

青 年 励 志

做个让别人喜欢的人

让人际关系成为你事业的推动力

口碑热销
第4刷
你看了吗?

SHOUREN HUANYING DE
GONGSI LIYI YU RENJI GOUTONG

受人欢迎的 公司礼仪与 人际沟通



走上交际舞台，我们有迫切的需求，那就是需要别人承认、认可，要赢得别人的尊重，使自己在交际中突显出来，进一步推动自己的光辉人生。

掌握行为魅力，收获幸福人生

李永利◎编著

中国纺织出版社

青年励志

口碑热销
第4刷
你看了吗?

SHOUREN HUANYING DE
GONGSI LIYI YU RENJI GOUTONG

受人欢迎的 公司礼仪与 人际沟通



江苏工业学院图书馆
藏书章

李永利◎编著

掌握行为魅力, 收获幸福人生

中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

受人欢迎的公司礼仪与人际沟通/李永利编著.

—北京:中国纺织出版社,2003.3

ISBN 978-7-5064-2558-2

I. 受… II. 李… III. 人间交往—礼仪

IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 006758 号

责任编辑:王学军

责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京时事印刷厂印刷 各地新华书店经销

2009年3月第1版第4次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:18.5

字数:285千字 定价:35.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前言

掌握行为魅力,做个让别人喜欢你的人,收获你想要的幸福人生。

成功人士身上所展示的风度和魅力总让许多人羡慕,他们身上有些素质似乎是与生俱来的。因此,大家不得不佩服:佩服他优雅而得体的风度,佩服他风趣而睿智的谈吐,佩服他自然而优越的生活品味。

其实,所有的这一切都不是与生俱来的,人们谈起这些的时候总说这个人很有修养。所谓修养,就是指后天的训练,这些素质都可以通过一定的训练获得。

“知礼而后作”,“知礼”是交际的第一步,也是个人内在修养的外在表现。

走上交际舞台,我们有迫切的需求,那就是需要别人承认、认可,要赢得别人的尊重,使自己在交际中突现出来,进一步推动自己的光辉人生。

本书正是从这一点出发,针对大家在职场上面临的实际问题,向大家介绍最基本的礼仪常识,使你在职场上成为礼仪高手。接着告诉大家一些沟通技巧,它能更进一步融洽你的职场关系,使大家喜欢你。并且针对现代职场实际,给你再支几招,在处好关系的同时保护自己的利益,让别有用心的人无法侵犯你。

