



百姓尺牍丛书（生活快车辑）——



民俗

- 道是民间礼俗渊源流长
- 意于古风咏雅信步闲庭

礼仪

□□
易 赵
耶 婧
/ 昶
编



中国世界语出版社

百姓尺牘丛书(生活快车辑)

民俗礼仪

赵婧昶 易 耶 编

中国世界语出版社

1999·北京

图书在版编目(CIP)数据

民俗礼仪/赵靖昶,易耶编.

- 北京:中国世界语出版社,1999.1

(百姓尺牍丛书)

ISBN 7-5052-0413-0

I. 民… II. ①赵… ②易… III. ①风俗习惯-中国-通俗读物

②礼仪-中国-通俗读物 IV. K892

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 38539 号

民俗礼仪

赵靖昶 易耶 编

出 版	中国世界语出版社	经销	新华书店
发 行	中国世界语出版社	印刷	北京人卫印刷厂
社 址	北京百万庄路 24 号	开本	850×1168 1/32
邮政编码	100037	印张	10.125
电 话	68326644-2554	字数	200 千
	68326040(发行部)	版次	1999 年 1 月北京第 1 版
责任编辑	顾钟锦	印次	1999 年 1 月第 1 次印刷
封面设计	天 骄	印数	1—8000 册

| ISBN 7-5052-0413-0/G · 128 | 定价 | 15.00 元 | |

版权所有 侵权必究

序

朋友,在你周围,谁不想给人留下良久难忘的印象;有谁不想得到领导、师长的赏识;有谁不想得到友人同事的信任;有谁不想交上肝胆相照的朋友?又有谁不想在约会时拥有儒雅风度;又有谁不想在谈判桌前尽显魄力而又沉静潇洒?

然而你我,生存于纷繁复杂的社会,又将如何把握自我,应对裕如,显示魅力,以获成功。

人类祖先,从亘古荒野中捡拾第一片树叶来遮掩裸体时起,就已经注意自己的仪表了。悠悠岁月,漫长而久远。回望近5000年来,千千万万的炎黄子孙有过风花雪月话离绪;有过慷慨激昂叹豪情;有过心怀社稷论乾坤。无论是事是人,都如明镜一般照出中华民族的风土人情与礼仪标准。

孔夫子认为:如果将每一种可能的情况规定一套正确的行为准则,那么,人们交往中每天发生的紧张状况和摩擦就会得到缓和,这对每个人都有好处。虽然繁琐的礼仪习俗使人厌烦,但必要的礼仪却是维系社会正常关系和使人感到舒适的良好风尚。

礼仪可以理解成一种社会规范。它是成千上万的百姓人家在长期交往、共同生活中,约定俗成的一些规定。其目的在于协调彼此的行为举止。

风俗与礼仪密不可分,情同母子。纵观人类文明史的长河,礼仪因风俗而诞生;风俗又无时不被礼仪所滋荣。风俗如礼仪的慈母,礼仪就像风俗的骄子。良好的风度不仅要靠简洁的礼

仪,更在于内在的修养。这就如同没有一个人,不经过母亲的同意就领走她的爱子;也不会有人不先学习风俗就学好礼仪。有鉴于此,本书编撰者们才将风俗与礼仪同样用心采撷,一并奉献读者。

诚然,热爱自由是人类的天性。一些年代久远的风俗和纷繁芜杂的礼仪有其负面作用。然而光阴荏苒,犹如大浪淘沙一般,历代风俗、礼仪在浩浩时间长河中,优存劣汰,那些金玉玕珠自然而然地积淀下来。正是有了“五四”期间青年们喊出打倒礼教的嘹亮口号,才使今日的少女不必“笑不露齿,行不露履”,敢于开怀大笑,敢于让裙裾发挥魅力。带着文明与辉煌,穿过硝烟岁月,今日的风俗与礼仪,作为中华民族的精魂,生生不息地跃动着。它们深沉厚重,却又不乏清亮的音符,作为祖先的厚礼,作为世代的瑰宝而流存于世。

