

优 · 品 · 生 · 活

包立敏◎编著

优雅的 社交礼仪

Elegant Social Etiquette

优雅是一种存在于言行举止中的艺术。这种艺术需要练习：走姿、发声、眼神、握手、微笑，每一样都应有完美的表现。当你把这门艺术运用娴熟时，那份优雅看上去自然天成。凭借于此，你可以成为优雅之宾，聚会之王。



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

优 · 品 · 生 · 活

包立敏◎编著

优雅的 社交礼仪

Elegant Social Etiquette



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

优雅的社交礼仪 / 包立敏编著. —2版. —哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2016.5

ISBN 978-7-5484-2485-7

I. ①优… II. ①包… III. ①心理交往—礼仪 IV.
①C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第037480号

书 名: 优雅的社交礼仪

作 者: 包立敏 编著

责任编辑: 姚春青 尹 君

责任审校: 李 战

封面设计: 里奥设计

出版发行: 哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编: 150028

经 销: 全国新华书店

印 刷: 哈尔滨市石桥印务有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272

销售热线: (0451) 87900202 87900203

邮购热线: 4006900345 (0451) 87900345 87900256

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 16 字数: 150千字

版 次: 2016年5月第2版

印 次: 2016年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-2485-7

定 价: 45.00 元

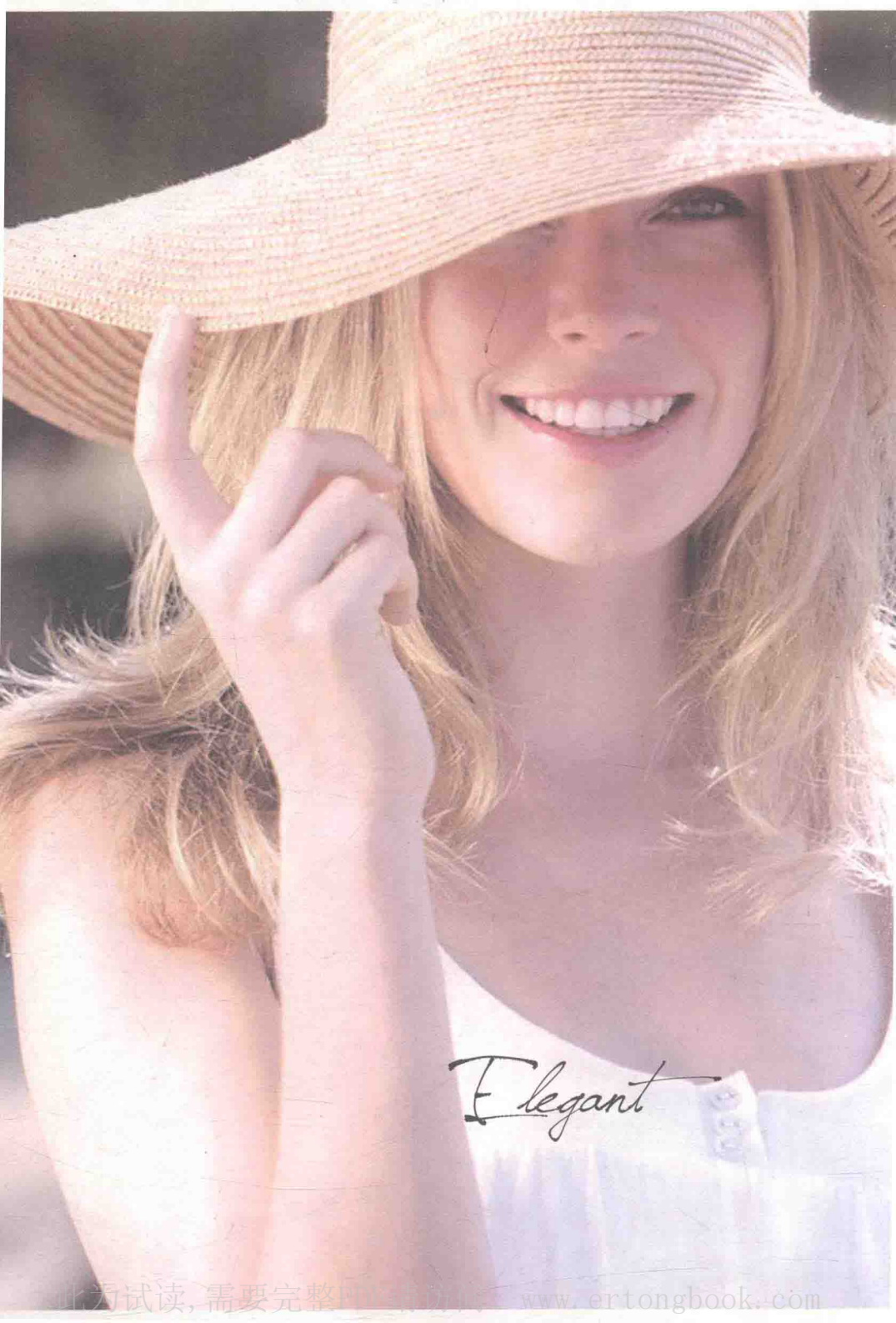
凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。

