



阅读点亮金色年华

XIANDAI LIYI CHANGSHI

现代礼仪常识

中学生正处在人生观、世界观逐步形成的重要阶段，懂得现代礼仪常识，养成文明礼貌习惯，对于他们健康成长及长大后更好地融入社会有着十分重要的意义。本书从仪态仪表、饮食起居、接人待物、集体活动等诸多方面，详细介绍了在各种不同场合应遵循的各种礼仪常识，具有较强的指导性和可操作性。

王光军 编著



东北大学出版社
Northeastern University Press

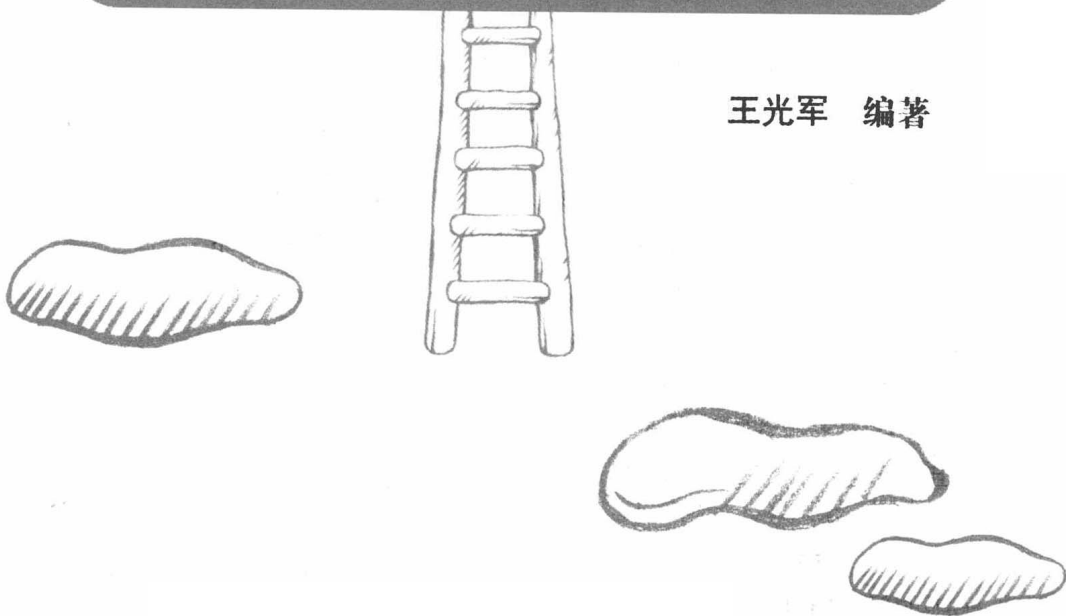


阅读点亮金色年华

现代礼仪常识

XIANDAI LIYI CHANGSHI

王光军 编著



東北大學出版社
Northeastern University Press

© 王光军 2011

图书在版编目(CIP)数据

现代礼仪常识/王光军编著. —沈阳: 东北大学出版社, 2011.8

(阅读点亮金色年华)

ISBN 978-7-5517-0008-5

I. ①现… II. ①王… III. ①礼仪—青年读物②礼仪—少年读物

IV. ①K891.26-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 172013 号

内 容 简 介

中学生正处在人生观、世界观逐步形成的重要阶段,懂得现代礼仪常识,养成文明礼貌习惯,对于他们健康成长及长大后更好地融入社会有着十分重要的意义。本书从仪态仪表、饮食起居、接人待物、集体活动等诸多方面,详细介绍了在各种不同场合应遵循的各种礼仪常识,具有较强的指导性和可操作性。

出 版 者 : 东北大学出版社

地址:沈阳市和平区文化路3号巷11号

邮编:110004

电话:024-83687331(市场部) 83680267(社务室)

传真:024-83680180(市场部) 83680265(社务室)

E-mail:neuph@neupress.com

<http://www.neupress.com>

印 刷 者 : 沈阳市奇兴彩色广告印刷有限公司

发 行 者 : 东北大学出版社

幅面尺寸:160mm×230mm

印 张:9

字 数:152千字

出版时间:2011年8月第1版

印刷时间:2011年8月第1次印刷

责任编辑:庄 浪 许淑娟

封面设计:琥珀视觉 杨 勇

版式设计:琥珀视觉

责任校对:文 华

责任出版:唐敏志

ISBN 978-7-5517-0008-5

定 价:18.00 元

辽宁省农家书屋建设 图书出版编委会

主 任 滕卫平

副 主 任 孟繁华 马述君 刘长江 张玉龙 李家巍

编 委 (以姓氏笔画为序)

