

实用的礼仪知识·高超的社交技巧

【礼仪是我们生活幸福、事业成功的助推器】

【礼仪并不是生活中可有可无的小事，而是一门大学问】

——社交不可不学的105个礼仪常识

礼仪

就这么

简单

邢桂平◎编著



LIYI

JIU ZHEME JIANDAN

北京工业大学出版社

——社交不可不学的105个礼仪常识

邢桂平◎编著

礼仪

就这么

简单



LIYI
JIU ZHEME JIANDAN

北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

礼仪就这么简单:社交不可不学的 105 个礼仪常识/邢桂平编著.—北京:北京工业大学出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5639-2527-8

I. ①礼… II. ①邢… III. ①人间交往-礼仪-通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 189594 号

礼仪就这么简单——社交不可不学的 105 个礼仪常识

编 著: 邢桂平

责任编辑: 王 曙 杨 青

封面设计: 白智慧

出版发行: 北京工业大学出版社

地 址: 北京市朝阳区平乐园 100 号

邮政编码: 100124

电 话: 010-67391106 010-67392308 (传真)

电子信箱: bgdcbsfxb@163.net

承印单位: 九洲财鑫印刷有限公司

经销单位: 全国各地新华书店

开 本: 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张: 17.75

字 数: 253 千字

版 次: 2010 年 11 月第 1 版

印 次: 2010 年 11 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-2527-8

定 价: 29.00 元

版权所有 翻印必究

图书如有印装错误,请寄回本社调换

前言

Preface

我有一个朋友叫小李，他是一家大型外企的普通职员。他来自一个贫穷落后的山村，初来公司的时候，他连怎么跟人打招呼都不会；在穿衣打扮上，他更是一窍不通，常常让客户认为他是一名清洁工；他也不懂怎么招待客户，常常在客户面前出丑。有一次，公司派他去机场接一个客户，他急着出门，竟然穿着拖鞋去了，客户感觉他很不重视自己，穿着竟然如此随便，而且还毫不忌讳地打哈欠，一气之下，连车都没上，就买了回程机票。这样的窘事屡屡发生，常常惹得同事偷偷地笑他，虽然他工作能力很强，但领导还是认为他不是个可造之才，认为他一辈子也只能是个小职员，不可委以重任。

然而几年之后，小李像完全换了一个人。有一次，由于工作上的事情他请我帮他约见一个人，在去之前，我还担心他的不懂礼仪会不会让我的这位朋友难堪，更怕他会惹出笑话。可是，到了之后，我发现他完全出乎我的意料。他穿着得体，谈吐文雅，吃饭时，他与客人寒暄、敬酒的过程都非常恰当、自如，而且他还懂得适时开点小玩笑，活跃现场气氛。看到这种情况，我非常惊讶。

事后，从聊天中我得知，他现在已经是这家外企的技术部经理了，管着400多名下属。他说他现在的成功都要得益于“礼仪”这门学问，他说当初他不懂礼仪，闹了那么多笑话，更可怕的是，对礼仪的无知给



他的事业造成了很大阻碍，自从那次“接机事件”之后，他痛下决心一定要学好礼仪。事后，他专门报了一个礼仪培训班，开始从零学起，从此，他的事业一帆风顺。在工作中，他总是穿着得体的职业装；遇见上司或下属时，他都会热情而礼貌地打招呼，并且很乐意帮助同事解决问题；在和客户交往时，小李的言谈举止大方、得体，态度、表情、肢体语言等都热情而自然，客户通常会对其产生深刻的印象，甚至有人说，和小李握手时都能感觉出他的诚意，因此也比较愿意和其合作；小李和客户一起参加娱乐活动或者出席舞会、宴会时，表现得非常“绅士”，既注意尊老爱幼，又注意照顾在场的女士。表现如此沉稳、个人修养如此良好的小李，自然是很受他人欢第迎的，在事业上取得成功也是顺理成章的事了。

也许，人们很注重专业技能的学习，也注重口才的训练，却往往忽视日常生活中的礼仪常识，认为这都是小事，殊不知，小事也会让我们“栽跟头”，成为我们生活和事业上的“绊脚石”。小李就是这样，虽然他很努力地工作，也有一身真本事，却因为不重视礼仪方面的小事，吃了很多苦头，并影响了自己事业的发展。后来，他学习了礼仪，让礼仪成为自己事业上的助推器。所以说，礼仪并不是我们生活中可有可无的小事，而是一门大学问，如果不加以重视，我们就会吃它的亏，给自己的生活带来烦恼。

