

社交礼仪手册

实用礼仪 全精通



王 春◎编著

打造得体形象，塑造优雅谈吐
提升礼仪涵养，开启幸福之门
举手投足之间，处处风度翩翩



荀子云：“不学礼无以立，人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”



中国纺织出版社

社交礼仪手册

实用礼仪 全精通



王 春◎编著



荀子云：“不学礼无以立，人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”



中国纺织出版社

内 容 提 要

礼仪是人际交往的艺术，是立身处世之本，也是一门待人接物的学问。在日常生活中，我们每天都要和各种各样的人打交道，懂礼仪、讲礼仪无疑会让你更受他人欣赏和欢迎。

本书从日常生活和社会实际出发，完整地阐释了礼仪在日常生活中的实用性和操作性，主要内容包括个人修养礼仪、人际交往礼仪、职场打拼礼仪、现代生活礼仪等。希望此中详尽的礼仪规范能让读者更好地立足职场、把握生活、掌控幸福！

图书在版编目（CIP）数据

实用礼仪全精通 / 王春编著. —北京：中国纺织出版社，2013. 2

ISBN 978-7-5064-9386-4

I. ①实… II. ①王… III. ①礼仪—基本知识 IV. ①K891.26

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第267786号

策划编辑：庠 科 责任编辑：闫 星 责任印制：储志伟

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

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年2月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16.5

字数：203千字 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

古语云：“不学礼，无以立。”一个人不学习礼仪，不学习如何为人处世，就无法在这个社会上立足。中国素有“礼仪之邦”的美誉，可见从古至今的中国人都把礼仪放在人际交往的首要位置。礼仪，是人与人之间矛盾化解的调和剂，是赢得人心、凝聚人心的灵丹，它虽不是万能的，却是生活中处处都需要的。

礼仪是人际交往的艺术，是立身处世之本，也是一门待人接物的学问。在日常生活中，我们每天都要和各种各样的人打交道，因此建立良好的人际关系是非常必要的，而建立良好关系的前提就是对人尊重、有礼。讲究礼仪，并不是简单的表面功课，而是发自内心地尊重周围的朋友、家人，使人们愿意与你交流、亲近。

学会为人处世的礼仪，能够使自己在社会生活中准确地定位，进而逐步树立正确的人生观。礼仪是一个人立足社会、展示良好的品质和积累人脉的重要资本。礼仪有一种能量，它可以让你变得成熟、优雅、有气质，让你在与人沟通的过程中更显亲切，让对方产生与你交往的需求。可见，学会礼待他人能够使你快速建立起良好而稳定的社交关系。

礼仪是一个人学识、修养和价值的外在表现。如果说独特的风格会吸引他人的目光，那么，充满魅力的机智、幽默的谈吐礼仪，则会使你成为社交场合的中心人物。优雅的谈吐，不凡的礼仪，常会使一个并不引人注意的人温柔地闯入人心。交谈讲究礼仪，可以让言语变得文明；举止讲究礼仪，可以让行为变得高雅；穿着讲究礼仪，可以让仪态变得大方！



实用礼仪全精通

shiyong liyi quan jingtong

本书从日常生活和社会实际出发，完整地阐释了礼仪在日常生活中的重要性，并力求做到理论性与实用性、系统性与针对性、学术性与趣味性相结合，主要内容包括个人修养礼仪、人际交往礼仪、职场打拼礼仪、现代生活礼仪等。希望此书中详尽的礼仪规范能让读者正确地把握待人接物的尺度、处理好人与人之间的关系，进而更好地立足职场、把握生活、掌控幸福！

