

河源市民文明手册



河源市文明办
二〇一七年

目 录

第一部分 创建全国文明城市基本知识 / 001

- ★ 大力培育和践行社会主义核心价值观 / 002
- ★ 河源市民文明公约 / 002
- ★ 创建全国文明城市我们要做什么 / 003
- 一、什么是全国文明城市？ / 005
- 二、为什么要创建全国文明城市？ / 005
- 三、全国文明城市由哪个国家机关命名？
 几年命名一次？ / 005
- 四、全国文明城市申报条件有哪些？ / 006
- 五、创建全国文明城市需要打造哪八大环境？ / 006
- 六、全国文明城市的检查测评方法主要有哪些？ / 006
- 七、创建全国文明城市
 对主要大街和重点地区面貌有什么要求？ / 006
- 八、创建全国文明城市
 对车站码头秩序有什么要求？ / 007
- 九、创建全国文明城市对小区环境有什么要求？ / 007
- 十、市民应遵守的公共场所道德行为有哪些？ / 008
- 十一、市民应具备哪些文明交通意识？ / 008
- 十二、在维护公共设施方面，市民应该怎样做？ / 008

- 十三、市民应该怎么建立良好的人际互助关系? / 008
- 十四、在公共卫生环境方面
 - 应避免哪些不文明行为? / 009
- 十五、在公共秩序方面应避免哪些不文明行为? / 009
- 十六、在公共场所应注意避免哪八种不文明行为? / 009
- 十七、文明礼貌表现在哪些方面? / 010
- 十八、如何做讲文明懂礼貌的合格公民? / 010
- 十九、常用的“十字”文明用语 / 010
- 二十、市民文明交往的原则有哪些? / 011
- 二十一、影响邻里和睦的不文明行为主要有哪些? / 011
- 二十二、广大公民应该怎样保护生态环境? / 011
- 二十三、公民道德的基本规范 / 011
- 二十四、四德建设的内容 / 012
- 二十五、社会公德的主要内涵 / 012
- 二十六、家庭美德的主要内涵 / 012
- 二十七、职业道德的主要内涵 / 012
- 二十八、个人品德的主要内涵 / 012
- 二十九、志愿服务的理念和主要内容 / 012
- 三十、“河源好人”推荐评选的基本条件 / 013
- 三十一、近年来我市获得的国家级和省级荣誉 / 013
- 三十二、河源市的城市名片 / 013

第二部分 现代文明礼仪知识 / 015

一、文明礼仪的功能和作用 / 016

(一) 什么是文明礼仪? / 016

(二) 文明礼仪的功能和作用 / 016

(三) 文明市民应具备的素质 / 017

(四) 市民文明行为规范 / 017

二、工作礼仪 / 018

(一) 办公礼仪 / 018

(二) 待人接物 / 018

三、个人礼仪 / 023

(一) 仪容礼仪 / 023

(二) 服饰礼仪 / 023

(三) 表情礼仪 / 026

(四) 姿态礼仪 / 027

四、餐饮礼仪 / 030

1、宴席座次 / 030

2、就座和离席 / 030

3、点菜 / 030

4、用餐 / 031

5、敬酒 / 031

6、餐巾 / 032

7、使用筷子十忌 / 032

8、品茶 / 033

五、出行礼仪 / 034

1、总体要求 / 034

2、行走 / 034

3、骑自行车 / 034

4、驾驶机动车 / 035

5、乘公共汽车 / 035

6、乘出租车 / 036

7、乘飞机 / 036

8、坐火车 / 037

9、乘船 / 037

六、言语礼仪 / 038

1、日常礼貌用语 / 038

2、称呼 / 038

3、寒暄 / 039

4、交谈 / 039

5、求助 / 040

6、感谢 / 040

7、致歉 / 041

8、道别 / 041

9、禁忌 / 041

七、社交礼仪 / 042

1、迎宾 / 042

2、拜访 / 042

3、介绍 / 043

4、握手 / 043

5、致意 / 044

6、名片 / 044

7、上网 / 045

8、书信 / 045

9、送礼 / 046

10、探病 / 046

八、服务礼仪 / 047

1、服务人员的“接待三声” / 047

2、服务人员的“规范五句” / 047

3、服务人员的“礼貌三到” / 047

九、居家礼仪 / 048

1、夫妻之间的“八互”原则 / 048

2、尊老——老吾老，以及人之老 / 048

3、爱幼——关爱而不溺爱 / 049

4、兄弟姐妹 / 050

5、婆媳 / 050

6、邻里礼仪：远亲不如近邻 / 051

十、学校文明礼仪 / 052

(一) 学生礼仪 / 052

(二) 教师礼仪 / 055

十一、公共场所礼仪 / 056

1、影剧院 / 056

2、图书馆 / 056

3、体育馆 / 056

4、公园和游乐场 / 057

十二、中国公民国内旅游文明行为公约 / 058

第三部分 客家传统礼仪习俗 / 059

一、传统婚嫁习俗 / 060

1、说媒 / 060

2、看妹子 / 060

3、写庚帖 / 060

- 4、编红单 / 060
- 5、定亲 / 060
- 6、看家门 / 061
- 7、送日子 / 061
- 8、送菜和抬嫁妆 / 061
- 9、迎亲 / 061
- 10、拜堂 / 062
- 11、闹房 / 063
- 12、回门 / 063
- 13、送满月 / 063
- 二、传统喜庆习俗 / 064
 - (一) 诞生礼仪 / 064
 - (二) 成年礼仪 / 065
 - (三) 寿诞礼仪 / 065
 - (四) 建房迁新居 / 066
- 三、客家饮酒习俗 / 067
- 四、客家待客礼仪 / 070
- 五、传统岁时习俗 / 073
 - (一) 过年 / 073
 - (二) 祭灶 / 073
 - (三) 入年界 / 073
 - (四) 过大年 / 073
 - (五) 守岁 / 074
 - (六) 开大门 / 074
 - (七) 拜年 / 074
 - (八) 吃岁饭 / 074

- (九) 出年界 / 075
- (十) 元宵节 / 075
- (十一) 送春牛 / 075
- (十二) 稻草龙 / 076
- (十三) 蝙蝠灯 / 076
- (十四) 船灯 / 076
- (十五) 狮灯 / 076
- (十六) 春分 / 076
- (十七) 清明 / 077
- (十八) 端午节 / 077
- (十九) 中元节 / 077
- (二十) 中秋节 / 077
- (二十一) 重阳节 / 077
- (二十二) 冬至 / 078

第一部分

创建全国文明城市基本知识



★ 大力培育和践行社会主义核心价值观 ★

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善

★ 河源市民文明公约 ★

爱国爱乡不忘本、建设河源我争光。

读书求知不止步、崇文重教当自强。

尊老爱幼不能丢、热情友善致和祥。

讲究卫生不随便、护好环境子孙享。

出行驾车不违章、一路平安幸福长。

爱惜粮食不浪费、勤俭节约要力倡。

公共场所不挤抢、谦和礼让秩序良。

他人有难不冷漠、送人玫瑰手留香。

文明上网不任性、发帖传播多思量。

买卖公平不欺瞒、诚实守信走四方。

移风易俗不迷信、崇尚科学新风扬。

黄赌毒等不沾染、遵纪守法保安康。

★ 创建全国文明城市我们要做什么 ★

文明交通

守交规 听指挥
红灯停 绿灯行
不酒驾 莫乱停
不抢道 让行人
不乱穿 不越栏

文明餐桌

节俭用餐 不剩饭不剩菜
卫生用餐 用公勺用公筷
安全用餐 放心油放心菜
健康用餐 不劝酒不酗酒

文明旅游

爱护环境 不乱扔吐
保护文物 不涂不刻
尊重习俗 以礼待人
遵规守序 言行文明

文明秩序

公共场所勿吵闹 轻声细语微微笑
打架斗殴坏风气 排队有序讲礼让
乘车先下而后上 乘梯先出而后进
勿损花草和树木 爱惜公物护环境

文明交往

言行文明 不讲脏话
生人询问 温馨指引
互帮互助 和睦邻里
关爱老弱 诚实守信

文明服务

微笑服务 热情诚恳
用语礼貌 服务规范
耐心周到 认真倾听
公道高效 快捷方便

文明上网

抵制不良信息 摒弃造谣诽谤
杜绝低俗沉迷 健康文明上网

志愿服务

志愿服务理念：

学习雷锋、奉献他人、提升自己；

志愿服务精神：

奉献、友爱、互助、进步；

志愿服务内容：

关爱他人、关爱社会、关爱自然。

一、什么是全国文明城市？

全国文明城市，是指在全面建设小康社会，加快推进社会主义现代化新的发展阶段，坚持以邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导，经济建设、政治建设、文化建设、社会建设和生态文明建设全面发展，精神文明建设成绩显著，市民文明素质和文明程度较高的城市。全国文明城市是反映城市社会文明水平的综合性荣誉称号。

二、为什么要创建全国文明城市？

创建全国文明城市，是改善河源投资环境，提高城市综合竞争力，推动河源科学发展、加快率先崛起的重要举措；是优化人居、创业环境，打造“客家古邑·万绿河源”城市名片，提高城市品位和知名度的迫切需要；是践行社会主义核心价值观，提升市民现代文明素质和城市文明程度的重要途径；是建设文化河源，打造精神家园，实现“文化崛起”的内在要求；是加强社会建设，建设幸福河源的迫切需要；是满足人民群众愿望，提高人民群众生活质量、幸福指数和满意度，功在当代、福泽后人的民心工程。

三、全国文明城市由哪个国家机关命名？几年命名一次？

由中央精神文明建设指导委员会命名，每三年命名表彰一次。

四、全国文明城市申报条件有哪些？

一是参评城市必须获得并保持“全国文明城市提名资格城市”；二是申报前一年内市委、市政府主要领导（包括所辖区的区委、区政府主要领导）无严重违纪、违法犯罪；三是申报前一年内未发生有全国影响的重大安全事故、重大食品药品安全事故、危害国家安全和稳定的重大事件、重大刑事案件、重大环境污染事件。四是未成年人思想道德建设工作测评达到85分以上。其中二、三、四条是一票否决条件。

五、创建全国文明城市需要打造哪八大环境？

廉洁高效的政务环境、民主公正的法治环境、规范守信的市场环境、健康向上的人文环境、有利于青少年健康成长的社会文化环境、舒适便利的生活环境、安全稳定的社会环境、可持续发展的生态环境。

六、全国文明城市的检查测评方法主要有哪些？

主要有：材料审核、问卷调查、实地考察三种方法，主要由中央文明办委托国家统计局采取明查暗访的方式对申报的城市进行考核。

七、创建全国文明城市对主要大街和重点地区面貌有什么要求？

1. 无违章搭建现象，门前责任制落实到位；
2. 无违规违章占道经营现象，卫生状况良好；
3. 无盯人拉客、盯人散发小广告现象；

4. 无乱张贴、乱涂写、乱设广告牌和单位铭牌现象。

八、创建全国文明城市对车站码头秩序有什么要求？

1. 乘客自觉遵守秩序，排队候车，依次上下车，对老、弱、病、残、孕等需要帮助的人主动礼让，无拥挤、无争抢座位；
2. 无非法营运车辆，无争抢客源；
3. 室内公共场所和工作场所设有禁烟标识，无人吸烟；
4. 有相应的公共文明引导志愿服务人员。

九、创建全国文明城市对小区环境有什么要求？

1. 环境整洁，卫生状况良好，无乱扔杂物、无随地吐痰、无损坏花草树木；
2. 路面硬化、平整，无明显坑洼积水，排水设施完善，无露天排水沟渠；
3. 生活垃圾定点投放、定时清运，垃圾箱房（桶）完好、整洁；
4. 楼门内干净整洁，楼道无堵塞，墙面、玻璃干净无破损，照明灯完好、无缺失；
5. 住宅楼有符合标准的防盗、消防设施；
6. 有相应的公共文明引导志愿服务人员。

十、市民应遵守的公共场所道德行为有哪些？

1. 公共场所不乱扔杂物、随地吐痰、损坏花草树木、吵架、斗殴等不文明行为；
2. 在设有禁烟标志的公共场所禁止吸烟；
3. 在影剧院、图书馆、纪念馆、博物馆、会场等场所不大声喧哗、污言秽语、嬉戏吵闹、保持安静、良好的秩序。

十一、市民应具备哪些文明交通意识？

1. 车辆、行人各行其道；
2. 车辆、行人不乱闯红灯、不乱穿马路；
3. 不人为造成严重交通阻塞；
4. 排队候车，依次上、下车。

十二、在维护公共设施方面，市民应该怎样做？

要爱护公用电话、邮箱、报栏、座椅、雕塑、窨井等公共设施，不能人为弄脏、损坏。

十三、市民应该怎么建立良好的人际互助关系？

1. 在公交车上为老、弱、病、残、孕及怀抱婴儿者主动让座；
2. 友善对待外来人员，耐心热情地回答陌生人的询问；
3. 家庭关系和睦，单位劳动关系和谐，社区人际关系融洽；
4. 孤、老、残、弱者得到志愿服务。

十四、在公共环境卫生方面应避免哪些不文明行为?

