

Zisheng Dushu Jihua



一生读书计划



一生要学会的 100种礼仪

礼仪是人们交往的准则，它看似平常，却不容丝毫马虎。它恰能够折射出一个人的综合素质。

编著/碧 冷

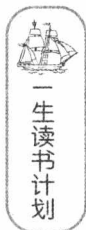


新世界出版社
NEW WORLD PRESS

一生要学会的 100种礼仪

碧冷 编著

Zisheng Dushu Jihua



新世界出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

一生要学会的100种礼仪 / 碧冷编著. -- 北京: 新世界出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5104-2112-9

I. ①一… II. ①碧… III. ①礼仪—通俗读物 IV. ①K891.26-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第270338号

一生要学会的100种礼仪

策 划: 北京华语世图图书中心

作 者: 碧 冷

责任编辑: 苏一沫

责任印制: 李一鸣 龙 京

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京龙跃印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 650mm × 940mm 1/16

字 数: 220千字

印 张: 12

版 次: 2013年2月第1版 2013年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-2112-9

定 价: 20.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

电视剧《铁齿铜牙纪晓岚》里有这么一个段子：一日，乾隆皇帝意兴大发，命大臣们逐个登上朝堂“宝座”，去“品尝”一下作天子的感觉。只见那坐在龙椅上的大臣们，有的猥猥琐琐，有的歪歪斜斜……全没有一点天子的威仪。

这或许与他们当时主尊奴卑（即大臣也是天子的奴隶）的地位有关，但是我们也可以看到：一个小小的坐姿，竟然展示出人与人之间重大的区别。

清代著名思想家戴圣说：“人之所以为人者，礼仪也，礼仪之始，在于正容体，齐颜色，顺辞令。”

礼仪乃为风度。它直接关系到人的前途和命运，完全能够充电人生，引导人生。正如意大利社会公共学家皮里亚诺所说：“社交礼仪关系到每一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；反之，善于发现和运用社交礼仪的每一个细节，才能顺应人与人交往的基本要求，才能给自己提供难能可贵的良机。”

《一生要学会的100种礼仪》一书凝聚了工作、生活中礼仪的点点滴滴，它将教会你怎样成为一个彬彬有礼的绅士、一个温文尔雅的淑女。愿此书能成为塑造你个人风范的宝库！

目 录

仪容礼仪	1
站姿礼仪	3
坐姿礼仪	4
走姿礼仪	6
手势礼仪	7
眼神礼仪	9
微笑礼仪	11
化妆礼仪	13
服饰礼仪	15
介绍礼仪	17
握手礼仪	19
递接名片的礼仪	21
称呼礼仪	22
交谈礼仪	24
电话礼仪	25
E-mail 礼仪	27
教师礼仪	29
学生仪表礼仪	31
与老师交往的礼仪	33
拜访老师的礼仪	35
同学之间的礼仪	36
异性同学交往礼仪	38
课堂礼仪	40
图书馆礼仪	42

实验室礼仪	44
办公场所礼仪	46
学校餐厅用餐礼仪	48
宿舍礼仪	50
学校运动会必备礼仪	52
夫妻礼仪	53
婆媳礼仪	55
女婿与岳父母之间的礼仪	57
姑嫂礼仪	59
妯娌礼仪	60
亲朋礼仪	62
邻里之间的礼仪	64
家庭待客礼仪	66
家庭做客礼仪	68
家庭宴请礼仪	70
参加婚礼的礼仪	71
祝寿礼仪	73
丧事礼仪	75
探病礼仪	77
购物礼仪	78
吸烟礼仪	80
看电影的礼仪	82
听音乐会的礼仪	84
参加舞会的礼仪	86
观看体育比赛的礼仪	87
参观博物馆、艺术厅的礼仪	89
出外旅行礼仪	91
入住旅馆礼仪	92
行车礼仪	94
乘车的座位礼仪	96

