

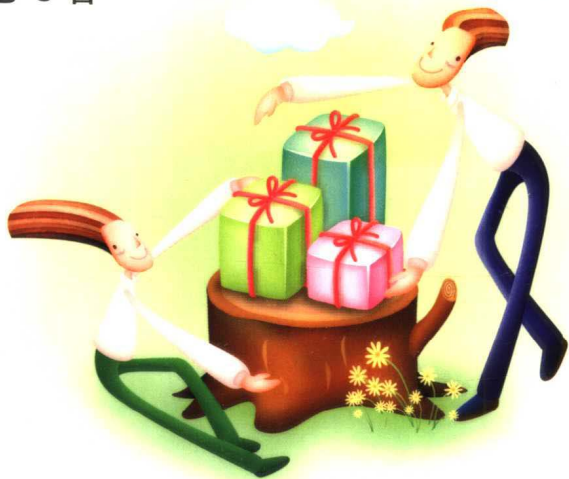
礼仪系列丛书 插图本

LI YI XI LIE CONG SHU (CHA TU BEN)

SHE JIAO LI YI

社交礼仪

金正昆◎著



事事合乎礼仪·处处表现自如

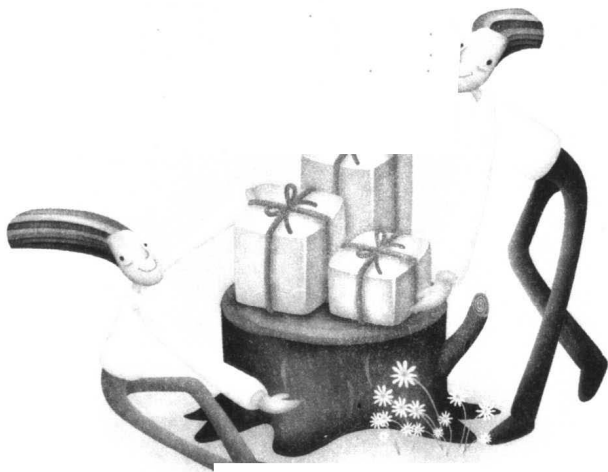
如何进行社交活动，令您内强素质、外塑形象？
如何熟悉与掌握礼仪规范，在社交应酬中多交朋友、广结善缘？如何在社交场合表现得体，有效地避免尴尬的处境？

中国人民大学出版社

SHE JIAO LI YI

社交礼仪

金正昆◎著



 中国人民大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

社交礼仪 / 金正昆著.

北京: 中国人民大学出版社, 2007

(礼仪系列丛书: 插图本)

ISBN 978-7-300-08269-1

I. 社…

II. 金…

III. 人际交往—礼仪—基本知识

IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 092961 号

礼仪系列丛书 (插图本)

社交礼仪

金正昆 著

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)	010-62511398 (质管部)	
	010-82501766 (邮购部)	010-62514148 (门市部)	
	010-62515195 (发行公司)	010-62515275 (盗版举报)	
网 址	http://www.crup.com.cn http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	河北涿州星河印刷有限公司		
规 格	125mm×188mm 32 开本	版 次	2007 年 8 月第 1 版
印 张	10.875 插页 1	印 次	2007 年 8 月第 1 次印刷
字 数	187 000	定 价	24.80 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

