



生活智慧丛书

姚颖祝乔
付宁林媛媛 编著

Etiquette Life

礼仪

Wisdom

生活的

智慧



形象：塑造第一印象 职场：敲响希望的柴门

沈阳出版社





生活智慧丛书

姚颖祝乔 编著
付宁林媛媛

Life

礼仪

生活的智慧



形象：塑造第一印象
职场：敲响希望的柴门

沈阳出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

礼仪生活的智慧/姚颖,祝乔,付宁,林媛媛 编著. —沈阳:
沈阳出版社, 2004.4

ISBN 7-5441-2449-5

I. 礼... II. ①姚... ②祝.. ③付... ④林... III. 礼仪-基本
知识 IV. K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 022908 号

出 版 者: 沈 阳 出 版 社

(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮政编码 110011)

印 刷 者: 沈阳市第二市政建设工程公司印刷厂

发 行 者: 沈 阳 出 版 社

开 本: 645mm × 960mm 1/16

印 张: 18

字 数: 200 千字

印 数: 1-6500 册

出版时间: 2004 年 4 月第 1 版

印刷时间: 2004 年 4 月第 1 次印刷

责任编辑: 姜波 萧大勇

封面设计: 杨群

版式设计: 姜波 孔燕

责任校对: 蔡桂娟

责任监印: 杨旭

定 价: 17.00 元

联系电话: 024—24112836

邮购热线: 024—24124936

E - mail: sysfax_cn@sina.com

Lǐ yǐ shēng huó
de zhī huì

礼仪生活的智慧意蕴

臧风宇

当今时代，不同职业之间以及职业内部之间都需要建立交流与合作的平台，以适应飞速发展的多元化生活空间。各种原因导致的礼仪的缺失往往使得交流与合作变得异常艰难，在这个意义上，礼仪已经成为全球政治、经济、文化生活交流的桥梁，极大程度地改变操作者的生活质量。更何况，中华民族以“礼仪之邦”著称于世，灿烂的文化艺术、文明礼俗源远流长。改革开放以来，全民综合文化素质不断提高，“以德治国”更是使礼仪文化备受青睐，因为它全面反映了一个民族的道德文化和精神风貌，是社会进步的重要标志。

用现代人的眼光来审视市场经济，不难发现，礼仪智慧是人们超越自我的不可替代的途径。同熟练掌握外语、电脑、驾驶技术一样，礼仪是现代人立足于社会的重要条件。物质财富的增加，科学技术的进步，要求人们对自身行为加以自觉的约束，否则，便被视为打破规则的另类，并可能与日后的机遇擦肩而过，以致在整个发展平台中出局。行动上出格、表情上失态、言辞上失误，都会极大地降低品位。殊不知，“人无礼则不德，事无礼则不成，国无礼则不宁。”荀子言之不谬。

沟通无极限。熟练驾驭礼仪为现代人的成功提供了更多的可能，社交、涉外、服务、商务、形象等为礼仪设定了不同的层面。对这些层面加以系统地归纳和总结，具有很强的实用性和可操作性，对不同职业者都有相当的参考价值。

li yi sheng huo de zhi hui

因为阅读很可能使用心生活的人改变活法。神态上的庄重、冷静；举止上的稳重、洒脱；言谈上的智慧、诚恳，几乎成为成功的符号。此外，充分了解不同民族和国家的风俗、礼仪和禁忌，对于“地球村”时代的人类而言，可以被理解为一种常识。

纵观目前图书市场上的社交礼仪书籍，大致可分为两类：文化学者的学术论述；低水平的文字拼凑。前者充斥着艰深的理论“范式”，往往远离生活而缺少操作性；后者用掩耳盗铃式的技巧给涉世之初的年轻人提供行动的“指南”，其实往往是“雾里看花”的空谈。而生活需要实在的智慧，用以照亮前方的每一束黑暗，为苍白的生活增加色彩。特别是随着中国入世，东西方文化冲击碰撞，带来的是礼仪的更新。同时，人与人之间因为功利性的加强，导致交往的程式化以及内心的脆弱无助，都需要得到成功的解决。

