

最新彩色图文版本礼仪圣经

礼仪圣经

不可不知的288个礼仪细节

王楠楠 等 / 编著

想要让自己随时都具有聚焦力吗？
想成为最受欢迎的人吗？
想要自己在职场无往不胜吗？
最新、最简单易懂的礼仪圣经
成功人士的必备礼仪宝典
让你从此优雅有礼
时刻都能保持常胜之姿



化学工业出版社

最新彩色图文版本礼仪圣经

礼仪圣经

不可不知的288个礼仪细节

王楠楠 等 / 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

内容提要

人无礼则不立，事无礼则不成。人无礼则不立，并不是说人只要讲礼了，就一定可以立足了，而是说，人只有遵礼了，才有可能立足于这个社会。

由此可见，在我们的生活中，讲礼的重要性是不可而喻的，大到国家之礼、社会之礼，小至家庭之礼、学校之礼，总而言之，一个人要立足于这个群体生活的社会之中，讲礼是最基本的道德，有了它，才有可能融洽于社会。

本书为您详细介绍社会、生活、职场等不同环境的礼仪，礼仪专家亲自指导，真人模特详尽示范，彩色步骤图详解，教您完美变身礼仪达人，让您的形象更完美，提高个人品位和档次，步入事业和生活的成功殿堂。

图书在版编目(CIP)数据

礼仪圣经 不可不知的288个礼仪细节 / 王楠楠 等编著.

北京: 化学工业出版社, 2010.6

ISBN 978-7-122-08482-8

I. 礼… II. 王… III. 礼仪-基本知识 IV. K891.26

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第080622号

责任编辑: 李 娜

责任校对: 蒋 宇

装帧设计: 印象·迪赛

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 15 $\frac{1}{2}$ 字数 240千字 2010年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 36.80元

版权所有 违者必究

彬彬有礼

随着时间的流逝，不知从什么时间起，日常生活和工作中的礼仪已经被我们所淡忘、模糊，直到有一天，我们工作了、开始应酬了，收起了儿时的嬉笑，我们才猛然发觉，原来我们对于最重要的礼仪，竟然如此的无知。

朋友结婚的时候、面试的时候、交际应酬的时候、同事交往的时候……这些我们自认为可以游刃有余的场合，我们竟然开始感到茫然，甚至有些手足无措。

人无礼则不立，事无礼则不成，国无礼则不宁。人无礼则不立，并不是说人只要讲礼了，就一定可以立足于社会了，而是说，人只有遵礼了，才有可能立足于这个社会。

由此可见，在我们所处的环境中，讲礼的重要性是不言而喻的，大到国家之礼、社会之礼，小到家庭之礼、朋友之礼。总而言之，一个人要立足于这个群体生活的社会之中，讲礼是最基本的道德，有了它，才有可能与他人融洽相处。

且不说在餐桌的时候要有主次、介绍有前后，就连穿衣、送礼在不同的场合也有着不同的讲究。这些礼仪，不但让对方感觉到如沐春风般的舒适，而且还有被尊重的感觉。这些礼仪，不但使我们看起来品位和档次提高了，而且对于我们在事业上也有一定的帮助。

虽然说礼仪并没有特殊的机构制定和监管，但是在社会和学校中，却有着众多优秀的礼仪老师来为我们解惑。伴随着全球一体化的迈进，那些我们在电视上经常看到的古老的礼仪也被一些西方的礼仪所取代。这就是我们所说的现代礼仪。而这些优秀的礼仪老师，所需要做的工作，就是将这些现代礼仪更加广泛地传播给我们普通人。

在此，谨以此书献给需要礼仪知识的读者朋友，帮助您成为一位彬彬有礼的现代人。

Part 1 你的礼仪价值百万

关注你的礼仪形象 [010]

服装和妆面要随场合进行变化 010

香水的正确使用 012

包包和钱包的选择与使用 013

站姿 014

坐姿 016

行走 017

捡东西 018

让手为自己增添魅力 019

增添亲和力的要诀 021

时刻关注自己的礼仪 [022]

递东西的要领 022

接电话 023

打电话 024

在公共场合使用手机 025

介绍 027

自己的谈吐 028

感谢 030

道歉 031

祝贺 032

责备 032

拒绝 032

赞扬 033

分别 034

再会 036

乘电梯、自动扶梯 036

乘公共交通工具 037

乘坐轿车或自驾车 039

使用洗手间 042

Part 2 受用一生——社交礼仪

人际关系的礼仪 [046]

