

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

学生成长百卷读本一

(32) 塑造自我风采



第一章 生活点滴——日常礼仪

一、打电话的礼仪

电话是现代社会最主要的通讯工具之一，无论在什么地方，无论是公事还是私事，用电话与对方取得联系，是最便捷的方法，因此，随着生产的发展，它将会越来越普遍地被人们使用。

电话的普及，随之而来的问题便是如何在电话交际中表现得得体、优雅。

作为孩子，你们可能会在学习上遇到这样那样的难题，可能忘记了老师宣布的某件事，可能因为病了或有事而不能去上学，或者，你们会受家长的嘱托问候亲友，在同学的生日之际向他表示祝贺……这个时候，将不可避免地用到电话。

当你向外打电话时，应事先熟记电话号码，或把记有电话号码的本子放在电话旁，这样就可以不至拨错号。通话前对自己说的事要头绪清楚，不应边通话边琢磨，那样就显得不太礼貌，对方会觉得你不太重视他，并且在浪费他的时间。接通后你的第一句话应是“你好”，然后通报自家姓名“我是××”，如果接电话者正是你要找的人，便可以说了，如果不是，你则应该说“叔叔（阿姨）好，××在吗，请叫××接电话，谢谢”，如果对方回答说你找的人不在，你应致谢，并附带说一句“改日再打，再见”之类的话，不应谢完就挂断，让对方无从转告你要找的人。

打电话时不可大着嗓门，粗声粗气，这样既是对对方不礼貌，又失自家的风度，语调柔和，速度应较一般对话慢，特别要注意吐字清楚，因为你的声音是用电缆传递的，并且对方看不见你的表情和手势，所以很容易听错或根本不知所云，注意你的语气不能被你的情绪左右，不论你情绪兴奋或不佳，语气都只应是和蔼可亲的，通话不能罗嗦，当接你电话的人告诉你拨错了号码时，你必须道“对不起”，而不应不说话就挂断。

当电话铃响，你应尽快拿起听筒，不要等它响过几遍之后再拿，拿起来后，即应说“你好”，如果对方是请家长听电话，那你应说“请稍等”，然后尽快找到家长，尤其需要提醒的是，当对方要找的人在厕所或正在洗澡时，你最好别在电话里回话：“爸爸（妈妈）……正在厕所（或洗澡），”而应说：“××马上就来”或“请您过几分钟再打。”

如果在寒假，这种情况很容易遇到，那就是家长上班，你独自在家，对待此类电话，你应这么说：“××不在，如果方便的话，您跟我说，我一定转告。”注意，当电话铃响后，你拿起电话不能粗鲁地问“找他干什么，”这是失礼的，如果接到了一个对方拨错了号码的电话，绝不能老大不高兴地说声“错了”就挂断，而应告诉对方拨错了，当对方道歉时，你应说声“没关系，”然后再挂断。

一般来说，打出电话的人也是主动结束电话的人，打出电话的人可以简单的说：“和您通电话很高兴，我们明天见面时再谈吧，再见。”或说些其它问候之类的话，千万不要像某些人那样，谈着谈着就不明不白地将电话挂了；挂电话时，打出电话的人应等对方挂断电话，自己再挂，注意不要突然地，用力挂断电话，对方会以为你对他有什么不满，没有特殊情况，比如对方占用了你太多时间或对方太罗嗦，接电话最好不主动提出结束通话。

家里电话铃响了，而你也许正在浴室或同别人谈话，接电话要多走几步，

尽管如此，也至少应该在电话铃响第五声的时候拿起听筒，不要一边接电话，一边还同家人谈话，这样容易造成误会，也不太礼貌，如果有什么紧要的事要说，应先捂住话筒，过后向对方做解释，打电话时嘴里不应含着食物，否则是不礼貌的，如桌你正吃东西刚好接电话，应迅速咽下，再开始通话。

每个人都会有打公用电话的时候，即使家里已有了私人电话，那么，我们该如何打好公用电话呢？1. 要爱护设备。公用电话亭是社会现代化的一个标志，在使用时，我们的行为亦应是现代化的，那就是尊重别人、尊重别人的劳动成果，具体到电话亭，就是要爱护它，使我们看起来更像一个现代化社会里的人。

2. 通话要简短，不要让对方猜你是谁，这是打电话的忌讳，当你打的电话占线时，你可以接着再拨一两次，如还不通，应主动让别人打。

3. 当别人主动将电话让给你时，应致谢，通话时更不应说不相干的事，否则太失礼了，通完话应再次致谢。如果你打的电话也占线，那么应让你前面让你电话的人接着打，不应自己继续打，亦不应将电话让给你后面的人。

4. 等在电话亭外的人要安静，要有次序，不能打开房门探头探脑，绝不能站在亭内或拉开房门等着打电话。

有的时候，我们可能会用到电话中继线，当我们听到了接线员的“你好”或“要哪儿”后，应先说“你好，”再报你要接通的分机号，如果接线员告诉你分机占线后，你说声“谢谢，”再挂断电话。

二、参观中的礼仪

参观是一项开阔眼界，增长知识，陶冶情操的活动，每一个参观者都希望在尽量短的时间内获得更多的信息，但是，我们应该注意，不要因为自己的求知欲和好奇心而干扰了别人造成不好的影响。

包括画展，摄影展等等，当我们步入宽敞、明亮的展览大厅，置身于这艺术与知识的海洋中时，我们是否更应该注意检点自己的行为，以便同周围的气氛相适合呢？

每当我们准备去哪参观展览前，我们都不要忘了我们这是去做一件高雅的事，道理不言自明，这时，我们要检点一下自己的仪表，要梳好头，不要穿拖鞋，要穿规矩衣服，男士最好穿长裤，女士服装不能暴露过多，尤其是参观画展时要这样，否则，除了自己的服饰不得体，还是对作者劳动的不尊重。当然，在参观“现代派”的艺术展览时，如果你高兴，穿着怪异些，大概倒与现场气氛合拍，不过要干净。另外说一句，不要在购物之后去参观。

进博物馆就必须买票，如果人非常多，你也只能耐心等待，不要插队，也不要“苦口婆心”地劝说前边的人替你带票，即使他有这个能力，他也不得不考虑一下后边人的感受。因此，这种作法多半是徒劳无益的。

进入展览大厅后，可以和同伴交谈，但是注意不要声音过大，更不要站在那里发表评论，对作品指手划脚。

人们对参观的展品往往有一种本能的好奇心，尤其是天真活泼的孩子，我们经常看到有些人情不自禁地动展品，看画展或摄影展的时候，也许是为了看得更清楚些，以致于脸都几乎贴在画框上了，这都属于好奇心的不恰当流露。看展览时，一定不要动展品，看画展和摄影展时，离开一段距离。更有助于你全面地欣赏这幅作品，贴得太近，会妨碍了其他人欣赏这幅作品。

一般的展厅都是高雅清洁的，还有的铺了地毯，因此，当你步入展厅时，不要因为自己的龌龊破坏了周围优美的环境。如果你想吃东西，应该到休息室或走廊里去吃，不要在展览大厅内吃，当然不用说，每个人都应该爱护展厅内的一切设施。

我们除了参观博物馆外，有时也主参观工厂，学校……，这种参观基本都是

都是有组织的，因此，除了服从组织人领导之外，还应该注意以下几点：

1. 遵守参观单位的规章制度，每个团体都有自己的制度，同学们去参观自然也不应该特殊，比如有些卫生要求很高的车间，需要进去之前消毒，有些有危险的工地、工厂还要求带安全帽，这些规定同学们都应不折不扣地加以执行，有些危险地方或谢绝参观的地方，也请你不要因为好奇心的趋使，擅自闯入。

2. 尊重东道主。一般来讲，东道主都会热情地招待你，这时你也应该表现出同样的热情，别人为你介绍情况时，你应该神情专注地倾听，不要走神，有问题待别人讲完后，再发问，这时候你有好奇心是会大受欢迎的。当然，问话也不可过多，对别人的经验，应该真心实意地称赞，否则别人会觉得你言不由衷，对不如自己的地方，也请你不要马上表露出来，不要在东道主面前大大夸奖自己如何，如何，即使你的确很好，也有可以向别人学习的东西，总之，尊重别人，这是有修养的人任何时候都不会忘记的。

第二章 交际中的语言礼仪

语言是人际交往中最重要工具，只有通过它，人们才能够交流思想，也正是它，显示出一个人的性格、修养，所以有句话叫作“言为心声。”

在人际交往中，我们最常用到的，也正是语言，与旁人结识时，相互介绍用的是语言，继而为了加深了解进行交谈时，用的也是语言。由此可见，语言在人际交往中所占的地位是多么重要。为了提高个人修养，在言谈中给人留下较好的印象，学习一些语言礼仪是极其必要的。

一、注重称呼

但凡要和人交流，那么首先就要招呼对方，尤其对初次见面的人，更是不能忽视对其称呼的必要性和重要性。恰当的称呼可以使对方产生亲近感、可靠感，而不恰当的称呼则往往是交际失败的开端。

对一个人的尊敬与否，盲先就体现在对他的称呼上，因此，常会用到尊称。

对于年高德劭者，我们可以用“先生”、“前辈”、“老师”之类的字眼来称呼他。

在称呼对方身份时，可在前面附缀“贤”、“令”、“尊”等字眼以表示尊敬，例如，称对方父母为“令尊”、“令堂”，称对方为“贤弟”等。

如果对是工作上的上级，不妨直称其职务以示尊敬，从而使其产生荣誉感。

在过去和现在的少部分人中，还流行着称对方名字、号以示尊敬，比如在影视剧中常能看到的“润之兄”、“中山先生”等。

有句话叫作爱屋及乌，说的是因为喜欢这屋子，就连屋檐下筑巢的鸟也捎带着喜欢上了，同样的道理，我们在对一个人使用敬称外，连带着对他所用过的东西或是与之有关联的事物可冠以敬词。例如问他年龄要用“贵庚”、“高寿”、“芳龄”；问他姓名要用“高姓”、“大名”、“贵号”；称其单位则是“贵校”、“贵公司”。

在称呼别人时要用敬称，与之相对，在说到自己时，就要用到谦称。

谦称的用法大致有三种。第一种是用带有贬义的词来称呼自己。例如：“不才”、“小人”、“鄙人”、“愚兄”等。第二种是用辈份上的低小来表示谦和，例如，“小弟”、“小妹”。第三种是用低下的地位来自称以表示谦和，例如，“晚辈”、“学生”、“在下”。此外，不带姓氏地直呼自己的名字也是一种表示谦称的方法。

同使用敬词一样，在谈到与自己有关联的事物时也可冠以谦词。自己的家乡是“敝乡”，自己的意见是“拙见”、“愚见”，自己家是“寒舍”等等。

介绍完尊称和谦称之后，再来谈谈对陌生人的称呼。

对于陌生人，较常见称呼是同志，这一称呼的运用面很广，可用来称呼不同年龄、不同职业，不同性别的人。以之相称，一般来说是既严肃又礼貌的，多运用于陌生人、同龄人、初交者。但是近年来，随着改革开放，人们的文化生活水平有了很大提高，对人称呼的方式越来越多，越来越精细，只一个“同志”可就左支右绌了。

从具体的情形来看，对一般的中老年的工人，不妨叫一声“师傅”亲切又不失礼；或者称年长者为“大爷”、“大娘”、“大伯”、“大妈”、“大叔”、“大婶”、“叔叔”、“阿姨”一声声甜得叫人开心；对有些职业的人来说，以其职位相称，可以体现其崇高，比如老师，大夫、律师、导演等即可以如此。还可以用职称来称呼一个人，比如工程师、教授、会计师等；还有一种比较亲切的称呼人的方法是对年长者，在其姓氏前边加上一个“老”字，在年轻者的姓氏前加一“小”字，例如“老张”、“老王”、“小李”、“小赵”。

依照国外的习惯，男女称呼往往用“先生”、“女士”、“小姐”、“太太”等字眼，在与外宾打交道时，不妨用上。但近年来，在国内这类称呼也被越来越频繁地使用了。

对于“同志”这个称呼还有点比较值得一提。“同志”这个词还往往用来专指一个政党的成员，因此，对于非同一政党的人就不能以“同志”相称，对我们而言，非社会主义国家的外宾更不能称同志，而以前面提到的“先生”、“女士”等相称为宜。

二、寒暄时的关键

和别人交往光知道称呼当然是远远不够的，接下来的，就是寒暄，也就是我们通常所说的打招呼。

以往最常见的打招呼方式是问“吃了没？”白天是这一句，晚上是这一句，在屋里是这一句，在大街上还是这一句。在过去，人们这么问是情有可原的，在旧社会，人民的生活水平普遍比较低，能否满足温饱是人们最关心的问题，因此见面先问“吃了没？”但是到了今天，随着生产水平的发展，“吃饱饭”早已不再是人们关注的中心了，因此，再用“吃了没？”这样的话来打招呼，就显得落后和俗气了。

那么，究竟如何更好地打招呼呢。

首要的就是用热情和简洁的语言。有些同学性格腼腆，在路上遇到熟人往往不愿或羞于招呼，总爱装作没看见，还往往存有这样的心理“他可能不会看见我”，然而这么想其实是自欺欺人的。而躲避则是失礼的，这么做的结果往往是使对方以为你不愿再与之交往。在和别人交往时，与人初识时说天气冷暖，互相之间问候一番，就表现出愿意与之进一步亲近，这样一来气氛便会轻松随和起来，陌生之感因此会被冲淡。

