



中国人优雅礼仪第一书

XIAOMEI TALKING ABOUT

etiquette

晓梅说礼仪

张晓梅 著

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

晓梅说礼仪/张晓梅著.—北京:中国青年出版社,2007.11

ISBN 978-7-5006-7961-5

I.晓... II.张... III.礼仪-基本知识 IV.K891

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第161465号

*

中国青年出版社 出版 发行

社址:北京东四12条21号 邮政编码:100708

网址:www.cyp.com.cn

营销中心电话:(010) 64010813 84027892 直销部:(010) 64057586

编辑部电话:(010) 84014085

北京方嘉彩色印刷有限责任公司 新华书店经销

*

720×1000 1/16 15.5印张 2插页 200千字

2008年1月北京第1版 2008年3月北京第3次印刷

印数:20001-40000 定价:29.00 元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话:(010)84047104

K891/36

2008

中 国 人 优 雅 礼 仪 第 一 书

晓梅说礼仪



中国青年出版社





走向“上层”人士的一套隐形华服 Invisible Clothes Leading to Upper-Level People

坐在电脑前的椅子上，思考着要给新书《晓梅说礼仪》最后写点什么。靠在宽大的椅背上，看着窗外流动的车群，还有路旁大楼施工零乱的工地，眼前便浮现出穿着现代衣装，说着现代语言，开着现代汽车，住着现代洋房的现代都市人群。

我在想，现代人周身上下都现代化了，有品位，高尚，不过还需要多一点有品位和高尚的言行举止，也就是现代礼仪。

为什么要说是现代礼仪呢？因为礼仪是有时代性的，那些陈腐的、过于旧式的礼仪与现代人格格不入。谁又是现代礼仪的制定者和发布者？其实没有。国际上至今还没有哪个机构制定或发布礼仪规则，规定手一定要这样握，桌子一定要这样摆等等。礼仪这种东西是经过不断的传承和淘汰，随着现代人生活方式的改变逐渐约定俗成的……

礼仪虽然没有特殊的机构制定和监管，不过却有出色的礼仪专家，他们收集整理社会中好的礼仪方式，不断地教育和传播，形成了人们约定俗成的礼仪规则。有意思的是，礼仪被自然地划分为国际性的，比如西餐座位的排序，红酒杯一定要拿在杯腿；还有国家性的，比如，中国人几乎都采用中餐上座是请客者的位置，见面时是握手而不再是鞠躬；礼仪还有区域性，宗教性，甚至团

队性和家庭性等等。

神奇的是，礼仪这种东西既没有法规保障，也没有权力强制，却可以在相应的社会空间里广泛流传。左右这其中的是人的面子和尊严。越是社会上层的人越需要礼仪，当然其中也有虚荣。

因此，礼仪的核心是给人舒适和尊重：桌位要有主次，介绍要有前后，穿衣要分场合，送礼要有讲究……让他人舒适，感到被尊重，无疑显出了彼此的面子和尊严。

礼貌人人要有，礼仪却更多的是“上层”人士一套隐形的华服。“礼”是礼节，“仪”是仪式，要把礼节仪式化，最有需求的是“上层”人士，“上层”是相对的，谁在这个社会属于“上层”，谁就越需要礼仪。国际知名品牌比小品牌公司的需求度高，欧美外企机构普遍比国内机构的需求度高，大企业老板比员工的需求度高，发达国家人士比落后贫困国家的人群的需求度高，等等。

既然如此，你或你的单位，还有你的国家，如果要走向“上层”，就得学习和用好礼仪，这不需要什么特别的道理。

《晓梅说礼仪》最初是我的礼仪课程讲稿，广受欢迎后现在整理出书了，这里要特别感谢任煜、江浩、刘晓琴三位助手做的出色工作，还有《中国美容时尚报》其他同事的配合，还要感谢中国青年出版社的眼光和执著，是他们一次又一次的敦促和探讨，让这本书更加实用和成熟。

