主来座。右下方系男子座位，左边系主妇及妇女座位，不能乱坐。不能在客人前走动，客人在，家里人不得争吵或有口角现象。妇女洗梳、移动屋内器具，不能有响声；客人谈话时，不得插嘴打扰；客人坐定，主妇把糌粑茶送给男主人，由男主人再用双手端到客人前；递送切割手抓肉的小刀时，刀尖不能向着客人，要双手横平递上；在客人前，父母长者训斥下辈时，晚辈不得顶嘴；如在客人前有失礼的行为，就会成为笑柄，受到人们的谴责。

客人如果有枪，进房或帐篷时，枪口向后，脱帽进屋。在座位上要盘腿而坐，不能把脚伸开或拉开，或东倒西歪而卧。到了他家，即使你刚吃过饭也要喝碗茶，不然有失礼貌，主人家会不高兴。在屋内不能吐痰、放屁。取水必须用水瓢，舀茶不能把碗伸入锅内，锅台上不能坐，更不能踏。客人吃饭时，主妇不能扫地或洗碗。入睡前，除主人家里年老长辈外，任何人不得睡于客人之先；早上起床，每个家庭成员要向客人问安。客人要离开，要将马鞍备好送至院外或村外，客人上马后，不可马上回屋，要目送客人走过一段路才回。

藏族在迎接客人时除用手蘸酒弹三下外，还要在五谷斗里抓一点青稞，向空中抛撒三次。酒席上，主人端起酒杯先饮一口，然后一饮而尽，主人饮完头杯酒后，大家才能自由饮用。饮茶时，客人必须等主人把茶捧到面前才能伸手接过饮用，否则认为失礼。吃饭时讲究食不满口，嚼不出声，喝不作响，拣食不越盘。用羊肉待客，以羊脊骨下部带尾巴的一块肉为贵，要敬给最尊敬的客人。制作时还要在尾巴肉上留一绺白毛，表示吉祥。

敬酒敬茶，在藏族也是讲究礼仪的。常见为敬青稞酒、敬酥油茶。敬酒以满怀为敬，主人先做，客人喝酒时，先用食指沾酒向天空弹三次，祝“扎西德勒”后再喝，若客人酒量不大，经主人同意，也可不喝，以表示礼节。一般敬酒，主人先请客人喝三口添三次再一杯饮干。如此主人家会很高兴。敬酥油茶也是藏家的日常礼节。敬茶时讲究长幼有序、主客有序和尊卑有序。先长辈、父母、客人和尊者，再晚辈和主人。若有客来，主人要用清水将碗洗净，揩干，用火烘干，然后再斟茶用双手捧献于客人前，客人饮用后，主人会很快添上，除非客人以手盖碗表示不能再饮为止。起先斟茶时不能将碗倒满。客人喝过一口后，主人可斟满，以表示主人大方、不吝啬。客人告辞时，茶碗里的茶不能全喝完，表示对主人的尊敬和有礼貌。

献哈达是藏族人民日常交往中常见的一种礼仪，常在觐期佛像、建房竖柱、认错请罪，拜会尊长、送别迎亲、馈赠亲友时使用，表示敬意、祝贺，表达纯洁、诚挚之心。哈达有蓝、白、黄、绿、红五种，最常见的为白色哈达，象征纯洁、吉利。哈达一般用丝绸做成。五彩哈达是最为隆重的礼物，是献给菩萨和迎亲做彩礼用的特定礼物。送接哈达有讲究：下辈向上辈或高僧活佛敬献哈达，要微微躬身，双手捧着献于手上或置座前桌上，献后后退数步方能转身离去，以示尊敬。长辈给晚辈赠送哈达可直接挂在对方颈上。平辈献哈达只需献于手上。接受哈达者，身体要微微前倾，恭敬地用双手接过，然后举过头顶挂在自己颈上。以示谢意。有事求人则要到他人家献哈达，将哈达献于主人家神龛前，对方应允留下哈达，不应允则当面退还。向对立的一方献哈达，对方接受了哈达，意味着有可能化干戈为玉帛。

