

立足**社会**的宝典 ✦ 走向**成功**的阶梯



每天一堂

礼仪课

——丁艳丽◎编著

MEITIAN YITANG
LIYIKE

- 每天读点礼仪学，做个彬彬有礼的人。
- 每天一堂礼仪课，成为礼赢天下的人。



北京工业大学出版社

每天一堂 礼仪课

——丁艳丽◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天一堂礼仪课 / 丁艳丽编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2011. 7

ISBN 978-7-5639-2770-8

I. ①每… II. ①丁… 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 114878 号

每天一堂礼仪课

编 著: 丁艳丽

责任编辑: 陶国庆

封面设计: 天之赋设计室

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 大厂回族自治县正兴印务有限公司

开 本: 700mm×1000mm 1/16

印 张: 20.5

字 数: 353 千字

版 次: 2011 年 7 月第 1 版

印 次: 2011 年 7 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2770-8

定 价: 32.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

礼仪，是在人际交往中，以约定俗成的方式形成的，涉及语言、行为、衣着、用品、程序等方面的律己敬人的规则。它是人际交往的方法和艺术，它是人类文化的积淀，是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成，并且以风俗、习惯和传统等方式固定下来，成为世界各族人民共同享有的文化成果和精神财富。对于一个人来说，礼仪实质上是人的内在修养、思想品德、文化素质和交际能力的外在表现，是尊重、恭敬他人的表现形式和行为技巧，是一个人立身处世的根本、塑造形象的良方、赢得人脉的法宝和竞争取胜的利器。我国古代学者颜元说：“国尚礼则国昌，家尚礼则家大，身有礼则身修，心有修则心泰。”对一个人来说，礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现；对一个社会来说，礼仪是一个国家社会文明、道德风尚和生活习惯的反映。

孔子曰：“不学礼，无以立。”他的意思就是说，一个人如果不学习礼仪，不懂得礼仪，就很难在社会上很好地立足和发展，更谈不上受到他人的欢迎。我国素有“礼仪之邦”的美称，讲礼仪是我们民族的优良传统。礼仪作为中华民族文化的内核和基本内容，深刻地影响着现代中国人的生活和工作，有力地推动了中华民族社会文明的发展。随着社会的快速发展以及世界一体化进程的迅猛推进，人们的社会交往日益频繁，礼仪作为社会组织联系沟通和人际交往的桥梁，显得更为重要。当今世界，国际交往日益频繁，东西方文化之间产生了密切的交流与激烈的碰撞，这就促使了世界各地的礼仪与习俗不断地融合与发展。因此，我们就要了解符合时代精神的礼仪知识，正确地运用礼仪。

虽然生活中的礼仪细节并非人人都能全部学到，但只要我们把礼仪的原则铭记于心、贯穿于行，那么礼仪文化就能在我们的社会生活中发挥它应有的



作用。

为了帮助广大读者较好地掌握各种场合所需要的礼仪知识，我们编纂了此书。本书将各种礼仪知识用一年 365 天的形式串联起来，内容全面、语言精练、形式灵活。读者可以在忙碌之余，利用零散的时间随时翻看查阅，逐步积累，循序渐进，从而掌握各方面的礼仪知识，让自己走到哪里都成为受欢迎的人。

在编纂该书的过程中，我们参考了国内外大量的礼仪资料，突出注重全面性与新颖性、知识性与实用性的结合。希望本书能使您了解礼仪的魅力，掌握礼仪的知识，身修心泰，为您迈向成功提供一些帮助。

