

时尚淑女课堂

SHISHANG SHUNU KETANG

湖南杨柳化妆形象设计艺术学校倾力打造

女子 礼仪全攻略

Women's Etiquette Quanguonglue

王巍·主编

素净优雅，如淡淡荷香，如山涧清风。
淑女是一种气质、一种智慧、一种修养、一种品质、一种境界。
做优雅女人，成就一生的美丽。



湖南美术出版社

时尚淑女课堂

SHISHANG SHUNU KETANG

女子 礼仪全攻略

Nǚzǐ Lǐyǐ Quángōnglǜ

王魏·主编



湖南美术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女子礼仪全攻略/王巍主编. —长沙: 湖南美术出版社,
2009.9

(时尚淑女课堂)

ISBN 978-7-5356-3216-6

I.女... II.王... III.女性-礼仪-基本知识 IV.K891.26

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第055224号

读者如有不明之处或需邮购, 请电话联系。

地 址: 长沙市湘湖路30号金泉公寓2-201

网 址: <http://www.yhcul.com>

长沙市越华文化传播有限公司 邮编: 410001

电 话: 0731-2193849 2183429

时尚淑女课堂

女子礼仪全攻略

策 划: 长沙市越华文化传播有限公司

主 编: 王 巍

责任编辑: 刘海珍 范 琳 李 松

编 委: 谭阳春 康 儒 朱家乐

摄 影: 郭 力

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

版式设计:  嘉伟文化
JIAWEI CULTURE

印 刷: 长沙湘诚印刷有限公司

(长沙市开福区伍家岭新码头95号)

开 本: 889×1194 1/24

印 张: 16

印 数: 1~7000册

版 次: 2009年9月第1版

2009年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-3216-6

定 价: 107.20元(共四册)

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮 编: 410016

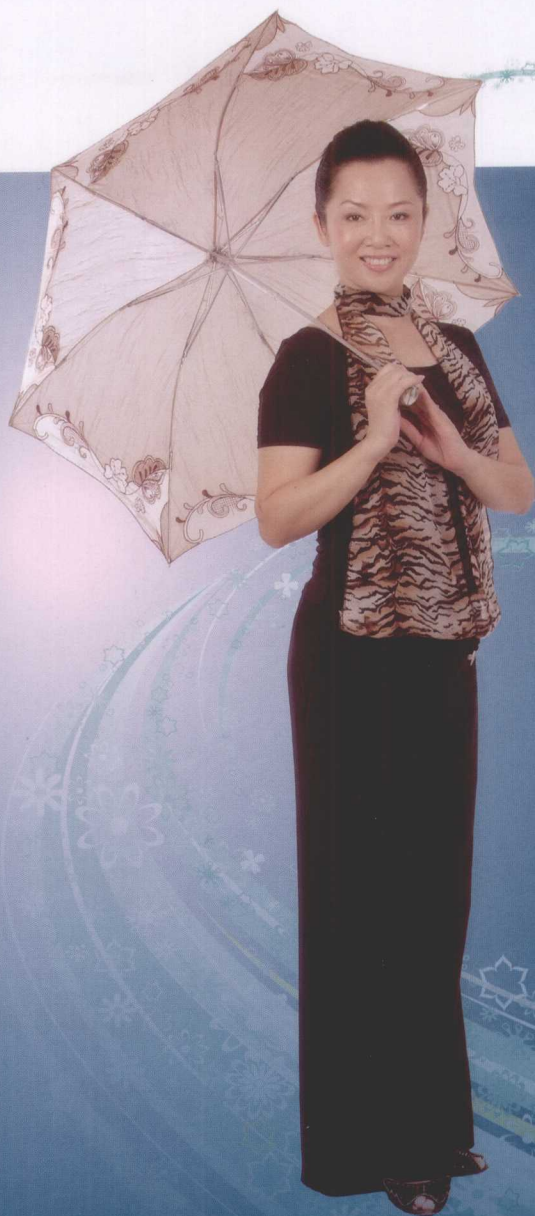
网 址: <http://www.arts-press.com/>

电子邮箱: market@arts-press.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 0731-4363767

