

魅力倍增丛书

男人

要懂

礼仪学

◎人与人的交往中，礼节越周到越保险，运气也越好◎

男人不可不知的礼仪常识

墨 墨 / 编著



ME

SHOULD KNOW SOCIAL ETIQUETTE

学社交礼仪 显翩翩风度

行有势，坐有姿
打招呼也要讲门道
送对礼物表对情



吉林出版集团有限责任公司

魅力倍增丛书

男人

要懂

礼仪学

MEN



SHOULD KNOW SOCIAL ETIQUETTE

 吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

男人要懂礼仪学 / 墨墨编著. —长春: 吉林出版集团有限责任公司,
2011.7

ISBN 978-7-5463-5354-8

I. ①男… II. ①墨… 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 089028 号

男人要懂礼仪学

墨 墨 编著

出 版: 吉林出版集团有限责任公司
地 址: 吉林省长春市人民大街 4646 号
电 话: 0431-86037610
传 真: 0431-85678550

出 版 人: 吴 红
责任编辑: 李 丹 孙昊苏 李 冬
法律顾问: 赵亚臣

发 行: 吉林出版集团青少年书刊发行有限公司
电 话: 0431-86037637
印 刷: 北京市通州富达印刷厂
开 本: 710 × 1000 毫米 1/16
印 张: 17
版 次: 2011 年 7 月第一版
印 次: 2011 年 7 月第一次
定 价: 29.80 元

ISBN 978-7-5463-5354-8

● 前言 ●

我国是个有着五千年历史的文明古国，一向注重礼仪修养，将礼仪作为我们的传统美德之一。早在两千多年以前，孔子就说过：“不学礼，无以立。”可见，礼仪在我国不但历史悠久，而且作用重大。

如果从国家的角度上说，礼仪反映一个国家的社会风貌、道德水准、文化特色以及公民的素质。从个人的角度上说，礼仪代表一个人的脸面。这并不是说礼仪是表面工作，相反，礼仪应该从小就培养，形成习惯，这样才能真正发挥作用。

对成年人来说，礼仪就是他的另一层衣服。俗话说：人要衣装，佛要金装。衣装只是表面，多年的礼仪积累下的气场，才是真正重要的。个人的礼仪包含很多，有仪容、仪表、仪态等多个方面。可以说，无论在什么时候，一个容貌清爽、举止得体大方的人，一定是一个受欢迎的人。

古希腊哲学家亚里士多德说：礼是一种善。对个人来说，从他的言谈举止，就可以判断他素质的高低，而依据恰恰就是礼仪。为什么礼仪可以提高人的素质呢？因为它是一种内在的道德要求。人会在这种要求之下，自动自发地去做一些事情来提高自己的素质，改变自己的精神面貌。而这些内在的东西正是一个人外在表现的根基。

有人曾经说过，礼仪是一块上好的绸缎，不但质量上乘，颜色也很好。在这块绸缎上绣上花草鱼鸟，那就是锦上添花。也就是说，人一旦学好了礼仪，就等于织好了一块上等的绸缎。

也有人说，学礼仪其实就是学做人，因为人要表现内在文化修养、道德品质、精神气质和思想境界，需要依靠谦恭的态度、文明礼貌的语言、优雅得体的举止等。而内在东西的修炼，恰恰又影响外在的表现。学好礼仪以后，不但内在修养可以提高一个层次，外在表现自然也会出色很多。因此，学好礼仪，也就等于学好了做人。

礼仪是一种行为规范，同时也是一种技能，在很大程度上还是一种价值观。它不仅代表了人们的处事态度，同时也是人们的交际之道。与人交往时，那些注重礼仪细节的人，比那些不懂礼貌的人往往更容易取得成功。

本书收录了大部分社交礼仪，包括穿衣礼仪、沟通礼仪、交际礼仪、电话礼仪、职业形象礼仪、商务礼仪等。编者的目的就是让读者在阅读本书以后，懂得礼仪，在交际场合可以应用自如。

