

云浮市精神文明建设委员会办公室
云浮市社会科学联合会

社会生活 礼仪

李尧坤 主编



SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

云浮市精神文明建设委员会办公室
云浮市社会科学联合会

社会生活礼仪

李尧坤 主编

SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

社会生活礼仪 / 李尧坤主编. —广州: 广东人民出版社, 2015.12

ISBN 978-7-218-10678-6

I. ①社… II. ①李… III. ①公共关系学—礼仪—研究
IV. ①C912.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第303379号

SHEHUI SHENGHUO LIYI

社会生活礼仪

李尧坤 主编

 版权所有 翻印必究

出版人: 曾莹

责任编辑: 钟菱 郭军方 李丹瑶

封面设计: 奔流文化

责任技编: 周杰 黎碧霞

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路10号 (邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714 (总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 广州天虹彩色印刷有限公司

开本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印张: 5.75 字数: 100千

版次: 2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

定价: 25.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

目录

居家礼仪——和睦相处 共建和谐

- 家庭关系——尊重、宽容、孝敬 / 2
- 邻里关系——和睦、礼让、卫生 / 7
- 主客关系——热情、真诚、礼貌 / 10

办公礼仪——互相尊重 携手合作

- 办公场所——整洁、有序、安静 / 15
- 办公会议——规范、庄重、准时 / 17
- 办公电话——简短、及时、文明 / 21
- 办公人际关系——尊重、合作、热情 / 25

个人礼仪——仪表整洁 准确定位

- 仪表——端庄、整洁、和善 / 30
- 举止——稳重、大方、优雅 / 34

服饰——适宜、协调、美化 / 36

言谈——热忱、清晰、高雅 / 41

公共礼仪——遵守秩序 履约守法

公共场所——文明、卫生、宽容 / 45

公共交通——守规、礼让、安全 / 49

旅游观光——环保、文明、公德 / 53

舞会、聚会——自然、亲和、交际 / 56

社交礼仪——诚信为本 文明举止

会面礼仪——礼貌握手、称呼有别 / 60

宴会礼仪——精心组织、文明赴宴 / 66

礼品礼仪——明确目的、精心包装 / 69

宗教礼仪——尊重为本、和而不同 / 71

附 录

中国传统节日礼俗 / 75



居家礼仪

——和睦相处 共建和谐



家庭生活的和谐是社会安定的基石。家人、邻里相处，应遵循互敬、互信、互助、互谅原则，共同建设和睦的家庭与和谐社区。



家庭关系——尊重、宽容、孝敬

一、孝敬父母

子女对父母的孝敬是发自内心的尊重，是一切美好感情的源泉。这种美好的感情会迁移到人际关系的方方面面，会影响我们的一生。

注意：不要片面理解“孝敬父母”，要从广义上理解，对公公、婆婆、岳父、岳母、爷爷、奶奶、外公、外婆等长辈一样要孝敬。

1. 关心父母的健康和生活情况。“找点空闲，找点时间，领着孩子，常回家看看，带上笑容，带上祝愿，陪同爱人，常回家看看……”让父母心理上得到安慰。

2. 真诚地与父母交心，尊重父母的意见，听从父母的教诲；体谅父母，父母有错误，可以委婉地加以暗示，如果不奏效，可以和颜悦色地直接指出，千万不能采取强硬措施，更不能伤害父母的情感和身体。

3. 在一起共同生活的婆媳，在经济开支、教育后代、家务安排等问题上极易产生矛盾。做媳妇的遇事应尽量征求并尊重婆婆的意见。如果婆婆的意见明显不合理，要耐心解释，不可恶意顶撞，

