

政界、商界、职场、学界、外交界……
各界达人庄重推荐 完美礼仪经典教程

张国斌 | 编著

礼

价值百万的礼仪金典

天下赢

礼仪

不仅是彬彬有礼的举手投足

礼仪的精神内核

其实是心灵的谦恭和优雅

祝愿

我们的社会

因礼仪而精致



Etiquette

外交部长及政商大员
倾力推荐

外交官携30余年礼宾经验
亲授礼仪金典

Your Etiquette Is
Worthy Of
Million Dollars

 中国纺织出版社

禮
Etiquette



礼仪

不仅是彬彬有礼的举手投足

礼仪的精神内核

其实是心灵的谦恭和优雅

祝愿

我们的社会

因礼仪而精致

瑞雅书业，
志在打造中国最好的礼仪图书！

为此，一个强悍的无与伦比的团队
在历时一年的时间里奉献了他们艰辛的努力和杰出的才华
作为出品人和策划人
请允许我在此对他们致以深深的感谢
他们是——



{ 作 者 } 张国斌 / 外交官、礼仪传播学者

{ 主 演 } 张毅萍 / 高科技及传媒业跨国名企资深人力资源总监
殷 磊 / 北大光华EMBA、生命科学服务业新贵
Jason Geng / 北大才子、留美硕士、加拿大资深IT专家
卡玛拉 / 合资企业总裁、数学博士



当初我们放弃了职业模特，转而邀请在各自行业中长袖善舞、重权在握的资深商务人士友情出演，你们自身强大的气场、笑傲职场的从容气派，为我们的作品带来最醇正的商务精英气质，我们庆幸当初的选择是多么正确，谢谢我亲爱的朋友们！

{ 助 演 } 刘 彪·白子健·杨 清·苏 娜·邱丽丽·刘志新
{ 文案统筹 } 梁莉红·杨 娟
{ 图文统筹 } 杨 娟·邱丽丽
{ 装帧设计 } 程 程
{ 设计排版 } 潘光玲



谢谢你们，我的青春美丽的弟弟妹妹们，你们多次在工作现场惊呼学到好多东西，我很开心，这本书一定能助力你们征战职场、崭露头角。能将你们的美丽和努力定格在书里，是我的荣幸。

{ 创意摄影 } CHIQUE·王 / 旅德时尚摄影师，时尚杂志专栏作家
{ 造型设计 } 元素工作室 / 时会玲
{ 友情支持 } 北京盘古七星酒店·唐卡集团·北京网智瑞通信息技术服务有限公司

From: 耿潇男 { 策划·导演·出品 }

K831.06
20133

P2

Etiquette

张国斌 | 编著

礼

价值百万的礼仪金典

天嬴 天下



Your Etiquette Is
Worthy Of
Million Dollars



内 容 提 要

本书作者既是资深的外交官，也是礼仪传播学者，多年工作在重大外事活动、国事会议、谈判、商务考察等礼宾工作第一线，积累了丰富的独特的工作经验。本书详细介绍了商务、餐饮、社交、职场、政务、日常、涉外、形象等八大方面的礼仪细节，涉及礼仪的方方面面，具有积极和实用的指导意义。更难得的是，本书策划人组织了庞大的拍摄团队，邀请了大量商务精英人士及各个年龄段的职场达人，采用真人、实景拍摄，提供了大量精美图片，最终精选了近500张。这些礼仪示范实景图片使这本新著新颖独到、实用易学、多有教益。此外，本书多个主题下都有礼宾官提供的礼仪案例，这些案例既有故事性，又富有很强的知识性。希望本书能帮助读者礼赢天下，收获自己的成功人生。

图书在版编目(CIP)数据

礼赢天下：价值百万的礼仪金典/张国斌编著. —
北京：中国纺织出版社，2012.10
ISBN 978-7-5064-9137-2

I. ①礼… II. ①张… 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214784号

策划编辑：关 礼 责任编辑：金 彤 责任印制：陈 涛
装帧设计：程 程 设计排版：潘光玲

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

北京博艺印刷包装有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年10月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：16

