

离你生活最近的
袖珍口袋书

实用珍藏版

FOLLOW ME

生活工作中必备的礼仪教程

跟我学礼仪



王茜 编著

规范的商务、文书、涉外等礼仪知识，
更有助于营造良好的社交氛围，塑造自己和公司的良好形象。

中国言实出版社

跟
江苏工业学院图书馆

藏 等 章

礼
仪

生活工作中必备的礼仪教程

王茜 编著

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟我学礼仪/王茜编著.

-北京:中国言实出版社,2004.6.

(跟我学系列口袋书)

ISBN 7-80128-531-X

I. 跟… II. 王… III. 礼仪—基本知识

IV. K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 005352 号

责任编辑:田 戈

责任校对:王一兵

封面设计:朴 磊

出版发行 中国言实出版社

地址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮编:100101

电话:64924761 64924716

E-mail:zgyschs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京慧美印刷厂

版 次 2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

规 格 880×1230 毫米 1/64 总印张 47.5

总 字 数 1500 千字

印 数 1-5000 册

定 价 100.00 元(全十册)

前 言

“无规矩不成方圆”，礼仪就是待人处事时应遵循的标准。无论做什么事，都应该知礼、懂礼、学礼、行礼。具体表现为外在的风度和魅力，内在的素养和学识。中华民族自古以来就讲究礼仪，“不学礼，无以立”，讲礼重仪延续了上下五千年，是中华“礼仪之邦”的光荣传统。

随着我国经济的发展、社会的进步和文明程度的不断提高，礼仪已经成为人们立身的基本条件之一。学习和掌握规范的礼仪，树立自己的良好形象，在改善人际关系、实现自身价值中为自己和社会创造更大财富，已经成为人们的共识。

本书从个人礼仪入手，从行走坐卧、穿着打扮、待人接物、交谈处事等方面，按现代的礼仪标准做了全面准确的介绍，帮助读者在社交场合、公务过程、交友待人、宴请聚会、涉外活动中，学会正确使用礼仪。这无疑是一张通向现代市场经济的“通行证”。在社会人际交往中，有教养、有品位、懂礼仪的人最容易赢得朋友，广结善缘。粗俗、没有教养、不懂礼数、

不讲文明，是与礼仪相悖的行为。由于各方面的原因，一些中国人的素质与发达国家相比，还有较大的差距。我们应该敢于承认这一差距，奋起直追赶上去。那就要学礼仪、懂礼仪，努力提高综合素质。

本书有较强的实用性和可操作性，对不同行业的读者均有参考价值。可以参照本书直接修正自己的日常言行，进而规范和约束自己，提高个人素质，增进人际交往，促进社会文明，适应时代发展，走向成功之路。