乘坐公共汽车的礼仪	98
乘坐火车的礼仪	100
乘坐飞机的礼仪	102
乘船礼仪	103
搭乘电梯的礼仪	105
馈赠礼仪	107
受礼礼仪	109
赠送鲜花的礼仪	110
馈赠玫瑰的礼仪	112
办公室送礼礼仪	115
涉外送礼礼仪	117
求职信礼仪	119
面试礼仪	120
面试后的必备礼仪	122
办公室工作礼仪	124
员工必须具备的礼仪	126
与上司相处的礼仪	128
与下属相处的礼仪	130
同事之间的礼仪	132
异性同事相处的礼仪	133
汇报工作的礼仪	135
听取汇报的礼仪	137
商务接待礼仪	138
商务拜访礼仪	140
公关推销礼仪	142
涉外交往礼仪	144
外事迎送礼仪	146
会议主持礼仪	148
出席会议礼仪	149
演讲礼仪	151

请柬邀约礼仪	153
商业庆典礼仪	155
商务洽谈礼仪	157
商务谈判礼仪	158
签字仪式礼仪	160
办公室进餐礼仪	161
自助餐礼仪	163
赴宴礼仪	165
中餐礼仪	167
西餐礼仪	169
吃水果的礼仪	171
饮酒礼仪	173
宴会上的敬酒礼仪	175
葡萄酒的餐桌礼仪	176
品味咖啡的礼仪	178
饮茶的礼仪	180

仪容礼仪

点睛礼仪

良好的仪容给人以端庄、稳重、大方的印象，有助于人际交往的成功。

礼仪快车

仪容是指一个人的容貌，是社交礼仪中不可忽视的重要因素。为了保持美好的容貌，首先要注意仪容卫生，养成良好的卫生习惯。仪容卫生包括以下五个方面的内容：

(1) 面容清洁

首先，一定要做到每天早晚洗脸，彻底清除附在面部的污垢、汗渍等不洁之物。

其次，用餐后、出汗后、外出后都要即刻洗脸。

再次，男士应剃净胡须、刮齐鬓角、剪短鼻毛，不留小胡子和大鬓角；女士可适当化妆，但以浅妆、淡妆为宜，不可浓妆艳抹，并避免使用气味浓烈的化妆品。

(2) 口腔清洁

牙齿洁白、口腔无异味是讲究礼仪的先决条件。保持牙齿清洁，首

先要坚持每日早晚刷牙。最好养成饭后三分钟内刷牙的好习惯。刷牙时不可敷衍了事，应顺牙缝方向上下刷，全面刷。平时饭后最好不要剔牙，切忌不加掩饰地当众剔牙。在工作前不能喝酒，不要食葱、蒜、韭菜、腐乳之类气味刺鼻的食物，以免引起他人反感。

(3) 鼻腔清洁

鼻子处于五官中心部位，是面部最突出的部分。保持鼻腔的清洁，不要随便吸鼻子、擤鼻涕，也不要用手挖鼻孔。有些人鼻毛过长、过旺，甚至长到鼻孔外面，有碍美观，可以用小剪刀剪短，不要当众去拔。

(4) 头发清洁

头发要勤于梳洗，发型要朴素大方。男士无论头发多短，早上起来一定要梳头；女士发型发式应该美观、大方，佩戴的发卡、发带式样应该庄重大方。要经常洗头，不要让头发显得油腻或者有很多头皮屑，这样都会给人一种邋遢的感觉。

(5) 手的清洁

要随时随地清洁自己的双手，使之处于干净状态。尤其要经常修剪与洗刷指甲，不让污垢残存。一般涉外活动，不要留有长指甲，也不要涂有色指甲油。当众修剪指甲或用牙齿啃指甲，是一种既不卫生，也不雅观的行为。

专家警句

在人际交往中，如果衣冠不整、不修边幅、憔悴潦倒，只能被他人认为是生活懒散、作风拖沓、责任感不强、不尊重别人的人。

站姿礼仪

点睛礼仪

良好的站姿是一个人身体健康、精神饱满的体现，也是培养优美仪态的起点。

礼仪快车

站姿是人们日常生活中第一引人注意的姿势。它是仪态美的起点，又是发展不同动态美的基础。

(1) 基本站姿

站立时：头要正，肩要平，背要直，胸要挺，腹要收，臀要提，腰要直，指并拢，手下垂，脚跟相靠，双目平视，嘴唇微闭，面带笑容。

站立时：竖看有直立感，即以鼻子为中线的人体应大体成直线；横看要有开阔感，即肢体与身段应给人以舒展感；侧看要有垂直感，即从身与颈相接处，后脑勺、肩、臀、小腿肚、脚跟成一直线，给人挺拔的感觉。

