

你的礼仪 · 价值百万

日常礼仪的300个

关键细节



职场人士的必备手册，竞争社会的超级法宝，
婚姻家庭的幸福资本，个人教养的完美演绎，
让女人魅力四射，让男人从容优雅。

王辉 编著

重庆出版集团  重庆出版社

· 书立方系列 · 经典励志 ·

日常礼仪的 300个 关键细节



书立方

王辉 编著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

日常礼仪的300个关键细节/王辉编著. —重庆: 重庆出版社, 2011.1

(书立方·经典励志)

ISBN 978-7-229-03292-0


I. ①日… II. ①王… III. ①礼仪—通俗读物
IV. ①K891.26-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第235591号

书立方系列 经典励志




日常礼仪的300个关键细节

 重庆出版集团
重庆出版社 出版

(重庆长江二路205号)

北京联兴盛业印刷股份有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

制 作:  (www.rzbook.com)

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 890mm × 1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1400千字

版印次: 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷

定价: 200.00元 (全20册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

前言

礼仪是文明社会约定俗成的行为准则，一个人要想融入社会，就要对社会上的习俗和规范了然于胸，按照这样的习俗和规范来指导自己的言行。礼仪是非常实用的社交艺术，可以使你在人际交往中进退自如，从容应对。

当今社会更是一个注重礼仪的时代，礼仪是一个人的修养、风度和魅力的体现。良好的礼仪会帮助你凝聚人气，建立人脉，赢得丰富的人际关系资源。礼仪是家庭幸福的资本，职场生存的资本，社会立足的资本，提高身份的资本，走向国际的资本……一个没有良好礼仪风范的人，即使有高智商、高情商，也是无法走向成功的。

本书全面而详细地介绍了现代礼仪知识，从个人礼仪、社交礼仪、职场礼仪、商务礼仪等方面，囊括了社会生活中经常接触到的礼仪，为读者提供一个全面、实用的工具书。仔细地阅读这本书吧！它会为你提供丰富的精神食粮，让你成为一个言谈得体、举止优雅的人。

目录

日常礼仪的300个关键细节

第一章 个人礼仪

- 女性着装礼仪 6
- 女性妆容礼仪 23
- 男性着装礼仪 37
- 交谈礼仪 46
- 仪态礼仪 64



第二章 社交礼仪

- 介绍礼仪 75
- 握手、鞠躬、亲吻礼仪 83
- 名片礼仪 92
- 称呼、打招呼礼仪 96
- 电话礼仪 102
- 做客、待客礼仪 107
- 馈赠礼仪 118

第三章 职场礼仪

- 求职面试礼仪 128
- 办公室礼仪 135
- 上下级交往礼仪 149
- 工作会议礼仪 157

第四章 商务礼仪

- 商务接待礼仪 166
- 商务谈判礼仪 175
- 商务宴请礼仪 185



第一章

个人礼仪



女性着装礼仪

☺ 扬长避短穿衣法

女士选择服装时要注意扬长避短，更好地体现自己的礼仪修养。一般来说，女士着装要考虑以下方面：

根据身材选择服装

腿部比较粗的女士，穿着的裙子至少要长过膝盖。

身材略胖的女士，适合穿明亮度较低的深色服装。

身材高大的女士，适宜穿大方得体、质地柔软的衣服。过于肥大则很不美观，西装套裙是她们最好的选择，但是款式不能太复杂。

身材矮胖的女士，适合穿带有条纹的深色

衣服，可以起到收缩体形的作用。

身材高瘦的女士，适合穿飘逸的浅色服装。

身材瘦小的女士，适合穿紧身上衣和长裤，肩宽者适合穿运动型服装。

根据肤色选择服装

皮肤白皙的女士，深色和浅色的衣服都适合穿着。

皮肤黝黑或发黄的女士，适合穿黄褐色、深蓝色、墨绿色、咖啡色、米黄色的衣服。

如果不懂得上、下装的颜色搭配，渐变色或同色系的服装是首选。

女士在正式场合穿的正装，通常要遵行“三色原则”，这要求正装的色彩在总体上应以少为宜，将其控制在三种色彩之内。

☺穿衣搭配法则

穿衣服，适合自己的就是最好的。要针对自己与生俱来的肤色、发色等身体的基本特征和人体身材轮廓等总体风格特点，认真比较，测试出自己的色彩归属与风格类型，为自己找到最合适的服饰颜色、款式、搭配方式等，建立和谐的个人形象，使自己的穿着更和谐，更