在漫步中与人擦肩而过，不妨仅仅简单地呼叫一声对方的名字，如果是尊长则可以呼其尊称，同时还可以招招手，点点头。或者可用问句的形式：“出去啊？”“下班啦？”这样的问句其实并不是真的要对方作出回答，只是表示一下对对方的关心罢了，因此，当别人这样招呼你时，可以同样反问一句“回来啦？”之类的话，或者直接答一句“是啊”。有的人爱在打招呼时说：“干吗去？”这样的问句就使别人不得不做出解释，就显得麻烦了。在行走时尚不觉得，在骑自行车时因为速度快，匆匆地过去，回答不及，便显得失礼，所以最好不要这样提问。

如果碰到了有日子没见的熟人，则较好的招呼方式是问一句“身体好啊？”“工作顺利吧？”因此显得关心。

和别人第一次见面时，应表现出热情的姿态，以此表明你对与对方的交

往抱有积极的态度。在较正式的场合中可以说“幸会！”“久仰！”“很高兴认识你！”为了拉近双方的距离则可以对对方的工作，住所作些询问。

友好的询问可以增进双方的了解。但在询问时应注意一定的技巧，不要连珠炮式地提问，不给对方以喘息之机，因为这么一来询问变成了“审问”，会给对方造成心理上的压力，不利于以后关系的进一步发展。在提问的句式上也可以进行些斟酌。既可以问“您是哪儿人？”，也可以出于活跃气氛的目的而问“听口音您是东北人？”对方不觉要作出较为活泼的反应：“没错，我是长春的。”或者是“哪儿啊，我是土生土长的北京人。”这么一来，话匣子不知不觉就打开了。

在询问时还应当注意，有些问题往往是为人忌讳的，应该予以回避，当然这些避讳问题往往是因人而异的，但从社会的普遍状况来看，婚姻、经济收入、个人经历等问题是不应该由自己首先提问的。而对于女士，则更有年龄、体重的问题是应该视为绝对禁区的。

有时自己一个人出远门，在轮船、汽车、火车上作长途旅行，因为无人可与交流往往觉得很闷，在这种时候，倒很可以锻炼一下自己的交际能力，试着和身边的人聊聊。但如何去打破令人尴尬的沉默呢？这时不妨半是自言自语，半是引起别人注意地说几句话，例如，“天气不错啊！”“怎么才过了一个小时啊？”如果对方也正闷得想与人聊天，这时就会接上话茬，于是交谈就开始了；如果对方不愿聊天，则会对你的话头置之不理，这也不会使你陷入难堪境地。有的人不太注意礼仪，冒冒失失就问邻居“你去什么地方啊？”这样的问题叫对方必须回答，对方若愿交谈便罢了，若不愿交谈时，则双方都不畅意。

三、学会向他人道谢

在现代社会中，人与人相互交往中对对方表示关心和给予帮助，已是文明程度的一种标志，向对于被关心和接受帮助的一方来说，就应该领情，并表示感激和谢意。

道谢虽然只是在口头上说几句话，却会让付出的一方在心理上觉得自己行动的价值得到了承认，从而产生荣誉感。一个辛劳的服务员若得到顾客的致谢，往往会干劲更足地投入工作。会道谢也能给人以有教养之感。

说谢谢是很简单的，但又是大有学问的，具体而言，在说谢谢时要注意做到以下六点：1. 必须是发自内心真心诚意的。唯有这样，说出来的谢谢才是真挚的，令人觉得不是客套而是真心。

2. 道谢时应认真、自然。有的同学生性腼腆，说“谢谢”时会觉得不好意思，因而往往含糊糊地嘟噜一声，这就显得不大方，缺乏诚意。

3. 说“谢谢”时应该有明确的称呼，藉此表明你究竟是向谁道谢。当道谢的对象是几个人时，人们往往会偷懒地说一句“谢谢大家”就完事，这么做并不好，最好的做法是一个个地向人道谢，这样，每个人都觉得自己的付出得到了重视，易引起感情上的共鸣。

4. 说“谢谢”时还要注意选择恰当的时机，这样才能使对方觉得你确实是在对他的高尚行为和礼貌言行进行酬谢。

5. 说“谢谢”时还要伴以一定的表情和体态，头部放松，目光注视你所感谢的人，嘴上带着诚挚的微笑，这会使对方有更强烈的内心感应。

6、在致谢时还应该注意对方的反应。如果对方对于你的致谢显得茫然不知何来，就应该及时地用简洁的语言说出向他道谢的原因，以使之释然。

针对具体情况的不同，说“谢谢”时还该加上一些赞美之辞。

到别人家作客吃饭时，应该称赞其厨艺的高超、饭菜的可口；

托别人代买东西时，要夸赞别人的眼光独到；

当别人为你演奏乐曲，应称道其演奏技巧的高明；

在向别人道谢时，还应指出其帮助对你的重要性，可以说：“多亏你帮忙，我才能做成这事。”

还应该注意的，在道谢时最好能提及别人为帮助你所付出的牺牲，例如：“真太谢谢您了，耽误您那么多功夫，真不好意思！”“谢谢了，耽误您休息了！”

在接受别人的赠礼时，许多同学习惯于客套地推辞“这是干什么呀！”“哪儿能让您破费啊！”一个劲儿地不肯接受，这么做往往会使送礼者很为难很尴尬，因此当别人有所赠时，最自然而不失礼的做法是，发自内心地道一声“谢谢，让您破费了”，然后欣赏地收下。

在说到道谢时，大家所想到的，往往是其接受的一面，但在事实上，道谢还包含着另一个方面，即谢绝。在生活中说“谢谢”或许是简单的，但出于对世故人情的考虑，要说出一个“不”字却往往是很难的，那么如何才能富有技巧地谢绝，使这个“不”字顺利地出口呢？

如果别人邀请你参加宴饮、聚会、游玩等邀请，而你因为种种原因不能参加，那么在谢绝时要感谢对方的这份美意，表示对这份情感心领了，然后可以适当地摆一两条理由说明你不能参加了，这么一来，你虽然拒绝了对方，却仍会使对方觉得你是个通情达理，了解其意愿的人。

在谢绝别人的用语上“对不起”、“要让您失望了”、“很抱歉”、“请原谅”这类的词是不可不用的，没有了它们的掩护，你会显得很高傲而且不近人情。

一般认为，谢绝别人是驳人面子的事，为了避免在谢绝他人时使之有不自在之感，找一些借口也是在情理之中的。或许，有的同学认为找借口是不够光明磊落的事，但是如果是出于善意的目的而找借口却是应该的，不但不但不光明磊落，还是体贴关心别人的表现，因为这么做能够维护对方的自尊。比如一个你不太喜欢的同学想和你一起玩，你不愿意，那么，不妨就来一句“对不起，我累了，我们改天再玩吧！”

善意的谎言在人和人之间的交往中是很必要的，积极的借口可以将你与他人更好地连接起来。不光是在谢绝时，在其它一些有必要的时候，适当地找出些可信而妥当的借口，可以调节人际关系。

当别人请你去饭馆吃饭，而你却不愿去，那么，就可以彬彬有礼地说：“十分感谢你的邀请，可今晚我有约了。”

当别人在电话中喋喋不休地与你闲聊时，你可以见缝插针地对他说：“你来电真太令我高兴了，真想再聊会儿，可不巧，我正等一个长途……”对方自会知趣地打住了。

第三章 常用行礼姿势

说到礼仪，人们最常会想到的就是握手、鞠躬、拥抱等仪姿了。同学们平时在电视上大概也能看到不少。日本人总是一丝不苟、硬挺挺的一个鞠躬；生活中最常见的是握一下手；国际间的访问，主客会见时往往会拥抱一下，

亲昵时还会贴一下面孔；十八世纪的英国，对女王还有行吻手礼的。那么，在现在的日常生活中较常用的行礼仪姿究竟有哪些呢？我们一项项地分说。

首先当然是握手礼了，这是全世界最通行的迎送和相见礼节了，在下面我们将会进行专章介绍。

其次是鞠躬礼。我们常用鞠躬礼来表示对别人的恭敬，这种行礼方式在普通的社交场合即是适用的，而在庄严肃穆或喜庆欢乐的场合也同样可以通用。详细地分起来，鞠躬礼分成两种。一种叫三鞠躬，这也被称为最敬礼。鞠躬前脱帽，身子立正，目光平视正前方，鞠躬时上身向前下方弯下约九十度，然后恢复原状，如此连续做三次。这样的鞠躬常用在最为正式的场合，比如婚礼上，一般的社交活动中并不用到。第二种鞠躬方式则适合几乎一切社交场合。一般用于晚辈对长辈、学生对老师、下级对上级、表演者对观众，而长辈对晚辈、老师对学生、上级对下级则不鞠躬，只欠身或点头还礼。行这种鞠躬礼时，上半身向前倾斜大约十五度左右，然后恢复原状即可，且只做一次。一般在演员谢幕、新人结婚、进行悼念、上台领奖、演讲结束、会见日本友人时，都会用到鞠躬礼。

在升旗仪式、老师开始上课之前，我们都立正、抬头、挺胸、目光注视受礼者，军人和少先队员行注目礼时还应举右手。行注目礼还要注意的是不能左顾右盼，不能靠在它物上，手要自然地下垂，不能插进口袋里，身体一定要立正。

由非正式的鞠躬礼演化而来，还有一种点头礼。点头礼来得更为随便些，只需微微地点头，以示对别人的注意和礼貌就够了。在路上行走或是骑自行车上，这时若碰到了熟人都可以用到点头礼，还可以加上一句问候语。行点头礼可以避免与人长时间地驻足交流而又能不失礼貌。

招手礼与点头礼有类似的作用。一般和人打招呼或是迎客送客都可用到，一般还加上招呼语，例如“你好”、“再见”等等。一般行招手礼都应空着手，但在走的人渐渐远去时若挥动帽子、手绢、纱巾等东西，可以让人更容易注意到。与点头礼相比，招手礼的动作幅度较大，更容易引人注意，因此，在与人路遇而招呼时，若离得较远，以行招手礼较好，可以避免因未注意到而引起的尴尬与失礼。

在表示欢迎、祝贺、赞成等情绪时，我们最常用的仪姿是什么呢？你一定脱口而出，是鼓掌。不错，就是鼓掌。在鼓舞时应注意，不能戴手套。鼓掌应保持自然，有些同学为了掌声大而使劲地鼓掌，这是失态的。当大家停止鼓掌也应该随之而止。在看一些文艺演出时，有不同的鼓掌方式。在看京剧、相声等曲艺节目时，应当在节目的高潮处喝彩鼓掌。一方面是对表演者劳动的认可，一方面也是与台上表演者的交流。但是在参加音乐会尤其是西洋古典音乐会时，切不可如此，出于对演出者和其他听众观众的尊重，必须在一曲终了时才鼓掌，才不失礼仪。

在我国，有不少佛教徒。佛教徒用的敬礼方式是合十。所谓合十就是把两个手掌在胸前相对合上，以表示礼敬、祝福之意。在同信仰佛教的人交往时，对方若是这么向我们行礼，就应该同样地合十答礼。

我国还有一种较为传统的行礼方式，那就是作揖礼。作揖礼也就是拱手礼，是从旧时传承下来的。行礼时左手握空拳，右手抱住左手，这样行礼时是没有尊卑之分的，一律拱手齐眉，然后上下摇动几次，比较重的礼则是在拱手后鞠躬。这种作揖礼往往在具有民族气氛的春节时，对人进行祝福时同

行。作揖礼的一大好处是可以同时对着一大帮人行此礼，而不必像握手礼时一个个握过去，可省了许多麻烦而不失礼。

有时候，我们会有机会外出就餐，在我国南方港澳地区，人们还有饮茶的习惯。在朋友为你斟茶水饮料时，可以将右手的大姆指、食指和中指，略为弯曲，指头都合在一起，然后轻轻地扣打几下桌面，以示感谢。据说手指的这个简单动作代表了古代最为隆重的三叩九拜之礼呢！

此外，还有几种在我国的日常生活中不常用到，但在国际上较为通行的礼节，我们也应该适当地作些了解。

在外交活动中我们常可看到拥抱礼。行拥抱礼时，一般是两个人相对而立，左臂在下方，右臂在上方，右手扶在对方的左后肩，左手扶在对方的后腰部。按照各自的方向，两个人头部以及上身都向左相互叠抱在一起，然后头部及上身向右侧拥抱，再次向左拥抱后方可礼毕。

接吻礼也是国际上常用的一种仪姿。以在唇或面颊来接触他人以致意。一般情况下，辈份高的人与辈份低的人行接吻礼时，前者只吻后者的额头，而后者则一般吻对方的下颌。而同辈之间，比如朋友、兄弟、姊妹行此礼时，只是脸颊相贴，这在外交活动中也可见到，人们称之为“贴面外交”。应该记住的是，嘴对嘴的亲吻是只有情人间才有的，这可是不能越雷池一步的。

还有一种广泛地用于男士和男士、男士与女士之间的礼节就是脱帽礼。一般情况下，客人进入主人房间时必须脱帽；在各种正式的、严肃的场合也应自觉脱帽；男士见了女士要脱帽以示尊敬；男士之间也应脱帽致意；双方因为熟悉和亲密的关系，自然可以偷点懒不必脱下帽子而用手摸摸帽沿也可以代替。

第四章 最重要的礼节——握手礼

握手礼在我们的生活中可谓是无处不可，因此，可以毫不过分地称之为最重要的礼节。在日常生活中，人们见面时握手致意，分别时握手道别，有时道谢行的是握手礼，道贺时也行握手礼。一个小小的握手动作，举手之劳，却在应酬时频频出现，这不得不使我们更为认真地对待它。

那么握手礼最早是从什么时候开始的呢？早在人类文明尚处于原始蒙昧状态时的原始社会，人们为了防备野兽的突袭，也出于狩猎的需要，就随身携带着粗制的武器：棍棒、石块。据说，那时陌生人在路上相遇时，如果双方都没有恶意，就会放下手中的武器，露出掌心，以示友善。这种奇特的习俗沿袭到现在，就成了今天的握手礼。

