中 国 青 少 年 成 长 必 读

青少年礼仪礼节知识



主编◎郭 漫

Encyclopedia of Etiquette for Teens



荀子曾经说过："不学礼无以立，人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。"真可谓：有"礼"走遍天下，无"礼"寸步难行！

航空工业出版社

北京

需要全本请访问 www.ertongbook.com



图书在版编目(CIP)数据

青少年礼仪礼节知识/郭漫主编. —北京：航空工业出版社，2008.4
ISBN 978-7-80243-122-5

Ⅰ.青… Ⅱ.郭… Ⅲ.礼仪—青少年读物 Ⅳ.K891.26-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 031971 号

青少年礼仪礼节知识
Qingshaonian Liyilijie Zhishi

航空工业出版社出版发行
（北京市安定门外小关东里 14 号 100029）
发行部电话：010-64815615 010-64815611
北京通州皇家印刷厂印刷 全国各地新华书店经售
2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷
开本：787×1092 1/16 印张：13 字数：288 千字
印数：1—20000 定价：22.50 元

邮购电话：010-64978486 010-64815505
部分图片由于无法与原作者联系，稿酬未能寄达，敬请谅解！请及时与我们联络。
如有质量问题，我社负责调换。

Foreword 前言

荀子曾经说过：“不学礼无以立，人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”真可谓：有“礼”走遍天下，无“礼”寸步难行！

文明礼仪是我们中华民族的传统美德，也是社会主义精神文明的重要组成部分和学校德育工作的主要内容之一，又是一个国家、民族道德风貌和文明程度的反映。

良好的礼仪习惯是一种资本，可以转化为一个人内在的性格、情操，将影响一个人一生的发展。得体的言谈举止，是每一个向往成功的青少年必修的一门课，也是自尊与尊重他人的表现。

随着社会文明程度的进步和发展，人们的交往日益频繁。礼仪作为联系沟通交往的纽带和桥梁，显得更加重要。

本书是一本专门为青少年量身定做的礼仪读本，全面介绍了各种现代礼仪规范，如举止礼仪、社交礼仪、交往礼仪、特殊场合的礼仪、送花礼仪、馈赠的礼仪、在学校的礼仪、就餐礼仪、外出礼仪等，以及在各种场合交往的实用技巧，并导引出详细周到的礼仪要点，针对性强，极具实用性。

本书在介绍礼仪要点的同时，还进行了相关的知识链接，并穿插大量古今中外的礼仪故事，让青少年更清晰地了解各种礼仪的知识，加深理解和记忆。文中配有精美的图片，让抽象的文字更生动。青少年读者可以在寓教于乐的阅读过程中轻松掌握、轻松实践。

前进的社会呼唤文明，科学的未来呼唤文明。

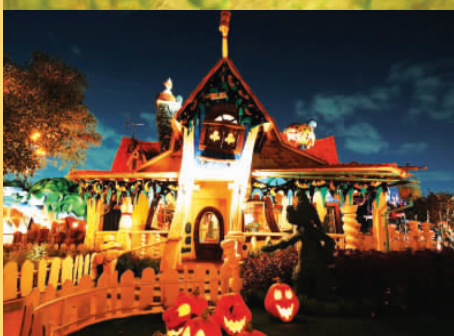
只有知礼、守礼、讲礼，才能立足于社会，才能与他人得体交流、得体互动，才能拥有一个美好的未来。











目录

Concent

举止礼仪

站姿的礼仪 002-003
- 当你站立时
- 站立的两种方法
- 向长辈、老师、同学问候或作介绍时
- 男孩站立时
- 女孩站立时

坐姿的礼仪 004
- 正确的入座方法

行姿的礼仪 005-006
- 给男孩的建议
- 给女孩的建议

手势的礼仪 007-008
- 区域性差异
- 手势宜少不宜多
- 挥手致意
- 避免出现的手势

微笑的礼仪 009-010
- 当你结识新朋友时
- 当你想化解矛盾时
- 在不方便上前打招呼时

社交礼仪

使用电话的礼仪 012-016
- 拨打电话的礼仪
- 接听电话的礼仪
- 电话用语

使用手机的礼仪 017-019
- 置放到位
- 遵守公德
- 注意安全
- 当你未能及时接听他人电话时
- 当电话中断时

使用公用电话的礼仪 020-021
- 要轻拿轻放
- 要长话短说
- 要注意语气态度
- 不要恶意拨打或恶意盗打公用电话

交谈的礼仪 022-040
- 把握好礼貌用语
- 声音的讲究
- 不良习惯的克服
- 你有来言，我有去语
- 如何避免对方昏昏欲睡
- 谈话的距离
- 谈话中倾听的艺术及技巧
- 用积极倾听表示你接受
- 对非语言信息的积极"倾听"
- 在交谈中善用委婉语
- 幽默的礼仪
- 在交谈中善用赞美的艺术
- 如何赞美别人
- 谈话的忌讳

