

折射个人特质的礼仪技巧

把握人际关系的处世钥匙

一书在手 知识全览

# 不可不知的

BUKEBUZHI DE YI QIAN GE

1000 个

LIYI CHANGSHI

# 礼仪常识

王晓梅 ©主编



经典珍藏



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

BUKEBUZHI  
YI QIAN GE LIYI CHANGSHI  
一书在手 知识全览



# 不可不知的 1000个 礼仪 常识

主编 王晓梅

经典·珍藏



中央编译出版社  
Central Compilation & Translation Press

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

不可不知的 1000 个礼仪常识 / 王晓梅主编.

- 北京: 中央编译出版社, 2008.8

ISBN 978-7-80211-727-3

I.不… II.王… III.礼仪-基本知识 IV.K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2008 ) 第 123083 号

## 不可不知的 1000 个礼仪常识

---

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西单西斜街 36 号 ( 100032 )

电 话 ( 010 ) 6650936 ( 010 ) 66509236 ( 总编室 )

( 010 ) 66509364 ( 发行部 ) ( 010 ) 66509618 ( 读者服务部 )

网 址 [http:// www.cctpbook.com](http://www.cctpbook.com)

E-mail [edit@cctpbook.com](mailto:edit@cctpbook.com)

经 销 全国新华书店

印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开 本 787X960 毫米 1/16

字 数 300 千字

印 张 20.625

版 次 2008 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 32.00 元

## 编委会

---

主 编：王晓梅

副主编：卜伟欣 张 晶

编 委：王元明 葛同芳 崔翠翠 赵 宇

魏秀英 王 玮 曹庆华 陈登琴

王晓君 郑 重 任 玥 张秀兰

王 岚 孙文丽 黄 萍 陈 睿

王 丽 谢永刚 翟 琴 王 虎

万秀杰 闫维常 鄂丽华 王萍萍

陈思雅 胡寰宁 吴 麒 胡奕然

# 礼仪常识



个人礼仪 >>1



社交礼仪 >>48



职场礼仪 >>85



商务礼仪 >>110



学校礼仪 >>143



涉外礼仪 >>159



宗教礼仪 >>197



民族礼仪 >>210



生活礼仪 >>225



饮食礼仪 >>258



附录 礼仪概述 >>302

## 个人礼仪

### 举止仪态礼仪

#### 站姿礼仪

站姿	2
基本站姿	2
标准站姿	2
女性标准站姿	2
男性标准站姿	3
不同场合站姿	3
五种工作场合站姿	3
四种服务人员站姿	4
五种不正确站姿	4
站姿训练要点	5

#### 坐姿礼仪

坐姿	5
正确坐姿	5
标准坐姿	5
女士坐姿	6
男士坐姿	6
八种常用坐姿	6
七种错误坐姿	7
座位不同的坐姿	7
入座即保持坐姿	8

#### 行姿礼仪

行姿	8
基本行姿	8
标准行姿	8
三个行姿要点	9
三种变向行姿	9
四种不同着装行姿	9
五种错误行姿	10
四种防躁行姿	10

### 蹲姿、卧姿礼仪

蹲姿	11
基本蹲姿	11
正确蹲姿	11
两个蹲姿要点	11
四种标准蹲姿	11
三种标准卧姿	12
两种不正确卧姿	12
卧姿有健身作用	12

### 表情礼仪

目光	12
十种注视方式	13
四种不同场合目光	13
目光注视时间	14
三种目光禁忌	14
微笑	14
微笑要领	14
微笑魅力	14

### 手势礼仪

手势	15
标准手势	15
六种基本手姿	15
六种常用手势	16
六种手势语的含义	16
四种禁忌手势	17

### 其他礼仪

十六种体态语	17
三种动态礼仪	19
十种行为禁忌	19
体态礼仪要点	20

## 服饰、仪容、肢体礼仪

## 着装礼仪

着装的基本规范	21
着装的TPO原则	21
着装的不同功能	21
三个西装着装细则	22
西装的颜色要求	22
西装的面料要求	22
西装的款式要求	22
四个着装原则	23
九个着装搭配方法	23
四个着装色彩礼仪	24
三种场合着装要点	24
三点让你做到会穿	24
三要点体现着装美	25
四要点符合身份着装	25
五种衣领展示品味	25
脚腿部位的时装礼仪	26