还有一种说法认为，握手礼是起源于西方中世纪的一种礼节。中世纪的西方骑兵全身都着盔甲，全身除了眼睛以外，都被严严实实地包裹在甲冑之中。在当时的情况下，如果两位骑士相遇了，为要表示友好，相互接近时就要首先脱去右手的护甲，再伸出右手表示没有武器。

握手礼的传说林林总总，然而不管怎样，到了今天，古代那种表示不举武器的含义早就不再有，取而代之以上述种种现在的意义。

提到握手，首先要讲究的是谁先伸手。在不同的场合，我们要作出不同的选择，有时是自己先伸手更合礼，有时则是等别人先伸手更不失仪。

在伸手问题上，要坚守如下原则：

- 一、年轻人都应等长辈先伸手，否则急猴猴地显得对长辈不敬。
- 二、男士要等女士先伸手。如果女士不伸手，则仅仅点头鞠躬致意即可，否则显得不稳重。

三、有客来访时，主人应当先向客人伸出手去，以示欢迎。无论来访的是男是女，女主人都应先伸手，而这时男主人面对女客时也可先忽视一下“男女之防”先伸出手去。

四、作为下级，应该等上级先伸出手来，再趋前而握，不过，当上级来探视下级时，作为主人的下级，也应该先向上级伸去欢迎之手。

除了谁先伸手的问题外，具体用什么方式握手也有许多讲究。

握手时，应将右臂自然向前伸出，和身体略呈五、六十度角，手掌向左递出，掌心略微向上，大拇指应和手掌分开，其余的手指要自然并拢而且微向内弯曲。之所以伸右手，是因为人们通常是用右手做动作的，根据约定俗成的习惯，握手便也要伸右手，即使是左撇子。在行握手礼时也应当伸右手，伸出左手来是十分失礼的。

与人握手时，只要不是年老体弱（我们的同学自然没有这样的问题）或是身体残疾，就不应该坐着和人握手；唯一的例外是当双方都是坐着时，就不必很麻烦地站起来，在家都只需微将身子趋前而后握手即可。

当对方向你伸出友好之手时，如果离得挺远，那不用说一定会走上前去相握。但即使在大家都伸手可及的范围内，也应该微微地前趋身子，以表示尊敬。有时，为了表示对握手者更大的敬意，还可以在握手的同时微微地点头鞠躬。

与对方握手以后，如果是在较一般的场合中，而双方的交情也一般，那么稍用力握一下即可放开，但如果双方的关系亲密，且又是在较为庄重的场合，那么在握住了手之后，应该上下微微地摇几次，这么做是为了表现出一

定热情。

还应当记住，与人握手时应该先脱下手套，否则不礼貌。握手时用力也应该适当，太轻了，显得有气无力，给人以不自然，无能的感觉；太重了则失礼了，会给人以霸道，自我膨胀的感觉。一般，用手指握着对方手掌，用力适当地握一下即可，时间不应该太长。当男士与女士握手时一般要轻握对方手指部分即可，不可握得太紧太久。

那么，在哪些场合应该握手呢？

首先，如果你刚被介绍给第三个人认识，那么就该毫不迟疑地伸出手来与对方相握，以此来表示你的热忱。

和久别的老朋友重逢时，心中的关切与思念之情一时之间涌起于胸中，赶快伸出手去吧，让一切尽在不言中。

如果你约了朋友见面，而朋友又如约而至，或者有不速之客敲开你家门道明来意时，那么伸出手来吧，当一个好客的主人。

和朋友的欢聚匆匆而过，又到了分别的时候了，伸出手去吧，让轻松一握将一切欢乐都铭刻进心中。

拜亲访友是免不了的事，从亲友家告辞时，也可以一边轻轻相握，一边感谢他们的热情款待。

有时，在社交场合那众多的面孔中发现一张熟悉的脸，如何你和他都方便的话，那么就可以走过去，握住他的手，问候，并告诉他相遇的欣喜。

偶然得知自己的亲朋好友中有人碰上喜事了，那么相遇时，就该主动地伸出手来，向他表示祝贺。

你也会遇到喜事，当别人祝贺你或是有所馈赠的时候，你也应该大大方方地伸出手去表示感谢。

生活中免不了会有事要拜托别人帮助，或者别人有时会主动地给你些帮助，在这样的时候，一番握手致谢又怎么能免呢？

好了，关于握手说了那么多，只剩下最后一点要告诉你的。握手时要注意对方，可千万不要一面握手，一面东张西望或是侧目望着别处。要知道，这么做，可是对对方的极大的不尊敬噢！

第五章 外交官式的基本礼节

——如何约会

在生活中，我们常碰到各种约会。大家看到约会这个词时的第一印象大概是想，这不是谈恋爱的时候才会有事吗。其实不然，约会绝不是仅在恋人之间存在的交际行为。随着社会日益开放，人们交往的频繁，约会已经成为一种广泛的交际行为了，而如何进行约会，学问还不少呢？

与人约会，首先要进行预约。在提出预约前，还得做一些准备工作，把约会的时间、地点、活动的内容都考虑好，这样就不会出现对方问你具体事项时，你却吱吱唔唔、语焉不详，说不清楚的情况了；当然，也要想到，对方或许有事不能应约，在提出拒绝时，你应如何回答。

首先要学会如何选择约会时间。有的同学在向别人提出约会时，根本没有想到对方是不是有时间，时机是不是适当，对方是不是已经和你足够熟悉到可以答应你的约请的地步。这些问题都应逐一进行考虑，如果在不加深思熟虑的情况下贸然开口提出约请，那么，十有八九是会碰钉子的。作为一个有修养懂礼仪的人，最重要的是懂得为别人着想，因此，在提出约会时要注意把握好时机，不让对方为难，最好事先了解一下对方的作息习惯，以及近期的工作学习忙不忙。

提出预约的方式，一般有三种。一种是口头直接预约，第二种是通过电话预约，第三种是写书信预约。这三种预约方式中，以书信预约的方式较为郑重，但一般应提前较长时间预约，以免信在投递过程中会有延误；而电话预约的方式较为随便，但在日益迅速运作的现代社会中，电话预约具有方便快捷的特点，正日益为越来越多的人所采用。

进行预约时的言语措辞也是值得讲究的。比如，你想在周末的时候约人出去游玩或是去你家作客，那么不妨先问问：“你这周末有什么安排吗？”或者“这个礼拜日你有时间吗？”那么，如果对方说他没有安排，你就可以“乘虚而入”对他提出约请了，若对方说他有了安排了，你就可以适时打住，不再提出约请了。又比如，你想请人去听一场音乐会，就不妨在聊天时把话锋转到音乐上去，然后再自然地提到“现在有××音乐厅正举行音乐会，你有空吗？”这么一问，对方当然也就明白你的意思是要约他去听音乐会了。他如果愿意去而且有空，那么会欣然答应，否则，就会表示拒绝的。要注意的一点是，如果约会是一次集体活动，那么不妨当着第三者的面向对方提出约请，但如果是两人之间的私下约会，那么最好在没有任何第三者在场的情况下提出。这么做可以给对方以更大余地，以免其因为种种原因要拒绝约会却不好意思说。

提出约会时还要注意。无论是书面形式还是口头形式提出约会，都要用征求意见，商量的语气，不能像下命令一般。而约会的时间地点也以征求对方意见，以对方的要求来决定为宜。

对提出约会者来说，无疑面临着两个结果，对方或者答应，或者不答应。当对方拒绝时，如果处理得不好，双方都会陷入尴尬的境地。防患于未然，尽量别提出没把握的约请自然是最好的，但一旦遇上被别人拒绝时，最好的做法还是不显出讪讪的样子，而是轻松自然地说一句：“那么等哪天你有空，咱们再说吧！”于是就不着痕迹地化解了尴尬。

上面谈的都是自己主动去约请别人的情况，但免不了的，也会碰到别人约请自己的时候，这种情况又怎么处理呢？

当别人向你提出约请时，首先要认真考虑的是你自己是不是能应约。如果主观上是想应约的，那么就得上时间上认真地考虑一番，与日常生活有没有冲突，还应预计到可能会出现特殊情况，把这些都向对方说明白了，那么双方在进行商量的时候就不会把时间定得过死而全无回旋的可能。

同学在与不太熟悉的人约会时，还应该考虑到对方的人品如何。因此不要选那些自己不熟悉的地方或偏远的地方，时间也不能定得太晚，以白天为宜。

有些约会是你想去的，却又确实抽不出时间，还有些约会你压根儿就不想去，可不论是这两种情形中的哪一种，你都不得不推掉了。怎么拒绝呢？

无论如何，态度生硬地拒绝说什么“我不去”、“不想去”“没什么意思、不去了”“我已经有约了，没空”等都是失礼的，这一类的话即使是说的实情，也会让人觉得刺耳，像被人侮辱了一般。这时最好还是态度诚恳地、言辞婉转地去作一番解释，并表示你的歉意：“对不起，前几天约好了要和几个老朋友见面的，不能和你出去了。”“今天我没有时间，咱们改天再去吧。”同样是拒绝，这样一说给对方的感觉就好多了，他会觉得你不是不愿意去，而实在是不能去的原因。

约好时间后，就应按时赴约。如果没有特殊情况，就一定要守时，不守时比不守信更不合礼仪。

赴约时除了要守时，还应该注意服装和仪表，应注意一定的修饰。衣冠不整地去见人，还自诩不拘小节，是非常不礼貌的，尤其是在见异性朋友和长辈的时候。

有时候，由于突如其来的原因而不能按时赴约，这就是爽约。如果不幸失约了，就一定要想办法通知对方，如果实在无法在当时通知对方，那么事后一定要向对方说明原因，并表示抱歉，最好是当面向对方解释。为了挽回自己的失约而造成的失礼后果，在向对方道歉的时候，可以和对方商量，再约会一次，作为弥补。

第六章 更好地拓展交际圈

——介绍礼节

在一个社交场合，如果你和小张、小王都认识，而小张与小王之间不认识，那么，你就有义务担任小张和小王之间的介绍人，介绍他们两人认识。如果有人来你家作客，客人分批而至，其中有些相互之间熟悉，有些却是第一次碰到，还不曾认识，那么，作为男主人或女主人的你，也有责任和义务，介绍他们认识。介绍是社会礼节中的重要一环，由这个起点开始，新朋友们相互结识了。鉴于介绍礼节的重要性，就有必要对其进行一下较为详细的介绍。一般，社交中的介绍是遵循一定的通则的。

在介绍过程中，先提到一个人的名字是对此人尊敬的表示。在介绍陌生的男女相识的时候，介绍者通常是把男子引导到女子的面前作介绍，且先把男子介绍给女子。在介绍过程中，应该先提女子的名字，然后再提男子的名字。比如“张小姐，我给你介绍一下王先生。”这是合乎礼仪的介绍。切记不能这么介绍“王先生，我给你介绍一下张小姐。”这种介绍方式，对女性不够尊重。不过也有例外，当男士的年纪比女士的年纪大很多的时候，则应该将年轻女士先介绍给男性长者，以此表示对长者的尊重和礼貌。

在相同性别的两人之中，则应该将年轻者先介绍给年长者，以示对前辈，长者的尊敬，比如“张大姐，给您介绍一下，这是我的同学小李。”“杜伯伯，介绍您认识一下，这是小王，我的同学。”

在年龄相差并不大的男士或女士中，并不怎么计较把谁介绍给谁，但是依靠一般的原则，一般将被介绍认识的两人或几个人中，总有一位地位比别人高些，宜将这位地位较高者先介绍给众人。

在同性的双方中，如果年龄、地位都相当时，应该将其中未婚的先介绍给已婚的。比如你应该将尚未结婚的堂姐先介绍给已经结婚的表姐。但是当未婚者的年纪比已婚者大很多时，则应该先介绍未婚者。比如你表姐已结婚了，可你仍应当先将表姐介绍给姑姑。

当彼此是同性、地位、年龄又都相当，而又同样已婚或未婚时，那么就应平等地介绍了，而介绍的先后顺序并没有特定的含义和内容。

对于介绍可以根据介绍的场合、对象，分成几种类型。

第一种是正式介绍。正式介绍是指在较为正式的场合进行较为郑重的介绍。在这样的场合进行介绍时，有两条必须牢牢记住的重要原则，一是把年轻人介绍给年长的人；二是把男士介绍给女士。在正式介绍时应注意几个问题：

1. 介绍时一般用“请允许我介绍……”的说法，比如“张小姐，请许我向你介绍李先生。”

2. 当你打算将女士介绍给男士时，应该先征得女士的同意，才显得不鲁莽，不失礼，可以这么说“陈小姐，我可以介绍丁先生给你认识吗？”在获得同意后就可以开始介绍了“陈小姐，这位是丁先生。”“这位就是陈小姐。”

3. 向众人介绍一个人时，应该有类似于征求大家意见的表示，比如，“请允许我把小丁介绍给大家。”

4. 当给双方进行介绍以后，介绍人不能马上就离开，尤其是在介绍的双方是异性的时候，更要注意到这一点，以免双方因为初次接触而觉得尴尬。

第二种是非正式的介绍。非正式介绍是指在一般的而非正规的场合中进行的介绍。在这种场合中进行介绍，不必拘泥于礼节，而可以完全依照你和双方的关系的密切程度和当时的情形，作较为随便的介绍。如果是在年轻人之间进行介绍！就更应该自然，轻松一些，可以忘掉先介绍谁后介绍谁的顺序。在介绍时所用的语言也应该活泼、自然一些。比如“张小明，你不是一直想认识李刚吗？这就是李刚。”或者更简单地直接报出被介绍者的名字“张小明，李刚。”可以加上“这位是”之类的话以起到加强语气的作用。在向众人介绍自己的一个朋友时，可以直接来一句：“各位，这是我朋友李刚。”

