

岷港建筑大学

外语系



毕业论文

题目：

汉语交际中的礼仪文化探究

编写学生 ： 邓阮恒英

吴朝竹芳

班级 ： 20TT1

专业 ： 中文

指导老师 ： 阮氏秋清

2024 年于岷港

大学毕业论文声明

我们邓阮恒英和吴朝竹芳，在此声明以下内容：

1. 本毕业论文《汉语交际中的礼仪文化探究》是我们共同合作完成的成果，我们均对论文的每个部分进行了独立和集体的研究与撰写。
2. 我们在论文的研究过程中，遵守了学术诚信的原则，未曾抄袭、剽窃他人的研究成果。除了文中已经注明引用的部分外，所有文字、观点等均系我们独立原创。
3. 我们共同完成了以下工作：
 - 共同确定研究方向和论文题目；
 - 独立收集、整理和分析了相关的文献和资料；
 - 共同设计了研究方法；
 - 共同撰写了论文的各个章节，并在集体讨论和修改中完善了论文的内容；
 - 共同参与了论文的修改和审校工作。
4. 我们特此郑重声明，我们的合作过程不存在任何不当行为，如伪造数据、篡改结果等，且对已有文献和研究成果进行了充分的回顾和讨论。

学位论文作者签名：_____

日期：_____

致谢

在完成这篇论文的漫长旅程中，我们要向众多给予我们帮助、鼓励和支持的人们表示最诚挚的感激和敬意。

首先，感谢学校领导们给予我们这次写论文的宝贵机会。在您的关怀和支持下，我们得以有机会进行此研究项目，体验和探索学术研究的乐趣和挑战。学校领导的信任和鼓励激励着我们勇敢面对学术挑战，不断追求知识的深度和广度。

其次，感谢外语系的所有教师们。您不仅在教学上给予了我们丰富的知识和经验，还在学术和职业发展上给予了我们宝贵的建议和支持。您的专业素养和教学热情为我们树立了学习的榜样，让我们深受启发和感动。

此外，我们要衷心感谢我们的导师阮氏秋清教师。您不仅在学术上给予了我们专业的指导和启发，还在生活上给予了我们无私的关怀和支持。您的耐心倾听、独到见解和悉心指导让我们受益匪浅，成为了我们学术道路上的良师益友。

最后，感谢所有支持我们、鼓励我们、帮助过我们的老师们、朋友们，尽管无法一一列举，但我们对您的帮助和支持心怀感激。

在论文的最后，我们再次表达最诚挚的感谢和敬意，致以最诚挚的谢意！

2024 年 6 月于岷港

邓阮恒英、吴朝竹芳

目录

大学毕业论文声明	ii
致谢	iii
目录	iv
摘要	vii
第一章 绪论	1
1.1. 研究对象	1
1.2. 研究目的及研究意义	1
1.2.1. 研究目的	1
1.2.2. 研究意义	1
1.3. 研究方法	1
1.4. 研究综述	2
1.5. 论文结构	3
第二章 汉语交际中的礼仪文化概论	4
2.1. 汉语交际	4
2.2. 汉语交际的障碍	4
2.2.1. 认识上的误区	4
2.2.2. 刻板印象	5
2.2.3. 民族中心主义	6
2.3. 礼仪文化的必要性	7
2.3.1. 礼仪分化阶级、社会地位、职位和辈分	7
2.3.2. 礼仪体现民族、地区和国家文化特征	8
2.3.3. 礼仪体现个人的素质	9
2.3.4. 礼仪促进人际交往	10
第三章 汉语交际中的仪容仪态	11
3.1. 仪容礼仪	11
3.1.1. 形象	11
3.1.2. 表情	13
3.1.3. 发型	17
3.1.4. 化妆	19
3.2. 仪态礼仪	23

3.2.1. 落座	23
3.2.2. 站立	25
3.2.3. 走路	29
3.3. 服饰礼仪	31
3.3.1. 穿着的注意点	32
3.3.2. 男士着装礼仪	33
3.3.3. 女士着装礼仪	34
第四章 汉语交际中的言行举止	37
4.1. 寒暄礼仪	37
4.1.1. 寒暄的注意点	37
4.1.2. 寒暄的禁忌	39
4.1.3. 越南与中国寒暄礼的差异	40
4.2. 称呼礼仪	41
4.2.1. 称呼的原则	41
4.2.2. 日常生活中的称呼	42
4.2.3. 工作中的称呼	45
4.2.4. 称呼中的禁忌与错误的称呼	47
4.2.5. 越南与中国称呼礼的差异	48
4.3. 握手礼仪	50
4.3.1. 握手的时机	51
4.3.2. 握手的方式	52
4.3.3. 握手的次序	54
4.3.4. 握手的禁忌及不宜握手的情况	54
4.3.5. 越南与中国握手的差异	57
4.4. 鞠躬礼仪	57
4.4.1. 鞠躬的时机	58
4.4.2. 鞠躬的方式	59
4.4.3. 鞠躬的禁忌	60
4.4.4. 越南的鞠躬礼仪	61
4.5. 接吻和拥抱礼仪	62
4.5.1. 接吻礼及吻手礼	62

4.5.2. 拥抱礼	64
4.5.3. 西方的接吻礼仪与中国和越南的对比	64
第五章 结论	66
参考文献	67

摘要

交际礼仪是交际中无法缺少的一部分，所以学习汉语者了解交际礼仪这种文化有利无害。各国文化各有各的特色，因此，彼此之间难免出现文化不同。由于最常见的礼仪都在交际中展现，因此重视交际礼仪是尊重自己，尊重他人，同时通过个人的交际礼仪可以看出来他是否有教养，是否礼貌，是否看重这次见面。另一方面，交际礼仪还反映一个国家的价值观和传统文化。了解另一个国家的礼仪文化使人更加了解自己国家的。认识了交际文化的重要性与影响力，本论文在前人研究成果的基础上进行探究汉语交际中的礼仪文化，并分析人的仪容仪态和言行举止，从而综合各种场合的各种礼仪，最后归纳基本特征、核心价值观和重要原则。掌握交际礼仪，使人在交际中少走弯路。

关键词：交际；礼仪；交际文化；汉语交际礼仪

第一章 绪论

1.1. 研究对象

本研究的研究对象主要包括现代中国人在交际中使用的礼仪与中国的交际文化。通过深入探讨现代中国人在不同社会场合下的交际行为和使用的礼仪规范，以及这些行为背后承载的文化价值观念和传统观念。通过对这些方面的分析和研究，本研究旨在深入理解现代中国人的交际行为模式，为跨文化交流提供参考和指导。

1.2. 研究目的及研究意义

1.2.1. 研究目的

本研究旨在探究中国人交际中的最常见、最基本的礼仪包括个人外面与交际行为，分析各种常见场合的适当礼仪并总和各种自我表情与行为，同时研究一些基本的交际礼仪文化差异帮，缩短文化距离，跟中国人交际时避免发生失礼行为。

1.2.2. 研究意义

本文的研究意义主要有：（一）协助学中文者更加了解中国文化及中国人的礼仪，特别是交际中的礼仪；（二）助于学中文者在日常生活及工作中，与中国人交际时应该如何调整自己的行为、仪容、仪态等，从而保持双方良好关系；（三）助个人在职场中建立良好的关系网，获得更多的发展机会。

1.3. 研究方法

确立了研究目标后，通过图书馆、官方网页、书店、档案馆等渠道查阅与中国和越南交际礼仪文化的有关资料，结合现实生活的经历并进行综合，按照类型、格式展现、场合、性别、年龄而分析。最后归纳总结，从中提炼出汉语交际礼仪文化的基本特征、核心价值观和重要原则。

1.4. 研究综述

中国是世界第三经济大国，拥有世上最庞大的物流系统。因此，在越南，学中文者越来越多，跟中国人交流的需求随之增加。了解中国文化的交际礼仪对于加强与中国伙伴的沟通效果至关重要。深入研究中国的文化习惯和商务礼仪，能够更好地与中国伙伴合作，促进两国之间的商贸往来。

两千五百年前，孔子提出了礼制的原则。在孔子的观点看来，礼仪不仅是社会秩序和伦理道德的基础，更是人与人之间和谐相处的核心。他的观点深深影响了中国及东亚其他国家的文化和社会规范，使得礼仪成为人们日常生活中不可或缺的一部分。西方人也同样重视礼仪，他们常说：“良好的礼仪是通往所有社会的通行证¹”。这一观点反映了礼仪在西方社会中的重要地位，认为礼仪是个人成功和社会认可的关键因素。无论是在社交场合、商务活动还是日常交往中，得体的礼仪都能为个人形象加分，赢得他人的尊重和信任。

自古至今，礼仪对人类而言是无时不在，无处不在的。无论是古代的宫廷礼仪，还是现代的商务礼节，礼仪始终是维护社会秩序、促进人际和谐的重要手段。礼仪不仅体现了一个人的修养和教养，也反映了社会的文明程度和文化底蕴。在不同的文化背景下，礼仪的表现形式可能各异，但其核心价值——尊重他人、遵守规范——却是普遍一致的。礼仪作为人类文明的重要组成部分，无论在东方还是西方，都扮演着至关重要的角色。孔子的礼制原则和西方对于礼仪的重视，虽然在具体表现上有所不同，但都强调了礼仪在社会生活中的不可或缺。礼仪不仅是个人修养的体现，更是社会和谐的基石。在现代社会中，继续传承和发扬礼仪文化，不仅有助于提升个人素质，也能促进社会的文明进步。

在越南，礼仪文化深受儒家思想、佛教以及道教的影响，并结合了本土

¹ 菲利普·斯坦霍普, Letters to His Son [M], Global Grey, 2018, 127.

的习俗和现代化进程，形成了独特的礼仪体系。越南的礼仪文化有许多成语和谚语，如：“先学礼，后学文”、“饮水思源”、“敬老得寿”、“吃果实要记得种树的人”等等。这些成语和谚语已传达了越南人的礼仪规范和社会价值观。可以看出，越南人也非常重视礼仪。

近年来，有些越南作者已经开始对越南的交际礼仪文化进行研究，本论文基于本论文在孔子与李兴国老师的基础上，提供了更新的研究内容，同时，对两国之间各种场合的言行举止进行探究。

1.5. 论文结构

➤ 开头部分

- 大学毕业论文声明
- 致谢
- 摘要

➤ 第一章：绪论

➤ 第二章：理论基础

➤ 第三章：社交礼仪概论

➤ 第四章：交际中的礼探究

➤ 第五章：结论

➤ 参考文献

第二章 汉语交际中的礼仪文化概论

2.1. 汉语交际

“交际”就是人们在一起进行的言语活动。通常指两人及两人以上通过语言、行为等表达方式进行交流意见、情感、谈话、讨论问题、进行社会交往等等。同时是人们运用一定的工具传递信息、交流思想，以达到某种目的的社会活动。

“汉语交际”是蕴含在汉语交际中的汉民族思维方式、心理状态、价值观念、是非观念、道德观念、为人准则、审美情趣等文化因素。汉语词汇系统和语法系统都蕴含着这种文化因素。但语法中蕴含的汉民族交际文化却未引起对外汉语教学界的足够重视。

2.2. 汉语交际的障碍

2.2.1. 认识上的误区

“不同文化背景的人们在交际过程中最易犯的一个毛病是误以为对方与自己没有什么两样一旦发现对方的行为与自己的预期相差很远，就会困惑、失望，造成跨文化交际的失败。在认识上的这一误区是跨文化交际的一大障碍”。（胡文仲，2012）²

这种误解可能源于个人的主观偏见或对其他文化的不了解。一些人可能会假设自己的文化标准是普遍适用的，期望他人会按照相似的方式行事，而忽视了不同文化之间的差异。另外，基于文化标签来判断他人的行为，而忽视个体差异也是一个常见问题。当个人被困在这种误区中时，往往会表现出情绪反应，使得交流进一步恶化。

“代表不同的人们在一起，每个人都身穿西服，讲一口英语，相互问候的方式也相似，这种表面的类似是有欺骗性的。这就像是认为既然纽约、东

² 胡文仲, *跨文化交际学概论* [M], 外语教学与研究出版社, 2012, 177。

京、德黑兰表面上看都是现代化城市，那么它们就都一样了。如果对于各种可能出现的分歧毫无警觉，不认识到需要学习一套新的行动规则，那么，一个人从这个城市到另一城市时就会立即出问题，即使是做开车走路这样简单的事”。（LaRay Barna, 1988）³

作者克雷格·史托迪认为在跨文化交际的过程中，人们大致经历这样几个阶段：1) 期望对方与自己一样；2) 实际情况并非如此，现实预期差距很大，引起文化冲突；3) 感到愤怒、恐惧；4) 决定退缩回去。（克雷格·史托迪，1990）⁴

胡文仲认为觉得别人与自己相似是一种自然的想法，但在跨文化交际中，这种想法可能会产生负面影响。因此，我们需要不断提醒自己，不同的人拥有不同的文化背景和习俗。我们需要学会仔细观察异国文化，并且能够将其与自己的文化进行对比。通过这样的过程，我们才能逐步提高自己的跨文化意识，从而更好地理解 and 尊重他人的文化，促进跨文化交流的顺利进行。

2.2.2. 刻板印象

“尽管我们没有和某一种文化接触，但是，我们可能已经对它有一种先入为主的印象。例如，认为法国人浪漫。德国人严格，美国人随便，日本人工作努力等等。这些就是一些刻板印象，也可以称做定型”。（胡文仲，2012）⁵

刻板印象通常是我们对某个群体或个人的一种普遍化、简化的看法，通常是基于个人或社会的经验、观察或偏见。这种印象可能不准确，并且可能导致对他人的误解、偏见或歧视。刻板印象可能是根据种族、性别、年龄、宗教、文化背景等因素形成的，它们可能是正面的，也可能是负面的，但我

³ LaRay Barna, *Stumbling Blocks in Intercultural Communication [M]*, A Reader Wadsworth Publishing Co, 1988, 323.

⁴ 克雷格·史托迪, *The Art of Crossing Cultures [M]*, Intercultural Press, 1990, 49.

⁵ 胡文仲, *跨文化交际学概论 [M]*, 外语教学与研究出版社, 2012, 180.