如我前面所讲，礼仪最重要的是要有适应性，我们有太长一段时间礼仪是匮乏的。目前国人普遍需求和适用的才是最好的礼仪，一个好的礼仪专家并不是堆积大量的礼仪细则，这会让人厌倦而排斥，最恰当的做法是逐步引导民众，一步一步提升，让个人、团队、国家不断走向“上层”。

看着厚厚一沓即将出版的书稿，我想起很多年前，那是第一次有机会和一个很有涵养的外国人同进晚餐，是第一次会在入座时，有男士为你拉开和推进椅子，也是第一次有男士会在自助餐台帮你取出餐盘，随着你拿取食品，又彬彬有礼地送你回到桌前……

于是，我知道了，礼仪是舒心的、愉悦的、温暖的，礼仪不仅是一套高贵的华服，还是一件暖心的贴身衣服。

第一章
社交礼仪
Social Etiquette

- 一 仪表礼仪：做第一眼魅力达人 016
Appearance Etiquette: Be A Charming Person at the First Sight
- 1 仪容礼仪：首先是以貌取人 016
Judge People by Their Appearance
- 2 着装礼仪：TPO调整着装和搭配 025
Dressings: Adjustment & Coordination by TPO
- 3 举止礼仪：举止展现你的品位和气质 036
Manners Etiquette: Behaviors Reveal Your Taste & Quality
- 二 会面礼仪：好印象从见面开始 042
Meeting Etiquette: Good Impression at First Sight
- 1 介绍礼仪：走向熟悉的第一步 042
Introduction Etiquette: First Step to Familiarity
- 2 名片交换礼仪：不仅仅是形式的问题 044
Business Card Exchange Etiquette: Not Only A Question of Formality
- 3 握手礼仪：从掌心处开始的交流 046
Hand-Shaking Etiquette: Communicate with Others from Palm
- 三 交谈礼仪：打破你封闭的圈子 050
Conversation Etiquette: Break Off Your Confined Circle
- 1 交谈基本原则：这样交谈最有效 051
Basics for Conversation: Most Effective in This Way
- 2 倾听的基本礼仪：倾听用耳别忘了用心 058
Hearing Etiquette: Listen Accompanies with Think
- 3 礼貌用语：拉近人与人的距离 058
Words of Courtesy: Narrow Gap between People

第二章
商务礼仪
Business Etiquette

- 一 电话礼仪：看不见的隐形讯号 070
Telephone Etiquette: Unseen Signal
- 1 座机电话礼仪 070
Desk Telephone Etiquette
- 2 拨打手机礼仪：随时的沟通，随时的礼仪 077
Cell-Phoning: Omnipresent Communication & Etiquette
- 二 位次礼仪：前后左右体现高低尊卑 080
Different Position Embodies Different Status



第三章 餐 饮 礼 仪 Meal Etiquette

- 1 行进礼仪：优先次序要掌握 081
Walk Etiquette; Master Sequence & Order
- 2 乘坐交通工具礼仪：让出行变得愉快 087
Vehicle Access Etiquette; Make Journey Happy
- 3 会客位次礼仪：得体座次让客人温暖如春 097
Guest-Meeting Seat Etiquette; Appropriate Seat Makes Guests Comfortable
- 4 谈判位次礼仪：体现尊重和风度 099
Negotiation Seat Etiquette; Embody Respect & Demeanor
- 5 签字仪式位次礼仪：体现双赢和承诺 104
Signing Ceremony Seat Etiquette; Embody Win-Win & Commitment
- 6 会议座次礼仪：从上位开始 107
Conference Seat Etiquette; Begin with the Important
- 7 宴会位次礼仪：双向礼仪 111
Banquet Seat Etiquette; Mutuality Etiquette
- 三 聚会礼仪：聚会品质的维护者 113
Gathering Etiquette; A Safeguard of the Quality
- 1 商务拜访：第一印象只有一次机会 113
Business Visiting; First Impression Has Only One Chance
- 2 商务会议礼仪：让沟通更加有效率 115
Business Meeting Etiquette; Make Communication More Effective
- 3 商务舞会礼仪：谁是舞会上最受欢迎的人 120
Business Dance Etiquette; Who Is the Most Popular at the Party
- 一 基本礼仪：见食忘礼不可取 130
Basic Etiquettes; Unadvisable to Forget Manners When Seeing the Food
- 二 中餐礼仪：中餐礼仪知多少 138
Etiquette When Having Chinese Food; What Courtesy Should You Remember?
- 1 席位安排：圆桌上的座次 138
Seat Arrangement; Sequence on the Round Table
- 2 餐具规则：好帮手还是添乱者 141
Tableware Rule; Good Helper Or Trouble Maker?

