

市民公德教育丛书

市民 涉外 礼仪 读本

刘迎初 主编

沈阳出版社

序

我们伟大的祖国是一个文明古国，是著称于世的“礼仪之邦”，有着崇尚礼仪、讲究礼仪的优良传统。在把社会主义精神文明建设提到更加突出地位的今天，大力弘扬这一优良传统，是很有意义的。

我们进行的精神文明建设，是以经济建设为中心，坚持四项基本原则和改革开放的精神文明建设，是批判继承历史传统又充分体现时代精神，立足本国而又面向世界的精神文明建设。礼仪作为一种行为规范，是一定传统文化的积淀，是人类文明的象征。继承和弘扬优秀的礼仪文化，是精神文明建设题中应有之义。特别是随着改革的不断深入和开放的进一步扩大，对外交往日益增多，就更加迫切要求我们的人民尽可能多地懂得并掌握涉外交际礼仪规范，懂得并尊重各国、各民族的风俗习惯，以便在对外交往中，通过得体、协调的言谈举止和仪容服饰，表现出良好的文明修养和精神风貌。

面向实际，适应需要，沈阳市编写了《市民涉外礼仪读本》。这不仅为市民提供了一本礼仪修养方面的通俗读物，也为城市精神文明建设做了一件非常实在而有意义的工作。身居礼仪之邦，应为礼仪之民。相信广大干部、群众，借助这一读本，“知书达礼”，身体力行，一定会营造一个文明、科学的礼仪氛围，促进自身素质和城市文明程度的提高。

全国人大常委会副委员长

雷洁琼

目 录

序	雷洁琼
第一章 市民的礼貌修养	(1)
第一节 姿势	(1)
第二节 手势	(3)
第三节 注视	(4)
第四节 表情	(5)
第五节 服饰	(6)
第六节 个人卫生	(11)
第二章 交际中的基本礼节	(12)
第一节 介绍	(12)
第二节 握手	(13)
第三节 称谓	(15)
第四节 名片	(17)
第五节 交谈	(18)
第六节 馈赠	(19)
第三章 公共场所的礼仪	(22)
第一节 一般性要求	(22)
第二节 行路礼仪	(23)
第三节 乘车(船、飞机)礼仪	(24)
第四节 住宾馆的礼节	(27)

第五节	盥洗室的礼节	(28)
第六节	吸烟的礼节	(29)
第四章	接待礼仪	(31)
第一节	迎送	(31)
第二节	会见、会谈	(34)
第三节	电话礼仪	(37)
第四节	室内应接	(39)
第五章	宴请礼仪	(41)
第一节	宴请的形式	(41)
第二节	宴请的组织	(44)
第三节	出席宴请的礼仪	(47)
第六章	观光游览礼仪	(52)
第一节	组织参观游览的礼节	(52)
第二节	观光的礼节礼貌	(53)
第三节	摄影的礼节	(54)
第四节	观看文艺演出的礼节	(54)
第五节	参加舞会	(56)
第六节	观看体育比赛的礼节	(59)
第七节	参观展览的礼节	(60)
第八节	卡拉OK	(61)
第七章	典礼仪式的礼仪	(63)
第一节	签字仪式	(63)
第二节	开幕式	(64)
第三节	发奖仪式	(66)
第四节	剪彩仪式	(67)

第八章 涉外礼仪常识.....	(69)
第一节 涉外基本礼仪常识	(69)
第二节 部分国家的习俗	(77)
第三节 外国人的忌讳	(86)

第一章 市民的礼貌修养

礼貌是文明行为的起码要求，是人与人之间社会交往中相互表示敬重和友好的行为规范，体现了时代的风格和道德品质。它是社会公德中最重要的组成部分，也是调节人际关系，维系人际交往最基本、最简单的公共生活准则。因此，必须注重自身的礼貌修养。而人们的礼貌修养又往往是通过一个动作、一个姿态、一种表情、一款服饰表现出来的。

第一节 姿 势

一、站姿

站立姿势是人的最基本的姿势，站相应该自然、优美、轻松，体现出静态美。古人说“站如松”，就是站立时应当直立站好，身体重心放在两腿中间，防止重心偏左或偏右，其要领是：挺胸、收腹、抬头。姿势端正，眼睛平视，嘴微闭，面带笑容，双臂自然下垂于身体两侧，给人以挺拔、庄重、平稳的美感。

