

你的礼仪 价值百万

背负编者

职场人士的必备手册

个人修养的完美演绎

让女人魅力四射

让男人优雅从容

北方妇女儿童出版社

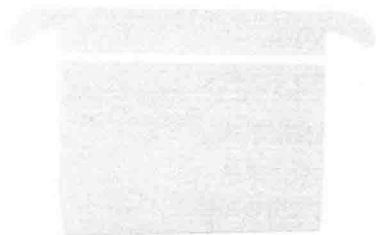





你的礼仪 价值百万

NI DE LIYI JIAZHI BAIWAN

背负 编著



 北方妇女儿童出版社
长春

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

你的礼仪价值百万 / 背负编著. — 长春：北方妇女儿童出版社，
2014.6

（悦读时光）

ISBN 978-7-5385-8345-8


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

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第078648号

出版人：刘刚

策划：师晓晖

责任编辑：于潇

制作： (www.rzbook.com)

开本：787mm × 1092mm 1/32

印张：8

字数：160千字

印刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司

版次：2014年6月第1版

印次：2014年6月第1次印刷

出版：北方妇女儿童出版社

发行：北方妇女儿童出版社

地址：长春市人民大街4646号

邮编：130021

电话：总编办：0431-86037970

发行科：0431-85640624

定价：18.00元

Part01

个人礼仪 / 7

女性着装礼仪 / 8

女性妆容礼仪 / 26

男性着装礼仪 / 41

谈话礼仪 / 51

仪态礼仪 / 74

握手、鞠躬、亲吻礼仪 / 90

名片礼仪 / 97

称呼、打招呼礼仪 / 100

做客、探病礼仪 / 105

Part02

社交礼仪 / 83

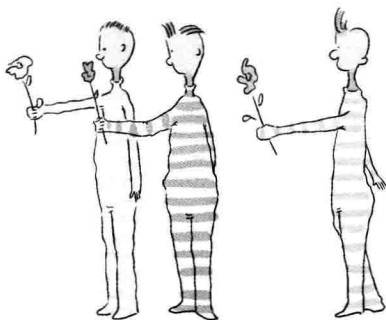
介绍礼仪 / 84

Part03

职场礼仪 / 113

求职面试礼仪 / 114

办公室礼仪 / 119



Part04

生活礼仪 / 129

公共场合礼仪 / 130

舞会礼仪 / 153

节日庆典礼仪 / 158

涉外礼仪 / 163

Part05

饮食礼仪 / 173

中餐礼仪 / 174

西餐礼仪 / 182

自助餐礼仪 / 193

Part06

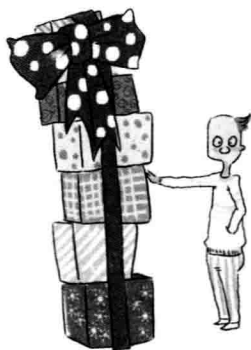
文明礼仪 / 199

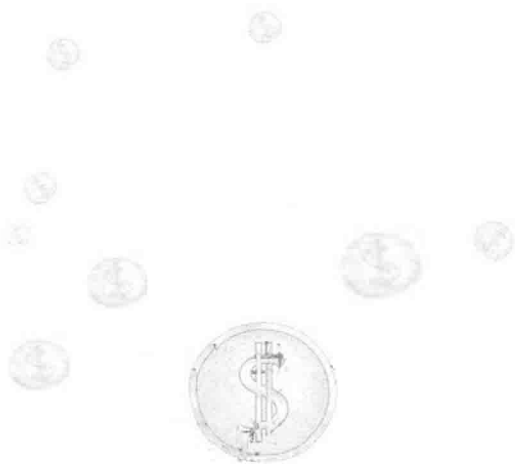
自身修养 / 200

工作形象礼仪规范 / 214

社交形象礼仪规范 / 220

笑的礼仪 / 233

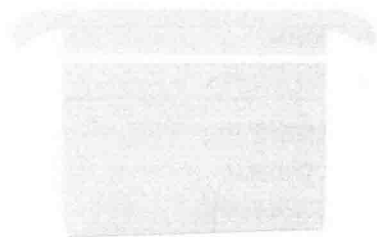





你的礼仪 价值百万

NI DE LIYI JIAZHI BAIWAN

背负 编著



 北方妇女儿童出版社

长春

版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

你的礼仪价值百万 / 背负编著. — 长春: 北方妇女儿童出版社,
2014.6

(悦读时光)

