

YIBEN ZHONGGUO QINGSHAONIAN DE CHENGCAI ZHINAN
一本中国青少年的成材指南

成功文库

ChengGong
WenKu

青少年

社会交往 的15种礼仪

| 姜 卉 编 |

远方出版社

YI BEN ZHONG GUO QING SHAO NIAN DE CHENG CAI ZHI NAN

一本中国青少年的成材指南



社会交往 的 15 种礼仪

姜卉/编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年社会交往的 15 种礼仪/姜卉编. —呼和浩特:远方出版社, 2005. 1(2008. 6 重印)

(成功文库)

ISBN 978—7—80723—003—8

I. 青… II. 姜… III. 人间交往—礼仪—青少年读物

IV. C912. 1—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 074508 号

青少年社会交往的 15 种礼仪

编 者	姜 卉
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
经 销	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次	2005 年 1 月第 1 版
印 次	2008 年 6 月第 2 次印刷
开 本	850×1168 1/32
印 张	99
字 数	950 千
印 数	3000
标准书号	ISBN 978—7—80723—003—8
总 定 价	518.00 元(共 18 册)

远方出版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。

前 言

巴克敏斯特·富勒说：所有的孩子生来都是天才，可是在10000个孩子中，9999个孩子的天赋在成长过程中被不经意间迅速消磨掉了。

面对当前青少年教育中的种种问题，你可能也在困惑，也在思考，也在寻找答案。

教师如何才能协助孩子自发地认识到人生中的是非轻重、发挥自己的潜能，成为人才？

孩子们如何才能从他人的故事和感悟中得到关于人生要素的启发，实现自己的价值和梦想？

怎么为人处事、怎么交朋友、怎么应对同伴的压力？

教师和孩子，我们彼此了解对方多少？

不良嗜好又会带来什么？

当遇到挫折时该怎么解决？以此等等。

青少年时期，是人生旅途的十字路口。青春期的孩子一不留神就可能将父母、老师的心血和自己的前途毁于一旦，而懵懂之际的他们自己并不能正确而清醒地意识到所做的决定是明智

还是蒙昧。一个错误的决定,往往把有潜力的孩子带入悔恨的泥沼!而如果你阅读完本套丛书,无论是作为教师的你还是孩子的你,都将会找到心中困惑已久的答案。

Contents 目 录

个人礼仪

第1种礼仪

仪表礼仪 /3

第2种礼仪

言谈礼仪 /10

第3种礼仪

姿态礼仪 /24

校园礼仪

第4种礼仪

上课礼仪 /41

第5种礼仪

与老师相处的礼仪 /51

第6种礼仪

与同学相处的礼仪 /64

第7种礼仪

升降旗集会礼仪 /72

第8种礼仪

集会的礼仪 /79

社交礼仪

第9 种礼仪

拜访礼仪 /91

第10 种礼仪

待客礼仪 /99

第11 种礼仪

馈赠礼仪 /105

第12 种礼仪

餐饮礼仪 /117

第13 种礼仪

电话礼仪 /132

第14 种礼仪

手机礼仪 /140

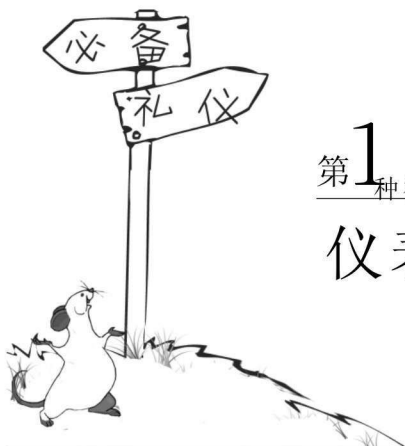
第15 种礼仪

书信礼仪 /145



个人礼仪





第1种礼仪

仪表礼仪



星星点灯

仪表,即人的外表,包括容貌、举止、姿态、风度等。在政务、商务、事务及社交场合,一个人的仪表不但可以体现他的文化修养,也可以反映他的审美趣味。穿着得体,不仅能赢得他人的信赖,给人留下良好的印象,而且还能够提高与人交往的能力。相反,穿着不当,举止不雅,往往会降低了你





的身份,损害你的形象。由此可见,仪表是一门艺术,它既要讲究协调、色彩,也要注意场合、身份。同时它又是一种文化的体现。



要点一:青少年着装礼仪

着

装,是指服装的穿着,但它并不简单指穿衣戴帽,着装也讲究礼仪。

着装既是门学问,也可以说是一门艺术。它是在自身年龄、身份、身材特点、审美情趣和阅历修养的基础之上,

根据不同的时间、场合、目的和场地等相关因素对所穿的服装进行合理的选择、搭配和组合。力求朴素大方、整洁美观,充分体现出青少年的自然美,展现出健康活泼的精神风貌。

规范要领:

1. 着装要适合年龄特点。青少年处在身体发育的阶段,选择服装时应该从服装的面料、款式等各个方面考虑。如:尽量穿纯棉的衣服,衣服的领口、袖口、腰围不要过紧,不穿紧身裤等,以免影响身体的正常发育;