王 伟 王 星 方红星 田雪峰 刘国玉

刘明辉 许科甲 杜 斌 宋纯智 李凤山

李兴威 李英健 杨永富 张东平 范文南

金英伟 孟凌君 赵 辉 徐华东 郭爱民

董晋骞 韩忠良 赛树奇

编 务 杨玉君 李丹歌 刘洪涛

目 录

仪 态	(1)
体态和身姿	(2)
体形美与形体锻炼	(6)
身姿语的表达意义	(8)
仪表礼仪	(13)
青少年穿着打扮和个人卫生要求	(14)
各种场合的穿着要求	(16)
青少年如何让自己更美丽	(20)
饮食礼仪	(27)
家宴礼仪	(28)
饮茶礼仪	(33)
起居礼仪	(43)
家庭起居礼仪	(44)
宿舍起居礼仪	(46)
旅馆起居礼仪	(48)
行走礼仪	(51)
行走的正确姿势	(52)
走路时应注意的礼仪	(53)
骑自行车的礼仪	(55)



乘公共汽车的礼仪	(55)
乘火车和轮船的礼仪	(57)
旅游观光的礼仪	(58)
问路的礼仪	(59)
站立礼仪	(61)
基本的站立礼仪	(62)
不同场合下的站姿	(63)
站立礼仪禁忌	(64)
坐姿礼仪	(67)
几种基本的正确坐法	(68)
不同场合下的坐姿礼仪	(69)
坐姿礼仪禁忌	(71)
观看礼仪	(73)
观看体育比赛的礼仪	(74)
观看影视及演出的礼仪	(75)
观看展览的礼仪	(77)
阅读书报的礼仪	(78)
听说礼仪	(79)
说话的基本要求	(80)
交际中的说话礼仪	(81)
交谈礼仪	(88)
聆听礼仪	(92)
称呼的一般常识	(94)
敬称礼仪	(99)
谦称礼仪	(101)
问候礼仪	(109)
相遇时的问候礼仪	(110)
登门问候礼仪	(111)

应答礼仪	(113)
口头应答礼仪	(114)
书面应答礼仪	(118)
做客待客礼仪	(121)
做客礼仪	(122)
待客礼仪	(124)
升降国旗礼仪	(127)
升降国旗时间	(128)
升降国旗规则	(129)
升挂国旗的机构、场所	(130)
升降国旗仪式	(131)

仪 态

仪态是指人在行为中的姿势和风度。姿势是指身体呈现的各种形态（体态和身姿）；风度则属于气质方面的表露。

潇洒的风度、优雅的举止，常常被人们羡慕和称赞，能给人留下深刻的印象。我们往往可以凭借一个人的仪态来判断他的品格、学识、能力和其他方面的修养程度。

另外，在人际交往中，人们的感情流露和交流往往借助于人体的各种姿态，这就是我们通常所说的“体态语”。它作为一种无声的“语言”，在生活中被广泛地应用。

人类身体的各部分器官，都有其独特的功能。姿势不好，器官的功能就会受到影响，身体的正常发育就会受到不良的影响；长时间保持某种不正确的姿态，还会使体形改变。有的人认为只要自己身材好，就不必注意个人的仪态，这是一种错误的看法。身材再优美，如果姿势不好，也是不会好看的。所以，一个人的身姿和仪态都是非常重要的。

体态和身姿

体态是人体带有某种意义的活动和姿态。各种体态和身姿都在有意无意地反映着人们的思维活动，产生这样和那样的效果。比如张开双臂、抚摸、微笑、点头、站立、坐下等，都是体态和身姿的表现。在国内交往和涉外活动中，体态和身姿属于基本礼仪的范畴。良好的体态和身姿，能帮助你获得工作的成功，并给周围的人留下彬彬有礼的印象。