1. 在公共场所乱扔垃圾、随地吐痰、乱张贴、吸烟;
2. 破坏城市公共设施、损坏花草树木;乱倒乱排污水;
3. 违章搭建、乱拉乱挂;建筑工地、生产经营场所噪音扰民;
4. 占用和侵占城市道路乱摆卖;
5. 乱设广告牌和单位铭牌;
6. 宠物扰民或任由宠物随地大小便现象等。

十五、在公共秩序方面应避免哪些不文明行为?

1. 不遵守交通秩序,车辆乱停放、闯红灯、不礼让在斑马线上通行的行人,行人乱穿马路、翻越护栏,摩托车、出租车随意调头,机动车随意进入公园、广场、沿江步行道、绿地等;
2. 不遵守市场秩序,违规违章占道经营、乱摆卖,销售一些不卫生食品、不健康书籍和玩具,一些行业存在的宰客现象等;
3. 不遵守公共场所秩序,在公共场所吵架、斗殴,办事不自觉排队随意插队,出租车、摩托车争抢客源现象等。

十六、在公共场所应注意避免哪八种不文明行为?

1. 在重要的会议上接听手机;

2. 用完公厕不冲水；
3. 在戏院、电影院、音乐厅等场所吸烟；
4. 当众挖鼻孔或掏耳朵；
5. 在公共场合坐着抖腿；
6. 在交际场合当众打哈欠；
7. 在银行排队时跨越“一米线”；
8. 餐桌前讲恶心段子，随意剔牙。

十七、文明礼貌表现在哪些方面？

主要表现在待人谦恭和气，谈吐文明有礼，举止端庄大方等方面。

十八、如何做讲文明懂礼貌的合格公民？

1. 语言美，心灵美；
2. 谦虚礼让，虚心进取；
3. 谈吐文雅，自然大方；
4. 衣着得体，举止端庄；
5. 做客文雅，遵纪守时；
6. 讲究卫生，注重健康；
7. 文明通话，提高修养；
8. 公共场所，文明礼貌。

十九、常用的“十字”文明用语

您好、请、对不起、谢谢、再见。

二十、市民文明交往的原则有哪些？

平等互动，注重沟通，诚实守信，遵守时间，尊重风俗，理解宽容，遵纪守法，维护形象。

二十一、影响邻里和睦的不文明行为主要有哪些？

1. 深更半夜打麻将，放大音响声唱卡拉OK，午休时间或晚上装修房间等扰乱邻居正常休息的行为；

2. 装修房屋时私自更改房间设施（如楼上装修破坏防水层而造成楼下房间漏水）；装修时把废料摆放到门口或小区公共区域内；

3. 高空抛物，随意向楼下抛垃圾、倒污水；楼上晾衣的水滴脏楼下的衣裤；把生活垃圾推到隔壁邻居门前；

4. 窥探邻居的家庭隐私，在邻居间传小道消息，挑拨邻里关系。

二十二、广大公民应该怎样保护生态环境？

1. 保持河道和湖泊清洁；
2. 防止噪音污染；
3. 保护野生动物；
4. 植树造林，爱护花草树木；
5. 保护土地资源。

二十三、公民道德的基本规范

爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业

奉献。

二十四、四德建设的内容

社会公德、职业道德、家庭美德、个人品德。

二十五、社会公德的主要内涵

文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵纪守法。

二十六、家庭美德的主要内涵

尊老爱幼、男女平等、夫妻和睦、勤俭持家、邻里团结。

二十七、职业道德的主要内涵

爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会。

二十八、个人品德的主要内涵

勤奋刻苦，勤俭自强，正直善良，克己奉公，见义勇为。

二十九、志愿服务的理念和主要内容

志愿服务理念是：学习雷锋，奉献他人，提升自己。

志愿服务的主要内容是：关爱他人、关爱社会、关爱自然。

三十、“河源好人”推荐评选的基本条件

遵纪守法，自觉践行社会主义荣辱观，模范遵守公民道德规范，在助人为乐、见义勇为、诚实守信、敬业奉献、孝老爱亲等方面有突出表现，事迹感人，身边群众认可度高，在河源市区域内学习、工作、生活的个人。

三十一、近年来我市获得的国家级和省级荣誉

中国优秀旅游城市、国家卫生城市、全国双拥模范城市、广东省文明城市、广东省园林城市、全国生态环境保护最佳范例城市、中国十大休闲旅游特色城市、中国节能减排二十佳城市、中国绿色经济十佳城市

三十二、河源市的城市名片

客家古邑·万绿河源



第(二)部分

现代文明礼仪知识



一、文明礼仪的功能和作用

（一）什么是文明礼仪？

文明礼仪指的是人们在社会交往中受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等因素影响而形成，既为人们所认同，又为人们所遵守，以建立和谐关系为目的的各种符合礼仪的精神及要求的行为准则或规范的总和。

由于文明礼仪是社会、道德、习俗、宗教等方面人们行为的规范，所以它是人们文明程度和道德修养的一种外在表现形式。

（二）文明礼仪的功能和作用

1. 沟通功能。人们在社会交往中，只要双方都自觉地遵守文明礼仪规范，就容易沟通感情，从而使交际容易成功。

2. 协调的功能。在社会交往中，只要人们注重文明礼仪规范，就能够互相尊重，友好合作，从而缓和或避免不必要的冲突和障碍。

3. 维护的功能。文明礼仪是社会文明发展程度的反映和标志，同时也对社会的风尚产生广泛、持久和深刻的影响。讲文明礼仪的人越多，社会便会越和谐安定。

4. 教育的功能。文明礼仪通过评价、劝阻、示范等教育形式纠正人们不正确的行为习惯，倡导人们按文明礼仪的要求协调人际关系，维护社会正常生活。讲究文明礼仪的人同时也起榜样的作用，潜移默化地影响着周围的人。

（三）文明市民应具备的素质

文明市民应具备的素质主要有以下方面：

1. 有主人翁的态度；
2. 尊重他人和他人劳动；
3. 明礼诚信；
4. 尊老爱幼；
5. 好学上进；
6. 保护环境；
7. 身心健康。

（四）市民文明行为规范

1. 不准乱扔垃圾；
2. 不准随地吐痰；
3. 不准破坏绿化；
4. 不准损坏公物；
5. 不准闯红灯；
6. 不在乘车时争上抢位；
7. 不讲脏话粗话；
8. 不准在公共场所吸烟；
9. 不准喧闹和鸣喇叭扰民；
10. 不准乱涂写乱张贴。



二、工作礼仪

(一) 办公礼仪

1、服饰

整洁、美观、得体是着装的基本礼仪规范。具体来说，既要与自身形象相和谐，与出入场所相和谐，又要与着衣色彩相和谐，与穿着搭配相和谐。如果有统一着装要求，工作时间应穿规定服装。

2、妆饰简约

在办公时，化妆宜庄重、素雅。饰物以不戴或少戴为宜。不可珠光宝气、浓妆艳抹，也不可蓬头垢面、不修边幅。

3、谈吐优雅

在办公场所应轻声说话，不要喧哗。与他人交谈要注意语气措辞。要着重谈论与工作有关的话题，不要讲粗俗的话。

4、精神面貌

在办公时间应保持旺盛的精力，不可无精打采。

(二) 待人接物

1、同事之间的礼仪

第一，尊重同事，互相关心、互相帮助。

第二，讲究文明用语，行为举止有度。

第三，不在背后议论同事隐私。

第四，不说长道短，不搬弄是非。不利于团结的话不说，不利于团结的事不做。

第五，对自己的失误或同事间的误会，应主动道歉说明。

2、上下级间的礼仪

(1) 领导对下属的礼仪

第一，尊重下属的人格。这是领导最基本的修养和对下属最基本的礼仪。

第二，善于听取下属的意见和建议。

第三，宽待下属，严于律己。领导心胸要开阔，对下属的失礼、失误应用宽容的胸怀对待，耐心帮助下属改正错误。

第四，关心体贴下属的工作和生活。

(2) 下属对领导的礼仪

第一，尊重领导。应自觉维护领导应有的尊严，公开场合不宜采用有失双方身份的方式进行交流，有意见分歧，选择适当场合交换意见。

第二，服从领导指挥。对领导在工作方面的安排、命令、指令、口令应服从。

第三，不要在同事之间随意议论领导，指责领导。

3、接待来访礼仪

(1) 起身与客人握手并将客人的位置安排在上座。

(2) 送茶者在进入接待室前应敲门。

(3) 每杯茶以倒满杯子的2/3高度为宜，敬茶应双手捧上放在客人的右手上方，女士、长者先敬。

(4) 客人离开时，要起身相送。

(5) 接待来访者时，手机应静音。

4、电话礼仪

(1) 电话铃一响，应尽快去接，最好不要让铃声

响过五遍。

(2) 拿起电话应先自报家门，如：“您好，这里是xx单位xx部门”电话用语应文明、礼貌，态度应热情、谦和、诚恳，语调应平和，音量要适中。

(3) 一般的公务电话最好避开临近下班的时间，公务电话应尽量打到对方单位，若确有必要往对方家里打时，应注意避开吃饭或睡觉时间。

(4) 电话接通后首先通报自己的姓名、身份。必要时，应询问对方是否方便，在对方方便的情况下再开始交谈。

(5) 通话完毕时应说“再见”，然后轻轻放下电话。

5、会议礼仪

开会要准时到达会场，到指定座位坐好；会场严禁吸烟，不在会场设施上写写画画；开会时要安静，关闭手机或把手机设为振动、静音，不交头接耳、私自“开小会”；会议中途离场需征询主持人同意。

6、洽谈礼仪

(1) 礼敬对手：在洽谈会的整个过程中，时时、处处、事事表现出对对方不失真诚的敬意。

(2) 依法办事：自觉依照国家的法律法规办事。

(3) 平等协商：洽谈各方在地位上要平等一致、相互尊重，通过协商求得圆满。

(4) 求同存异：相互妥协是互利的基础，当事人的各方只要公平、合理、自愿，尽最大程序维护或争取了各自的利益，就是可以接受的。

(5) 互利互惠：自己所获利的利益，不应当建立在有害对手或伙伴的基础上，而是应当彼此两利。

7、电梯礼仪

(1) 进电梯时，不要挤在一起或挡住电梯门口，应先让电梯内的人出来后方可进入。

(2) 男士、晚辈或职员应站在电梯开关处提供服务，并让女士、长辈或上司先行进入电梯，自己随后进入。

(3) 与客人一起乘电梯时，应为客人按键，并请其先进出电梯。

(4) 电梯内空间狭小，不应抽烟、不乱丢垃圾和大声喧哗。

(5) 在电梯里，尽量站成“凹”字型，挪出空间，以便让后进入者有地方可站。

(6) 进入电梯后，正面应朝电梯口，以免造成面对面的难堪。

8、机关服务用语

(1) 电话文明用语

您好，请讲。

我是xx（单位名称）xx（姓名），请问您找谁？

麻烦您请xx同志接电话。

请稍等，我帮您看看他在不在。

对不起，您找的同志不在，有什么事需要转告吗？

您讲的事情我已经记住了，我马上安排办理。

对不起，您打错电话了。

我就是，请问您是哪一位？

请问您有什么事?

