

你的礼仪 价值百万

ETIQUETTE

YOUR ETIQUETTE IS WORTHY
OF MILLION DOLLARS

中国最具含金量的礼仪圣经

精华 **图** 解读本 助你 **礼** 赢天下

>> 优雅影后 **袁泉** 魅力推荐

>> 形象专家 **西蔓** 权威推荐

>> 奥康总裁 **王振涛** 激赏推荐

周思敏 | 编著

 中国纺织出版社



你的礼仪

全知道

职场礼仪

商务礼仪

社交礼仪

仪容仪表

仪态举止

仪言仪行

仪容仪表

仪态举止

仪言仪行

仪容仪表

仪态举止

仪言仪行

仪容仪表

仪态举止

仪言仪行



你的礼仪 价值百万

ETIQUETTE

YOUR ETIQUETTE IS WORTHY
OF MILLION DOLLARS

周思敏 | 编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

在现代社会,礼仪修养几乎成为一个人和一个社会文明程度的标志。优雅的行为举止,得体的仪态和言语,真挚的情感和规范的礼仪,成为构建人与人之间沟通的桥梁,其力量和价值都是无可比拟的。本书内容涉及广泛,包括商务礼仪、职场礼仪、举止气质、服饰形象仪表、社交礼仪、用餐礼仪、公共场所礼仪、说话艺术、涉外及旅行礼仪等生活中可能接触到的所有礼仪规范。这是一本全新的礼仪书,以实用而规范的解说,形象而生动的图解,向你展示了魅力的秘密。在生活中,灵活掌握和运用,会让你的举止流露出自信和得体。这也是一本你人生成功的枕边书。

图书在版编目(CIP)数据

你的礼仪价值百万/周思敏编著. —北京:中国纺织出版社, 2009. 1

ISBN 978-7-5064-5394-3

I. 你… II. 周… III. 商务—礼仪 IV. F718

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第195354号

策划编辑:李秀英 曹炳镛 特约编辑:冯晓玲
责任印制:陈涛 装帧设计:刘金华 旭晖
美术编辑:冯静 刘魁

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

北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2009年1月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16

字数:200千字 定价:36.80元(附光盘1张)

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

致读者

一个得体的肢体动作会让你在面试中脱颖而出，一种亲切而又落落大方的待人接物会让你赢得好感；体面精致的着装会让你在营销中赢得信任；酒会上优雅从容的应对能让关键人物把下次提升的机会留给你；诚信、亲善也许会为你带来巨额订单……

可是，不洁的衬衣领、皱巴巴的裤缝，不检点的小动作，商务接待时顾此失彼、谈判时不懂规矩，职场新人不合时宜的装扮，身居要职可说话行事却颇有暴发户“风范”、出国考察时处处出糗却全然不知……

什么可以为你加分？哪个小动作出卖了你？谁在告诉别人：你是不可信赖的、你是失败者、你没有良好的教育背景、你所代表的企业不具有竞争力？你希望自己仪态万方，却不知如何穿着得体；你想受人尊重，却不知尊重他人该怎样表达；你原本希望显示尊贵，可举止言谈中却总是欠缺一点体面从容……

那么，礼仪究竟是什么？仅仅是穿西装打领带喝红酒递名片吗？**穿西装打领带等礼仪的表象可以很快学起来，而一个人的学养、风度、人文情怀、从容的内心、丰富的见识带来的谦逊态度……这些可不是一朝一夕能够学到的，而正是这些修为和内涵，才是礼仪真正核心的价值，是无法包装的心灵魅力。**从某种意义上说，礼仪应该是一种处世理念与行为规范。现代竞争中，礼仪可以为我们增加竞争力，让我们成为最受欢迎的人，让人难以对我们说“NO”，助我们从平凡走向卓越。除了商务价值之外，在日常生活中，讲求礼仪，怡情养性、悦人悦己，岂不妙哉！

我和思敏老师有过好几次愉快的合作，思敏身上综合了干练专业的职场气质和优雅柔美的女性魅力，风度非常迷人，是天生的礼仪教练、理想的合作伙伴和好友，希望这次我们合作推出的《你的礼仪价值百万》能把思敏多年来积累的礼仪知识和教学实践中的精华部分奉献给读者朋友。无论读者朋友现在从事什么样的工作、位于什么样的职位、对职场未来有什么样的规划，我们都议各位尽可能学习一下基本的国际化礼仪，这并不是说一定要去追随什么西方标准，更不是让人扭捏作态、贪慕虚荣，而是让我们固有的某些习惯不要成为现代沟通上的障碍，从而让对方忽略了我们的真正价值。