这样，《礼仪生活的智慧》对于读者的价值和意义，就无须赘言了。读者会在阅读中感受到礼仪之于现代文明社会发展的重要，并逐渐认清自身的角色，拓宽与他人之间沟通的渠道，尽可能地避免不必要的摩擦，从而更大程度地提高生产力和生活质量。诚如著名学者陆杰荣先生所言，“现代化的冲击使得一切都愈来愈现代化，而使原本古老的追问变得不再重要，但是，人必须对自身加以辩护，在生成为人，升华人性的同时，寻找到生活的意义。”其实，礼仪的生活告诉我们，命运都是在刹那之间改变的。

li yi sheng huo de zhi hui

目 录

礼仪生活的智慧意蕴

臧风宇

商场如战场,每个环节都决定着胜负的归属。而个人形象在商场中至关重要,因为在世人眼中,商界人士的个人形象与其单位的产品以及提供的服务息息相关。在某种程度上讲,个人着装、发式、容颜等礼仪上的完美,几乎等同于为公司做活广告。

一、形象

塑造第一印象

- 穿西装的学问 / 3
- 关于职业女性的套裙 / 5
- 制服的风范 / 7
- 服装配饰有讲究 / 9
- 让黑头发飘起来 / 11
- 生命的化妆 / 13
- 显现华贵的气质 / 15
- 先声夺人 / 17
- 你的幽默有多少“迈” / 19

li yi sheng huo de zhi hui

静坐常思己过,闲谈莫论人非。不要在第三者面前去责骂一个人,无论他是什么人,都有和你一样的自尊。要知道,礼貌和教养往往在责骂中遗失,仔细想一想,为什么对别人如此苛求呢?如果他是可以改好的,你不必怒骂他;如果他是无法改好的,你骂他也没有用。

二、公关

完善沟通的艺术

- 手势语的价值 / 25
- 跟演说家学表达 / 27
- 做谈判的高手 / 29
- 如何在开业仪式上剪彩 / 31
- 选择“阳光作业” / 33
- 做个有教养的人 / 35
- 自觉做到妇孺优先 / 38
- 三个和尚有水喝 / 40
- 面试必修课 / 42
- 亮出你自己 / 44
- 拒绝要比犹豫更礼貌 / 46

li yi sheng huo de zhi hui

e 时代是文化多元的时代,青年才俊崇尚独立生活,注重生活品质。无论在办公室,抑或谈判场,都要优雅浪漫,礼仪俱到。而礼仪的境界是艺术的境界,平淡的生活往往能检验出一个人的基本修养、水平和素质,千万不要在无意中让人大跌眼镜,造成人格成本的大损耗。

三、交谈

在对话中增加成功指数

交谈的最佳距离和角度 / 51

文明礼貌语拾遗 / 53

电话交谈学问多 / 55

把握交谈的分寸 / 57

增强谈话的 EQ 指数 / 59

学会称赞 / 61

内向者如何走进人群 / 63

提高提问的技巧 / 65

找到双赢的话题 / 67

提升精神的引力 / 69

座谈会上的气氛 / 71

li yi sheng huo de zhi hui

毋庸置疑，礼仪生活的目的是走向成功，这就涉及到为自己制定目标的问题。记得当年崔健有一首歌：“你问我要去向何方，我指着大海的方向。”对于所有追梦人来说，这首歌道出了人生价值观的憧憬，只是人生其实除了梦想之外，还需要导航仪。

四、职场

敲响希望的柴门

- 君子成人之美 / 77
- 注重在媒体中的形象 / 79
- 学会善待同事 / 81
- 有为青年的黄金处世原则 / 83
- 保持“零干扰” / 85
- 收到请柬的时候 / 87
- 提升自己的“人气” / 89
- 涉世之初五重奏 / 91
- 职场时尚守则 / 93
- 熟识白领办公室文化 / 95
- 谙熟国际商务礼仪 / 97
- 目标指向大海 / 99

li yi sheng huo de zhi hui

真正的交流是一座高山对另一座高山的回应,参差不齐的双方很难找到对话的平台,特别是在自由的市场经济中。年轻才俊要不断充实自己,在利益的层面与时俱进,于“山雨欲来风满楼”时找到位置。不要有畏难情结,你只要想成功,生活就不可能太苍白。

五、社交

与强者为伍

- 高级庸才无用武之地 / 105
- 确立自我的评价标准 / 107
- 给自己提有益的建议 / 109
- 发挥自己的最大潜能 / 111
- 魅力何来 / 113
- 山雨欲来风满楼 / 115
- 关于“本领”的挑战 / 117
- 恐惧失败是一种疾病 / 119
- 跳到理想的彼岸 / 121
- 日常处世“八戒” / 123
- 礼仪造就人生 / 125
- 商品推销礼仪 / 127
- 网络时代的发展忠告 / 129

li yi sheng huo de zhi hui

没有人有义务记住你的名字，若不是亲密关系，记住有你这样一个人也就足矣了。所以，彼此互相碰面时，为避免双方的尴尬，就要自报姓名。甚至自我解嘲地说：“你可能已经不记得我了”，让对方感到轻松，双方可以顺利愉快交谈。

