

Jingdian
(经典珍藏版)
Zhencangban

每天读点 Meitiandudian LIYIXUE 礼仪学

礼仪是尊重自己尊重别人的表现形式
礼仪是交往艺术，是待人接物之道

礼仪是人们生活遵守的最起码的道德规范
礼仪是律己、敬人的一种行为规范
礼仪是对他人尊重和理解的过程和手段

晓运 / 编著



中国长安出版社

每天读点 Meitiandudian
Liyixue
礼仪学

礼仪是尊重自己尊重别人的表现形式
礼仪是交往艺术，是待人接物之道

晓运 / 编著



图书在版编目(CIP)数据

每天读点礼仪学/晓运编著. —北京:中国长安出版社,2010.8
ISBN 978-7-5107-0234-1

I. ①每 ... II. ①晓 ... III. ①礼仪—基本知识
IV. ①K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 164192 号

每天读点礼仪学

晓运 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919

印刷:北京欣睿虹彩印刷有限公司

开本:710mm×1000mm 1/16

印张:16.75

字数:220 千字

版本:2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5107-0234-1

定价:29.80 元

前 言

中国自古就是礼仪之邦，礼仪对于我们炎黄子孙来说，更多的时候能体现出一个人的教养和品位，真正懂礼仪讲礼仪的人，绝不会只在某个或者是只在特定的场合才注重礼仪规范，这是因为那些感性的、程式化的细节，早已在他们的心灵的历练中深入骨髓，浸入血液了。

不论什么时候，我们都要以最恰当的方式去待人接物。这个时候“礼”就成了我们生命中最重要的一部分。礼仪是人际交往中约定俗成的一种习惯做法。

礼仪对规范人们的社会行为，协调人际关系，促进人类社会发展具有积极的作用。

时至今日，现代的礼仪与古代的礼仪已有很大差别，舍弃那些为剥削阶级服务的礼仪规范，着重选取对今天仍有积极、普遍意义的传统文明礼仪，如尊老敬贤、仪尚适宜、礼貌待人、容仪有整等，加以改造与承传。这对于修养良好个人素质，协调和谐人际关系，塑造文明的社会风气，进行社会主义精神文明建设，具有现代价值。

礼仪是人们进行社会交往活动的行为规范与准则，看似平常却不容忽视。从国家和民族的角度讲，礼仪是一个国家、一个民族的社会风貌、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。

早在两千多年以前，孔子认为“礼”是治国安邦的基础。他说：“不学礼，无以立。”礼仪如同人际关系的润滑剂。它可以拉近人与人之间的距离。

本书以严谨务实的原则，总结了人们日常生活中最为常见的礼仪常识和礼仪规范，内容全面、通俗、实用性强，涉及个人仪容仪表、职场礼仪、商务礼仪、涉外礼仪等诸多方面，与生活息息相关。使你很快就能轻松掌握礼仪规范，而且会记忆深刻。从而让你在生活和工作中时刻留意自己的行为举止，提高自己的修养，塑造完美的自身形象。

目录

Contents

第一章 礼仪基本常识——礼仪与传统结合

如果说传统意义上的“礼”是一种涵盖一切制度、法律和道德的社会行为规范的话，今天的所谓“礼”则仅仅是对礼貌和相关活动的礼仪形式而言的。礼仪是在人际交往中，以一定的、约定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的过程。涉及穿着、交往、沟通、情商等内容。

现代礼仪的内容	2
礼仪的作用	4
称呼	6
节日	8
古人的称谓	11
结婚礼仪	14
祭祀	16
举止之礼	18
尊老敬贤	20
容仪有整	22
见面之礼	24

第二章 社交礼仪——百变的场合

人是社会的人，除了个人生活、家庭生活之外，人们还必不可少地要置身于公共场合，参与社会生活。人们在各种场合中都应该注意自己的行为，适度的言行、对他人的尊重、谦虚礼让的态度是大家在公共场合最应遵循的基本礼仪规范，这是在尊重他人的同时，也是体现自己的良好素质和风貌的具体表现。

公共场合礼仪	26
公共洗手间礼仪	28
乘电梯的礼仪	31
乘公交车的礼仪	33
乘飞机的礼仪	35
乘坐火车的礼仪	37
入住宾馆的礼仪	38
图书馆的礼仪	40
影剧院的礼仪	42
听音乐会的礼仪	44
派对中的礼仪	46

