

涉外礼仪常识

中国人权发展基金会海外交流委员会 编著



新星出版社

涉外礼仪常识

中国人权发展基金会海外交流委员会 编著

新星出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

涉外礼仪常识 / 中国人权发展基金会外事委员会编著. —北京: 新星出版社, 2005. 3

ISBN 7-80148-707-9

I. 涉.. II. 中.. III. 外交礼节—教材
IV. D802.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 020698 号

涉外礼仪常识

顾问: 林伯承 刘崴

编注: 中国人权发展基金会海外交流委员会

承办: 北京真文文化传播公司

策划: 雷振琳

责编: 陈河南

漫画: 施华锋

印刷: 任丘市第一印刷厂

新星出版社

(北京百万庄路 24 号)

邮政编码: 100037

2005 年 3 月 (32 开) 第 1 版, 第 1 次印刷

印张: 3.5 80 千字

ISBN 7-80148-707-9

定价: 12.80 元

本书若有装订错误需退换, 或需要订购本书, 请联系市场电话: 86000315

序 言

中国是四大文明古国之一，夙以“礼仪之邦”闻名于世。《论语》中就有“恭近于礼，远辱也”的训导，意思是说，谦恭待人，尽量合乎礼节，就会避开耻辱。在历史长河中，华夏子孙源远流长的礼仪，深刻影响了世界文明。

随着改革开放的深入和经济的腾飞，特别是加入 WTO 以后，中国已成为世界经济和政治举足轻重的一部分，外事活动已经不仅仅限于国家某些部门或某部分人，越来越多的中国公民参与其中。经济特区、经济开发区、旅游胜地、外资企业、大专院校、科研机构、经济贸易、国际会议、出国观光、访问、留学……诸多方面和事情都与外事有关。在外事活动中，每个人的行为，不仅代表自己，还代表着中国！如果一个人在外事活动中不懂礼节，轻则冒犯对方，引起误会，有损自己人格，使自己受辱；重则造成国际矛盾，有损国格，不利于国家和人民。

“礼之用，和为贵”，礼在应用的时候，以形成和谐最为可贵。通过礼仪的学习和训练，了解各国的礼仪传统和习俗，提高



外交礼仪常识

道德修养和礼貌行为准则，依照礼仪规矩来待人处事，就会在社会或世界的大家庭中，创造和谐与美好，并带动我们的事业走向成功和发达。

不同的历史传统、不同的民族习惯和宗教信仰，使得各国的礼节有很多的不同，很难在短时间内学会。这本书是一本简明而轻松易学的指南，篇幅不大而又涉及礼仪的方方面面，再配以漫画，增强趣味性，使读者易学易记。相信这本书能有助于你成为一个“彬彬有礼”的人。

中华人民共和国前外交部部长
前国务委员、国务院副总理兼外长
中国人权发展基金会名誉会长

黄华

2005年3月于北京

目 录

第一章 仪容仪表	1
1. 正确的体态	1
2. 仪容	5
3. 化妆	6
4. 美发	6
5. 杜绝不良举止	8
第二章 服饰礼仪	9
1. 公务场合	10
2. 社交场合	12
3. 休闲场合	13
4. 西装、衬衣和领带	14
5. 礼服	17
6. 佩饰	18
第三章 称呼礼仪	22
1. 泛尊称	22
2. 称呼职业、职务名称或官衔	23
3. 称呼王室成员和贵族	24





第四章	介绍礼仪	25
1.	自我介绍	25
2.	介绍他人	26
3.	介绍集体	27
第五章	握手礼仪	29
1.	握手的方式	29
2.	伸手的顺序	30
3.	握手的注意事项	31
第六章	名片礼仪	33
1.	递交名片	34
2.	接受名片	35
3.	索要名片	36
4.	保存名片	36
第七章	拜访礼仪	38
1.	准备	38
2.	抵达	39
3.	交谈	40
4.	告辞	42
第八章	迎送礼仪	43
1.	接待重要客人	43
2.	迎接一般客人	46
3.	几项具体事务	47



第九章 招待礼仪	48
1. 时间	48
2. 地点	48
3. 以礼待客	50
第十章 位次排列	51
1. 出入房门时	51
2. 上下楼梯时	52
3. 出入电梯时	53
4. 行进时	54
5. 乘车时	55
6. 会客时	57
7. 谈判时	58
第十一章 面谈礼仪	61
1. 表情自然	62
2. 举止得体	63
3. 语言明确	64
4. 遵守惯例	66
第十二章 电话礼仪	68
1. 通话准备	68
2. 拨打电话	69
3. 接听电话	71
4. 转接电话	72
5. 电话用语的基本要求	73
6. 手机	74

第十三章 礼品礼仪	77
1. 挑选礼物	77
2. 赠送礼物	78
3. 接受礼物	80
4. 拒绝礼物	81
第十四章 餐饮礼仪	82
1. 举办宴请	82
2. 参加宴请	87
3. 举止文雅	90
4. 正确使用餐巾和餐具	91
5. 优雅用餐	98
附录 世界各国礼仪禁忌	100