编 者

2004 年 1 月

目 录

第一章 个人礼仪 001

第一节 个人仪表礼仪 003

一、礼仪从“头”开始 003

二、仪表是很要“面”子的事 009

三、修头更要修手脚 014

四、行走坐卧有礼仪 017

五、穿出仪表的风度 027

六、巧用配饰添光彩 038

第二节 家庭礼仪 051

一、家庭礼仪的特点 051

二、家庭礼仪 056

三、家庭成员礼仪 059

四、仪式礼仪不可少 065

五、馈赠礼仪现家风 069

第二章 社交礼仪 077

第一节 与人见面礼仪 079

一、对人称谓有讲究 079

二、介绍礼仪有尺度 088

三、名片礼仪 093

第二节 交谈礼仪 095

一、语言文明有礼貌 095

二、语言准确达主题 104

三、礼让对方适可而止 107

四、交谈语言要规范 109

五、使用语言有分寸 109

第三章 公务礼仪 115

第一节 常用公务礼仪 117

一、留下第一印象的求职礼仪 117

二、接听电话有礼仪 122

三、以礼相待友爱同事 134

四、迎来送往有礼仪 138

第二节 常用服务礼仪 142

一、服务服饰应讲究 142

二、服务仪容不可缺 151

三、服务语言要得体 156

四、服务忌语当记牢 158

五、服务岗位标准化 160

第三节 公文书写礼仪 203

一、业务信函礼仪 203

二、礼仪电报 209

三、柬帖礼仪 210

四、贺卡礼仪 211

五、启事礼仪 214

六、题词礼仪 215

七、祝辞礼仪 216

八、致词礼仪 216

九、悼词礼仪 216

十、讣告礼仪 217

十一、对联礼仪 217

第四章 宴请聚会礼仪 219

第一节 宴会礼仪 221

一、“以食为天”有学问 221

二、宴请准备礼仪周到 223

三、宴会进行时的礼仪 227

第二节 聚会礼仪 230

一、作客礼仪 230

二、待客礼仪 232

第五章 外事礼仪 235

第一节 外事接待礼仪 237

一、外事迎送礼仪 237

二、涉外拜访礼仪 242

三、外事会见与会谈礼仪 244

四、涉外馈赠礼仪 245

附：《国际礼俗与禁忌》 251

第一章

个人礼仪

第一节 个人仪表礼仪

一、礼仪从“头”开始

发型对个人形象发挥着重要的、不可替代的作用。因此，系统地学习一些美发的礼仪是极为必要的。

美发，一般是只对人们的头发所进行的护理与修饰。其目的在于使之更加美观大方，并且适合自身的特点。美发的礼仪，指的就是有关头发的护理与修饰的礼仪规范。

美发礼仪主要分为护发礼仪与做发礼仪这两个有机组成部分。前者主要与头发的护理有关，后者则是重点关注头发的修饰问题。

1. 护发礼仪

基本要求是：头发应经常保持健康、秀美、干净、清爽、卫生、整齐的状态。要真正达到以上要求，就必须在头发的洗涤、梳理、养护等几个方面下功夫。

(1)重视头发的洗涤。保持头发干净、清洁的基本方法是,要对它按时进行认真洗涤。洗头最好是每日一次,并且贵在自觉坚持。

洗涤头发,一是为了去除灰垢,二是为了清除头屑,三是为了防止异味,四是为了使头发条理分明。此外,它还有助于保养头发。

要洗好头发,有如下三条必须注意:

一是注意水的选择。洗涤头发,宜用大约在摄氏 40 度左右的温水。尤其要注意水质,各种矿泉水,包括含碱或含酸过多的矿泉水,均不宜用来洗头。

二是注意洗发剂的使用。在选用洗发剂时,除了要使之适合自己的发质外,还应使之具有去污性强、营养柔顺头发、刺激性小、易于漂洗等优点。采用洗发剂洗头,一定要将其漂洗干净。

三是注意头发的变干。洗头之后,最好令其自然晾干。此种做法最有利于保护头发。若打算令头发迅速变干,可以电吹风将其吹干,但温度不宜过高,否则会损伤头发。

(2)重视头发的梳理。要使一个人的头发看上去整洁秀美、清爽悦目,将其认真梳理整齐,令其线条分明、层次清晰、一丝不苟是极为重要的。就梳理头发来讲,要注意下列三点:

一是选择适当的工具。梳理头发,不宜直接使用

手指抓挠，而应当选用专用的头梳、头刷等梳理工具。其主要标准是不会伤及头发、头皮。在外出上班时，最好随身携带一把梳子，以备不时之用。

二是掌握梳理的技巧。梳头时用力要适度，用力不宜过重过猛；梳子与头发可形成一定的角度，以促使头发形状起伏变化。

三是避免公开的操作。梳理头发是一种私人性质的活动。若是在外人面前梳理自己的头发，残发、发屑飘落他人的眼底，是不文明的。

(3)重视头发的养护。按照常人的审美标准，每一个人都理当拥有一头浓密的乌发青丝。要想做到这一点，就必须重视头发的养护问题。养护头发，其实是治表兼治本的。

养护头发之中的“护”，指的是头发的保护。要保护好头发，就要避免接触强碱或强酸性的物质，并尽量防止对其长时间曝晒。洗头时使用洗发剂之后，可在洗头之后，酌情地采用适量的护发剂。此外，一些质量上好的发乳、发露、发油、发胶以及生发水、亮发蜡等等，只要使用得当，也会产生一定的护发作用。

养护头发之中的“养”，则指的是头发的营养。“护”是治表之法，那么“养”则重在治本。真正要养护好头发，关键还是要从营养的调理与补充等方面着手。一般认为，辛辣刺激之物，若食用过量，将有损于