见面时的礼仪 041-046
- 日常礼貌用语
- 如何打招呼
- 如何称呼

握手的礼仪 047-050
- 握手的次序
- 握手的时间与力度
- 握手时的注意事项

介绍的礼仪 051-054
- 自我介绍
- 如何为他人介绍

对待残疾人的礼仪 055-056
- 在交谈时
- 在眼神上

对待老人的礼仪 057-058
- 礼貌的称谓
- 在公共场合遇到老人时

网络礼仪 059
- 文明上网，坚决杜绝以下行为
- 怎样写电子邮件

交往礼仪

迎来送往 061-062
- 当客人到来而被访者不在时
- 当被访者不能马上与来访者会面时
- 怎样接待不同民族的来访者
- 各种场合中的待客之道

拜访礼仪 063-064
- 拜访时的注意事项
- 不同场合的访客之道

邀请礼仪 065-067
- 明确邀请的目的
- 邀请的方式
- 如何正确地使用请柬
- 邀请的注意事项
- 当你被邀请时

需要全本请访问 www.ertongbook.com

谢绝邀请的礼仪 068
以感谢的态度婉言谢绝
以诚恳的致歉婉言谢绝
寻找借口要得当
道歉的礼仪 069-071
道歉是一种风度
道歉的方式

特殊场合的礼仪

男孩女孩聚会礼仪 073-075
女孩在聚会中应注意的礼仪
男孩在聚会中应注意的礼仪
学会适合时宜地开玩笑
在不同场合的聚会上应注意的事项
听音乐会和上剧院的礼仪 076-077
观看演出时的着装
提前或准时到达
在演出过程中
参观展览会的礼仪 078
保持安静
认真听讲解
注意"请勿动手"
不要乱丢废弃物
参加婚礼的礼仪 079-080
注意自己的穿着
如果你是婚礼上的花童
参加婚宴的注意事项
参加葬礼的礼仪 081
服装要得体
要控制情绪
言语、举止要得当
要尊重当地丧俗

送花的礼仪

把握送花的时机 083-084
迎接宾客
为即将远行的朋友送行
参加婚礼
祝寿
探望病人
探望产妇
乔迁
祝贺节日
各国送花忌俗与礼节 085-086
送花的节日 087-089
春节
母亲节
父亲节
中秋节
清明节
教师节
情人节
圣诞节

馈赠的礼仪

馈赠的原则 091-092
送人礼物要真诚
买礼物要“量力而行”
“受人财不以为富”
如何选择礼品 093-095
了解对方的喜好
考虑具体情况
选择合适的礼物
选择馈赠礼品需注意的问题
家庭馈赠礼仪 096
怎样给长辈送礼物
兄弟姐妹之间的赠礼
受礼礼仪 097-098
接受礼物时
回赠
拒绝馈赠的艺术
国外的馈赠礼仪 099-101
在一些亚洲国家
在一些欧美国家
在一些拉丁美洲国家

在学校的礼仪

课堂礼仪 103
上课
听讲
下课
服饰仪表 104
正确地穿着校服
不要一味地效仿他人
根据自身条件选择适宜的装扮
尊师礼仪 105-106
与老师相遇时
在老师的工作、生活场所
不要私下对老师评头论足
正确对待批评
遇到节日时
同学间的交往礼仪 107-109
同学之间要有礼貌
同学之间要热忱相待
同学之间要团结友爱
同学间相处要大公无私
同学间相处要有公德意识
同学间交往八大禁忌
住宿学生礼仪 110-112
谦逊、礼让

遵守住宿的规定
注意搞好个人卫生
相互关心，团结友爱
重视公共卫生与安全
不要过分打听别人的隐私
校内公共场所的礼仪 113-115
在操场或礼堂举行活动时
在图书馆里
在食堂用餐时
如厕时