们现在使用的“刻板印象”这个词一般带有贬义。

胡文仲也认为刻板印象阻碍了我们客观地观察另一种文化，使我们丧失了应有的敏感。当我们观察异国文化时，往往只注意那些与我们刻板印象吻合的现象，而忽略了其他方面。这种现象阻碍了我们与具有不同文化背景的人相处，也不利于顺利开展跨文化交际。

克服刻板印象的关键是意识到并承认自己对他人的偏见，积极寻求了解和接触不同的人群，并努力避免基于片面或不准确的信息做出判断。通过开放的心态和尊重他人的态度，我们可以减少刻板印象的影响，促进更加包容和理解的社会氛围。

2.2.3. 民族中心主义

“在当今的世界，只有极少数人露骨地宣传自己地文化优越于其他文化。多数人虽然并不这样说，也没有这样明确的看法，但是，在观察另一种文化时往往不自觉地以自己的是非标准为标准，对于与自己文化不同的事物常常做出价值的判断”。（胡文仲，2012）⁶

民族中心主义是一种以本民族为中心，过度强调本民族优越性或重视本民族利益的思想或态度。这种观念常表现为对其他民族或文化的歧视、偏见或敌意，以及对本民族或文化的过度自信或自我标榜。

民族中心主义可能导致对其他民族或文化的不公正对待，限制了不同文化之间的交流和理解。它也可能导致对多元文化社会中的少数群体的歧视或排斥，阻碍了社会的和谐与发展。

一个例子是在国际学生交流的场合中，假设在一个大学里，有一群来自不同国家的国际学生，他们聚在一起参加一个跨文化交流活动。然而，其中一位本地学生，由于持有民族中心主义的观点，可能会对其他国家的学生持

⁶ 胡文仲, *跨文化交际学概论* [M], 外语教学与研究出版社, 2012, 183。

有“刻板印象”，并表现出一种优越感或歧视。

这位本地学生可能会在交流中显露出一些不友好的行为，比如对其他国家的学生表现出冷漠、轻视或者嘲笑他们的文化和习俗。他可能会认为自己所属的民族或文化是更优越的，因此不愿意接受其他文化的观点或习俗。

这种态度会对跨文化交流活动产生负面影响。其他国家的学生可能会感到被歧视或不被尊重，导致交流的失败或不愉快的氛围。这也会影响到本地学生与其他国家学生之间的关系，可能会造成分裂或矛盾。

因此，民族中心主义对交际的影响在跨文化环境中尤为显著。它会导致对他人的偏见和歧视，阻碍了跨文化交流和理解的发展。要解决这个问题，需要加强跨文化教育，提高人们的文化敏感度和包容性，以建立更加和谐的社会氛围。

2.3. 礼仪文化的必要性

2.3.1. 礼仪分化阶级、社会地位、职位和辈分

礼仪是社会秩序的基石，是一种社会规范，它涵盖了人们在各种场合下的行为举止，包括言谈举止、服饰仪态、礼节待人等方面。通过遵循礼仪，人们可以清晰地识别社会中的阶级、地位、职位和辈分，从而保持适当的尊重和礼貌。在各种社交场合，礼仪不仅是一种规范，更是一种信号，它传递着关于个人身份、文化背景、教育水平等信息。

礼仪在不同社会阶层和地位上可能有不同的要求。比如，在某些文化中，贵族阶层可能有自己独特的礼仪标准，而普通民众则有另一套。通过遵守相应的礼仪，人们表达了对自己所处社会地位的认同和尊重。

在工作场合，一些特定的礼仪规范可能被认为是必需的，以示尊重和专业。比如，对于领导者和下属之间的交往，可能有一些特定的礼节要求，以保持秩序和尊重。

在一些传统文化中，尊重长辈是非常重要的。这可能包括使用特定的语言、动作或礼物来表示对长辈的尊重。这种礼仪的存在反映了对家族或社会中长辈地位的重视。

正如古代哲学家孔子所言：“君子之交淡如水”⁷，礼仪有助于人们尊重他人的社会地位，维护社会秩序。它不仅是一种行为准则，更是一种道德修养，是人与人之间互相尊重、互相理解的基础。在当今社会，随着人们生活水平的提高和文明素养的增强，礼仪的重要性愈发凸显，它是社会和谐、稳定发展的重要保障。

2.3.2. 礼仪体现民族、地区和国家的文化特征

每个文化都有其独特的礼仪传统和价值观念。这些礼仪包括言语、行为、服饰、用餐方式等方方面面，都反映了该文化对人际关系、社会地位以及个人尊重的态度。通过学习和遵守不同文化的礼仪，人们可以更好地理解和尊重他人，增进文化交流和理解。

不同国家内部一般有多民族群体，每个民族都有自己独特的文化传统和价值观念。这些民族文化的差异会在他们的礼仪实践中得以体现。举例来说，中国的汉族、藏族、维吾尔族等各民族之间的婚礼习俗和仪式可能有着显著的差异，这反映了各民族文化的丰富多样性。

即便在同一个国家内，不同地区也可能有着截然不同的文化传统。这些地域性的文化特征同样会在礼仪方面得以体现。例如，在中国的不同省份或地区，对待节日、宴会和婚礼的礼仪可能存在差异，反映了地区文化的多样性。

礼仪也是一个国家文化的象征。不同国家的礼仪习俗反映了其历史、传统和价值观念。例如，日本的礼仪强调谦逊和尊重，而美国的礼仪更注重个

⁷ 孔子,《庄子》[M],《庄子·山木》。

人表达和自由。这些国家文化特征在其礼仪实践中得以体现。正如英国作家菲利普·斯坦霍普所言：“良好的礼仪是通行于所有社会的通行证。”⁸适当的礼仪可以帮助人们更好地融入不同文化环境，促进跨文化交流和合作。通过尊重和理解他人的文化，人们可以建立起更加和谐、包容的国际社会，共同推动文明的进步和发展。

2.3.3. 礼仪体现个人的素质

良好的礼仪是个人修养和品德的体现。它不仅表现出一个人的教养和自我管理能力，还反映出其对他人的尊重和关心。正如《大学》所言：“修身、齐家、治国、平天下”⁹，这句话强调了个人修养与社会治理之间的紧密联系，而其中的“修身”一词即包含了良好的行为举止和礼仪规范。

在个人修养的层面上，良好的礼仪代表了一个人的内在素质。礼貌、谦虚、诚实等品质通过礼仪的表现得以彰显。例如，一个人的微笑和问候可以显示他们的友善和善意；一个人的耐心和谦恭可以显示他们的尊重和谦虚。这些细微的举止反映了个人内心的品格和价值观。

同时，良好的礼仪也是社会交往中的重要表现。在家庭中，尊敬长辈、关爱亲人是良好礼仪的体现；在工作场合，尊重同事、言行得体是良好礼仪的表现；在公共场合，尊重他人的空间、保持公共秩序是良好礼仪的展现。这些行为不仅展示了个人的素养，也为社会交往营造了和谐的氛围。

正如经典《大学》所言：“个人修养与礼仪的表现密不可分”¹⁰。修身齐家，不仅是个人品德修养的体现，也是社会治理的基础。一个社会如果每个人都能以良好的礼仪行为为准则，就能够建立起文明和谐的社会秩序，实现国家的治理和社会的平稳发展。

⁸ 菲利普·斯坦霍普, Letters to His Son [M], Global Grey, 2018, 127.

⁹ 孔子,《大学》,第一章

¹⁰ 孔子,《大学》,第四章

2.3.4. 礼仪促进人际交往

在各种社交场合，遵循适当的礼仪规范可以增进人与人之间的交流 and 理解，建立起良好的人际关系。有句古话说：“礼尚往来”，这意味着礼貌和善意的互动是维系社会和谐的重要因素。通过礼仪的实践，人们可以更轻松地沟通交流，减少误解和冲突，促进友谊与合作。

在社交场合，适当的礼仪可以使人们感到舒适和受尊重，从而更愿意展开交流。比如，注意礼貌用语、表现出尊重和关心、不打断别人的发言等都是增进交流的有效方式。这种互相尊重的交往方式有助于建立良好的人际关系，使人们更愿意与他人交往并建立互信。

此外，礼仪也有助于减少误解和冲突。在沟通过程中，人们往往会因为言辞不当或行为失礼而引发误解或不愉快。但是，如果双方都能遵循适当的礼仪，尊重对方的感受，就能够有效地避免这些问题。通过友好而尊重的交流，人们可以更好地理解彼此，减少矛盾和冲突的发生。

更进一步地说，通过礼仪的实践，人们还能促进友谊与合作。当人们彼此尊重、友善相待时，他们更愿意合作共事，共同实现共同的目标。这种基于良好礼仪的合作关系能够建立起良好的信任基础，为长期的友谊和合作打下坚实的基础。

第三章 汉语交际中的仪容仪态

仪容仪态是人的外表形象，可以分为容貌、态度、姿势，而容貌、态度和姿势是人最显著的特征，展现出个人的个性、品质和自我修养水平。在沟通中，仪容仪态会影响对方对自己的印象和交流的效果。

3.1. 仪容礼仪

仪容指的是人的外观、外貌，特别是容貌。仪容重视“美”，包括以下“三美”：自然美、修饰美与内在美。其中，“内在美”是最高境界。基本上仪容礼仪是人表现出来的外表与气质，令别人认为本身是足够教养的人，是个值得沟通，值得交往的对象。

3.1.1. 形象

形象是整个人给别人带来的感觉，通常是初次见面或在别人心中最深刻的印象。一个人的形象是由很多方面协调结合而成的，可以分成内在和外在。本章节主要研究的是仪容礼仪，因此将探究以下两个方面：外面形式（能看出来）与香水（能闻出来）。

a. 外面

外面指的是整个人的外观，是一看就看出来。说得更详细，是衣服是否熨平，头发是否整洁，整个人是否整洁干净，卫生如何等。

人在日常生活经常轻视个人外面，总觉得进入某种正式场合才要注意本人所体现或表达出来的。实际上礼仪在现实生活也挺重要的。首次见人，自己形象会给对方留下最初，最深刻的印象。一个较好的形象会让对方觉得你是有准备而来，同时也感受到你的交际诚意。

一个穿得脏兮兮、皱巴巴、乱糟糟、走路东倒西歪、衣服上有几个洞、头发还没梳好的人跟你见面并谈话，你是否觉得自己被轻视，是否觉得自己不是个重要的人，不值得对方为了见一面而准备。另一方面，如果一个穿得整整洁洁、搭配好看、配件也很合适，整体看的很端正、端庄、优雅，身上

还散发淡淡清香，你会不会觉得这个人是个仔细、周到的，而且他是为你而准备，他这人很真诚，很有信任感。因此，仪容在交际中可以影响他人对个人的态度和印象。

见人之前，应该准备好自己的形象。不用过度注意但应该保持自然和一般的水平。至少衣服、鞋子、帽子跟各种配件应该定期清洗、擦拭，衣服破了也要及时修补。

b. 香水

香水的味道可以改变一个人的形象，但使用不当可能会使人远离。喷洒香水是应该注意以下三个方面：量、味道、场合。

香水以香为主，但用过了量就会起出丑化的副作用，同时太浓烈的味道容易让别人拉开距离。更不用说对香水过敏的人。

不同场合适合不同的味道、喷量与洒位：

- 在白天场合如工作、购物等日常穿着喷洒清淡的花香或柑橘调香水比较合适。薰衣草、茉莉、玫瑰、柑橘等清新花果香调也适合白天。
- 在户外活动中，由于空气流通，香水的味道会更快地散发出去，因此应该选择稍微浓郁一些的香水如草本、海洋、柑橘等清新香氛，但仍需注意不要过量使用，以免影响他人。
- 运动与健身时建议使用香水，因为运动时会出汗，香水的味道可能与汗水混合产生不好气味。
- 在正式场合选择香气清淡、不刺激的香水，如清新的绿叶、淡淡的花香等。
- 淡雅清新的香水更适合商务会议、正式晚宴等场合。在正式场合过量使用香水，会令人质疑你的专业素质和专业精神。
- 在狭窄空间场合：如桥车，电梯，挤公交车等地方，不建议喷洒太浓烈的香味，因为在狭窄空间里香水很容易与汗味等其他气味混合，从而形

成难闻的气味，令人避之不及。

3.1.2. 表情

情绪的表达是人类心理活动的一部分，它涉及到个体内心感受的外在展现和传达。在情绪的表达中，表情是一种特别重要且普遍的形式。通过面部肌肉的运动，人们能够表达出各种情感，包括喜悦、悲伤、愤怒、惊讶等等。这些表情的真实性和强度往往能够直接反映出个体的内心感受，使其它人更容易地理解和共鸣。

a. 体现感情

感情的识别是通过观察他人的表情来判断或理解对方的感情状态。这种识别是一种基本的社交技能，通过观察他人的面部表情，我们可以推断出对方的感情，态度，状态等，比如一个微笑通常表示喜悦或友好，而皱眉和流泪可能表明不满，悲伤或痛苦。表情不仅可以帮助我们更好地理解别人，同时助于我们更加敏锐地感知他人的需求和情感变化。

观察他人的表情还能够引起我们内心情感上的共鸣。当我们看到他人表现出某种情感时，往往会产生与之相似的情感反应，比如看到他人的忧伤表情可能会引起我们的同情心。这种情感共鸣有助于增进人际关系，加强情感的交流和连接。

此外，通过调节自己的表情，我们可以影响自己和他人的情绪状态，达到情感调节的目的。有意识地展示笑容或者积极的情绪，不仅能够让自己感到更加愉悦和轻松，也能够传递积极的情绪给他人，改善沟通氛围，促进良好的人际关系。

在人际交往中，表情是一种非常重要的情感表达方式，它使得沟通更加生动、丰富，有助于增进人际关系的融洽与亲密。适当地运用表情使人们更容易理解和接受对方的意见和情感，促进情感的交流与传递，为人际关系的建立和维护提供了有力的支持。

b. 表示态度

态度的表达是个体对事物或情境的态度和看法在外部表现上的一种体现，而表情则是最为直接和普遍的方式。通过面部表情，人们能够直接传递自己的态度和看法。例如，微笑可以表达友好和善意，而皱眉则可能表示不满或担忧。这些表情不仅仅是情感的表达，更是态度和观点的外在显现，能够让他人更容易地理解我们的立场和态度。

在交际过程中，态度的识别也是至关重要的。人们通过观察他人的表情来识别和理解对方的态度，从而更好地与他人交流和互动。当一个人展现出开放、友好的表情时，可能会让他人感到自己受到了欢迎和尊重，这有助于建立良好的人际关系和加强沟通效果。

人们的表情不仅仅是对自己内心情感的表达，也会直接影响他人对自己的态度和行为。积极、友好的表情通常会促使他人产生积极的态度和行为反应，而消极、冷漠的表情则可能会引发他人的反感或抵触。因此，调节自己的表情可以影响自己和他人的态度和情绪状态，从而达到态度调节的目的。

在交际中，态度能够使沟通更加生动、丰富，有助于增进人际关系。适当的表情可以使人们更容易理解和接受对方的态度和看法，促进情感的交流和共鸣。因此，表情与态度之间存在着密切的关系和相互作用，不仅是情感交流的重要媒介，也对于人际关系的建立和维护具有重要意义。

c. 表达思想、想法、观点

在交际中，表情与个体的思想、想法、观点之间存在着密切的关系，它们相互交织、相互影响，构成了人际交往的重要组成部分。表情作为情感和内心状态的外在表现，承载着个体的情感、态度和观点，具有直接而强大的沟通功能。

首先，表情反映思想和想法。个体的表情往往会直接反映他们内心的思想和想法。例如，一个人面带微笑可能表示他对某个观点或想法持赞同或乐

观态度；而皱眉或者冷漠的表情可能表明对某个观点持怀疑或者不赞同的态度。这种直接的情感表达使得个体能够快速、直接地传递自己的思想和想法，为交际提供了直观的线索。

其次，表情影响观点的传达和接受。人们的表情不仅可以传达自己的观点，也会影响他人对自己观点的接受程度。一个诚挚和自信的表情一般会使他人更容易接受表达者的观点，而愤怒或者不耐烦的表情可能会导致他人对观点的反感或抵触。因此，表情的积极与否直接影响着他人对观点的态度和反应，对于观点的传达和接受具有重要作用。

此外，表情增进思想的共鸣和理解。通过观察他人的表情，人们可以更好地理解对方的思想、想法和观点，增进彼此之间的共鸣和理解。一个诚挚的表情可能会使人更容易与之产生共鸣，进而更好地理解其观点。表情的真诚和自然性能够打开交际的心扉，促进思想的交流与碰撞，增进交际双方的情感连接。

最后，表情调节和修正思想。有时候，人会通过表情来调节和修正自己的思想、想法和观点。当一个人发现自己的表情引起了误解或者不适当的反应时，可能会通过改变表情来更准确地表达自己的想法。表情的调节和修正能够有效地改善交际的效果，避免误解和冲突的发生，使得交际更加顺畅和有效。

在交际中，表情与思想、想法、观点之间密切相关，它们之间的关系可以通过以下示例来说明：

- 在一次团队会议中，某人提出了一个新的创意方案。他的脸上始终挂着微笑，眼神中透露出信心和喜悦。这种愉悦的表情不仅传达了他内心的积极思想，也展示了他对自己提出方案的自信。其他与会者可能会受到他积极态度的影响，更倾向于支持和接受他的想法。
- 在一次团队讨论中，一个成员面带怒容，眉头紧锁，对某个提议表示强

烈不满。他的表情显示出内心的愤怒和不满情绪，似乎对提议有着强烈的反对态度。这种愤怒的表情可能会影响其他成员对他提出的批评或意见的接受程度，也可能导致他人对他的态度产生负面影响。

