

ETIQUETTE

Your Etiquette Is Worthy Of Million Dollars

中国最具含金量的礼仪圣经

礼仪类图书连续多年不可撼动的
畅销霸主！

畅销全国 精华提炼 一本就够！

周思敏 | 编著

精华版

你的礼仪 价值百万



随书赠DVD光盘 礼仪教母亲身演示礼仪细节，文字、图片、视频，全方位演示正宗时尚礼仪

中国纺织出版社



致读者——

一个得体的肢体动作，会让你在面试中脱颖而出；一种亲切而又落落大方的待人接物，会为你赢得好感；体面精致的着装，会让你在营销中赢得信任；酒会上优雅从容的应对，能让关键人物把下次提升的机会留给你；诚信、亲善也许会为你带来巨额的订单。

可是，不洁的衬衣领、皱巴巴的裤缝，不检点的小动作，商务接待时顾此失彼，谈判时不懂规矩，职场新人不合时宜的装扮，身居要职可说话行事却颇有暴发户“风范”，出国考察时处处出糗却全然不知……这些现象随处可见。

什么可以为你加分？哪个小动作出卖了你？谁在告诉别人：你是不可信赖的、你是失败者、你没有良好的教育背景、你所代表的企业不具有竞争力？你希望自己仪态万方，却不知如何穿着得体；你想受人尊重，却不知尊重他人该怎样表达；你原本希望显示尊贵，可举止言谈中却总是欠缺一点体面从容……

那么，礼仪究竟是什么？仅仅是穿西装、打领带、喝红酒、递名片吗？穿西装、打领带等礼仪的表象可以很快学会，而一个人的修养、风度、人文情怀、从容的内心、丰富的见识带来的谦逊态度……这些可不是一朝一夕就能够学到的，而正是这些修为和内涵，才是礼仪真正核心的价值，是无法包装的心灵魅力。从某种意义上来说，礼仪应该是一种处世理念与行为规范。现代竞争中，礼仪可以为我们增强竞争力，让我们成为最受欢迎的人，让人难以对我们说“不”，助我们从平凡走向卓越。除了商务价值之外，在日常生活中，讲求礼仪，怡情养性、悦人悦己，岂不妙哉！

我和思敏老师有过好几次愉快的合作，思敏身上综合了干练专业的职场气质和优雅柔美的女性魅力，是天生的礼仪教练、理想的合作伙伴和好友。作为本书的策划人，我和作者周思敏老师，辗转全国各地，做了几十场时尚礼仪讲座，亲眼目睹了读者朋友们对礼仪知识的渴求，对周老师授课风格的喜爱。所以，我请周思敏老师将多年来积累的礼仪知识和教学实践中的精华部分结集出版，于是诞生了这本《你的礼仪价值百万》（精华版），奉

献给读者朋友。无论读者朋友现在从事什么样的工作、位于什么样的岗位、对职场未来有什么样的规划，我们建议各位尽可能学习一下基本的国际化礼仪，这并不是说一定要去追随什么西方标准，更不是让人扭捏作态、贪慕虚荣，而是让我们固有的某些习惯不要成为现代沟通上的障碍，从而让对方忽略了我们的真正价值。

张晓梅女士在她的新书《晓梅说礼仪》中写道：“礼仪是一件华服。”我认为，礼仪更像是风骨，在我们的血脉中。

□编 著 周思敏

□领衔主演 周思敏 中国时尚礼仪教母 魅力女性总教练

彭明隆 国际SMC机构创始人

香港爱思模希（SMC）国际控股集团董事会主席

□友情出演 郭柯彤 “美在花城”广告新星大赛十强之一

新浪网“奥运宝贝”

王信然 中国西部MTV音乐电视大赛“最佳男演员”

河北省绿色环保形象大使选拔大赛“十佳选手”之一

刘国辉 钰泰·巨思特教育集团 讲师

刘悦旺 钰泰·巨思特教育集团 董事长助理

苏 琪 殷 磊 魏子茗 白子健 宋雪娇 PETER

□创意摄影 CHIQUE·王 旅德时尚摄影师

摄影杂志专栏作家

□摄影助理 孟令华

□造型设计 闫晓雪 德国玛露维尔姿品牌中国区彩妆技术总监

□发型设计 黎卫海 北京电影学院继续教育学院现代发式发型讲师

□数码后期 彭 飞

□图片支持 北京全景视觉网络科技有限公司

□场地支持 钰泰·巨思特教育集团（在此特别感谢钰泰·巨思特集团总裁黄朝扬先生的热心协助！）
PARFUM FRENCH RESTAURANT（浮士德·香水·法式餐厅）

