

礼仪体现细节◎细节展现素质

最珍贵的是谅解 || 最可爱的是了解 || 最难得的是理解 || 最可悲的是误解

运动员 礼仪培训手册

未来之舟/编著

——运动员精神塑造

——个人礼仪

——公共场合礼仪

——赛场礼仪

——交际与沟通

——运动员必知涉外知识



海洋出版社

礼仪体现细节◎细节展现素质

最珍贵的是谅解 Ⅱ 最可爱的是了解 Ⅱ 最难得的是理解 Ⅱ 最可悲的是误解

A large, light gray silhouette of a hockey player in a dynamic pose, skating and holding a stick, positioned behind the main title.

运动员 礼仪培训手册

未来之舟/编著

海軍出版社

2006年·北京

A large, faint, stylized Chinese character '禮' (Lǐ) in the background, rendered in a traditional calligraphic style.

图书在版编目(CIP)数据

运动员礼仪培训手册/未来之舟编著. —北京:海洋出版社,
2006.9

ISBN 7-5027-6667-7

I.运... II.未... III.运动员-礼仪-手册
IV.G803-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 109638 号

责任编辑:柴秋萍

责任印制:刘志恒

海洋出版社 出版发行

<http://www.oceanpress.com.cn>

(100081 北京市海淀区大慧寺路 8 号)

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷 新华书店发行所经销

2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:4.8125

字数:116 千字 印数:1~5000 册

定价:18.00 元

发行部:62147016 邮购部:68038093 总编室:62114335

海洋版图书印、装错误可随时退换

前 言

1894年，现代奥林匹克运动的创始人顾拜旦男爵在法国巴黎创立了国际奥林匹克委员会，并于1896年在希腊雅典举行了第一届现代奥运会。

一百多年来，奥林匹克运动从一个小规模的国际性运动会，发展成为当今世界最伟大的社会力量之一，成为展现各国风采和民族精神、促进各国人民相互了解、追求世界和平的纽带和平台，向全世界传递和平的理想和信念。作为运动项目的具体展现者，运动风采的展示者——运动员，成了和平友谊的使者、民族精神的象征。

中国创造出了光辉灿烂的古代文明，也以完善的仪礼制度，形成了世界公认的“礼仪之邦”的地位。孔子说过：“有朋自远方来，不亦乐乎。”我国已经成功获得第29届奥运会的举办权，“绿色奥运、人文奥运、科技奥运”成为这次世界盛会的主题。广大运动员如何在这场盛会上展示我们的精神风貌和五千年的灿烂文化，将是全世界人民的共同期待。

国际乒坛宿将、前全国政协委员张燮林曾说：“运动员是国家宝贵的人才资源和财富，运动员素质的高低直接关系到我国竞技体育运动水平的优劣。”可见，运动员素质的高低将成为体育竞赛中越来越重要的因素，有良好素质和修养的运动员，无疑会对体育运动起到更好的推动作用。

而礼仪，正是这种素质和修养的重要体现，是现代人际交往中不可缺乏的润滑剂和联系纽带。运动员的知礼、懂礼、重礼，不仅能够体现个人修养、增加个人魅力，而且更能赢得观众、竞

争对手的认同和尊重。

然而，遗憾的是我们经常耳闻目睹个别运动员的失礼行为：对竞争对手、裁判缺乏应有的礼貌，不尊重观众，国际场合言行举止失态，在重大场合不会得体着装……悉尼奥运会后，某项锦标赛上甚至发生了几名男运动员殴打女裁判这种令体育精神蒙羞的事件。这些都构成了不和谐的音符，一定程度上有损国家形象。

不论输赢得失，作为礼仪之邦、友谊使者的运动员们，更应该表现出一种豁达的风范和重在参与的精神，以此反映出作为一名优秀运动员应有的良好素质和修养，展示我泱泱大国的精神风貌，做一个有礼、有节的运动员，这是每位运动员的神圣职责。

所以，在当前形势下，提倡运动员礼仪，不仅是形势所需，更是深入开展学习胡锦涛总书记关于树立社会主义的荣辱观，加强道德规范教育的要求。

本书正是以此为目的，对与运动员训练、生活、比赛等场景相关的礼仪知识进行了介绍，以期能为广大运动员以指导和借鉴的作用。

未来之舟 / 2006 年 5 月

目次

第一讲 运动员精神塑造 (1)

案例鉴赏：赵宏博战胜了自己 (1)

一、奥林匹克精神 (2)

(一) 友谊团结的奥林匹克精神 (3)

(二) 公平比赛的奥林匹克精神 (4)

