



日常 礼仪十二讲



十全实美新农村
家家户户新民风

丛书编委会编

浙江科学技术出版社



日常礼仪十二讲



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

日常礼仪十二讲 / 丛书编委会编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2010. 10

(新农村新民风系列)

ISBN 978-7-5341-3924-6

I. ①日… II. ①新… III. ①礼仪—基本知识
IV. ①K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 261267 号

丛书编委会

主 任 张超雪

编 委 赵晓磊 左 右 罗悠然

本册编写人员 罗悠然 王国炎 黄爱萍 吴 肃 徐先法

丛 书 名 新农村新民风

书 名 日常礼仪十二讲

丛书编委会编

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85164982

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 浙江新华印刷技术有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 880 × 1230 1/32 印 张 4.75

字 数 110 000

版 次 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-3924-6 定 价 12.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 莫沈茗 刘 燕 责任印务 田 文 责任校对 张 宁

前言

学习是一种权利,也是一种幸福。一个善于学习的民族,必定是一个善于抓住机会、充满希望的民族。中国是农业大国,9亿农民的学习不仅关系着农民自身的生存,也关系着整个民族和国家的兴衰。特别是进入21世纪,“全民学习、终身学习”成为全球共识,党的十六大明确提出了要建设学习型社会,广大农村成为建设学习型社会的主阵地,提升农民素质的终身学习得到了前所未有的重视。

在中国大地上,城市化脚步加快的广大农村正在发生翻天覆地的变化,新农村建设改变着农民的生活方式,“日出而作,日落而息”渐渐变得遥远,新技术、新文化、新思想、新信息不断冲击着现代农民,多样的选择和农村产业结构的变化让学习变为一种需要,“学习——财富蕴藏其中”的理念不断深入人心。要想帮助农民朋友获得这种财富,就需要更多适合农民学习的新知识、新方法、新途径。

该丛书是编委会在充分调查农民学习需求的基础上,组织成人教育经验丰富的作者共同编写而成,旨在帮助更多的农民以及热爱学习的城镇居民等更好地学习。丛书第一期共分五册,其中《我学电脑的十件事》、《农家理财十八招》、《日常礼仪十二讲》、《红白喜事一本通》、《实用文体应用十法》各一册。

与以往的同类学习丛书相比,本套丛书在编写理念、编写形式

和编写内容上都作了大胆创新,更加突出实用性和可读性。丛书以新农村建设为背景,以农民钱长顺一家的故事为线索,通过钱家的各位家庭成员的学习、生活、工作等发展变化,将电脑学习、农民礼仪学习、农民理财、农村红白喜事礼俗、实用文写作的基本常识融入其中,寓教于乐,寓教于学。

由于时间紧迫,本套丛书难免存在一些错误和不妥,敬请广大读者批评指正,以便修订再版时进一步完善。

编 者

2010年5月25日

RICHANG LIYI SHIER JIANG

人物介绍



老钱家住在省城的城郊接合部。这里有山有水，山上是成片的茶田，山脚流淌的溪水滋润着生活在这里的人们。主人钱长顺，是个茶农，今年已经 70 岁，早就退居二线。老伴王翠花，68 岁，北方人。儿子钱跃进干的是建筑行当，一年之中不少时候要在外奔忙，事业小成，前年把家里的老宅拆了盖起三层小楼。媳妇孙如意能干得很，把新盖的三层楼房处置得好不得当，三楼出租，二楼自家住，一楼还开起了饭店，名字就叫“如意茶楼”。要说老钱家的日子过得让人羡慕，主要是他家生活条件好。这几年经济发展势头好，当地的老百姓生活水平都有了很大提高。此外，他们一家人其乐融融的，孙女钱艳艳，今年 22 岁，就快大学毕业了；孙子钱江，已是初二的学生。这一家子聚在一起，把日子过得真个儿和和美美，让人羡慕。



目 录

CONTENTS

第一讲	佛要金装 人要衣装 ——仪容仪表礼仪	1
第二讲	站如松 坐如钟 ——仪态礼仪不可少	15
第三讲	建立良好的初次印象 ——见面礼仪	26
第四讲	做受欢迎的人 ——交流沟通很重要	41
第五讲	民以食为天 ——餐饮礼仪	54
第六讲	有“礼”走遍天下 ——交通礼仪	68
第七讲	做一个职场红人 ——职场礼仪	81
第八讲	公共场合显风度 ——聚会礼仪	94
第九讲	客随主便 ——走亲访友讲礼仪	104
第十讲	礼物代表我的心 ——礼物礼仪	116

