

第2版

生活禮儀



Thank
you

2nd Edition

ETIQUETTE

生活禮儀編輯小組／編著

陳光憲／主編

第2版

生活禮儀



Thank
you

2nd Edition

ETIQUETTE

生活禮儀編輯小組／編著

陳光憲／主編

國家圖書館出版品預行編目資料

生活禮儀／陳光憲主編·生活禮儀編輯小組編著—

第二版—新北市：新文京開發，2014.9

面；公分

ISBN 978-986-236-934-0（平裝）

1. 禮儀

192.31

103014344

生活禮儀（第二版）

（書號：E317e2）

編著者 陳光憲

出版者 新文京開發出版股份有限公司

地址 新北市中和區中山路二段 362 號 8 樓（9 樓）

電話 (02) 22448188（代表號）

F A X (02) 22448189

郵撥 1958730-2

初版 西元 2008 年 9 月 10 日

第二版 西元 2014 年 9 月 2 日

有著作權 不准翻印

建議售價：250 元

法律顧問：蕭雄淋律師

ISBN 978-986-236-934-0

※本書封面及相關設計所使用之圖片已取得典匠資訊有限公司授權使用。

封面攝影：Dragon Images



生活禮儀的學習，

成就 您

高貴的氣質、

幽默的語言、

翩翩的風度，

創造

嶄新的自我，亮麗的人生。

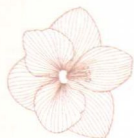


良好的生活禮儀，讓孩子滾出正向的能量

我中華民族源遠流長，是五千年的文明古國。享有禮儀之邦的美譽，擁有豐富的禮儀資產。春秋時代周公制禮作樂，一部《禮記》規範了國人的行為舉止。禮之為用，足以敦厚民德，建構和諧社會。現代化國民應有那些的禮節修養呢？內政部訂定有「國民禮儀範例」，若我們照著範例去生活，我們就是有禮貌有修養的人士了。

大人常對孩子說：「孩子要有禮貌。」但對許多孩子來說，禮貌很抽象，父母與學校宜給予更具體的範例。例如，在人潮洶湧的百貨公司，好動的小男孩推著購物車橫衝直撞，被撞著的男士大聲喊著：「這是誰家的野孩子，這麼沒規矩沒禮貌！」小男孩可能依然故我的繼續橫衝直撞。另一位阿姨微笑的說：「小帥哥，這裡很熱鬧很好玩，請你放慢速度，慢慢逛好嗎？」購物車就神奇的慢慢停下來了。禮貌是可以教導，也是學校應該教導的重要課題，禮貌讓學生以友善的態度面對周遭的人事物。禮貌是一種生活態度，讓彼此覺得被尊重，讓人心裡感覺舒服。禮貌也是一種生活習慣，如雪球般，讓同學在成長的路途上，滾出正向的能量。

在公眾場合，適當的穿著、得體的禮儀、溫文儒雅的風度，總是受人歡迎。優雅出眾的禮節風範與應對，讓人更具魅力及競爭力！雅伯特·馬伯藍比(Albert Mebrabian)發現與人溝通時，真正談話的內容僅佔7%，輔助說話的方法，例如口氣、手勢等佔38%；「外表」夠不夠份量、夠不夠有說服力則佔55%，因此與他人交流時，記得要把握第一印象，散發魅力的眼神，專業的親切微笑，善用肢體語言。



德明財經科技大學以培育專業與品格兼備的人才為教育目標，此教育目標呼應了華人社會重視的孝道與生活禮儀，也與個人在群體社會中生活遵守的道德準則與生活態度相結合。德明財經科技大學從95學年度開始，首創以「生活禮儀」為校定必修課程，做為推展生活禮儀與品格教育的先河。

為了提供「生活禮儀」必修課程，由本校前校長陳光憲博士主編，並有吳秋慧老師、陳維華老師、高崇雲老師、李宗玉老師、方鳳山老師、陳詩敏老師以及蔡麗珍老師共同執筆，於民國97年9月出版《生活禮儀》一書。透過此書希望從教育生根，把優良的生活禮儀找回來，把和諧社會的價值再傳播。《生活禮儀》一書推出後，廣受臺灣與華人地區教育界之喜愛，大陸一些大專院校也派送學生與教師到德明財經科技大學，專門學習本校教導的生活禮儀課程。

值此書再版之際，要向主編者陳光憲博士與所有編撰老師，表達由衷的感謝與恭賀之意，也期盼華人地區之生活禮儀的學者專家，惠予多多採用，讓美好的生活禮儀，落實在我們的生活周遭。

