

良好的礼仪涵括于人际交往的智慧之中

青少年 最想问的80个 礼仪常识

紫陌◎编著



最新
珍藏版

文明礼仪·行为规范·健康成长·美好生活



金城出版社
GOLD WALL PRESS

青少年 最想问的80个 礼仪常识

紫陌◎编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年最想问的 80 个礼仪常识 / 紫陌编著. - 北京: 金城出版社, 2011.5

ISBN 978-7-80251-782-0

I. ①青… II. ①紫… 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 056927 号

青少年最想问的 80 个礼仪常识

作 者	紫 陌
责任编辑	丁洪涛
开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张	16.5
字 数	150 千字
版 次	2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷
印 刷	三河市鑫利来印装有限公司
书 号	ISBN 978-7-80251-782-0
定 价	29.80 元

出版发行	金城出版社	北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼	邮编: 100013
发行部	(010)84254364		
编辑部	(010)64210080		
总编室	(010)64228516		
网 址	http://www.jccb.com.cn		
电子邮箱	jinchengchuban@163.com		
法律顾问	陈鹰律师事务所 (010)64970501		

前 言

正所谓“玉不琢，不成器”，任何人如果不经历一番历练怎么可能成才成事呢？从小处说，青少年的精彩人生才刚刚开启，从大处讲，青少年是祖国的未来和希望，对于青少年的历练和培养无疑开始得越早越好。而这培养的第一步应该是什么呢？是知识，是能力，还是礼仪呢？很显然，一个不讲礼仪、没有修养和素质的人是不会受到人们的尊敬和赏识的，那么对他而言即便有再强的能力，再高的学识又有什么用呢？所以，对青少年来说，礼仪方面的培养和学习首当其冲。

也许，你会觉得礼仪规范的应该是那些在社会上跌打滚爬的人，而不是成天家庭、学校两点一线的学生。可事实上，青少年也是名副其实的“社会人”，虽然他们的人际交往不是那么多，与社会的直接接触也没有那么频繁，可是他们正在走向社会，并且即将成为社会中的主角。由此可见，现在对青少年的礼仪的培养和学习具有非同一般的意义。

虽然在大多数人的眼里，青少年应该是最快乐、最幸福的人生阶段，他们唯一的任务就是学习。可是，我们不得不说这样的观点是肤浅的，这样的人对于青少年显然并没有深入地了解。你知道，有些青少年正在为不知道如何化解老师对自己的误解而苦闷不堪吗？你知道有些青少年因为与好朋友的一点矛盾就想到了放弃自己吗？你知道有些青少年可能与同学能够侃侃而谈，可是在见到陌生人的时候却变得手足无措吗？你知道有些青少年因为不懂基本的礼节在同学的聚会上出尽了洋相吗……

所有的这些看似简单的问题，却无时无刻不在困扰着青少年。原因很简

单，他们对于基本的社交礼仪知道得少之又少，他们还没有学会如何表达自己的感情，如何与他人相处，以及如何让自己变得更受欢迎。没有人是生下来就对这些规范有所了解的，即使是最基本的礼仪。唯一的让自己成为一个更有素质有修养的人的方法就是学习，学习这些基本的礼仪，让它们成为你的日常行为规范。

本书可以说全面围绕青少年现在的生活环境以及可能接触到的人、场合进行了比较到位的礼仪细节的分析，最大的特色就是有的放矢，简单实用，并且完全结合发生在青少年身上的实例，避免一味地说教，让青少年能够真正地喜欢看，并且获益。

衷心地希望这本专为青少年量身打造的社交礼仪书籍，能够让青少年学会如何更好地生活和学习。

作 者

2011 年 8 月

目 录

第一辑 你的仪容举止是教养和品位的写照

一个人的相貌虽然是天生的，但得体的仪容举止却能使人魅力大增。青少年在仪容举止方面应该遵循一定的规矩，这样既可以体现出青少年阳光健康的年龄特点，同时也能散发出靓丽、帅气又不失时尚的气息，所谓“规范就是时尚，自然就是美丽”。青少年“端正大方又不失文雅，朴实自然又不失个性”的仪容举止能获得良好的品质，给人良好的印象，并有益于融入社会和走向成功。

