

“十一五”国家重点图书

共青团中央青农部 组编



青年社交 礼仪常识

陈敏琴 编著



农村读物出版社
中国农业出版社



新农村新青年文库

青年社交礼仪常识

共青团中央青农部 组编

陈敏琴 编著

农村读物出版社
中国农业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

青年社交礼仪常识/共青团中央青农部组编; 陈敏琴
编著. —北京: 农村读物出版社, 2007. 1

(新农村新青年文库)

ISBN 978 - 7 - 5048 - 5021 - 8

I. 青... II. ①共...②陈... III. 人间交往—礼仪—
青年—读物 IV. C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 158743 号

责任编辑	卫 洁 蒋雨非
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026) 中国农业出版社
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京通州皇家印刷厂印刷
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	4.75
字 数	115 千
版 次	2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月北京第 1 次印刷
定 价	6.70

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

《新农村新青年文库》编委会

主 任：

陶 宏 共青团中央青农部部长

刘增胜 中国农业出版社总编辑

副主任：

林 青 共青团中央青农部副部长

王立健 共青团中央青农部副部长

曹孟相 中国农业出版社副总编辑

成 员：

宁 澈 卫 洁 韩丽萍 蒋 华

刘冠宇 周承刚 张 豪

丛 书 前 言

党中央从全面落实科学发展观、构建社会主义和谐社会的战略高度，提出了建设社会主义新农村的重大战略举措，为我国新农村建设勾画了美好蓝图。伟大的时代成就非凡的事业，美好的前程激励不懈的追求。建设社会主义新农村，为广大农村青年发挥聪明才智、实现人生理想提供了广阔舞台和难得机遇。要在新的时代中建功立业，广大农村青年就必须着力提高文化科技素质，切实增长就业创业技能，积极培养市场经营能力，努力成为“有文化、懂技术、会经营”的新一代农村青年，这也是社会主义新农村建设和构建社会主义和谐社会的基础工程和重要任务。

竭诚服务青年是共青团一切工作的出发点和落脚点。努力服务广大农村青年实现增产增收、成长成才，关系当前，牵动长远。当前，共青团中央正全力实施“青春建功新农村行动”，重点推进服务农村青年转移就业创业、农村青年中心建设和乡村青年文化建设等工作，对引导农村青年积极服务社会主义新农村建设提出了具体

要求，推出了具体举措，取得了阶段性良好效果。为进一步满足广大农村青年日益增长的生产生活和学习成才的迫切需求，共青团中央青农部以“关注焦点、瞄准致富点、找准需求点、抓住热点、切入视点”为原则，编辑出版“十一五”国家重点图书——《新农村新青年文库》，包括和谐家园、发展生产、劳动力转移、科普宣传、文化教育、自主创业、小康生活、生态环保等八方面内容的100本书。冀此服务和帮助广大农村青年进一步丰富知识，开阔视野，增长才干，带头倡树文明健康积极向上的时代新风尚，踊跃投身社会主义新农村建设和社会主义和谐社会建设，为全面建设小康社会，为实现中华民族的伟大复兴，奉献青春、智慧和力量，努力谱写出新一代“我们村里的年轻人”的奋斗之歌。

目 录

丛书前言

一、概述	1
(一) 礼仪的涵义	1
(二) 社交礼仪	2
1. 现代社交礼仪的特点	2
2. 现代社交礼仪的职能	5
3. 现代社交礼仪的作用	6
(三) 社交礼仪的重要性	7
(四) 社交礼仪的原则	8
1. 真诚自信	8
2. 尊重宽容	9
3. 平等诚信	9
二、个人礼仪形象的塑造	10
(一) 服饰篇	10
1. 服装的 TOP 原则	10
2. 服装的色彩搭配	11
3. 西装的穿着礼仪	13
4. 西装的搭配礼仪	15
5. 女士服装饰品的搭配礼仪	17
6. 时尚饰品的佩戴礼仪	19
7. 内衣的穿着礼仪	20
(二) 仪容篇	22

