

礼仪不仅展现了一个人的风度和魅力，
还体现了一个人的内在学识和文化修养。

世界名人 给你上的80^堂 礼仪课

华阳◎编著

立身处世的根本
获取人脉的法宝

塑造形象的良方
赢得竞争的利器

ETIQUETTE

一个人的穿着打扮，就是他的教养、品位和地位的真实写照。适合你的着装才是品味和时尚。

——莎士比亚



金城出版社
GOLD WALL PRESS

世界名人 给你上的80^堂 礼仪课

江苏工业学院图书馆
藏书章

华阳◎编著

立身处世的根本
获取人脉的法宝

塑造形象的良方
赢得竞争的利器

ETIQUETTE



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

世界名人给你上的 80 堂礼仪课 / 华阳编著. —北京: 金城出版社,
2009.4

ISBN 978-7-80251-162-0

I. 世… II. 华… III. 礼仪 - 基本知识 IV. K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 048967 号

世界名人给你上的 80 堂礼仪课

作 者 华 阳

策划编辑 丁洪涛

责任编辑 苏 雷

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 18.75

字 数 207 千字

版 次 2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

印 刷 三河市鑫利来印装有限公司

书 号 ISBN 978-7-80251-162-0

定 价 29.80 元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 邮编: 100013

发 行 部 (010)84254364

编 辑 部 (010)64210080

总 编 室 (010)64228516

网 址 <http://www.jceh.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501



前言

礼仪是文明进步的重要标志之一，也是我们塑造形象的良方，获取人脉的法宝，赢得现代竞争的利器。虽然，礼仪只是外在表现的行为规范，但它却是普通人修身养性、持家立业的基础，是一个领导者治理好国家、管理好公司或企业的基础。所以，每个人只要置身于社会，无论是从政还是经商，是日常工作还是出入重要场合，是居家还是外出，都离不开礼仪。

这正如美国礼仪学家埃米莉·波斯特指出的那样：“表面上礼仪有无数清规戒律，但其根本目的却在于使世界成为一个充满生活乐趣的地方，使人变得平易近人。”从社会交往来说，礼仪不仅是立身处世之本，也是一门待人交友的学问。古今中外的许多名人，就为我们树立了这方面的典范。

有一次，列宁同志下楼，在狭窄的楼梯过道上，正碰见一个女工端着一盆水上楼。那位女工一看是列宁，马上要退回去给他让路。列宁阻止她说：“不必这样，你端着东西已走了半截，而我现在空着手，请你先过去吧！”他把“请”字说得很响亮，很亲切，然后自己则紧贴着墙，等女工上了楼，他才下楼。

礼仪无处不在，它不仅展现了一个人的风度和魅力，还体现了一个人的内在学识和文化修养。有时候，一个才能平庸的人，如果深谙礼仪的妙用，具备人格魅力，就能够获得通向成功、走向幸福生活的“通行证”；反之，则会使自己陷于尴尬境地，甚至出糗。

20世纪60年代，美国总统约翰逊访问泰国。泰国国王接见他时，约翰逊竟毫无顾忌地跷起了二郎腿，脚尖正对着国王。这种姿势，在泰国是被视为侮辱的，因此引起泰国国王的不满。更为糟糕的是，约翰逊在告别时竟然用得克萨斯州的礼节紧紧拥抱了王后。在泰国，除了泰国国



王外，任何人都不得拥抱王后，这使泰国举国哗然。约翰逊的失礼举动给自己带来了不小的遗憾，也成了涉外交往中的典型笑话。

上面的故事告诉我们，礼仪的重要功能是调解人际关系，它具有很强的凝聚情感的作用。在现代生活中，人们的相互关系错综复杂，在有些时候会突然发生冲突，甚至采取极端行为。礼仪有利于促使冲突各方保持冷静，缓解已经激化的矛盾。

在一家饭店里，我们会看到下面的对话。

“小姐，过来！你过来！”顾客高声喊着，指着面前的杯子满脸怒气的说：“看看！你们的牛奶是坏的，把我一杯红茶都糟蹋了！”