第三种介绍就是自我介绍。现在的社会是一个需要不断拓宽交际圈的社会，在这样的社会中生存，自我推销是一种必要的技能，而自我介绍则是自我推销的第一步。自我介绍是交际场合中比较常用的一种介绍方式，可以说，在某种意义上，它是打开人与人交往大门的一把钥匙。人们在初次相见的时候，彼此都会有一种想要了解对方的愿望，都有一种渴望被人重视或尊重的心理，因此，在与人初次见面的时候，及时简要地向对方作一番自我介绍，使对方觉得受到了尊重，他也就马上会向你作自我介绍。在社交场合中，我们应记住一条不成文的规定：如果你是主人的朋友，那么你就有与朋友的朋友交谈的义务。在朋友家作客，有时许多客人相遇了，如果客人们起先不相识，坐在一起也彼此视同路人互不搭腔，这对主人是很不礼貌的。如果主人忙于应酬忘了介绍或是无法抽身介绍，那么这时你就应首先自我介绍，表明自己的身份。比如“我是李刚，李明的朋友。”出于礼貌，对方当然也会作一番如此这般的自我介绍，于是沉默就被打破了，相互之间就有可能进行进一步地交谈了。还有的时候，因为什么原因要结识某人，而又没有介绍人，在这种情况下，你也可以直截了当地自报家门。进行一番自我介绍，记住，在进行这种自我介绍时，如果能找出些与对方的联系，则更易拉近双方的距离，比如可以说“你是王宁吧，我是李刚，我读过你那篇关于环境保护的文章，写得好极了。再比如”你是张山吧，我是李刚，你弟弟的同学。”

在进行自我介绍时也有三点是需要牢牢记住的。

1. 及时准确。在敲开一个素未谋面者的家门时，主人开门出来见到一张陌生的脸，他最强烈的心理大概就是：这个人是谁呢？他找我会有什么事呢？针对主人的这种心理，你就应该及时而又简明扼要地对你的身份、来意作出说明，以打消其疑虑，比如：“您好，我是李刚，你弟弟王小平的同学，我听说您是作家，因此冒昧地赶来向您请教一个文学上的问题，来得仓促，事先也没和您打招呼。”这样，一般主人就会让你进屋了。如果与此相反，主人凝视了你半天，你仍保持沉默或是语无伦次，前言不搭后语，不免会使主人怀疑起你的身份，对你起疑心，也可以肯定，他根本就不会接待你，只会拒绝你。

2. 介绍要清楚。自我介绍一般应该讲清自己的姓名和身份以及来访的目的。对方只有在对你的姓名、身份、来意都了解清楚之后，才可能与你自然地展开交谈。

3. 自我介绍时应将自己的姓名、身份都说清楚，以便别人对你称呼。而要等对方也做过自我介绍之后，才与之进行交谈。在刚刚开始交谈时，应该多说别人而少说自己，以示尊重和关心，当通过交谈彼此的感情有所沟通之后，再较详细地作自我介绍。

如果一连地介绍几个人相识，应该将他们拉在一起，较为简单扼要地介

绍他们相识。不要拉着某人作巡回式的点名介绍，因为这样会使被介绍者感到尴尬。在向一个人介绍众人时，要么笼统地介绍一下而不仔细介绍每人，要么逐一介绍每个人，这就不能漏掉任何一个人，以免失礼。

在介绍自己家人的时候，不应该在家人后面加上“先生”或“小姐”的称谓；在介绍自己的兄弟姐妹时可不要忘掉介绍他们的姓名，因为这会使客人不知如何称呼他们合适。

当一个男士被介绍给一位女士时，无论女士是站着还是坐着，他都应该首先点一下头欠一下身，等候对方的反应，如果女方伸出手来，则与之握手。当一位女士被介绍与一位男士相识时，应主动伸出手去，但一般如果女士微笑地点点头，尊称对方一声“×先生”也算是合乎礼仪的。在女子之间被介绍相识时，一般不用握手，微笑着点点头说声你好，就可以了。但握手也是可以的。如果介绍时，一个人坐着，一个人站着，坐着的不必站起来。但是如果站着的是女主人或是辈份高、年纪大、地位高的人，则坐着的女士应立即起立以示尊敬。作为女士，羞涩是一种天性，但当别人将你介绍给陌生人认识时，就不应该忸怩不安，或者呆若木鸡地站着，而应该主动地说一些客套话，以免出现冷场的局面。

当我们的同学被介绍给成年人相识时，尤其是在与父母同辈的长者结识时，都应该有礼貌地站起来，向其问好，比如“伯伯好”、“李阿姨好”等，否则会被别人看作没有家教、没有礼貌。如果长辈没有伸出手来表示愿意和你握手，你就不应该先伸出手来，否则也是失礼的；如果长辈伸出手来，则应脱下手套，趋前握手，按前边握手礼节中讲的做便可以了。

在一些社交场合，你想结识某人，可又不便冒昧地直接上前自我介绍，特别是当想结识的是一位素不相识的异性朋友时，你就可以请一位认识你们双方的人给你们引见一下。当然，在大多数的场合，不用你操心，主人会主动为你们引见的。

上面所讲的，只是介绍礼节的一些通则，下面再来谈谈介绍人的礼貌。

当你是一个晚会的主人时，你应该主动为客人们作相互介绍；如果有人请你将他介绍给其他人，你也应当乐于从命。

在生活中，我们有时可以看到这样的情况：甲乙两人是朋友，他们一起逛街，这时遇到甲的朋友丙，丙和乙不相识，而甲却全然忽视这一点，只顾与丙热烈地交谈起来，而将乙冷落在一边，使乙处于尴尬的境地。这种情况其实是很失礼的。

因此，我们在日常生活中不能忽视了主动担当介绍人的责任。

当介绍人有许多讲究，有几点是必须要注意的。

在进行介绍之前应先向双方打一下招呼，使双方的思想有所准备而不会感到很唐突，比如，可以先说一句：“请允许我介绍你们认识。”然后再给双方作一番介绍。

在介绍时千万要注意被介绍人的先后顺序，这是作为介绍人所最应注意的礼貌问题，如果把介绍的顺序搞乱了，一方面会使男女之间和长幼之间出现不自然的心理，而且是极失礼的行为。

在对双方进行介绍时言语要清楚明确，以免双方记不清或者记差对方的姓名，含糊其辞是要不得的。在介绍一个人的姓名时最好能说明是什么字，遇到一些冷僻的字更要注意向对方介绍清楚。在介绍一个人的单位和身份时，则最好是连同单位和职务一同介绍，以便加深印象，使人易于记忆。但

有时也会出现这样一种情况，一些人不喜欢别人知道他的工作单位，而且事先就已同你打过招呼，那么，自然就不用详说了。

在介绍一个人时，应该把握住一点，不要过分地颂扬某一个人。一般而言，一个谦虚的人，即便在熟识的朋友面前，也不会因为别人对他的吹嘘而感到高兴。而如果在新结识的人面前，对其进行肉麻的吹捧，更会使其觉得不自在，不好意思。而如果这样，那么介绍者本人也会让人觉得是个好溜须拍马的人，让人觉得不可信，不免引得被介绍的双方产生反感，出现难堪的局面。而最叫人觉得反感的是，当你开始介绍一个有地位的人时候，格外地去强调其重要性，而使另一人处于局促不安之中，这是一种极其势利的作风，会使另一方的心理受到伤害。

在对陌生的双方进行了介绍之后，并不是说立刻就万事大吉，可以功成身退了。一般情况下，介绍完了之后，尤其是介绍男女相识时，介绍人应该适当地停留一段时间，如果不这样，那么双方可能全然无法交谈起来，而陷入相对无言，大眼瞪小眼的尴尬境地。介绍完，然后稍停片刻，以引导双方交谈的展开，等到他们之间的交谈已能够进行时，再借故抽身离开，这时可以说：“你们先聊着，我去那边有点事，先走一步。”有的情况下，在双方开始交谈后仍然迟迟不走，也是不识趣、不合适的。

作介绍时，还应当注意自己的体态。介绍时的体态可以说是一种表达你个人感情的无声的语言。必要而合适的礼节是：趋前微笑、目视对方、点头，举止要端庄。当你的朋友把一个人介绍给你的时候，你如果东张西望、目光散乱或是表情麻木、一言不发，那么，对方就会觉得你漫不经心，对其不屑一顾，十分傲慢的印象，从而觉得你缺少起码的礼节教养。生活中还存在着不用介绍的时候。当女士与男士外出，路遇其男女朋友时，点头招呼一下即可。在大型集会上，人多，介绍不便，也可以从略。对一些身份、地位较高者，在介绍不便时，可以不将一些地位低或辈份小的人介绍给他们，以免有攀附之感。

第七章 同外国人共餐

——西餐礼仪

随着社会开放程度的日益提高，国内外的交流日见频繁，国外的商品流入国内市场，国外的商店在国内开起了连锁店，国外的餐饮业也正向中国市场进军，打头炮的是西式快餐业，像大家熟悉的麦当劳、肯德基等快餐连锁店就是其中的开路先锋。但是西餐业涌入国内的不会仅仅是快餐业，正规的西餐厅也正在街头组成风景，像北京市就已有专营正宗法式大菜的马克西姆餐厅等。在这种情形下，可以有把握地说，中国人吃西餐在未来的社会生活中将要会比现在频繁得多，因此学一些吃西餐时的礼节就显得很有必要了。

从社交宴会来说，正式西式宴会的礼节要比中式的来得更加严格，应该基本了解的就有七项。

首先是回复请柬。正式西式宴会都是以正规的请柬来邀请客人的。在接到请柬以后，无论你是否打算参加，都必须以书面形式回复，否则，是十分失礼的行为。按照一般的礼节，应在收到请柬后的第一天内作出答复，以示郑重。在回帖中必须保持请柬中原有的字句。比如，若请柬中的字句是：“马丽娥小姐请万月先生于十一月二十日到东群餐厅参加晚宴。”则回复说：“应马丽娥小姐之邀请，将准时参加十一月二十日东群餐厅的晚宴。”

其次要注意衣饰仪表。在比较正式西式宴会请柬中都会注明应该穿哪种服装，如“请穿晚礼服”等。西方的晚宴中，男人的晚礼服主要有如下几种：

1. 小晚礼服。佩黑色饰带，一套小晚礼服包括一条配套裤子，一个配套的马甲，不系皮带而用腰封，一件纯毛料的双排扣或单排扣黑上衣，衣领为缎面，再加一条绸缎的领结。

2. 燕尾服。燕尾服比小晚礼服更庄重正式一些。包括一件有缎子面翻领的燕尾服，燕尾服长及膝窝，一条配套的不带裤脚卷边的长裤，两条裤腿外侧缀有缎子边饰，一件凸纹布或混纺绸的马甲，一件不用钮扣或金属扣的白色翻领衬衣，外加一条白色领结。

配礼服还需要一双黑色丝袜和一双黑色皮鞋。

女士晚礼服一般是袒胸背的连衣裙，配一副同色或素色长手套，脚上穿一双与衣服相衬的高跟鞋和长统袜，还可以带一些手饰、耳饰和项饰。

此外，在参加晚宴时，女士必须进行化妆，而男士也应经过一定修饰，否则是不礼貌的。

3. 要注意的是赴会时间。西式的宴会对赴会时间有严格的要求，绝对应该按预定的时间赴会，迟到自然是不允许的，而到得太早也是失礼的。

在到会以后，男女主人一定会在一定的地点迎接，见面时，只要和主人握一下手就可以了。对于这种握手要注意两点。一是一定要同女主人先握手然后再和男主人握手；二是男士必须摘下手套和主人握手，而女士却不必脱手套。

座次的安排也有一番学问。正规的宴会，桌上都有来宾的名卡，可以自己找到名卡直接入座。如果是规模较大的晚宴，有时还会有侍者来询问来宾的姓名，然后再将客人引领到相应的座位上。

按照正式的规矩，入席的时候，客人应该由椅子的左边就位，而离席时也应该从椅子的左边退出。

如果主人对于座椅的位次没有明确的安排，就应该注意，有些座位是不能随意去坐的。习惯上，方桌靠门口的一端是女主人的位置。主宾的位置靠近主人的身边，女主宾应坐在男主人的右边，男主宾则坐到女主人的右边。

如果把一场西式晚宴比作一场交响乐演出，那么，这场演出的指挥就是女主人。女主人是宴会中真正的主人。因此，当女主人从座位上站起来迎接迟到的客人的时候，本来已经坐定了的男宾也必须陪着站起来，而每当一道菜上来时，也必须等女主人打了招呼之后，客人才能进食。

在一般情况下，参加宴会的客人是不能中途退席的，但有时如果实在是出现了特殊情况需要退席，那么就应向本席上的主要客人告辞，并且向在场的其他客人点头致意后方能离去。

上面讲的是参加西式宴会的一些通则，而具体细节也有许多讲究。

首先是餐巾的用法。餐巾又被称为“口布”，在入席之前，每位客人的面前都会有一条白色的餐巾备用，其目的是为了避免进食时弄脏衣服，此外，用餐完毕后还可以用它来擦手上、嘴上的油渍。现在也很通行使用餐巾纸，餐巾纸是餐巾的一种简单的代用品。用餐巾的方法大致有以下这些。

1. 当宴会开始的时候，主人拿起餐巾，这是一种信号，表示准备进餐了，客人看到主人已先拿起餐巾后，才能随后拿起，以免出现失礼的情况。

2. 家庭日常进餐时，通常是餐巾塞在领口，这么做在正式的宴会上就不允许了。在参加宴会时必须把餐巾铺在大腿上。较大的餐巾一般都只打开一半，对折后摊开使用。

3. 有时中途有事需要临时离席，这时应该将餐巾拆好放在椅子上，如果因方便省事而将餐巾放到桌上，那么你可就犯了一大错误，这么做意味着你不想再吃了，主人和招待员就不能再为你上菜了。记住，也不应该把餐巾随意地揉成一团，然后顺手装进腰包或是衣服口袋中，那也是失礼的。