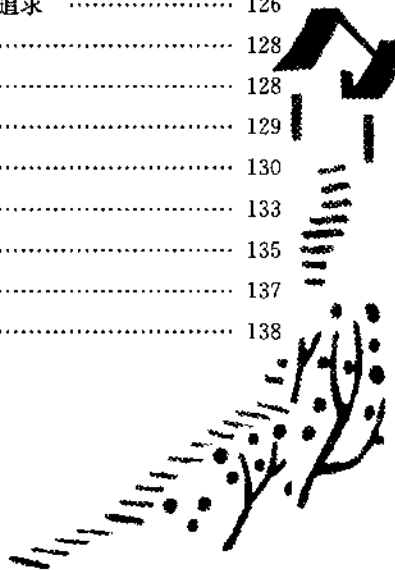


1. 化妆	24
2. 发型	25
3. 面容	30
4. 颈部	33
5. 肢体	35
6. 体毛的修整	36
7. 香水的使用	38
8. 口腔的清洁	38
9. 气质的塑造	40
(三) 言谈篇	41
1. 语言类	41
2. 非语言类	51
(四) 举止篇	58
1. 站姿	58
2. 坐姿	60
3. 走姿	60
4. 鼓掌	61
5. 握手	62
6. 鞠躬	63
7. 递物与接物的礼节	64
8. 吸烟与递烟的礼节	65
9. 女士优先原则	65
10. 辅助有声语言	66
三、日常工作、生活礼仪	69
(一) 不同对象的交往技巧	69
1. 客户	69
2. 上司	70
3. 同事	72
4. 下属	74





5. 老师	75
6. 同学	77
7. 朋友	78
8. 残疾人	80
9. 陌生人	81
10. 长辈	82
11. 晚辈	83
(二) 不同的场合应注意的社交礼仪	84
1. 公共场合	84
2. 社交场合	93
3. 休闲场合	101
4. 工作场合	108
四、男女婚恋礼仪	122
(一) 送给女性朋友的话	122
1. 女人需要记住的 12 件事	122
2. 保持神秘——神秘的女人最女人	123
3. 保持独立——AA 制与男人买单	125
4. 保持骄傲——如何拒绝不喜欢的男人的追求	126
(二) 送给男性朋友的话	128
1. 给男人的忠告	128
2. 赞美女性的艺术	129
3. 如何约会心爱的女孩	130
4. 初次约会的礼仪	133
5. 如何献殷勤——用小礼物来表达关心	135
6. 道歉的艺术	137
7. 见家长的礼仪	138





概 述

中华民族自古就素有“礼仪之邦”的美誉，可谓历史悠久，我国历史上第一位礼仪专家孔子就认为礼仪是一个人“修身养性持家立业之国平天下”的基础。讲究礼仪不是“虚应故事”、“敷衍装假”，而是表现了人与人之间的理解、尊重和关怀、支持。

(一) 礼仪的涵义

礼者，教人也。礼仪就是礼节仪式，是在人际交往中，以一定的、约定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的过程。涉及穿着、交往、沟通、情商等内容。它包含双层含义：一是思想，即在社会交往中应该尊敬他人，讲究礼节礼貌；二是形式，即礼仪的基本程序和具体表现。合二而一，礼仪就是在人际交往中体现出来的人们之间相互尊重，并按约定俗成的方法付诸实施的成文或不成文的规定。简单地说，礼仪就是用得体的方式表现自尊和对他人的尊重。它是社会进步的重要标志，也是人们待人处世的原则。

从个人修养的角度看，礼仪可以说是一个人内在修养和素质的外在表现。

从交际的角度看，礼仪可以说是人际交往中适用的一种艺术，一种交际方式或交际方法，是人际交往中约定俗成的示人以尊重、友好的习惯做法。

从传播的角度来看，礼仪可以说是在人际交往中进行相互沟通的技巧。

如果分类，礼仪大致可以分为政务礼仪、商务礼仪、服务礼



仪、社交礼仪、涉外礼仪等五大分支，但所谓五大分支，因为是一门综合性的学科，所以又是相对而言的。各分支礼仪内容都是相互交融的，大部分礼仪内容都大体相同。

（二）社交礼仪

社会是人的社会，人是社会的人，人与人之间的交往接触，就是交际。人际交往的有序进行，人们不仅要受自然规律的约束，而且必须受一定的社会规范的约束。而在这些规范中，很重要的一个方面就是礼仪规范。良好的礼仪规范能使人际关系更加融洽、和谐，并能加强人们彼此间的信任理解和亲密友好。掌握一定的礼仪常识，会在人际交往中起着极其重要的作用。