服务热线: (0451) 87900278



在我们与他人的交往过程中，如何表示尊重、如何沟通心灵、如何融入秩序以及如何建立深厚的友谊？——这些都是社交礼仪存在的根本目的，也是人们在公共场合举止得体的根基。自如优雅地运用它们，以良好的教养示人，让他人感到赏心悦目的同时，也让自己获得成熟与自信。

Elegant



Elegant



优雅的社交礼仪

• 前言

我们早已远离了“鸡犬之声相闻，老死不相往来”的年代，不管你从事何种职业，有着怎样的性格，社会交往都是生活中必不可少的一部分。生活中我们扮演着不同的角色：别人的亲人、别人的同事、别人的对手、别人的顾客、别人的偶像、别人的陌生人……在不同身份标签下，我们要有不同的社交礼仪：亲切会晤、横眉冷对、暧昧亲昵、居高临下、恭敬尊崇……面对不同的人，处在不同的场合，怀着不同的目的，我们要表现出自己不同的样子，这是礼仪的粗浅解释。

从理论上说，礼仪是指人们在社会交往中由于受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等因素影响而形成，既为人们所认同，又为人们所遵守，是以建立和谐关系为目的的各种符合交往要求的行为准则和规范的总和。我们可以简要地说：礼仪就是人们在社会交往活动中应共同遵守的行为规范和准则。

在历史长河中，礼仪早就产生并以神奇的力量约束着人们的社会生活，古代的帝王将相，无不用礼仪约束身边的臣子和家眷，以此来维护自己的统治地位。难以想象，在君王面前不行下跪礼的臣子，不称君王“万岁”的臣子会是什么下场。在古代的社交活动中，礼仪甚至成了一种制度、一种法律规范，而

今天我们意识中的社交礼仪，指的仅仅是在人际交往中，以一定的、约定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的过程。

在实际生活中，社交礼仪涉及生活的方方面面：大到国与国之间的外交，小到待人接物的神态、动作。这些礼仪在社交活动中起着“润滑剂”的作用，潜移默化地改变着人与人之间的关系，推动着社会的文明和进步，从这种意义上说，社交礼仪也是生产力的一种。

社交礼仪是什么？

社交礼仪是一个人修养和素质的外在表现。没有人愿意和一个举止不雅、形象邋遢的人共处一室或促膝谈心。在公共场合，所有人都会对当众撒泼的那个人侧目，因为这些行为是不符合礼仪规范的，与周围的环境不协调，使他人感觉不舒服，给身边的人留下了低俗、自私的印象。同样，在人们的传统观念中，一个饱读诗书、阅历丰富的人更注重社交礼仪，他们的举止会更儒雅，形象会更出色，言谈会更得体。这样的人也更容易博得社会的认同，更大程度地展示个人魅力。

社交礼仪是社会普遍认可的道德标准。个人在社会交往中的行为和举止，都要受到社会道德的影响和约束，传统道德观念中的“仁、义、礼、智、信”也是社交礼仪中的重要标准——在一切社交活动中，与人交往的先决条件是平等，遵循“己所不欲，勿施于人”的原则，才能建立融洽的人际关系。