就餐礼仪

餐前、餐中、餐后的礼仪 117-125
餐前礼仪
餐桌上的礼仪
餐后礼仪
结账的礼仪
西餐礼仪 126-132
入餐礼仪
餐具的使用方法
西餐上菜的顺序与点菜
享受西餐时的注意事项
自助餐礼仪 133-135
拿取食物要量力而行
拿取食物要找对方向
拿取食物时不要离餐台过近
取完食物要将公共餐具放回原位
餐后打包

外出礼仪

公共场所的礼仪 137-153
注意事项
电梯礼仪
在公共卫生间的礼仪
在商场的礼仪
在咖啡厅喝咖啡的礼仪
在医院的礼仪
学会做个合格的路人
乘公共交通工具的礼仪 154-163
搭乘私家车时
搭乘出租车时
搭乘公交车时
搭乘地铁时
搭乘火车时
搭乘船只时
搭乘飞机时
入住宾馆的礼仪 164
在大堂、走廊等
在客房
退房时
旅游的礼仪 165
做一个友善的旅者
做一个文明的旅者

家庭、邻里间的礼仪

家庭礼仪 167-169
时刻送上你充满爱意的问候
尊老、爱幼，善待每一个家人
与邻里交往的礼仪 170-173
礼貌待人，亲切友好
学会体谅与包容，避免争端

各国传统节日礼仪

中国传统节日的礼仪 175-182
春节
元宵节
清明节
端午节
中秋节
重阳节
西方传统节日的礼仪 183-194
元旦
情人节
狂欢节
国际劳动妇女节
复活节
愚人节
国际劳动节
国际儿童节
国际护士节
母亲节
父亲节
万圣节
感恩节
圣诞节

世界各国的禁忌

涉外活动禁忌 196
涉外活动中的言行忌
涉外活动中的拍照忌
涉外活动中的卫生忌
商业活动中的禁忌 197
日常风俗中的禁忌 198
日常生活中的禁忌 199
对花朵的禁忌 200
外国人送花的禁忌 201

举止礼仪

Part 1

讲礼貌不会失去什么，却能得到一切。

——玛·沃·蒙塔古

站姿的礼仪

亲爱的青少年朋友，当我们走在大街上时，只要稍稍留心，就会发现人们的站姿各异，有的优美，有的怪异，有的随意，有的拘谨，但很少有真正得体的站姿。

作为青少年，尤其应该注意自己的站姿。良好的站姿，不仅有利于自己的身体健康和发育，同时也能表现出良好的精神风貌和对别人的尊敬，给人留下良好的印象。



▲看看我们的站姿

当你站立时

◆注意身体重心

当你站立时，正确的站姿应是这样：身体挺直，从正面看，重心线应在两腿中间向上穿过脊柱及头部，要防止重心偏离，用两个前脚掌承重。

◆表情要自然

表情要自然，勿做作，眼睛要平视，挺胸、收腹，双臂自然下垂或置于腹部，不可抱在胸前。



▲你们会站吗？

站立的两种方法

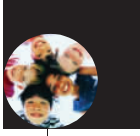
◆双脚呈“ V ”字形，膝部和脚后跟要靠紧。两脚张开的距离约为两拳。

◆还可采用双脚并拢，或是把重心放在一脚上，另一只脚超过前脚斜立而略弯曲，这种站姿最显优美自然。

以上两种站法上身都要保持挺直，下巴稍往内收，肩膀要平，腹部收紧，臀部不能翘起。避免一站三道弯——低头、含胸、曲腿，切忌身体摇晃、左顾右盼、吊儿郎当。

向长辈、老师、同学问候或作介绍时

向长辈、老师、同学问候或作介绍时，不论握手或鞠躬，双足都应并立，相距10 厘米左右，膝盖要挺直。



男孩站立时

男孩要站得挺拔，双脚应与肩同宽，身体要直，一只脚可向后撤半步，但不可把脚向前后或左右伸得太多或叉开很大。

女孩站立时

作为一个女孩，当你站立时应该自然放松，身体直立，双腿并拢，只有这样才能体现出一个女孩的曲线美，就像文学作品中形容的那样：亭亭玉立、婀娜多姿。

如果你在站立的时候驼着背、垂着头，那么，你的身高看起来要比实际高度矮很多，而且也失去了一个女孩的青春朝气。

当你会见客人或出席各种仪式时，有站立的场合，或者是站在长辈及上级面前时，你若把手交叉抱在胸前则是一种傲慢的表现，或把手放在背后也显得不雅，若是两手叉腰那就更不好了。