ISBN 978-7-5385-8345-8


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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第078648号

出版人: 刘刚

策划: 师晓晖

责任编辑: 于潇

制作:  (www.rzbook.com)

开本: 787mm × 1092mm 1/32

印张: 8

字数: 160千字

印刷: 北京联兴盛业印刷股份有限公司

版次: 2014年6月第1版

印次: 2014年6月第1次印刷

出版: 北方妇女儿童出版社

发行: 北方妇女儿童出版社

地址: 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

电话: 总编办: 0431-86037970

发行科: 0431-85640624

定价: 18.00元



礼仪是文明社会约定俗成的行为准则，一个人要想融入社会，就要对社会上的习俗和规范了然于胸，按照这样的习俗和规范来指导自己的言行。礼仪是非常实用的社交艺术，可以使你在人际交往中进退自如，从容应对。

当今社会越来越注重礼仪，礼仪是一个人的修养、风度和魅力的体现。良好的礼仪会帮助你修身养性，凝聚人气，赢得丰富的人际关系资源。礼仪是家庭幸福、职场生存、社会立足、提高身份、走向国际的资本。一个没有良好礼仪风范的人，即使有高智商、高情商，也是无法走向成功的。

古今中外，许多杰出人士都凭借良好的礼仪风范做出了卓越的贡献而青史留名：三国时期的蜀相诸葛亮舌战群儒，凭借其聪明睿智和良好礼仪最终实现了联吴抗魏的宏伟志愿；共和国总理周恩来以他睿智的外交辞令和良好的礼仪赢得世界各国元首与人民的交口称赞；商界企业家的楷模李嘉诚凭借他良好的礼仪风范广纳贤才、团结协作，在风云变幻的商场上谱写了属于自己的成功篇章；英国前首相“铁娘子”撒切尔夫人以其独具一格的礼仪魅

力，在政坛上叱咤风云，蝉联三届英国首相，成就不朽的传奇。

一个没有良好礼仪的人，就像是想游遍祖国的大好河山却没有一件像样的旅游工具的旅行者，永远都不能走遍天下。那么，还等什么？赶紧来获得完备的礼仪知识吧！

本书全面地介绍了现代礼仪知识，详细的阐释说明，把现代人应知应会的实用礼仪一网打尽。其语言魅力、交谈精髓让你无论是在个人交往中，还是在社会交往中，都将有所领悟，受用无穷。仔细地品读这本书吧！它会为你提供丰富的精神食粮，让你成为一个言谈得体、举止优雅的人。



