

she jiao li yi de N ge xi jie

社交礼仪的 N个细节

千舒 陈秋玲 / 编著



社交礼仪的N个细节

于细微处培养你的社交艺术

点滴显风范，文明就在举手投足间。
细节见风范，修养就在言谈举止间。

海潮出版社

she jiao li yi de N ge xi jie

社交礼仪的

N个细节

千舒 陈秋玲 / 编著

海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

社交礼仪的 N 个细节/千舒, 陈秋玲编著. —北京:
海潮出版社, 2005

ISBN 7-80213-044-1

I. 社… II. ①千… ②陈… III. 人间交往—礼仪 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 101824 号

社交礼仪的 N 个细节

千舒 陈秋玲 编著

海潮出版社出版发行 电话: (010) 66969738

(北京市西三环中路 19 号 邮政编码: 100841)

北京柯蓝博泰印务有限公司印刷厂印刷

开本: 640×960 毫米 1/16 印张: 15 字数: 240 千字

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1-8000 册

ISBN 7-80213-044-1

定价: 23.80 元

前言



社交赢得人缘,有“礼”走遍天下。

中华民族是礼仪之邦,古往今来,讲究礼仪是获得好人缘的法宝。人们在平时的生活与工作中,一个简单的手势,一句普通的问候,一件平常的话语,一个不起眼的姿态,如果合乎礼仪,就会使人产生好感,反之,则会使人感到不悦。可以说,在某些情况下,礼仪决定了人际交往的成败。

概括地说,社交礼仪是指人们在与他人交往活动中所形成的礼貌、礼节、仪表、仪式等行为的规范和准则。社交礼仪作为文明社会的日常行为准则,不仅是人际关系的调节器,而且还体现着人们对高品质的社交生活的追求。特别是在当今社会,人与人之间的交往已日益频繁和广泛,得体的礼仪



社交礼仪的N个细节

可使个人生活充满自信、友谊和欢乐。

摆在读者面前的这本《社交礼仪的N个细节》，从人际交往的实际需要出发，在总结归纳了人际交往的正确与失误的礼仪行为基础上，告诉读者如何从小事入手，从细节做起，掌握社交礼仪的实用技巧，以便自己在社会交往中，做到仪态大方，彬彬有礼，举止庄重，文明高雅。

本书的特色在于：深入浅出地介绍了社交礼仪中的各种细节，由点到面，把社交礼仪的各种具体要求与操作技巧细致、准确、清晰地介绍给广大读者，以帮助大家在人际交往中有效地提升自己的品位和形象，获得良好的人缘和人生的成功。

生活在21世纪的现代文明中，我们每个人无论从事哪一个行业、哪一种工作，都迫切需要学习礼仪、懂得礼仪、遵守礼仪和运用礼仪，本书愿帮助读者在具体的礼仪实践中充实自己，完善形象，在改进自己的人际关系中实现自己的人生价值。

千舒 博士

2005年9月8日于北京

一、社交礼仪概述

随着社会的进步，人们社会交往范围的扩大，礼仪便成为社会生活之必需。社交礼仪，不仅是现代文明人必备的基本素质，而且是社会交往和事业成功的重要条件。



- 概述 1. 礼与礼仪的内涵 / 2
- 概述 2. 礼仪的起源与发展 / 5
- 概述 3. 社交礼仪的特点和功能 / 8
- 概述 4. 社交礼仪的社会作用 / 11

二、仪容仪表的礼仪细节

完美的第一印象，绝对是光明前途的敲门砖！

打造黄金般的第一印象，拓展良好的人际关系，首先需要有良好的仪容仪表！



- 1. 美发的规范 / 16
- 2. 化妆的规范 / 19
- 3. 着装的协调 / 21
- 4. 西服的穿着 / 25
- 5. 领带的用法 / 28
- 6. 套裙的穿着 / 30

7. 职业装的穿着 / 35

8. 鞋与袜的配套 / 36

9. 饰品的佩戴 / 37

三、行为举止的礼仪细节

人际交往要特别讲究举止礼仪。行为举止是心灵的外衣，不仅反映一个人的外表，也可以反映一个人的品格和精神气质。



1. 站姿的要求 / 42

2. 坐姿的规范 / 44

3. 走姿的要领 / 46

4. 蹲姿的方式 / 47

5. 手势的规范 / 48

四、初次相识的礼仪细节

见面是交际的开始，了解与掌握见面时的礼节有益于人际交往。介绍与称呼、名片的交换等都是初次见面的常用礼节。



1. 自我介绍 / 52

2. 他人介绍 / 53

3. 介绍他人 / 53

4. 称呼他人 / 56

5. 敬语的使用 / 58

6. 名片的使用 / 60

五、握手与鞠躬的礼仪细节

握手与鞠躬是沟通思想、交流感情、增进友谊的重要方式，深情文雅得体的握手与鞠躬是世界通行的见面礼。



1. 握手的场合与方式 / 64
2. 握手的时间与力度 / 66
3. 与女性握手 / 67
4. 与尊贵者握手 / 68
5. 与上级或下级握手 / 69
6. 握手语的运用 / 70
7. 握手的异域习俗 / 71
8. 握手的禁忌 / 72
9. 鞠躬的适用场合 / 73
10. 鞠躬的方法与要求 / 74

