

毛 文 编著
刘云志 配图

完美礼仪宝典

话说礼仪
个人形象礼仪
社交礼仪
生活礼仪
婚姻礼仪
职场礼仪
商务礼仪
外国礼仪习俗

Essential
Etiquette

上海科学技术出版社

完美礼仪宝典

毛 文 编著

刘云志 配图

参与编写: 庄 静 王佳一 翁可蕴

李雪儿 闵 蓝 何 嘉

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

完美礼仪宝典 毛文编著. —上海: 上海科学技术出版社, 2004. 6

ISBN 7-5323-7495-5

I. 完... II. 毛... III. 礼仪—基本知识
IV. K891. 26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 037615 号

世纪出版集团
上海科学技术出版社 出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

上海江杨印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6.5

字数 210 000

2004 年 6 月第 1 版

2004 年 6 月第 1 次印刷

印数 1-6 000

定价: 16.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

前 言

我是一个在宁波人大家庭中长大的女孩，从小就耳闻目睹了种种宁波人的规矩和礼节。印象最深的是，小时候与家人吃晚饭一定要等到长辈到齐时才能动筷子，逢年过节一定要去亲戚家拜年问候，无论生活贫富都要捎上一份礼物以示心意。随着时间的推移，许多规矩和礼节也潜移默化地影响着我的行为和思想，甚至也影响当我为人妇为人母之后的一些道德准则。当然，我也庆幸自己受了良好的高等教育并有机会周游世界，学习西方的礼节，让我有机会真真切切地去了解，去接受什么才是当代中国人或者说是当代中国年轻人应有的礼仪。

当我着手准备这本《完美礼仪宝典》时，突然变得异常兴奋，因为我发现有许多关于礼仪的故事和情节是如此的精彩。如果不是筹备这本宝典，或许这一辈子我都只能零星而又琐碎地将礼仪的精髓典藏。我愿意尽我可能将我能搜寻到的礼仪知识贡献给我的读者。无论他们年幼还是年长，都可产生一种对精神小康的共鸣。我相信在这个世界上多一份礼仪，就会多一份美丽。无论对自己，还是对生活。

让我们一起学点礼仪，学点规矩，学点约束；让我们不仅成就方圆，也创造个性；让我们不仅仅外表美丽，内心也美丽！

序

礼仪，让生命优雅

时代的进步，让我们开始追逐高品质的生活，也让我们有机会审视自己的生命价值。生活方式的改变，也开始改变我们的生存要求和品位。当温饱不再是平凡生活的主要目标时，我们不仅仅向往物质上的小康，更追求精神上的小康，于是我们怀有一个美丽的梦想：让生命优雅地绽放一次。

在越来越有序的社会状态中，人与人之间摩擦而出的不仅仅是爱情，还应该有关、友情，人与人之间系连着的不仅仅有金钱和交易，更应有微笑、关怀和热爱。我们不仅要尊重自己，也要学会尊重他人，我们不单为自己的梦想寻找飞翔的理由，也要为他人的成功奉献可贵的支持。纵然我们的生活与昔日宫廷贵族大相径庭，但我们也可以学习贵族般的风范、外交官的礼节和明星名流的仪态。我们生活在一个丰富多彩的世界里，学习着、锻炼着、培养着自己的心智，而又一次一次由内而外地表露出我们丰富多彩的精神世界。

在与世界交流的同时，我们也开始张扬我们民族的个性，不同于欧洲人的贵气，日本人的矜持和美国人的随性，我们拥有一份东方的优雅。因为我们有宝贵的上下五千年历史，我们有聪颖过人的13亿人口，也有好学努力的国人精神。所有的一切都是为了见证一点，我们有我们的礼仪，平生第一次，我们如此需要礼仪，而礼仪也是在积累中成熟和完善，甚至我们在遵从礼仪的同时也在改造礼仪，创造礼仪。礼仪是一门学问，礼仪也是一种技巧，礼仪更是一份情怀，礼仪是我们打开美丽生活的一把金钥匙。

目 录

序	1
第一部分 话说礼仪	1
为礼仪下个定义	2
礼仪断想	6
第二部分 个人形象礼仪	9
个人形象礼仪概述	10
服饰打扮礼仪	11
举止体态礼仪	18
礼仪断想	32
第三部分 社交礼仪	33
社交礼仪概述	34
社交礼仪链接	35
做个迷人 Party 皇后	49
男士社交的向心指数	54
礼仪断想	58
第四部分 生活礼仪	59
生活礼仪概述	60
生活场合礼仪规范	65
生活习惯礼仪规范	71
礼仪附录	81
第五部分 婚姻礼仪	83
婚姻礼仪概述	84
婚姻礼仪中的夫妻关系	85
婚姻礼仪的五大艺术	89