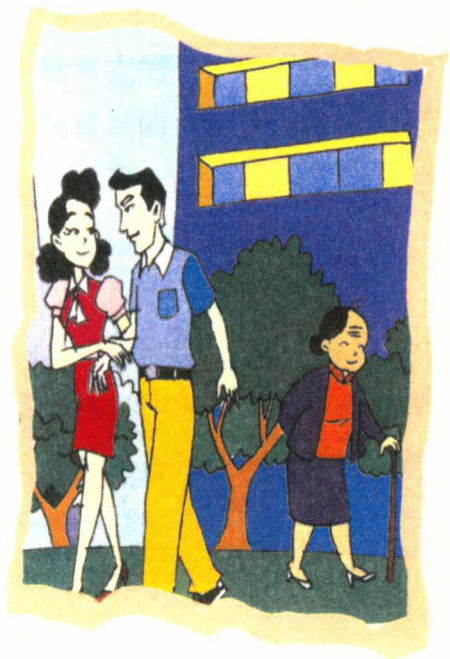


更不能不把婆婆放在眼里，自行其是。婆媳相处，千万记住不要总想着改变对方，而应该自我约束，宽容体谅。

4. 很好地承担对父母应尽的赡养义务，尽量满足父母物质方面的合理要求，而且要尽心尽力地满足父母在精神生活、情感方面的需求，分担父母的烦恼和忧愁。

5. 对父母的孝顺不在于豪言壮语，不在于给父母买多少礼品，而在平时的言行之中。每天一句温馨的问候：一声“请”“谢谢”“对不起”；做媳妇的随时亲切自然地称呼婆婆一声“妈妈”，家中的气氛就会大不一样。

6. 孔子说过：“父母在，不远游，游必有方。”因此，出门说去处，回家报平安，免得亲人牵挂。



二、夫妻尊重

爱是连接夫妻感情的“纽带”。要维持夫妻关系稳定，夫妻双方应该在生活中的各个方面互相关心、互相尊重、互相体谅。

“百年修得同船渡，千年修来共枕眠。”懂得惜缘，善待珍爱



伴侣，是我们要修一辈子的功课。

1. 学会互相尊重，并做出关心的表示。如记住对方的生日或其他纪念日。外出回来给对方带些小礼品，对对方的成绩给予真诚的赞美等。关心的表示是良好夫妻关系的润滑剂。

2. 家庭生活中，难免有不同意见和争执。这时，要懂得让步。非原则性问题应互相谦让。不要试图互相再教育，抱怨、指责对方，尤其是有旁人在场时更不应如此。应宽容对方的过失，宽容对方性格中的弱点和能力上的不足。

3. 生活中以礼相待，营造和谐、民主的家庭氛围。经济问题透明化，家庭重大消费决策需双方共同协商决定，共同花好钱、理好财。

4. 夫妻间不仅需要体贴关心呵护，还需要沁人心脾的赞美。一声关怀、一声赞美，如同快乐的音符。不经意间让人愉快、让人感动。记住把这种关爱尽可能地传播给对方父母、亲戚、朋友，这样家庭生活自然更温馨。

5. 夫妻相处要学会多看对方优点和长处，并潜心去学习，彼此取长补短，相互信任，尊重对方的隐私，留给对方一些个性发展回旋的空间，感情将会愈加巩固。



6. 夫妻之间要学会交流。要尽量经常在一起，如一起看电视、看电影、游玩，互相讲述能够激励对方的事，保持夫妻关系的温馨。俗语说：“少时夫妻老来伴。”良好的夫妻关系对个人的事业和生活的幸福感都有很大的帮助。

三、父慈子孝

父母对子女的爱是天底下最神圣的感情。为人父母要处理好与子女的关系，不能简单地放任自流，任其自由发展，而应该巧妙地加以引导，既不能违背子女的意愿和兴趣，又要有利于他们的健康成长。

1. 父母应理智地施爱，关心子女的生活与成长，与子女交朋友，了解他们的内心世界，既做父母，又做朋友。沟通是一座桥梁，它使父母与子女心心相连、相互理解和支持。

2. 父母教育子女应多鼓励，少责备，要尊重孩子的独立人格。父母不能把子女视为自己的私有财产，强行让孩子按父母的喜好、按照父母设计





的框架去发展。

3. 父母应允许子女有自己的“隐私”，不要无端干涉与限制。不要对子女有太多的要求，在一些生活小事上不要过于严厉，应该给孩子选择的自由。

4. 在教育子女的问题上，父母应统一基调，不可互相“拆台”，让孩子不知该听从何方教导。

5. 子女要理解父母，主动向父母表达自己的意愿及想法，消除误解，做错事要勇于承认。

6. 子女应常与父母谈心，关心他们的身体、工作。

7. 子女对父母的态度要恭谦，尊重父母的建议，若无法接受也应说明理由，取得谅解。

8. 父母和子女之间冲突严重时，让长辈亲友出面调解，避免关系闹僵。记住，天下最爱你的人莫过于父母，父母的爱是无私的，他们将伴你走过人生最艰难的路程。



邻里关系——和睦、礼让、卫生

一、左邻右舍

邻里相处，宽容之心很重要，古语有云“让一让，三尺巷”。邻里之间，由于家庭环境、性格脾气、社会阅历、文化素养等都存在着差异，因此，对他人显露的缺点或不当之处能给予宽容和谦让，尤为珍贵。

