

当代中学生丛书·精品集



知心篇

学生社交礼仪

严明

礼仪体现着人类共有的宽厚和体谅之心，它可使世界成为一个充满生活乐趣的地方，使人际关系更加和谐。



福建教育出版社



知心篇

学生社交礼仪

严明

● 当代中学生丛书 精品集 ● 当代中学生丛书 精品集

福建教育出版社

丛书编辑 李南元

责任编辑 李南元

装帧设计 红 雨

插图 丛 林

当代中学生丛书·精品集

知心篇

学生社交礼仪

严 明

福建教育出版社出版发行

(福州市梦山巷 27 号 邮编: 350001)

福建省新华书店经销

福建省公安蓝盾印刷厂印刷

(福州市东浦路 121 号 邮编: 350013)

开本 787×1092 1/32 5.375 印张 112 千字 2 插页

1997 年 5 月第一版 1997 年 5 月第 1 次印刷

印数: 1—15, 100

ISBN7-5334-2257-0/G·1835 定价: 6.30 元

如发现印装质量问题, 由承印厂负责调换

内 容 提 要

英国哲学家洛克说过：“礼仪的目的与作用本在使得本来的顽梗变柔顺，使人们的气质变温和，使他敬重别人，和别人合得来。”他特别强调礼仪是青少年首先要学习的为人之道。

本书根据当今中外人际交往的实际，介绍了种种社交（如交谈、书信、演讲、服饰、餐饮、公共场所、群体活动等方面）的常规礼仪。读来收益匪浅，正如哲人所说：“礼仪不用花钱，却能赢得一切。”

出版说明

当代中学生要面向现代化建设，面向世界，面向未来。

当代中学生在德育、智育、体育、美育和劳动技术教育几方面，要均衡而和谐地发展。

当代中学生要成为有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义国家的公民，成为适应我国城乡社会主义现代化建设需要的各种后备力量。

基于上述目的，我们组编出版了“当代中学生丛书”。

为了保证“当代中学生丛书”的质量，由全国教育界、科学界、理论界的知名人士组成丛书编辑委员会，聘请北京师范大学教授、著名数学家王梓坤同志担任丛书编委会主任，聘请全国政协常委、著名出版家、科普作家叶至善同志担任编委会顾问。编委会负责制订丛书选题规划，遴选作者，组织和审校书稿。

这套丛书具有较高的思想性、科学性、知识性、趣味性，将以新、实、健、美的特色出现于我国图书之林。希望它能成为广大中学生喜爱的、营养丰富的精神食粮。

福建教育出版社

“当代中学生丛书·精品集”

总序

二十世纪即将载入史册。展望未来，二十一世纪的科学技术和文化必会更加迅速发展；资源能源开发，环境保护，对宏观世界和微观世界的探索，生物工程，人体科学等各方面，都会取得更大的进展甚至重大突破。特别是随着计算机的飞速改进，通讯技术必将日新月异，地球变得更小了，人们的交往更频繁了，国家和地区也更加开放了。这就是我们必将面临的形势。

在这种情况下，今天的中学生应该做些什么准备呢？首先，要培养对科学技术和文化的浓厚兴趣，激发起追求新知识、新技能的热情。兴趣和爱好往往是成功的起点。在学好校内各门功课的同时，不断扩大自己的知识面，不断培养自己动手的能力。知识在于积累，能力在于锻炼；长时间的积累和锻炼，就很可能成为巨人。其次，从青少年时代起，就应立志献身于为人民为祖国的崇高事业，要有远大而明确的理想。随时随地严格要求自己，热情帮助别人，当具体的奋斗目标确定以后，必须脚踏实地，勤学苦练，不屈不挠地为实现目标而努力奋斗。

“当代中学生丛书”是中学生的良师益友，它将从上述各方面给同学们以帮助。在1988年至1994年间，这套丛书共出了60本，读者反应是良好的。这次重版，从中挑出40本，