1. 爱漂亮是每个人的天性，但要把握尺度 3
2. 穿得有个性，但不是哗众取宠 6
3. 穿着整洁、大方，人人都会喜欢你 9
4. 不要把穿校服当成一种折磨 12
5. 穿适合你的，而不是你喜欢的 15
6. 化妆，受伤的不只是皮肤 18
7. 拒绝穿洞与文身，别让自己追悔莫及 21
8. “站有站相，坐有坐相”并不是约束 24
9. 跟每个认识的人打招呼 27
10. 把“谢谢”、“对不起”、“请”、“您”挂在嘴边 30
11. 举止活泼，但不能轻浮 33
12. 稳重而不呆板，做别人眼中的“小大人” 36
13. 做各种典礼仪式上的礼仪标兵 39
14. 中餐讲究多，一举一动皆小心 42

- 15. 自助餐礼仪多，文明享用别失礼 45
- 16. 举止优雅地享用西餐 48

第二辑 “孝父母，敬师长”是值得一生遵循的格言

温馨和睦的幸福家庭，纯真美好的菁菁校园，这无疑是青少年朋友每天“两点一线”中的那“两点”。家让我们感觉温暖舒适，学校让我们感觉积极向上，这是因为父母的无限关爱与呵护，老师的辛勤教育和激励，让我们懂得，在我们成长的背后，有他们的奉献与耕耘。因此，我们要时刻恪守“孝敬父母，尊敬师长”这一礼仪，尊重他们的付出与劳动，对他们永远怀着一颗感恩的心。

- 17. 父母对你粗鲁的时候怎么办 55
- 18. 理智处理与父母的争端 58
- 19. 敲门再进：尊重父母的隐私 61
- 20. 与老人相处的礼仪与禁忌 64
- 21. 长辈的称谓很重要 67
- 22. 逢年过节别忘拜访长辈 70
- 23. 给长辈庆生的礼仪 73
- 24. 一定要会问候老师 76
- 25. 向老师提意见要讲分寸 79
- 26. 和老师交朋友的礼仪 82
- 27. 感谢老师不一定要送礼 85

第三辑 “朋友情，同窗谊”要靠礼仪来加深

青少年朋友们正处在五彩缤纷、朝气蓬勃的青春花季，而花季中最美丽、最绚烂的时光都是在学校中度过的。这段青春时光当然需要有友情的点缀才更显珍贵与温馨。班里最铁的死党、最害羞的女生、最活跃的坏小子……都将深刻在你若干年后的记忆深处。那么，为了在你将来的回忆里，不留下些许遗憾，请珍惜这份“朋友情，同窗谊”，用礼仪这个纽带与他们好好相处。因为这些看似微不足道的礼仪，会如润滑剂一般，使得同学之间的关系亲切而不失自由，密切却留有空间，这样的友情才能陪伴青少年度过繁忙的读书时光，走过懵懂的青葱岁月，即使将来各奔东西，也会将这份情义珍藏于心底。

- 28. 学校里不可“唯我独尊” 91
- 29. 别人让你尴尬时，一笑而过又何妨 94

30. 要把握好与异性同学相处的尺度	97
31. 注意细节,你就是同学中的“人气王”	100
32. 再好的朋友也要保留秘密	103
33. 与新同学相处的秘诀	106
34. 坦诚:解决同学之间矛盾的良药	109
35. 偏见是一种有毒程序,要及时删除	112
36. 借用同学东西要打招呼	116
37. 攀比斗富损情谊	119
38. 把握玩笑分寸,别伤同学心	122
39. 阅览室:轻轻地来,轻轻地走	125
40. 小小宿舍礼仪多	128
41. 恰当赠送礼物,加深彼此情谊	131
42. 坐在属于自己的座位上	134

