



品位高雅的男人绝不会容忍细节的不完美。

你的品位体现了你是什么样的人，体现了你的社会地位与自我形象，品位影响和指导着人类行为的方方面面。

品位男人^的 礼仪书

男人的品位是一种生活的态度
更是一种无形的智慧和财富

PINWEI NANREN DE LIYISHU

李 飞 编著

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

品位男人^的 礼仪书

李 飞◎编著



品位高雅的男人绝不会容忍细节的不完美。

你的品位体现了你是什么样的人，体现了你的社会地位与自我形象，品位影响和指导着人类行为的方方面面。

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

品位男人的礼仪书 / 李飞编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2015. 7

ISBN 978-7-5576-0092-1

I. ①品… II. ①李… III. ①男性—礼仪—基本知识
IV. ①K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 190556 号

责任编辑: 石 崑

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 17 字数 220000

2015 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 32.80 元

前言

PREFACE



走在街上，我们常常能够看到这样一些男人，他们形象气质俱佳，举止谈吐温文尔雅，纵然是同样身为男人的我们，也忍不住多看两眼。同样，我们也会遇到这样一些男人，他们衣冠不整、邋里邋遢，举止粗鲁、出口成“脏”，看似不拘小节，实则俗不可耐，这样的男人同样会惹人侧目，只是人们看他们的眼神似乎不那么友善了。那么，同样是男人，为什么差别那么大呢？是品位使然，品位是一个男人最基本的也是最核心的，最灵魂、最人性的东西，品位决定了男人的层次。

男人的品位来源于他对礼仪的认知与掌握，有品位的男人无论人前人后，总能保持彬彬有礼的翩翩风度。

他们注重形象塑造。衣着打扮端庄得体，纵使并不名贵，但一定落落大方；他们不会不修边幅，即使相貌平平，但一定精致整洁，给人一种外在的美感。

他们谈吐优雅，措辞清晰、深刻、得体；他们知道什么话该说，什么话不能说，一言一语都是那么稳重而富有智慧，充分显示了他们的见识、思想和风度修养。

他们人情练达，知深知浅，能够迅速与周围的人打成一片，能够与上

上下下都建立起良性互动的关系。他们留给别人的印象，总是那么大方得体，难以忘记。

他们的优雅充斥在生活的每一个层面上，无论是职场上还是应酬中，他们都能将言行举止把握得恰到好处，以自己丰富的内涵、大气的气质，吸引着无数人的目光，赢得了无数人的认同。

能够做一个彬彬有礼的品位男人，不知道是多么令人欢喜的事情。你可以不像比尔·盖茨那样富有，也不必如莱昂纳多那样帅气，但你绝对不能没有品位，因为品位可以让你彬彬有礼，让你优雅脱俗，让你成为别人眼中不一样的男人。

目 录

CONTENTS



第一篇 精于形象工程，让人一见钟情

一、形象——“见面礼”定要拿得出手 / 2

蓬头垢面——最无礼的表现 / 2

打造魅力男人形象 / 5

着装上的礼仪讲究 / 7

仪容修饰要干净整洁 / 12

别忽视卫生上的细节 / 16

做男人就要彬彬有礼 / 18

视线接触中的形象礼仪 / 19

站要有站相，坐要有坐相 / 22

二、修养——塑造礼仪魅力的根基 / 26

做个“雅”男人 / 26

始终保持你的君子风度 / 28

越随和，越有品位 / 31

内秀——不可忽视的力量 / 34

做男人就要——其诚可嘉 / 36

虚心请教是一种美德 / 40

忘却是一种超凡的洒脱 / 43

责任感，最受人关注的男性魅力 / 45

放宽你的度量 / 48
缔造一种安全感 / 51
别做“怒火金刚” / 53
我们是情绪的主人，而不是情绪的奴隶 / 54

第二篇 说话说出水平，始终别忘尊重

一、你需了解，什么话人最爱听 / 58

用礼貌的话语装点自己的品位 / 58
良好的谈吐，魅力的体现 / 62
始终将尊重放在第一位 / 66
顾忌他人自尊，为自己的品位加分 / 69
真诚的话语能打动人心 / 71
赞美——这世间最好的语言 / 74
批评有礼也悦耳 / 77
聪明人，说“不”也不得罪人 / 79
做到幽默而不俗套 / 83