对不起,我没有听清楚,请您再讲一遍。

(2) 机关文明用语

请进、您好。

请坐,请讲。

请问您贵姓?

请问您需要办什么事?

请稍等,我马上给您办。

对不起,让您久等了。

给您添麻烦了。

我能为您做点什么吗?

对不起,负责这项工作的同志不在,您可以将材料留下,我转交给他。

您的手续缺××,请您补齐后再来,好吗?



三、个人礼仪

(一) 仪容礼仪

1、头发 应保持头发清洁，发型修饰得体，并且应与本人的自身条件、身份和工作性质相适宜。

2、面容 男士应养成每天剃须修面的好习惯。在正式场合，女士不化妆会被认为是不礼貌的。女士化妆要注意时间和场合，不要在公共场所补妆。

3、表情 应保持面肌自然从容，目光温顺平和，嘴角略带微笑，让人感到真诚可信、和蔼可亲。

4、手部 要保持手部的清洁，养成勤洗手，勤剪指甲的良好习惯。

(二) 服饰礼仪

1、基本要求

(1) 整洁合体 保持干净整洁，熨烫平整，穿着合体，纽扣齐全。

(2) 搭配协调 款式、色彩、佩饰相互协调。不同款式、风格的服装，不应搭配在一起。

(3) 体现个性 与个人性格、职业、身份、体形和肤色等特征相适应。

(4) 随境而变 着装应该随着环境的不同而有所变化。在隆重的公务场合，适宜穿着正统、庄重的服装；在正规的社交场合，适宜穿着时尚、典雅和别致的衣服；在轻松的休闲场合，适宜穿着舒适、随意、自由的便装休闲服；在温馨的家居场合，适宜穿着比较随意的、个性化的，甚至比较隐私性的休闲服；在欢乐的喜庆场合，适宜穿着相应热烈、明快的衣服；在悲哀、肃

穆的场合，适宜穿以黑色或其他深色、素色为主的服装，不宜穿红着绿，也不宜穿有花边、刺绣或飘带之类装饰物的服装。

2、男士西装礼仪

在重要会议和会谈、庄重的仪式以及正式宴请等场合，男士一般以西装为正装。穿西装要注意四点：一是要平整，不可有折痕；二是西装领要贴背，并低于衬衫领1厘米左右；三是西装长裤的长度要适中；四是西装口袋不要放任何杂物。

（1）上衣：西装外套上的口袋一般不装东西只可插鲜花或手帕饰，切忌把钢笔、记事本等装在左胸外口袋。

（2）衬衫：长袖衬衫是搭配西装的唯一选择，颜色以白色或淡蓝色为宜。衬衫领子要挺括，里面的内衣领口和袖口不能外露。

（3）领带：系领带时领结要饱满，领带长度以系好后大箭头垂到皮带扣处为宜。

（4）腰带：对于腰围较大的男士，可改用吊带将裤子固定住。

（5）袜子：袜子应选择深色的，切忌黑皮鞋配白袜子。

（6）皮鞋：搭配造型简单规整、鞋面光滑亮泽的式样。夺花、拼色、蛇皮、鳄鱼皮和异形皮鞋，不适于搭配正式西装。

温馨提示：从肤色角度考虑，中国人在社交场合，宜选择深蓝、深灰、黑灰色西装，这些颜色不仅端庄儒

雅，而且能将面色衬托得更有光彩。西装的新旧与式样是次要的，重要的是合体，因此细心保养很重要，穿完应用专用西服衣架挂好，好的保养能使一套西装永远合身。

3、女士正装礼仪

在重要会议和会谈、庄重的仪式以及正式宴请等场合，女士着装应端庄得体。

(1) 上衣：上衣讲究平整挺括，较少使用饰物和花边进行点缀，纽扣应全部系上。

(2) 裙子：以窄裙为主，裙子里面应穿着衬裙。真皮或仿皮的西装套裙不宜在正式场合穿着。

(3) 衬衫：以单色为最佳之选，衬衫之内应当穿着内衣但不可显露出来。

(4) 鞋袜：鞋子应是高跟鞋或中跟鞋。袜子应是高筒袜或连裤袜。鞋袜款式应以简单为主，颜色应与西装套裙相搭配。

4、饰品

(1) 适应场合。高档珠宝首饰，适用于隆重的社交场合，不宜在工作、休闲时佩戴。

(2) 适合身份。选戴首饰要与自己的性别、年龄、职业及角色相适应。青少年学生一般不宜戴首饰；公务员穿着执法制服时不能佩戴首饰。

(3) 扬长避短。选戴首饰要考虑自身的身材、肤色、衣服款式等因素。注意扬长避短。比如体型较胖、脖子较短的人应选佩较长而细的项链；身材苗条、脖子细长的人则最好选佩宽粗一些的短项链。

(4) 量少为佳。若同时佩戴多种首饰,总量上不可超过3种,只有新娘可以例外。

(5) 色质相同。若同时佩戴多件首饰,应力求色彩、质地相同,以避免五花八门、眼花缭乱之感。

(三) 表情礼仪

美国心理学家艾伯特·梅拉比安把人的感情表达效果总结了一个公式:感情的表达=语言(7%)+声音(38%)+感情(55%),这个公式形象地说明了表情在人际间沟通时能够恰如其分地表现出人的内在感情。

1、心灵的语言——目光

(1) 与陌生人初次交谈,视线落在对方的鼻部是最令人舒服的。

(2) 在与人交谈时,应当不断地通过各种目光与对方交流,调整交谈的气氛,使整个交谈融洽、和谐、生动、有趣。

(3) 交谈中,应始终保持目光的接触,面带微笑,显示出喜悦、热情的心情,表示对话题很感兴趣。

(4) 长时间回避对方目光而左顾右盼,是不感兴趣的表示。但应当注意,紧紧盯住对方的眼睛是失礼的,也会使对方感到尴尬。

2、甜蜜的表情——微笑

微笑的要求是:发自内心、自然大方,显示出亲切,做到笑到、口到、眼到、心到、意到、神到、情到。要防止生硬、虚伪、笑不由衷。

3、亲密的伙伴——手势语言

(1) 在交往中,手势不宜过多,动作不宜过大,

切忌“指手画脚”和“手舞足蹈”。

(2) 在任何情况下都不要用大拇指指自己的鼻尖和用手指指点他人。

(3) 谈到自己时应用手掌轻按自己的左胸，那样会显得端庄、大方、可信。在介绍某人、为某人引路指示方向、请人做某事时，应该掌心向上，上身稍向前倾，以示尊敬。

温馨提示：各地习俗迥异，相同的手势表达的意思有时大相径庭。如在某些国家认为竖起大拇指表示称赞夸奖，但澳大利亚则认为竖起大拇指，尤其是横向伸出大拇指是一种污辱。用大拇指和食指构成一个圆圈，其他三指伸直，就是“OK”的手势，这一手势在欧洲表示赞扬和允诺的意思，然而在巴西，人们打“OK”这个手势表示的是一个不雅的动作。

(四) 姿态礼仪

“站如松，坐如钟，行如风，卧如弓”，这是人们对姿势最通常的描绘和要求。

1、站姿

(1) 站立应挺直、舒展、收腹、眼睛平视前方，嘴微闭，手臂自然下垂。正式场合不应将手插在裤袋里或交叉在胸前。

(2) 男性通常可采取双手相握、叠放于腹前的前腹式站姿；或将双手背于身后，两手相握的后背式站姿。

(3) 女性的主要站姿为前腹式，但双腿要基本并拢，脚位应与服装相适应，穿紧身短裙时，腿跟靠近，

脚掌分开呈“v”状或“Y”状。

2、坐姿

(1) 入座时动作应轻缓，不可随意拖拉椅凳。女士着裙装入座时，应将裙子后片拢一下。

(2) 坐时，要保持上身端正，男性可以微分双腿（一般不超过肩宽），女性一般应并膝或双腿交叉端坐，双手放于膝盖上。

(3) 离座时，应请身份高者先离座，离开座位时动作要轻缓，从座位左侧离开，站好再走，保持轻盈、稳重的体态。

3、走姿

行走时，应抬头挺胸收腹，上体正直，双肩放松，两臂自然前后摆动，脚步轻而稳。

4、蹲姿

当要下蹲取物时，不要低头弓背，上体尽量保持正直，两腿合力支撑身体，屈膝靠紧，慢慢下蹲。女士无论采用哪种蹲姿，都不要两腿展开平衡下蹲，应将腿靠紧，臀部向下。

5、接递物

(1) 双手递物或接物。如果在特定场合下或东西太小不必用双手时，一般用右手递接物品。

(2) 一般物品的递送，要正面朝上。递笔、刀、剪之类尖利的物品时，需将尖端朝自己握在手中，而不要指向对方。

(3) 递茶时，一手握茶杯把儿或扶杯壁，一手托杯底，并说声“请用茶”，将茶杯放到客人面前的茶几

上。

(4) 接送敬茶，应欠身，然后说“谢谢”。

6、行礼

(1) 鞠躬

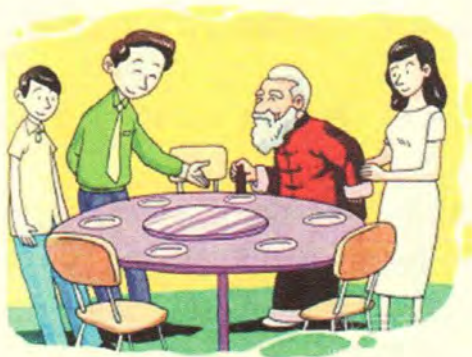
鞠躬是我国古代传统礼节之一，至今仍是人们见面表示恭敬、友好的一种人体语言，常用于婚丧节庆、演员谢幕、讲演、领奖等场面以及下级对上级、服务员对客人、初次与朋友见面。

(2) 握手

握手礼是一种既广泛应用又具民族特色的礼节，例如新疆的维吾尔族、哈撒克族都有握手的习俗特别适用于拜年、单位团拜、亲朋好友聚会或朋友见面时的交际。

(3) 起立

这是向尊长、来宾表示敬意的礼貌举止。常用于上课前学生对老师，开会时对重要领导、来宾、报告人到场时的致敬。



四、餐饮礼仪

1、宴席座次

(1) 桌次的顺序

桌次以背对饭厅或礼堂为正位，其右旁为大，左旁为小，如场地排有三桌，则以中间为大，右旁次之，左旁为小。

(2) 座次

基本上按照以右为尊的原则，将主宾安排在主人的右侧，次主宾安排在主人的左侧。座位的末座，不能安排女宾。参加人数较多的宴会，主人应安排桌签和台牌以供客人确认自己的位置。