假如一位女孩与异性站在一起时，身体左摇右晃，给人的感觉将是轻浮、不大方。若是你把身子倚靠在墙上，也许会给人留下萎靡不振的印象。

只有正确的站姿，才能给人留下美好的形象。试问，如果你是女孩，你要给别人展示什么呢？



▶女孩优美的站姿

你知道不同场合的站姿吗？

在日常生活的某些场合中，常常有人站着时手足无措，双手不知放在何处才好。其实，站姿可以随着场合进行调整。

㈠ 在正式场合可采用的站姿

①肃立：身体直立，双臂置于身体两侧，双腿自然并拢，脚跟靠紧，脚掌分开呈“V”字型。

②直立：身体直立，双臂下垂置于腹部。女性将右手搭握在左手四指，四指前后不要露出，两脚可平行靠紧，也可前后略微错开；男性左手握住右手腕，贴住臂部，两脚平行站立，略窄于肩宽。直立的站法比肃立显得亲切随和些。

㈡ 在非正式场合可采用的站姿

①车上的站姿：在晃动的车（或其他交通工具）上，可将双脚略分开，以求保持平衡，但开合度不要超过肩宽；重心放在全脚掌，膝部不要弯曲，稍向后挺。即使低头看书，也不要弯腰驼背。

②等人或与人交谈的站姿：这时可采取一种比较轻松的姿势。脚或前后交叉，或左右开立，肩、臂不要用力，尽量放松，可自由摆放，头部要自然直视前方，使脊背能够挺直。采用此姿势，重心不要频繁转移，否则给人不安稳的感觉。

③接待员式站姿：脚型呈“O”形的人，即使脚后跟靠在一起，膝部也无法合拢，因此，可采用此种站姿。将右脚跟靠于左脚中部，使膝部重叠，这样可以使腿看起来较为修长。手臂可采用前搭或后搭的摆法。拍照或短时间站立谈话时，都可采用此种站姿。

总之，站的姿势应该是自然、轻松、优美的，不论站立时采用何种姿势，只有脚的姿势、角度以及手的位置在变，而身体一定要保持绝对的挺直。

坐姿的礼仪

得体的坐姿是一种静态美，对于青少年来说是极其重要的，尤其作为学生，身体正处于发育阶段，如果不养成一种正确的坐姿，就会给身体带来不良的后果。

▼正确的坐姿不仅令我们的仪态更加优美，也对我们的身体发育大有裨益



正确的入座方法

入座时动作要轻盈、和缓、从容自如。从椅子的左边入座是入座时的一种礼貌。落座后，臀部至少要坐满椅子的2／3。

◆上身

落座后要保持上身正直，头平正，不可歪斜肩膀，含胸驼背。正式场合是不可以将头向后仰靠的。

◆两腿

两腿间距和肩宽大致相等，两脚自然着地。要移动椅子时，应站起来先把椅子移在应放的地方，轻拿轻放，然后再坐。

◆手臂

就座后两臂可弯曲放于桌上或椅子扶手上，也可搁在双膝上。不能将两手叉腰，不能将两臂交叉在胸前或摊开在桌上。

你知道如何坐在沙发或椅子上才能显出你的优雅吗？

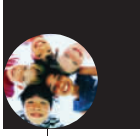
亲爱的朋友，当你去同学家或朋友家作客时，你知道该如何坐在沙发或椅子上才显得大方得体吗？

当你入座时，你的两腿应当自然弯曲、并拢，两脚平列或前后稍稍分开。双手轻轻放在沙发扶手上或双手相交放在大腿上。

如果遇到低沙发时，走到沙发前，转身轻轻坐下，臀部的后面距沙发靠背约两寸，背部靠沙发背。如果膝盖高出腰部，应当把双腿并拢，让膝盖相互靠紧，使膝盖偏向你前面的对话者，偏的角度要视沙发的高低而定，但以大腿和上半身构成直角为佳。

