

SHEJIAOLIIYIQUANSHU

Zhi Hui Bi Du Cong Shu

社交礼仪全书

——李元秀 / 编著——

在社交活动中，我们不能轻视点头和摇头的作用，点头和摇头用得好就能收到意想不到的效果，同时也能避免自己陷入尴尬的境地。



内蒙古人民出版社

C912.1-49

L327.1/47

SHEJIAOLIQIQUANSHU

Zhi Hui Bi Du Cong Shu

社交礼仪全书

——李元秀 / 编著——

在社交活动中，我们不能轻视点头和摇头的作用，点头和摇头用得好就能收到意想不到的效果，同时也能避免自己陷入尴尬的境地。

智慧必读丛书

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

社交礼仪全书/李元秀主编. —呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2007. 11

(智慧必读丛书)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09333 - 5

I. 社… II. 李… III. 人间交往 - 礼仪 - 通俗读物
IV. C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 180005 号

智慧必读丛书

编 著	李元秀
责任编辑	晓 峰
封面设计	婴儿制造设计工作室
出版发行	内蒙古人民出版社
地 址	呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦
印 刷	北京奥达福利装印厂
开 本	710 × 1000 1/16
印 张	500
字 数	3000 千
版 次	2007 年 12 月第 1 版
印 次	2007 年 12 月第 1 次印刷
印 数	1 - 5000 套
书 号	ISBN 978 - 7 - 204 - 09333 - 5/I · 1872
定 价	780.00 元(全 20 册)

如发现印装质量问题,请与我社联系 联系电话:(0471)4971562 4971659

谋略与智慧羊皮卷

感悟人生

口才学大全

社交礼仪全书

低调做人 高调做事

成功方与圆

感悟心灵

做事先做人

学会选择 懂得放弃

说话的资本

习惯决定命运

人生的资本

读懂人生

心态决定人生

处事谋略

成功的营销学

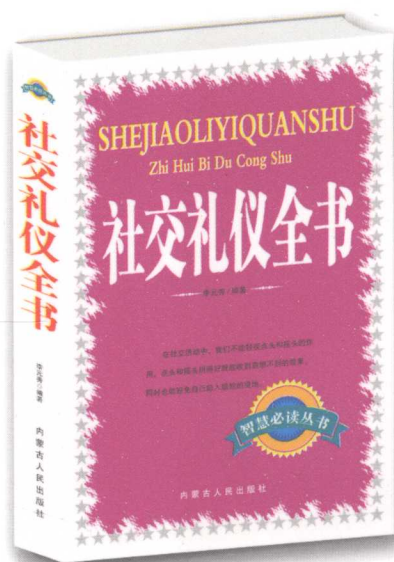
做个沟通高手

做成功的自己

用人的智慧

决策的智慧

责任编辑：晓峰



策 划：宗海辉

封面设计：  婴儿制造设计工作室
YING ER ZHI ZAO SHE JI GONG ZUO SHI



目 录

社交形象礼仪很重要

不要忽视发型	2
让容颜使你脱颖而出	5
男人社交要注意胡须	6
女人社交要“巧”妆扮	7
选择合体的服装	9
穿着要得体	11
色彩搭配要高雅	14
选择一些小佩饰	15
四种传递社交信息的仪容	18
站要有站相	20
坐要有坐姿	22
注意走路的姿势	24
微笑的艺术	26
握手的学问	29
让眼睛去说话	32
适时地打手势	35
用好点头与摇头	38
要善于察言观色	39
注意气质的培养	41
读书可以使你有气质	43



社交礼仪全书

女性社交要捕捉“宁静”	45
适合年龄的着装	47
适合体型的着装	49
适合时宜的着装	51
西装的穿法	53
裙装的穿法	56
服装颜色搭配	58
佩戴饰物的学问	60
化妆的学问	63
戴眼镜的学问	65
适合的发型	66
讲究个人卫生	68

