

当礼仪遇上选美 当佳丽成为秘书

从镁光灯到职场 从外貌到内涵

集颜值与智慧 完成一次柔性变身

大中华礼仪百科全书 2

全能美叔秘书

施又云 著



中国质检出版社
中国标准出版社

大中华礼仪百科全书 2

全能美妆秘书

施又云 著

中国质检出版社
中国标准出版社

北 京





全能美权秘书

图书在版编目 (CIP) 数据

全能美权秘书 / 施又云著 . —北京 : 中国标准出版社 , 2017.3

ISBN 978-7-5066-8567-2

I. ①全… II. ①施… III. ①礼仪 - 基本知识 IV. ① K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 042659 号

出品行 : 大名亚洲有限公司、果核儿公社

版权所有 : 北京新如君文化有限公司

总编辑 : 张如君、张濠铠

副总编辑 : 赵斌 (丹雲)

作者 : 施又云

编写委员 : 李岱芸、张守一、孙丽菁、简芳玲

企划执行 : 陈耀冬

外景摄影师 : 赵国东

棚内摄影师 : 易志强

美术 & 封面设计 : 邱钦男

指定化妆师 : 张宣芸、孙一梅

照片提供 : 世界杯全球城市形象大使选拔大赛组委会

特别感谢 : ELASU 雅淑创意国际时装 (江苏) 股份有限公司

爱伦斯精品婚纱有限公司

芊翔男仕礼服

策划编辑 : 吕杰

责任编辑 : 王哲明

出版者 : 中国质检出版社 (中国标准出版社)

社址 : 北京市朝阳区和平里西街甲 2 号

发行地址 : 北京市朝阳区和平里西街甲 2 号

印刷厂 : 北京新华印刷有限公司

电话 : (010) 68533533

网址 : www.spc.net.cn

开本 : 787 × 1092 1/16

字数 : 285 千字

印张 : 13

版次 : 2017 年 3 月第一版

印次 : 2017 年 3 月第一次印刷

定价 : 168 元

版权所有 · 翻印必究



全能美权秘书

Part1 礼与美的邂逅

- Chapter 1 礼仪的核心
- Chapter 2 礼仪的体现
- Chapter 3 从选美到秘书
 - A 礼仪与选美
 - B 选美与自我提升
 - C 选拔活动的本质
 - D 从选美到秘书

张如君 1

2

10

26

Part2 勤练基本功

- Chapter 1 语言能力
 - A 培养第二外语
 - B 开启国际友谊
- Chapter 2 沟通协调
 - A 国际接待
 - B 实战技能
- Chapter 3 自身管理能力
 - A 忠诚胜于能力
 - B 广结善缘，建立个人品牌
 - C 沉住气，成大器
 - D 带上情商做秘书
- Chapter 4 专业技巧
 - A 秘书的秘密
 - B 全能型的国际通才
 - C 像领导一样思维
 - D 面面俱到的危机处理

施又云 51

52

64

86

96

Part3 与老板跳探戈

- Chapter 1 认清工作性质
 - A 正本溯源
 - B 知古鉴今
- Chapter 2 分辨老板性格
 - A 10大「恶魔」老板现身
 - B 9大好老板出列
- Chapter 3 摸清老板脾胃
 - A 男女大不同
 - B 要具备五力
 - C 弄清老板的底线在哪

施又云 111

112

122

132





Chapter 4 成为最佳配角 142

- A 5 个方面要兼顾
- B 8 大地雷要避免
- C 必须具备 10 大本事
- D 掌握 5 大要诀主从尽欢
- E 4 种方法与同事共舞

Part4 举手投足尽是美 施又云 153

Chapter 1 外貌礼仪 154

- A 打理发妆 3 要件
- B 一衣一仪态
- C 穿着禁忌
- D 从年龄找脉络

Chapter 2 办公室礼仪 164

- A 语言礼仪
- B 身体礼仪
- C 细节礼仪
- D 其他注意事项
- E 柜台人员礼仪
- F 与各阶层的相处礼仪
- G 电话礼仪
- H 会议礼仪
- I 电梯礼仪
- J 乘车礼仪
- K 驾驶礼仪