4. 我们一般为了卫生的需要，在外面吃饭时，饭前都会用餐巾或餐巾纸将自己要用的餐具擦一遍。可是记住，在西餐桌上可千万别拿出这一套所谓的卫生习惯来。只要你一用餐巾擦拭自己的盘杯刀叉或者将之当抹布来抹桌子，那么，就表示你对主人和服务人员的卫生服务不信任。这种行为，是对主人的极大污辱，是极失礼的。

5. 可以用餐巾擦手或擦嘴角。在用餐完毕而离席时，就不必再刻意地去拆叠整齐了，只要将其放在桌上自己的左边就可以了。

吃西餐除了食物的烹调的方法不同以外，还有一个最大的与中餐的区别就是使用餐具的不同。中国人吃饭用筷子和汤匙，而西方人则习惯用刀叉，并且由此形成了一套较为讲究的使用方法。

在一个极普通的西式宴会上，即使不过上三四道菜，使用的餐具也会多过二十副左右，可见学一些刀叉用法是多么必要。

在一般的情况下，盘子放在你的正前方，右侧放刀左侧放叉。

先来具体说一说右侧的刀。

刀子主要有这么几种：

- 一是大餐刀，大餐刀是吃正菜时用的，可以用它来切肉、蔬菜和蔬菜沙拉。

- 第二种刀是在正菜中有牛排时备的。这种刀子刀头很尖锐而刀刃较锋

利，便于切割半生不熟的牛排。

如果正菜是鱼，那么会备有鱼刀。鱼刀都放在餐刀右侧，其形状像铲子。还有一把比较小的圆头小刀，是用来涂黄油的。总是刀刃向里，刀把向右侧，放在面包碟子的上端。

再来讲讲几种叉子。

最大的叉子是吃正菜，比如吃肉、禽、鱼的时候用的。

略小一些的叉子则是用来吃沙拉的。西方人吃沙拉时只准用叉子吃，用右手执叉，叉尖向上。

最小的叉子是用来吃海鲜的，比如虾、蜗牛、牡蛎等。这把叉子一般是横放在最左边或者最右边。

介绍完刀叉的几个种类之后，就可以来谈谈它们的用法了。

在进餐时，有一个必须遵守的原则，那就是先使用摆在外面的刀叉，每上一道菜就使用一副餐具，用完以后放进盘子里，如果不明白的话，不妨按照女主人的样子去做，这样就可以避免出丑露乖。

切肉的时候，可以按照自己所喜欢的方式去做，一般是右手拿刀，左手拿叉。握刀的方法是用右手食指压在刀背上，而用另外几个手指握住刀把。在使用鱼刀时，刀的握法有些区别。握鱼刀有些类似于握笔，用大拇指和食指压住刀把，用中指协助食指切割鱼肉。记住，不可以用刀子来扎东西吃，刀子一般只有三个用途：切肉，涂抹黄油，果酱之类的调味料，按压食物。

自己使用过的刀叉不能放到大家吃的食物中去，也不能用自己用过的餐具去取用黄油，那都是不礼貌的。如果没有干净刀叉可以使用而女主人又没有察觉的话，可以在上第二道菜的时候提出要求。刀叉被使用过以后，不能放在桌布上，必须要放在盘子里。

如果不想再吃了，那么要将刀叉放在碟的右方，刀刃向内，叉齿向下放在刀的左侧。如果想添菜，则可将刀叉放在碟子上，主人或服务人员自然明白。

吃菜过程中，如果有暂时不用的刀叉，那么就应该像个“八”字形摆好，放在菜盘上，而整个菜吃完后，就把刀叉并排地放到菜盘边上。

有时会出现这种情况：在宴席上既有一道肉排，又有一道鱼，而通常鱼会比肉先上。在这种情况下，要记住不能把吃肉用的刀叉用来吃鱼，不然的话，等鱼吃完了而上肉排时，你用吃鱼的刀子切割肉排，一定是切不动的，那你就无法品尝这道菜了。

在席间，免不了会有些交谈。在谈话时不用放下刀叉，不过如果要做手势，就得放下刀叉了。手拿刀叉在空中比划，对别的客人是不礼貌的。

西餐中的主食是面包，取食面包应该用手去拿，不能用叉子去叉。吃面包时还得涂黄油和果酱。在涂黄油或果酱时，应该先从面包上掰下一块，用刀抹些黄油然后再吃，不能把整个面包都抹上黄油。

用餐完毕后，应该把刀叉摆放成“||”的形状。

英国人和美国人使用刀叉的习惯颇有些不同。在切分肉食的时候，美国人用左手拿餐叉按住肉块，右手拿餐刀把肉切开，然后把刀子放在菜盘上，再把叉子移到右手，右手拿起餐叉把食物送入口中；而英国人则是左手拿叉子按住肉块，右手拿刀子把肉切开，这是与美国人一样的，接下来继续右手拿着刀子，左手拿叉子叉起食物送食。

除了用刀叉之外，西式宴会上也使用匙勺，主要有餐匙、汤匙、茶匙以及喝咖啡用的小勺等。

与刀叉的使用不同，匙勺一般是按使用的顺序先后摆放的，而不是一次都上齐。西餐的正餐一般都是以汤开始的，放在你面前的最大一把匙子就是汤匙，其被置于右侧的最外边。汤匙的拿法是：用大拇指按住一边，用食指和其它几个手指捏住另一边。喝汤的时候，只用一支汤匙。在用汤匙从汤盘中舀汤时要注意应从内向外舀，如果从外向内舀，那是很失礼的，此外，还不能使汤滴在汤盘外面。如果汤太热的话，可以把汤倒进碗里慢慢地舀凉。再一口口喝。而用口对着汤吹气则是既不卫生更不礼貌的。汤将被喝完而未完的时候，可以用左手将汤盘稍向外侧倾斜，用同样的方法把剩下的汤喝完。喝完之后，要把汤勺放到汤盘里，不能放到菜盘或是餐桌上。如果是用小的汤匙喝汤，喝完之后则应该把小汤匙放在汤碗的托盘上而不能放到汤碗里。

在西餐桌上，刀、叉和盘子的右上方通常还会摆有几个高脚的玻璃杯，包括凉水杯、红葡萄酒杯、白葡萄酒杯和香槟酒杯等各种不同的种类。而菜盘的右边则放有茶杯，是用来喝咖啡或茶的。

在餐桌上，每个位置前都摆放有一些盘子。大的菜盘用来盛放正菜或是一些配菜，它被放在餐桌的中央。在菜盘的左边则放着一个沙拉盘，沙拉有时是用碗盛装的，有时则直接放在菜盘上。菜盘用完撤走之后，端上来的是甜食盘。吃完甜食以后，将甜食盘直接留在原来的地方即可。

与中式宴会不同的，还有一点是西餐桌的左上方摆着一个金属的或是玻璃的小容器，容器里盛满清水。在一些比较正式的宴会中，水中还放有柠檬片或是玫瑰花瓣，这就是水盂。水盂是洗手用的，可千万不能把它错当成喝水用的碗。传说，清朝末年的北洋大臣李鸿章和洋人会谈的时候，看到水盂中的水既清澈，又泡着柠檬片，玫瑰瓣，以为是喝的，于是端了起来，仰脖子一饮而尽，把当时在场的洋人逼得也只能随着端起水盂，将其中的水一饮而尽，心里却是苦不堪言，于是这也成了历史上的一则笑料。在宴会开始时，水盂就已摆放在那里，但起先是不用的，一般情况下是直到吃过了甜食以后，才使用。洗手的时候，把双手的手指放到盂里轻轻地洗一下，然后把手放到低于桌面的地方，用餐巾擦干便可以了。也有的时候，水盂一开始并不出现，而直到吃虾时，才端出来，那么，在这种情况下，可以一边吃虾，一边使用。

对餐具和餐具的用法都有了一定认识以后，就到了正式吃的时候了，西餐中的主要食物是如何吃法呢？

在西餐中，各种食物的吃法都有许多讲究，不如中餐随便，如果吃得不得法，不免要闹笑话。就拣其中一些最常见和主要的来说一说吧。

鸡和鸡块是最常见的。在一些比较正式场合，一般是用刀叉切开吃的。如果是较大的鸡块，可以用刀子切出一小块肉，然后用叉子叉住吃。在非正式的场合，讲究就少多了，如果女主人是用手拿着吃的，那么，你也不妨效仿一番。附带说说，小鸡、鹌鹑，田鸡的腿，吃的时候抓着骨头的一端，闭上嘴在口中使其骨肉分离，或者是撕下一段，用叉子把鸡骨放入口中，在口中将骨肉分开以后，再把骨头放进盛残物的碟中。

西餐宴席上有时会上整条鱼，这时应该先取骨，用吃鱼的专用刀把鱼头切掉，再沿着鱼背割下一片鱼肉，放在盘子的另一边，再用刀子或叉子小心地切除另外一块脊骨。吃干净鱼肉后，用拇指和食指取出鱼刺，鱼刺要放到器皿中。有一点要特别提出的是，吃鱼时，有骨的鱼不要翻转，因为在西方一些国家中，这被认为是不吉利的。

吃带壳的龙虾时，要先把龙虾的两个大钳掰下来，用夹子把虾钳夹开，

再用牙签挑出其中的肉来吃。而后把龙虾尾掰下来，轻轻地吮吸里面的肉，再用叉子把龙虾主段里的肉挑出来吃，最后吃的是龙虾的子。

法国菜中的牡蛎和蜗牛都是名闻遐迩的。那么牡蛎和蜗牛又怎么吃呢？如果是烤牡蛎，就要用吃牡蛎的专用叉子叉肉吃，若是切不开，就一口吃一个，如果是半张开的壳装着牡蛎，也应用叉子吃。蒸熟的牡蛎，则用手把壳掰开，伸进手指或用叉子把肉抠出来，然后再用手拿起来吃。而当带壳的蜗牛端上桌时，一般都附有一个小夹子，一手拿小夹子把蜗牛小心地夹住，另一只手则拿专用的小叉子把蜗牛肉从壳里挑出。吃完蜗牛肉以后，如果意犹未尽，还可以吮吸壳里的汁。

再就是吃螃蟹，那麻烦事可就来了。吃的时候先用手把蟹腿掰开，用叉子把蟹肉抠出来放到盘子上，然后轻轻地吮吸壳中的蟹肉。接着，用叉子把其余的蟹肉叉住，蘸一点调料吃，大块蟹肉切成小块吃，蟹黄要用叉子吃。

鱼子酱是一种十分珍贵而又十分美味的食品。通常是取适量的鱼子酱，将其涂在烤面包上，再往上面挤些柠檬汁就可以了。

西餐中的重要食品之一是烤土豆。在吃烤土豆的时候，要先用手把土豆固定住，再用刀切开一个小口子，以散去适当的热气，免得吃的时候烫伤嘴。然后，用刀又把土豆切成小块，再慢慢地享用。

还有四种常见水果的吃法。

第一是芒果。芒果的吃法有两种：一种吃法是切开后，用勺子掏着吃；另一种是切成细片，然后将每片芒果肉朝下平放在盘子里，用手指把皮撕下来，然后用刀子把芒果肉切成小块，用叉子吃。

第二是菠萝。如果菠萝皮已被削净，可以用刀、叉吃。如果是尚未去皮，但肉与皮已分开的，也可以用刀叉吃。

第三是橄榄。大个有核的橄榄，可以分三口吃，小个而有核的橄榄，可以分两口吃，小个无核的橄榄，则可一口吃掉。

最后是柠檬。放在鱼或肉旁的一小片柠檬是用来装饰的，不要去吃它。如果是一块柠檬，则可以把柠檬汁挤到菜上，不过可要当心，挤柠檬汁的时候，可别喷到别人身上。

由于吃西餐的礼节实在有非常多的讲究，而上面讲的这许多也只不过可以是一个总则而已，因此，为了尽量不在一些细微的吃法上失礼，下面再列举十九项需要注意的细节，请同学们牢记。

1. 嘴里含有食物的时候，不可以和别人交谈。
2. 喝汤的时候要用汤匙一勺一勺舀着送入口中，不能用嘴唇去啜吸，不能发出响声，也不能直接端起汤盆来喝。
3. 用过的金属用具，比如刀、叉、匙等必须放在盘子里，不能置于桌上。
4. 进餐时和别人说话，最好放下刀叉，不能用刀叉比比划划地与人交谈。
5. 餐刀绝不能沾贴嘴唇，也不能用餐刀切割菜肴。
6. 进餐时不能一下子把整盘食物都切成小块，然后一块块叉着吃，而应该，切一块，吃一块。
7. 从大盘里取食菜肴，一定要使用公用的叉子和调羹，切记不能用自己已经用过的餐具去取菜。
8. 如果不小心把餐具掉到了地上，不要马上俯身去拾，不妨让它在那里，只管再要一套来。
9. 遇到有自己不爱吃的菜时，不要拒绝或是去解释原因，出于对主人的

敬意和感谢也应该略尝一点。

10. 吃面包时，不能把整个或整片面包都涂满黄油或果酱，而应该涂一块，吃一块。

11. 不能自己越过别人的面前或者站起身来伸手去取菜肴或调味品，而应该请别人帮你传递一下。

12. 不能往菜盘中的食物上加调味品，如果自己想用，应该放一点在菜盘边上，把食物切成小块，然后用叉子蘸着吃。

13. 这是一般不太容易出现的情况，就是你或许会发现菜肴或者杯子中有脏东西。这时不应该叫嚷，而应该悄悄地告诉服务员，请他拿走重新换一份过来，在换菜盘或换餐具时也是这样。