第十一讲	民风民俗要尊重	
	——民俗礼仪	125
第十二讲	让出行变得愉快	
	——旅游礼仪	135

第一讲

佛要金装 人要衣装

——仪容仪表礼仪



俗话说“人不可貌相”，说的是看一个人绝不能仅仅从他的相貌出发。但是，要了解一个人却又是从他的相貌开始的。与他人接触交往，给人留下的第一印象来自于你的外表和举止，包括你的仪容仪表、着装、举止等。一个人的仪容仪表不但能够体现个人的文化涵养，还能够反映自身的审美情趣。穿着得体，不仅能够赢得他人的信赖，给他人留下良好的印象，而且还能够促进自己与他人的交往。关于仪容仪表，我们首先要牢记的是，不要仅仅为了某一天、某一个人而刻意修饰自己，而应在平时就要注意收拾自己的头发、面容、形体等。因为好的仪容仪表不是一种包装，而是一种习惯，一种贯穿在日常生活中的修养。



家庭故事

光明村地处省城近郊，这两年走上了城市化发展道路。随着村民生活水平的提高，村党委把为村民办实事的重心由帮助村民致富转向了丰富村民的精神文化生活。最近村里依托当地成人文化技术学校（以下简称成校）为村民办起了新市民培训班，培训内容多、门类齐，每月月初宣教干部都会将本月的培训单送到每户人家。晚饭过后，钱跃进和孙如意随手拿起培训单，看到当天晚上培训的内容是仪容仪表礼仪。他俩都觉得，现在生活好，不仅农民个人素质要提升，形象问题也很重要。于是和家人道别，就赶去成校听课了。到了成校，宣教干部还给他们介绍了他们的礼仪老师——张老师。据宣传干部说，张老师可是礼仪专家啊！她支的招都很有有效的，让大家好好向张老师学习。

头发问题

初次见面，对方最先注意的往往是你意想不到的“头部”和“脚部”。无论穿着多么漂亮的衣服，如果头上顶着的是“鸡窝草”，鞋子也不干净，就会给人邋遢的印象。因此，我们要树立良好的自我形象，首先应

“从头做起”。



张老师支招

通常,职业人士应当以整齐、简单、明快、较少修饰的发型为主如图 1-1 所示。平时主要注意以下几点:

(1) 梳好、剪好和清理好头发,条件允许的可以每天洗发,有头皮屑的应该及时治疗处理。

(2) 发型发色应当简洁自然,不宜烫染过于夸张的发型发色。女士的头发最好不挡住眼睛,出席正式商务活动最好将长发挽束。对男士来说,短发最为适宜,即前发不能挡住额头,两边头发不要挡住耳朵,后发不能长过衬衣领子,鬓角不要过长,同时要做到整洁。

(3) 注意头发的日常护理。

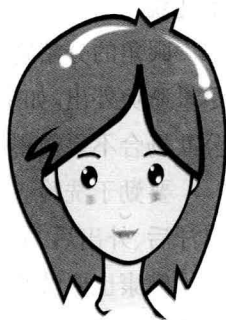


图 1-1

“面子”问题



张老师支招

保持面部的清洁是日常工作最重要的工作,其中包括牙齿的清洁和口气的清新。如果要出席比较重要的社交场合,切记不要食用蒜、葱、韭菜、腐乳等有强烈气味的食品,不可像图 1-2 中的男士那样让人却步。用餐后应及



图 1-2

时清洁口腔。如果有口气,可以使用漱口水或者口香糖等去除气味,以保持口腔的整体清洁。应当注意的是,在他人面前嚼口香糖是不礼貌的,特别是在与人交谈时,更不应嚼口香糖。

在洗澡、洗头、洗脸时,也要清洗一下耳朵,特别是耳朵后面。同样,脖子后面也要洗干净。要定期清理耳朵里的耳垢。清理耳朵时,要使用卫生棉签,不要用硬物乱捅。不要当众清理耳朵,这样做既不安全,也不礼貌。

眼角的分泌物要注意及时清理。如果眼睛患有红眼病等传染病,要尽量避免外出。如果戴了眼镜,要注意随时擦洗眼镜,不要留有灰尘。在公共场合不要戴墨镜“耍酷”,这其实是非常不礼貌的。

要勤于洗脸。一天中,在起床后和晚上睡觉前都要洗脸。在吃饭后、出汗后、外出后,如果脸上不干净,也应该洗脸。看完电视、用完电脑后,为了健康也要洗脸。最好每天早、中、晚都刷一次牙。如果牙齿上有不易除去的牙垢,或是牙齿发黄影响到了面容的整洁,可以去医院或专业机构洗牙。



