

Image
Design

FOLLOW ME

内附特别礼品:
给你好多女人香

杨青青 著

by Yang qingqing

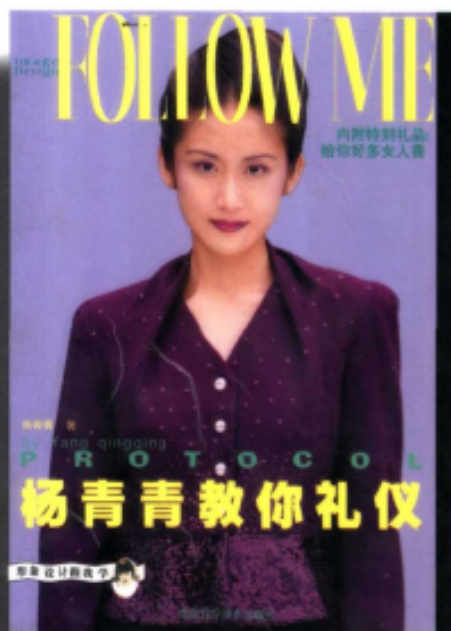
P R O T O C O L

杨青青教你礼仪

形象设计跟我学



湖南科学技术出版社



杨青青在接受美国全国有线新闻联播网(CNN)的采访时说:我是中华人民共和国的教师。我想把我的形象设计知识传播到更远,传播到每一个需要它的人身边。

著名学者余秋雨说:她张罗起一个独特的创造美的世界,主宰着这一世界的她却还那么年轻。这说起来有点近乎奇迹,但这种奇迹本身足可说明:到了杨青青这一代,对人的研究和创造已成为一种无法阻遏的潮流。

英国《金融时报》:杨青青是中国第一代形象设计师。她帮助有时尚意识的人们,从重重选择中找到自己正确的方向。

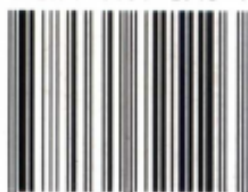
法国《GRAND MARCHE》:杨青青在人的形象美和服饰美方面颇有造诣,且非常有名。

中国《人民日报》:杨青青善于在人的动态中抓住瞬间的美好,帮助人们建立起追求美的信心。

上海《新民晚报》:青青几乎成了这都市的一个神话。她授课,写书,创办形象设计工作室,教人如何变得美丽、得体、自信。她的影响力,著作及崇拜者的数量与她的年龄早已不成正比。

湖南科学技术出版社摘

ISBN 7-5357-2510-4



9 787535 725103 >
TS · 111 定价: 26.80 元

Image
Design

FOLLOW ME



杨青青 著

by Yang qingqing

P R O T O C O L

杨青青教你礼仪

版权所有·翻印必究

责任编辑：汪 华 张 珍

摄影：沈建华 杨青青

电脑制作：张天志

版面设计：朱 葵

形象设计跟我学
杨青青教你礼仪

杨青青 著

出版发行：湖南科学技术出版社

社址：长沙市展览馆路 66 号

制版：深圳彩视电分有限公司

印刷：深圳宝峰印刷有限公司

（印装质量问题请直接与印刷厂联系）

印刷厂址：深圳市宝安区石岩山城

邮编：518108

经销：湖南省新华书店

出版日期：1999 年 2 月第 1 版第 1 次

开本：889mm × 1194mm 1/16

印张：4

印数：1-12000

书号：ISBN7-5357-2510-4/TS·111

定价：26.80 元



杨青青在她的工作室

杨青青，中国著名形象设计师。

最早在中国创导形象设计，给中国女性的审美观念带来革命性的变化，多年来，一直是中国女性时尚的引导者。在普通女性中具有极强的号召力和吸引力。

她致力于形象设计的专业化、系统化、数字化的研究和领导工作，为此作出了杰出业绩，使之在国际上产生影响。成为这一专业中的权威人士。

十部专著填补了中国在该领域出版物中的空白。

序言



看书，先看序言，但序言常常不是先写好的，而是在最后。这本书到要送印刷厂了，序言的版面上还是空白一页。元旦那天的下午，我在友谊商城的4楼新买了1999年的记事簿，就下了楼来，要杯cola坐下来等序言的情绪、气味、色彩，不管什么，要她的一点影子，在我的眼前一晃而过就行。桌椅靠近CD柜，有一句歌词唱出我等待的心情：知道我在等你吗。那时，序言就像一个人、一件事、一个消息、一件礼物。平时，我们就是这样在等待的，对人、对事、对礼物，或者对一个消息，我们都有选择，有时选择起来还很挑剔。我们太过于明确什么是我们不要的。但什么是我们要的呢？什么是我们做了希望别人喜欢的呢？创造自己、创造事情、创造礼物、创造消息和选择挑剔她时情况全然不同。创造是那么难。因她还没有样式、没有气息、没有色彩。当她来时，我们真能认出她来？

