

迅速提升气质的完美礼仪书

你的礼仪 价值千万

NI DE LIYI
JIAZHI QIAN WAN

气质是你最宝贵的资产，
蜕变，从这一刻开始

王馨平 著

香港女歌手及演员

从一线明星成功转型为**气质名媛**
演唱著名歌曲《别问我是谁》《寒冰》等

2001年淡出大幕后，经常出入各种名人社交场合，完美的造型和得体的举止使之成为当之无愧的气质女皇。

综艺教母

张小燕 肯定推荐

港台知性名媛

赵式和
蔡依伦 作序力推

C14037943

K891.26
75

迅速提升气质的完美礼仪书

你的礼仪 价值千万

NI DE LIYI
JIAZHI QIAN WAN



王馨平 著



北航

C1726021

K891.26
75



吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

你的礼仪价值千万 / 王馨平著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.3

ISBN 978-7-5384-7436-7

I. ①你… II. ①王… III. ①礼仪—青年读物②礼仪—少年读物 IV. ①K891.26-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 309050 号

你的礼仪价值千万

中文简体字版©2013由吉林科学技术出版社出版发行
本著作通过四川一揽文化传播广告有限公司代理
由议湘文化事业股份有限公司授权出版中文简体字版
非经书面同意,不得以任何形式任意重排、转载
吉林省版权局著作合同登记号:
图字 07-2012-4065

著 王馨平
出版人 李 梁
策划责任编辑 冯 越
执行责任编辑 李励夫
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 精彩图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 120千字
印 张 10
印 数 1—8000册
版 次 2014年3月第1版
印 次 2014年3月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85619083
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7436-7

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

目 录

第一章

会面礼仪

010

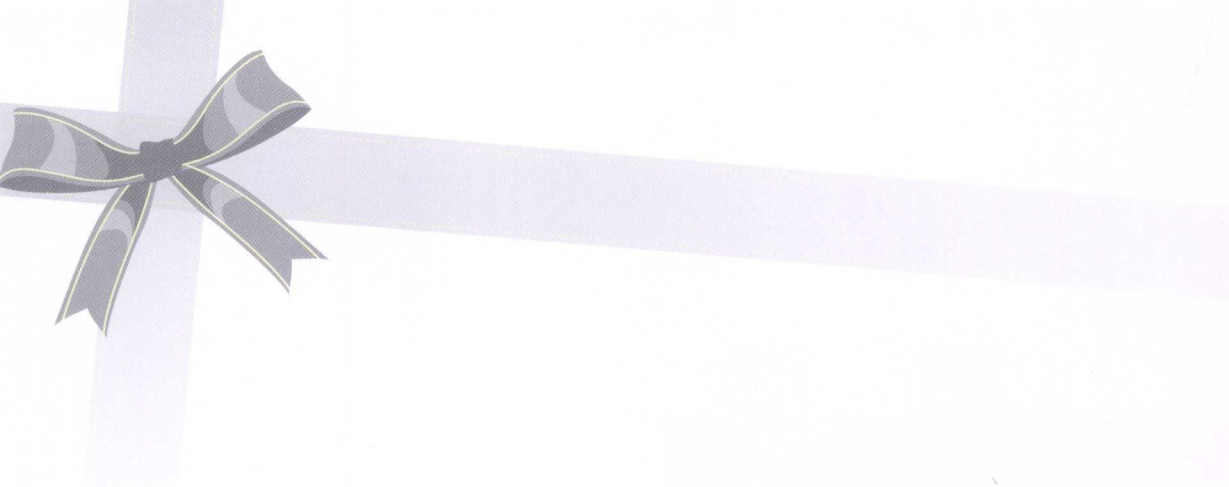
- | | | |
|---|------|-----|
| 1 | 名片 | 012 |
| 2 | 相互介绍 | 014 |
| 3 | 握手 | 016 |
| 4 | 拥抱礼 | 018 |
| 5 | 贴面礼 | 019 |
| 6 | 吻手礼 | 021 |

第二章

用餐礼仪

022

- | | | |
|---|------|-----|
| 1 | 预约 | 024 |
| 2 | 带位入座 | 025 |
| 3 | 点餐 | 034 |