第四辑 学会交流,你就拥有了永不失效的介绍信

当代的青少年朋友无疑是阳光、健谈、善交际的,希望自己无论走到哪都能“朋友成群”,这当然是好事,所谓“朋友多了路好走”,就是告诉我们朋友的重要性。朋友可以和你们一起分享快乐、分担烦恼,可以和你们共同面对困难与挫折,也可以只是和你们一起山南海北地“侃大山”……这些情谊都值得珍惜,值得用心去呵护。那么,在你们和这些朋友交流的时候,会忽略一些礼仪吗?必要的交际礼仪,不会使原本亲密的朋友变得疏远,只会让朋友之间的感情更加亲密,也会让你拥有更多的朋友与人气。

43. 做好自我介绍,增加你的校园人气	139
44. 做好桥梁,让朋友们彼此认识	142
45. 永远不要忘记他人姓名	145
46. 握手:让情感从手心传达	148
47. 学几个传情达意的表情	151
48. 及时表达歉意,让情谊别受伤	153
49. 与陌生人交谈不可怕	156
50. 善用“注目礼”	159
51. 让手势为你的沟通交流加分	162

52. 分清对象，慎选话题	165
53. 让你的谈话取得最佳效果	168
54. 牢记交谈中的禁忌	171
55. 打开“话匣子”的妙招	174
56. 做个优秀的倾听者	177
57. 学会表达自己的观点，让你的人气更高	180
58. 赞美的话人人都喜欢	183
59. 一定要学会礼貌地说“NO”	186
60. 约好的时间，千万别迟到	189
61. 当心：你的一举一动都在透露小秘密	192
62. 指出别人的错误要讲究方法	195
63. 敢于坦然接受别人的指责	198
64. 不要用言语触碰别人的隐私	201

第五辑 日常交往要懂礼，人人都会喜欢你

青少年朋友在紧张繁忙的学习之余，都会有许多丰富多彩的业余生活，这可能也是你们最“Happy”的时候，因为暂时抛开复杂的知识，你们可以像小鸟一样飞出巢穴，呼吸一下自由新鲜的空气。但是，身处社会就要遵守必要的社会礼仪，无论是历经风雨的成年人，还是青春稚气的青少年，生活中的各种礼仪对于每一个人都是平等的、相同的。在医院、商场、餐厅、影剧院、赛场等公共场所，我们需要懂得相应的礼仪；待客、打电话、上网、发E-mail、与外国人交往、乘坐飞机火车……我们也需要遵守一定的礼仪规范。“没有规矩不成方圆”，同样，没有礼仪规范的社会也谈不上文明与和谐。

65. 学会待客之道，做个热情好客的主人	207
66. 邻里和睦一家亲	210
67. 结交外国朋友，礼仪很重要	213
68. 做文明观众，赏精彩赛事	216
69. 静静聆听“音乐会”	219
70. 同学会：巩固你的人际圈	222
71. 不可忽视接听、拨打电话的礼节	225
72. 手机使用也有礼仪要注意	228

73. 商店自选购物的礼仪	231
74. 送花的寓意与讲究	234
75. 记住生活中靠“右”的原则	237
76. 把握生活中的 N 个私人距离	240
77. 网络世界的礼仪	243
78. 名胜景点需要文明行为	246
79. 坐火车、乘飞机要注意的礼节	249
80. 乘坐公共交通工具具有讲究	252

第一辑

你的仪容举止是教养和品位的写照

一个人的相貌虽然是天生的，但得体的仪容举止却能使人魅力大增。青少年在仪容举止方面应该遵循一定的规矩，这样既可以体现出青少年阳光健康的年龄特点，同时也能散发出靓丽、帅气又不失时尚的气息，所谓“规范就是时尚，自然就是美丽”。青少年“端正大方又不失文雅，朴实自然又不失个性”的仪容举止能获得良好的品质，给人良好的印象，并有益于融入社会和走向成功。

1. 爱漂亮是每个人的天性，但要把握尺度

“你的心思怎么全用在照镜子、穿衣服上了，难怪最近成绩下降得这么快呢？”“我的成绩跟照镜子有什么关系？不知道‘爱美之心，人皆有之’这句话吗？”类似这样的对话有没有发生在你的身上呢？的确，美丽、漂亮从来都是人们追求的梦想，何况风华正茂的你呢？但在人生的这段关键时期，爱漂亮、要美丽都应该把握好一定的尺度，且应该符合你这个年龄段的身份。