目 录

第一章 个人形象的礼仪

第 1 天	个人仪容的要求	2
第 2 天	面颊化妆	2
第 3 天	眼部化妆	3
第 4 天	眉形美化	4
第 5 天	唇部美化	5
第 6 天	发型修饰	6
第 7 天	对眼神的要求	6
第 8 天	笑容礼仪	8
第 9 天	笑的禁忌	9
第 10 天	表情礼仪	9
第 11 天	良好的站姿	10
第 12 天	良好的坐姿	11
第 13 天	良好的行姿	12
第 14 天	正确的蹲姿	13
第 15 天	手势礼仪	14
第 16 天	着装仪表的要求	15
第 17 天	西服的穿着规范	15
第 18 天	职业装的穿着规范	16
第 19 天	脚部的时装礼仪	17
第 20 天	外出时的职业着装规范	18
第 21 天	公务礼服的礼仪规范	19
第 22 天	晚礼服的礼仪规范	19
第 23 天	休闲服的礼仪规范	20

第 24 天	女性着裙装的禁忌	20
第 25 天	女性戴文胸的禁忌	21
第 26 天	男性着装的禁忌	22
第 27 天	佩戴首饰须知	23
第 28 天	佩戴服饰品的原则	23
第 29 天	佩戴饰物的常识	24
第 30 天	戴帽子的礼仪	26
第 31 天	使用香水的方法和礼仪	27

第二章 社会交际的礼仪

第 32 天	问候的礼仪	30
第 33 天	握手的礼仪	31
第 34 天	鞠躬的礼仪	32
第 35 天	脱帽的礼仪	32
第 36 天	拥抱的礼仪	33
第 37 天	吻礼	33
第 38 天	其他见面礼仪	34
第 39 天	介绍他人的礼仪	35
第 40 天	自我介绍的礼仪	36
第 41 天	名片的礼仪	37
第 42 天	称呼的礼仪	38
第 43 天	拜访的礼仪	40
第 44 天	接待的礼仪	41
第 45 天	送礼的时机与方式	42
第 46 天	礼品的选择	43
第 47 天	送礼的禁忌	44
第 48 天	接礼的礼仪	45
第 49 天	拒礼的方法	46
第 50 天	送花的时机	46
第 51 天	送花的形式	47



第 52 天	鲜花的民俗含义	48
第 53 天	礼品数字的禁忌	49
第 54 天	礼品颜色的禁忌	49
第 55 天	礼品的禁忌	50
第 56 天	礼品图案中的禁忌	50
第 57 天	交谈的语言礼仪	51
第 58 天	交谈的态度礼仪	52
第 59 天	交谈的技巧礼仪	53

第三章 日常生活的礼仪

第 60 天	求爱的礼仪	56
第 61 天	约会的礼仪	56
第 62 天	男女约会点菜的礼仪	57
第 63 天	拒绝的礼仪	58
第 64 天	婚宴席位的礼仪	58
第 65 天	婚宴敬酒的礼仪	59
第 66 天	新郎新娘的礼仪	59
第 67 天	婚宴馈赠礼物的礼仪	60
第 68 天	参加婚礼的礼仪	61
第 69 天	夫妻之间的礼仪	62
第 70 天	子女对父母的礼仪	64
第 71 天	父母对子女的礼仪	65
第 72 天	同辈之间的礼仪	65
第 73 天	婆媳相处的礼仪	67
第 74 天	与岳父母相处的礼仪	67
第 75 天	家庭迎客的礼仪	68
第 76 天	来客敬茶的礼仪	69
第 77 天	来客用餐的礼仪	69
第 78 天	送客的礼仪	70
第 79 天	到邻居家做客的礼仪	71

第 80 天	与邻居相处的礼仪	71
第 81 天	购物的礼仪	72
第 82 天	游览观光的礼仪	73
第 83 天	婴儿的诞生礼	74
第 84 天	寿辰礼	75
第 85 天	探视病人时的装扮	75
第 86 天	探视病人时的言谈举止	76
第 87 天	探视病人礼物的选择	76
第 88 天	参加丧礼的服饰要求	77
第 89 天	赠送祭品的礼仪	77
第 90 天	吊丧的礼仪	78

