

我最想要的

礼仪书

礼仪可以强化修养 礼仪可以塑造形象

马银春◎编著

礼仪是我们生活、工作中不可缺少的，
在生活和工作中有各式各样的礼仪需要我
们遵守，了解并掌握这些礼仪，能够使你在生
活中少闹笑话，工作中不再犯「菜」。



处处讲礼仪时时重礼仪
让礼仪架起成功的桥梁

人无礼则不生，事无礼则不成，国家无礼则不宁。
——荀子



中国物资出版社

马银春◎编著



我最想要的 礼仪书

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

我最想要的礼仪书/马银春编著. —北京:中国物资出版社, 2011.8
ISBN 978-7-5047-3878-3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 111731 号

策划编辑 钱 瑛
责任编辑 张 娟

责任印制 何崇杭
责任校对 孙会香 梁 凡

出版发行	中国物资出版社		
社 址	北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼	邮政编码	100070
电 话	010-52227568 (发行部)		010-52227588 转 307 (总编室)
	010-68589540 (读者服务部)		010-52227588 转 305 (质检部)
网 址	http://www.clph.cn		
经 销	新华书店		
印 刷	北京京都六环印刷厂		
书 号	ISBN 978-7-5047-3878-3/K·0062		
开 本	710mm×1000mm 1/16		
印 张	20.5	版 次	2011 年 8 月第 1 版
字 数	336 千字	印 次	2011 年 8 月第 1 次印刷
印 数	0001—8000 册	定 价	36.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前 言

古代儒家把礼作为修身的最高境界，同时也把它作为做人的起码要求。在中国几千年的历史里，我们先辈建立起了一系列礼仪，并逐渐完善，形成了具有东方文明特色的礼仪文化。讲信修睦、律己修身、仁爱孝悌、敬老爱幼、尊师重教、自谦敬人，这无疑是中华传统礼仪文化的精华。它赋予我们民族典雅的语言，优美的举止，和谐融洽的人际关系，以及自信恢弘的气度。

尽管随着时代的发展和人们生活习惯的变化，其中一些礼仪已过时，但礼仪仍是我们必须学习和掌握的课程。

从国家和民族的角度讲，礼仪是一个国家、一个民族社会风貌、道德水准、文明程度、文化特色、公民素质的重要标志。从个人的角度来说，礼仪是一个人思想觉悟、道德修养、精神面貌和文化教养的综合反映。通过一个人在社会生活中对礼仪运用的程度，可以察知其教养的高低、文明的程度和道德的水准。对我们每一个人而言，礼仪就像是一个脸谱，从一个人的言行举止，便可以知道这个人的涵养和素质。当你用文明优雅的举止与人交往时，人们一定会感受到你的彬彬有礼和落落大方，从而对你产生几分好感、敬意与信任。如果人们在家庭、办公室或其他场合都能待人以礼，互谦互让、互助互爱，那么人们就会处在热情温馨的氛围中，使人都感受到世界的可爱、人间的温暖和生活的美好。

可以这样说，一个人只要置身于社会，无论是经商还是从政，无论是日常生活还是工作学习，无论是居家还是外出，都不能不懂礼仪。一个人若连基本的礼仪都不具备的话，将是对人性的亵渎，也是对自己的辱没。而他也会在生活中和工作中处处碰壁，难以取得成功。

当然了，我们这里所说的礼仪并不是繁文缛节，也不是可有可无的表



面文章，更不是阿谀奉承。礼仪也不像一些人想象得那般高深。礼仪是我们工作、生活中经常需要用到的一些交往技巧。礼貌是让你对人要好，礼仪则是教你如何让对方感受到你的好。只有借助一定的规范和技巧，你的礼貌才能得体地表现出来，为他人所接受。

基于以上认识，笔者精心编写了这本《我最想要的礼仪书》献给广大读者，旨在为大家提供一个可以学习礼仪的平台。因本书具有实用、系统、权威、可操作性强等特点，涉及了从工作到生活、从形象到素养的表现形式，对不同领域的读者，都有不可估量的作用。