藏族不管与熟人或生人相遇，要问好问安。对陌生人来访也要热情的接待，并主动介绍家庭成员；对朋友、客人要重义气，不说假话，不作违背诺言之事。

家里如有出远门的人回来，要给左邻右舍送点礼物，表示有福共享。出门狩猎，一人猎到任何一种野物，同伴们都要平均分享。村寨里有新建房舍或制缝新帐篷和旧帐翻新，全村寨的人要主动帮忙。立木之日，村内各户要送青稞咂酒或白酒两瓶、上等哈达以及大小馍馍等；如遇婚礼、丧葬，家里的人们（多为男子）会热情扶助、帮忙。如在路上遇到活佛喇嘛，要主动脱帽、下马、站在路边，让其先过并道安。

尊老爱幼也是藏族人民的一大美德。对家庭里的老人，要特别照顾好，对和睦的、特别爱戴老人的家庭，会受到全村或外村人们的尊敬和称赞；反之则要受到人们的鄙视和谴责。家庭主妇在倒茶、舀饭、上菜、分食时，第一碗要给老人，并双手端上，无论任何场合都要这样。下辈不强占老人座位，与老人谈话时，要耐心、和颜悦色，家有重大事情，要与老人商量；对老人的嗜好不可阻止或用言语刺伤。老人和长辈外出，要准备好坐骑；对高龄的老人由家人护送；家庭成员回家，要向老人问安。各种场所，特别讲究长幼有序、依次就坐，喝酒吃肉，由长辈老人先举杯动刀，红白喜事由老人主持；家庭或村寨内外的事宜，听老人的安排；无论在家或在外，睡前先给长辈安排护理，让老人先睡。

藏族人民非常喜爱年幼的小孩，不论男的女的都没有贵贱之分，生男生女一视同仁。村庄部落举行任何聚会，如庄严的祈祷会上，所分的祭品，决不能少了小孩的份。各部落、各村寨“锅庄”向寨神进供品，由寨上的少年男子去送。迎接远方来客，要派少男少女去相迎，敬献哈达；如果遇到什么天灾人祸，先要保护年幼小孩的安全。

信教群众到寺院朝神拜佛和拜见大活佛时都要磕头，以表示忠心和虔诚。磕头时，不论男女都要将绕在头上的发辫解开，脱下帽子（男人须将处巴套袖），双手着地磕三次，以表示尊重和亲热。路遇长者要脱帽让路，若骑马相遇，定要下马致礼。

敬语的使用也是藏族礼仪的内容之一。藏语分敬语和非敬语，使用敬语也就特别讲究。敬语的使用对象，主要是父母长辈、远方来客以及僧侣喇嘛，平常交往中也较普遍，如平辈平时相逢互称“却得么”（您好）、“哦尔德”（辛苦了）、“扎西德勒”（吉祥如意），与同辈相别，互道“德么”（平安）“参波”（顺安）；与长辈或师长招呼，在语句末尾带“啦”字，如象“扎西格根啦”（扎西老师），这里的一“啦”字，表示尊敬、吉祥至上等意。下辈听见了师长的吩咐或劝告，回“纳索”（是、遵命）。与长辈、师长相见，小车主动先呼“各看德么”（贵体安康？），端上茶，对师长说：“甲素”（请用茶），而不直说“甲通”（喝茶）。喜庆佳节、红白喜事上，小辈们主动向长辈们敬酒，并祝父老们长寿、愉快、幸福，也向做客的主人祝福，长辈们也要回敬小辈表示感谢，并给予年轻人良好的祝愿。

藏族人民的礼仪在逢年过节上也体现的淋漓尽致。

农历初一早晨，家庭主妇去“抢”新年新水，在路上或河边碰到玩耍或随父母、兄妹一道赶来“抢”新水的小孩，要把怀中节日糖果，油饼等送给他们，据说，新年第一天路遇欢乐的小孩，象征新年如意、顺安。在备新年第一餐时，主妇首先给家神供餐，而后给家里的

长老敬茶，或给已故的父母、祖父母供餐，再给家庭每个成员倒茶，在这碗早茶的安排上，不能少了家庭成员的任何人，包括已出嫁的、或上门的兄弟姊妹；同时还要给本地的活佛、大喇嘛、孩子的教师等备上年茶。第二天或几天后，要给以上诸位送去这新年茶料，表示没有忘了他们的恩德；随同年茶，还要带上新年馍馍、酒一二瓶或咂酒一坛、哈达一条等。送去时，先给活佛、教师，然后才是其他兄弟姐妹。新年初二，家家户户把门前或院内的狗要拴在离家门较远的地方，而且一定要拴牢固，使客人能放心前去。节日期间，谁家的客人多，就要受到全村人的敬重。客人来时，包里都带有礼品，主人家的主妇收了礼品，还要往包里装上回礼，不能空包带回去；本村或本寨内请客，互不带礼物。