二、你要知道，什么话最招人烦 / 87

揭人伤疤，最是无礼 / 87
拂人面子，必招记恨 / 89
散播是非，人见人烦 / 92
口舌之快不要逞 / 95
切忌拿人隐私开玩笑 / 101
这样说，会毁掉男人的品位 / 102
言谈中易招人烦的7个毛病 / 105

第三篇 细节把握到位，从容不迫社交

一、社交礼仪一点通 / 110

别轻视“门面功夫” / 110
恰当地称呼初次见面的人 / 113
寒暄是一种重要的礼节 / 116



得体的自我介绍是与陌生人沟通的开始 / 118

把握分寸，言谈得体 / 122

记住对方的名字 / 125

用微笑感染你身边的每一个人 / 127

握手的礼仪讲究 / 130

递烟奉茶的门道 / 133

送礼要让人能够接受 / 136

二、无礼社交大盘点 / 139

故作清高，不喜应酬 / 139

自以为是，摆臭架子 / 141

乖张霸道，唯我独尊 / 144

无视别人，兀自表现 / 147

个性张扬，特立独行 / 150

言而无信，自食其言 / 152

社交中要戒掉的六个错误 / 154

第四篇 谙熟职场礼仪，提升个人素质

一、不得不说的面试规矩 / 160

面试时的基本礼仪 / 160

应针对行业选择面试着装 / 163

外企面试的规矩 / 165

迟到——绝对不可原谅 / 167

接受电话面试应做好准备 / 169

要保持足够的真诚 / 172

狂妄自大要不得 / 174

面试结束，怎样提问才合适？ / 176

二、不得不提的推销礼仪 / 178

你的形象价值百万 / 178

约见客户大有讲究 / 180

衣着得体，才受客户欢迎 / 185
举手投足，要表现出你的修养 / 188
名片上的门道 / 191
措辞有礼，满足客户被尊重的需求 / 193
一定要表现出你的亲和力 / 196
没有好脾气，就干不了推销 / 200
给客户值得相信的感觉 / 202
倾听也是一种尊重 / 206
这些话会让客户觉得你无礼 / 211

第五篇 掌握餐饮礼仪，主宾其乐融融

一、请客做东，你要心中有数 / 216

如何正式发出邀请？ / 216
对邀请做出得体的回应 / 220
拒绝一定要委婉 / 221
应邀赴宴着装务必得体 / 224
请客吃饭也要分档次 / 226
熟知男女口味差异 / 228
懂一些西方饮食文化 / 231
吃西餐必知的规矩 / 234
点菜需遵循的规则 / 237
排座上的讲究 / 239

二、觥筹交错，不要失了体面 / 243

吃要有吃相 / 243
学会正确地使用中餐餐具 / 244
学会使用西餐餐具 / 248
斟酒的讲究 / 253
喝好酒宴上的第一杯酒 / 255
西餐中的饮酒礼仪 / 257
容易让人失去体面的小细节 / 259
酒桌上最惹人反感的五种人 / 261

第一篇

精于形象工程，让人一见钟情



男人的形象不是小事，往往一个细节就可能让人认定你的无礼，从而直接影响别人对你的印象。所以，请不要固执地以为“打扮”是女人的专利，有品位的男人绝不会让自己不修边幅。男人的品位更在于他的修养，修养是一种迷人的风度，是一种高雅的情调，有修养的男人诠释着男人的魅力。

一、形象——“见面礼”定要拿得出手

蓬头垢面——最无礼的表现

形象是一个人最真实的名片，因此男人应当注重自己的形象与打扮，如果自我形象随意、不修边幅甚至蓬头垢面，那么在社会活动中、在与别人的交往中，你的个人魅力和交际效果就会大打折扣，因为这是一种很无礼的表现，对方会认为你并不重视。

