

青少年成长必读丛书

21世纪青少年课外

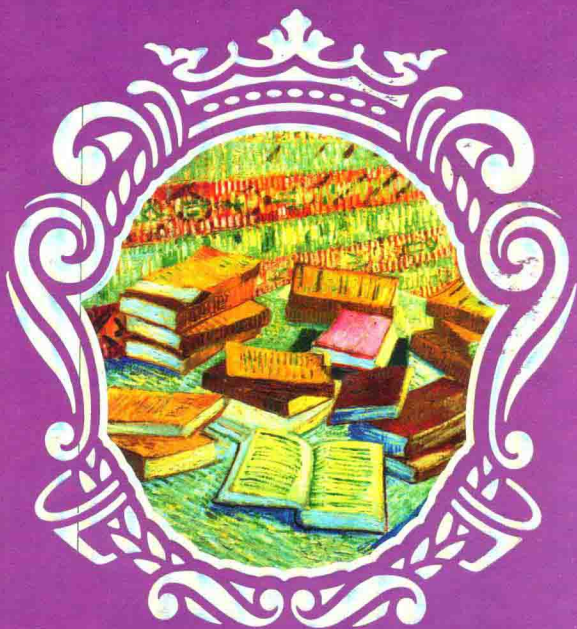
必读书



Qingshaonian
ChengzhangBiduCongshu

青少年成长必读的

礼仪大全



送给
青少年最好的
礼物书

展现内在涵养，诠释道德理念
思辨礼仪人生，拥有美丽生活

房国栋◎主编
李倩◎编著

内蒙古人民出版社

青少年成长必读丛书

21世纪青少年课外

必读
书



Qingshaonian
ChengzhangBiduCongshu

青少年成长必读的

礼仪大全



送给
青少年最好的
礼物书

展现内在涵养，诠释道德理念
思辨礼仪人生，拥有美丽生活

房国栋◎主编
李倩◎编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年成长必读的礼仪大全/李倩编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2009. 4

(青少年成长必读丛书/房国栋主编)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10015 - 6

I. 青… II. 李… III. 礼仪—青少年读物

IV. K891. 26 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 055348 号

青少年成长必读丛书

- 主 编 房国栋
责任编辑 毅 鸣
图书策划 腾飞文化
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷 北京龙跃印务有限公司
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 532
字 数 3800 千
版 次 2009 年 6 月第 1 版
印 次 2009 年 6 月第 1 次印刷
印 数 1 - 10000 套
书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10015 - 6/G · 2946
定 价 896.80 元(全 38 册)
-



人生是一部丰富绮丽的煌煌巨著，社会是一幅斑驳陆离的图画，在美丽的青葱岁月里，青少年如何适应社会，在复杂的成长环境里生存发展，让生命既充满阳光和雨露，又承受相应的社会责任和义务，是每一个成长中的青少年必须面对的现实问题。

《青少年成长必读丛书》是我们在新时期为当代青少年量身定做、专业打造的一套融知识性、趣味性为一体的提升青少年素质水平的图书；每一则平凡的故事中包含着心灵的跳动，每一段简淡的文字里开启着智慧的天窗，每一个普通的人物浓缩着生命的真谛。我们希望本书能够引领青少年探求无穷的智慧和魅力，让青少年在知识的渴求中不断成就更加完美的自我。

一本好书能够引导我们健康成长、给我们感悟，甚至可以影响和改变一个人的一生。青少年时期对创造力培养，对人生观和价值观的形成，都是十分重要的。在阅读的天空里，在心与心的对话、情与情的交融、理与理的辨证中，认识社会，感悟生活，超越自我，是促使生命更加精彩的重要条件！

凝聚成长岁月，呵护青春心灵。本书旨在培养青少年良好的生活态度和美好的人生理念，从而使青少年成为一个信念坚定、生活丰富、爱心满怀、行动积极、人格健全的人。细细品读本书，使你提升心灵素养，让智慧的人生高扬风帆！

走近《青少年成长必读丛书》，读佳句箴言、阅生活哲思、知文明礼仪、晓为人处事，如与名人雅士畅谈，在文辞传递中慢慢领会怎样做人，细细斟酌如何走向成功。漫步书中，它似成长的驿站，滋润纯真的心灵；如良师益友，启迪智慧的头脑，体验成长的快乐！