良好的社交礼仪要遵循哪些基本原则？

尊敬。在社交礼仪中，对他人的尊敬永远是最重要的。尊敬是一切社交礼仪的核心，也是一切社交活动得以和谐进展的先决条件。参与社交活动的人，要常存敬人之心，不可失敬于人，不可伤害他人的尊严，不可损人利己，不能侮辱对方的人格。

平等。世界充满了不同：地位的不同、收入的不同、形象的不同、境遇的不同、身份的不同、辈分的不同、职位的不同、年龄的不同……这些不同使人的角色自然而然分出了高低贵贱。但是拥有良好的社交礼仪的人，会漠视此种不同，对任何交往对象都一视同仁，给予同等程度的礼遇。从平等的立场上出发，任何社交活动都会显得更加游刃有余。

宽容。良好的社交礼仪需要我们宽容看待周围的一切。对与你交往的人要

宽容，对发生在眼前的事情要宽容，对有损自己形象和利益的言语、动作都要宽容。斤斤计较、咄咄逼人的人，或许能够在社交活动中抢占有利地势，不过永远无法获得他人由衷的尊重。

真诚。诚信是商业准则，也是良好的礼仪表现之一。真诚无欺、言行一致、表里如一的交往，会让人际关系更简单，让交往中少一些猜忌和欺诈。社交活动的高效和运转顺畅有赖于人的真诚品格。

适度。古代哲学思想中有“中庸”的标准，社交礼仪中的适度与中庸类似，为了保证社交的成功，礼仪不能“过”，要把握分寸、适度得体。但是适度的前提是对社交礼仪了如指掌，对社交的各个环节中的各种尺度把握得当，这却并非易事。所以在适度的原则中，也允许人有自己的情绪和态度，要在适当的时刻表达自己的愤怒、声讨之声，只要不是采取泼妇骂街的形式就好。

在这些基本礼仪的基础之上，才可以更加细致、深入地了解生活中的种种礼仪细节，培养良好的礼仪习惯。如果在社交场合养成了这些良好的礼仪习惯，会让你的形象更具亲和力，会让你在生活中左右逢源，也会让你的职业生涯少一些磕绊和不愉快。相信良好的社交礼仪会指引你走上别样精彩的生活之路。



Elegant



· 淑女篇	2
· 着装	2
· 发型	7
· 化妆	13
· 鞋袜	18
· 配饰	21
· 绅士篇	25
· 西服	25
· 衬衫	28
· 配件	32

第1章 形象礼仪



着装风格不仅仅是一个人品位和内涵的体现，更是一种对周围的人和周围环境的尊重。所以着装风格应该是自我的，也应该随着社交场合的需要而变化。

· 言谈举止	38
· 站与行	38
· 坐	42
· 蹲	47
· 走	51
· 眼神	56
· 手势	61
· 微笑	65

第2章 生活礼仪



人的身体和表情一样，具有表情达意的作用。正确健康的站姿，代表着人的阳光个性和正直态度，在人生的每时每刻——面对空室也好，受万众瞩目也罢，用你的站与行的姿态来告诉世人，你的自信，你的优雅，你的淡定与从容。

· 交谈	71
· 倾听	75
· 距离	80
· 异性相处	84
· 出行休闲	88
· 乘车	88
· 乘飞机	92
· 乘电梯	97
· 游泳	101
· 旅游	106
· 购物	111
· 礼物	117
· 餐饮娱乐	121
· 吃中餐	121
· 吃西餐	125
· 聚会	128
· 口香糖	131
· 特殊场合	134
· 打电话	134
· 会议室	137

第2章

生活礼仪



人的身体和表情一样，具有表情达意的作用。正确健康的站姿，代表着人的阳光个性和正直态度，在人生的每时每刻——面对空室也好，受万众瞩目也罢，用你的站与行的姿态来告诉世人，你的自信，你的优雅，你的淡定与从容。