如何在社交场所展现自己

第一印象效应	72
利人利己效应	76
投桃报李效应	78
似曾相识效应	80
顶礼膜拜效应	82
人云亦云效应	84
情感波动效应	86
外在形象惊四座	88
学会恰到好处地“表演”	91
善于与人亲近	93
真诚地展示自己	100
善于“推销”自己	103
不要怕最初的失败	107
适时扩大交际范围	110
交际的四个法则	113



用幽默去体现你的修为

幽默,你是什么	116
幽默的丰富层面	118
幽默属于乐观者	121
幽默的人有一颗平常心	123
慢慢把怒气消除掉	125
对成绩和荣誉淡然处之	127
幽默是吹出来的	129
歪打正着的轻喜剧	131
随意可成就幽默	133
推陈出新来自模拟幽默	134
理儿不歪,笑话不来	136
假戏真做,幽人一默	138
假装糊涂,创造幽默	140
歪解包袱,滑稽幽默	142

用赞美去表现你的社交热情

发现同事的亮点	146
赞美同事的诚恳而不虚伪	148
赞美同事的随和	150
赞美同事的自信	152
赞美同事的热情	154
赞美同事的素质修养	156
赞美同事的兴趣爱好	158
赞美同事的才能	162
赞美同事的团结协作精神	164
如何称赞相貌平凡的女同事	166



社交礼仪全书

女性如何获得男同事的赞美	169
办公室必备的礼品	172

举止之间表现风度

坐有坐相	176
站有站相	178
吃有吃相	180
走有走相	182
正确使用手势	184
展示你的微笑	186
注意小动作	188
握手的礼节	191
致意的礼节	194
交换名片的礼节	196
得体的自我介绍	198
寒暄制造气氛	200
行之有效的开场白	201
尽快缩短感情距离	203
利用表情和声调	205
关注对方的兴趣	208
闲谈也有价值	210
精心选择话题	212
措词尽量简洁高雅	215
做优秀的倾听者	218

保持良好的社交网与人脉

社交要讲礼仪	222
走出待人的误区	225

交友的四要五忌	228
好朋友也要保持距离	230
既不伤面子,又不伤和气	232
要正确运用同学关系	234
常到同事家看看	237
士为知己者“用”	240
交友的弹性外交	242
与 O 型血的人的交往	244
与 A 型血的人的交往	246
与 B 型血的人的交往	248
与 AB 型血的人的交往	250
与不同性格的人相处的方法	252
敞开心扉给人看	254
充分自信平等待人	256
用文字开启对方的心	258
缓和朋友关系的七要领	260
朋友之间淡如水	261
保持应酬的新刺激	262
及时精减你的名片档案	263
增加人际关系的资讯	264
帮助人的技巧	266
在交往中寻找互利伙伴	268

有礼有节的社交

怎样举办宴会	272
怎样布置餐桌	274
怎样安排宴会程序	276
怎样出席宴会	279
怎样享用自助餐	282
怎样使用筷子	286



社交礼仪全书

怎样使用刀叉	288
怎样饮茶	291
怎样吃西餐	294
怎样喝咖啡	297
怎样祝酒干杯	299
组织舞会	302
邀舞与拒舞	303
组织晚会	305
主持婚礼	307
参加婚礼	310
参加沙龙	312
参加会议	314
参加生日聚会	316
出席音乐会	317
不要在女人面前发牢骚	319
男女同事相处的方法	320
等距离交往	322
怎样对待别人的批评	324
怎样对待别人的发怒	327
怎样对待别人的冷落	329
怎样对待别人的威胁	332
怎样对待别人的攻击	334
怎样对待别人的揭短	335
怎样对待别人的怀疑	337
怎样应付敏感话题	340
怎样打圆场	343
怎样避免尴尬	345
怎样与不同性格的人交往	347