我们诚挚地期望，本书能够陪同青少年朋友快乐成长，洗涤心灵，提升人生品位，打造成功、健康、理想的人生！

本书在编辑过程中引用了个别专家作者的观点和资料，在此对他们表示衷心的感谢！由于出版时间的紧迫性等多种原因，部分稿件在付梓出版前依然无法取得与作者的通联，在此谨致深深的歉意。敬请作者见到本丛书后，及时与我们联系，以便我们按国家有关规定支付稿酬并赠送样书。联系方式：tengfeiwenhua@sina.com

囿于编者水平，加之时间仓促，难免有挂一漏万之憾，敬请读者朋友们指正，在此我们深表谢意！

编者

2009年6月





第一章 人生的第一张名片——个人礼仪

着装,打造你的第一印象	3	走出优雅	29
不容忽视的仪容礼仪	17	表情的魅力	31
妆扮出靓丽人生	22	佩戴首饰的礼仪	35
站出自信	26	使用香水的礼仪	40
坐出端庄	27		



第二章 步入社会的“通行证”——社交礼仪

自我介绍最关键	45	餐饮的学问	55
恰如其分地介绍他人	47	使用电话的礼仪细节	57
合适的称呼很重要	48	使用手机的礼仪	61
好礼仪握出好交际	50	接送名片讲礼仪	64
拜访的礼仪	52	迎送客人的礼仪	66
致意的礼节	54	舞会的礼仪	68



第三章 行走天下的资本——语言礼仪

探视问候礼仪多	75	和不同人交谈的礼仪	88
交谈中巧妙有礼的拒绝	79	解释的礼仪	89
恰当好处地发表不同的意见	80	插话的礼仪	90
语气诚肯的道歉礼仪	81	巧妙提问的技巧	91
安慰的礼仪	82	做一个忠实的聆听者	92
赞美是该拍的马屁	83	演讲的礼仪	93
批评,委婉而不攻击	85	闲聊也要有礼仪	94
交谈中说服的礼仪	87	交谈的禁忌	95



第四章 商界人士的成功法宝——商务礼仪

商务交往	99	商务馈赠礼仪	119
商务会议	104	开业仪式的礼仪	121
商务演讲	111	交接仪式的礼仪	127
商务拜访	114	签约仪式的礼仪	132
商务宴会	116	商务信函的礼仪	135



第五章 轻松游刃职场的妙招——职场礼仪

求职面试前的准备	139	办公室用餐礼仪	151
面试中的自我介绍礼仪	140	职场日常礼仪禁忌	152
面试时的言谈举止礼仪	141	辞职礼仪	153
面试时的应答礼仪	143	领导应具备的礼仪	154
面试结束的告别礼仪	144	员工的必备礼仪	155
初入职场礼仪须知	145	领导对下属的礼仪	157
初入职场必备礼仪	146	下属对领导的礼仪	159
办公室日常礼仪	147	与上司相处的礼仪	160
办公室语言的礼仪	148	礼尚往来,心眼要灵活	162
办公室忌讳的事情	149	同事之间的礼仪	165



第六章 和谐生活的金钥匙——生活礼仪

公共场所的基本礼节	169	婚礼的礼仪	183
在公共娱乐场所的礼仪	170	丧葬礼仪	185
公共活动礼仪禁忌	172	生日宴会礼仪	186
文明乘地铁	173	书信礼仪	187
乘坐火车的礼仪	175	游览观光的礼仪	189
乘坐汽车的礼仪	176	购物礼仪	191
乘坐飞机的礼仪	179	图书馆的礼仪	192
探望病人的礼仪	181	餐馆用餐的礼仪	193