编著者

2012年8月

目 录

CONTENTS

个人修养篇

礼仪是表现自我素养的一扇门

第一章 不学礼，无以立 / 003

了解礼仪才能学好礼仪 / 003

悠远流长的古代礼仪 / 005

现代礼仪的内容 / 007

现代礼仪的要素 / 009

现代礼仪的特征 / 011

现代礼仪的原则 / 013

第二章 个人形象“由礼而来” / 017

外在形象是我们留给对方的第一印象 / 017

身材不好用服饰帮你修饰 / 019

合自己的才是最好的 / 021

通过服饰打扮彰显你不俗的品位 / 024



穿衣服要学会看场合 / 026

女性妆容不宜浓艳 / 028

好的发型让你整个人亮起来 / 030

交往中最让他人受不了的身体异味 / 032

站姿、坐姿、行姿一个都不能忽略 / 035

第三章 与人沟通“以礼服人” / 039

说话有学问，学会把握说话的分寸 / 039

说话有“礼”他人才肯为你停留 / 041

需要包装的不仅是外貌还有你的语言 / 043

话题的选择也要“礼”为先 / 045

倾听本身就是一种礼仪 / 046

巧妙的拒绝让说话更有艺术效果 / 048

用赞美之言打动他人 / 050

用语言的魅力为你的生活添彩 / 052

交谈中的坏习惯，年轻人知道多少 / 053

禁忌话题闭口不谈 / 055

第四章 与人寒暄“礼贤下士” / 059

必不可少的寒暄话 / 059

招呼不能随便打，讲究细节才有效 / 061

会和他人打招呼是寒暄中的一大技巧 / 062

熟识的朋友要主动走上前去 / 064

寒暄有度才会充分发挥作用 / 066



年轻人要认真对待寒暄 / 069

节省介绍时间，让他人一听就能记住 / 071

人际交往篇

礼仪是年轻人结交人脉的重要资本

第五章 与人交往“彬彬有礼” / 075

最传统的握手礼仪 / 075

大方道歉展示自己的胸襟 / 077

让鞠躬礼仪代表你表达更多的情谊 / 079

拥抱礼不只是拥抱那么简单 / 081

与人约会也要讲究礼仪 / 082

参加宴会你要知道的礼数 / 084

恰到好处的敬语，让他人对你刮目相看 / 087

玩笑不是和谁都能开的 / 089

第六章 打电话时“恭而有礼” / 093

现代生活必不可少的电话问候 / 093

分清场合接打电话，在人前更有“礼” / 095

接通电话的第一句话很重要 / 097

将礼仪延续到挂电话为止 / 098

面对打电话中的突发情况你要有点妙招 / 100

别让接电话的细节给对方留下不好的印象 / 102



你的手机就是另一个你 / 103

打电话要注意的其他一些细节 / 105

第七章 互换名片“额手加礼” / 109

过多的头衔只会让接名片的人紧皱眉头 / 109

清新干净的名片才会给人留下好印象 / 111

递名片时不要左掏右找 / 113

名片的正面应朝向对方 / 115

学会婉转拒绝他人索要名片 / 117

收到名片后要给对方回应 / 119

向他人索取名片要讲究方法 / 121

职场打拼篇

礼仪是年轻人站稳脚跟的重要武器

第八章 职场之上“博文约礼” / 125

面试考的不只是能力还有你的礼仪 / 125

面试礼仪从你迈进公司大门的一刻开始 / 128

守时是礼仪最直观的表现 / 130

职场新人“礼多人不怪” / 132

从办公桌看出你是否懂礼貌 / 134

办公室设施千万别用来做私事 / 136

讲究礼仪的人在办公室里人缘也会不错 / 138



- 恰当把握与异性同事相处的分寸 / 141
- 领导的面子你一定要给 / 142
- 办公室的禁忌不能成为你的绊脚石 / 145

第九章 商务会谈“情礼兼到” / 149

- 成功商务人员必修礼仪这一课 / 149
- 商务会谈从迎送礼仪开始 / 151
- 邀请对方也看你礼数周到不周到 / 153
- 商务谈判既是战场也是舞台 / 155
- 赢得签约也要将礼仪保持到最后一刻 / 157
- 商务会谈免不了礼尚往来 / 160
- 换位思考能帮你 / 162
- 懂礼节的商务拜访才会看到成效 / 164
- 年轻人要懂得邮件礼仪才好生存 / 166