职场也可说是人生的战场,大家都在为了成功而付出着巨大的努力,此时我们一方面需要提高礼仪方面的素质,减少阻力;一方面加深友谊,让人际关系成为你事业的推动力。

你一定能做到让大家尊重你、喜欢你,更进一步地欣赏你。此时,你便会成功地徜徉于职场,成就你的辉煌事业。

编者

第一篇 使大家敬重你

3 / 第一章 基础礼仪

3 / 一、白领男士必备

13 / 二、白领女士必备

30 / 三、语言礼仪

40 / 四、握手礼仪

42 / 五、电话礼仪

55 / 第二章 交际场合礼仪

55 / 一、办公室礼仪

62 / 二、餐饮礼仪

79 / 三、舞会礼仪

81 / 四、会客礼仪

88 / 五、拜访礼仪

89 / 六、道别礼仪

90 / 七、访友礼仪

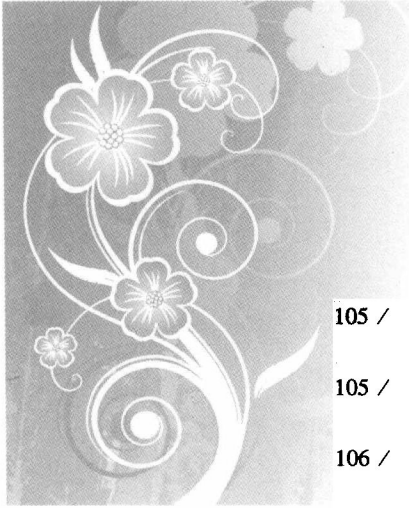
90 / 八、聚会礼仪

92 / 九、会议礼仪

94 / 十、礼尚往来

目录

CONTENTS



第二篇 使大家喜欢你

105 / 第一章 赢得好人缘的必备条件

105 / 一、不断提醒自己,接纳别人

106 / 二、让别人知道你接纳了他

114 / 三、给他想要的东西

117 / 四、改变他人的方式

121 / 第二章 赢得合作

121 / 一、合作是一种生存手段

122 / 二、合作是为了让自己更有实力

123 / 三、沟通是合作的基础

124 / 四、合作的方法

126 / 五、竞争更要讲协作

129 / 第三章 运用第二印象力

129 / 一、逐渐加深的好感更持久

130 / 二、人们由第二印象喜欢对方

131 / 三、你只要写封信就可以了

132 / 四、满足别人被认可的需求

133 / 五、记住他的名字

目录

CONTENTS



目录

CONTENTS

135 /	六、人们更喜欢自信的人
137 /	第四章 相处的技巧
137 /	一、与上司相处
163 /	二、笼络下属的艺术
172 /	三、与同事相处
189 /	第五章 在矛盾中使关系升华
189 /	一、大家在一起共事是一种缘分
190 /	二、避免影响同事关系的言行
194 /	三、亲密有间
195 /	四、高挂免战牌
195 /	五、慎重与同事争辩
199 /	六、避免争吵不等于放弃辩护
201 /	七、简单原则
202 /	八、在矛盾中使关系升华
203 /	第六章 搞好关系更要争取自己的权利
203 /	一、对付勾心斗角
203 /	二、躲明枪,防暗箭
205 /	三、绕过各种陷阱
207 /	四、“对付”各种人



目录

CONTENTS

- 211 / 五、不给别人当枪使
- 213 / 六、维护权利,免受伤害
- 214 / 七、小心流言蜚语
- 216 / 八、正确对待竞争
- 217 / 九、过分老实就是愚蠢
- 218 / 十、耕耘更要问收获
- 221 / **第七章 有关家庭后盾**
- 221 / 一、外面要好,“后台”要硬
- 222 / 二、有效沟通的技巧
- 227 / 三、用赞美助男人成功
- 229 / 四、女人最想要什么
- 233 / **第八章 不断扩大朋友圈**
- 233 / 一、使别人喜欢你
- 234 / 二、让他觉得你重视他
- 235 / 三、让朋友表现得比你更优越
- 237 / 四、树立你自己的威严
- 238 / 五、大胆地与异性交往
- 240 / 六、喜欢别人但不求人人喜欢你
- 241 / 七、使大家和你长期做朋友

242 / 八、常保友谊五法

243 / 九、让人际关系成为事业的活力

第三篇 使大家欣赏你

247 / 第一章 充分有效利用时间

247 / 一、魅力源自珍惜时间

247 / 二、切实可行的日常计划

251 / 三、综合利用固定时间

253 / 第二章 提高文化品味

253 / 一、提高音乐品味

254 / 二、提高阅读品味

258 / 三、提高语言品味

265 / 第三章 生活更有品味

265 / 一、居室装饰品味

266 / 二、植物摆出品味来

267 / 三、画框挂出风格来

269 / 第四章 精力更充沛

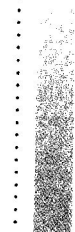
269 / 一、“灰色状态”很危险

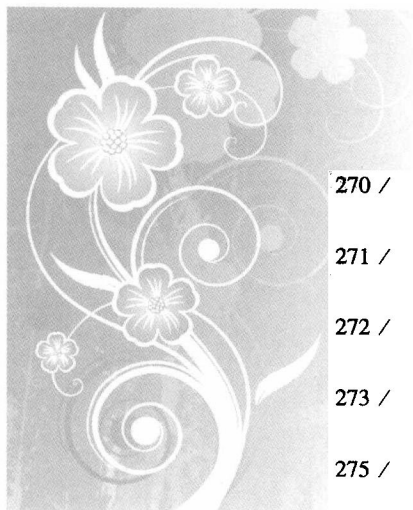
269 / 二、以积极的态度面对



目录

CONTENTS





目录

CONTENTS

270 /	三、热爱自己的工作
271 /	四、保持精力充沛
272 /	五、使脑部活性化
273 /	六、更强壮才能更有魅力
275 /	七、适合女性的运动
277 /	八、男人的休闲运动
281 /	第五章 休闲时尚
281 /	一、游乐中解放压力
282 /	二、现代都市人的休闲活动
284 /	三、旅游时尚
286 /	结束语：做成功人士其实很简单



第一篇

使大家敬重你

赢得尊重是成功的开始

为什么老板总是把重要的工作交给他做？

为什么他的工作每次都进展较顺利？

为什么他领导的那一个集体总有较好的声誉？

他并不漂亮,但是他人缘很好;他并非技术高精,但很快被委以重任,为什么?为什么?

