

现代生活方式丛书之五

交际与礼仪

龚宇编

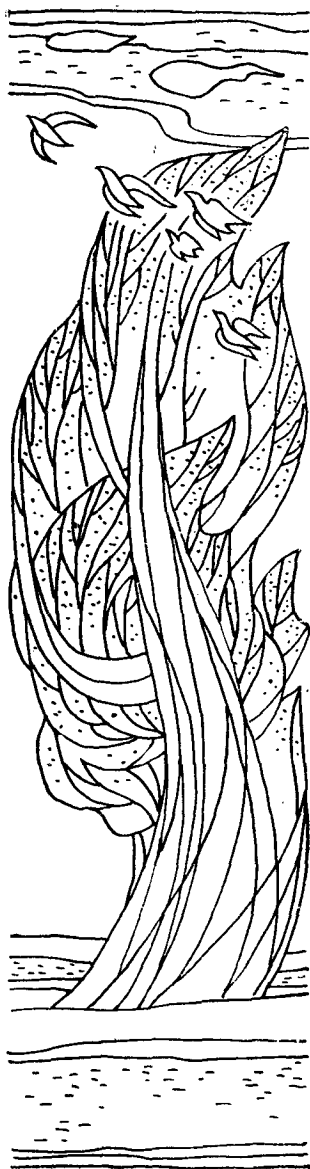
黑龙江少年儿童出版社



现代生活方式丛书之五

交际与礼仪

龚宇 编



黑龙江少年儿童出版社

责任编辑：于淑媛

封面插图：宣 森

交际与礼仪

jiaoji Yú Lǐyí

龚宇 编

黑龙江少年儿童出版社出版 (哈尔滨市道里森林街 42 号)
黑龙江新华印刷厂印刷 黑龙江省新华书店发行
开本 850×1168 毫米 1/32 印张 8 6/16 字数 170,000
1986 年 6 月第 1 版 1987 年 6 月第 1 次印刷 印数 1—12,000
统一书号：K7359·100 定价：1.55 元

内 容 提 要

社会交往在人们生活中是极为重要的，而且越来越重要。本书指出我国经济改革所必然带来的人们社会交往的扩大和交往方式的变革；介绍现代文明人所应具备的良好气质、修养、风度，进行社会交往时礼貌、礼节以及待人处世之道；对青年进行爱的美育，引导树立正确的恋爱观；帮助青年掌握恋爱艺术和讲究恋爱道德；对大龄青年的婚恋提出了指导性的意见。

编者的话

党的十二届三中全会《决定》指出：“要努力在全社会形成适应现代生产力发展和社会进步要求的，文明的、健康的、科学的生活方式。”这对建设社会主义物质文明和精神文明有着巨大的意义。《现代生活方式丛书》正是为响应这一号召而编写的。

生活方式包括人对生活用商品和劳务是怎样消费的，人们工作和学习以外的时间是怎样渡过的，人与人之间的日常交往是怎样进行的等等内容。现代生活方式则要求人的上述消费方式、消闲方式、交往方式要适应现代生产力发展和社会进步的要求，在生活实际中，则表现为人的衣、食、住、用、消闲、健身、交际、治家等具体内容符合“文明、健康、科学”的要求。《现代生活方式丛书》即从这几个方面提倡新观念、介绍新知识、揭示新趋向、鼓励新追求，起到指导合理消费、普及科学知识、提高审美修养、培养社交本领、倡行健美身心、促进家庭幸福、推广精神文明的作用。

《现代生活方式丛书》是文摘集萃性丛书。编者从近年国内外上百种报刊、书籍的大量有关内容中，披沙拣金，精选出最能体现现代生活方式特点的文章与资料，按上述体系及编辑方针加以删改、整理和编排，克服报刊不可避免的零星、散乱、芜杂，不便于阅读和保存的缺点，使内容科学、丰富、系统，道理深入浅出，文字简明通俗，适合于每个有阅读能力的一般消费者作为日常生活的指导手册，也适合于从事有关职业的工作者作为业务上

的参考资料汇编。每个希望生活得更美好的人都会从中获得益处。

《现代生活方式丛书》一套七本，它们分别是：

《饮食与营养》，介绍在现代生活中的“吃”的方面所发生的变化，即现代饮食要讲营养化，要讲功能化（满足保健、疗效等特定需要），要讲方便化，还要讲艺术，讲卫生，同时介绍一些营养学、烹调学、饮食科学化及食品商品学方面的知识。