一、站、坐、走的姿势

美的体态是人们所推崇的，正如俗语所说：“站如松，坐如钟，走如风。”“站有站相，坐有坐样。”可见站、坐、走的姿势都有一定的规矩，在一些正式的场合中要求尤其严格。

1. 站的姿势

站姿是生活静力造型的动作。优秀而典雅的站姿，是发展人的不同质感动态美的起点和基础。对站姿的要求是“站如松”，其意思是站得要像松树一样挺拔，同时还需注意站姿的优美和典雅。标准的站姿要求上半身挺胸收腹，精神饱满，腰直，双肩平齐、舒展，双臂自然下垂（在背后交叉或体前交叉两手相搭也可以，但不要两手抱肘），两眼平视，嘴微闭，面带笑容；下半身双腿应靠拢，两腿关节与髋关节展直，身体重心落于两脚中间，不要偏左也不要偏右。女士站立时，双脚呈“V”字形，膝和脚后跟应尽量靠紧；男士站立时，双脚可稍稍叉开，但最多与肩同宽。驼背、躬腰，两眼左右斜视，一肩高一肩低，双臂胡乱摆动，都影响站姿。

站着与别人谈话时，要面向对方，保持一定距离，太远或过近（特别是对异性）都不礼貌。姿势要站正，可以稍稍弯腰。但身斜体歪，两腿叉开很大距离，双腿交叉或倚墙靠桌，手扶椅背，双手插入口袋等，都是不雅观和失礼的姿态，这样会破坏自己的形象。在正式场合，不要下意识做小动作，如摆弄打火机、香烟盒，玩弄衣带、发辫，咬手指等，这样不仅显得拘谨，给人以缺乏自信和经验的感觉，而且有失仪表的庄重。站

得太累时，可变换为调节式站立，其要领是：身体重心偏移到左脚或右脚上，另一条腿微向前屈，脚部放松，但上身须保持正直。两腿交叉站立的姿势，是十分不雅的，这是一种轻浮的举动，极不严肃。手也不能插在腰间，这是一种含进犯意识的姿势，如在男女之间还有“性的侵略”的潜意识；也不可双手插在衣袋中，实在有必要时，可左手或右手插于左、右前裤袋，但时间不宜过长。另外，双臂交叉抱于胸前的姿势在世界各地都被人们普遍用来表示防御性与消极的态度。美国体语学大师阿伦·皮斯曾有这样一次实践：在一次巡回演说中，他故意诽谤在场的几位德高望重的人士，然后在言辞攻击之后，立刻要求在场的每个人都保持原姿势不动，结果发现约有90%的人是交叉双臂的姿势。所以，与人交谈时，要避免这几种姿势的出现。不正确的站姿常常影响人与人之间的正常的交流；同时也暴露出个人修养的欠缺。

站立的姿态对于女性的整体美很重要。两脚分开，重心平分在两脚上，或者两脚平行，贴在一起的站相都不足取。女性的姿态最好是一只脚略前，一只脚略后，前脚的脚跟稍稍向后面的脚背靠拢，后腿的膝盖向前腿的膝盖靠拢，两腿靠近，膝部微曲。

2. 坐的姿势

“坐要有坐相”。坐姿文雅，并非一项简易的技能。对坐姿的基本要求是“坐如钟”，即坐相要像钟那样端正。基本要领是：上体自然坐直，两腿自然弯曲，双脚平落地上，双膝应并拢或稍稍分开（但女士的双膝必须靠紧），脚跟也靠紧，臀部坐在椅子的中央，腰部靠好，两臂微曲放在桌上，或小臂平放在坐椅两侧的扶手上，也可放在双膝上，或两手半握拳放在膝上。胸微挺，腰要直，目平视，嘴微闭，面带笑容。

按照国际惯例，坐姿可以分为端坐、侧坐、跪坐、盘坐等，根据不同国家的生活方式和风俗习惯，各有要求。国际上公认的也是最普遍的坐姿是端坐和侧坐。端坐时间过长，会使人感到疲劳，这时可变换为侧坐。侧坐分左侧坐和右侧坐两种。左侧坐需要在保持坐姿的基本要领的基础上，左脚和臀部左摆45°，左摆移动时，两脚跟稍提，脚趾点地，左脚趾随腿左转，同时右脚趾原地向左转，两膝靠拢；左脚左摆到位，右手扶在左手背上，置左膝部之上。右侧坐则方向相反。无论是哪一种坐法，都应以娴雅自如的姿态来达到对别人的尊重，给他人以美的印象。所以，在坐姿上我们还应该注意以下几个方面：

