

社交礼仪

shejiaoliyigenwoxue

跟我学

李秀兰 编著

《社交礼仪跟我学》在传承中华民族古老美德的基础上，顺应时代的要求，增添了现代气息很浓的礼仪方略，同时还介绍了一些国家和地区民俗和礼仪，既有传统的延续，又有新的编排，全方位、新视角、动感强、人性重，仿佛一串闪亮的珍珠，伴随着人们的工作和生活，给日常的民俗礼仪赋予了新的内涵。

本书的最大特点在于时尚、新颖、全面、通俗。在当今，人们的生活和工作节奏越来越快，“临时抱佛脚”、“现成现卖”也是无奈和必须的事。作为社会中的人，不可能什么礼仪都懂，但社交场合要求每个人都要懂一些必须的礼仪。

《社交礼仪跟我学》就是帮助读者全面、快捷地在公众面前举止得体、行为规范、谈吐大方，实现人气指数最旺，遵守礼仪，塑造自我，完善人格，提高品位是现代人不懈的追求，也是《社交礼仪跟我学》的主旨所在。

伴随着人类进步的步伐，礼仪——这一人类文明进步的标

越来越显示出独特的魅力和巨大深远的意义和作用。

如果说20世纪是人类知识水平迅速增长的一个世纪，那么21世纪则是人类总体知识水平飞速发展的一个世纪，并呈现出不同的凡响、新观念、新理论、新知识、新思维、新规范融入人们的日常生活之中，左右、制约和引领着人们的行为，构成了这个时代也其特征的人文背景。

本书的最大特点在于时尚、新颖、全面、通俗。在当今，人们的生活和工作节奏越来越快，“临时抱佛脚”、“现成现卖”也是无奈和必须的事。作为社会中的人，不可能什么礼仪都懂，但社交场合要求每个人都要懂一些必须的礼仪。《社交礼仪跟我学》就是帮助读者全面、快捷地在公众面前举止得体、行为规范、谈吐大方，实现人气指数最旺，遵守礼仪，塑造自我，完善人格，提高品位是现代人不懈的追求，也是《社交礼仪跟我学》的主旨所在。

本书的最大特点在于时尚、新颖、全面、通俗。在当今，人们的生活和工作节奏越来越快，“临时抱佛脚”、“现成现卖”也是无奈和必须的事。作为社会中的人，不可能什么礼仪都懂，但社交场合要求每个人都要懂一些必须的礼仪。《社交礼仪跟我学》就是帮助读者全面、快捷地在公众面前举止得体、行为规范、谈吐大方，实现人气指数最旺，遵守礼仪，塑造自我，完善人格，提高品位是现代人不懈的追求，也是《社交礼仪跟我学》的主旨所在。

本书的最大特点在于时尚、新颖、全面、通俗。在当今，人们的生活和工作节奏越来越快，“临时抱佛脚”、“现成现卖”也是无奈和必须的事。作为社会中的人，不可能什么礼仪都懂，但社交场合要求每个人都要懂一些必须的礼仪。《社交礼仪跟我学》就是帮助读者全面、快捷地在公众面前举止得体、行为规范、谈吐大方，实现人气指数最旺，遵守礼仪，塑造自我，完善人格，提高品位是现代人不懈的追求，也是《社交礼仪跟我学》的主旨所在。

社交礼仪

Shejiaoliyigenwoxue

跟我学

李秀兰 编著

《社交礼仪跟我学》

本书是“跟我学”系列中的一本，旨在帮助读者了解社交礼仪的基本知识，掌握社交礼仪的基本技能，提高社交礼仪的修养，从而在社交场合中表现得体，树立良好的形象。

本书内容全面，涵盖了社交礼仪的各个方面，包括仪容仪表、言谈举止、待人接物、商务礼仪、宴会礼仪、婚礼礼仪、葬礼礼仪等。本书语言通俗易懂，图文并茂，适合广大读者阅读。

《社交礼仪跟我学》就是帮助读者全面、快捷地在社交场合中表现得体，树立良好的形象，成为社交礼仪的专家。本书是《社交礼仪跟我学》的主旨所在。

图书在版编目 (C I P) 数据

亨通语言罐头/李秀兰著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,2003.12

ISBN 7-204-07165-4

I.亨... II.李... III.人间交往 IV.C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 120502 号

