

新型农民 文明礼仪常识

金萍 主编 / 沈黎 副主编



中国财政经济出版社

新型农民文明礼仪常识

金 萍 主 编
沈 黎 副主编

中国财政经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新型农民文明礼仪常识/金萍主编. —北京: 中国财政经济出版社, 2010. 11

ISBN 978 - 7 - 5095 - 2479 - 4

I. ①新… II. ①金… 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 184058 号

责任编辑: 孙 琛

责任校对: 胡永立

封面设计: 郁 佳

版式设计: 文 通

中国财政经济出版社出版

URL: <http://www.cfeph.cn>

E-mail: cfeph@cfeph.cn

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100142

发行处电话: 88190406 财经书店电话: 64033436

北京财经印刷厂印刷 各地新华书店经销

880 × 1230 毫米 32 开 6.625 印张 178 000 字

2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月北京第 1 次印刷

定价: 26.00 元

ISBN 978 - 7 - 5095 - 2479 - 4/K · 0003

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

本社质量投诉电话: 010 - 88190744

丛书编委会成员名单

主 任 张立宪

副主任 陆广德

委 员 李玲兰 李 冰 孙 琛

杨钧琚

前 言

本书从生活、工作、社会，个人所处的生存环境入手，将礼仪知识分成三个篇章。在内容的组织和编写上，力求让礼仪更鲜活，更具适用性，更贴近新生代农民的生活，真正让礼仪为其所用。

跟其他礼仪书籍不同的是，本书结合了新生代农民的特点，对知识做了筛选，并在内容的侧重点上也有所不同。

首先是第一篇——生活篇。当下农民工拿着微薄的收入，在城市就是“有工作没有生活”的状态。第一代农民工忍受了，可新生代农民工差不多是80后、90后，这一代成长在物质水平相对丰富的年代，又是一个受教育水平相对好的一代，基本上是电视一代。微薄的收入，完全投入的工作，他们是不会忍受的，加之社会的认同问题 and 经济问题，使得新生代农民工产生了许许多多的生活困扰和压力，并出现“孤独寂寞”、“没有朋友”的情绪体验。

因此，在生活篇中将谈到，如何让礼仪帮助建立良好的人际关系，在人际交往活动中获得真正的友谊，形成和谐的心理氛围，在讲知识的同时，促进其身心的健康，培养自信，降低挫折感，并结合新生代农民工的生活特点，选取内容。

新生代农民工新的人生观、价值观，改变着他们的就业观。老一代农民工属于生存型农民工，他们没有多少技术，到城市打工，仅凭强壮体力劳动养家糊口，过着像候鸟一样的生活，属于城市的“过客”。而新生代农民工属于发展型农民工，与父辈们比较，他们衣食基本无忧、文化水平也相应较高。知识水平的提高，也使得新生代农民工维权意识增强，拒绝血汗工厂，认为个人的成长与发展比“饭碗”更重要。所以在工作篇的礼仪知识中，作者将礼仪知识

升华，让礼仪为其工作推波助澜。

新生代农民工有新的要求，有更高的目标，他们希望在城市生活，希望能成为城市的一分子，能被接纳，能融入其中。第三篇——社会篇就是针对这一问题，用礼仪帮助他们更好、更快地融入城市生活。

目 录

第一篇	“礼”让生活更美好——好人缘	(1)
主题 1	穿衣的学问——穿出自信与美丽	(2)
主题 2	姿态的学问——给人美好印象的举止	(18)
主题 3	就餐的学问——吃出美丽与魅力	(41)
主题 4	说话的学问——如何让语言成为你生活中的帮手	(53)
主题 5	生活的学问——如何与亲朋好友生活更和谐	(70)
主题 6	做人的学问——如何与朋友、身边人相处更融洽	(85)
第二篇	“礼”顺职场人生——好人脉	(103)
主题 1	如何给工作单位留下好的第一印象	(104)
主题 2	如何让礼仪帮自己在工作中建立和谐的人际关系	(115)
主题 3	如何与他人和谐相处	(130)
主题 4	如何与客户打交道	(137)
第三篇	“礼”享的社会形象——好素质	(145)
主题 1	一般公共场所的礼仪	(146)
主题 2	公共交通上的礼仪	(164)
主题 3	特殊公共场合的礼仪	(179)
主题 4	旅游礼仪	(190)

