

公民 文明生活指南

孙乃民 主编 樊希安 副主编

长 春 出 版 社



公民文明生活指南

主 编 孙乃民

副 主 编 樊希安

编写人员 (按姓氏笔画为序)

付亚军 孙乃民

孙勇利 冯振翼

陈晓敏 姚玉和

樊希安 戴尚礼

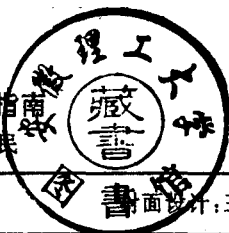
长 春 出 版 社

内容说明

这是一本面向社会各阶层群众宣传文明生活规范、普及精神文明常识的通俗读物,告诉人的一生应当怎样文明生活,怎样才能形成文明、健康、科学的社会主义生活方式,对公民文明生活起导向、指南作用,具有科学性、知识性、趣味性融为一体的特点,适应各方面读者的需要。

公民文明生活指南

主 编 孙乃民



责任编辑:姜海军

封面设计:王国庆

长春出版社出版
(长春市重庆路 40 号)

长春出版社发行
长春市第八印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32
印张:9.5
字数:213 000

1990年10月第1版
1990年10月第1次印刷
印数:1—10 000册

ISBN 7—80573—349—X/Z·22

定价:3.90元

前 言

人是自然界的一部分。人有生存的需要。从亚当、夏娃开始，人便需要饮食男女。连圣人也说，“食色，性也。”尽管从宋代的朱夫子开始，倡导“存天理、灭人欲”，但历代统治者没有不喜欢声色犬马的。如今，我们打破了封建的桎梏，任何人都可以理所当然地去追求自己的生存需要，都可以在条件允许的情况下，尽量改善自己的衣食住行。不过，追求生存需要并不等于懂得生存的科学。事实上，人的衣食住行是大有学问的，是需要指导的。

人是对自然的超越。人是自然界长期进化所结出的最光辉的果实。人会劳动，人能思维。人一经脱离动物界，便超越了自然。人对自然界的联系，不仅仅是适应，而且是改造。人在改造自然中不仅求得生存，还求得享乐，求得发展。

一万年前的岩画中，已经有关于舞蹈的场面。原始墓葬中发现了精心雕琢的玉珠和兽骨。我想，身披兽皮的半坡人欣赏自己的项链时，其喜悦的心情不会次于今天的女士们抚摸闪光的钻戒。当然，现代的享乐远非古人可比。我在参观故宫时曾想，以侈靡著称的西太后，也不得不忍受轿子的颠簸和烛烟的熏呛，而现在，一位普通的工人、农民，也能够乘火车、点电灯。

科学的进步使我们有了空前的享乐，可我们未必知道享

乐中的科学。如何在享乐中得到真、善、美的熏陶而不玩物丧志？如何使今天的享乐与明天的创造性劳动一致起来？如何把握享乐的方向和力度？一句话，如何形成文明、健康、科学的生活方式？这是一门复杂而深奥的学问，更需要指导。

人最重要的需求是发展。各阶层的人们，所受的教养不同，所处的环境各异，但他们都要发展自己、完善自己，都要求得到社会的承认，实现自己的价值。

价值是一个时髦的词汇，几乎成了人们的口头禅。然而，谈论价值的，不见得都明了价值是一个引人向上的范畴，是一个科学的系统。价值最初只是一个经济学的概念。价值的科学定义是由马克思作出的，《资本论》就是一部揭示价值的本质及其发展规律的杰作：在本世纪初，资产阶级学者把价值这一概念引入人文科学，并弄得混乱而玄虚。

马克思主义认为，价值是一个科学的体系，是以经济价值为基础的、凝结在社会物质生产与精神生产产品中的人类劳动。价值是主体的追求目标，是主体改造客体的结果。从大的方面说，价值可分为物质价值与精神价值。物质价值还可区分为经济价值、技术价值等；精神价值还可区分为科学价值、审美价值和道德价值等。我们通常所说的价值，多是指道德价值而言。各种价值都以经济价值为基础，互相渗透、互相补充，共同构成一个有机联系的整体。

