

白领礼仪

中华工商联合出版社

北京康世经济发展研究所 编



白领礼仪

北京康世经济发展研究所编

中华工商联合出版社

责任编辑：王玉璋

封面设计：孙艳芳

图书在版编目（C I P）数据

白领礼仪 / 北京康世经济发展研究所编. —北京：中华工商联合出版社，2001

ISBN 7-80100-787-5

I.白... II.北... III.礼仪-基本知识 IV.K891

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2001）第 14297 号

中华工商联合出版社 出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编：100027 电话：64153909

北京市朝阳区隆昌印刷厂印刷

新华书店总经销

850×1168 毫米 1/32 印张 9.25 210 千字

2001 年 4 月 第 1 版 2001 年 4 月 第 1 次印刷

印数：1—12000 册

ISBN7-80100-787-5/Z·183

定价：19.00 元

编者序

二十一世纪的白领一族已成为社会的一个亮点，这是现代社会的中坚和极具实力的群体。这些人受过正规教育，具有良好的素质和优秀的品质。他们承担管理要务，努力工作，勤奋敬业，富有竞争和创新精神，是各行各业不可缺少的骨干力量。

白领阶层包括：公司职员、企业职员、事业机关单位职员以及公务员。他们当中大多事业有成，收入可靠，生活相对稳定，发展的机会较多，有地位，有身份，成为大多数人梦寐以求的职业。

白领阶层作为现代社会和公司企业的管理者，首先要有良好的知识准备、技能训练和业务能力，其次还要有各方面的修养。为了使白领阶层的人士不断提高自身素质，谋求更大的发展，为了更多的人跻身白领阶层，我们编著了《白领礼仪》一书。

此书系统介绍了作为白领阶层应该了解的礼仪常识和必须遵守的礼仪规范。从衣着打扮到办公室人际关系，迎来送往，宴会事项以及商务交往，面面俱到。既实用，又有可操作性，在实际生活中富有指导意义。

我们相信此书的出版，对于国内的白领阶层和即将跻身白领阶层的人士提高素质和必要的礼仪修养，将起到积极的促进和帮助作用。

编者

二〇〇一年三月



目 录

第一章 白领的服饰哲学	1
当你刚刚参加工作	1
白领男性的衣着	3
白领女性的衣着	7
便服	13
整体仪态	15
第二章 日常礼仪	19
求职与失业	19
介绍的艺术	29
握手的艺术	31
注意生活中的小节	34
说话的技巧	36
在公众场合说话的仪态	50
电话礼节	55
科学使用电子通讯设备	69
如何接待来访	72
餐桌上的礼节	76
第三章 办公室里的礼仪	79
处理好周围的人际关系	79

男女平等	81
避免使用带有亲昵意味的字语	83
关心残疾员工	84
重视家庭福利	85
面对性骚扰	89
多元化的办公室	96
伦理道德	98
当在办公室用餐	103
第四章 商务会议.....	105
参加会议的意义	105
重视会议的礼貌	106
参加公司外部的会议.....	108
公司所在地的大型集会.....	110
会议地点的选择	110
会议的策划	112
会议登记	122
徽章	123
股东年会	124
董事会议	129
年度销售会议	131
电讯网络会议	133
第五章 招待的技巧.....	135
招待的艺术	135
怎样取悦客人	136
邀请与被邀请	137
招待外地贵宾	140
招待的要件	141

大型活动的策划	142
舞会的策划	145
座次的安排	151
公司举办鸡尾酒会	153
精简活动预算	161
活动计划变更时	162
在俱乐部招待时	164
在家里招待最让人喜欢	165
在办公室里招待时	169
关于招待的礼节	169
第六章 “礼”尚往来	175
送礼指南	175
送礼切忌	179
各类礼物	180
赠送员工礼物	193
第七章 商务旅行	195
做个有礼貌的旅客	195
出入宾馆的礼仪	198
白领女性商务旅行的安全问题	199
国际旅行	202
第八章 正式宴会的礼仪	203
礼节的基础	203
宴会请柬	204
按照级别安排座次	205
宴会上的祝福	208
第九章 国际商务礼仪	213

尊重外宾	213
如何学习外国文化	214
做一个全球公民	214
度过美好的闲暇时光.....	215
到国外出差时的穿着.....	216
国际商务须知	217
国际送礼礼仪	219
世界各地的风俗习惯.....	222
第十章 商业信笺.....	237
信笺的使用礼节	238
个人信笺	238
名片	240
商业信函的写法	244
其他非正式信函	248
商业公告	267
备忘录	272
节日卡和问候卡	275
第十一章 商业请柬.....	277
请柬的设计	277
请柬的制作	278
如何发放请柬	282
回函礼节	284