第一篇 “礼”让生活更美好 ——好人缘

“人缘”，就是指一个人的的人际关系。我们都想做个人缘不错的人，想被大家接受，讨人喜欢。为什么人和人之间，会有人缘差异呢？因为每个人的行为处事方式有所不同，不同的行为处事方式，会得到不同的效果，留下不同的印象，形成不同的人缘。俗话说得好，“种瓜得瓜，种豆得豆！”

一个人的的人际关系状况是否良好，是否有好人缘，直接影响到工作、学习、生活顺畅与否，更关系到办事能不能顺利地达到目的。那么，如何才能获得好人缘？

个人礼仪修养即社会个体以个人礼仪的各项具体规定为标准，努力克服自身不良的行为习惯，不断完善自我的行为活动。个人礼仪修养就是要求人们通过自身的努力，把良好的礼仪规范标准化作个人的一种自觉自愿的能力行为。如果说个人礼仪的形成和培养需要靠多方的努力才能实现的话，那么个人礼仪修养的提高则关键在于自己。

加强个人礼仪修养有助于提高个人素质，体现自身价值。名牌、靓脸蛋、好身段都不足以使人发生美的质变，使你的素养有深层次的提高。只有将内在美与外在美统一于一身的人才称得上真的美丽，加强个人礼仪修养是实现完美的最佳方法，它可以丰富人的内涵，增加人的“含金量”，从而提高自身素质的内在实力，使人们面对纷繁社会时更具勇气，更有信心，进而更充分地实现自我。

窗外的风景

在忙碌而紧凑的生活、工作之余，总会借着闲暇，向窗外遥望，看着都市的点点绿色，观察街上往来的行人。

有时，会看到一些穿着随便头发杂乱的人，尤其是女孩不修边幅时会让人觉得心里有点堵。倒不是瞧不起他/她们，只是觉得在外面、在人前，起码要保持最基本的仪容，不用浓妆艳抹，但至少看上去要感觉干净、整洁。因为那么做不仅是对你自己负责，也是对你在路上擦肩而过的路人、对坐同一排座位的乘车人、对你的同事或是同学的一种尊重。

对于女孩来说，衣服多或漂亮倒是其次，主要穿在身上要整齐。脸上不用描抹类似于烟熏妆或是彩妆之类的，涂抹点乳液保湿就行，再轻轻地抹一层唇彩，这就很自然了。这样在别人看来，偶尔瞥一眼也觉得赏心悦目。

人们对美的事物都会多看两眼，看多了也就比较喜欢跟那个人接触，再加上脾气好点、嘴甜点，人缘就是这么来的。

所以说，仪容可是门大学问，可以不用太麻烦，只要简单清爽大方舒服一点，那就会为你“增值”很多。

主题 1 穿衣的学问——穿出自信与美丽

仪表即人的外表，包括容貌、举止、姿态、风度等。一个人的仪表不但可以体现他的文化修养，也可以反映他的审美情趣。穿着得体，不仅能赢得他人的信赖，给人留下良好的印象，而且还能够提高与人交往的能力。相反，穿着不当、举止不雅，往往会降低了你的身份，损害你的形象。