村内若遇天灾人祸，全村人在节日里不举行任何活动，但死者家属，会向村上首领说明不必为他们一家（死人）牺牲全村一年一度愉快的节日，让全村人照常举行各种活动。为此，全村各户要为死者捐送物品或钱款，集资为死者在节日前举行隆重的悼念诵经会，死者家属和亲戚在节日期间，不参加任何活动。

村里举行婚礼或新房竣工庆典，要请每家每户的男子，无男者妇女参加，参加者要带酒和哈达，不得空手，主人家对礼物轻重不计较多少，只图来客多，客人一般要喝上三杯酒才可离开，不然难以脱身；而外出做客，访亲望友者，要穿戴整齐，洗漱干净，以表示对主人家的尊重。

### （九）傣族礼仪

傣族自古以来就是一个讲究礼仪的民族。外地人到了傣家，主人会主动打招呼，端茶倒水，款待饭菜。无论男女老少，对客人总是面带微笑，说话轻声细语，从不大喊大叫，不骂人，不讲脏话。妇女从客人面前走过，要拢裙躬腰轻走；客人在楼下，不从客人所在位置的楼上走过。每户人家都备有几套干净被褥，供待客之用。有的傣族村寨，还在大路旁建有专用于接待客人的“萨拉房”。

与傣族群众生活在一起，你会发现这里民风淳朴、尊老爱幼、和睦相处，不偷不骗不抢，不论男女老少都以多行善事而不作恶作为社会公德。人际交往，十分讲究礼节礼貌。在大多数历史时期，傣族地区社会秩序安定，“路不拾遗，夜不闭户”受到人们的称道。

到傣家做客，还会受到主人“泼水”和“拴线”的礼遇。客人到来之时，门口有傣家“小卜哨”用银钵端着浸有花瓣的水，用树枝叶轻轻泼洒到客人身上。走上竹楼入座后，“老咪涛”会给客人手腕上拴线，以祝客人吉祥如意，平安幸福。到过傣族村寨的远方客人都被傣族热情友好的接待所感动，留下难忘的印象。

傣族的礼仪教育由家庭教育、佛寺教育和法律法规三个部分组成。三者相互结合，相得益彰，收到了良好的社会效果。

傣族孩子从懂事时开始，就受到父母的礼仪教育。教育孩子从小做好事，不做坏事，对人要有礼貌，要尊重老人，帮助有困难的人。孩子们不光接受长辈的教诲，而且从父母身上耳濡目染，受到良好影响，知道什么事该做，什么事不该做；什么话能说，什么话不能说，从小开始养成良好的道德行为规范。

男孩子八、九岁开始都要离家到寺庙当几年和尚。寺庙内要求小和尚严格遵守“五戒”“十戒”，以此作为信徒一切言行的准则。“五戒”的内容是：不杀生、不偷盗、不奸淫妇女、不喝酒、不抽烟。当小和尚时期，八、九岁至十几岁，是一个人礼仪行为养成的重要阶段，佛教的教义教规对他一生的道德礼仪的养成，具有十分重要的作用。

傣族由于主张行善而不作恶，人际关系是友善的和睦的。在傣族内部，抚幼敬老，夫妻和睦，与邻里友爱互助，谁家有困难，全村来帮助。一家盖新房，全寨来帮忙。谁家有婚丧嫁娶之事，大家来相助而不取报酬。

傣族老人常用这样的话来教育孩子：“山离得再近也靠不拢，人隔得再远也能会面。”“不管来客贫或富，迎上竹楼不偏心。宁肯自己省吃省喝，也不能怠慢远方客人。”所以，热情

待客成为傣族村寨的风气。

傣族的礼仪教育，除了家庭教育、佛寺教育之外，还有法律法规的强制性约束。如《土司对百姓的训条》、《爷爷教训子孙》、《父亲对儿子的训示》、《教训妇女做媳妇的礼节》等，对很多方面的道德、礼仪都有强制性的规范和约束。如法律规定：儿子不能告父亲，告了也不能判儿子赢。这虽有失法律的公正，但在一定程度上形成了傣族尊重长辈，爱老敬老养老的良好民风。谚语说：“田中土丘是谷魂，村上老人是寨宝。”凡生产生活中的大事，都要首先听取村上老人们的意见；重大的节庆和祭祀活动要请老人主持；村舍间出现纠纷，要请老人排解。走路也要让老人走在前面。老人进屋，年轻人要站起来问好，待老人落座后，才能坐下。饭桌上，要让老人坐首位，好菜先敬给老人。在傣族村寨，没有虐待老人、遗弃老人的现象，家庭中充满一种团结友爱和谐的气氛。