回想这本书，我在教你的东西，虽然很具体，有时具体到一种技艺、技术，但这种东西集合得多了，你就会被创造出来。我相信，人今天成就的一切，是以往全部的总结。在我的桌椅和CD柜之间是一条走道，有抱着的婴儿过去了，4岁的小公主过去了，16岁的少女看了一会儿MTV过去了，也有大女孩在挑选CD片。如果她们是一个人，在不同的时间，从这里经过，她每一天都积累了新东西：有好有坏，有雅有俗。她就是这样被创造的，在不知不觉中成了今天的样子。或许，别人只看见我们今天的形象，谁知道，每天来之不易。过着时缓慢，一回头，大了，成了定式。

我们在选择别人时，那么认真的样子，其实，我们连对

自己都不能够选择的。我们想未来的我们能够好一点，是决定于今天开始我们要做什么，怎么去做。为此，我写这本书，在你为未来作今天的决定时，有一种选择。

在未来的社会，提供给人们的是更全面更专业的服务，但就是人要自己去做，生活要自己去过。没有任何人可以替代你。我想，这件事永远无法改变。

在未来的社会，人们依赖形象生存，是比以往任何时候都是一个事实。而形象不是单指外表怎么样，而是基本素质的比较。外表只是素质的流光溢彩。在个人形象中，个人魅力将被看重。

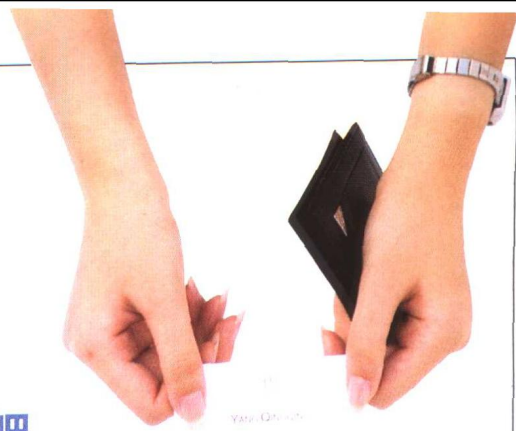
在未来的社会，合作是重要的行事方式。合作中的相互选择有时极酷，开始，过程和结果都与形象有关。如果你真能理解形象不只是外表的话。

在未来的社会，少数人选择多数人的原则没变，而首先是选择形象。

在未来的社会，形象设计将被更多的部门需要，也被更多的人学习与从事。而个人在学习时，她们首先是个人的需要。形象设计的教育与训练将更为专业化、系统化，而数字化将进入这一领域。中国人形象的进步，从观念到结果都会有大的革命性变化。国际化将不等于西化，而是现代的东方形式。

在我等着序言的内容来时，MTV的大屏幕上，已然万花筒似的来去不少中外歌星。他们几乎每个人都有自己的形象设计师。将来每个中国人都可以是自己的形象设计师，那是怎样的景观！我在为这样的目标工作。

目录



一 善用你的心灵之窗吧 用眼睛与别人去交流

1. 目光接触 PAC 1
2. 三种凝视人的方式 1
3. 用眼的社交礼仪 1

二 去掉你身上与动物相近的地方 这是礼仪的原意

1. 不搔抠身体 3
2. 咀嚼无声 4
3. 不在食物上留下牙印 4
4. 不当众剔牙 5
5. 体无臭 5
6. 控制表情 5

三 与人保持怎样一个空间距离

1. 亲密的距离 7
2. 私人的距离 7
3. 礼貌的距离 7
4. 一般的距离 7
5. 不同距离的交往规律 7
6. 个人距离之间的交往规律 7
7. 社交距离之中交往规律 8

四 和我一起吃顿饭吧

1. 中餐礼仪 9
2. 优雅吃西餐 10

五 利用娱乐社交

1. 舞会礼仪 11
2. 听音乐会礼仪 12





六 离开家门

1. 乘坐飞机的礼仪 13
2. 坐小车的礼仪 13
3. 做客的礼仪 14

七 喝一杯怎么样

1. 喝茶的礼仪 20
红茶礼仪；绿茶礼仪；药茶礼仪；果茶礼仪
2. 喝咖啡的礼仪 22
各种风情的咖啡冲调；早、中、晚喝什么

八 做个白领必须知道的礼仪

1. 白领的仪表 25
男士仪容自照；女士仪容自照
2. 与上司相处的艺术 25
26 条与上司相处的基本礼仪
3. 办公室的一般礼仪 28
工作中的礼仪；工作外的礼仪

