



礼仪关系到每个人的形象塑造和人格展示，视而不见、置之不理都是最为轻率的人际交往态度，而优雅的举止、得体的言语、真挚的情感、规范的礼仪，则会架起人与人之间沟通的桥梁，对提高个人魅力将起到积极的促进作用，更会为自己赢得自信和尊重。

少恒◎编著 当代世界出版社

学会优雅礼仪

共处和谐社会

实用礼仪大全

ETIQUETTE
DAQUAN
PRACTICAL

ETIQUETTE

实用礼仪
大全

少恒◎编著 当代世界出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

实用礼仪大全 / 少恒编著 . — 北京 : 当代世界出版社 ,
2010. 6
ISBN 978-7-5090-0658-0

I . ① 实… II . ① 少… III . ① 礼仪—基本知识
IV . ① K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 113056 号

出版发行：当代世界出版社
地 址：北京市复兴路 4 号 (100860)
网 址：<http://www.worldpress.com.cn>
编务电话：(010) 83908400
发行电话：(010) 83908410 (传真)
 (010) 83908408
 (010) 83908409
 (010) 83908423 (邮购)
经 销：全国新华书店
印 刷：北京旺银永泰印刷有限公司
开 本：787 × 1092 毫米 1 / 16
印 张：23
字 数：410 千字
版 次：2010 年 8 月第 1 版
印 次：2010 年 8 月第 1 次
印 数：1-7000 册
书 号：ISBN 978-7-5090-0658-0
定 价：39.80 元

前 言



中国自古就是一个讲究礼仪的国家，素以“礼仪之邦”而著称于世。礼仪作为人类历史发展中形成的一种丰厚的文化，不仅是社会生活的要求，也是一个人乃至一个民族文明程度的体现。

孔子曰“不学礼，无以立”，就是说一个人如不学习礼仪，不懂得礼仪，就很难在社会上良好地立足与发展，更谈不上受到他人的欢迎。这句话也充分道出了礼仪对于促进个人进步和事业成功的重要意义。记得《文汇报》曾刊登过一篇文章，题目是《一口痰“吐掉”一项合作》。说某医疗器械厂与外商达成了引进“大输液管”生产线的协议，第二天就要签字了。可当这个厂的厂长陪同外商参观车间的时候，习惯性地向墙角吐了一口痰，然后用鞋底去擦。这一幕情景映在外商的眼里，让外商彻夜难眠，他终于让翻译给那位厂长送去一封信：“恕我直言，一个厂长的卫生习惯，可以反映一个工厂的管理素质。况且，我们今后要生产的是用来治病的输液皮管。贵国有句谚语：人命关天！请原谅我的不辞而别……”一项大势已成的项目，就这样被“吐”掉了。从这个故事，可以看出，学习礼仪、注重礼仪是何等重要。

那么，什么是礼仪呢？简明地说，礼仪就是人们在社会交往中，应该以一定约定俗成的程序和方法来表现的律己、敬人的语言以及行为规范。它能有效地展现一个人的素养、学识、风度和魅力。如毛泽东尊师重教的故事，便是美好礼仪的典范。1959年6月25日，毛主席回到阔别32年的故乡——湖南省湘潭市韶山冲。就餐时，特意邀请自己小时候的私塾老师毛禹珠先生一起吃饭。席间，毛主席热情地向老师敬酒。毛禹珠忙站起来说：“主席敬酒，岂敢岂敢！”毛主席却笑盈盈地说：“敬老尊贤，应该应该！”这些真挚的话语表达了不忘师恩的深情厚意，同时也浸染和感动了无数人的心，更表现了毛泽东伟大而崇高的礼仪风范。

随着社会的快速发展以及世界一体化进程的迅猛推进，如何体现自己有礼、有

节、有度的修养和风度，已越来越多地受到人们的关注。可以说，在百舸争流、千帆竞渡的当今时代，礼仪已成为立身处世的根本，受人欢迎的良方，赢得人脉的法宝，现代竞争的利器。因而，也是每一个向往成功的人必修的一门课。

荀子曰：“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”更深刻地说明了礼仪的重要意义及巨大作用。切实而言，也只有懂得礼仪、讲究礼仪、注重文明、崇于修养的人，才能懂得尊重他人，并能更好地受到他人的尊重与欢迎。