如果椅子较高，双腿和身体构成的角度在90度以上时，可以跷起大腿而坐。其跷法是将左腿微向右倾，右大腿放在左大腿上，两小腿相靠，双腿平行，脚尖朝向地面，切忌右脚尖朝天，那样是很不雅的。若椅子不太高，大腿和身体构成的角度小于90度，可以交小腿而坐。其坐法是两膝盖并拢，互相靠紧，右小腿向前，左脚尖靠右脚跟外线。如椅子不高不低，你可以用曲线型的坐法。其坐法是双膝并拢，两腿尽量向后左方，让大腿和你的上半身构成90度以上的角度，再把右脚从左脚外面伸出，使两腿的外线相靠，这样你的身体便成为一个“S”，显得气质高雅。

需要全本请访问 www.ertongbook.com



行姿的礼仪

人的一生谁也离不开行走，行走不仅是一种简单而有效的健身方式，更可以体现一个人的内在美。对行姿的要求虽不一定非要做到古人所要求的“行如风”，但至少也要做到不慌不忙，稳重大方。

给男孩的建议

男孩子走路应表现出矫健稳重的阳刚之美。其走路姿势应昂首、闭口、两眼平视前方、挺胸收腹、直腰，上身不动，两肩不摇，步态稳健；双脚交替迈出，基本上踩出一条直线。

给女孩的建议

女孩则应表现出轻盈优美的娴雅之美。因此走路时应头部端正，不宜抬得过高；目光平和，直视前方；上身自然挺直，收腹，两手前后摆动幅度要小，两腿尽量用力向上伸直舒展 使自己的下肢显得修长，有挺拔感 ，穿裙子时最好走成一条直线。走路要小步，步态要自如、匀称、轻柔。

什么是步态？

青少年走路时应该充满活力和朝气，要想彰显出自己充沛的活力和朝气，就要在走路时掌握好自己的“步态”。

什么是步态呢？

步态分为两个部分：一个是步位，一个是步度。

所谓的步位是指，脚踏在地上以后，应当落在什么地方。我们走路时，两脚交替前行，踩出的基本上是一条线，而不是两条平行线，如果踩两条线走路，你走路的姿势就会显得僵硬，走成一般人所谓的“鸭行鹅步”。

步度就是指每走一步两脚间的距离。一般的步度标准是，一脚踩出落地后脚跟与未踩出的那只脚的脚尖距离恰好等于你的脚长。

▶良好的步态尽显青春活力





▶西施故里风景区中国历代名媛馆内的西施蜡像

东施效颦

春秋时代，越国有一美女，名叫西施。她的美貌可谓是倾国倾城，不仅有沉鱼落雁之容、闭月羞花之貌，就是日常的举手投足都是非常美的。西施略施淡妆，衣着朴素，走到哪里，哪里就有很多人向她行“注目礼”，没有人不惊叹她的美貌。

然而，西施患有心口疼的毛病。有一天，她在发病时手捂胸口，双眉紧皱，流露出一种娇媚柔弱的女性美。当她从乡间走过的时候，人们看到她忍受病痛的娇弱神态，怜爱之情油然而生。

乡下有一丑女子，名叫东施，不仅相貌难看，而且举止粗俗，没有修养。她平时动作粗俗，说话大声大气，却整天做着当美女的梦。今天穿这样的衣服，明天梳那样的发式，但仍然没有一个人说她漂亮。

这一天，她看到西施捂着胸口、皱着双眉的样子竟博得这么多人的青睐，因此回去以后，也学着西施的样子，手捂胸口、紧皱眉头，在村里走来走去。

哪知东施的矫揉造作使她原本就很丑陋的样子更难看了。结果是，乡间的富人看见东施的怪模样，马上把门紧紧关上；乡间的穷人看见东施走过来，马上携妻带子远远地躲开。人们见了这个怪模怪样、模仿西施心口疼、在村里走来走去的丑女人简直像见了瘟神一般。

东施只知道西施皱眉时的样子很美，却不知她为何很美，而去简单模仿她的样子，结果反而成了人们讥笑的对象。

邯郸学步

相传在两千多年前，燕国寿陵地方有一位少年，他生活无忧，但总是缺乏自信心，经常无缘无故地感到自卑，总觉得衣服是别人的好，饭菜是别人的香，站相坐相也是别人高雅。他见什么学什么，学一样丢一样，虽然花样翻新，却始终不能做好一件事，不知道自己究竟该干什么。