人们要在自己的实践中创造出物质价值和精神价值，而实现自己的社会价值，就要了解生活，了解自己，了解他人，了解社会。马克思指出：“人的本质并不是单个人所固有的抽象物。在其现实性上，它是一切社会关系的总和。”（《马克思恩格斯选集》第1卷，第18页）人只有在社会中，在与他人的联系中，才能存在、才能发展、才能创造价值、才

能实现自己的价值。

人的社会生活包括经济生活、政治生活、文化生活。人的活动领域包括工作单位，公共场所和家庭。人们在不同的活动领域从事不同的生活，彼此间发生着经济的、政治的、思想的、血缘的各种关系。人们相互关系的本质，对各种关系起决定作用的东西，是人们的利益关系。要使人们的利益关系不至变成毁灭社会的冲突，就得调整，就得规范。社会通过一系列的约束机制来规范人们的行为，端正人们的价值取向。

法律、道德，介乎于二者之间的纪律，都是社会的规范。除此之外，还有科学的规范——这一点正在为越来越多的人所认识。环境问题最突出地说明了科学规范的作用。看来离我们十分遥远的南极大气层的臭氧问题，却关系着我们和子孙后代的生存，以至要召开全球会议来讨论。讨论的结果，又要求人类约束自身，减少二氧化碳的含量、禁止使用氟利昂作制冷剂，等等。

人类越进步、越文明、越社会化，也就越需要约束和规范自己。党的十一届三中全会以后，我国开始进入发展社会主义商品经济的时期。人们，特别是八亿农民，从自己的狭小天地里走出来，进入一个大社会。人们的活动天地广阔了，人们的交往频繁了，人们的关系也复杂了。随着交通和通讯的发达，万里已经不是遥远的概念。我们所在的星球已经被称为“地球村”，我们都是这个村的村民。当今时代，任何一个国家要发展，都必须参与国际分工、进入国际市场、承担国际责任。从事国际活动的实践要求我们：不但要懂得中国的行为规范，还要懂得他国、他民族的行为规范；不但要用中国的行为规范约束自己，还要用国际上通行的规范来约束

自己。如此复杂的规范体系，如此急迫的学习任务，当然需要科学而及时的指导。

我们编写这本书，目的就是要为读者朋友提供一个帮助，使大家在公共生活中了解时代所要求我们的一系列规范，确立正确的价值目标，实现个人与社会的发展。自由是对必然的认识。谁认识了必然，谁就会在现代社会的竞争中应付裕如，游刃有余。我们相信，这本书对每一位读者，都会有所裨益。

孙 乃 民

1990年10月于长春

目 录

前言	孙乃民 (1)
----------	---------

公共生活篇

礼貌礼仪

礼貌用语	(1)
介绍	(4)
称呼	(6)
握手	(9)
“礼”之种种	(13)
约会	(15)
陪访	(15)
交谈	(16)
开玩笑	(19)
谈判	(21)
访友	(22)
待客	(24)
送客	(26)
请客	(28)
赴宴	(29)
出席中式宴席	(30)
出席西式宴席	(32)
馈赠	(36)
送花	(37)
参加舞会	(39)
参加婚礼	(41)

探病	(42)
慰问	(45)
喜庆	(46)
吊唁	(47)
书信	(48)
打电话	(52)
使用名片	(53)
对外交往	(54)

公共场所

在商店	(60)
在医院 (疗养院)	(62)
在图书馆 (阅览室)	(64)
在影剧院 (舞厅、展览馆)	(64)
在体育场 (体育馆)	(66)
在公园 (动、植物园)	(67)
在公共集会场所	(68)
在公共交通场所	(69)
在办公场所	(70)
在名胜地	(71)
在旅店 (宾馆、招待所)	(72)
在饭店 (公共食堂、餐厅)	(73)
在宿舍 (家庭住宅)	(73)
在邮电局 (所)	(75)
在街道上	(75)
在农村乡、镇	(76)
税收和保险	(77)
参加集体活动	(77)

保持市容整洁	(78)
社会公众福利事业	(78)
拥军优属	(79)
防治大气污染	(80)
保护国家资源	(80)
同自然灾害作斗争	(81)
防止传染病蔓延	(82)