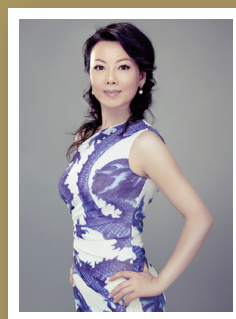
□装帧设计 程 程 陈卓通

□图文编创 谢晓俊 耿潇男

□策划·导演·监制 耿潇男

——本书策划人

耿潇男



有礼走天下——

没有人不欣赏绅士，没有人不爱慕淑女，谁都想让自己气质脱俗。但如果你没有经历过专业的训练、职业的学习，又怎能拥有这一切呢？

中国自古就是礼仪之邦，五千年的华夏文明，始终教育我们要知礼、懂礼、守礼、用礼。礼仪对我们来说，更多的时候能体现一个人的教养和品位。真正懂得礼仪、讲礼仪的人，绝不会只在某一个或者某几个特定的场合才注重礼仪规范，这是因为礼仪的每一个细节早已在他们心灵的历练中深入骨髓、浸入血液。见到周思敏老师，您才会真正了解优雅女性的魅力。我想，作为周思敏老师的礼仪知识的精华，这本书能够让您如愿以偿，逐步成为一个受人欢迎、让人尊敬的人。

21世纪是一个竞争的年代，礼仪已成为每个人与对手竞争的重要武器之一，还是那句老话——优胜劣汰。一个企业的发展靠什么？企业形象又是什么？可以说，员工的形象决定着企业形象，员工素质的提高决定着企业的发展壮大。我相信没有一位企业家不希望自己优秀的团队具有高品质的形象。

中国现代化的发展，不仅需要物质文明，也需要精神文明，更需要公德心。仅有鼓起来的钱袋而没有文明的礼仪，这样的人仍然是个富而不仁的穷人，这样的民族仍将是落后的民族。可见，礼仪对于一个民族的重要。

人无礼则不立，事无礼则不成，国无礼则不宁。礼仪是属于社会的，社会之外无所谓礼仪。社会是由人组成的，而我们每个人都是社会生活中的一员。其实，礼仪就是规定了一条人们该走的固定的轨道，或者说，遵循它就会得到社会的认可，生活也会变得更加愉快；违背它或偏离它，往往会遭到社会习俗的惩罚，甚至会付出惨痛的代价。

周思敏老师提倡实效、实用的学习法则，她的书通俗易懂、言简意赅，一定会让您受益匪浅。在此，我向所有渴望与众不同的人，渴望让世人敬重我们民族的人，推荐周思敏老师的这本《你的礼仪价值百万》（精华版）。

——李强

- ☐ 巨思特教育集团董事局主席 ☐ 北京巨思特企业管理顾问有限公司董事长
☐ 香港巨思特商学院院长 ☐ 香港巨思特青少年成长工程学院院长
☐ 清华大学总裁高级研修班专家团团长 ☐ 北京卓达经济管理学院执行院长
☐ 奥康大学教授 ☐ 奥康集团、苹果集团、方太集团、曙光集团等多家大型集团高级顾问



当今社会要成功，不仅要精于思、敏于行，还要礼数周——简称“周思敏”。

——张文强

□ 搜狐总公司培训负责人

□ 搜狐职场一言堂总策划



周思敏老师的个人气质、仪态和魅力，以及她对礼仪的诠释和展示，树立了她“中国时尚礼仪教母”的品牌，可谓当之无愧。她不仅是中国人的榜样，也是中国人的骄傲。

——安迪范

□ 美国前总统克林顿翻译

□ 美国环太平洋商贸集团创始人／董事局主席



周思敏老师被尊称为中国时尚礼仪第一人。她的礼仪讲座很生动，希望这本书能让更多的人“知礼、懂礼、习礼、用礼”，在生活和工作中，有个很好的人际关系，能够活得更加开心，使企业的业绩倍增！

——王振滔

□ 奥康集团总裁



从陌生到熟悉，从没有印象到被认可，《你的礼仪价值百万》（精华版）可以让你在各种环境中都自信从容。

——袁泉

□第19届金鸡奖最佳女配角奖获得者

□第22届金鸡奖最佳女配角奖获得者

□电影代表作：《春天的狂想》、《美丽的大脚》

□广告经典代表作：汇源果汁、丰田汽车、玉兰油、娃哈哈矿泉水

□舞台剧代表作：《琥珀》、《狂飙》、《暗恋桃花源》



纷繁的职场上，有很多导航的标识，其中最重要的就是：优雅得体的“礼”！

古人说：“礼者，道也，知礼者，得道也！”

