

第三卷
主編

现代时尚生活百科全书

【图文珍藏版】

社交礼仪卷

内蒙古人民出版社



现代时尚生活 百科全书



图 文 珍 藏 版

Encyclopaedia
of
Modern Fashion Life



内蒙古人民出版社

现代时尚生活百科全书

Encyclopaedia of Modern Fashion Life

图书在版编目(CIP)数据

现代时尚生活百科全书. 社交礼仪卷 / 邵光远主编.
呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006.8
ISBN 7-204-08385-7

I. 现… II. 邵… III. ①生活—知识②人间交往—
礼仪 IV. ① Z228 ② C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 089916 号

现代时尚生活百科全书

主 编 邵光远
责任编辑 王世喜
封面设计 三石工作室
出版发行 内蒙古人民出版社
地 址 呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦 010010
印 刷 北京一鑫印务有限责任公司
开 本 787 × 1092 1/16
印 张 230 印张
字 数 4000 千字
彩 插 8
版 次 2006 年 8 月第 1 版
印 次 2006 年 8 月第 1 次印刷
印 数 1-1000 套
书 号 ISBN 7-204-08385-7/Z · 474
定 价 1780.00 元(全六卷)

ISBN 7-204-08385-7



9 787204 083855 >

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

图 文 珍 藏 版



社交礼仪卷

SHEJIAO LIYI JUAN



卷首语

社交礼仪是指人们在人际交往过程中所具备的基本素质、交际能力等，社交在当今社会人际交往中发挥的作用愈显重要。通过社交，人们可以沟通心灵，建立深厚友谊，取得支持与帮助；通过社交，人们可以互通信息，共享资源，对取得事业成功大有获益。

随着人们相互合作、相互交往的机会日趋增多，如何学会尊重自己、尊重他人，应对自如如何学会尊重自己、尊重他人，应对自如，凸显个人魅力。通过本卷的学习，您会发现人生的改变从这一刻开始。



目 录

第一篇 实用社交技能

第一章 人与社交	(3)
一、人离不开社交	(3)
二、社交的奥秘	(9)
三、坦诚交往	(17)
四、自我开放的社交	(22)
第二章 社交吸引	(29)
一、情感因素与社交效应	(29)
二、无法抗拒的第一印象	(35)
三、赞美的魅力	(40)
四、社交中的心理因素	(51)
第三章 社交艺术	(58)
一、巧找话题的艺术	(58)
二、闲谈的艺术	(61)
三、开口与闭口的艺术	(63)
四、赞扬的艺术	(65)
五、与陌生人打交道的艺术	(69)
六、令人信服的艺术	(71)
七、求助的艺术	(74)
八、求职的艺术	(78)
九、其他社交艺术	(85)



第二篇 现代礼仪规范

第一章 办公室工作礼仪规范	(107)
一、行为准则	(107)
二、新进员工的办公室礼仪	(108)
三、一位好主管的礼仪	(110)
四、老板的办公礼仪	(115)
五、办公室里进餐的礼仪	(116)
六、拜访与被访时的礼仪	(116)
七、交换名片	(121)
第二章 公共场所若干礼仪规范	(123)
一、行 路	(123)
二、驾驶人的应有礼节	(124)
三、乘公共车辆	(125)
四、乘坐小汽车	(126)
五、在商店	(126)
六、在图书馆阅览室	(128)
七、在影剧院	(128)
八、在体育场	(129)
九、旅 游	(130)
十、在医院	(131)
十一、培养良好的运动道德	(132)
十二、在集体宿舍的礼仪	(134)
第三章 约会礼节规范	(136)
一、时尚约会	(136)
二、邀约禁忌	(137)
三、约会的艺术	(139)
四、约会时的花费应该由谁支付	(141)
五、如何面对无趣的约会	(142)
六、不要排斥第三者介绍	(143)
七、办公室恋情的利弊得失	(144)



