

年轻人
成长自助
书系

超实用的有效经验 / 课堂外的成长真知

年轻人要多懂点 社交礼仪

榎藤子 / 著

拥有得体的礼仪，助你提升个人修养和魅力的必备手册



礼，是立人的根本，成事的关键。你的礼仪，价值百万！

年轻人要多懂点 社交礼仪

榎藤子 / 著

天地出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻人要多懂点社交礼仪 / 榎藤子著. — 成都 :
天地出版社, 2016.6 (2016年重印)
ISBN 978-7-5455-1964-8

I. ①年… II. ①榎… III. ①心理交往—礼仪—青年
读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第037236号

年轻人要多懂点社交礼仪

著 者	榎藤子
责任编辑	郭 淼 孟令爽
封面设计	古涧文化
封面图片	壹 图
电脑制作	北京水长流文化
责任印制	李 昆

出版发行	天地出版社 (成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031)
网 址	http://www.tiandiph.com http://www.天地出版社.com
电子邮箱	tiandicbs@vip.163.com
经 销	新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷	三河市华业印务有限公司
版 次	2016年6月第1版
印 次	2016年6月第2次印刷
成品尺寸	165mm × 235mm 1/16
印 张	17
字 数	244千
定 价	32.00元
书 号	ISBN 978-7-5455-1964-8

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)
购书电话: (010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

第一章

个人仪表礼仪

保持好形象，展现你的风度与气质 / 002

出门前，请“理”好你的头 / 005

注重衣着打扮，不修边幅的人难以赢得好感 / 009

肮脏的手握不住成功 / 012

“笑咪咪”的人魅力无限 / 015

抖腿会给人留下极差的印象 / 017

第二章

与人会面礼仪

约会要提前几分钟到达 / 020

选择适宜的行礼方式 / 022

握手有分寸，让交流从掌心开始 / 024

得当的介绍，让自己成功“走”出去 / 027

名片大学问，如何接发最有“礼” / 029

拿捏好最佳的社交距离 / 032

牢记他人的姓名，得体地称呼对方 / 036

迎人三步，更要身送七步 / 038

第三章

与人面谈礼仪

- 不羞怯，说话大大方方 / 042
- 有风度地与人交谈 / 044
- 委婉含蓄的说话方式易被人接受 / 046
- 利用好交际中的“黄金短语” / 048
- 客客气气地与尊者说话 / 052
- 开玩笑要有分寸 / 055
- 客气的话要适可而止 / 057
- 不要随便与人争辩 / 060
- 拒绝他人别太生硬 / 062
- 知人莫言尽 / 065

第四章

电话沟通礼仪

- 及时接电话，别让铃声响过三声 / 068
- 注意电话交谈中的语气 / 071
- 第一句话要说好 / 073
- 你的微笑由你的声音传达 / 076
- 挂不好电话，就会前功尽弃 / 078
- 别选错打电话的时间 / 080

第五章

职场必修礼仪

做职业化员工，彰显个人魅力 / 086

尊重，是与领导最好的相处之道 / 089

领导的“痛处”你莫揭 / 091

别替领导做主 / 093

把忠告和进谏变成提醒 / 095

多请教，给他人留下好印象 / 097

时机不宜，懂得设法回避 / 100

危急时，别忘帮同事一把 / 102

不要到处散布谣言 / 104

心平气和地与同事沟通工作 / 106

热心勿过度，先探清虚与实 / 109

第六章

商务应酬礼仪

以茶待客，活跃气氛 / 112

合理安排座次，会让人如沐春风 / 116

送人的礼品要精心包装 / 118

多些倾听，少些高谈阔论 / 121

与客户谈话须用心 / 123

商务拜访，让客户多说话 / 125

商务舞会，礼节是门必修课 / 128

第七章

餐桌就餐礼仪

- 指手画脚是缺乏教养的行为 / 132
- 如何坐不失礼 / 135
- 谁来点菜更合适 / 137
- 酒桌上如何说话 / 140
- 饮好开席的两杯酒 / 143
- 你在细品食物，别人在细品你 / 145
- 别让你的酒杯凌驾于长者之上 / 148
- 宴会结尾的应酬不可忽略 / 151
- 中餐和西餐，不一样的应酬之道 / 153

第八章

日常交往礼仪

- 多寒暄几句，用“礼”增进感情 / 158
- 不要过度在乎“我” / 162
- 立刻停止刻薄，和气地对待他人 / 164
- 不要口无遮拦，更不能出口成“脏” / 166
- 真心才能好办事 / 168
- 肆意炫耀，得不到别人的好感 / 170
- 学会以“礼”说理 / 172
- 用“有色眼光”看人，被骗的只能是自己 / 175