仪容礼仪

★个人卫生

个人的清洁卫生是仪容美的关键，是礼仪的基本要求。不管长相多好，服饰多华贵，若满脸污垢，浑身异味，那必然破坏一个人的美感。因此，每个人都应该养成良好的卫生习惯。

■ 做到入睡起床洗脸、脚，早晚、饭后勤刷牙，经常洗头又洗澡，讲究梳理勤更衣。

■ 不要在人前“打扫个人卫生”。比如：剔牙齿、掏鼻孔、挖耳屎、修指甲、搓泥垢等，这些行为都应该避开他人进行，否则不仅不雅观，也不尊重他人。

■ 维护口腔卫生，保持口气清新。与人谈话时应保持一定距离，声音不要太大，不要对人口沫四溅。

■ 保持手部卫生，指甲不宜过长。

■ 注意清除口腔异味和牙缝间的食物残渣。

■ 常洗脸、洗澡，以避免异味。

对于很多男人来说，洗澡是件麻烦事，而身上带着烟味儿、酒味儿和汗味儿也不是件丢人的事儿。甚至，在面对女人的抱怨时，他们通常会“回击”说“这是我们的男人味儿”。殊不知，这些由细菌衍生而出的怪味道不仅有害于他们的个人健康，更污染了属于大家的公共空间。要知道，文明的男人是清爽的。

关于“男人味”的有趣调查

围绕“好男人”这个主题笔者进行过一次随机调查，接受调查的包括公务员、公司职员、外企白领等在内的30位女性。

统计结果显示，有86.5%的被调查者最讨厌男人身上的怪味道；有近70%的人认为男人应该适量使用古龙香水；有

61%的人表示男人也应该做美容；另有78%的人认为，清爽的味道有助于让男士给人留下好的第一印象。

大家都不喜欢不修边幅的男人。因为当身边坐着一个不加修饰、浑身散发汗味的男士时，我们无法不走神、无法耐心工作，更谈不上什么讲细节、有风度、够绅士之类的好印象。

而一位散发得体气息的男士，不仅给人舒心的感觉，而且你觉得自己受到了应有的尊重。因此，好男人首先就应该使自己尽量远离令人头疼的体味。

从某种程度上说，社会的进步、文明的发展让我们的生活不断丰富的同时又在日益“公众化”。这种公众化不是说我们像明星那样成为众人关注的焦点，而是说，我们与外面世界的联系日益紧密，我们更多地需要在公众场合与人交往、需要用公众的礼仪标准来自我考量。尽管你可以说不喜欢洗澡是你自己的事情，满身烟酒之气是你自己的喜好，但是只要你不是独自生活在原始森林里的野人，这些事情就不能够完全算作是你的私事，你有家人、有同事、有职场的竞争者，家里不只有你一个人、办公室不是你自己独有的、饭店不是你独享的、电梯不是你的私人空间，你身上散发出的所谓的“男人味”，在别人的眼中只是一种懒惰与无礼的表现。