德明財經科技大學校長 徐守德 謹序

民國103年7月



Etiquette 主編的話



魅力四射的人生

「生活禮儀」是一門從書中學、做中學、遊中學的實用課程，本書的編寫從最實用基本禮儀入手，包含禮儀的重要、見面的禮儀、溝通的禮儀、形象的禮儀、餐飲的禮儀、居處的禮儀、休閒的禮儀和職場的禮儀，是現代青年成功立業必要的修養，也是現代人必須終身學習的課程。

我國古稱禮儀之邦，孔子說：「不學禮無以立。」禮儀是行為的規範、也是生活美學的表現。《禮記》說：「禮儀之始，在正容體，齊顏色，順辭令。」孔子的弟子曾子也說：「君子所貴乎道者三：動容貌，斯遠暴慢矣；正顏色，斯近信矣；出辭氣，斯遠鄙倍矣。」由此可知學習禮儀具有三大效能，儀容端莊，出入進退合乎禮節，可以遠離粗暴怠慢；表情真誠，可以得到信賴；說話得體合宜，可以避免低俗輕浮。

身處國際社會競爭激烈的現代人，既要有專精的技能、豐富的學識，還要有良好的禮儀修養，才能在進退、應對之間，展現成熟的風度、優美的氣質、得體的談吐，建立個人的品牌形象，贏得社會大眾的肯定與讚賞，建立成功的事業和幸福的家庭。禮儀是外在形象塑造與內在修養的完美表現。

美國史丹福大學研究指出：「每個人一生的收入，70%都是良好人脈所帶來的財富。」良好的人脈，建立於嫻熟生活禮儀的基礎上，無論參加任何活動、出現在任何場所，都能展現亮麗的外表和高貴的內涵。說出適當的話、做出適當的事，所到之處，令人驚艷；所做之事，令人佩服，讓完美的形象與成熟的智慧，深深烙印在眾人的心中。「微笑，有禮貌的打招呼，帶來了良好的



人脈與財富。」態度決定高度，生活禮儀的學習，讓你有自信的肯定自己，對自己的人際關係說「是」，對自己的智慧說「是」，使自己的一舉一動、一言一行，都達到令人激賞的境界。

《生活禮儀》具有可讀性與實用性，因此本書的寫作，既提出了各項禮儀規範的重點敘述，又貼心的提供「禮儀名言」，希望閱讀本書的讀者能夠經由內化的修養，成就最完美的個人形象與生命智慧。《生活禮儀》不但適合個人的閱讀，更適合大學院校的授課，本書所設計的「單元活動」即是經過精心設計的互動學習，透過單元活動既能雕塑亮麗的外表，又能培養內在的優美氣質，因此本書最適合各大學通識課程與專業課程的採用。