张晓梅女士在她的新书《晓梅说礼仪》中写道：“礼仪是一件华服”。——我认为，**礼仪更像是风骨，在我们的血脉中。**

——本书策划人
耿潇男



有礼走天下——

没有人不欣赏绅士，没有人不爱慕淑女，谁都想让自己气质脱俗。但如果你没有经历过专业的训练、职业的学习，又怎能拥有这一切呢？

中国自古就是礼仪之邦，五千年的华夏文明，始终教育我们要知礼、懂礼、守礼、用礼。礼仪对我们来说，更多的时候能体现一个人的教养和品位。真正懂得礼仪、讲礼仪的人，绝不会只在某一个或者某几个特定的场合才注重礼仪规范，这是因为礼仪的每一个细节早已在他们心灵的历练中深入骨髓、浸入血液。见到周思敏老师，您才会真正了解优雅女性的魅力。我想，作为周思敏老师的礼仪知识的精华，这本书能够让您如愿以偿，逐步成为一个受人欢迎、让人尊敬的人。

21世纪是一个竞争的年代，礼仪已成为每个人与对手竞争的重要武器之一，还是那句老话——优胜劣汰。一个企业的发展靠什么？企业形象又是什么？可以说，员工的形象决定着企业形象，员工素质的提高决定着企业的发展壮大。我相信没有一位企业家不希望自己优秀的团队具有高品质的形象。

中国现代化的发展，不仅需要物质文明，也需要精神文明，更需要公德心。仅有鼓起来的钱袋而没有文明的礼仪，这样的人仍然是个富而不仁的穷人，这样的民族仍将是落后的民族。可见，礼仪对于一个民族的重要。

人无礼则不立，事无礼则不成，国无礼则不宁。礼仪是属于社会的，社会之外无所谓礼仪。社会是由人组成的，而我们每个人都是社会生活中的一员。其实，礼仪就是规定了一条人们该走的固定的轨道，或者说，遵循它就会得到社会的认可，生活也会变得更加愉快；违背它或偏离它，往往会遭到社会习俗的惩罚，甚至会付出惨痛的代价。

周思敏老师提倡实效、实用的学习法则，她的书通俗易懂、言简意赅，一定会让您获益匪浅。在此，我向所有渴望与众不同的人，渴望让世人敬重我们民族的人，推荐周思敏老师的这本《你的礼仪价值百万》。

——李强

- 巨思特教育集团董事局主席
- 北京巨思特企业管理顾问有限公司董事长
- 香港巨思特商学院院长
- 香港巨思特青少年成长工程学院院长
- 清华大学总裁高级研修班专家团团长
- 北京卓达经济管理学院执行院长
- 奥康大学教授
- 奥康集团、苹果集团、方太集团、曙光集团等多家大型集团高级顾问



从陌生到熟悉，从没有印象到被认可，《你的礼仪价值百万》可以让你在各种环境中都自信从容。



——袁泉

- 第19届金鸡奖最佳女配角奖获得者
- 第22届金鸡奖最佳女配角奖获得者
- 电影代表作：《春天的狂想》、《美丽的大脚》
- 广告经典代表作：汇源果汁、丰田汽车、玉兰油、娃哈哈矿泉水
- 舞台剧代表作：《琥珀》、《狂飙》、《暗恋桃花源》

礼仪是智慧的代言，用心经营才能营造商业价值。愿周思敏老师的《你的礼仪价值百万》成为所有男人和女人最好的补养。



——于西蔓

- 北京西蔓色彩文化发展有限公司董事长
- 中国人民大学商学院MBA课程特聘教授
- 中国文化部一级艺术形象设计
- 日本文部省认定色彩搭配师
- 中国色彩咨询业的创始人

周思敏老师被尊称为中国时尚礼仪第一人。她的礼仪讲座很生动，希望这本书能让更多的人“知礼、懂礼、习礼、用礼”，在生活 and 工作中，有个很好的人际关系，能够活得更加开心，使企业的业绩倍增！