2、就座和离席

(1) 应等长者和女士坐定后，方可入座。

(2) 在饭店用餐，应由服务生领台入座。

(3) 入座后姿式端正，脚踏在本人座位下，不可任意伸直，影响他人，手肘不得靠桌沿，或将手放在邻座背上。

(4) 用餐后，须等男、女主人离席后，其他宾客方可离席。离席时，应帮助隔座长者或女宾拖拉座椅。

3、点菜

(1) 入席后，要先请客人点菜，其余的客人也要一一让到。

(2) 客人往往不好意思点名贵的菜肴，于是，客人点完之后，全靠主人布局了。

(3) 点菜既要突出本地特色，又要照顾主宾的品味、喜好，菜量要适宜。

4、用餐

(1) 口内有食物时，应避免说话，不要大声喧哗。

(2) 自己手上持刀叉，或他人咀嚼食物时，均应避免与人说话或敬酒。

(3) 取菜舀汤，应使用公筷公匙，自用餐具不可伸入公用餐盘夹取菜肴。

(4) 吃进口的东西，不能吐到桌上，如系滚烫的食物，可喝水或果汁缓解。

(5) 切忌用手指剔牙，应用牙签，并用手或手帕遮掩。

(6) 在餐桌上不能只顾自己，也要关心别人，尤其要招呼两侧的女宾。

(7) 在招呼服务员时，一般应用眼色或举手示意，切忌高声大叫，而且要注意礼貌。

5、敬酒

(1) 提议干杯时，应起身站立，右手端起酒杯，左手托扶杯底，面带微笑，目视其他特别是自己的祝酒对象，嘴里同时说着祝福的话。

(2) 有人提议干杯后，即使是滴酒不沾，也要手拿酒杯起身站立。将酒杯举到眼睛高度，说完“干杯”后，将酒一饮而尽或喝适量。然后，还要手拿酒杯与提议者对视一下，以示尊重。

(3) 在中餐里，干杯前可以象征性地和对方碰一下酒杯。碰杯的时候，应该让自己的酒杯低于对方的酒杯，表示你对对方的尊敬。当你离对方比较远时，可以

用酒杯杯底轻碰桌面。如果主人亲自敬酒干杯后，要求回敬主人，和他再干一杯。

(4) 如果因为生活习惯或健康等原因不适合饮酒，也可以委托亲友、部下、晚辈代喝或者以饮料、茶水代替。作为敬酒人，应充分体谅对方，不要非让对方喝酒不可。

6、餐巾

(1) 在餐桌坐定后，应该展开餐巾，覆盖在膝盖上。

(2) 使用餐巾时，除非站起来，否则它应该随时盖在你的膝盖上。

(3) 假如在用餐时因某些理由必须离开餐桌，应将餐巾放在座椅上，而非桌面上。

7、使用筷子十忌

一忌“三长两短”：在用餐前或用餐过程当中，将筷子长短不齐的放在桌子上。

二忌“仙人指路”：用大拇指和中指、无名指、小指捏住筷子，而食指伸出。

三忌“品箸留声”：把筷子的一端含在嘴里，用嘴来回去嘬，并不时的发出啞啞声响。

四忌“击盏敲盅”：在用餐时用筷子敲击盘碗，这种行为被看作是乞丐要饭。

五忌“执箸巡城”：用筷子旁若无人地来回在桌子上的菜盘里巡找，不知从哪里下筷为好。

六忌“迷箸刨坟”：手里拿着筷子在菜盘里不住的扒拉，就像盗墓刨坟的一般。

七忌“泪箸遗珠”：用筷子往自己盘子里夹菜时，将菜汤流落到其它菜里或桌子上。

八忌“颠倒乾坤”：用餐时将筷子颠倒使用，给人饥不择食、不顾脸面的感觉。

九忌“定海神针”：在用餐时用一只筷子去插盘子里的菜品，这是被认为对同桌用餐人员的一种羞辱。

十忌“当众上香”：帮别人盛饭时，为了方便省事把一副筷子插在饭中递给对方。

8、品茶

(1) 当有客来访，可征求意见，选用最合来客口味的茶叶和茶具待客。

(2) 在倒茶水时，茶水不要斟的过满，俗话说，满杯酒，半杯茶。第一杯茶尤其要浅些，添水时可适当满些但是也不要太满。送回茶杯时，也要注意不要让杯子里的水溅出来。

(3) 主人在陪伴客人饮茶时，要注意客人杯、壶中的茶水残留量，一般用茶杯泡茶，如已喝去一半，就要添加开水，随喝随添，使茶水浓度基本保持前后一致，水温适宜。

(4) 在饮茶时也可适当佐以茶食、糖果等，达到调节口味和点心之功效。

(5) 品茶的时候，神态要谦恭，人家给你倒了茶，要说声谢谢。



五、出行礼仪

1、总体要求

- (1) 维护交规，服从指挥；
- (2) 红灯要停，绿灯快行；
- (3) 斑马线上，前后关注；
- (4) 儿童上路，成人看护；
- (5) 走路靠边，礼让为先；
- (6) 汽车拐弯，示意后边；
- (7) 车上让座，老弱为先；
- (8) 乘车上下，注意安全；
- (9) 遇到事故，报警求助；
- (10) 遵守交规，通畅道路。

2、行走

(1) 遵守交通规则，红灯停、绿灯行；步行要走人行道，或靠马路边行走，并且让出盲道。

(2) 过马路宁停三分，不抢一秒，走人行横道、天桥或地下通道，不横穿街路或翻越绿化带、隔离栏。

(3) 行人之间要互相礼让，遇到老、弱、病、残、孕要照顾他们。在人群特别拥挤的地方，要有秩序地通过，万一不小心撞了别人或踩着别人的脚，要主动道歉。

(4) 走路遇到熟人，应主动打招呼或进行问候，在路上交谈时应靠边站立，不要站在路当中或拥挤的地方。

(5) 走路时不抽烟，不乱扔杂物，不随地吐痰。

3、骑自行车

(1) 骑自行车要严格遵守交通规则，在非机动车道上靠右边行驶，不逆行；转弯时不抢行猛拐，要提前减慢速度，看清四周情况，以明确的手势示意后再转弯。

(2) 经过交叉路口，要减速慢行、注意来往的行人、车辆；不闯红灯，遇到红灯要停车等候，待绿灯亮了再继续前行。

(3) 骑车时不要双手撒把，不多人并骑，不互相攀扶，不互相追逐、打闹。

(4) 骑车时不攀扶机动车辆，不撑雨伞，不载过重的东西，不骑车带人，不在骑车时戴耳机听音乐。

(5) 遇到老弱病残者动作迟缓，要给予谅解，主动礼让。

4、驾驶机动车

(1) 文明礼让，各行其道，过斑马线要礼让行人，减速慢行。

(2) 不闯红灯，不越线，不酒后驾车，不疲劳驾驶，不超速，不超载，不违章超车，不开带病车，不违章会车，不违章变道，不违章使用灯光，不乱停放车辆，夜间会车应互闭远光灯。

(3) 驾驶员和前排乘员须系安全带。

(4) 驾驶和乘坐两轮摩托车须戴安全头盔。

(5) 驾驶员不能与乘客或他人闲聊。

(6) 驾驶员言谈举止要文明，不讲粗话、脏话。

(7) 不往车外吐痰、扔垃圾杂物。

5、乘公共汽车

(1) 排队候车,按先后顺序上车,主动让老弱病残、妇女儿童先上。上了车的乘客应酌情向车厢内移动,不要堵在车门口,以免妨碍后面的乘客上车。

(2) 乘客乘车应文明礼貌,主动给老、弱、病、残、孕及抱婴者让座。

(3) 乘客应遵守公共道德,不要在车内嬉戏、大声喧哗、吸烟、随地吐痰、乱扔果皮纸屑杂物等。

(4) 到站前,提前向车门移动时,要向别人说“请原谅”、“对不起,麻烦让一下”。下车时要按次序下,注意扶老携幼。

(5) 在车厢内不要和司机闲谈及妨碍驾驶员正常操作。

6、乘出租车

(1) 路边招停,以不影响公共交通为宜。

(2) 上车时,年长者或女士先上;下车时,年轻者或男士先下。

(3) 保持车内卫生,不往车外吐痰、扔杂物,应将痰吐在纸巾里,下车时随其他杂物随身带走。

(4) 在没有禁止吸烟的车上,如要吸烟,应征得司机同意,不可将烟灰弹落车内,不将烟蒂扔到窗外。

7、乘飞机

(1) 严格遵循乘务员要求。对待乘务员要表示理解和尊重,接受乘务员服务时要表示感谢。

(2) 飞机飞行时,必须遵守有关安全乘机的各项规定。

(3) 上下飞机时,要注意依次而行。

(4) 在机上放置自己随身携带的行李时, 与其他乘客要互谅互让。

(5) 在自己的座位上就座时, 不要当众脱衣、脱鞋, 尤其是不要把腿、脚乱伸乱放。

(6) 当自己休息时, 不要使身体触及他人, 或是将座椅调得过低, 影响他人。

(7) 与他人交谈时, 不要影响他人休息, 不要谈论令人不安的话题。

8、坐火车

(1) 坐火车时不要把鞋子脱了, 伸出脚搁在对面座位。

(2) 较大的行李要放在行李架上, 不要把别人的座位占了。

(3) 如果是吸烟的人, 应到列车上的吸烟区或两节车厢之间的过道里去吸。

(4) 不要大声聊天, 同时要自觉保持车厢的清洁卫生。

9、乘船

(1) 持票排队上船, 对号入座或铺位, 年轻人或男士应照顾女士、老人、儿童和残疾人。

(2) 不能随意在舱内的走道和甲板上奔跑追逐, 不要随意触摸船上的各种开关和设施。

(3) 船在航行时, 白天不要在船舷上舞动花衣服和手绢, 晚上不要拿手电筒乱照, 避免被其他船只误认为旗语或信号。

六、言语礼仪

1、日常礼貌用语

(1) 常用礼貌语：“您好”、“请”、“谢谢”、“对不起”、“再见”。

(2) 见面语：“早上好”、“下午好”、“晚上好”、“您好”、“很高兴认识您”、“请多指教”、“请多关照”等。

(3) 感谢语：“谢谢”、“劳驾了”、“让您费心了”、“实在过意不去”、“拜托了”、“麻烦您”、“感谢您的帮助”等。

(4) 致歉语：打扰对方或向对方致歉：“对不起”、“请原谅”、“很抱歉”、“请稍等”“请多包涵”等。

(5) 接受对方致谢致歉语：“别客气”、“不用谢”、“没关系”、“请不要放在心上”等。

(6) 告别语：“再见”、“欢迎再来”、“祝您一路顺风”等，但在送客人上机时，注意不要说“祝您一路顺风”。

2、称呼

(1) 称呼对方时要遵循先上级后下级，先长辈后晚辈，先女士后男士，先疏后亲的礼遇顺序进行。关系一般的，不要自作主张给对方起外号，也不能随便拿别人的姓名乱开玩笑。

(2) 长辈可以对晚辈以姓名相称，晚辈对长辈则不可以。可在对方的姓前分别加上“老”、“大”、“小”字，如“老李”、“小王”等。

(3) 对于有职务者，可以在其职务前加姓以称呼。在庄重的场合，可在职务前加上姓名。

(4) 对于有职业或高级职称者，可以在职业职称前加姓相称。如“江博士”、“王教授”、“陈医生”等。

(5) 对成年男性，通常称“先生”；对成年女性，可以统称“女士”；对从事技术工种的，可称“师傅”；对未成年人，可称“小朋友”；对初相识的人，可以泛称“朋友”。

(6) 对德高望重的长辈，可以在其姓氏后面加“老”字或“公”字，如“王老”、“谢公”等。

3、寒暄

与他人见面之时，若能选用适当的寒暄语，往往会为双方进一步的交谈，做好良好的铺垫。跟初次见面的人寒暄，最标准的说法是：“你好！”“很高兴能认识您”。“见到您非常荣幸”，寒暄语应带有友好之意，敬重之心。

(1) 敬语，亦称“敬辞”，是表示尊敬礼貌的词语。敬语一般应用于比较正规的社交场合，或与师长和身份、地位较高的人交谈时，还有会议、谈判等公务场合等。

(2) 常用敬语：如初次见面称“久仰”，很久不见称“久违”，请人批评称“请教”，请人原谅称“包函”，麻烦别人称“打扰”，托人办事称“拜托”，赞人见解称“高见”等。

