



EH 名师智业联盟

互联网时代的 礼仪回归

时尚夫人衣橱创始人 李妮婷 / Coco © 著

 中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

互联网时代的 礼仪回归

时尚夫人衣橱创始人 李媿婷 / Coco © 著

图书在版编目 (CIP) 数据

互联网时代的礼仪回归/李妮婷著. —北京: 中国财富出版社, 2015. 11
(名师智业联盟)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5886 - 6

I. ①互… II. ①李… III. ①礼仪—基本知识—中国 IV. ①K892. 26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 234830 号

策划编辑	范虹轶	责任编辑	邢有涛 单元花
责任印制	方朋远	责任校对	梁 凡
		责任发行	邢有涛

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 三河市西华印务有限公司

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 5886 - 6/K · 0187

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2015 年 11 月第 1 版

印 张 13.5 印 次 2015 年 11 月第 1 次印刷

字 数 194 千字 定 价 42.00 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换



推荐序一

首先感谢李妮婷老师（英文名 Coco）在百忙之中抽出时间把她对于互联网时代的礼仪写成这样一本有价值的书。Coco 来写这本书是再合适不过了，如果你见过她就会明白我为什么这么说了。

通常的社交礼仪（social etiquette）包括了很多内容，Coco 在书中用精彩的文字为大家娓娓道来，以真实的案例描述了礼仪在与时俱进的今天应该是怎样的。

中国是历史最悠久的礼仪之邦，不过在今天这个称号我真的羞于再提。在国外，中国人往往是最大声、最不守规矩的人，而这里的规矩在很多时候指的就是礼仪。最近三十年中国的发展是迅猛的，而这个发展正如当年美国西部的大跃进，背后存在着种种不合乎礼仪的事情，“笑贫不笑娼”是很多人不以为耻的，我曾经和一些知名的企业家在做面对面的沟通时发现他们对于“礼义廉耻信”的理解是令人咋舌的，而这些恰恰是社交礼仪的基础。从根本上改变这些问题，可能需要“新生代们”成长起来之后才行。

互联网的发展带来的是公司品牌危机的碎片化和长尾。发生的一点小事在不到一个小时之内就会传遍互联网，引起轩然大



波。互联网的特性注定了危机的不可预测性，我们是不可能知道会在何时何地以何种形式发生。美国著名的 Barilla（百味来）品牌就是因为公司的 CEO（首席执行官）一不小心在公开场合发表了不利于同性恋的言论，结果该品牌的产品在全国范围内迅速受到抵制。

互联网的存在还使得数据会长时间以各种形式存在，在今天层出不穷的各种征信体系之上我们可以再叠加一层“礼仪分值”，把个人不符合礼仪的一些行为和言论整合起来，给他们打分，这也是很有趣的一件事。

短短数语，聊以庆贺 Coco 新书出版。

谭磊（Raymond）

2015 年 7 月



推荐序二

碎片般的互联网时代逆袭而出的优雅

——给 Coco 《互联网时代的礼仪回归》

遇见 Coco，我正在起劲地推动着女性品牌的增值管理，“女人啊，若将生命比喻为一根木头，你是要用贤惠燃尽一生，还是以时光为斧雕刻成艺术品？”

Coco 正好就是这种个人品牌增值的女性代表，在她的小半生中体现着：优势发现，热情追求生命所爱，拿捏得体，张弛有度和非常了解自己的那种特性。她变得越来越像自己，越来越爱自己，这就是我一直认为的优雅的极致——拥有自我的品牌风格。

礼仪跟个人品牌又是如何结缘的呢？个人品牌并不是一个称谓，一个标签，而是这些背后的关系总和，礼仪则是维系和经营这些关系的重要法则。我们可以粗鲁地败坏这些关系，使关系变得浅薄、错位，个人品牌也就贬值了，还可以通过礼仪将关系经营得持久、稳定，甚至充满恋爱般的温暖。品牌增值管理和礼仪有着鱼和水一般的联系。

在回顾她的个人品牌经营脉络时，我发现她拥有一种罕见的勇气，那就是忠诚于自己内心的真实想法，并为之承担起责任。



她告诉我要写一本互联网时代的礼仪的书，我一点也不惊奇，礼仪的根本点是对生命的爱与关怀，释放出得体的优雅，在看得见或者看不见的地方都一如既往。在她的个人品牌旅程中，多次显示出她爱自己的勇气，生命里有的东西才能给得出。相信在这个碎片、颠覆、失控、海盗逻辑的互联时代，有 Coco 的礼仪，一定会大放异彩，我们需要两种不同的张力构成充满魅力的均衡生命体。同时对自己有爱和明晰自我风格的 Coco 更会通过礼仪，教会我们关于爱自己，爱人类，和谐相处的优雅，礼仪让我们像互联网一样弥漫在不同的文化、不同的国度里，但却变得游刃有余。带着礼仪进行生命旅行的你，一定是增值的“品牌”！

芷维 (Aimee)

2015 年 7 月



推荐语录

经营你的“形象资产”