具有美感，更具有个性。

时尚发展到今日，已经发展为完美的搭配而非单件的精彩。不管是颜色还是款式的搭配、饰物的选择，和谐才是最好的。下面是几个比较通用的穿衣搭配法则：

统一法。上下衣、帽子、鞋都采用一个色调，例如，白色连衣裙搭配白色的手套、白色的皮鞋，也可以采用全身黑色或者全身蓝色等。这种配色方式多用于单位的统一制服，因为同一种色调容易产生共同工作环境的和谐感。

陪衬法。上衣的袖边、裙子的下边或上衣的衣领等，分别选用黑、红、黄等色陪衬，对比则可以显示出生动、活泼的色彩美。这种配色比较适合青年人的着装。

时尚法。在配色的时候，撇开一些固定的搭配规则，而选用某种流行的色彩搭配方法。这种着装配色方法多用于普通的社交场合与休闲场合。

分割法。如果两种对比色过分强烈，可以运用两者之间较为协调的色彩，在两者交界处对二者进行分割。

强调法。服装的整体配色如果过于单调、乏味，可以加入一种较为强烈的色彩，使其产生一种变化感、兴奋感。

渐变法。如果两种色彩的组合不是很协调，可以在二者之间配以呈阶梯变化的色彩，形成有次序而又有层次的渐变效果。

平衡法。服装色彩如果过于深沉，会让人觉得毫无生机，而如果过于淡雅，又会使人觉得软弱无力，因此，可以添加相反的色彩进行搭配。

呼应法。上下装或者上衣和鞋、帽子、提包等相呼应。例如，身着黑色的裙子，上衣应着黑白条、黑白点或者黑白花上衣，戴红帽子则应搭配红色的包或者红白花纹的上衣。这种呼应配色让人感到既和谐又活泼。

点缀法。即采用统一法配色的时候，在某个局部的小范围内，选用不同的色彩加以点缀美化的方法。

职业女性必备的基本服饰

职场装扮不但需要优雅，更应该散发出一种富有内涵的气质美。一个员工的穿着，不仅

代表着自己，还代表着公司的形象。所以选择好你的职业装，穿出你的职业风格，才能做一个真正优质的职业女性。

职业女性必备的基本服饰包括：黑色、灰色以及藏青色的西装套裙，两件米色和粉红色的衬衫，四季皆宜的短大衣，黑色、藏青色或者灰褐色的皮鞋，黑色、藏青色或者灰褐色的皮包，银的或其他优质的时装耳环、项链、手镯和饰针，还要有优质美观的手表。

女性的职业便装包括衬衫、裙子、套裙以及合体的长裤、衬配夹克等。一般情况下应该穿平底鞋，除参加体育运动以外，不要穿运动鞋或者凉鞋。

☺ 裙装如何穿

职业女性的裙装，无论剪裁、选料或者是比例，都讲究经典的简约感觉，以求轻松素雅，简洁中给人以成熟典雅的感觉。

裙装是最能体现女性体态美的。在一般的社交场合，女性可以穿连衣裙或者穿中式上衣搭配长裙。夏季可以穿长、短袖衫搭配长裙或者过膝的裙子。在宴会等正式的社交场合，一

般要穿长裙，至少要长过膝盖。

西装套裙是女性标准的职业装，可以分为上衣与裙子同色同质以及上衣与裙子存有差异两种。职业套裙以灰色为上选颜色，也可以选择精美的方格、条纹和印花。在面料上，可以选择半毛制品或者亚麻制品，其中，含有人造纤维的亚麻制品不易出现褶子。

裙子一定要注意合体与否，即宽松要适当，长短要适中，裙装的造型要与体形相匹配、相补充。例如，高大丰满的女性穿一套长度过腰的上衣、裙子长度及膝的衣服比较合适，或者穿套裙也会比较合适。个子比较矮小的女性可以穿上下色调统一的套裙或者连衣裙。

穿窄裙或者白裙的时候，一定要有衬裙。夏天穿的窄裙、薄裙以及白色的裙子，往往会因为一些



动作而清楚地显现出内裤的线条——身后有不雅的现象你自己是看不见的，而这会使看到的人感到难为情和难以启齿。如果能改变内裤的形状或者穿上有薄衬裙的裙子，就可以避免上述尴尬情形的发生。

选择与套装相配的衬衫时，颜色可以有多种，例如白色、米色或者黄白色。在面料上，丝绸是上选，缺点是比较昂贵。如果选择纯棉的衬衫，则必须浆过并且熨烫平整。

超短裙和牛仔裤在社交场合是不宜穿着的。

内衣的颜色不要外露，必须与外衣的颜色和谐统一，女性在正式场合或者职业女性在工作岗位上，选择与肤色相近颜色的内衣最为妥当。

☺ 内衣穿着有讲究

穿着合身的内衣，不但可以调整你的身材，将外在的衣服衬托得更加漂亮，还能使你产生愉悦的心情，提高你的工作效率。反之，如果穿着不合身的内衣，会使人产生一种松松垮垮、无精打采或者浑身不舒服的感觉，对你