社会交往

交往的好处	(83)
正常交往与不正之风	(85)
交往的基本规范	(87)
为人处事之要	(89)
师生交往	(90)
同学相处	(91)
邻里关系	(92)
领导者与下级	(94)
与领导交往	(95)
同事相处	(96)
师徒关系	(96)
路人关系	(97)
与异性交往	(98)
朋友相处	(99)
摆脱社交中的困境	(101)
交往之中莫失态	(104)
众人场合的谈话	(105)
恰当的礼尚往来	(107)
交友的各种名称	(107)

职业生活篇

职业素质

生活与事业·····	(110)
在挫折中奋起·····	(112)
面对讽刺打击的时候·····	(115)
敢于同不良现象作斗争·····	(116)
职业理想的选择·····	(117)
女青年的职业理想·····	(119)
残疾人职业理想的实现·····	(120)
个体经营是光荣的事业·····	(122)
毕业后的“待业”·····	(124)
上岗前的心理准备·····	(126)
根据气质特点选择职业·····	(128)
就业前的职业培训·····	(130)
处理好与师傅的关系·····	(132)

职业道德

职业道德纵横谈·····	(135)
工人职业道德·····	(138)
农民职业道德·····	(141)
干部职业道德·····	(142)
教师职业道德·····	(145)
医务人员职业道德·····	(147)
营业员职业道德·····	(150)
个体工商户职业道德·····	(151)
人民警察职业道德·····	(153)

家庭生活篇

恋爱婚姻

爱情的含义·····	(156)
要有正确的恋爱观点·····	(157)
女性择偶标准·····	(159)
男性择偶标准趋向·····	(160)
热恋中的节制·····	(162)
以身相许不可取·····	(163)
正确对待失恋·····	(164)
大龄女青年的婚事·····	(165)
帮助残疾人喜结良缘·····	(167)
婚前准备·····	(168)
夫妻平等互敬互爱·····	(169)
防止夫妻冲突·····	(171)
夫妻感情的升华·····	(173)
学会当家理财·····	(175)
计划生育少生优生·····	(177)
当好孩子的第一任老师·····	(178)
孝敬父母赡养老人·····	(181)
正确处理婆媳关系·····	(182)
姑嫂妯娌友好相处·····	(184)

衣食住用

树立正确的消费观·····	(186)
物质消费与精神消费并重·····	(188)
服装体现一个人的风度·····	(190)
不要盲目赶“流行”·····	(191)

正确选择服装色彩·····	(192)
根据体型着装·····	(194)
根据肤色着装·····	(196)
服装面料的讲究·····	(197)
衣着须知·····	(198)
西装的着装常识·····	(199)
服饰的选择和协调·····	(200)
怎样选购首饰·····	(202)
鞋子的新潮流·····	(203)
闻名世界的中国菜·····	(204)
烹调中的科学·····	(205)
让居室充满魅力·····	(206)
色彩的组合·····	(208)
家具的选择和摆放·····	(209)
角隅与空间的利用·····	(210)
儿童居室的布置·····	(211)
老年人居室的布置·····	(212)
青年人居室的布置·····	(213)
新房布置·····	(214)
庭台的设计和美化·····	(215)
电视机选购使用与保养·····	(215)
电冰箱选购使用与保养·····	(218)
录音机选购使用与保养·····	(220)
录象机选购使用与保养·····	(222)
洗衣机选购使用与保养·····	(223)
吸尘器选购使用与保养·····	(225)
电风扇选购使用与保养·····	(226)

空调机选购使用与保养	(228)
------------------	-------

清洁卫生

口腔卫生	(230)
耳鼻卫生	(231)
手脚卫生	(232)
用脑卫生	(232)
用眼卫生	(234)
睡眠卫生	(235)
妇女月经期卫生	(236)
性生活卫生	(237)
游泳卫生	(238)
饮食卫生	(239)
学习卫生	(241)
居室卫生	(241)
厨房卫生	(242)
厕所卫生	(244)
家庭防虫和灭虫方法	(245)

身体保健

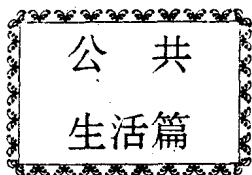
健康的标准	(246)
各种营养素的摄取	(247)
药补不如食补	(249)
进补须知	(250)
生命在于运动	(252)
气功	(253)
健美	(254)
保护头发和皮肤	(255)
适当控制情绪	(257)