——写给妮婷的《互联网时代的礼仪回归》

形象从来就是一个人重要的资产。但是人们却很少有经营意识。以至于“资产流失”相当严重，不少名人一夜之间“破产”。值得欣喜的是，这个课题终于得到了应有的关注，李妮婷老师以深入浅出的语言告诉我们：互联网时代，如何经营你的品牌形象。

——中商国际管理研究院院长，北京大学汇丰商学院原领导力

研究中心执行主任 杨思卓

与 Coco（李妮婷）结缘于高尔夫事业，她对高尔夫的热爱与积极投入，让我印象深刻。再次遇见是在 CLPGA（中国女子职业高尔夫巡回赛）现场作为时尚夫人衣橱 App（应用软件）的上市发布会上，感动于 Coco 创业起航时能够重返高尔夫圈，将美好的生活理念，如何穿衣、如何搭配等专业技巧分享给更多的精英人士，不仅有品位而且实用。随着互联网时代的来临，面对世间的繁华变迁，仅知如何穿衣远远不够，Coco 撰写一本商务礼仪的书，很符合大家更深入的需求，并特别增加了高尔夫礼仪的内容，非常用心。高尔夫的商业礼仪是在当今社会都需必备的知识，推荐大



家将本书收为时尚使用手册，成为修心、养身的一剂良方。

——中国女子职业高尔夫球巡回赛执行董事
东方高尔夫国际集团高级营销总监 李红

在 5000 年的农业文明社会，中华民族构建了全球最为鼎盛的礼仪，可是在 300 年的工业文明社会，中华民族的礼仪几近被摧毁，最近 20 年进入互联网时代，又是一次礼仪秩序重构的时代。本书纵论互联网时代的礼仪回归，对混乱的互联网世界将是一次洗礼，让中华民族这一礼仪之邦找回自信，缔造现代文明。

——中关村创新研修学院副院长 张国庆

身在职场之人，职业素养与礼仪修养应并重；身处互联网+的时代，礼仪是一种回归与尊重；礼仪是文化，文化需要传承，传承请看《互联网时代的礼仪回归》。

——北京职工教育协会副会长兼秘书长 许杰

看妮婷老师的书不如听她的课，听妮婷老师的课不如品她的人。知礼懂礼且秀外慧中的知性讲师，首届“我是好讲师”的骄傲。

——《中国培训》杂志社运营部主任 魏炜

互联网时代的到来，不是为了模糊现实生活中的社交礼仪，而是为了更好地监督与传播人类社会的文明！不学礼，无以立，让我们跟随妮婷的脚步，一起寻找互联网时代在社会中的立足之本！

——CCTV（中央电视台）证券资讯《赢在品牌》、
旅游卫视《影响力对话》主持人 陈悦源



礼仪是内心的一面镜子。不同时代下的礼仪特点，折射出民众心智模式的缩影。行礼，即是修心。此书行文之中，透露出作者洞察人心的人文情怀。

——北大纵横管理咨询机构高级顾问、《职场正能量》作者 张心悦

一个优雅而时尚的女人，从品牌专家到互联网+时代的“女魔头”，李妮婷就像她的英文名字 Coco 一样引领和打造的是中国本土的时尚品牌和时尚氛围。

——航天 772 所党群部部长 李爽

我在和作者探讨礼仪这个话题的时候，首先浮现在脑海里的画面是：我走进外籍新乘学员培训班，看到她们每一个人都以雅致的妆容、规范的着装端坐在教室里，下课后自觉主动地把垃圾带走，教室收拾的仿佛就没有人来过。我被深深地震撼了！也体会到了我们的礼仪教育在素养培养中的缺位。

作者正是通过这样一系列的切身体验和比较，提醒我们：礼仪，不仅仅是我们审视别人应该怎么做，更多的是我们从自己日常的点滴小事开始，从商务到生活，从形象举止到言谈交流，逐步养成全方位、全日制的行为习惯。互联网时代，打造好您的个人形象，就是树立了我们的国家形象。

——IATA 国际航空协会、中国东方航空股份有限公司高级教员

顾红英

一个优雅女人的美丽心计！尽在《互联网时代的礼仪回归》。

——巍阁月子会所院长 任承巍



“蒹葭苍苍，白露为霜，有位伊人，在水一方。”伊人是谁？娓娓婷婷。她就是这样一个人，让人一眼望去有种伊人的感觉的人，接触起来又给人很职业很现代的感觉，会生活，会打扮，会做事。

——阿里健康 CPO（首席产品官） Tracy 张



前言

不一样的时代，一样的礼仪之邦

不知不觉，我们进入一个全新的时代，时间和人一样，也在不断地成长，当它成长到一定阶段时就会是一个新的开始，新的开始意味着要接受很多改变，互联网就是这样一种改变。似乎一夜之间，一切都开始“互联网化”，网络的普及改变了人们的日常生活，网上互动变得较为频繁。那么，通过网络交流是否还需要遵守礼仪呢？答案毋庸置疑，如果不遵守网络社交礼仪，网络社交会成为杂乱无序的场合，根本无法进行正常的交流。