编者

2011年3月

目 录

第一章 你的礼仪价值千万

“不以规矩，无以成方圆。”礼仪是我们生活、工作中经常要用到的，生活和工作中也有各式各样的规矩需要我们遵守。了解并掌握这些规矩，能够使你在生活中少闹笑话，工作中不再犯“菜”。

1. 礼仪是个什么东西 /3
2. 礼仪：成功路上的必修课 /5
3. 你的礼仪价值千万 /7

第二章 加强个人礼仪修养，塑造魅力新形象

拿破仑·希尔曾说：“世界上最廉价而又能得到最大效益的一项特质，那就是礼节。”礼仪也是一个人修养的体现。现实生活中，人们在评价一个人是否具有好的修养时，往往会从他的礼仪行为上去加以检验。因此，个人礼仪要求人们待人文明，举止有礼，仪表得体，这些都是个人修养的主要内容。在社会生活中，一定要加强个人礼仪修养，塑造自己的魅力新形象，使自己更受欢迎。

1. 就是要以貌取人 /11
2. 今天你化妆了吗 /13
3. 讲究仪容，必须从“头”做起 /16
4. 香水：喷洒出你的隐形品位 /17
5. 服饰写满了社会符号 /19



6. 就座礼仪不可忽视 /22
7. 正确站姿，让你健康又美丽 /25
8. 走出你的风度与活力 /27
9. 优雅蹲姿，让你更优美 /30
10. 你的目光会投向哪里 /31
11. 你会微笑吗 /34
12. 给你的声音“美美容” /36

第三章 生活礼仪，细节中绽放的文明之花

俗话说：“千里之堤，溃于蚁穴。”也有大礼不辞小让，细节决定成败之说。可见细节的重要性。尽管在日常生活中，人们可不必过于拘泥小节，但有些生活礼仪却是不能忽视的。否则，很可能遭人白眼，更重要的是你辛辛苦苦建立起来的形象会因为自己一时的疏忽而土崩瓦解。所以，掌握和遵守一些日常生活礼仪是有百利而无一害的。

1. 探望礼仪，更好地表达关爱 /41
2. 婚庆礼仪，增喜添彩好兆头 /44
3. 现代婚礼，婚礼仪式流程 /45
4. 教堂婚礼礼仪，跟西方人学礼仪 /47
5. 吊唁礼仪，名为死者，实为生者 /50
6. 生日礼仪，同唱生日快乐 /52
7. 购物礼仪，“上帝”也要讲文明 /53
8. 行走礼仪，让文明之“花”开出安全“果” /55
9. 旅游观光礼仪，玩也要玩的有规矩 /57
10. 公共场所礼仪，显示个人素养 /58

第四章 职场礼仪面面观，让你赢在起跑线

职场礼仪是现代社交礼仪的主体之一，也是职场人士的必修课。对于办公室中的个人来说，礼仪是你左右逢源、事业蒸蒸日上的利器。为什么职场中有些人乐于助人，却经常惹得同事或客

户满脸的不高兴；有些人工作勤勤恳恳，位置却是一动不动？其中很关键的一点就是这些人不懂礼仪。因为不懂得礼仪，所以在无意中得罪了领导和同事而不自知，成了众人眼中无恶意但无礼的人。因此，一个人若想在复杂多变的职场中有所作为，那么职场礼仪不可不知。

1. 面试礼仪，你的职场敲门砖 /63
2. 办公室礼仪 /64
3. 会议礼仪，让沟通更有效 /67
4. 领导对下属的礼仪 /70
5. 下级对上级的礼仪 /72
6. 与同事相处的礼仪 /74
7. 办公室异性交往讲礼仪 /76
8. 职场中的次序礼仪，传达你的敬意 /77