“真对不起！”服务小姐抱歉地笑道，“我立刻给您换一杯。”

新红茶很快就准备好了，跟前一杯一样，旁边放着新鲜的柠檬和牛奶。小姐轻轻放在顾客面前，又轻声地说：“我是不是能建议您，如果放柠檬，就不要加牛奶，因为有时候柠檬酸会造成牛奶结块。”

顾客的脸一下子红了，匆匆喝完茶，走了。这时，有人问服务小姐：“明明是他老土，还那么粗鲁地叫你，你为什么不说，警告他一次呢？”

“正因为他粗鲁，所以我要用婉转的方式对待；正因为道理一说就明白，所以用不着大声，吵架不是我们服务的宗旨。”服务小姐的一番话，使得听到的人都自惭形秽。

中国有句俗话：“做什么就要像什么。”良好的礼仪素养能轻易赢得别人的赞美，无形中这些赞美便能累积自信的能量，创造出许多脱颖而出的成功机会。那么，从现在开始，别忘了跟随书中的名人学习礼仪，认真听课，也许它就是帮助你开启人生幸运之门的金钥匙。

作者

2009年7月



目 录

第一章 “面子”有礼，让你立足社会

第1课 只穿适合你的衣服 2

莎士比亚：一个人的穿着打扮，就是他的教养、品位和地位的真实写照。适合你的着装才是品味和时尚。

第2课 别让服装喧宾夺主 6

原一平：切记“身体”为主，“服装”为辅，如果让“服装”反客为主，你本身就变得无足轻重了。

第3课 选对着装色彩不失礼 9

三毛：舒适自然的打扮，其实才是对自我生命最大的认识和尊敬。

第4课 佩戴饰品不要妨碍工作 13

章子怡：当女人最有自我的时候，就是她最有魅力的时候。简约时尚大方的装扮，尽情倾吐属于自己的芳华与性格。

第5课 好鞋配脚，也要配你脚下的路 16

唐纳德·特朗普：穿着运动鞋来见我的人，永远会吃闭门羹。出门前，思考一下你该换一条路还是换一双鞋，因为鞋也会决定你的人生方向。

第6课 让领带提升你的品味 19

克林顿：领带是男人个性的宣泄，不同的领带或张扬或含蓄地向人们表达它的佩戴者是一个真诚的、可以信赖的人。



第7课 让衬衫给你加分 23

詹尼·范思哲:穿上衣服不是为了掩饰什么,而是表达,最精确地诠释自己的魅力。

第8课 修饰仪容从头做起 27

柴田和子:头发如果不整理好,无论身上穿得多么高雅,也很难给对方留下好印象。

第9课 优雅适宜的妆容 30

戴安娜:人们对一个人的尊敬和怀念,与其自身的优雅形象密不可分。适度的妆容可扬长避短,在任何细部避免出现瑕疵,永远光鲜艳丽,不让观众失望。

第10课 秀雅合适的仪态 34

乔治·布什:手势具有独特的表现风格,自信者往往使用它来传达自己的心理状态,使人感到坦然自若,还会赋予使用者胆量和权威。

第11课 干爽清新的气味 37

拿破仑:品格高尚的人,自然受人欣赏,清香干净的味道比汗臭味更具男子气概。

第二章 谈说有礼,让你身价倍增

第12课 正确使用和理解肢体语言 42

周恩来:真诚的笑容、刚毅的眼神、适宜的肢体语言,不仅能征服一个又一个困难,更能传递出一种坚定的信念,民族的声音。

第13课 握手别忘“尊者决定” 45

曼德拉:将仇恨扔进大海,让宽容和种族和解永存人间。

第14课 赞美别人,应有感而发 49

梁实秋:有说话自由的时候,还是少说废话为宜。你不实的夸奖和赞美,只会起到反作用。因为阿谀奉承等于以伪币行贿,而真诚赞美才是无本的投资。



