

赢在30岁,人生助跑课

30岁前 要学会的33堂 礼仪课

30SUIQIAN
YAO XUEHUIDE
33TANG LIYI KE

赵凡禹 水中鱼◎主编

为每一位年轻人量身定造的礼仪精华课

人无礼则不立，事无礼则不成，国无礼则不宁。

礼仪是一门待人交际的学问，也是一个人立身处世的准则。

礼仪是行走社会的第一护照，是迈向幸福生活的通行证。

如果你30岁前还不能成为一个懂礼仪有礼貌的人，30岁后你在社会上将处处碰壁，生活事业进退维谷。
30岁前学点礼仪常识，由内而外雕饰最优雅的自己，30岁后在人生舞台上挥洒魅力彰显风采，游刃有余胜券在握。



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

赢在30岁人生助跑课

30岁前 要学会的33堂 礼仪课



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

30岁前要学会的33堂礼仪课/赵凡禹, 水中鱼主编. —上海:
立信会计出版社, 2010.8

(赢在30岁, 人生助跑课)

ISBN 978-7-5429-2607-4

I. ①3… II. ①赵… ②水… III. ①礼仪-青年读物
IV. ①K891.26-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第146912号

策划编辑 赵 涛

责任编辑 赵新民

封面设计 久品轩

30岁前要学会的33堂礼仪课

出版发行	立信会计出版社		
地 址	上海市中山西路2230号	邮政编码	200235
电 话	(021) 64411389	传 真	(021) 64411325
网 址	www.lixinaph.com	E-mail	lxaph@sh163.net
网上书店	www.shlx.net	Tel	(021) 64411071
经 销	各地新华书店		

印 刷	北京中印联印务有限公司	
开 本	710毫米×1000毫米	1/16
印 张	20	
字 数	314千字	
版 次	2010年8月第1版	
印 次	2010年8月第1次	
印 数	1-10000	
书 号	ISBN 978-7-5429-2607-4/K	
定 价	38.00元	

如有印订差错, 请与本社联系调换

| PREFACE | 前言

30岁,已是个不小的年纪。你可能还把自己当做小孩,完全不知道“心理断奶期”是个什么概念。在家里,你是父母的宠儿,于是你可以放肆地无理取闹,肆意而为,你觉得没有人能管得了自己或者已经习惯了“霸权”。在家里还要讲礼吗?

30岁,你已经长大、成熟,开始走向社会。来到这个纷繁复杂的社会,你发现,一切都变了,完全不是自己想象的那么回事。你需要交朋友,在交朋友的过程中,你感受到了友谊的可贵和美好。你和朋友们谈天说地,搂肩搭背,甚至哥们义气来个“桃园三结义”,或者和闺中的姐妹们挤在一张床上诉说心事,分享喜悦,或者谈论着某个部门的帅哥……这些都让你觉得,有朋友的感觉真好!然而,不知在什么时候,你发现,朋友们渐渐地疏远自己了,电话、短信少了,见面也不冷不热,怎么回事?后来被告知:某人被你无心之言“伤了自尊”,某人对你的“长舌”痛恨有加,某人的玩笑让你恼羞成怒产生了“开不起玩笑”的念头,某人认为你“不够意思、不仗义”……难道朋友之间还要那么多讲究吗?不容置疑,社会交往礼仪是每个人必备的硬件,如果你忽视了这个问题,就会在人际关系上栽跟头。

30岁,是你风华正茂、驰骋职场江湖的黄金时期。你可能准备着一展身手,来个群雄逐鹿或技压群芳,可是却换来了老板和同事们的反感、侧目。没错,此时的你应该学会合作,而非挑战和决斗。你可能渴望得到老板的赏识,也希望得到一些同事的赞美,无奈,你总是感叹:“人心隔肚皮”,职场生存实在不易。为什么不从自身找原因?工作不顺都有原因,人际关系紧张都有缘由,许多问题很可能是你自己造成的,比如行事我行我素、说话出口伤人等。在职场不像在家里。