九 送礼受礼 礼礼俱到

1. 赠送礼物 33
2. 收受礼物 36

十 与异性在一起的礼仪

1. 给自己点罗曼蒂克妙法 14 招 37
2. 收下友谊拒绝性骚扰妙法 14 招 39

十一 不要忽视啦 生活当中的各种礼仪细节

细节一至十一 41

十二 送礼月份牌

壹月至拾贰月 45

凭香识女人 冷香 暖香 浓香 淡香 51

后记 58



善用你的心灵之窗吧 用眼睛与别人去交流

1. 目光接触 PAC

在分析人们在交际之中的心理状态时，著名的精神科医生，加拿大的柏恩博士（T·A·Berne）提出了人格结构的PAC分析理论，认为：人们的个性可由三种心理状态构成，一是“父母”状态，一是“成人”状态，一是“儿童”状态。

这个三种状态也可以在你的视线的方向上表现出来。

P是父母的状态，以权威感和优越感为其标志，目光接触中常表现为视线向下；

A是指成人状态，表现了客观和理智，目光接触中常表现为保持平行；

C是指儿童状态，像婴儿的冲动，表现为服从与任人摆布，目光接触中视线向上。

不要认为这三个状态与你的年龄有关，其实任何人都同时具备这三种心理状态，不同的时间，不同的地位，遇到不同的人这三种之中一个表现出来，就决定了你当时的自我状态，这个时候看你的视线，如果发现你视线向下注视，那么我一定会看到你具有自信和权威的一面。

目光接触A状态在工作中使用率最多，在视觉接触之中，最怕是躲避别人目光的情形，正视很重要，它含有不怯、无畏与平等的意义，敢于直视，敢于同别人目光接触的人，往往给人能干的形象。这个形象也许对你的工作很重要。

目光接触P状态有时候用于对长辈或对上司，就会失礼，会被认为不敬。

目光接触C状态用在不适当的情形下会被误解。轻浮幼稚或许别的什么，也会被看作失礼。

2. 三种凝视人的方式

从人的沟通效果来区分的话，凝视的方式可分成三种：亲密凝视、社交凝视、公事凝视。人际交往中双方的凝视对心理关系的确立和双方互动的效果都有很大的影响。这个就取决于你在目光注视时，究竟采用哪一种凝视方式。

亲密凝视往往是在男性与女性之间或者是亲人或者是恋人之间使用的一个凝视行为。这种凝视就是看着与你交流的人的双眼和胸部之间的部位。当男人对女人或女人对男人产生特别好感时，一般就看着他的这个部位。

社交凝视是人们在社交场所中使用的一种凝视行为。这些社交场合有可能是鸡尾酒会、舞会、联谊会等各种类型的联谊集会。这种社交凝视就是用眼睛看着别人脸上的三角部位，这个三角是以两眉为上线，嘴唇为下顶角，其中包括双眉、双眼、鼻子和嘴之间，但往往初识时不直视瞳孔。当你看着与人对话的人脸上这个部位时，就很容易造成一种良好的社交气氛。

公事凝视是人们在洽谈业务、磋商交易和贸易谈判时所使用的一种凝视行为。这个凝视是用眼睛看着与你对话的人的脸上一个较高的三角部位。这个三角就是以双眼为底线，上顶角到前额。洽谈业务时，如果你看着说话者的这个部位，你就会显得严肃认真，别人也会认为你有诚意。在交谈中如果你要把握谈话的主动权和控制权的话，那么你的目光总是要落在这个三角部位。这种凝视其实是商人和外交人员最常用的一种凝视行为。

3. 用眼的社交礼仪

你与另外一人对面而行时，在距离2.5m左右之外是可以互相仔细端详的。如果近于这个距离就要把目光旁移，以尊重别人的独处空间。



我们远离家门，与许多不同的人交往。可能彼此的文化背景全然不同，但我们共同在一种国际礼仪中，使大家交往在彼此的尊重里，获得交流的方便与成果。图为国际航班在两个洲两个国家的上空。