#### （十）彝族礼仪

彝族是一个文武并重，讲究文明礼貌的民族。长幼之间，谁长谁幼，谁大谁小，不仅论年龄，还依据父家谱牒或母系谱牒的长晚来定，不许喊错。在特殊的公共场合里，就坐排位要以辈数大小排列，长辈在场时发言不准抢先。彝族有“客人长主三百岁”之俗话，凡有客人来，必须让位于最上方，至少也要烟茶相待。

民间素有“打羊”“打牛”迎宾待客之习。凡有客至，必杀牲待客，并根据来客的身份、亲疏程度分别以牛、羊、猪、鸡等相待。在杀牲之前，要把活牲牵到客前，请客人过目后宰杀，以表示对客人的敬重。酒是敬客的见面礼，在凉山只要客人进屋，主人必先以酒敬客，然后再制作各种菜肴。待客的饭菜以猪膘肥厚大为体面，吃饭中间，主妇要时时关注客人碗里的饭，未待客人吃光就要随时加添，以表示待客的至诚。吃饭时，长辈坐上方，下辈依次围坐在两旁和下方，并为长辈添饭、夹菜、泡汤。

在四川凉山彝区很多地方，吃饭不用桌椅，也不使刀叉，更不用筷子，而是用马勺子。吃饭时，大家围坐成一圈或一排，一簸箕饭和一木盘坨坨肉以及一木盆汤菜放在中间。每个人用右手握马勺，左手拿肉，并按或饭或肉或汤朝着自己方向的边沿依次动手，忌讳伸出长手越过自己的方位老远去拿肉、舀饭和舀汤，以“先汤后饭再肉”的方式用餐。彝族人用餐个个动作干净利落。客人吃饭时应注意的是，切勿将饭菜汤乱撒在地上，食肉时所丢弃的骨头千万不能朝别人的方向或朝他人面前丢，这是主人或用餐者特别所忌讳的。长者或主客未放下马勺子或未离席前，晚辈要静坐等候；子女离席时，须向父母行礼致谢；饭毕，主客还需摆一阵话。彝族人招待客人有“先宾后主再邻居”的风俗，所以，你如到彝家做客则应等主人吃完饭后方能离开。

在彝区的不少地方，吃饭用餐时有着严格的礼仪，甚至连牛羊猪鸡的每个部位归谁吃都有规定。如鸡大腿是给年幼的孩童吃，鸡胸脯肉归年长妇女吃；客人或当家的人吃鸡头鸡脖（主要是看鸡舌凶吉）、胃和肝属于长辈；鸡的爪和翅膀由年稍大的孩子们分享。在公众大型宴会上，宾客男性要坐一席，女性坐一席。如果彝族人家同时用牛、羊、猪、鸡款待你，你首先要吃牛肉，依次再吃羊肉、猪肉和鸡肉。吃牛、羊、猪肉，主人家会送给主客半边猪头或一节牛羊胛骨肉，客人要高声称赞主人家热情大方，送给的半边猪头或胛骨肉可当场转送给你的亲朋好友，也可带走。随乡入俗，只要你了解了彝族的用餐礼仪就会受到彝族人更加隆重热情的礼遇。

在彝族实行一夫一妻制。实行“抢婚”。由男女双方事先约定好时间，由男家派人骑马来抢新娘。被抢的姑娘大叫时，女方家亲属出来追赶，而新娘最后被抢走。或者有的是，女方在男方家迎亲人进门时，用凉水、锅底、棍棒等突然袭击，在一场打闹后，再待以酒肉，让迎亲的人把新人接走。

彝族人很重视死者的灵牌，灵牌用一根一寸多长的竹子，外面包白羊毛，再缠上红线，放入长5寸的木棒中事先挖好的槽里，再用麻纸缠绕，削尖木棒的两端插入竹篾中即可。

### （十一）土家族礼仪

土家族人，在社交活动中，重情节、礼行，讲友好，尚文明，可以说是一个礼仪之乡。

土家族很注重礼仪，见面要互相问候，家有来客，必盛情款待。土家族平时粗茶淡饭，若有客至，夏天先喝一碗糯米甜酒，冬天就先吃一碗开水泡团馓，然后再以美酒佳肴待客。一般说请客人吃茶是指吃油茶、阴米或汤圆、荷包蛋等。