30 岁前要学会的 33 堂礼仪课

家里无礼可以得到原谅,在上司面前不懂礼仪,在同事群里犯了规矩,就不那么轻松了。所以,在职场上,不但要会工作,还要会做人,懂礼仪,这三样一个都不能少。

30岁,你需要适当地在各种场合抛头露面。你的形象就是你的名片。你的衣橱里的衣服也许该认真地精简一下了,如果穿着一身娃娃装见客户,那么对方的感觉只有一个:不放心。还有你非常喜爱的那些饰物也需要拿掉,因为你已经不是小女孩,应该学会理解品位和魅力的内涵。你给人的第一印象此时是最重要的。公共场合的礼仪,当然不只用外在形象来判断。你的举手投足、衣着打扮,别人全都看在眼里。所以,你尽量要以优雅的姿态出场,不要落入俗气、轻佻的行列。

30岁,你需要表现出良好的礼仪来应对各种应酬。你应该落落大方地给客人端茶递水,而不是悄悄躲在房间里假装不见;你应该懂得什么时候需要说话,什么时候需要倾听;你要在伙伴的生日会上为朋友添彩,在派对舞会上光彩夺目,而在公司会场上则要谨言慎行,不可张扬。你还有必要掌握一些商务上的应酬礼仪规范,比如迎宾接待、主持典礼、安排会议、饭局应酬等。因为,你代表的是一个集体的形象。应酬是社会活动中不可避免的,当你学会和掌握了一套基本的应对礼仪,也就不会出现有失大雅和丢人现眼的窘境。

30岁,你也许为人妻、为人夫了,从相恋到结婚是件不容易的事,这时仍需要礼仪作为维系感情的纽带。彼此尊重对方,互敬互爱,多一点宽容,多一点理解,少一点纷争,少一点计较,这就是夫妻间的礼仪。另外,还要尊敬父母,尊敬长辈和亲友,因为他们是世界上最疼爱你的人。

.....

总之,礼仪无处不在,礼仪就在我们每个人的身边。礼仪,何时何地都要学习,都要遵守。

为了提高年轻人的礼仪意识,帮助年轻人更好地了解和掌握基本的礼仪知识,我们编写了《30岁前要学会的33堂礼仪课》一书。全书包含了基础礼仪、社交礼仪、商务礼仪、职场礼仪和生活礼仪五个方面,撷取生活和交际中最基本的、最常用的礼仪事例,内容通俗易懂,风格轻松活泼,深入浅出地阐明了人生中各种场合的礼仪规范,让每一位年轻人在最短的时间内掌握通行天下的礼仪技巧,提高自己的礼仪水准,修炼自己的礼仪风范。

如果你懂一点礼仪却不太会表现礼仪,这些都没有关系,翻开本书,相信你



会对它感兴趣,会不知不觉地按着书中的方法练习。等学完这些礼仪课学会其中的精髓,你就能获得人生中最珍贵的通行证。

祝愿本书能成为你人生道路上的好帮手,生活征途中的导师,为你紧张忙碌的生活送来几缕清新的空气,在礼仪的世界里熏陶自我,成为人人欢迎的“知书达礼”之人,征服人生,赢遍天下!