软件英雄比尔·盖茨深知这一点，他很注重自己的形象，曾经请专家对自己的形象进行设计、包装与宣传。尽管人们已熟悉了比尔·盖茨平时随意甚至不修边幅的形象，但在重要的场合和时刻，比尔·盖茨会特别注意自己的形象。

有一次，他将在拉斯维加斯发表演讲。但是，演讲并不是盖茨的长项。为了使自己以更好的形象出场，使自己的演讲产生更大的影响力与传播力，比尔·盖茨专门请来了演讲博士杰里·韦斯曼为自己的演讲做指导。

韦斯曼在演讲辅导方面是一位专家，经验非常丰富，曾经帮助几个电脑公司的高层经理克服对演讲的恐惧感。他对盖茨的演讲稿和手势、表情都做了重新设计，他们在一起排练了12个小时。盖茨演讲时，熟悉盖茨的人都非常吃惊。只见盖茨一改往日懒散随意的形象，穿了一套昂贵的黑西服。他那尖锐的嗓音虽然无法改变，但丝毫没有影响到他的演讲。结



果，这场主题为“信息在你的指尖上”的演讲传遍美国，获得了巨大的成功，而盖茨的形象魅力值也迅速得到提升。

可见，一个人的外貌对于自身有很大的影响，穿着得体的人给人的印象就是在说“这是一个重要的人物，聪明、成功、可靠。大家可以尊敬、仰慕、信赖他。他自重，我们也尊重他。”

试想，一个衣冠不整、邋邋遢遢的人和一个装束典雅、整洁、利落的人在其他条件差不多的情况下，同去办一样的事情，恐怕前者很可能受到冷落，而后者更容易得到善待。特别是到一个陌生的地方办事，怎样给别人留下一个美好的第一印象十分重要。世上早有“人靠衣装马靠鞍”之说，一个人若有一套好衣服配着，仿佛把自己的身价都提高了一个档次，而且在心理上和气势上增强了自己办事的信心。聪明的人切莫怪世人“以貌取人”，人皆有眼，人皆有貌，衣貌出众者，谁不另眼相看呢？着装艺术不仅给人以好感，同时还直接反映出一个人的修养、气质与情操，往往能在尚未认识你或你的才华之前，向别人透露出你是何种人物。因此，在这方面稍下一点功夫，你就会事半功倍。

衣冠不整、蓬头垢面马上会让人联想到失败者的形象。而完美无缺的修饰和高雅的举止，能使你在任何团体中的形象大大提升。有些人从来没有真正养成过一个良好的自我保养的习惯，这可能是由于不修边幅的学生时代留下的后遗症，或者父母的影响不好，或者他们对自己的重视不够造成的。这些人往往“三天打渔，两天晒网”，只要基本上还算干净，没有人瞧不起，能走得出去便了事了。如果你注重自己的形象，良好的修饰习惯很快就能形成。如果你天生一张胡子脸，那也没有办法，但至少你要给人一种你能打点好自己的印象，牙齿、皮肤、头发、指甲的状况和仪态都一一表明你的自重程度。

别人对你的第一印象，往往是从服饰和仪表上得来的，因为穿着服饰往往可以表现一个人的身份和个性。毕竟，要对方了解你的内在美，需要长久的过程，只有仪表能一目了然。

在日常生活中，我们常常听到这样的劝告：不要以貌取人。但是经验告诉我们，人们很难不以貌取人。从人的审美眼光出发，爱美之心人皆有之，人们对美的认识，很多时候是从第一印象中产生的，而人的外在形象恰好承载了这一任务。

美国的心理学者雷诺·毕克曼做了一个有趣的实验。在纽约机场和中央火车站的电话亭里，在任何人都可以看到的方，放了一角钱，等到有人进入电话亭约2分钟后便敲门说：“对不起，我在这里放了一角钱，不知道你有没有看到？”结果退还硬币的比例，询问者服装整齐时占77%，而询问者衣服较寒酸时则占38%。

进入电话亭里的人在被服装整齐的人询问时，可能会察觉服装整齐的人可能跟自己说了很重要的话；而面对衣着寒酸的人，因为在不想接触的念头下，不想去理会对方的问题，所以根本没有听清楚他说的话，就开口回答“没有”，企图赶走对方。