细节决定成败，掌握礼仪就是掌握一种细节。礼仪是潜移默化的东西，掌握以后多多应用，自然可以影响你的一生。

● 目录 ●

| 第一章 | 仪表礼仪，加深第一印象 / 1

做好基本才真的美——仪容基本礼仪 / 2

站出气质和风度——站姿礼仪 / 3

坐出健康和气度——坐姿礼仪 / 4

走出风采和韵味——行姿礼仪 / 6

不失潇洒大方——蹲姿礼仪 / 7

眼睛是心灵的窗口——目光礼仪 / 9

通用的世界语——微笑礼仪 / 11

让手成为你的“第二双眼睛”——手势礼仪 / 13

测试：你在乎你给人的第一印象吗？ / 15

| 第二章 | 衣着礼仪，提升你的形象 / 17

穿衣有“道”——着装的基本原则 / 18

别让穿衣毁了你——男士着装礼仪禁忌 / 21

穿出你的魅力——西装着装礼仪 / 23

提升职业形象的法宝——职业装着装礼仪 / 26

穿出绅士风度——男士礼服礼仪 / 28

领带中的学问——领带佩戴礼仪 / 30

让饰物为你锦上添花——饰物佩戴礼仪 / 32

测试：你是注重形象的人吗？ / 35

| 第三章 | 沟通礼仪，好口才增添魅力 / 39

- 语言是个技术活——说话的基本礼仪 / 40
- 别让说话毁了你——说话礼仪禁忌 / 42
- 两耳一口，多听少说——倾听礼仪 / 45
- 赞美是法宝——赞美礼仪 / 47
- 良药也可以不苦口——批评礼仪 / 50
- 谢出涵养和境界——致谢礼仪 / 51
- 巧妙说声“对不起”——道歉礼仪 / 54
- 勇敢说“不”——拒绝礼仪 / 55
- 玩笑不要开出祸——玩笑礼仪 / 57
- 谈吐更动人——谦语、敬语、雅语使用礼仪 / 58
- 在演讲台上展现风采——演讲礼仪 / 62
- 说服人要有策略——说服礼仪 / 64
- 注意你们的谈话氛围——气氛礼仪 / 67
- 测试：你说话会得罪人吗？ / 70

| 第四章 | 交际礼仪，成就你的社交魅力 / 71

- 在介绍中认识更多的朋友——介绍礼仪 / 72
- 手是人的第二张脸——握手礼仪 / 75
- 弯腰行礼表尊重——鞠躬礼仪 / 80
- 抱拳拱手传情谊——拱手礼仪 / 82
- 打招呼也要懂门道——寒暄礼仪 / 83
- 称呼是把双刃剑——称呼礼仪 / 85
- 让客人享受宾至如归的温馨——待客礼仪 / 88
- 让致意充满友善感——致意礼仪 / 90
- 在约会中让感情升温——约会礼仪 / 92
- 拥抱是种礼节——拥抱礼仪 / 93

有分寸地交往礼节——亲吻礼仪	/ 94
拜访并不简单——拜访礼仪	/ 95
探病是一门艺术——探病礼仪	/ 97
赠礼是人际关系的“增稠剂”——馈赠礼仪	/ 99
让鲜花表达你无限的情意——送花礼仪	/ 103
做烟民也要讲文明——吸烟礼仪	/ 105
测试：你会给别人带来什么感觉？	/ 107

| 第五章 | 婚恋礼仪，甜蜜生活的基石 / 111

让爱情的花朵顺利绽放——求爱礼仪	/ 112
在约会中培植爱情的花朵——恋爱约会礼仪	/ 114
情人节的浪漫和感动——情人节送礼礼仪	/ 117
拜见未来岳父母——到对方家做客礼仪	/ 118
有情人终成眷属——订婚礼仪	/ 119
喜“邀”八方宾客——婚礼请柬礼仪	/ 121
做一个完美的新郎——新郎礼仪	/ 123
做一对完美的夫妻组合——新郎、新娘共同礼仪	/ 124
婚宴席位莫失礼——婚宴席位礼仪	/ 126
让你的婚礼锦上添花——婚礼用花礼仪	/ 128
别破坏婚礼的喜庆气氛——参加婚礼礼仪	/ 130
三朝回门看父母——回门礼仪	/ 132
测试：你的婚姻幸福指数是多少？	/ 133

| 第六章 | 家庭礼仪，让家庭更温馨 / 135

夫妻的相处之道——夫妻相处礼仪	/ 136
百善孝为先——子女对父母的礼仪	/ 140
养育子女讲方法——父母对子女的礼仪	/ 141
情深如手足——兄弟姐妹相处礼仪	/ 144