礼仪，简而言之，就是人们在社会交往活动中应共同遵守的行为规范和准则。礼仪的“礼”字指的是尊重，即在人际交往中既要尊重自己，也要尊重别人；“仪”者仪式也，即尊重自己、尊重别人的表现形式。无论是在什么样的环境中，礼仪的终极目标都是为自己赢得深层次的尊重，与他人建立和谐、融洽的人际关系而不是单纯建立互利关系或者赢得商业合作等。

礼仪与我们的生活息息相关，并且发挥着巨大的作用。礼仪是一个人立足社会的必备武器，它就像一个人的名片，体现了一个人的素质和修养，在人们的生活中有着不容忽视的作用。因此，掌握基本的礼仪知

识是我们步入社会、融入社会的必学课程，也是一个人事业成功、家庭和睦不可或缺的润滑剂，更是一个人取得他人认可、获得成功的金钥匙。反之，一个人若是不懂得遵循礼仪，就难以拥有和谐的人际关系，想要取得事业上的成功或者生活中的美满，就会变得相当困难。

荀子曾经说过：“人无礼则不生，事无礼则不成，国家无礼则不宁。”讲究礼仪，不仅可以反映出个人的形象和内在素养，更是一个国家国民素质的反映，同时也是一个民族精神文明的重要标志。从古至今，礼仪一直都是人们为人处世的准则。然而很多人对礼仪却有这样一种偏见：礼仪是一门深奥、复杂的学问，很难在短时间内、以最快的速度学会，更难以在实际生活中熟练运用。因此，很多人对礼仪望而生畏，只从书本或电视上学得一点皮毛便“知难而退”了。事实上，礼仪并非如此难以掌握，礼仪其实很简单，只要我们掌握一定的技巧和方法，还是可以由不懂到熟悉的。礼仪就在我们身边，通过我们的一言一行、一举一动表现出来。只要我们稍加留意就会发现，礼仪是可以通过学习来掌握并灵活运用的，只要认识其本质，掌握其要领，熟悉其技巧，就可以轻松地学会，使自己成为一个言谈举止都非常得体的人，一个无论在职场、商业活动中，还是在家庭生活中都拥有良好人际关系、受人欢迎的人。

《礼仪就是这么简单》一书，深入浅出地从衣着装扮、仪态、商务往来、职场、娱乐、馈赠、餐饮、家庭、日常生活等方面为您介绍了一百多个礼仪常识，可谓全面而简略，让您轻松学会，灵活掌握。

本书最大的特点就是：实用性强，语言通俗，条理清晰，事例典型，内容翔实，易学，易懂，易会，可以说，本书是您不可错过的枕边书。

亲爱的朋友，当您翻开这本书，就等于拿到文明社会的通行证。无论您是身处职场还是在家庭生活中，此书都可以助您事业有成，家庭幸福，生活美满。拥有此书，可以助您成功打造自己的完美形象，赢得更加美好辉煌的人生。

有礼走遍天下，无礼寸步难行。让我们都来做一个学礼、知礼、守



礼、懂礼的人。

最后，本书在创作过程中，以下人员参与了不同章节的编撰和素材的提供工作：

于松伟参与了第一章编撰工作；吴会朝为第二章提供了丰富的书籍资料；冯金辉为第三章提供了素材；张文雅编撰了第四、第五章；谢欣欣为第六章、第七章、第八章和第九章提供了大量素材；吴会霞为第十章和第一章提供了素材；李海良、迟学义做了本书的校对工作。

目录

Contents

第一章 装扮礼仪——得体的穿着是你的第二张脸

让装扮为你的交际加分	003
着装的 TPO 原则	005
服装美的整体原则	008
不同场合的着装要领	010
学会颜色搭配	012
正确搭配小饰物,让衣服更增色	015
男士穿西装的几大注意事项	019
男士着装的几大败笔	021
晚装穿衣打扮的要诀	025
女士着装的几大误区	027
女士化妆的几个基本点	030
男人也要会化妆	034

第二章 仪态礼仪——仪态是风度,也是魅力

仪态也是无声的语言	041
得体地使用手势语	043



站姿的礼仪	046
坐姿的礼仪	048
走姿的礼仪	051
与人握手有规矩	054
微笑有着巨大的力量	057
让眼神传达你的心意	059
交谈礼仪的基本要领	061
注意一些不雅的体态动作	063

第三章 商务礼仪——纵横商场的必备武器

商务迎送礼仪	069
初次见面寒暄的礼仪	072
与客户洽谈的礼仪	073
商务签约仪式的礼仪	075
递名片的礼仪	077
称呼对方一定要得体	079
介绍礼仪	081
跟人交谈不要抢话和插话	083
商务拜访礼仪	085
商务宴请礼仪	087
商务谈判礼仪	089