女子 NUZILYIQUANGONGLUE
礼仪全攻略



目 录

CONTENTS



文明礼仪常识 4

个人礼仪的内涵	6
个人礼仪的基本特征	8
个人礼仪的培养与形成	9
个人礼仪内容	10
日常站姿	13
坐姿	15
面试中的站与坐	20
正确步态	22

仪容礼仪 23

介绍	24
职业场合	25
休闲场合、约会场合	26
社交场合、隆重正式场合	27
饰品佩戴小提醒	28

公务礼仪 29

电话接待礼仪	30
接电话、代接电话的礼仪	31
电话礼仪五要素	32
引见时的礼仪	33
递物与接物	35

拜访礼仪 40

重要场合女士上下车礼仪 45

女士上车	46
女士下车	48

握手礼	51
-----	----

家庭礼仪	53
------	----

迎客的礼仪	54
敬茶的礼仪	55
送客的礼仪	56

都会熟女Party礼仪	57
-------------	----

十六种西餐礼仪	62
---------	----

中式宴请礼仪	77
--------	----

餐具摆放的讲究	79
席位安排以主为先	80
正餐上菜的原则	81
菜上桌后进餐礼仪	84
使用餐具的细节	88

筷子十五忌	89
-------	----



文明礼仪常识





几千年的人类文明史证明，人们对文雅的仪风和悦人的仪态一直孜孜以求。而今，随着现代社会人际交往的日渐频繁，人们对个人的礼仪更是备加关注。从表面看，个人礼仪仅仅涉及个人穿着打扮、举手投足之类无关宗旨的小节小事，但小节之处显精神，举止言谈见文化。个人礼仪，作为一种社会文化，不仅事及个人，而且事关全局。若置个人礼仪规范而不顾，自以为是，我行我素，必然授人以柄，小到影响个人的自身形象，大到足以影响社会组织乃至国家和民族的整体形象。事实如此，绝非无病呻吟，耸人听闻。我们强调个人礼仪，倡导现代文明，旨在提高个人礼貌素养，强化公民的文明观念。良好的礼仪风范，出众的形象风采，是我们自尊尊人之本，更是我们立足、立业之源。

礼仪是人类为维系社会正常生活而要求人们共同遵守的最起码的道德规范，它是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成，并且以风俗、习惯和传统等方式固定下来。对一个人来说，礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现，对一个社会来说，礼仪是一个国家社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映。重视、开展礼仪教育已成为道德实践的一个重要内容。

礼仪教育的内容涵盖社会生活的各个方面。从内容上看有仪容、举止、表情、服饰、谈吐、待人接物等；从对象上看有个人礼仪、公共场所礼仪、待客与作客礼仪、餐桌礼仪、馈赠礼仪、文明交往等。在人际交往过程中的行为规范称为礼节，礼仪在言语动作上的表现称为礼貌。加强道德实践应注意礼仪，使人们在“敬人、自律、适度、真诚”的原则上进行人际交往，告别不文明的言行。

礼仪、礼节、礼貌内容丰富多样，但它有自身的规律性，其基本的礼仪原则为以下几点：一是敬人的原则；二是自律的原则，就是在交往过程中要克己、慎重、积极主动、自觉自愿、礼貌待人、表里如一，自我对照，自我反省，自我要求，自我检点，自我约束，不能妄自尊大，口是心非；三是适度的原则，适度得体，掌握分寸；四是真诚的原则，诚心诚意，以诚待人，不逢场作戏，言行不一。

个人礼仪的内涵



个人礼仪是社会个体的生活行为规范与待人处世的准则，是个人仪表、仪容、言谈、举止、待人、接物等方面的个体规定，是个人道德品质、文化素养、教养良知等精神内涵的外在表现。其核心是尊重他人，与人友善，表里如一。

我们今天所提倡的个人礼仪是一种文明行为标准，其在个人行为方面的具体规定，无一不带有社会主义精神文明高尚而诚挚的特点。讲究个人礼仪是社会成员之间相互尊重、彼此友好的表示，这也是一种德，是一个人的公共道德修养在社会活动中的体现。

“行为心表，言为心声”是众所周知的，个人礼仪如果不以社会主义公德为基础，以个人品格修养、文化素养为基础，而只是在形式上下功夫，势必事与愿违。因为它无法从本质上表现出对他人的尊敬之心，

友好之情，因而也就不可能真正地打动对方，感染对方，增进彼此间的友谊，融洽彼此间的关系。那些故作姿态、附庸风雅而内心不懂礼、不知礼的行为，或人前人后两副面孔的假文明、假斯文行径均属“金玉其外，败絮其中”者所为，众人将对此嗤之以鼻。