★工作发型的要求

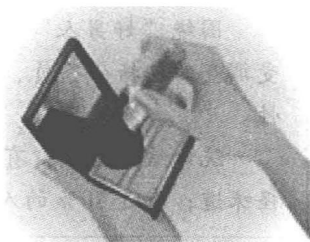
■ 男士：有型，不凌乱、不油腻、无灰尘、无异味、无头屑。

■ 女士：短发要适宜，如长发则挽起，方便打理。发型应端庄、文雅，不可过于前卫，或在头发上滥加饰品。

★职业女性妆容

对于女性化妆的问题，已经不像几年前那样受人关注了，人们对他人的妆容，已经十分宽容和理解，认为是每个人不同生活方式和态度的体现，只要不过分，就无伤大雅。

现在不施粉黛、素面朝天的职业女



性越来越多，而在有些职场中需要女性员工们化点职业化的淡妆也成了不成文的规矩。工作时的淡妆，女士们可以依照每个人不同的面部形象，做出或浓或淡的修饰。

■ 本来天生丽质，面色红润，就不需要再上额外的彩妆，外来的色彩只会画蛇添足。

■ 天生肤色欠佳，但同样是眉清目秀，可以薄薄地打层粉底，把肤色调整得更自然些。

■ 肤色条件不错，只是眉眼轮廓不太清晰。可以蘸着青驼色、灰褐色的眉粉，将偏淡的眉部加深一点。



觉得自己眼部无神，最快捷的修饰方法是，在接近眼睫毛的位置轻轻晕上棕褐色眼影，内眼角上方最好不涂眼影。

不建议工作时间涂眼影，参加晚间礼仪性活动时才需修饰眼影。

工作时的妆容，最好不要使用带光泽感的眼影、唇彩。即使需要使用，也不要选择鲜艳的蓝色、绿色、紫色等色彩，不要使用亮晶晶的唇彩。其实这些冷色调眼影，对于绝大多数东方女性来说并不太适合，使用后反而会显得肤色黄而灰暗。

总之，要把握上班时化妆的分寸，依人而定，不必一招一式都要求完全一样，毕竟每个人的面部特征和个性特点都不一样。每位职场女性只要根据自身的条件，掌握好化妆的分寸，一点点淡妆都会给你带来一天的自信。

不同时间里的着装

服装不是一种没有生命的遮羞布。它不仅是布料、花色和缝线的组合，更向社会中其他成员传达着信息：我是什么个性的人？我

是不是有能力？我是不是重视工作？我是否合群？

服饰反映了一个人文化素质之高低，审美情趣之雅俗。具体说来，它既要自然得体，协调大方，又要遵守某种约定俗成的规范或原则。服装不但要与自己的具体条件相适应，还必须时刻注意客观环境、场合对人的着装要求，要与时间、地点、目的保持协调。根据不同的场合来进行着装，喜庆场合、庄重场合及悲伤场合应注意有不同的服装，要遵循不同的规范与风俗。

比如，工作场合的着装要求庄重保守、严守传统、端庄大方，不能强调个性、过于时髦、显得随便，最好穿深色毛料的套装、套裙或制服，衣扣要扣严，不能挽起袖管或裤角，衣袋或裤兜里不宜装过多的东西，衣服上商标要先行拆除，穿西装最好内着白色衬衣，穿深色袜子、黑色皮鞋、打领带，不穿或少穿羊毛衫，全身上下衣着应保持在三种色彩之内。衣服不能过于肮脏、暴露、透视、褶皱、残破、过大、过小或紧身。



社交场合主要是指宴会、晚会、舞会、聚会等应酬交际场合，这些场合的着装要求服装应突出时尚个性，可穿时装、礼服或民族服装，最好不要穿制服或便装。

休闲场合的着装则穿着应舒适自然。

不管什么时间、地点、场合，你的服装都应首先做到——整洁、合身。

⇨ 职业男士衣柜

便西服、夹克、衬衫、开口款式针织衫、V领毛背心、夹大衣、风帽外衣、风衣。这些基本的服装款式，可以进行合理的搭配，都能穿出职业风范。

男士们要能根据自己的工作性质、职业氛围，找准适合自己的服装。“白领阶层”男士的着装，应给人专业的职业感觉，庄重、

干练而不乏亲和力。

■ 带风帽夹克或短大衣 + V 领、圆领 T 恤衫、毛衣；

■ V 领毛衫 + 衬衣；



■ 西服 + 扣领纯棉衬衣或圆领衫；



穿着衬衣时，将衬衣扎进皮带比不扎要显得精神些。而且扎起会感觉正式一些。

■ 夹克 + 马球衫。

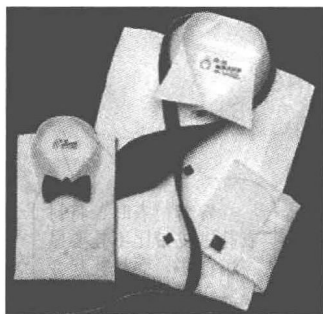


马球衫：针织衫带有翻领，领下有2—3颗扣子的款式。

分长/短袖款式，长袖款式比短袖款式看上去更正式些。

★ 衬衫的选择

衬衫是上班族的基本服装，参加会议、拜访客户、参加谈判或者求职面试时，穿着一件质感好、剪裁大方的衬衫，绝对得体体面。男款衬衫和女款衬衫的区别在于，左门襟在上面的为男款式衬衫，右门襟在上面的为女款式衬衫。