第四章
生活礼仪
Etiquette in the Life

- 3 中餐礼仪禁忌：维护你的进餐风度 143
Chinese Meal Etiquette Inhibitions; Guard Your Manners
- 三 西餐礼仪：走近西餐从礼仪开始 146
Etiquette When Having Western Food; Begin with Courtesies
- 1 席位安排：你该坐在长桌哪一端 146
Seat Arrangement; Which Side of Long Table Do You Sit?
- 2 餐具规则：不要让刀叉打架 149
Tableware Rules; Don't Let Knives & Forks Fight
- 3 食用礼仪：先喝汤还是先吃鱼 151
Meal Etiquette; Soup First Or Fish First?
- 四 自助餐礼仪：自然从容不失礼 163
Cafeteria Etiquette; Be Natural, Deliberate & in Good Manners
- 1 优雅取食的不二法则：拿取食物 164
Picking Food; Rules for Graceful Manners
- 五 鸡尾酒会礼仪：以美酒搭配优雅礼仪 168
Cocktail Party Etiquette; Good Manners Coordinate with Great Wine
- 六 饮酒礼仪：优雅饮酒的礼仪规则 169
Drinking Etiquette; Rules for Drinking Wine Elegantly
- 1 基本礼仪：点酒不要装内行 169
Basics; Don't Pretend to Be An Adept When Ordering A Wine
- 2 葡萄酒饮酒礼仪：饮酒要浅尝细品 172
Red Wine Drinking Etiquette; Dip into It
- 3 西餐与餐酒的美妙搭配 173
Dishes Go with Red Wine Well
- 一 日常聚会礼仪：当我们相聚在一起 180
Daily Gathering Etiquette; When We Gather Together
- 1 婚礼礼仪：得体地表达你的祝福 180
Wedding Etiquette; Extend Your Wishes Decently
- 2 寿筵礼仪：给老人最恰当的祝福 183
Birthday Dinner Etiquette; Deliver Most Suitable Blessings to the Elder



- 3 葬礼礼仪：安静肃穆地表达悲哀 184
Funeral Etiquette: Express Your Sorrow Quietly
- 4 观看演出礼仪：别让自己成为打扰他人的主角 185
Performance Watching Etiquette: Don't Groom Yourself as A Lead Actor
- 5 观看比赛礼仪：争当合格的观众 187
Match Watching Etiquette: Strive to Be A Qualified Viewer
- 6 参观博物馆礼仪：不做高尚展馆里低俗的人 194
Museum Sightseeing Etiquette: Don't Be A Coarse Person
- 7 参加舞会礼仪：赛场上的默契 198
Dance Etiquette: Connivance with Your Partner
- 二 探望礼仪：让对方感知你的温暖 199
Visiting Etiquette: Let Others Feel Your Warmth
 - 1 探望要选好时间 199
Select Right Time
 - 2 探望时的合适话题 199
Choose Appropriate Topics
 - 3 探望礼物需要慎选 200
Purchase Gift Carefully
- 三 赠送礼物礼仪：礼物代表我的心 201
Gift Presenting Etiquette: Gift Stands for My Mind
 - 1 送礼送到心坎里 201
Present Gift to His/Her Comfort
 - 2 找对时机送好礼 204
Choose Right Time
 - 3 礼物清单上的禁忌品 206
Hang-ups on the Gift Menu
 - 4 如何接受你的礼物 206
How to Accept Your Gift
 - 5 拒绝礼物的巧妙方法 206
Decline A Gift Cleverly
 - 6 聪明地回礼 207
Return Gift Brightly

第五章 出国旅行礼仪 Overseas Travel Etiquette

四 送花礼仪：美好心愿随花送出 208

Flower Presenting Etiquette: Good Wishes Go with Flowers

1 读懂花的语言 208

Read Flowers' Languages

2 你的花要送给谁? 211

Whom Your Flowers Will Present to ?