第四章 职场办公的礼仪

第 91 天	面试时的服饰礼仪	82
第 92 天	面试过程中的礼仪	83
第 93 天	面试时自我介绍的礼仪	84
第 94 天	面试时自我介绍的禁忌	85
第 95 天	面试时的举止礼仪	86
第 96 天	面试结束时的礼仪	87
第 97 天	职场女性仪容礼仪	87
第 98 天	职业女性的着装规范	88
第 99 天	职业男性的着装规范	89
第 100 天	职场人员举止的礼仪	89
第 101 天	领导者应具备的礼仪	90
第 102 天	职员应具备的礼仪	91
第 103 天	职场女性的礼仪十戒	93
第 104 天	使用会议室的礼仪	94
第 105 天	使用办公电脑的礼仪	94
第 106 天	使用复印机的礼仪	95
第 107 天	餐厅用餐的礼仪	95



第 108 天	使用洗手间的礼仪	96
第 109 天	办公桌用餐的礼仪	96
第 110 天	职业女性引人厌恶的六种行为	97
第 111 天	职业男性引人厌恶的十种行为	98
第 112 天	与上司工作配合的礼仪	99
第 113 天	上司与职员相处的礼仪	100
第 114 天	与同事相处的礼仪	101
第 115 天	同事间的交谈礼仪	102
第 116 天	保持亲密关系的七种技巧	103
第 117 天	调解同事间争执的方法	104
第 118 天	去别人办公室的礼仪	105
第 119 天	同事交往的五大禁忌	106
第 120 天	男女同事交往的五个尺度	107

第五章 商务应酬的礼仪

第 121 天	商务人员的礼仪修养	110
第 122 天	商务人员的仪表修饰	111
第 123 天	商务人员的仪态礼仪	112
第 124 天	商务迎接的原则	113
第 125 天	商务接待的准备	114
第 126 天	商务接待的基本程序	115
第 127 天	商务接待中的具体礼仪	116
第 128 天	商务拜访前的准备工作	117
第 129 天	商务拜访时间的选择	118
第 130 天	等待会见时的礼仪	118
第 131 天	商务拜访时的礼仪	119
第 132 天	接受奉茶的礼仪	120
第 133 天	商务拜访的告辞礼仪	120
第 134 天	办公室拜访的礼仪	121
第 135 天	居室拜访的礼仪	121

第 136 天	宾馆拜访的礼仪	123
第 137 天	会议组织者的礼仪	123
第 138 天	会议参加者的礼仪	124
第 139 天	会议主持人的基本礼仪	125
第 140 天	主席台就座者的礼仪	126
第 141 天	会议发言人的礼仪	126
第 142 天	洽谈礼仪的基本要求	127
第 143 天	洽谈准备的礼仪	127
第 144 天	洽谈开局阶段的礼仪	129
第 145 天	洽谈明示阶段的礼仪	129
第 146 天	较量与协议阶段的礼仪	130
第 147 天	签订协约的礼仪	131
第 148 天	开业庆典的准备	131
第 149 天	参加庆典的礼仪	132
第 150 天	庆典礼仪的程序	133
第 151 天	表彰颁奖庆贺的礼仪	134

第六章 学校的日常礼仪

第 152 天	教师的礼仪风范	136
第 153 天	教师言谈的礼仪	137
第 154 天	教师举止的礼仪	137
第 155 天	学生的仪表风度	139
第 156 天	学生的发式要求	139
第 157 天	学生的服饰要求	140
第 158 天	学生穿校服的要求	140
第 159 天	学生佩戴校徽的要求	141
第 160 天	学生上课的礼仪	141
第 161 天	教师迟到的礼仪	142
第 162 天	学生回答问题的礼仪	143
第 163 天	课堂讨论的礼仪	143