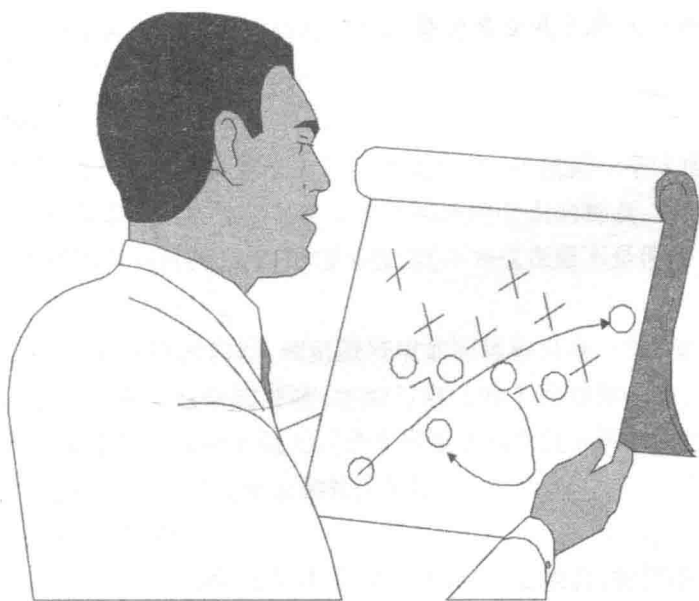


第七章 跨国人士的交际尺度——涉外交际礼仪

涉外礼仪准则	197	对美商务礼仪	205
陪同外宾的礼节	198	俄罗斯的礼仪和风俗	206
邀请外宾的礼节	199	法国商务礼仪	208
采访外国首脑的礼仪	200	加拿大商务礼仪小知识	209
面对海外侨胞的礼仪	201	与韩国人打交道的商务礼仪	211
陪同外宾参观礼仪	202	丹麦的商务礼仪	213
翻译中应注意的礼节	203	瑞士的商务礼仪	214
对日本的商务礼仪	204	泰国的商务礼仪	215

第一章

人生的第一张名片——个人礼仪





礼仪是人际关系中用于沟通思想、交流感情、表达心意、促进了解的一种形式，是社会道德规范的一部分。而个人礼仪更是一个人步入社会受用一生的名片。良好的个人形象、完美的交际艺术、儒雅的仪表风度与不凡的气质修养，将是一个人在社会上赢得尊重，开拓生活和事业成功天地最优先导和坚强柱石。



着装，打造你的第一印象

服装是一种无声的语言，如何着装可从一个侧面真实地传递出一个人的修养、性格、气质、爱好与追求。合理的着装可以展现一个人的神韵和魅力。

着装原则

1. 整体性原则

正确的着装，能使形体、容貌等形成一个和谐的整体美。服饰的整体美构成因素是多方面的，包括人的形体和内在气质、服装饰物的款式、色彩、质地、加工技巧乃至着装的环境等等。正如培根所说，“美不在部分而在整体”，孤立地看一个事物的各个部分可能不美，但就整体看却可能显得很美。

着装的整体美是由服饰的内在美与外在美构成的。外在美指人的形体及服饰的外在表现；内在美指人的内在精神、气质、修养及服装本身所具有的“气韵”。

2. 个性化原则

着装的个性原则不单指通常意义上的个人的性格，还包括一个人的年龄、身材、气质、爱好、职业等因素在外表上的反映所构成的个人的特点。有的人穿上崭新的服装，觉得浑身不自在，变得傻愣呆板，就因为这衣服不是他的个性表达，乃是外加的“壳”。

各式服装有自己的风格和内涵，理解服装应如同理解自身一样，就能找到适合自己穿的衣服。只有个性化的着装，才能与自己的个性和谐一致，才能烘托个性、展示个性，保持自我以别于他人。只有当服饰与个性协调时，才能更好地发挥其效应，塑造出自己的最佳形象和礼仪风貌。

3. 符合“社会角色”原则

人们的社会生活是多方面的、多层次的，在不同的社会场合，扮演不同的社会角色。在社会活动中，人们的仪表、言行必须符合他的身份、地位、社会角色，才能被人理解，被人接受。人们对商务人员的期望形象是：热情有礼，衣装整

洁,洒脱端庄,精明练达,富有责任心。如果一个颇有实力的实业大亨,蓬头垢面,破衣烂衫,显得卑贱胆小,出现在众人面前,就很难让人相信他的经济实力。因此,利用得体的着装,可以满足他人对自己社会角色的期待,促成社交的成功。

男士穿西装的礼仪

(1)长度。西装的长度包括衣长和袖长。上衣的长度宜于垂下手臂时与虎口平行,衣袖应以垂下手臂时,袖口在手腕上1~2厘米为宜。肥度以穿一件羊毛衫感到松紧适中为宜。下衣的长度以裤角接触脚背为妥。

(2)衬衣。正式场合穿西服套装,内应穿单色衬衣,最好是白色衬衣。衬衫的领子大小要合适,领头要挺括、洁净,扣子要系好,领口的扣子不系领带时应解开。袖扣则无论如何都要扣好,不可把西装和衬衫的袖子卷起来。衬衫的下摆要塞在裤子里,袖长应稍长于西装袖,衣领应稍高于西装领,以显示出穿着的层次,同时,可防止西装的磨损和脏污。