为了帮助广大读者较好地掌握各种场合中所需要的礼仪知识，我们编撰了此书。全书共分 17 章，分别讲述了仪态礼仪、服饰礼仪、社交礼仪、职场礼仪、家庭礼仪、餐饮礼仪、谈判礼仪、演讲礼仪、商务礼仪、爱情礼仪、舞会礼仪、节日风俗礼仪、国际礼仪等内容。在编撰过程中，参考了国内外大量的礼仪资料，突出注重了全面性与新颖性、知识性与实用性的结合，努力使本书适应广大青年学生、机关干部、企事业单位工作人员和其他人士的需要，成为一本良好的礼仪学习范本和实用的工具书。

在本书的编撰中，得到了魏华、李丽杰等老师的大力帮助，出版社的同志也为此付出了辛勤劳动，在此一并致以衷心的感谢！



目 录

第一章◎仪态礼仪

仪态礼仪主要包括仪容、仪表及举止行为，它体现出一个人的气质与修养，是值得注重的重要方面。正如西汉戴圣所言：“凡人之所以为人者，礼义也。礼义之始在于正容体、齐颜色、顺辞令。”

一、仪容礼仪

仪容卫生的基本要求 /002

眼部化妆 /004

唇形美化 /007

发型修饰 /010

面部修饰 /002

眉形美化 /006

美发与发饰佩戴的基本要求 /009

二、表情礼仪

眼睛——心灵的语言 /011

面目——综合的表情 /014

笑容——微妙的交流 /012

三、举止礼仪

正确的站姿 /016

正确的走姿 /018

手势运用的原则 /020

正确的坐姿 /017

正确的蹲姿 /019

手势语的喻意 /021



第二章◎服饰礼仪

服饰是一种文化，它可以反映一个民族的文化素养、精神面貌和物质文明的发展程度；服饰又是一种“语言”，它能反映出一个人的社会地位、文化修养、审美情趣，也能表现出一个人对自己、对他人以至于对生活的态度。

一、服饰礼仪概述

服饰礼仪的原则 /024

着装体现仪表美 /026

职业装的穿着规范 /028

服饰协调的方法 /025

西服穿着的规范 /027

二、色彩与搭配

服装色彩与体形美 /030

色彩的喻义 /032

服装配色的基本方法 /031

三、饰物佩戴

首饰佩戴礼仪须知 /034

饰物佩戴常识 /036

服饰品选择与佩戴原则 /035

四、男女装类别

男装类别 /039

舞会上的着装 /041

女装类别 /040

第三章◎社交礼仪

社交礼仪是人们在社会交往活动中应当遵循和恪守的礼仪规范。它具有较为广泛的内涵，包含着介绍、称呼、拜访、接待、问候、致意等许多方面。掌握一定的社交礼仪知识，并能恰到好处地加以应用，必将会大大提升你的魅力，从而使你的人生闪射出异样的光彩。

一、社交礼仪概述

社交礼仪的基本职能 /044

社交礼仪的类型 /046

社交礼仪的原则 /045

社交礼仪的表现形式 /046



社交“十不要” /048

二、介绍礼仪

介绍的作用 /049

介绍的原则 /049

介绍的方式 /050

介绍的方法 /050

三、称呼礼仪

家庭中的称谓 /053

社交中的称谓 /056

四、握手礼仪

握手的含义及方式 /058

普通的握手礼仪 /059

特殊的握手礼仪 /060

五、拜访礼仪

拜访的含义 /061

拜访的类型 /061

拜访的作用 /062

拜访的准备 /062

赴约的准备 /063

拜访的礼节 /064

六、接待礼仪

接待的类型 /066

接待的原则 /067

接待的准备 /067

迎客礼仪 /069

待客礼仪 /070

送客礼仪 /072

七、致意礼仪

致意的形式 /074

致意的基本规范 /075

致意的方法 /075

八、名片礼仪

名片的用途 /076

使用名片的礼仪 /077

名片的制作 /078

名片的存放与利用 /078

九、其他会面礼

点头礼 /079

举手礼 /079

注目礼 /079

脱帽礼 /080

拱手礼 /080

合十礼 /080

鞠躬礼 /080

拥抱礼 /081

吻礼 /081



第四章◎电话礼仪

随着科学技术的发展和人们生活水平的提高,电话和网络作为重要的信息传递工具,普及率越来越高。打电话、上网看起来似乎很容易、很简单,其实不然,它们的使用大有讲究,也可说是一门学问、一门艺术。

