

辽宁省人文社会科学普及读物



迎全运 市民文明礼仪手册

主编 夏海贤

沈阳出版社



辽宁省社会科学界联合会资助项目

迎全运 市民文明礼仪手册

主编 夏海贤



Liaoning 2013

中国 辽宁

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

迎全运市民文明礼仪手册 / 夏海贤主编. — 沈阳: 沈阳出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5441-4955-6

I. ①迎… II. ①夏… III. ①市民—礼仪—沈阳市—手册 IV. ①K892.26-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 081972 号

出 版 者: 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号邮编: 110011)

网 址: <http://www.sycbs.com>

印 刷 者: 沈阳佳麟彩印有限公司

幅面尺寸: 130mm × 230mm

印 张: 5

字 数: 60千字

出版时间: 2012年5月第1版

印刷时间: 2012年5月第1次印刷

责任编辑: 萧大勇

封面设计: 先知传媒

版式设计: 先知传媒

责任校对: 傅 平

责任监印: 杨 旭

书 号: ISBN 978-7-5441-4955-6

定 价: 15.00元

联系电话: 024-24112447

E-mail: sy24112447@163.com

编委会



主 编：夏海贤

副主编：杜秀娟 钟敬慧

编委会主任：杨 光

编委会成员：王金铃 王夏冀 王 玮 张丽红

朱玉丽 王来哲 许 昊 孙立研

王 南 秦 丹

插图绘制：辽宁经济管理干部学院影视动画工作室

钟敬慧 王来哲 孙立研 王 南 秦 丹

王洋洋 李云艳 魏世征 侯嘉龙 曲 艺

朱小婉 王 达 王 瑾 李吉跃

出版支持：辽宁省社会科学界联合会

辽宁省行为科学学会

辽宁经济管理干部学院（辽宁经济职业技术学院）

迎全运

阜新市

爱家乡

朝阳市

建辽宁

锦州市

盘锦市

葫芦岛市

营口市

大连市









遼寧經濟管理幹部學院 遼寧經濟職業技術學院

建设开放性、应用型、有产业特色的
一流高等职业管理院校
厚德 崇学 精业





辽宁省行为科学学会

创新科学行为
促进和谐共生





沐浴全运会春风

让文明礼仪之花开遍辽沈大地

文明礼仪是人们在长期共同的社会生活中和相互交往中逐渐形成的，并以风俗习惯、道德准则约束的日常行为规范。文明是礼仪的内化和升华，礼仪是文明的外化和延伸。“人无礼而不生，事无礼而不成”。在社会生活中，交谈讲求礼仪，可以凸显文明；举止讲求礼仪，可以彰显高雅；穿着讲求礼仪，可以赢得尊重；社交讲求礼仪，可以获得机遇。一个讲文明守礼仪的人注定会使自己生活在互敬互爱、和谐温馨的氛围之中。同时，文明礼仪也是展示民族文化、社会风尚的重要途径，市民的文明礼仪更是透视城市文明建设水平的平台。每个城市都是一个大家庭，每个市民都是这个大家庭的主人。因此，城市的文明形象，需要全体市民的共同培育和呵护。

进入新世纪，在国家实施振兴东北老工业基地战略进程中，特别是近些年来，辽宁的经济建设、文化建设、城市建设成就令世人瞩目，居民文明素质的提升更是硕果累累，涌现出“当代雷锋”郭明义这样的爱岗敬业、乐于奉献的时代楷模。全国综合性体育盛会——第十二届全运会的申办成功，

无疑是对辽宁人民辉煌建设成就的充分肯定。

承办十二运，会令辽宁的发展地位更加突出，令辽宁的发展动力更为强劲，令辽宁的发展道路更为宽阔。相信在建设和承办的进程中，全省 14 个城市会充分利用这一发展的契机，充分发挥十二运多元的拉动作用，让城市综合实力的全面加强与惠及民生深度对接，使城市建设的硬实力与社会文明的软实力同步提升，使短期目标与长远发展彼此贯通，以实现全运效益的最大化。