(2) 商务工作中常见的两种站姿

A. 肃立身体直立，双手置于身体两侧，双膝并拢，双腿直立，脚掌分开呈“V”形，下颌微收，双目平视，面带微笑。

B. 直立由于性别的差异，男性的立姿要稳健，所谓“站如松”，

以显出男性刚健、强壮、英武、潇洒的风采；女性的立姿要柔美，所谓“亭亭玉立”，以体现女性轻盈、妩媚、娴静、典雅的韵味。

男士：双脚平行分开，两脚间距离不超过肩宽，以20cm为宜，两手手指自然并拢，右手搭在左手上，轻贴腹部；也可两脚跟相靠，脚尖展开呈 $60^{\circ} \sim 70^{\circ}$ ，两手叠放在背后；或两脚展开呈 90° ，右脚向前将脚跟靠于左脚内侧中间位置，成右丁字步，左手背后，右手下垂，或站左丁字步，手势相反。

女士：两脚并拢，或两脚尖略展开或站右侧丁字步，两手自然并拢，大拇指交叉，右手放在左手上，轻贴腹前，身体重心可放在双脚上，也可放在一只脚上，通过重心移动减轻疲劳。注意双腿基本并拢，不可叉开。但是脚位应与服装相适应，穿紧身短裙，脚跟靠紧，脚掌分开呈“V”状或“Y”状（即丁字步）；穿礼服或旗袍，可双脚微分。