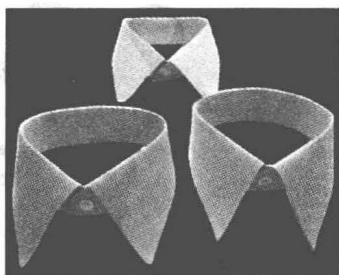


■ 衬衫的样式

衬衫的质料，以前多用白府绸，现在更多的使用的确良、丝、纱和各类化纤制成的衬衫。样式有立领、大翻领、小翻领，女式也有圆领或秃领的。一般来说，短袖的以秃领和圆领的居多，长袖的

则以小翻领为多。

标准领：长度和敞开的角度走势平缓的领子，大体上领尖长（从领口到领尖的长度）在 85 ~ 95mm 之间，左右领尖的夹角 $75^{\circ} \sim 90^{\circ}$ ，领座高为 35 ~ 40mm。这种衬衣常见于商务活动中，色泽以素色为主，是最常见、最普通的衬衫款式，因而也最容易搭配。它不受年龄因素影响且适合任何脸型。



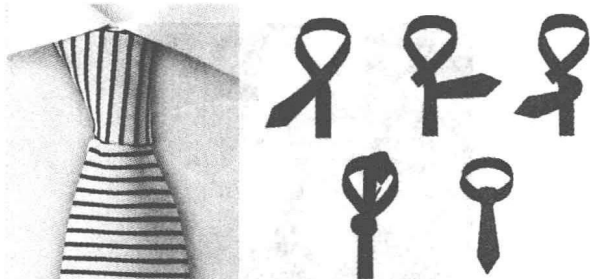
敞角领——又称“温莎”领或“法式”领。左右领子的角度在 120—180 度之间的领子。

这种领形适合系温莎结的领带，而且一般与英国式的西服相搭配。

因温莎公爵而得名的领带结，是最正统的领系法，打出的结成正三角形，饱满有力，适合搭配宽领衬衫，用于出席正式场合。切勿使用面料过厚的领带来打温莎结。



纽扣领——典型的美国风格，随意自然，舒适便捷。运动型领尖以纽扣固定于衣身，原是运动衬衫，是所有衬衫中唯一不要求过浆的领型。这一领型多用于休闲格的衬衫上，如牛仔衬衫，多以方格花纹或波尔卡圆点图案为主，面料采用一般结构的纯棉织物或牛津纺，但也有部分商务衬衫采用纽扣领，目的是固定领带，所以最好与细结丝制领带相配合，以领带只绕一圈的细结为佳。



拼接异色领——领子素色加上条纹衬衫，有的袖口也做成白色，领型多为标准领或敞角领，领尖形状也颇多，通常为圆形，与佩兹利涡纹纹配无比。

长尖领——时尚型细长略尖的领型，线条简洁得体，具有新世纪服饰多元化的特点，适于搭配最新流行的窄驳头两粒扣西服外套，时尚又内敛，极适于不喜张扬的都市白领。

■ 衬衫与脸型的搭配

长型脸：建议穿着标准衬衫领，以免拉长脸部轮廓。

倒三角型脸：建议穿着小圆领衬衫调和脸部棱角，切忌穿着过于细长的尖领衬衫；

蛋型脸：介于长型脸与倒三角型脸之间，适合各领型衬衫。

通常圆型脸：最忌讳穿圆形荷叶领或紧扣所有纽扣的圆领衬衫；

方型脸：应穿着如新月般的丝瓜领型衬衫，以柔化轮廓，切勿穿着立领或旗袍领衬衫。

■ 男士衬衫选购

男士衬衫有内穿型和外穿型之别，这在国外是极讲究的。目前，国内市场上普遍是内外兼穿的传统型衬衫，内穿型的极少。