搬到新居和邻居打招呼 046

日常问候 048

人与人的安全距离 048

邀请别人 050

被别人邀请 050

拜访 051

礼品的选择和包装 052

请求对方 057

被对方请求 057

公共场所的礼仪 [058]

KTV和BAR 058

剧院 059

影院 059

赛场 060

酒店 063

温泉 065

博物馆 066

健身房 067

野外 068

礼仪相关于特殊时刻 [069]

邀请函的书写和回答 069

第一次约会 070

相亲 071

婚礼 073

满月酒席 077

丧礼 077

生病 078

探病 079

Part 3 一帆风顺——职场礼仪

正式的着装 [082]

男士 082

女士 090

标准着装范例 092

新环境的礼仪 [093]

面试 093

第一天上班 099

公司的礼仪 [101]

和同事、上司相处 101

去上司办公室 103

和上司沟通 104

和同事交流 105

不令人反感地强调自己的观点 108

和同事保持距离是上上策 108

同事间摩擦、矛盾、流言飞语的对策 109

手机在公司的使用、放置 109

办公用品的使用 110

在办公室用餐 111

和同事一起的工作餐 111

上级的自处之道 112

怀孕怎么办 113

辞职 115

公司活动 116

和合作单位交流 [117]

拜访客户 117

握手和拥抱以及其他的见面礼仪 119

介绍自己 123

介绍客人 124

介绍上司 124

介绍同事 124

接递名片 124

有魅力地称呼对方 125

接打电话 126

和客户交流、谈判 127

传真 129

邮件 130

聊天工具 135

接收礼品 135

赠送礼品 136

接待 138

Part 4 叱咤风云——商务礼仪

商务庆典 [144]

商务庆典的种类 144

庆典的组织 145

庆典邀请名单 145

庆典的接待 146

庆典场所的布置 147

庆典的具体程序 148

参加庆典人员的礼仪 149

签约 [152]

合同、合约、准合同 152

草拟合同 152

合同签署 155

做好签字仪式程序 157

剪彩 [159]

什么是剪彩仪式 159

剪彩的准备 159

新闻发布会 [162]

新闻发布会的标题选择 162

新闻发布会的时间选择 163

新闻发布会的地点安排 163

新闻发布会的席位摆放 164

其他道具安排 165

新闻发布会的资料准备 165

发言人回答记者问的准备 166

发布会发言人的确定 166

新闻发布会对记者的邀请 167

宴会沙龙 [168]

商务宴会 168

舞会礼仪 169

沙龙 173

Part5 彬彬有礼——涉外和旅游礼仪

美国 [176]

交际礼仪 176

餐饮礼仪 177

习俗禁忌 178

英国 [179]

交际礼仪 179

餐饮礼仪 180

习俗禁忌 180

日本 [181]

交际礼仪 181

餐饮礼仪 182

习俗禁忌 183

韩国 [184]

交际礼仪 184

餐饮礼仪 185

习俗禁忌 185

加拿大 [186]

交际礼仪 186

餐饮礼仪 187

习俗禁忌 187

法国 [188]

交际礼仪 188

餐饮礼仪 189

习俗禁忌 189

Part6 温文尔雅——餐饮礼仪

饭店的须知 [192]

正式场合用餐须知 192

在饭店能做的事情 194

在饭店不能做的事情 194

抵达餐厅 194

就座 195

结账 196

离席 196

中餐进餐的礼仪 [197]

中国的入座法 197

点菜 199

筷子的使用 202

勺的使用 208

桌布、餐巾布的摆放 209

餐巾纸的使用 210

餐具摆设 210

上菜的顺序 211

吃菜 212

交流 213

敬酒 213

夹菜 215

吐骨头、鱼刺 216

喝汤 217

吃大块的肉、蔬菜 218

吃海鲜 219

吃米饭 221

吃点心 221

西餐的进餐礼仪 [222]

餐具的摆放和使用 222

桌布、餐巾布的摆放 223

上菜的顺序 224

酒的选择 230

面包 233

沙拉 234

汤 235

海鲜 235

肉类 236

水果、甜点 238

饮品 239

其他餐饮的礼仪 [240]

日餐 240

自助餐 242

后记 / 246



Part 1

你的礼仪价值百万



关注你的礼仪形象

服装和妆面要随场合进行变化

你是否会选择适合自己的衣服?