- 在课堂上，当老师提出问题时，一个学生面带微笑，举手积极回答，这个微笑传递了他对问题的兴趣和积极参与的态度，表达了他愿意分享自己的想法和观点的信息。
- 在体育课上，一个学生面带惊讶的表情，眼睛睁大，手指指向远处，这个表情传递了他对于突发事件或者某个突发情况的惊讶和震惊，可能会引起周围同学的注意和关注。

d. 暗示意图

表情可以暗示人的意图。例如，一个微笑可能暗示着友好或喜悦的意图，而眉头的皱起可能暗示着担忧或不满的意图。这些微妙的表情变化可以在不直接表达的情况下传达出个体的真实意图。

表情与言语相配合可以更加清晰地暗示个体的意图。在交际中，表情往往会与言语相辅相成，共同传达出个体的意图。例如，一个人说着“我很生气”，同时面带怒容的表情，更能够准确地传达出他的愤怒意图。这种表情和言语的配合使得意图更加清晰和明确。

表情暗示意图的效果与交际情境密切相关。在不同的情境下，相同的表情可能会有不同的暗示效果。例如，在一个亲密的关系中，一个人的嘴角上扬的微笑可能暗示着他的喜悦和欢乐意图，而在一个正式的工作场合，同样的微笑可能暗示着他的友好或者礼貌，另一方面，在一个谈判会议，乙方的谈判者展示得胜、得意、张扬、轻蔑的笑容显得甲方没什么谈判成功的机会，同时显示该方不看重对方。因此，表情暗示意图的效果需要根据具体的情境来进行理解和解读。

个体在交际中使用表情暗示意图往往是为了达到特定的交际目的。这可

能包括引起他人的注意、表达情感、传递信息等。例如，一个温柔的微笑可能暗示着个体对他人的好感，从而达到建立良好关系的交际目的。因此，个体会根据交际目的和情境来选择适当的表情来暗示自己的意图和目的。

e. 其他作用

表情是情绪的传达者，通过微笑、眼神交流等方式，表达出个体的喜怒哀乐，从而增进了情感的共鸣与理解。同时，表情也是增进亲近感的工具，一个真诚的微笑和眼神或者温柔的眼神交流可以使人感受到彼此的友好和关怀，加深了人与人之间的情感联系。此外，表情还辅助语言交流，当言语无法完全表达人的内心感受时，表情可以作为一种补充，提供更丰富、更准确的信息。通过有效地传递情感和意图，表情能够提高沟通效率，使得交流更加顺畅和高效。最重要的是，表情的真实和自然可以建立信任，当人们感受到对方表情的真诚和友好时，会更愿意与对方建立信任关系，从而促进了良好的人际关系的建立和发展。综上所述，表情在人际交往中具有多重功能，它不仅是情感的表达方式，更是促进亲近、提高沟通效率、建立信任的重要工具。

3.1.3. 发型

a. 外观印象

人们常说，发型是人的第二张脸，因此发型直接影响外表形象，同时给他人留下的印象和互动。以下是发型与外观印象之间密切关系的探讨。

一个整洁、精心打理的发型能够给人留下良好的外观印象。不论是短发还是长发，只要保持整洁并符合场合，都能够增加个人的外观吸引力。一个整洁的发型展示了你对自己形象的重视，为他人展示了你的自我管理能力。

一个适合自己、让自己感觉自信的发型可以提升个人的自尊心。当一个人满意自己的发型时，他会显得更加自信。这种自信不仅从内在散发出来，也会在外表上展现出来，给人留下积极的印象。

发型应与个人形象一致，这意味着它应该反映出你的个人风格和身份认同。例如，职业人士可能更倾向于选择干练、整洁的发型，而艺术家或自由职业者可能更倾向于选择更加个性化、有创意的发型。一个与个人形象一致的发型能够增强你的信心，并让他人更好地了解你。

选择符合时尚潮流的发型可以让你看起来更具有时尚感和与时俱进的态度。尽管不是每个人都需要紧跟时尚，但保持一定程度的时尚感可以使你在外表上显得更有活力和吸引力。时尚的发型展示了你对于流行趋势的敏感性，为你赢得更多的关注和赞赏。如果你从事某些注重形象的行业，比如模特、网红或明星，时尚潮流的发型会对你的事业有所帮助。

不同的社交场合可能需要不同类型的发型。正式场合可能需要更加正式、端庄的发型，以展现出你的专业和自律性；而休闲场合则可以选择更加随意或个性化的发型，以展现出你的轻松和个性。选择与场合相匹配的发型可以让你更好地融入社交环境，展现出你的与众不同之处。

综上所述，适当的发型不仅可以增强你的外观形象，还能够为你赢得更多的关注和认可，为人际交往带来积极的影响。因此，我们应该重视发型的选择和打理，使其成为我们外表形象的闪亮点。

b. 展示个性与个人风格

发型是我们展示个性和独特性的重要方式同时是各种穿搭风格的灵魂。通过选择特定的发型，我们可以向他人展示自己独特的个性特征和风格。无论是选择时尚、前卫的发型，还是经典、传统的发型，都会在视觉上展现出我们的个性和独特魅力。另一方面，一种穿搭风格需要与特定的发型和头发配饰相配，不合适的发型会导致整体不协调，显得很奇怪。

发型可以塑造个人形象，从而展示出我们所追求的生活方式和价值观。例如，选择富有个性的发型可能让人觉得我们勇于表达自己，而选择经典的发型则可能让人觉得我们更加传统和稳重。

选择与时尚趋势结合的发型也可以选到流行的发型中，既展示出与时俱进的态度，又保持了自己的独特风格。这样的发型不仅能够吸引他人的注意，也能够展现出我们的时尚品味和个性魅力。

通过选择符合自己喜好和身份认同的发型，我们能够更好地表达自己并建立自我认同感，也更加自在和自信，从而更好地与他人交流和互动。这样的发型不仅能够增强我们的自信心，也能够赢得他人的认可和尊重。

具有个性化的发型往往能够吸引与之共鸣的人，并建立更深层次的连接。当他人看到我们独特的发型时，他们可能会对我们产生兴趣，并愿意更多地了解我们的个性和想法。这样的发型不仅能够拉近我们与他人之间的距离，也能够建立更深入的友谊和合作关系。

综上所述，发型是展示个性与个人风格的重要窗口。合适的发型同时与自己的个性特征结合起来，我们能够更好地展示自己，建立更深入的连接，并在人际交往中获得更多的认可和尊重。因此，我们应该重视发型的选择和打理，让它成为展示个性与个人风格的亮丽标志。

3.1.4. 化妆

在社交互动中，化妆是一种重要的美容技巧，不仅可以改善外貌，还能够展现出个人的自信和细致形象。一提到化妆人们就自然而想起女性，但实际上，不论性别，不论年龄，谁都可以化妆，或说，化妆只是个变美的需求，而女性只是更重视化妆的一部分。无论是男士还是女士，在面对特殊场合时，化妆往往更加注重精致与细节，旨在展现最佳的形象和自信心；而在日常生活中，化妆则更多跟个人风格结合，或展示人自然的魅力。

人们追求的不仅是面部的美丽，更是对自身优点的放大与缺点的弱化。根据不同的脸型和五官特征化妆技巧也应有所不同，以最大程度地展现个人魅力。无论是浓妆还是淡妆，橘子色系还是粉色系，都应该根据个人气质和场合来选择，让化妆成为展现自我风格的艺术。

a. 特殊场合

• 女士

女士在特殊场合的妆容一直备受关注，因为不同场合需要的妆容风格也各有不同。典礼、晚会和谈判场所是其中几个重要的场合，对于这些场合的妆容需求也各具特色。

在典礼上，女士通常选择优雅大气的妆容。眼部是重点，适度的眼影和眼线能够突显眼睛的神采，但不宜过于浓烈。精心修饰的眉毛能够提升整体气质，而唇部则宜选择自然亮泽的口红，不宜选择过于艳丽的颜色，以免过分抢眼。整体妆容应以淡雅为主，体现出女士的端庄和大气。这个妆容应与轻盈的礼服相搭配，整体彰显出淑女风范。

而在晚会上，则可以更加大胆一些，突出个性与时尚感。眼妆可以选择更加丰富的色彩，眼线和眼影的运用可以更加大胆，以突显出女士的个人魅力。眉毛可以稍稍加重，但也不宜过于浓密，以保持整体妆容的平衡。此外，口红的选择可以更加多样，可以根据服装和场合选择合适的颜色，但仍需注意整体搭配和色彩协调，以展现女士的优雅品味。

而在谈判场所，女士的妆容则需要更加注重专业和自信。眼妆以简洁大方为原则，不宜过于夸张，眉毛整齐自然，口红则可选择低调的自然色调，以突显女士的专业素养和自信风采。整体妆容应该以素雅大方为主，体现出女士的成熟稳重和自信魅力。

总的来说，确实，在特殊场合，特别是在晚会与典礼，人们更容易注意女士的妆容，因为女性通常倾向于在这些场合展现自己的优雅和魅力。女士的妆容风格也确实更加丰富多彩，因为她们可以选择更多不同的色彩和技巧来突出自己的个性和风格。

• 男士

在特殊场合，男士的妆容是体现品味和自信的关键之一，典礼、晚会和

谈判场所则是塑造不同形象的重要场景。对于男士来说，在这些场合展现出干净整洁的形象至关重要。

在典礼上，男士的妆容应注重自然与庄重。适度的眼影能够提升眼部轮廓，但不宜过于浓重。修整整齐的眉毛能够增加整体气质，口红通常不被采用。修容的技巧可用于塑造面部线条，但应当注意保持自然和谐的效果。整体妆容宜选择自然装，突出男士的绅士风度和端庄气质。

在晚会上，男士可以稍微大胆一些，选择略深一些的眼影和眼线，以突显个人魅力和时尚感。适度修容可以更加突出面部轮廓，但仍需保持整洁自然的效果。口红通常不适用于男士，但可以选择具有保湿效果的唇膏，以保持嘴唇的柔软和舒适。整体妆容宜选择淡妆或中度妆，展现男士的自信与魅力。

而在谈判场所，男士的妆容应注重干净整洁和专业形象。简洁的眼妆和整齐的眉毛能够增强形象，修容可用于突出面部轮廓，但应当避免过于浓重或夸张。妆容宜选择自然装，展现出男士的专业素养和自信气质。

总的来说，男士在特殊场合的妆容应根据场合性质和个人形象选择合适的妆容风格，重视干净整洁和自然效果，化妆品与化妆技巧不用太多，主要在打粉底，修容，修眉毛这几部分进行化妆，以自然为主，展现出品味、自信和专业形象。

b. 一般场所

• 女士

在日常生活中化妆帮助她们展现自信和魅力。在一般场所，如日常工作、社交聚会或购物时，女士的妆容通常更加注重自然和清新的效果。

首先，眼部是女士妆容中的重点之一。适度的眼影可以增加眼部的明亮度，而在一般场所，常常选择清新明亮的橘子色系眼影，让眼睛更加有神。

眼线的选择也要考虑到自然度，粉色系或浅棕色的眼线能够让眼妆更加柔和自然。

接着，修容是打造立体面部轮廓的关键。在一般场所，选择轻盈的修容产品，粉色系的修容可以让面部更加明亮有光泽，增添一丝健康的气色。

眉毛的修饰也是女士妆容中不可忽视的一环。精心修饰的眉形可以提升整体形象，而橘子色系的眉粉或眉笔能够打造出自然浓密的眉毛，突显女性的优雅气质。

而选择合适的口红色调也至关重要。在一般场所，粉色系的口红能够展现出女性的温柔和甜美，为整体妆容增添一抹俏皮感。橘子色系的口红则能够为妆容注入活力与明亮，展现出女性的自信和魅力。

最后，在浓妆与淡妆之间的选择也取决于具体的场合和个人喜好。在一般场所，通常会选择淡妆，注重自然清新的效果，让妆容更加贴近日常生活，展现出女性的优雅和自然美。

总的来说，在一般场所的妆容中，女士通常选择以橘子系和粉色系为主的妆容风格，注重突出自己的气质和个性，让妆容成为展现自信和美丽的一种方式。

- 男士

在日常生活中，男士化妆追求的是自然感和简约风格，注重简洁而不失精致。以下是适用于男士的日常生活化妆技巧：

在日常的一般场所，男士的外表形象同样需要细心打理，以展现出整洁干净的形象。妆容男士化妆追求的是自然感和简约风格，注重简洁而不失精致，偏向于简约自然，不过也要注意一些细节来提升整体气质。

首先，眼部的处理对于男士的妆容至关重要。适度的眼影可以为眼部增添深邃感，而在一般场所，常常选择棕色系的眼影，这种颜色既自然又不失

深邃。眉毛的修饰同样不容忽视，整齐而自然的眉形可以提升整体形象，而棕色系的眉粉或眉笔能够打造出浓密却不失自然的效果。

接着，修容是男士妆容中的关键一步。通过轻柔的修容，可以让面部线条更加立体，而选择棕色系的修容产品，能够更好地与男士的肤色融合，展现出健康自然的气息。

此外，口红的选择也是男士妆容中需要注意的一环。尽管口红对于男士来说并不是必需品，但如果需要使用，可以选择自然的棕色系口红，它能够 为嘴唇增添一丝色彩，但又不过于张扬，保持整体妆容的平衡。

总的来说，在一般场所的男士妆容中，棕色系的化妆品是关键所在。它们能够让妆容更加自然，突出男士的阳刚之美，展现出整洁干净的形象。因此，在日常生活中，男士可以通过简单的妆容处理，展现出自信和魅力。

小结：交际中的仪容礼仪对于人际关系的发展和维持至关重要。通过注意形象、表情、发型和化妆等方面的细节，我们可以提升自己的整体形象，增进与他人的交流和理解，促进良好的人际关系。因此，仪容礼仪不仅仅是外表形象的展示，更是对自己和他人的尊重与关注的体现，应该在日常生活中予以重视和维护。

3.2. 仪态礼仪

3.2.1. 落座

在人际交往中，落座礼仪直接反映了一个人的教养和修养。不同性别、不同场合、不同年龄的人在落座时都应该注意到一些细微但重要的细节，以展现出尊重、自信和优雅。

a. 男士

在正式场合，如商务会议或正式晚宴，选择合适的座位至关重要。座位的选择不仅影响着你在场合中的角色定位，还体现了对主持人、重要人物以

及其他与会者的尊重和礼貌。通常，一个合适的座位应该在距离主席台近但又不太显眼的位置，这既有利于你更好地聆听演讲者或参与讨论，也能使你更容易与重要人物进行交流和互动。

坐下时，姿势和举止也是需要注意的。对于男士来说，挺直的身体姿态是基本的礼仪要求。你应该保持身体挺直，但不要过于僵硬，同时保持舒适的状态。双脚应该平放于地上，不要交叉或者翘起，这样会显得更加稳重和自信。双手可以轻放于膝盖上或者交叉于胸前，但不要摆动或者过于活动，保持稳定的姿势展现出你的从容和礼貌。

在日常生活，选择座位的原则也是需要注意的。虽然在这种情况下，男士可以更加灵活地根据个人喜好选择座位，但仍然需要尊重其他人的需求和场合的规定。例如，如果有人已经选择了某个位置，尽量避免在其旁边选择座位，以免造成不必要的拥挤或尴尬。

此外，即使是在休闲场合，男士们也应该保持一定的礼仪和得体的坐姿。虽然可以稍微放松一些，但也不应该过于随意或懒散。保持端庄的坐姿，显得从容得体，不仅能够展现出你的自信和礼貌，还能够给他人留下良好的印象。

b. 女士

在正式场合，女士的座位选择同样至关重要，因为它不仅关系到她们在场合中的角色定位，还会展现出她们的优雅和自信。一个合适的座位应该既能够使女士们更好地聆听演讲者或参与讨论，又能够让她们更容易与其他与会者进行交流和互动。通常来说，女士们可以选择距离主席台适中但不显眼的位置，这样既可以保持她们的地位尊崇，又能够保持她们与主持人和其他重要人物的交流便利。