(三) 顽强拼搏、以奋斗为乐的奥林匹克精神 (5)

(四) 重在参与、不畏失败的奥林匹克精神 (6)

二、理想是动力之源 (8)

(一) 要有为国争光的理想 (8)

(二) 要有勇攀高峰的信念 (10)

(三) 要有积极健康的心态 (11)

三、立足本职，多做贡献 (13)

本讲要点提示 (14)

第二讲 个人礼仪 (15)

案例鉴赏：来自中国的天使 (15)

一、日常着装及打扮 (16)

(一) 着装的原则 (16)

(二) 便装的搭配 (17)

二、正式场合的着装 (18)

(一) 各种正式场合的着装	(18)
(二) 男士西装穿着规范	(19)
(三) 裙装穿着规范	(20)
(四) 常见首饰佩戴	(22)
(五) 戒指的佩戴	(23)
三、日常谋面礼仪	(24)
(一) 介绍礼仪	(24)
(二) 见面礼仪	(25)
(三) 名片礼仪	(29)
四、面部表达礼仪	(30)
(一) 学会明眸善睐	(30)
(二) 微笑训练	(30)
(三) 不要让口臭拉开距离	(31)
五、谈话礼仪	(31)
(一) 打破僵局	(32)
(二) 创造融洽气氛	(32)
(三) 注意谈话禁忌	(34)
六、身体语言的秘密	(35)
(一) 表示欣赏、接受	(35)
(二) 表示反感、拒绝	(35)
七、守时守约	(36)
八、拜访和接待	(36)
九、手机礼仪	(37)
串讲要点提示	(38)

第三讲 公共场合礼仪 (39)

案例鉴赏：如此参观 (39)

一、旅游景点 (40)

(一) 穿着打扮 (40)

(二) 行为举止 (41)

(三) 遵守秩序 (41)

二、酒店住宿 (42)

(一) 礼待他人 (42)

(二) 保持肃静 (43)

(三) 保持卫生 (43)

(四) 不懂就问 (43)

(五) 禁止开火做饭 (43)

(六) 来访客人应对 (43)

三、舞会 (44)

(一) 舞会表现 (44)

(二) 交际 (47)

四、茶话会 (48)

(一) 茶话会的议程 (48)

(二) 茶话会表现 (48)

五、就餐 (49)

(一) 食堂 (50)

(二) 自助餐 (50)

(三) 中餐宴会 (51)

(四) 西餐礼仪 (56)

六、其他公共场所	(63)
(一) 购物场所	(63)
(二) 影剧院	(64)
(三) 博物馆、艺术厅	(65)
本讲要点提示	(65)

第四讲 赛场礼仪

案例鉴赏：麦肯罗没“脾气”了

一、赛前个人形象准备	(67)
(一) 比赛仪式	(68)
(二) 反兴奋剂	(69)
二、比赛中	(69)
(一) 全力比赛	(70)
(二) 尊重裁判	(71)
(三) 尊重对手	(72)
(四) 尊重观众	(74)
三、颁奖	(74)
(一) 领奖	(74)
(二) 国旗国歌礼仪	(75)
本讲要点提示	(77)

第五讲 交际与沟通

案例鉴赏：勇于承担责任的彭勃

一、与教练的交际和沟通	(79)
-------------------	------

(一) 赛场上	(79)
(二) 其他场合	(80)
二、与队友的交际和沟通	(83)
(一) 注意团结合作	(83)
(二) 日常关系处理	(84)
(三) 如何化解矛盾	(85)
(四) 如何应对批评	(86)
三、与观众的交际和沟通	(87)
(一) 赛场上	(87)
(二) 赛场外	(88)
四、与媒体的交际和沟通	(89)
(一) 与媒体关系的处理原则	(90)
(二) 接受临时采访	(90)
(三) 正式采访	(91)
(四) 参加电视节目	(93)
五、与少数民族的交际和沟通	(94)
(一) 藏族	(95)
(二) 维吾尔族	(95)
(三) 蒙古族	(96)
(四) 回族	(97)
(五) 壮族	(98)
(六) 满族	(99)
(七) 朝鲜族	(99)
(八) 其他民族	(100)
六、演讲要点提示	(104)