“诚于中则形于外”，只有内心具备了高尚的道德情操，才能有风流儒雅的风度，只有有道德、有修养、有文化、有学识的人才能“知书达礼”，才能严于律己，宽以待人，自觉按社会公德行事，才能懂得尊重别人就是等于尊重自己，懂得遵守并维护社会公德就是为自己创造一个文明知礼、轻松愉快的生活环境的道理，才能真正成为明辨“礼”与“非礼”之界限的



社会主义文明之人。

对个人来说，个人礼仪是文明行为的道德规范与标准，就国家而论，个人礼仪乃属一种社会文化，它是构成社会主义精神文明的基本要素，也是一个国家文化与传统的象征，更是国家治国教民的经典。素有“礼仪之邦”美誉的中国，从古至今一直就十分崇尚“礼”，也极为重视礼仪教化。历代君主、诸路圣贤均把礼仪视作一切的准绳，认为一切应以礼为治，以礼为教。关于个人礼仪与社会文明的问题，我们的先人也有过不少的论述，如《论语·为政》中说：

“道之以政，齐王以刑，民免而无耻；道之以德，齐王以礼，有耻且格。”其大意为：用政权推行一种“道”，并用刑律惩处违“道”者，老百姓想的是如何逃避惩处而不看行为的对错和荣辱；用德来推行“道”，以礼教化人民，老百姓懂得对错、荣辱，并会自觉地遵守。这十分清楚地说明了在古代，人们对个人礼仪所产生的社会效应就有了较为深刻的理解。《天子》中的“礼仪谦耻，国之四维”，更明白、直接地将“礼”列为“立国四精神要素”之首，也可见其突出的社会作用。无数事实证明，个人礼仪对一个社会的净化与美化起着积极的作用。个人礼仪所形成的一种具有较强约束力的道德力量，使每一位社会成员能够自觉按社会文明的要求，调整行为，唾弃陋习，最终将自己的言行纳入符合时代之礼的轨道，以顺应社会发展的潮流。可以说，个人礼仪从一个侧面也反映了一个社会的文明程度。

由此可见，个人礼仪不仅是衡量一个人道德水准高低和有无教养的尺度，而且也是衡量一个社会、一个国家文明程度的重要标志。

个人礼仪的基本特征

个人礼仪的基本特征概括起来讲有五个方面：

第一，以个人为支点。个人礼仪是对社会成员个人自身行动的种种规定，而不是对任何社会组织或其他群体行为的限定。但由于每个群体都是由一定数量的个体所组成的，每一个社会组织也都是由一定数量的组织成员所构成的，因此，个人行为的良好与否则将直接影响着任一群体、社会组织乃至整个社会的生存与发展。从此意义看，我们强调个人礼仪，规范个人行为，不仅是为了提高个人自身的内在涵养，更重要的是为了促进社会发展的有序与文明。

第二，以修养为基础。个人礼仪不是简单的个人行为表现，而是个人的公共道德修养在社会活动中的体现，它反映的是一个人内在的品格与文化修养。若缺乏内在的修养，个人礼仪对个人行为的具体规定也就不可能自觉遵守、自愿执行。只有“诚于中”，方能“行于外”，因此个人礼仪必须以个人修养为基础。

第三，以尊敬为原则。在社会活动中，讲究个人礼仪，自觉按个人礼仪的诸项规定行事，必须奉行尊敬他人的原则。“敬人者，人恒敬之”，只有尊敬别人，才能赢得别人对你的尊敬。在社会主义条件下，个人礼仪不仅体现了人与人之间的相互尊重和友好合作的新型关系，而且还可以避免或缓解某些不必要的个人或群体的冲突。

第四，以美好为目标。遵循个人礼仪，尊重他



人的原则，按照个人礼仪的文明礼貌标准行动，是为了更好地塑造个人的自身形象，更充分地展现个人的精神风貌。个人礼仪教会人们识别美丑，帮助人们明辨是非，引导人们走向文明，它能使个人形象日臻完美，使人们的生活日趋美好。因此，我们说，个人礼仪是以“美好”为目标的。

第五，以长远为方针。个人礼仪的确会给人们以美好，给社会以文明，但所有这一切，都不可能立竿见影，也不是一日之功所能及的，必须经过个人长期不懈的努力和社会持续不断的发展。因此，对个人礼仪规范的掌握切不可急于求成，更不能有急功近利的思想。