| CONTENTS | 目录

Part 1 基础篇

——问源礼仪,开启礼仪人生

第1课 礼仪是什么:揭开礼仪的面纱 / 3

致福为礼,成义称仪 / 3

礼仪缘何而起 / 4

为什么一定要讲究礼仪 / 5

礼仪的基本原则 / 7

礼仪三宝 / 8

第2课 问题出在哪里:有礼走遍天下,无礼难行寸步 / 13

我们对礼仪文化的认识仍然存在着误区 / 13

潇洒人生,以礼当先 / 15

礼尚往来乃人之常情 / 16

现代年轻人的礼仪意识 / 17

第3课 一个无法估量的影响:礼仪的心理和社会效应 / 19

礼仪的心理效应及其影响 / 19

礼仪的社会效应及其影响 / 22

是什么让你不愿意表现出礼仪 / 24

礼仪活动也有度 / 25

第4课 成功路上一张必须认识的通行证 / 28

好礼仪是你结识陌生人的通行证 / 28



好礼仪帮你赢得好人缘 / 30

好礼仪有助你实现事业成功 / 30

好礼仪帮你融化与他人之间的心灵坚冰 / 32

阅读链接 给年轻人的31条礼仪忠告 / 34

Part 2 修炼篇

——礼倾天下,雕饰最优雅的自己

第5课 美好的心灵,美好的礼仪,美好的自己 / 39

什么是个人礼仪 / 39

个人礼仪修养重点修炼内在美 / 41

个人礼仪修养的关键是塑造个人魅力 / 44

积累个性魅力因素 / 46

4招累积你的魅力指数 / 47

阅读链接 教你做个礼仪范儿 / 48

第6课 仪容礼仪:美容主义,你一生必修的功课 / 51

将美丽进行到底 / 51

好“面子”是你最闪亮的王牌 / 52

淡妆浓抹总相宜,像雕塑家那样雕琢自己 / 53

给30岁前小美女的美容新方案 / 55

男士美容新概念:你可以变得更英俊 / 56

阅读链接 午休美容,白领MM的宠儿 / 59

第7课 仪表礼仪:穿出“花样”好味道,做第一眼魅力达人 / 61

你的形象就是你的个人品牌 / 61

仪表风度,尽显风采 / 62

我的衣装我做主 / 64

男士7件套教你穿出潇洒 / 66

女人的“衣”恋情结 / 68

阅读链接 微妙的职场变装法 / 69

第8课 仪态礼仪:举手投足,说不尽的“风骚” / 71

千姿百态演绎万种风情 / 71



- 手“舞”足“蹈”的艺术 / 72
- 体态三种 / 73
- 女人,做个仪态美人 / 75
- 男士的仪态魅力 / 77
- 阅读链接 男人味·女人味 / 78
- 第 9 课 谈吐礼仪:能说会道,做世界上最会说话的人 / 81
- 会说话,为人处世如鱼得水;讷于言,交际应酬四处碰壁 / 81
- 说话的艺术 / 83
- 说话四要 / 84
- 不伤人的拒绝法 / 87
- 谈吐礼仪 5 忌 / 89
- 阅读链接 布吉林的 3A 法则 / 90
- 第 10 课 社交礼仪:做交际圈中的谦谦君子 and 优雅淑女 / 92
- 打造社交场上魅力型男 / 92
- 女人,因美丽而生,因气质而赢 / 93
- 谦谦君子要知道的 20 条社交礼仪 / 95
- 打造女人优雅气质 5 法 / 96
- 第 11 课 礼仪大师的风范:向名人学礼仪 / 98
- 赞美:礼仪的高层境界 / 98
- 宽容:最具涵养的礼仪 / 100
- 幽默:最让人叹服的礼仪方式 / 102
- 现代礼仪风范:丰子恺的家庭礼教 / 104
- 阅读链接 周恩来:细节中绽放伟人风采 / 106

Part3 商务篇

——细节决定高度,商务礼仪决定商业关系

- 第 12 课 拜访礼仪:第一印象只有一次机会 / 111
- 打造成功的拜访形象 / 111
- 拜访无礼,落跑生意 / 112
- 拜访时言谈举止的礼仪细节 / 113