4、交谈

(1) 说话须做到态度诚恳，为人亲切。语言要文明，不讲粗言烂语。

(2) 语调应平和沉稳，吐字要清晰，音量要适中，不要过大。

(3) 讲话速度不要过快，避免连珠炮式的讲话，应该尽可能娓娓道来。

(4) 要注目聆听，神情专注，不要漫不经心，对对方的谈话要做到适当的情绪或信息反馈。

(5) 谈话时，不要自吹自擂，无事不晓，也不逢人诉苦，不言不语，态度冷淡。

5、求助

(1) 态度要客气、谦虚、诚恳，但也不必自卑或作践自己。

(2) 不要直接提着礼物去求别人，最好在一阵寒暄之后，趁畅谈无阻之际，提出自己的要求。

(3) 不要拐弯抹角，坦率说明来意和请求帮助的问题。

(4) 平时要保持与他人的往来，他人有困难时，也要真诚地去帮助解决。这样将来请别人帮忙时，才好开口。

6、感谢

(1) 受到他人夸奖，或者获赠礼品、受到款待时，一定要当面说一声“谢谢”。在公共场合，得到了陌生人的帮助，也应该当即致以谢意。

(2) 表示感谢，务必要表现得认真、诚恳、大方。表情要加以配合：要正视对方双目，面带微笑。必

要时，还须专门与对方握手致意。

7、致歉

道歉不是低贱和软弱，相反，这是文明礼貌的体现。因故打扰、影响、损害或伤害了他人要道歉。

8、道别

(1) 当客人准备告辞的时候，一般都应真诚的挽留。

(2) 道别时一定要热情相送，在客人的身影完全消失以后才能返回。

(3) 送客返身回屋时，应将房门轻轻关上，不要让其发出响声。

(4) 对远道而来的客人，要事先为客人买好车票、船票，并送客人至车站、码头，等车、船开动消失在视野以后再返回，不要表现得心神不宁或频频看表，以免客人误解成你催他快快离开。

(5) 必要时，还应为客人赠送一份土特产或纪念品，请客人笑纳。

9、禁忌

(1) 称谓禁忌：中国人向有尊祖敬宗的习俗，祖先的名字和长辈的名字都不能直呼不讳。在人际交往中，出于对对方的尊敬，往往也不直呼其名。

(2) 岁数禁忌：人的岁数也有避讳。如百岁常常用来指人寿之极限，若要问到某个人的岁数时，真正是一百岁，也往往只说是九十九岁。



七、社交礼仪

1、迎宾

(1) 迎宾仪式基本上都应该包括以下内容：热情见面，相互问候；向来宾献花；宾主双方相互介绍迎宾人员；主人陪同来宾与欢迎人员见面。

(2) 在安排会议室并与来宾进行会谈时，应将尊贵位置让给客人。一般而言，面向房间正门的位置为上座；以离正门最远的为尊位；以前排居中位置为上座。

(3) 与客人同行时，要让客人走在内侧即右边，出入房门时，应让客人先入先出；乘坐无人驾驶电梯时，陪同人员应先进后出。

2、拜访

(1) 访友做客应事先联系，待对方同意后按时赴约。

(2) 普通的访问，以整洁、庄重、大方为主，穿着不必太华丽。但如果是去庆祝喜事，就应尽可能穿得喜庆一些。

(3) 拜访时间原则上以考虑到对方的方便为主。一般可在假日的下午或平时晚饭后，要避免在吃饭和休息的时间登门造访。

(4) 如果有别的客人在场时，经主人介绍后，应点头或握手为礼，如无要事，应早些告辞，以便主人专心接待其他客人。

(5) 拜访时要掌握时间，不要呆得太久，以不影响主人及其家人的休息为宜。谈话时态度要诚恳、自然，不可独自滔滔不绝地说话。

(6) 离开时要主动告别, 如果主人出门相送, 拜访人应请主人留步并道谢, 热情说声“再见”。

3、介绍

(1) 在交际场合结识朋友可由第三者介绍也可自我介绍相识。为他人介绍要先了解双方是否有结识的愿望, 不要贸然行事。

(2) 介绍的礼节基本是遵循“让长者先知”原则, 如先将主人介绍给客人; 把身份低年纪轻的介绍给身份高年纪大的; 先把男士介绍给女士。

(3) 被第三者介绍给对方时, 要说“您好”或“见到您非常高兴”, 并主动握手或点头示意。

(4) 视不同的地点和场合, 也可以交换名片来介绍自己的姓名和身份, 这样双方见面时, 只需将自己的名片恭敬地递给对方即可。

(5) 在双方介绍时, 如遇有外宾主动与我方人员拥抱时, 应做相应的表示, 不可推却或冷淡处之。

(6) 介绍时尽可能提供多一些相关资料, 如职务、职称、职业, 这样让被介绍的双方多一些了解, 便于交谈。

4、握手

(1) 握手次序应把握尊者优先和女士优先的原则, 即将主动权让给尊者和女士。一般来说, 妇女、长者、主人、领导人、名人为握手的主动方, 由他们先伸手相握。

(2) 主客之间: 迎客时, 主人先伸手, 以示欢迎; 告别时, 客人应先伸手, 表示感谢。告别时, 若由

主人先伸手，就有逐客之意。

(3) 握手时，必须注意目光交流，适当寒暄。切忌与对方握手时目光游移、左顾右盼，与第三人谈话。

(4) 与一般女性握手只握手指部分。不能戴手套与握手，女士戴的礼服手套除外。

(5) 宾主告别时，要注意跨门槛时（一只脚在门槛边，一只脚在门槛外面），不可握手。

5、致意

(1) 致意方式一般可分为

微笑致意：一面之交的朋友或不相识者在社交场合见面时。

举手致意：适于向距离较远的熟人。

拱手致意：一般用在重大节日和喜庆场合或告别时，及一人面对众人的场合。

点头致意：与相识者在同一场合多次相遇，只要点头微笑致意即可。

欠身致意：适用于面对长辈、领导，或面试、演讲等人较多的场合。

脱帽致意：适于向距离较远的熟人。

(2) 致意的顺序：男士应先向女士致意；年轻者先向年长者致意；下级先向上级致意；女士只需点头致意或微笑致意。

(3) 碰见身份高的领导人，要恭敬地点头致意，不可主动上前握手等等。

6、名片

(1) 接受名片时，应起身站立，双手捧接，面含

微笑，目视对方。接过名片后，要从头至尾把名片认识默读一遍，意在表示重视对方。

(2) 向尊长索取名片，可以说：“今后如何向您老请教？”向平辈或晚辈索要名片，可以说：“以后怎样与您联系？”

(3) 索要名片时应主动递上本人名片，如不想给名片时，应用委婉的方法说：“对不起，我忘了带名片。”或者：“抱歉，我的名片用完了。”

7、上网

(1) 控制时间：不要在正常的学习、工作、休息时间上网。

(2) 网上网下行为一致：和现实生活中应该遵纪守法一样，在网络中也同样应该遵纪守法。

(3) 尊重他人隐私：别人的个人信息、电子邮件或聊天记录属于个人隐私，不要随便公开在论坛上或聊天室内。

8、书信

(1) 称谓：应在第一行顶格写，后加冒号，以示尊敬。称谓应遵循长幼有序、礼貌待人的原则，选择得体的称呼。

(2) 正文：问候语如“您好”、“近好”、“节日好”等要单独成行，以示礼貌。先询问对方近况和谈与对方有关的情况，以表示对对方的重视和关切。行文语气要礼貌得体。

(3) 敬语：写信人在书信结束时对对方表达祝愿、勉慰之情的短语。多用“此致、即颂、顺祝”等词

紧接正文末尾。下一行顶格处，用“敬礼、安康”等词呼应。

(4) 落款：对长辈用“奉、拜上”，对同辈用“谨启、上”，对晚辈用“字、白、谕”等词。

9、送礼

(1) 礼物轻重得当：礼物的轻重选择以对方能够愉快接受为尺度。

(2) 一般来说，以选择重要节日、喜庆、寿诞送礼为宜。

(3) 送礼前应了解受礼人的身份、爱好、民族习惯，免得送礼送出麻烦来。

10、探病

(1) 探病最好在上午或晚上前往探访。

(2) 探病时可以带水果、奶粉、鲜花等物品。

(3) 探病除了慰问病人之外，亦应向其家人、亲友表示关怀，但不要过份询问病情，勾起其家人的担忧。

(4) 不要停留太久，告辞时应向病人家属打声招呼。



八、服务礼仪

1、服务人员的“接待三声”

(1) 第一声：来有迎声。来了客人首先要打招呼：“先生您好，欢迎光临”。

(2) 第二声：问有答声。对客人所要了解的或者感兴趣的问题，一定要有问必答，不厌其烦。

(3) 第三声：去有送声。当客人离去时，一定要主动与之道别。

2、服务人员的“规范五句”

(1) 第一句话，问候语：“您好”。

(2) 第二句话，请求语：“请”。

(3) 第三句话，感谢语：“谢谢”。

(4) 第四句话，抱歉语：“对不起”。

(5) 第五句话，道别语：“再见”。

3、服务人员的“礼貌三到”

(1) 第一到，眼到：近距离接触时，看对方的双眼。站立式服务时，看对方的上半身。主要看头部，通常不看中间和下边。尤其要注意避免上下打量。

(2) 第二到，口到：说话的时候，要使用规范的语言，同时要求通俗易懂，因人而异。

(3) 第三到，意到：接待时表情神态要注意，既专注，又友善。



九、居家礼仪

1、夫妻之间的“八互”原则

(1) 互爱：即互相体贴，温情脉脉。互爱是夫妻相处的基础。

(2) 互敬：即相互尊重，相敬如宾。

(3) 互勉：即互相勉励，互相鼓舞。工作、学习、生活中互相勉励，共同前进。

(4) 互慰：即互相关照，彼此安慰。生活中遇到不痛快的事，双方要互相体贴、温存、安慰，万不可互相指责、埋怨、伤了感情。

(5) 互让：即互相谦让，切莫惟我独尊。夫妻之间要提倡平等，遇事多商量，遇到有不同意见和争执时，要懂得让步。

(6) 互谅：即学会宽容，互相谅解。对方倘若有错处，要宽容大度加以原谅。

(7) 互助：即互相支持，互相帮助。夫妻应共同承担家务事，丈夫不妨多干点力气活。夫妻在事业上更要互相帮助，互相支持。

(8) 互学：即互相学习，取长补短。夫妻俩各有长处，不论在事业上还是在日常生活中，均要多看对方的长处，学习对方的优点，弥补自己的缺点，不断进步。

2、尊老——老吾老，以及人之老

(1) 祖辈的生日、老人节等重要的日子，要让孩子知道，让孩子在那一天给他亲爱的爷爷奶奶或外公外婆庆祝，并送上精心准备的礼物。

(2) 家里买了水果或其他零食，要让孩子先留一

份给祖辈。

(3) 经常给祖辈捶捶背，向他们述说学校里、生活中的小事情，让他们感受到浓浓的亲情。

(4) 祖辈由于各种原因，没把事情做好，孩子不能大声抱怨让祖辈难堪。

(5) 祖辈如果不跟孩子住在一起，要经常周末或节假日，带孩子去看望老人，并可让孩子准备一些小礼物。

(6) 吃饭夹菜时，不宜翻来覆去、挑挑拣拣，把吃剩的、不要吃的菜留给祖辈。

(7) 尊称：见到老人时，要有礼貌地打招呼、行礼问好，用尊称称呼老人。

(8) 礼让：在公共场所遇到老人时要让老人先行，排队时把老人让到前面，在公共汽车上把座位让给老人。

3、爱幼——关爱而不溺爱

(1) 率先垂范，言传身教。父母是孩子的首位老师，大人的礼仪教养、处事作风，对孩子影响深远。父母要尊敬长辈，关爱他人，夫妻之间要相互谦让体谅，尽量避免在孩子面前吵架；对满足不了孩子要求的事，大可不必勉为其难，但要及时解释清楚。