## 女性着装礼仪

室内职业装的礼仪规范	26
外出职业装的礼仪规范	27
公务礼服的礼仪规范	27
晚礼服的礼仪规范	27
休闲服的礼仪规范	28
女性着装八要点	28
女性着装四讲究	28
女性着装十技巧	29
女性时尚着装二十条	30
女性服饰搭配三原则	31
女性着装五禁忌	32
女性裙装四禁忌	33
女性戴文胸六禁忌	33

## 男性着装礼仪

着装修饰标准	33
面部修饰标准	34
发型修饰标准	34
佩戴饰品标准	34
男性时尚着装二十条	35
男性仪容六禁忌	35
男性着装八禁忌	36

## 化妆礼仪

发型礼仪	37
护发礼仪	37
化妆的八种规范	38
化妆的四个原则	38
佩戴饰品的要点	38

## 肢体礼仪

嘴的修饰	39
眼睛的修饰	39
耳朵的修饰	39
鼻子的修饰	40
脖颈的修饰	40
手掌的修饰	40
汗毛的修饰	40
肩臂的修饰	40
脚部的修饰	41
腿部的修饰	41

## 语言谈吐礼仪

三个语言交际要点	42
四个倾听礼仪	43
三种称呼礼仪	43
常用客套用语	44
基本礼貌用语	44

不合礼仪的语言行为	45
两种说“不”的礼仪	46
六种称呼禁忌	46
六种不宜谈话题	46

## 社交礼仪

### 常见的社交礼仪

#### 见面礼仪

握手礼	49
鞠躬礼	49
合十礼	50
脱帽礼	50
拥吻礼	50
跪拜礼	51
名片礼	52

#### 介绍礼仪

自我介绍的礼仪	52
自我介绍的方式	53
为他人介绍的礼仪	53
为他人介绍的顺序	54

#### 电话、网络礼仪

接听电话的三个礼仪	55
接听电话的六个要点	55
接听电话的恰当言辞	55
打电话时的正确姿态	56
怎样挂断电话	57
谁先挂断电话	57
如何应对打错的电话	57
拨打电话的五种方法	57
拨打私人电话的恰当时间	58
拨打公务电话的恰当时间	58
网络礼仪	59

网络礼仪的基本原则	59
电子邮件的八个礼仪	59
网络交流的六个礼仪	60

### 馈赠礼仪

#### 馈赠礼品的礼仪

礼品的种类	62
送礼的时机	62
送礼的方式	63
送礼的表现	63
送礼的禁忌	63
礼品的选择	64
探病的礼品	64
接礼的礼仪	65
拒礼的方法	66

#### 送花礼仪

送花的时机	66
送花的种类	67
送花的形式	67
鲜花的民俗含义	67
花语	68
花朵数的含义	69
国花	69
市花	70

#### 馈赠礼品禁忌

数字禁忌	70
颜色禁忌	70
物品禁忌	71
图案禁忌	71
各国禁忌	71

### 聚会礼仪

#### 舞会礼仪

舞会的性质	73
-------	----



舞会的形式	73
舞厅的布置	74
舞会主持人	74
舞伴的搭配	74
舞曲的选择	74
乐器要完备	74
周末舞会的筹办	75
婚礼舞会的筹办	75
舞会主持人礼仪	76
舞姿的八个礼仪	76
男性舞伴的四个礼节	77
女性舞伴的四个礼节	77
邀请舞伴的五个要点	78
拒绝他人邀请的方法	78
舞会上的交际礼仪	78
离开舞会的礼仪	79

### 集会礼仪

集会礼仪	79
集会特点	79
主持人的礼仪要求	79
发言人的形象要求	80
发言人的态度要求	80
发言内容的要求	80
听(观)众的礼仪要求	81
会场的布置要求	81
说明书的制作要求	81
安排相关人员的礼仪	82
邀请领导和来宾的礼仪	82
演员的形象要求	82
演员的表演要求	82
报幕员的礼仪	83
谢幕人员的礼仪	83
观众的礼仪	84