女婿是半子——与岳父、岳母的相处礼仪 / 146

亲属称呼有讲究——亲属称谓礼仪 / 147

远亲不如近邻——邻里相处礼仪 / 149

测试：你的家庭和工作的关系怎样？ / 150

| 第七章 | 电话礼仪，彰显你的修养 / 151

用电话塑造个人形象——打电话礼仪 / 152

让对方闻声赞人——接电话礼仪 / 154

别匆匆挂断电话——挂电话礼仪 / 156

接打电话要三思而后说——电话用语礼仪 / 157

公用电话也能体现素质——公用电话使用礼仪 / 159

用电话敲开对方的心门——电话拜访礼仪 / 160

别让手机损坏形象——手机使用礼仪 / 162

网络世界也要有礼貌——网络聊天礼仪 / 163

测试：打电话方式测试财运。 / 165

| 第八章 | 职场礼仪，提升你的职业形象 / 167

面试是步入职场的敲门砖——面试礼仪 / 168

小电梯也大有学问——职场电梯礼仪 / 174

职场进餐不同于家常便饭——职场进餐礼仪 / 176

上司和下属也可以成为朋友——上下级相处礼仪 / 177

同事相处并不难——同事相处礼仪 / 179

职场男女别犯“色戒”——异性同事相处礼仪 / 182

办公室忌讳乱穿衣——职场服饰礼仪 / 183

维护良好的办公环境——办公室环境礼仪 / 183

办公室不是家——办公室举止礼仪禁忌 / 185

测试：你是个对工作负责的人吗？ / 187

| 第九章 | 商务礼仪，尊重是第一原则 / 189

- 好的开始是成功的一半——商务迎送礼仪 / 190
- 给客户良好的第一印象——商务接待礼仪 / 193
- 邀约要讲规矩——商务邀请礼仪 / 194
- 商务交谈要适宜——商务交谈礼仪与禁忌 / 196
- 谈判桌上，赢在礼仪——商务谈判礼仪 / 198
- 商务人员的必修课——商务会议礼仪 / 200
- 商务人员的第二张脸——名片礼仪 / 204
- 测试：和别人相处时，你懂得换位思考吗？ / 208

| 第十章 | 服务礼仪，心态最重要 / 209

- 赢在服务——服务礼仪的基本要求 / 210
- 服务是关键——酒店服务人员礼仪 / 212
- 销售人员是企业的门面——店面销售人员礼仪 / 214
- 做个合格的掌“机”人——司机礼仪 / 217
- 文明服务你可以做得更好——公交车售票员礼仪 / 218
- 迎宾员是服务工作的第一张脸——迎宾员礼仪 / 219
- 测试：你善于掌控自己的心态吗？ / 221

| 第十一章 | 宴会礼仪，不是吃饭喝酒那样简单 / 223

- 中餐桌上的学问——中餐礼仪 / 224
- 西餐桌上的学问——西餐礼仪 / 227
- 饮茶是一种品位和艺术——饮茶礼仪 / 230
- 饮咖啡是高雅的行为——咖啡品饮礼仪 / 232
- 形式随便，礼仪不能随便——沙龙聚会礼仪 / 234
- 福如东海，寿比南山——祝寿礼仪 / 236

酒桌上那些事儿——酒桌礼仪 / 238

筷子的奥妙——筷子使用礼仪 / 240

做舞会上的绅士——舞会礼仪 / 242

测试：从吃饭看你的优点？ / 245

| 第十二章 | 涉外礼仪，做个规范的文明人 / 247

涉外交往的黄金法则——涉外基本礼仪 / 248

涉外人员要注意服饰得体——涉外着装礼仪 / 250

涉外人员要注意谈吐得当——涉外谈话礼仪 / 251

付小费也要懂规矩——付小费礼仪 / 253

让外宾体会礼仪之邦的风采——陪同外宾礼仪 / 255

让礼品馈赠成为友谊的桥梁——涉外馈赠礼仪 / 257

涉外活动须防“触雷”——涉外礼仪禁忌 / 259

测试：你让人看不顺眼吗？ / 262

第一章

仪表礼仪， 加深第一印象

仪表指人的外表，包括人的形体、容貌、姿态等，是一个
人举止风度的外在体现。在人际交往过程中仪表是非常重要的，
它会引起交往对象的特别关注，并将影响对方对自己的整体
评价。所以，注重个人的仪表，不仅是对别人尊重，更主要
的是给别人留下一个好的形象，让自己得到肯定。