字数：280千字 定价：36.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

缘起

2012年初，我在一个外交酒会上认识了资深出版策划人耿潇男，并将我的《外交官说礼仪》一书相赠。几天之后，耿总打电话约我，表示希望和我合作，在我以前几部著作的基础上，提炼精华、充实内容、改换形式、创作图片……将会是一本很好的礼仪普及书。后来听朋友介绍耿总旗下的瑞雅书业是一家很优秀的图书出版公司，出版过很多优秀的作品，市面上非常畅销的《你的礼仪价值百万》系列丛书就是一例。她认为由外交官来写的礼仪书，在目前全国重礼、学礼、用礼、普礼之际，一定会收到较好的市场反馈。我刚开始觉得有点儿突然，继而又有点儿惶然，生怕有人说我“哗众取宠”，又怕影响工作。此时全国政协外委会副主任韩方明先生的一句话让我释然：这也是为普及礼仪做点贡献嘛。于是，才有了我和耿总团队的切磋、讨论、修改。在我由留尼汪转任驻法国斯特拉斯堡总领事的前前后后两个多月，以及抵达斯特拉斯堡上任工作的几个月的时间里，我将很大一部分业余时间都用来和耿总的团队探讨编写。经过一番努力，《礼赢天下：价值百万的礼仪金典》一书终于和读者见面了。

这些年，在出国大潮中，数以千万计的国人走出国门，同时也将中国文化、中国礼仪带出国门，带向世界。总体来说，出国人员的礼仪修养在逐日成熟，在国外屡获好评。但也有为数不少的国人在国外旅游、访问、考察、探亲期间，不注意自身形象，或是不知道如何注意自身形象，有意无意之间，在国际上留下了一些予人口实的行为。要想尽快改变这一现象，普及礼仪、学习礼仪、运用礼仪，确实是越来越重要了。谨希望此书能为普及礼仪工作尽点微薄之力。

在此，感谢我的老领导、老部长李肇星先生再次为我的新书作序，感谢韩方明副主任的鼓励和推荐，感谢关呈远、赵进军、吕凤鼎等人也为本书写了热情洋溢的推荐语，感谢全国人大外事委员会的吴强、王呈同志，他们对本书提供了很好的意见。感谢耿潇男女士的支持和鼓励，她亲自参与了本书的讨论、编写、运作，感谢梁莉红小姐为本书所做的资料搜集和整理工作，感谢汤曼莉女士提供的帮助，也感谢驻斯特拉斯堡的同事的支持和鼓励，你们给了我极大的精神支持。当然，我更加感谢瑞雅团队杨娟、邱丽丽等编辑对本书的投入，没有她们，就不会有这部书的问世。感谢所有支持、鼓励和帮助我的朋友们。最后更要感谢外交部礼宾司的所有人员，他们为普及礼仪做出了巨大的贡献，是他们，让中国的礼仪文化走得更远。

2012年8月1日 于斯特拉斯堡

有礼有仪，走遍全球

——初读张国斌《礼赢天下：价值百万的礼仪金典》

李肇星

中华人民共和国外交部前部长
全国人大外事委员会主任委员

我国历史源远流长，上下五千年创造了灿烂的文化，形成了高尚的道德准则和完整的礼仪规范，被世人称为文明古国、礼仪之邦。我国古代长期实行六部制，礼部居其一，可见“礼”在中国政治和文化中的地位。

“礼”是一个内涵十分丰富的概念，礼仪是其中的重要组成部分。“礼”可以说是制度、规则和一种社会意识形态，“仪”则可以理解为“礼”的具体表现形式，是根据“礼”的规定和内容，形成的一套系统而完整的程序。做人做事是否合乎礼仪，能够很好地体现出一个人，乃至一个民族的教养和品位。

张国斌同志这本《礼赢天下：价值百万的礼仪金典》从商务礼仪、餐饮礼仪、社交礼仪、职场礼仪，到政务礼仪、日常礼仪、涉外礼仪、形象礼仪，林林总总涉及了礼仪规范的方方面面，读者阅读本书，一定能有不少收获。

本书有几大特点：一是配发了大量图片，使得原本读起来比较枯燥乏味的礼仪知识变得栩栩如生，熠熠生辉；二是增加了体例的多元性，为一成不变的传统章目体例增添了一些小“插曲”——如“礼仪·微知识”“外交官亲历礼仪现场”“礼仪·微演练”“外交官：大场面小贴士”等。此

外，本书紧跟时事动态，连新近当选的法国总统奥朗德也作为礼仪典范列入书中。以上这些独具匠心的考虑，说明作者本人也十分重视“写作礼仪”，通过种种设计安排，为读者创造了一个十分舒适的阅读环境，让人在轻松愉快的氛围中不知不觉掌握了大量礼仪知识。

其中，读到“洗指碗，正确使用不尴尬”一节时，我联想到清末我国外交史上的一个小掌故。当时朝廷一位位高权重的大臣出访欧洲，就餐时服务生送上了洗手水，盛放在极其考究的器皿中。西方人请客的规矩，是客人先下手，上菜如是，洗手亦然。正当大家等着这位大人洗手的时候，他竟将那器皿举到嘴边，咕咚一声喝了下去。这可让主人犯了难，按照外交礼节，不能让客人尴尬。没办法，在座的欧洲人一起举起那只器皿，心一横，把洗手水全喝了下去。按说这位大臣位极人臣，礼仪方面自是精熟，然而到了异国，却当场露怯。可见，各国都有各自的礼仪，我们除了继承祖先的良好礼仪传统外，还需要学习各国的礼仪规范，这样才能在日益全球化的世界上更好地体现我们中国人的精神风貌。