(3)领带。领带是西装的重要装饰品,对西装的美观起着至关重要的作用。选择领带首先是长度、宽度要适中。适当的长度以打好领带时,其尖端正好垂到皮带扣处为宜,所以每个人需要的领带长度完全由自己的身高决定。选择领带要注意其花色与服装、衬衫搭配得当。领带宽度应该与西装翻领的宽度相协调。穿上一件鸡心领羊毛衫时,领带应放在羊毛衫内。起固定领带作用的领带夹一般夹在衬衫的从上往下数第四粒纽扣为宜。西装上衣扣上扣子以后,领带夹应当是看不见的。

(4)领子。对于领子的选择,长脸型宜选用短驳头,圆脸型、方脸型宜选用长驳头西装。领子应紧贴衬衣领,并低于衬衣领,衬衣白领露出的部分与袖口露出的部分的长度应相等。

(5)扣子。穿着西装,扣子的扣法也很讲究。穿双排扣西服,不管在什么场合下,一般都应将扣子全部扣上;单排扣西服,一粒扣西装可扣也可不扣,两粒扣西装扣上边一粒,三粒扣西装扣中间的一粒。

(6)口袋。上衣两侧的两个衣袋不可装东西,只作装饰用,不然会使衣服变形。西装上衣胸部的衣袋可以装折叠好的花式手帕,其他东西不宜装入。物品可以装在上衣内侧衣袋里,左胸内侧衣袋一般装票夹和笔,右胸内侧衣袋一般装名片、香烟和打火机。为以求臀围合适、裤型美观,裤袋也和上衣袋一样不可装物。



(7)鞋和袜子。穿西装也要注意鞋袜的搭配。穿西装一定要穿皮鞋,最好是黑色皮鞋,而不能穿布鞋或旅游鞋。如果是米色、咖啡色调的西装配深褐色皮鞋也可以,但是浅色皮鞋只适宜配浅色西装,而不能配深色西装。同时,穿皮鞋还应注意鞋面的干净光亮,不要蒙满灰尘。袜子一般应穿与裤子、鞋类颜色相同或较深颜色的袜子。在正式、半正式的场合,男性宜穿中长筒的袜子,这样可以避免坐下谈话时露出皮肤或较重的腿毛。

套装、礼服

套装主要供上班人员在工作时或参加工作有关的比较正规的社交活动时穿用。一定的固定性和严谨性是这类服装的外观造型及色彩上的特点,能够恰当地显示人们的社会地位,塑造一个人,甚至一个企业的公众形象,颇受人们重视。

套装是款式简洁、色彩大方的服装,女士一般是灰色、黑色、白色、棕色等中性的颜色。男士的套装是西服,一般是深蓝色、棕色等,有一定的严肃性和庄重性的颜色,不加过分的修饰点缀,只有做工的精细,设计的大方简洁。

礼服,主要用于出席集会、典礼、正规的舞会和酒宴。现在通用的礼服源于近代欧洲。欧洲男子的礼服有大礼服、小礼服的区别。前者用于宫廷宴会和高级酒会,后者用于一般性集会、戏剧和音乐会。

欧洲的男女礼服在20世纪开始成为世界性的礼仪服饰。礼服的固定款式为黑色燕尾服,标准的搭配是内衬雪白的衬衣,尖翻领,打领结,内穿西装马夹,下配高档西裤。大礼服则还要搭配礼帽、手套和手仗。女性礼服款式很多,最常见的是装饰精致的丝料长裙配长至肘部的丝网手套,有时还用头饰和面纱。

但是随着时代的进步和各个国家的文化互相影响,以及社会的国际化,社交活动越来越频繁与简化,礼服逐渐被简化,装饰性作用越来越少,实用性增加。男士的深色高档西服套装替代了燕尾服,女性礼服也基本不用面纱和过多的珠宝装饰,现在的女士礼服花样翻新,风格多样,色彩五彩缤纷。

