



一口气读懂常识丛书

YIKOUQI DUDONG CHANGSHI CONGSHU

一口气读懂

礼仪常识

本书编写组◎编

NEW



一口气读懂

礼仪常识

本书编写组◎编

NEW



图书在版编目 (CIP) 数据

一口气读懂礼仪常识 / 《一口气读懂礼仪常识》编写组编. —广州: 广东世界图书出版公司, 2010. 3
ISBN 978 - 7 - 5100 - 1554 - 0

I. ①一… II. ①一… III. ①礼仪 - 青少年读物
IV. ①K891. 26 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 033769 号

一口气读懂礼仪常识

责任编辑: 黎 维

责任技编: 刘上锦 余坤泽

出版发行: 广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编: 510300)

电 话: (020) 84451969 84453623

http: //www. gdst. com. cn

E - mail: pub@ gdst. com. cn, edksy@ sina. com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

(北京市昌平马池口镇 邮编: 102200)

版 次: 2011 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 13

书 号: ISBN 978 - 7 - 5100 - 1554 - 0/G · 0572

定 价: 25. 80 元

若因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。



前言

礼仪的“礼”字指的是尊重，即在人际交往中既要尊重自己，也要尊重别人。古人讲“礼仪者敬人也”，实际上是一种待人接物的基本要求。礼仪的“仪”字顾名思义，仪式也，即尊重自己、尊重别人的表现形式。

因此我们可以说，礼仪就是在人际交往中，以一定的、约定俗成的程序方式来表现的律己敬人的过程。从个人修养的角度来看，礼仪可以说是一个人的内在修养和素质的外在表现。从交际的角度来看，礼仪不仅是人际交往中示人以尊重、友好的习惯做法，更是人际交往中适用的一种艺术、一种交际方式或交际方法。总而言之，在社会交往活动中，礼仪是我们应共同遵守的行为规范和准则。

我国是一个历史悠久的文明古国，素有“礼仪之邦”的美称。讲“礼”懂“仪”，是中华民族世代相传的优良传统，源远流长的礼仪文化是前人留给我们的一笔丰厚遗产。随着时代的进步，人际交往日趋频繁，作为交往润滑剂的礼仪也日益显其重要。讲究礼仪，遵从礼仪规范，可以展现一个人的教养、风度与魅力，体现一个人对他人的认知水平和尊重程度，从而使个人的学识、修养和价值得到别人的认可和尊重。恰当的礼仪不仅能给公众信任和可亲可敬、可合作、可交往的良好印象，而且会让公众感觉到合作过程充满和谐，进而增加合作的成功。





孔子说：“不学礼，无以立。”意思是一个人要有成就，就必须从“学礼”开始。学习礼仪是每个人人生中不可或缺的重要部分。青少年当然也概莫能外，作为国家的未来与希望，在礼仪修养与道德水准等方面也应有更高的要求。也正因为如此，青少年在努力学习的同时，更要做到讲文明、懂礼仪，更应该在思想品格上出类拔萃，让文明的举止为你们树立形象、收获友谊、赢得尊重。做一个讲文明，懂礼仪，具有健康心理和高尚品格的全面发展的学生。

《一口气读懂礼仪常识》这本书涉及穿着、交往、沟通、节日等内容，涵盖各方面的礼仪基本知识。另外，本书还注重实际，一些内容可操作性也比较强。希望通过对本书的阅读，可以让青少年学到一些基本的礼仪常识。如果能为青少年在现在或今后的人际交往中起到一定的帮助，我们将倍感荣幸。





目 录

基本礼仪篇

什么是仪表?	3
什么是仪容?	3
面部修饰要注意什么?	3
口部修饰要注意什么?	4
什么是表情?	5
目光有什么重要作用?	5
不同场合、不同情况应怎样运用目光?	6
笑可分为哪几种,笑的时候应注意什么?	7
什么是肢体语言?	9
肢体语言有什么具体作用?	9
手势语有哪些?	10
怎样用肢体语言表示感谢?	11
风度、魅力指的是什么?	11
正确的谈话姿势有哪些要求?	12
标准的站姿有什么要求?	13
常见的站姿有哪些要求?	13
女士与男士的直立站姿有什么区别?	15



正确的坐姿应注意什么？	15
女子裙装入座时应注意什么？	16
穿牛仔裤时应怎样坐？	17
什么是走姿？	17
正确的走姿要求有哪些？	18
陪同引导时的走姿有什么要求？	18
上下楼梯时有什么要求？	19
进出电梯时应注意什么事项？	19
出入房门时要注意什么？	20
服饰有哪些作用？	21
着装的 TPO 原则指的是什么？	21
着装时应注意什么问题？	21
服装的色彩搭配有哪些要求？	23
饰物应如何佩戴？	24
鞋袜的颜色如何搭配？	25
穿着西装有哪些原则？	26
特殊场合的服装礼仪有哪些？	27
着装有哪些注意事项？	28