有人离开你身边时，目送一段距离是礼节的表示。目送人至看不见为止表示更加尊重。如果只是暂时离开，则是用目光关注一瞬间就可以。

在与人谈话时要看着他的眼睛周围，如果看着别处，就会被看作是一种失礼行为。西方人一般目光直落眼睛，而东方人目光则落在颈部或者是眼至胸之间。

在与人交谈时，目视他的时间约为谈话时间的一半。只有你爱着的人、恨着的人或你畏惧着的人，你目视的时间才会超过一半。

用眼睛长时间地盯视着与人对话，还会有一处威胁的功能，可能是一种无声的压力。这样也让他集中注意力在意你的每一句话，每一个表情。

听人讲话时，眼睛要不断看着他，一方面表示礼貌，另一方面也容易理解他话语的意思，自己讲话时，则要常常看看听话人，然后再将目光移开，继续讲。

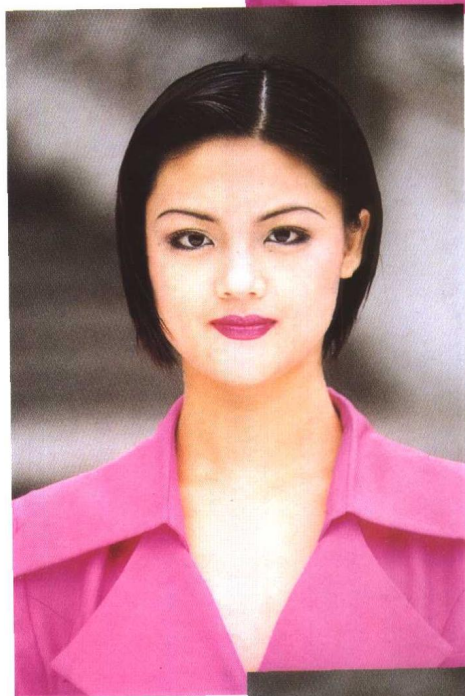
当你与两人以上多个人交谈时，要用眼神关照到每一个人。可以是讲一句看看这个，再看看那个，也可以是讲一句话同时用眼扫到每一个。否则不被注视的那个人就会觉得被冷落。

遇到异样的目光直视你时，不要马上低下眼光或垂下眼皮，那样会使人觉得你心虚。应该目光平视地转移到别处另一物上，最好是转移至用那种目光看你的人的身后，就会有一种无所畏惧的信息传达出去。

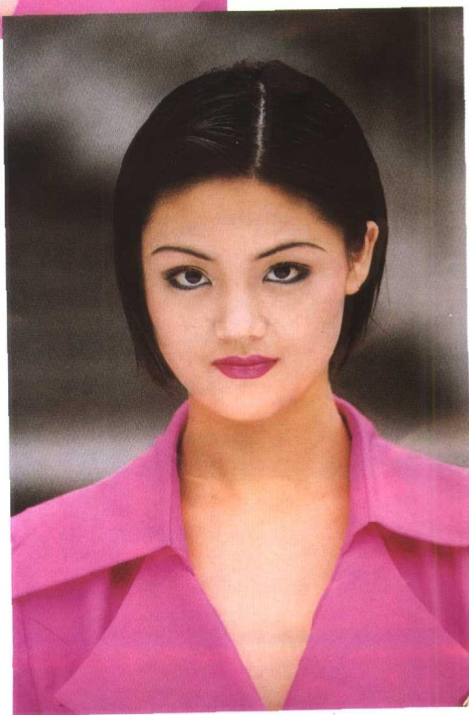
与人谈判时，目光要直视、平视，眼睛向上翻与往下垂都是不自信的表现。当你的入座位置比对方较高时，你可以让目光略为下移些。



以权威感和优越感为其标志，目光接触中常表现为视线向下。



表现了客观和理智，目光接触中常表现为保持平行。



表现为服从与任人摆布，目光接触中视线向上。

二

去掉你身上 与动物相近的地方 这是礼仪的原意

人类组织社会，且这个社会越来越扩大，才慢慢培养出了必须要相互关系的原则。

中国的传统文化贡献在礼仪上的原则，不管今日的社会如何发展变化，仍是人们行为的圣经。如果天地广大，人们生活其中相互永不碰面，礼仪就有可能发展不起来。就像交通法规的建立，车道的日益扩大，路况的日益复杂，法规也越细微，越庞大。