社交禁忌二十六则

忌随便发怒	352
忌恶语伤人	354
忌飞短流长	356
忌言而无信	358
忌把粗俗当幽默	359
忌把繁琐当真诚	360
忌把唐突当直率	361
忌把无知当天真	362
忌把鲁莽当仗义	363
忌把绕舌当聪明	364
忌把含糊当含蓄	365
忌把怯懦当谦逊	366
忌乱开玩笑	367
8 种不利社交的行为	369
不要轻易得罪人	370
不要胡乱恭维别人	371
不要打探别人的隐私	373
不要触及别人的痛处	375
不要伤害别人的最爱	377
不要锋芒太过显露	379
不要逞口舌之强	381
不要以自我为中心	383
不要过分责备别人	384
不要待人厚此薄彼	386
不要随便开玩笑	388



社交形象礼仪很重要

社交礼仪全书





不要忽视发型

你知道吗？发型也会决定社交的成败。以经营“飘柔”等知名品牌的洗护用品而闻名世界的宝洁公司有一句家喻户晓的广告语：“一切从‘头’开始。”它强调了“头”这个部位在人的社会交往、事业成就中的重要地位，作为整个身体的“首善之区”，它就如同一座城市的城门，人们认识你，首先从这里开始。而头发又是头中之重，中国古代社会就十分看中人的头发美，《诗经》中就有“鬓发如云”的描写；司马相如也曾发出过“云发斗艳”的赞美。可见，头发确实是值得我们关注的，那么如何才能使自己拥有充满魅力的秀发呢？

首先就是要保持清洁。小李是一家房地产公司的售楼先生，他是一个开朗、热情的小伙子，但是他的业绩总不是十分理想，他对房屋的讲解客人好像都没有兴趣听下去，他在自己身上不断找不足，并且非常努力地改进，但没有丝毫起色。后来一位美发师提醒他，可能是由于他对头发的清洁不很在意，在他深色的西服上总是飘着片片头皮屑，给人一种非常邋遢的印象，由此对房屋的质量也就产生了怀疑。于是，小李注意了头发的清洁，飘逸清爽的头发吸引了不少目光，顾客也便愿意听他详细认真的讲解，这使他的业绩一直处于公司的前列。也许有人不明白，为什么头发的清洁会产生如此的影响。这是因为无论长发还是短发，都置于人体最醒目的头部，非常引人注目，所以要使它始终保持洁净状态。有一种老观念认为：头发不能经常洗，否则会破坏头发内部的营养，损害发质。实际上由于现代社会工业化程度日益提高，很多细菌、粉尘等有害物质都会吸附在头发上，必须及时地清除，否则会严重影响头发健康，引发头皮屑过多等问题，严重地影响社交活动。避免这种情况，应该采取有效的措施，要根据个人情况使用有效的护发用品，使头发保持清爽。

在保持清洁的同时，要选择一款适合自己的发型，打造出一道迷人的



“风景”。发型是运用点、线、面的技巧构成一定的形状,再运用曲直刚柔、波浪起伏、对称与非对称等表现手法,使人在视觉上产生形感、量感、体积感、动感和静感等关于美的感受,显示人的内在修养和精神,在社交活动中给人留下深刻的印象,有利于社交活动向积极的方面发展。发型并不是千篇一律的,直发给人以爽快、流畅的感受;曲发则有柔美、温和的一面;长发及肩有女性的妩媚,短发有自然的干练。发型应该因人而异,温婉贤淑、高贵典雅的束髻如果梳在活泼好动、天真活泼的少女头上就很不协调;动感美的马尾和曲发若梳在安静端庄的老年人头上也不伦不类;流行的爆炸式的发式梳在一个家庭主妇的头上让人感觉很不舒服。所以我们要根据每一个人的不同脸形、肤色、体型、气质等条件选择适合自己的发型,切不可盲目效仿他人,盲目跟风,结果不但不能在社交活动中达到良好的目的,反而有可能会闹笑话,不仅不能树立良好的形象,尽显优雅的气质,反倒让人怀疑你的审美水平。要使自己拥有一个合适的发型就应该在了解自己的优势与不足、身份和环境等因素的基础上,选择并利用适合的发型来弥补先天的缺陷,凸显你的优势,使发型与人体达到完美和谐的统一。