第一章

白领的服饰哲学

俗话说：“佛要金装，人要衣装。”服饰能够塑造出男女高雅仪态，同样也能破坏他们。风度的构成，包括人的言谈、举止、仪容、气质等等，还有一个重要的因素就是服装，好的服装会使人风度翩翩。一个人的穿着打扮，将给人留下深刻的第一印象，就会在人们心里引起一种感觉，可能是愉快的、尊敬的、也可能是厌恶的、鄙弃的。

服装在一定程度上能体现一个人的人格，是一个人向外界传达的重要信息。作为现代的白领在你努力奋斗、不断地推销自己的时候，别望了你第一件要做的事，看看你身上的服饰是否正适于你，是否可以向外界传达良好的信息。

因此，在这里我们先谈谈服饰的哲学。



当你刚刚参加工作

当你刚刚参加工作的时候，你可要花一点钱购买几件与工作相称的衣服，这是值得而且必要的。购置前，首先，四处看看你的新公司，注意其他同事都穿些什么。提出问题，记下笔记，观察要敏锐。



要添购职业装时，先问自己几个问题

好的服装有时并非适合于你，漂亮的衣服有时并不适合你的工作场合。因此，当你要购买工作时穿的衣服前，问问自己以下几个问题：

- ◇ 这衣服适合我现在的工作？
- ◇ 它会不会过于流行而容易过时呢？
- ◇ 我的经济能力能承受吗？
- ◇ 合身吗？适合我的体形和肤色吗？
- ◇ 穿起来会舒服吗？
- ◇ 这个季节的气候适合穿吗？
- ◇ 这种布料的质量好吗？

寻求帮助

◇ 最好的建议来自与你一同工作的同事，因为他们对目前的工作环境也相当熟悉，知道什么衣服适合在现在的工作场合穿。他或她的眼光不错，自己也很讲究穿着，而且大家都公认他或她穿得很有品味。这样你可以跟这个人一起逛街，事后要记住答谢他或她（例如请他或她到饭店吃顿饭）。

◇ 翻阅时装杂志。翻阅杂志的专辑，专门报道流行先驱，常常会使你感到惊喜，因为报道的基本流行服饰可以帮助你该穿什么衣服上班。

◇ 咨询百货公司和专柜的服饰顾问。率直坦白地跟他们说：“我刚参加工作，没有多少经验，我想买一件适合在公司穿着的衣服。这件会不会太突出？”或者：“这件会不会让我看起来太胖？”或者：“依你的看法，这件在公司里穿会不会太俗气呢？”

穿着指南

◇ 千万不要穿紧身衣。这种衣服使瘦子看起来骨瘦如柴，而且会使胖子看起来比原先胖两倍。

- ◇ 夏天的时候，任何一个女性如果在公司露出涂了趾甲油的脚部，可能会被认为是一个对工作完全不在乎的人。男性在休闲的时候，如果穿着休闲鞋，没有配上袜子，这看起来会很不错，但是在公司里不适合这么穿着。
- ◇ 男士不应该穿太短的袜子上班。因为他坐着的时候，袜子顶端和长裤下方之间的腿就会裸露出来。
- ◇ 你可不能穿假冒品。如果你经济状况不太良好，那么你宁可穿普通的服装，也不要穿假冒的名牌。
- ◇ 如果你穿着有双排纽扣的西装外套，请把扣子扣住。如果西装外套开开的，看起来就会很笨拙，而且像一扇需要关上的门。
- ◇ 如果你在一个保守的公司工作，在自己的办公室里没有穿着西装外套还无所谓，但是如果进入高级主管的办公室，你一定要再把西装外套穿起来。那是一种礼貌和尊重的象征，如此一来，要见你的人会很欣赏你的。

白领男性的衣着



当你全身心投入某一保守行业（法律、财务、保险和银行）以作为毕生职业，或者你在大城市工作，或者你必须经常出差（特别是到国外），那么你需要很多衣服和适合的服饰。当一个男性主管有足够的经济能力，可以根据以下的建议来充实自己的衣柜：

- ◇ 三套夏天穿的西装（一套黄褐色和一套深蓝色的毛葛西装，还有一套轻便的深色绒绒制西装）。
- ◇ 二套冬天穿的西装（一套深灰色的法兰绒和一套保守的格子花呢）。
- ◇ 一件斜纹软呢夹克。
- ◇ 一件轻便的深蓝色运动上衣，可以在任何气候里穿着。