礼之重要，超出寻常想象，一个得体的“礼”的展现，可以使你魅力大增，更可以助你达成目标，获得成功。

现代人应“知礼懂礼”，更应“习礼用礼”，阅读此书确能领略礼之奥妙！

——韩骏

□北京星光大道影视制作有限公司董事长



有时候，人们留给别人的第一印象是影响成败的关键。周思敏老师的《你的礼仪价值百万》（精华版）承续前篇精彩，教你如何巧妙地避免若干个“无心之失”，了解平时被自己忽略的小细节，让你成为职场最受欢迎的“万人迷”！

——翁虹

□著名影视明星

□时尚爱心妈妈

□“娱乐圈不老神话”

□代表作：《我的丑爹》、《孙子大传》

《绣娘兰馨》、《大唐双龙传》、《金装四大才子》

《状王宋世杰》、《乾隆大帝》



有着“中国时尚礼仪第一人”之称的周思敏老师在讲台上一派大家风范，谈笑风生，生趣盎然，调动起了全场的气氛。不时有人打电话招呼朋友前来听讲，有的人只能站着，还有许多人被挡在了门外。相信周思敏老师倾力著作的这本书能给国人带来一股礼仪旋风。

——董路

□资深记者
□著名足球节目主持人



人说“三代为官，学会吃穿”，周思敏老师的著作让你在最短的时间内学会优雅地吃，得体地穿，这价值岂止百万？

——孟广美

□国际名模
□著名主持人



礼仪是智慧的代言，用心经营才能营造商业价值。愿周思敏老师的《你的礼仪价值百万》(精华版)成为所有男人和女人最好的补养。

——于西蔓

□北京西蔓色彩文化发展有限公司董事长
□中国人民大学商学院MBA课程特聘教授
□中国文化部一级艺术形象设计
□日本文部省认定色彩搭配师
□中国色彩咨询业的创始人



本书并没有一味地强调礼仪的理论知识，而是更注重实际的操作，为读者提供了不同场合情况下的行为指南，实实在在地能帮助读者解决一些实际的具体问题。

——彭国红

□武汉楚天激光集团股份有限公司副总裁



《论语》云，“不学礼，无以立”，“礼之用，和为贵”。作为一个教育工作者，我相信智慧的力量，相信文化的精华，相信中西合璧的礼仪原则。对于孜孜不倦地向成功阶梯攀顶的年轻人来说，“内外兼修”同样重要。在这个意义上，这是一本值得一读的好书！

——杨文

□山东英才学院董事长

□全国妇联执委

□中国十大杰出母亲

□全国杰出创业女性

□全国“三八”红旗手标兵



良好的礼仪能够帮助你在社会上立足，一个人举止得体，才不会被别人视为缺乏教养；一个人对人有礼，才能获得别人的尊重。很高兴中国图书界又多了一本实操性很强的礼仪工具书。

——梅珊

□世界华人女性美容研究院院长

□青格里管理咨询有限公司董事长

□北京广播学院毕业，国家一级播音员

□中国营销学会常务副秘书长

□360度全天候美丽法创始人



Contents[®]

目录



Part1

优雅的举止与气质，让你于无声处尽显魅力

16 坐立行走

- 坐姿 16
- 站姿 19
- 行姿 21
- 蹲姿 23

25 手的动作

- 不同手势的含义 25
- 递接物品 27
- 展示物品的手姿 28
- 手到底应该放在哪儿 29

30 表情

- 目光 30
- 微笑 32

33 不容忽视的身体气味

- 口腔异味 33
- 腋下异味 34
- 会阴异味 34
- 脚部异味 35
- 体肤异味 35
- 鼻子异味 35
- 耳朵异味 35

36 别让不雅的小动作出卖了你的优雅

- 公共场合别让不雅的小动作坏事 36
- 遇到尴尬怎么办 39
- 雨天也优雅 40

41 测一测你的举止优雅度

43 扩展阅读

- 你懂得吸烟礼吗 43
- 入乡随俗的问候礼 45
- 举手致意和挥手告别 48

Part2

形象、仪表、服饰美是形象礼仪的基础

50 男士商务政务形象

- 根据场合穿衣服 53
- 西装是男人首选正装 54
- 衬衫的选择 58
- 领带是西装的灵魂 59
- 利用休闲装彰显个性与潇洒 63
- 画龙点睛的配件 65
- 男士面容 70
- 体毛的修饰 70