探测婚姻美满和失败的秘诀	98
全职夫妇的婚姻礼仪	107
礼仪附录	109
第六部分 职场礼仪	111
职场礼仪概述	112
职场礼仪基本观	117
职场礼仪技巧大观	134
礼仪附录	145
第七部分 商务礼仪	155
商务礼仪概述	156
商务活动礼仪面面观	160
商务仪式礼仪面面观	175
海外特色商务礼仪	177
礼仪断想	180
第八部分 外国礼仪习俗	181
外国礼仪习俗学习贴士	182
各国礼仪习俗精选	186
小费礼仪常识	191
女性出游礼仪常识	193
礼仪断想	195
后记	197

第一部分 话说礼仪

为礼仪下个定义

礼仪植根于文化

礼仪创造价值

礼仪全球化趋势

礼仪在学习中成长

礼仪断想

父母，孩子的礼仪启蒙老师

为礼仪下个定义

礼仪，毫无疑问是一种表达敬意的方式方法，是人们在社会生活中处理人际关系并约束自己行为得以尊重他人的准则。礼仪是对礼节、礼貌和仪态的统称。

礼仪也可以诠释为一种内在修养和素质的外在表现。礼仪于道德角度而言是一种被认可的处世规范和行为准则；于生活角度而言是一种交际和生存的艺术；于审美角度而言，礼仪确实实是一种展现优雅和个人魅力的技巧。

礼仪植根于文化

礼仪与文化以及和人类的文明发展进程有着息息相关的联系。不同的文化孕育不同的礼仪特征，不同的民族创造和规范不同的礼仪功能。中华民族享有礼仪之邦的美誉，“礼”历来是中国人评判和衡量贤惠和贵贱的砝码。“礼”也成为中国人为人处事的崇高追求。“知书达礼”、“礼尚往来”等成语一直延用至今，就证明礼仪有着源远流长的历史，也是中华民族的一个共同财富。

不仅中华民族有自己的礼仪，任何一种文化都产生过自己的礼仪，如古罗马时代的礼仪，文艺复兴时代的礼仪，甚至任何一种宗教文化都有自己的礼仪规范。礼仪也成为了各民族交流和交往的通行证，或者已经约定成俗成为一种国际惯例。礼仪有时不需要文字，不需要图案，它可能是一个身体动

作，也可能是一种民俗习惯，却成了一种全世界愿意共同遵守的“国际语言”。

礼仪创造价值

现代社会的迅速发展使礼仪的作用早已越过了执政者的需求，而成为人类自身谋求进步和发展的工具，礼仪理所当然地创造着社会生活的美好价值。

礼仪是人类良性沟通的一帖良药

现代人在寻找沟通的同时，渴望被尊重、被理解，而礼仪可以让这种有价值的沟通变成现实。个人的修养、素质、知识、内涵因为有了礼仪这面镜子而表现得更加容易让人认识和接受。可能一个微不足道的问候，或者是一个热情而又真诚的送别，都可能为人与人的心灵之间架起一座桥梁。

礼仪可以助感情的交流变得顺畅。人类是有情感的动物，人类之所以能和平相处、友善相待，是基于彼此的情感交流。我们在日常生活中很容易自觉对自己的亲人、朋友报以热情微笑和关怀，但对于陌生人就不那么容易做到这一点。其实，礼仪是出于对对方的尊敬和礼貌，感情的建立也以相互尊重为前提。“彬彬有礼”、“以礼相待”，才会有进一步的情感沟通，而不会产生心灵的排斥。礼仪贯穿于人类整个交往的历史。

礼仪是一张成功的印象名片

懂礼仪的人就会有良好的行为表示，并为自己建立妥帖的印象分数。礼仪之所以可以规范人的行

为，就在于它的约定性和通俗性，在礼仪的规范要求下，人很自然地会选择有意识的调节和服从。礼仪可以制造应有的气氛，或庄严、或正式、或隆重、或热情、或友善，总之，恰如其分的礼仪最能给人留下和谐、友好的印象记忆。

当文明社会发展到今天这个经济高速发达的时代，人类的个性迅速膨胀和张扬，而礼仪便能成为成功合作的润滑剂。在礼仪面前，再骄傲的人也必须收拾起骄傲，将高高昂起的头放低，谦和和自尊是生活在经济社会的人应持有的一张印象名片，而礼仪恰恰是约束行为的隐性魔棒。

礼仪全球化趋势

礼仪成为全球化进程的一部分已是不争的事实，各国各民族的礼仪随着全球经济一体化时代的到来，随着人类的交流和交往越加频繁，甚至已不受国界和地域的限制，礼仪因此也呈现了更多被同化、被通行和被融合的趋势。