我衷心期盼讀者朋友們，從生活禮儀的學習中，成就「動作中禮」的儀態，步入成功事業的坦途，迎向魅力四射的人生。

德明財經科技大學客座教授 陳光憲 謹識

民國103年7月寫於內湖金面山下

目 錄

Contents

第一單元

禮儀的重要

- 一、人無禮不立 2
- 二、擁有禮儀就擁有就業力 2
- 三、禮儀是獲致成功與快樂的關鍵 4
- 四、禮儀維護人的自由與權益 4

第二單元

見面的禮儀

- 一、打個招呼：永恆的剎那間 8
- 二、介紹我你他：相見恨晚 18

第三單元

溝通的禮儀

- 一、說話禮儀 28
- 二、說話禮儀決定一生的禍福 29

三、精彩的說話實例 29

四、演講禮儀 34

五、精彩的演講實例 35

六、成功的演講 40

七、對談禮儀 41

八、電話禮儀 42

— 第四單元 —

形象的禮儀

一、規則：穿得對眼就沒錯 46

二、態度：看得舒服就是美 56

— 第五單元 —

餐飲的禮儀

一、用餐的基本禮儀 66

二、中餐禮儀 72

三、西餐禮儀 76

四、日本料理禮儀 81

五、各式飲料的禮儀 84

— 第六單元 —

居處的禮儀

- 一、居家禮儀 96
- 二、學校禮儀 102
- 三、拜訪禮儀 107

— 第七單元 —

休閒的禮儀

- 一、住宿禮儀 112
- 二、交通禮儀 116
- 三、觀賞禮儀 120
- 四、活動禮儀 124
- 五、各國禮俗 128

— 第八單元 —

職場的禮儀

- 一、求職與面試禮儀 138
- 二、辦公室接待禮儀 151
- 三、工作態度與職場倫理 159

第一單元

禮儀的重要

只要是我喜歡，有什麼不可以。

現代的社會，還需要禮儀嗎？

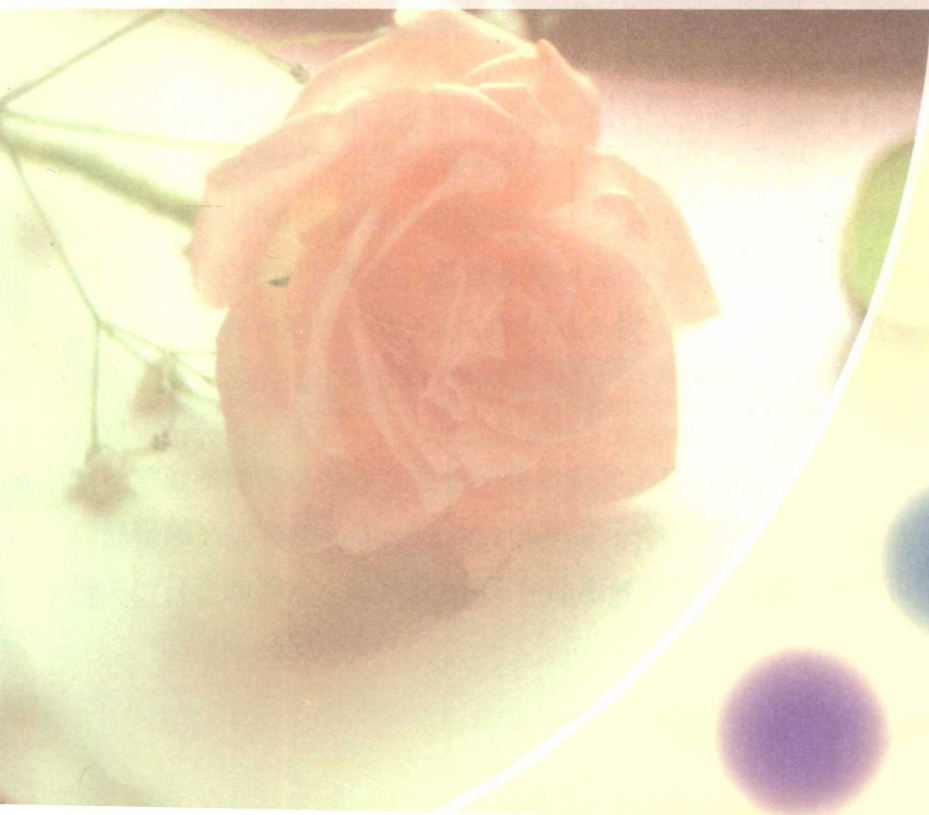
自尊而後人尊，自重而後人重。

人無禮不立：

擁有禮儀就擁有就業力，禮儀是獲致成功與快樂的關鍵，

禮儀維護人的自由與權益。

現代的社會，真的不需要禮儀嗎？



一、人無禮不立

什麼樣的生命需要禮儀？

家裡養的寵物狗，超可愛的。可是如果牠每天在家裡隨地大小便，亂咬亂吠，一點都不聽你的話，你，還會那樣地寵愛牠嗎？

馬戲團的猴子耍把戲，贏得滿堂掌聲。可是如果那一天山裡的猴子跑出來，亂摘亂丟，把你原本已可收成的水果園破壞得一塌糊塗時，你，還會說猴子靈巧可愛嗎？

狗與猴子，牠們都是禽獸。禽獸不一定需要奉行「人的禮儀」，但是，遵守「人的禮儀」的禽獸容易受到人們的喜愛。

那麼，「人」呢？「人」如何獲得人們的喜愛呢？

「人」，原本與「禽獸」一樣，也是生活在地球上的一種動物，所以可以這麼說，把自己當成「人」來生活的人，才需要禮儀。不憑「禮儀」行事，不把自己當成「人」，那就只是「動物」、「禽獸」，就不一定需要「禮儀」。