也许你是个追星族，觉得你所崇拜的明星打扮时尚、个性、漂亮，可若是真的将类似的衣服穿在你的身上，可能你就会发现原来的美已经荡然无存，剩下的只是怪异。

赵莹莹原本是父母眼中的乖乖女，可是升上初中才一年，父母就发现自己的女儿变了，变得比以往更加爱漂亮了。虽然早晨6点就起床，可是单单洗漱就要用半个多小时，导致上学经常迟到。她的发型一天一换，甚至还描眉化妆。更让父母不能接受的是，不知听了谁的蛊惑，莹莹竟然把一部分头发染成了绿色。尽管父母多次劝说，甚至严厉地批评教育，可是莹莹却依然我行我素。父母看到女儿这样很是痛心，妈妈甚至为了更好地照顾她，辞掉了自己条件很好的工作，可是莹莹的情况并没有好转。

高中三年本来是人生的重要阶段，特别是高三，更是人生中至关重要的一年。可是，原本成绩不错的孟飞却在这时候沉迷于追求时尚、漂亮。她把自己的头发烫成了流行的波浪卷，身上挂着各种稀奇古怪的小饰品，

耳朵上戴着新潮却俗气的耳环，甚至背包里的模拟试卷都被那些淘来的时装杂志所取代。虽然周围的同学都对她投来异样的眼光，但孟飞却觉得自己比以前更受关注了。原来经常找她谈心的老师看她现在这个样子，自然有些失望，渐渐没有以前那样关心她了。

我们身边不缺乏这些为追求时尚美丽，却将学习搁置一边的青少年，尽管他们中很多人是为了吸引别人的目光和注意，有些完全是出于一种青春期的叛逆，但不论怎样，本质都是一样的，那就是他们开始关注自我，同时也开始在意别人对他们的关注。

对自我的关注，对美的追求本是一件无可厚非的事情。但是，处于青春期的你应该明白一个道理：自然的美才真正地让人赏心悦目。也许你现在还不清楚，十几岁的你有着专属于这个年龄段的美，无需任何刻意雕琢，你本来就自然流露着青春的美。如果你将这种美视而不见，却画蛇添足地追求所谓的时尚美，那么你在获得所谓“关注”的同时，也会成为父母的烦恼，同龄人眼中的另类。

跟我学礼仪

把握好爱美的尺度，你的美将更加受到人们的尊重和欣赏。不要让所谓的逆反心理在自己身上作怪，以致南辕北辙，让自己与美丽越来越远。

1. 符合自己的年龄和身份

处在青春期的你，不论是女生还是男生，都可能或多或少地开始关注自己、关注别人，与此同时也在受到别人的关注。但无论怎样，整洁、干净、大方才是这一时期美丽的最佳标准。你的年龄和你的学生身份都要求你必须把学习放在第一位，美丽不能忽视，但也不允许你付出过多的心思，因为作为学生，学习才是首要任务。

2. 避免“标新立异”、追求新鲜奇特

人们对于美都有着自己独特的判断标准，即便如此，有一点可以肯定，那就是真正的美丽不仅仅来源于外在的美。对于社会上的时尚风潮，不同的人也有不同的见解。青少年在穿着打扮上“标新立异”，盲目地追求新鲜奇特，只

会使自己与美丽无缘。

3. 不要超越父母的底线

父母无疑是这个世界上最关心你的人，他们为你做任何事情，绝对都是从你的利益考虑，而且要相信他们丰富的生活阅历足以成为你最好的导师。你的美丽首先应该得到父母的认可，让他们为你健康的成长、积极向上的生活态度而高兴欣慰，而绝不是让他们因为你的另类或者叛逆而烦恼忧愁。