亨通语言罐头

社交礼仪跟我学

李秀兰 编著

责任编辑:苏朝红

出版发行:内蒙古人民出版社(呼和浩特市新城西街 20 号)

印 刷:北京金红发印刷厂

开 本:880×1230 1/32

印 张:12.5

字 数:300 千字

版 次:2004 年 6 月第 1 版

印 次:2004 年 6 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-204-07165-4/H·44

定 价:104.00 元(共四册)

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

	PART ONE 第一章	
	气象万千的仪表仪态礼仪	
	仪表仪态是内在美与外在美的集中体现	3
	服饰礼仪	4
	仪态举止礼仪	42
	PART TWO 第二章	
	包罗万象的公共场所礼仪	
	公共生活礼仪	61
	公共娱乐场所礼仪	74
	PART THREE 第三章	
	异曲同工的我国少数民族礼仪	
CONTENTS 目录	我国少数民族礼仪简说	87
	内蒙古、东北地区少数民族礼俗	87
	西北地区少数民族礼俗	93
	西南地区少数民族礼俗	98
	中南、东南地区少数民族礼俗	107
	我国少数民族传统节日	111
	中国民俗禁忌	120
	PART FOUR 第四章	
	尽显本色的不同行业服务礼仪	
	不同行业的服务礼仪简说	127
	售货员的服务礼仪	128
	餐饮业服务礼仪	139
	导游服务礼仪	150

PART FIVE 第五章

赢得商机的商务礼仪

话说商务礼仪	159
常用商务礼仪	162
商务处世礼仪	170
商务会务礼仪	197
商务仪式礼仪	211

PART SIX 第六章

严谨有度的涉外日常礼仪

涉外日常礼仪引言	237
称呼礼仪	238
着装礼仪	239
宴请礼仪	245
住宿礼仪	266
馈赠礼仪	272
出行礼仪	280

PART SEVEN 第七章

各具风情的外域礼仪

外域礼仪简说	293
亚洲国家和地区礼俗	293
北美洲国家礼俗	311
欧洲国家礼俗	317
大洋洲国家礼俗	330
非洲和拉丁美洲国家礼俗	334

外国的主要节日 337

PART EIGHT 第八章

绰约有致的白领礼仪

白领礼仪简言 345

白领礼仪的意义 345

白领礼仪的作用 346

白领日常工作礼仪 347

白领女主管礼仪 374

第一章

气象万千的仪表仪态礼仪

本章关键词：服饰、表情、举止、打扮、言谈

李女士近日被一名保险公司的业务员纠缠的烦躁不堪。

事情起因是这样的。一天丈夫拿回两张票，说是一块听一听保险公司举办的“投保讲座”。“入保”李女士早有此意，这次正好有这样一个机会，李女士兴冲冲地随丈夫去听讲座了。一进门，一位打扮得较扎眼的女郎迎了上来，金黄色的披肩发，低开领的上衣，紧裹臀部的小皮裙，还未走到近前，一股浓烈的香水味就袭了过来。女郎自我介绍，说是这里的“保险业务员”。随后这位女郎一直坐在他们身边喋喋不休地说，极力撮动他们赶快入险，说是她会为他们组合最佳险种，提供全方位服务等等等……

李女士刚开始还耐着性子听，到后来越听越心烦，越看女郎越不顺眼。好不容易讲座完了，李女士逃也似的离开大厅，原先入险的念头此刻消失的无影无踪，连身后女郎对丈夫又说了几句什么她都没听见。

随后的日子里，女郎的电话不断，而且一说就是几十分钟，李女士与丈夫都是机关工作人员，出于礼貌一再说容他

们考虑考虑再入,但女郎似乎有一种不达目的誓不罢休的架式,还询问他们的住址,说是要来家拜访,……李女士赶快到电信局重新换了一个电话号码,不说别的就女郎给她的印象,她就对女郎信任度大打折扣,哪还敢把事关身家性命的保险由女郎去办。