第15课 微笑使你更有魅力 53

隆涅：一个人皱一下眉头会牵动30块肌肉紧缩，但笑一下则会牵动13块肌肉舒展，再说，送给别人微笑，别人也自然报以你微笑。既然如此，亲爱的人们，笑吧！

第16课 谦逊是一切美德的皇冠 56

贝罗尼：把自己吹得越大，越容易爆裂。

第17课 三思而言，好语予人 59

克林顿：说话之前，要对自己所说的话稍作思考。只说能让对方感到自己热情、实在、值得信任的话。

第18课 不要盯着别人的缺陷不放 63

富兰克林：探索别人身上的美德，寻找自己身上的恶习。

第19课 善用眼睛与别人交流 67

乔·吉拉德：一个人的人格可以从他的眼神、笑容、言语、热忱、态度中显示出来。

第20课 不谄上慢下，不厌故敬新 70

萧伯纳：一个人无论有多么大的成就，对任何人都应该平等相待，那不仅是对别人的尊重，更重要的是，那也是对自己的尊重。

第21课 三思而后许诺 74

毛泽东：交朋友，讲信用，强调要守信，不能失信。

第22课 善意的谎言让交往更融洽 78

林肯：善意的谎言与诚信，实际是对立统一的关系，而那种所谓的违背恰恰是为诚信提供了有益的补充，并不是障碍。

第23课 和蔼可亲，礼貌恭维 81

丰特奈尔：该赞扬的就不妨适当地恭维几句。这种赞美必须是诚心，这是对别人的一种承认，对你也是一种感情投资。

第24课 寻找合适的话题 84

卡耐基：打动人心最高明的办法，是跟他谈论他最珍贵的事物。



- 第 25 课 语调得体，声音自然** 88
- 林肯：哪怕是对自己一点儿小的克制，也会使人变得强而有力。
- 第 26 课 态度平和，以理服人** 91
- 列宁：友谊建立在同志中，巩固在真挚上，发展在批评里，断送在奉承中。
- 第 27 课 营造和谐的交谈气氛** 94
- 原一平：营造祥和的谈话气氛，发挥自己幽默的个性。谈话的过程中，设法打开沉闷的局面，逗人笑是一个很好的接近方法。
- 第 28 课 聆听是交谈的真谛** 97
- 乔·吉拉德：世界上有两种力量非常伟大，其一是倾听，其二是微笑。倾听，你倾听对方越久，对方就越愿意接近你。上帝给了我们两个耳朵一张嘴，就是要让我们多听少说！
- 第 29 课 待人真诚无偏见** 101
- 比尔·盖茨：善待你所厌恶的人，因为说不定哪一天你就会为这样的一个人工作。
- 第 30 课 尊重他人就是尊重自己** 105
- 华盛顿：要想获得别人的尊重不是依靠武力的征服，也不是热切地和别人争论，最简单的方式就是以退为进。
- 第 31 课 谦辞婉语巧拒绝** 109
- 马克·吐温：构成生命的主要成分，并非事实和事件，它主要的成分是思想的风暴，它一生一世都在人的脑中吹袭。
- 第 32 课 说话休得无“礼”** 112
- 温莎公爵：被人尊重是一种权利，尊重他人是一种美德。敬人者人恒敬之。
- 第 33 课 不卑不亢来道歉** 116
- 孙中山：道歉的目的不只为平息对方的怒火，而是由衷地承认自己的错误。当你真正意识到自己对他人造成了伤害而道歉时，也不要过于低声下气，最好能做到不卑不亢。
- 第 34 课 给批评裹上一层糖** 120
- 卡尔文·柯立芝：理发师给人刮胡子时先要给人涂肥皂水，为什么？就是为了刮起来使人不痛。



