

# 创建省级文明县城 建设温馨美好家园

## 文明用语

- 相互问候说“您好”
- 初次见面说“久仰”
- 好久不见说“久违”
- 请人批评说“指教”
- 求人原谅说“包涵”
- 请人帮忙说“劳驾”
- 求人方便说“借光”
- 向人祝贺说“恭喜”
- 求人解答说“请问”
- 请人指点用“赐教”
- 托人办事用“拜见”
- 赞人见解用“高见”
- 对方来信叫“惠书”
- 老人年龄叫“高寿”
- 欢迎购买用“光顾”
- 等待客人用“恭候”
- 欢迎宾客用“光临”
- 看望别人用“拜访”
- 中途先走说“失陪”
- 客人来到说“欢迎”
- 表示歉意说“对不起”
- 表示礼让说“您先请”
- 表示答谢说“谢谢”
- 与人分手说“再见”
- 请人受礼称“笑纳”
- 麻烦别人说“打扰”
- 赠人书画题“惠存”
- 尊称老师为“恩师”
- 女士年龄称“芳龄”

## 生活礼仪

个人形象如一张名片,真实地体现着一个人的教养和品位;客观地反映着一个人的精神风貌与生活态度;展现着我们对交往对象的重视程度;在国际交往中,还往往代表着国家和民族的形象。端庄大方的仪表、整洁得体的穿着、礼貌优雅的举止,以及文明有礼的谈吐等都彰显着良好的个人修养和审美情趣,使我们成为被认可、受欢迎的人。



## 个人礼仪

### (1) 仪容仪表

#### ①表情

表情自然得体是对一个人仪容仪表的基本要求。因此待人接物,表情要得体,眼神要正视和注视对方,面带微笑,要表达出真诚、友善、自信和坦然的感觉。笑容要发自内心,亲切自然,彬彬有礼,给对方以尊重。

#### ②着装

在各种场合恰当得体地着装,体现着我们对交往对象的尊重。着装要与自身的性别、年龄、容貌、肤色、身材、气质及职业身份等相协调。要根据时间、地点、场合的不同而变化。

A. 在正式的公务场合,要穿正统庄重的服装出席,男士最好着西装、系领带,女士着套裙等;在休闲娱乐等社交场合,适合穿着舒适时尚、典雅别致的服装;出门旅游做户外运动时,要穿上运动类的衣服和鞋袜才妥当。

B. 在欢乐的喜庆场合,适宜穿着颜色相对热烈、色彩明快的服装。

C. 随意化、个性化的家居服装只适合在家庭和私人空间穿着,切不可穿家居服甚至睡衣出门及待客。

D. 在悲哀肃穆的场合,只适宜穿着以黑色或其他深色、素色为主的服装。

E. 公共场合着装不宜衣饰不整、内衣睡衣外穿等,要注意他人感受。

#### ③配饰

A. 恰当的配饰和得体的服装一样,不仅会让我们突显与众不同的个性魅力,还能帮助我们起到弥补缺陷的作用。

B. 配饰要尽量与着装和个人气质相称,应力求简洁、雅致、和谐,不宜过于耀眼、夸张和繁杂。

C. 配饰也要讲究场合和身份,一般情况下不宜过多,以三样为宜,并且应尽量同质同色。

D. 女士项链的佩戴要注意色泽和品质,与肤色和服饰相配,不宜过于耀眼。

### (2) 姿态

“站如松,坐如钟,行如风,卧如弓”是古人对站、坐、行、卧四种最主要的人体姿态的描述,千百年来一直被人们奉为标准。姿态是一种无声的语言,自然流露着一个人的知识、品位、风度、礼貌修养以及所要表达的内容信息。

#### ①站姿

A. 最佳的站姿是挺胸、收腹、含颏,上体挺直、头正目平、面带微笑、表情自然,给人端庄大方、挺拔稳重之感。

B. 女士站立时应注意膝并拢、双腿自然站直;男士两腿微张,但不要超过肩宽。

#### ②坐姿

A. 最佳的坐姿是上身正直、头平,正式场合坐在椅子的三分之二处,体现端庄稳重之感。