八、礼仪在恋情结束时的作用·····	(145)
第四章 医院礼仪规范 ·····	(146)
一、住院礼仪·····	(146)
二、好朋友罹患重症时·····	(148)
三、如何与痛失所爱的人说话·····	(149)
四、如何面对你周围的人感染艾滋病毒·····	(150)
第五章 餐饮礼仪规范 ·····	(152)
一、基本餐桌礼仪·····	(153)
二、用餐时的礼仪·····	(155)
三、欧陆用餐方式的礼节·····	(158)
四、餐前小菜的取用要点·····	(161)
五、各种食品的取用礼节·····	(161)
第六章 婚宴礼仪规范 ·····	(168)
一、婚宴的进行·····	(168)
二、参加婚礼者的装扮·····	(174)
三、礼物的赠予和登录·····	(182)
四、延后婚礼·····	(185)
五、取消婚礼·····	(186)
六、再婚时应该注意的新礼仪·····	(187)
第七章 治丧与吊唁礼仪规范 ·····	(193)
一、丧葬主持·····	(193)
二、丧葬礼节·····	(195)
三、追悼礼仪·····	(196)

第三篇 着装选择与搭配

第一章 服饰色彩选择 ·····	(203)
一、色彩学概述·····	(203)
二、色彩情趣·····	(208)
三、配色的艺术·····	(215)
四、服装流行色·····	(219)



第二章 着装与场合指南	(230)
一、职业装	(230)
二、家庭装	(243)
三、休闲装	(249)
四、旅行装	(251)
五、其他服装	(256)
第三章 服饰搭配艺术	(262)
一、服饰与服装	(262)
二、鞋与服装的搭配	(265)
三、包与服装的搭配	(268)
四、巾与服装的搭配	(270)
五、领带与服装的搭配	(272)
六、发饰与服装的搭配	(274)
七、首饰与服装的搭配	(276)
八、其他服饰与服装的搭配	(282)
第四章 个性着装	(286)
一、服装与体型	(286)
二、服装和年龄	(292)
三、服装与性格	(298)
四、时尚与个性	(303)
第五章 着装误区的规避	(311)
一、着装要有益于健康	(311)
二、着装要适合自己的个性特点	(316)
三、着装要符合实际	(319)
四、着装要扬长避短	(322)

第四篇 语言口才艺术

第一章 拥有出色口才的秘诀	(333)
一、语感是口才的关键	(333)
二、条理与逻辑	(339)



三、角度与态度·····	(343)
四、方式与分寸·····	(350)
五、对象与场合·····	(358)
第二章 以声传意的技巧 ·····	(366)
一、语 音·····	(367)
二、语 调·····	(371)
三、音 调·····	(375)
四、停 顿·····	(379)
五、语速与节奏·····	(385)
第三章 说理的诀窍 ·····	(389)
一、说理的前提与准备·····	(389)
二、说理的内涵·····	(392)
三、说理的心理要求·····	(394)
四、说理的语言要求·····	(400)
五、说理的事实基础·····	(406)
第四章 即兴口才的技巧 ·····	(410)
一、即兴发挥 巧用修辞·····	(411)
二、明辨事理 直言不讳·····	(422)
三、不便直言 委婉含蓄·····	(427)
四、话不投机 及时变通·····	(437)
五、巧转话锋 超脱假设·····	(443)
六、面对挑衅 幽默还击·····	(448)
七、反口诘问 即兴接引·····	(457)
八、语言模糊 留有余地·····	(467)
九、不便表示 装聋作哑·····	(471)
十、因势乘便 借题发挥·····	(472)

第五篇 名言赠语集锦

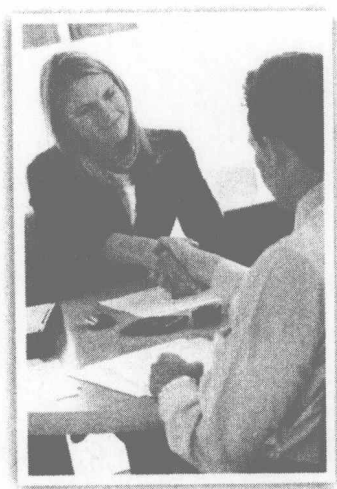
第一章 祝愿与问候 ·····	(481)
第二章 送 别 ·····	(491)



第三章 思念与挽怀	(499)
第四章 祝 寿	(516)
第五章 贺 婚	(531)
第六章 家教、婚恋、健康	(540)
第七章 自我修养	(544)