第35课 用幽默化解尴尬 123

里根：领导者的教训是相同的：要辛勤的工作、了解事情的真相、乐于倾听并了解他人、坚强的责任感和指挥感，并替你所代表的人民做出最好的决定。

第三章 职场有礼，让你如鱼得水

第36课 干净整洁的办公桌，助你养成好习惯 128

鲁迅：几案精严见性情。

第37课 网络礼仪体现良好教养 131

费尔南多·费尔南德斯：就像我们从小就知道要给长者让路一样，在网络中我们也应该遵守某种准则。

第38课 对指责不要钻进牛角尖 135

林肯：给别人自由和维护自己的自由，两者同样是崇高的事业。

第39课 乐于坦白，求助有方 138

马克·吐温：坦白是诚实和勇敢的产物。建立彼此之间可以轻松相互清托的关系，坦率是不可或缺的条件。

第40课 同事之间莫为纷争“红”了脸 141

威廉·麦金莱：当与他人意见不同时做任何解释，都会导致更激烈的争吵，要想坚持自己的决定，最好就是保持沉默。

第41课 职场玩笑要有度 145

毛泽东：世界上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。

第42课 文明手机礼节 148

爱默生：良好的礼貌是由微小的牺牲组成。

第43课 巧绘“人脉图”，修炼好人缘 151

雨果：亲善产生幸福，文明带来和谐。

第44课 宽容待人，融洽同事关系 154

李开复：对别人的宽容不但可以让工作顺利开展，而且可能影响甚至改变别人。如果与对方针锋相对，结局很可能会两败俱伤。



第 45 课 友善待人，传递快乐 158

吴士宏：我的追求，我的快乐，比百万美元要值得多！

第 46 课 尽职尽责，一丝不苟 162

列夫·托尔斯泰：一个人若是没有热情，他将一事无成，而热情的基点正是责任心。

第 47 课 忠诚敦厚，职场之根基 166

查理·斯瓦布：我们在任何时候都不能失去忠诚，因为它是我们的做人之本。

第 48 课 承认错误不强辩 170

戴尔·卡耐基：用争斗的方法，你绝不会得到好的结果，但用让步的方法，收获会比预期的高出许多。

第 49 课 扫除“惧上”心态 174

罗慕洛：勇敢是善于言辞的重要前提。

第 50 课 信任下属，用人不疑 177

爱默生：你信任别人，别人才对你忠实。以伟人的风度对待别人，别人才表现出伟人的风度。

第四章 商海有礼，让你驰骋无阻

第 51 课 不为蝇头小利而失礼 184

孟德斯鸠：衡量一个人的真正品德，是看他在没有人发觉的时候做些什么。

第 52 课 记住名字比珍藏名片更重要 187

卡内基：记住别人的名字，是你走近他们的钥匙。你记得越快，你们之间的那扇门开得越早。

第 53 课 巧解问题，谈判桌上不失礼 190

邓小平：在准确理解对方利益的前提下，努力寻求双方各种互利的解决方案是一种正常渠道达成协议的方式，但在解决一些棘手的利益冲突问题时，恰当地运用让步策略是非常有效的工具。