Chapter 3 外事礼仪 176

- A 不卑不亢
- B 做到五守
- C 服装仪容
- D 外事的商谈与邀约
- E 社交礼仪
- F 接待礼仪 / 处事礼仪

Chapter 4 馈赠礼仪 190

- A 收受礼物注意事项
- B 回绝礼品的技巧
- C 鲜花与花语
- D 感谢状
- E 奖杯与锦旗

Chapter 5 公文书信礼仪 198

- A 职业文书翔实准确
- B 礼仪摘要
- C 传真接收发送礼仪

Part 1

礼与美的邂逅

中华文化博大精深、渊远流长，之所以得以屹立于世界历久不衰，原因虽然很多，但与华夏文化的精神蕴含着必然的关联；而能环扣其中的核心与关键纽带，实与尊崇「礼」密切相关。

张如君



Chapter 1

礼仪的核心

「礼」的精神被视为中华文化的核心特质或表征，名列「四维」之首。国学大师钱穆认为，中国人一切习俗与行为准则都是依循礼字，亦即中国的核心思想就是礼。礼对中华文化具有重要功能，它让中华或华夏文化屹立于全球，被世界赞誉为「礼仪之邦」或「礼义之邦」。可以说，中华民族就是以礼为文化核心，同时作为立国精神的一个伟大民族。

中国自古蛮夷华夏之辨，最根本的分别就在「礼」，亦即有无文明的洗礼。文明洗礼蕴含的是一种出自内在核心本性，又能形诸于外的一套礼仪。古装戏剧常演出蛮夷之邦进贡朝觐时，见识华夏泱泱大国的风范，其中最被震慑的就是仪礼的讲究。

中华民族无处不有礼，从个人肢体上的行住坐卧、待人接物、婚丧喜庆、宗教祭祀或精神层面的展现、人伦关系、用字遣辞，甚至竞技或作战等，在在都有礼在其中，可以说在传统社会中处处可见它的踪迹。



Part

1
礼与美的邂逅



礼字的涵义

礼字的涵义有内在与外在两种层次：内在根源甚至深入精神灵性的整体；外在表象则是内在精神层面的忠实反映。简言之，内在以灵性为体，以礼义为核心；外在以礼仪为展示与现象。礼仪与礼义是一体两面。外在的礼仪有迹可循，以致形成制度或规范。古人说，「发乎情，止乎礼」，就显现了内在与外在的一种和谐与合一的状态。

所谓「诚于中形于外」，当内在精神直接表现于外时，则举手投足、行住坐卧、待人接物等，无不充满美感。所以，美的极致，就是透过礼的内外合一，达到完全和谐的境界。

不过近来西风东渐，西方的教育体系传到东方，我们几乎全盘吸收，学生集中上课，教材与西方推崇的内容毫无二致，以致知识教育胜过品格教育，导致中国古代文化精神浸润不足，学子不了解生活中的应对进退，当了父母也无知于传统礼俗与仪轨，礼仪逐渐从文化中褪色，这是我们必须警醒与积极改正之处。

人类几乎都是以「真善美」当作人生的最高追求目标，华夏民族也不例外。所有自我实现的最高境界——就是完整的真善美境界，而真善美展现于外就是礼仪的精神，包括态度、举止、言谈、处事箴规等。实际上，都是内在根源于心的精神境界的达到，所以「礼与美的邂逅」，确实就是一个生命境界内外合一的完美展现，有如佛家六祖慧能所说的，「内心谦下是功，外行于礼是德」，有内在的根基，才有外显的完美，外显之礼与内在境界合一，则是美的无上表现。





礼仪的精髓

礼仪的内涵或是核心究竟是什么？儒家对此有精到的论述。《论语·八佾篇》尤其有明确的指涉。「子曰：人而不仁，如礼何。人而不仁，如乐何。」就已道出礼的背后是「仁」的境界，因仁而能礼，不仁者无法展现或体现礼字的精神或内涵。

礼之本何在？亦即礼的核心是什么？《论语》林放问礼之本，「子曰：大哉问。礼、与其奢也，宁俭。丧、与其易也，宁戚。」孔子并不直接回答礼之本，而是借着祭祀与治丧来回答。孔子略举祭祀之礼与丧礼为林放解答礼的根本之问。

孔老夫子首先借着「奢与俭」来诉说祭祀之礼，同时又言及治丧的精神「宁戚」，展现礼的另一种内涵，这其中很有味道。古时的礼有 5 种，包括「吉凶军宾嘉」。吉礼是祭祀，凶礼是丧事等，在此所言是吉凶。此处的礼是指祭祀之礼，祭祀注重诚心，奢则失其诚，从俭则无失，可得其本。