第四章 职场礼仪——影响事业不可忽视的第二“学历”

新人初入职场的礼仪	095
与老板默契相处的礼仪	096

与同事融洽相处的礼仪	099
与下属和睦相处的礼仪	101
越来越被关注的手机礼仪	103
使用电脑的礼仪	105
会议礼仪	107
白领丽人的着装礼仪	111
职业男性的仪表	114
上下班礼仪	115
公关礼仪	116
客服礼仪	119
办公室用餐礼仪	122
办公设备的使用礼仪	123

第五章 求职礼仪——让老板把合适的职位留给自己

简历的设计礼仪	129
求职信要简洁达意	131
给公司打电话的注意事项	134
女性面试时切忌浓妆艳抹	136
注意面试时的言谈举止	139
面试时的着装也能影响你的录取	141
面试过程中的应答礼仪	144
巧妙处理面试时的冷场	147
注意自己的说话速度与语调	149
面试后的告别礼仪	152



第六章 娱乐礼仪——娱乐活动中不可忽视的细节

舞会礼仪	157
保龄球礼仪	159
茶话会礼仪	161
观看演出的礼仪	163
观光旅游中的礼仪	166

第七章 馈赠礼仪——赠送也要讲究相应的礼仪

送礼先要弄清不同礼品的寓意	171
送花的礼仪	173
如何让礼物传达出自己的用意	176
礼物要因人而异,因事而异	178
重视礼物的包装	180
送礼也讲究合适的时机	182
接受礼物也要讲究礼仪	184
商务馈赠的礼仪	186
送礼有哪些规矩和忌讳	188

第八章 餐饮礼仪——在餐桌上也要施展自己的魅力

参加不同性质的宴会,你该如何打扮	193
点菜礼仪	195
座次礼仪	196

餐巾和餐巾纸使用礼仪	199
筷子和刀叉礼仪	201
剔牙礼仪	203
补妆礼仪	205
交谈礼仪	207
饮茶的礼仪	209
饮酒礼仪	211
劝酒礼仪	213
拒酒礼仪	216
参加西餐要注意的礼仪常识	218

第九章 家庭礼仪——让家庭更和睦更幸福

夫妻相处礼仪	223
与父母相处的礼仪	225
与子女相处的礼仪	227
婆媳相处的礼仪	229
与岳父母相处的礼仪	231
兄弟姐妹相处的礼仪	234
妯娌之间相处的礼仪	236
邻里相处的礼仪	237
恋爱交友礼仪	240
家庭待客礼仪	242
家庭宴请礼仪	244

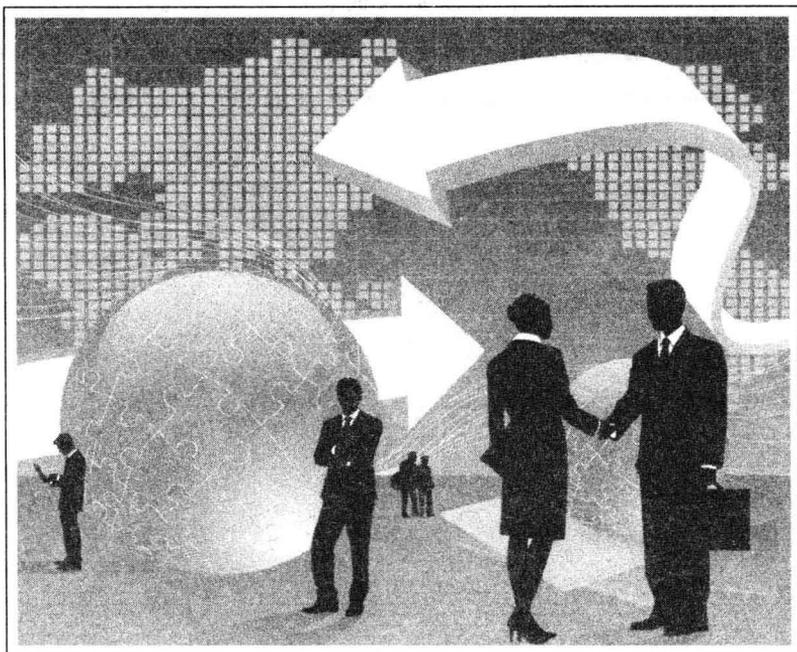


第十章 日常生活礼仪——生活中的礼仪亦不可忽视

邀请礼仪	249
约会礼仪	251
婚宴礼仪	253
节庆礼仪	255
开业礼仪	257
寿诞礼仪	260
丧葬礼仪	262
书写礼仪	264
通讯礼仪	266
聚会礼仪	268