(2) 多与孩子沟通，做到有礼有节。对子女既民主亲切，又注意身份距离；既关心孩子的学习生活，又不随意翻阅子女的日记、信件。在与子女交谈、共同活动中培育感情；要营造家庭的民主氛围，使子女了解家庭情况，重大决策也可征求孩子意见，培养孩子的自立能力。

(3) 维护孩子人格自尊，讲究教育方法。对孩子

不能主观武断，强人所难。吃穿方面，不必过度饮食保暖；学习方面，不必求全责备，更不可不顾孩子的兴趣和精力，强迫子女参加各种各样的培训班。孩子的同学、朋友来家作客，父母要表示欢迎和尊重；在客人面前，不要讲孩子的过错；注意发现并适当表扬孩子的优点。

4、兄弟姐妹

(1) 要相互尊重、相互谦让、相互支持、相互帮助。在涉及到兄弟姐妹之间的财、物问题，做适当谦让。

(2) 兄姐要照顾、谦让弟妹，为他们做好榜样，弟妹也应尊重、关心兄姐。

(3) 各自组成家庭后，要注意处理好兄弟、妯娌之间的矛盾，彼此宽容，避免家庭纠纷。在任何一方有困难时，应积极帮助。

5、婆媳

(1) 理解、宽容。婆媳之间要多一些理解和宽容，少一些批评和刻薄，多讲对方的长处、优点，少在小事上斤斤计较。

(2) 主动关心。儿媳在衣、食、住、行上要多关心婆婆，在精神上给予体贴，有时间多陪婆婆聊聊，在平淡琐碎的日常生活中培养感情，以加深婆媳之间的感情。

(3) 学会让步。婆媳之间如发生矛盾，做儿媳的要多从自身找原因，从言行上多注意自己，不要以不当的语气与婆婆顶撞，避免关系闹僵；婆婆也应站在儿媳的角度，采取谅解的态度多为儿媳着想，不要到处指

责、背后议论儿媳，更不能在儿媳与儿子之间、以及姑嫂、叔嫂之间挑拨是非。

6、邻里礼仪：远亲不如近邻

(1) 不打扰左邻右舍。早出晚归进出居室要保持安静，不要大声喧哗和说笑；看电视、听音乐，不能将音量开得太大；管理教育好孩子，不要不分场合任意吵闹等。

(2) 要以礼相待，互相体谅帮助。日常生活中，邻里间要互相关照，对邻居的老人和小孩，要给予尊重和照顾，特别是孤寡老人，当他们遇到困难时，要及时给予帮助。

(3) 不占用公用区域，要自觉爱护公共卫生。养宠物时，不要让宠物随地大小便；出门遛狗，要给狗拴上绳索，不要任其狂吠乱叫，追逐扑咬。遇到老人和小孩，要特别小心，别让他们受到惊吓。

(4) 要互相信任，友好相处。遇到鸡毛蒜皮的生活琐事，不要互相猜疑，勾心斗角，通过坦率交换意见，妥善地协调解决各种矛盾。

(5) 要教育好自己的孩子，与大家和睦相处。当孩子间发生纠纷时，家长应多做自我批评，宽容谦让，既为孩子树立榜样，也避免邻里间伤了和气。



十、学校文明礼仪

(一) 学生礼仪

1、尊师礼仪

(1) 见到老师要问好，行少先队礼或鞠躬行礼。

(2) 上下课时要起立迎送。

(3) 进老师办公室时要轻轻敲门或喊报告，得到老师允许才能进去，行礼后说明来意。

(4) 在老师办公室、寝室，不能随意翻动老师的物品；休息时间不打扰老师；到办公室或老师家不宜逗留过久，办完事应尽快离开。

(5) 和老师谈话时，要集中精神，姿势端正，双目凝视老师，有不同看法时，可及时向老师请教、探讨。

(6) 要虚心接受老师的批评指教。若对教师的批评教育有不同意见时，要诚恳地找教师反映沟通，不可当场顶撞教师，不能在同学之间评头论足，甚至谩骂。

2、同学间礼仪

(1) 每天早晨与同学相见时，应互相致意问好。

(2) 课间休息时不要追逐奔跑，在楼道内行走要靠右慢行，不要争先恐后，注意文明礼让，确保安全。

(3) 不说脏话、粗话、侮辱伤害同学的话，不做对同学无理的事。

(4) 不能嘲笑、冷落、歧视同学。对同学的外观、体态、衣着不能评头论足，也不能给同学起带侮辱性的绰号，不能嘲笑有生理缺陷的同学。

(5) 借用同学的学习和生活用品时，应先征得同

意后再拿，用后及时归还，并要致谢。

3、课堂礼仪

(1) 上课：上课的铃声一响，学生应端坐在教室里，恭候老师上课。当教师宣布上课时，全班应迅速肃立，向老师问好，待老师答礼后，方可坐下。学生应当准时到校上课，若因特殊情况，不得已在校教师上课后进入教室，应先喊报告，得到教师允许后，方可进入教室。

(2) 听讲：上课要专心听讲，当老师提问时，应该先举手，待老师点到名字时才可站起来回答。课堂上不随便离位走动，不吃东西。

(3) 下课：听到下课铃响时，若老师还未宣布下课，学生应当安心听讲，不要忙着收拾书本，或把桌子弄得乒乓作响。下课时，全体同学仍需起立，与老师互道：“再见”。待老师离开教室后，学生方可离开。

4、集会礼仪

(1) 参加集会要准时、有序。按指定地方整齐就座，不早退，不随便进出，会议结束后要有序退场。

(2) 会议期间，要认真倾听，不得看书、谈话、吃东西、扔杂物、打瞌睡，讲话或报告结束后要鼓掌，以示感谢。

(3) 升国旗仪式：统一着装，准时参加，列队整齐，面向国旗，肃立致敬。升国旗、奏国歌时，要立正，脱帽，行注目礼，直至升旗完毕。认真聆听国旗下讲话，不得说话、搞笑。升降国旗时，凡经过现场的同学都应面对国旗，自觉肃立，待国旗升降完毕，方可自由活动。

5、校内公共场所礼仪

(1) 自觉保持校园整洁，不在教室、楼道、操场乱扔纸屑、果皮，不随地吐痰，不乱倒垃圾。

(2) 爱护学校公共财物、花草树木，节约用水用电。不在黑板、墙壁和课桌椅上乱涂、乱画、乱抹、乱刻；不践踏草地，不攀枝摘花。

(3) 自觉将自行车存放在指定的车棚或地点，不乱停乱放，不在校内堵车。

(4) 在图书室和阅览室。要保持安静和卫生，不要高谈阔论或东跑西走；爱护书刊，不得偷撕资料，不作记号，阅读开架报刊后应按原位摆放。

(5) 在食堂用餐时要排队礼让，爱惜粮食，不乱倒剩菜剩饭。

(6) 在学校住宿时，宿舍内要保持整洁，不往窗外或楼下倒水、扔东西、吐口水。熄灯铃后不得谈话、打闹，不得进行体育或其他活动。到他人宿舍，应先敲门，得到允许后方可进入；要文明用厕，爱护卫生设施，损坏设施应主动赔偿。

6、学生的仪表要求

(1) 学生仪表应以朴素大方、活泼整洁为原则。女生的发式以简洁、易梳理为宜，不宜烫发、盘发，不宜穿高跟鞋，不宜佩带金银首饰，以免影响清纯、活泼的形象。男生的发式以整齐、干净、富有朝气为宜，不宜留长发、蓄小胡子，不宜佩带各种饰物，以免影响青春、健美的形象。

(2) 要衣冠整齐、书包背正，进入学校。禁止穿

拖鞋进入学校上课。

（二）教师礼仪

1、仪表

教师上课时要衣着整洁，发式雅丽，举止和姿势端庄大方。

2、言谈

（1）教师授课要用普通话，言谈举止要文雅，严禁对学生讽刺挖苦。

（2）与学生谈话尤其是批评学生时要注意场合。



十一、公共场所礼仪

1、影剧院

- (1) 要排队购票。
- (2) 进入影剧院时主动出示票券，并对号入座。
- (3) 应准时（最好稍早些）入座，不要等最后一遍铃响才匆匆入座；迟到者要等到演出幕间休息时才能进场。
- (4) 在影剧院不要穿背心、短裤、拖鞋、睡衣。
- (5) 不要随地扔果皮瓜壳，不随地吐痰，不吸烟。
- (6) 情侣们不要过分亲热，以免影响雅观。
- (7) 在观看演出、影片过程中不要喧哗、交谈和尖叫。
- (8) 观看演出时，应等歌声结束、精彩唱段结束或舞蹈结束时鼓掌。
- (9) 在剧院看演出时，不宜中途退场。如果临时有急事或确实不喜欢看，应在幕间休息或一个节目结束时离场。

2、图书馆

- (1) 注意仪表，不要穿背心、拖鞋入馆。
- (2) 不要在馆内吸烟。
- (3) 保持安静，手机应置于静音状态。
- (4) 爱护书刊和一切公共财物，维护馆内卫生，不乱贴乱画及乱扔纸屑、果皮等杂物。
- (5) 自觉遵守图书馆的各项规定，服从工作人员管理。

3、体育馆

(1) 自觉遵守体育场(馆)规定,凭票按时按顺序入场,对号入座。

(2) 衣着整洁,举止文明,室内观看演出、比赛时不戴帽,不把衣物垫在座位上。

(3) 观看演出和比赛时要有礼貌,尊重演员、运动员和裁判员,不无故提前退场。

(4) 每个节目演出完后,或一场比赛结束后,要鼓掌致谢。欣赏音乐会鼓掌致谢不能在演奏曲目中进行,要在完整欣赏完一个曲目后才能鼓掌。

(5) 保持清洁卫生,不在场内吸烟,不随地吐痰和乱扔废弃物。

(6) 爱护公共设施,不蹬踩座椅,不在建筑物或桌椅上涂写刻画。

4、公园和游乐场

(1) 在公园和游乐场要自觉排队,注意安全。

(2) 不能随地吐痰和乱扔果皮、废纸。

(3) 路旁的椅子可以坐下休息,但不能在上面站着甚至睡觉。

(4) 不能攀折园内的花木。有些草坪允许游人行走,有些则严禁践踏,必须分辨清楚,不可任意违反规定。

(5) 有的公园放养鸽子、松鼠、候鸟、海鸥、天鹅等动物,不要去抓捕或挑逗。

(6) 带各种宠物到公园去,一定要看管好,不要让它们到处乱跑,不能任由宠物随地大小便,以免影响其他游人的活动。

(7) 在公园内拍照时,若要把别人拍进照片里,

应当事先征得人家同意。

十二、中国公民国内旅游文明行为公约

营造文明、和谐的旅游环境，关系到每位游客的切身利益。做文明游客是我们大家的义务，请遵守以下公约：

1、维护环境卫生。不随地吐痰和口香糖，不乱扔废弃物，不在禁烟场所吸烟。

2、遵守公共秩序。不喧哗吵闹，排队遵守秩序，不并行挡道，不在公众场所高声交谈。

3、保护生态环境。不踩踏绿地，不摘折花木和果实，不追捉、投打、乱喂动物。

4、保护文物古迹。不在文物古迹上涂刻，不攀爬触摸文物，拍照摄像遵守规定。

5、爱惜公共设施。不污损客房用品，不损坏公用设施，不贪占小便宜，节约用水用电，用餐不浪费。

6、尊重别人权利。不强行和外宾合影，不对着别人打喷嚏，不长期占用公共设施，尊重服务人员的劳动，尊重各民族宗教习俗。

7、讲究以礼待人。衣着整洁得体，不在公共场所袒胸赤膊，礼让老幼病残，礼让女士，不讲粗话。

8、提倡健康娱乐。抵制封建迷信活动，拒绝黄、赌、毒。



第三部分

客家传统礼仪习俗



一、传统婚嫁习俗

1、说媒

过去客家男女青年，十六岁以后就可托媒人说媒，介绍婚事。一般是由男家父母托媒人去女家说媒，也有女家请媒人先访男家的。

2、看妹子

男女两家通过央媒说合，如双方都有意，就约定时间“看妹子”。

3、写庚帖

双方同意后，就要互告男女生辰“八字”。回去后，各请算命先生来“合八字”。如“八字”合得来，不会相冲相克，就写出庚贴（俗名婚单），各置于香案之上，如三天内无不祥之兆，这门亲事就定下来（如“八字”不合，男方要把女的庚贴送还女家）。