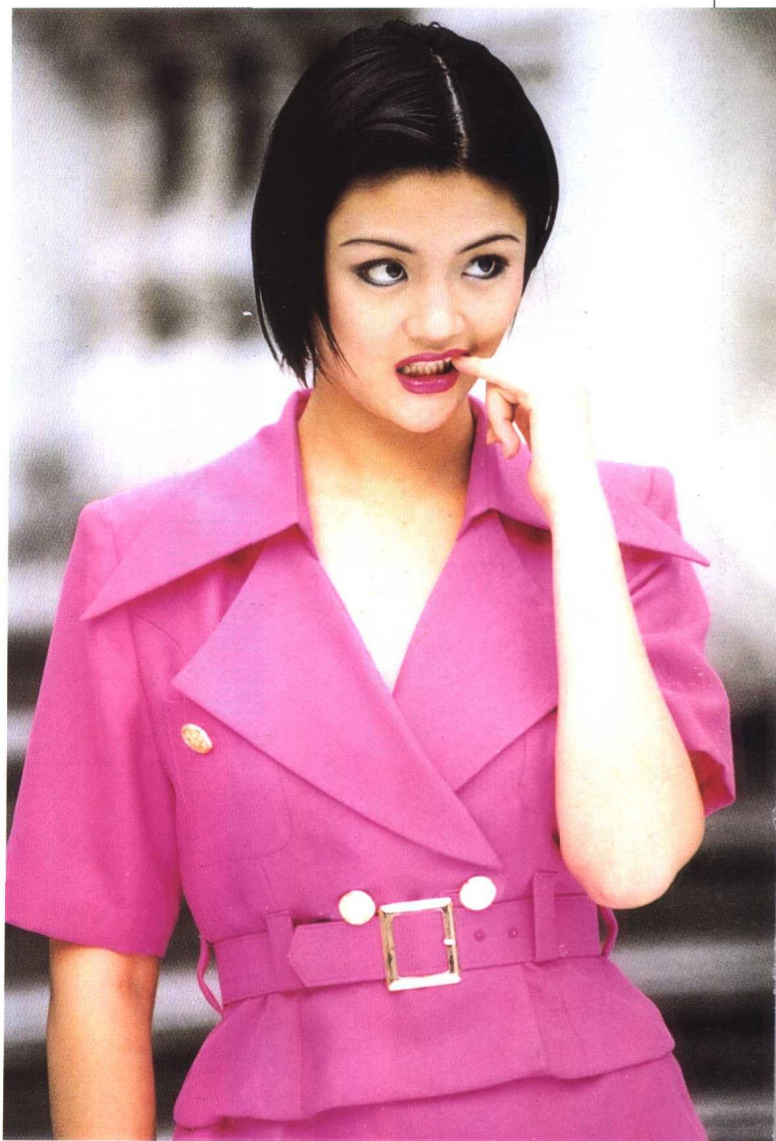
当然，人们交往，礼仪除了约束要求的部分外，更有表现人的教养文化的一部分。意思是说：在人们相处时，有些行为为“可以”，但表现在“可以”的行为，其境界却是艺术的，无法打分。礼仪除了基本要求外，它的境界是艺术的境界，用一生来追求都不过分。

就像莎士比亚说的，人类一直把自己看成是万物中最有灵性的。与动物比较的结果会使人类信心十足。这种比较很自然，因为人有不少地方与动物相近，只是文明的发展把这种相近的地方逐步克服了，组织了动物永远也别想组织起来的复杂的社会关系和交往的原则。但人类在文明程度上的进展并不能表示每个人的文明现况，只能是每个人努力的结果。

在个人的日常生活中不断地去掉身上与动物相近的地方会使你更能让别人接受，特别是在一个文明程度要求很高的社会或组织里，崇高行为方式是一种荣誉，一种地位的象征。感悟或了解特写社会或组织中的礼仪小辈，给我们的行为作参考很重要。礼仪的目的，是使我们便于加入到社会中去，特别是陌生人的社会中去。

1. 不搔抠身体

猿猴的手在动物中算是极其灵巧的，它们无所事事之时，大部分的时间用来搔抠身体。人一搔抠身体，在人前会显忙乱琐碎，使别人的注意力分散而中断言语和思想。同时，也将表示自己的不清洁，情绪紧张或者作为一种不诚实的下意识的掩盖动作。



当牙缝中有纤维嵌入时，往往会拿个牙签用手遮住将它挑出，但也有人会不遮掩当众剔牙，甚至会用长长的指甲伸入嘴里剔牙，这都是不对的啦，也有人会不好意思剔牙的，就卷起舌头在嘴里不停地搜索，弄得啮牙咧嘴的很难看。

2. 咀嚼无声

在尝受食物时，人常常就物质化了，但优雅的饭桌上的礼仪，可以使吃饭仍然是精神层面上的活动。在家里用餐，这样的要求可能过份了。但在礼仪水准要求高的社团之中，或者与尊贵的陌生人共餐，良好熟练的用餐礼仪，就不是可有可无的了。

吃东西时不发出声响，特别是安静的咀嚼，这是用餐礼仪中关于个人修养里最重要的一条。你有可能因不会使用西餐具而得到原谅，但不会因吃食物时的噪声而得到原谅。

其实吃东西时的噪声并不会大到骇人的地步，而是食物在口腔里，由于嚼动粉碎声，由于唾液的粘连声，这些声音的原因联想不雅。而且，这种噪声和张大着嘴咀嚼有关。于是，看起来也不雅。过分忘情地咀嚼，人的动物性表露无遗。