4	西式用餐	040
5	自助式用餐	079
6	中式用餐	082
7	日式用餐	103
8	结账（小费）	108
9	离座	109

第三章

日常生活行为举止

110

1	坐、立、行	112
2	乘车	120
3	谈话	123
4	衣着	125
5	妆容	138

第四章

公共场合的礼仪

148

1 公共空间

150

2 各种社交场合

156

C14037943

K891.26
75

迅速提升气质的完美礼仪书

你的礼仪 价值千万

NI DE LIYI
JIAZHI QIAN WAN



王馨平 著



北航

C1726021

吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

你的礼仪价值千万 / 王馨平著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.3
ISBN 978-7-5384-7436-7

I. ①你… II. ①王… III. ①礼仪—青年读物②礼仪—少年读物 IV. ①K891.26-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 309050 号

你的礼仪价值千万

中文简体字版©2013由吉林科学技术出版社出版发行
本著作通过四川一览文化传播广告有限公司代理
由汉湘文化事业股份有限公司授权出版中文简体字版
非经书面同意,不得以任何形式任意重排、转载
吉林省版权局著作合同登记号:
图字 07-2012-4065

著 王馨平
出版人 李 梁
策划责任编辑 冯 越
执行责任编辑 李励夫
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 精彩图文工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 120千字
印 张 10
印 数 1—8000册
版 次 2014年3月第1版
印 次 2014年3月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116
编辑部电话 0431-85619083
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7436-7
定 价 29.90元
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

前言

新女性礼仪必修课

礼仪对现今独立自主的新女性重要吗？也许对有些人而言，“礼仪”与传统观念是画上等号，早已不符合时代需求与价值观。但我认为，在这个女性比以往更生气蓬勃的时代，礼貌的行为举止及优雅的谈吐气质更能衬托智慧与内在，让女性活跃于社会、职场，展现自信耀眼风采。

这是一本给新时代女性的礼仪书，在这女权意识逐渐抬头的国际化时代，能让你提升自我，赢在人生成功的起跑线。

蔡依伦

日常生活中，你对礼仪讲究吗？

与新朋友会面时，你知道应如何互相介绍吗？用餐礼仪并不简单，你知道点餐的次序吗？作为宴请者，你会如何安排菜单？用餐时，你知道如何使用餐巾吗？喝汤如何喝得不失礼？

礼仪，并不一定是金科玉律。然而，如果对此一无所知，难免会在生活上闹出笑话。我庆幸自小得到父母教导，学得不少礼仪细节，在社交场合亦没有失礼于人前。

当我得悉好朋友馨平在撰写一本有关礼仪的书籍，我实在替她感到非常高兴。本书的确是一本全面的增值读本，由浅入深，让重视生活素养的人能再进一步提升个人涵养，渐渐培养个人优秀气质，令人对你刮目相看。

你准备好没有？一同好好学习礼仪吧！

赵式和

序

和朋友闲聊，谈起自己正着手撰写礼仪相关的书籍，朋友笑说：“啊哟，我知道我知道，就是那种名媛养成术，说话要细声细气的样子。”另一位朋友也打趣着模仿起所谓“名媛”说话的语气，配合着莲花指：“噢！我认为呢，香奈儿和钻石才是女人的好朋友……”语毕大伙儿一阵笑声，我也被朋友的逗趣表演感染得笑了起来。当然，我了解朋友并无恶意，纯属说笑。不过内心深处还是起了这样的疑问：“是吗？礼仪真的只是一种装腔作势、卖弄自己教养的行为吗？”

透过撰写本书时的资料搜集过程，结合自己平常与人接触的生活经验，我想我可以对上述问题确切回答：“绝非如此，绝非如此！”

细细地审视这些中外礼仪，可以发现，这些行为背后的出发点，其实都是为了要“能替他人着想”。以“要替他人着想”做前提，所以在吃饭时会意识到自己手肘摆放的位置，不会肆无忌惮地撑开而干扰邻座；在交际场合上，不会老是板着面孔，金口齐开，而是能微笑对人，得体地互相寒暄一番；在机场自动步道上，懂得靠边站立，不会无意识地霸占了整个步道，令后面赶搭飞机的人无从穿越。