看到这个问题,也许很多人都会觉得奇怪。甚至会这么想,“衣服嘛,只要穿到身上大小合适,款式样子、布料和做工差不多就行了,怎么还有适合自己的衣服这么一说?”

其实服装和妆面对于女性来说,是体现自身魅力的重要手段。而如何运用这个手段来提高自己的形象和魅力?最重要的便是使自己的服装和妆面要和当时的场合所搭配、适应。



时尚妆

》 得体的妆容



生活妆

化妆可以分为生活妆和时尚妆两大类。生活妆顾名思义,就是适合我们在日常生活中描画的妆容,这些妆容无论是在生活中,还是在工作中都不会给人突兀的感觉。而时尚妆较生活妆来说则比较另类,更加突出个人风格,在一些私人宴会和逛街的时候可以选。

而生活妆中我们又可以分为职业妆和休闲妆,可以在工作或

者日常生活中来选择使用。

生活妆的特点

底妆 底妆不宜过于厚重，基本上选择和自己肤色相接近的粉底颜色最好。如果想要自己看起来比较白皙，则可以选择比自己肤色亮一些的颜色。

眼妆 眼影的颜色最好选择浅色适合自己肤色的颜色。眼线虽然可以使自己的眼眸看起来更加明亮，但是也易给人犀利、不宜亲近的感觉。所以在眼线的描画上，尽量纤细，不要过于厚重。

睫毛 黑的睫毛膏可以让眼眸更加明亮，棕色的睫毛膏则会让人看起来比较柔和。在生活妆中，并不建议大家选择其他颜色的睫毛膏。

腮红 腮红无论是橘色还是粉红色，都不要涂抹的过于浓重。在颧骨的最高点进行涂抹是最为安全的区域。

唇彩 唇彩可以选择橘色、粉色、红色，其他的怪异颜色不要进行选择。

指甲 透明或者浅色的指甲油是安全的选择。虽然说花式美

甲很漂亮，但是在进行花式美甲的同时，也要考虑一下是否影响自己的日常生活和工作。

得体的服装

在服装的选择上，虽然说有些公司并不要求一定要穿着正式的职业装，但是奇装异服还是尽量避免——除非你是时尚人士。T恤和牛仔裤虽然是休闲的选择，但是如果考虑到接待客户，还是小西装、套装比较得体一些。



服装的色彩搭配

如果选择的是正装，那么在色彩的搭配上，一定要将颜色控制在三种颜色之内。这样有助于保持服装的庄重、沉稳、整体风格的一致。

在颜色的选择上，一般应该以没有花纹的纯色作为首选。

如果选择是参加社交聚会的个性化服装，则要选择一個基本的主色调，在配饰上选择不同的颜色来进行装饰。

服装的质感

路边地摊的服装虽然便宜，式样一般，但是比起没有经过熨烫、破旧的高档服装，还是会让人感觉比较舒

服，所以无论自己的服装花费了多少钱，请一定要保持干净、整洁的原则。

女性细节搭配

内衣 虽然说内衣是穿在里面，不会外露，但是也要保证自己的内衣合乎自己的身体曲线，而且颜色不要过深。

丝巾 丝巾的花色和质感要和自己搭配的服装相搭配。

袜子 穿着裙子的时候，最好选择长筒袜或者连裤袜，颜色用肉色、黑色、灰色最好。需要注意，袜子一旦破损，那么将会十分的尴尬，所以一定要随身携带一双备用的丝袜。

另外有些女性在公共场合习惯性的整理自己的袜子，这是非常不礼貌的行为，同时使得自身的魅力也大打折扣。

鞋子 平底鞋虽然穿着舒适，但是在社交场合还是请尽量避免。一般来说，选择鞋跟在3~4cm的鞋子会让人最为舒服。在正式的场合不要穿露脚趾或者后跟的鞋。

女性职业场合着装8个雷区

- ☐ 领子开得过低；
- ☐ 裙子位于膝盖上方；
- ☐ 过于轻薄或者透明的布料做成的服装；
- ☐ 过于紧身的衣服；
- ☐ 有着夸张的图案的衣服；
- ☐ 有着过多的蕾丝花边和装饰物的衣服；
- ☐ 过于宽松肥大的衣服；
- ☐ 不整洁、不干净的衣服。