——王振涛

□奥康集团总裁

礼仪需要修炼；魅力需要打造！
素质要从心开始；礼仪要用心学习！
心像降落伞；打开才有用！

请相信！拥有这本著作，好好练习它，使用它，将让您的生活精彩无限，成为自己生命中最佳的淑女与绅士。



——彭明隆

□国际SMC机构创始人

□系统管理课程主讲教授

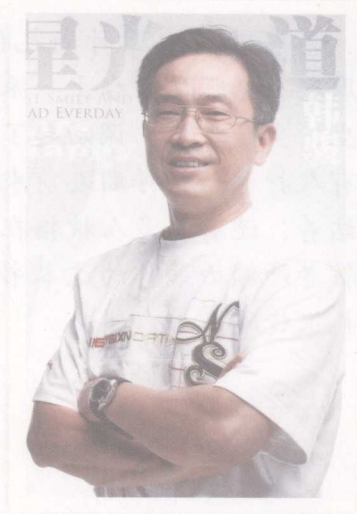
□香港爱思模希 (SMC) 国际控股集团董事会主席

纷繁的职场上，有很多导航的标识，其中最重要的就是：优雅得体的“礼”！

古人说：“礼者，道也，知礼者，得道也！”

礼之重要，超出寻常想象，一个得体的“礼”的展现，可以使你魅力大增，更可以助你达成目标，获得成功。

现代人应“知礼懂礼”，更应“习礼用礼”，阅读此书确能领略礼之奥妙！



——韩骏

□北京星光大道影视制作有限公司董事长

在思敏老师身上体现着两种成功女性的特质——魅力与智慧。

我一直认为，能够准确预测未来，是建立在对人或事充分了解和足够的信心上。所以，我们相信发生在2009年的两大时尚将会是：上搜狐的“职场一言堂”、跟思敏老师学礼仪。



——张文强

□搜狐总公司人力资源部（HR）培训负责人

有着“中国时尚礼仪第一人”之称的周思敏老师在讲台上一派大家风范，谈笑风生，生趣盎然，调动起了全场的气氛。不时有人打电话招呼朋友前来听讲，有的人只能站着，还有许多人被挡在了门外。相信周思敏老师倾力著作的这本书能给国人带来一股礼仪旋风。

——董路

- 资深记者
- 著名足球节目主持人



人说“三代为官，学会吃穿”，周思敏老师的著作让你在最短的时间内学会优雅的吃，得体的穿，这价值岂止百万？

——孟广美

- 国际名模
- 著名主持人



在那个多雪的冬天，思敏老师就像一缕南国的春风，驱散了塞北的严寒。她用智慧和才情，点燃了老师、孩子和家长对美、对礼仪的向往。

——寄语周思敏老师

——唐贵华

- 丹东荣泰集团总经理
- 丹东盛唐私立学校董事长



本书并没有一味地强调礼仪的理论知识，而是更注重实际的操作，为读者提供了不同场合情况下的行为指南，实实在在地能帮助读者解决一些实际的具体问题。

——彭国红

□武汉楚天激光集团股份有限公司副总裁



近两年来，总是看见思敏老师在湖南卫视、北京电视台等热播频道中做时尚礼仪节目，收视率非常高，其中一集《越策越开心》还创下了湖南卫视的收视纪录，我真为思敏老师感到高兴，同时又想，这些精彩实用的内容如果出版成书，那该多好呀！想不到思敏老师在电话中告诉我她精心编写近一年的著作《你的礼仪价值百万》在09年元旦即将出版。这本带有近380张精美图片的礼仪著作涉及了商务、职场、生活、社交等方面面，我期待着……

——于继伟

□在水一方休闲酒店集团总裁



良好的礼仪能够帮助你在社会上立足，一个人举止得体，才不会被别人视为缺乏教养；一个人对人有礼，才能获得别人的尊重。很高兴中国图书界又多了一本实操性很强的礼仪工具书。

——梅珊

- 世界华人女性美容研究院院长
- 青格里管理咨询有限公司董事长
- 北京广播学院毕业，国家一级播音员
- 中国营销学会常务副秘书长
- 360度全天候美丽法创始人