社交礼仪是人们在社会交往中的行为规范，同时也是人类文明、进步的表现。礼仪虽然随地区、民族、时代、场合等的变化而有所不同，但基本的规范都是相通的。由于人们的社交形式多种多样，社交礼仪也牵涉到生活中的方方面面。当今社会礼仪是人际交往的通行证。下面就介绍一下关于现代礼仪的一些常识。

★ 1. 现代社交礼仪的特点

（1）对象化及对象广泛。礼仪的一个重要特点就是对象化，任何一种礼仪都是如此。也就是说，在不同的场合、不同的对象中，对礼仪都有不同的要求，但大都有一个共同的规律。比如，对于饭店的礼仪就基本相同，而不同于其他行业的礼仪要求，但每个饭店的工作人员情况不尽相同，所宣扬的企业文化和理念可能不一样，所以又有所区别。我们日常工作、生活中要切记这一点。随着市场经济的不断发展，各种社交活动的日益频繁，社交内容错综复杂，社会关系纵横交叉，这就决定了现代社交的对象具有极大的广泛性。另外，随着通信技术的发展，互联网的普及和广泛使用，人们的交际途径增加，交际范围增广，交际方式多样化，由此，人们在社交中便形成了极为广泛的交往和联系。

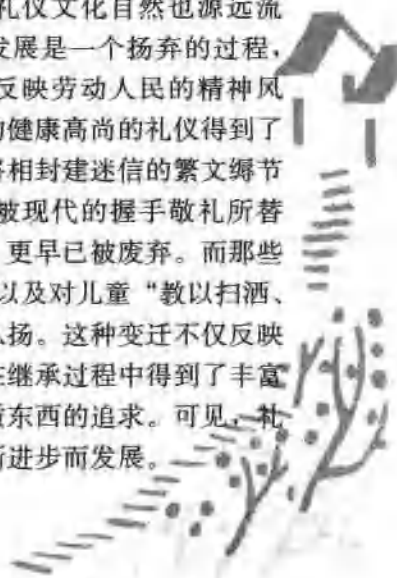
（2）普遍性。古今中外，从个人到国家，礼仪无时不在，无



处不在。凡是有人类生活的地方，就存在着各种各样的礼仪规范。如在春节时，家家户户走亲访友、相互问候、互相祝福来年风调雨顺，阖家幸福。这是人类一种美好愿望的寄托，是作为一种礼仪而存在的。现代社交礼仪的内容已渗透到社会的方方面面，从政治、经济、文化领域，到人们的日常生活方面，礼仪活动普遍存在。比如，大到一个国家的国庆庆典，小到一个企业公司的开张志喜，再到人们日常生活中的接待、见面谈话、宴请等，均需要讲究礼仪规范，遵守一定礼仪行为准则。

礼仪是人类在社会生活的基础上产生的行为规范，全体社会的成员均离不开一定的礼仪规范的制约。在生活中，许多礼仪是不随人的意志为转移的，它的存在本身具有很强的普遍性，无时无刻不约束着人们的行为规范，反映着人们对真善美的追求愿望。比如最简单的问候语：“你好”、“再见”等，这几乎是全世界通用的一种问候礼节，具有绝对的普遍性。

(3) 传统继承性。礼仪是人类在长期共同生活中逐渐积累下来又不断演变到如今的，是维护正常生活秩序的经验总结，它将人们在交际应酬中的习惯固定下来，流传下去，即传统继承性。具有“礼仪之邦”的泱泱大国，人类的礼仪文化自然也源远流长。在礼仪发展的源流中，礼仪文化的发展是一个扬弃的过程，一个剔除糟粕、继承精华的过程。那些反映劳动人民的精神风貌、代表劳动人民道德水平和气质修养的健康高尚的礼仪得到了肯定和发扬，而那些代表剥削阶级帝王将相封建迷信的繁文缛节得以根除。比如古代的磕头跪拜风早已被现代的握手敬礼所替代，至于古代朝见天子所需的三跪九叩，更早已被废弃。而那些“温良恭俭让”、“尊老爱幼”的行为规范以及对儿童“教以扫洒、应对进退之礼，亲友之道”等则得到了弘扬。这种变迁不仅反映了人类礼仪的一脉相承，也反映了礼仪在继承过程中得到了丰富发展，更突出了人类对那些代表礼仪本质东西的追求。可见，礼仪变化的继承性必将随着人类历史的不断进步而发展。