第一章 装扮礼仪

——得体的穿着是你的第二张脸



莎士比亚说：“服装往往可以表现人格。”人的穿衣打扮其实就像一幅立体画，能表达一种主题、一种思想才是至高无上的境界。

我们在与人交往时，留给别人的第一印象 80%来自于装扮，得体美观的装扮其实就是我们的第二张脸。因此，在着装中要注意穿出美丽，穿出和谐，穿出自己的最佳形象，这些都是装扮礼仪的基本出发点。

让装扮为你的交际加分

在社交礼仪中，装扮其实就是我们的个性名片。莎士比亚曾说过：“一个人的穿着打扮，就是他的教养、品位、地位的最真实的写照。”得体美观的衣着装扮能够为你塑造良好的形象，在交际中起着非常重要的作用，是帮你叩开成功之门的“敲门砖”。

装扮是人的形体的外延，对形体起着修饰的作用，得体的装扮可以体现人的尊严，而不得体的装扮则可能让人颜面无光。在现代社会的日常交际中，特别是一些正规的场合，衣着装扮的问题越来越受到人们的重视。“人靠衣装，佛靠金装”，得体美观的服饰永远都是非常重要的。

我们知道，当一个人的服饰与他本人的形象、气质、年龄、身份、职业以及当时所在的环境、时间互相协调时，就能达到完美的境界，让身边的人对其产生好感，更有利于交际。所以说，掌握了衣着装扮这方面的礼仪，对于个人的工作、生活都会有极大帮助。

1986年，英国女王伊丽莎白二世到中国来访问。当女王从飞机走出时，她秀丽端庄的面容一下子就引起了大家的关注，而她温柔亲切的笑容也引得人们交口称赞。但最引人注目的是，伊丽莎白女王当时穿的那身明黄色的西装套裙，以及与之搭配得非常协调的明黄色帽子，这身装扮令在场的所有人都赞不绝口。

其实，伊丽莎白二世在其他国家和地区访问时，基本上是不穿黄色服装的。为什么到了中国则是这样的一身装扮呢？是偶然吗？当然不是，这身服装是她访华之前，女王的公关顾问特意为她选择的。不仅是因为服装的颜色亮丽，能够把女王的肤色衬得富有光彩，而且明黄色更是中国历代帝王的专用色，能够显示出一种雍容华贵庄重大气



的皇室气象。

伊丽莎白二世这套明黄色裙装，无疑为她的这次访华增添了成功的筹码，一方面把自身的气质修养很好地体现了出来，显示了作为一国君主的尊严与高贵；另一方面，她的这身着装也体现出了对中国传统文化习俗的尊重与友好。而她头顶明的那顶明黄色帽子更是一个恰如其分的点缀，如画龙点睛之笔，更衬托出女王的雍容气派。这就是得体的装扮礼仪的魅力。

现代社交礼仪对于人们的穿着打扮的总体要求是整洁、干净、协调、大方。注意到了这些方面的礼仪，你在人际交往中往往会事半功倍。反之，则会造成意料不到的后果。

王小姐是某大型公司项目部的经理，公司年会上，王小姐穿了一件被衬裙支撑起来的宽大裙子，不仅整个人显得臃肿，而且当有人和她握手时，由于裙子宽大，屡次与别人发生“牵扯”，一时间场面非常尴尬。就在这个时候，公司的一个大客户代表走过来和她打招呼，对方在和她握手时微微皱起的眉头让王小姐更加不安，惊慌失措之下，王小姐竟然被裙角绊倒在地，在场的人都忍不住笑了起来，令一旁站着的老板非常难堪。因为此时，公司形象在客户眼里大打折扣，王小姐在老板眼里也变成了一个不会穿衣的笨女人。

驰骋在现代职场中的事业型男女，穿衣打扮的学问是很大的，它对人们的影响也是巨大的。可以说，为成功而打扮，是着装人的目的。而在现实生活中，人们为美而打扮，为爱而打扮，为事业而打扮，为生活而打扮，目的似乎各不相同，但说到底，人，都应该为自己而打扮。

很多时候，我们不仅要用衣服来装扮自己，也要学会用一些化妆品和饰品来打扮、装饰自己。把自己打扮得端庄大方，高雅靓丽是对自己形象的尊重和自信，但一定要格外注意它们与自身形象的协调性。

在校期间成绩优异的王玲，毕业后到一家外企应聘职业文秘的职位。为了使应聘成功，她提前一天到美发店做了一个最时髦的发型，又到商场买了条虽然价廉但款式新潮的长裙，并且请寝室同学帮忙化了妆，最后背着自己平时在校用的包包去面试。结果，主考官见了，直接