一、电话礼仪概述

使用电话的基本礼仪 /084

选择最佳的通话时间 /086

接听电话的礼仪 088

手机使用礼仪 /090

电话交流的常用技巧 /085

拨打电话的礼仪 /087

打公用电话的礼仪 /089

二、网络礼仪

网络礼仪规则 /092

E-mail 礼仪 /092

第五章◎职场礼仪

职场礼仪是指人们在职业场所中应当遵循的一系列礼仪规范。它包括求职面试与职场行为两个方面,掌握并恰当地应用职场礼仪,会使你在职场中左右逢源,从而获得顺利发展。

一、求职面试礼仪

面试礼仪应知“六要素” /096

自我介绍的礼节 /099

交谈的礼节 /104

见面的礼节 /097

自我介绍的禁忌 /101

告辞的礼节 /105

二、职业行为礼仪

职场人员举止礼仪 /107

领导应具备的礼仪 /110

与上司工作配合的礼仪 /112

与同事相处的礼仪 /115

初入职场礼仪须知 /108

职员应具备的礼仪 /111

上司与职员相处的礼仪 /114

办公室礼仪八大禁忌 /116



三、职场女性礼仪

职场女性仪容礼仪 /118

职场女性礼仪十戒 /119

白领丽人职场的十大智慧 /120

第六章◎谈判礼仪

谈判礼仪是指在社会政治、经济等活动中，双方或多方在为实现某种合作或交易而进行的磋商洽谈中应遵循的礼仪规范和技巧。它对促进谈判的进程与取得良好的结果有着举足轻重的作用。