入座时，要走到座位前面再转身，转身后右脚向后退一步，然后轻稳

地落座。注意动作要轻盈舒缓，从容自如。落座的声音要轻，不要猛地墩坐，这如同与别人抢座位。特别是忽地坐下、腾地站起，这些如同赌气，造成紧张气氛。

落座时要保持上身平直，不要耷拉肩膀，含胸驼背，前俯后仰，给人以萎靡不振的印象。半躺半坐，跷二郎腿，给人以放肆、无修养的感觉。当然，也不应该像立正那样过于紧张、僵硬。两手叉腰，两手交叉放在胸前或摊开放在桌上，摆弄手指，将手里的东西不停地晃动，把手中的茶杯转来转去，一会儿拉拉衣服，一会儿整整头发，抠抠鼻子耳朵，都会破坏坐姿，总之。坐姿要求端庄大方、舒适自然。

除了上身姿势和双手的摆法外，腿的摆法也是不可忽视的。两腿笔直向前伸，两膝分得太开，两脚并拢而两膝外展，或两脚藏在座椅下，甚至用脚勾着座椅的腿儿。这些都是非“礼”的动作，也会给人传递错误的知觉感受，造成不必要的麻烦。

在人际交往中，坐姿的选择要与不同的场合相适应。在坐宽大的椅子时，就注意不要坐得太靠里面，特别是女士入座时，要用手将裙子往前拢一下，如果将左腿跷在右腿上面，注意不要跷得过高，不要把衬裙露出来，不然会有损风度和美观。起立时，右脚先向后收半步，然后站起。

男士如有需要，可交叠双腿，但一般是右腿架在左腿上。在礼仪场合，绝不要首先使用这一姿势，因为会给人以显示自己地位和优势的失衡的感觉。而“4”字形的叠腿方式和用手把叠起的腿扣住的方式则是绝对禁止的。叠腿且又晃动脚尖，则更显得目中无人和傲慢无礼。

3. 走的姿势

人的走相千姿百态，没有一成不变的固定的模式，每个人都有表现自己个性的步态，所以对走姿不像对站姿和坐姿那样有严格的礼仪规范。矮胖子和瘦高个的走路姿态不可能呈现一个模式；同一个女士，脚蹬高跟鞋、身穿筒裙，与她穿着球鞋、身着宽松裤的步态也不会是一个样。走路要受诸多客观因素的影响和制约。但从礼仪的角度来讲，行走时应步伐稳健、步履自然，不给人留下轻佻浮夸、矫揉造作的坏印象。

总的来讲，对走姿的要求是“走如风”，即走起路来要像风一样轻盈、稳健。起步时，上身略向前倾，身体重心放在前脚掌上。行走时，应目视前方，上体正直，不低头，双肩自然下垂，两臂自然前后摆动，重心可以稍向前倾，这样有利于挺胸收腹，身体重心落在前脚掌上。如果小腹有一点点凸出，必使身体略微上提，走起路来就会显得神采奕奕 正常的

行走,脚印应是正对前方,保持膝关节和脚尖正对前进的方向。如果走起路来两脚向外成“外八字”或向内成“内八字”,就显得很不舒服。有的人走起路大摇大摆,横冲直撞;有的人走路腿脚曲伸过大,向上一颠一颠的;有的人走路提不起脚后跟,好像拖着脚步行路似的:这些都是不良的行走姿势。

另外,行走时两臂摆动时,应注意前后摆动的幅度要与步伐的大小、节奏相协调,既不能像藤条似的顺势耷拉着,也不要像阅兵一样把手抬至腰带环的高度。从礼仪的角度讲,一般手摆动时,手臂与上身躯干的夹角不宜超过 15° 。再者,走路的步态美好与否,还取决于步位、步度、步高。如果步位和步伐不合乎标准,行走的姿态便会失去协调的节奏。所谓步位,就是脚下落到地上时的位置。特别是女士走路的时候,两脚轮换前进,理论上要踩一条线,而不是两条平行线,也就是通常所说的“一字步”。因为踩两条平行线,臀部就会失去摆动,腰部会显得僵硬,失去步态的优美。但是,在日常生活中,不可能都像时装表演那样走“一字步”,但要注意尽量使“两条平行线”靠近,使臀部产生“似有似无”的轻微摆动。这一点对于年轻的女士来讲,尤为重要。