## 职场礼仪

### 求职面试礼仪

面试前的形象准备	86
面试前的心理准备	86
女性的面试着装	87
男性的面试着装	87
面试前的禁忌	87
面试简历	87
面试到达时间	87
进入面试房间的礼仪	87
应聘时的七不要	88
面试结束时的礼仪	88
面试后的礼仪	88

### 同事之间礼仪

同事间的交谈礼仪	90
处理好同事关系的五要点	90
亲密同事关系的七种技巧	91
与同事发生争执如何协调	92
去别人办公室要先敲门	92
同事交谈的四大禁忌	92
同事交往的五大禁忌	93
办公室的五大恶习	94
女职员引人厌恶的六种行为	94
男职员引人厌恶的十种行为	95
男女同事交往的一般礼仪	96
男女同事交往的五个分寸	97
对“性骚扰”的理智反应	98

### 办公室个人形象礼仪

办公室着装规范	99
女性的着装规范	99
男性的着装规范	99

职业人士的举止礼仪	100
办公室着装要点	100
办公室着装诀窍	100

## 办公环境礼仪

办公室礼仪准则	101
使用会议室礼仪	101
使用电脑的礼仪	101
使用复印机的礼仪	102
餐厅用餐的礼仪	102
使用洗手间的礼仪	102
办公桌上用餐的礼仪	102
办公室里用餐的要点	103
办公室的六不要	103
保持个人空间整洁有序	103

## 上下级交往礼仪

上级与下相处处的礼仪	105
上级接待下属的礼仪	105
上级给下级开会的礼仪	106
听取下属汇报工作的礼仪	106
下级对上级应有的礼节	106
下级与上级配合默契的礼仪	107
下级接受工作要确认期限	108
下级要及时报告工作	108
秘书工作的礼仪规范	108

## 商务礼仪

### 商务拜访礼仪

拜访前的准备工作	111
拜访时间的选择	111
等待会见时的礼仪	112
拜访时的礼仪	113
拜访时的注意事项	113
接受奉茶的礼仪	114

拜访要适时告辞	114
办公室拜访礼仪	114
居室拜访礼节	115
宾馆拜访礼节	116

### 商务人员乘车礼仪

商务人员乘车礼仪	117
座次安排礼仪	117
上、下车的先后顺序	117
车内谈吐举止礼仪	118
自驾车要讲交通礼仪	118

### 商务谈判会议礼仪

谈判场所的选择	120
谈判前的准备与沟通	120
谈判的会面程序	121
言谈举止提升印象分	122
不失风度的谈判策略	122
进退有度控制谈判进程	123

### 签约礼仪

签约礼仪	125
商务谈判签约仪式的准备	125
商务谈判签约仪式的签字程序	126
签字的种类	127
签约仪式的礼仪	127

### 新闻发布会、展览会礼仪

新闻发布会	128
会前的七项准备要点	128
会议程序及礼仪要求	129
展览会的组织工作	130
展览会的礼仪要求	130
参观者的礼仪	131

**开业庆典、剪彩仪式礼仪**

开业庆典	132
开业典礼的准备	132
开业典礼的程序	133
开业典礼主方礼仪	133
开业典礼宾客礼仪	134
剪彩的由来	134
剪彩的准备	135
剪彩的标准程序	135
剪彩的礼仪规范	136

**商务销售礼仪**

学销售礼仪的必要性	137
销售礼仪的七种文明用语	137
销售要重视为顾客服务	138
建立良好服务的六种心态	138
顾客生气发怒的两种情况	139
对待顾客生气发怒的三种态度	139
处理顾客生气发怒的八种行为	139
销售员不该说的七种话	140
销售员如何给顾客送礼	142

**学校礼仪****师生仪表**

教师仪表的社会影响力	144
教师仪表的教育力量	144
教师仪表要有职业感	144
教师举止要稳重端庄	144
教师要注意公众形象	144
教师服饰要整体和谐	144
教师服饰要大方得体	145
教师着装要注意细节	145