一、谈判礼仪概述

谈判过程的礼仪规范 /126

确定谈判地点的礼仪 /127

确定谈判座次的礼仪 /128

对谈判者的礼仪要求 /129

二、谈判既要重礼仪，也要重技巧

运用“礼仪”的谈判韬略 /131

如何说服谈判对手 /132

谈判中如何应答 /134

谈判中如何拒绝 /135

如何打破谈判僵局 /136

国际商务谈判策略 /137

有效谈判的 14 条技巧 /139

第七章◎演讲礼仪

演讲是语言的艺术，同时也是现场发挥和整体表现的行为艺术。演讲者通过富有感染力的话语和肢体语言，能够有效地传达演讲内容，并提升本人美好的形象。

一、演讲礼仪概述

演讲的含义 /142

演讲的程序 /142

演讲者的仪表美 /143

演讲礼仪的八步曲 /144

二、注重演讲礼仪，强化最佳效果

做好开场白 /146

运用手势的方法 /147

运用眼神的方法 /147

情真意切的效果 /149

心理相容的效果 /150

演讲中的 13 种成功秘诀 /151

第八章◎会议礼仪

会议是党政机关、企事业单位和群众团体商讨问题、交流经验、协调关系、处理有关事务的重要工作形式。

一、会议基本礼仪

全过程会议的礼仪 /156

会议发言人的礼仪 /157

会议参加者的礼仪 /158

会议主持人的礼仪 /158

二、常见会议类型的礼仪

座谈会的礼仪 /159

庆祝表彰会的礼仪 /159

经验交流会的礼仪 /160

工作会议的礼仪 /160

茶话会的礼仪 /161

第九章◎商务礼仪

商务礼仪，是人们在商务运作中必须遵循的礼节，是一张通向现代市场经济的“通行证”。它对促进商务活动的顺利开展，起着愈来愈重要的作用。

一、商务礼仪概述

商务礼仪的含义与特点 /166

商务礼仪的作用 /167

商务推销活动的礼仪规范 /167

二、商务接待礼仪

商务接待的原则 /169

商务接待的准备 /170

商务接待的基本程序 /171

商务接待应注重的具体礼节 /172

三、商务拜访礼仪

拜访前的准备 /174

拜访中的礼仪 /175



四、商务洽谈礼仪

洽谈礼仪的基本要求 /176

洽谈准备的礼仪 /177

洽谈过程中的礼仪 /178

五、商务庆典礼仪

开业庆典的准备 /180

庆典活动的礼仪程序 /180

表彰颁奖庆贺礼仪 /181

签订协议的礼仪 /182

六、涉外商务礼仪

迎送外宾的礼仪 /183

对外宾称呼与问候的礼仪 /184

陪同外宾参观游览 /185

馈赠礼仪须知 /185

受赠礼仪须知 /187

第十章◎餐饮礼仪

餐饮礼仪是社会交往乃至国际交往中应该而又必须讲究的重要事项。大至国宴，小至私人宴请，都必须遵循一定的礼仪准则。它是尊重与文明的反映，也是饮食文化的一项重要内容。

一、餐饮服务礼仪概述

餐饮服务的含义 /190

服务人员的仪容要求 /191

服务人员的仪表要求 /192

服务人员的举止要求 /193

建立高品质餐饮服务的方式 /194

二、中餐餐饮礼仪

中餐餐桌的摆设 /197

中餐上菜的礼仪 /198

中餐摆菜的礼仪 /199

中餐分菜的礼仪 /199

中餐撤换盘的礼仪 /201

三、西餐餐饮礼仪

西餐服务规范流程 /203

西餐上菜的礼仪 /203

西餐分菜的礼仪 /205

西式铺台的规范要求 /206

西餐餐具的摆设 /207

西餐服务的形式 /210



四、酒水礼仪知识

- 斟酒的一般礼仪 /214
- 中餐宴会斟酒的礼仪 /217
- 鸡尾酒会与酒吧斟酒礼仪 /219

- 斟酒的基本方法 /216
- 西餐宴会斟酒的礼仪 /217
- 餐桌酒水的服务 /219

五、宴会礼仪

- 国际通用的宴请形式 /222
- 中餐宴会的台形设计 /226
- 中餐宴会的服务 /229
- 西餐宴会的服务礼仪 /232
- 冷餐酒会的服务礼仪 /236

- 宴请准备礼仪 /224
- 中餐宴会席位安排礼仪 /228
- 西餐宴会设计与布置礼仪 /231
- 冷餐酒会的设计与布置 /234

第十一章◎家庭礼仪

一般来说，家庭是由几个性格完全不同的人组成的，他们和睦幸福的秘诀是：以礼相待，互相体谅，互相适应，忍让包容。

一、家庭成员的相处礼仪

- 家庭礼仪的特点 /240
- 丈夫礼仪须知 /242
- 尊重父母的礼仪 /243
- 婆媳相处的礼仪 /244
- 妯娌相处的礼仪 /247

- 夫妻之间的礼仪 /241
- 妻子礼仪须知 /242
- 教育子女的礼仪 /244
- 姑嫂相处的礼仪 /246
- 兄弟姐妹相处的礼仪 /248

二、家庭聚会礼仪

- 家庭聚会礼仪概述 /250

- 家庭聚会的四种形式 /250

三、与邻里相处的礼仪

- 邻里关系的特点 /252
- 与邻里交往的禁忌 /253

- 与邻里交往的原则 /253



第十二章◎文书礼仪

文书的范围很广，它包括信函、致词、外事报告等。礼貌得体的文书能反映出作者的思想素养与文化精神，它是礼仪文化的一个重要方面。

一、信函类文书礼仪

- | | |
|-----------|----------|
| 感谢信 /256 | 慰问信 /258 |
| 求职信 /259 | 辞职信 /262 |
| 介绍信 /264 | 证明信 /267 |
| 电子邮件 /268 | |

二、致词类文书礼仪

- | | |
|----------|----------|
| 欢迎词 /269 | 祝酒词 /271 |
| 欢送词 /272 | 答谢词 /273 |
| 主持词 /274 | 开幕词 /276 |
| 闭幕词 /278 | |

三、涉外文书礼仪

- | | |
|-----------|-----------|
| 出访请示 /280 | 外事动态 /281 |
| 外事函件 /282 | 外事总结 /283 |
| 备忘录 /285 | |

第十三章◎爱情礼仪

爱情是人生中的瑰宝，是一种至高无上的生活情趣，它需要人们进行正确的目标定位。只有这样，才能在爱情礼仪的交响曲中，鸣奏出高雅、动人的旋律。

一、恋爱礼仪

- | | |
|--------------|--------------------|
| 求爱的礼仪 /288 | 约会的礼仪 /288 |
| 情书的礼仪 /289 | 拜见未来公婆与岳父母的礼仪 /289 |
| 拒绝的礼仪须知 /290 | |



