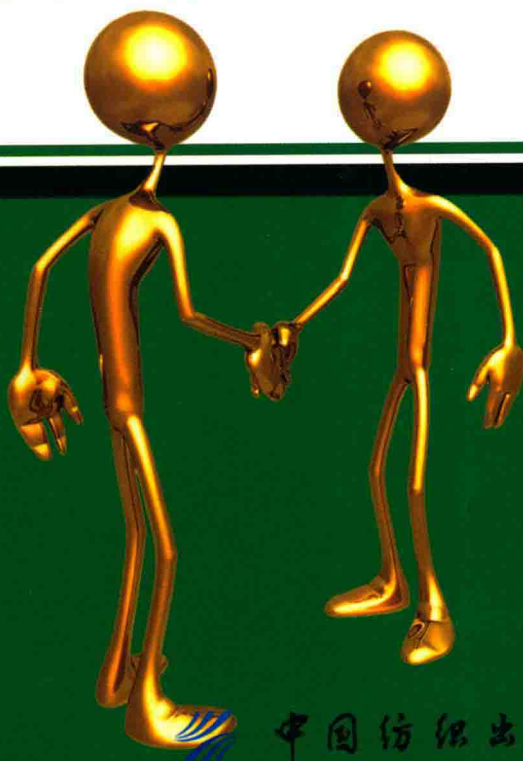


MEITIAN XUEDIAN SHEJIAO LIYI

每天学点 社交礼仪

礼仪，让你的人际交往更加圆顺通达。

付佳◎编著



中国纺织出版社

每天学点 社交礼仪

付佳◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

人际交往不仅是一门学问，更是一门艺术。而社交礼仪在人际交往中发挥着不可替代的作用。有修养有礼貌的人，才会赢得别人的尊重、喜爱、赞同和认可，才能够在这个社会中用自己的言行最终建立属于自己的人脉关系，赢得人生的成功。

本书从仪表、举止、言谈、应酬、职场等各个方面概括和总结了实用的礼仪知识，以供大家参考和学习。

图书在版编目（C I P）数据

每天学点社交礼仪 / 付佳编著. —北京：中国纺织出版社，2012.7

ISBN 978-7-5064-8747-4

I. ①每… II. ①付… III. ①心理交往—礼仪—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第124707号

编委会成员：刘逸新 秦秋莉 李 津 王长利 曹伟炎 韩 冰
阎大海 李 波 曹 军 李国宇 郭维维 梁芳菲
郭 娜 王晓波 马军红 张 林 刘晓臣 成振珂
曹玉霞 王忠林

策划编辑：曹炳镒 责任编辑：金 彤 责任印制：陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

http：[//www.c-textilep.com](http://www.c-textilep.com)

E-mail：faxing@c-textilep.com

三河市华丰印刷厂印刷 各地新华书店经销

2012年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：17.5

字数：185千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

前言

Foreword



成功，从自身的礼仪规范做起

卡耐基说：“一个人的成功，15%靠过硬的专业知识，85%靠顺达的人际关系。”由此可见，一个人在这个社会上所拥有的人际关系在他的生活中起着多么重要的作用。很多人也许早已经认识到了社交的重要性，但是，却不清楚如何才能够建立自己的社交关系和人脉关系。其实，这就要求你在社交中掌握一定的社交礼仪，谨言慎行，礼貌行事，以和为贵，以德服人。

掌握好出色的社交礼仪，对于你来说将是一笔无形的财富。它会在你以后的人生中发挥着意想不到的作用，并产生奇迹般的效果。你千万不要小看这些细节性的礼仪问题，它甚至会影响你一生的路途走向和人生历程。那么，作为年轻人来讲，如果你能在年轻的时候就开始注意这些问题，必能够比别人更胜一筹。

本书从日常生活、职场工作、公共社交、商务交往和个人的恋爱等方面进行了包括仪表、举止、言谈、应酬等全方位的礼仪知识概括和社交经验总结，让你能够熟知生活中各个方面的礼仪知识。掌握好这些礼仪，相信你就能够成为生活和职场中呼风唤雨的社交能手，最终打造一张属于自己的人脉关系网，为自己的成功奠定好坚实的基础。

目录

Contents

第1章

学点仪表礼仪，做到“体面示人”