丧，与其易，有批注称易者和易也，是和顺而有条理的意思。举行丧礼，讲究和顺与理性，倘不合人性与情理，不如内心真诚的哀戚，则可得其本。这里可以看到，礼讲究的不是表面的东西，例如：和气、理性地面对亲人的丧失，并回归到人性的本然，哀戚与痛苦俱在，毋须回避，就是让人性自然流露，即礼之本也。

所以礼绝非教条，而是回归人性核心本然的展现，因此当然也就是「义者宜也」的表现，由内而外的合宜表现。故而，表象的礼仪，其背后就是源自于心的礼义，由人性适度的自然表现于外，这个脉络非常清楚。

《论语》对于「礼」有太多的叙述，如上述所言〈八佾篇〉就非常多。又如〈子罕篇〉记载，孔子看见穿丧服、戴礼帽、穿礼服的人或盲人，相见时，即使这些人比较年轻，孔子也必定会站起来表示尊重。孔子行过别人面前时，一定快步走过，以示敬意。或在〈述而篇〉中：「子食于有丧者之侧，未尝饱也。子于是日哭，则不歌。」以及〈先进篇〉：「子钓而不纲，弋不射宿。」这一切都展现出孔子内心依止于仁，显现于外为礼，讲述礼必须根源于心。《论语》中有关礼的阐述非常多，其余的在此简略不提，以免占用篇幅。





礼从何而来

中国之所以被称为「礼义之邦」，或「礼仪之邦」其来有自。「礼」最早出现是在祭祀敬神的一套仪轨中，三代以前就存在。其后周朝开国，周公辅佐文王，制礼作乐，礼乐文化大兴，奠定周朝八百多年的基业。其中基业与国祚绵长很重要的因素：就是儒家居于其中，并将礼广为传承与发扬，其中又以孔子具有承先启后的关键地位。

儒者在三代夏朝就有，儒者，因人之所需而兴起，人歿后的送死祭仪就是由当时所谓的「儒者」料理。孔子不仅强调礼的根据是仁与德，尤其注重

礼的位阶，特别有诸多礼的分际之说，例如：在《论语·八佾篇》中，孔子对于季氏僭越礼与君臣分际是严词以对的，「子谓季氏，八佾舞于庭。是可忍也，孰不可忍也。」人臣的祭天人数是六佾，六乘以六的三十六位四方矩阵，唯周朝天子才能享有八佾，八乘以八的矩阵即为六十四人。季氏僭越了人臣的分际，孔子严词谴责。

此外，对于礼的论述，儒学经典之作「礼记」最具有代表性，收录孔子之说，孔子之孙子思、孔子学生以及战国时期儒学学者等作品，描写规章制度，也有仁义道德之教。最有名的包括四书的《大学》、子思《中庸》，以及大家耳熟能详的〈礼运大同〉等篇章，则含括了儒家核心的修心之道。

《礼记》记载，「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。容体正、颜色齐、辞令顺，而后礼义备。以正君臣、亲父子、和长幼。君臣正、父子亲、长幼和，而后礼义立。」以及「礼者，履此者也；义者，宜此者也。」「仁者人也，亲亲为大；义者宜也，尊贤为大。」都有论述礼义的精神内涵。及至《孟子》也接续礼的传承，亦说「不信仁贤，则国空虚。无礼义，则上下乱。」

「发乎情，止乎礼」一句俗话可以具体看到礼是根源于心的。礼义不是一套外在的道理，孔子归礼义于仁德，子思则以诚的精神内涵，表明外在行为都是根源于核心本性，所以礼义是华夏民族内外兼修、应对进退、待人接物、为人处事，尤其是社会秩序等的依归，是一套完整的全人自我实现，以及社会和谐共存的重要依据与关系网络。



Chapter 2

礼仪的体现

光有礼的核心与概念，尚不足以显现及检验「礼的真道」，以下让我们进入实质的探索里程。

谈到礼仪的核心，当然就是内在的境界，但是内在境界难以言说。因此，借着外显的仪规，对礼做一些清楚明白的审视。

华夏文化对于礼的体现，已融入日常生活之中，可以说包含整个生命的全部，处处离不开礼字。如前所述，礼的体现包括在个人肢体上的行住坐卧、待人接物、婚丧喜庆、宗教祭祀或精神层面的展现、人伦关系、用字遣辞，甚至竞技或作战等，下面就一起来检视这些诚于中且形于外的礼的体现，也希望在边描述时，能讲述其中内涵。