第六讲 运动员必知涉外知识	(105)
案例鉴赏：中法友谊的使者	(105)
一、中外文化的对比	(106)
(一) 对待赞美	(106)
(二) 待客和做客	(106)
(三) 谦虚和自我肯定	(107)
(四) 劝告和建议	(107)
(五) 个人隐私权	(108)
(六) 时间安排	(109)
(七) 礼尚往来	(110)
二、涉外日常交往	(110)
(一) 尊重风俗习惯	(110)
(二) 女士优先	(111)
(三) 求同存异	(112)
(四) 入乡随俗	(112)
(五) 以右为尊	(113)
三、国外禁忌	(114)
(一) 数字禁忌	(114)
(二) 颜色禁忌	(115)
(三) 花卉禁忌	(116)
(四) 动物图案禁忌	(116)
四、小费	(117)
(一) 支付小费的方式	(117)
(二) 部分国家小费情况	(119)
五、乘飞机的礼仪	(122)

(一) 登机程序	(123)
(二) 飞机上的礼仪	(124)
(三) 携带物品的规定	(126)
六、赠礼习俗	(126)
七、出行国外常用词	(128)
库讲要点提示	(128)
 附录 1 历届夏季奥运会基本情况一览表	(129)
附录 2 世界时差表	(131)
附录 3 中外主要节日	(132)
附录 4 着装配色表	(134)
附录 5 “运动员礼仪”测试题及答案	(135)
后 记	(141)



第一讲 运动员精神塑造

案例鉴赏：赵宏博战胜了自己

申雪、赵宏博是我国优秀的花样滑冰运动员，曾多次在世界大赛中获得冠军，也是国内最有实力和最有希望在都灵冬奥会上夺金的种子选手。

但赵宏博在2005年8月的一次训练中，意外受伤引起左脚跟腱完全断裂。此时离都灵冬奥会仅有短短的几个月，一般情况下康复最少需要一整年时间。但为了都灵冬奥会，为了祖国的荣誉，赵宏博表现出超乎寻常的坚韧毅力，他不仅在和伤病作战，同时也在和自己作战。

在外界纷纷断定他们无缘都灵冬奥会后，赵宏博和搭档申雪奇迹般地站在了都灵冬奥会的自由滑赛场上，在跟腱受伤的影响下，最终仍然获得一枚铜牌，上演了感人的一幕。

虽然仅获得铜牌，但赵宏博重新站在了冬奥会冰场上，这本身就是胜利，向世界表明了中国人的精神、意志，树立了中国运动员顽强拼搏的形象，用他们的表现和行动弘扬了奥林匹克精神。

奥运之父顾拜旦 1936 年在德国柏林奥运会演讲时说：“奥运会重要的不是胜利，而是参与；生活的本质不是索取，而是奋斗。”

北京 2008 年奥运会，是历史悠久的奥林匹克文化与源远流长的中华文明的一次伟大握手，我们比任何时候都需要向世界展现我们作为一个发展中大国的良好风范。

有鉴于此，运动员不仅要有良好的竞技状态，更要有良好的精神状态：遵守运动员礼仪，自我约束、尊重他人，这样才能更好地展示出一名优秀运动员应有的风采和中国的大国风范。作为一名优秀运动员，要做到知礼守礼，首先就要塑造一名优秀运动员应有的精神。

一、奥林匹克精神

体育这个概念的内涵，从来不只是增加人的体质，而是着眼于身心两个方面的教育训练和陶冶。由于人都是社会人，所以体育从总体上来看，起决定作用的还是其社会属性。社会是不断进步、发展的，在不同的历史时期，社会赋予体育的目的也有差异。

《奥林匹克宪章》“基本原则” 第六条指出：“奥林匹克运动的宗旨是，通过开展没有任何形式的歧视并按照奥林匹克精神——以相互理解、友谊、团结和公平比赛的体育活动来教育青年，从而为建立一个和平而更美好的世界做出贡献。”

从一定意义上说，体育运动其实是不同文化背景、不同语言、不同信仰、不同意识形态的大聚会。众多各具特色的文化在体育的旗帜下集中在一个特定的空间和时间里，不同文化之间的差异会更突出地呈现出来。所以，怎样使人们在相互尊重、求同存异的基础上相互交流、相互学习，就成了现代体育运动要面对和解决的问题。奥林匹克精神强调相互理解、友谊、团结和公平对待，就是要为现代体育创造良好的精神氛围，使人们摆脱各自的文化偏见，增进各国人民之间

的相互了解、信任和友谊,以世界公民的博大胸怀,容忍、尊重、欣赏和借鉴其他文化,取长补短,共同进步。作为体育运动的主体——运动员,因担负着宣扬和体现奥林匹克精神的神圣使命,所以更要全面提升自身的素质,包括交往、处事能力,以及思想素质和职业道德。在雅典奥运赛场上,我国奥运冠军们那种胸怀壮志、拼搏奉献、矢志不渝的坚韧毅力;迎难而上、自强自信、挑战自我的昂扬斗志;不畏强手、奋勇争先、敢于胜利的拼搏精神;讲求团结、顾全大局、不计得失的集体意识,感动、激励了广大运动员,更加赢得了人们的尊重。