1. 体面从“头”开始，好发型赋予仪表美····· 3
2. 整洁是仪表礼仪的基本要求····· 8
3. 切忌当众化妆、补妆、照镜····· 13
4. 用香水之道，在于“暗香袅袅”····· 16
5. 巧穿衣，用服装掩盖形体的不完美····· 20
6. 男人穿西装有讲究····· 25
7. 女士穿套裙，袜子要配好····· 29
8. “看人先看鞋”，相信鞋的作用····· 31
9. 配饰讲品位，贵精不贵多····· 35

第2章

学点举止礼仪，做到“动静皆宜”

1. 站，要有站相····· 43
2. 坐，要有坐相····· 48



3. 行，要有行姿·····	54
4. 女士下蹲选好姿势·····	56
5. 公众面前杜绝失礼举动·····	59
6. 手势的使用有学问·····	61
7. 学会微笑礼仪·····	65

第3章

学点言谈礼仪，做到“话留三分”

1. 与人交谈时要用好自己的眼神·····	71
2. 礼多人不怪，说好谦敬语·····	74
3. 倾听能让对方感受到最大的礼貌·····	80
4. 聊对方感兴趣的事·····	83
5. 说话懂避讳，不会被人嫌·····	84
6. 与人争论分场合，无谓争论要避免·····	89
7. 玩笑不开过，才会不闯祸·····	91
8. 赞美的艺术在于真诚和具体·····	94

第4章

学点公共礼仪，做到“公德常在”

1. 图书馆里有礼仪，做个文明读书人·····	101
-------------------------	-----

2. 商场里守礼仪, 做文明消费者·····	104
3. 音乐会上守礼仪, 做文明听众·····	106
4. KTV 礼仪有讲究·····	108
5. 健身房内强体魄, 礼仪同样要“跟上”·····	110
6. 打高尔夫球需要遵守的礼仪·····	112
7. 吃自助餐时的礼仪规范·····	117
8. 礼让要先行, 驾车有风度·····	118
9. 遵守乘飞机的礼仪规范, 文明出行·····	122
10. 在酒店住宿的礼仪规范·····	126
11. 卫生间里讲文明·····	128

第5章

学点交往礼仪, 做到“给人面子”

1. 见面寒暄的礼仪·····	133
2. 握手礼仪·····	135
3. 访友礼节·····	141
4. 拒绝时的礼仪·····	144
5. 化解矛盾和误解的礼仪·····	147
6. 道歉的礼仪·····	149
7. 解围的艺术·····	151
8. 待客礼仪·····	153
9. 送客礼仪·····	157



第6章

学点恋爱礼仪，做到“亲密有度”

1. 示爱也有学问····· 163
2. 约会的礼仪····· 165
3. 送花的礼仪····· 167
4. 送对礼物增感情····· 172
5. 求婚、送戒指有学问····· 174
6. 拜见“准公婆”的礼仪····· 176

第7章

学点应酬礼仪，做到“循规蹈矩”

1. 包装礼物有学问····· 181
2. 参加中式宴会的礼仪要求····· 183
3. 与领导同桌吃饭的礼数····· 186
4. 敬酒有序，劝酒适度····· 188
5. 中餐餐具使用有讲究····· 192
6. 西餐餐具使用有讲究····· 197
7. 讲究进餐的细节····· 200

第8章**学点办事礼仪，做到“人情练达”**

1. 托人办事有原则..... 205
2. 找领导办事的礼仪规范..... 206
3. 办事找同窗，不愁没人帮..... 209
4. 办事求老乡，示弱求帮能“借光”..... 211
5. 礼待近邻强似千里寻亲..... 213
6. 巧相求，同事就是“贵人”..... 214

第9章**学点职场礼仪，做到“先公后私”**

1. 职场礼仪从正确使用办公桌开始..... 219
2. 上班时间不做与工作无关的事..... 221
3. 工作中接打电话的礼仪..... 224
4. 与领导说话的艺术..... 229
5. 职场上坦然面对不公平..... 231
6. 保住领导面子，保住自己的饭碗..... 232
7. 坦然接受领导的批评..... 234
8. 学会与异性同事相处..... 236
9. 离职不失礼，人去口碑在..... 238



第10章

学点商务礼仪，做到“以客为尊”

1. 善于恰到好处的化妆·····	245
2. 使用名片的礼仪·····	248
3. 拜访客户的礼仪·····	251
4. 接待客户的礼仪·····	254
5. 与客户同乘电梯的礼仪·····	256
6. 与客户同乘车的礼仪·····	258
7. 与客户谈判的礼仪·····	260
8. 与客户签约的礼仪·····	264
9. 为客户送行的礼仪·····	268



第1章

学点仪表礼仪，做到
“体面示人”