日久天长，他竟怀疑起自己该不该这样走路了，他越看越觉得自己走路的姿势丑陋笨拙。

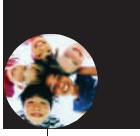
有一天，他在路上偶然听说赵国都城邯郸的人走路姿势很优美，于是喜出望外，立刻去往邯郸学习人家的步态。

少年到了邯郸，见那里人走路的步法确实与寿陵的不一样，并且比寿陵人要优美得多，因此觉得不虚此行。在那里，他感到处处新鲜，当看到儿童走路轻快活泼时，他想学；看见成人走路稳健大方时，他也想学；看到妇女走路婀娜多姿时，他还想学。于是他跟在各种人后面模仿着走，但不知为什么，他总觉得学不像。他就这样不停地边学边改，时间一长，邯郸人的步法没学好，却把自己原来在寿陵的步法也忘记了。为了回到家乡，他不得不爬回寿陵去。



▼位于邯郸市文化广场上的“邯郸学步”雕像

这个故事虽带有夸张的成分，但它告诫人们，没有主见的一味模仿不仅不能有所收获，反而会带来新的问题和麻烦。



手势的礼仪

在我们的日常生活中，经常会用手势来表达自己所要表达的意思。我们都知道，不同的手势表达着不同的含意。那么，我们在运用手势的时候要注意些什么呢？



▲西方人的这个手势代表 ok 的意思

区域性差异

手势是人类最早的沟通方式，它在人类没有语言之前，就已经存在了。但说起手势，在不同国家、不同地区、不同民族之间，由于文化习俗的不同，手势的含意也有很大差别，甚至同一手势表达的含意也不相同。所以，手势的运用只有合乎规范，才不至于引起误会。

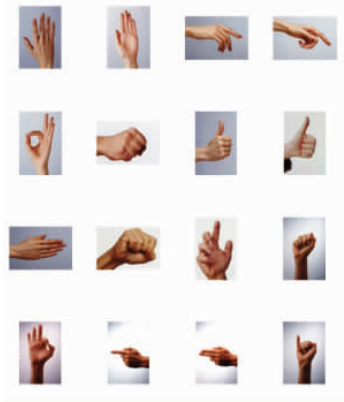


◀普通的一个手势，在不同的国家和地区所表达的意思是不同的



比如：掌心向下的招手动作，在中国主要是招呼别人过来，在美国是叫狗过来。

竖起大拇指，一般都表示顺利或夸奖别人，但也有很多例外：在美国和欧洲部分地区，表示要搭车；在德国表示数字“ 1 ”；在日本表示“ 5 ”；在澳大利亚就表示骂人“ 他妈的 ”；与别人谈话时将拇指翘起来反向指向第三者，即以拇指指腹的反面指向除交谈对象外的另一人，则是对第三者的嘲讽。



◀你知道这些手势所表达的意思吗？但注意在与别人交谈的时候，不要过多地使用手势，以免给人留下装腔作势的印象

手势宜少不宜多

当你与别人交谈的时候，千万不要用过多的手势来表达你的意思，否则会给人留下装腔作势、缺乏涵养的感觉。

挥手致意

在我们的生活中，常常用挥手的方式向别人表示自己的问候、致敬、感谢。当你看见熟悉的人而又无暇分身的时候，就举手致意，可以立即消除对方的被冷落感。挥手时要掌心向外，面对对方，指尖朝上，而且千万不要忘记伸开手掌。



▶毛主席就是一位善于挥手致意的领导人

避免出现的手势

在交际应酬时，有些手势会令人反感，严重影响形象，比如当众搔头皮、掏耳朵、抠鼻子、咬指甲、手指在桌上乱写乱画等。

不要双手抱头或摆弄手指

在日常生活中，许多人喜欢用单手或双手抱在脑后，这一体态的本意原是放松，但如果在其他人面前也这么做的话，就会给人一种目中无人和缺乏教养的感觉。

另外，还有一些人喜欢在闲暇之时反复摆弄自己的手指，要么活动关节，要么捻响，要么攥着拳头，或是手指动来动去，往往会给人一种无聊的感觉，让人难以接受。

礼仪故事

丘吉尔与“V”字形手势



▶丘吉尔著名的『V』字形手势

大家都知道将食指和中指竖起分开而形成“V”字形手势，是代表成功和胜利的意思，也是当今全世界表示胜利的流行手势。

但是，你知道吗？这个手势是英国首相丘吉尔一怒之下发明的。

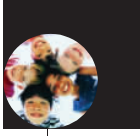
二战期间，有一次，丘吉尔在地下掩蔽部内举行记者招待会，突然上面警报声大作，丘吉尔闻声举起右手，将食指和中指同时按住作战地图上的两个德国城市，大声地对与会者说：“请相信，我们会反击的！”