懂得咀嚼的优雅态度，才可延伸到动筷动叉的礼仪。筷与刀叉可比着牙齿，是牙齿通过手来运动。这样就会明白如



当内衣松弛或移位使身体不舒服的时候，很多女性会下意识伸手去整理内衣，有时是隔着外衣整理，不管怎样，在公共场所整理内衣是很不雅观的行为哦。



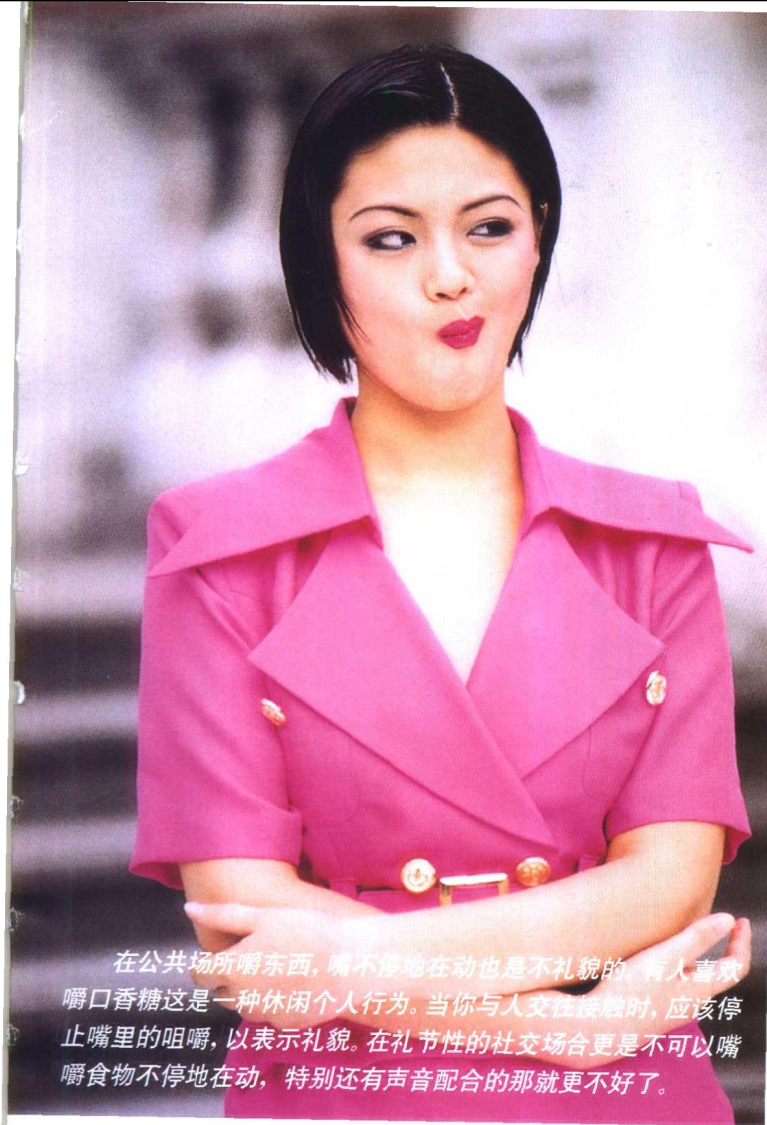
无论在什么情况下，无论是与谁相处，不能拿斜眼看人与看事，这是极不礼貌的行为。

何夹取、切取、叉取食物的原则了。要小块的，要细切的，要轻取的，不要拖汤带汁于一席的，也不要伸长了“脖子”去“咬”较远的食物的，而筷刀叉也不要叮叮铛铛随处碰响的。这后来的延伸原则，其实本义与咀嚼的要求一样。咀嚼时是闭嘴的，尽可能小声的，不满口满嘴的，没有汤汁流出唇外的。

3. 不在食物上留下牙印

在食物上特别是糕饼水果之类的食物上面很容易留下牙印。在日常的生活中吃自己的东西，留下牙印根本无关紧要，但在有些场合，在食物上的牙印留下个人的隐私就算作不雅了。牙印透露了不少个人的牙齿情况，牙周长的尺寸，牙的齐整情况，门牙的大小，牙的健康现状等等。个人的隐私留在吃的食物上，食物有不洁感。特别是牙血留在食物上，会严重打消别人的食欲，食物的芬香顿时减退。在正式的聚会上，主办者把水果切细配上牙签，把甜点尽量做成一口大小，完全是基于礼仪上的考虑，让来宾方便食用没有尴尬的可能。

在食物上留下个人印痕，还有一个例子是口红留在餐具上或香烟上。



在公共场所嚼东西，嘴不停地动也是不礼貌的。有人喜欢嚼口香糖这是一种休闲个人行为。当你与人交往接触时，应该停止嘴里的咀嚼，以表示礼貌。在礼节性的社交场合更是不可嚼嚼食物不停地动，特别还有声音配合的那就更不好了。

