

职业女性丛书

职业女性的 社交礼仪



钱晓斐编著

主编
副主编

张淑华
孙青
张默

中国妇女出版社

职业女性的社交礼仪

钱晓斐 编著

中国妇女出版社

(京)新登字 032 号

图书在版编目(CIP)数据

职业女性的社交礼仪/钱晓斐编著. —北京:中国妇女出版社,1995.12

ISBN 7-80131-007-1

I. 职… II. 钱… III. 职业—女性—心理交往—礼仪—基本知识 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 21870 号

责任编辑:李 里

职业女性的社交礼仪

钱晓斐 编著

中国妇女出版社出版发行

(北京东城区史家胡同甲 24 号)

河北省赵县印刷厂印刷

*

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 5.5 字数 105 千字

1995 年 12 月北京第 1 版 1995 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—3500 册

ISBN 7-80131-007-1/G·7 定价:7.00 元

主编的话(代序)

张 默



职业女性，故名思议是有职业的女性，在我国常被称之为“女职工”。女性走出家庭，参加到社会公共性的劳动中去，是伴随着产业革命的发生而带来的世界的重大变化之一。在西方发达国家，越来越多的女性参加社会工作，成了有职业的女性。新中国成立后，大批女性走向社会，参加社会主义建设。在城市里，成年女性中的大部分都是职业女性。

张默，现任中国工运学院工会学系讲师，从事女职工问题和工会女职工工作的理论研究和教学工作。已出版的著作有《工会女职工工作教程》、《女工教育教程》。

伴随着改革进程的深入和市场经济的发展，女官员、女企业家、女教师、女律师、女科学家、女作家、女公务员、公关小姐、“打工妹”……已成为我国社会生活中不可缺少的部分而引人注目。各条战线上都活跃着“白领丽人”、“粉领丽人”、“蓝领丽人”，我国的女职工已达 5600 多万人，占职工

总数的 38%。市场经济的发展为女性创造了从未有过的可供选择的机遇和施展才华的舞台。但是,对一些习惯于由政府、由组织统一分配工作,一生安稳平静地工作和生活的职业女性来说,也带来了来自于社会、职业和家庭等方面的一系列冲突和困扰。在公开招聘、优化劳动组合过程中,一些单位向女性亮起了红灯,一些职业女性被迫下岗,甚至一些不到 40 岁的女性被迫提前“退休”回家;另外,高离婚率以及性骚扰,又使一些职业女性倍感生活的艰难和心境的不平;而高效率的工作和高质量的生活对职业女性的要求也越来越高,即要作贤妻良母,又要在工作中有所作为,这使一些职业女性困扰在双重角色的紧张之中……

在改革的进程中,女职工问题是为社会各界广为关注的热门话题。近几年,我国陆续出版了一批有价值的学术著作,研究者们从社会学、心理学、人口学、教育学、伦理学、美学等视角加以研究,提出了一些指导中国职业女性行为的新思想和新观念,但是,这些新思想、新观念离变成广大职业女性的自觉行动,还有相当的距离,还需要相当时间的努力。

这套丛书正是运用了近几年学术界研究的最新成果,从职业女性日常关心的问题入手,结合我国现阶段的国情,分析职业女性面临的各种冲突和困扰,阐述应如何认识自我,认识社会,更新观念,提高素质,增强驾驭事业和生活的能力,适应时代发展的需要。我们试图在理论研究和具体实践之间架起一座桥梁。

出版一套全面论述职业女性事业和生活的丛书是我多年的夙愿。这套书筹划于 1988 年,当我研究生毕业来到工运学院开始系统研究女职工问题和工会女职工工作时,深深被这

个领域所吸引。如何启发广大职业女性自觉提高自身素质,争取地位的不断提 高?当时有一种献身的热情和创作的冲动,于是开始收集有关职业女性方面的资料。当时虽近而立之年却待嫁闺中,之后的几年便是结婚育女,深切体验了一个又要事业、又要生活的职业女性遭遇的矛盾、冲突和所要付出的艰辛。

这几年主持了四期“女职工教育工作培训班”,并在学院内外举办的培训班上讲授女职工教育工作的课。基层女职工工作干部经常向我索要有关资料,可我能找到的书籍很有限,而适合我国国情,实用性和操作性强的读物就更少,这使我感到一种压力和编辑一套职业女性丛书责任的重大。