第一章 仪容仪表

仪表是素养和品味的体现，优雅的仪容给人积极和愉悦的感觉。

1. 正确的体态

站姿

要点：抬头挺胸，头顶上提，脖颈伸直，下颌微收，收腹提肛。





涉外礼仪常识

女士规范的站姿是：头正，双目平视，表情自然，面带微笑，下颌微收，抬头，挺胸，收腹，双肩放松，双手自然下垂，手掌向内，手指自然弯曲，双腿直立，双膝和脚后跟并拢，脚掌分开呈 V 字型。或者一只脚略前一只脚略后，前脚的后跟稍向后脚的后背靠拢，后腿的膝盖稍向前腿靠拢。



注意

不要弯脖、曲腿、蹶臀或挺腹，不要双手叉腰，肌肉不要太紧张，身体不要过于僵硬，可适当变换姿态。

男士规范的站姿是：头正，双目平视，表情自然，面带微笑，下颌微收，抬头，挺胸，收腹，双肩放松，双手自然下垂，手掌向内，手指自然弯曲，双腿直立，双膝和脚后跟并拢，脚掌分开夹角呈 50 度左右。或者两腿分开，双脚平行同肩宽，双手背后交叉或体前交叉，右手搭在左手上，手指自然弯曲。



注意

不要弯脖、曲腿、蹶臀或挺腹，更不要忸怩作态。

坐姿



标准的女士坐姿是：上身正直，目光平视，表情自然，双腿进入基本站立的姿态，后腿能够碰到椅子，轻轻坐下，若着裙装，应用手将裙子稍微拢一下再坐，膝盖并拢，腿放中间或放两边。架腿时上边的腿向里收，贴住另一条腿，脚尖向下。双手自然放在膝头或者坐椅的扶手上，也可双手交叉放在左腿或右腿上。



不可双手叉腰或交叉在胸前，不可翘二郎腿，切忌大腿分开或腿脚不停晃动。

标准的男士坐姿是：上身挺直，目光平视，表情自然，两手



涉外礼仪常识

放在两腿或扶手上，双膝并拢，小腿垂直，两脚自然分开成 45 度。架腿时上边的腿向里收，贴住另一条腿，脚尖自然下垂。



注意

不可双手叉腰或交叉在胸前，切忌腿脚不停晃动。

行姿



正确的行姿是：抬头，挺胸，收腹，肩膀往后垂，手放在身体两侧轻轻摆动，步伐也要轻轻的，不拖泥带水。行走时，上身略向前倾，双肩平稳，目光平视。



行走时不要左顾右盼，不要左右晃肩，也不要弯腰驼背。男士不要晃肩，女士不要左右摆腰。

2. 仪容

面 面带微笑。男士不留须。

眼 眼睛是心灵的窗户。交谈时，应注视对方眼睛和鼻子之间的区域。

鼻 鼻腔内保持清洁，鼻毛不外现。

口 牙齿洁净，牙缝里无异物，口气清新。在涉外活动前，禁食葱、蒜等使口腔发出异味的食物。

耳 耳朵和耳后保持清洁。女士不戴夸张的耳饰，男士不戴耳饰。

手 勤洗手，定期修剪指甲。指甲长度不应超出手指尖，指甲内无污垢。女士不宜涂花里胡哨的指甲油。除婚戒外，最好不戴其余饰物。

臂 腋毛不外现。女士在晚宴等场合穿露肩装时，应除去腋毛。



3. 化妆

女士适度的化妆，在涉外活动中被视为对对方的尊重。化妆应遵守以下几条原则：

- (1) 化妆要分场合。白天宜化淡妆；晚上可化浓妆。
- (2) 避免过量使用香水。
- (3) 妆残了要及时补妆。
- (4) 切忌当众化妆和补妆。

4. 美发



在正常情况之下，人们观察一个人往往是“从头开始”的。一头干净、整齐、美丽的头发能给人留下美好的印象。关于头发有几项基本要求：

(1) 头发应保持清洁，无头皮屑。夏天可天天洗头，冬天可每两到三天洗一次。

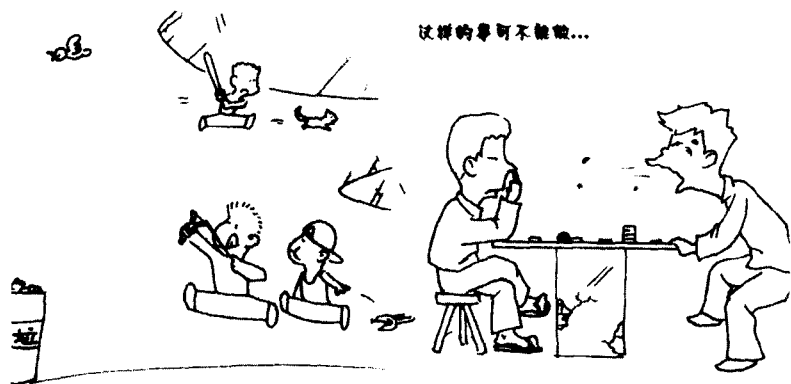
(2) 头发应有健康的光泽，应定期修剪、护理。

(3) 不留前卫、怪异的发型。女士的头发不宜染过于鲜艳的颜色，发饰要和服装协调，不宜过于鲜艳、夸张；男士不戴发饰，不留长发。





5. 杜绝不良举止



涉外活动中不应出现以下不良举止：

- (1) 乱扔废弃物，破坏环境清洁。
- (2) 捕捉、虐待甚至残害鸟、猫和狗等小动物。
- (3) 随地吐痰，对着人打喷嚏，挠头皮，擤鼻涕，抠鼻子，剔牙缝，挖耳朵，咬指甲，挠痒痒或打呵欠等。