坐下时，女士应该保持优雅的坐姿，这是她们展现出自信和得体的重要表现之一。首先，她们应该保持挺胸抬头，这样不仅能够展现她们的自信和

优雅，还能够凸显她们的气质和风度。其次，双腿可以轻交或放在一起，但不要过于张开或交叉，以保持端庄和得体。双手可以轻放于膝盖上或合十于胸前，这种姿势显得优雅得体，展现了女士们的优雅和礼貌。

在日常生活，女士们的座位选择同样需要考虑到个人喜好和周围环境。尽管在这种情况下，她们可以更加自由地根据自己的偏好选择座位，但也应该考虑到其他人的需求和场合的氛围。例如，如果是一场聚会或者社交活动，女士们可以选择与朋友或熟人相对应的座位，以方便交流和互动。而如果是一个公共场所，如咖啡厅或图书馆，她们则需要尊重其他人的需求，选择合适的位置，避免影响到他人的休息或工作。

此场合，女士们可以稍微放松一些，但仍然需要保持优雅的姿态。尽管可以放松一些，但并不意味着可以过于随意或懒散。她们依然应该保持挺胸抬头，展现出自信和优雅的形象。坐姿可以稍微舒适一些，但不应该过于斜靠或扭曲，以免显得不够得体。双手可以轻放于膝盖上或交叉于胸前，显得从容得体。这种优雅的姿态不仅能够女士们更加自信和迷人，还能够给周围的人留下良好的印象，增进社交互动的愉悦感和轻松氛围。

综上所述，仪态礼仪的落座是一个人综合素养的重要表现之一。通过注意细节，男士和女士在不同场合下的坐姿和仪态都能够展现出自己的品位、自信和敬意，为人际交往增添亮点。

3.2.2. 站立

在交际中，很少有人意识到，站立时的姿态和行为同样可以传达出我们的礼貌和自信。站立礼仪不仅仅是一种形式，更是一种态度，它反映了我们对他人的尊重和对场合的重视。在本文中，我们将探讨交际中站立的正确姿势和行为，以及如何通过这些简单的举止，展现出我们的礼貌和自信，与他人建立良好的交流关系。

- **保持姿势端正**

在站立交流时应该保持姿势端正：保持挺胸抬头、双脚平行站立是一种身体语言的表达，但其背后蕴含着更深层次的意义。这种稳定的姿势不仅仅是为了展现自己的自信和专注，更是一种心理层面的展示，传达给他人的是你的稳重和可信赖。

挺胸抬头的姿势表明你对自己的自信和尊重。当你保持着笔直的背部和抬起的头颅时，你向他人传递了一种自信的信息，显示出你对自己的态度。这种姿势还可以让你感觉更加自信和坚定，有助于增强你在交流中的表现力和影响力。

同时，双脚平行站立的姿势给人一种稳定和可靠的感觉。这种姿势表明你是一个稳重的人，能够掌控自己的情绪和行为。当你双脚并拢站立时，你传达给他人的是你的稳定性和可信赖性，让人感到放心和安心与你交流。

这种稳定的姿势还能够帮助你保持专注和集中注意力。当你的身体保持稳定时，你的思维也会更加清晰，更容易理解和吸收对方的信息。这有助于建立起更有效的沟通，增进彼此之间的理解和信任。

- **保持眼神交流**

眼神交流是人类交流中最直接、最深刻的一种方式之一，因为通过眼睛，我们可以传递出丰富的情感和意义。

在交流中，通过眼神交流，你向对方传达了你的关注和尊重。当你与对话对象眼神交流时，你展示了你的专注和兴趣，让对方感到被重视和被尊重。这种表达方式可以增进彼此之间的互动，打破沉默和隔阂，建立起良好的沟通氛围。

除此之外，通过眼神交流，你还可以传递出你在倾听和理解对方的信息。眼睛是心灵的窗户，通过观察对方的眼神，你可以感受到对方的情感和态度，从而更好地理解对方的想法和感受。这有助于建立起更深层次的沟通，增进

彼此之间的信任和理解。

眼神交流还能够帮助你掌握交流的节奏和氛围。通过观察对方的眼神，你可以了解到对方何时需要更多的倾听和理解，何时需要你的回应和反馈。这有助于你更好地控制交流的进程，让对话更加顺畅和有效。

- **微笑**

微笑承载丰富的情感和意义。它不仅是一种展现友好和亲近的重要表现形式，更是一种跨越语言和文化的沟通方式。适当的微笑不仅可以让人感受到你的善意和愉悦，还能够温暖他人的心灵，增进彼此之间的亲近和理解。

微笑是一种积极向上的表达方式，能够营造愉悦的氛围。当你微笑时，你向他人传递了一种积极的态度和心情，让人感受到你的开心和快乐。这种积极的情绪会感染他人，使整个交流过程更加轻松愉快，增进彼此之间的情感联系。

另外，微笑也是一种展现友好和亲善的方式。当你微笑时，你向对方表达了你的善意和友善，让对方感到受到欢迎和尊重。这种友好的表达方式能够打开彼此的心扉，拉近彼此之间的距离，建立起更紧密的关系。

然而，虽然微笑有着诸多的好处，但也要注意不要过分。过于夸张或不自然的微笑会显得刻意和做作，适得其反。因此，保持微笑的自然和舒适是非常重要的。真诚的微笑来源于内心的愉悦和善意，它不需要刻意去表现，而是自然而然地流露出来。

- **正确的姿态**

正确的姿态不仅影响到你自身的形象，还会直接影响到对方对你的印象。因此，避免一些不礼貌的姿势，保持正确的姿态是展现自信和专业的关键。

避免交叉双臂或者将手放在口袋里等不礼貌的姿势是必要的。交叉双臂通常被视为一种防御性的姿势，会给人一种封闭和不友好的印象，这可能会

让对方感到不舒服或不愿意与你交流。同样地，将手放在口袋里也会显得不尊重和不专业，因为这会给人一种懒散和漫不经心的感觉。因此，避免这些姿势，保持开放和自然的身体语言是非常重要的。

- **保持身体语言开放**

将手放在身体两侧时，你展示了自信和放松，没有任何防御性的姿态。这种姿势向对方传递了一种愿意与人建立联系的信号，有助于拉近你与对方之间的距离，建立起更加亲近的关系。这种自然的姿势也让人感受到你的诚意和友善，有助于加深彼此之间的情感联系。

双手交叉于胸前也可以表达出你的开放和专注。当你将双手交叉于胸前时，展示了你的专注和投入，向对方传递了一种认真倾听的信息。这种姿势也表现出你的自信和坚定，让人感受到你的决心和诚意。虽然有时人们会误认为这是一种封闭的姿势，但正确地使用双手交叉于胸前可以展现出你的开放和专注，增进彼此之间的信任和理解。

- **尊重空间**

与对话对象保持适当的距离是维护良好人际关系的重要因素。过于靠近或者过于远离对方都可能会造成不适，因此要注意调整与对方的距离，以确保交流的舒适和愉快。尊重空间不仅表现出你对他人的尊重，也展示了对人际关系的关注和维护。适当的距离能够让双方感到自在和放松，有利于促进深入的交流和更加愉悦的互动体验。

- **倾听并回应**

倾听不仅意味着听到对方说的话，更重要的是理解和体会对方的意思。通过倾听，你能够更深入地了解对方的想法、感受和需求，这有助于建立起良好的互信和共鸣。同时，适当地回应对方的话语也是至关重要的。回应可以是简单的肯定或反馈，也可以是提出问题或分享自己的观点。这种互动不仅表达了你的关注和理解，还能够促进双方之间的深入交流，增进彼此的理

解和信任。

- **礼貌的结束**

当交谈接近尾声时，以礼貌的方式告别对方是维护良好人际关系的必要举措。使用道别语或礼貌的手势表达对对方的尊重和感谢，能够在别离时留下良好的印象。这种礼貌的结束不仅展示了你的素养和敬意，还为下次交流奠定了良好基础。通过遵循这些站立礼仪，你不仅展现了自己的礼貌和自信，还能够在他人心目中留下深刻的印象，从而建立起持久的人际关系，促进未来的合作和交流。

3.2.3. 走路

在人际交往中，走路礼仪是一种重要的社交技能，它不仅展现出个人的自信和礼貌，还能够给他人留下良好的印象。以下是一些常见的走路礼仪，供您参考。

- **保持姿势端正**

挺胸抬头：保持挺直的背部，抬头挺胸，展现出自信和优雅的姿态。这种姿势不仅能够增加自信心，还能提升整体形象，给人留下良好印象。

双肩放松：保持双肩放松，避免紧张或拘谨，让身体自然舒适。松弛的双肩有助于缓解压力，让你更轻松地面面对交流和挑战。

避免低头弯腰：不要低头看手机或弯腰驼背，这会显得不自信和不专注。保持头部和身体挺直，能够展现出你的专注和自信，增加与人交流时的吸引力和影响力。

例如：像一名自信的行走者一样，保持挺胸抬头，步履从容，展现出你的自信和优雅。用这种自信的姿态面对人际交往，将会给他人留下深刻的印象。

- **步伐稳健**

适当的步幅：保持适当的步幅，不要走得太快或太慢，要让步伐显得自然而有力。

稳健的步伐：保持稳健的步伐，步态自然流畅，表现出你的自信和决心。

例如：保持稳健的步伐，步履坚定而有力，展现出你的自信和决心。

- **避让他人**

礼让他人：在拥挤的地方行走时，要尽量避让他人，不要挤推或碰撞他人，展现礼貌和体贴。

注意他人需求：留意他人的行进方向和速度，避免造成不必要的阻碍或碰撞。

例如：在人行道上，礼貌地避让他人，为行进中的人留出空间，展现出你的体贴和礼貌。

- **保持眼神交流**

微笑和点头：与经过的人进行适当的眼神交流，微笑或点头示意，表达尊重和友好。

示意或打招呼：可以用微笑、点头或简短的问候来和行人交流，展现出你的善意和友好。

例如：与路人相遇时，微笑示意或点头致意，展现出你的尊重和友好。

- **遵守交通规则**

走在右侧：在行人道上行走时，要遵守交通规则，走在右侧，不要横穿马路或在车辆通行处行走。

注意信号和标志：遵守交通标志和信号，确保安全过马路或通过交通路口。

例如：在行人道上保持行人通行的次序，遵守交通规则，确保自己和他人的安全。

- **避免使用手机**

专注行走：尽量避免在走路时使用手机，以免分散注意力导致意外发生。

安全第一：如果必须使用手机，要找到一个安全的地方停下来，避免在行进中分神。

例如：将手机放入口袋或包中，专注于行走和周围环境，确保自己和他人的安全。

- **注意服装搭配**

舒适的鞋子：选择合适的鞋子，确保走路时舒适且不影响行动。

整洁的服装：注意服装的整洁和得体，展现出你的品味和礼貌。

例如：穿着合适的鞋子，配合整洁的服装，展现出你的品味和自信。

小结：通过对这三个方面的仪态礼仪进行深入探讨，我们能够更好地理解 and 运用汉语交际中的礼仪文化。这不仅有助于提升自己的交际能力，更有助于建立良好的人际关系。在社交场合中，正确的仪态礼仪不仅是一种行为规范，更是一种文化传承和社交技巧的体现。它代表着对他人的尊重和关怀，反映了个人的修养和教养水平。因此，通过不断地学习、练习和运用仪态礼仪，我们可以提升自己的社交技能，增强自身的社会适应能力，更好地融入社会，与他人建立起真诚而持久的人际关系。

3.3. 服饰礼仪

在日常生活和特殊场合，服饰礼仪都是人们所重视的方面。穿着得体、合适的服装不仅是对自己形象的一种呈现，也是对他人的尊重和场合的重视。无论是在商务聚会、社交活动还是日常生活中，服饰礼仪都扮演着不可或缺的角色。它不仅仅是简单的穿着，更是一种文化的体现、个人品味的展示，

以及社会地位的象征。因此，了解并遵守适当的服饰礼仪是维护良好社交关系、提升个人形象的关键一环。在本章中，我们将深入探讨服饰礼仪的重要性，以及在不同场合下如何选择合适的服装，展现出自信、得体和尊重的形象。

3.3.1. 穿着的注意事项

a. 时间原则

时间对于着装的选择特别重要，尤其是对女士而言。在不同的时间段，着装规则会有所不同。男士可以依靠一套质地上乘的深色西装或中山装来应对各种场合，而女士的着装则需要根据时间变化而灵活调整。白天工作时，女士应该选择正式套装，以展现出专业性和权威性。而在晚上参加鸡尾酒会时，女士则需要在着装上添加一些修饰，例如换上一双高跟鞋，戴上有光泽的饰品，或者围上一条漂亮的丝巾。此外，着装的选择还应考虑到季节和气候的特点，以保持与时尚潮流同步。

b. 场合原则

衣着必须与所处的场合相协调。在与客户会谈或参加正式会议等场合，着装应该庄重而考究；而在听音乐会或观看芭蕾舞时，则应着正装，符合惯例。参加正式宴会时，可以选择穿中国传统的旗袍或西方的长裙晚礼服；而在朋友聚会或郊游等场合，则应选择轻便舒适的着装。想象一下，如果在大家都穿便装的聚会上穿着正装，会让人感觉不自在；同样地，如果以便装出席正式宴会，则既不尊重主人，也会让自己感到尴尬。

c. 地点原则

在不同的地点接待客人或进行拜访时，着装也需要有所考虑。在自己家里接待客人时，可以选择舒适但整洁的休闲服装；而在去公司或单位拜访时，穿着职业套装会更显得专业和正式。同时，在外出时还需要考虑当地的传统和风俗习惯。例如，去教堂或寺庙等场所参观时，就不能穿着过于暴露或过

短的服装，以示尊重和体谅。

3.3.2. 男士着装礼仪

a. 正式场合

西装是正式场合的标配，选择质地优良、合身的西装至关重要。经典的深色西装，如深灰色、深蓝色或黑色，通常是最安全的选择。确保西装修身合体，肩部和袖子长度适合，避免过大或过小的尺寸。

搭配西装的衬衫应该是清洁、整洁的，最好选择白色或浅蓝色。避免花哨的图案或颜色过于鲜艳的款式，以保持正式场合的庄重感。

领带是正式着装的点睛之笔，选择素色或简约图案的领带，与西装和衬衫的颜色相搭配。领带的长度应该适中，不要太长或太短。

配合正式场合的着装，选择经典的皮鞋是最佳选择。颜色应该与西装相匹配，保持干净整洁的状态，避免出现磨损或污渍。

在正式场合，适量的配饰可以增添整体形象的精致感。选择简约的手表、领带夹或袖扣，但避免过多或过于花哨的装饰。

在穿着时要注意细节，确保衣物整洁无皱，挑选合适的领口，不要露出过多的胸部或领带。同时，注意修剪指甲、整洁的发型和干净的面容，以展现出良好的个人形象和绅士风度。

男士在正式场合的着装要求主要是体现出整洁、庄重和专业的形象。通过选择合适的西装、衬衫、领带和配饰，并注意细节和仪态，可以展现出自信、成熟和绅士风度，从而在正式场合中取得良好的印象和效果。

b. 一般场所

在一般场所，男士的着装要求包括很多方面的考量，从服饰的选择到细节的处理都需要谨慎。

选择合适的上衣，可以根据场合和季节来进行选择。夏季可选短袖衬衫、

POLO 衫或者简约 T 恤，冬季则可选长袖衬衫、毛衣或者厚款 T 恤。颜色可以根据个人喜好，但应避免太过花哨或突兀的颜色。出门适合穿牛仔裤、休闲长裤或运动裤。裤子的长度和尺寸应合适，不要太长或太短，也不要太紧或太松。