目 录

第一章 个人礼仪

仪容	2
举止	12
表情	21
服装	31
佩饰	40

第二章 公共礼仪

走路	52
行车	58
乘船	73
乘机	79
宾馆	86



第三章 交往礼仪

称呼	98
介绍	108
握手	119
名片	130
交谈	141

第四章 通联礼仪

电话	152
网络	162
书信	168
题字	178
馈赠	184
送花	192

第五章 应酬礼仪

亲缘	202
姻缘	208
地缘	218
业缘	222

友缘	228
----------	-----

第六章 聚会礼仪

集会	236
拜会	243
晚会	251
舞会	260
赛会	270

第七章 餐饮礼仪

中餐	280
西餐	296
酒会	313
茶艺	323
咖啡	332
后记	339

第一章

个人礼仪



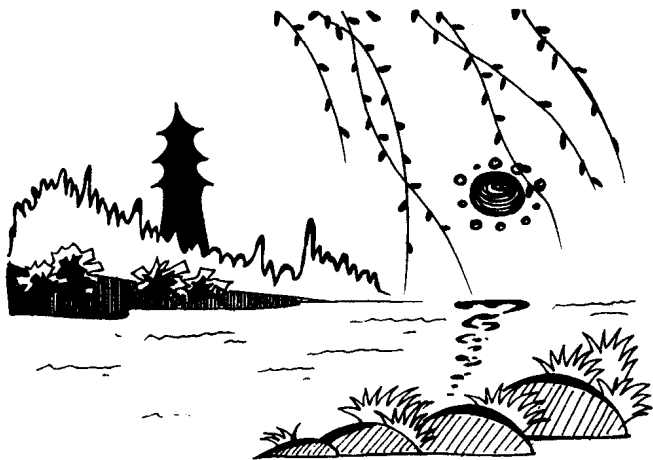
个人礼仪，就是有关个人社交形象的设计、塑造与维护的具体规范，它被视为社交礼仪的基础。

根据首因效应，导致他人对自己看法与评价的第一眼印象，通常由个人的仪容、举止、表情、服装、佩饰等要素构成。

学习个人礼仪，总体上应当掌握两条基本原则：一是“三应原则”。三应，指的是应事、应己、应制。另外一条，则称作“修饰避人原则”。

仪容

社交礼仪对个人仪容的首要要求是仪容美，仪容美包含三层意思：





- 要求仪容自然美。
- 要求仪容修饰美。
- 要求仪容内在美。

仪容的内在美是美的最高境界，仪容的自然美是人们的普遍心愿，而仪容的修饰美则是仪容礼仪关注的重点。

← 头发

勤于梳洗

勤于梳洗头发，一有助于保养头发，二有助于消除异味，三有助于清除异物。

通常，男士应半月左右理发一次，女士可根据个人情况而定，但最长不应长于1个月。洗发则应当3天左右进行一次。

长短适中

性别因素

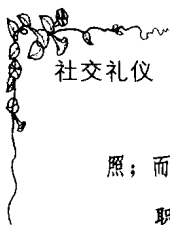
女士可以留短发，但却很少理光头；男士头发可以稍长，但不宜长发披肩、梳辫挽髻。

身高因素

以女士留长发为例，头发的长度应与身高成正比。

年龄因素

一头飘逸披肩的秀发，在少女头上相得益彰，有如青春的护



照；而如果它出现在一位年逾 70 的老奶奶头上，则会令人哗然。

职业因素

比如，野战军战士为了负伤后抢救方便，通常理光头。在商界，女士头发不宜长过肩部，必要时应以盘发、束发作为变通；男士不宜留鬓角、发帘，头发最好不要长于 7 厘米，即大致前发不触及额头，侧发不触及耳朵，后发不触及衬衫领口。