《服饰与美容》，旨在鼓励人们追求美、指导人们认识美、帮助人们获得美。介绍服装美学、化妆美学、穿戴艺术的原理和诀窍，有关服装面料、首饰、化妆品等的商品学知识，面容与头发的健美术以及服装的洗涤、保养、收藏等生活科学常识。

《舒适的家》，介绍怎样按人的各种需要搞好居室的设计和装修，如何以科学和美学原理为指导把生活环境布置得更舒适、装点得更美观，现代家用电器、机具及日常用品的发展有怎样的特点和趋势，选购、使用、保养这些物品应注意些什么等等家庭生活现代化知识。

《休息与消闲》，介绍使人能更快地消除疲劳的休息方法及睡眠方面的科学知识；指导人们进行艺术鉴赏、书画影音、旅游垂钓等文化娱乐活动，从而更好地消遣、渡假，丰富业余生活、增加闲情雅趣。

《交际与礼仪》，指出改革所必然带来的人们的社会交往的扩大及现代文明人所应具备的修养、风度、礼仪；介绍社会交际礼节与待人处世之道；指引青年人认识爱情，树立正确的恋爱观；帮助恋人们掌握恋爱艺术和讲究恋爱道德。

《家庭幸福》，介绍如何处理好家庭中的人际关系，特别是夫妻如何过好婚姻生活，保持和加深爱情，两代人如何互相体贴，共享天伦之乐；如何科学管理家政、家计、家务，学会花钱的学

问，从而获得家庭的和谐、幸福、美满。

《身心健美》，介绍身心健康的标准及生活方式与健康的关系，特别提出注意防止现代“文明病”的问题；推荐一些简便易行的保健运动及养生之道；对讲究精神卫生、保证心理健康进行科学指导；并为形体美的追求者们提供了健美指南。

本丛书编写过程中所参考的报刊、图书及采用、节选、辑录的文章、资料，种类较多，恕不一一列举。特此说明，谨致谢忱，并请鉴谅。

目 录

交往方式变革

改变疏于交往的生活方式·····	1
正常的社交是必需的·····	2
要锻炼自己的社交能力·····	3
成大事者善交友·····	4
日本青年的交往·····	5
交际与交谊舞·····	7

气质·修养·风度·礼貌

培养你的气质美·····	10
性格·语言·风度·····	12
青年与人交往的良好性格特征·····	13
青年的交往心理·····	15
自信——人最宝贵的心理素质·····	16
谨慎，但不拘谨·····	18
克服你的羞怯·····	22
谈“信用”·····	26
尊人与自重·····	27
不要迁怒于人·····	28
站有站相 坐有坐相·····	29
女青年怎样站、行、坐·····	31
请君注意行姿·····	32
仪态·礼貌·····	33
跳交谊舞的风度·····	39

女婿第一次上门·····	41
怎样选送礼品·····	44
赠花的礼节·····	45
赴宴的讲究·····	46
用筷十忌·····	48
家庭请客十注意·····	48
笑要适时适度·····	49
说“谢谢”的六个规则·····	50
“再见”的学问·····	51

与外国人交往

日常个人卫生·····	52
穿着方面应注意的事项·····	53
日常交往中的礼节·····	54
见面时的礼节·····	55
谈话时的礼节·····	58
参加宴请的礼节·····	60
馈赠的礼节·····	64
参加舞会应注意的礼貌·····	65
宴请时餐具的准备·····	66
与美国人如何打交道·····	67
苏联人如何待客·····	69

待人处世之道

谈人际关系·····	72
怎样才能取得别人喜爱·····	74
相处的艺术·····	76
你相信第一印象吗·····	77
漂亮姑娘如何处世·····	79

长得丑怎么办	79
与人交谈的艺术	81
怎样与人交谈	84
话说说话	85
十种不好的交谈方式	87
话题从何而来	88
你会听吗	92
谈称赞	94
你想说服别人吗	95
学会说服别人	97
劝慰的艺术	99
你懂得如何帮助别人吗	100
谈交友	103
相砥和相规	103
友谊絮言	104
当你和领导闹矛盾的时候	105
邻里和睦靠礼让	109
邻里相处十忌	110