4. 不当众剔牙

当众剔牙，就如当众束裤、当众挖耳、当众洗脸、当众拍头皮屑一样，是清除人身的杂废物给别人看。就不是整洁干净，满身芬芳的印象了。

5. 体无臭

不洁的体味与遗传有关，与个人的健康和清洁卫生有关，也与个人的食物习惯有关。

狐臭是一种遗传现象，医治加上勤洗涤和喷洒香水，是人们面对这种遗传现象目前常采用的手段。

而与个人健康及清洁卫生有关的是口臭和下体异味。许多人过分地依赖口腔清香喷洒剂或口香糖而忽视健康原因。口腔和下体异味应当寻求医生的帮助。头的气味，有可能是头发的不洁造成的，头的温度一直在缓慢地蒸发头发上的气味，干净的头发气味对于女性是一种吸引力的表现，但油脂过多的分泌而粘合了厨房中的油烟味，工作场地中的其他杂味和马路上的废气灰尘，受头部温度蒸发的头发气味就非常不好了。

与个人食物习惯有关的气味，是通过口鼻的气息加温后送出来的。如原始蒜味是香的，但经过消化后再通过加温后的气息排放出来，就是臭的了。吸烟亦如是，自然燃烧生成的烟是蓝色的，通过口鼻排放的烟都是深白色的。而尼古丁油渍附着在口内壁及牙齿上，与唾液混合，在一定温度中形成的气息也决不会清新芬芳了。

一个人的气息体味是他的食物史、病史及生活方式的写照。任何用香，都是一种香的原态与个人气息体味混成的结果。

6. 控制表情

在与别人相处的艺术中，控制表情和控制情绪一样重要。表情不受控制，有可能是情绪不受控制，也有可能是表情使用不当，不能正确表现情绪。控制表情的第三层意思是过分的夸张的激烈的喜怒哀乐都是缺少涵养的表现。在正式的社交场合人们最乐意看到平和的机智，沉稳的幽默，而不要出风头，更不是尴尬，应是从容、顺畅、流转，诚意而有智慧的表情，不可能是夸张激烈的。

表情的过分可能是人们在强调一个意见时，而又太看重这个意见才有的。在正式的社交场合，不可低估别人的智慧，意思是说：不用强调一个意见，而任何意见都带有商量的口吻。这样想，才能真正懂得控制表情。同样，对别人的意见表示出过分喜怒哀乐，等于在降低自己的智慧。对别人智慧的赞赏是一个智慧者的赞赏，才会带来真正的惺惺相惜。



要学会控制表情，在公共场合面部表情与动态表情太夸张的话，会让人感觉不雅。不分场合夸张的笑是失礼的行为。

见到人要主动微笑，
很大方得体地与人打招呼时，
不管你认识与否，
应给予微笑回应。



三

与人保持怎样一个空间距离

你与人交往过程中相互保持的距离远近，会反映出你们之间关系的亲疏。也就是说：人之利用空间与人际关系亲疏有关。我们把一般人常用的四种不同距离的界限加以划分，可划分为：亲密的、私人的、礼貌的、一般的。

1. 亲密的距离

我们称之为亲昵圈。亲密就是可以有身体上的接触，距离为16cm到45cm，这种距离通常是极亲密的亲友之间，或小孩彼此依偎，或小孩依偎在父母身边的情形下才有，这种体距是你与最亲近的人之间所有的距离。

2. 私人的距离

我们称它为亲近圈，私人距离为45cm到120cm之间。朋友间非正式接触或两个熟人在街上遇见停下聊天常采用的距离。近的私人距离是45cm到76cm。这种距离在酒会上是令人愉快的，远的私人距离是76cm到121cm，也称作身体支配限度，在这个距离内，一般不可能轻易地和友伴接触，如果是在宴会上，人们就会把这个距离调到近的私人距离。

3. 礼貌的距离

我们称它为社交圈，近的礼貌距离在120cm至210cm之间，这种距离通常是人们处理非个人事务时采用，如接见不熟客时用。远的距离则在200cm到300cm之间，通常用于较正式的社交和业务往来。一个公司经理常用一张大的办公桌来与职工保持这种距离。如果关系并不亲密，距离太近就会被看作行为粗鲁，行为无礼。

4. 一般的距离

我们称它为公众圈，这是正式场合公开讲话的距离。近

的一般距离是350cm到762cm之间，远的一般距离在762cm以上。

近的一般距离常用于非正式聚会或老师对一屋子的学生，领导对员工的讲话。

远的一般距离常用于各人或政治所到之处，这个距离有安全感。这跟动物所保持的距离差不多，一般动物只允许你跟它有这种距离的接近，再近一点就会跑掉。

5. 不同距离的交往规律

亲密距离之中交往规律：当你与人交往的距离在较长时间处于亲密距离的接近状态，那就会导致你的人际关系的加深或者改善。如果是同事、同学、战友、难友等，往往会让你们从素不相识到生死不渝的至交。