步度是跨步时两脚之间的距离。一般人的步度,有时大有时小,而标准的步度是一个脚长。因此,对不同的人来说,标准步度的大小是不同的。使用标准步度可以使步态更美。

步高是行走时脚所抬的高度。行走时脚抬得不宜过高,但也不宜过低而使鞋底与地相摩擦,那样既不优雅,也不大方,而且给人以“老态龙钟”的感觉。

几个人一起行走时,应尽量同步行走。如是一男一女同行,更应注意这方面的问题,女士步幅较小,男士步幅较大,男士应注意适当调整,与女士步调一致。

二、优美的动作

我们在日常生活中,经常要处于活动的状态,动作的优美也是我们时刻要注意的。

1. 上下楼梯

上楼梯时,身体自然向上挺直,胸要微挺,头平正,臀部要收,膝要弯曲,整个身体的重心要一起移动;下楼时最好走到楼梯前先停一停,片



刻扫视楼梯后，运用感觉来掌握行走的快慢高低，沿梯而下。

2. 上下卧车

上卧车时要侧着身体进入车内，绝对不要头先进去。下卧车时，也应侧着身体，移动靠近车门，然后一只脚踏在地面上，眼睛看前方，再以手的支撑力移动另一只脚，头部自然伸出，起身立稳后，再缓步离开。

3. 取低处物品

拿取低处物品或拾起落在地上的东西时，不要只弯上身、翘臀部，要利用蹲和屈膝的动作，脚稍分开，站在要拿和捡的东西旁边，微弯上身，拿起物品。

体形美与形体锻炼

一、体形美

什么样的体形是美的？古希腊认为：人的标准体形的各主要部分的比例应符合黄金分割律。黄金分割律也叫“黄金比”，据说是由古希腊的哲学家毕达哥拉斯发现的。黄金分割律是一个奇妙的规律，只要符合这个分割律的物体和几何图形，都使人感到和谐、悦目。文艺复兴时期，人们热衷于研究人体，结果发现人体本身就是黄金分割的一个最杰出的样本。也就是说，一个优美的人体的3个比例均应符合0.618:1的比例关系。①以肚脐为分界点，上半身与下半身的比例；②人体直立，两手垂直，以手的中指指尖为分界点，下半身与上半身的比例；③肩宽与臀宽的平均数与从肩峰到臀底的距离之比，即躯干的宽与长之比。希腊美与爱之神维纳斯雕像的优美无比的身材，就符合这个比例。当然，人的体形标准是不宜做机械的规定的，这是因为人体形态的成长发育，由于不同的遗传因素、地理条件及社会环境的影响，是很难统一的。因此，体形是否美，只要看符不符合对称与比例和谐这两个基本的标准。一般来讲，体形美的纵向指标（如身高）受遗传影响较大，但绝非一点也不能通过锻炼加以改变；而人体美的一些横向指标（如胸围、臀围、腰围、大小腿围）与身体锻炼有密切的关系。因此，通过适当的因体制宜的形体训练，可以使身体各部位

的比例有所变化，体形更加协调健美。

二、锻炼与体形的关系

形体训练以健美为基本内容。健美的含义有两个：一要健康，即人的体格、体能和适应能力，均应达到健康的要求；二要符合人体美的标准，即在骨骼形态、肌肉丰满、体形匀称、仪态优美、举止稳健、肤色健康、精神饱满等方面，基本符合规定的审美要求。一个疾病缠身、孱弱无力的人，尽管身材适中，也很难表现出良好的气质和形体美。一个有健康身体的人，而体型却过胖或过瘦，也谈不上健美。所以，健美是身健和体美的总和，两者是不可分割的。

要使自己的形体健美，一定要积极参加形体锻炼，通过徒手或器械的练习锻炼身体，可以对身体各个部位进行专门训练和综合训练，使自己的两侧对称的肢体均衡发展；对由于日常工作或生活习惯而造成的不够对称的肢体和部位进行强化训练，使劣势得到弥补，促进人体均衡发展。另外，注意形态训练，进行一些腿部基本功、腿形健美、健腰操、胸部健美操、手位组合操等姿态美的训练。注意在日常生活中持之以恒，不要“三天打鱼，两天晒网”。