14. 当饮料上来时，切忌立即端起来就喝，应该先用餐巾纸或是餐巾将嘴擦一下，然后再喝。

15. 不能用面包来擦拭菜盘。

16. 用过的菜盘不能推到一边，或者将盘子擦起来，而应该请服务员撤下。

17. 当主人或服务员为你斟酒的时候，不必像在中餐桌上那样把杯子举起，而应把它放在餐桌上。喝完酒，酒杯不能乱放，放回原处便可。

18. 在正式的宴会上，不能把饼干泡在汤里，或是用饼干蘸汤吃。

19. 当别人举杯向你敬酒时，不能低头吃喝，要放下手中的餐具，停止进食，也不能一边嘴里塞满了食物一边喝酒，而应当先吞下食物，再拿起酒杯喝。

上面林林总总介绍了一大堆西餐礼节，可是挂一漏万，实在不能说是全面的，不过只要牢牢把握住一个信条，那么就不容易失礼，这就是：既要考虑别人的心理需要，也别丢掉自己的自尊。

第八章 交流之道

——与人交谈的礼节

谈话是人类用来表达情感，交流思想的一条最方便快捷的途径。既然是途径，自然人人得而行之，可不同的却是，有的人用得好，有的人用得不好。同样是一张嘴，有人一句话可以赢得满堂喝彩，有人一句话却可以失尽人心，真可谓“一语褒贬，天上人间”，其实还有这样的说法“一句话说得人笑，一句话说得人跳”，可见在交谈中语言的威力。因此学一些交谈中的礼节，无疑是有利于提高我们在人际交往中地位的。

谈话的得体，具体而言包括下面几个细节：

1. 说话时应该缓急有度说重点。说话时如果速度过快，像连珠炮似地谈下去，对方可能还没反应过来，而你却已经说到别处了，这自然会使人不快。相反，说话太慢了也不好，听者听了半天，还是听不到你想要表达的主题那自然会产生腻烦的心理。因而，谈话的速度要缓急有致，使对方有回味和思考的余地，在谈到重点问题的时候最好是缓慢而有力的，以引起对方的重视。如果你发现对方对你的意思不甚了了的时候，就应该及时向对方表示，“或许我讲得太快了，有些地方没有讲清楚，”然后及时补救。

2. 谈话的时候可千万不要个人中心主义。动不动就滔滔不绝地谈自己，光想自己的事，不给对方以应答的机会，这样的谈话，对方出于礼貌或许会听下去，但是内心的不快却是不言而喻的。

有些人在谈话中好炫耀自己，这是最忌讳的，因为这么一来，给人的感觉似乎是你压根儿不是在与他谈话，而是在向他卖弄或是向他说教。要知道，人们的自尊心都是十分敏感的，没有什么人会喜欢别人在自己面前自吹自擂，谁都会对那些像教导下属一般的指手划脚的人产生反感。即使是一个很谦卑的人，也会为别人的目中无人而感到厌恶。一旦产生诸如厌恶、反感这样情绪的时候，两人之间的心理距离要再想拉近就难了。

因此，谈话时应该尽量寻找能够引起对方兴趣的话题以便拉近与对方的距离，使两人有共同的谈话思路。一个人有自信是好事，但表现自信决不能够喋喋不休地自我吹嘘和贬抑他人。

3. 随时应该注意对方的反应。交谈是一个双向交流的过程，因此在谈话时要注意对方的反应，观察一下对方是否在热心地倾听。说话的时候，两眼要看着对方，并且要时时征询对方的意见，使对方有表示自己看法的机会。如果对方连这样的机会都被你剥夺了的话，那自然就不会再有什么兴趣去继续这场谈话了。如果你一旦发现对方对自己的话题不感兴趣，那就应该立即知趣地打住或者是转移一下话题，及时地调整一下谈话的内容和谈话的方式，使对方积极加入进来。

4. 交谈必须是平等的交谈。在交谈中要平等相待，不打官腔。这样做说明谈话时你是把对方作为一个平等的交流对象的，是尊重其人格的。这是对人以礼相待的一个前提。在和人交谈时拖腔捏调，哼哼哈哈，或是以势压人都是不礼貌的，更忌讳的是那种压对方的言辞，诸如，“这一领域的权威就和我持同一观点。”“我说的绝对错不了。”言外之意是别人只能以你说的话为标准。有的人喜欢以自己的职务、年龄、资历作为轻视对方的理由，这也是很不可取的，因为一旦别人感觉到了你这种倚老卖老，那么他原本对你

怀有的那种尊重之情就会变成反感了。

因此，我们应该牢记，交流时应该把自己和对方摆在平等的地位上，用商讨的口吻和语气，用温和的语调，用易于为对方接受的言辞与之交谈。

5. 谈话时要兼顾全局，不要冷落每一个人。谈话现场超过三个人的时候，就应该不时地与在场的其他人攀谈，或是以目光进行交流，不能只是一味地和其中一两个人说话而不理会其他的在场者。由这个原则出发，就不能只谈个别几个人之间知道的事情而冷落旁人。如果所谈论的问题不便让别人知道，就应该另找场合。有时在谈话中途有第三者加入，这时应该以握手、点头、微笑等来表示欢迎的姿态，或者就直接用一句“欢迎”“您有何高见”等来迎接其到来。

一旦发现谈话的场合中有某个人长时间地沉默不语，就应该注意及时使其融入谈话的气氛中去，或者适当地提示他发表看法。

谈话时总是有一方在说另一方在听，互相交替进行，因此除了有说话者应守的礼仪，还有聆听者的礼貌。

听人说话是一件很重要的事。聆听，在某种意义上就是褒奖对方的谈话的一种方式，听也是说的前提，如果能够耐心而又专注地倾听对方的谈话，那也等于是用行动在告诉对方你对他的重视，这样，在无形之中就提高了一个人的自尊心和自信心，讲话者也会由此对你产生亲近感。而只有听者能作出积极的反应，正常的交谈才可能进行下去。所以说，聆听既是对别人的一种尊重，也是对说话者最好的鼓励，能够提高交流的兴奋度和亲切感。可以说，有耐心的倾听是作为一个文明人所应具有的一种基本礼貌。

那么，如何才能做好一个聆听者呢？

首先要做到专注有礼。每当别人与你谈话时，应该目视对方，以示专心，还要静听。可以双眼直视说话者，用带有一定赞许意味的点头或手势来表示你正认真倾听，从而使说话者有兴趣讲下去。

在交谈的时候，不能左顾右盼，心不在焉；或者看着别处，显出不耐烦的样子；也不要手中把玩什么物品或是翻着一本书；更加不能打哈欠、伸懒腰、抓耳挠腮、搔首摆尾。有些人在听音乐的时候习惯于轻轻地叩动手指，或是用脚打着拍子，在听人讲话的时候可就不能这样。因为这些动作所表现出来的心不在焉是很伤人自尊心的。

对了，还有一点千万记住，听人谈话的时候，可千万不要抬腕看表。这个动作无疑是在暗示：你有事要去办，不能听他谈下去了，或者是他的话让你极不耐烦。

其次要学会耐心听完。许多人喜欢听和自己意见一致的话，或是听自己感兴趣的内容，一旦别人的话题不中意的时候，就不耐烦地打断对方，或者用某种动作来流露自己对他的话不感兴趣，这些表现都是对人不礼貌的。有时候，谈话者为了理清思路，会作短暂的停顿，这时也不应打断他，而应等其理清思路后继续下去。

有时，出于某种原因，我们会想插话，在一般情况下，别人正谈到兴头上时是不宜打断其讲话的，但如果非打断不可的话，也应该有礼貌地说一句：“对不起，我打断一下。”或是“对不起，我想插一句。”在表达完自己的想法以后，再加一句：“请您继续说下去。”

一般而言，我们要牢记不打破别人的原则，但是事实总有两方面。对于那些表现欲极强，口若悬河、喋喋不休的人。我们自然也没必要把许多时光

浪费在他身上，因为其谈话已成为自己和周围众人的负担了，这时将其打断是完全有必要的。不过也要注意方式方法，要学会巧妙地把话题引到别的方面去，而不伤其自尊心。

我们强调听人说话时要专注地静听，但这并不意味着是被动地、默默地听，而是要对说话者有所应和地听，比如时而微笑，时而点头，让对方觉得你确实听进去了。有的善于听人谈话的人还懂得适当地引导，在点头之际适时地插入一两句引领下文话“那后来呢？”“哦，原来是这么回事。”，“是吗？”，“真的吗？”等等。这样会使对方不至于因为说话之后全无反应而兴趣索然，中断谈话。与全然没有反应的人谈话，说话者会因为觉得被轻视而欲言又止。

对于需要我们作出评价的问题，一定要慎重对待。当对方议论某件事或是某个人的时候，自己不要轻易作出评价，尤其是不应该轻易地去评价不在场的人的过失。若是对方要求你作出评价，谈谈自己的看法，也应该客观、公正地表达意见。

上面讲的这些也不过是交谈的一些通则。此外，还必须考虑不同的交谈对象，只有这样，你的礼貌风度才能得到全面的显现。不妨想像一下，面对一个高级的官员，如果你的礼数周到得近于谦卑，周围的人看了会怎么样？他们肯定会觉得你是个卑躬屈膝、媚颜谄上之辈，感到不舒服。相反，面对一个有德的长者，你的礼数再周到，也不会使人有肉麻之感，因为礼数越周到，就越说明你的修养之高。可见，个人的礼貌表现必须和特定的谈话对象联系起来看。

与不同地位的人谈话，就要相应地采取不同的姿态。对于名誉、学问、地位比自己高的人，许多人往往不能恰如其分地与之交谈。不是过于谦卑，有奴性的气味，就是过于阿谀奉承，让对方听了那些言不由衷的吹捧而产生反感。与地位比自己高的人交往，最主要的礼节是：礼数周全，却又不卑不亢。而相应地，我们有时也会与一些学历、地位不如自己的人交谈。这种情况下最忌讳的就是盛气凌人、傲慢轻视。应该尽量不要提那些使他们产生自卑感的话题。对于成绩差的人不要大讲学习，对于家里不富裕的人不要大谈金钱，对于父母离异者，不要大谈自己的家庭幸福。应该发自内心地谈一些对方能够接受的话题，并且要十分恭谦温和地谈自己的看法。

谈话时还要注意礼貌辞令。下面有一些用语的对比，前者是不好的例子，而后者是理想的说法。

谁——哪位？

你，你们——您，您们，各位。

不干——抱歉，我不能做。

不知道——还没有听说。

行——可以，好的。

帮我做一下……好吗？——能否请您帮我想办法做一下……

我问你——我想请问你。

什么事——请问您有什么事？

我去找你——我去拜访你。

怎么样——不知尊意如何？您看怎么样？

你明白我的意思吗？——我不知道我说得是不是够清楚。

不行就算了——如果你觉得为难的话，就不麻烦了。

通过比较，孰好孰坏自然可以一目了然了。另外，还有大量约定俗成的客套词汇，这里编成一套口诀：初次见面说“久仰”

好久不见说“久违”
请人帮忙说“劳驾”
求个方便说“借光”
麻烦别人说“打扰”
向人祝贺说“恭喜”
请人批评说“指教”
用物致谢说“谢谢”
求人原谅说“包涵”
请人解答说“请问”
让人指点说“赐教”
托人办事用“拜托”
看望别人用“拜访”
宾客到来用“光临”
陪伴友人用“奉陪”
中途先走用“失陪”
等候客人用“恭候”
请人勿送用“留步”
欢迎购买用“光顾”
归还物品用“奉还”
对方来信叫“惠书”
老人年龄用“高寿”
同龄问岁用“贵庚”
别人作品为“大作”
请人点评用“斧正”

此外，还有一些辞令是非规范性的，但使用的频率也很高，在日常生活常常有人用到：

检点自己的行为用“有不对的地方请多多关照。”表示感谢用“深表谢意”、“不胜感谢”。

告别时说“能见到你很高兴”、“希望以后经常见面”、“欢迎下次再来”。

感谢别人赏脸说“十分荣幸”等等。

在谈话中，除了对辞令有一定要求外，也应适当注意体势和手势。

一个人的体势会自然地表达出他的态度倾向。以下几种是通常的体势含义：

略微倾向对方——表示热情和兴趣。

微微欠身——表示谦恭有礼。

身体后仰——表示轻慢和若无其事。

侧转身子——表示轻蔑或是嫌恶对方。

背朝别人——表示不屑理睬。

拂袖而去——表示拒绝交往。

在与人谈话时，既不能过于拘谨，正襟危坐，也不能像在家时或和朋友在一起时那样坐无定势。一般采取的体姿是：身体向后倾斜十度以上是极其

放松的姿势，前倾二十度左右。侧倾不到十度是较为自然的交往姿势。

与体势一样，手势也是体现礼节和礼貌的重要方面。例如，在双方交谈的过程中，向对方伸出大拇指，表示夸奖，而若是伸出小拇指，那就表示贬低。当对方伸出手来欲与你握手，而你却懒洋洋地握一下对方的手，这就说明你压根儿不情愿与之握手。在日常的生活中，有许多人正是因为不注意手势而影响了人际关系，与他人难以沟通。在谈话中。如果谈话时间较长，可以两手交叉地放在胸前倾听对方说话，也可以用一只手支着腮帮子略为倾斜地听对方说。但记住决不能两手抱着头部低头听别人说话，也不要双手合拢在脑后地听人谈话，不要用手指着对方的脸，也不要手叩桌面，或是抓耳挠腮，向后梳发。

交谈时，嘴里不能咀嚼食物，即使在边吃喝边交谈的宴席上，在互相交谈时，嘴里也应该是没有食物的，说话时不能唾沫四溅，以免引起别人的不快。此外，和人交谈时不要打哈欠，以免对方以为你是在下逐客令，当然，如果确实忍不住而打了，也无妨，只要向对方解释一下即可。