学礼仪，要学到其中的精髓。无论是外交礼仪还是人际礼仪，都以平等为前提。人与人之间不分高低贵贱，国家与国家之间不分大小强弱，一律平等。我们从事外交工作，也要不卑不亢，不嫌贫爱富，不欺软怕硬，力争使我们的外交工作对老百姓、对祖国、对人类的进步事业有好处。



2012年8月17日·于人民大会堂

韩方明

全国政协外事委员会副主任
察哈尔学会创会主席

一本充满趣味而又通俗易懂的礼宾指南。国斌先生将数十年服务国宾的职业外交经验与读者分享，无疑是对新兴的公共外交事业的一项不可或缺贡献。

赵进军

外交学院院长
全国政协外事委员会副主任

这是一本理论与实践的结合比较到位的礼宾礼仪操作手册。其最大的特点就是很实际、很实在、也很实用；最大的贡献就是将外交礼仪中可涉及商务文化或各类社交场合的普适内容，用简明生动的方式让广大读者深入了解并可酌情参照执行。显然，这也将有利于我国方兴未艾的公共外交，使之获得更好的推广和发展。



关呈远

中国驻欧盟使团前任团长

礼宾是外交的首要环节和基本保证，贯穿始终，影响极大。张国斌先生在长期的外交生涯中，参与并出色完成了一系列微妙复杂、有时甚至是惊心动魄的礼宾工作任务。他的特殊经历多姿多彩，扣人心弦；他的经验之谈极富启发性，发人深省。他以心血写就的此书不仅将为广大读者带来难得的精神享受，亦必将成为中国外交的又一笔宝贵财富。

吕凤鼎

全国政协外事委员会委员
中央外办前副主任

国斌的这本新著，不仅图文并茂、不落俗套，而且实用易学，多有教益。对外交工作者来说，自然能够提供许多宝贵的借鉴；即使对从事其他工作的人，也不失为一本优秀的礼宾知识普及读物。相信此书将广受欢迎。

吴强

全国人大外事委员会

国斌作为一个资深的礼宾官，对“礼仪”二字有着深刻的理解，在运用礼仪方面更是老练、娴熟。如今，看他用著书的形式来普及礼仪，我觉得这是一件有利于整个国家文化发展、整个民族素质提高的好事。



Contents[®]

目录

Part 1

商务礼仪： 步步为营谋双赢

- 接待规格知多少 /18
- 掌握接车礼仪，让客人宾至如归 /19
- 如何接待前来拜访的客人 /24
- 斟茶送水是一门学问 /28
- 小名片有大学问 /30
- 商务握手讲次序 /33
- 商务活动中的发言礼仪 /34
- 签约流程细节多 /35
- 食宿安排见情谊 /40
- 商务宴会上宾主如何合“礼”落座 /41
- 掌握5个“W”，商务馈赠有的放矢 /44
- 国际商务活动中的馈赠规则 /45
- 送行细节多 /46
- 礼仪·微演练 /48

Part 2

餐饮礼仪： 餐桌上面“礼”为天

- 邀请的礼仪 /52
- 餐桌上的座次安排 /53

餐厅入座有讲究 /55
点菜是一门艺术 /57
中餐的上菜次序 /58
中餐吃相门道多 /59
别让筷子漏了你的“礼” /60
吃自助餐，合理取餐很关键 /61
吃西餐前了解六个“M” /62
了解西餐餐具，才不会发生“悲剧” /63
西餐，分享起来不简单 /67
餐巾的使用方法 /68
西餐的特点及上菜顺序 /70
喝汤，此时无声胜有声 /72
牛排这样吃才有“派” /74
如何搞定一些“难吃”的食物 /77
甜点、水果和蔬菜沙拉的吃法 /78
面包、比萨饼怎么吃 /80
吃意面，有技巧 /82
洗指碗，正确使用不尴尬 /83
西餐中柠檬的妙用 /84
西餐桌上的失礼行为 /85
用餐中突发状况巧应对 /86
点酒点出你的品位 /88
斟酒的方法 /90
你拿对酒杯了吗 /91
饮酒、敬酒、干杯 /92
一杯茶里见文化 /97
咖啡，袖珍杯里见修养 /98
结账，让用餐尾声和谐有礼 /100
礼仪·微演练 /102