(4) 差别性。人说“百里不同风，千里不同俗”，不同的文化背景产生不同的礼仪文化，不同的地域文化决定着礼仪的内容和形式。我国幅员辽阔，民族众多，不同的民族，其风俗习惯、礼仪文化各有千秋。就说见面问候致意的形式就大不一样，有脱帽点头致意的，有拥抱的，有双手合十的，有手抚胸口的，有口碰脸颊的，更多的还是握手致意。这些礼仪形式的差异均是由不同地方民俗文化决定的，具有约定俗成的影响力。

礼仪的差异性除了地域性的差异外，还表现在礼仪的等级差别上，所以说，同一种礼仪对不同年龄、不同性别、不同阶层、不同身份地位的人要有不同的方式。同样是宴会就会因招待对象的身份、地位高低的差别而有所不同。正是因为礼仪有着这样的差别性，这就要求我们在不同场合中灵活地施以不同的礼仪，而不是千篇一律地使用一种“礼”。

(5) 时代性。社会的发展也决定着礼仪要不断地随着社会的发展而发展，它不是一成不变的。在不同的时代，礼仪的内容也不同，任何时代的礼仪由于其时代的特性和内容，往往就决定了它的表现。礼仪起源于原始的祭神，因而人类最初的礼仪是从祭神开始的，例如古代把裸体怀孕的妇女陶塑像作为生育女神来祭拜，这正是基于人类在蒙昧时期无法更好地保护自己而产生的强烈的对生殖崇拜的一种礼仪表现。

礼仪作为一种文化范畴，必然具有浓厚的时代特色。时代的特色对文化冲击的烙印是巨大的，可以说，每个时代的文化正是时代变迁的缩影，而礼仪文化也如此。如辛亥革命的暴发，猛烈地撞击了封建社会的上层建筑及其意识形态，也影响到了人们日常生活的方方面面，于是造就了一代新风尚。据1912年3月5日时报记者：“清朝灭，总统成，皇帝灭……新礼服兴，翎顶补服灭，剪发兴，辫子灭，爱国帽兴，瓜皮帽灭，放足鞋兴，菱鞋灭，鞠躬礼兴，跪拜礼灭，卡片兴，大名刺灭……”可见礼仪文化总是一个时代的写照。文化大革命时期，清一色的服饰文化正



是当时人们思想行为统一到一个文化模式中的反映。而现在丰富多彩的服饰文化也正是现代人丰富的内心世界的反映,也是社会改革开放的投影。在我国逐渐形成的礼仪规范中,越来越趋向于体现民主、平等、简洁、高效的时代特征。

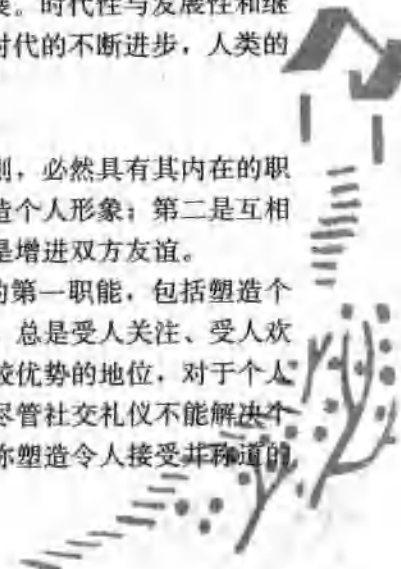
(6) 国际化。我们说,时代总在不断地前进。礼仪文化也不是一成不变的,而是随着社会的进步而不断发展。一方面,礼仪文化随时代的不断进步而时刻地发生着变化。如现代人所拍发的礼仪电报、电视点歌祝寿贺喜等礼仪形式就是时代进步而产生的新生事物。另一方面,随着国家对外交往的不断扩大,各国的政治、经济、思想、文化等诸种因素的互相渗透,我国的传统礼仪自然也被赋予了许多新鲜的内容。礼仪规范更加国际化,礼仪变革向符合国际惯例的方面发展。如何形成一整套既富有我们国家自己的传统特色,又符合国际惯例的礼仪规范已成为必需。这种礼仪文化的培养和形成有助于我们的国家走向世界,更好地与国际接轨,成为地球村里一个真正的礼仪之邦。