要有恢宏的气量·····	(259)
吸烟有害健康·····	(260)
酒的益处与害处·····	(261)
饮茶因人而宜·····	(262)
防癌生活饮食·····	(264)
家庭药物的储藏与保管·····	(266)

娱乐情趣

要有高尚的精神生活·····	(267)
欢逾闲暇·····	(268)
书法·····	(272)
篆刻·····	(273)
对联·····	(274)
欣赏轻音乐·····	(275)
欣赏交响乐·····	(276)
用音乐陶冶性情·····	(277)
跳舞·····	(279)
桥牌·麻将·扑克·····	(280)
集邮·····	(281)
摄影·····	(283)
旅游·····	(283)
武术·····	(284)
垂钓·····	(286)
花鸟鱼·····	(286)
烹调·····	(288)

后记·····	(289)
---------	-------



礼貌礼仪

礼貌用语

语言是人们表达和交流思想感情的工具，是人际交往的桥梁。人们在社会交往中，语言是重要的媒介。一个人的文明礼貌主要表现在他的语言、行为和态度上。使用礼貌用语是文明礼貌的基本要求之一。

(一) 使用日常生活中的见面语、感谢语、致歉语、告别语、招呼语。早晨见面互问：“早晨好”，平时见面互问：“您好”。初次见面认识，主方可用“您好”、“很高兴和您认识”，被介绍的一方可用“请多帮助”、“请多指教”。分别时说“再见”、“请再来”、“欢迎您下次再来”。特定情况的告别可用“祝您晚安”、“祝您健康”、“祝您一路顺风”。得到别人帮助后说声“谢谢”、“费心了”、“多亏您的帮助”、“实在过意不去”。有求于人说声“请”、“麻烦您”、“劳驾”、“请问”、“请帮助”。打扰别人或有愧于人说声“对不起”、“请原谅”、“很抱歉”。对方向你道谢或道歉时要说“别客气”、“不用谢”、“没什么”、“请不要放在心上”。

(二) 养成对人用敬语，对己用谦词的语言习惯。一般称呼对方用“您”、“同志”，对长者用“大爷”、“大妈”、“先生”。不要用“喂”、“老家伙”、“老太婆”、“老头”等。对少年儿童用“小朋友”、“小同志”、“小同学”，不要用“小家

伙”、“小东西”等。称呼别人的量词用“位——各位、诸位”，不要用“个”，对自己或自己一方的人可以用“个”，例如：对方问“几位？”自己答“×个人”。

(三)多用商量语气和祈求语气，少用命令语气的语词句或无主句。如“您请坐”、“希望您一定来”、“请打开窗户好吗”、“请×××同学回答”、“同志请让开一些”。这样的语词和气、文雅、谦逊，让人乐于接受。

(四)说话要考虑语言环境。即不同场合，不同情况，谈话人的不同身份，谈什么事情，需要什么语词、语调和语气。因为同一个语词用不同的语调和语气在不同的场合、情况下会产生不同的效果。例如“对不起”这一个语词，因说话人的语调、语气不一样，可以是威胁、讽刺，也可以是表示歉意。又例如商业工作者出于工作和礼貌需要，见矮胖型的女顾客应说“长得丰满”，见瘦长体型的女顾客应说“长得苗条”，其实“丰满”和“苗条”都是“肥胖”和“瘦长”的婉转说法，但前者易为别人接受。其次，要考虑不同的对象。在我国，人们相见习惯说“你吃饭了吗”、“你到哪里去”。有些国家不用这些话，甚至习惯上认为这样说不礼貌。因此见了外国人就不适宜问上述话语，可改用“早安”、“晚安”、“你好”、“身体好吗”、“最近如何”等。其次，还要考虑语感。有好的语感才有好的礼貌语言。如果我们说话在不知不觉中使对方觉得不愉快，得罪了人，自己还不知道，那就说明语感不强，更谈不上有好的语感了。

(五)注意说话的空间和时间。谈话人的身份各异，如果是长者、上级、师辈，谈话的距离太近和太远都是失礼的，男女同志之间谈话，距离则不宜太近。说话的时间过长（使人疲倦厌烦）过短（对方不明白意思）中途停顿（意思表达一