香水的正确使用

香水的作用是为了让自己更加富有魅力。所以香水不要选择过于浓烈的味道，在使用上也不宜大面积的喷洒。一般来说，喷香水时，喷口应于身体保持约30cm的距离，这样才可使香水香味均匀分布，而不会集中在某一处。





而且香水应避免直接喷洒在白色的衣服上，因为多半数的香水都含有色素，直接喷洒在白色衣服上使衣服上有香水残留的色素而影响到衣服的美观。

很多人在擦香水的时候，都喜欢直接将香水搽在脖子上，但是其实这是错误的做法。直接曝晒的脖子部位非常容易因为香料碰到紫外线产生化学变化，导致皮肤黑色素的破坏而出现斑疹和雀斑，轻者也会使皮肤发痒，红肿。

包包和钱包的选择与使用

包包和钱包是我们自身形象的名片。虽然说包包在办公室的时候基本上不会被别人看到，但是一旦出门接待客户或者办事，那么包包无疑是提升自己档次的最佳道具。

包包的面料有很多种，虽然说每个人的喜好都各不相同，但是请尽量选择皮革这样看起来富有内涵的包包。在款式上，与其选择学生气十足的双肩背包，不如选择单肩包或者斜挎两用包。布包虽然看起来比较结实耐用，但是用在办公场合，还是缺少了一种品味。

钱包的选择也是一样。请尽量选择皮革的材质，其他可爱或者怪异的钱包请避免在办公场合使用。虽然钱包被人看到的可能性很小，但是如果在付款的时候被人看到和自己整体形象不搭配的钱包，那么无疑会让自己的魅力大打折扣。



另外，与其将包包装的满满的，不如给包包留出来一些空间，这样不但可以增加包包的使用寿命，而且自己看起来更加优雅。

重要的一点，皮革材质的包包一旦被磨损将会显得十分不

雅，所以即使包包的边角处被磨损，但是一旦影响美观，也请更换新的包包。



男性



女性

站姿

正确的站姿可以预防驼背，使得我们看起来神采奕奕。

标准的站姿，从正面观看：

- ☐ 全身笔直，精神饱满
- ☐ 两眼直视前方
- ☐ 两肩平齐
- ☐ 双臂自然下垂
- ☐ 脚跟并拢，两脚尖张开 60°
- ☐ 身体重心落于两腿正中



Point

女性也可以将双手放在腹部，显得更加优雅。

如果是长时间的站立，可以两脚略微分开，两脚外沿宽度以不超过两肩的宽度为宜。



从侧面看：

- ☐ 下颌微收
- ☐ 挺胸收腹
- ☐ 腰背挺直
- ☐ 双臂自然下垂

优雅 TIPS

拍照的时候，可以采用这样的站姿。

面朝正面

身体略微倾斜



Point

镜头最好对准腰部的水平位置。把镜头拉近拍摄会比直接近距离拍摄的效果好很多。

坐姿

行得正，坐的端。指的就是坐姿。不良的坐姿虽然在一时时间会让我们感觉舒畅，但是长此以往，不但会对我们的脏器造成负担，而且也会影响我们的自身姿态，同时对我们的形象产生不良的影响。

标准的坐姿，从正面观看

- ☐ 两眼直视前方
- ☐ 双手放在大腿中部
- ☐ 臀部只占座位的2/3
- ☐ 两腿并拢
- ☐ 两腿自然弯曲



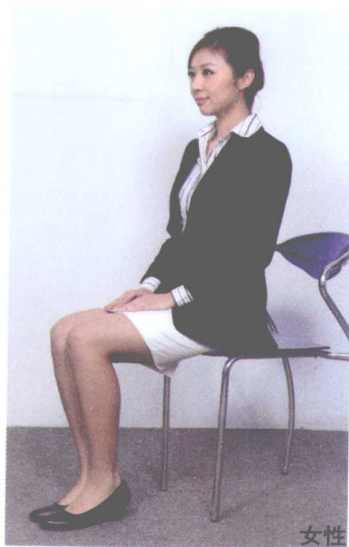
女性



男性

Point

如果椅子较低，我们也可以将双腿的小腿屈向一侧。如果穿着短裙，那么在膝盖上放一条手帕或者丝巾，是防止走光的好对策。



女性



男性

从侧面看

- ☐ 下颌微收
- ☐ 挺胸收腹
- ☐ 腰背挺直
- ☐ 小腿和地面呈90度