白领礼仪

- ◇ 二条休闲长裤，其中一条为灰色的法兰绒。
- ◇ 二条轻便长裤（牛仔裤和楞条花布裤）。
- ◇ 二件套头式毛衣。
- ◇ 六双白天穿的袜子和二双运动袜。
- ◇ 一件外套或大衣，视气候而定。
- ◇ 一件风衣。
- ◇ 六件正式的衬衫（买流行的衬衫，有扣子或有朴素尖领的都可以；如果要有帅气的外表，就买一些有对比白领和袖口花样或素色的衬衫）。
- ◇ 二件运动衬衫（例如短袖套头的圆领衬衫）。
- ◇ 六条领带。
- ◇ 二条皮带或吊带。
- ◇ 二双白天穿的高品质皮鞋（棕色和黑色）。
- ◇ 一双轻便鞋（平底靴、休闲鞋、船形鞋）。
- ◇ 一双运动鞋（如果你是一个运动狂，就要二双）。
- ◇ 二套冬天穿的睡衣和二套夏天穿的睡衣。
- ◇ 三套内衣（如果你要参加晚会活动，每天必须准备二套）。
- ◇ 一件宽衣和一双寝室用拖鞋，供旅行时用。
- ◇ 特殊运动（慢跑、打网球和滑雪等等）穿的运动服装。
- ◇ 吸汗的内外长裤。

男士正式场合的穿着

- ◇ 一套轻便全黑的礼服西装。
- ◇ 二件白色（相素或有褶，不起皱）的正式衬衫。
- ◇ 一条领带。
- ◇ 一条黑色裤子吊带。
- ◇ 一双正式鞋子。
- ◇ 一对衬衫用的袖口链扣。

男士西装的选择

- ◇ 西装不需要准备太多，不过布料品质者要上等货，而且穿起来要合身才好看。
- ◇ 跟随短暂的流行（不管双排钮扣、单排钮扣，或是夹克背后没有开叉；打褶或没有打褶的长裤；剪裁讲究的衣肩或软性衣肩设计）。看看你夹克的翻领，如果宽领已流行了五年，而你一直穿着窄领的，请考虑买一些新的西装，或考虑订制一件窄领的衣服。
- ◇ 切记，你的体型若改变，就必须把西装送去修改。
- ◇ 如果你不是身材瘦小的人，最好穿深红色系的西装，不要穿花样醒目和色彩鲜艳的服饰。而且，穿单排钮扣的西装会比穿双排的看来瘦许多。
- ◇ 西装不穿时要用衣架挂起来，这样才不会变形，才能穿得持久，穿起来好看；西裤在每次洗好后，要把它烫平。

男士的领带和衬衫如何搭配

- ◇ 如果你是一个高大的人，记得买长一点的领带（可以在专卖大号的专柜上买到）。
- ◇ 如果你的领带全是窄的，现在突然要用宽的，那么买线条宽的领带，然后把窄领带用棉纸包起来，收藏在盒子里，等又流行了再使用。
- ◇ 如果你的领带都是宽的，而现在要用窄的，你可以把它们拿去裁成流行的窄度。
- ◇ 确定他们都没有斑点（注意看看是否有调味汁、汤渍和面食沾上的污点）。
- ◇ 买领带时，切记要买能与心中想穿的西装和衬衫搭配的。这三种服饰的式样、颜色和花样应该要协调。如果你对颜色的敏感度不高，找一个懂得的店员帮你搭配选择。
- ◇ 注意和自己气质的搭配。率性的人可以使用惹眼的领带，如

果你不是这种人，就不要买那种领带。小条纹花样的领带是最不会出错的搭配。如果你穿上淡紫色的衬衫，配上一条晕紫色丝质领带，然后搭上一套香草色的毛葛布夏季西装，一定会是所有同事中最出色的一个，不过如果你配上的是一个蝴蝶型的领结，那么会显得十分可笑。如果搭配混合的花样，例如一件条纹衬衫配上一条不同条纹的领带和一件棋盘格花纹的西装，这么穿绝对正确，而且会让你看起来很有品味。

✧ 一件深蓝色、深褐色、深绿色或黑色的衬衫——特别用在没有领带时搭配。

✧ 不要穿短袖衬衫，很多人会认为此举衣冠不整。在夏天的时候，如果你脱下外套，就可以把袖子卷起来。

✧ 避免内衣外露。如果你想解开衣领的扣子，记得不要穿着高领的内衣，否则它会外露（解开衣领，或拉下内衣露出胸毛，这可不表示性感！）。

✧ 衣领和袖口磨破的衬衫应该丢掉。

✧ 衬衫衣袖的长度通常要伸出外套衣袖约一英寸。

✧ 选择衣领适合脖子的衬衫相当重要；衣领应该合称，可不要让自己有窒息感。

鞋的搭配

✧ 你脚上的鞋将被很多人看见并评价，所以鞋子的品质要好、要光亮，随时保持清洁，传统样式的鞋较好。

✧ 应该每天刷亮鞋子，晚上不穿时放进鞋垫，借以保持它的形状。

✧ 鞋子应该固定鞋底和鞋跟。

✧ 传统样式的鞋子包括：

✓ 黑色或棕色。

✓ 有系带。

✓ 有脚尖皮。

- ✓ 皮质休闲鞋。
- ✓ 其他形式的皮制便鞋。

袜子的搭配

袜子的颜色	适合搭配的服饰
白色	夏季时穿白色西装
白色的吸汗袜	休闲时穿运动鞋、船形鞋和轻便鞋
黑色、深蓝色或深灰色	商务用西装
棕色	棕色或卡其色西装
大青色	毛葛布、卡其布和棉丝布的夏天西装（针对活泼的穿衣者）
浅色和有多色菱纹的袜子	色彩鲜艳的运动上衣，例如灰色的法兰绒，或楞条花布或卡其布，只在休闲时穿
黑色薄质料	正式西装