礼仪规范的这种发展性总是与时代精神密切地结合在一起。礼仪文化的发展总是受时代发展变化的推动的,时代不前进,礼仪文化的内容自然也不会得到很好的发展。时代性与发展性和继承性都是相辅相成的。总而言之,随着时代的不断进步,人类的礼仪规范必将更为文明、优雅、实用。

2. 现代社交礼仪的职能

社交礼仪作为人类的行为规范和准则,必然具有其内在的职能。社交礼仪具有四大职能:第一是塑造个人形象;第二是互相沟通信息;第三是联络双方感情;第四是增进双方友谊。

(1) 塑造形象。它是现代社交礼仪的第一职能,包括塑造个人形象和组织形象。一个形象良好的人,总是受人关注、受人欢迎的。这样,在社交活动中就会处于比较优势的地位,对于个人的发展及职业生涯都会有很大的益处。尽管社交礼仪不能解决个人形象上的所有问题,但是毕竟能帮助你塑造令人接受并称道的





个人形象。

组织形象是关系到组织生存的大事，良好的组织形象同样会给人留下深刻美好的印象。商品社会，组织形象好的组织自然会赢得更多的客户，获得更多的利益。

(2) 沟通信息。21 世纪是一个信息社会，快速、准确、及时地掌握更多的信息，将会在竞争中获得更多的优势。而在交际中，恰当的礼仪会给人留下良好的印象，从而愿意与你交流，并得到相关的信息。而且，礼仪行为本身就具有传达信心的功能。

(3) 联络感情。这是社交礼仪的第三大职能。礼仪中的礼节、礼貌在社交活动中不仅表示一种礼数，而且更主要是为了联络双方的感情，为个人或组织营造一个和睦的人际环境和顺畅的社会氛围。比如现代社交礼仪中的宴会礼仪，它作为招待亲朋好友迎来送往的一种礼节，首先表达的是一种礼数。在这种礼数的表达过程中必须充分重视“情感”的作用。首要条件就是要真诚，如果心不诚，对方自会感觉到虚伪，从而弄巧成拙。

(4) 增进双方情谊。社交礼仪增进友谊的职能有两个方面：一在个人的社交圈子中，能为个人交往架设友谊桥梁。二在组织的相互交往中，能为组织之间互相了解、增进友谊带来便利。社交礼仪增进友谊的职能是显而易见的，在社交场合中，唯有慎重处理各种礼仪行为，了解各类场合的不同礼仪，方能起到事半功倍之效。

★ 3. 现代社交礼仪的作用

遵循社交礼仪的原则是实现社交礼仪目的的基本保证。社会生活中，礼仪有其重要作用，表现如下。

(1) 礼仪具有沟通交流、传递信息的作用。社交礼仪作为人们内在的情感、涵养、素质、意向、心态的外在显现，都在传递不同的信息，都在被人们自觉、不自觉地接受和利用，使之成为人们互相了解、认识的重要手段。



(2) 礼仪具有很强的凝聚情感的作用。礼仪的重要功能是对人际关系的调节。在现代生活中,人们之间的关系错综复杂,生活节奏快,人们往往容易发生突然冲突,甚至采取极端行为。礼仪有助于使双方保持平静,缓解已经激化的矛盾。如果人们都能够自觉地遵守礼仪规范、按照礼仪规范约束自己,就容易使人际间的感情得以沟通,建立起互相尊重、彼此信任、友好合作的关系,进而有利于各种事业的发展。