第 164 天	学生下课的礼仪	144
第 165 天	学生进办公室的礼仪	144
第 166 天	师生相遇时的礼仪	145
第 167 天	老师找学生谈话时的礼仪	146
第 168 天	学生找老师谈话时的礼仪	147
第 169 天	同学友好相处的礼仪	148
第 170 天	异性同学相处的礼仪	149
第 171 天	同学聚会的礼仪	150
第 172 天	住校生活的礼仪	150
第 173 天	宿舍串门的要求	151
第 174 天	去异性宿舍的要求	152
第 175 天	宿舍接待亲友的要求	152
第 176 天	宿舍环境卫生的礼仪	152
第 177 天	在食堂用餐的礼仪	153
第 178 天	参加学校集会的礼仪	154
第 179 天	赛场拉拉队的礼仪	155
第 180 天	参加升旗仪式的礼仪	155
第 181 天	做课间操的礼仪	156

第七章 涉外工作的礼仪

第 182 天	涉外工作礼仪的基本要求	158
第 183 天	涉外工作人员的仪容仪表	159
第 184 天	涉外工作人员的言行举止	160
第 185 天	涉外工作人员的工作要求	161
第 186 天	涉外驾驶人员的礼仪	161
第 187 天	对外宾称呼与问候的礼仪	162
第 188 天	陪同外宾参观游览的礼仪	162
第 189 天	涉外宴请的礼仪	163
第 190 天	涉外受赠的礼仪	165
第 191 天	涉外馈赠的礼仪	165

第 192 天	涉外迎送的礼仪	166
第 193 天	涉外会见会谈的程序及礼仪	167
第 194 天	涉外会见会谈的座次礼仪	168
第 195 天	涉外开幕仪式的礼仪	169
第 196 天	涉外签字仪式的礼仪	170
第 197 天	涉外谒墓仪式的礼仪	170
第 198 天	中国香港的礼仪习俗	171
第 199 天	中国澳门的礼仪习俗	172
第 200 天	中国台湾的礼仪风俗	173
第 201 天	新加坡的社交礼仪	173
第 202 天	朝鲜的社交礼仪	174
第 203 天	日本的社交礼仪	175
第 204 天	韩国的社交礼仪	175
第 205 天	美国的社交礼仪	176
第 206 天	加拿大的社交礼仪	177
第 207 天	德国的社交礼仪	177
第 208 天	英国的社交礼仪	178
第 209 天	埃及的社交礼仪	179
第 210 天	澳大利亚的社交礼仪	179
第 211 天	南非的社交礼仪	180
第 212 天	新西兰的社交礼仪	181

第八章 餐饮和舞会的礼仪

第 213 天	中餐餐桌的礼仪	184
第 214 天	中餐上菜的顺序	185
第 215 天	使用筷子的礼仪	186
第 216 天	中餐调羹的使用	186
第 217 天	中餐谦菜的礼仪	187
第 218 天	吃面条的礼仪	187
第 219 天	祝酒的礼仪	188



第 220 天	拒酒的礼仪	189
第 221 天	敬茶的礼仪	189
第 222 天	赴宴的礼仪	190
第 223 天	中餐宴席上的礼仪	191
第 224 天	西餐就座的礼仪	192
第 225 天	摆放西餐餐具的礼仪	192
第 226 天	吃西餐的基本礼仪	194
第 227 天	西餐点菜的顺序	195
第 228 天	西餐喝酒的方法	196
第 229 天	西餐吃蔬菜的礼仪	197
第 230 天	西餐吃水果的礼仪	198
第 231 天	西餐餐巾的正确使用方法	199
第 232 天	西餐桌上的失仪陷阱	200
第 233 天	安排自助餐的礼仪	200
第 234 天	自助餐招待的礼仪	201
第 235 天	享用自助餐的礼仪	202
第 236 天	舞会的准备	203
第 237 天	舞会着装的要求	204
第 238 天	女性参加舞会的装扮礼仪	204
第 239 天	参加舞会的注意事项	205
第 240 天	参加舞会的基本礼仪	206
第 241 天	邀舞的礼仪	207
第 242 天	拒舞的礼仪	207
第 243 天	涉外舞会的礼仪	208