男性站立时，双脚与肩同宽，身躯不可东倒西歪，站累时，一脚可以向后撤半步，但上体仍须保持正直，双脚不可叉开过大。女性站立时，双脚略呈“V”字型，膝和脚后跟要靠紧，也可呈“T”字型，双手交叉于身前，右手放在左手上面，给人以优雅和亭亭玉立的感觉。

二、坐姿

优美的坐姿是端庄稳重。古人说“坐如钟”，就是身体保持端正。坐的要领是：人体重心垂直向下，腰部挺起，前胸微挺，两脚并列或稍稍分开，目光平视，面带笑容。入座要轻缓自如，起座要从容稳重。女士入座要娴雅，用手把裙子向前拢一下。坐时既不可坐满，也不可坐在边沿，最好为椅面的三分之二部分。双小臂和手可自然放在双膝上或坐椅两侧扶手上。

社交场合坐姿忌讳在椅子上前俯后仰、摇腿跷脚或把腿搭在椅子或沙发的扶手上，更不可将脚架在茶几上，给人以放肆、无修养之感。女士坐时更应端正一些，穿短裙时不宜双腿叉开而坐，也不要两腿伸得很长。谈话时，可以侧身坐，上体与腿同时转向一侧，面向对方。在会见和会议环境中，入座起座要轻稳，防止弄响座椅，避免带翻桌上茶具，显得尴尬被动。

三、走姿

行走迈步可以产生一种风姿。文雅的步态，应讲求步位和步幅，要领是：身体重心可稍向前，脚尖向着正前方，两脚前行大致形成一条直线，挺胸收腹，两臂自然摆动，步幅大小匀称，节奏快慢适当，给人一种矫健轻快、从容不迫的动态美。男性行走时要注意双肩平行，步幅与身高相适应，不要摇晃上体。女性在行走时则要注意身体平直，步幅不要太大。穿平跟鞋，步幅可稍大些；穿高跟鞋，步幅要小些；穿礼服、长裙或旗袍时，步子不要太大，否则显得不雅。

多人同行，切忌横列一排并行，更不可搭肩行走。上楼梯时身体应自然向上挺直，头平正，整个身体协调移动。下

楼时避免低着头，紧握扶手，眼睛只盯着每一层台阶。

第二节 手 势

手势是社交活动中不可缺少的一种表现力较强的“体态语言”。简洁、优美、明确的手势会产生良好的社交效果。

手势作为辅助性的交际动作，在不同场合具有不同的规范要求。与人谈话时，手势不宜过多，动作不宜过大。在给客人指示方向、引路、介绍和让请时，应把手臂伸直，手指自然并拢，手掌朝上，以肘关节为轴，指向目标。同时身体要微微向前倾，这样表示对客人的尊重。招呼远处的朋友时，要抬高手臂大于 90° ，同时掌心向下。

在使用手势时，要注意克服下意识做出的一些不雅动作，如搔头、掏耳朵眼儿、挖鼻孔、揉眼睛、拢头发、咬手指，把手伸进衣服里搓泥团等。在与人交谈中，有些手势会直接影响交际的效果，应注重纠正自己的习惯性动作，切忌用手指指点，在与人谈话时不可玩手指，用手卷衣角、纸条，用手指敲打桌子等等。

在交际中，还要注意禁止使用带有侮辱性的手势。对人用手向外搦，表示驱赶离开的含义；用手捂着鼻子走过对方身前，甚至边走边用手掌来回搦，仿佛对方身上有一股难闻的异味；在谈话时用手指指点对方的面部，更是对人尊严的冒犯。

另外，还要注意了解各种手势在不同国度里的特定含义，以准确地了解外国客人表达的意思。如“V”型手势，将食指和中指伸出，张开，形成英文字母“V”，意为“胜利”，但必

须是掌心向外，才表达这种含义。如果掌心向内来做这一手势，在西方人看来则带有猥亵的意思。

第三节 注 视

眼睛是心灵的“窗口”，一个眼神、一道目光可以表现出内心的丰富思想感情，尊重还是轻蔑，喜爱还是厌恶，尽在其间。因此，目光、眼神是否恰当，不仅关系到一个人在社交场合中的形象，而且也会影响社交效果。

在目光与眼神的运用中，注视时间是个重要因素。在交谈中若双方目光相接累计达到 50—70% 的时间，目光表现出真诚、主动和热情。相互间就可以建立起一种和睦友好的关系。如果谈话时东张西望、躲躲闪闪，几乎不注视对方或回避对方的视线，即使是由于紧张、羞怯而不敢正视对方，也不容易获得对方信任。