随着时代的发展，我们不难发现世界上一些保守而又过时的礼仪已被渐渐摒弃，取而代之的是符合科学性、符合人类共性的礼仪。当今的全球通行的礼仪是建立在尊重各自文化个性和民族风俗的基础上的，因而是促进人类广泛交流和合作的，既蕴含民族性和国家性，又以其独有的方式渗透到人类经济发展的各个领域。现代礼仪极具功能性，它在差异中寻找共同点，萌生和演变出各方均能接受和认同的新礼仪。简而言之，礼仪的全球化趋势便是多元化和统一性并存，尊重自我，尊重对方，共同

赢得世界的尊重。

礼仪在学习中增长

礼仪是综合体，它代表一个人的文化素养和内涵，通常文化程度越高，道德标准也越高，礼仪的意识也就越强。礼仪的学习过程，是一个渐变的过程，从传统习俗的沿袭，到无意中的模仿；从周围环境的潜移默化，到有意识学习和积累，是体现一个人心智成熟的过程。通常而言，一个小孩的礼仪学习开始是师从他的父母，而这又是最关键的阶段。良好习惯和品行是从小就建立起来的，因而社会学家常说“父母，请注意你们的言行”。

礼仪教育不等于一些条条框框的约定，而是用心去接受的道德准则和用情去表达的行为方式。将对礼仪的理解用于现实生活的点点滴滴，不仅限于生活礼仪，更可推广至商务礼仪和人际礼仪上，对朋友和对手一视同仁。

礼仪是一个学习和积累的过程，而诚、信、义和真则是礼仪的精髓之处。

礼仪断想

父母，孩子的礼仪启蒙老师

言传身教，是父母最传统的行为准则。从孩子降临到人间的第一刻起，他或她就通过父母传递的表情和动作去认识这个陌生的世界。他或她甚至在渐渐长大的过程中有意或无意地模仿着自己的父母，如父母善用的打招呼的用词，如父母对他们父母的态度，如父母与人交流的眼神等，一些细微的情节都深深地烙印在孩子的脑中。

记得当我还是个小小孩的时候，妈妈每天在送我去幼儿园的路上，一定要我与所有遇到的人打招呼，或挥挥手说一声“你好”，或甜甜地叫声“阿姨”，就这样，我赢得了许多笑脸和称赞。正因如此，当我长大后，我不再怕与陌生人打招呼，而且渐渐成为一种习惯。

现在当我有了自己宝贝女儿后，我也希望她是个入见人爱的小姑娘。不过我不仅仅将父母曾教育我的那套礼貌传授给她，而且我吸取了许多国外好的方法，如将“请”字挂在嘴边，如将“谢谢”作为常用语。宝贝女儿很灵气地学习着，有一次我好奇地问她，为什么她会请，会说谢谢。岂料她认认真真地说：因为我的妈妈就是这样说的呀！原来她真的只是在模仿我，我一下子觉得做父母有多重要。孩子的眼中唯一的榜样便是父母，而父母的一言一行都成为孩子未来评判是非的标准。

没有人会不承认启蒙教育的重要，许多父母都抱

着不要让孩子输在起跑线上的宗旨，给孩子恶补书琴画艺，其实真正的礼仪教育应该从孩子睁开眼睛看世界的那一刻起，而父母才是他们真正的启蒙老师。人生的涵养和品行中，有遗传因素，更有后天的培养。

父母对孩子而言，是这个世界上最伟大的老师。

第二部分 个人形象礼仪

个人形象礼仪概述

服饰打扮礼仪

服饰打扮的礼仪原则

服饰打扮的礼仪技巧

举止体态礼仪

日常行为三部曲：走姿，站姿，坐姿

手势及其他举止

表情礼仪

常见的礼仪示意种类

礼仪断想

个人魅力来自形象礼仪

个人形象礼仪概述

个人形象原指个人表露在众人面前的仪表、仪容和仪态，现被认定为一种表现个人外在和内在的处世方式。形象由两部分组成，形是指外在的表现，象是指内在的形态。也可以进一步理解为形是完全由自己所为，象是众人的直观评判或者是自己想追求的一种模式。现代人越来越注重个人形象，因为它为良好的人际关系、职业发展和优雅生活起到了推波助澜的作用。个人形象的重要性已不仅仅属于总统竞选、名人明星表演时的公众效应，它与每一个普通人的生活都息息相关。

个人形象包括外观、衣着、发型、化妆、打扮等方面，并辅之以谈吐举止和性格气质。正确的个人形象是在认识自己的优长劣短之后加以修正，然后塑造完全自信的生活态度和丰富内涵。

而个人形象礼仪是指在塑造个人形象的过程中所表现的一种优质态度，以形象打动人的眼睛，以礼仪打动人的心灵。个人形象礼仪是一种真正“做自己”的角色礼仪，也是表现个人魅力的行为礼仪。它包括了服饰装扮，举止体态，语言等三大方面，涵盖了人的全部身体礼节。