4. 尽量与周边的同学、朋友保持一致

你的美丽应该得到生活在你周围的同学、朋友们的认可，这样你才不会被孤立。但也要因人而异，不应相互攀比，避免形成千人一面、千篇一律的时尚怪圈。

礼仪箴言

从某种意义上说，让自己更漂亮一些是对别人的一种尊重，但是，我们大多数人，尤其是青少年，对美的追求都应该在大多数人认可的尺度之内，不应该脱离别人的认可和欣赏。

青少年朝气蓬勃，自有风采，何必在穿着打扮上追求时尚呢？青春美才是最自然的美。如果青少年以会说外语、会用电脑、讲礼仪有涵养为时髦，既学习了知识，又丰富了课余时间，且更受别人的认可和欣赏。

2. 穿得有个性，但不是哗众取宠

在这个时尚和个性备受推崇的时代里，你们无疑是崭新并且具有一定生命力的队伍，而穿着更是你们体现个性、表现自我的方式。可是，什么样的穿着才能真正地展示个性呢？仅仅是将那些最流行或者最奢华的布料裁剪出来的衣服披在身上就能彰显你的个性吗？显而易见，答案是否定的。穿着讲究个性绝对不是哗众取宠，一味追求虚荣。个性的真正意义是让人们通过你的穿着看到与众不同的你，看到精彩、蓬勃、具有非凡朝气的你。即使你只是穿着简单的牛仔和T恤，但只要它们彰显出了你的年轻与活力，那就是属于你的个性。

刚刚升上高一的高媛看到有些初中生把自己打扮得非常成熟，心里颇有些不以为然。“他们以为那样就是所谓的个性和成熟吗？简直就是肤浅。我们是学生，学生就应该有学生的样子，要我说，穿校服才是最有个性的呢。简直不能理解那些初中生到底是怎么想的。”

一次讨论穿着与个性的班会上，班主任听了同学们的自由发言后，总结道：“不容否认，穿着能体现你的个性，但是你想要表现的是什么样的个性呢？是表现你的漂亮、帅气、干脆、利落，还是表现你的与众不同……不论你想要表现的是什么，你都应该知道表现和追求个性不应该建立在虚荣、肤浅的基础之上，它们更多的应该是你人格和魅力的彰显。同学们，请记住，谁都没有权力阻止你追求和表现个性，但别人却有权对你是否表示欣赏和认可。”

跟我学礼仪

个性与大方、得体从来都没有矛盾和冲突，恰恰相反，如果能将它们融合在一起，你的穿着无疑会得到更多的肯定。那么，到底什么样的穿着才能让你既表现个性又不会哗众取宠呢？答案是：适合自己的穿着才是表现个性的最佳选择。你的穿着应该适合自己，综合身份、年龄、身材等各个方面的条件，如果流于形式、时尚的追求，就只会陷入哗众取宠的境地。不能只穿你喜欢的衣服，要穿适合你的，并且让自己慢慢喜欢上它们。

1. 讲究“和谐美”

所谓“和谐美”，指的是你所选择的衣着款式必须与你的气质修养、体型肤色、身份年龄以及性格等相协调。从衣服色彩的角度来讲，深色给人安静沉稳的感觉，浅色则让人显得斯文大方，绿、蓝、紫等冷色调的衣服比较有收缩感，能表现出你的恬静、庄重，而红、橙、黄等暖色调的衣服则给人以张力感，能显示出你的热情奔放；从体型的角度来看，身高在 162~171 厘米的人穿着浅淡可显得高雅而协调，而身高在 162 厘米以下的人则适合穿轻便简单的单双色衣服，较为矮胖的人穿冷深色的衣服能够表现得更加挺拔一些；从肤色的角度来讲，皮肤白皙的人几乎所有的颜色搭配起来都比较好，而肤色较黑的人可能在颜色的搭配上讲究得多一些，颜色太深容易给人“一团沉”的感觉，而颜色浅了又容易造成较大的反差，因此中和色的衣服比较适合。

2. 讲究“自然美”

所谓的“自然美”并不是完全的不加修饰，它所追求的是一种统一，对于青年来讲，这种统一更应该成为追求的重点。真正的自然美能使人感受到青少年特有的青春美与活力美。青少年的穿着最应该坚守的一个基本原则就是与你的年龄和身份相吻合，也许看似简单的搭配却足以将你的衣着美最大化，因为这是一种很自然的表现，青少年的美就美在整洁、干净、朴素、大方，美在充满活力。