注视礼仪的运用还要注意注视的位置。目光投向不同部位，会传递出不同的信息，产生不同的交际效果。

比较严肃的注视：如果将视线停留在对方额头至两眼之间的三角区域内，就会使对方产生一种严肃、郑重的感觉，形成一种严肃的气氛。人们在洽谈业务、磋商交易等场合，通常这种注视行为，以使自己保持主动权。

社交中的一般注视：当把注视的目光降到对方眼部以下到嘴之间的三角区域时，会使你的目光基本与对方平视，并略微向下一些，表示待人谦和、友好与尊敬。

比较亲密的注视：在关系较密切的人们相互间交往时，目光注视的范围一般比较大，从两眼向下直到胸部，甚至到臀

部之间的大三角区域。

在注视中，还要考虑到民族和文化差异。如美国人习惯在正式谈话时看着对方的眼睛，如果注视别处会被认为是一种失礼行为；日本人在谈话时，目光常常落在对方面部，认为眼对眼是失礼的表现。在社交中，要注重避免以下几种消极的方式：

一、盯视

这种目光使用不当，可能会伤害别人或引起不愉快的后果。外国朋友到中国来，遇到围观盯视现象就会感到不满。因此，要注意避免这种不礼貌的注视方式。同样，在社交中碰到不熟悉的人、社会名人或残疾人时，出于对对方的尊重，也要注意及时移开视线。

二、斜视

又叫“白眼”，使用这种从眼角看人的眼神，会给人留下蔑视对方的印象。

三、闭眼

这也是一种十分消极、不礼貌的行为。在与人交谈中不可睡眼惺忪，更不可采用闭眼方式，显得目中无人，不屑一顾，妨碍与别人的交往。

第四节 表情

表情是内心情感在面部或身体姿态上的表现。表情得体，不仅可以为自身树立美好的交际形象，增添魅力，而且可以提高交际的成功率。在社交场合，表情应该健康明朗，情绪饱满，精力充沛，在表情中体现出端庄、敬重、宽容、理解、

和善和友好，切不可精神恍惚、冷淡、疲惫等等。

微笑在表情组合中占有十分重要的位置，是社交场合中最富有吸引力、最有价值的表情。要使自己在社交场中经常保持亲切、温馨的笑容，首先，要发自内心，要想方设法使自己的内心活动经常保持良好的状态，充满善意，这样的笑容才是动人的、真诚的。其次，要注意调控自己情绪，社交环境的复杂、交际对象的差异使人很难始终如一地保持愉快的笑容，这就需要调解自己的情绪。遇到令人苦恼、气愤的事不可耿耿于怀，而应有意识寻找正当的宣泄渠道，释放、平缓不良情绪，使自己得以解脱。因此，保持微笑是最好的交际手段和对外礼仪。

第五节 服 饰

在社交场合如何着装、佩带饰物和化妆是礼貌修养的内容之一。服饰不仅表现出个人的审美情趣，而且表达着不同的思想感情，体现着对人的尊重程度。服饰本身往往表示了一种礼节。

一、着装

服装的种类、样式、花式千差万别，因场合不同、季节变化、个人爱好和不同的民族特点在穿着上差异较大。但在一般社交场合，服装大致可分为礼服和便服两种。男士礼服为上下同色同质的中山装和西装，配黑色皮鞋；女士礼服为西装、旗袍或长裙。便服可以为各式各样的外衣和长西裤，配颜色相宜的皮鞋或便鞋。参加对外社交活动，男士可穿中山装、西装或各民族的服装。参观游览时，可穿各式便服，穿

西装可以不扎领带。夏季出席正式的、隆重的社交活动除穿礼服外，还可穿两用衫。女士按季节及活动性质可穿西装（下身为西裤或裙）、民族服装、中式上衣配长裙或长裤、旗袍或连衣裙等。夏季也可穿长、短袖衫配裙子或长裤。

社交活动中的着装，首先要注意与社交场合气氛相协调。参加庆典仪式、正式宴会、礼节性会见、拜会等正式活动，男士应穿深色服装；女士可着西装、旗袍或长裙（最好是单色连衣长裙）。