我们已经知道，良好的个人礼仪、规范的处事行为并非与生俱来，也非一日之功，是要靠后天不懈努力 and 精心教化才能逐渐地形成。因此，可以说个人礼仪由文明的行为标准真正成为个人的一种自觉、自然的行为的过程是一个渐变的过程。而完成这种变化则需要有三种不同的力量，即：个人的原动力、教育的推动力以及环境的感染力。其中又以个人的原动力为基础，因为所有的外因是通过内因起作用。



个人礼仪的培养与形成

个人的原动力

个人的原动力，亦称个人的主观能动性，它是人的行为和思想发生变化的根本条件，也是人提高自身素质，形成良好礼仪风范的基本前提。作为社会个体，我们每个人只有首先具备了勇于战胜自我，不断完善自身的思想意识，才能发挥自己的主观能动性，行动中才可能表现出较强的自律性，自觉克服自身的不良行为习惯，自觉抵御外来的失礼行为。与此同时，努力学习，不断进取，使个人礼仪深植人心，也是真正成为优良个性品质的重要组成部分。所以说，个人礼仪的形成需要个人的原动力，需要个人的自律精神。

个人礼仪

头发 应保持清洁，发型修饰得体，并且应与本人的自身条件，身份和工作性质相适宜。

面容 女士不化妆会被认为不礼貌，同时注意在公共场所不能补妆。

表情 应保持面肌自然从容，目光温顺平和，嘴角略带微笑，让人感到真诚可信、和蔼可亲。

手部 要保持手部的清洁，养成勤洗手，勤剪指甲的良好习惯。在正式场合忌留有长指甲及指甲修饰不当。

衣着 应做到整洁、大方，忌穿着另类服装。

体态 要保持端庄、典雅，勿要做作。

个人礼仪内容

仪表

仪表是指人的容貌，是一个人精神面貌的外观体现。一个人的卫生习惯、服饰与形成和保持端庄、大方的仪表有着密切的关系。

1. 卫生：清洁卫生是仪容美的关键，是礼仪的基本要求。不管长相多好，服饰多华贵，若满脸污垢，浑身异味，那必然破坏一个人的美感。因此，每个人都应该养成良好的卫生习惯，做到入睡起床洗脸、脚，早、晚饭后勤刷牙，经常洗头又洗澡，讲究梳理勤更衣。不要在人前“打扫个人卫生”。比如剔牙齿、掏鼻孔、挖耳屎、修指甲、搓泥垢等，这些行为都应该避开他人进行，否则，不仅不雅观，也不



尊重他人。与人谈话时应保持一定距离，声音不要太大，不要对人口沫四溅。

2. 服饰：服饰反映了一个人文化素质之高低，审美情趣之雅俗。具体说来，它既要自然得体、协调大方，又要遵守某种约定俗成的规范或原则。服装不但要与自己的具体条件相适应，还必须时刻注意客观环境、场合对人的着装要求，即着装打扮要优先考虑时间、地点和目的三大要素，并努力在穿着打扮的各方面与时间、地点、目的保持协调一致。



言谈

言谈作为一门艺术，也是个人礼仪的一个重要组成部分。

1. 礼貌：态度要诚恳、亲切；声音大小要适宜，语调要平和沉稳；尊重他人。

2. 用语：敬语，表示尊敬和礼貌的词语。如日常使用的“请”、“谢谢”、“对不起”，第二人称中的“您”字等。初次见面为“久仰”；很久不见为“久违”；请人批评为“指教”；麻烦别人称“打扰”；求给方便为“借光”；托人办事为“拜托”等等。要努力养成使用敬语的习惯。现在，我国提倡的礼貌用语是十个字：“您好”、“请”、“谢谢”、“对不起”、“再见”。这十个字体现了说话文明的基本的语言形式。

仪态举止

1. 谈话姿势：谈话的姿势往往反映出一个人的性格、修养和文明素质。所以，交谈时，首先双方要互相正视、互相倾听，不能东张西望、看书看报、面带倦容、哈欠连天。否则，会给人

心不在焉、傲慢无理等不礼貌的印象。

2. 站姿：站立是人最基本的姿势，是一种静态的美。站立时，身体应与地面垂直，重心放在两个前脚掌上，挺胸、收腹、收颌、抬头、双肩放松，双臂自然下垂或在体前交叉，眼睛平视，面带笑容。站立时不要歪脖、斜腰、曲腿等，在一些正式场合不宜将手插在裤袋里或交叉在胸前，更不要下意识地做些小动作，那样不但显得拘谨，给人缺乏自信之感，而且也有失仪态的庄重。