1993年10月我有幸来到河北保定化纤厂参加为期一年的挂职锻炼,在这个建国初期兴建的国营现代化大企业里,我与普通的挡车工、检验工共同劳动,结识了一些新朋友。在相互交往中,她们常向我诉说工作和生活中的苦衷,探讨工作和生活中遇到的难题,这使我进一步了解了中国普通职业女性的苦恼和艰辛。当我来到一些女友家中时,发现可读的书很有限,多是些菜谱、服装裁剪、毛衣编结之类的书,这个现实督促我要尽快编辑《职业女性丛书》。

当我与孙青和张淑华二位女士谈起编辑这套丛书时,她们也都认为很有意义。我提出了选题和编写的框架构思,孙青、张淑华也提出了许多很好的意见。于1994年底组织专门从事女职工理论教学研究和实际工作的同志开始了撰写工作,现在呈现在大家面前的这套丛书,是集体劳动的结晶。尤其需要指出的是中国妇女出版社的杨南莺女士为丛书的出版给予了许多具体的指导;在最后统稿的过程中孙青女士做了

细致的编辑工作。

愿这套丛书能成为广大职业女性的知心朋友，愿更多的职业女性走向成熟、走向成功！

1995 年 11 月

目 录

主编的话(代序).....	张默(1)
成功的社交为你的事业和生活架桥铺路.....	(1)
一、职业女性社交的类型及作用	(1)
(一)职业社交.....	(2)
(二)家庭社交.....	(3)
(三)夫人社交.....	(3)
(四)单身社交.....	(4)
二、发挥优势,在社交中展现自己的风采	(5)
(一)女性的社交优势.....	(5)
(二)树立自信,发挥自身的优势	(6)
三、大胆尝试,努力扩大你的社交圈	(9)
(一)战胜羞怯.....	(9)
(二)克服自卑心理	(11)
(三)广泛参与你感兴趣的活动	(14)
(四)重新接触旧日的朋友	(14)
(五)不要忘了扩大与同性朋友的交往	(15)
四、努力成为一个成功的社交者	(15)
(一)社交应遵循的原则	(15)
(二)提高自身修养	(19)
职业女性社交礼仪的表现形式	(23)
一、优雅的举止	(23)
(一)亭亭玉立的站姿	(24)

(二)温文尔雅的坐姿	(24)
(三)风度翩翩的走姿	(25)
(四)亲切自然的表情	(26)
(五)恰到好处的手势	(28)
(六)诚恳认真的致意	(29)
(七)敬重真诚的鞠躬	(31)
二、绰约的风姿	(31)
(一)高雅的气质	(32)
(二)迷人的风度	(33)
(三)温柔的性格	(34)
三、得体的着装	(35)
(一)服装与体型	(35)
(二)服装的色彩	(36)
(三)服装的格调	(36)
(四)不同场合身份的着装	(38)
(五)饰物的佩戴	(39)
四、整洁的仪容	(43)
(一)清洁	(43)
(二)化妆	(45)
(三)发型	(46)
五、礼貌的谈吐	(47)
(一)声音	(47)
(二)称呼	(49)
(三)用语	(51)
(四)交谈	(55)
各种场合的社交礼仪规范	(63)

一、日常生活礼仪规范	(63)
(一)介绍	(63)
(二)握手	(66)
(三)拜访	(68)
(四)待客	(71)
(五)打电话	(75)
(六)探望病人	(80)
(七)送礼物	(83)
(八)送鲜花	(87)
(九)祝贺	(91)
(十)书信	(93)
(十一)生日晚会	(96)
(十二)参加婚礼	(98)
(十三)吊唁.....	(101)
二、公共场所的社交礼仪规范	(101)
(一)行路.....	(101)
(二)乘车.....	(103)
(三)购物.....	(104)
(四)就医.....	(106)
(五)旅游.....	(107)
(六)在图书馆、阅览室	(109)
(七)在影剧院.....	(110)
(八)在美术馆.....	(111)
(九)在体育场.....	(113)
(十)在会场.....	(113)
(十一)在集体宿舍.....	(114)