交往礼仪篇

常用的礼貌用语有哪些？	33
在交际中令人讨厌的行为是什么？	35
交际中损害个人魅力的 26 条错误是什么？	35
社交“十不要”指的是什么？	37



握手有哪些要求？	38
哪些场合应当握手？	40
握手有哪些禁忌？	40
鞠躬适用于哪些场合？	41
哪些场合的鞠躬礼需要特别规范？	42
什么叫拱手礼？	44
在我国拱手致意通常用于什么场合？	44
“合十礼”指的是什么？	45
行“合十礼”时要注意哪些？	46
“合十礼”可以分为哪几类？	46
自我介绍有哪几种具体形式？	47
自我介绍需要掌握哪些分寸？	48
介绍他人时需要注意哪些问题？	48
介绍他人时应掌握哪些原则？	49
交换名片时要注意哪些问题？	49
赠送礼品的“5W”法则是什么？	51
送礼品时需要注意哪些问题？	53
人多的场合如何赠送礼品？	54
送花有哪些小常识？	54
不适宜赠送的物品有哪些？	56
赠送礼品的包装应注意什么问题？	57
如何把握赠礼的时机？	57
赠礼的方式有哪些？	58
如何接受赠礼？	58



回礼要注意哪些时机与方式?	59
涉外交往中如何送礼品?	59
邀请的方式有哪些?	60
餐桌前吸烟应注意哪些礼仪?	63
宴会有哪些分类?	64
参加宴会时应注意哪些问题?	65
家宴、便餐、自助餐各有什么礼仪要求?	66
工作餐中有何礼仪要求?	67
在餐厅如何入座?	68
中餐的礼仪中餐具的使用需要注意哪些问题?	68
中餐礼仪中有哪些禁忌?	70
中餐宴会的桌次是如何排列的?	72
中餐宴会中的位次是如何排列的?	72
西餐位次的排列有何讲究?	73
西餐餐具有哪些及其应该如何摆放?	74
西餐的餐具如何使用?	74
西餐的用餐方法有哪些?	75
吃西餐还应注意哪些其他礼仪?	77
圆桌宴会如何排列座次?	77
如何排列便餐的席位?	78
喝酒时应注意哪些礼仪?	79
酒桌上如果你酒量不行该怎么办?	81
喝红酒的正确姿势与方法是什么?	82
日常交往的用酒礼仪有哪些?	82



喝茶有哪些正确姿势?	83
喝茶当中有哪些礼仪?	84
喝茶时有哪些注意事项?	86
上咖啡的方式有哪些?	87
如何正确使用装咖啡的杯碟?	87
如何使用咖啡匙?	88
如何给咖啡加糖?	88
饮用咖啡时有哪些注意事项?	89
涉外礼仪中的礼宾次序指的是什么?	90
礼宾次序的基本内容是什么?	90
在重要的礼仪场合位次对象的排定有哪些方法?	91
在哪些涉外场合应悬挂国旗?	93
国旗应如何悬挂?	94
会见、会谈的种类及其准备工作有哪些?	95
会见、会谈有哪些程序?	96
签字仪式中应注意哪些礼仪?	97
迎接客人时应注意哪些事项?	98
接待客人时要注意哪些事项?	99
我国的待客之道是什么?	101
送别来宾要注意什么礼仪?	102

公共礼仪篇

尊师礼仪有哪些?	107
课堂礼仪有哪些?	109



宿舍礼仪有哪些?	112
学生的仪表礼仪有哪些?	115
学生餐厅应注意哪些礼仪?	117
音乐会应注意哪些礼仪?	118
电影院有哪些礼仪?	119
游览时应注意哪些礼仪?	120
公共温泉浴场的礼仪有哪些?	122
入住酒店应注意哪些礼仪?	123
图书馆礼仪有哪些?	124
参观博物馆、展览馆时应注意哪些礼仪?	125
进出体育场时应注意哪些礼仪?	126
观看球赛时应注意哪些礼仪?	129
在医院看病应注意哪些礼仪?	130
乘坐飞机时应注意哪些礼仪?	132
乘坐火车时应注意哪些礼仪?	133
乘坐轮船时应注意哪些礼仪?	134
乘坐公共汽车时应注意哪些礼仪?	135

通联礼仪篇

接电话应注意哪些礼仪?	139
接、打电话常用礼貌用语有哪些?	140
打电话时应注意哪些礼仪?	141
在使用手机时应注意哪些礼仪?	143
网络礼仪的注意事项有哪些?	145