第五章 商务礼仪全知道，成功其实很简单

现代社会经济的发展，使商业成为世界上越来越重要的力量，在经济一体化和世界经济全球化的过程中，商业正扮演着日益重要的角色，而作为一个成功的商务人士，除了具备敏锐的头脑、睿智的眼光、高深的文化修养外，还要懂得商务礼仪规范。了解并遵守商务礼仪，不仅有助于商务人员树立良好的职业形象，展示人格魅力，而且有利于在商务活动中赢得对方的尊重和信任。也就是说，在商战中，“不学礼，无以立”。

1. 商务拜访礼仪 /83
2. 商务接待礼仪 /85
3. 商务谈判礼仪 /87
4. 商务签约礼仪 /90
5. 推销礼仪 /92
6. 开业庆典礼仪 /94
7. 展览会礼仪 /98
8. 新闻发布会礼仪 /102



9. 国际商务礼仪 /104

第六章 社交礼仪，让沟通变得更有效

在人际交往中，不以规矩难成方圆。这其中的规矩，既包括人际交往的一般规则，也包括人际交往应当遵循的礼仪。交际礼仪看似简单，实际上却是一门高深的学问，它包含了很多方面的内容。能够了解并很好地应用这些礼仪，将有助于你树立形象，建立广泛的人脉关系，从而使自己在人际交往中八面来风，游刃有余。

1. 介绍他人的礼仪 /109
2. 自我介绍，推销自己是你永远的事业 /111
3. 握手：传递手心的温暖与友好 /113
4. 小小名片学问大 /116
5. 鞠躬礼 /118
6. 拥抱礼 /119
7. 亲吻礼 /120
8. 合十礼 /121
9. 致意礼 /121
10. “礼”到心坎情更浓 /123
11. 距离：亲密而又得体的门道 /125
12. 做舞会上受欢迎的人 /128

第七章 宴之道，吃喝玩乐中的大学问

中国有句古话：“民以食为天。”春秋时期的管仲更明确地提出：“仓廩实则知礼节，衣食足则知荣辱。”吃是一件人生大事，只有得到了衣食无忧的物质保障，礼义廉耻这些精神生活才会丰富和发展起来。通过吃可以看出一个民族的礼仪传统，而礼仪传统正是文化的一个表现方面。因此，吃将人类的一种生理需要转换成了一种社交手段、一种精致的文化现象，这种说法并不夸张。

1. 宴请有技巧，口开客自来 /135
2. 你的邀请有“礼”吗 /137
3. 入座礼仪：男女有别，尊卑有序 /140
4. 点菜是一项“硬功夫” /143
5. 吃要有吃相 /150
6. 筷子礼仪你注意过吗 /152
7. 酒满情深，斟酒礼仪知多少 /155
8. 巧说祝酒词，酒到“渠”自成 /157
9. 劝君再饮一杯酒，杯起杯落感情增 /161
10. 以茶待客，一份清香一份情 /164
11. 抽烟礼仪，“瘾君子”不可不知 /166
12. 喝咖啡礼节多，袖珍小杯里有大学问 /168

第八章 语言礼仪，好口才才是你一生的资本

世界上没有任何一个人不需要讲话、不需要交流，也没有任何一种工作不需要和别人打交道，而人与人之间交流思想、沟通感情，最直接、最方便的途径就是说话。但是能说话不等于会说话，会说话不等于懂礼节和分寸。一个人要想有所作为，受到众人的欢迎，就必须注重说话礼仪。只有掌握了说话的礼仪，才能达到“一语惊起千层浪”、“鹤立鸡群，备受瞩目”的效果。

1. 敬语体现你的教养与品位 /173
2. 一句问候，让温暖传递 /174
3. 别让口气害了你 /177
4. 倾听比说更重要 /180
5. 把“不”巧妙说出口 /182
6. 玩笑开过火就会失去“笑”果 /185
7. 批评时悠着点，忠言也能不逆耳 /187
8. 争辩有节制 /189
9. 道歉礼仪让你强聚人缘 /192
10. 可以闲聊但不可无聊 /193