第九章 现代通信的礼仪

第 244 天	信笺的选择	212
第 245 天	信封的书写要求	212
第 246 天	书信的格式要求	213
第 247 天	信纸的折叠方法	213

第 248 天	收信的礼仪	214
第 249 天	使用电话的礼仪	214
第 250 天	电话交流的注意事项	216
第 251 天	选择最佳的通话时间	217
第 252 天	掌握电话语言	218
第 253 天	电话的禁忌用语	218
第 254 天	拨打电话的礼仪	219
第 255 天	接听电话的礼仪	220
第 256 天	做好电话记录	221
第 257 天	打公用电话的礼仪	222
第 258 天	结束电话的礼仪	223
第 259 天	商务电话的礼仪	224
第 260 天	商务电话的禁忌	225
第 261 天	如何处理找领导的电话	226
第 262 天	使用手机的礼仪	227
第 263 天	发短信的礼仪	228
第 264 天	收发传真的规则	229
第 265 天	贺卡的礼仪	231
第 266 天	便条的礼仪	232
第 267 天	请柬的礼仪	233
第 268 天	网络语言的礼仪	233
第 269 天	网络行为的礼仪	234
第 270 天	浏览网页及引用网络资源的礼仪	235
第 271 天	在留言版和讨论区的礼仪	236
第 272 天	在线交流的礼仪	236
第 273 天	E-mail 的礼仪	237

第十章 服务接待的礼仪

第 274 天	宾馆门前服务的礼仪	240
第 275 天	宾馆行李服务人员的礼仪	240



第 276 天	宾馆总台接待人员的礼仪	241
第 277 天	宾馆电梯员的礼仪	242
第 278 天	宾馆客房服务人员的礼仪	242
第 279 天	宾馆餐饮服务人员的礼仪	243
第 280 天	宾馆送客的礼仪	243
第 281 天	营业员仪容仪表的礼仪	244
第 282 天	营业员言谈举止的礼仪	245
第 283 天	营业员迎接顾客的礼仪	245
第 284 天	营业员接待顾客的礼仪	246
第 285 天	美容师仪表的礼仪	247
第 286 天	美容师行为的礼仪	248
第 287 天	美容师的接待礼仪	248
第 288 天	美容服务结束后的礼仪	249
第 289 天	民航地勤服务的礼仪	250
第 290 天	空乘人员仪表仪容的礼仪	251
第 291 天	空乘服务的礼仪	252
第 292 天	护士仪容的礼仪	253
第 293 天	接待患者的礼仪	254
第 294 天	护理治疗的礼仪	254
第 295 天	护送患者进入病房的礼仪	255
第 296 天	病房护理的礼仪	255
第 297 天	对待患者的礼仪	256
第 298 天	导游仪容仪表的礼仪	257
第 299 天	导游言行举止的礼仪	258
第 300 天	导游致欢迎词的礼仪	258
第 301 天	导游带队的礼仪	259
第 302 天	导游讲解的礼仪	260
第 303 天	导游致欢送词的礼仪	261
第 304 天	导游送客的礼仪	262

第十一章 节日民俗的礼仪

第 305 天	元旦	264
第 306 天	春节	264
第 307 天	元宵节	265
第 308 天	清明节	266
第 309 天	端午节	266
第 310 天	中秋节	267
第 311 天	重阳节	268
第 312 天	劳动节	268
第 313 天	青年节	269
第 314 天	儿童节	269
第 315 天	国庆节	270
第 316 天	藏族香浪节	270
第 317 天	藏族雪顿节	271
第 318 天	藏族沐浴节	271
第 319 天	苗族爬山节	272
第 320 天	苗族吃新节	272
第 321 天	蒙古族那达慕大会	273
第 322 天	壮族歌圩节	273
第 323 天	瑶族达努节	274
第 324 天	彝族庆年节	274
第 325 天	彝族火把节	275
第 326 天	傣族泼水节	275
第 327 天	纳西族三朵节	276
第 328 天	白族三月街节	276
第 329 天	圣诞节	277
第 330 天	情人节	278
第 331 天	愚人节	278
第 332 天	母亲节和父亲节	279