1. 不打扰邻居。每个人都有自己的生活习惯，其他人应注意给予尊重。

2. 不影响邻居。要教育好自己的孩子不要任意吵闹，小孩如果不分时间、场合任意吵闹，会打扰周围的人，家长应该给予正确的引导。使用音响设备时，要掌握适宜的音量，不能追求高音效果和强音刺激，更不能和着节拍大跳现代舞，以免影响他人休息。

3. 要宽容邻居。当左邻右舍做错了事并对自己造成影响时。当左邻右舍对房屋进行装修时，当楼上的水漏到自己家里时，当邻居家的孩子晚上嚎哭时……都应采取宽容的态度，不可因这些事情搞得邻里反目、伤了和气。

4. 要关心邻居。当今的城市人家，做了多年的邻居，互相都不认识，一旦家里有点急事，也不能去求邻居帮忙。所以不如把



门打开，请邻居们到自己家里来坐坐，自己也不时到邻居家去串串门，以巩固邻里关系。但要注意亲疏适当，不要过多影响别人生活。

二、楼上楼下

随着生活水平的提高，人们都住进了高楼大厦，搬进了环境优美的小区，可是千万别让现代化的钢筋、水泥隔断了楼上楼下的邻里关系。

1. 不要往楼下倾倒污水或脏物。阳台上种了花草，在浇水时不要让水洒到楼下去，空调滴水也应采取一定的引流措施。休息时间，不拖拉台、凳，不敲敲打打，以免制造噪音扰人清梦。

2. 放在阳台栏杆边缘的物品应予以固定，以免被风刮落或不慎碰落。晒在阳台外的衣物，要注意拧干。如果低楼层的阳台外晒了棉制品，高楼层住户应避免在同一时间晾晒刚洗过的衣物。

3. 邻里之间低头不见抬头见，应主动与他人打招呼问好，如“早啊！”“上班啊！”“搬家啊！需要帮忙吗？”……一声声关爱的话语一定会温暖彼此的心灵。

4. 上下住户之间要懂得相互谦让包容，真诚帮助有困难的邻里。学会与街坊邻居和睦相处，这对改善我们的日常生活质量是极其有益的。



三、公地公用

邻里之间应提倡互让互谅的友爱精神。在日常生活中使用住房的公用部分时，若偶尔有些矛盾，应心平气和地通过交换意见来解决，绝不可因小事与人反目。

1. 力求平等合理，照顾各方利益。公用部分属于全体用户，在使用时应照顾各方面的利益。对人口多、东西杂的住户应该多加谅解，并给予照顾，尽量不在楼道堆放杂物。

2. 共同爱护，保持清洁。对公用设施和公用部分的卫生理应全体住户共同维护其完好、清洁。如公摊面积、公用设施共同使用，维修费用应共同负担，也不能让自己养的宠物在楼道随意大小便。作为居民，应主动积极打扫楼道。

3. 在公用设施使用较集中的地方，要多为他人着想。如停车不能“横行霸道”。

4. 遇事应冷静，千万不可与邻居结仇。在处理问题时，应采取得饶人处且饶人的办法，对邻居的一些不良举动能忍就忍着点，能装糊涂就糊涂点，从长计议，快乐生活。



主客关系——热情、真诚、礼貌

一、礼貌拜访

探亲访友是生活中常见的交往形式。在拜访中，给亲戚送去了关心和安慰，与朋友联络了感情、传递了信息。要让拜访更得体、更具效果，应遵循主客礼仪，做到文明礼貌。

1. 拜访前应事先与被访对象约定，以免扑空或扰乱主人的原定计划。拜访时要准时赴约，万一碰到意外情况而不能准时到达或不能前往时，必须及时通知对方。

2. 到达被访人住所时，一定要用手轻轻敲门或按门铃，进屋后应待主人安排指点后就座。后来的客人到达时，先到的客人应该站起来，等待介绍。一般拜访应充分尊重主人的安排。