三、膳食和体形的关系

健康的身体是保证体形美的基础，而饮食是保证健康的重要因素之一。因此，必须合理用膳，讲究饮食营养。我国从古到今的习俗是一日三餐，人们把它视为进餐标准，从营养学的角度来看，应该是“少食多餐”。营养学家认为，一日多次小餐比相同的一日三餐储存在体内的脂肪少，因为人体能有效地代谢摄取它的热量。例如印尼巴厘岛的妇女，她们习惯一日五餐，所以与类似的人种相比，她们很少有肥胖者。另外，在饮食中我们要注意平衡营养，进食量应随着身体的生长发育或体力活动强度的大小而定：身体对营养素的需要量大，或消耗量大，吃饭的量就应多；反之则少。注意食物中各种营养的种类要齐全，各种营养的比例要合适。在副食方面，应蔬菜与肉类搭配，豆制品与蔬菜或肉类合食。此外，还要多吃新鲜水果，但不宜多吃零食（如糖果、话梅、瓜子等）。

有些人，尤其是年轻女士，往往采用“偏食”或“绝食”的方法来



减肥，以求得苗条的身材。如果本人已属于“肥胖型”，适当节食是可取的办法；如果体重指数并未超出正常指标，只是自我感觉需要“减肥”，因而大量减少进食量，那么很可能因营养不良导致体质下降，这样不但达不到健美的目的，反而会造成适得其反的结果。

目前国际上普遍采用“体重指数”来判断一个人的胖瘦程度。它的计算公式是：

$$e = Q \div H^2$$

式中： e ——体重指数：

Q ——体重（单位：千克）；

H ——身高（单位：米）。

国际上公认体的重指数为 $e = 22$ ，我国普遍认为 $e = 20 \sim 25$ 。当体重超过标准时，一方面要积极参加锻炼，将体内积存的过多脂肪转换成热量消耗掉；另一方面，要改变膳食结构，注意用膳时间，遵从“早吃好、午吃饱、晚吃少”的原则，避免体内继续贮存脂肪。

身姿语的表达意义

达·芬奇曾经说过，精神应该通过姿势和四肢的运动来表现。同样在社会交往中，人的一举手一投足，都能体现特定态度，表达特定含义。所以，身姿和手势作为一种交流信号，在人际交往中有十分重要的意义。美国心理学家艾伯特·梅拉比安曾经提出一个公式：信息的全部表达 = 7% 言语 + 38% 声音 + 55% 表情、动作、举止。也就是说，在人际交往中，55% 的信息传递是通过身姿语进行的。外国专家曾经设计了一套可以用来记录面部表情和身体动作的、代表“身姿语”最小单位的符号，这个符号系统描绘了由代表人体 8 个部分的 8 种基本符号而派生出来的各种不同符号：整个头部、脸、躯干、肩、臂和手腕、手和手指、臀部、腿和踝、脚动作和走动、颈部动作。在这个系统中，不是每个可以记录下来的动作都有意思，大部分动作像组成词的字母，是意思表达的组成部分。这些组成部分是身姿语的最小单位，结合在一起就构成了身姿语，具有其特定的含义。这些含义已经超越了语言的范围，表现着复杂的感觉和感情，是基本礼仪的重要方面。所以，在人际交往中我们有必要了解和熟悉某些常见

身姿语，它将有助于人与人之间更准确地相互了解和交流。

一、目光

眼睛是心灵的窗户。目光接触，是人类最能传神的非言语交往，是非常富于表现力的，切莫小看这一简简单单的“一眼”。我们以眼睛自然地传递思想感情。在人际交往中，目光交流不仅可以表示对他人正在叙说的事情的重视，也可表达对他人的兴趣或喜爱。但要注意的是，在社会交往中应使我们的目光接触适应讲话的内容，适应我们的各种关系。在进行普通的社交性谈话时，听讲者应看着对方，表示关注；而讲话者不宜再迎视对方的目光，除非两人关系已密切到可以直接“以目传情”的程度。讲话者往往说完最后一句话时，才将目光移向对方的眼睛，这是在表示一种询问“你认为我讲的对吗？”或暗示“现在该轮到你讲了”。对方就会移开目光开起口来。