· 图书馆	140
· 上厕所	143
· 酒吧	147

· 语言礼仪	154
· 初次见面	154
· 称呼	158
· 致谢	161
· 致歉	166
· 拒绝	169
· 会谈礼仪	173
· 介绍	173
· 拜访	177
· 接待	181
· 握手	184
· 名片	189
· 面试	193
· 会议	197
· 谈判	201

第3章

商务礼仪



初次见面，如何打破陌生的坚冰？因为不了解对方的兴趣、喜好、习惯、目的，所以第一次谈话就比较艰难，不过初次见面也是考验你的社交能力的一道高难题。

· 通讯礼仪	203
· 电子邮件	203
· 日常工作	207
· 行走职场	207
· 在办公室	210
· 出差	214

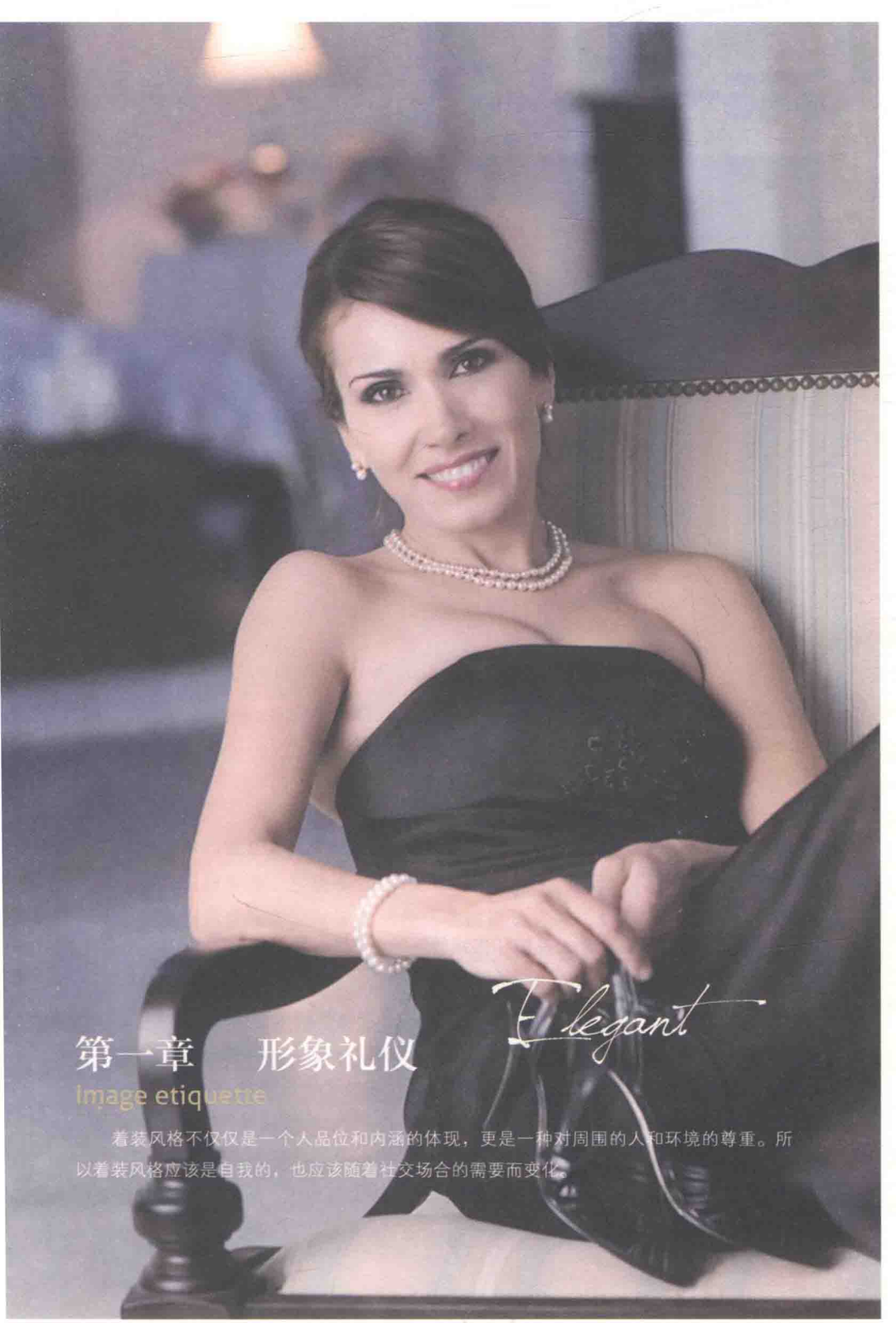
· 中外礼仪差异	218
· 涉外交往误区	223
· 各国特殊礼仪	227
· 美国：漠视阶级的自由民族	227
· 法国：对他们的姗姗来迟要有准备	228
· 德国：严谨认真，深刻敏锐	228
· 澳大利亚：视保护野生动物为天职	229
· 西班牙：女士上街必须戴耳环	230
· 韩国：尊重长辈，尊重国家	231
· 日本：忌讳三人一起合影	232
· 古巴：商务交往不送礼	234
· 阿联酋：讨厌星星图案的衣服	234