的工作情绪、工作效率更是影响甚大。

女性在公共场合或者职业女性在工作场所，不提倡穿着与社会主流文化相悖的、过于性感、容易招惹是非以及安全系数低的内衣。

在公共场合或办公场所，切忌不加掩饰、随意地整理内衣。其实，生活的各种场景下，我们经常可以看到一些女性在偷偷地调整脱落的内衣肩带，这实在是很不雅观的举动，不但非常不礼貌，也会令大家非常尴尬。女性的内衣如果发生肩带滑落或者感到内衣穿着不舒适，应该就近寻找卫生间，在卫生间内进行处理。

切忌在长辈的视线内整理内衣；切忌在身份高的长者或者上司面前整理内衣。

切忌在异性面前整理内衣；切忌在小辈面前整理内衣。

切忌内衣外露以及疏忽内衣的卫生。女性应穿着适合自己的内衣，不应穿着过大号码的内衣或者与外在服饰不匹配的内衣，以避免内衣外露。在与人交往的过程中，女性要注意避免一些过分、夸张的举动，以免内衣悄悄露出来而不自知。而且，女性应有良好的卫生习惯，每日换洗内衣。

上衣的开领不要太低。外衣的颜色如果太浅，则一定要注意内衣的颜色不能选择深色，通常应该选择白色或者肉色的。

鞋袜搭配三原则

俗话说“鞋袜错，穷半截”，由此可见鞋袜在穿着中的地位之重要。鞋袜的细节问题需要遵循以下三个原则。

在正式或非正式社交场合，女性一般着黑色半高跟皮鞋。在正式场合，不能穿凉鞋、运动鞋。旅游鞋、布鞋以及各式时装鞋与西装是不相匹配的。

中性色的皮制鞋是女性的上上之选。中性色的鞋，例如黑色、咖啡色、灰色、土黄色、米色等，可以和大多数颜色的服装互相搭配。以材质而言，应首选皮面、皮内里、皮底的真品皮鞋。

女士穿裙子应当配长筒丝袜或者连裤袜，颜色以肉色、黑色最为常用。其中，肉色的长筒丝袜，配长裙、旗袍最为得体。修长的腿可以穿透明的丝袜，腿太细可以穿浅色丝袜，腿较粗则可以穿颜色较深的袜子。

☺ 围巾要与体形相配

很多女性都喜欢围巾，可以根据场合，服装以及当天的化妆、发型等来选配围巾的色泽和款式。

从外观上看，围巾可以分为长巾、方巾、三角巾以及领围。围巾的扎法有很多，如：小花形，显得简洁大方；蝴蝶结，显得优雅婉约；披肩式，体现轻松俏丽或有动态轻快的感觉。

身材高大的女性，应该选择宽大一些的围巾，花形应小一些，色彩柔和一些；体形纤弱的女性，围巾应选择短一些的，花色可以繁杂艳丽些。

☺ 画龙点睛之包

有句话这样讲：“男人看手表，女人看包。”包在女人的世界里是一个重要标志。在正式的社交场合中，包会反映出一个人的地位与品位。所以，包已经成为女人时尚化中不可缺少的道具。包不只是具备了实用性，还反映了人类对于美、对于艺术的追求。一个选料上乘、设计优雅、做工精细的包包，陪衬合适的

服装，会产生画龙点睛的效果，尽情彰显女人的品位与气质。

包的颜色要与本身的服装、场合以及季节等相协调，避免出现“不搭调”的状况。

皮包，通常适用于职业女性，常用于社交场合。肩挎式的包，在乘车、探亲、上街购物或者旅游时常使用。双肩背包，多用于学生或者长途旅行。

正式的社交场合，可以使用颜色比较深暗、形状比较方正的提包。参加宴会，可以使用颜色比较鲜艳的羊皮小包或者缎面小包等。正规场合，应用羊皮、鼠皮、鳄鱼皮等珍贵的提包。日常上班可以选用草制或者绒布提包。

在色彩上，鲜红色的包给人活泼、热情、自信、有野心的感觉；暗红色会给人以神秘感；绿色的包给人标新立异的感觉，显示包的主人很有创造力；喜欢白色手袋的女性，通常表示比较注重生活品质与物质享受；黑色的手袋，给人大方、稳重、深沉的感觉。如果穿银灰白色的套装，提包的色彩以白色、棕色、黄色为宜；穿黑色、咖啡色的服装，提包的色彩以棕色、灰白色为宜。