(十二)进出房间·····	(114)
三、职业社交礼仪规范·····	(115)
(一)会见会谈·····	(115)
(二)会议仪式·····	(117)
(三)宴请·····	(121)
(四)赴宴·····	(123)
(五)舞会·····	(127)
(六)名片使用·····	(129)
(七)乘坐轿车·····	(131)
(八)职业中的人际关系·····	(133)
涉外交际礼仪规范·····	(138)
一、接待外宾的原则·····	(138)
二、接待外宾的礼仪·····	(138)
(一)礼宾次序·····	(139)
(二)迎送·····	(139)
(三)翻译·····	(140)
(四)陪同·····	(141)
(五)导游·····	(142)
(六)进出外宾住所·····	(143)
三、餐饮·····	(144)
(一)中餐·····	(144)
(二)西餐·····	(145)
(三)喝茶·····	(147)
(四)喝咖啡·····	(148)
(五)饮酒·····	(149)
(六)吃水果·····	(151)

四、海外习俗	(152)
(一)西方国家的几点通常习俗.....	(152)
(二)色彩的不同寓意.....	(153)
(三)一些国家的特殊习俗和忌讳.....	(154)
五、国外的宗教及节日	(155)
(一)尊重外宾的宗教信仰.....	(156)
(二)了解国外主要宗教流派.....	(156)
(三)国外的主要节日.....	(157)
后记.....	(158)

成功的社交为你的事业和生活架桥铺路

一、职业女性社交的类型及作用

社交,是社会交际的简称。它所指的是社会上人与人之间的交际往来。人们在社交中所遵循的社交规则和惯例,就是我们通常所说的社交礼仪。

礼仪,是人类社会为维系社会正常生活而共同遵循的最简单、最起码的道德行为规范。它属于道德体系中社会公德的内容,是人们在长期的相互交往中逐渐形成的,并以风俗、习惯和传统等形式固定下来,在社交实践中为越来越多的人所接受而得到广泛使用。

社交礼仪包含的内容比较广泛,诸如礼貌、礼节、仪表、仪式等都属于此。

礼貌,指人与人之间在接触交往中,相互表示敬重和友好的行为规范。

礼节,指在交际场合,迎来送往,相互问候,致意,祝愿等方面的惯用形式。

仪表,指人的外表,包括容貌、姿态、服饰、个人卫生等内容。

仪式,指在较大场合举行的,具有专门规定的程序化行为规范活动,如发奖仪式、签字仪式、开幕式等。

社交礼仪对参加了社会工作、有固定职业的女性来说,关系非常密切,几乎每时每刻都在进行着社交,每时每刻都要注

意自己的礼仪。是否是一个成功的社交者，直接关系到职业女性生活是否幸福，事业能否成功。

根据社交的对象、性质及范围，职业女性的社交大致可分为四种类型：职业社交、家庭社交、夫人社交、单身社交。

（一）职业社交

作为一个职业女性，难免要因工作之故去接触许多人，或是以工作人员的身份参加各种社会活动。这时，善于交际与不善于交际，其结果会大不一样，有时对事业成败、工作的好坏起着举足轻重的作用。一个记者，不会和各种人交朋友，就没有广泛的信息源；一个女政治家、女企业家，没有广泛的社会关系所提供的信息和帮助，将影响她们的科学决策，乃至事业成功。所有的职业女性——律师、医生、教师、职员、推销员……，都要与人打交道，都要善于社交，为工作铺路架桥。

要想取得职业社交的成功，有两点是应当具备的：

1. 掌握一定的信息。职业性社交虽然不排除友谊，但其着眼点在于“有用”。你掌握的信息量越大，给别人提供帮助的可能越大。相反，你自己孤陋寡闻，只能索取不能给予，久而久之就会使别人对你失去兴趣。

2. 应养成一种职业习惯，即保持职业敏感。善于抓住每一个可能的机遇，从别人无意的谈话中，捕捉到与自己工作有用的信息。

在日常工作中，职业社交常常是有具体任务和明确目的的社交。对这种工作中的社交活动，应注意两点：

1. 要了解社交对象的个性特征、好恶、习惯、交往的目的等等。

2. 要明确自身通过交往达到的目的，并针对交往对方的

情况,进行相应的筹划,有对策地进行交往。

(二) 家庭社交

家庭社交有两个方面的内容,一是以家庭为整体,家庭成员与周围亲朋好友的社交;二是家庭成员之间的社交。

在以家庭为整体的社交中,应该是夫妇对等,不分主次。夫妻两人有共同的朋友,能并肩出入各种场合,在事业和生活中比翼齐飞,这样的家庭是幸福的家庭。如果达不到这样的程度,通过以家庭为单位的社交活动,起码能够促进家庭成员之间的相互了解。所以,家庭社交是值得提倡的。