对于鞋子，应该选择舒适、时尚的鞋子，如运动鞋、休闲鞋、帆布鞋或皮鞋。确保鞋子的清洁和整洁，避免磨损和污渍。

根据季节选择适当的外套，如夏季可选短外套、风衣或者运动外套，冬季可选羽绒服、大衣或者皮夹克。外套的款式和颜色应与上衣和裤子相协调。

适量的配饰可以提升整体形象，如手表、项链、手链或者帽子等。选择简约而精致的配饰，避免过多或太过张扬的搭配。

确保服装整洁、干净，无皱纹和破损。及时更换磨损严重的衣物和鞋子，保持整洁的发型和面容。

虽然是一般场所，但男士也应该根据不同的场合调整着装风格，如正式场合可以选择稍微正式一些的服装，如衬衫、西裤或西装。在休闲场合则可以选择更加轻松舒适的着装。

着装应符合个人的品味和风格，展现出自信和个性。不要盲目跟风，保持自己的风格和独特性。

通过遵循这些男士一般场所的着装要求，男士们可以在日常生活中展现出时尚、自信和品味，给人留下良好的印象。

3.3.3. 女士着装礼仪

a. 正式场合

女士在正式场合的着装要求非常重要，因为它不仅反映了个人品味和形象，还彰显了对场合和他人的尊重和认真态度。

在正式晚宴、宴会或重要场合，女士可以选择穿着长礼服或正式套装。这些服装通常具有修身的设计和优雅的剪裁，体现出女士的高贵与优雅。

在正式场合中，女士最好选择经典的颜色，如黑色、白色、深蓝色或深灰色等。这些颜色既端庄大方，又适合各种场合。

服装的剪裁和面料应该考虑到场合的正式性。选择质地优良的面料，如丝绸、缎子或羊毛，确保服装具有良好的质感和光泽。

剪裁要合身，但不要太过紧身或过于暴露，以保持得体和端庄。

配饰是衬托整体形象的重要组成部分。选择简约而精致的首饰，如珠宝项链、耳环和手镯，以点缀整体造型。

手包也是不可或缺的配饰之一，选择款式简约、颜色经典的手包，以搭配服装。

选择合适的高跟鞋或尖头鞋，以提升整体气质和身形。确保鞋子的舒适度和质量，以便在长时间的活动中保持舒适。

在穿着时要注意细节，如避免过于暴露的领口或裙摆，保持衣物整洁、无皱，尤其是在正式场合中，细节往往能够体现出品位和态度。

b. 一般场所

在一般场所，着装也挺重要的，主要展现自我形象和尊重他人。

选择得体而舒适的上装至关重要。衬衫、针织衫或简约的上衣都是不错的选择。颜色可以根据个人喜好和场合而定，但应避免选择过于花哨或鲜艳的颜色。经典的黑色、白色、深蓝色或灰色是比较安全的选择，能够展现出端庄和大方的形象。

如果选择穿裤子，建议选择修身的直筒裤或笔直裤。这样的款式能够让整体造型更加利落、端庄。颜色方面，黑色、深蓝色或灰色都是经典款式，

搭配上装形成整洁、简约的效果。

裙子是更加女性化的选择，在一般场合也很适合。选择合适长度的裙子很重要，避免选择过于短裙或过于长裙，以免影响穿着的舒适度和整体形象。在颜色和款式上，可以根据个人喜好和场合选择合适的款式，保持得体 and 优雅。

选择适合场合的包包也是很重要的。手提包、单肩包或斜挎包都是常见的选择。款式可以选择简约大方的设计，颜色可以与服装相搭配，但避免选择过于花哨或过于夸张的款式。包包的大小应该能够满足日常需要，但不要选择过大或过小的款式。

选择舒适又时尚的鞋子是必要的。可以选择平底鞋、中跟鞋或高跟鞋，根据活动场合和个人偏好选择合适的款式和颜色。黑色、深蓝色或棕色的鞋子是比较通用的选择，能够搭配各种服装，展现出稳重和大方的形象。

配件是提升整体形象的关键。选择简约而精致的项链、耳环和手镯，以点缀整体造型。避免过多搭配，保持简洁清爽的风格，展现出优雅、自信的形象。选择一款合适的手表也能够提升整体形象，展现出细致和品味。

小结：着装礼仪不仅是对他人的尊重，也是对自己形象的呈现。男女在社交和商务场合中都应该注意穿着的得体性、整洁性和自信度。通过合适的着装，不仅能够展现出个人的品味和风格，也能够增强自信和专业形象，为人际交往和职场发展增添利器。

第四章

汉语交际中的言行举止

4.1. 寒暄礼仪

寒暄是人们在日常生活中常见的一种社交行为，寒暄礼常用来启动对话，发生于人与人相遇时，使用寒暄礼可以建立起一个舒适的交流氛围，为后续的对话奠定基础。寒暄可以包括问候语、交换信息、关心问候、交流近况等内容，这些都可以作为对话的开端，引发进一步的交流和互动。因此，寒暄不仅仅是一种社交礼仪，也是促进对话和交流的有效方式。

其次，寒暄礼仪体现了对他人的尊重 and 关注，这是社交交往的基本原则之一。尊重他人的文化、习惯和个人隐私，能够增进彼此的理解和信任，避免冲突和误解的发生。此外，适当的寒暄礼仪也有助于降低交流的障碍，使交流更加顺畅和愉快。通过了解对方的情况和想法，可以促进彼此之间的交流 and 理解，进一步增进友谊 and 情感联系。

4.1.1. 寒暄的注意点

在中国和越南的社交文化中，寒暄是一种深受重视的交流方式，因此在进行寒暄时有几个重要的注意点需要记住。

使用适当的称呼和语言表达。与他人交际应该注意使用合适的称呼方式，比如：与陌生人、客户、上级等交际时，应该用“您”、“先生”、“女士”等来称呼，以表现出对对方的尊重；与家人、朋友、同事等密切关系的人交流就应该用较亲昵的称谓语，以表示亲近之情。

使用礼貌的问候语。与别人寒暄时，特别是客户、上级、同事等关系不太密切的人，应该选择礼貌的词语来进行寒暄礼，比如：“您好”、“请问”、“谢谢”等，以体现出对对方的尊重之意。

应该表示关心对方。寒暄时可以简单地询问一下对方的健康、生活、家人等情况，以表示出自己对他人的关心，例如：“你最近过得怎么样？”、“你最近在忙什么？”、“你吃过饭了没？”、“你家人最近还好吧？”等

等。这种真诚的问候语能够拉近人与人之间的距离。

应该找到与对方有关的话题。可以谈一下与对方有关的东西，人们最关心的是和自己相关的事物。因此，当你找到与对方有关的话题时，对方当然会对你感兴趣。比如：你看到对方穿着清华大学的制服就可以问“你是清华学生吧？”、“你是清华大几？”、“你在清华学什么专业？”；或者注意对方的衣着、配饰、或随身物品，这时候可以问“你的手表很特别，在哪买的？”。如果你们有共同的朋友或在同一个社交圈子里，可以聊聊共同的朋友或圈子里的趣闻，例如：“你认识小明吗？”、“我看到你和小明是朋友，你们认识很久了吗？”、“你是小明的同事吗？”等等。

在进行寒暄时要避免涉及敏感话题。比如：金钱和财务情况、对方外貌或体重、政治、宗教、私人生活、家庭问题、年龄、生育问题、失业、经济困难等等，这些话题可能会使对方感到不舒服，因此应该选择一些轻松愉快的话题来创造愉快的交流氛围。例如：“你最近看了什么有趣的电影吗？”、“我听说最近有一家新开的餐厅很受欢迎，有机会我们一起去尝尝吗？”、“我特别喜欢尝试各种新口味的美食，你呢？”、“你有没有什么计划或者旅行的打算？”等等。

创造和谐气氛。寒暄的目的是创造对话的和谐气氛。寒暄时，双方的语言应该诚恳、坦率，姿态应该自然。可以结合开放的身体语言，如轻微前倾、点头和面向对方，传达你对他们的尊重和关注，这种做法可以让对方更愿意交流，从而建立起双方之间的紧密关系。

保持微笑和友好的态度。这有助于增加交流的愉悦感，引起友善和亲切的感觉。适度的眼神交流表明你对对方的话题感兴趣，并专注于对话中。保持微笑同样重要，这是传递友好和积极情绪的最佳方式，一个真诚的微笑可以让对方感到受欢迎和舒适。此外，微笑还能展现出乐观和开朗，保持微笑会给人留下良好的印象，让对方感到你是一个友善的人。

4.1.2. 寒暄的禁忌

当进行寒暄时，想要创造出愉快和融洽的交流氛围，增进彼此之间的理解和友谊，需要避免以下的一些禁忌：

不合适的问询或敏感话题。避免问私人事务，比如：财务状况、家庭问题、个人隐私等。这些问题可能会让对方感到不舒服或尴尬。此外，还要避免触及敏感话题，比如：宗教信仰、政治立场、种族问题等等。这些话题容易引发争议和冲突，不利于友好的交流。

使用负面言论。要避免使用负面或批评性的言论，如批评他人的外貌、观点、行为等等。负面言论会给人带来不愉快或伤害，并可能破坏交流的氛围，降低彼此之间的信任和尊重。因此，在交流中要尽量避免使用负面言论，而是采用积极、尊重和建设性的语言来促进良好的交流关系。

过于个人化的问题。过于个人化的问题可能涉及到他人的私密信息或个人隐私，例如：年龄、家庭状况、婚姻状况、收入等等。提及这些问题可能会让对方感到尴尬或不舒服，破坏交流的和谐氛围。因此，为了维持良好的交往关系，寒暄时应注意避免过于个人化的问题。

态度冷漠。寒暄时，保持友好和热情的态度是非常重要的。冷漠的态度可能会让对方感到被忽视或不受欢迎，从而破坏交流的愉快氛围。因此，想要建立良好的人际关系，寒暄时应尽量保持积极、友好的态度，展现出真诚的关心和尊重。

打断对方的发言。要尽量避免打断对方的发言，因为打断他人的发言会显得不礼貌，并可能让对方感到不受尊重。应该保持耐心倾听对方的讲话，等对方发言结束后再表达自己的看法或回答问题，这样可以建立起良好的沟通氛围，增进彼此的理解。

使用嘲讽性的语言。嘲讽性的语言可能会伤害到对方的感情，破坏友好的氛围，导致交流的失败或冲突的产生。因此，我们应该尽量使用温和、尊

重和友好的语言来进行交流，以维护良好的人际关系。

4.1.3. 越南与中国寒暄礼的差异

越南有一句谚语：“*Lời chào cao hơn mâm cỗ*”，意思是一个礼貌的问候语比宴席上的食物更珍贵，强调了对他人的尊重和关怀比物质享受更加重要。可以看出，越南人也非常重视人际关系和社交互动，因此寒暄礼在越南社会中扮演着重要的角色。越南文化和中国文化在寒暄礼仪方面也存在一些差异，这些差异反映了两国文化和社会习俗的不同。以下是一些可能存在的差异：

寒暄的方式：在越南，寒暄可能更侧重于与对方建立亲密的情感联系，可能会包括一些问候语、笑脸或轻松的谈话。而在中国，寒暄可能更加正式，更侧重于场合和礼节，可能会包括一些礼貌用语和问候，但可能不会涉及太多私人话题。

寒暄的频率和持续时间：在越南，人们可能更倾向于频繁地进行寒暄，不仅在见面时，甚至在离开时也会进行一番寒暄。而在中国，寒暄的频率可能会更加适度，通常在见面时进行一次简短的寒暄即可，不会过多拖延时间。

身体语言和表达方式：在越南，人们可能更注重身体语言和面部表情，在寒暄时可能会更频繁地使用手势、眼神接触或笑容来表达友好和亲切。而在中国，寒暄的方式可能更注重于言辞表达，身体语言可能相对保守和谨慎一些。

尽管越南与中国在寒暄礼方面存在一些差异，但都反映了各自文化和社会的特点。这些差异需要我们在跨文化交流中加以注意和理解，以促进文化交流和友好关系的建立。

小结：在不同的文化和社会背景下，寒暄礼仪可能有所不同，但其核心目的是为了表达尊重、友好和关心。把握寒暄礼仪的重要性在于它直接影响着人际交往的质量和效果。正确的寒暄礼仪有助于建立良好的人际关系，打

开交流的大门。通过友好的问候和关心，可以拉近人与人之间的距离，建立起亲和力，为日后的交流奠定良好的基础。总体而言，寒暄礼仪是人们在日常社交中不可或缺的一部分，正确的寒暄礼不仅有助于建立良好的人际关系，还能够促进交流的顺利进行，传递出积极的情感和态度，促进社会和谐与稳定。

4.2. 称呼礼仪

“称呼，指的是人们在交往应酬之中，所采用的彼此之间的称谓语”¹¹（李兴国，2006）。称呼可以包括对人的姓名、职业头衔、称谓、关系等的称呼方式。在不同的文化和社会背景中，称呼的习惯和规范会有所不同。有些称呼是根据对方的社会地位、年龄、性别、职业或地位等来确定的。例如，对陌生男性可以称呼为“先生”，陌生女性可以称呼为“女士”；对长辈可以使用尊称如：“爷爷”、“奶奶”、“阿姨”、“叔叔”等；在家里与亲人交际时，可以使用一些密切的称呼方式如：“妈咪”、“宝贝”、“亲亲”等等；此外，在专业环境中，可能会使用相关的职称如“医生”、“律师”、“教授”等等。

随着社会的发展，称谓语也越来越丰富，称呼时最重要的不仅是说什么，还要重视称呼的态度。称呼时应该注意：

4.2.1. 称呼的原则

与场合相符。在选择称呼方式时要先考虑环境、场合的特点，要区别正式与非正式场景，比如在工作交往中应该使用正式的称呼方式，而在日常生活中或者与关系密切的人交际时可以选择较随意、轻松的方式。比如上班时与领导见面常用“王经理、刘总、老板”等；在与朋友见面时可以用较密切如“小王、阿张”等。此点跟我们越南人一样，应该细心地把握不同场合的称呼。

¹¹ 李兴国, 社交礼仪 [M], 高等教育出版社, 2006, 100。

与身份关系相符。称呼时要注意自己与对方之间的身份关系，问候之后应该注意按照身份来选择合适的见面礼节。如遇到某位老师时，行礼是一种表达尊重和礼貌的方式，此时应该行鞠躬礼或者握手并问候；在办公室遇到领导时，一般不需要停下手中的工作，但应该保持端庄的姿态，站立或坐立时不要翘腿或交叉手臂，面带微笑并展现出积极的态度。

4.2.2. 日常生活中的称呼

在日常生活中，人们使用各种各样的称呼方式来彼此称呼，以表示尊重、亲密或者与对方关系的特定性质。这些称呼应该有密切、自然的感觉。

尊称常用的有：“你”、“您”、“某老”。通常可以对长辈、上级、客户、陌生人等关系较为正式或需要表达尊重的人之间的交流称为“您”，此称呼方式表示自己的恭敬之意，在正式场合或与不太熟悉的人交往时，使用“您”更为恰当。

称“你”又更为随意和亲近的称呼方式，通常用于与朋友、家人、同事等关系密切的人之间的交流。在非正式场合或亲密关系中使用“你”更为常见。

用“您老”或“姓+老”来称呼某人，这种称呼在一些地方和场合可能会被使用，尤其是在与年长或地位较高的人交流时，以表示恭敬之意。

在现代社会中，“您老”或“姓+老”的这两种称呼并不像以前那样普遍使用，特别是在与年轻人或同辈交流时，可能显得过于正式和拘谨。一般情况下，人们更倾向于使用更简洁、亲近的称呼方式，比如“先生”、“女士”、“老师”、“同学”等等。

越南人的尊称也丰富多彩，具体使用取决于关系的亲密程度、社会地位以及场合。比如：“Ông (男性) / Bà (女性)”是一种通用的尊称，类似于英语中的“Mr.”或“Mrs.”，通常用于称呼长辈、上级、客户或者陌生人，以示尊重之意；“Anh (男性) / Chị (女性)”用于称呼年长者或在社会地位上

比自己高的人，但与自己并没有亲戚关系。它们也可以用于哥哥和姐姐之间的互相称呼，此点与中国人有区别，使用汉语交际时不能随便叫“哥哥”和“姐姐”；“Em”是用于比自己年轻的人的尊称，可以用于弟弟、妹妹、或者年轻的朋友；“Cô（女性）/ Dì（女性）/ Chú（男性）/ Bác（男性）”这些尊称通常用于表示尊敬的亲戚关系或与年龄较大者相遇也可以用，类似于中文中的阿姨、叔叔等；“Cụ”是一种比较老式的尊称，用于年长的人，表达尊敬之意。