72 男士商务政务正式场合形象塑造参考

74 男士商务政务普通办公及社交场合形象塑造参考

76 男士休闲、运动、社交场合形象塑造参考

78 男士商务旅行场合形象塑造参考

80 男士商务政务形象塑造中的配饰及细节盘点

82 女性商务政务形象

- 打造职场权威与魅力兼具的女性形象 82
- 女性穿衣策略 85
- 混搭的穿衣哲学 86
- 缺陷补救技巧 86
- 依据时间、地点、场合来决定装扮 87
- 衣服的面料 88
- 套裙穿出职业女性的魅力 89
- 鞋袜 91
- 化妆与修饰 92
- 配饰 93
- 香水的使用 97

98 女士商务政务正式场合形象塑造参考





- 100 女士商务政务普通场合形象塑造参考
- 102 女士春夏季节商务政务形象参考
- 103 女士秋冬季节商务政务形象参考
- 104 职场丽人三分钟变身华丽晚装美人形象参考
- 105 职场女士快速变身休闲形象参考
- 106 女士庆典、仪式、活动形象参考
- 107 年龄稍长女性的商务着装参考
- 108 女士出差旅行商务形象参考

109 测一测你的商务形象礼仪

111 扩展阅读

- 胖女孩美丽变装曲 111
- 思敏教你如何拍出好看的照片 112
- 出差打包记事 114

Part3

商务礼仪，赢得更多商机

120 会面礼仪

- 得体地使用名片 120
- 这样管理名片更有效 124
- 握手礼仪 125
- 拥抱礼仪 127
- 自我介绍 128
- 介绍他人 128
- 称呼对方的学问 131
- 记住对方的名字 131

133 商务拜访礼仪

- 上门拜访 133
- 电话拜访 136
- 到私人居所拜访 136

138 商务接待礼仪

- 接待规格 138
- 迎接礼仪 139
- 引导礼仪 140
- 办公室接待礼仪 142
- 会议室接待礼仪 143
- 拜访中的会谈礼仪 145
- 斟茶礼仪 146



◆ 陪访礼仪 149

◆ 送行礼仪 149

150 位次排列礼仪

◆ 宴会的桌次与座次 150

◆ 乘车的座次 153

◆ 乘电梯的次序 154

155 电话礼仪

◆ 使用电话的礼貌用语 155

◆ 拨打电话的礼仪 157

◆ 接听电话的礼仪 158

◆ 代接电话的礼仪 160

◆ 手机礼仪 161

163 测一测商务礼仪知多少

165 扩展阅读

◆ 签名的礼仪规范 165

◆ 信函与请柬的礼仪标准 166

◆ 商务谈判中察言观色的技巧 170

Part4

职场礼仪，带来成功的职业生涯

172 成功就职从面试礼仪开始

177 办公室基本礼仪

◆ 小心老板“以办公桌取人” 177

◆ 影响职场形象的坏习惯 179

◆ 办公室礼仪从如何开、关门学起 181

◆ 使用电梯的礼仪 181

◆ 办公室用餐注意事项 182

◆ E-mail礼仪 183

◆ 发传真礼仪 183

◆ 办公室礼仪圣经 184

185 办公室与同事交往礼仪

◆ 与同事真诚友好相处的技巧 185

◆ 同事间要有距离美 187

◆ 与女同事的相处之道 188

◆ 办公室“眼语”之忌 189

190 善待“小人物”

◆ 接待员 191

◆ 快递员 191

◆ 私人助理 191

◆ 实习生 191

192 上下级的相处之道

- 如何成为受人喜爱的主管 192
- 下级向上级汇报工作时的礼仪 195
- 下级如何指正上级的错误 199
- 如何请求上级为你加薪 199
- 当领导遇到尴尬事 200

201 邀请礼仪

- 邀请上级时 201
- 被上级邀请时 202
- 同事之间的邀请 202
- 被客户邀请时 202

203 特殊情况不失礼

- 怀孕不失礼 203
- 辞职不失礼 204

205 测一测你的职场风采

207 扩展阅读

- 面试常见问题应对技巧 207
- 助理需要注意的礼仪 209

Part5

社交礼仪，细节处彰显优雅与周到

214 保持合适的空间距离

- 常见的社交距离 214
- 影响社交距离的因素 216

217 馈赠礼物的礼仪

- 社交送礼 217
- 送花礼仪 220

221 做客与待客的礼仪

- 做个受欢迎的客人 221
- 住朋友家的礼仪 223
- 热情待客的礼仪 225

228 探病礼仪

- 探病前的准备 228
- 到医院探病的礼仪 228
- 到医院探病的禁忌 229
- 探视后告辞 229
- 前往家中探病的细节 230
- 适合探病时送的礼物 230