头发。烟、酒对头发的危害,则尤其严重。要减少发屑,应少吃油性大的食物,多吃含碘丰富的食品。要使头发乌黑发亮,则应多吃蛋白质和富含维生素、微量元素的食物,尤其是要多吃核桃一类的坚果,或黑芝麻一类的“黑色食品”。

2. 做发礼仪

做法礼仪所涉及的,主要是有关头发的修剪、造型等等方面的问题。做发礼仪的基本要求是:经过修饰之后的头发,要以庄重、简约、典雅、大方为其主导风格。不论是修剪头发,还是选择造型,都应遵守如下要求。

(1)修剪。头发的修剪,俗称理发。它所指的是对头发进行适当的修理,并以将其剪短到一定程度为主要特征。

在修剪头发时,有三个方面的问题应当引起重视:

一是应当定期理发。根据头发生长的一般规律,常人在每半个月左右理一次头发是最为适当的。每次理发的间隔最多不宜长于一个月。

二是应当慎选理发方式。具体说来,理发又分为剪、刮、洗、染、吹、烫等各种不同的方式。对其中一些具体方式可以根据爱好进行自由选择。

三是应当留意头发长度。理发是以剪短头发为其主要特征的。头发的标准长度一般是:既不宜理成

光头,也不宜留得过长。为了显示出精明干练,同时也是为了方便工作,通常提倡男士将头发剪短。做到:头发前不覆额,侧不掩耳,后不及领,并且面不留须。

提倡在工作岗位上的女士剪短发,并且一般要求头发长度不宜超过肩部,更不允许将自己的一头秀发随意披散开来。那样作尽管会让自己“女人味”倍增,但却给人留下其他方面的印象。女士不是不可以留披肩发,而是建议她们最好对其稍加处理,例如,上班时间暂时将其挽起来或者束起来。

(2)发型。头发的造型,通常称为发型或发式。发型不仅反映着一个人的个人修养与审美品位,而且还是个人形象的核心组成部分。

在为自己选定发型时,除了受到个人品位和流行时尚的左右外,还必须考虑本人的性别、年龄、发质、脸型、身材、职业等因素。

其一,性别。在日常生活之中,发型一向被作为区分男女性别的重要的“分水岭”之一。

其二,年龄。在为自己选择发型时,必须客观地正视自己的年龄,切勿“以不变应万变”从而使自己的发型与自己的年龄相去甚远,彼此。

其三,发质。发质是指头发的性质。选择发型之前,必须首先了解自己的发质。

其四,脸型。人的头发生在头顶,下垂到脸旁,因

而发行与脸型相辅相成。选择恰当的发行,更可以体现发型与脸形的和谐之美。具体来讲,不同脸形的人在为自己选定发型时,往往会有不同的要求。

圆脸形的人,可选择垂直向下的发型。顶发若适当丰隆,可使脸形显长。宜侧分头缝,以不对称的发量与形状来减弱脸形扁平的特征。面颊两侧不宜隆发,不宜留头发帘;方脸形的人,在设计其发型时,应重点侧重于以圆破方,以发型来增长脸形。可采用不对称的发缝、翻翘的发帘来增加发式变化,并尽量增多顶发。但勿理寸头,耳旁头发不宜变化过大,额头不宜暴露,不宜采用整齐平整的发廊线;长脸形的人,为其设计发型时,应重在抑“长”。可适当地保留发帘,在两侧增多发容量,削出发式的层次感,顶发不可高隆,垂发不宜笔直;“由”字形脸的人,额窄而腮宽,俗称三角形脸。在设计发行时,应力求上后下薄、顶发丰隆。双耳之上的头发可令其宽厚,双耳之下的头发,则可限制其发量,额头不宜暴露在外;“甲”字形脸的人,额宽而颧窄,俗称倒三角脸。在做发时,宜选短发型,并露出前额。双耳以下发容量宜适当增多,但切勿过于丰隆或垂直。选择不对称式的发型,效果通常不错;六角形脸的人,主要特征是颧骨凸出。做发时,适于避免直发型,并遮掩颧骨。在做短发时,要强化头发的柔美,并挡住太阳穴。做长发时,则应以“波浪式”为主,发际轻松丰满。