Part04

生活礼仪 / 129

公共场合礼仪 / 130

舞会礼仪 / 153

节日庆典礼仪 / 158

涉外礼仪 / 163

Part05

饮食礼仪 / 173

中餐礼仪 / 174

西餐礼仪 / 182

自助餐礼仪 / 193

Part06

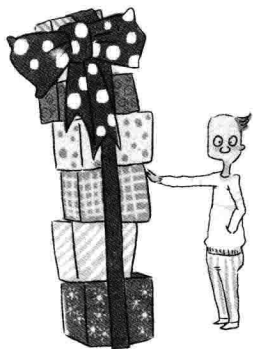
文明礼仪 / 199

自身修养 / 200

工作形象礼仪规范 / 214

社交形象礼仪规范 / 220

笑的礼仪 / 233



Part01

个人礼仪 / 7

女性着装礼仪 / 8

女性妆容礼仪 / 26

男性着装礼仪 / 41

谈话礼仪 / 51

仪态礼仪 / 74

握手、鞠躬、亲吻礼仪 / 90

名片礼仪 / 97

称呼、打招呼礼仪 / 100

做客、探病礼仪 / 105

Part02

社交礼仪 / 83

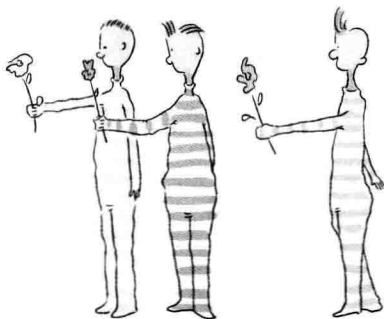
介绍礼仪 / 84

Part03

职场礼仪 / 113

求职面试礼仪 / 114

办公室礼仪 / 119





Part 01

个人礼仪

“有礼走遍天下，无礼寸步难行。”随着社会的进步，社会对文明礼仪的要求也越来越高。文明礼仪已不再是口头式的标榜，而是身体力行的道德规范。



 女性着装礼仪●●●●
不同场合的穿衣经

随着女性地位的逐渐提高，女性的生活水平也在不断地提升。着装，就是体现女性高品位、新追求的重要条件之一。随着时代进步，女性服饰也越来越趋向于现代化、时尚化、精品化。

社会以“出得厅堂，进得厨房”来要求、督促时代女性的进步。作为一个现代化新女性，应酬交际必不可少。马虎着装，轻则会让你失礼，重则会让你丑态百出。那么，你又该深谙哪些着装之道呢？

休闲娱乐场合

随着时代的进步，女性已成为娱乐场所的主要人群，比如KTV、酒店、足浴等场所，都是休闲娱乐的好去处。脱去职业装，轻装上阵是首要的。但须注意按自身条件着装，才不至于造成不舒适之感。

宽松又具有时尚性质的休闲装就不错，颜色以个人喜好及环境适合为宜。如果你皮肤够白皙，可以选择颜色鲜艳的打底服，

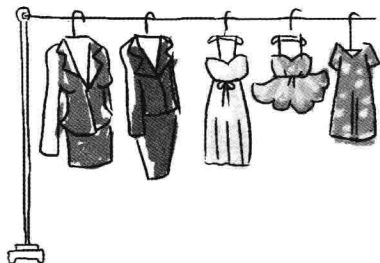


配上简约又不失时尚元素的短款上装，加一条小脚牛仔裤，或呢绒面料的宽松休闲裤，再配上一双与上装或帽子颜色相近的靴子，那就八九不离十了。

如果你皮肤偏黑或偏黄，则须选择与肤色相衬的浅色系服装。偶尔也可尝试新元素，例如宝蓝色、米色等整体色系的服装。偶尔转换，不仅能让人刮目相看，更能激发内心潜藏已久的新鲜感及愉悦感。

服装质地以舒适为宜。切不可为了视觉享受而强上阵，这样既破坏了休闲气氛，还增加了自身的疲乏感。由于场合的特殊性，着装不宜过长或过短，低腰裤、紧身裤虽然是时尚人士的必备品，但在人多混杂的地方，很容易造成不便，更容易给人以遐想，造成同伴及其他顾客之间的冲突。

超短裙、高跟鞋是休闲场所最常见的女性着装打扮。俗话说“娱乐场所是非多”，超短裙、高跟鞋固然能提升硬件形象，彰显时尚、魅力的气质，但也容易招来旁人异样的眼光，更可能引发安全事故。因此，为了良好的形象，还是少穿为妙。