从刚刚悟事的稚童到白发长髯的老叟;从深闺绣楼中的女子到鏖战沙场的战将;从平常的百姓人家到至尊阶层的要员总统……无不在自己的仪表风度上大做文章、殚精竭虑。

人们已将礼仪和风度制成一枚决定成败天平上颇具分量的砝码。一个人不同的行为会引起周围人不同的情绪,很大程度地影响着对这个人的态度、评价。这大约是人类的通性吧,虽然礼仪的具体内容会随时代的推移而起变化,但这种人的通性则到任何年代都不会更改。

或许你是一位才华横溢、头脑敏锐,又乐于为公众服务的人,只因你太不注意“小节”而招致别人的讨厌;或许你曾有过推心置腹的朋友,一夜间却成了路人;或许你曾有效而辛勤地工作,上司却似乎视而不见;或许一日,天天见面的同事忽然相对无言,背后却胡言乱语……诸多的困惑使真诚而坦率的你感叹人心叵测,世事艰辛,甚至于抱怨世界的不公。委曲之中却无法将自己溶于社会,更无法施展自己的宏图。

我们也曾有过上面的经历,上面的感受。正因如此,我们才悉心采集,汇编成书,奉献读者,以应需求。期盼对您有所帮助;愿您着眼于未来,着眼于现在;祝您早日拥有翩翩的风度与优雅的举止,并用以支撑起人生道路上成功的一半!

最后,将一段弗兰西斯·培根的话奉献给诸读者,愿您赏心悦目之余,留于自勉之用:

行为举止是心灵的外衣,应该有外衣的条件。

第一,应该合乎时间;

第二,不应该太标新立异,不应该太贵;

第三,应该剪裁妥贴,以阐明心灵的任何优点,并补充和掩盖任何缺陷;

最后,也是最主要的,不应该又紧又窄,以致禁锢了心灵,在事务和行为上干预了它的自由。

编 者

于 1998 年中秋

目 录

序.....	(1)
--------	-----

第一章 人生礼俗

第一节 诞生礼	(2)
第二节 满 月	(3)
第三节 百日和抓周	(5)
第四节 生日礼	(7)
第五节 成年礼	(8)
第六节 婚嫁礼	(9)
一、说媒、相亲与合八字	(10)
二、订亲与聘礼	(11)
三、迎娶	(13)
第七节 丧葬礼	(14)
一、倒头、大小殓与报丧、吊丧	(15)
二、送葬	(17)
三、跳丧	(18)

第二章 服饰文化

第一节 发 式	(21)
第二节 服 装	(22)
一、上衣	(23)

二、下衣与头衣·····	(24)
三、足衣·····	(25)
四、饰物·····	(25)
第三节 各地服饰·····	(27)
第四节 服饰与礼仪·····	(29)
一、打扮习惯·····	(29)
二、装饰习俗·····	(31)

第三章 饮食风俗

第一节 四大菜系·····	(34)
第二节 各地菜肴·····	(35)
第三节 家常饭菜·····	(37)
一、北方主食·····	(37)
二、北方蔬菜·····	(38)
三、江南主食、水产与蔬菜·····	(39)
第四节 面食·····	(40)
一、饼食·····	(41)
二、包子、面条与其他·····	(42)
第五节 酒与饮酒·····	(44)
一、白酒、黄酒与葡萄酒·····	(44)
二、饮酒、劝酒与酒戏·····	(45)
三、各地酒俗·····	(47)
四、酒的别称·····	(48)
五、美酒趣闻·····	(49)
六、关于酒的成语·····	(50)
第六节 茶道文化·····	(51)
一、茶史与茶的分类·····	(52)