使用一般称呼方法。与客户或不认识的人相遇时，可以用“先生”、“女士”、“小姐”、“夫人”、“帅哥”、“美女”等方式来称呼。但对于女性的称呼要注意：未婚者称“小姐”，已婚者或不明确是否已结婚者则称“女士”。

温馨提示：目前不能乱叫“小姐”了。在古代，小姐可是贵族的象征，但随着社会的发展，“小姐”这个词所代表的意义也逐渐变化。现在“小姐”也可以用来指从事特殊行业的女子，带着贬义性。使用这个词来称呼要注意，对于某些人来说，“小姐”的称呼方式会容易引起她们的反感，对方不仅会觉得不开心，而且还会记在心里，影响到之间的关系。为了避免发生这种情况，我们应该仔仔细细地考虑对方的个人性格会不会接受“小姐”这个词；第二方法是用其他的称呼方式来代替它，比如：“小姐姐”、“美女”、“姑娘”、“同学”等等。

家庭成员的称呼。对中国人来说，家庭称呼承载着丰富的情感和社会意义，是人们在家庭中表达亲密关系的重要方式。对于父亲，常见的称呼包括“爸爸”或者“爹”，而对母亲的称呼通常是“妈妈”或者“娘”。父亲的父亲一般被称为“爷爷”或“祖父”，而母亲的父亲则被称为“外公”或“外祖父”。父亲的母亲的称谓是“奶奶”或“祖母”，母亲的母亲就称“外婆”或“外祖母”。除此以外，兄弟姐妹之间的称呼通常基于年龄和性

别来区分，比如哥哥可能被称为“大哥”，弟弟则可能被称为“小弟”，姐姐可能被称为“大姐”，而妹妹则可能被称为“小妹”。夫妻之间通常互称为“老公”和“老婆”，这些称呼体现了他们之间的亲密关系。除了直系亲属，家庭中的其他亲戚也有特定的称呼，比如父亲的哥哥通常被称为“伯伯”，父亲的弟弟则被称为“叔叔”；母亲的哥哥或弟弟就称为“舅舅”，母亲的姐姐或妹妹就可以称为“阿姨”等等。此外，还有一些其他称呼，比如：伯父、伯母、舅妈、婶婶、儿媳，女婿、嫂子、弟媳等等。这些家庭称呼不仅仅是简单的称谓，更是家庭中情感交流的载体，承载着家庭成员之间深厚的情感纽带。

使用对方的职称作为称呼。这是一种尊重和礼貌的称呼方式，特别是在正式场合或商务环境中。例如：王教授、刘主任、赵老师等等。然而，在一些情况下，特别是与熟悉的人或者平等地位的人交流时，使用职称称呼可能显得过于正式，甚至有些拘谨。在这种情况下，可以使用对方的姓名或其他更亲近的称呼方式，以确保交流更加自然和轻松。

模仿亲属称呼方法。当对方和你的爷爷、奶奶年龄差不多时，可以称呼对方为“爷爷”、“奶奶”，也可以称为“大爷”、“大娘”。如果和你父母年龄差不多就可以叫“叔叔”、“阿姨”。应该注意的就是年龄尽量往小了去称呼，能叫“阿姨”就不要叫“奶奶”，能叫“姐姐”就不要叫“阿姨”，因为谁都喜欢自己年轻一点。

朋友亲昵称呼。“哥们儿/姐们儿”、“兄弟/姐妹”、“死党”、“老铁”等都是亲友之间常见的称呼方式，通常用于非正式场合，表达友情、亲友的亲近和亲切关系。

此外，在选择称呼方式时要尊重对方的偏好，因为有些人喜欢直呼其名，有些人则更喜欢使用职务或尊称，因此我们应该尊重对方的偏好，可以通过询问或观察来了解。

4.2.3. 工作中的称呼

在工作场合中，选择适当的称呼是非常重要的，它能够反映出你对同事、领导或者客户的尊重，因此选择称呼方式的要求是正式、礼貌。以下是一些常见的工作场合中的称呼：

a. 职务性称呼

在工作中，使用职务性称呼是一种常见的礼貌和尊重方式，以职务称呼可以分为四种：

- 仅称对方的职务。例如：“主管”、“总监”、“服务员”等等。
- 职务+性别。例如：“护士小姐”、“服务员小姐”等等。
- 姓氏+职务。例如：“王经理”、“张部长”、“邓秘书”等等。
- 姓名+职务。例如：“邓雪平总经理”、“刘玉薇主任”等等。

温馨提示：“姓名+职务”仅适用极其正式的场合，在一般的情况下不要随意使用这种称呼方式，避免造成尴尬的感觉。

b. 职称性称呼

对于具有技术职称者，可以直接以其职称作为称呼方式。此称呼方式也可以分为三种情况：

- 仅称对方的职称。例如：“律师”、“警察”、“教授”、“医生”等等。
- 姓氏+职称。例如：“马大夫”、“胡警官”、“吴教授”等等。目前社会上已经将某些称呼简化，如“王总经理”可以简化为“王总”，“李部门经理”可以简化为“李部经”，“赵首席执行官”可以简化为“赵CEO”等等。但是，有些职称简化之后可以变成不庄重、不礼貌的，因此要仔细地考虑情况，最好的办法应该是先观察周围的人如何称呼彼此，然后选择合适的称呼方式。

- 姓名+职称。注意：此方式仅用于非常正式场合，例如：“马丁教授”、“赵明清医生”、“刘黄律师”等等。

c. 用“同志”来称呼

在党团组织生活中，人与人交际通常用“同志”来称呼。第一种情况，在正式组织生活或者严肃场合中一般用“姓名+同志”的方式来称呼，如“王明同志”、“李飞龙同志”等等；第二种情况，在组织生活会或学习研讨会议等场合可以使用“名字+同志”的方式来称呼，如“雪丽同志”、“映岚同志”等等。

温馨提示：“同志”这个词也有较敏感的意义，在一些社区或群体中，人们可能会使用这个词来称呼同性恋者或 LGBTQ+（女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别者等）群体的成员。这个词在不同的语境下可能会有不同的含义和使用方式，但需要注意，在一些地区或文化中，这个词可能会被视为有争议或不恰当的，因此使用时请根据具体情况和交际对象来选择符合的称呼方式，可以用“先生”、“帅哥”、“大哥哥”、“小哥哥”来代替。

d. 同事之间称呼

同事之间的称呼通常取决于工作关系、职务和个人之间的熟悉程度，此方式可分为四种：

- 直接称呼姓名。例如：“李强”、“刘小玲”等等。
- 用“老”、“大”、“小”加上姓。例如：“老王”、“大胡”、“小吴”等等。
- 用“阿”加上名字或者姓氏，表示亲密或者亲切的态度。例如：“阿明”、“阿莲”、“阿李”等等。
- 只称其名，不称其姓。通常是上级用来称呼下级、长辈用来称呼晚辈，此种称呼方式也可以用来称呼与自己具有亲密关系的人，如：“靖云”、“飞龙”、“念兰”等等。

4.2.4. 称呼中的禁忌与错误的称呼

在选择称呼方式之前，有一些禁忌和错误的称呼应当避免，因为使用错误称呼表示不礼貌、不尊重他人，因此要懂得如何正确地称呼别人。以下是一些常见的禁忌和错误的称呼：

读错被称呼者的姓名。汉字中有些词存在多种读音，读错姓名可能会让对方感到尴尬或不舒服，因此要正确地称呼。例如：“查”要读（zhā）不能读（chá）、“仇”要读（qiú）不能读（chóu）、“盖”要读（gě）不能读（gài）、“郇”要读（huán）不能读（xún）等等。

在非正式场合也不可随意称呼别人。有些人可能不喜欢被随意称呼，因为这样做可能会让他们感到不舒服或不受尊重。因此，在非正式场合，尤其是与不熟悉的人打交道时，最好还是尊重对方的意愿，询问他们喜欢被称呼的方式，或者在称呼时选择更加普遍接受的方式。

与多人谈话时切记当众叫朋友的小名。使用朋友的小名可能会破坏他们的形象，让他们感到被贬低或不被重视。此外，还会让他们感到不满，可能会导致尴尬的情况。尊重朋友的姓名和选择是非常重要的，特别是在公共场合。在与多人谈话时，最好使用朋友的正式名字或他们自己认可的称呼，以示尊重和礼貌。

误会称呼。主要指对被称呼者的年纪、辈分、婚否与其他人的关系做出了错误判断。比如：将舅舅的妻子称为“阿姨”而不是“舅妈”，将已结婚妇女称为“小姐”而不是“女士”等等，这些用法都是错误的。

不注意性别差异。此点是非常重要的，称呼错误性别就可以造成尴尬或者冒犯他人的情况。若不知道应该用哪种方式来称呼，可以按照场合选择泛指称呼词“你”或“您”。

称呼自己为“某先生/某小姐”。使用这种称呼可能会导致误解或困惑，因为它们通常被用来指代别人而非自己。在社交场合中，人们更倾向于使用

自己的名字或其他更直接、更正式的称呼来自自我介绍。

4.2.5. 越南与中国称呼礼的差异

越南与中国之间的称呼礼仪差异主要源自两国的语言、历史和文化的差异。了解两国的称呼方式不仅表示本身是博闻强识的人，还有助于与周围人保持良好关系。以下是一些常见的差异：

a. 一般称呼法差异

中国人通常称呼父亲为“爸爸”、“爹”、“老爸”、“父亲”，称呼母亲为“妈妈”、“妈”、“老妈”、“母亲”、“妈咪”。虽然有多种方式，但现代中国人最常用的是“爸爸”和“妈妈”。此点与越南人有点差别，现代越南人称呼方式在不同的地区之间有差异，北方人常用“Bố”和“Mẹ”来分别称呼父亲和母亲；中部人常用“Ba”和“Mẹ/Mạ”；南方人常用“Cha/Tía”和“Má”。实际上，越南人称呼父母还需要按照家庭的传统或家人的偏好、习惯，而不是完全按照以上的规律。因此，与中国人相比，可以看出，越南人称呼父母的方式更为复杂。

在中国同一代，谁年龄大谁是哥哥、姐姐。但是在越南，大哥的孩子不管年龄多大总是二哥生出来的孩子“哥哥”“姐姐”，父母在家庭中的辈分会决定孩子的辈分，而不是年龄。例如，即使你比你伯伯的儿子大 10 岁，你仍然要称他为“哥哥”，因为他父亲是你父亲的哥哥。

在越南，“Anh（男性）/ Chị（女性）”用于哥哥和姐姐之间的互相称呼。它们也可以用于称呼年龄比自己大的人或陌生人，此点与中国人有区别，中国人交际时不能随便叫“哥哥”和“姐姐”。在汉语交际中，称呼他人为“哥哥”和“姐姐”通常表达亲切或者是与对方有一定亲密关系的情况下使用。在一般情况下，如果你不确定对方是否接受这样的称呼，最好使用更为普遍的称呼，比如“先生”、“女士”、“同学”、“小哥”、“美女”等。

越南人通常不用姓氏或连名带姓称呼人，特别是与长辈交际时，一般只

称呼名字的最后一个字，且在其前加上表示辈分的称呼，如：“Cô Linh/铃阿姨”、“Chú Long/龙叔叔”、“Bác Nguyệt/月伯伯”等等。

“Nay chẳng xong thì mai! Ông Lý đã bảo thuê còn thiếu nhiều, không cho một con trâu, con bò nào ra đồng hết thầy...”¹²

越南人自称时不只用“Tôi – 我”来自称，而通常会包括家庭关系、年龄、性别等因素。例如：年轻人在与父母或长辈交流时可以自称为“Con”；与哥哥、姐姐或和自己哥哥、姐姐年龄差不多者交谈时，应该自称为“Em”；如果对方是你的爷爷、奶奶或和你爷爷、奶奶年龄差不多者，可以自称为“Cháu”；在商务、公共场合或与陌生人交往时，人们通常自称为“Tôi”；此外，与亲密的朋友或同辈之间进行非正式交流时，可能会选择使用“Mình”、“Tớ”、“Tui”、“Tao”等等来自称。

b. 对陌生人的称呼法差异

在一些特殊情况下，中国人也用“师傅”和“阿姨”这两个词来称呼。

“师傅”常被用来尊称那些技艺或技能精湛的人，在传统行业或手工艺领域，若一个人的技艺非常高超，他会被尊称为“师傅”，比如：木工、铁匠、厨师等行业。此外，某些职业的特定职位也会被尊称为“师傅”，具有丰富经验和技術的人，比如：医生、司机、修车工、茶艺师等等。最后，学生或学徒有时也会称呼自己的导师或教练为“师傅”，以表示尊敬之意。

“阿姨”这个称呼在生活服务人员中有特定的使用方式，通常是对某些职业女性的尊称和亲切称呼。首先，对于家政服务人员，如保姆和家政服务员，负责家庭清洁、做饭、洗衣等家务的女性通常被称为“阿姨”。例如：“我家的阿姨每天早上都会来打扫卫生”。同样，专门照顾新生儿和产妇的月嫂或育儿嫂也被称为“阿姨”。在小区物业中，负责清洁卫生的女性保洁

¹² Ngô Tất Tố, Tắt Đèn [M], Nxb Văn học, , 13.

员通常被称为“阿姨”，例如：“保洁阿姨每天都很早就开始工作，保持小区环境的整洁”。年长的女性门卫或保安也有时被称为“阿姨”，尽管这个用法不如对保洁员的用法普遍。此外，在医院或养老院，负责照顾病人或老年人的女性护工也被称为“阿姨”，如“护工阿姨对老人非常耐心细致。”这些情境中，称呼她们为“阿姨”不仅是对其工作的尊重，也传达了一种亲切和熟悉的感觉。

c. 工作中的称呼差异

在工作场所中，中国人最常见的称呼方式是“姓+职务或职位”，比如：“王经理”、“刘部长”、“赵主任”等等。在同事之间，通常会使用比较亲近的称呼，比如：“小王”、“大刘”等等，以表现同事之间的亲密关系。

越南人在工作中最常用的称呼方式是“身份关系+名”，比如：“Anh Hoàng”、“Chị Ngọc”、“Chú Tiên”等等；或者直接叫对方的职务或职位，比如：“Giám đốc”、“Trưởng phòng”等等。如果对方比自己小的话，就可以直接称他人的名。

在正式场合，中国人会使用“姓氏+先生、女士”来称呼对方，比如：“张先生”、“李女士”等等。但越南人不使用这种称呼方式，在正式场合中，人们就直接用“职务或职位+名”或者“身份关系+名”来称呼。

小结：得体的称呼既能表示友好，又能恰当的体现双方的关系，相反，一个不得体的称呼很可能会引起对方心中的不满，影响自己的人际交往。因此，选择正确的称呼方式是非常重要的，遵循适当的称呼方式可以有助于建立良好的职业形象。不仅在工作场合表现自己的礼貌和专业性，而且会给同事、上级和客户留下积极的印象，从而提升职业声誉。

4.3. 握手礼仪

握手礼仪在越南和中国都是一种普遍的社交行为，由于它是表达友好和

尊重的一种方式，因此这种礼节是非常重要的。在与别人交际时，握手是常见的礼节，通常是在初次见面或者正式场合里进行的。握手礼用来表示问候、祝贺、认可、同意等之意。握手礼有很多注意点，比如：应该保持姿态端正，双手干净，用右手握手，手心相对等等。握手礼仪不仅仅是一种简单的礼节，它更是文明和亲近的一种体现，正确的把握握手礼节有助于建立良好的社交关系。以下是握手礼的注意点：

4.3.1. 握手的时机

在选择握手时机时，为了表示尊重和礼貌，应根据具体情况和对方的文化习惯来决定。以下是一些常见的握手时机：

见面：握手礼通常在见面时用于表达欢迎和友好，使得双方感觉更加亲近和舒适。一个友好、坚定的握手可以让对方感到受欢迎和尊重，从而为后续的交流奠定良好的基础。

初次见面：当与新朋友、同事或者某某人初次见面时，握手是一种常见的问候方式。握手不仅表达自己的尊重和友好，还可以帮助打破双方之间的陌生感，让交流变得更加自然和舒适。