3. 主人敬茶或咖啡时，客人要双手相接并欠身致谢。主人敬



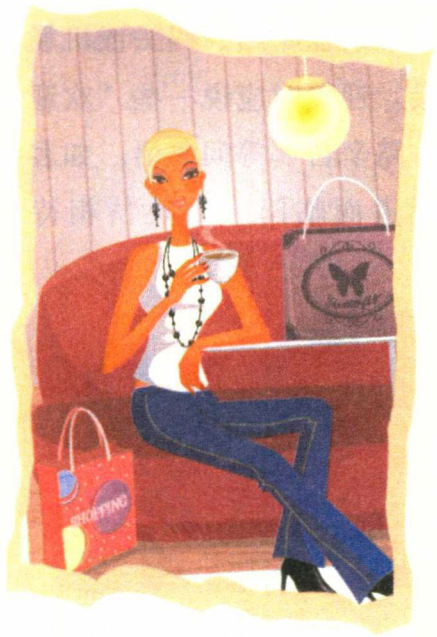


烟而客人不抽烟时，也要说声“谢谢，我不会”。抽烟者应注意烟头不要乱扔，烟灰不可弹在地上。

4. 交谈时不可喧宾夺主，特别是客人较多时，不能抢话题、处处表现自己。

5. 拜访时间长短应根据拜访目的和主人意愿而定。一般而言，拜访的时间不宜过长，通常要以对方谈话的性质、情绪、双方观点是否一致等作为根据，适时告退。若交谈过程中又来了新客人，则应“前客让后客”，尽快结束所谈问题或改日另谈，向后到的来访者点头示意并与对方告别。

6. 告辞时要同主人和其他客人一一道别，说“再见”“谢谢”。主人送客人出门，客人应诚恳地请其留步。分别后，客人还应回头看看对方是否仍站在门口目送。如果尚未返回，要向对方举手示意，客气地催促对方快回。



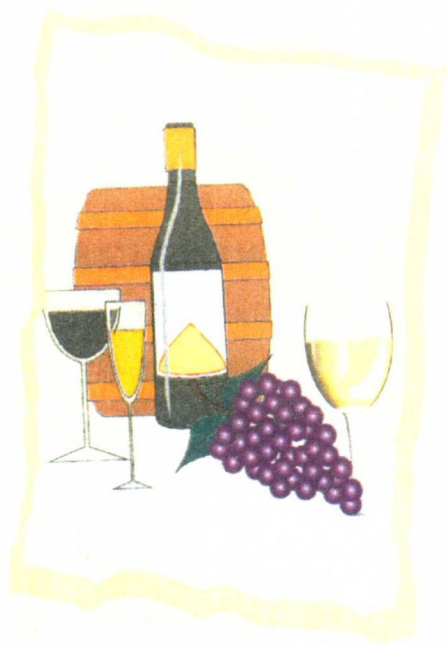
二、热情待客

家庭接待应力争做到让对方满意，营造轻松愉快、亲切友善的待客氛围，给对方留下一个温馨的记忆。



1. 做好准备，若事先知道有客人来访，应提前搞好室内卫生，备好待客的糖果、香烟、茶水、点心或酒菜等。主人还应注意自身的仪表，保持良好形象。

2. 热情迎接。如客人远道而来，应按事先约定的时间专程前往车站、码头或机场迎接。迎接时应说一些“欢迎、一路辛苦”等问候语。如客人近道而临门，应热情相待，



若室内未清理，应致歉并适当收拾，但不宜立即打扫，因为打扫有逐客之意，以免客人误会。

3. 请坐敬茶。客人进屋后，首先请客人落座，然后双手敬茶、递烟、端出糖果。常言道：“浅茶满酒。”在倒茶时，要掌握好茶水的量，三分之二为佳。对有杯耳的杯子，通常是用一只手抓住杯耳，另一只手托住杯底，把茶水递送给客人，切忌用