二、茶之道·····	(53)
三、茶馆·····	(54)
四、饮茶之道·····	(55)
五、沏茶之道·····	(56)
六、茶具·····	(57)
七、中国名茶·····	(58)
第七节 烟草民俗 ·····	(60)
一、烟之缘起·····	(61)
二、烟草分类·····	(62)
三、中国名烟·····	(64)
四、吸烟禁忌·····	(65)
第八节 饮食与生活 ·····	(66)
一、吃饭前的讲究·····	(66)
二、宴席·····	(67)
三、特殊的宴席·····	(68)

第四章 节日礼俗

第一节 春节 ·····	(71)
一、扫尘与办年货·····	(71)
二、春联与年画·····	(72)
三、守岁和年夜饭·····	(73)
四、拜年·····	(75)
五、放爆竹·····	(77)
第二节 元宵节 ·····	(78)
一、舞狮·····	(78)
二、舞龙·····	(79)
三、吃元宵·····	(80)

第三节 清明节	(82)
一、扫墓	(82)
二、踏青	(83)
第四节 端午节	(84)
一、吃粽子	(84)
二、系长命锁	(85)
三、插艾吃糕	(86)
第五节 七夕节	(87)
一、七夕渊源	(88)
二、点荷灯与水上浮	(89)
第六节 中秋节	(90)
一、中秋团圆	(91)
二、赏月与祭月	(92)
三、中秋月饼	(93)
四、中秋神话	(94)
第七节 重阳节	(96)
一、重阳佩茱萸	(96)
二、重阳登高	(97)
三、重阳赏菊	(98)
四、重阳糕与菊花酒	(99)
第八节 腊八节	(100)
一、关于腊八粥	(101)
二、腊八粥与健康	(101)

第五章 民间信仰

第一节 自然神信仰	(104)
一、天地神崇拜	(104)

二、日月星神信仰	(105)
三、气象神	(106)
四、山川神与水火神	(108)
第二节 动植物崇拜	(110)
一、龙凤崇拜	(110)
二、牛神与马神	(111)
三、蚕神与蛇神、青蛙神	(112)
四、植物崇拜	(114)
第三节 城池守护神	(115)
第四节 行业守护神	(116)
一、行业祖师爷	(116)
二、行业神信仰风俗	(118)
第五节 家中守护神	(119)
一、财神	(119)
二、灶神	(120)
三、门神与井神	(121)
第六节 其他神类	(122)
一、福祿寿神	(122)
二、婚姻之神	(123)

第六章 民间游艺

第一节 民间乐舞	(126)
一、秧歌舞	(126)
二、鼓与舞	(127)
三、狮舞	(128)
四、龙灯舞	(130)
五、鼓乐	(131)

第二节 竞技习俗	(132)
一、较力竞技	(133)
二、较技类	(134)
第五节 游 戏	(135)
一、博戏	(136)
二、自娱活动	(137)

第七章 生肖风俗

第一节 生肖顺序由来	(141)
第二节 鼠与民俗	(142)
第三节 牛与民俗	(144)
第四节 虎与民俗	(145)
第五节 兔与民俗	(147)
第六节 龙与民俗	(147)
第七节 蛇与民俗	(149)
第八节 马与民俗	(150)
第九节 羊与民俗	(152)
第十节 猴与民俗	(153)
第十一节 鸡与民俗	(154)
第十二节 狗与民俗	(157)
第十三节 猪与民俗	(158)
第十四节 生肖与属相	(160)
第十五节 生肖对联	(160)
第十六节 生肖成语	(162)

第八章 花卉民俗

第一节 十大名花	(165)
第二节 其他著名花卉	(168)
第三节 花卉的用途	(171)
一、药用价值	(171)
二、食用价值	(172)
三、饮用价值	(172)

第九章 基础礼仪

第一节 仪表整洁	(174)
一、表情	(174)
二、仪容	(175)
第二节 仪态端庄	(177)
一、坐姿	(177)
二、站姿	(178)
三、行走步态	(179)
四、手势	(180)
第三节 常用基本礼节	(181)
一、握手礼	(181)
二、鞠躬礼	(182)
三、其他动作礼节	(183)