土家族无论婚丧嫁娶、修房造屋等红白喜事都要置办酒席，一般习惯于每桌九碗菜、七碗或十一碗菜，但无八碗桌、十碗桌。因为八碗桌被称勺吃花子席，十碗的十与石同音，都被视为对客人不尊，故回避八和十。

在社会上，土家族与人交往，都很讲情礼文明，注重和珍惜民族声誉。对人称呼，无论亲友长幼，“尊敬”二字为先。

在土家社会中，亲戚来往非常密切，礼仪不少，且不问贫富，不论亲疏。土家族有句谚语，“亲戚像把梭，往来脚跟脚”。土家族不仅亲族往来，有优良的道德风尚，就是与一般人往来，也很讲究社交道德。一切都讲究文明礼貌，维系民族传统道德。

土家族人，相当注重为婴儿举办诞生礼仪，既含有为新生儿祝吉的意思，也有为产妇驱邪的表示。礼仪中带有浓厚的神秘色彩。土家族人举办诞生礼仪过程是较长的。

祝寿，土家族把它视为人生礼仪中重大礼仪之一。对祝寿，土家族有些不成文的俗规：未满童限的小孩，称为“长尾巴”；成年人，则叫“过生日”；五十岁，方称“祝寿”。但是，若父母在世，即使年过半百，也不能举办“祝寿”，有“尊亲在不敢言老”之说。最隆重的祝寿，是满六十花甲；特大隆重的寿诞，是年满百岁，称为“人间寿星”。因此，土家族庆寿礼仪，也就因年龄而异。

土家族葬礼，既有社会习俗的特点，又有对处理死者的信仰。不过，民族历史的悠久，民族杂居的融合，使土家族的葬俗不断发生演变。但是，无论怎样演变，其民族特征总是鲜明的，而且有着重大的科研价值。

### （十二）瑶族礼仪

瑶族人民有着好客的习俗。

凡是进入瑶家的客人，都会受到尊重和热情款待。饶有风趣的“挂袋子”与“瓜箬酒”，是瑶家待客的典型礼节。客人到了瑶家，只要把随身携带的袋子往堂屋正柱上的挂钩上一挂，就表示要在这家用餐。不用事先说明，主人自然会留客人在家里就餐。如果不懂这个规矩，老把袋子等物放在身边，主人就认为你还要到别处去，吃饭的事往往落空。

瑶家待客慷慨大方，彬彬有礼。腊肉、山珍野味和土特产，也是瑶家待客最常见的菜式。客席上，金黄厚实的腊肉奉为上品，主人会热情地把大块腊肉夹给客人。客人不管喜不喜欢，都应当接受，这样主人才会高兴。

贵州江西山区一带的瑶族同胞有招待客人洗药浴的习俗。

每当有远方的客人来访，客人进门后，主人即十分热情地捧上一碗用本地特产龙塘香茶泡制的香茶请客人解渴。然后，再请客人到晒台上坐着纳凉或者请客人到火塘边烤火，让客人休息，陪客人聊天。这时，主人的妻子或女儿则忙着为客人烧洗澡水，洗澡水是用从山上采集来的二十多种草药烧制，这种用多种草药烧制的洗澡水，具有舒筋活络、提神醒脑、解除疲劳等多种功能。药水烧制好后，女主人便飘起一桶一桶地往一个用杉木板做成的高大的圆木桶里去，然后请客人到盛满药水的木桶里去浸泡、洗浴。等客人舒舒服服地泡洗够了以后，主人这才摆上酒茶，邀请客人入座，主人先敬客人一杯酒，客人饮毕主客才举杯畅饮，半酣方休。

瑶族对祖先很尊敬，习惯在进餐之前先念祖先几辈姓名，表示祖先先尝后子孙才能受用。尤其对丰盛的餐食更是如此。每逢节日必备猪肉、鸡、鸭和酒等祭拜祖先，吃饭座次也有讲究：老人和尊贵的客人须坐上座。遇有客人，要以酒肉热情款待，有些地方要把鸡冠献给客