由此可见行为举止、穿着打扮,对于一个人来说是多么的重要。为使读者朋友能在不断发展的社会环境中工作顺利,心想事成,本章将详细介绍仪表仪态礼仪。

一、仪表仪态是内在美与外在美的集中体现

1. 话说仪表仪态

仪表仪态,是指人的内在与外表,包括人的服饰、容貌、姿态、行为举止、风度、言行等,它涵盖了人作为社会之人的全部的美,将人内在的心灵美与外在的形象美有机地统一在一起。仪表堂堂,风度翩翩,历来为人们所赞美和青睐。在人际交往的初级阶段,仪表仪态是最能引起对方注意的,它不仅给人以视觉上的享受,同时也给人以人格上的尊重。

服饰规范,整洁挺括体现了人的气质;打扮得体,淡妆素抹体现了人的情趣;容貌端正,举止大方体现了人的风姿;端庄稳重,不卑不亢体现了人的内涵;训练有素,言行恰当体现了人的修养。凡此种种,就构成了一个人的人格魅力。可见,仪表仪态在人际交往过程中的作用 and 意义之大,它不是语言,但有时其表达出的意义更胜似语言,是一个人精神风貌的内外体现。

2. 仪表仪态规范化的运用

所谓规范化,就是一种约定俗成的东西,再引申一步就是一种礼仪。我国是世界文明古国,也是礼仪之邦,我国的历史和文化发展源远流长,我们的祖先创造了一系列体现中华

民族个性特征的礼仪形式,一直为世界所称道和景仰。

历史在不断地向前发展,随着我国加入WTO与外国交往的范围和领域逐步扩大。礼仪作为人类社会生活的行为规范,是与人类社会同时产生并同步发展的。每个社会阶段都会形成与之相适应的礼仪。认真学习和研究礼仪,会促使我们更加自觉地顺应历史前进步伐,发扬光大我们民族礼仪的优秀传统,借鉴地接受别国的一些礼仪,使我们在面对未来社会和世界的挑战中更加洒脱自信,从而创造出更加美好的人类文明。

链接

礼仪特性包括:规范性、多样性、继承性、差异性、社会性、应用性、限定性、变动性、普及性、可操作性。

二、服饰礼仪

有一句俗语说的好“人要衣装,佛要金装”。就是说,对于一个人来说,光有仪容的修饰是不够的,还要在衣着上下功夫。数千年来,服饰已经脱离了其遮羞避寒的原始意义,而具有了丰富多彩的文化意义。这种文化意义中,礼仪的意义当是相当突出的。

翻开人类文明文化发展史,随着由简至繁、由少至多、由粗至精,服饰的审美价值日趋上升,在文明社会,服饰也成为社会道德观念的一种物化。可以肯定在服饰的发展过程中,人际的交往起了决定性的作用,礼仪具有不容忽视的位置。

一般的常服如此,其他类型的礼服、官服等更是如此。可以说,正是人际交往的需要、正是礼仪的需要,才使人类的服饰不断发展,呈现出缤纷的色彩。

同时,服饰和礼仪还有一种相辅相成的作用,这就是服饰一旦产生就或多或少地为礼仪所用,服务于礼仪。如果没有服饰的这种辅助,也许礼仪就会黯然失色。这一点是不难想象的。假如带有西方色彩的新式婚礼,新娘子没有一袭婚纱,肯定大煞风景。因此,服饰穿着的失误和缺陷,往往也就会被看作是失礼或缺乏教养的表现。

链接

服饰体现人的风度、
情趣和性格特点。

所谓服、饰应该是有关人体装饰的两大类事物,前者指服装,后者指装饰品。

1. 服饰的形式与种类

服饰的形式大致包括衣服发饰、鞋帽、佩戴(如首饰、围巾等)、装饰(如手帕、化妆包等)。

服饰的种类是相当多的,特别是装饰品,可以说是数不胜数,就其服装的分类标准也颇多。按年龄来分,可以分为成年装、老年装、童装等;按性别分有男装、女装;按穿用季节分有春秋装、夏装、冬装;按型体分有标准体型装、特型服装;按用途及穿用场合分有常服、礼服、制服、运动装、休闲装等。在这诸多分类标准中,相对来说,以用途和穿用场合作为标准进行的划分,和礼仪更为接近。

(1)服装的种类

常服是和礼服等相对而言的，指平常经常穿用的服装。就穿用时间的长短来说，制服算是经常穿用的，但由于其特殊性，不应该算作常服。由于没有限定性，常服最容易穿出个性来。即使在现代社会，制服也仅是少部分人的服饰，厂服一类如团队服饰也不普遍。所以常服可以自由地穿用，但在较为庄重的场合就不宜穿用了。