承办全运会，既是机遇，也是考验。辽宁人民多年的期盼终成现实，辽宁人民也肩负着责任和使命。这需要全省上下戮力同心，团结奋进，需要更多像本书的策划单位（辽宁省行为科学学会）及出版单位（沈阳出版社）这样敢于担当、勇于创新的单位和个人的积极参与。“迎全运、爱家乡、建辽宁”的过程正是广大辽宁人民共建、共赢、共享的过程。

在全省 14 个城市，众多的体育场馆、众多的配套工程、众多的文明活动正在如火如荼地建设和开展，这也为《迎全运市民文明礼仪手册》的出版提供了必要的条件。这部旨在倡文明、塑新风的图书，将为提升人民文明素质和城市文明形象起到更好的推动作用。

在迎接十二运召开的倒计时声中，展现辽宁全面振兴的新业绩，展示辽宁人民文明礼仪的新风貌，树立辽宁和谐发展的新形象我们责无旁贷，重任在肩。就让我们沐浴着全运会的春风，让文明礼仪、科学发展之花在辽沈大地开放得更加绚丽多姿。

张沈立
2012年5月3日



序 言

沐浴全运会春风 让文明礼仪之花开遍辽沈大地 1

壹 个人礼仪

1. 仪容：整洁大方气质雅 2
2. 着装：得体应景巧搭配 4
3. 佩饰：恰到好处见品位 7
4. 姿态：举手投足显修养 8
5. 微笑：笑口常开暖人心 11
6. 眼神：眉目之间传心意 11
7. 文明用语：友善谦逊莫伤人 12

贰 家庭礼仪

1. 敬老：践行百善孝为先 16
2. 爱幼：关爱欣赏不溺爱 17

3. 夫妻：相亲相爱到白头..... 19

叁 社交礼仪

1. 邻里：近邻和睦胜远亲..... 22
2. 做客：有约恰当讲礼仪..... 23
3. 待客：宾至如归礼待人..... 25
4. 礼节：隆礼相安多不怪 27
5. 娱乐：分寸把握要恰当..... 30
6. 涉外：国家形象要牢记..... 34

肆 出行礼仪

1. 行走：遵规礼让走天下 40
2. 骑车：守章便捷更自由..... 41
3. 驾车：安全礼让文明行..... 41
4. 乘 TAXI：彼此相敬和谐行 43
5. 乘公交：文明有序欢乐行 44
6. 乘火车：讲究礼仪安全行 45
7. 乘飞机：注重细节快捷行 47
8. 乘地铁：文明礼让顺畅行..... 48
9. 乘电梯：礼让方便安全达..... 49

伍 公共场所礼仪

1. 图书馆：腹有诗书气自华 52
2. 商场：文明“上帝”创和谐 53
3. 电影院：银幕内外皆精彩 54

- 4. 银行：“一米”距离看素养 55
- 5. 医院：文明就医讲礼貌 56
- 6. 旅游：游山玩水见品位 57

陆 校园礼仪

- 1. 教师：为人师表育为先 60
- 2. 学生：知行合一德为首 61
- 3. 课堂：四十五分见文明 64
- 4. 活动：集体至上听指挥 66
- 5. 上网：节制慎独加宽容 67

柒 职场礼仪

- 1. 办公：恪尽职守重效率 70
- 2. 同事：团队合作讲和谐 71
- 3. 商务：内外兼修为双赢 73
- 4. 会务：参与交流共提高 77

捌 服务礼仪

- 1. 服务窗口：一言一行显文明 80
- 2. 迎接：服务周到宾如归 81
- 3. 送别：末轮效应印象深 82
- 4. 宴会：客人至上满意归 83
- 5. 赛场服务：热情服务赢掌声 85

玖 用餐礼仪

1. 中餐：举箸把盏亦有道 88
2. 西餐：舞刀弄叉也优雅 90
3. 自助餐：自主随意显文明 91
4. 饮酒：觥筹交错有分寸 92

拾 观赛礼仪

1. 入场：文明有序进赛场 96
2. 观赛：享受比赛有讲究 97
3. 退场：善始善终显文明 101

附 录

- 第十二届全运会比赛项目及场馆分布 103