

<<新新知文库·读好书系列>>

图书基本信息

书名：<<新新知文库·读好书系列>>

13位ISBN编号：9787546342801

10位ISBN编号：7546342805

出版时间：2011-4

出版时间：光玉 吉林出版集团有限责任公司 (2011-04出版)

作者：光玉 编

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 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建设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，才能拥有二个美好的未来。



## 书籍目录

站姿的礼仪 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 正确的入座方法 行姿的礼仪 给男孩的建议 给女孩的建议 手势的礼仪 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 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 使用电话的礼仪 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 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 要轻拿轻放 委长话短说  
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 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 在交谈中善用赞美曲艺术  
如何赞美别人 谈话的忌讳 见面时的礼仪 日常礼貌用语 如何打招呼 如何称碍 握手的礼仪 提手的次序  
握手的时间与力度 握手时的注意事项 介绍的礼仪 自我介绍 如何为他人介绍 对待残疾人的礼仪 在交谈  
时 任眼神上 一对待老人的礼仪 礼貌的称谓 在公共场合遇到老人时 网络礼仪 文明上网，坚决杜绝队下  
行为 怎样写电子邮件 迎来送往 当客人到来面被访者不在时 当被访者不能马上与来访者舍面时 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 拜访B寸曲注意摹顾 不同场合的访窖之道 邀请  
礼仪 明确邀请的目的 邀请的方式 如何正确地使用请囊 邀请的注意事项 当你被邀请请时 谢绝邀请的礼  
仪 队感谢的态度婉言谢绝 队诚恳的致歉婉言谢绝 寻找借口委得当 道歉的礼仪 道歉是一种风度 道歉的  
方式 男孩女孩聚会礼仪 女孩在聚舍中应注意的礼仪 男该在聚会中应注意的礼仪 学舍适合时宜地开玩  
笑 任不同场合的聚会上应注意的摹项 听音乐会和上崩院的礼仪 观看演出时的着装 提前或准阳到达 任  
演出过程中 参观展览会的礼仪 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 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 服装要得体 要控制情  
结言语、举止要得当 垂尊重当地丧俗 把握送花的时机 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 送花的节日 春节 母亲苇 父亲节 中秋节 清明  
节 教师节 情人苇 圣诞节 馈赠的原射 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 了解对方的喜好 考虑再体情况 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  
怎样给长辈送礼物 兄弟姐妹之间的赠礼 受礼礼仪 接受礼物时 回跨 拒绝馈赠的艺术 国外的馈赠礼仪  
在一些亚洲国家 在一些欧美国家 在一些拉丁美洲国家 课堂礼仪 上课听讲 下课服饰仪表123 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 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 同学问的交往礼仪 同学之间要有礼貌 同学  
之间委热忱相待 同学之间要团结友爱 同学间相处妻大公无私 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 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 不要过分打别人的隐私 校内公共场所的礼仪 在操场或礼堂举行活动间 在图书馆里 在食堂用  
餐时 如厕时 餐前、餐中、餐后的礼仪 餐前礼仪 餐桌上的礼仪 餐后利益 结账的礼仪 西餐礼仪 入餐礼  
仪 餐具的使用方法 西餐上菜的顺序与点蔡 享受西餐时的注意事项

## 章节摘录

版权页：插图：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。

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。

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，有站立的情况，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？

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。

（一）在正式场合可采用的站姿 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。

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。

（二）在非正式场合可采用的站姿 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。

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。

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。

编辑推荐

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>