家庭社交大致有“走出去”、“请进来”两种形式。无论是哪一种形式,其要旨都是一个整体观念。既然是集体行动,彼此间的亲切融洽、配合默契就显得特别重要。

家庭成员之间的交往是以夫妻交往为核心的。有人认为男女之间只要组成了家庭,就不存在交往了,其实不然,要想家庭幸福,男女双方就要增强交往意识,要多一份关心,少一份粗暴;多一点礼节,少一点粗俗;多一点理解,少一点猜疑;多一点问候,少一点争吵;多一点赞誉,少一点指责;多一点商量,少一点专断。说一声“路上小心”,道一句“冷不冷,快过来暖暖手”赞一句“你今天菜炒得挺香的”,使对方感到心里暖融融的。良好的家庭社交礼仪,使家庭更温暖,更有凝聚力,家庭人际关系更和谐,更具亲情。

(三) 夫人社交

以夫人的身份参加社交活动,需要注意的一点就是社交的主体是丈夫。在社交场合中,一个稳重端庄,应付得体的夫人,会给丈夫的形象增添光彩,同时也会有助于丈夫事业的成功。反之,在丈夫面前颐指气使,或者取而代之,使丈夫黯然失

色,这个夫人社交就是失败的。

(四) 单身社交

1. 未婚女性社交:

主要任务有二:其一,广泛接触社会,在交往中学习生活知识,获得生活经验。这个时期的女性与少女不一样,她们已有一定的分析、判断能力。她们需要的是更进一步完善自己,使个性更加成熟,向整个社会展示她们的风采。她们的接触面更加广泛,包括各种类型,各种层次的人。其二,实现爱情的需要。此时,女性的心理情感需求十分强烈,她们渴望与异性交往。在他们中间寻找自己理想的爱人。未婚女性的社交方式是开放与自由的,即不限制对象,不限制活动内容,不限制活动时间和地点;另外,自由交往、自然了解、自然发展,各取所需。在社交内容方面,未婚女性参加的社交活动,常常是与两性正常交往有关的活动,如舞会、郊游、聚会,各类比赛等小规模团体活动,往往是几男儿女女在一起的活动。

2. 独身女性社交

独身女性,情况不尽相同。有些是由于事业、价值观的原因,而自愿独身的;也有的是由于理想的伴侣尚未找到,而暂时独身的。无论何种情况,广泛的社会活动都是有益无害的。在与人的普遍交往中,你不但能挖掘出生活的乐趣,获得事业的进展,还可能碰到一位志同道合的男性,结为姻缘。独身女性社交,一方面要勇于迎接旧观念的挑战,对毫无道理的是非指责不予理睬;另一方面,注意保持社交活动的高格调,在与异性的接触中,大方自然而不过分亲热,公开而不遮遮掩掩。如果是已婚异性,最好与对方的妻子也成为好朋友,只要你的行为光明磊落,逐渐地会为社会所接受。

二、发挥优势，在社交中展现自己的风采

（一）女性的社交优势

随着社会的进步，人与人之间的交往越来越广泛，女性参加社会活动的机会也越来越多。与男性相比，女性有着独特的社交优势。

1. 女性细微而敏锐的观察力

一般说，男性粗犷，女性细腻；男性有时迟钝，而女性则常常敏锐。因此，女性便有了细微的观察、敏锐的直觉和较准确的判断力这样的优点。而这种优点，正是社交所必须的条件。

细微的观察，是认识事物的第一步骤。敏锐的直觉往往为判断提供依据，而有了准确的判断，才能制定出适当的措施。细微的观察，就是观其貌，察其神。如对方的衣着打扮，语言地域，口气与情绪，来意与目的；讲话是直接还是含蓄等等。对这些观察和感觉后，便依据对方是什么样的人就讲什么样的话，是什么样的情绪就采用什么样的方法。

人际是个很复杂的结构，而每个人的内心世界则更是复杂微妙、千变万化。在人与人接触的第一眼中，聪明的女性就会即刻制定出适当的“战略战术”——即如何发问，怎样回答，是攻是守，是软是硬，是速决战还是持久战等一系列步骤，去赢得对方的好感，从而打开对方心灵的窗户。

2. 女性自然的柔情

人类的社会交往，是以感情为凝聚力而支配一切的。几乎所有的人都喜欢听柔声细语，喜欢看温柔甜蜜的笑脸。因而女性自然的柔情所产生的社交力有时远比“钢铁”的力量要强大得多。