3. 坐姿：坐，也是一种静态造型。端庄优美地坐，会给人以文雅、稳重、自然大方的美感。正确的坐姿应该：腰背挺直，肩放松。女性应两膝并拢，双手自然放在膝盖上或椅子扶手上。在正式场合，入座时要轻柔和缓，起座要端庄稳重，不可猛起猛坐，弄得桌椅乱响，造成尴尬气氛。不论何种坐姿，上身都要保持端正，如古人所言的“坐如钟”。若坚持这一点，那么不管怎样变换身体的姿态，都会优美、自然。

4. 走姿：行走是人们生活中的主要动作，走姿是一种动态的美。“行如风”，就是用“风行水上”来形容轻快自然的步态。正确的走姿是：轻而稳，胸要挺，头要抬，肩放松，两眼平视，面带微笑，自然摆臂。



日常站姿

优美而典雅的站姿，是展现人的不同质感动态美的起点和基础。女士要想使自己具有优雅迷人的站姿，关键要让自己的双脚、双膝、双手、胸部和下颌等五个部位都处于最佳的位置。

双脚的脚跟应靠拢在一起，两只脚尖应相距10厘米左右，其张角为45度，呈“V”字状。两只脚最好一前一后，前一只脚的脚跟轻轻地靠近后一只脚脚弓，将重心集中于后一只脚上，切勿两脚分开，甚至呈平行状，也不要将重心均匀地分配在两条腿上。另一种站法是把双脚并拢，或是把重心放在一只脚上，另一只脚超过前脚斜立而略弯曲，这种站姿自然而优美。不管采用哪种站姿，站姿要正直，上半身一定要保持挺直，下巴要往内放，肩膀要平，腹部要收，臀部不能翘起。身形要正直，头、颈、身躯和双腿应与地面垂直。头应抬起，双目向前平视，两肩相平、放松，稍向下压，双手在身体两侧自然下垂，胸部稍挺。

在正式场合双膝应挺直，而在非正式场合则伸在前面的那一条腿的膝部可以略为弯曲，称为“稍息”。但是不论处于哪一种场合，双膝都应当有意识地靠拢。这样的话，方能确保双腿自上而下的全方位并拢，并使髋部自然上提，避免双腿的“分裂”，臀部撅起等极不雅观的姿势。



双手在站立时若非拎包、持物，则最好是将右手搭在左手上，然后贴在腹部，同时应当注意放松双肩，使双肩自然下垂。不要耸肩、斜肩，或是弯臂、端肩。在非正式场合里双手自然下垂贴放在身体两侧未尝不可，但在正式场合这样做，就毫无美感可言了。不要把手插在口袋或袖子里，也不要双手相握，背在身后。前一种作法显得自由散漫，后一种作法则看起来老态龙钟。

胸部在站立时应略向前方挺出，同时要注意收紧腹肌，并挺直后背，使整个身体的重心集中于双腿中间，不偏不斜。这样的话，不仅能使自己看起来精神振奋，线条优美，而且也不会出现凹胸，挺腹，弓背等难看的姿势。

下颌要微内收，脖颈要挺直，双目要平视前方，以便使自己显得自然放松。不要羞于抬头正视于人，好像做了亏心事一样，也不要下颌高扬，用鼻孔“看人”，给人以目空一切之感。此外，还要避免探脖的恶习。

总之，在正式场合最优雅动人的站姿应当是：全身直立，双腿并拢，双脚微分，双手搭放在腹前，抬头、挺胸、收腹、目视前方。

需要指出的是，在公共场合站立过久，难免有些疲惫。如果此刻需要休息，那就应当去寻找一张空闲的椅子，然后坐下来。切不可因没有熟人在场，而满不在乎地放松对自己的严格要求。不要倚墙而立或随便找个边边沿沿凑合着靠一靠，站不像站、坐不像坐。要是在此刻再偷偷地交替着将鞋子半穿半脱趿拉着，为“辛苦”的双腿放风透气，那就太不“秀气”了，应坚决避免。

也可以适当调节一下姿势，可以将一条腿向前跨半步或是向后撤半步，让身体重心轮流放在两条腿上以

防疲劳，但身体重心仍应保持在两腿中间，防止重心偏左偏右，这样整个身形显得庄重、平稳，人体有向上的感觉。