- 11. 赞美让心靠得更近 /196
- 12. 言谈有“礼”，感情倍增 /199

第九章 电话电脑，高科技时代的礼仪你知道多少

随着生活节奏的加快、工作效率的提高，电话电脑已成为彼此联系感情和信息的重要工具。它具有传递迅速、使用方便、失真度小和效率高的优点，人们的许多交际活动都是借助它来完成的。它是带来佳音的天使，但同时又是送来噩耗的魔怪；它能给人以惊讶，也能给人以失望……因此，正确使用它，用合理的礼仪来武装它，方能取得最佳的沟通效果。

- 1. 接打手机有礼仪 /205
- 2. 商务交往中接听电话的禁忌 /207
- 3. 电话语言礼仪 /210
- 4. 语音电话礼仪 /211
- 5. 电话交谈的礼仪，让交流更顺畅 /212
- 6. 接电话的礼仪 /214
- 7. 网络是个小社会，上网礼仪要遵守 /215

第十章 家庭礼仪，爱与情建构的乐园

每个人都想有一个美满幸福的家庭，每位家庭成员都渴望家庭关系和谐、亲密，也就是人们常说的“家和万事兴”。那么究竟怎样才能使家庭充满欢声笑语和温馨的气氛呢？从礼仪的角度来看，家庭成员在日常生活中应注意自己的处事方法、言谈举止和对人对事的心态，只有做到这些，才能拥有一个幸福美满、关系和睦的家庭。

- 1. 恋情修成正果，礼仪功不可没 /221
- 2. 礼仪开道，丈母娘看女婿才会越看越喜欢 /224
- 3. 丑媳妇见公婆，礼仪助你闯难关 /225
- 4. 言传身教，做子女最好的老师 /227
- 5. 心存感恩，让孝德温暖人间 /230

6. 同辈有礼，方知团结就是力量 /232
7. 相敬如宾，手牵着手慢慢变老 /234
8. 圆满大结局，家和万事兴 /237
9. 远亲不如近邻，我们不做“陌生人” /240

第十一章 服务礼仪，切实的宾至如归

“顾客就是上帝”是服务行业的信条。一个企业只有切实地做到宾至如归，才能在诸多的竞争中立于不败之地。而服务人员则是一个企业的形象代表。他们的礼仪规范、服务质量，会直接影响企业的发展前景。因此，打造一支有修养、懂礼仪的团队，是企业文化建设的一项重要工作。

1. 医护人员服务礼仪 /245
2. 美容院服务礼仪 /248
3. 中餐厅服务礼仪 /251
4. 西餐厅服务礼仪 /254
5. 售货礼仪：礼仪与商品同样重要 /256
6. 宾馆服务礼仪 /259
7. 导游服务需遵循的礼仪 /263
8. 透过公交车售票员“窥”文明 /266

第十二章 了解点国际礼仪，让你轻松避开国际冲突

国际礼仪虽然是一种在国际社交活动中通行的礼仪，但是由于国家之间民族文化、历史传统、宗教信仰等诸方面的差异，各国也表现出了独特的风俗习惯。因此，为了更好地提高在国际社会上的交际能力，需要学习和了解国际礼仪，还必须了解和熟悉世界主要国家的礼仪禁忌，尊重他国的风俗与习惯，以便做到入乡随俗。

1. 韩国的礼仪习俗 /271
2. 日本的礼仪习俗 /273
3. 印度的礼仪习俗 /277



4. 俄罗斯的礼仪习俗 /281
5. 英国的礼仪习俗 /285
6. 德国的礼仪习俗 /289
7. 法国的礼仪习俗 /293
8. 埃及的礼仪习俗 /297
9. 墨西哥的礼仪习俗 /301
10. 美国的礼仪习俗 /304
11. 加拿大的礼仪习俗 /307
12. 巴西的礼仪习俗 /310

第一章

DiYiZhang

你的礼仪价值千万



“不以规矩，无以成方圆。”礼仪是我们生活、工作中经常要用到的，生活和工作中也有各式各样的规矩需要我们遵守。了解并掌握这些规矩，能够使你在生活中少闹笑话，工作中不再犯“菜”。