第三章 个人礼仪——整洁的仪容

仪容指人的外表、外貌。在人们的交往中，整洁的仪容一方面体现了本人的素养，另一方面还体现了对于交往对象的重视。整洁的仪容是人的一张名片，是人举止风度的外在体现。因此，整洁的仪容是个人礼仪中重要的内容。

仪容仪表基本原则	50
----------------	----

头发整洁的仪容	52
发型要与身材搭配	54
发型要与脸型相配	56
面部仪容的基本原则	58
眼睛的仪容修饰	59
鼻子的仪容修饰	62
嘴唇的仪容修饰	64
耳朵的仪容修饰	65
手和指甲仪容	66
保持口腔清洁	68
腿部和脚部仪容	70
身体卫生仪容	72

第四章 服饰礼仪——得体的着装

服饰礼仪是人们在交往过程中为了相互表示尊重与友好，达到交往的和谐而体现在服饰上的一种行为规范。它是一种文化，反映着一个民族的文化水平和物质文明发展的程度。在社交活动中，人们可以通过服饰来判断一个人的身份地位，通过服饰可以增进一个人的仪表、气质。所以，服饰是人类的一种内在美和外在美的统一。

服饰礼仪的基本原则	76
不同场合选择不同着装	80
服饰与色彩的搭配	82
女士礼服的基本穿着原则	84
男士礼服的基本穿着原则	86
男士职场着装礼仪	89
女士职场着装礼仪	91

配饰与服装的搭配礼仪	93
男士商务袜的穿着礼仪	95
女性穿鞋的礼仪	97
女士穿袜的礼仪	98

第五章 言谈礼仪——礼貌的谈吐

中国人讲究“听其言，观其行”，把语言谈吐作为考察人品的一个重要内容。言谈作为一门艺术，也是个人礼仪的一个重要组成部分。言谈是人际交流中重要的沟通手段，具有不可替代的重要作用。若想通过言谈达到商务交流的预期目的，除了在表达上要词义准确外，还应以“礼”取胜。

言谈礼仪的基本规范	102
交谈的原则	105
礼貌用语礼仪	107
自我介绍的基本礼仪	110
表示感谢的礼仪	113
赞美的礼仪	115
争辩的礼仪	116
聆听的礼仪	119
祝贺的礼仪	121
慰问的礼仪	123
演讲的基本礼仪	124

第六章 举止礼仪——优雅的动作

举止是指人的动作和表情。日常生活中人的一抬手一投足，一颦



一笑，都可概括为举止。举止是一种不说话的“语言”，在很大程度上反映一个人的素质、受教育的程度及能够被别人信任的程度。人们在交往中应该使自己成为举止优美的人。

举止礼仪基本规则	128
站姿是幽雅举止的基础	131
走姿的基本礼仪	134
坐姿的基本礼仪	137
蹲姿的基本礼仪	139
手势的基本礼仪	141
目光的基本礼仪	144
笑容的基本礼仪	146
递物和接物礼仪	148
欢迎鼓掌的礼节	149

第七章 餐桌礼仪——讲究的饮食

餐饮礼仪问题可谓源远流长，在中国人的完整生活秩序中占有非常重要的地位，用餐不单是满足人们基本生理需要的方法，也是头等重要的社交经验。为此，掌握某些中式餐饮规则的知识便显得特别重要了，无论你是主人，抑或只是一位客人，都必须掌握一些规则。

餐桌礼仪规则	152
中国人用餐基本礼仪	154
中餐餐具的使用礼仪	156
宴请桌次和座位礼仪	160
西餐用餐的基本礼仪	162
西餐点餐礼仪	164

西餐刀叉使用礼仪	166
西餐进餐时的礼仪	168
结账时的礼仪	170
喝咖啡的礼仪	172
喝茶的礼仪	174
喝汤的礼仪	176

第八章 职场礼仪——工作的风度

对一个人形成第一印象只需要 7 秒钟，其中 55% 取决于外表，38% 取决于行为表现。良好的职场礼仪应是每一个行为细节积累的结果，坚持所形成的习惯会使人受益终身。礼仪是企业形象、文化、员工修养素质的综合体现，我们只有做好应有的礼仪，才能将企业在形象塑造、文化表达上提升到一个满意的地位。