原来,他获得了较多的尊重。大家都在发表意见,而他的意见总是有较多的听众;大家都在出谋划策,他的方案总是首先被提出来讨论,并由大家进行增补。

为什么他能获得较多的尊重？

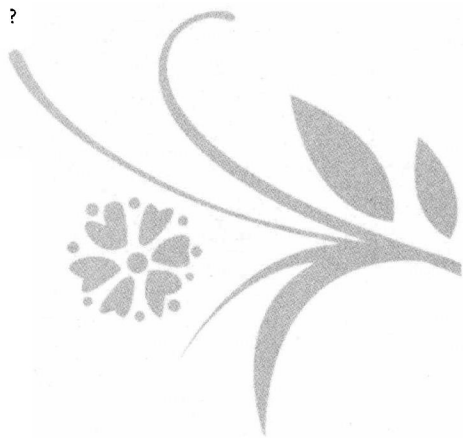
因为他是个有礼有节的人。

他总是穿着得体,态度大方。他的言语间饱含着对大家的尊重。他总能在一枝一节中有较为得体的举止。无论从生活工作哪一方面来看,他都是个有教养的人。

一个有教养的人,你不尊重他,行吗？

一个受人尊重的人,不委以重任,行吗？

你想让这个人不成功,行吗？



第一章

第一章

基础礼仪

SHOREN HUANGTING DE
GONGSI LIXI YU RENJI GOUTONG

基础礼仪

一、白领男士必备

(一) 着装

常言道：“佛靠金妆，人靠衣妆”。着装可以真实地传递出一个人的修养、性格、气质、爱好和追求，是给人的第一印象的重要方面。不得体的打扮会使人对你的印象大打折扣。

雅致、端庄的服饰也表示着对他人的尊敬，邋邋不洁的着装则是一种不礼貌的行为。服饰不光体现的是个人的形象，也代表着企业、公司和集团的总体形象。

仪表修饰的通常原则

一是要注意适体性。修饰要与容貌、体型、个人气质等相适宜；要与自己的身份和职业协调统一，合乎和体现自己的身份特点和表现内在的素质。

二是要注意整体性，各部位的修饰要与整体协调一致。

三是要把握适度性，无论在修饰程度，还是饰品的数量和修饰技巧上，都要把握分寸，自然适度，追求雕而无痕的效果。

四是要适应 TPO 原则，就是要求仪表修饰因时间 (time)、地点 (place) 和场合 (occasion) 的变化而相应地变化。

1. 西装

除非你不穿着西装，否则，你只要穿着西装就必须遵守各国公认的、古板的穿着规矩。因为这是一种交际礼仪，正因为如此，西装才是商务交往和工作中的总是合乎时宜的职业装。西装的选择要求做工精细、落落大方，这需要在面料、

色彩、做工、尺寸、款式搭配等几个方面多加注意。

(1) 面料

西装不需要准备太多套,但在面料选择上都要上等货,不起皱,品质好。人造丝、粗斜纹和有条子等以及用厚面料制作的休闲服不适合在高雅、严肃的场合穿着。

(2) 色彩

深蓝、深灰色西装通常为公司中高层人员所喜爱,最常见的商务交往西装多为藏蓝色、黑色。中度蓝色或灰色适合中下级人士,给人较亲切的感觉。浅蓝、浅灰色比较鲜明活跃。

如果你不是身材瘦小的人,最好穿深色系西装。如果你不想让人认为你粗俗,最好不要穿花色醒目的西服和配带色彩鲜艳的服饰。

(3) 尺寸

最好是量体裁衣、请名师量身定做。购成衣时一定要认真试穿。如果尺寸不适合,样式再好也不能买。西装就是自己的脸面,尺寸不适合就等于自己的头上长了一张别人的脸。这是最容易让人看不起的。体型改变,必须把西装修改或另换一件。