六、语言谈吐的礼仪细节

语言是人类最重要的交际工具。言为心声，语为人镜。遵守语言谈吐礼仪是顺利达到交往效果的“润滑剂”。



1. 适当寒暄 / 76
2. 微笑的要求 / 78
3. 目光的运用 / 79
4. 注意聆听 / 82
5. 保持距离 / 83
6. 语言禁忌 / 84

七、通讯的礼仪细节

通讯是现代生活中不可缺少的人际交往的渠道。随着社会的发展与科学技术的进步,人类的通讯手段和通讯效能有了极大的改变、提升和强化。在通讯中做到文明、有礼,将有益于人际间的沟通与交流。



1. 拨打电话 / 88
2. 接听电话 / 90
3. 通话的语言 / 91
4. 手机的使用 / 93
5. 接发传真 / 94
6. 发电子邮件 / 96
7. 书写书信 / 97
8. 礼仪函电 / 100

八、邀请与拜访的礼仪细节

在社会交往中,邀请与拜访是一种双向的约定行为,遵守其中的礼仪要求对社交应酬大有帮助。



1. 邀请他人 / 106
2. 应邀与婉拒 / 110
3. 登门拜访 / 112
4. 待客之道 / 115
5. 恋人约会 / 116
6. 问候他人 / 119
7. 探望他人 / 121

九、中餐的礼仪细节

中餐礼仪是中华饮食文化的一个重要组成部分。它主要体现一种人伦精神，所以要特别讲究其中的进餐与待客的一些细节。



1. 入席的规矩 / 126
2. 餐具的使用 / 128
3. 进餐的文明 / 130
4. 饮酒与祝酒 / 132

十、西餐的礼仪细节

根据礼仪的规范，要吃好西餐，并且不失风度，就必须对西餐的菜序、座次、餐具等有一定程度的了解。



1. 西餐的座次 / 136
2. 西餐的餐具 / 137
3. 西餐的菜序 / 139
4. 西餐的进餐 / 140
5. 西餐中酒的饮用 / 143

十一、聚会的礼仪细节

人们在参加各种聚会活动时，除了要遵循各种公众基本礼仪规范以外，还必须遵守其特定的礼仪规范。



1. 参加集会 / 146
2. 出席晚会 / 151
3. 出席酒会 / 154
4. 参加招待会 / 157
5. 参加沙龙 / 158
6. 参加俱乐部 / 160
7. 出席生日聚会 / 162

十二、舞会的礼仪细节

舞会是一种文娱性社交集会，从礼仪规范要求，参加者的自身素质与临场时的表现是其中的关键因素。



1. 组织舞会 / 166
2. 舞会主人 / 169
3. 参加舞会 / 171
4. 邀请舞伴 / 173
5. 谢绝邀舞 / 174
6. 舞姿风度 / 175

十三、馈赠的礼仪细节

赠送礼品是人际交往中表达友情、敬重和感激的常用形式，目的是沟通感情和保持联系，所以必须注意礼尚往来。



1. 馈赠的时机 / 178
2. 礼品的选择 / 181
3. 送礼的禁忌 / 183
4. 受礼的方式 / 185
5. 送花的常识 / 186

十四、公共场所中的礼仪细节

社会交往，通常是在公共场所进行的，每个人的言行举止都会暴露在众人注目之下，而每个人的礼仪水准、修养高低都会接受公众的检验与评判。



1. 行路要求 / 194
2. 购物礼貌 / 197
3. 就医的文明 / 198
4. 在娱乐场所 / 202
5. 在图书馆 / 203
6. 集会与参观 / 205
7. 旅游的要求 / 206

十五、交通中的礼仪细节

人们在交通出行中，势必会与各种各样的人打交道，这就牵扯到如何以礼待人、如何规范自己的举止、如何遵守交通的礼仪及规则。只有真正了解和遵守交通的礼仪规范，才能更有序、更方便地出行。



1. 乘坐轿车 / 210
2. 乘坐公共汽车 / 213
3. 乘坐出租车 / 215
4. 乘坐火车 / 216
5. 骑自行车 / 220
6. 乘坐飞机 / 222
7. 乘坐地铁 / 224
8. 乘坐轮船 / 225



