# 日本人的生活习惯礼仪

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2025-04-27

*日本人的生活习惯礼仪 作为邻国，你知道日本人的生活习惯有什么礼仪吗?下面是第一范文网小编为大家整理的日本人的生活习惯礼仪，希望能够帮到大家哦! 日本人的生活习惯礼仪 1：好好吃早饭 喜欢看日剧的人肯定会发现日本人吃早饭都很正式，米饭配菜味噌...*

日本人的生活习惯礼仪

作为邻国，你知道日本人的生活习惯有什么礼仪吗?下面是第一范文网小编为大家整理的日本人的生活习惯礼仪，希望能够帮到大家哦!

日本人的生活习惯礼仪

1：好好吃早饭

喜欢看日剧的人肯定会发现日本人吃早饭都很正式，米饭配菜味噌汤的一样不能少。饿了一晚上之后，早饭充分补充营养，让身体能够保持营养均衡，也不会有饥饿感，使得中饭过饮过食。

2：喜欢吃应季的新鲜蔬菜水果

日本人对各种东西的质量要求很高，对吃的东西更加如此，蔬菜水果的更是非常讲究。对蔬菜水果的应季性和新鲜度都要求非常高，很多都是精挑细选论个卖的，而且有机栽培的多。

3：吃饭细嚼慢咽

日本料理都比较精致，日本人的餐桌礼仪也非常的好，细嚼慢咽，充分品尝食物的美味的同时，让食物更易消化，也会增加满腹感，不容易吃多，自然也就不易发胖了。

4：每天泡澡

除去上面三个饮食习惯，每天泡澡可以说是日本人最普遍的生活习惯，即使在以前经济还不发达的年代，在只够一个人蹲进去的浴缸里，日本人也要泡一下澡才觉得舒服。泡澡有利于减肥是不用说的了，前面我们也介绍过各种利用泡澡的减肥方法，而且更是有利于身体健康。

当然日本人还有经常吃海鱼的习惯，但是这个我们不是沿海城市的话，还是有点难度，不过上面四个习惯我们还是可以照着学一下的。让自己保持健康偏瘦的身体，也就不用为减肥而烦恼了。

日本人的日常生活

常生活中，日本人谦虚礼让、彬彬有礼，同事、行人间极少发生口角。在与日本人交谈时，不要边说边指手划脚，别人讲话时切忌插话打断。多人交谈时，注意不要冷落大部分人。在交谈中，不要打听日本人的年龄、婚姻状况、工资收入等私事。对年事高的男子和妇女不要用 年迈 、 老人 等字样，年事越高的人越忌讳。在公共场合以少说话为好。乘坐日本的地铁或巴士，很少能看到旁若无人而大声交谈的现象。除非事先约好，否则不要贸然拜访日本人的家庭。

按照日本人的风俗，饮酒是重要的礼仪，客人在主人为其斟酒后，要马上接过酒瓶给主人斟酒，相互斟酒才能表示主客之间的平等与友谊。斟茶时，日本人的礼貌习惯是以斟至八成满为最恭敬客人。

一.工作中的基本礼仪

习惯上一天中第一次见面时对同事上司要讲， 早晨好(おはようございます)。 这不论在早晨、中午、下午都要这样讲，这样显得非常有礼貌。外出办事时要对周围的人讲， 我外出一下(行ってきます)。 这样做即是通知同事如果有客户来电话等事宜时，可以告知客户同事外出，这样做也是使公司里的人互相了解周围的去向。外出归来时要讲， 我回来了(ただいまもどりました)。 工作结束回家时, 上司对部下讲， 辛苦了(ご苦労さま/お疲れ様)。 部下对上司，或同事之间也要讲 辛苦了。(お疲れ様でした)。 在客户离开时，对客人讲， 谢谢您了(ありがとうございました)。 对重要的客户要站起来，轻鞠一躬表示谢意。

二.访问接待的基本礼仪

客人来之前要将房间稍稍清扫擦拭一遍，打开窗户换换室内的空气。另外要预备茶水点心。用餐时的注意点 旅行时住在旅馆里，在和式房间用餐时一般女性要正座，如果感到累了，可以将腿放到侧面，但不可将双腿盘在前面。男性比较自由，可以正座，可以将双腿盘在前面。

三.工作中的服装

服装也属于礼仪中的一个方面，不同的场合需要不同的着装。在公司里工作，穿著不单单是个人的事情，个人的穿著代表了公司的精神面貌。接待客户时，也代表了对待客户的态度。这就是为什么说服装是礼仪的一个方面了。当然穿著与个人的外观要一致，外观指发型，女性还包括化妆。原则上外观要给人整洁的感觉。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！