加以修订后汇总成为精品集。

新版的精品集共8篇，篇名是：励志、知心、成才、科技、文史、艺术、博览和环球。每篇各含5本书，内容非常丰富，读者可以从中学学习先进青年奋发向上的事迹，与人相处的社交礼仪，最新科技知识，文学名著，青春心理和生理，音乐美术以及世界名胜奇迹等等。在学好学校功课之余，披卷阅览，长期坚持，必能收到增长知识、开拓眼界的效果。因此，这套丛书正是校内各门功课的补充，是一套内容广泛、有益有趣的系列课外读物。

中国科学院院士

汕头大学数学研究所所长 王梓坤 1996.6

北京师范大学教授

前 言

每一位中学生都不想使自己陷入孤独、寂寞和冷淡，都想让自己变得乐观、热情和聪明，成功之路就在于积极地与人交往，大胆地进行社交。

你想踏入社交圈子，就应该先学习社交礼仪。

你想在社会上自由自在地生活，就必须掌握社交礼仪。

你想在人生的竞争中进取发展，就一定要精通社交礼仪。

礼仪并非一大堆琐碎无用的繁文缛节，而是社交过程中的润滑剂。礼仪能帮助你尽量减少人际交往中的摩擦系数，为你在校园和社会上争取到友谊、尊重与信任，使你能创造出一种充满和谐友好气氛的学习环境和生活环境。

礼仪包括两个层次的含义：礼貌与礼节。礼貌是在人际交往中相互表示敬重和友好的行为规范，它体现人的道德品质与修养水平。礼节是人们约定俗成的生活规矩，特别是在交际场合中人们互相问候、致意、祝愿、慰问、协助的惯用形式。礼节是礼貌的具体表现。

中国是传统的“礼仪之邦”，中国人的传统特点之一就是“知书达礼”，按礼办事，以礼待人处世。重视礼仪成为中华民族代代相传的优良传统。古今中外的社交礼仪虽然形式繁多，不断变化发展，但其出发点却是始终如一的，那就是人类共有的宽厚和体谅之心。我国唐代文人韩愈曾说过“古之

君子，其责己也重以周，其待人也轻以约”，说的就是这个意思。美国学者埃米莉·波斯特在其巨著《西方礼仪集萃》中写道：“表面上礼仪有无数的清规戒律，但其根本目的却在于使世界成为一个充满生活乐趣的地方，使人变得平易近人”，说的也是这个意思。可见，学习社交礼仪的过程，从根本上说也就是养成宽厚和体谅之心的过程。而掌握了社交礼仪，会使我们更擅长于与人和睦相处，更增强自己社交的能力和自信心，当然也会使我们在社交场合更受欢迎。

愿本书能为您通晓礼仪指明途径，并成为您在社交活动中的忠实可靠又富于智慧的助手。



目 录

前言	1
----------	---

一、个人礼仪	1
--------------	---

1. 谈吐得体	1
---------------	---

2. 举止高雅	5
---------------	---

3. 神态自然	7
---------------	---

4. 风度翩翩	15
---------------	----

二、交往礼仪	18
--------------	----

1. 见面礼节	19
---------------	----

2. 如何介绍	22
---------------	----

3. 约会拜访	25
---------------	----

4. 礼尚往来	28
---------------	----

5. 交友之道	30
---------------	----

三、交谈礼仪	34
1. 礼貌用语	34
2. 谈话艺术	37
3. 善于倾听	41
4. 察言观色	44
四、社交书信	49
1. 写信的格式礼节	50
2. 邀请与感谢	54
3. 问候与祝贺	62
五、演讲礼仪	68
1. 演讲前的准备	69
2. 克服怯场的秘术	71
3. 吸引听众的办法	73
4. 即席演讲的技巧	80
六、服饰礼仪	84
1. 女生服饰	85
2. 男生服饰	92
3. 校园服饰礼仪须知	96
七、餐饮礼仪	101
1. 宴请的准备	101
2. 待客礼节	104