第一篇

实用社交技能



生活当中，你不可避免地要与各种各样的人打交道，特别是 Office Lady，社会是展示风采的重要方面，可能需要和重要人物交谈，在公共场合发表你的观点，出现在谈判、酒会、晚宴等各种社交场所……

本篇正是在研究心理学、人际关系学的基础上，着眼于人们日常生活交际中经常遇到的各种问题，从“人与社交”、“社交吸引”和“社交艺术”等方面向读者讲述了社交的实战技巧。



第一章 人与社交

一、人离不开社交

1. 人的结构，就是要相互支撑

“人”字最容易写，但为人处世却最难。难在哪里呢？难就难在人与人之间怎样交往和相处，这是一个我们每天都会遇到而又不容易把握和处理的复杂问题。

你和家人生活是否和谐亲密？这关系到你的生活能否安宁幸福；你和同事一道工作是否同心协力？这关系到你事业是否顺利发展；你和朋友时常交往是否感情相通？这关系到你的社交是否有效有益……总之，我们每个人都不可能单独地生活和工作，那么“一滴水怎样才能不干涸？”对于佛教创始人释迦牟尼提出的这个问题，人们早已认识到：一滴水只有融入浩瀚的大海，才能获得永恒的生命。我们每个人作为一滴水如何和周围世界的大海融为一体？这是一个社会交往与社会关系的问题，也是一个人有无发展和社会有无进步的问题。以前有一种习惯而普遍的观点认为，人的发展主要是一个人的本身素质尤其是智能的发展，或认为一切都是命中注定，个人无能为力。其实，这两种看法都是片面的。正确的理解应该是：人的自由发展、走向成功是人的自身素质和人际关系的结合与发展。马克思说过：“人的生活离不开友谊，”“真诚的、十分理智的友谊是人生的无价之宝。”

有一首小诗写得特别好：

我是那么渺小，

而我又是那么骄傲。

我是大海中的一滴水，

我和大海紧紧地拥抱！

当暴风雨来临时，

我是欢腾的浪花！





当风平浪静时，
我是静静的一滴水……

“人”的结构就是要相互支撑，相互热爱就是理想的人生。社会交往，就要像“人”的结构一样，彼此支撑，充满着爱。

今天，人类的历史已经进入了信息社会。世界正在“变小”，空间不断“扩展”，物质财富正在增加。有人曾这样问著名心理学家巴达斯小姐：“人类今天最基本和最深切的心理需要是什么？”她说：“人类需要爱，但这不限于男女之间的爱。从心理学观点看来，懂得爱的人永远是快乐的。”单从维护我们的身心健康的意义上讲，我们也需要社交，需要友爱，更不要说发展自己，有所进取了。但这一切不会在孤身独处、自私狭小的樊笼里实现，我们必须思想豁达、眼界开阔、主动去爱，具备口才和社交能力。

2. 天堂与地狱的不同

我们每个人都会以绝不逊色于作家和艺术家的想象力来描绘自己的伊甸园。对于一些人，乐园是广阔的绿草地和倒映着蓝天、彩虹的湖水；对另一些人，乐园则是披罩在高楼大厦天际的一片绚丽迷人的晚霞。有人想知道天堂和地狱的不同，就去找上帝。上帝带他去地狱看，地狱里有一口装满食物的大锅，可这里的人却都饿得要死，因为他们每个人都拿着一个长柄的勺子，柄太长，送不到嘴里，他们吃不着食物。上帝领他再去天堂，同样的大锅，同样的长柄勺，可天堂里的人们却快乐且满足。为什么呢？“因为他们互相喂着吃！”

《天堂与地狱》之类的故事自然是寓言式、童话式的，但它们所展示的哲理却有现实和普遍的意义。现在，人们越来越感觉到金钱的重要了，但也是认真讨论社交友爱的方式和力量的时候了。对于我们已经不愁温饱的很多人来说，只要感到社交友爱是真正存在的，我们本来空虚无聊的生活就会升起希望。如果人们都懂得相互尊重和友爱、互相关怀和信任，哪里还会有什么伤害、欺侮、侵占和丑恶的事情呢？想一想吧，只有爱的力量才可以在维护人的尊严、发展人际关系的同时，把人们联合在一起，共同改善人生。只有爱的力量才能超越各种观念和种族之别，而将人性置于人生的首位位置。也只有爱的力量才能帮助境遇困难的人们战胜绝症、孤独与绝望的痛苦。