第4章 涉外礼仪



西方人面对别人的优点，会直白地赞扬，但是中国人讲究含蓄，“谦受益”是我们在交往中坚持的原则。当西方人夸奖一位中国朋友时，中国人表现出来的“谦虚”往往让直白的西方人难以理解。

· 菲律宾：要愉快、乐观，不能面无表情	235
· 比利时：不大遵守交通规则的国家	236
· 摩洛哥：拜访时应脱鞋	236
· 印度尼西亚：别问他们的姓名	237
· 叙利亚：奇趣的沐浴相亲	238
· 葡萄牙：以家族为单位交往	239
· 洪都拉斯：话题不要涉及政治	239
· 智利：看了围牛才真正了解智利	240
· 参考书目	



第一章 形象礼仪

Image etiquette

Elegant

着装风格不仅仅是一个人品位和内涵的体现，更是一种对周围的人和环境的尊重。所以着装风格应该是自我的，也应该随着社交场合的需要而变化。



◆ 着装风格随场合而变化

淑女篇

· 着装

着装风格不仅仅是一个人品位和内涵的体现，更是一种对周围的人和环境的尊重。所以着装风格应该是自我的，也应该随着社交场合的需要而变化。

没有人能在完全封闭的环境中工作，这就使外出时穿衣不得体的现象经常出现。有时还发生在那些对服饰搭配很专业且时尚感敏锐的人身上。某资深时尚编辑说：“最近有一次我穿着仿鹿皮大衣、羊绒毛衣和一条长裤出席一个聚会，原以为大家都会穿便装，但出乎意料，我的穿着过于简单，与别人格格不入，这使我感到非常尴尬。”可见，聪明女人也会为“穿什么”而困扰。相反，如果你是一个对自己的穿着放任自流的女人，就算你再有才华、性格再有魅力，恐怕也要被冠以流言蜚语。所以某时尚杂志说：“一味标榜内涵而轻视门面也是肤浅。”



◆ 着装风格体现内涵

在西方很多国家，正式场合需要穿礼服，礼服又分为好多种，相同款式、颜色和质地的套裙被称为“常礼服”，长至脚背而不拖地的露背式单色连衣裙被称为“小礼服”，而袒露肩膀或深V领的单色连衣裙则是“大礼服”。正式场合穿礼服的习俗早已为我们所接受和采用。所以每一位出入写字间的女性，都应该有一套白天沉睡在衣橱中，只在夜间绽放的艳丽礼服。当然，时尚的脸色瞬息万变，这套“夜行服”一定要选择高档布料，并且不要掺杂太多的时尚元素，这样才能保证你在午夜的觥筹交错中不被误认为主人的阿姨。

如果你对自己的身材有足够的信心，旗袍也是社交场合中不错的选择。不幸的是，世上生得如张曼玉般身段的女人寥若晨星，旗袍会将你身材的优点和缺陷毫无保留地放大，所以穿着旗袍时要慎重。旗袍出现在正式的社交场合，长度应该保证过膝，某些旗袍长度虽够，但侧面开叉很高，自然也不适合。

如果腿部的皮肤和线条不是很美，不要忘了穿丝袜。选择丝袜的时候尽量选择透