3. 中餐礼仪	109
4. 西餐礼仪	112
5. 冷餐会、酒会、茶话会的礼仪	117
八、校园活动礼仪	119
1. 校园日常行为规范	120
2. 文娱活动中的礼仪	123
3. 体育活动中的礼仪	126
4. 班级集体活动的礼仪	129
九、公共场所礼仪	133
1. 街道和商店	133
2. 影剧院和图书馆	136
3. 交通旅游场所	138
十、中外风俗礼仪	142
1. 中国节俗传统	142
2. 外国节俗概览	147
3. 涉外社交礼仪	153



一、个人礼仪

个人礼仪是一个人道德品质的外在表现,也是衡量一个人教养程度的标尺。个人礼仪还成为社交礼仪的基础,中学生要想在社交场合落落大方、言行得体,首先就应该在平时注意规范自己的言谈举止,养成良好的个人礼仪习惯。

1. 谈吐得体

中学生在社交中都希望能给人以美好的印象,希望自己在别人眼里是充满青春活力、谈吐不俗、风流潇洒的朋友。怎样才能达到这种效果?这很大程度上取决于你的谈吐是否得体。

谈吐得体并不是花言巧语,也不是趋迎奉承,而是在尊重对方和自我谦让

的基础上，让真实情感自然地流露。话说得亲切、自然又显出礼貌，合情合理而又符合自己的身份。如何使自己谈吐得体？应注意以下几点：

(1) 说话时态度要诚恳、自然。谈吐是表露自己思想和感情的一种方式，它与人的神态、表情、动作等方式是密切相关的，因此说话人的表情和动作也很重要。如果说话时的表情神态或身姿动作与说话内容不能互相配合、甚至很不协调的话，那很容易使人产生你的谈话不诚恳、不得体的印象。比如说，当你向别的同学表示祝贺时，尽管嘴上说得十分动听，面部表情却冷冰冰的，那对方一定会认为你言不由衷，只不过是应酬敷衍而已。这样，对方不仅不会感谢你，反而会对你产生疑虑甚至反感。

(2) 说话时要认清自己的身份和处境。任何人，在任何场合说话，都有自己的特定身份。这种特定的身份，就是自己当时的“角色地位”。如果说话内容、腔调、姿态符合自己的“角色地位”，那就是得体的；反之，就不得体。比如对于幼稚的小弟弟，你可以这样说：“在使用茶杯前一定要先看清里面是不是干净，懂吗？”但是，同样这句话，你对中学同班同学吩咐就很不合适，因为这样说话的口吻，就把对方看成是不懂事的小孩（尽管有时你主观上并不这样认为），这显然就不是平等的同学关系了。再比如对长辈、师长说话，则要注意表示尊重，这是作为晚辈和学生应有的礼貌。还比如男女生之间谈话要注意文雅，对不熟悉的异性不能开过分的玩笑，在公共场合言谈讲究文明等等，都能显示一个人的教养水平。

(3) 说话时要善于使用委婉的措辞。同样一种意思采用不同的措辞语调，会出现不同的语言效果。特别是交际中的语言，更应注意美丑、文野的分别。适宜、有礼的话语更容易温暖人心、打动人心，能提高谈话的实际效能，美化社交氛围；而粗暴挖苦、刚愎自用、强词夺理，则很容易出语伤人，破坏和谐的人际关系。在很多场合，特别是在回答对方尖锐的提问时，常常不便直接回答，也不便直接予以肯定或否定，这时只能用委婉的措辞，作“模糊”的回答。日本影星中野良子 35 岁尚未结婚，成为新闻界关注的热点。一次在上海进行艺术活动时，有记者问及她什么时候结婚的问题，这位日本影星回答说：“如果我结婚，就到中国来度蜜月。”这一回答既巧妙地回避了中野良子不想公开正面回答的问题，又不使记者感到尴尬，还强烈地表达出她对中国人民的友好感情。给人们留下了强烈的美好印象。可以设想一下，如果中野良子当时不回答提问，或者直接说：“我还不打算结婚”这类的话，那就会使当时的友好气氛受到影响。