但是社交服装一直都具有这样的特点:第一,高档华丽的面料,如纯羊绒、麻毛混纺物、丝织品、天然裘皮等,质地细密、平挺柔软、闪光平滑是这些材料的特点;第二,高雅别致的造型,款式新颖奇特但不怪异;第三,纯正醒目的色彩,饱和度高的黑、红、白、黄色是礼服常用的颜色;第四,精美的做工,服装的每一部位每一褶裥甚至每一颗纽扣都要精细得让人无可挑剔才是礼服的精华所在。

女士着装的礼仪

女士的服装,比起男子更加丰富多彩、新颖别致。她们不仅要借服饰来显示自己美好的体态,还要以此来表现自己的修养和风格。评论家认为,英国前首相撒切尔夫人爱穿夸张的宽衬肩服装,以表现她不可一世的女强人性格。姑且不论这些见解是否完全恰当,但是可以肯定,妇女在服饰方面比男子讲究的余地要大得多。而且,她们除了衣服以外,还要从头到脚,进行协调搭配,其中帽子、披肩、手提包、皮鞋、袜子等也都要与衣服相配。

1. 职业女装的基本类型——套裙

套裙裙式服装最能体现女性的魅力,恰到好处的裙子能充分显示女性美感与飘逸的风采。作为职业女性,其工作场所的着装有别于其他场合的着装,尤其代表着一个企业、一个组织形象时,更要追求大方、简洁、纯净、素雅的风格。套裙以其严整的形式,多变却不杂乱的颜色,新颖却不怪异的款式,成为职业女性最规范的工作装。

(1)套裙的款式。套裙有两件套和三件套之分,套裙的上装以西服式样居多,也有圆领、V字领等式样。上衣的长度既可短至腰际,也可长至臀部以下;下装是长短不同的各式裙子。套装的整体变化不大,但套装上衣的袋盖、衣领、袖口、衣襟、衣摆、下装的开衩、收边等等,都在细致之处见风格。

(2)套裙的着装规范。女性着套裙既不可能像时装一样赶新潮,又不能穿得粗俗乏味,体现不出女性温柔、妩媚、优雅、轻盈的特性。因此,要注意套裙的色彩搭配,只有搭配好,才能穿出不俗的效果。

蓝色套裙一般是学校和公司制服中使用得最广泛的一种服饰,尤其是深蓝色。黑头发、黑眼睛的东方人,是很适合黑色衣服的,黑色除了可以隐藏缺点之外,还可使体型看起来纤细一点,使皮肤显得白一点。如能选择开朗、轻柔的粉红、粉蓝、火黄、草绿系列,更能显示出女性柔美的气质。

一般在正式或半正式场合,为表明职业女性对工作的严谨和认真,套裙多整套穿;在休闲场合,则较为随便,套裙可与其他服装搭配起来穿。要注意利用裙装的修饰美化作用“扬长避短”,如可以利用裙装的上短下长,掩盖腿部粗短的缺陷。

(3)套裙的选择。女性服装的穿着礼仪原则是讲究整洁与高雅。

女性服装可以露但不可以透。透即色情,被视为极端的不端庄、不礼貌。职业服装样式可选择连衣裙或套装或套裙。质料与颜色无特殊要求,可根据自



己的特点来决定。上衣应略长一些,不可在穿职业服装时露出肚皮。职业服装还应避免领口开得过大,臂膀过于裸露,同时,不宜选用透明、耀眼的和织有金丝、银线带亮片的服装。

参加晚会、宴会的服装与日间礼服略有区别,就质料而言,应以丝、丝绒、雪纺纱和缎之类为最适宜。这些轻软而富有光泽的衣料,最能衬托出女性的高雅、窈窕的身姿,而毛、棉织的衣料则稍显笨重,光泽也较差一些,不适宜于晚会、宴会穿着。颜色以黑白两色最佳,红色、蓝色等纯色也可以选择,因为纯色能够更好地显现女性的身段,易给人以端庄之感;式样应有别于上班服,富于变化。可以按自己的身材优势“露”一点;肩颈部漂亮的可以露出肩部,胸部丰挺的可设计低胸或中空样式,腿部修长的可开中、高叉或穿短礼服等等。礼服应以紧腰为宜,若带袖也以窄袖为主。

(4)西服套裙。西服套裙是女性的标准职业着装,可塑造出强有力的形象。单排扣上衣可以不系扣,双排扣的则应一直系着(包括内侧的纽扣)。穿单色的套裙能使身材显得瘦高一些。套裙分两种:配套的,其上衣和裙子同色同料;不配套的,其上衣与裙子存在差异。