231 测一测你待人接物的本领

233 扩展阅读



- 给小费的学问 233
- 休闲娱乐场所也要讲究礼仪 235

Part6

用餐礼仪，好“吃相”代表好修养

240 社交用餐基本礼仪

- 预约 240
- 抵达餐厅 240
- 领位和入座 241
- 结账 242
- 离座 242

243 中餐礼仪

- 中餐的入座礼仪 243
- 中餐进餐礼仪禁忌 244
- 用筷雷区 245
- 斟酒、敬酒与干杯 246
- 巧妙应对容易让你失仪的菜式 247

248 西餐的基本礼仪

- 谨记女士优先 248
- 认识西餐餐具 249
- 使用刀叉其实很简单 250
- 令人尴尬的洗指碗 251
- 优雅地使用餐巾 251
- 出席西餐宴会的礼仪 254
- 用餐中一些状况的应对 255
- 西餐菜式及相关礼仪 257
- 西餐桌上最易忽视的小细节 266
- 常见用餐Q&A 267

268 品酒礼仪

- 点酒与斟酒礼仪 268
- 餐前酒和餐后酒 271
- 关于酒的知识 272
- 出席酒会礼仪 275
- 酒与食物的完美搭配 277
- 酒与杯的完美搭配 278

279 测一测你餐桌上的高雅度

281 扩展阅读

- 快餐厅的礼仪 281
- 自助餐的餐桌礼仪 282
- 不可不知的葡萄酒知识 284

Part 1

优雅的举止与气质，
让你于无声处尽显魅力



坐立行走

BEHAVIOR[®] ETIQUETTE

俗话说：“坐有坐相，站有站相。”每一个人的举止、动作，均与其修养、风度有关。在社交场合中，优雅的坐、立、行、走仪态可以透露出您良好的礼仪修养。

案例导读：淑女的优雅

由于在《罗马假日》中塑造了顽皮又不失优雅的公主形象，奥黛丽·赫本成为影迷心中落入凡间的天使。她坐立时端庄，行走时高贵，被誉为世界上最美的女人，她甚至直接成为优雅的代名词。“若要优雅的姿态，要记住行人不只你一个。”奥黛丽·赫本如是说。她的言行举止总是那么大方，显示出心态的平和与内在的气质。她优雅、简洁、大方的着装风格被后世称作“赫本风格”，而他认为服装是为人的气质服务的，用优雅的气质和仪态去征服服装，才是成就赫本成为经典、永恒的时尚传奇的重要原因。

❶ 坐姿

✎ 正确的坐姿

入座时要轻、稳、缓。走到座位前，转身后轻稳地坐下。女士入座尤其要娴静、文雅、柔美。坐下时双肩平正放松，两臂自然弯曲放在腿上，亦可放在椅子或是沙发扶手上，以自然得体为宜，掌心向下；双膝自然并拢，双腿正放或侧放，双脚并拢或交叠或成小“V”字形。男士两膝间可分开一拳左右的距离，两腿姿势可呈小“八”字步或稍分开以显自然洒脱之美，但不可尽情伸开腿脚，那样会显得粗俗和傲慢。

女士着裙装两脚交叠而坐时，悬空的小腿要向里收，并将脚尖屈向下，以给人高贵、大方之感；男士、女士需要侧坐时，应将上身与腿同时转向同一侧，但头部保持向着前方；作为女士，坐姿还要根据椅子的高低以及有无扶手和靠背而定，双手、双腿、双脚可有多种摆法，但两腿大开的方式是很不合适的。

图解优雅坐姿要点

- 1 坐在椅上，应至少坐满椅子的2/3，上身应正直而稍向前倾，头平正，两手交叠放在腿上，男性可双膝自然分开与肩同宽，女性则应双膝并拢。
- 2 即使是很舒服的沙发，也不宜靠在靠背上。
- 3 大腿并拢，膝盖与小腿也并拢，并斜向一侧也很雅观。
- 4 跷二郎腿是有失礼仪的，女性朋友更为得体的坐姿是大腿与膝盖交叠，小腿相靠并一起斜向自己身体的一侧。