第十章 涉外交往“爱礼存洋” / 171

- 学点涉外礼仪在交际场上不吃亏 / 171
- 涉外礼仪中尊重是关键 / 173
- 女士优先的国际惯例你要牢记在心 / 175
- 不同国家的礼仪特点 / 176
- 敬酒不劝酒才是待客之道 / 180
- 与外国友人交谈需注意的礼仪 / 181
- 出境旅游要了解的礼仪 / 183



现代生活篇

礼仪是开启年轻人幸福生活的金钥匙

第十一章 家庭和睦“识礼知书” / 189

有礼才能让婚姻保持新鲜 / 189

别让批评成为婚姻的“掘土机” / 191

尊重对方，你的婚姻才能一帆风顺 / 192

相互理解，你的婚姻才能甜甜蜜蜜 / 194

对待孩子有“礼”才能教导有方 / 196

你是孩子人生中的第一位礼仪老师 / 198

孩子有自己的交友观，请学会尊重他 / 201

百善孝为先，面对父母更要讲究礼仪 / 202

大事情别自己拿主意，多听听父母的意见 / 204

亲戚朋友要处好，感情才能细水长流 / 206

第十二章 与人共餐“以礼相待” / 209

中餐礼仪最讲究座位的顺序 / 209

小筷子也有大学问 / 212

进餐时的礼仪显示出你的好修养 / 214

西餐中了解餐具你才会使用它 / 216

吃西餐时不可忽略的小细节 / 219

西餐与酒的搭配你知道多少 / 221

宴会上的自助餐不可大快朵颐 / 223



闲暇时的一杯咖啡看出你的教养 / 225

第十三章 公共场合“导德齐礼” / 229

图书馆中切忌大声喧哗 / 229

你的睡衣只适合在家里穿 / 231

家养宠物要把它当孩子一样教导 / 232

停车先讲礼仪再找位 / 235

火车上的文明礼仪 / 237

年轻人别因为在公交车上抢座丢了脸面 / 239

乘坐飞机的礼仪你必须学会 / 241

常常出差的年轻人免不了和酒店打交道 / 242

观看演出、体育比赛你要知道的几件事 / 244

坐电梯也有礼仪规范 / 246

外出旅游多注意将你的礼仪贯穿始终 / 248

参考文献 / 251

个人修养篇

礼仪是表现自我素养的一扇门



第一章 不学礼，无以立

 年轻人应该懂点礼仪

了解礼仪才能学好礼仪

礼仪是生活和社会发展中约定俗成的，用于表现自己的涵养、素质以及对他人的尊重。礼仪包括我们的穿着、交往、沟通、处世等内容。在社交场合，礼仪是年轻人最好的名片。对方能通过观察你的礼仪，看出你是不是值得信赖，或是否可以作为合作的伙伴。

生活中，无论是与朋友见面，与陌生人交谈，还是步入职场，宴请宾客，都需要礼仪为自己赢得好印象。礼仪是人们塑造良好形象的重要手段，举止讲究礼仪，可以变得高雅；穿着讲究礼仪，可以变得大方；行为讲究礼仪，可以变得美好……只有讲究礼仪，事情才会做得恰到好处。总之，一个人讲究礼仪，就可以变得充满魅力。

年轻人在社交过程中，你的礼仪就代表着你素质的高低。成功的社交会让你获取更多的信息及资源，对事业的成功有很大的帮助。礼仪是一个民族乃至一个国家文化修养的体现，是我们做人最基本的要求。1987年，美国学者亚历山大·德拉博士和奥康纳博士发表了关于社交中礼仪的白金