4、编红单

也称“开红婚帖”，或叫讲财礼。由男方父母、宗亲和媒人一起到女家，将男方要送给女家的财礼开具出来。红单中有的还要写上回婚礼品，如帽、银花、衣服、鞋、袜等。开红单过程中，双方会讨价还价，最后协商敲定。红单开完后，男女双方还要交换信物如戒指、手帕等。最后男方来人在女家吃完中饭回去。

5、定亲

也叫“大扎”，即再次正式把婚事确定下来。男青年及其父母等要去女家，送去猪头、鱼、肉等，女方父母、哥嫂、叔伯、外祖父母等都要出场。吃完中饭后，女孩子要出来见面，称男家父母为爸妈，两家父母相互

称亲家、亲家母。

6、看家门

也叫“踏家场”，即女方到男方去看家庭，时间有的在“大扎”前，有的在“大扎”后，女方去的人除女孩子及其父母亲外，姑嫂、姐妹等都要去，大大小小十几人，不带礼品，就是带一点，男家也不敢接。

7、送日子

婚事定下以后，男方要请算命先生择定过门日子，包括新娘出门的日子、时辰，到男家后归门的时辰，此外女方裁红衣、男方铺床的日子也要同时择定。

8、送菜和抬嫁妆

新娘过门前一、二天，男家要请宗亲将红单规定的聘礼和鱼、肉、禽、面条等物，由十多人送到女家，回来时就把妆奁、家具等带回男家。

9、迎亲

也叫接亲或过门。婚期前一天，男家要去十多人到女家接亲，有鼓手乐队，有放鞭炮的，有抬花轿的，有烧香的（要到女方的祠堂、庙宇、社公烧香），一个挑担的，一头挑带路鸡（一公一母），另一头是酒和松明，一个女的要带上新娘穿的衣服，还有扛木篋的二人，要扛去鱼、肉、酒、糕饼、香烟、鞭炮、蜡烛等物，媒人也要去，新郎有的去，有的不去，如新郎同去，新郎也要坐轿，放鞭炮的是男方的全权代表，随带红包一、二十个。

接亲的人到女家后，先吃点心，然后由女家二人带着到祠堂烧香敬祖。女家在中午或晚上，要设宴请客。

新娘动身一般是在半夜子时或卯时，越走天越亮，象征走向光明，再是晚上出门，也不会碰到抬棺材等不利吉利的事。迎亲队伍前面是打灯笼的，接着是吹鼓手，花轿在中间，后面是接亲的人。

新娘到达男家，如还不到所规定的入门时辰，就要在大门口坪上或在门外旁边房子等候。入门一般是早上七、八点或八、九点，有的甚至要等到中午。到了入门时辰，新娘要踢轿门，由男方的伴娘将新娘牵出轿，然后在大门口“过火堆”，新娘从用杉树枝烧起的火堆上跨过，才进大门。

10、拜堂

新娘在鼓乐声中进到大厅以后，就开始拜堂。大厅摆设香案，东边站父母、长辈，西边站外戚，北边站房亲，南边站小辈。拜堂前，外家要给新郎挂红，用五尺长的红布披在新郎身上，口念：“手拿幡红五尺长，一心拿来扮新郎，扮得新郎生贵子，早生贵子中个状元郎。”拜堂时，新郎站左，新娘站右，由礼生叫：一拜天地，二拜祖先，三拜高堂，夫妻对拜。

最后是亲戚见面，要给新娘红包。拜堂毕，伴娘用红罗将新娘牵进新房，新郎新娘在鞭炮声中从房门口向大厅撒喜糖。然后新郎新娘喝交杯酒。伴娘用托盘捧上一只鸡，边端酒边讲：“团团圆圆，璧合珠联”，“观音送子，早生贵子”；“夫妻和好，白头到老”。

结婚宴请宾客，俗称“摆喜酒”。中午办酒席，吃婚宴，用高声地炮邀客，每半小时放一次，酒席开始入席时放三响。接着由礼生报名单，一桌二个上席，按辈

份和亲疏，先安排上席就座，然后其他人随便入席。男女宾客分开就席，新郎新娘要到席上敬酒。

11、闹房

闹房一种在大厅闹，一种在新房闹，也有先在大厅闹，后到新房闹。闹房期间，鞭炮隔几分钟放一次，一直闹到午夜方停。

12、回门

也叫“转门”。一般是婚后第三天或第五天，由女方派新娘的姐妹等女眷来请新郎新娘一起去做客，媒人及新郎姐妹也同去，共7-14人，吃罢午宴，当天回来。

13、送满月

结婚后一个月，新娘娘家要来送满月，同时送来小鸡、蔬菜、种子、谷种、豆子等，示意五谷丰登，财丁兴旺。



二、传统喜庆习俗

(一) 诞生礼仪

标志着一个人出生的庆贺和祝福，是人生中的开端礼仪。

1、催生

出嫁女儿怀孕快分娩时，一般是婴儿出生前一、二十天，娘家要带着鸡、鸡蛋、面条、粉干等来到女儿家“催生”，有预祝平安出生之意。如母亲已不在，则由嫂子去催生，中午要设宴招待。

小孩出生后，女婿要带着鸡、蛋、米酒（有的带几十斤）到岳父母家去报喜，外婆家要请客，至亲好友都会来参加，以表示祝贺。外公、外婆会回赠鸡和红蛋。

2、做三朝

小孩出生三天，要做“三朝”。先给小孩洗澡，请接生婆吃饭。外婆会送来大公鸡、鸡蛋、面条、糯米粉等。要做“三朝酒”，宴请外婆及亲房。有些地方还要给至亲亲友送红蛋，亲友在满月前会回送鸡、鸡蛋、面条等物。

3、做满月

婴儿出生一个月，要做“满月”，外婆会送来大公鸡（很多地方送大阉鸡）、鸡蛋，还会送来婴儿穿用的衣服、小被、帽子、项圈、风衣、裙、银手镯和背带等，舅舅、舅母、姨姨等女家亲戚，一般都送小母鸡、鸡蛋、衣服、布料等，姑姑、叔伯等男家亲房也会来庆贺。

4、百日

小孩出生100天，也要庆贺。这一天，外公和女家的伯叔会拿公鸡来庆贺，其他亲属一般都要给婴孩送红包。

5、做周岁

孩子出生一周岁，要做“周”，庆贺孩子“得周”。周岁比满月更为隆重，来庆贺的客人也更多。

（二）成年礼仪

旧时，客家男子20岁、女子15岁时家人便选择吉日，宴请宾客行成人礼。成年礼仪分男、女两种，男子的成年礼叫做“冠礼”，女子的成年礼叫做“笄礼”。

（三）寿诞礼仪

1、做生日

客家人与各地的习俗一样，每年做一次小生日，十年做一次大生日，但以做大生日较为普遍。从十岁“启十”起，一直做到四十或五十岁，到了六十岁以上，可称为祝寿。做生日要吃寿面和荷包蛋，示意长寿百岁。

2、祝寿

祝寿时，出嫁的女儿要送来大公鸡，还要送寿衣、寿帽、寿饼、寿鞋、寿袜，从头到脚一整套，父亲做寿，同时也要给母亲送上一整套，此外还要送来寿轴、喜炮、寿烛、公鸡以及寿桃、寿面、寿饼、寿酒、寿肉等。其他人来祝寿，一般亲友送寿幛、寿联，或者再加上送礼金。

不少地方，七十岁以上高龄、子孙多、家境较好的老人祝寿，要举行拜寿仪式。

客家人生日和祝寿，是知情人自行送礼，上门祝

贺，先贺后请；除内亲、至交有发请帖外，不贺不请。

（四）建房迁新居

客家人把建房和乔迁新居亦视为重大喜庆之一，要进行隆重庆贺。

建房时，房屋定位，房门定向都要请堪輿先生测定，竖柱上梁时，要张灯结彩，贴红联。新房建成后，要在入宅的前一天晚上，进行“驱邪”、“除煞”，然后才能迁入居住。

迁入新居时，要随带灯笼（或油灯）、火笼、秤等进屋，还要带一窝小鸡，蒸一甑饭捧进新屋，以示新丁兴旺，喜气盈庭。迁新居要办“入宅酒”，宴请亲友和建屋工匠及帮工等。菜肴中要有韭菜、豆腐、猪肠、猪血和米糕等，示意长长久久，发财高升。



三、客家饮酒习俗

客家人十分好客，每当亲朋戚友到来，都喜欢以家酿米酒相待，这种米酒又称“水酒”，如是初开坛提取的酒，称之为“酒娘”。这种“酒娘”好喝，度数虽然不高，但后劲大，容易醉人。

客家人喜欢使用四方桌，俗称“八仙桌”，一种可供八个人同坐的木头桌。上座时，很重视席位的安排，一般按亲朋戚友的尊卑入席就座。宴席间的大小位，是这样安排的，如正厅只排有一张桌子，这时以面对大门的左侧为首位，右侧为第二位。然后从左到右；穿插论序，面对正厅的右侧为最小。如果安排二张桌子，这时候以左边桌位为大，右边为小，席位大小也是穿插而行。如果安排三桌，称之为“一品席”，这种情况，以首席为尊。如果安排五桌，一般要排成“梅花席”。

宴席间第一回斟酒（亦称筛shā i酒），是按尊卑长幼次序先后斟酒，最后再给自己斟酒。酒斟好后，酒壶嘴不能对客人，要对着自己，否则就是失礼。敬酒时，敬酒者要站起来，左手摁胸（表示尊敬和诚意），右手举杯讲几句祝颂的吉祥语，并且要先喝表示敬意。有人迟到，视不同情况罚酒1-3杯，妇女半杯。如中途退席，要喝1-3杯，才能离席。

客家人喝酒时，为了增添酒兴和热闹气氛，在各种宴会场合，或俗、或雅、或简、或繁，都有猜拳助兴的习俗。猜拳时还有一些规则，比如出三时，不能拇指、中指、食指一起出。出一时，大拇

指要侧向，不能往上翘。出二时，如使用大拇指、食指表示，出手时要侧向，不能用食指指向对方，以示礼貌。

客家人酒令，具有丰富的知识性。猜拳的数字从零到拾，如猜中双方所出的手指合计数，即为胜方。如双方同时猜中或均未猜中，也有采取“四字式”叫法，比如猜“一”时叫“一品高升”；猜“二”时，叫“两家和好”；猜“三”时叫“三星高照”；猜“四”时叫“四季发财”；猜“五”时叫“五子登科”；猜“六”时叫“六六顺心”；猜“七”时叫“七巧成图”；猜“八”时叫“八仙庆寿”；猜“九”时叫“九久长长”；猜“十”时叫“十全十美”。所以喊的就是吉祥语。

喝酒猜拳时，一般以三杯酒为一组，输拳者喝酒，三杯酒喝完就算过关。如余兴未了，可再来一组或几组。如需请人代拳、代酒，应和对方协商，征得对方同意才行。除了猜拳斗酒外，还有出手指点数字斗酒，做法是席间指定一人为首，按大家所出手指的总数，算到谁，谁就得喝一杯，例如大家所出手指是六，从为首者算起，到第六位即为喝酒者。另外也有“转汤匙”斗酒的，桌中摆一个汤匙，由一人旋转汤匙，待汤匙停止转动时，汤匙柄指向谁，谁就得喝一杯。除外还有“猜单双”斗酒的，在手心中任意放入一枚或两枚硬币，让别人猜单、双，输者喝酒。