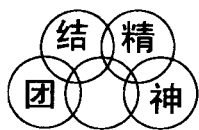
(一) 友谊团结的奥林匹克精神

“友谊团结”是重要的奥林匹克精神。对于运动员而言,应加强组织纪律性和团队精神,遵守竞赛规则,尊重公平原则,对于对手和裁判以及观众要坦诚友善。那些技艺超群、成绩卓著的运动队,无一不是善于把所有运动员按照一定的纪律组织起来,最终形成了不可战胜力量的典范。

上海第48届世界乒乓球锦标赛,是迄今为止参赛人员最多的一次世乒赛。世乒赛从始至终洋溢着团结、友谊、文明、欢乐的气氛,所有参加世乒赛的运动员们都在诠释着“团结”的精神:双打选手之间的心照不宣;不管结果怎样,所有运动员在赛后都相互微笑握手,一起向观众致意;教练与球员之间激情相拥……

该届世乒赛上,中国乒乓球队继续发扬团结奋斗的精神,创造了包揽5项冠军的“大满贯”,继续屹立于乒乓世界之巅,崛起的中国向世界展露着自信和友善的微笑。

对于运动员而言,“友谊团结”还体现在对于对手和裁判以及观众的坦诚和友善。无论竞争对手的国力强弱、国家大小,甚至两国之间是“友邦”还是“敌对”,都要以团结、友谊的精神,平等、公正地对待,不能有种族、国别、性别歧视等行为。



“友谊团结”是最重要的奥林匹克精神

图 1-1

1996年美国亚特兰大奥运会上,尽管希腊和土耳其这两个国家关系紧张,但希腊运动员列奥尼地斯和土耳其运动员苏莱马诺吕在举重冠军角逐中结下了深厚的友谊。列奥尼地斯获得了银牌,他说:“我们已经告诉世人,体育道德将全世界的人们紧密地联系在一起,它会创造和平。我们俩的关系就是一个典范。”

(二) 公平比赛的奥林匹克精神

国际奥委会主席罗格说:“请在公平竞赛、相互理解和尊重的精神下比赛。我们今天的世界需要和平、宽容和友爱。这些就是奥运会能够带给我们的价值。”

无论是英国彼得大主教的“参与比取胜更重要”的奥运格言,还是现代奥运创始人顾拜旦“更快、更高、更强”的奥运精神,或是2000年悉尼奥运会“和谐相处,相互谅解”的主题以及2008年奥运会“同一个世界,同一个梦想”的主题口号,都是人们以公平替代

霸权、以文明挑战野蛮的孜孜追求。

任何运动都有自己的规则,没有规则就会出现混乱。懂得规则的精神同样重要,因为规则的制定是为了使比赛更有趣,更有观赏性。遵守比赛规则,才能更好地享受比赛的乐趣。

体育比赛,公平竞争为第一要义,失去公平这一前提,比赛即使分出了胜负,也没有任何意义,因为这是对体育精神的玷污、对体育价值观念的扭曲。

公平竞赛是奥运精神的重要组成部分,是所有参赛选手、教练、裁判都要遵守的原则性问题。公平竞赛的精神由来已久,但是它的意义深远。公平竞赛对任何人都非常重要,包括职业运动员和业余运动员。

对于运动员而言,公平竞赛意味着相互尊重。裁判负责保证比赛的纪律和公平,运动员要无条件地尊重裁判的决定。官员也是比赛的一部分,同样也应受到尊重。

(三) 顽强拼搏、以奋斗为乐的奥林匹克精神

在悉尼奥运会上复出的跳水名将伏明霞参加了女子三米板决赛,她说:“只要还有一个动作没有做,就不能放弃。”“谁是冠军没有定,我就要去拼!”伏明霞第二跳得分不高。她出水后口咬毛巾,暗暗告诉自己:坚持到底!果然,之后她越跳越好,成为连续3届奥运会4枚跳水金牌得主,创造了世界跳水界新的奇迹。

而举重选手占旭刚在抓举比对手落后7.5公斤的情况下,挺举中毅然举起了207.5公斤,超过了他平时训练的最好成绩,从而获得了一枚宝贵的金牌。

柔道78公斤级女选手唐琳与对手打成平局,裁判以“积极”进