这时，在场的一名记者发问道：“首相先生，您有把握吗？”

丘吉尔转过身，目光锐利地望着记者们，立即将按在地图上的两指指向天花板，情绪激动地大声回答说：“一定胜利！”

丘吉尔这一镇定威严的神态举止，被记者们拍了下来，登在了第二天出版的报纸上。

从此，这一著名的手势便在英国城乡广泛流行开来，并很快在全世界得到了普及。



微笑的礼仪



▶甜美的微笑最令人心旷神怡

微笑是内心心情在面部或身体姿态上的表现。微笑可以展现出温馨、亲切的表情，能拉近人与人之间的距离，给对方留下美好的印象，从而形成融洽的交往氛围，也可以反映出微笑者自身的修养及待人的真诚。

当你结识新朋友时

微笑是人与人之间沟通的法宝，当你与新结识的朋友见面时，一定别忘了把你的微笑呈现在自己的脸上，这样会使你们在一种温馨的气氛中进行交谈。

当你想化解矛盾时

在日常的生活和学习中，难免与同学或其他人发生一些矛盾，当你想化解你们之间的矛盾时，最有效的方法就是向对方送去善意的微笑，因为微笑是化解矛盾的润滑剂。

在不方便上前打招呼时

当你看见熟悉的人而又不方便上前打招呼，此时，你可以用一个真诚的微笑向对方表示歉意。

怎样学会微笑？



▲微笑是沟通最好的手段

微笑是有效沟通的法宝，是人际关系的磁石。没有亲和力的微笑，无疑是重大的遗憾，甚至会给自己的生活和学习带来不便。

那么，亲爱的朋友，我们怎样才能学会微笑呢？

一是放松面部肌肉，然后使嘴角微微向上翘起，让嘴唇略呈弧形。最后，在不牵动鼻子、不发出笑声、不露出牙齿，尤其是不露出牙龈的前提下，轻轻一笑。

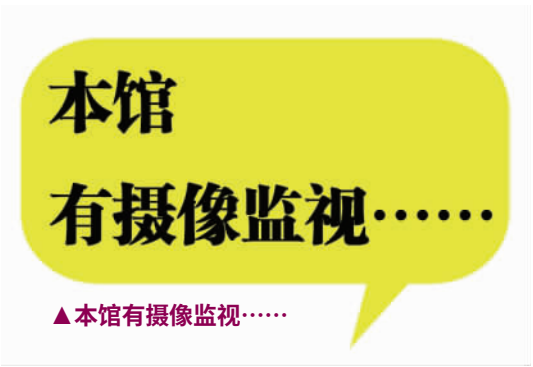
二是闭上眼睛，调动感情，并发挥想象力，或回忆美好的过去或展望美好的未来，使微笑源自内心，有感而发。

三是对着镜子练习，使眉、眼、面部肌肉、口形在微笑时和谐统一。

四是按照要求，当众练习，使微笑规范、自然、大方，克服羞涩和胆怯的心理。也可以请身边的朋友评议后再对自己的不足进行纠正。

礼仪故事

请保持微笑



▲本馆有摄像监视……

关于微笑，有这样一个发生在台湾的小故事。

在台湾的博物馆和超市，你经常会看到这样的标牌：本馆　或本店　有摄像监视……

如果让你猜，你认为后面的一句话是什么？

按照我们的习惯思维，能想到的大概也就是“如偷盗，罚款X元”等，基本上是令人望而生畏的冷冰冰的祈使语。

假如你要这样想，就大错特错了，因为后面的一句话是：请你保持微笑！

这出乎意料的答案，让我们不由得赞叹这个充满善意的忠告。

恶传染恶，善传染善。所以，请大家经常保持微笑，并衷心希望经过摄像头前的人们不会因为大意而在你们的空间里丢失什么。若我们因一时的糊涂或冲动做了不该做的事情而被抓住把柄的时候，更多的人会丢失掉一些东西。而当我们大家都保持微笑的时候，周围的世界就像一面明亮的镜子，也保持着微笑，正对着我们。

需要全本请访问 www.ertongbook.com