(4) 做工

挑选西装,检查其做工的好坏时,特别需要注意下述六点:

- 要看其衬里是否外露;
- 要看其衣袋是否对称;
- 要看其纽扣是否缝牢;
- 要看其表面是否起泡;
- 要看其针脚是否均匀;
- 要看其外观是否平整。

当然,对于名牌西装、高档西装来说这都不是问题,因为它们不会出现这类问题。

(5) 穿西装需注意的几个问题

低档西装应拆除衣袖上的商标。有些层次比较低的人,总以为穿上西装就自然会提高档次。实际上,袖子上的商标恰恰是为满足这种虚荣心而设,高档西服袖子上从来不订商标。

西装扣系好,如果你穿着有双排纽扣的西装外套,尤其注意请把上边扣子扣住。如果西装外套敞开的,看起来就会很笨拙,而且像一扇需要关上的门未关上一样不雅。但就座之后,西装上衣的纽扣则要解开,以防其走样。

与衬衫搭配要协调。西装的标准穿法是衬衫之外不宜穿其他的背心或内衣。在西装上衣之内,除衬衫外最好不要再穿其他任何衣物。在冬季寒冷难忍时,可在衬衫里边加保暖内衣,注意不要显得太臃肿。如果还是太冷,在衬衫里边加上一件薄型“V”领的羊毛衫或羊绒衫。一定不要穿色彩、图案十分繁杂的羊毛衫或羊绒衫,也不要穿扣式的开领羊毛衫或羊绒衫在衬衫外面。

不穿衬衫而以T恤衫等直接与西装配套的穿法是不符合社交场合着装规范的。即便是休闲西装,代替衬衫的也应是高档毛衫。此时,千万不可打领带,休闲西装因面料、颜色都很随意,不能过分正规。

避免内衣外露。如果你想解开衬衫衣领的扣子,记得不要穿着高领的内衣,否则它会外露。

要少装东西。在西装上衣上,左侧的外胸袋除可以插入一块用以装饰的真丝手帕外,不应再放其他任何东西,尤其不应当别钢笔、挂眼镜。内侧的胸袋,可用来别钢笔、放钱夹或名片,但不要放过大过厚的东西或暂时无用之物。外侧下方的两只口袋,原则上以不放任何东西为佳。在西装背心上,口袋多属于装饰功能,不宜再放别的东西。在西装的裤子上,两只侧面的口袋只能放纸巾、钥匙包。其后侧的两只口袋,则大都不放任何东西。

注意不要挽起袖口,西装不穿时要用衣架挂起来,这样才不会变形,才能穿得持久,穿起来好看;毛料西裤在每次洗好后,要烫平。

2. 衬衫

与西装为伍的衬衫应当是档次较高的衬衫。正装衬衫具备下述几个方面的特征:

(1)面料。主要以高支精梳的纯棉制品为主,不宜穿丝绸、人造棉一类薄软无形的衬衫。

(2)色彩。正装衬衫必须为单一色彩。在正规的商务应酬中,海蓝色或白色衬衫可谓商界男士的首选。

(3)图案。正装衬衫大体上以无任何图案为佳。较细的竖条衬衫在一般性的商务活动中也可以穿着,但是,绝对不要穿着带条纹的西装,不管它是织出的,

还是印上去的条纹。

(4)衣领。正装衬衫的领型多为方领、短领和长领。在具体选择时应兼顾本人的脸形、脖长以及领带结的大小,千万不要使它们相互之间反差过大。

(5)衣袖。正装衬衫必须为长袖衬衫。不管天气多热,只要你穿西装出现在正式场合,就必须穿长袖衬衫。衬衫和西装应该理解为是一体的。

(6)衣袋。正装衬衫以无胸袋者为佳,免得乱放东西。即使穿有胸袋的衬衫,也要尽量少往胸袋里塞东西。

此外,商界男士在自己的办公室里,可以脱下西装上衣,直接穿着长袖衬衫、打着领带,这是在写字楼里最常见的影像。但是如果奉召进入高级主管的办公室,或是与重要客户谈判,你一定要再把西装外套穿起来。那是一种礼貌和尊重的象征,如此一来,要见你的人会很欣赏你的。不穿西装上衣,而直接穿着长袖衬衫、打着领带去参加正式活动,是不合乎礼仪规范的。