第九章

做客待客礼仪

初次见面，要给对方留个好印象 / 178

没有人喜欢突然降临的“天兵天将” / 180

选择恰当的拜访时机 / 183

拜访外国人时应注意的礼节 / 185

探望病人要知道的礼仪常识 / 189

礼貌接待来访者 / 192

第十章

为人处世礼仪

给别人更多的赞美，而不是批评 / 196

不做“鸡蛋里挑骨头”的人 / 199

既要有所问，又要有所不问 / 201

宁可犯错，不要犯忌 / 204

不要轻易伤人 / 207

多站在对方立场上思考问题 / 210

顾大局需要的是智慧 / 212

与人相处，别太“小心眼” / 216

第十一章

应对突发事件礼仪

面对无理取闹，能绕则不迎 / 220

面对不当要求，要拒绝有道 / 222

面对窘境，巧用笑声化解尴尬 / 225

面对奚落，顺水推舟巧应对 / 227

面对故意“捉弄”，切莫大发雷霆 / 230

面对当众指责，懂得“软处理” / 232

面对有意刁难，不要回敬过头 / 235

第十二章

社交礼仪个人进阶

人贵自知，为人处世要摆正自身位置 / 238

教养，无声的自我宣传 / 240

拥有贵族般的气质和风度 / 242

诚信做人，坦诚待人 / 244

让自己充满热情 / 246

心量，让你立刻拥有“别样”人生 / 248

用爱打造亲和力 / 250

远离狭隘天地宽 / 252

保持谦卑姿态 / 254

用微笑与别人沟通 / 256

个人仪表礼仪



仪表形象可以传达出最直接、最生动的第一信息，反映出一个人的精神面貌，同时也会给人带来强烈而敏感的“第一印象”，它是事业成功的助推器。因此，对于追求成功的年轻人来说，注重仪表形象可以有效地弥补自身的缺陷和不足，给人留下一个赏心悦目、积极向上、有竞争力的形象，并迅速获得公众的认可，脱颖而出。

保持好形象， 展现你的风度与气质

“不是我不注意，主要是太忙了，顾不上那么多啊！”

“没必要花费时间和精力在这些表面的工作上！”

对于形象问题，这是两种最常见的态度，前者认为忙，后者是对形象的认识不足，认为形象只是虚无缥缈的东西，认为成大事者不拘这些细节，最后，结果如何呢？那就是这些不重形象者在人生各种大大小小的竞争和博弈中屡战屡败，吃尽苦头。

其实，外在形象也是一种竞争力。在社交场合中，人们常常根据对方的外貌、举止、谈吐、服饰等外在形象做出初步评价和形成某种印象，即第一印象。二十几岁的年轻人，要想在社会上更好地与人相处、在社会上立足，就要注意自己的着装是否得体、妆容是否得当、饰品是否符合身份等。

一个衣冠不整、邋邋遢遢的人和一个着装典雅、整洁利落的人在其他条件差不多的情况下，同去办一样分量的事情，结局可想而知，前者很可能受到冷落，而后者容易得到善待。尤其是到一个陌生的地方办事时，你给别人留下的第一印象更加重要。

不是有一种说法叫“人靠衣装马靠鞍”吗？仔细分析，这句话不无道理。恰当的着装不仅给人以好感，同时还直接反映出一个人的修养、气质与情操，它往往能在人们尚未了解你或你的才华之前，就透露出你是何种人物。

英国的一位心外科专家认为，整洁的外观和干净利落的外表对心脏外科医师来说是极为重要的。

他认为：“你可称其为虚荣，但是我认为，那是有关自尊心的问题。我认为，如果我打算给我的病人诊视，告诉他们如何料理他们，而在与他们谈话时，他们看到我身体短粗肥胖，嘴角衔着根香烟，他们肯定会对我失去信任……没有谁想让一位作风邋遢、不修边幅的外科医生给自己做手术。”

所以说，良好的形象非常重要，它就如同一支美妙的乐曲，不仅能够给自身带来自信，还能给别人带来审美的愉悦，甚至也能“左右”他人的感觉，使你办起事来信心十足。因此，我们要随时注意保持良好的形象。

随着经济的迅猛发展，很多农民企业家迅速崛起，理查德就是其中之一。他以当地特产的优质大豆为原料，创办了一家豆粉饼加工厂。由于经营有方，业务很快就做大做强起来，不仅发展到了全美国，还发展到了亚洲地区。

一天，他收到了一份来自香港的大订单，就亲自带领工人连夜加班，终于在规定的时间内完工，将货物发往了香港。可是，几天之后，香港打来电话，说货物“有质量问题”，要求退货。

理查德非常纳闷：自己的产品向来以质量过硬而赢得卓越信誉，况且，这批产品由自己亲自监工生产，怎么会出现质量问题呢？一定是其他环节出现了问题！想到这里，理查德收拾完行李后就立即飞往香港。

当西装革履、风度翩翩的理查德出现在香港那家公司的总经理面前

时，对方竟然惊讶地张大了嘴巴。虽然还不明白退货的问题出在哪里，但感觉敏锐的理查德已从对方的细微变化中捕捉到了什么。

在随后两天的相处中，理查德不卑不亢、侃侃而谈，充分表现出一个现代企业家应有的气质和风度，最终不仅使“质量问题”烟消云散，还和那位总经理成了好朋友，成为长期的商业伙伴。