对于男性,平头显示了质朴、憨直的男性风格,使人能感受到男性的力量和气魄,活泼开朗或沉稳持重的男子都可以采用这种发型,但是书卷气浓重的人不宜选用。分头无论是四六开、二八开还是中分,都显示了男性的成熟、机敏与智慧,并给人以整齐得体、文静清雅的感觉,知识型男士适合这种发型。脸型较长的男士应该在额头上留一绺头发,使脸显得圆润、柔和一些。脸较短的男士头发不宜留得过长,男士适合“草坪”头。对于女性,一般椭圆形脸为标准脸形,可以配任何发型,只是不能使头发线条过分繁杂。脸长的女士应该选择一款使自己脸型显圆的发型,顶部头发压低,刘海应该过额头,两侧头发蓬松自然,不能配以过短的发型。脸较短的女士,应该把头发梳成辫子,使脸显得长一些。方形脸应该用头发将前额遮住,两侧头发留得稍长一些,最好留曲发,用柔和的线条掩盖脸部显得刚硬的棱角,使得脸部线条圆润起来。





社交礼仪全书

脸部比较胖的女士,应该避免过于杂乱蓬松的发型,会使头部显得比较突出,造成整体不协调。

肤色偏黑的人不宜留厚长的头发,容易使人产生漆黑一片、不整洁的感觉,应该采用干练、清爽的短发。肤色洁白明亮的人,不宜使头发的颜色过黑,否则会使颜色对比过于强烈,破坏整体的和谐美。身材矮胖的人宜留短发,要避免大披肩式的发型,否则会使身材显得更加短小而粗胖,头重脚轻,可以将两侧头发盘于头顶,给人以挺拔修长的感觉。身材修长清瘦的人适宜蓬松稍长的头发,增添厚重感。性格开朗活泼、热情好动的人,适合俏丽的短发或者飘逸的长发,通过削剪营造一种动态的发型美,但是要避免过于单一的线条,死板的造型。文静大方的人,适合典雅庄重的发型,通过对称等手段塑造得体的形象,要多采用整齐的发式,避免过于凌乱的发型。

总之,头发清洁与发型的合理无疑在社交活动中占有重要的地位,它直接决定人们对你的“第一印象”,保持清洁和有型的头发,必定会为你在人际交往中赢得好的开始。





让容颜使你脱颖而出

“闭月羞花”、“沉鱼落雁”都是形容一个人美丽容颜的词语,人的面部是人身体中暴露在外面时间最长,也是最吸引别人注意的一部分,在社交活动中往往起到先人为主的作用。

沃尔斯等社会心理学家以美国明尼苏达大学的新生为对象,举办了一次“电脑舞会”。舞伴是根据学生的学号随机安排的,个人不能自由选择和交换。舞会中间休息时发现,无论是男生或女生,表示他们所喜欢的舞伴主要是因为容貌等外表的条件,可见在第一印象中容貌往往是被最先也最多考虑的。

但是人的容貌无疑是上帝的作品,在每个人的身上往往有着某种不足或缺陷,不能随心所欲地改变。但是随着社会的发展,技术的进步,化妆手段也不断升级,诸如美容整形技术日益安全与普及,人们对自己的容貌有了越来越多的自主性。那么如何才能拥有动人的容颜呢?美丽的基本前提还是面部的洁净,特别要注意的是“面部”的范围不仅仅是脸,还包括耳后跟、脖子,尤其是在洗脸的时候一定要特别注意鼻子、眼睛常有的分泌物,绝不可以公众场合抠鼻子、掏耳朵、抹眼睛,时间久了会养成越是人多紧张的社交场合越想乱动乱摸的坏习惯。再有就是口腔的清洁,如果一个人满嘴异味、牙齿黄黄的,在交往中是不会给别人留下好印象的。所以我们应该注意饭后漱口,随身携带口香糖等清除异味的东西,并注意口腔健康,因为蛀牙也会产生口臭,要始终保持口气清新。

由此可见,注意不断地弥补一些先天的不足,使容颜更加动人,往往能够增添我们在社交活动中的光彩。