教师衣着要整洁	145
学生仪表要有风度	145
学生的发式要求	146
学生的服饰要求	146
穿校服的益处	146
佩戴校徽的要求	146
学生仪表美十不要	147

**课堂礼仪**

教师的课前准备	148
学生的课前准备	148
教师迟到的礼仪	148
学生迟到的礼仪	148
如何对待迟到学生	149
遵守课堂纪律的要求	149
回答问题的礼仪	149
提出问题要礼貌	150
课堂讨论的礼仪	150
下课的礼仪	150

**课外礼仪**

学生进老师办公室的礼仪	151
师生相遇时的礼仪	151
老师找学生谈话要注意五点	152
学生找老师谈话要注意四点	153
同学友好相处的礼仪	153
同学之间要积极交流	154
异性同学相处要注意五点	155
同学聚会的礼仪	155

**宿舍礼仪**

保持宿舍内外整洁	156
保持语言举止文明	156
保持环境卫生	156
注意用电用火安全	156

注意有借有还	156
物品摆放有序	157
折叠好被褥	157
勤洗衣服	157
串门的要求	157
去异性宿舍的要求	157
接待亲友的要求	157
日常生活的六点要求	157

## 涉外礼仪

### 涉外基本礼仪

#### 涉外礼仪的原则

服从大局原则	160
平等相待原则	160
讲求实效原则	160
互惠互利原则	160
依法办事原则	160
保密机密原则	161
文明礼貌原则	161

#### 涉外交际的惯例与忌讳

女士优先惯例	161
以右为尊惯例	162
热情有度原则	163
“不为先”原则	164
慎问八种隐私	165
数字的忌讳	166
颜色的忌讳	167
花卉的忌讳	167
食品的忌讳	167

### 涉外接待礼仪

官方性迎送礼仪	168
---------	-----

民间团体及一般客人迎送礼仪	169
涉外宴会礼仪	169
涉外招待会礼仪	170
涉外茶会礼仪	170
参观游览礼仪	170

### 涉外公务活动礼仪

涉外会议座位安排	173
见面会谈的准备	173
交谈的礼仪	174
涉外签字仪式	175
涉外谒墓仪式	176
涉外开幕仪式	177
涉外授勋仪式	177

### 各国民间交往礼仪

日本的见面礼仪	179
日本的衣着礼仪	179
日本的饮食礼仪	179
日本的禁忌	180
韩国的见面礼仪	180
韩国的饮食礼仪	181
韩国传统餐桌摆法	181
韩国的禁忌	181
印度的见面礼仪	181
印度的习俗礼仪	182
印度的禁忌	182
泰国的见面礼仪	182
泰国的习俗礼仪	182
泰国的禁忌	182
新加坡的交往礼仪	183
新加坡的饮食习惯	183
新加坡的禁忌	183
美国的社交礼仪	183
美国的服饰礼仪	184

美国的饮食礼仪	184
美国人请客礼仪	185
美国的禁忌	185
加拿大的社交礼仪	186
加拿大的服饰礼仪	187
加拿大的饮食习惯	187
加拿大的禁忌	187
英国的社交礼仪	187
英国的服饰礼仪	188
英国的饮食习惯	188
英国的禁忌	189
法国的社交礼仪	190
法国的服饰礼仪	190
法国的餐饮习惯	190
法国的禁忌	191
德国的社交礼仪	191
德国的服饰礼仪	191
德国的饮食习惯	192
德国的禁忌	192
意大利的社交礼仪	192
意大利的服饰礼仪	193
意大利的餐饮习惯	193
意大利的禁忌	193
俄罗斯的社交礼仪	193
俄罗斯的服饰礼仪	194
俄罗斯的饮食习惯	194
俄罗斯的禁忌	195
澳大利亚的社交礼仪	195
澳大利亚的服饰礼仪	195
澳大利亚的饮食习惯	195
澳大利亚的禁忌	196
新西兰的社交礼仪	196
新西兰的服饰礼仪	196
新西兰的饮食习惯	196
新西兰的禁忌	196