你，想要把自己當成「人」嗎？

自尊而後人尊，自重而後人重。

二、擁有禮儀就擁有就業力

學生上學讀書，累積知識，為未來畢業後的就業做準備。在過往的「經驗」中，「學歷」優於一切，擁有較高的學歷就可以擁有較好的職業。然而，在7分就可以上大學的今日，「學

歷」已不再是「就業」的保證書，在青輔會2006年6月發表的「臺灣大專畢業生就業力調查報告」中，「良好的工作態度」居於大專畢業青年與企業雇主對於就業力一致認同的八大關鍵能力的首位。社會上目前盛傳著一個公式：

$$\text{就業能力(C)} = [\text{知識(K)} + \text{技能(S)}] \times \text{態度(A)}$$



所謂「態度決定一切」，擁有良好的態度，可以為自己的能力加成，就是擁有了良好的就業力。

當學歷不再是就業的保證書，當態度比學歷更重要的時候，我們要進一步深思：怎麼樣的「態度」才可以算是「良好」？態度來自於個人為人處事的方式，換一個角度想，禮儀引導人們在不同的情境中表現出合宜的言談舉止，禮儀所關照的，就是人所表現的態度。合於禮儀的舉止，就是社會上長久以來所普遍認同的「良好的態度」。可以這麼說，擁有禮儀，就擁有良好的態度；擁有良好的態度，就擁有良好的就業力。學習禮儀能讓人擁有職場上的優勢，「學禮」比「學歷」重要。

「美而無德，好像沒有香味的花一樣，虛有其表。」

迪福

三、禮儀是獲致成功與快樂的關鍵

誰不想成功？誰不想快樂？成功與快樂，是每個人一生努力追求的兩大共同目標。

多元化的社會裡，什麼樣的人較容易成功？同時也更快樂？答案應該是既宏觀，又注意細節的人。

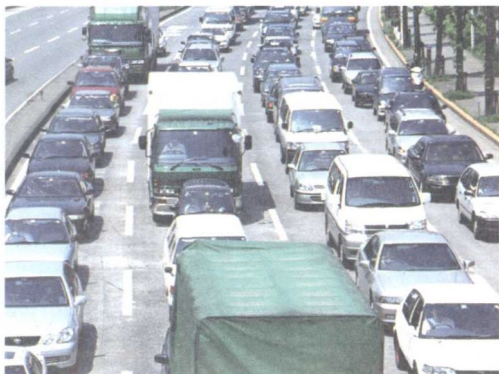
「偉大源於細節的累積」，生活中的一言一行、一舉一動看似微不足道，其實都暗藏著成功的秘密。孔子教人，強調言教與身教的重要，連吃飯穿衣等瑣碎的細節，都不厭其煩地叮嚀禮儀，就是因為禮儀蘊含人類生命的哲思，從細節中引導人類行為圓融和諧。因此一個人如果能夠了解禮儀的涵意，又能奉行禮儀，待人接物圓融和諧，細節中沒有魔鬼的存在，當然容易擁有既成功又快樂的人生。



四、禮儀維護人的自由與權益

想想看：上班交通尖峰時間的台北市街頭，假如十字路口的號誌燈突然壞了，一時之間沒有警察或義工來指揮，將會發生什麼樣的景況？如果當下，每個駕駛人都只想到自己，都只想讓

自己快速通過，有洞就鑽，誰也不互相禮讓，到最後的結果必定是路口亂七八糟，塞成一團，沒有任何一部車可以通過。



「向前開」是駕駛人的權益，但每個人如果都是毫無節制的伸張自我的權益，到最後必定導致沒有人可以滿足自己的權益。

西諺名句：「不自由，勿寧死」「生命誠可貴，愛情價更高；若為自由故，兩者皆可拋。」是的，自由非常重要，值得人們為了它，不惜犧牲生命、拋棄一切去追求。現今社會，人人高唱自我的自由！但是，只要是我喜歡，真的什麼都可以嗎？

所謂的「自由」，是以不侵犯他人的自由為範圍。這才是真自由。

「禮儀」就像那十字路口的號誌燈，就像警察的指揮，最終的目的是維護所有人的權益與自由，讓所有的人，都能享受到自我應有的權益，都能擁有自由。

現代的社會，真的不需要禮儀嗎？

「經驗，製造一切未來，是所有過去的成果。」

阿諾德



單元活動

Etiquette

1. 寫出自己曾經做過、或是遭遇過、或是親眼看見過、印象最深刻的一次無禮的事件，再由此延伸，書寫自己對此無禮行為的感受。
2. 大家來剪報：全班分成若干小組，每組找出一則現代社會中因有禮而獲益的正面實例，討論其所表現的禮儀為什麼可以使其獲益的理由，並記錄個別心得。於課堂上報告，與全班分享。
3. 大家來找碴：找出報章雜誌報導中失禮的事件，探討其所以失禮的原因及其後續可能的影響。

編撰人：吳秋慧