专家警句

站立时，尽量避免歪脖、斜腰、屈腿，尤其是蹶臀、挺腹，以免给人留下轻浮、缺乏教养的印象。

坐姿礼仪

点睛礼仪

良好的坐姿传递着自信练达、友好诚挚、积极热情的信息，同时也展示着高雅庄重、尊敬他人的良好风范。

礼仪快车

现代生活中无论是伏案工作、参加会议、会客交谈、娱乐休息都离不开坐。端庄优雅的坐姿可以表现出一个人的静态美感。

(1) 基本坐姿

A. 入座时，要轻要稳，动作协调从容，不要赶步，以免“抢座”。就座时，应转身背对座位，如距离较远，走到座位前转身后，右脚向后退半步，待腿部接触座位边缘后，轻轻坐下。女士若着裙装入座，应用双手拢平裙摆再坐下。一般应从座位的左边入座。

B. 落座后上体自然挺直，双膝自然并拢，双脚平正放松，两臂自然弯曲，双手放在膝上，也可放在椅上或沙发扶手上，掌心向下。目视前方，面容平和。

C. 正式场合，一般不应坐满座位。通常是坐满椅子的2/3或1/2的位置，脊背轻靠椅背。

D. 离座时，要自然稳当。右脚向后收半步，而后起立。动作不可过猛，惊吓他人。同入座一样，要自左离开。

E. 谈话时，身体可以有所侧重，但要注意上体与腿的协调配合。

(2) 常见的三种坐姿

A. 正坐式。双腿并拢，上身挺直、头部端正，两脚略向前伸，双手指并拢叠放在双膝上，略靠近大腿根部。男士双膝可略分开，但不应宽于其肩，小腿垂直地面呈90°，双手放在两膝上，或椅子的扶手上。

B. 侧坐式。上身挺直，两膝并拢，双腿斜放，以与地面构成45°夹角为最佳，侧坐时，双手宜叠放或以相握的姿势放置于身体侧面的那条大腿上。

C. 重叠式。上身挺直，坐正，两腿交叉重叠，将上面的小腿向里收，脚尖向下、切忌脚尖朝天，并上下抖动。

专家警句

坐姿的关键在于入座者下肢与上身体位的协调配合，尤其是双腿与双脚的摆法，坚持“坐勿箕”的原则。

走姿礼仪

点睛礼仪

正确而富有魅力的走姿犹如一首动人的抒情诗，能表现出一个人的风采和韵味，使身体放出迷人的光彩。

礼仪快车

走姿就是人们行走的姿势、体态。它是站姿的延续动作，是在站姿的基础上展示人的动态美的极好手段。

(1) 基本步姿

正确的步姿是以端正站姿为基础的。其基本要求是：上体正直、双眼平视、头部端正、胸部挺起、收腹立腰、肩平不摇。

起步时，身体稍向前倾，双臂自然摆动，摆动幅度以 30° 为宜，行

走时正常的步幅为约一脚之长，即前脚脚跟与后脚脚尖二者相距为一脚长。行走时两脚内侧行走的线迹基本为一条直线。行走速度男士每分钟约 108 ~ 118 步左右，女士每分钟 118 ~ 120 步左右。

行走时，膝盖和脚腕要富于弹性，腰部应成为身体重心移动的轴线，双臂应自然轻松一前一后地摆动，保持身体各部位之间动作的和谐，使自己走在一定的韵律之中，显得自然优美，否则就失去节奏感。

(2) 男女的步态风格应有区别

男士的步履应雄健、有力、潇洒、豪迈、步伐稍大，展现出刚健、英武的阳刚之美；女士的步履应为轻捷、蕴蓄、娴雅、飘逸、步伐略小，展示出温柔、娇巧的阴柔之美。要切记：男不扭腰，女不扭臀。

专家警句

行走时，不要左顾右晃、左摇右摆，也不能弯腰驼背、步履蹒跚，更要改掉“内八字”和“外八字”的不良步态。

手势礼仪

点睛礼仪

无论是什么场合，手势都是一种独立而有效的语言，它将加强我们语言的力量，丰富我们语言的色调。

礼仪快车

在不同国家、不同地区、不同民族，由于文化习俗的不同，手势的含意也有很多差别，甚至同一手势表达的涵义也不相同。所以，手势的运用只有合乎规范，才不至于惹事生非。

(1) 掌心向下的招手动作

在中国主要是招呼别人过来，在美国是叫狗过来。

(2) 跷起大拇指

一般都表示顺利或夸奖别人。但也有很多例外，在美国和欧洲部分地区，表示要搭车，在德国表示数字“1”，在日本表示“5”，在澳大利亚就表示骂人“他妈的”。与别人谈话时将拇指翘起来反向指向第三者，即以拇指指腹的反面指向除交谈对象外的另一人，是对第三者的嘲讽。

(3) OK 手势

拇指、食指相接成环形，其余三指伸直，掌心向外。OK 手势源于美国，在美国表示“同意”“顺利”“很好”的意思；而法国表示“零”或“毫无价值”；在日本是表示“钱”；在泰国它表示“没问题”；在巴西是表示粗俗下流。

(4) V 形手势

这种手势是二战时的英国首相丘吉尔首先使用的，现在已传遍世界，是表示“胜利”。如果掌心向内，就变成骂人的手势了。

(5) 举手致意

它也叫挥手致意。用来向他人表示问候、致敬、感谢。当你看见熟悉的人，又无暇分身的时候，就举手致意，可以立即消除对方的被冷落感。要掌心向外，面对对方，指尖朝向上方。千万不要忘记伸开手掌。

(6) 与人握手

在见面之初、告别之际、慰问他人、表示感激、略表歉意等时候，往往会以手和他人相握。握手时，宜用右手，并遵从“尊者在先”的顺序，握手时间3到5秒钟就可以了。

(7) 双手抱头

很多人喜欢用单手或双手抱在脑后，这一体态的本意，也是放松。在别人面前特别是给人服务的时候这么做的话，就给人一种目中无人的感觉。

(8) 摆弄手指

反复摆弄自己的手指，要么活动关节，要么捻响，要么攥着拳头，或是手指动来动去，往往会给人一种无聊的感觉，让人难以接受。

(9) 手插口袋

在工作中，通常不允许把一只手或双手插在口袋里的。这种表现，会让人觉得你在工作上不尽力，忙里偷闲。

专家警句

积极的手势将不只使我们的自我感觉良好，而且也使我们和他人更接近；而消极的手势将我们与他人的距离拉开。

眼神礼仪

点睛礼仪

能获得他人好感的目光应该是诚恳而谦逊的，既不卑也不亢，既尊