3. 领带

买领带时,切记要买能与西装和衬衫搭配的。这三种服饰的式样、颜色和花样应该要协调。如果你对颜色的敏感度不高,找一个懂得的行家帮你搭配选择。

要知道自己的气质属于哪一种。帅气的人可以使用惹眼的领带,如果你不是这种人,就不要买那种领带。小条纹花样的领带是最不会出错的搭配。如果搭配出花样,例如一件条纹衬衫配上一条不同条纹的领带和一件休闲西装,这么穿绝对正确,而且会让你看起来很有品味。

挑选领带时,必须注意以下几点:

(1)面料。最好的领带应当用真丝或羊毛制作而成。以涤丝制成的领带售价较低。有时也可以选用。除此之外,由棉、麻、绒、皮、革、塑料、珍珠等物制成的领带,在商务活动中均不宜佩戴。

(2)色彩。深色、单色为主,切忌多于三种颜色。尽量少打浅色、艳色领带。

(3)图案。适用于商务活动之中佩戴的领带,主要是单色无图案的领带,或者是以条纹、圆点、方格等规则的几何形状为主要图案的领带。

(4)款式。领带有尖头与平头之分。下端为尖头的领带,显得比较传统、正规;下端为平头的领带,则显得休闲、随意一些。领带的宽窄最好与本人的胸围与西装上衣的衣领成正比。

(5)质量。外形美观、平整、无跳丝、无斑点、无线头,衬里不变形,悬垂挺括,

较为厚重。

要打好领带还要注意以下几点：

(1) 场合。在上班、办公、开会或走访等执行公务的场合，以打领带为好。在参加宴会、舞会、音乐会时，一般不打领带。在其他休闲场合通常是不必打领带的。

(2) 服装。打领带必须注意与之配套的服装。一般而言，穿西装套装必须打领带。穿单件西装时，领带则可打可不打。在非正式活动中穿西装背心时，可以打领结。不穿西装的时候，例如穿夹克、猎装、毛衣、短袖衬衫时，通常不宜打领带。

(3) 性别。在商务活动中，领带仅适合男士，一般商界女士在正式活动中不宜打领带。有些企业公关活动时，不分男女一律要求打领带。

(4) 长度。领带打好后，必须长短适度。标准的长度是领带打好之后，下端的正好盖住皮带扣。

(5) 配饰。依照惯例，打领带时可不用任何配饰，即便使用领带夹，也不宜令其处于外人视野之内，而只宜将其夹在领带打好后的“黄金分割点”上，即衬衫自上而下的第三至第五粒纽扣之间。

4. 鞋袜

穿西装时，商界男士所穿的鞋子与袜子均应符合统一的要求，认真与之配套。

只能选择皮鞋。一般来说，皮鞋与西装最般配，旅游鞋、运动鞋则不合适。高筒皮靴、翻毛皮鞋大都属于休闲皮鞋，也不适合与西装相配。与西装配套的皮鞋，按照惯例应为深色、单色。最适于同西装套装配套的皮鞋，是与西装颜色一致。

不论在任何场合，主管的着装往往是下属的关注点。所以鞋子的品质要好、要光亮，随时保持清洁，传统式样的鞋庄重而正统，系带皮鞋是最佳之选。

应该每天刷亮鞋子，晚上不穿时放进鞋楦，借以保持它的形状。

穿西装、皮鞋时所穿的袜子，以深色、单色为宜，最好是黑色。最忌讳黑皮鞋配白袜子，如果你不想让人误解成 countryman，最好别这样穿。

商界男士在穿袜子时，必须遵守下列四项规则：①干净。②完整，无破洞、跳丝。③深色。④合脚，袜子的长度，不宜低于踝骨。

5. 公文包

商界男士所选择的公文包，有许多特定的讲究。它的面料以真皮为佳，并以