礼服，顾名思义，是和礼仪相关，服从于礼仪的服饰。这种服饰最具礼仪的意义。在西方，礼服又有正式、非正式、半正式等的区分，我国基本没有这样的区分，只是婚丧等特别礼仪的服饰比较特殊，此外则多由穿着的仪态来体现。

制服是绝对统一的规范服饰，是由某些机构特别制作、供特别的人群穿用的。比如部队的军服、警察的警服、税官的税服、学校的学生制服、工矿企业的厂服等，都是制服。

运动服是专用于运动的服装。这种服装在现代服装系列中特别突出，从质地、款式等方面都和其他服饰有着显著的区别。一般来说，这些服装的用料都比较柔韧、有弹性，款式也比较灵活、宽松，色彩鲜艳。根据运动种类的不同，又有着不同种类的运动装。所以又分出好多种来，一是为适应各种特殊的运动项目（如田径、游泳、滑雪等），一方面也是为富于变化、调剂生活。由于穿着方便、舒适、美

提示

饰物的配戴要与服装相互映衬，起到画龙点睛的作用，但不可过多。

观,一些种类的运动装已经被接纳入常服的系列,受到越来越多的人的欢迎。

休闲装是随着人们闲暇时间的充实而逐渐流行起来的。这种服饰特点是穿着舒适、自然。近些年来,此类服装已经引起人们的足够重视,设计、生产者也进行了较大的投入。人们的休闲除了自由自在的独特方式之外,最重要的是娱乐和运动,所以在运动这一闲暇活动中,运动装和休闲装又结合在了一起。

(2)饰品的种类

装饰品也属服装,有许多种。广义来说,可以分作两大类,一类是首饰;一类是配件。前者如发卡、耳环、戒指、项链等;后者如领带、领结、围巾、手袋、皮夹等。首饰是仪容仪表的必需品,也是服装的关系密切的“伙伴”,服装和首饰如果截然游离开来,就不可能达到各自的效果。领带、领结、围巾和服装的关系自不必说,手袋、皮夹等配件的搭配也是不容忽视的。

2.着装的原则

有一张漂亮的脸庞和较标准的身材是可喜而幸运的,但在很大程度上,自身的条件往往说明不了什么的,

链接

服装界的“TPO”原则是在1963年日本男用时装协会提出的。“T”即英语Time(时间),“P”即Place(地点),“O”即Occasion(场合)。这个原则比较准确地概括了着装与环境的关系,因而很快被认可。

它还需借助一些身体以外的东西。有人说,衣服是一种无声的语言,它展示着一个人的身份、涵养、个性爱好、审美情趣、心理状态等多种信息。衣着还是一个社会、时代经济、政治、文化的晴雨表。它及时地反映着当时的社会发展状况。

爱美之心,人皆有之,尤其是风华正茂的青年男女,谁都希望把自己打扮得漂漂亮亮。漂亮不是给自己看的,而是要在和别人的交往中展示自己的气质、风度等,给人以赏心悦目之感,从而取得较好的交际效果。要想达到这种效果,使服饰正确地发挥交际作用,还必须掌握服饰穿着的原则——协调。

(1)色彩的协调

着装首先要注意色彩的协调。一位世界知名的时装设计家曾经说过:“也许在取得衣着效果方面,色彩是最有帮助的要素。颜色可以是您最要好的朋友,也可以是您最凶恶的敌人。它可以使您显得年轻,也可以使您显得衰老;可以使您显得肥胖,也可以使您显得瘦削;可以使您邈邈,也可以使您潇洒”,“色彩不仅可以完全改变一个女人的外表,而且可以完全改变她的气质,不管她是演员还是家庭主妇”。

服装的色彩协调原则是指衣服上下的颜色、衣服和配件、衣服和肤色发色等等协调,也包括和其他方面和季节的协调。关于服装的色彩,国际上有比较流行的四分法,即把色彩体系分成四个基本大类:纯色——原色;调色——原色中加入灰色或某种补足色;淡色——纯色中加入白色;暗