体面从“头”开始，好发型赋予仪表美

先来给大家看一个例子。某著名公司的董事长有一回要接受电视台的采访。为了给观众留下好印象，在采访之前董事长特意向他特聘的个人形象顾问咨询，有没有需要特别注意的事项。形象顾问仔细观察了董事长的形象之后，向董事长提了一项建议，那就是换一个较为儒雅精神的发型，并且要求他一定要剃去鬓角。为什么这么做呢？形象顾问说了他自己的理由：发型对一个人的上镜效果至关重要。不同的发型有时甚至能带给人们截然相反的感觉。其实事实也是如此，大家都说改换了发型之后的董事长在电视上亮相时，形象确实焕然一新，让人眼前一亮。因为剃去鬓角的发型使他显得非常精明强干，再加上他深刻稳健的谈吐，令电视观众们纷纷为之倾倒。

在我们的日常生活中，发型是个人形象的核心组成部分之一。要想展示给别人一个完美的仪表，你不可忽视发型的作用。著名造型师吉米曾经说过：“人们穿衣服随意一点可以，但是发型是整个精神面貌的焦点，一定不能马虎。”不难看出发型对于一个人整体形象的提升起着重大的作用。所以，一个得体而漂亮的发型不仅给人十分舒服的感觉，还能为你的外在形象加分。而且光彩照人的发型会使人的心情都变得好起来。相反，要是头发打理得不尽如人意，那么自身的精神面貌就会大打折扣，带给人的自然就是相反的感觉。

所以仪容修饰一定要先从头发做起。在设计发型之前，首先要注意保



持头发的干净整洁。干净整洁的发型才会给人一种清爽、利索的感觉。相反，如果你几天没洗头，头发不仅乱糟糟的，还散发出一股难闻的气味，那别人对你的印象一定好不到哪里去。保持头发的干净整洁不仅要做到勤清洗，还要勤于梳理。日常换衣服和摘掉帽子之后，要自觉梳理头发；穿深颜色衣服时，注意随时清理落在肩膀上的头皮屑，且不要在众人面前搔头皮。这是设计发型的基础。

下一步我们就应该考虑设计自己的发型了。在现实的生活当中，我们在为自己选择发型时，除了受到个人品位和流行时尚的影响之外，还必须根据自己的性别、年龄、脸型、身材、职业、穿衣风格等众多因素综合加以考虑。

1. 性别因素

人类自古以来都是男女有别。我们在日常的生活中，除了外在的五官和穿衣打扮能够帮助分辨出男女之别外，发型也是区分男女的一个重要因素。但是现在这个日益潮流化的社会中，单单从发型来看，已经很难辨别出男女了：女子理“板寸”，或者剃光头；男子留披肩发，梳小辫儿的比比皆是。他们为了追求特立独行、与众不同，故意设计一些稀奇古怪的发型。但这毕竟是少数。不是特殊职业需要，如演员、歌手之类的，尽量还是避免过于与众不同的发型。这样可能会让人们感到诧异与不可理解。下面这个故事说的就是这样不恰当的发型闹出的笑话。

一次小李去西单购物，突然内急就找公厕方便。在路边，他看见前面一个披着长发，穿着牛仔裤和白衬衣的女士也朝公厕走去。不过令他诧异的是这位女士竟然走进了男厕。这可把小李给郁闷坏了。难道她没有注意那是男厕？等了5分钟后“她”出来了。不过令小李大跌眼镜的是，“她”竟然是个男人。幸亏自己当时没有跑过去提醒他，要不然肯定很尴尬。小

李就不明白了，为什么把自己的发型搞得不男不女的呢？现实生活中这种情况还是非常多见的，其实大多数人也已经见怪不怪了。但是不管怎么说，男女总是有别的，这样打扮只能给旁人带来困惑和不便。

男人有男人的阳刚之气，女人有女人的阴柔之美。所以说作为一个男人就应该把自己的发型设计得阳光、干练、精神，这样才能够给别人好的印象；而作为一个爱美的女人，你可以留一头飘逸的长发，也可以剪一头适合自己的俏丽短发。只要不过分，什么发型都可以将自己的美丽展现得淋漓尽致。