职业套裙的最佳颜色是黑色、藏青色、灰褐色、灰色和暗红色。精致的方格、印花和条纹也可以接受。买红色、黄色或淡紫色的两件套裙要小心,因为它们的颜色过于抢眼。

关于职业套裙的面料,有羊毛制品的,四季皆宜,经久耐穿。衣服挂一个晚上,褶子就平了。在热天,最好穿棉织品。买亚麻制品时,要选择混有人造纤维,如聚酯纤维、人造丝或丙烯酸系纤维的;否则,衣服很容易出褶子。对丝绸制品也要谨慎,它们会起褶,而且显得太考究。检验一种面料是否抗皱的方法是用手攥住布料,然后松开。如果起褶子,要三思而后买,它可能穿不了一天就变得皱皱巴巴的了。

2. 职业女装的基本类型——运动式茄克

轻便的茄克可以与裙子搭配,用于不太正式的场合。

选择运动式茄克时,宜选用与裙子相同的颜色,可以选黑色、藏青色、灰褐色、灰色和暗红色等。买方格、花呢、印花和其他图案的茄克时应注意它们是否能与多种衣服搭配。其面料的选择,也应与套裙一样,选择纯毛以及混纺面料,丝绸和亚麻混纺制品也可以,但避免选择皮革、小山羊皮、灯芯绒、丝绒、天鹅绒、斜纹粗棉布或缎子的,因为这些面料让人有一种不太职业化的感觉。

衬衫的颜色可以是多种多样的,只要与茄克相匹配就可以了。白色、黄白

色和米色与大多数茄克都能搭配。丝绸是最好的衬衫面料,但是需要干洗。注意一下标签,现在有些丝绸也能用水洗。另一种选择就是纯棉,但要保证浆过并熨烫平整。聚酯纤维,既可手洗也可机洗,而且不起褶,但应选择看上去像天然纤维的那种。

3. 职业女装的基本类型——连衣裙

连衣裙和两件套裙可以单独穿或者和上衣搭配在一起穿。尽管它们在某些场合很合适,但它们看上去不如西装套裙显得有力度。大衣式裙子的纽扣是一排到底的,比衬衫配裙子那种只到腰部的纽扣样式看起来更有力度,更显得职业化。关于其颜色,可以选择灰色、藏青色、暗红色、米色、驼色、黄褐色、红色和玫瑰红颜色的布料。可以选用简洁的印花或图案,但是鲜明的图案和设计就显得过于显眼了。至于面料,丝绸是最好的,当然 100% 的人造丝也可以,只有加入人造纤维的亚麻制品才宜选用,纯亚麻制品容易起褶。而棉布对于职业服装来说就显得过于随便了,不宜选用。

着裙装的艺术

飘逸摇曳的裙装,加上女人的婀娜多姿,那种女性特有的柔媚、娉婷、清丽的风姿被展露无遗,裙装还有一个突出优点就是比较容易与其他服饰搭配。

在女性众多的衣装中,与其他服饰相比,裙装最具有律动感,变化也是最频繁丰富。裙子可以充分修饰美化女性的身材,使自己体型的完美部分得到充分展示,不足之处得到恰到好处的掩饰。例如,上身较长双腿较短的女性,可以选择上装仅及腰部、裙子长及小腿的裙套装,利用裙装的上短下长,掩盖腿部粗短的缺点,或者选择高腰节式样,扎一条较宽的深色调裙带。对中年妇女来说,穿裙装比长裤更能显出女性的风韵。西装裙、有褶或无褶的各种式样的直裙,应是中年裙装的主流。着裙装上衣的搭配很重要,衣裙料相同的套装裙高雅庄重;衣裙色调成反差对比则显得活泼;着短裙配长外套是近年流行的时装,它比正统的西服套裙更为潇洒;羊毛衫配裙装则能显示出随意性,也更能突出中年妇女的典雅气质。

穿裙子要注意宽松适当,长短适中,合乎体型,裙装造型与体型特征要互补互衬。比如,高大丰满的女性穿一套上衣长度过腰,裙子长度及膝的西式裙套装是比较合体的,矮个子女孩最好选择上下色调统一的套装裙或连衣裙。身材修长的女性服饰的选择可以随意,可以收紧也可以舒张,但是要取得最完美的着装效果,还是应当注意选择合体的裙装,可以增加服饰的造型美与身体匀