美国19世纪著名的文学家和哲学家爱默生在他杰出的《论友谊》一文中说得非常好：“我们谨慎地照顾着自己的健康，我们把房子装修得坚固美观，还给自己制作或选购许多漂亮的衣服……可是何曾有人英明地指出过，我们也该为人类最美好、最宝贵的财富——朋友付出一些什么呢？”到底社交在生活中处于何种地位？如果我们真的用心深思细想一番，就会不顾一切地让这特殊的财富不断增长、不断丰富，因为生活中几乎没有什么东西能比人与人之间的相互理解与热爱带给我们更巨大的鼓舞与激励。

作为人，我们都有一种渴望与别人接近沟通的本能。一个人一生中要是没有一两个



知心朋友，他的生活便谈不上美好。然而，总是有些人不曾有过知音。从表面上看，我们周围总是人来人往——有初识的、巧遇的、朝夕相处的和匆忙相逢的。我们曾把其中许多人称为朋友，其实他们只不过是熟人。要清楚，真正获得一个朋友是一件非同小可的事，正像亚里士多德所描绘的友谊是“两个身体，一个灵魂。”

友谊意味着两个人经过长期的交往，在一起经历过争执、快乐、苦恼和各种变故之后，达到互相理解、承诺和相互信任、奉献的境界。很多人把交情、友谊视为理所当然、平淡无奇，因而毫不珍惜。他们常常听其自然，不作任何努力去维持它，发展它，根本忽略了友谊也需要栽培、扶植和关怀这个现实。

3. 地震后的悲剧

社会交往的最小单位是两个人，有了两个人方可交往。如果再加入一个人或许多人，那么，社会关系就更复杂更激烈了，而我们的世界并不只有两个人、三个人，且有几十亿人。人的一生中，得和成千上万的人打交道，于是人们之间的交往就多了许多可以琢磨的东西。

今天，我们认为自己是命运的主人，可以自由平等地与别人交往，已经是十分自然的事，而社会交往和友爱相处则能帮助我们健康地生存。

心理学家指出：倘若人在儿童时期能得到父母的照顾和爱抚，并受到伙伴的喜爱和信任，那么他们成年后不易患心身疾病，生活与事业发展往往较为顺利。一般来说，人口多的家庭中的孩子比人口少的家庭中的孩子更容易染上疾病，遭受不幸，残废率也更高。因为人口少的家庭中的孩子能得到父母更多的疼爱。研究表明，如果只保障孩子物质生活上的需要，而缺乏人际感情的融合，那么孩子往往心身不够健康。有关专家做过这样一种试验，把从小住在孤儿院的孩子分成两组。一组一直放在孤儿院，另一组分给其养父养母。一年之后，后一组的孩子无论在智力上或体质上都发展得更好。我们懂得了社会交往与健康生存之间的联系机制，可以认定社交友爱对心身健康起着决定作用。

相反，不善于社交，人际关系的恶化也会人为地造成许多厄运。我们从唐山大地震就可以看出人际关系的影响。唐山大地震发生在“文化大革命”尚未结束的1976年。由于众所周知的原因，当时社交受到忽视，人际关系极其复杂紧张。这种不正常的人际关系导致了許多不幸的后果，有些可以得救的人在人为的厄运中命归黄泉。

唐山交通大学对面有个很大的居民院落。全院有居民33户，共有106口人，地震中遇难者54人，死亡率超过了50%。院中有一位爱动心计、不动声色地整人的人，他在单位和居民中声名狼藉，令人仇视。地震后，他全家都被压在废墟下，自己却奇迹般地爬了出来。他看见废墟前站着几位邻居，这些人都是自己多年的怨敌，实在难以启齿求助。可危急关头，不求人又怎么行呢？他徘徊片刻，强作笑颜地走上前欲开口说话，但所有的人都用冷冰冰的目光瞧着他。他像被当头敲了一棒，绝望地颓然倒在一块水泥