在交谈时还应注意控制交谈的距离，一些心理学家认为：人们的交谈空间范围是不同的，可以分为三个不同的区，公众区、交流区和亲密区。在不同的场合交谈时，应注意保持相应距离。

公众区的交谈往往是一人与多人的交谈，谈话的对象并不固定，说话者的距离要根据实际的场合来定；交流区的交谈则多半是两人之间的直接交流，这时，谈话的对象多半是稳定的，交谈的距离以能够较容易听清双对的谈话内容为宜，两人之间保持一到两个人的距离较为合适；而亲密区的交谈则多为至亲好友之间进行的，谈话的内容有时属于纯粹的隐私，甚至得“交头接耳”地谈话，这样的谈话以双方都感到自然的距离为准。

交谈距离反映出了人们谈话内容的向外界开放程度、是检测人们感情交流程度的一种标准。

第九章 从最基本的做起

——青少年的个人礼仪

一个国家，其民众文明礼貌意识的培养必须从青少年抓起。而作为青少年，我们也应该从小就注意自己的个人礼仪，少年时养成的礼仪习惯，往往对我们的一生都有影响，因此有必要来讲讲作为青少年所必须养成的个人礼仪。

作为一个有教养的文明人，首先要注意自己的发式，发式是一个人仪表的组成部分，美观、大方、整洁、得体的发式，能使人倍显精神，给人留下良好的第一印象，青少年的发式应当体现清新、活泼、纯真的特点，而且应当易于梳理和便于清洗。

女孩子的发式是短发或童花头为好，不适宜留长辫子、梳披肩发，因为青少年的运动量大，如果头发太长，会影响做操和体育运动。此外，过长的头发还有不便于清洗的弊端，烫头发则更为学校所不允许，因为那会显得矫揉造作，失去青少年应有的清新纯真的气质。男生一般最好留学生头，夏天天气热，也可以理个板寸或小平头；留大背头或是大鬓角则会显得老气横秋，流里流气，失去别人对你的信任感。平时，头发应该梳理整齐，保持清洁，不使人有邋遢之感。在穿戴上，要做到仪表美，穿戴要得体。一个人的衣着打扮，应该和他的年龄、身份相符合，中小學生正处于学知识、长身体的时候，穿着应能突出孩子的纯洁、活泼的特点，一般应追求简洁明快，朴素大方，色彩则可以鲜艳一些，以显得有活力。

女孩子穿裙子是很美观的，但应该注意裙子的长度，一般不宜穿曳地的长裙或是超短裙。因为前者显得拖沓，而后者则又有失庄重。中小學生正处于身体发育期，为了更好地长身体，不应穿太紧身的服装。

现在，很多学校都已规定统一的校服，这有利于培养学生的集体观念，平等观念和遵守纪律的良好品质。在穿着校服时，应保持整洁，如果有破损，需要及时补好，衣服的美不在新而在于朴素。

在穿鞋时，应穿球鞋或布鞋，这样既会使身姿健美，又符合中小學生体育运动多的特点，穿中，高跟鞋则不太适合，因为不利于身体发育。

作为青少年，平时在家中对父母讲话应有礼貌，父母都是成人，有较丰富的阅历和人生经验，他们的意见往往是具有预见性和准确性的，富于现实的指导意义，因此，青少年要多听从父母的劝告指导。当然，有的时候，父母因为不了解实情，批评会有失误，这时也应该好好地与父母说明情况，而不能粗暴地与父母顶撞。

每天去上学时和放学回家时，就应该和父母打招呼。在出外时，也应该告诉父母，自己是去哪里，大约什么时候回来，以免父母担心。如果出现意外情况，不能按时回家，则应给家里去个电话，或者托同学、朋友给家捎个口信。

当有自己的同学或朋友来访时，应主动地向父母介绍。和客人交谈玩耍时，也不要影响父母的工作和休息。

平时在学校里都发生了一些什么事。自己的学习情况如何，和朋友交往的情况如何，以及自己的所见所闻所思所想，都应该同父母交流，以增进彼此间的了解，消除两代人之间的隔阂。

当自己提出的要求父母不能满足时，应该体谅父母。不能哭哭啼啼，吵吵闹闹，和父母纠缠不清，更不以能生气怨恨父母，让父母为难操心。

有时候父母工作紧张或者身体不适，这时子女应尽量多做些家务，自己的生活要尽可能自己料理，以减轻父母的负担。当父母工作得很晚或是一脸疲惫地从外面回来，儿女递上的一杯清茶或许是最大的安慰了。而在父母生日的时候，用零用钱买一样小礼物或是亲自做一件小礼物，都是对父母莫大的安慰。

一般中小學生或多或少都会有些零用钱，这些钱有些是父母平时给的，有些是过年过节时亲朋好友送的，那么对于零用钱，怎样花用才比较合适呢？

对于数目比较大的零用钱，最好是交给父母保管。或者是存在银行。现在，有不少学校都成立了红领巾银行，可以把不用的钱存在那里。花钱时，应该花在有用的有意义的地方，比如买一套好书，买一些文具，筹划着用于一次旅游，或者，用来交自己每年的学费。当然，如果在亲朋好友生病住院，或是国家的某地遭受灾害的时候，把平时积累的零用钱捐献出来，去帮助那些需要帮助的人，就更有意义了。现在全国范围内正长抓不懈地展开希望工程运动，也可以把零用钱捐助希望工程，让贫困地区的小朋友可以和你一样地去上学、成才，将来为祖国作贡献。

一般来说，中小學生对自己的零用钱怎么支配，是拥有充分的支配权利的，但是也应该听从爸爸妈妈的指导，或者可以主动请爸爸妈妈帮着出主意，把钱花在正当、需要的地方。当然可以把钱花在那些有意义的地方。如，用零用钱和同学一起看电影、看话剧、看展览、听音乐会。或是在运动完之后买饮料喝也是可以的。不过有点要注意。用钱一定要有计划，应该是量入为出，不要东借西凑，搞什么“超前”消费，“超前”消费会导致入不敷出，却又使人花起钱来大手大脚，不知道约束自己，是千万不能养成的坏习惯。

青少年，正处于人生观和世界观形成的时期，一些生活习惯也是在这时候形成的。因此，我们就应该养成良好的作息习惯。

按时起床是按时到校上课的前提，如果睡懒觉，那么平时上课即使不迟到。也必然是匆匆忙忙，还往往容易丢三拉四，因此，平时闹钟一响或是父母一叫，便应该迅速地起床，一般来说，青少年大多睡得很香甜，往往到了该起床的时候，还沉浸在甜美的梦境之中，尤其是到了寒风呼啸雪花飘飘的冬天，温暖的被窝就更叫人留恋了，在这种时候，就需要一个人的毅力来起作用了，只要有毅力，就一定能坚决地起床。为了尽可能地避免赖床，养成有规律的生活习惯也是很有必要的，生活有规律是良好的生活习惯，实际上，如果每天晚上都是同一时间睡觉的，那么每天清早也往往会在同一时间醒来，青少年就应该养成早睡早起的好习惯。

绝大多数人都会有这样的感觉，早上的时间总是比晚上的时间显得更为紧张，这是因为每到早上，大家往往会担心上学迟到，所以，起床的时候就要迅速而有条理，一般先穿上衣，再穿裤子，接着是袜子，最后是鞋，这样是比较有条理的。在晚上睡觉时，就应注意先脱鞋子，再脱袜子，然后是裤子，最后是上衣，并且要把衣物按这个顺序摆放，这么一来，第二天穿着时就方便顺手多了。有的青少年朋友，晚上睡觉时不注意脱下衣物的摆放，扔得乱七八糟到处都是，到了第二天一早要穿时可就苦了，东寻西找，忙乱得很，还很可能因为耽误了功夫而迟到。

起床以后，应该先收拾卧具，把自己的被子叠成四方形的，再把枕头放

到叠好的被子上，铺好枕巾，最后请别忘了把床单拉展铺平。记住，自己的事情自己做是培养一个人自主的能力，独立精神的首要条件，怎么做到这一点呢？就要从叠床铺被这样的事做起。

在餐桌上，也要注意自己的一举一动，吃饭之前先要把手洗干净，如果刚从外面回来或是刚参加完运动，那么，最好先去洗把脸。如果满头大汗，一脸尘土地进食，不但自己不会觉得舒服，还会影响别人的食欲。

吃饭时要注意姿式，胳膊肘不要横架在桌上，以免“霸占”了别人的“地盘”。人要坐端正，趴在桌上进食不但姿式不雅观，而且压迫胃部，容易消化不良，吃菜要注意不能偏食，夹菜的时候，筷子不要在菜盘子里翻来倒去地挑挑拣拣，眼睛也不要老盯着菜盘子，当饭桌上出现自己爱吃的菜时，不可以像秋风扫落叶一般地猛吃一气，要照顾到同桌的父母长辈，兄弟姐妹。当盘里的菜不多时，你如果想“收拾残局”就应该先征求一下桌上其他人的意见，如果别人都表示不再吃了，那时你才能“打扫战场”。如果同桌的有老人或是行动不便的人，那么青少年就应该主动担负起为他们添饭夹菜的义务，因为，尊重和照顾老人是我们中华民族的传统美德。

嘴里含着食物的时候，最好别与其他人交谈，在席间开玩笑要有节制，免得把嘴里的饭喷出来，或是呛到气管里造成危险。在咀嚼时不要发出声响，一次不要把太多的食物放入口中，否则吃相难免不雅。吐出来的骨头或其它的食物残渣要放在自己的面前的桌面上，如果在席间要咳嗽或打喷嚏，应该用手绢或是餐巾纸捂住嘴，并且把头向后转。在吃饭时，也应该一心一意，有的青少年朋友，吃饭时喜欢看电视或是看书，这也是不良的习惯，一方面影响视力，另一方面还影响消化。

吃完饭以后，应该轻轻地放下碗筷，并且同父母长辈们打个招呼，等到大家都用餐完毕再帮父母一同收拾碗筷，擦干净桌面。不能一撂下碗筷就扬长而去，再不管别人如何，或是坐在一旁，任由家人忙碌，自己无动于衷这都是不礼貌的。

在课外生活中，写作业是学生的一项重要活动内容，作业应该按时，独立地完成。课堂上应该完成的作业要抓紧时间做好，最好不要拿回家去，以便老师进行统一批改。家庭作业则应该在到家以后立即开始做，可别等玩够了，电视节目也看完了，才开始做，因为到了那时，早已精疲力尽，而且夜深人静，脑子里昏昏沉沉的，人也困乏了，想要睡觉，做作业必然是草草了事，错误百出。如是碰到一些难题，疑问，也会因为时间紧张，精力衰退而不能深入地反复地思考，这些都会影响作业的质量，不能体现你的实际水平。

正确的做作业的方法是，在做作业之前，先把当天所讲的知识先温习一遍，吃透重点难点，然后再开始动手做题。遇到难题首先应该进行独立思考，不要一觉得困难，就先问别人，只有自己思考得来的东西，才是真正地属于自己的。作业书写要工整卷面要洁净，这样有利于老师批改，这也是对老师的尊重。

作业做完要认真检察一下，看看是不是有笔误或是不正确的地方，发现错误要及时改正。

一般而言，我们总认为所谓的作业就是用笔书写的“笔头作业”或者叫作“硬作业”，这一类的作业便于检查，因此，大多数同学都能够认真地予以完成，但是作业的实际内涵并不止于这些，那些预习、复习、朗读、背诵等作业，由于没有文字的记录，往往容易为人所忽视，可实际上这也是作业，

不妨称之为“软作业”。这类“软作业”实际上却也是搞好学习的一个重要环节，千万不能轻视，作为一个好学生，对于这类软任务，更应该认真努力，一丝不苟地完成。千万不要自欺欺人，因为这往往体现了一个人的好学程度和自觉程度，可以说是一个学生成绩好坏的分水岭。

现在电视机已走进了千家万户，电脑也正在逐步地推广，在这种情况下，就要求青少年朋友，有选择地看电视，有节制地玩电脑。看电视，应在每天完成作业以后，青少年可以看看动画片，新闻节目，一些文化专题片，科教片，以陶冶情操，增长见闻。而一些多部集的电视连续剧则不适于看了，否则会浪费时间，牵扯精力，影响学习，而且过多地泡在电视机前也影响视力。

按照目前的生活水平来说，一般一家人只有一台电视机，可是每人的兴趣爱好却是不同的。爸爸挺喜欢球赛，妈妈爱看歌唱比赛，爷爷奶奶却想看京剧，可青少年想看动画片，大多数情况下，父母长辈出于对青少年的爱护，会主动放弃自己的爱好而满足孩子的要求。可对少年朋友而言，也应该充分体贴长辈，碰到有家人特别喜欢的节目，也应该尽可能地让父母长辈如愿。当家人看电视时，应尽可能注意，不要高声地说话或播放音乐，以免影响视听效果，如果这时有朋友同学来访，则应将他们带到别的房间，以便家人能够安静而专心地看电视，在节假日中，电视节目一般都较精采，如果第二天不上学，也可以看得较晚些，但要注意，如果此时家中有人已经睡了，就应该把音量尽可能放小些，以免影响别人休息，不管在什么时候，收看电视节目只以家人和自己能听清为宜，不要影响左邻右舍的安宁。

现在，电脑也正越来越普及，随着电脑功能的多元化，电脑的平民化，越来越多家庭都引进了电脑。青少年接受新鲜事物的能力强，较易学会电脑操作，平时也有很多时候玩电脑游戏。对于电脑也应该把握好一个度，要玩得适度，以学为主以玩为附，对于那些不好的电脑游戏，比如反动的、黄色的、宣扬暴力的，则应该敬而远之。