做好基本才真的美——仪容基本礼仪

当今社会是一个既注重内在美，又讲究外在美的社会。在很多时候、很多场合，外在美是非常重要的，它的重要性甚至是内在美无法替代的。因此，我们必须高度重视自己的外在美，也就是仪容美。

那么，究竟什么是仪容美呢？

1. 仪容自然美

即仪容的先天条件好。尽管以相貌取人是不合情理的，但先天仪容美好，无疑会令人赏心悦目、心情愉快。

2. 仪容修饰美

即依据规范和个人的实际条件，对仪容进行必要的修饰，尽量扬长避短，设计、塑造出美好的个人形象。

3. 仪容内在美

即通过努力学习，不断提高个人的文化艺术修养和思想道德水平，培养自己的气质美和心灵美，从而使自己秀外慧中，表里如一。

真正意义上的仪容美，应该是上述3个方面的高度统一。其中，内在美是仪容美的最高境界，自然美是人们的心愿，而修饰美则是仪容礼仪关注的重点。为了维护自我形象，在人际交往中给人留下美好的第一印象，自然有必要适当修饰自己的仪容。具体而言，在仪容的修饰方面应当注意以下3点：

1. 讲卫生，时刻保持仪容干净、整洁

要勤洗澡，勤洗头、脸、脖子、耳朵、手、脚，并注意及时去除眼

角、口角及鼻孔的分泌物，男性宜每日剃须修面；要注意口腔卫生，养成早晚刷牙、饭后漱口的好习惯，不能当着客人的面嚼口香糖；要经常修剪指甲，按时修理头发，男性的头发应该前不盖眉，侧不掩耳，后不及领；要勤换衣服，注意消除身体的异味，有腋臭等皮肤疾病的人，要经常擦药品或及早治疗。

2. 仪容应当简约

仪容虽然需要修饰，却忌讳标新立异，最好的风格就是简练、朴素。

3. 仪容应当端庄

庄重大方、温文尔雅、斯文有礼，不仅能给人以美感，而且容易赢得他人的信任和尊重。

■ 站出气质和风度——站姿礼仪

站姿是生活静力态造型的动作，优美、典雅的站姿是发展人的不同质感美、动态美的起点和基础，能衬托一个人美好的气质和风度。

1. 标准站姿要领

(1) 身体舒展直立，重心线穿过脊柱，落在两腿中间，足弓略微偏前处，并尽量往上提。

(2) 精神饱满，面带微笑，两眼平视，目光自然亲切、柔和有神。

(3) 脖子伸直，头向上顶，下颌微微回收。

(4) 挺胸收腹，臀部微收。

(5) 双肩后张下沉，两臂放于裤缝两侧，自然下垂，手指自然弯曲，或两手在体前交叉相握。

(6) 腿部肌肉收紧直立，膝部放松。男性站立时，双脚略微分开，以不超过肩宽为宜。

(7) 如果站累了，脚可以向后撤半步，身体重心移至后脚，但上



体必须保持正直。

2. 男士站姿

男士的站姿非常重要，不但应该让自己觉得舒适，还应该给人一种稳重的信赖感。

(1) 男士正确的站姿应该是双肩尽量往后拉，两侧平衡对称，两臂自然下垂，腹部收紧，挺胸，背部挺直，抬头，缩回下颌并伸长后颈，不弯腰，不垂头，更要有萎靡颓废的样子。为了显得有稳重感，两腿可以分开，与肩同宽，双手呈半握拳状最好。

(2) 很多男士在站立的时候，习惯把双手放在裤袋里，这是不符合礼仪规范的。如果在讲演时，感觉很紧张，可以将手插入裤袋一会儿，但长时间站立时，不宜将手放在裤袋内，否则会给人一种轻浮的感觉。

(3) 男士站立时除挺胸收腹之外，还要略微收起臀部，两腿要直，膝盖要放松，大腿稍微收紧上提，身体重心落在前脚掌上。

3. 站姿注意事项

(1) 站立时不能太随便，切忌驼背、塌腰、耸肩、两眼斜视、双腿弯曲或不停打颤、说说笑笑，以免影响站姿的美观。

(2) 站着和别人谈话时，要面向对方，保持适当距离，太远或太近都不礼貌。姿势要端正，上身可以微微前倾，以表示谦恭。身体歪斜、两腿叉开或交叉、倚墙靠桌、双手叉腰、两手交叉抱胸等姿势都是不雅观和失礼的。