一位美国社会学家也做了类似的一个实验：一名实验者被安插进“纽约城公司”总部，他穿着一双黑色的、饰有大白鞋扣、鞋跟磨坏的皮鞋，一件俗丽的青绿色上衣和一条印花棉布领带。到了总部之后，这名实验者先让前50名秘书把他的公文箱取回来，结果这50名秘书中只有12个人听从了他的吩咐。在后来的实验中，他穿上了华贵的蓝上衣、白衬衫，系着一条圆点丝质领带，脚上穿着一双高档皮鞋，发型整齐。在后面的50个秘书中，有42个人提供了他要求的服务。

英国一位心脏病医学专家认为，整洁的外观和干净利落的外表对心脏外科医师来说是极为重要的。“你可称其为虚荣，但是我认为，那却是有关自尊心的问题。”他说道，“我认为，如果我打算给我的病人诊视，告诉他们如何料理自己，而在与他们谈话时，他们看到我身体短粗肥胖、嘴角衔着根香烟，他们肯定会对我失去信任……没有谁想让一位外表邋遢、不修边幅的外科医生给自己做手术。”

对新入职的推销人员来说，他们可进行的最行之有效的投资，就是给



自己买两件值钱的衣服。这两件衣服的价格要超过一小衣橱式样、风格平平的二流服装。如果预算吃紧，宁可买下这两身衣服，在每周的工作中交替来穿，也不去多买几身廉价服装，因为它们不利于建立你所希望的那种形象。

形象是一个人仪表、气质、性格、内心世界的综合反映，人们通常是通过你的外在形象去了解你这个人的。因此，男人要重视对自己形象的包装修饰，这样才能让自己出彩，在众人当中鹤立鸡群，显现自己。而且，这更是在向你的社交对象展示你的重视与尊敬。

打造魅力男人形象

男人应该注意打造自己的魅力形象，这是品位与礼仪的需要。那么，怎样做才能塑造男人的潇洒和风采呢？

1. 男人风度的自我培养

何谓风度？风度包括人的言谈、举止、态度，是人的心灵、性格、气质、涵养与外在体态的综合表现。男人的风度各异，有的文质彬彬、温文尔雅；有的敏捷聪慧、飘逸潇洒；有的坦率豪放、坚毅果敢；有的气度恢弘、深沉练达。

在我们这个社会上，人们羡慕优美健康的风度，向往和追求风度美，已经成为生活中的潮流。然而，要使自己拥有优雅的风度，并非一朝一夕便可养成，它需要持久而艰苦的自我磨砺。

男人良好的习惯是风度美的条件，保持站、坐、走的优美姿势和良好的生活习惯是必要的。人们通常认为，只要有美的相貌就具备美的形象，

殊不知，这种美是不完全的。从审美角度看，“在美方面，相貌美高于色泽美，而文雅合适的动作美又高于相貌美。”一个男人长得再帅气，如果动作粗鲁，他的帅气也会黯然失色。在日常生活中，我们经常可以看到一些男人的不良习惯，如屁股坐在椅子上，脚却蹬在桌子上，走起路来没精打采，随地吐痰等，极不雅观，更谈不上什么风度了。男人要想具有优美的风度，就要下功夫培养自己各方面的良好习惯。言谈举止、动静坐行都要符合规范，如走路要昂首挺胸，步履轻捷，体态端庄，欣然而来，飘然而去，给人留下健康向上的风度美的印象。在培养风度的过程中，锻炼身体，注重体形的健美，也是很重要的。

内心世界与外部神态的有机统一，才能构成一个男人真正独特的风度。风度是一种内在气质的天然流露。言为心声，行为神使。难以想象一个心灵龌龊的男人会有优雅的风度，精神面貌直接影响到人的外观表现。所以，单一的外形体态是决定不了风度美的。只有具有美德，风度美才有价值。

所以我们应该知道美好的风度，靠盲目模仿是不行的。中年男人留长发、叼烟卷，装出一副潇洒样子给别人看，矫揉造作，反而弄巧成拙，显得轻浮粗俗，更没什么风度可言。只有从提高自身素质、养成各种良好习惯开始，男人优雅的风度才会慢慢养成。