最近总是看见一些新闻事件，有意或者无意地出现在我们生活中的不仅仅有好消息，还有很多负面信息，传播的速度更快、更广，任何消息都在无死角地传播。

中华民族素有“礼仪之邦”的美誉，中华儿女在待人接物、为人处世方面一直都表现得彬彬有礼，礼仪是我国传统文化重要的一部分。

网络社交的出现，拉近了人与人之间的距离，随着时间的不断推移，网络社交逐渐成为人们工作的一部分，通过网络社交，跨区域合作更为便利，扩大了企业之间的合作范围，不再仅仅局



限于某个地区。不具有礼仪的网络社交，无法使工作正常进行。

那么，在互联网时代下的社交礼仪，我们需要注意哪些内容呢？网络社交作为网上虚拟的交往方式，不仅需要我们注意平时在生活中与人交谈的礼仪，还应结合网络的特殊性，制定出适合网络社交特点的礼仪。

本书就是想和大家一起探讨下互联网时代的礼仪与礼貌，从职场、生活、个人修养及国家形象等方面阐述如何在互联网时代下注意个人礼仪。

首先，点明了在互联网时代，有礼才能走遍天下，无礼则寸步难行，说明礼仪在互联网时代同样重要。无论是在什么场合，也不管是在哪些方面，人们都喜欢与有礼仪的人交往，注重个人礼仪可以让我们获得良好的人际交往关系，对个人生活与事业都有很大的帮助。

其次，在职场中，通过网络办公的人群，应特别注重网络礼仪。在发邮件、微信、微博时都应遵守一定的礼仪规则，约束自己的语言，让网络社交变得更加文明、有效。

再次，在生活中，个人形象与修为是一个人一生的功课。外表与内心同等重要，只在乎外表或只在乎内心的人都是片面的。在人与人的交往过程中，给人留下的第一印象是外貌、穿着打扮，因此，注意良好的个人形象是对他人最基本的礼仪。同样，具有丰富的内心修为才能决定与一个人交往时间的长度。注意外表礼仪可以吸引他人的关注，注意内心修为则决定了我们是否能够与他人成为一辈子的挚友。

最后，注重个人礼仪不仅代表着个人形象，还代表着国家的



形象。尤其是当我们到境外旅游或到国外出差时，我们个人所表现出来的礼仪已经不仅仅代表着我们个人，更关乎着国家的形象，因此，从多方面注重个人礼仪很有必要。

时代不同了，但是我们依然是“礼仪之邦”的后裔，尤其在当今互联网时代下更要讲礼仪。希望本书能让你知道需要注意哪些礼仪以及怎么去保持这种礼仪，能够在信息万变的时代为自己和祖国保留一份美好的形象。

作者

2015年7月

目 录

第一章 互联网时代有礼走遍天下	1
曾经的礼仪之邦怎么了	3
无须语言的时代，还需要礼仪吗	7
礼仪无处不在，有礼走遍天下	14
第二章 互联网时代的职场礼仪	21
一封好邮件，助你事半功倍	23
手机基本礼仪“10106”法则	28
职场社交 App，不只是私生活	35
自媒体与公众媒体的区别	41
微信、微博和博客的使用礼仪	47
商务礼仪，别让细节伤你误你	52
第三章 互联网时代的形象礼仪	59
整理衣橱，定义着装场景	61
穿对衣服，已经成功一半	66
画龙点睛，配饰也很重要	72
先声夺人，声音形象塑造	77
肢体语言，无声更胜有声	83



沟通对话，无形品牌形象	89
-------------------	----

第四章 互联网时代的生活礼仪	95
-----------------------------	-----------

回归真实生活，交往、拜访礼仪	97
不同年龄层次的对话“潜规则”	103
特殊场合的礼仪规范——婚礼、宴会礼仪	108
高尔夫球运动，你不得不知道的礼仪规范	113
送人玫瑰，手有余香——送礼礼仪	118
餐桌礼仪、茶文化、酒文化	123
四季轮回，各个节气和节日礼仪	128

第五章 互联网时代的个人修为	135
-----------------------------	------------

相由心生，心境决定处境	137
找到自己是最好的修为	143
用时间管理法则来体现礼仪礼貌	148
构建自己的社交群体，寻找同频人	152
言多必失、三思而后行——赞美与批评的礼仪	156
正能量的人，大家都喜欢	160

第六章 互联网时代的国家形象	167
-----------------------------	------------

排队是最基本的礼貌，其实你没那么着急	169
坐上飞机（火车）的一瞬间，你代表的不是你一个人	174
尊重不同国家的风俗习惯，别人才会尊重你	179
留在心里的是风景，不要留下不美好的行为	184
商场消费购物礼仪规范，不要消费国家形象	189
教你出国前攻略，旅途不慌张	194

第一章

互联网时代有礼走遍天下

有礼走遍天下，无礼寸步难行。礼仪是人类社会交往的一个行为准则。在现代发达的互联网时代，礼仪被视为复古的元素，各种无礼行为层出不穷。无论在任何时代，礼仪都是不能被忽视的一个重要方面。在互联网时代，礼仪更需要找到一个支点。