还要注意邻里关系，邻里之间见面要打招呼，青少年要主动称呼“叔叔”、“阿姨”、“大婶”、“大娘”等，在楼梯的拐角或过道处，应主动地让老人和比你年轻的孩子先走，如果碰到邻居腿脚不便或是拿有重物，应该主动帮着搀扶提携。当邻居不在家时，要照顾好其晾晒的衣物，有客来访而邻居外出时，要代为接待或请客人留下字条代为转达。当邻居有困难时，在自己能力所及的范围内主动帮助。邻居有病要主动探望问候，逢年过节时要相互道贺，还要注意，不要在家时大声喧闹，电视机和收音机等电器的音量不要太大，以免影响邻居休息。要注意公共场所的卫生和公用设施的保护，主动地打扫、维护，在使用公用设施时要谦让。

除了那些在家要遵守的行为规范外，在学校里也要遵守一定的礼仪礼节。

上课的预备铃一响，学生就应该端坐在教室里，等待老师来上课，这是对老师的尊敬，是应该遵守的礼貌准则，

老师进教室后，随着班长喊“起立”，全班同学应该迅速肃立，并且向老师亲切地问好，在老师答礼后，才可坐下。注意，坐下时动作要轻柔，尽量不要碰出响声。

在上课时，应当认真专注地听老师讲课，积极进行独立思考，重要的内容要作笔记，这才是对老师的尊重。

当老师提问时，应当先举手，当老师点到你的名的时候才可以站起来回

答，不应该抢先回答或者七嘴八舌地发言，那样会扰乱课堂秩序。有时，老师点名让你发言，而你又不知如何回答，这时就应该以歉意的口吻，实事求是地向老师说明你还没有弄明白，当别的同学在回答老师问题时，不管你觉得他答对与否，都不应该随便插嘴，或是悄悄提醒回答，如果同学回答错了，也不应该讥笑讽刺，这样做会伤害同学自尊心，是很不礼貌的。在发言的时候，身体要站端正，态度要落落大方，声音要清晰响亮。

听到下课铃响，如果老师还没宣布下课，学生应该安心听讲，不要忙着收拾书本或练习册，更不要把桌椅弄得呼呼响，这些都是对老师不尊重的。

下课时，仍要全体起立，和老师互道“再见”之后，等老师离开教室，学生才可以离开教室。

在课间休息时，一般不提倡看小说或是写作业，因为经过四十五分钟紧张学习，大脑极其需要休息。连续用脑而不加休息，只会使事倍而功半，收不到良好的学习效果，况且，在课间写作业，短短十分钟里，不免会忙中出错。

一般在课间，可以喝点水，准备好下堂课所需要的文具和课本，练习册。还可以上趟厕所，与同学聊聊天，彼此交流一些近日的见闻。学习心得体会，也是一种好的做法，或者在校园里走走，散散步，看看校园景物，松弛一下自己的大脑，有的同学爱好运动，就可以跳跳绳，踢会儿毽子，打几局乒乓球，动静结合，舒展一下筋骨，能使身体得到最好的休息，有利于生长发育。但是，要记住，不要从事一些过于剧烈的运动。如果参加一些过于剧烈的运动，那么直到上课时恐怕还是气喘吁吁，满头大汗淋漓，心也多半静不下来，在这样的情况下又怎么能保证一堂课的学习质量呢？可见动静结合，也还要适度，至于活动地点，不妨在操场上。

在学校里，集会是一种较大规模的活动。一般都在操场上或礼堂里举行，集会时人员集中，且是正规场合，因此，对于集会中的礼仪也要加以注意。

集会时一般要求一个班或是一个组整队入场，对时间性的要求较强。所以，最好提前几分钟到达集合地点，以保证集会能够准时开始。集会要求做到快、静、齐，也就是说，速度要快，使队列在最短的时间里整理完毕；列队时要安静，不能喧哗吵闹，也不能嬉戏谈笑，队伍要求整齐，横队、竖队都要成一直线，进入会场时，要步伐整齐，井然有序，不能勾肩搭背，要服从会场工作人员或是老师的指导，按照指定的地点入席，有时因为场地安排的问题，会出现班级与班级之间，组和组之间的拥挤，这时兄弟班级之间应发挥团结友爱的精神，互谅互让，和睦地相处，在谦让中互相调整解决矛盾。

在集会的时候，每个同学都应该站立或端坐在自己的位置上，听报告时应该认真，集中注意力。随意的走动，小声的交谈或是搞一些小动作，都是不允许的，那样不但会影响别人的注意力，也会对报告人的情绪起到反面的影响。而在一些庄严隆重的场合，更要严格地要求自己，有时因为一些特殊的原因而迟到，那就应该悄悄地进入会场，坐在后边的座位上或是站在队尾。不能大摇大摆旁若无人地走到前面，以免遮挡旁人的视线或是分散报告人的注意力。在一些时间较长的集会上，可能会需要上厕所，这时就要尽量压低身姿，静悄悄地出入，以尽可能减少对于会场的干扰。

在集会中的鼓掌也是大有学问可讲的。当报告人出现在台上时，会场应当热烈鼓掌，表示对他的欢迎；在报告人说到精采之处时，也应该热烈鼓掌，表示对其观点的赞同和钦佩；当报告结束时，全场更应报以长时期的热烈鼓

掌，以表示对其精彩发言的衷心感谢。如果作报告者先行退场离去，则应该再次鼓掌，表示欢送。

集会结束时，应该依次退场，让离门近的先走，其余的顺序跟上，不能争先。

学生应该做到按时到校上课，这是做学生应该遵守的纪律，不过有时如果确实因为有特殊情况，比如公共汽车抛锚了，或是自行车在路上坏了，不能及时赶到学校，不得已已在老师开始上课后才进入教室。这时，就更加应该注意举止的文明。

迟到的学生应当在教室前停下，敲门并喊报告，在得到老师的允许后，才能进入教室。切记，不能鲁莽地推门而入，惊扰老师和同学，要知道，迟到本就不应该了，再打扰别人就更不合礼了。一般情况下，老师出于对学生的关心，都会询问迟到原因，这时应该实是求事地向老师报告，在得到老师的允许和谅解之后才可以入座。在走向自己的座位时，速度要快，动作要快，放书包和拿课本练习册时要轻拿轻放，尽量不要弄出很大的声响，影响课堂的安静，至于班上的其它的同学，则不应该因为迟到同学的到来而分心。应仍旧专心上课，不为所动。

尊敬老师是一个学生所应守的最起码的礼仪。

早上到校或是在路上遇到老师，学生应该主动向老师问好行礼。在楼梯口遇到老师时，就该让老师先走。在车站码头等人群拥挤的地方、即使乘客多，学生也应该主动让老师先走。如有空座，则应该让老师先坐。

在与老师交谈时，无论是坐着或是站着，都应该端正姿式，双目注视老师，不能东张西望或是心不在焉。如果老师是站着说话，学生就不应该坐下，最好主动请老师坐下，当老师坐着说话时，也应该等老师有所示意或允许后再坐下。

老师来家作客时，学生应该热情地迎接，并且主动地向家长介绍，并把父母介绍给老师。为了便于家长和老师的交谈，学生应主动地暂时回避，等到老师打算离开时，再出来向老师告别。

当老师生病时，学生应探视。老师的工作取得成绩时，应表示祝贺。

当学生有事找老师时，或是课代表收取作业本时都要进出办公室，办公室是老师工作，休息的地方，因此学生在进出办公室时都应注意礼貌。

进办公室前，应先在门口喊“报告”，等老师允许后再进入。走进办公室以后，应垂手站立在老师面前。如果老师请你坐下，方可坐下，在与老师谈话时，目光要注视老师，办公室里常常有不少于一位的老师办公，为了不对他（他们）造成干扰和影响，要注意保持安静，讲话声音不要太大，以与你交谈的老师能听清为宜。以免影响其它老师工作。在办公室逗留的时间不宜过长，因为老师的工作是十分繁忙的，除了上课，备课、批改作业以外，还要处理许多事务。由于千头万绪事务繁重，许多老师的时间安排都很紧凑，如果学生在办公室里逗留久了。就可能打乱老师的全盘计划和安排，增加老师的负担，因此，在办公室里将该办的事都办完之后，就应立即向老师告退，不应作无谓逗留。

在离开时，如果学生是坐着谈的，就应该先起立，把凳子放回原处，如果是老师找同学谈心，学生应明白地向老师表示“想通了”“明白了”。然后再征询老师的意见：“我可以走了吗？”在得到老师同意后才能离开，并应该向老师道谢并道别，如果老师起立目送学生，则应当请老师坐下，如果

老师举步要送学生出办公室，则应请老师留步。

在学校里，接触最多的，对青少年朋友而言，就是同学了，同学们的情谊，往往会发展成友谊，相伴着走过一生，因此，要注意同学之间的礼仪。

同学之间初见时，可以大方地自我介绍。久别重逢时，应当热情问候，称呼可以直接叫姓名，不要用“喂”“哎”等不明确的喊叫来叫同学，这是不礼貌的。也不应该用不文明的绰号称呼同学。

在自习或做作业时，如果有必要请同学帮助的，应该使用“请”等礼貌用语。如果同学正在专心致志地做题，则应等同学的工作暂停时再请求帮助，如果是同学有问题需要你帮助，则应主动热情，切不能态度冷淡或是表现得不耐烦，更不能显得对同学的问题不屑一顾，如果确实无能为力的，则应向同学坦白相告，解释清楚。

同学之间进行交谈时，语言要文明，态度要真诚，热情，不要轻易地打断同学的讲话或是随便插话，这都是对同学不礼貌，不尊重的。如果有不同意见，也可以直抒己见，但是语言要有分寸，语气要婉转，要避免争吵，以免引起不愉快。

同学们玩耍时，要互相谦让，不要因为你踩了我一脚，我碰了你一下就睚眦必报，恶言相向，或者也踩别人脚，打别人一下进行报复。同学取得了好成绩，受到了表扬时，应真诚地向他们祝贺，向他们学习。同学如果有缺点和错误则应当面指出，在背后议论是不可取的，对同学的成功应不加妒忌，对同学的失败，也不加嘲讽。

爱国是每个青少年都应有的高尚情感。如何表现爱国之情呢？主要就体现在对国旗、国歌、国徽的尊敬上。

升旗仪式在每星期一早上举行，全体学生应该在操场上列队集合，面对国旗，肃立致敬。

当司仪宣布“升旗，奏国歌”时，要立正，脱帽、行礼。一般同学应行注目礼，而少年先锋队队员则应行队礼，行礼直到升旗完毕，升旗是一项严肃、庄重的活动，因此一定要保持安静，切记不要随处走动，嘻嘻哈哈，或是东张西望。升旗时，神情要严肃，当五星红旗冉冉升起时，所有在场的人都应该自豪地抬头注视。

降旗一般是在傍晚静校前进行的，不举行一定的仪式，由旗手和护旗直接将旗降下来。但是，在降旗时，态度仍应严肃认真恭敬。旗被降下后。应将之仔细卷好，交给负责保管旗帜的老师，千万记住，不能将国旗弄脏或弄皱。刚才讲的是在校园里的升降旗时应遵守的礼仪。但是在校外遇见升降国旗和奏国歌的时候，也应立即肃立、行注目礼或队礼，等仪式完毕后，再继续做其它事。

对于少年朋友来说，能加入中国少年先锋队是一件极其光荣的事，那么入队又应注意哪些仪节呢？

入队仪式往往由共青团组织的代表或是少先队中队长，大队长主持。仪式开始时，全体起立，出旗。此时少先队员要行队礼，行队礼要规范，将右手五指并拢，高举过头顶。胳膊肘在自己的右前方，双目注视队旗，神情要庄重严肃，队礼的意义是人民的利益高于一切。即将入队的同学则要行注目礼。出旗完毕后。全体队员要唱队歌，唱歌时，神情要专注，精神要饱满，声音要响亮，要体现出青少年所特有的充满活力，积极向上，蓬勃进取，无所畏惧的精神面貌。

当入队仪式主持人宣布完新队员的名单以后，由授予者双手将红领巾授予新队员。新队员应双手将红领巾接过，放在额颈，然后授予者应该给新队员打上领结，双方再互相敬礼。在台下的少先队员则应该热烈地鼓掌，以示对新队员诚挚的欢迎。

新队员必须举行宣誓仪式，由仪式主持人带领，宣誓时右手握拳，举于右耳稍高处，读誓言时一定要坚定有力，神情严肃，表现出对少先队组织的坚定信仰和敬爱。

仪式结束前，都要呼号。由主持人先呼：“准备着，为共产主义事业而奋斗！”这时，全体少先队员要齐声，响亮，有力地回答：“时刻准备着！”退旗时，全体少先队员仍要起立，敬礼，和出旗时一样。

课余时间，有时，青少年朋友们也会上街逛逛。街上人来人往，车水马龙，因此更要讲究礼节。

在街上行走要注意保持街道的卫生，不要随地吐痰，不乱扔果皮，脏物，不要边走边吃东西，即便要了冷饮，小吃，也应该吃完再走。否则不卫生也不雅观。

作为社会的一分子，有义务维护城市的秩序，步行要走人行道，没有人行道的地方要靠路边走。横过马路必须走人行横道，过街天桥或是地下通道，在没有人行横道信号灯的地方，要严格遵守信号的指示，如过马路要走斑马线，横穿马路时一定要注意来往车辆，不要斜穿马路或是在马路上乱跑，那都是很不安的。和几位好朋友一块儿上街时，不能并排行走，以免妨碍别人，也不要和同学在马路上打闹，追跑、玩耍、踢球，以免影响交通。在路上遇到到熟人与之交谈时，时间不应太长，如果长时间交谈，则应自觉靠边，找个不妨碍交通的地方再谈。