正式场合：握手是一种表示敬意的方式。在各种正式场合，应该在开始和结束时进行握手礼，例如：会议、宴会、庆典活动等等。此时，握手礼用于表示问候，通过握手，双方可以建立起一种积极的互动模式，为今后的交流和合作打下良好的基础。

表示感谢：收到别人的帮助、支持、鼓励、祝贺、礼物等都应该进行握手礼。此时，握手表示感激之情，此种亲密的接触可以让对方感受到你的真诚和诚意，从而增进双方之间的好感和信任。

表示祝贺：在某些特殊情况下，握手也是一种表示诚挚祝贺的方式，比如：婚礼、生日、生育、升职、毕业、乔迁新居、开业等等。通过握手可以表达对对方的真诚祝愿和喜悦之情。

表示同意或认可：在较正式的场合中，握手可以作为一种肯定和认可的表达方式，对对方的观点或决定表示同意。

告别：在离开之前应该进行握手礼，握手不仅是一种礼貌的告别方式，还可以表示自己的感激之情，让双方感受到彼此的礼貌和关怀，从而增进双方之间的理解和亲近感。

4.3.2. 握手的方式

把握好握手时机之后，我们应该了解握手的方式。以下是握手的步骤：

(1) 打招呼：握手之前应该打招呼，先说问候语，比如：“你好！”、“您好！”、“哈喽！”、“早上好！”、“下午好”、“晚上好”、“好久不见！”等等；然后寒暄一下，比如：“最近怎么样？”、“你今天过得如何？”、“你昨天去哪里了？”等等。打招呼可以启动对话，拉近彼此关系，创造自然、轻松的交际氛围。

(2) 相互握手：进行握手礼时，两人站立面对面，要距对方适当的间隙，然后伸出右手，手掌与手掌相对，四指不要过度伸直或过于弯曲。接着握紧对方的手，力度要适中，不需用力过猛，也不要过于松弛。

(3) 结束握手：握手要注意整个过程的时长一般约两三秒即可，礼毕即松开。结束握手礼时，不要突然脱离，应该轻松开手，缓慢地将手收回。同时，可以搭配微笑或者礼貌的告别语，比如：“很高兴见到您！”、“祝您一天愉快！”、“感谢您的时间！”、“期待下次再见！”等，以增添友好的氛围。然后，可以进行一些礼节性动作，如微笑点头或鞠躬，以表示结束握手礼。

在进行握手礼时，有几点需要注意：

保持双手干净整洁。人们常根据握手时的感觉来评价对方的形象。跟一个手里脏乱的人握手，可能会留下不良的印象，反之，手干净整洁会给人留

下积极的印象。必要的话，可以使用洗手液或消毒洗手液清洁双手。

控制力度。握手时的力度要适中，既不要用力过猛，也不要过于松弛。过强的握手可能显得粗暴，而过弱的握手可能显得不自信或者不真诚。因此，控制握手的力度是为了确保握手的舒适性和礼貌性。

时间约为两秒。握手的时间一般约两秒，时间过长可能会让对方感到不舒服、不自然，因此握手礼完毕后应该立即放松。

姿态自然。握手时应该保持手掌相对，四指自然弯曲，与手掌形成轻微的弧度，避免过度挤压对方手掌或者摇晃手臂。

眼神交流。人们常说“眼睛是心灵的窗户”，意味着通过眼睛可以传递信息和情感，也可以了解对方的内心世界。因此，进行握手礼时，应该保持眼神交流，眼神交流也有助于加强沟通和建立信任。

掌心应该稍微向上。握手时，掌心向上视为开放和友好的姿势，表示谦恭和尊重，而掌心向下则表示自己自高自大。掌心向上展示了一种真诚和礼貌的态度，此方式被视为“友善式握手”。

与关系亲近的人握手时，应该边握手边问候。两人双手可以长时间地抓紧在一起。与长辈、上级、客户等尊者握手时，应该用双手轻轻地握住对方的手以表示恭敬。

保持礼貌。当男性与女性握手时，男方不可先伸手，要等女方伸出手后进行握手礼，同时，男方应该轻轻握住女方的手指部分。在握手时，男性要避免过度亲密的动作，如拥抱或触碰对方的身体，应该尊重女性的个人空间，避免让女性感到不舒服或困扰。

握手之前，男子要先脱帽和手套。这种做法显示出对对方的尊重和敬意，同时也符合一些文化中对礼仪的要求，特别是在正式场合或与长辈、上级或重者交往时。

注意文化差异。握手礼在不同的文化中可能会有不同的特点，我们应该先了解应不应该握手或如何进行握手礼，不然会让对方感到不舒服。比如：在穆斯林社会和伊朗、伊拉克、沙特阿拉伯、巴基斯坦等国家，男女握手是不常见的。一般来说，男性不得接近女性或触摸女性，反之亦然。

4.3.3. 握手的次序

在社交场合中，握手的次序至关重要，因为它展现了人的社交技巧和成熟度。握手时，教师、长者、女性、主人、上级、先到者、已婚者要先伸手。

首先，男性和女性握手时，一般是男性主动伸出手的，这是一种尊重女性的表现，同时也是对传统社交礼仪的遵循。其次，年长者和年轻者握手时，年轻者应该主动向年长者伸出手，这体现了对长辈的尊敬。此外，高级别人士和普通人之间的握手次序也需要注意，通常低级别的人会主动伸手等待高级别人士的回应，这是一种尊重地位和身份的做法。

握手之前，要按照具体的情况来判断握手的次序。在工作单位，应该按照身份来决定，若自己是上级就应该主动握手，这样做可以展现出友好和尊重，从而营造和谐的工作氛围。在社交场合或在不清楚谁是上级的情况就应该优先女性或长者，此时女性或长者要先出伸手。

在进行多人握手礼时，最重要的是确保协调和尊重，注意握手的次序，以避免出现混乱和尴尬的情况。每个人都应该分配注意力，与每位进行眼神交流，并保持微笑和礼貌。此外，要注意避免交叉手臂的姿势，保持开放的姿态，展现出自信和亲切。通过遵循这些原则，可以确保多人握手礼的顺利进行，让每个参与者都感受到愉快和舒适。

4.3.4. 握手的禁忌及不宜握手的情况

a. 握手的禁忌

拒绝别人的握手。拒绝握手是一个很不礼貌的行为。因此，不论是谁先向你伸出手，你都应该伸出自己的手相握。即使你有特殊原因不想握手，也

应该尽量避免拒绝，以免给对方带来尴尬或不愉快的感觉。如果有特殊原因不便握手，比如身体不适或宗教原因等，可以通过其他方式表达礼貌和尊重，比如微笑、鞠躬或简单地解释一下情况。在任何情况下，都应该尽量避免让对方感到尴尬或不舒服，保持良好的社交礼仪和沟通技巧。

握手过于松弛或过于用力。为了避免给对方造成不舒服的感觉，握手时应该保持适当的力度，不要握得过于松弛或过于用力、挤压手掌，以确保给对方留下良好的第一印象，并建立起良好的交流基础。

握手时间过长。握手的时间一般约两三秒即可，过长的握手时间可能会被误解为过于亲密或不恰当的行为，尤其是在商务场合或正式场合中。因此，在握手时，要注意把握好时间，适时地松开手，以避免给对方造成不必要的困扰或误解。

摇晃手臂。握手时应该保持手臂放松，避免过度摇晃。过度摇晃手臂可能会让对方感到不适或困惑，而且会给人留下不专业或不自信的印象。

戴手套或帽子。不论是男性还是女性，年长者还是年轻者，与人握手时应该脱下手套或帽子。戴手套或帽子可能会让对方感到不舒服或困惑，因为这样会在握手时增加了一层隔阂，使握手不够真诚和亲切。

冷漠的握手。握手时要避免表现出冷漠或无趣的态度，因为这样做可能会给对方留下不友好或不礼貌的印象。应该展现出友好或热情的表情和态度，以让双方感到愉快。

忽略眼神交流。握手时应该保持眼神交流，眼神交流是一种重要的非语言沟通方式，可以表达出对对方的尊重、关注和诚意。眼神交流也有助于加强沟通和建立信任。

未经对方同意握手。在某些文化或个人习惯中，有些人可能不喜欢握手或者对握手有所顾虑，所以在握手之前最好先征得对方的同意。

交叉握手。与多人握手时，千万不要交叉握手，应该按照握手次序来进行握手礼，这样才能保持礼貌性。

b. 不宜握手的情况

手脏或不洁。如果你的手脏或者不洁净，比如沾有食物、泥土或其他污垢，应该避免握手，以免给对方不好的印象。

传染病或疾病。如果你感觉自己生病或者有传染病，如感冒、流感等，最好避免握手，以免传播疾病给他人。

对方的手有伤或手里拿着较重的东西。如果发现对方的手有伤或手里拿着较重的东西，可以通过其他方式表达问候，如微笑、点头或简单地致意。避免握手的同时，也要注意用语言和行动表达出自己的理解和关心，以确保对方感受到善意和体贴。

对方在忙着别的事情。比如：与人交谈、工作、用餐、打电话、运动等等。如果对方正在忙于处理其他事情，可以选择等待合适的时机再进行握手，或者选择其他方式表达问候，比如说声“你好”或者简单地点头致意。避免握手的同时，也要注意不要打断对方的工作或造成不必要的干扰，以体现出礼貌和尊重。

对方所处环境不适合握手。比如：在食物或饮料活动的地方，握手也可能增加交叉感染的风险；在不安全的环境中，如自然灾害发生地或紧急疏散场所，握手可能会分散注意力或增加不必要的风险等等。

丧失活动能力。如果对方丧失了手部活动能力，因为身体疾病或其他原因导致不能自由地握手，握手可能会给对方带来不适或疼痛。

葬礼、宗教仪式或者丧失亲人的情况下。在这些场合，握手可能不太合适、不太礼貌。如果对方丧失了亲人，也应该尊重对方的情绪和感受，避免进行握手。在这种情况下，可以选择其他方式表达慰问和支持，比如说声

“我很抱歉听到这个消息”，或者简单地给予一个安慰的拥抱。

4.3.5. 越南与中国握手的差异

握手方式：在中国，通常是右手握手，这是一种常见的握手方式，类似于西方国家。然而在越南，有时候人们可能更倾向于使用双手握手，这体现了一种更加亲密和尊敬的姿态。在一些正式场合，越南人也可能使用双手握手，或者伸出右手，左手可以轻轻地托着前臂，最常见是在与年长者、上级、客户等对象握手，以体现恭敬之意。

握手时的姿势：在中国和越南，握手时的姿势都应该是友好、真诚和尊重的。然而在越南，由于人们对握手礼的理解更多地受到西方的影响，因此人们更注重面部表情和眼神交流，握手时可能会有更多的眼神交流和微笑。

握手后的姿势：在中国，握手后通常会有一些示意动作，如拍拍对方的手或者拉一下对方的手臂。而在越南，由于他们更接受西方的影响，因此可能会有更多的身体接触，如在握手后轻轻拥抱或者拍打对方的肩膀。

小结：握手不仅仅是一种简单的肢体动作，更是一种交流方式，通过握手可以传递出丰富的信息。例如，握手时的力度可以反映出人的性格特点，柔软的握手可能代表温和、柔弱，而强劲的握手则可能表现出果断、坚定。

尽管握手在不同文化和场合中可能有不同的习俗和含义，但总的来说，它都是一种建立联系、加强关系的重要方式。通过正确的握手礼仪，可以让人们更好地相互了解、尊重和信任，从而促进良好的人际关系和合作关系。因此，学习和掌握握手的技巧和礼仪是非常重要的，不仅有助于个人的社交交往，也有助于在商务场合中展现出专业和礼貌。

4.4. 鞠躬礼仪

鞠躬是一种古老而普遍的社交礼仪，常见于各种不同的文化和场合。通过鞠躬，人们可以表达出尊重、感激、道歉或祝福等情感，是一种非常重要

的交流方式。在宗教仪式、庄重的典礼或庆典中，鞠躬也常常被用作对神灵或信仰的敬意。

鞠躬的形式、深度和频率因文化、社会地位和场合而异。在一些文化中，鞠躬可能是一种日常礼仪，例如在日本和韩国等亚洲国家，人们经常通过鞠躬来表示尊重和感谢。而在西方文化中，鞠躬通常用于正式场合，如商务会议或庄重典礼，而在日常生活中较少见到。

尽管在不同的文化和背景下，鞠躬的方式和含义可能会有所不同，但它都是一种展现尊重和礼貌的重要方式。通过正确地使用鞠躬礼仪，人们可以更好地维护社交关系，促进相互理解与友好交流。

4.4.1. 鞠躬的时机

鞠躬的时机也多种多样，可以用于拜会长辈、向上级表示敬意、接受或赠送礼物、道歉或表达感谢等情形。以下是一些常见的鞠躬时机：

见面问候：在见面时，特别是与长辈、上级、客户或尊者见面时，可以通过鞠躬来表达恭敬之意。

表示感谢：在受到他人帮助或者得到他人恩惠后，可以通过鞠躬来表达诚意和感谢之情。此外，在接受礼物或者向某某人赠送礼物时，可以伴随着鞠躬以表示感激。

道歉：在犯错或得罪他人后，可以通过鞠躬表示道歉，可以表现出对受害人或受影响的人的尊重和重视，表明自己愿意为自己的过错承担责任并寻求原谅。

祝福或庆贺：在祝福他人或者参与庆祝活动时，可以通过鞠躬来表达祝福之意，比如：新年、公司成立周年庆典、奖项颁奖典礼、婚礼等等。

宗教仪式：在宗教仪式或庄严场合中，鞠躬常常用作对神灵或信仰的敬意。

正式场合：在正式场合，鞠躬也可以作为正式礼仪的一部分，比如：商务会议、庄重典礼、庆典活动等等。

4.4.2. 鞠躬的方式

在进行鞠躬时，人们通常会以一种端庄的姿态，轻轻地弯腰，将上半身稍微向前倾斜，同时双手放在身体两侧或交叉于胸前。鞠躬的深度和角度可能会因文化、场合和对方的地位而有所不同。

- 15°鞠躬礼：用于迎接客人或在见面问候时使用。
- 30°鞠躬礼：用于送别客人。
- 45°鞠躬礼：用于表达感谢或歉意。
- 90°鞠躬礼：较为少用，一般用于比较隆重的场合，例如：在隆重的晚会上，演员对台下观众的感谢之情。

鞠躬的角度和深度是表达尊敬的关键之一。一般来说，角度可根据情境和地位的不同而有所调整，但整体应该表现出虚心谦逊之意。在鞠躬的过程中，眼神宜稍微朝下，以避免过于直视对方，从而显得更加谦逊和尊重。同时，身体姿势宜保持笔直，不要过度低头或弯腰，这样既显示了自信与礼貌，也避免了过分谦卑的表现。

在各种社交场合中，从正式的仪式到日常的交往，鞠躬都承载着深刻的文化含义和人际交往的规范。行鞠躬礼时，首先应当考虑到场合的正式程度以及参与者的地位和身份。在正式场合，如会议、庆典或重要的社交活动中，鞠躬可能更加深入和庄重，以示对主人或高级人士的敬意；而在日常生活中，对于普通的交往，则可采用轻微的鞠躬。

除了角度和姿势外，鞠躬的持续时间也值得注意。一般来说，鞠躬时间不宜过长，也不宜过短，约为1至2秒为宜，以示诚意而不显得过度矫揉。此外，手臂的位置也是需要留意的细节之一。在鞠躬时，手臂可以自然地放在身体两侧，或者轻轻合十，具体取决于个人习惯和所处文化背景。

综上所述，鞠躬作为一种传统而受尊重的礼节行为，具有着丰富的文化内涵和社交意义。在实施时，应当综合考虑场合、地位和身份等因素，以体现出尊重、谦逊和礼貌的态度，为人际交往增添和谐与美好。