张老师提醒

要注意鼻腔清洁,不要让异物堵塞鼻孔。如果有鼻涕,要随时用面巾纸清理。不要频繁地吸鼻子、擤鼻涕,更不要在公共场合挖鼻孔。鼻毛长了要及时修理,不要当众去拔,不可像右图男士一样。



手的问题

人们常常说手是一个人的第二张脸。手在社交场合中动作比较多,容易引起别人关注,所以手部的整洁不容忽视。



张老师支招

如何保持手部的整洁

(1) 勤洗手,保持手部的洁净是最基本的礼貌。

(2) 手部要注意保护,不要有红肿粗糙、长疮、生癣、皸裂的现象。

(3) 不留长指甲,指甲的长度不应超过手指指尖,应以图 1-3 中的女士为戒。

(4) 女性在穿着无袖上装时,体毛应不宜被人觉察。



图 1-3

表情问题

表情是人体语言中最为丰富的部分,是内心情绪的反映。人们通过喜、怒、哀、乐等表情来表达内心的感情。在人际沟通方面,表情起着重要的作用。现代心理学家总结出一个公式:

感情的表达=7%言语+38%语音+55%表情

优雅的表情,可以给人留下深刻的第一印象。



张老师支招

表情是优雅风度的重要组成部分,构成表情的主要因素一是眼神,二是微笑。

眼神

“眼睛是心灵的窗口”,视线的角度、注视范围、注视时间,都能表现出你的礼仪涵养。

(1) 一般情况下,视线的落点应该在对方的发际以下、下颌之上。注视其他区域会让对方感到不舒服,是不礼貌的举动。

(2) 在问候、致意、告别、表示同意、强调自己见解的时候,一定要看着对方的眼睛。

(3) 在与别人正面交谈时,视线停留在对方面部的时间不少于总时间的三分之一,以表示敬重对方。切忌目光东移西转,这样会让对方觉得你心不在焉。但如果长时间地盯着对方,也是失礼的行为,可以有意识地将视线不时地转换一下,让对方觉得放松。

(4) 视线的角度也很重要,正视表示平等、友好、尊重;仰视表示尊重、友好、盼望、思考;俯视表示爱护、教训、尊严和先发制人;斜视表示轻蔑。在交谈过程中,如果是想向对方询问什么,可以用目光自下而上地注视对方;如果是表示专注倾听别人说话,可以头部微微倾斜,目光自上而下注视对方。

微笑

发自内心的微笑是最美好的,人们的交往往往是从微笑开始的。微笑是对人的尊重、理解和友善。与人交往时面带微笑,可以使人感到亲切、热情和尊重,使自己富于魅力,同时也容易得到别人的理解、尊重和友谊,如图 1-4 所示。善用微笑是人际交往中比较重要的一个礼仪环节。

微笑是一种面露喜色而又不发出明显笑声的面容表情。真诚自然的微笑应该是,眉位提高,眉毛展开略成弯月形,面部笑肌有意识地收缩,双唇的开合不宜过大,牙齿以不露出为佳,嘴角稍微用力向两侧拉直使嘴角呈船形。可以经常对着镜子练习,以便向人展示你最美的微笑。

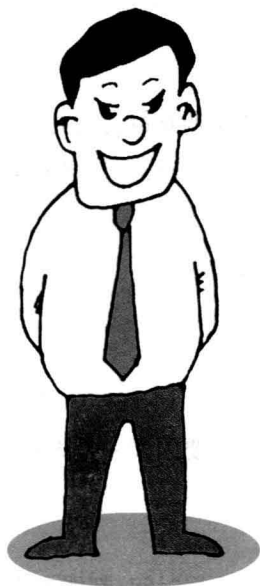


图 1-4



张老师提醒

眉毛怎么来“表情”

眉毛应该与眼睑一道保持自然、舒展的状态,不要轻易牵动眉毛。在正式的社交场合,尤其是与异性接触时,特别要注意避免眉毛乱动,更不能眉飞色舞,以免引起不必要的误会,让人感觉过于轻浮。

服饰问题

服饰是一种文化,它反映着一个民族的文化水平和物质文明发展程度。服饰具有极强的表现功能,在社交活动中,人们可以根据服饰来判断一个人的身份地位、习惯涵养。服饰可以展示个体内心对美的追求、体现自我的审美感受;通过服饰也可以改善一个人的仪表气质。所以,服饰是人类内在美和外在美统一的表现形式。要想塑造一个真正美的自我,首先就要掌握服饰打扮的礼仪规范,让和谐、得体的穿着来展示自己的才华和修养,在社交活动中给人以美好而深刻的印象。