客家人酒令花样多，有文化的人还喜欢“字词令”（包括地方特产令、农谚令等）、“诗词令”，

四、客家待客礼仪

客家人一向热情好客，注重礼节。在狭窄的路上相遇，会主动让路，年轻的让年老的，男的让女的，大人让小孩，空手的让挑担的，挑轻担的会让挑重担的，挑重担的会让给抬杠的，相互礼让是客家人的美德。

人与人相遇时，会打招呼并相互问好，即使是陌生人，也会以亲人称呼对方，比如遇到与自己年纪相似或稍年长的人，男的叫“老哥”或“阿哥”，女的叫“阿嫂”、“阿姊”；如果对方年龄比自己小，则叫“老弟”、“老妹”；与自己父母年纪相似者叫“阿伯”、“阿叔”和“阿姨”、“婶娘”等；如果和自己爷爷、奶奶年纪相似者，叫“伯公”、“叔公”和“伯婆”、“叔婆”等。对开店经商者，男的叫“老板”，女的叫“老板娘”或“老板嫂”；对工匠一般都叫“师傅”。

凡是宴请，都有一定的礼节，如按辈分入席，男女不同席。首席的座位一般是给最体面的人坐的，不同情况有不同的排位原则。

(1) 做寿宴客：男寿是以宗亲梓叔坐首席，女寿则是以娘家来客坐首席。

(2) 小儿满月宴客：以小儿的母亲娘家来客坐首席，以小儿祖母娘家来人坐首席是不对的。

(3) 结婚宴请宾客：以新娘的娘家来客坐首席。

(4) 迁新居宴请：全是宗亲梓叔坐席的，则以长辈坐首席，如外家有来人，以女家来的宾客坐首席，女家要以高辈的娘家来人坐首席，如母亲、祖母的娘家均有来客，应以祖母的娘家的来人坐首席；有的以建筑师

傅坐首席。

(5) 扫墓宴客：以宗亲梓叔的长辈坐首席。

(6) 白(丧)事宴客：男丧是以宗亲梓叔的长辈坐首席，女丧则是以女娘家来的宾客坐首席。

宴会开始时，全体参宴的人员要待首席的人开筷后，才可以动手举筷；将结束时，首席的人员未散席，其他席的宾客不得自行散席。客人中途离席要向主人说明原因，并向同席者表示歉意。宴席中间，主人来谢客敬酒时，客人要起立表示礼貌。

平时，如逢客人来到，主人会很有礼貌地打招呼，并请客人进屋坐，同时以烟茶相待。无论是城里或乡下的客家人，屋里都建有小浴室并配备有浴盆，客人来到后，女主人会客气地烧一大锅开水，用水桶装着，拿进浴室，同时还会提进一桶冷水，让沐浴者对渗着洗，使水温不会过热或过冷。让客人痛痛快快地洗个澡，消除旅途的疲劳。“一家来客，四邻接待”这是山村客家人的风俗。无论是谁家来客，左右邻居一般都会炒煮几碟菜肴，温热一壶糯米酒，端到来客人的邻居家里，摆上餐桌，并亲自为来客斟上一碗酒，请客人品尝自己的家酿和自己烹调的菜肴。即使邻里之间曾发生过口角，也会不计旧时怨恨，照样提着酒壶端着菜肴，到邻居家款待客人，这样一来，邻里之间便会和好如初。

如逢年节，亲友之间都会互相拜年，拜年时往往会包一个红包，并且带一包如冰糖、红糖等之类的食品作为礼物，主人必定会留客人饮酒并佐以各种腊味，在和亲戚朋友饮酒时，主人会夹一块鸡肉或鸭肉放进客人的

碗里（每头鸡、鸭一般切成9至11块），另加两个圆蛋，以示敬重，如果是稀客，要以鸡腿或鸭腿相待。客人回家时，主人会把红包（另添点钱）及礼物退回，表示敬重。客人辞别时，主人应让客人先行，如客人年老体弱，出门时主人会小心搀扶，或让小辈送他（她）回家。



尊敬师长、友爱伙伴、宽容礼让、诚信待人

五、传统岁时习俗

(一) 过年

“百节年为首”，客家人与全国全省多数地方一样，视过年为一年中最为隆重和欢乐的节日。人们很早就开始准备过年。九、十月开始晒番薯片、米糕片供过年油炸和炒食。“冬至”一到，开始蒸酒。年近三十日，家家户户要蒸糖糕、做米果、杀猪、做豆腐、宰鸡等，欢欢喜喜迎接新年到来。

(二) 祭灶

十二月二十三日祭灶，二十三日晚后要把灶台刷干净，把旧的灶君取下烧掉，三十日晨把新像贴上，一送一迎，都要摆置酒肉、糖果、甘蔗、米果等，在灶前烧香、点烛、放鞭炮。

(三) 入年界

农历十二月二十五日，入“年界”，加紧准备过年，外出的人都要赶回家过年。入年界后，要教育小孩不能相骂，不能讲不吉利的话。在入年界前后，要择定吉日在屋内扫尘，打扫卫生。要清洗厨桌板凳，洗晒被褥蚊帐，干干净净过年。

(四) 过大年

大年三十，也就是除夕，是过年气氛最为热烈、最为欢乐愉快的一日。这天上午，家家户户要拜菩萨、敬神。大年三十，各家厅堂要挂起祖宗画像，在大门口贴上春联，谷仓门上、禽畜栏前、家具床铺以及水缸边都要贴上红纸条，叫做“封岁”，也叫“上红”。大人小孩都要洗澡，穿上新衣，干干净净过年。各家厅堂还要

陈设供桌，布置香案，摆起鸡、鱼、肉、果品等，敬奉祖先。

除夕晚上，吃团圆饭，菜肴丰盛。桌上要多放几副碗筷，以示请祖先回来一起过年。饭前，要先给祖先筛（shāi）酒，将酒洒地，然后开始吃饭。席间，老人小孩吃鸡腿，以示尊老敬幼。

（五）守岁

吃罢团圆饭，灶具要洗得干干净净，以备正月初一早上或全天吃素。晚上要守岁，辞旧岁，迎新春，每个房间要整夜灯火通明，叫“点岁火”，有些地方牛栏、猪舍也要点上灯。家长要给小孩发压岁钱，有些地方还要给老人压岁钱。

（六）开大门

正月初一按《通书》规定的吉利时辰开大门，顿时鞭炮声此起彼伏，响彻云霄。

（七）拜年

正月初一早上吃素。饭后人们相互拜年以吉利话相颂。小孩们穿着新衣，欢乐嬉戏，有的争向年长者拜年：“公公叔叔家发财，糖子饼果拿给涯（我）。”

正月初二，走亲戚拜年。特别是新婚女婿（岳家会用书贴来请）要去岳父母家中拜年。一般小两口一起去，也有只女婿一人去；有的当天回来，也有住五、六天的。去时要带小母鸡、米果、糖果和香烛、鞭炮等，到时要在岳家祖先灵前烧香、点烛、放鞭炮。中午岳家请客，女婿要喝醉，不醉不热情。

（八）吃岁饭

初三早上吃“岁饭”（有的年前廿九日晚上蒸好，有的正月初二晚上蒸好），饭上插上筷子，家中有几个人就插几双，再插上一根带叶树枝，有的还要放上桔、柚等水果。吃岁饭前先要把饭摆在“当天”神位上，供奉天神和祖先。吃岁饭要准备很多菜，有鸡有肉，与大年三十吃团圆饭差不多。初三不能杀生，鸡要在初二杀好或过年时留下。

（九）出年界

正月初五，出年界。厅堂的祖宗画像要收起，纸门帘要取下烧掉，外出做工干活的就可以启程了。

（十）元宵节

正月十五日元宵节，又叫“上元节”，家家户户都要吃一种糯米粉做成的带馅的汤圆，象征家人团圆，和睦幸福。在这一天里，人们要张灯结彩，赏灯，玩灯，猜灯谜，舞龙舞狮。

从过年开始到正月十五，各地游乐活动不断，以游龙灯、舞狮为多，有的从正月初一、二起开始活动。龙灯和狮队来到前，会预先发贴，来后要给他们送红包、吃点心。龙灯、狮队等除到各家各户表演外，还要到村中各庙宇和祠堂向神灵及祖先拜年。逢到春节后的第一个墟期，各路龙灯、船灯、狮灯等都要到集上表演，叫做“开墟”。春节到元宵期间，各地还有以下一些游乐活动：

（十一）送春牛

一般在年初一，由三、五人组成一个小队，向各户送春牛图，有吹唢呐的，打小鼓的，敲小钹的，在每家

门口吹打，送上“恭贺新禧”红贴，主人会给红包。

（十二）稻草龙

也叫香火龙。一截一截，插满香火，由小孩抬着到各户灶前和猪舍牛栏去舞，祝贺合家平安、六畜兴旺，各户要给红包，小孩得欢乐，主人求吉利。

（十三）蝙蝠灯

也由小孩逐户去舞，“火龙进屋，要你蜡烛”，“恭喜发财，买田建屋”，蝙蝠灯不收红包，只要蜡烛。

（十四）船灯

灯状似船，在陆地表演游唱。春节前排练，锣鼓队，奏十番配合。到村以后，吃罢点心，在开阔场地表演，由艄公、艄婆唱“十月怀胎”、“十二月古人”、“瓜子仁”、“一枝花”等曲调，艄公只管划船不唱曲。晚上要在祠堂“开天官”，唱“天官赐福”等，最后喝酒吃饭。

（十五）狮灯

有傩人出场，一个狮头，一个狮尾，一个孙猴子，一个沙和尚，还有锣鼓队。狮、猴、沙和尚演唱完后，要进行武术表演，打拳、舞刀、耍棍、跳桌。狮队过年前要请师傅教练武术。

（十六）春分

二月春分，开始扫墓祭祖，也叫“春祭”。扫墓前先要在祠堂举行隆重的祭祖仪式，杀猪、宰羊，请鼓手吹奏，由礼生念祭文，带引行三献礼。春分扫墓开始时，首先扫祭开基祖和远祖坟墓，全族和全村都要出

动，规模很大，队伍往往达几百甚至上千人。开基祖和远祖墓扫完之后，然后分房扫祭各房祖先坟墓，最后各家扫祭家庭私墓。大部分客家地区春季祭祖扫墓，都从春分或更早一些时候开始，最迟清明要扫完。各地有一种说法，谓清明后墓门就关闭，祖先英灵就受用不到了。

（十七）清明

三月清明，祭拜祖先。客家地区除大部分是春分扫墓祭祖外，也有一些地方是清明扫墓的。清明节这一天，也有一些地方要祭路旁土地伯公等神坛的。

（十八）端午节

五月初五为端午节，家家户户买肉、杀鸭、包粽子、做米果过节。端午是个大节，许多地方在外面做工的都会回家过节。

（十九）中元节

客家地区多以七月十五为“鬼节”。有些地方都要提早一天过节，谓“七月十四人过节，七月十五鬼过节”。

有些地方，客家也在七月半祭祖。

（二十）中秋节

八月十五中秋节，俗称“八月节”，也是个大节。吃月饼，赏月，庆团圆。各家各户要置办酒菜，买猪肉、宰鸡鸭、做米果过节。中秋晚上，家人团聚过节，饭后吃月饼赏月。

（二十一）重阳节

九月初九日为重阳节，也叫重九节，俗称“九月

节”，是年尾大节，有“过了重阳无大节”之说，出门的人很多都要赶回家过节。这一天，很多地方人们要带着小孩登高爬山，有的在高山上放风筝，谓可避邪、避瘟疫。很多老人都说，此俗是祖先从北方中原带来，代代相传至今。这一天，有些老人和妇女则上山到庵庙烧香拜佛。

（二十二）冬至

冬至在农历十一月，也叫“过冬年”。过冬至要吃猪肉、牛肉，做米果、煮汤丸，有钱人要吃鹿茸、人参补冬。



第三次印刷 总印数：30000册

设计/制作：河源市骥氏文化传播有限公司