30 岁前要学会的 33 堂礼仪课

商务拜访礼仪重点在询问环节 / 115

涉外拜访礼仪 4 细节 / 116

第 13 课 接待礼仪:接待无小事,让你的客人真正宾至如归 / 119

迎来送往蕴藏大奥妙 / 119

全方位接待 3 步骤 / 121

接待服务礼节和言行举止示范 / 122

阅读链接 行李员,酒店中的一道亮丽风景 / 124

第 14 课 电话邮件礼仪:掌握 21 世纪的新沟通工具 / 125

当电话铃响起时 / 125

我是主叫方 / 128

正在通话中 / 130

挂电话的学问 / 131

手机的“突发事件” / 132

E-mail 的“发送”关键 / 134

第 15 课 谈判礼仪:有礼、有利、有节 / 138

礼仪细节决定谈判成败 / 138

成功谈判要遵守诚信之礼 / 139

谈判中的让步之礼 / 141

谈判中的互惠互利原则 / 143

阅读链接 “分橙子”中的谈判学 / 144

第 16 课 会议礼仪:开一个良性而高效的“圆桌会议” / 146

当好你的会议角色 / 146

让开会来得更欢快些 / 147

让每个人都参与会议 / 149

会议场上的 10 个忠告 / 150

第 17 课 商务交往中的空间奥秘 / 152

人际交往中的空间距离 / 152

商务中的行进距离礼仪 / 153

座次的选择与感情亲疏有关 / 154



商务中的座次礼仪 / 155

第 18 课 舞会礼仪:谁是舞会上最受欢迎的人 / 158

准备参加舞会 / 158

当舞伴邀请你共舞时 / 160

舞会散场后 / 161

舞会 5 禁忌 / 161

阅读链接 今晚,我是派对女王 / 162

第 19 课 庆典仪式:策划一个富有特色的企业广告案 / 165

策划与筹备:来场完美的庆典活动 / 166

布置现场:让你的庆典与众不同 / 166

来宾入场:感受庆典的热情氛围 / 167

庆典开幕:给来宾一个难忘的记忆 / 167

出席庆典应遵守以下 7 个礼仪 / 168

Part4 职场篇

——职业生涯发展,礼仪先行

第 20 课 进职场,请先修 Office 礼仪 / 173

打造一个很“职业”的 office 形象 / 173

营造舒适宽松的 office 环境 / 176

暂停一下,现在是 office 休闲时分 / 178

下班啦 / 179

职场新人的办公室礼仪全攻略 / 180

第 21 课 学会推销自己,3 分钟征服面试官 / 182

我“行”我“秀”,把自己推销给职场 / 182

简历一出手,就知有没有 / 184

职场面试,请注意你的礼仪 / 186

职场成功敲门砖:自我介绍,你准备好了吗 / 187

轻松赢得面试官青睐的 3 绝招 / 189

阅读链接 “暴露”一点又何妨 / 190



第22课 与上司、同事、下属“共舞”的礼仪原则 / 192

老板,让你仰慕让你忧 / 193

下属,让你欢喜让你忧 / 197

你的那些同事们 / 198

上司、下属、同事亲如一家的秘诀 / 202

游刃职场江湖的9大绝招 / 203

阅读链接 好员工是孙悟空还是猪八戒 / 207

第23课 办公室礼仪二三事 / 210

失态就是失礼:你拿“绝交”吓唬谁 / 211

无视礼数:因为太“自我”被老板炒鱿鱼 / 212

不懂尊礼:爆料同事糗事的下场 / 213

无意失礼:只因玩笑太过火 / 215

视“礼”不见:假公济私被发现的尴尬 / 216

阅读链接 不受欢迎的13种职场角色 / 217

第24课 细节决定职场人生:Office一族礼仪之5戒 / 219

Office之1戒:痛定思痛的“职场潜规则” / 220

Office之2戒:关于吃喝那点事 / 222

Office之3戒:近君子,远“小人”,当职位被升迁后 / 223

Office之4戒:莫当职场隐形人 / 224

Office之5戒:白领“哭戏”惹人烦 / 225

阅读链接 美国职业培训师眼中的101个职场细节错误 / 227

Part5 生活篇

——让礼仪的阳光洒满生活的每一个角落

第25课 掌握爱情“物语”,留住一世的情缘 / 233

传情:捕捉心照不宣的爱情信号 / 233