求职就业的基本礼仪	178
面试礼仪	179
办公室基本礼仪	183
职场称呼礼仪	184
初入职场的礼仪	186
同事间相处礼仪	189
领导的仪态礼仪	191
汇报工作与听取汇报礼仪	194
与上司相处的礼仪	196
职场会议礼仪	198
公司公共设施使用礼仪	200
辞职的风度和礼仪	202



第九章 商务礼仪——高尚的修养

在商务活动中，为了体现相互尊重，需要通过一些行为准则约束人们在商务活动中的方方面面，这其中包括仪表礼仪、言谈举止、书信来往、电话沟通等技巧。商务礼仪又可以分为办公礼仪、宴会礼仪、迎宾礼仪等。用一种简单的方式来概括商务礼仪，它是商务活动中对人的仪容仪表和言谈举止的普遍要求。

商务拜访礼仪	206
接待来访的礼仪	209
名片的基本礼仪	211
商务活动的礼仪	213
商务邀约礼仪	216
商务庆典礼仪	218
商务乘车礼仪	222
商务谈判的礼仪	224
礼貌送客的礼仪	226

第十章 联络礼仪——友好的沟通

社会中的人和人之间存在着一定的关系，必然要相互接触、相互联系，即进行各种各样的沟通和联络。在日常生活中，良好的沟通联络有助于提升人际关系，而良好的人际关系有助于提高人的自信和自尊，降低挫折感，沟通与联络礼仪贯穿着人际交往的始终，为交往的内涵服务；不重视联络礼仪必然会影响交流的深度和交往的持久性。

打电话的基本礼仪	228
接电话的基本礼仪	230

转接电话的基本礼仪	232
发送电子邮件礼仪	234
使用请柬的礼仪	236

第十一章 涉外礼仪——完美的交际

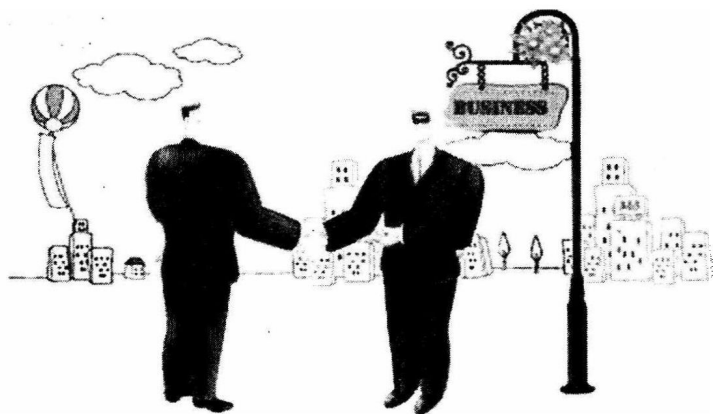
涉外礼仪，是涉外交际礼仪的简称。即中国人在对外交际中，用以维护自身形象、对外交往对象表示尊敬与友好的约定俗成的习惯做法。涉外礼仪作为人际交往的重要的行为规范，它不是随意凭空臆造的，也不是可有可无的。涉外礼仪在历史演进过程中，起着积极的推动作用。

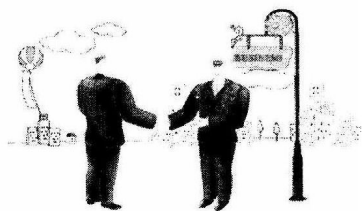
涉外礼仪的基本原则	240
涉外谈话礼仪	242
涉外迎送礼仪	244
涉外宴请礼仪	246
拜访外国人时的礼仪	250
涉外舞会礼仪	252

第一章

礼仪基本常识——礼仪与传统结合

如果说传统意义上的“礼”是一种涵盖一切制度、法律和道德的社会行为规范的话，今天的所谓“礼”则仅仅是对礼貌和相关活动的礼仪形式而言的。礼仪是在人际交往中，以一定的、约定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的过程。涉及穿着、交往、沟通、情商等内容。