如果不是为了上台表演，尽量不穿口袋多、拉链多这样不方便、低趣味的衣着。

接待应酬

随着男女平等的观念被接受，女性走上多元化发展道路，工作、交际、应酬必不可少。如果是因公应酬，穿职业装更能凸显出成熟、稳重、可靠的形象。衣着是提升形象的首要步骤，职业装以西装短裙或西装长裤为宜，质地以不易打褶的化纤料为主。再配以半高跟鞋，鞋跟不宜超过5厘米。

一般职业装以灰色（高贵）、黑色（典雅）、暗花条纹（杜绝单调的视觉感官）为主打。而黑色半高跟皮鞋则是全搭必备品之一。

另外，还应注意衣着及鞋子的清洁度。细节决定成败，一次成功的配搭由无数个小细节组合而成，而破坏一次成功的配搭则只需要一个小细节。破损、污渍、褶皱，周身颜色与布料不协调，都将使服饰失去美感，给着装者造成必然性的损失，使形象大打折扣。

良好、合乎时宜的着装不仅能使人耳目一新，加深良好印象，更能显现应酬的作用，达到事半功倍的效果。同时也是对自己、对对方的尊重与友好的表现。

私人应酬

朋友聚会、生日宴席、出席结婚典礼现场、参加葬礼，各有各的服饰要求。场合不同，对象不同，身份不同，穿着打扮也要不同，穿错衣犹如犯下罪，当时不觉，事后悔之晚矣。



朋友聚会：如果是同学、朋友间的盛大聚会，无疑会从服饰上显露身份、地位及生活品质。朋友间亲密无间是真，但相互攀比也不会是假。故而，在选择服装上，注重品质的同时还应强调与众不同。

服装的搭配，气质是关键。千万不要为提高身份而穿着高价格、高档次的服装，自己觉得心里不畅不说，朋友间也会觉得尴尬，给人留下虚伪、炫耀的坏印象。

选择服装应考虑环境、自身经济条件，以高雅而不浮夸为原则。选择适合自己的衣着，是对自身品质最良好的展示，是良好氛围的润滑剂。

如果是小圈子聚会则可以稍随意一些，以自身舒适为主。随意而不随便的着装，不至于让人太过拘谨，又显得大方随和，还能拉近彼此间的距离，给提升友谊创造有利条件。但不宜穿着居家服出席，给人以太过随便和没有修养品位的恶劣印象。出席小型朋友聚会以休闲服为最佳，颜色以淡雅而不失高贵为前提，款式不宜太过花哨，让人眼花缭乱。否则只能适得其反，使人们将此次聚会的重心放在你的衣着上，而忽略彼此之间的交流，使得聚会毫无意义。

生日宴席：出席生日宴席很有讲究。出席长辈、小辈的生日宴，必须穿着落落大方、干净整洁，款式、颜色不宜太过招摇，这样既能给长辈留下好印象，也能给小辈树立正确的榜样。

结婚典礼：结婚是人生中最庄重，也是最幸福的一件事。参加结婚典礼，宜穿暖色调服装，最好能洋溢着喜气，但不宜穿大

红和大黑两种颜色的服装。大红，会给人以抢新娘风头的嫌疑；大黑是禁忌，是对新人的不尊重以及对喜悦气氛的亵渎。

参加葬礼：葬礼要求穿着纯白色、纯黑色套装或大衣。不宜穿颜色鲜艳、款式太过新颖的服装。穿着不当是对死者的不敬，以及对死者家属的不尊重，是很失礼又掉身份的事。

◆◆◆ 扬长避短穿衣法

女士选择服装时要注意扬长避短，更好地体现自己的礼仪修养。一般来说，女士着装要考虑以下方面。

根据身材选择服装

腿部比较粗的女士，穿着的裙子至少要长过膝盖。

身材略胖的女士，适合穿明亮度较低的深色服装。

身材高大的女士，适宜穿大方得体、质地柔软的衣服，过于肥大则很不美观。西装套裙是她们最好的选择，但是款式不能太复杂。