使用电子通讯时要注意哪些问题?	147
电子通讯有哪些禁忌?	148
电子邮件中的礼仪有哪些?	149
使用新闻组时应注意哪些礼仪?	150
网上聊天时应注意哪些礼仪?	150
书信礼仪有哪些?	151
书写信函时应注意哪些问题?	153
文书都有哪些礼仪?	155
写表扬信要注意哪些?	156
赠言中应注意哪些礼仪?	157
签名时应注意哪些礼仪?	158

节日礼仪篇

中国的春节礼仪有哪些?	163
春节大扫除应注意哪些礼仪?	165
拜年送礼有哪些讲究?	166
过春节给父母送礼物应注意哪些?	166
日本的新年礼仪有哪些?	168
印度的新年礼仪有哪些?	169
朝鲜的新年礼仪有哪些?	170
伊朗的新年礼仪有哪些?	171
泰国的“宋干节”有哪些礼仪?	172
英国的新年礼仪有哪些?	172
元宵节有哪些礼仪?	173



情人节有哪些礼仪？	175
韩国人的情人节有哪些礼仪？	176
白色情人节有哪些礼仪？	177
妇女节有哪些礼仪？	178
圣帕特里克节有哪些礼仪？	179
复活节有哪些礼仪？	179
愚人节要注意哪些礼仪？	180
清明节有哪些礼仪？	181
母亲节和父亲节要注意哪些礼仪？	182
端午节有哪些礼仪？	183
七夕节有哪些礼仪？	184
教师节送礼应注意哪些礼仪？	187
中秋节有哪些礼仪？	188
重阳节有哪些礼仪？	190
感恩节有哪些礼仪？	192
圣诞节有哪些礼仪？	193

A decorative rectangular border with a repeating floral or leaf pattern, enclosing the title text.

基本礼仪篇



什么是仪表？

一个人在公众面前的外部形象就是我们通常所说的仪表，这其中包括面容、体态、服饰、姿态、风度和举止等。

社会上有句话叫“人如其表”，意思就是你呈现在别人面前是什么样的，别人就会认为你是什么样的。

得体的仪表，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，穿着不合体，举止不文明，往往会使你的身份、形象大打折扣。由此可见，仪表是一门艺术，它既要讲究协调、色彩，也要注意场合、身份，同时它又是一种文化的体现。

什么是仪容？

我们通常所说的仪容指的就是一个人的面容，它还有一种更通俗的讲法，就是指一个人的脸部。

我们说别人好看不好看，大都是以他（她）的脸部为对象来进行评价的，比如说，章子怡长得好看，赵薇长得好看，袁立长得好看，巩俐长得好看，等等。但很少说某人长得好看的是小脚趾头，某人长得最好看的是脚跟。所以，你说一个人好不好看，讲的都是容貌。所谓容貌，就是指脸部这一块。

面部修饰要注意什么？

说起面部的修饰，我们都需要注意什么呢？

除了整洁之外，面部多余的毛发也是我们要特别注意的地方。



除了头发之外，还有什么地方会有毛发呢？一是胡子，二是鼻毛和耳毛。一个正常的人都会有这样一些毛发，但是不同于头发，这些毛发还是不要让别人看到的好。除非有特殊的宗教信仰和民族习惯，否则就不要留胡子。另外，男士还要养成每日剃须的习惯。如果隔三岔五的剃须，胡子拉里拉杂，就会给别人蓬头垢面之感。特别要强调的是，一定要注意鼻孔，注意耳朵。男人的鼻毛若长出鼻孔之外，会对其形象造成巨大破坏。别人往你侧面一站，其耳孔里面一撮毛在随风飘摇；一看鼻子，有一根毛在外面，上面还有一个珠珠，这个必定会影响本人形象。所以鼻毛和耳毛要经常地加以修剪，在人们面前树立干净、整洁的形象。

口部修饰要注意什么？

从干净、卫生这个角度来讲，就要求口部无异味，无异物。通常看一个人时，我们是看其面部区域——头发以下、下巴以上。在跟一个人说话的时候，一般关注他的头发、眼睛、嘴巴。那么，我们要养成什么卫生习惯呢？首先是吃完饭之后要及时刷牙，及时照照镜子。如果别人跟你说话，发现你的嘴巴红一块绿一块，这边牙缝里塞一根韭菜，那边牙缝里塞着半个虾米皮，还满嘴恶臭，这种情况肯定让人讨厌。除此之外，还需要特别注意的是，如果你是搞服务工作，搞接待工作的，或者到社交场合去跳舞、赴宴，那就最好不要吃带有刺激性气味的食物，比如葱，吃了之后，五六个小时之内你葱味难除；蒜，其气味虽然没有葱厉害，但是它的后劲比较足；但最厉害的是韭菜，它可持续存在，如果你今晚吃过韭菜馅水饺，可能明天下午打上一个嗝还能