(4) 说话要尽量客观。有些人在说话时有夸大其词的习惯，喜欢自我炫耀，吹牛争胜，或者添油加醋，挑拨是非，这种人尽管能说会道，但最终会被人看不起。说话客观，摆事实，讲道理，容易使人心悦诚服，也容易养成以诚相待，真诚相处的人际关系。说话客观，又容易讲出真情实感，讲出精诚，而“精诚所至，金石为开”，真诚最容易感动人，真诚也最容易说服人。1988 年 11 月 17 日的《解放日报》在一篇题为《星条旗下的上海人》的报道中写到了这样一件事：当时不少要求去美国的签证者，都被美国领事馆挡了回来，其

中很大一部分人是说了假话，而这又极易被经验丰富、惯于挑剔的签证领事识破。然而一位从浙江农村来的中年妇女，申请赴美探望表妹的签证却通过得非常顺利。“你会回来吗？”美国签证领事问。这位农妇老实地回答：“我在农村有房子、有钱，我和丈夫每年能挣一万多元，生活很富裕。我只会讲浙江方言，普通话也学不好，更别说英语了，怎么会在美国住下去呢？我只想去看看几十年未见面的老姐妹。”这番话说得纯朴而真诚，充满了对家乡故土的挚爱，也充满了自信和自尊。签证领事深受感动，立刻说：“OK，你被批准了！”这就是说话客观、真诚的力量。

谈吐得体除了注意上述几点外，还应注意避讳的问题，也就是尊重对方人格，尽量不提及别人不愿说的话题，比如别人的某些心理缺陷，人生的某些憾事和隐私，能力智力方面的某些不足，风俗习惯中的某些禁忌等等。我国俗谚里有些就是提醒人们讲话时要注意避讳的，比如“矮子面前莫说矮”，“打人不打脸、骂人不揭短”，“哪壶不开就别提哪壶”等等。我国民间习语中也很重视这方面的礼貌，比如对跛子讲客气，要说：“你腿不方便，请先走！”对聋子表示照顾，就讲“你耳背，请往前坐！”某人长得胖，这是生得“富态”，某人长得瘦，这叫长得“精干”，受伤流血是“挂了花”，人死称“百年”，死后的棺木称“寿材”，如此等等，生活中特别多。如果大家说话时都能注意上述几点，那么人际交往中必然增加理解和友情。

2. 举止高雅

一个人的礼仪修养，往往表现在他的一举一动之中。因此，个人礼仪的修养，必须从培养举手投足的好习惯做起。举止高雅，便是指这些好习惯。

俗话说，“站有站相，坐有坐相”，就是强调在日常生活中应保持良好的姿势。社交场合更要讲究礼貌，讲究身体动作的得体与姿势的高雅。在社交过程中，人们既用自己身体的各种举止来显示高雅风度和传情表意，同时也会从对方的动作姿势中判断其教养水平，窥测其内心世界。

当你走进一个社交场合时，首先让人看到的是你的步态。行走最能表现出人的形体美，所以时装表演离不开走台步；行走又能表现出人的风度，所以年轻潇洒者的步态往往轻松矫健，而稳重斯文者的脚步往往自然大方；行走还能看出男女风度的区别：男性走路时以大步为佳，以洒脱为美；女性行走时以小步为佳，以轻盈为美。人的正常走姿，应当是身体直立，两眼平视前方，两腿有节奏地交替向前迈步，并大致走在一条等宽的直线上。走时尽量保持步履轻捷，两臂在身体两侧自然摆动。如果走路时过于散漫，身体前俯后仰，或左右摇晃，或两个脚尖呈向里侧或外侧的八字形走路，那就是不规范、不雅观的步态。在正规的礼仪场合，无论男女都不宜把手插在裤袋里走路，也不宜反背着手或叉着腰走路。与人一起行走时，应注意使自己的步伐与同行者的步伐协调，相隔距离不能拉得过大。关系亲密者可以并肩行走，地位有尊卑或上下级关系者可以有意识地拉开一二步距离以表示尊