第十章 言语礼仪

第一节 称谓	(186)
--------------	-------

一、敬称	(186)
二、谦称	(187)
三、注意事项	(187)
第二节 礼貌语	(188)
一、问候语	(188)
二、请托语	(188)
三、致谢语	(189)
四、赞美语	(189)
五、告别语	(190)
六、道歉语	(190)
七、祝贺语	(191)
第三节 言谈的基本要求	(191)
第四节 关于书面礼仪的规则	(193)
第五节 书面语言礼仪	(194)
一、普通书信	(195)
二、感谢信、祝贺信与唁电	(196)
三、请柬	(197)

第十一章 服饰礼仪

第一节 服装礼仪	(200)
一、基本着装礼仪	(200)
二、西装的穿着要领	(202)
三、选择帽子	(203)
四、选择领带	(204)
五、选择腰带	(205)
六、选择皮鞋	(205)
七、选择袜子	(206)

第二节 佩戴饰物的礼仪	(207)
一、选择耳环	(207)
二、选择项链	(208)
三、选择戒指	(209)
四、选择胸饰	(210)
五、选择眼镜	(211)
六、手提包	(211)

第十二章 日常礼仪

第一节 居家礼仪	(215)
一、到别人家中拜访	(215)
二、做客时的衣着礼仪	(216)
三、待客的礼仪	(217)
四、慰问探视礼仪	(218)
五、送礼和受礼的礼仪	(218)
六、送花礼仪	(220)
七、喝酒礼仪	(221)
八、吸烟礼仪	(222)
第二节 庆典礼仪	(224)
一、举办婚礼的礼仪	(225)
二、出席婚礼的礼节	(226)
三、举办宴会的礼节	(227)
四、赴宴的礼节	(228)
五、丧礼的礼仪	(229)
六、庆典中名片的使用	(230)
第三节 公众礼仪	(232)
一、舞会礼仪	(232)

二、观众礼仪	(233)
三、乘车礼仪	(234)
四、服务业消费礼仪	(235)

第十三章 人际关系

第一节 上级与下级的关系	(237)
第二节 同事关系	(238)
第三节 师生关系	(239)

第十四章 办公室礼仪

第一节 出勤问题怎么办	(242)
一、迟到以后怎么办	(242)
二、早退、缺勤要提前联系	(242)
第二节 办事休假的注意事项	(243)
一、打私事电话与外出	(243)
二、出去办事直去直回	(243)
三、带工资休假要提前申明	(243)
第三节 注意办公室的整洁	(244)
一、更衣柜不是仓库	(244)
二、办公桌周围要干净整齐	(244)
第四节 公私要分清	(245)
一、办公用品不要私用	(245)
二、保持工作环境的清洁	(245)
第五节 打电话的一般方法	(245)
第六节 移动电话、传真机、BP 机使用礼仪	(247)

第十五章 正规宴会礼仪

第一节 赴宴与入席	(249)
第二节 酒的学问	(250)
一、选择合适的酒	(250)
二、点酒与酒的识别	(251)
三、勿滥饮致醉	(252)
第三节 宴会上的礼仪	(252)
一、用餐基本常识	(253)
二、甜食与水果的吃法	(254)
三、喝汤的学问	(254)
四、如何吃大菜	(255)
五、巧妙吃鱼	(256)
六、中餐禁忌	(257)
七、名菜“难”吃	(258)
八、几种特别点心的吃法	(259)

第十六章 谈判礼仪

第一节 基本知识	(261)
一、概念与特点	(261)
二、分类	(262)
第二节 谈判准备	(263)
一、知识积累与语言表达能力	(263)
二、策略技巧与心理素质	(264)
三、确立谈判目标	(265)
四、了解对方组织资料及座次安排	(265)