张老师支招

着装原则

俗话说得好,“佛要金装人要衣装”。但如果没有掌握好着装的分寸,其效果会适得其反。穿着打扮虽说由于每个人的喜好不同、打扮方式不同,产生的效果不同,因此成就了五彩斑斓的服饰世界,但我们根据人们的审美眼光和审美心理还是找到了基本的原则。

整洁原则

整洁原则是指整齐干净的原则,这是服饰打扮的一个最基本的原

则。一个穿着整洁的人总能给人以积极向上的感觉，并且也表现出其对交往对象的尊重和对社交活动的重视，如图 1-5 所示。

个性原则

个性原则是指社交场合树立个人形象的要求。不同的人由于年龄、性格、职业、文化素养等各方面的差异，自然就会形成各自不同的气质。我们的着装，不仅要符合个人的气质，还要凸显出自己美好的气质。

和谐原则

所谓和谐原则，就是指着装要协调得体。即选择服装时不仅要与自身体型相协调，还要与自己的年龄、肤色相匹配。服饰是一种艺术，能掩盖体型的某些不足，也可以借助服饰，展示自己身材的美妙之处。不论是高矮胖瘦、年轻年长，只要根据自己的特点，用心地去选择适合自己的服饰，总能创造出自己的风格。

配色原则

服饰的美是款式美、质料美和色彩美三者的完美统一。形、质、色三者相互衬托、相互依存，构成服饰美的整体。在生活中，色彩美最引人注目，因为色彩对人的视觉刺激最强烈、最快速，会给人留下深刻的印象。

服饰色彩的搭配应遵循以下一般的美学常识。

同色搭配：即由色彩相近或相同、明度有层次变化的色彩相互搭配，造成一种统一和谐的效果，如墨绿配浅绿、咖啡配米色等。在同色搭配时，宜掌握上淡下深、上明下暗的原则，这样整体上就给人以稳重踏实之感。

相似色搭配：色彩学把色环上大约九十度以内的邻近色称之为相似色，如蓝与绿、红与橙。相似色搭配时，两个色的明度、纯度要错开，如深一点的蓝色和浅一点的绿色配在一起比较合适。

主色搭配：首先确定整体服饰的基调，其次选择与基调一致的主



图 1-5

色,最后再选出多种辅色。主色调搭配如选色不当,容易造成颜色混乱的问题,有损整体形象,因此使用的时候要慎重。

巧穿职业装

男士职业装一般以西装为主,有三个版式可选。欧版:倒梯形、双排扣,适合身材魁梧、腰细肩宽的男士。美版:特点是宽松、肥大、舒适。日版:是西装的东方改良品种,单排扣,比较适合亚洲人种的身材。

扣子:如果西装是双排扣,则无论何种情况都不能敞开。如果是单排扣则比较讲究,坐着时不扣,站起来要扣上。我们留心观察就会发现,西方的绅士起身或从车子出来的时候都会有系西装扣这个动作,可见如果是涉外场合,这点是非常讲究的。西装扣子,一般最下面一个扣不系。如果有三个扣以上,则系上中间扣,上下扣不系。

衬衫:正装衬衫均为长袖,而短袖衬衫,除了制服,都不能算作正式场合的衬衫。商务旅行的话,以5天为例,一般带3~4件衬衫,2件粉白、1~2件与西装同色系。艳色衬衫、有图案的衬衫都不太适用于正式场合。可以用条纹衬衫,但仅限于竖条纹、小间距的式样,且条纹衬衫不能配条纹外衣和领带,否则成了“斑马服”,便会贻笑大方。从外到里,以深入浅,是商务穿法;以浅入深,是时尚休闲的穿法。

袖口:种类有圆摆、平摆和法式翻边袖,其中圆摆属休闲类。

领子:种类有方领、扣领(美式)、立领、翼领等。方领即一般常见的式样;立领属于休闲类,一般不用于正式场合;翼领常打蝴蝶结,配燕尾服。

领带:由于短袖衬衫不属于正式着装,所以除了制服,不必戴领带。长袖衬衫,在室内戴领带,户外是不必戴的。领带下端以刚好在皮带上方为宜,如图1-6所示。

领带夹:一般人是不用的,往往穿制服和比较有身份的人在正式场合才会用。其标准位置

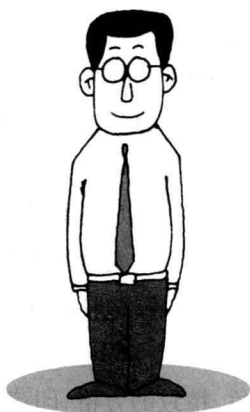


图1-6