3 各国关于花的禁忌 212

Taboos about Flowers in Different Countries

一 出境前的准备：知己知彼准备充足 218

Make Full Preparation Before Outgoing

1 领取护照和办理签证 218

Draw Passport and Go through Formalities

2 出入境要办哪些手续? 219

What Formalities Are Needed before Outgoing

3 收拾好你的行李箱 220

Pack Up Your Suitcase

二 入境时的礼仪：当你跨过国界线时 221

Admission Etiquette: When You Get Over the Boundary

1 好礼仪出境少麻烦 221

Good Manners Reduce Troubles

2 不做令人生厌的乘客 223

Don't Be A Boring Passenger

3 进入他国境内的第一件事 225

First Thing You Should Do When You Set Foot On Foreign Territory

三 住宿及拜访礼仪：你是有教养的客人吗? 227

Lodging & Visiting Etiquette: Are You A Cultured Guest?

1 入住酒店必要常识 227

Necessary Common Sense Before Lodging

2 客房内的注意事项 228

Attention Is Paid in the Room

3 离开时留下好印象 230

Leave Good Impression When Leaving

- 4 投宿民宅的礼仪 230
Etiquette on Lodging Residential Houses
- 5 不做没有预约的不速之客 231
Don't Be An Unexpected Guest
- 四 旅行中的礼仪：在异国要了解的事情 233
Etiquette on the Travel: Get to Know Things Aboard
- 1 女士优先原则 235
“Ladies First” Principle
- 2 小费是一种潜规则 237
Tipping Is An Untold Rule
- 3 购物也要讲礼仪 239
Shopping Also Needs Courtesies
- 4 洗手间里的优雅原则 240
Elegant Rules in the WC
- 5 尊重他人的隐私 243
Respect Others' Privacy



第一章

社 交 礼 仪

Social Etiquette

☐ 仪表礼仪:

Appearance Etiquette: Be A Charming Person at the First Sight
做第一眼魅力达人

☐ 会面礼仪:

Meeting Etiquette: Good Impression at First Sight
好印象从见面开始

☐ 交谈礼仪:

Conversation Etiquette: Break Off Your Confined Circle
打破你封闭的圈子

我记得有这样一句话：“世界上任何美好的东西，在世界上任何一个角落都是可以吸引和打动人的。”你想做一个讨人喜欢的人吗？你想做一个被人接纳、富有魅力，甚至能够影响他人的人吗？那你必须要学会集纳好的东西。从好的事情做起，可能是品德，可能是善良，也可能是得体的服饰、洁净的气味、温暖的微笑，当然还有生活中的礼貌和礼仪。

假如你不是让人艳羡的美女，也不是潇洒的帅男，礼貌和礼节会给你更多的美好和帮助。有人说：“女人没有性感，要有漂亮；没有漂亮，要有可爱；没有可爱，要有年轻；没有年轻，要有温柔……”这虽然有些调侃，却告诉我们一个道理：美好的东西是无限的，重要的是看你能不能变为自己的。

生活中我们常常会遇到这样的人，即便他长得不好看，也没有特别的才华，但假如他谦和有礼，便可能是我们最喜欢接近的人。

我总是听到不少人说：社交礼仪这个东西，太繁琐、太虚伪，不如随心所欲更有自我和独立的个性和风格。然而在现实世界中，每一个人都不是绝对独立的，每个人在社会中都需要与人交往。良好的交往是有形式和规则的，这些形式和规则让人与人的交往变得更加舒适和润滑。这些形式和规则就是社交礼仪。