二、夫妻之间的礼仪

夫妻礼仪四要素 /291

幽默是良方 /292

要善于赞扬 /292

贵在忍让 /293

夫妻关系和谐的五大要素 /293

第十四章◎舞会礼仪

舞会是社会交际的一种方式，也是娱乐的方法。从礼仪规范的角度来讲，舞会的成败，主要取决于舞会前的准备以及舞者的素质。

一、舞会概述

舞会是一种广泛性的活动 /296

舞会的类型 /296

舞会的准备 /297

舞会的着装要求 /299

参加舞会的注意事项 /300

二、舞会必知礼仪

舞会的基本礼仪 /302

邀舞的礼仪 /303

拒舞的礼仪 /303

女性舞会礼仪装扮 /304

涉外舞会的礼仪 /305

第十五章◎导游礼仪

近年来，旅游业的发展势头十分强劲。导游作为旅游业的主导力量，不仅是讲解队伍的主体，更是体现文明礼仪的重要窗口。可以说，导游的礼仪如何，直接反映了导游员的服务水准，并且在一定程度上，还能反映该旅行社，乃至该城市的形象。

一、导游礼仪概述

导游服务的基本职责 /308

导游员接待礼仪须知 /308

旅行社营业部业务员礼仪须知 /309

致欢迎词的礼仪 /309

致欢送词的礼仪 /310



二、导游服务具体礼仪指南

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 接团准备的礼仪 /312 | 迎候服务的礼仪 /313 |
| 住店服务的礼仪 /314 | 旅游讲解和生活服务的礼仪 /314 |
| 末站(离境站)服务的礼仪 /314 | 处理遗留问题服务的礼仪 /315 |

第十六章◎ 节日风俗礼仪

不仅传统的节日,具有传统的礼仪习惯,每一个民族也有自己的节日和独特的民族习俗。只有了解和掌握相关礼仪知识,才能在尊重中增进交往,友好发展。

一、中国传统与现代重要节日礼仪

- | | |
|----------|----------|
| 春节 /318 | 元旦 /318 |
| 元宵节 /319 | 清明节 /319 |
| 端午节 /319 | 中秋节 /320 |
| 重阳节 /320 | 劳动节 /321 |
| 青年节 /321 | 儿童节 /321 |
| 国庆节 /322 | |

二、港、澳、台地区风俗礼仪

- | | |
|---------------|-------------|
| 港澳地区饮食礼仪 /323 | 港澳数字禁忌 /323 |
| 香港人的偏好 /323 | 台湾人的习惯 /324 |
| 台湾人的禁忌 /324 | |

三、中国少数民族节日礼仪

- | | |
|-------------|--------------|
| 藏族香浪节 /325 | 藏族雪顿节 /325 |
| 藏族沐浴节 /325 | 苗族爬山节 /326 |
| 苗族吃新节 /326 | 蒙古族那达慕节 /326 |
| 壮族歌圩节 /327 | 瑶族达努节 /327 |
| 彝族庆年节 /327 | 彝族火把节 /327 |
| 傣族泼水节 /328 | 纳西族三朵节 /328 |
| 白族三月街节 /328 | |



第十七章◎国际礼仪

国际礼仪主要是指世界上不同国家，在社会交往、服饰文化、饮食文化等方面所具有的不同特征，以及应当遵循的礼仪规范。它对于国际间的友好交往有着十分重要的意义。

一、亚洲国家习俗礼仪

日本 (Japan) /330

新加坡 (Singapore) /332

马来西亚 (Malaysia) /334

印度尼西亚 (Indonesia) /336

韩国 (Korea) /331

泰国 (Thailand) /333

菲律宾 (Philippines) /335

二、欧洲国家习俗礼仪

俄罗斯 (Russia) /337

德国 (Germany) /339

波兰 (Poland) /342

英国 (the United Kingdom) /338

法国 (France) /340

三、美洲国家习俗礼仪

美国 (the United States of America) /343

巴西 (Brazil) /345

墨西哥 (Mexico) /346

加拿大 (Canada) /344

阿根廷 (Argentina) /345

四、非洲国家习俗礼仪

埃及 (Egypt) /347

塞内加尔 (Senegal) /348

五、国外的重要节日与礼仪

圣诞节 /349

愚人节 /350

感恩节 /351

情人节 /349

母亲节和父亲节 /350