第 54 课 聚会切勿形成小圈子 194

富勒：知识使人变得文雅，而交际使人变得完善。小圈子活动不仅是无礼表现，还会使你亲者愈亲，疏者愈疏。

第 55 课 进出电梯学问大 197

歌德：举止是映照每个人自身形象的镜子。

第 56 课 “润滑当先”，含蓄有礼 201

奥里亚娜·法拉奇：抓住关键时机，迂回曲折的提问方式，不仅能够显示自己的礼仪周全，而且能促进彼此更好的交谈。

第 57 课 接听电话要懂礼 204

罗素：作为一个人，对父母要尊敬，对子女要慈爱，对穷亲戚要慷慨，对一切人都要有礼貌。

第 58 课 用好“第二身份证” 207

乔·吉拉德：销售员一定要让全世界的人都知道“你在卖什么”，而且一次一次加强印象，让这些人一想到要买车，自然就会想到“乔·吉拉德”。

第 59 课 有礼有节，做好接待 211

斯大林：细腻与风雅原是朴实的人必然具备的长处，在他身上使他的谈吐更耐人寻味，不亚于主教的辞令。

第 60 课 真诚地表达谢意 214

林肯：感恩是一种美德，是一种品质，更是对美好生活的追求。

第 61 课 社交中不要随便发怒 217

罗斯福：幸福并不仅仅取决于拥有多少钱财，而在于成功的喜悦和创造活动所带来的心灵震颤。好脾气是一个人在社交中所能穿着的最佳服饰。

第 62 课 塑造完美庆典 220

李奥贝纳：高雅的品位，崇高的道德标准，向社会大众负责及不施压威胁的态度——这些定会让你有所收获。

第 63 课 完美餐桌细节礼仪 223

石田三成：考虑大义的人，即使在杀头的一瞬间还要保重生命，因为他无论如何要设法实现夙愿。



第五章 外交有礼，让你左右逢源

- 第 64 课 宴请宾客先学礼** 228
- 莎士比亚：在宴席上最让人开胃的就是主人的礼节。
- 第 65 课 礼宾次序巧安排** 231
- 亚瑟王：圆桌会议不分上下尊卑，可以避免席次的争议，所有与会者一律平等协商。
- 第 66 课 奔赴宴会要懂礼** 234
- 王安石：守礼不回，而名益重。
- 第 67 课 送得贵不如选得对** 237
- 田中角荣：在别人的婚礼上或荣升宴会上大肆破费，不如在人病痛或朋友有难时，伸出援手。
- 第 68 课 会议上不能精力不集中** 240
- 尼克松：会前准备越充分，一旦机会成熟时，其发言就会临场不乱，才可说得头头是道，让别人赞同与欣赏。
- 第 69 课 不准时赴约是严重失礼** 244
- 列宁：一定要准时赴约。浪费别人的时间是谋财害命，浪费自己的时间是慢性自杀。
- 第 70 课 恰如其分对待棘手的问题** 247
- 罗慕洛：充满着欢乐与斗争精神的人们，永远带着欢乐，欢迎雷霆与阳光。
- 第 71 课 称呼得体，讲究尊重** 250
- 周恩来：称谓客气、周到而又出言有序，才能体现我们坚定的信念。
- 第 72 课 以舞为“桥”，赢得好感** 253
- 奥托·冯·俾斯麦：舞会是一种最普遍的社交场合，它能促进人们之间的交往和增进友谊。舞会的气氛固然轻松随便，但种种礼仪却不可忽视。



第73课 入乡要随俗 256

毛泽东：风俗之于人之心，始乎微而终乎不可御者。如果大家都能够入乡随俗，这个多元化的世界会更和谐。

第74课 公共场合注意礼仪规范 259

朱德：生活里最重要的就是要有礼貌，公共场合要处处礼让别人。

第75课 外交讲究“以右为尊” 262

周恩来：与外国人交往一定要注意国外的礼仪，不冒犯别人的习惯，才不失礼于人。

第76课 涉外交往注意朦胧美 265

亚里士多德：放纵自己的欲望是最大的祸害，谈论别人的隐私是最大的罪恶，不知自己过失是最大的病痛。

第77课 涉外交往遵循距离有度 268

古龙：为人处世中，距离是一种艺术，一种调和剂，一条架设在彼此心灵之间的美丽桥梁。

第78课 不卑不亢，落落大方 272

萧伯纳：忸怩羞怯是不良礼仪的表现。与人交往，不要看不起自己，也不要看不起别人，才能避免这种情形的发生。

第79课 关爱生命，美化环境 276

南丁格尔：人生欲求安全，当有五要：一要清洁空气；二要澄清饮水；三要流通沟渠；四要扫洒房屋；五要日光充足。

第80课 彰显绅士风度 280

斯梯尔：绅士的称号和一个人的某一处境无关，而是和其在该处境中的行为有关。

第一章

“面子”有礼，让你立足社会

“面子”礼仪即仪表礼仪，包括人的仪容、仪表、举止、服饰、风度等。在日常交往和工作中，仪容仪表是反映一个人精神风貌的首要因素。打眼一看，穿着是否得体，举止是否有度，会给对方留下非常深刻的第一印象。

三国时期曹操曾说：“君子整其衣冠，尊其瞻视，何必蓬头垢面然后为贤？”意思是说，即使是谦谦君子，也要使其衣冠整齐，使与瞻视有关的内容看上去令他人感到受尊敬。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。保持良好的仪表，不仅能赢得他人的信赖，给人留下良好的印象，而且还能够提高与人交往的能力。