■ 坐出健康和气度——坐姿礼仪

人们常说：“坐如钟。”这是对坐姿的要求，即坐有坐相。优雅的坐姿不仅传递着自信、友好和热情，同时也显示着高雅、端庄、得体、大方的风范。那么，怎样才算正确的坐姿呢？

1. 标准坐姿要领

- (1) 精神饱满，表情自然，两眼平视前方或注视交谈对象。
- (2) 身体端正舒展，重心垂直向下或略微前倾，腰背挺直，臀部约占座椅面的 2/3 即可。
- (3) 双膝并拢或微微分开，双脚并齐。
- (4) 两手可以自然放在腿上或椅子扶手上。

除基本坐姿外，由于双腿位置的改变，还可以形成各种优美的坐姿，如双腿平行斜放，两脚前后相掖，两脚呈小八字形等，都能给人舒适优雅的感觉。但无论哪种坐姿，都应该保持腰背挺直。

2. 男士坐姿

(1) 一般而言，男士在坐下时，身体重心应该垂直向下，腰部挺直，两腿微微分开，与肩膀同宽为宜。两脚应尽量平放在地上，大腿与小腿成直角，双手半握拳放于腿上或椅子扶手上。

(2) 男士在坐沙发时，整个身体不要向后靠，否则会给人一种萎靡不振的感觉。坐下时，姿势要端正，头部要平稳，两眼要平视前方，脸上最好保持轻松和缓的微笑。如果是侧坐，上半身应该与腿同时转向一侧，面部则应该继续正对正前方，千万不要跷二郎腿或晃动足尖，否则会给一种目中无人或傲慢无礼的感觉。

3. 入座时的要求

(1) 应该从座位后面入座。如果座位左右两侧都空着，则应该从左侧走到座位前。这样做，不仅容易就座，也是一种礼貌。

(2) 不论从哪个方向入座，都应该在离座位前半步远的位置立定，右脚轻轻向后撤半步，用小腿靠座，以确定位置。

(3) 坐下时，身体重心应该缓缓垂直落下，臀部接触座位面应该轻而缓，避免发出声响。

(4) 坐下后，双脚应该并齐，双腿应该并拢。

(5) 出于礼貌，与别人一起入座时，要分清长幼尊卑，先请客人或长辈入座，自己不要抢先入座。

(6) 就座时，如果附近坐着熟人，应该主动跟对方打声招呼。即



使不认识，也应该点一点头，以示友好。

(7) 在公共场合，要想坐在别人旁边，必须征得对方的同意，而且动作要轻缓。

4. 离座时的要求

(1) 在离开座位时，如果身边还有其他人在座，应该用语言或动作向对方先示意一下，然后再起身离座。

(2) 如果和别人同时离座，要注意起身的先后顺序。如果地位低于对方，应该稍后离座。如果地位高于对方，则可以率先离座。如果双方不分尊卑高下，则可以同时起身离座。

(3) 离座时，动作应该轻缓，不要弄出声响，也不要“拖泥带水”，将椅垫、椅罩带落到地上。

(4) 与“左入”一样，离座时应该遵循“左出”的礼节。



走出风采和韵味——行姿礼仪

行姿，即行走的姿势，它产生的是运动之美。行走是人类的基本动作之一，最能体现出一个人的精神面貌。行姿的好坏，可以直接反映出一个人的内心境界和文化修养的高低，展现出一个人的风度、风采和韵味。走路虽然每个人都会，但要走出风度、走出优雅、走出魅力，则必须讲究行姿礼仪。一般而言，行姿应该注意以下几点礼仪要求：

(1) 应当以正确的站姿为基础。行走时，上身要挺直，头部要端正，下颌要微微收起，两肩要齐平，挺胸、收腹、立腰，两眼平视前方，精神饱满，表情自然。

(2) 左脚起步时，身体微微前倾，走路要用腰力，身体重心要有意识地落在前脚掌上。

(3) 行进时步伐要直，两脚应该有节奏地交替踏在虚拟的直线上，脚尖可以微微分开。左脚前迈时，微微向左前方送胯，右脚前迈时，微