## 宗教礼仪

### 道教礼仪

道教起源	198
道教礼仪	198
称谓和见面	199
主要节日	199

### 佛教礼仪

佛教起源	200
佛教礼仪	200
佛教教规	201
信众礼仪	202
主要节日	202

### 基督教礼仪

基督教起源	203
基督教教规	203
基督教礼仪	204
主要节日	205

### 伊斯兰教礼仪

伊斯兰教起源	206
伊斯兰教规	206
伊斯兰教礼仪	207
主要节日	209

## 民族礼仪

满族礼俗	211
蒙古族礼俗	211
朝鲜族礼俗	213
回族礼俗	213
维吾尔族礼俗	214
哈萨克族礼俗	215

藏族礼俗	216
白族礼俗	218
彝族礼俗	218
苗族礼俗	219
壮族礼俗	219
瑶族礼俗	220
土家族礼俗	222
黎族礼俗	223

## 生活礼仪

### 家庭礼仪

#### 家庭称谓礼仪

一般礼貌称谓	226
常见家庭称谓	227
常见亲属合称	229

#### 家庭成员礼仪

父亲对子女的责任	229
母亲对子女的责任	229
父母对子女的教育责任	230
子女对父母的责任	230
子女对父母的尊重责任	230
晚辈对祖辈的孝敬责任	231
夫妻之间的礼仪	231
夫妻之间应注意问题	232
婆婆对媳妇的礼仪	233
媳妇对婆婆的礼仪	233
兄弟姐妹相处的礼仪	233

#### 恋爱、结婚礼仪

求爱礼仪	234
约会礼仪	235
情书礼仪	235
拜见长辈礼仪	235
订婚礼仪	236

择定良辰吉日	236
选择婚礼地点	236
邀请亲朋好友	236
筹备婚礼	237
西式婚礼	237
集体婚礼	238
仿传统婚礼的礼仪程序	238
宴席式婚礼的礼仪程序	239
送新人礼品三注意	239
答谢亲友的礼仪	240
结婚纪念日礼俗	241

### 祝寿、庆生礼仪

寿的由来	242
寿堂布置	242
祝寿仪式	242
寿庆招待	243
寿品类型	243
中国常见年龄代称	243
探望产婴	245
赠送礼物	245
生日晚会礼仪	245

### 待客礼仪

做好准备	246
主动迎接	246
寒暄问候	246
敬烟侍茶	246
陪客交谈	246
宴请客人	246
送客离去	247
招待住客	247

### 做客礼仪

预约或应约	247
服饰仪表	247

准备礼品	248
做客礼仪	248
进入餐厅	248
搽菜礼仪	248
退席告辞	249
留宿小住	249

### 日常礼仪

购物礼仪	250
购买商品礼仪	250
挑选商品礼仪	250
排队礼仪	250
助人礼仪	251
如厕礼仪	251
吸烟礼仪	251

### 出行礼仪

驾驶机动车的八个礼仪	252
机动车座次安排的三个礼仪	252
乘坐电梯和扶梯的三个礼仪	252
乘坐飞机的十个礼仪	253
乘坐火车的四个礼仪	253
乘坐公汽和地铁的五个礼仪	253
乘坐出租车的四个礼仪	253
骑车的五个礼仪	254
行人的四个礼仪	254
问路和被问的三个礼仪	254
旅游中的十个礼仪	254

### 节日礼仪

元旦	256
春节	256
元宵节	256
清明节	256
端午节	256
中秋节	256
重阳节	257

情人节	257
圣诞节	257
复活节	257

## 饮食礼仪

### 宴会礼仪

商务宴请	259
正式宴请的准备工作	259
正式宴会的桌次安排	260
正式宴会的席位安排	260
宴会进行时的礼仪程序	261
宴请的类型	262
宴请的五 M 原则	263
吃饭时吃出品位形象	263
说话时留下良好印象	264
工作餐	264
工作餐的特点	264
工作餐礼仪规范	265
酒会的一般礼仪	265
鸡尾酒会	266
举行时间	266
酒会礼仪	266