社交礼仪概述

我国素以“礼仪之邦”著称于世。随着社会的进步,人们的社会交往范围的不断扩大,讲究礼仪已成为人们的生活需要。特别是在中国走向世界的今天,人们更需要以良好的礼仪形象展示中国人的文明风采。因此,掌握礼仪知识,讲究礼节,进行礼貌修养,不仅是现代文明人必备的基本素质,而且是社会交往和事业成功的重要条件。





概述 / 礼与礼仪的内涵

“礼仪”一词二字，若分开来讲，是有不同含义的，“礼”是指礼节和礼貌，“仪”是指仪表、仪容和仪态。这两个字合在一起，其含义并不是二者的简单相加。对于礼仪的解释，从不同的角度，可以做出不同的回答，而每一种回答只是概括了礼仪的某个方面的本质。

从个人修养的角度来看，礼仪是一个人在内在修养的外在表现，也就是说，礼仪体现了个人的素质、教养，反映他对于交往礼节的认知和应用。

从道德角度看，礼仪是为人处世的行为规范或标准做法、行为准则。

从交际角度看，礼仪是人际交往中的一种艺术，是人与人之间沟通的桥梁。

从民俗角度看，礼仪是在人际交往中必须遵循的一种惯例，即在人与人交往过程中约定俗成的一种习惯做法。

从美学角度看，礼仪是一种行为形式美，是人的心灵美的一种外化。

要想对礼仪有一个比较全面的、完整的认识，我们先要明确“礼仪”的基本含义，要特别关注以下几个意思：

▲ 礼仪表现为一种礼节、礼貌活动

一般而言，与礼相关的词最常见的有三个，即礼貌、礼节、礼仪。





社交礼仪概述



礼貌，指人在交往过程中，通过言语、动作向交往对象表示谦虚和恭敬。礼貌侧重表现人的品质和素养。

礼节，是指人们在交际场合，相互表示尊重、友好的惯用形式，是礼貌的具体表现方式。与礼貌的关系是，没有礼节，就无所谓礼貌；有了礼貌，必然伴随着具体的礼节行为。

礼仪是对礼节、礼貌的统称。

首先，礼仪是一种礼貌行为，是指人们在交往过程中双方在言语举止上表现出来的谦虚和恭敬的礼貌行为。孟子曾说过：“敬人之心，礼也。”后人对此引申为：“礼者，接人以礼；貌者，颜色和顺，有乐贤之容。”意思是说，礼貌是待人接物的文雅大度，言语动作的谦虚恭敬，体现了人们的道德品质和时代风尚，表现了人们的文化修养与社会的文明水平。于是，礼貌成为人们互相交往的行为准则，成为调节交往关系和维护社会秩序的道德规范。

礼貌行为的表现形式十分丰富，有语言礼貌行为、仪态礼貌行为、待人接物礼貌行为、交往中的礼貌行为、公共场所中的礼貌行为以及各行各业中的礼貌行为。总之，礼貌行为是一种良好的道德规范。

其次，礼仪又是一种礼节活动。礼节实际上是一种约定俗成的惯用形式，是一种行为习惯。礼仪往往通过礼节活动表现出来，因此，礼节是礼仪基本要求的外在表现形式。在具体的行为表现上，礼节还表现为仪式和典礼上所必须遵守的实施程序。如在国内举行的升国旗仪式、18岁成人仪式、开幕仪式、签字仪式、授奖仪式等。国际上的国宾来访，在接待规格、陪同人员、欢迎仪式、会谈会见安排、接见程序等方面，均有礼仪上特殊的规定及要求。在这些场合中，该怎么做，不该怎么做，都有一套应该遵循的模式。



社交礼仪的
N个细节





▲ 礼仪是一个人在内在修养的外在表现

礼仪，有其外在表现形式，一般体现为一个人的仪容、仪表、仪态，包括人的容貌、姿态、举止、风度、衣着、修饰等。仪容、仪表、仪态不仅关系到个人的兴趣、爱好，而且体现对他人的尊重和信任，对社会的责任和义务，是一个人精神风貌和文明程度的体现。也就是说，当一个人的内在修养与外在表现和谐一致时，才达到了礼仪的最高境界。

一个在礼仪上达到最高境界的人，其内心是善的——有仁义之心，行忠恕之道，真诚、大度，能处处为他人着想，体谅别人的难处，严格要求自己。其外表是美的——文雅的行为举止，优美潇洒的风度，得体端庄的打扮，自然大方的谈吐。



仪容、仪表、仪态代表一个人的外表形象，也反映了一个人的内在修养。可以说，礼仪体现了一个人的修养、素质、知识的拥有量及其应用，一个人的礼仪修养水平高，能使其行为举止留给人们美好的印象，有助于人们获得交往活动的成功。

▲ 礼仪是一种情感互动

礼仪在实施过程中，包含施礼者和受礼者的双向情感交流，充满着人情味，这种人情味最主要体现在施礼者与受礼者之间的互相尊重。我国素有“礼仪之邦”的美称，早在 2000 多年前，就已经有了