六、见面

握手之后说声有缘分

- 从握手开始 / 135
- 住宾馆时重礼数 / 137
- 如何邀请以及接受邀请 / 139
- 对待不受欢迎的客人 / 141
- 报出你的姓名来 / 143
- 有关见面时的禁忌 / 145
- 从送礼、应聘、敲门说起 / 147
- 了解花语 / 149
- 使用芳香的注意要点 / 151
- 保持交流的坐立姿势 / 153
- 男女同行的时候 / 155
- 流动的公共场所礼仪 / 157

li yi sheng huo de zhi hui

礼仪定义很广泛,宽泛地说,就是和周围的人保持友善关系。其实,如今的职场所欠缺的不仅是忠诚及职业道德,礼仪标准也令人茫然无所适从。任何不尊重他人的言行,都会引来别人的反感,尊重包括承认、接受、关心、赏识等。

七、节日

洋溢礼仪生活的快乐

短信息电子贺卡情调 / 163

传统的中国年 / 165

主题派对的快乐 / 167

愚人节的玩笑 / 169

关于圣诞节的知识 / 171

来而不往非礼也 / 173

给对方带去一份福音 / 175

解读品茶礼仪 / 177

鸡尾酒漫谈 / 179

有关节日方面的禁忌 / 181

li yi sheng huo de zhi hui

作为讲道德、讲文明的现代人，大家都懂得与人方便、与己方便的道理。处理好包括邻里关系在内的各种人际关系是现代人生活舒心，工作顺利、事业有成的必要条件。“鸡犬相闻，老死不相往来”是不为我们这个时代所容纳的。

八、效应

现代人的多元表达式

与邻里之间和睦相处 / 187

图书馆阅览要求 / 189

参观游览时要注意的 / 191

走进展览会现场 / 193

洗手间的文明标志 / 195

目光和赞美的力量 / 197

接待名人礼仪 / 199

到陌生人家做客 / 202

得体地参加社交宴请 / 204

餐桌上的礼仪 / 206

沙龙不是儿戏 / 208

参加舞会有讲究 / 210

了解酒吧礼仪 / 212

有关效应方面的禁忌 / 214

li yi sheng huo de zhi hui

在跨文化交流中,管理者如果不了解对方的态势语,就会给工作带来困难,甚至造成误解。尽管不同的国家的态势语五花八门,但是,说英语国家的态势语有很多相似之处。比如说用手指的数量表示数字“1”到“10”,表示后悔时拍击额头,表示惊讶时两手一摊。

九、领导

树立美而得体的威仪

- 领导语言表达艺术 / 219
- 国际上常见的态势语 / 221
- 名片的使用与交换原则 / 223
- 请教员工的智慧 / 225
- 主持、作报告、答记者问及其他 / 227
- 迎送有关的礼仪 / 229
- 与员工相处不完全指南 / 231
- 中式宴会礼仪 / 233
- 让自身礼节得到部属的认同 / 235
- 如何在宴会上挡酒 / 237
- 凝聚渡海的水手 / 240

li yi sheng huo de zhi hui

到美国谈判,可以要求异国的男子遵照自己惬意的风俗,在男女双方约会的时候,美国人也乐于AA制,假如在工作时间之外请对方参加特别的节目,那就要自己掏腰包了。美国人友好不拘礼节,乐于直称一个人的名字,用这种直白表示尊重。

十、涉外

以双赢的姿态握手

- 美国礼仪点滴 / 245
- 韩国礼仪点滴 / 247
- 日本礼仪点滴 / 249
- 意大利爱尔兰礼仪点滴 / 251
- 泰国马来西亚礼仪点滴 / 253
- 新加坡印度礼仪点滴 / 255
- 澳大利亚北欧礼仪点滴 / 257
- 德国礼仪点滴 / 259
- 法国礼仪点滴 / 261
- 俄罗斯礼仪点滴 / 263
- 英国礼仪点滴 / 265
- 加拿大礼仪点滴 / 267

跋:与当代交际礼仪零距离/ 271



一、形象

塑造第一印象



xingxiang

现代礼仪关注人际交往的成功，其核心内容就是遵守社会交往的礼仪规则。礼仪的使用不能脱离时代，对于青年才俊而言，除了极佳的口才和良好的业务能力外，能够在职场中游刃有余的原因，可能是从小处表现出来的礼貌。