Part 3

社交礼仪： 处处有礼拓人脉

称呼对了，才能给对方留下好印象 /106
介绍他人要尊卑有别、长幼有序 /108
握手礼 /110
不能随便的拥抱礼 /113
吻手礼、贴面礼、鞠躬礼 /114
其他致意礼节 /117
目光礼仪：你“看”对了吗 /118
请柬有礼客自来 /120
赴约之前，做好“热身” /121
不做不速之客，也不姗姗来迟 /122
做客时，不要把主人家当博物馆 /123
掌握必要的待客之道 /124
你会敬烟吗 /125
交往中损害个人魅力的行为 /126
交往中的“礼”尚往来 /127
派对与舞会，不做莽撞人 /129
礼仪·微演练 /132



Part 4

职场礼仪： 竞争完全靠细节

面试第一关：出色的亮相 /136

初涉职场，这些细节你注意到了吗 /144

办公桌礼仪：收拾好你的台面 /145

办公室的不当动作 /146

办公室穿着有讲究 /147

办公室如何避免不必要的摩擦 /148

与同事保持距离才能靠得更近 /149

向领导汇报工作别失敬 /150

办公室用餐的注意事项 /152

职场有次序，应对需谨慎 /153

掌握电话礼仪，让沟通更顺畅 /154

网络时代，合“礼”使用电子邮件 /156

休假、请假、离职的礼仪 /157

礼仪·微演练 /158

Part 5

政务礼仪： 面面俱到不失礼

公务人员的着装礼仪 /162

接待来访的礼仪 /163

会议上的发言、主持、斟茶礼仪 /164

出访时间礼仪 /167

政务活动，座位安排很重要 /168

专题：礼宾专家亲历历史 /172

● 吉布提建馆的燃情岁月 /172

● 申博成功，那悲喜交加的时刻 /173

礼仪·微演练 /176

Part 6

日常礼仪： 活的就是一个“礼”

公共场合，你失礼了吗 /180

遵守公共交通礼仪，出行才能更愉快 /181

购物时做个受欢迎的“上帝” /182

旅游观光时，玩乐也要守规矩 /183

私密洗手间不是随意之地 /184

开车、停车有规矩 /185

乘坐扶梯，你站对位置了吗 /186

男士备忘录：女士优先 /187

做绅士的十大须知 /188

避免以下举动才淑女 /189

探望病人，好的问候三冬暖 /190

看望长辈，如何表达你的关爱 /191

送花的艺术：知花语，送芬芳 /192



参加婚礼，见证幸福也要讲“礼” /193

礼仪·微演练 /194

Part 7

**涉外礼仪：
入乡随俗是关键**

护照与签证的办理 /198

出国前准备工作需周详 /199

精简行囊，轻装出行 /200

做一名有礼的飞机乘客 /201

外国餐馆的基本礼仪 /202

宾馆与旅店的小费礼仪 /203

与外国人相处要注意的细节 /204

出门在外，入乡随俗是关键 /205

知己知彼，了解禁忌少犯错 /206

欧美国家的风俗与社交礼仪常识 /207



日韩国家的风俗与社交礼仪常识 /208
南亚和东南亚国家的风俗与社交
礼仪常识 /209
澳大利亚的风俗与社交礼仪常识 /210
非洲国家的风俗与社交礼仪常识 /211

专题：步履留痕，

我驻留尼汪的岁月 /212

- 留尼汪的圣诞节 /212
- 留尼汪的国庆节 /212
- 留尼汪的端午节龙舟赛 /213

礼仪·微演练 /214

Part 8

形象礼仪： 第一印象值千金

商务场合形象塑造攻略 /218
“以貌取人”是国际惯例 /224
个人形象要从“头”做起 /225
勿忘末节事：指甲的长短 /226
走出你的气质 /227
站出你的派头 /228
坐出你的优雅 /230
这样蹲下不失礼 /232
注意你的肢体语言 /233
不同场合，穿对衣服 /234
西装，让男士穿出专业与权威 /236
领带的打法 /240
商务休闲装，让男士穿出个性与潇洒 /241
男装中画龙点睛的配件 /242
旗袍，穿出女性的优雅与风情 /243
套裙，穿出女性的干练与自信 /244

女装中画龙点睛的配饰 /245
香水里的隐形密码 /246

专题：看名人如何穿出影响力 /247

- 看世界政坛女性
如何玩转形象政治学 /247
- 政坛男人背后
星光熠熠的贤内助 /249
- 左右世界政治走向
的大国总统形象 /250
- 互联网时代IT男的时尚之路 /252

礼仪·微演练 /253