2. 年龄因素

在选择发型的时候，年龄其实是一个不容忽视的要素。年轻女孩有年轻人的阳光，中年女人也有自己的成熟和风情，不要刻意回避年龄问题。在选择发型的时候，必须客观地正视自己年龄的实际状况，切勿与年龄不匹配。男人的发型大都是以短发为主，这里我们不做详细说明。单拿女人来说，假如你是年轻的女士，你可以将自己的头发梳成“马尾辫”，这样会显得精神饱满，富有活力；你也可以将自己的长发烫成大波浪卷，这样会尽显你的女人味。如果你是一位中年女性，你就可以选择盘一个优雅的发髻，这样会让你看起来成熟、高贵；你也可以将自己的头发烫成小卷，这样就会显得时髦而不失庄重。假如说你已人到中年，却还是把自己的头发扎成“马尾”，就会让人有“老黄瓜刷绿漆——装嫩”之感，令人大倒胃口。所以说不管你想将自己的发型设计成什么样子，都一定要根据自己的年龄来进行设计。

3. 脸型因素

一般你在进理发店的时候，发型师都会仔细端详一下你的脸型，再询问你理什么发型。人的头发都是生在头顶，下垂到脸旁，因而发型与



脸型的搭配是非常重要的。一个好的发型设计是和脸型相辅相成的，能够很好地遮蔽你脸型的缺点，凸显你五官的优点，从而展现发型与脸型的和谐之美。

不同脸型的人在为自己选择发型时，往往会有一些不同的需求。假如说你是圆脸型的人，五官集中，额头与下巴偏短，双颊饱满，这时候你就需要选择垂直向下的发型，遮蔽脸两边的肉，拉长你的脸型。假如说你是细长脸型的人，就最好不要选择这样的发型了，它会让你的脸显得更长。这时候你不妨选择一个温柔可爱的“梨花烫”，它不仅能够展现你精致的脸型，还能在视觉上使你的脸型缩短。

此外，瓜子脸型、方脸型、三角脸型的人也都要根据自己脸型的实际情况来合理选择适合自己的发型。在选择发型的时候，可以咨询一下理发师，他们都会根据你的脸型给你设计适合的发型。

4. 身材因素

身材有高、矮、胖、瘦之别。身材不同的人，在选择发型时，需要考虑的因素也不尽相同。

一般说来，身材高大者，不管是偏胖还是偏瘦，在发型方面往往可以有比较多的选择。男孩可以去做直短发，可以理寸头，女孩可以长发披肩，或是做成波浪大卷，也可以剪成短发。由于他们身材方面的优势，所以他们选择做什么样的发型都是比较适合的。发型基本上不会影响他们整体的视觉效果。

身材比较矮小的人，在选择发型时往往会受到一定的限制。假如说你身材矮小又稍微有点胖的话，一般就不适合留长发，更不应该将头发做得蓬松丰厚。最好是为自己选择短发型，并且露出自己的双耳来，以便利用他人的视觉偏差使自己显得高挑苗条一些。女士尤其要注意，即使你想留

长发，也不要长过腰部，因为这样会显得你更加肥胖矮小。假如说你身材矮小又体型偏瘦的话，就可以适当选择长发，但注意也不要过长。总之，对于身材矮小的人，最适合的发型还是短发。

5. 职业因素

不同职业，对发型的要求是不同的。很多职业的准则里都有关于发型的明文规定。比如说商场的销售人员头发染色不准超过5号色，食品的销售员必须盘发戴头帽等等。即便你从事的行业没有明文规定，如果你的发型欠妥，也会给人非常不适的感觉。比如，在人们的传统观念中，医生应该庄重和保守，如果一个医生染发或者男医生留着披肩发，人们就会对他的医术产生怀疑。假如说你是一个老师，却将头发染得金黄又留着“爆炸式”的发型，不仅会被人视作缺乏职业素养，还难以树立为人师表的威严，既毁了学校的声誉也毁了自己的形象。

不管你是哪种职业的人士，不管你为自己选择了何种发型，在工作岗位上都切忌在头发上滥加装饰之物。这样一般会给人轻浮的感觉。女士在有必要使用发卡、发绳、发带或发箍时，应尽量选择蓝、灰、棕、黑等色彩。绝不要在工作岗位上佩戴彩色艳丽或带有卡通、动物、花卉图案的发饰。那样做不会显得你漂亮可爱，反而显得你非常幼稚，会让人觉得你职业素养低。

6. 衣着因素

现实生活当中每个人都拥有着自己的衣着风格。有的人喜欢简单、大方的打扮；有的人喜欢可爱、甜美的打扮；有的人喜欢成熟、稳重的打扮。在选择发型的时候，如果你选择跟自己的衣着风格相符的发型，就会让人觉得你是个有品味的人。所以，你让发型师帮你设计发型的时候，最好跟他说一下自己平时的衣着风格，以便发型师能够为你设计出一个适合自己