色——纯色中加入黑色。这些色彩又有其自身的基本特点。比如有的暖、有的冷,所以又有暖色、冷色之分。前者以黄色为基础,后者以蓝色为基础,除了橙色和紫红色以外,大多数的色彩都可以归入这两类。又比如鲜红是鲜明色,显得自信、引人注目而充满活力;淡色是人格化的浪漫色彩,通常作衬衣和内衣的色彩;随常色是开朗、鲜明和令人愉快的,基调不那么严肃,使人感到随意,尤其适于做运动服;文雅色柔和、含蓄而饱满,显得庄重而大方。了解了这些色彩的特点,就可以比较准确地把握服装色彩的搭配。

一般来说,色彩搭配可以采用以下几种方法:

▲根据色彩明暗度的不同来搭配,即把同一颜色按深浅不同进行搭配,造成一种和谐的美感。但应注意深浅色的衔接不能太生硬,要尽量过渡得自然。

▲用相近的颜色搭配,如橙与黄、蓝与绿的搭配等。但在搭配时要在明暗度或鲜艳程度上加以区别。

▲用互相排斥的对比色(如红与绿)来搭配,但一定要在明暗度、鲜艳度上加以区别,以使对比鲜明而不刺眼。

▲运用流行色。在特定时期,人们会对某种颜色产生偏爱,使其广泛流行起来。

这种色彩适应人们的普遍心理,往往能引起人们的普遍关注。不过,流行色的运用要考虑到场景、年龄等。

以上的色彩搭配大多是就服装自身而言的,此外还要和配件、季节、年龄、场合等谐调。比如服装是鲜艳色,装饰品或

领带等最好用中间色;在参加哀悼、纪念等活动时,最好用冷色或文雅色的服饰;而如果你将是文娱晚会的主角,则可以穿鲜艳的服装。

行业用色法则:

行业用色法则可使职业女性保持良好的仪表以取信于人,并有利于取得工作成功。不同部门、行业的用色都有自己的规律可循。人们可以根据各自的职业进行定位,将个性风格与行业特征融为一体。

如果你从事的是律师、金融、保险等工作,运用色彩就应以含蓄为主,将一种颜色的不同色调进行混合或者配一件鲜艳的衬衫,使沉闷的套服能透出点明快。

如果你从事的是以人为主要工作对象的行业,如管理、咨询、培训、公共关系等,用色时则应遵循如下原则:开介绍会时可穿着红色等强烈色彩服装;与客户讨论问题时可着中色调的服装,并配柔和浅淡色衬衫,给人以亲切友好的印象。这些场合不宜穿忧郁的黑色。

如果你所从事的行业极具创造性,如广告业、新闻出版业、旅游业等,你应选择时尚套装或利落的长裙套服。在你的衣橱中要舍弃中性色并要创造性地运用自己的季节

提示

色彩个性化的体现:

▲活泼、鲜明的个性:暖色、化妆色、强对比色。

▲含蓄、文雅的个性:冷色、单色及近似色、随常色、杂色。

色谱。注意不要过火,否则会有失端庄。

从事服务性行业的女性,应当选择引人注目而且时尚、职业的服装。红色上衣配苏格兰呢裙是你的最佳选择。着装越是色彩丰富、韵味独特越好,但不要过于矫饰。

教育工作者应当保持努力向上、激励他人的风貌。所以着装时你无须过于谨慎和理智,不妨偶尔给人以惊喜,要尽量采用有情趣而又不会让学生分心的色彩,蓝色、紫色、淡粉色最为适宜。

如果你从事关怀型工作,如医生、社会服务等,服装一定要搭配协调。可以选择那些不具威胁感的对比强烈的颜色,如海军蓝与白色,也可选择有利于病人振作和增强信心的红色、粉色、绿色等。

作为营销人员,如果所售的是严肃性的产品,你可以选择混合的中性色服装;如果销售的是时装或美容用品,着装色彩就要鲜艳些。

(2)体型的协调

人的体型千差万别,往往难于十全十美。差别和缺陷,都要求人们在着装时特别注意色彩、款式和体型的协调。要根据自己的身材的高矮、体形的胖瘦、皮肤的黑白以及容貌状况,选择不同的质地、色彩、图案、造型、工艺等,达到扬长补短的效果。如果这方面协调好了,体型好的锦上添花,体型差一些的也可以扬长避短、隐丑显美。

避免体型的不足,装扮出优美的体型来,其基本原理是