2. 着装要与身份相符合。作为学生,着装应与学生身份、校园的环境和氛围相符,应着力展现学生的自然美、健康美,展现青少年朝气蓬勃的精神面貌,不要过早地追求成人化、时尚化,更不可穿奇装异服;

3. 学生着装注重朴素大方、整洁美观,而不应一味攀比,追求名牌。名牌服装并不能显示一个人的魅力,而干净的领口、袖口、鞋子等却能显示出一个人良好的文明素养;

4. 根据不同的场合选择不同的服装,如:参加升旗仪式、到烈士陵园扫墓等严肃庄重的场合,着装时应注意款式不要太花哨、太随意,颜色不要太鲜艳,图案不宜过于复杂,应表现出庄重大方;而参加“六·一”庆祝活动,新年联欢会等活动,则可选择色彩鲜艳、款式活泼的服装以增添喜庆气氛;再如,运动时应穿运动服和运动鞋,户外散步时,可穿得休闲一些;

5. 按要求穿校服。很多学校都有统一的校服,这有很多好处:

(1)校服是学生的标志,是学生身份的象征。校服对同学们思想和行为起着潜移默化的提醒、帮助和约束的作用;

(2)穿着校服有益于体现学校整齐、和谐、向上的校风、校貌,有益于培养学生的集体观念和自觉遵守校规校





纪的良好习惯；

(3)穿着校服避免了学生互相攀比、追求名牌,有利于学生身心的健康成长。

注意的细节:

1. 服装要搭配和谐、得体。着装时应注意上装和下装的搭配,衣服和鞋的搭配,衣服和帽子的搭配,衣服和背包的搭配等等。如:穿运动装时应搭配穿运动鞋,而穿西服或礼服时应穿皮鞋;同样,穿正装时不应佩戴运动帽、不应背运动包,这会让人看起来觉得滑稽可笑;

2. 着装首先要讲究整洁。衣服要干净,扣子要扣好,鞋带要系牢,掉落的扣子及时缝补,鞋要保持洁净无尘等,这些细节最能看出一个人的文明习惯;

3. 同学们在家可能着装相对舒适随意些,如遇有客人来访,一定要换装,且绝对不能穿背心、睡衣、拖鞋出入公共场所;

4. 任何时候都不可在公共场所随意脱鞋。夏天天气热的时候,有的同学把鞋脱下来踩在脚下,有的把鞋半吊在脚上晃来晃去,这些都是极不文明的行为;

5. 尽量不要在衣服口袋里放置物品,特别是贴身的衣服。很多同学习惯把钥匙、卡、笔等物品放在兜里,这样不仅影响服装的美观,还会影响同学们活动,甚至可能会发生危险;

6. 不随意佩戴其他饰物。校徽是学生的标志,红领巾是少先队员的标志,在学校里应自觉佩戴校徽和红领巾,并保持校徽和红领巾的洁净,珍惜学校和少先队的荣誉。手链、项链等不合学生身份的饰物不应佩戴,女同学佩戴发卡等必要饰物,要注意款式,注重实用、安全。

要点二:青少年仪容礼仪

仪容是个人仪表的重要组成部分。一个人的相貌虽然是天生的,但是良好的个人卫生习惯,洁净端庄的仪容却能使人魅力大增。良好的仪容,使自己每天都保持清爽、自信的快乐情绪,体现了自尊自爱,同时也表现出对他人的尊重与礼貌。青少年的仪容应力求洁净、自然、纯真、活泼,展现出朝气蓬勃的精神面貌。

规范要领:

1. 坚持每天早晚洗脸,保持面部洁净;坚持定期洗澡,保持身体洁净;
2. 坚持每天早晚刷牙,饭后漱口,保持口腔清洁,定期到医院进行口腔检查,保证牙齿健康;
3. 勤洗手。养成饭前、便后、外出活动后洗手的习惯,勤剪指甲;

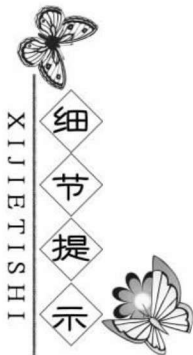


4. 勤换内衣,勤换鞋袜,外衣要定期清洗、消毒;

5. 坚持使用自己的毛巾、口杯、牙刷等个人物品,并坚持定期清洗、消毒;

6. 勤洗发、理发。男生定期理发,不留长发。女生不烫发、不染发,不留披肩发;

7. 男同学不留胡子,女同学不化妆。



1. 处在少年时期的同学们,皮肤细嫩、有光泽,表现出一种自然美、健康美。因此,同学们不要效仿成人化妆,这样不但不合学生身份,还有损身体健康。另外,在选择洗发水、沐浴露、润肤霜等用品的时候,尽量选择儿童用品,以免破坏皮肤,引发过敏等炎症;

2. 注意手脚部位的养护。“十指连心”,手和脚上有很多穴位,指尖上还有很多神经,因此多做手脚的运动,多按摩指尖,不仅对身体有益,还可以开发智力;

3. 经常梳理头发。经常梳头不但可以梳理头发,还可以刺激头部的神经末梢,通过大脑皮层,调节头部的神经功能,促进血液循环,对身体十分有益。梳头时可选用木质发梳或用十指指肚从前向后梳理,注意用力要适度,