表白:记住这最浪漫感动的一刻 / 234

珍惜:精心呵护来之不易的天使之恋 / 237

爱情的真谛:平淡中的适应 / 239

爱如磐石的16个秘诀 / 240



阅读链接 爱情的暗示 / 242

第 26 课 举案齐眉,相敬如宾:让婚姻的纽带更加坚实 / 244

新婚甜蜜期:尊重和宽容让婚姻更长久 / 244

婚姻疲倦期:婚姻需要经营 / 246

金婚相守期:你依然是我手心里的宝 / 248

婚姻的极致:互相欣赏 / 249

维系婚姻幸福的 18 个秘诀 / 251

阅读链接 婚姻的三重境界 / 253

第 27 课 你的孝心指数有多高:跨越代沟,“四世同堂” / 255

代沟一:稚气未脱想独立,父母时刻不放心 / 256

代沟二:我的青春我做主,父母叮咛加唠叨 / 257

代沟三:追求个性加新潮,父母思想太落伍 / 258

沟通:和父母和睦相处的最佳之道 / 259

孝敬父母是人类最大的美德 / 261

阅读链接 永远都不要对父母说的 10 句话 / 262

第 28 课 探望礼仪:洛阳亲友如相问,一片冰心在玉壶 / 264

探望长辈的礼仪 / 264

探望亲友的礼仪 / 265

探望病人的礼仪 / 265

团体探望需要扶助的群体的注意事项 / 266

第 29 课 生日婚礼寿筵礼仪:把最好的祝福送给他(她) / 268

开个创意生日 Party:祝你生日快乐 / 268

百年好合:向新人奉送最美好的祝福 / 271

寿比南山:儿女们那深情的祝寿礼 / 273

第 30 课 送礼礼仪:送礼送到心坎里,礼物代表我的心 / 276

别让送礼成负担 / 276

小礼物隐藏的大学问 / 277

真诚地受礼,恭敬地对人 / 278

礼轻情义重,大方送礼 5 注意 / 279



30 岁前要学会的 33 堂礼仪课

阅读链接 选好你的“定情物” / 280

第 31 课 小餐桌大礼节:觥筹交错中的礼仪学问 / 283

家宴待客:让亲朋好友感受最实惠的浓情与关怀 / 283

赴宴做客:接受并感谢主人的真情厚意 / 284

参加团体宴会:欢聚一堂,体会被热情包围的幸福 / 286

喝酒、敬酒、劝酒,让宴会来得更热情些 / 288

雅致地品茶 / 289

阅读链接 西餐就要吃出优雅 / 291

第 32 课 公共场所里,你就是礼仪的形象大使 / 293

户外活动区:让礼仪像阳光一样温暖 / 293

公共服务场所:小空间蕴藏大礼仪 / 294

特殊场所,特殊礼仪 / 296

第 33 课 出行和旅游,做个文明的传播者 / 298

自由的出行方式,不同的出行礼仪 / 298

游客,请提高你的文明礼仪意识 / 301

出国游,把良好的礼仪展现给世界 / 301

旅行中住店、餐饮的礼仪细节 / 303

Part 1



基础篇

——问源礼仪，开启礼仪人生

无论何时何地，我们都要以最恰当的方式去待人接物。这个时候“礼”就成了我们生命中最重要的一部分。礼仪是人际关系中的一种艺术，是人与人之间沟通的桥梁，礼仪是人际关系中必须遵守的一种惯例，是一种习惯形式，即在人与人的交往中约定俗成的一种习惯做法。要想取得人生和事业的成功，必须学习一定的礼仪知识。



礼仪是什么:揭开礼仪的面纱

礼者,敬人也,是做人的要求;仪,是要把礼表现出来的形式,二者相辅相成,缺一不可。礼仪是一种交往艺术,强调互动,追求结果;礼仪也是一种沟通技巧,强调理解,重在交流;礼仪还是一种行为规范,讲究标准,奉行原则。中国人讲礼仪是一种自我修炼,是律己行为;而国际礼仪讲的是交往艺术,是待人接物之道。

致福为礼,成义称仪

《礼记》中说:“礼尚往来,往而不来,非礼也;来而不往,亦非礼也。”人们在社会交往中,由于受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等多种因素的影响,形成了一种既能为人们所认同,又为人们所遵守的行为规范和准则,这个规范和准则就叫做礼仪。

简而言之,礼仪就是律己、敬人的一种行为规范,就是以最恰当的方式来表达对他人的尊重。礼仪的“礼”即尊重,它要求我们在人际交往中既要尊重自己,也要尊重别人。古人讲“礼仪者敬人也”,就是对待人接物的基本要求。“仪”,顾名思义,表示仪式,即用什么样的方式和形式来表达对自己和别人的尊重。而在