爱情与追求

什么是爱情	111
爱与爱的美育	114
爱情——灵魂的一面镜子	118
爱情三部曲	120
从一见钟情到心心相印	122
爱，也要尊重实际	126
浪漫式爱情潜伏危险	129
爱情与爱的艺术	130
爱情中的心理学	133

风度与魅力	142
引起异性追求的奥秘	144
女青年的修养	146
温柔,但不要软弱	147
男性的内心世界	150
男性美和男子汉	152
审度你心中的现代男子汉	154
矮个子是美的	157
说给“丑小伙”的悄悄话	158
择偶的标准	160
女青年择偶心理分析	161
劝君莫恋身外物	162
对爱情的观察和回味	164
恋爱中的种种不健康的动机	165
“性解放”运动的新趋势	167

恋爱艺术

现代青年的恋爱方式	169
恋爱中的自惑心理	170
恋爱三题	171
男女青年第一次约会	175
怎样同恋人第一次交谈	179
初恋七忌	183
初恋注意六个第一	184
一句谎话也说不得	184
姑娘是否喜欢你	186
怎样向钟情人表露爱情	188
谈恋爱中的考验	190

被恋爱对象误解时怎么办	192
恋爱中的热与冷	194
热恋中的男女特殊心理	196
恋爱时怎样对待父母意见	197

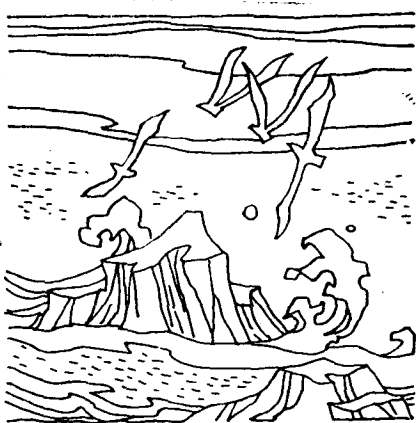
恋爱道德

要讲点恋爱文明	199
当有人向你求爱的时候	201
怎样对待迟到的求爱者	203
从“红颜薄命”说开去	204
姑娘，请自我珍重	206
姑娘上当受骗的自身原因	207
“失贞”的心理分析和制约	209
姑娘，不要这样做	210
爱情背叛者的心理悲剧	211
当你有“一厢情愿”的烦恼时	216
当你处于单相思的时候	218
在痛苦的失恋面前	220
失恋与心理状态	223
给失恋青年的一帖“心药”	224
爱和恨只有一丝之隔吗	226

大龄青年之恋

“孤雁”怎样才能比翼而飞	228
独身可取吗	230
为了不使历史的痛苦继续下去	
——对大姑娘问题的几点看法	234
她们怎么会成为“老姑娘”的	239
同大龄姑娘谈心	242

要消除择偶上的差异	246
不要以“自我”为中心	247
告别你心中的“偶像”	249
寄语大龄姑娘	251



交往方式变革

改变疏于交往的生活方式

交往方式，是生活方式的主要内容，也是人类文明的重要标志。在自然经济条件下，人们祖祖辈辈厮守在方寸之地，日出而作，日没而息；或父子相传，终身守一业、习一艺。在那封闭式的生活圈子里，一家门口一个天，人们见闻不出乡里，交往止于四邻，不知视野之外还有什么天地，不知夫妻口角、邻里纠纷之外还有什么新闻。正所谓“各人吃饭各人饱，各人生死各人了”。类似情况，在交通闭塞、经济落后的穷乡僻壤至今还能见到。交往的发达，是同商品经济发展相联系的。如今国际间的经济文化、科学技术的联系日益密切，交往落后是一个很大的弱点。大而言之，闭关自守不可能实现现代化；小而言之，对个人来说，

也难有成就。孤陋寡闻、小天小地、不见世面，许多工作就做不好，起码不能当厂长、经理，不能当推销员，更谈不上开创工作的新局面了。不但做不好工作，甚至可能影响个人的生活。现在有一些三十上下的大龄青年尚未匹配，成了一个不大不小的社会问题，以至不得不求助于“婚姻介绍所”，这恐怕与交往落后分不开。而在开放性的地区，知识密集，信息灵通，交往方便，又有各种先进的传播工具，就有利于人们智力的发展和创造才能的发挥。