参加葬礼和吊唁活动，男士可着黑色或深色中山装和西装（不可扎花色领带）；女士着深色服装，内穿白色和暗色衬衣，不用花手帕，不抹口红，不戴装饰品。

参加婚礼、联欢会，到朋友家做客等尽可穿得大方一些，女士可适当装饰打扮。

乘汽车、火车、轮船、飞机旅行，可着便装。但如果在登机（车）前或下机（车）后有迎送仪式，则应考虑更换服装，以礼服为宜。

其次，着装要注意通行的礼仪规范。任何服装应注意整洁、挺直。衣服应熨烫平整，裤子熨出裤线。衣领袖口要干净，皮鞋要上油擦亮。穿中山装要扣好领扣、领钩、裤扣，穿长袖衬衣要将前后摆塞在裤内，长裤不要卷起。任何情况下不能穿短裤参加涉外社交活动。女士衣着尽量不要千篇一律，样式花色应有所差别。夏天可以光脚穿凉鞋，穿袜子时，袜口不能露在衣裙之外。

参加社交活动，进入室内均应摘帽，脱掉大衣、风雨衣、套鞋等，并送存衣处。男士任何时候在室内不得戴帽子、手套。西方妇女的纱手套、纱面罩、帽子、披肩、短外套等作

为服饰一部分则允许在室内穿戴。

在室内一般不应戴黑色眼镜，就是室外，遇有隆重仪式或迎送等礼节性场合，也不要戴黑眼镜，有眼疾须戴黑眼镜时应向客人或主人说明，或在握手、说话时将眼镜摘下，离别时再戴上。

在家中或在宾馆房间内接待来访的宾客时，如来不及更衣，应请客人稍坐，立即换上服装，穿上鞋袜，不得赤脚或穿着内衣、睡衣、短裤接待客人。

再次，着装还应注意考虑自身的各种因素，注重服装自身的搭配。年龄、肤色、身材、职业等因素在着装选择时要予以充分考虑，切不可片面追求时髦，要扬长避短。还要注意服装自身色彩的搭配和协调。身材是个重要因素。每个人的形体有别，需要运用着装手段加以美化，以增加美感，显示个性。有人在选择服装时经常忽略了这个因素，盲目地赶随潮流，看到别人穿得很好看，自己也去买，结果穿在身上，一点儿也不协调。因此，要注意依据自己的特点选择合适的服装，突出自身的长处，遮掩某些短处。着装还应注意肤色。服装与皮肤颜色搭配不好，也会显得不协调。肤色苍白的人宜选用浅暖色调的服装，忌穿红色衣服；脸色偏黑的人宜穿蓝、玫瑰红、米色等浅色衣服；黄肤色的人宜穿红、黄、橙色基调的服装，以增加皮肤的红润感。职业对服装的选择是比较严格的，也很挑剔，如在办公室工作的职业女性宜穿职业套装，以套服套裙为主，这既是对他人的礼貌，也可以振作自己的精神。

此外，还要注意服装自身的协调，上下装的搭配，色彩的调和等。上装的颜色一般要比下装浅，特别是鞋的颜色更要注意，最好是深褐色和黑色的，否则会使人觉得头重脚轻。

在考虑着装时，还应注意手套、帽子、围巾、头巾和手提包等服装配件与全套服装的协调性。

二、饰物

饰物是着装的点缀，可以丰富表现力度。部件、手饰佩带使用得当，在社交场合中会起到积极作用。领带是西装的灵魂，除了颜色、图案、质地的选择搭配外，还要注意系领带的技巧。系领带不宜过长或过短，站立时以其下端触及腰带为好。穿西装背心或毛衣时，领带要塞到毛衣或背心里面。领带夹起固定领带的作用，位置以从上往下数衬衫的第3至第4纽扣处为好。

男士西装上衣和西裤的口袋是不适合放东西的。钢笔之类的物品应放在上衣的内侧口袋里或公文包里。西装上衣口袋放置的手帕主要是作装饰物用的，不能用作普通手帕来擦手、擦鼻涕。BP机不要佩在胸前或挂在正腰中，手提式电话最好由随行人员来拿或放在包里，否则会给人一种炫耀的印象。

女士的着装不能没有饰物。手提包等部件属随身物品，使用时也要注重社交场合需要，如参加酒会就应该携带背带式的皮包，以方便走动交谈。

佩带首饰时要遵从社会通行的惯例，如戒子一般戴在左手上，已婚者戴在无名指上，未婚者戴在食指或中指上。佩戴首饰要注重质地、式样、大小、色泽等方面的选择，恰到好处，不可集珠光宝气于一身，显得庸俗不堪。

三、美容与化妆

俗话说：“三分长相，七分打扮。”正确的化妆与美容不仅能够突出一个人五官的优点，掩饰面部的缺陷，使人的容貌更加健康和明朗，而且能够更好地突出其个性、气质与风

度，展示美好的精神世界。当前，随着社会交往的日趋频繁，美容化妆技术的不断进步，不仅女士们十分注重典雅而得体的美容，男士们也日益重视自身容貌的美化与养护，通过多种修饰方式发掘自身仪表的潜在美，突出个性魅力，从而加深在公众中的良好印象，提高事业的成功率。