### 中餐礼仪

赴宴前礼仪	268
赴宴前须知	268
入座礼仪	269
用餐礼仪	269
中餐排座礼仪	270
中餐出菜顺序	271
筷子使用礼仪	271
吃中餐要有好吃相	271
做一个有教养的主人	271
就餐举止十忌	272

结账	272
致谢礼	273
餐桌的摆设	273
餐具的使用	273
餐巾的使用	274
调羹的使用	274
搽菜的名堂	275
吃肉的礼仪	275
吃面条的礼仪	276
喝汤的礼仪	276
饭后水果的礼仪	277
餐后打包有讲究	277
用餐时莫打扰别人	278
用餐时不敲打碗盆	278
用餐时不讲恶心段子	278
带骨食物如何取食	279
喷溅出食物如何处理	279
吃到太热或变质的食物时	279
女士用餐礼仪	280
手提包如何放置	281
祝酒的技巧	281
酒桌上的十五个诀窍	282
如何开启香槟酒	283
拒酒敬酒的礼仪	283
吃四川火锅讲究多	283
山西饮食礼仪	284
黑龙江乡间食俗礼仪	284
蒙古族饮食礼仪	285
西藏饮食礼仪	285
汉族饮食礼仪	286
维吾尔族饮食礼仪	286
壮族饮食礼仪	286

## 西餐礼仪

吃西餐预约的窍门	288
去西餐厅的穿着	288
西餐就座礼仪	288
吃西餐的入座方式	289
摆放餐具的礼仪	289
用餐时的姿势	290
餐巾的使用方法	290
如何使用刀叉	290
一主六配西餐点菜法	290
西餐礼仪面包吃法	291
用刀叉吃有骨头的肉	291
用叉子和汤匙吃甜点	292
西餐鱼的吃法	292
任意选择乳酪	292
正确的喝汤方法	292
西餐喝酒的方法	292
全套餐点上菜顺序	292
吃西餐要善于模仿	293
用餐巾内侧擦拭	293
凡事由侍者代劳	293
聊天切忌大声喧哗	293
进餐时意外情况处理	294
圣诞饮食习俗	294
葡萄酒的餐桌礼仪	294
西餐礼仪点酒技巧	295
出席外国朋友宴会	295
赠送外国朋友礼品	296
入座与进餐	296
交谈与祝酒	296
宽衣	297
喝茶与水果	297
水盂	297



冷餐会与酒会取菜·····	297
致谢·····	297

### 自助餐礼仪

自助餐优点·····	298
自助餐的档次·····	298
安排自助餐的礼仪·····	298
东道主要注意三点·····	299
享用自助餐的礼仪·····	299
吃自助餐的技巧·····	300

## 附录 礼仪概述

### 礼仪的内容与作用

古典礼仪·····	303
现代礼仪·····	303
西方礼仪·····	303
礼仪的构成要素·····	303
礼仪的内容·····	304
礼仪的教化作用·····	304
礼仪的尊重作用·····	305
礼仪的调节作用·····	305
礼仪的约束作用·····	305

### 礼仪的特性

礼仪的规范性·····	306
礼仪的广泛性·····	306
礼仪的沿习性·····	306
礼仪的认同性·····	306
礼仪的形式性·····	306
礼仪的多样性·····	306
礼仪的等级性·····	307
礼仪的策略性·····	307
礼仪的差异性·····	307
礼仪的综合性·····	307

礼仪的变动性·····	307
礼仪的社会性·····	307

### 礼仪的原则与修养

礼仪的信用原则·····	308
礼仪的真诚原则·····	308
礼仪的适度原则·····	308
礼仪的平等原则·····	308
礼仪的自律原则·····	308
礼仪的宽容原则·····	309
礼仪的自信原则·····	309
礼仪的从俗原则·····	309
礼仪的互尊原则·····	309
礼仪修养的内涵·····	310
礼仪修养的特征·····	310
礼仪修养的重要性·····	311
礼仪修养的培养·····	312