发型得体

个人条件

脸型对发型的选择影响最大，一定要遵守应己原则。比如，国字脸的男士最好别理板寸，否则看上去好像一张扑克牌。

所处场合

在工作场合抛头露面的人，发型应当传统、庄重、保守一些；在社交场合频频亮相的人，发型则应当个性、时尚、艺术一些。

美化自然

烫发

决定烫发之前，先要关注一下本人发质、年龄、职业是否合适。

染发

对中国人而言，将头发染黑不必非议，而若想将其染成其他色彩，则须三思而后行。

做发

与烫发的要求大体相似。

假发

选择假发，一是要使用方便，二是要天衣无缝。

二 面容

眼睛

保洁

这主要是指眼部分泌物的及时清除问题。另外，若眼睛患有传染病，应自觉回避社交活动。

修眉

不提倡进行“一成不变”的文眉，更不提倡剃去所有眉毛。

眼镜

戴眼镜不仅要美观、舒适、方便、安全，而且还应随时措拭或清洗。在社交场合与工作场合，不应戴太阳镜。

耳朵

卫生

在洗澡、洗头、洗脸时，不要忘记清洗一下耳朵。

耳毛

必要时应对耳毛进行修剪。



鼻子

清洁

不要随处吸鼻子、擤鼻涕；不要在人前人后时时挖鼻孔。

鼻毛

应及时修剪长出鼻孔外的鼻毛。

嘴巴

护理

一要每天定时在每餐饭后刷牙；二要经常采用喷爽口液、用牙线、洗牙等方法保护牙齿；三要在重要应酬之前忌食烟、酒、葱、蒜、韭菜、蒜头、腐乳之类气味刺鼻的东西。

异响

人体之内发出的所有声音，统称为异响，在社交场合应当禁止出现，只有谈笑声可以例外。禁止异响重在自律，而不必强求于人。

胡须

男士若无特殊的宗教信仰和民族习惯，最好不要蓄须。在社交场合，若胡子茬为他人所见，则是失礼的。

脖颈

一是要防止其皮肤过早老化，与面容产生较大反差；二是要经常保持清洁卫生，不要只顾脸面。



手臂

手掌

洗涤

用餐前、“方便”后、接触过肮脏物体后、遭受到“污染”时应洗手。

指甲

指甲应每周修剪一次，令其不超过手指指尖，不要无故蓄留长指甲。

死皮

若发现死皮之后，应立即将其修剪掉。

伤残

若皮肤粗糙、红肿、发皴、皲裂，应及时进行护理、治疗。

肩臂

在非常正式的政务、商务、学术、外交活动中，人们的手臂，尤其是肩部，不应当裸露在衣服之外，即在这些场合不宜穿着半袖装或无袖装。

汗毛

在他人面前，尤其是在外人或异性面前，腋毛是不应为对方所见的。女士特别要注意这一点。

四 腿部

脚部

裸露

在正式场合是不允许光着脚穿鞋子的。

一些有可能使脚部过于暴露的鞋子，如拖鞋、凉鞋、镂空鞋、无跟鞋，也是登不得大雅之堂的。

清洁

鞋子、袜子要勤洗勤换，脚要每天洗一次，袜子则应每日一换。不要穿残破、有异味的袜子，应在办公桌或随身所带的公文包里装上备用的袜子。

趾甲

趾甲要每周修剪一次，去除死趾甲。

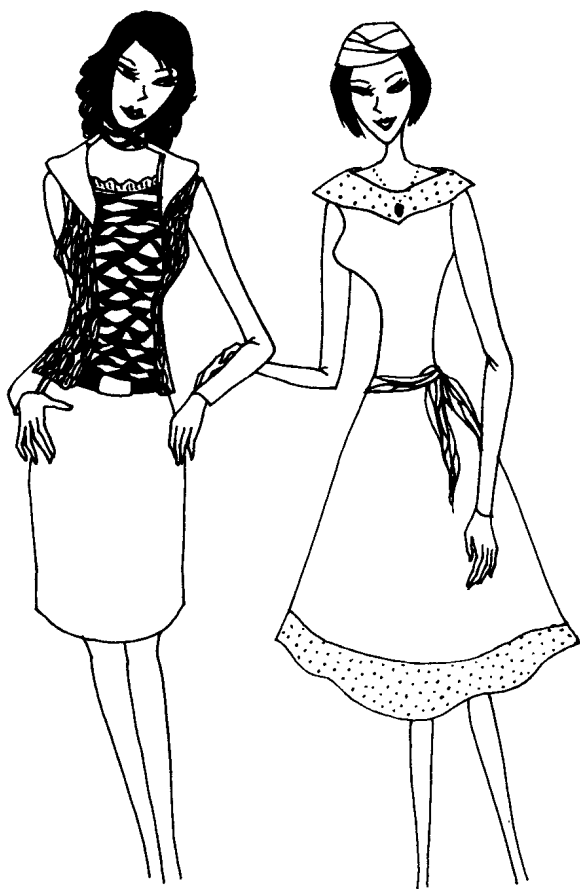
腿部

在正式场合，不允许男士的着装暴露腿部，即不允许其穿短裤。女士可以穿长裤、裙子，但不得穿短裤或超短裙。

女士在正式场合穿裙子时，不允许光着大腿不穿袜子。

汗毛

男士成年以后，腿部汗毛大都过重，所以在正式场合不允许其穿短裤，或是卷起裤管。



女士一般无此问题，若有则最好脱去或剃除之，或选着深色丝袜，加以遮掩。

五 化妆

化妆不只是女士的专利，男士也有必要进行适当的化妆。

化妆的原则

美化

化妆的目的是美化仪容，令人赏心悦目。

自然

化妆的最高境界，是“妆成有却无”。

得法

化妆者须在化妆前懂得化妆之道而后为之。比如，工作时化妆宜淡，社交时化妆可以稍浓，香水不宜涂在衣服上和容易出汗的地方，口红与指甲油最好为同一色系，等等。

协调

在化妆时，应努力使妆面自身协调，并与全身协调、与场合协调、与身份协调。

化妆的礼规

- 勿当众进行化妆。
- 勿在异性面前化妆。