对于男士们来说，美容不仅在于皮肤的保养，同时更要注意整洁，整洁即是美容，整洁即是礼貌，养成清洁卫生的习惯自然就会为自己平添几分自信和美感。

在社交活动中，女性的美容和化妆应注意礼节性的要求，依据年龄、职业、社交场合、时间等决定采用浓妆或淡妆。白天或工作时间最好化淡妆，晚间社交场合中可稍浓一点。不要在公共场所当众化妆，这是非常失礼的。如果需要化妆补妆，可以到卫生间或化妆间去做。在社交场合忌讳借用别人的化妆盒，这样做既不卫生，也不礼貌。

四、发型与头饰

发型是人仪表美的一个重要方面，无论男士与女士，发型的选择及头发的护养都是十分重要的。女性发型应根据自身的年龄、脸型、身材、职业、发质与发量来选择。少女的发型应以自然美为主，不宜烫发和吹风；青年女性的发型丰富多样，应以简洁大方为主，不宜太复杂与张扬；中年女性的发型应文雅、大方、线条柔和，烫发后需吹剪修整，而且，应讲究些，变化多些；老年妇女的发型应体现庄重、朴素、整洁、大方的美感，不宜过长或过短。男士在交际频繁的现代社会中，应借助于具有个性特征的发型来渲染男性的魅力与风度。总之，无论是男士还是女士，在选择发型时不仅要看发型是否时髦，更重要的是看与自己的职业、身分和社交场

合等因素是否协调。经常出入正式社交场合的职业男士和女士，如外交官、企业主管、商界人士应选择优雅大方而又较为保守的发型，从而给人以沉稳谨慎、办事可靠的印象；长期从事野外作业和体力劳动的人，发型应尽量简短平直，易于梳洗，显得清爽利落，饱满有力。此外，公务人员的发型宜大方稳重，文艺工作者的发型可优美潇洒，运动员发型宜简短以充满活力。

第六节 个人卫生

涉外社交礼仪首先表现在礼貌行为和个人修养之中，而讲究个人卫生则是礼貌修养的重要方面。讲究个人卫生不仅关系到本人健康，也是对他人的尊重。

首先，要保持清洁。养成良好的卫生习惯，勤洗漱，勤洗澡，勤理发，勤剪指甲，勤换衣，无汗臭异味。要注重发型不散乱，及时清除头屑。

其次，参加社交活动前一般不要吃葱、蒜、姜、韭菜等带有浓烈异味的食品。必要时可以用爽口液漱口，或嚼两片茶叶以除口臭。对于有腋臭等异常体味的人，更要注重采用一些处理方法，如喷洒药物香水等，以不影响他人。男士参加社交活动要剃净胡须，修剪鼻毛；女士若喜爱留稍长一些的指甲，就不要怕麻烦，每次洗手时都要用手刷把指甲缝洗干净，切忌在社交场合清理耳朵、剪指甲等。

第三，要养成良好的卫生习惯，不随地吐痰、乱扔纸屑等杂物，在公共场合一般不要吸烟，如活动时间较长可以到指定吸烟场所吸烟。

第二章 交际中的基本礼节

对外礼仪和社交礼节是在长期的国际交往和社交活动中逐渐形成的，国际上都有一定的惯例。无论是官方的或者是民间的友好往来，对外礼仪和社交礼节都起着相当重要的作用。

第一节 介 绍

介绍是人们在社交活动中相互结识的一种礼仪形式，它往往可以为进一步交往奠定基础。一般可分为自我介绍，为宾、主双方充当介绍人，被第三者介绍给对方等三种情况。

自我介绍是在无人介绍的时候，自己出面主动向客人介绍个人的姓名、身分和单位。常用语言是：“我叫×××，在某某单位工作。”“我自我介绍一下，我是某某单位×××。”如果一方是二人以上，则由身分高的出面做自我介绍，然后再将同事介绍给对方。介绍词要得体，在现代社交场合中，往往用名片代替自我介绍，但也应有得体的敬语表达。

为宾、主双方充当介绍人，应注意介绍的先后顺序，一般应该先将主人介绍给客人，再将客人介绍给主人；应把身分低、年纪轻的介绍给身分高、年纪长的；把男士先介绍给女士。集体介绍时，应先介绍主方，随即按职务或按当时座位依次介绍客方来宾，如果客方是大家熟知的人物，也可只