(3) 规范、调节交际行为。社交礼仪侧重的是人的外在表现和行为规则,对交际行为具有规范、调节的作用。社交礼仪在发展过程中,是不断完善和完整的,实际上是对人们在社交场合下行为的不断调整和进步,从而促进了人类文明的发展和进步。

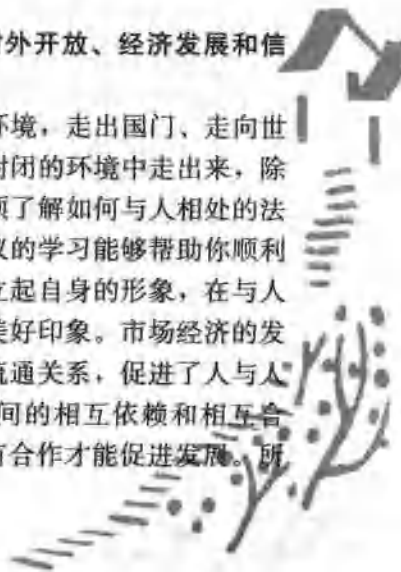
(三) 社交礼仪的重要性

★ 1. 注重礼仪是公民应有的行为规范

一个国家的稳定和发展要靠每一个公民的努力,良好的行为礼仪规范不仅是个人素质的体现,而且是国家形象的体现。在当年全球化的大潮下,遵循礼仪规范,体现良好形象,为祖国增光,是每一个公民应尽的义务。

★ 2. 注重礼仪并学习礼仪是适应对外开放、经济发展和信息社会的需要

对外开放的国策打破了长期封闭的环境,走出国门、走向世界,才是现代人应有的意识。要从狭小封闭的环境中走出来,除了应具备一些必备的专业技能外,还必须了解如何与人相处的法则和规范。这些规范就是社交礼仪。礼仪的学习能够帮助你顺利地走向社会,走向世界,能够更好地树立起自身的形象,在与人交往中给人留下彬彬有礼、温文尔雅的美好印象。市场经济的发展带来了大范围的分工协作关系和商品流通关系,促进了人与人之间、组织与组织之间、地域与地域之间的相互依赖和相互合作,同时更带来了激烈的市场竞争。只有合作才能促进发展。所





谓“礼多人不怪”，在市场经济的氛围下，人们不仅为自己，而且也组织均应更多地了解学习社交礼仪的知识，帮助自己顺利走向市场、立足市场。现代信息社会飞速发展的传播沟通技术和手段日益改变着人们传统的交往观念和交往行为。这种现代信息社会的人际沟通的变化给人类社交礼仪的内容和方式均提出了更高的要求。如何在这种沟通的条件下，实现有礼有节的交往，去实现创造“人和”的境界，这是注重礼仪学习的另一意义。

★ 3. 注重礼仪有助于增进国际交往

自改革开放以来，我国和世界各国的交往日渐频繁，国际贸易日渐增多。要想在国际交往和国际竞争中处于优势地位，学习各国的礼仪并注重实践是非常必要而且重要的。目前，我国已经加入世界贸易组织，并取得了2008年奥运会的举办权，中国将有更多的机会与外国人交流合作。所以，学习各国礼仪并付诸实践的同时，也不忘发扬中国传统的礼仪文化，促进中国和其他各国的交流与合作，展现中国人的精神风貌和风采。

（四）社交礼仪的原则

社交礼仪具有一定的原则性，人们在复杂的人际交往中，遵循这些原则，将会在交往中处于有利的地位。可以说，社交礼仪是社交目的实现的基本保证。它是按照人们的要求为出发点的，反映了社会交往的基本要求，具有普遍的适用性。

★ 1. 真诚自信

真诚就是要对对方真心诚意，说话和做事都是以真诚为出发点，让对方感到如沐春风，感受到来自你心底的温暖。同时要注意保持微笑。有句话说：“一笑泯恩仇。”时常微笑，带给他人的不仅是视觉的美感，还有心灵的舒适。而虚情假意、心口不一违背了这些原则，即使一时得到别人的喜欢，也不会得到他人长久的信任。另外，社交中保持自信的姿态，同样会给他人以信任和好感。如果总是唯唯诺诺，低声下气，给别人留下不可靠、办事