现代礼仪的内容

所谓礼仪，是对礼节、仪式的统称，是指在人际交往中用一整套约定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的完整行为。

人们一般把礼仪学的概念分解为礼貌、礼节和礼仪三个部分。

一、礼貌

礼貌，是指人们在日常生活交往中表现的谦虚、恭敬、友好的品质。礼貌能体现一个时代的风尚和道德规范，体现人们的文化层次、文明程度和道德水平。虽然世界各地在礼貌的表现形式上有所不同，但其尊敬、友爱的本质是一致的。例如，熟人见面打招呼，尽管方式不同，问候的语言不同，但向对方表示友好的目的是相同的。因此，在生活中注意自己的修养，懂得体谅别人，愿意帮助别人，表示尊重别人的人，就可以称其为有礼貌的人。

二、礼节

礼节，是人与人之间在日常生活和工作中表达对别人的尊敬、问候、祝愿所用的规则和形式，属于外在的行为规范，是礼貌在语言、行为、仪态等方面的具体体现。如乘车时，为了表示对老年人的尊重，对病人的关心，通过让座这一行为表现出来；待人时，为了表示对前辈、师长、上级的尊敬，通过谦虚的态度，认真听他们的谈话表现出来。另外，在得到别人帮助的时候说声“谢谢”，有客人到家里拜访时热情招待等等，通过这些礼节使礼貌得到良好的表达。

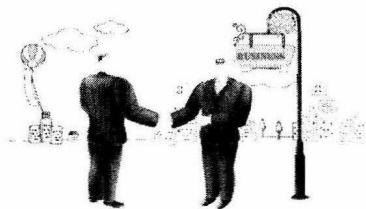
三、礼仪

所谓礼仪，是对礼节、仪式的统称，是指在人际交往中用一整套

约定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的完整行为。特别是在比较正式或重大事件的活动程序中都体现出礼仪的特点。例如，参加一个好朋友的生日晚会，就要考虑穿着什么服装，带点什么礼品，说些什么祝贺的话，要按时到场，谈些什么话题使晚会的气氛更加欢快等。晚会上大家先赠送礼品，再点上生日蛋糕的蜡烛，然后让过生日者许愿、吹蜡烛、大家祝贺，最后进餐。这就是把礼节、仪式统一起来表现礼仪的完整行为。

礼仪与礼貌、礼节三者之间既有联系又有区别。礼貌侧重于强调个人的道德品质，而礼节侧重于这种品质的外在表现形式。所以，礼貌和礼节多指交往过程中的个别行为。而礼仪所指的是一个比较复杂的活动中礼节的整体。实质上，礼仪是由一系列礼节所构成的。

我们强调一个人要有修养、懂礼貌，这是实施礼节、礼仪的内在思想基础。如果不会采用适当的礼节来表达对别人的友好和尊敬，与人交往中往往会显得很尴尬，甚至造成对方的误解。另外，只注意到了某些礼节而忽视了另外一些礼节，也同样达不到礼仪的要求。



礼仪的作用

礼仪是人们生活和社会交往中约定俗成的，人们可以根据各式各样的礼仪规范，正确把握与外界的人及交往尺度，处理好人与人的关系。

一个人讲究礼仪，就可以变得充满魅力。礼仪的作用表现在以下几个方面：

一、尊重的作用

即你向对方表示尊敬、表示敬意，同时对方也还之以礼。这样在你们交往的行为上就蕴含着对彼此的尊敬。

二、约束的作用

任何一个生活在某种礼仪习俗和规范环境中的人，都自觉或不自觉地受到该礼仪的约束，自觉接受礼仪约束的人是“成熟的人”的标志，不接受礼仪约束的人，社会就会以道德和舆论的手段来对他加以约束，甚至以法律的手段来强迫。

三、教化的作用

它可以从两个方面来说。第一，礼仪的尊重和约束作用。礼仪作为一种道德习俗，它对全社会的每个人，都有教化作用，都在施行教化。第二，礼仪的形成、礼仪的完备和凝固，会成为一定社会传统文化一个组成部分，它通过代代相传的方式传承着。

四、调节的作用

能够调节人际关系。一方面，礼仪作为一种规范、程序，作为一种文化传统，对人们之间相互关系模式起着规范、约束和及时调整的