当你用不自然的方式，或者在别人没有认可的情况下，强行进入他的亲密距离，这就是非礼行为，会被误认为对他的侵犯。

如果在公共场所被迫进入或与人处于亲密距离极近状态时，应该用身体侧面或背面与人共处，并且有意识拉开眼神距离。

6. 个人距离之间的交往规律

当你与人握手时一般应采取这个距离，握手时不是人的身体靠近，而是伸直一只胳膊的长度，这样你与他的距离就超过75cm。

也可以在握手时除伸直一只胳膊，还往前跨一步，握完手再退回一步。这样的握手方式，使你们个人距离超过100cm。

有时候你也可以用肢体接触物体或者用手拿着个什么东西来扩大这个个人距离。

如果与人说话时拿一支笔，这个个人距离就多了一支笔的范围距离。或者你在与人接触时有意识的用手支撑到前方某个物体上或是脚伸向前方，也能达到保持较大个人距离的目的。

7. 社交距离之中交往规律

上司对下属或者因公来往的客人时常采用一个社交距离。如果是一个接待者，那么你可以有意制造这种距离，以保持神秘感。

如果你是接待者，冒昧闯入他人设定的社交距离，就

会被认为是不礼貌的行为。请千万不要突然接近一个人，社交距离突然接近，会使人厌烦，因为被接近者设有防备，会认为你是非礼的。

特别在面积较大的会议厅、大办公室内，社交距离的接近状态就扩大到疏远状态，拉开距离具有保持身份的威严功能。有时候环境的布置在一定条件下，是人的动作、表情的延伸和强化。



四 和我一起 吃顿饭吧

1. 中餐礼仪

中餐的进座礼仪中是客人先入席，主人后入席。入席后，等待服务员服务过程当中可以说一些话进行交流，看到酒菜准备好后，主人可以说一句热情的话，请客人用餐。

先用饮料与酒水，再动筷碗吃餐或喝汤。作为客人的话，一定要在主人拿杯致词时才好动手拿杯拿筷，不要独自先吃先饮了，这样表示不尊重主人。

所有就餐的人，主人也好，客人也好，在正式就餐前不能把饮料杯、酒杯、筷子与碗勺在手中把玩，这样表示你很饿了，你等不及要吃了，会让在坐的其他人心烦。

酒菜上来时，不要品评它的好坏，更不要说这个不吃，那个不吃的，吃你能吃的就可以。

中餐往往是合餐形式，所以一个菜上来时，你应该看一下它的份量多少，份量少的菜即使再喜欢也要节制，因为还要留给大家吃。

有一种菜它的数量与人数相等，比如说蟹，如果你多吃，就会有人吃不到，如果是大虾，盘中有十六只，在座有八人的话，就是每人两只的份量了。

夹菜时，应该就近夹菜，不要手伸得很长去夹远处的菜，偶尔可以转盘，把需要的菜移到你跟前，但是不要一顿饭的时间里，总是你在把盘转来转去，要转盘时，应该看一下是否有人也在夹菜，等无人夹菜时再转盘。

喝饮料与饮酒时，在主人第一次致词时，应集中注意力呼应敬酒者或起立碰杯以示礼貌，宴席过程中的碰杯则可以坐着互碰杯沿、碰杯身或用杯底磕碰转台的台盘表示礼节性呼应。

用餐当中要注意：

不要吃食物时有咀嚼声，嘴巴闭着嚼食；

嘴里有东西时不要说话；

不要总是用眼睛盯着菜或别人的菜盘与碗；

也不要总是去看别人正在吃食的嘴；

吃菜时尽量嘴只碰食物，而不要留有饭粒或菜丝在筷子上，不要把食具如筷子和调羹一起含入口中；

保持桌面洁净；

自己的食具放的位置不宜太宽，更不要侵占公用位置，

如把筷搁在其中某一菜碗上；

喝汤时应把汤舀入自己的小汤碗内，不要直接到汤碗里舀汤喝；

喝汤时把碗抬至胸前勺子舀汤轻送入口，不要碗在桌上，低头猛喝，发出难听的声音；

水果上桌时不要立即把水果摆成的漂亮花型破坏，可以从旁边一些不重要的不破坏花型的位置开始取用。如果水果花型摆成一只凤凰，你立即把表示眼睛的唯一一颗樱桃取走，这个就不雅了；

用餐之中同一桌的人在说话时，可以抬眼看着，停止取食与轻缓咀嚼以示尊重，不能埋头吃食而与人无交流。