参考文献

1. 金正昆. 商务礼仪. 西安: 陕西师范大学出版社, 2007.
2. 李洁. 礼仪是一种资本: 日常礼仪的300个细节. 北京: 北京出版社, 2007.
3. 熊经浴. 现代商务礼仪. 北京: 金盾出版社, 1997.
4. 殷珍泉. 礼仪有学问. 北京: 台海出版社, 2002.
5. [加] 英格丽·张. 你的形象价值百万: 世界形象设计师的忠告. 北京: 中国青年出版社, 2008.
6. [美] 艾伯利. 绅士淑女课: 让你的孩子轻松学会300个礼仪. 上海: 上海社会科学院出版社, 2004.
7. 静涛. 好形象, 好前程. 北京: 海潮出版社, 2008.
8. 海卉. 现代女性应该注意的100个礼仪细节. 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2004.
9. 白巍. 公关礼仪. 北京: 中国经济出版社, 2008.
10. 陈萍. 最新礼仪规范. 北京: 线装书局, 2003.
11. 韩晓民. 办公室の好人缘. 台北: 文斐书屋, 2000.
12. 韩晓民. 办公室の好口才. 台北: 文斐书屋, 2000.
13. Mrs. Sue Young. OL礼仪全攻略——一本令你不再失仪的书. 香港: 零至壹出版有限公司, 2002.
14. 姜赵玉莲. 礼仪形象锦囊——社交礼仪及工作形象. 香港: 明窗出版社有限公司, 1995.
15. 邓宝珠. 秘书及行政人员实用手册. 香港: 零至壹出版有限公司, 2005.
16. 服部幸应. 西餐礼仪. 台北: 笛腾出版图书有限公司, 2002.

目录 | CONTENTS

目录

Part 1

商务礼仪

19

会面礼仪	20
得体地使用名片	20
握手	24
拥抱	28
其他常用会面礼仪	30
自我介绍	33
如何做好介绍人	34
学会称呼对方	37
记住对方的名字	38
位次排列礼仪	40
宴会的桌次与座次	40
乘车的座次	44
行进中的位次	45
走楼梯的次序	46
乘坐电梯的次序	46
公务接待礼仪	48
公务接待规格	48
具体要求	49
电话礼仪	51
接电话的礼仪	51
使用电话的礼貌用语	55

手机礼仪	56
注意使用手机的场合	56
其他应该注意的问题	56

Part 2

职场礼仪

59

办公室礼仪	60
办公桌影响着你的效率	60
别让不好的习惯毁了你	62
工作从如何开门学起	64
使用电梯的礼仪	65
办公室用餐	66
发传真	66
E-mail的礼仪	67
使用即时聊天软件的礼仪	67
与上级相处之道	68
向上级汇报工作时的礼仪	68
当有电话打来时	71
当领导遇到尴尬事时	72
身为上级需要注意的问题	73
办公室交往秘诀	75
做好办公室新鲜人	75
摩擦——办公室不可避免的调节剂	77
吃亏是办公室交往秘诀	78
同事间的距离美	78
办公室眼语之忌	80

某些特殊情况	82
公司恋事多	82
怀孕了怎么办	83
辞职不失礼	84

Part 3

举止气质

85

坐立行走的礼仪	86
优雅的坐姿	86
优雅的站姿	89
优雅的行姿	91
优雅的蹲姿	92
手的动作	94
不同手势的含义	94
学会递接物品	96
手到底应该放在哪儿	97
需要注意的小细节	98
别让小动作坏事	98
遇到尴尬怎么办	99
雨天也优雅	100

Part 4

服饰·形象·仪表

101

女士标准商务形象细节图示	102
男士标准商务形象细节图示	103

男士商务形象	104
西装的穿着规范	104
衬衣的选择	108
领带是西装的灵魂	110
领带的打法	112
女士商务形象	113
缺陷补救技巧	113
鞋袜细节	115
化妆与首饰	116
化妆与修饰	116
香水的使用	118
装饰品	120

Part 5

社交礼仪

123

社交的空间距离	124
常见的社交距离	124
影响社交距离的因素	125
送礼的礼仪	127
商务送礼	127
社交送礼	128
送花礼仪	131
做客与待客	132
做个受欢迎的客人	132
出外“住”朋友家	135
待客礼仪	136

Part 6

用餐礼仪

141

西餐菜式及相关礼仪	142
喝汤的礼仪	142
享用面包的礼仪	143
轻松有派吃牛排	144
优雅吃沙拉	146
水果料理怎么吃	147
咖啡怎样喝才优雅	148
认识西餐餐具	150
西餐桌上最易忽视的小细节	151
优雅地品酒	152
饮酒的方式	152
酒杯的拿法	154
斟酒的方法	155
餐前酒与餐后酒	155
葡萄酒的基本知识	156
品尝葡萄酒	158
香槟	159
啤酒	159
酒会礼仪	160
社交用餐礼仪	162
预约	162
抵达餐厅	162
领位和入座	163
点餐	164