4.4.3. 鞠躬的禁忌

过度的鞠躬。过度深度或频率的鞠躬可能被认为是过分的，甚至会被视为过于谦卑。过度鞠躬可能会让人感到不自然和夸张，特别是在非正式场合或与熟悉的人交往时。这可能会给人留下不真诚或矫揉造作的印象。

只低头或伸脖子，上身不做任何配合。完整的鞠躬通常包括上身的轻微前倾，以增强鞠躬的诚意和尊重。这种动作可以帮助表达出对对方的尊重和敬意，显示出真诚和诚恳的态度。

表情不符合。鞠躬时应保持诚挚、自然的表情，适当的表情可以表达出你的谦逊和谨慎。过于严肃或过于热情的表情可能被认为是不恰当的，可能会被误解为不诚实或不真诚，影响到鞠躬的效果和对方的感受。

目光长时机地停留在对方的脸或身体的某一部位上。长时间地凝视对方可能会让对方感到不舒服或尴尬，被视为不尊重或不礼貌的行为。因此，要注意控制眼神，以确保礼仪的恰当和尊重。

对不同身份的鞠躬。在一些文化中，对不同身份的人进行鞠躬的方式和深度可能不同。对于长辈、上级或重要人物，可能需要更深或更长的鞠躬，而对于平辈或普通人，则可以适度。

戴帽子鞠躬或穿着随意。在许多文化中，脱帽是一种尊重和礼貌的行为，因此在进行鞠躬时应该考虑脱下帽子，以表示尊重之情。穿着随意可能会给人留下不好的印象，因此在正式场合或与尊者交往时，应该穿着得体和整洁。

双腿随意站立或双手随便摆动。鞠躬时，双腿应该稍微弯曲，保持站立稳定，但不要太过僵硬。双手通常应该放在身体的前方或侧面，以示尊重和

谦卑。可以选择将双手合十放在胸前，或者放在身体的侧面，轻轻地交叉或自然地放在身体的一侧。避免过于摆动双手或让双手杂乱地挥舞。

不专心鞠躬。行鞠躬礼时，吃东西或与别人聊天等行为被视为不礼貌的。因此，行鞠躬礼应该确保专心，这表明了对对方的尊重，专心还可以帮助确保鞠躬的姿势得体，避免不必要的错误或失礼。

场合不当。在某些场合，行鞠躬礼可能会不合适，比如：在发生争执或矛盾的情况下鞠躬可能被认为是屈服或退让，在欢乐轻松的聚会或私人聚会中等等。

4.4.4. 越南的鞠躬礼仪

在越南文化中，鞠躬礼仪扮演着不可或缺的角色，被视为一种深刻而重要的表达尊敬、敬意和礼貌的方式。这一传统的礼仪丰富地融入了越南人的日常生活和正式场合中。鞠躬通常被视为一种简短而恰当的动作，代表着尊敬和恭敬之情。无论是在家庭聚会、社交场合、商务会议还是庄重的仪式活动中，鞠躬都是人们常见的礼仪行为。

在越南，特别是在亲属关系和社会等级方面，尊重长辈是一项非常重要的传统。因此，年轻人通常会向长辈进行鞠躬礼，将双手合拢于胸前，并低头鞠躬，以示尊敬和顺从。

此外，鞠躬也是越南文化中表示感谢和道歉的方式之一。当人们受到他人的帮助或收到礼物时，他们会通过简短的鞠躬来表达感激之情。同样，如果在某种情况下有失礼之处，鞠躬也可以作为一种诚挚的道歉方式。

综上所述，越南的鞠躬礼仪不仅是一种仪式化的行为，更是一种传统和文化的体现。通过这一简单而又庄重的动作，人们彰显了对他人的尊重和关怀，促进了良好的人际关系和社会和谐。

小结：尽管鞠躬在许多文化中都是一种被接受和尊重的行为，但它也可

能存在一些禁忌或不适当的使用方式，如过度的鞠躬、场合不当等等。因此，在使用鞠躬时，需要考虑到文化和社会背景，以确保表达的敬意和尊重得到适当的理解和接受。鞠躬是一种简单而又富有意义的行为，可以在跨文化交流中发挥重要的作用，帮助建立良好的人际关系和沟通。

4.5. 接吻和拥抱礼仪

接吻和拥抱礼仪在不同的文化和社会背景中有着不同的规范和习惯。对中国人来说，接吻和拥抱通常不如在西方社会那样普遍。相比之下，中国人更倾向于使用更传统的问候方式，如握手、鞠躬或简单的问候语。在亲密关系中，例如家人、伴侣或非常亲密的朋友之间，有时候会进行拥抱或轻轻的接吻，但这种行为通常较为私密，不太会在公共场合展示出来。

4.5.1. 接吻礼及吻手礼

a. 接吻礼

“接吻礼是西方的一种礼节，它是上级对下级，长辈对晚辈，朋友或夫妻之间表示亲昵、爱抚的一种见面礼节”¹³（李兴国，2006）。

接吻作为一种亲密的身体语言，常常在表达欢迎、祝贺、友情或尊重时使用。在进行接吻礼时，有一些基本的礼仪原则需要遵循：

第一，最重要的是确保双方都愿意进行接吻，这意味着尊重对方的意愿和边界。

第二，选择适当的时机和地点也很重要。避免在公共场合或不适当的场所进行接吻，以免造成尴尬或困扰他人。

第三，要注意轻柔和温柔地进行接吻，避免过于急促或强烈，以确保对方的舒适和愉悦。

¹³ 李兴国, 社交礼仪 [M], 高等教育出版社, 2006, 107。

综上所述，接吻礼仪涉及尊重、沟通和注意对方的感受，这些原则对于建立健康的人际关系至关重要。

在西方，接吻礼一般进行在见面时，女性之间可以亲脸，男性之间可以抱肩拥抱，男女之间可以贴面颊。接吻的位置不同，表示的含义也不同，例如：亲手表示敬意、亲面颊表示欢喜、亲额头表示关爱等等。

b. 吻手礼

吻手礼是一种传统的礼节性动作，用于表达礼貌之意。吻手礼是一种古老而优雅的交际方式。吻手礼在一些正式场合、官方仪式或者特殊活动中常见，尤其是在一些保守或正式的社会环境中。虽然在现代社会中，吻手礼已经逐渐不太常见，但在某些文化和传统中，它仍然被视为一种重要的礼节。无论在何时何地，吻手礼都是一种尊重和礼貌的表达方式，体现了对他人的尊敬和关怀。

吻手被视为一种正式的礼节，特别是在与长辈、贵宾或者重要人士交往时。以下是关于吻手礼的注意点：

第一，吻手礼通常由男性向女性表达或由年长者向年轻者表达。在特定的文化和场合中，也可能出现女性向男性或年轻人向年长者的情况，但这通常较为罕见。

第二，吻手时通常不会真的接触到手，而是将嘴唇轻轻贴在手背或手腕附近。这一动作应该温和、礼貌，而不应该带有过于热烈或浪漫的意味。

第三，吻手时通常会伴随着一些传统的礼仪动作，比如男性会先向女性鞠躬，然后再进行吻手动作。在某些场合，还可能会结合其他的礼节性动作，比如给予花束或者礼物等等。

最后，吻手礼在现代社会中已经相对不常见，尤其是在一些西方国家。然而，在一些官方场合、正式活动或者传统仪式中，吻手礼仍然可能会被使

用。在进行这种礼节之前，应该尊重当地的习俗和文化传统，以确保表达的敬意和礼貌得到正确的理解和接受。

在中国文化中，吻手礼并不是一种常见的礼节性动作，人们通常会采用鞠躬、握手等方式来表达尊重和敬意。尽管如此，在某些特定的情境下，中国人也会采用吻手的方式表达尊重和礼貌，特别是在接待外宾或者参与国际交流活动时。在这种情况下，吻手礼可能更多地受到西方文化的影响，作为一种对外交流的示好和尊重的表达方式。然而，即使在这种情境下，吻手礼通常也是以轻柔、恭敬的形式展现，不会带有过于亲密或浪漫的意味。

总结而言，在中国文化中，吻手礼并不是一种普遍的礼仪行为，而更多地体现为其他形式的尊重和敬意表达。尽管在特定的情境下可能会出现，但仍然要根据具体的文化背景和社交环境来进行适当的礼仪选择。

4.5.2. 拥抱礼

拥抱礼仪在许多国家和文化中都很常见。在一般情况下，拥抱是在亲密关系或友好关系中进行，例如：家人、朋友、同事等等。在见面或告别时，拥抱被视为一种表达亲近和尊重的方式。拥抱时应该适度和温和，避免用力过猛或时间过长，以免让对方感到不适。拥抱的方式和持续时间可能会因关系的亲密程度而有所不同，对于亲人或非常亲密的朋友，拥抱可能更加紧密，持续的时间也会更长。在进行拥抱时，要尊重对方的意愿，避免强行进行拥抱，特别是对于不喜欢或不习惯拥抱的人。

拥抱是一种表达情感和亲近的方式，在适当的情况下使用可以增进人际关系和交流。然而，需要注意适度和尊重他人的个人空间和意愿，避免在不适当的情况下使用或引起误解。

4.5.3. 西方的接吻礼仪与中国和越南的对比

在西方文化中，接吻作为一种表达情感和亲密连接的方式。在法国、意大利、西班牙、巴西、阿根廷、荷兰等国家，接吻礼比较普遍，被视为一种

常见的问候方式，尤其是在熟悉的社交场合或与亲密关系的人之间。在这些国家，轻轻地亲吻对方的脸颊作为问候的一部分是相当普遍的。接吻都有其独特的礼仪和传统。

在中国和越南文化中，接吻通常不是常见的社交礼仪。相比于西方文化，中国人更倾向于使用其他方式来表达亲近和尊重。在中国，人们在见面或告别时更倾向于使用更传统的方式，如握手、鞠躬或简单的问候语。即使在亲密关系中，如家人、伴侣或非常亲密的朋友之间，接吻也不是一个普遍的行为。一般来说，中国人更倾向于保持适当的距离和尊重他人的个人空间。因此，接吻通常不被视为中国人常见的社交礼仪，而是更多地以其他方式表达情感和尊重。

小结：在中国文化中，人们更注重保持适当的距离和尊重他人的个人空间，在商务场合或与同事交往时，一般不会进行接吻或拥抱，而是更倾向于保持礼貌的握手或鞠躬。因此接吻和拥抱在社交互动中并不像在一些西方国家那样普遍。综上所述，接吻和拥抱是一种表达情感和亲密的方式，在适当的情况下使用可以增进人际关系和交流，但也需要遵循相应的礼仪和文化规范。

第五章

结论

在研究汉语交际礼仪的过程中，我们深入探讨了在汉语使用环境中的仪容仪态、穿着、言行举止等行为这些方面的礼仪规范。这些礼仪规范不仅仅是一种行为准则，更是中国传统文化的重要的一部分，体现了人们对于礼仪、尊重和友善的价值追求。我们的研究结论如下：

首先，汉语交际礼仪是社会交往中至关重要的一环。在汉语使用环境中，人们注重礼貌、尊重和友好。无论是在正式的商务场合还是在休闲的社交场合，正确的仪容仪态礼仪都能够展现出一个人的修养和教养，从而促进良好的人际关系和社会和谐。

其次，汉语交际礼仪对于学中文者尤为重要。学习者不仅需要掌握语言技能，还需要了解并尊重中国的社交文化和礼仪规范。只有通过学习和实践练习，才能更好地与中国人进行交流和互动，增进彼此之间的理解和友谊。

此外，汉语交际礼仪的研究对于促进不同文化间的交流与理解也具有重要意义。通过了解和尊重他人的文化礼仪，可以建立起跨文化的友谊和合作关系，推动世界各国人民之间的相互沟通和交流，促进世界的和平与发展。

综上所述，汉语交际礼仪是汉语交际中不可或缺的，对于个人的社会适应能力、人际交往能力以及跨文化交际能力都具有重要的意义。通过学习和实践汉语交际礼仪，我们可以更好地融入中国社会，与中国人建立良好的人际关系，实现真正的跨文化交流与融合。

参考文献

- [1] Phạm Minh Thảo, *Văn hóa ứng xử của người Việt* [M]. Nxb Chính trị quốc gia, 2015.
- [2] Phạm Minh Thảo, *Văn hóa ứng xử của người Việt xưa và nay* [M]. Nxb Hồng Đức, 2023.
- [3] Vương Mạc, *Giải Mã Ngôn Ngữ Cơ Thể - Chìa Khóa Đàm Phán Thành Công* [M]. Nxb Dân Trí, 2014.
- [4] Lê Thi, “*Văn hóa ứng xử của người Việt Nam hiện nay*” [J]. Báo Khoa học xã hội Việt Nam, 2015, số 11 (96).
- [5] Nguyễn Trang, “*Tiên học lễ, hậu học văn không bao giờ lạc hậu*” [OL]. Báo Đài tiếng nói Việt Nam, 2021.
- [6] Thu Phương, “*Dùng nước hoa đúng cách cũng là một nghệ thuật*” [OL]. Báo Nghệ An, 2016.
- [7] Cẩm Giang, “*Makeup sao cho phù hợp?*” [OL]. Báo Thanh Niên, 2017.
- [8] Mai Hương, “*Đàn ông vẽ mắt, tô son, đánh phấn và chuyện ngàn năm trang điểm mày râu*” [OL]. Báo Thanh Niên, 2020.
- [9] Hải Hà, “*Văn hóa ăn mặc đối với sinh viên*” [OL]. Báo Dân Trí, 2009.
- [10] Nguyễn Ngọc Bích, “*Ăn mặc nghiêm túc khi đến công sở, nơi công cộng*” [OL]. Báo Vĩnh Long, 2012.
- [11] Việt Linh, “*Trung Quốc tăng tốc đầu tư vào Việt Nam*” [OL]. Báo Tiền Phong, 2023.
- [12] Vương Trung Hiếu, “*Tiết lộ những quy ước bắt tay khác biệt trên thế giới ai cũng nên biết*” [OL]. Báo Thanh Niên, 2022.
- [13] Vương Trung Hiếu, “*Cách xưng hô thứ bậc trong gia đình người Việt nên biết để ứng xử cho đúng*” [OL]. Báo Thanh Niên, 2022.

- [14] Nguyễn Văn Mỹ, “*Cách chào của người Việt*” [OL]. Báo Thanh Niên, 2014.
- [15] Ngân Dương, “*Cách thể giới chào hỏi không chạm vào nhau*” [OL]. Báo VnExpress, 2020.
- [16] Anh Minh, “*Hôn xã giao thế nào cho đúng khi ở nước ngoài*” [OL]. Báo VnExpress, 2014.
- [17] 李兴国, *社交礼仪* [M], 高等教育出版社, 2006.
- [18] 刘金同、陈永顺、田桂芹, *实用社交礼貌礼仪教程* [M], 北京大学出版社, 2009.
- [19] 夏志强, *你的第一本礼仪书* [M], 江西美术出版社, 2017.
- [20] 戴荣里, *礼仪在现代生活中的必要性* [M], 北京建筑大学, 2021.
- [21] 胡文仲, *跨文化交际学概论* [M], 外语教学与研究出版社, 2012.
- [22] 达夫黄敏, *20 几岁不能不懂的社交礼仪常识* [M], 吉林文史出版社有限责任公司, 2019.
- [23] 侯和君、刘洁妍, “*外国礼俗面面观（礼仪漫谈(232)）*” [OL]. 人民日报, 2017.
- [24] 姜迪和谢龙, “*延吉市中央小学把礼仪文化编进课间操*” [OL]. 人民日报, 2023.
- [25] 王震和李楠桦, “*汉语称呼语的礼仪传承与时代要求*” [OL]. 人民日报, 2023.
- [26] LaRay Barna, *Stumbling Blocks in Intercultural Communication* [M], A Reader Wadsworth Publishing Co, 1988.
- [27] 克雷格·史托迪, *The Art of Crossing Cultures* [M], Intercultural Press, 1990.