1. 礼仪是个什么东西

茫茫宇宙，朗朗乾坤，攘攘人海，在这个大千世界之中，礼仪究竟为何物？寻根溯源，在中国古代，“礼仪”二字是分开来讲的。

“礼”在世界其他民族一般指礼貌、礼节，而在中国乃是一个独特概念，有多重含义。古人对“礼”的解释甚多，归纳起来大致包括这样几点。

第一，礼是最高的自然法则，是自然的总秩序、总规律。“夫礼，天之经也，地之义也，民之行也。天地之经，而民实则之。则天之明，因地之性，基其六气，用其五行。气为五味，发为五色，章为五声。淫则昏乱，民失其性。是故为礼以奉之。”将天地万物的生长、位置、秩序、相互关系，都解释为礼所安排的。

第二，礼是治国的在纲和根本。《左传·隐公十五年》：“礼，经国家，定社稷，序民人，利后嗣者也。”《国语·晋语》：“夫礼，国之经也，国无幻不可以终。”《论语·先进》：“为国以礼。”《礼记·社器》：“先王之立礼也，有本有文，忠信，礼之本也。义理，礼之文也。无本不立，无文不行。礼也者，合于无时，设于地财，顺于鬼神，合于人心，理万物者也。”

第三，“法度之通名”。清代纪昀有言：“盖礼者理也，其义至大，其所包者至广。”国家的法律，诸如礼仪法甚至行政法都可以通称为礼。礼又分为“本”和“文”两个方面，即所谓“先王之立礼也，有本有文”。“本”指礼的精神和原则，“文”指礼的具体表现形式，也就是礼仪。

第四，礼是“中国文化之总名”。它与政治、法律、宗教、哲学、礼仪乃至文学、艺术等结为一个整体，是中国文化的根本特征与标志。礼是这一切的根本。



第五，礼就是理。统治者以礼治国家，当然首先要强调这个礼的合理性。《礼记·仲尼燕居》：“子曰：礼也者，理也。乐也者，节也。君子无理不动，无节不作。”《疏》：“理，谓道理，言礼者使万事合于道理也。”《广韵》云：“礼，体也，得其事体也。”指的是道理，天经地义的法则。

第六，礼是对人的尊敬和礼貌待客。《礼记·月令》：“勉诸侯，聘名士，礼贤者。”《吕氏春秋·慎大览·下贤》：“故贤主之畜人也，不肯受实者其礼。”

第七，礼物也。《礼记·表記》：“子曰‘无辞不相接也，无礼不相见也，欲民子毋相褻也。’”礼尚往来，可以说是自古相传的风俗习惯。

第八，指为了表示敬重或隆重而举行的仪典、仪式。所谓“五礼”即吉、凶、军、兵、嘉，指的是具有一定规模、规格化、程度的仪式行为规范。

接下来，我们说“仪”。

仪有以下几种意思。

第一，指法度、准则。《国语·周语下》中记载：“所以宣布哲人之令德，示民施仪也。”《管子·形势解》中：“怯度者，万民之仪表也。”《淮南子·修务训》有：“设仪立度，可以为法则。”《史记·秦始皇本纪》：“普施明法经纬天下，永为仪则。”

第二，礼节、规矩。《晋书·祖逖传》：“逖性豁荡，不修仪检。”

第三，信式、仪典、仪礼。《仪礼》即为“三礼”之一。

第四，容貌、举止。《诗·大雅·烝民》：“令仪令色，小心翼翼。”《梁史·掾承信传》：“承信身長八尺，美仪表，善持论，且多艺能。”

第五，礼物。在不同的仪式上赠送的礼物。

总而言之，礼仪是人类交际的表现形式之一，同其他诸如文字、绘画等文明表现形式一样，是人类不断摆脱愚昧、野蛮，逐渐走向文明、开化的标志和见证。