在交往中，彼此之间的目光接触还因人的地位和自信程度而异。心理学家的一次实验中，让两个互不相识的女大学生共同讨论问题，预先对其中一个说，你的交谈对象是个研究生，同时却告知另一个人说，她的交谈对象是高考多次落第的中学毕业生。结果，自以为地位高的女学生，在听和说的整个过程中都充满自信地凝视对方；而自以为地位低的学生，谈话时就很少注视对方。

另外，在交往中，还必须记住目光的“许可空间”。在与人交谈时，应使目光局限于上至对方的额头，下至对方上身的第二粒纽扣以上（即胸以上），左右以两肩为准的方框里。不要将目光聚焦于对方脸上的某个部位或身体其他部位，特别是初次相识或一般关系，异性之间，更应该注意这一点，不要超越这个“许可空间”。因为我们能够容忍与我们关系亲密的人的目光长久接触，但是，遇见陌生人，我们倾向于避开眼光。在相互不太亲密的交往对象之间，长时间地直盯着对方，在许多文化背景中都是失礼行为。如若上下打量人，则更是一种轻蔑和挑衅的表示。所以，人们在一般的社会交往中，常常不会以过分好奇的目光打量对方，同样也不喜欢对方过于直露地凝视自己。当然，也有一些例外，比如在中东的一些地区，人们常以相互凝视作为正常的交往方式。有个美国人到以色列后，感到很不习惯，抱怨说：“那儿的市民总是从上到下打量我，令人讨厌。”后来，一位朋友告诉他，以色列人并不把在大街上瞪眼看人当一回事。美



国人习惯于在交往中只以一秒钟交换目光，就表示相互注意了。在空间较大的社交场合，目光交往还有一个作用，即可以通过相互对视，来弥补距离过远的不足，从而使交往气氛更加融洽和亲切。

所以，关于盯视，一定要遵守两条原则：一是不盯视人；二是可以盯视非人之物。我们可以长时间地盯着一棵树、一张照片、一只小狗，但若把这种目光放到一个人身上，就会使人感到很不舒服。

二、微笑

表情是思想感情的自然外露，它是通过人的面部姿态表现出来的。

人的感情是复杂的，每个人都会经历生活的“喜、怒、哀、乐”，这些感情可以通过一个人的眼睛、眉毛、嘴巴和面部肌肉的变化来表达。其中笑在人际交往中，具有非同寻常的意义。

笑，即脸上露出愉快的表情，或发出欢喜的声音。在中国的语言文学中，有微笑、娇笑、冷笑、狞笑、狂笑、奸笑、谄笑、苦笑、耻笑、讥笑、讪笑、皮笑肉不笑等各种特色的笑。不同的笑表达着不同的心态和感情，传递着各种信息。而使人与人之间彼此缩短心理距离，并能创造出交流和沟通的良好氛围的，莫过于亲切、温馨的微笑。

微笑，它同眼神一样是无声的语言，是人际交往中的“润滑剂”，是一种广交朋友的有力手段，也是人们表达愉快感情的心灵的外露，是善良、友好、赞美的象征。一种有分寸的微笑，再配上优雅的举止，对于表达自己的主张，争取他人的合作，会起到不可估量的积极作用。

“你今天对客人微笑了没有？”这是美国希尔顿旅馆总公司的董事长康纳·希尔顿在五十多年里，不断到他设在世界各国的希尔顿旅馆视察业务时经常问及各级人员的一句话。他说：“无论旅店本身遭受的困难如何，希尔顿旅馆服务员脸上的微笑，永远是属于旅客的阳光。”“旅店里第一流的设备重要，而第一流服务员的微笑更重要。如果缺少服务员的美好微笑，好比花园里失去了春日的太阳和春风。假如我是顾客，我宁愿住进那些虽然只有残旧地毯，却处处可见到微笑的旅馆，而不愿走进只有一流设备而不见微笑的地方。”正是运用微笑的魅力，帮助其度过了20世纪30年代美国空前的经济大萧条，获得了世界性的大发展。

可见，微笑是一门学问，又是一门艺术。随着人际交往的频繁，微笑越来越少不了。