2. 男人需要不断学习

男人要使自己的气质高贵，首先必须掌握渊博的知识；而要拥有渊博的知识，就需要通过长期努力的学习。

如果说最初的学习是生存的一种需要，那么男人的学习则是发展的动力。在现代社会里，学习已成为人生的伴侣，成为提高人们思想境界和生活质量的必由之路。凡是善于学习、自觉学习的男人，往往因有知识、有才华，气质显得高贵；而那些不愿学习、不善于学习的男人，则因他们的无知而毫无气质可言。如今，学习能力已成为衡量现代男人的标志之一，学习不仅是学生的事，而且已成为当代每一个男人求生存、求发展的重要



途径。

培根说过，“知识就是力量”，但知识本身并不能成为力量，所以男人只有灵活地掌握知识的实际运用，使知识内化为主体素质，内化为主体的学识和能力，才能显示出无穷的力量，高贵的气质和人格的力量才能体现出来。

尽管风度和魅力不能取代性格和能力，但却是一支高附加值的金箭，会让你更加自信，也会使别人觉得你谙熟礼仪，从而对你投入更多的注意力。

着装上的礼仪讲究

男人的着装如果有问题，不仅自己尴尬，还会引起别人的侧目，导致社交障碍。着装问题主要体现在不符合年龄特点、不合体，与当时的社交场合不相宜、搭配错误等，这里仅就经常出现问题的着装常识做一下介绍。

与工作环境不相适应的着装可能是叛逆的标志。一家公司有位年轻、帅气的职员，自从他开始与女摇滚乐手约会以后，便逐渐改变了庄重的穿衣风格，为的是在下班后会女友时不必再换衣服。而不幸的是，正当他在事业上渐具竞争力时，却破坏了自己的职业形象。无疑，他的优势地位也伴随着职业形象一起消失了。

公然违背着装规则会被视为对权威的挑战。譬如，男人经常敞着衬衫领口，穿运动夹克衫，给人留下的印象可能都是：“我对工作不严肃”。不过，即使是办公楼里着装最佳人士也要避免给人留下仅仅对衣服感兴趣的印象。

要以着装向人传达这样的信息为原则：“我属于这里”“我有独特的判断力和高雅的品位”。

一套服装是否适合所处环境受许多因素的影响，如工作性质、居住的地区、气候以及特定的场合。

很自然，衣着是否合适主要决定于工作性质，常与别人打交道的工作一般需要着装更加职业化一些。与广告、软件开发或娱乐业人员相比，领导者应该选择较为保守的服装，衣服应让你安全、自如地完成工作中的各种活动。

在许多情况下，当地的气候决定着服装是否合适。衣服的面料要符合天气的情况，如果你在深圳温暖的冬天穿着厚厚的羊皮夹克，人们就会认为你连一些基本的常识都不懂。气候不仅影响服装的选择，还影响着鞋和外衣。

环境和场合对衣着也起着决定性的影响。比如，如果你在星期六下午盘点时穿西服就显得有点儿不合适了。一家财务公司的合伙人清楚地记得，有一天他穿了一双带有流苏的鞋去办公室。路上不断有人问他，“你要去打高尔夫球吗？”

衣服上的饰物和其他细节也要与你的职位相称。有一位刚提升为管理人员的工程师穿着背带裤，系着一条领带，还配了块手帕。他的领带和手帕图案虽不完全相同，但是很相配。

不论是去适应一个新的工作环境，还是迁居到一个陌生的地区，你都可以从周围的人们那里获得着装是否合适的提示。

就颜色的搭配而言。服装的色彩在人际知觉中是最领先、最敏感的。在人们认知能力、审美意识以及服装文化的发展过程中，不同的色彩被赋予了许多社会含义，人们对色彩的情感、礼仪等心理效应有了共同的认识，并通过教育、传统习惯等方式代代相传。青年人只有按照这种共同的认识标准去选择适当的色彩认同和搭配方式，才能适应和满足公众的审美要求，才算符合着装的礼仪标准。