白领女性的衣着



当今年代，众多女性跻身于经理人之列，初时她们大多认为，她们必须尽可能穿的男性化一点、严肃一点，这可博得男性同事的注目和尊敬。在这同时，她们也立刻发现负面的效果。适合男士的深蓝色或黑色西装或便服，配上男士的白衬衫和领带、围巾或细领带，这种装束穿在女士身上会使得男性同事觉得很不舒服。逐渐，浅色衬衫、洋装和裙子，再配上适合的帽子，在工作场所流行起来，白领小姐们的服装越来越时装化了。

白领女性的服饰应把握下列原则：

- ✧ 切记：重质不重量。好布料很重要。
- ✧ 应该知道哪种颜色适合或不适合自己，要尽可能去买适合自己的颜色。

✧ 在试穿衣服的时候，应该在落地镜前坐下、转转身子，这时候就看见裙子穿得如何了。

✧ 追随流行，但是不可盲目。如果杂志只提供一种年轻、俏丽的样式，那么你应该与平时言行坦诚的朋友一起选购，这个朋友能引导你使你不致穿着走样。如果你有这样的朋友，再加上商店服饰顾问也与她的看法一致，将可为你设计出适合你的搭配。

✧ 配件也很重要。鞋子、手提包、首饰、袜子、围巾——女性主管为自己基本服饰或西装增加的一切配件，应该要具有整体的美感。

白领女性的衣柜

✧ 三套白天穿的套装。

✧ 三件能与套装搭配的不同颜色和不同样式的短衫。

✧ 三件品质好的套头毛衣，包括一件羊绒毛衣。

✧ 一件冬天用外套。

✧ 一件轻便的外套。

✧ 一件风衣。

✧ 二套便服（随意）。

✧ 二件礼服（订做与上身一致的裙子，以便替换）。

✧ 一件“短黑礼服”，款式要典雅，可在晚宴（鸡尾酒会和饭店用餐）时穿着。这种礼服可以随着各种配件而改变样子，例如金饰、耀眼的珠宝或头巾。

✧ 二件休闲裙。

✧ 二条围巾或头巾。

✧ 二个白天用的手提包（黑色加上棕色或深蓝色），能装得下所有的东西。

✧ 一个小而时髦的袋子（可以在晚上使用）。

✧ 三双办公室穿的鞋子（二双低跟鞋，一双中跟鞋）。

✧ 两双时髦的鞋子，晚上穿（高跟鞋，或是软羊皮的软便鞋或

凉鞋)。

- ◇ 一双运动鞋。
- ◇ 二双运动袜。
- ◇ 运动时穿着的鞋子和服饰。
- ◇ 二套浴袍。
- ◇ 二套夏天穿的宽松服。
- ◇ 二套冬天穿的宽松服。
- ◇ 五双裤袜。
- ◇ 三套内衣。
- ◇ 二套睡衣裤。
- ◇ 一件睡袍。
- ◇ 一双卧室用拖鞋。

参加正式场合

男士的晚礼服变化不多，但是女士的晚礼服选择性就很多。

◇ 如果那是一个“既正式又非强迫性的”晚会（如社交上的化妆舞会，请查对一下邀请函），她应该穿一件短的洋装或质料考究的晚礼服（丝质、绉绸或锦缎），或者可以穿着一件丝质洋装，外加一件质料（例如丝质或缎子）考究的大衣。她可以再配搭一对闪烁的耳环，她们就能出发了。

◇ 如果那是一个“晚餐舞会”，最好穿长的洋装去。

在参加晚舞会时，以下的穿着会产生两种截然不同的样子：

◇ 深红色奥哈拉模样，即戴着长的白色手套（商业的禁忌）和穿着一件被衬裙鼓胀起来宽大膨松的裙子（真是难看极了！），要记得不要买会占去太多空间的礼服。因为你总会和其他人坐在出租车后面的三人座位上！

◇ “热情唠叨女人”的模样，即穿着剪裁太低的服饰，男人不必幻想你的胸部像什么——因为他一眼就看到了！如果你与管理阶层谈论有关你的前途，而你正穿着这种服装，保证你的未来一