因为懂得替他人着想，尊重他人（从而尊重自己），所以这些有礼的行为绝不会“气势凌人”地卖弄高贵，给人“欺压”他人的感觉，而是应

该让自己生活周遭的人，无论什么阶层，在与自己相处之时，都能感觉自在、舒适。

真正有礼貌的人，不应该像是戴了一层假面具般地待人接物，也不会仿佛穿了一身枷锁，在生活中动弹不得。而是更可以真诚地在熟悉或不熟悉的人面前做自己，聊天说笑，怡然自得。借用前辈萧芳芳女士在她的著作《洋相》一书中所说：“能跟周遭的人打成一片，和谐共处的人才是真正懂得礼貌的礼仪高手。”

严格要讲起中外礼仪的典故、规矩，恐怕不是本书这样万把字就能介绍完的。但我已尽力囊括大家日常生活中最常接触的部分，辅以大量图片，浅显易懂地呈现，希望不是只有文字叙述那么枯燥。

最后当然要谢谢所有在我写作过程中曾帮助我的朋友。也以此书献给从小对我严格管教的父亲和继母。

把有礼貌的行为举止融入日常生活中，习惯成自然，做个有礼达人，与大家共勉。

馨平 Linda

目录

I 第一章

会面礼仪

010

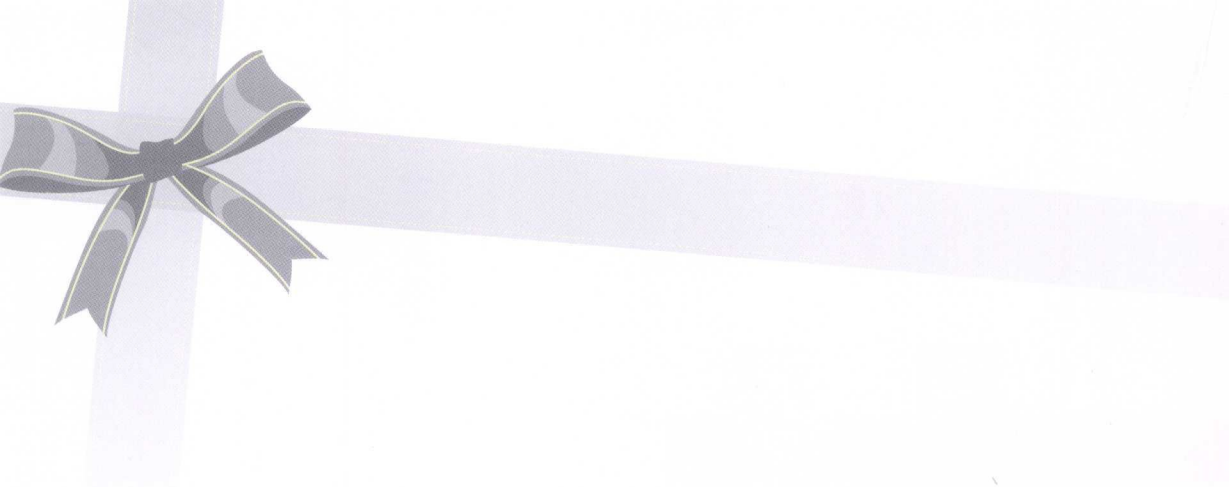
- | | | |
|---|------|-----|
| 1 | 名片 | 012 |
| 2 | 相互介绍 | 014 |
| 3 | 握手 | 016 |
| 4 | 拥抱礼 | 018 |
| 5 | 贴面礼 | 019 |
| 6 | 吻手礼 | 021 |

II 第二章

用餐礼仪

022

- | | | |
|---|------|-----|
| 1 | 预约 | 024 |
| 2 | 带位入座 | 025 |
| 3 | 点餐 | 034 |



4	西式用餐	040
5	自助式用餐	079
6	中式用餐	082
7	日式用餐	103
8	结账（小费）	108
9	离座	109

第三章

日常生活行为举止

110

1	坐、立、行	112
2	乘车	120
3	谈话	123
4	衣着	125
5	妆容	138

第四章

公共场合的礼仪

148

1 公共空间

150

2 各种社交场合

156



第一章

会面礼仪

- 1 名片
- 2 相互介绍
- 3 握手
- 4 拥抱礼
- 5 贴面礼
- 6 吻手礼

首次见面给予人的第一印象相当重要，因此初次见面的言谈举止，决定一个人90%的印象分数了。气质优雅、举止得体会让人感觉舒服，所以学习如何营造自己的好印象是与别人交往的第一步。