可是，“质量问题”究竟是怎么回事呢？理查德仍然不知道。因为他和对方谈的多是企业管理和人生修养方面的问题，他们根本没有再提什么质量问题。多年之后，理查德向那位总经理询问后才得知真正原因。

原来，这批货是香港那家公司的一个部门经理向理查德订的，但在向总经理汇报后，总经理得知这批货是由“美国农民”加工生产时，他在脑海里就凭空臆想出了一个蛮横的“农民形象”。他顾虑重重，对那批货看也不看，就做了退货的决定。可当形象良好、魅力十足的理查德突然出现在他面前时，他才知道自己犯了个多么可笑错误。

从这个故事中，我们可以充分感受到形象对于一个人的重要性。亨利·福特曾说：“好形象是一个人事业成功的通行证。”这句话无疑就是对理查德成功的最恰当注释，同时也为尚未成功的年轻人提供了一把打开成功大门的钥匙。

不修边幅的人无法赢得他人的好感，更难以获得成功。所以，年轻人们，让自己像成功者一样保持良好的形象吧！



礼仪点睛

自信的态度，不仅会影响自己的生活，还会对周围的人产生影响。美国形象设计大师鲍尔说：“成功男人的风格反映在外表，而优雅来自内在，它是你的自信及对自己的满意，它通过你的外表、举止、微笑展示。”

出门前， 请“理”好你的头

生活中，你是不是经常听见别人在喊“那个红头发的”或是“那个黄头发的”？头部位于身体的最上方，居高临下，占据十分有利的地理位置，因此也是最引人注目的地方。所以，年轻人一定要好好整理头部，以一个好形象示人。

1. 谨防头皮屑

当你参加一个商务会议、一个客户见面会或出席一个公共集会时，要确保你外套的肩膀上、衣领上不得有头皮屑，因为每一个人都会有替你把它们掸掉的冲动。而实际上他们却不能替你掸，只能看着，心里疙疙瘩瘩的，这种情绪很有可能影响你们的会面或谈判，甚至给你带来一些无可挽回的损失。

不久前，当凯蒂走进地铁站时，一个衣着光鲜的男子正在和进站的几乎每一个人拼命握手。他拦住凯蒂说：“你好，我是乔，我正在竞选市长……”他一边说一边握住凯蒂的右手，左手却在头上挠个不停。他崭新的西装上面的头皮屑越积越多（比凯蒂见到过世界上任何一个男人衣服上

的头皮屑都多)。结果是凯蒂在走出他的视野后就立刻把他的竞选小册子扔掉了。

你肩膀上的头皮屑会像沙子一样引人注目，但绝不会让人心情舒畅，而是刺痛别人的双眼直至心底。所以，如果你知道你有头皮屑，那么在你参加任何一次公众活动之前，先采取一些处理措施吧。

2. 发型要得体

发型在你的形象中是一种独特的语言，它更能直观地体现你的身份、年龄、个性，气质等特征。一个适合你的漂亮发型将会为你增添无限魅力，相反，不论男女，如果你的面容、服饰都很美，一个不合适的发型就会使你顿失光彩。

当汉尼森在人力资源部门工作的时候，给他印象最深也是最不好的人是一位35岁的男士。那位男士完全有能力胜任公司实验室的工作，并且有着很好的性格，但可惜的是，他来面试的时候，头发凌乱地扎成一束马尾辫。

汉尼森向他解释这份工作会经常和客户打交道，而他大手一挥，语出惊人：“我的打扮没得商量，老兄，我是一位科学家！”

汉尼森一直想知道那位男士后来如何，不过不管怎样，那位男士的那次面试失败了。

不同的发型，可以塑造出不同的视觉效果，发型设计可以使人变得活泼年轻，也可以让人变得端庄文雅。它起到修饰脸型、协调体型的作用。

但是发型必须与自己的身份、地位等相协调。比如，对一个男性艺术家来说，在脑后梳一条马尾或者是长发拂面，人们会觉得他有艺术家的气质；相反，对一般男性来说，如果头发过长，就会让人感到修养不高、气质不雅。

求职面试，首先“理”好你的头



一个人的发型是他仪表美的一部分，头发整洁和发型得体是个人礼仪对发型美的最基本要求。整洁大方的发型易给人留下神清气爽的感觉，而披头散发则会给人以萎靡不振的感觉。随着人类审美能力的不断提高，人们对发型美的要求也就越来越多样化、艺术化。一般来说，发型本身是无所谓美丑的，只要一个人所选的发型与自己的脸型、肤色、体型相匹配，与自己的气质、职业、身份相吻合时就能显现出真正的美。决定发型美的许多因素是人所无法随意改变的，但通过对不同发型的选择，可以充分展现自己美的部分，从而起到扬长避短的作用。



礼仪点睛

头部是最引人注目的地方。所以，年轻人一定要好好整理头部，以一个好形象示人。平时注意保持头发清洁，不要让头皮屑出现在衣领上。