法则。对方要求我们什么，我们能在合法的前提下满足对方的要求，从对方所需要的角度出发，调整自己，才能使自己 and 他人生活得轻松。

年轻人在与他人相处时，要遵循一定的原则，才能让彼此都感觉舒适。

首先，以尊重为前提。在与人交往的过程中，尊重是礼仪的首要原则，也是最重要的原则。年轻人在社交场上总是希望赢得别人的尊重，那么，你就要先学会尊重别人，真诚地尊重每一人，只有这样，你才能和对方创造出和谐愉快的人际关系。即使对方和你有礼仪上的冲突，你也要表现出你的真诚和尊重，让他人有表现自己的机会，对对方表现出你真挚的热情，为对方留有余地，才是我们应当遵守的社交礼仪。

其次，以平等为基础。礼仪在社交场上是双方的行为，你对别人施礼，对方自然也会对你还礼。双方交往时的情感基础是建立在平等之上的，只有保持平等的交往关系，双方才能维持良好的人际关系。平等是我们在交往过程中杜绝低三下四、轻浮谄媚、自负粗鲁的保证，是我们彬彬有礼、热情大方、自尊坦诚的基础。掌握好社交中的礼仪分寸，就能让年轻人在社交场上给他人留下好印象。

再次，以自信为根本。在社交场合，年轻人最缺乏的就是一份自信。有充分的自信，才能让我们在施礼的过程中不卑不亢、落落大方，在遇到比自己强的人时也不会自惭形秽、自叹不如，反而会给自己更多的勇气去努力，去反击那些不平等的事情。

最后，以宽容为准则。人与人相处融洽的关键在于宽容。若你能宽容他人、体谅他人，对一些小事不斤斤计较，用宽容的心去包容对方，凡事从对方的角度考虑问题，那么，你得到的将是对方的信任。宽容是社交礼仪中一种较高的境界，是年轻人处世最应该记住的准则。

礼仪虽然是用来规范、约束我们生活行为的，但是，除了一些基本的礼节外，礼仪并没有条条框框的统一规范。年轻人需要注重自己内在气质的培养，通过内在修养的提高，来培养自己的礼仪素养。我们待人接物所应用到的礼仪，其实也是我们内在素质的体现，这两者是相辅相成的。一



个人若内在素质不高，即使装得很有礼仪，最终也会露出马脚。年轻人在社交的过程中，要通过自己的礼仪行为来表现自己良好的内在素质，以此来为自己赢得人脉。

古人云“礼者敬人也”，礼仪是人们待人接物的行为规范，更是人际交往的艺术。它是在社会生活中受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代变迁等因素影响而形成的。人们尊重礼仪并遵守礼仪才能确保人际交往的正常进行。对一个人来说，礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现；对一个社会来说，礼仪是一个国家文明程度、道德风尚和生活习惯的反映。

礼仪是人们生活和工作中必不可少的行为规范，是为了维护社会活动的稳定秩序及和谐交际而产生的。年轻人只有清楚了解礼仪的重要性，才能将礼仪运用得更好，也才能通过礼仪为自己的人生带来好运气。

悠远流长的古代礼仪

中国自古以来都以“礼”著称。礼仪作为中国传统文化的一个重要组成部分，对现代社会起到了深远的影响。礼仪所涉及的层面，几乎延伸到每一个角落。中国古代的“礼”和“仪”，实际上是两个不同的概念。“礼”是制度、规则和一种社会意识观念；“仪”是“礼”的具体表现形式，它是依据“礼”的规定和内容形成的一套系统而完整的程序。

礼仪是礼节、礼貌和仪式的统称，是一个人乃至一个民族、一个国家文化修养和道德修养的表现形式。

在中国的古代，人们受社会制度、贵贱等级的影响，形成了一种特殊的礼仪规范，它具有时代性和局限性。随着时间的推移，社会不断变革，礼仪也在悄悄地改变着。它适应了社会的变迁，满足了不同社会、不同阶