正常的社交是必需的

正常的社交，是一个人成长所必需的。人们通过社交活动，不但可以使工作、生产得以顺利进行，而且也可以结识新的朋友，相互倾吐对生活的感受，传达信息，从对方那里得到启示、力量和帮助。

当今的社会是一个以合作为主的社会。一个人要有所作为，就必须与人合作，而合作的基础则是必要的社交活动。在国外，很多大公司、企业在挑选职员的时候，往往把是否具有较强的社交能力，能否很好地与别人合作作为录取的重要条件。为了创造，为了适应现代社会的需要，我认为我们不但不应反对正常的社交活动，而且应大力提倡。

进行正常的社交活动，还是解决婚姻问题的一个途径。过去由于受封建思想的影响，“男女授受不亲”，互不往来，缺乏必要的社交活动，只在选择配偶的时候才不得不把目光投向异性。然而，往往迟了。现在许多大男大女之所以迟迟未能解决个人婚姻问题，缺乏正常的社交活动也是一个重要原因。如果我们平时

多进行些必要的社交活动，结识众多（至少几个）异性朋友，那么，我们在选择配偶时就有一定的余地，从朋友中选出你的爱人。正常的社交活动可以帮助整个社会解决这个社会难题——大龄青年的婚姻问题。

要锻炼自己的社交能力

现在的世界正处于一个“知识大爆炸”的时代，新技术、新变革层出不穷，产品的结构、工序更新很快。大生产的过程要求人们更好地合作、共同劳动。人们更需要在广泛的交际中，获得大量的社会信息，并在彼此的交往中，建立起友谊和信任。但我们的国家由于长期处于一种封闭的状态，因之社会舆论往往不赞赏善交际的青年：对男青年就认为其油头滑脑、夸夸其谈；对女青年则斥之曰“交际花式的人物”或“恋爱专家”。在不少人的眼里，好青年的标准是“老实听话、不多言语”；好姑娘的模式则是“安静娴淑、笑不露齿”。致使我们不少青年只注重闭门苦读，封闭在自己的小圈子里，除本职工作外对其他不闻不问。有的青年则“怯事”，见到熟人还躲躲闪闪不愿招呼，与生人交谈更是面红耳赤、手足无措。不少青年缺乏办事能力，更不会结交异性，不靠人帮忙就找不到对象。这怎么能适应现代化的生活，建设现代化的国家呢？

好交友不仅不应遭到非议，而应得到支持。青年应当注意培养自己的社交能力和能言善辩的口才，因为这是与发明创造、组织管理、获得信息等等能力分不开的。活泼、热情、好交友正是优点所在，不能听了别人的非议就压抑自己的个性，变得古板、孤僻起来。那些不擅长社交的青年朋友，也应当冲破旧观念的束

缚，把自己置于社会交际的网络之中，使自己适应现代化建设的需要。

成大事者善交友

纵观古今，能对社会做出较大贡献的，都是注重自身修养和善于交友者。诸葛亮身居卧龙岗而知晓天下之事，并出而“三分天下”，若没有平日间弟兄、朋友之间讲学论道，非徐庶之极力荐举，说不定会空怀抱负而世居卧龙岗呢。鲁迅生活中的五条准则其中之一就是“多交友，交好友”，他的朋友中有共产党人，也有国民党人和其它派别的革命者，有前辈、同辈，青年更其多。有男的，也有女的。我们中国共产党前身的几个组织如“少年中国学会”、“觉悟社”、“利群书社”都是同窗好友们同怀追求真理、救天下之心而成立的。“觉悟社”里就有郭隆真、刘清扬、邓颖超等占三分之一的女同志。在当时的社会，这些热血青年们一块学习、革命，备受责难，处境艰难。但他们胸怀天下，相信男女之交非夫妇一道，更为高尚的还有共救天下之道。他们不是终于以自己的光明磊落和不屈不挠赢得了祖国的解放，也赢得了千百万人的尊敬吗？

为什么善交友者有可能成大事呢？因为从生活上来说，好朋友是一面镜子，可以洁身、正心；从学习上来说，可以使人志久不衰，博闻深研；从工作上来说，朋友是进行社会实践的支持力量。所以，今天在进行四化建设的时候，应该提倡广交朋友。