第 1 课 只穿适合你的衣服

莎士比亚 *——

一个人的穿着打扮，就是他的教养、品位和地位的真实写照。适合你的着装才是品味和时尚。

中世纪时衣着讲究实用的风格在莎士比亚生活的年代开始逐渐被替代，束腰外衣和马裤被摒弃，人们开始重视衣着的美观。意大利的文艺复兴给欣欣向荣的欧洲带来了华丽的服装风格。莎士比亚的著作《哈姆雷特》中，有台词说道：“如果你有钱，能够买一套不错的外套或衣服，那你就这么去做吧！”莎士比亚借角色之口，表达了自己与时俱进的观点：要重视着装的美观，重视自己的形象。

莎士比亚笔下的人物，个性鲜明，形象都有各自的特点，淑女和绅士们穿衣风格都各不相同。他曾描述这样一个场景：三个乐师站成一排，手持管弦乐器，头上戴黑色船帽，身穿黑色长袍，白色长袜，黑靴，边走边吹奏乐器。一位英俊潇洒的绅士，头戴礼帽，身穿黑色燕尾服，白裤长靴，手拉缰绳，高坐在马车的驾驶台上。白马驰骋，拉一辆红车，车内坐着两个小公主，活泼机灵，六七岁的样子，着一身纯白，各捧一束鲜花在胸前。敞篷车里坐着镇上的人，男女都有，全都身穿盛装，黑色的礼服，或者是颜色鲜艳的苏格兰风格衣服。车到之处，整条小街顿时呈现出歌舞升平的热闹景象。

良好的仪表犹如一支美丽的乐曲，它不仅能够给自身提供自信，也能给别人带来审美的愉悦；既符合自己的心意，又能左右别人的感受，使你办起事来信心十足，一路绿灯。著名礼仪专家金正昆教授在《百家

* 莎士比亚(1564—1616年)，英国文艺复兴时期杰出的戏剧家和诗人，代表作有《哈姆雷特》、《李尔王》、《威尼斯商人》和《罗密欧与朱丽叶》等。



讲坛》里引用了莎士比亚的一句名言：“一个人的穿着打扮，就是他的教养、品位和地位的真实写照。”没错，人与人见面，第一眼会看对方的脸，但更主要的是看这个人的仪表：一个衣着打扮得整齐、光鲜的人，无论他的现实经济状况如何，给人的第一印象都是成功者。

服装就像一面镜子，人们通过着装可以判断一个人格调情趣的高低。服装又是一种文化，是一种语言，如何着装从一个侧面可真实地传递出一个人的修养、性格、气质、爱好和追求。雅致、端庄的服饰表示对他人的尊敬，邋邋不洁的着装则是一种不礼貌的行为。尤其在社交界，对着装非常敏感，与陌生人初次见面，人们往往会以“衣”取人。

着装里包含着很高深的学问，它既是一门技巧，更是一门艺术。着装和穿衣有着本质的区别，这种区别在于，穿衣的目的仅仅在于蔽体和保暖，它所看中的往往是服装的实用性，只要达到了基本的目的，就不用再考虑其他，而着装则与穿衣大相径庭。从礼仪学的角度来看，着装不仅仅指穿衣，更是指打扮，它指的是由穿衣戴帽所折射出来的人们的内涵与品位。着装实际上是一个人在对所处场合及自身特点进行综合考虑的基础上，结合当今流行时尚，基于自身的阅历、修养或审美品位，根据自身的服饰搭配技巧，对服装所进行的精心选择与搭配。

在各种正式场合，不注意个人着装者往往会遭人非议，而注意个人着装的人则会给他人以良好的印象。“美是一种创造”，恰到好处的服饰选择与搭配就能创造出美。另外，你还要弄清楚富丽和“华而不实”之间的区别，不要标新立异，那样不会给人留下好印象。因此，你要学会用得体的着装表现你的自我风格。

不合适的着装，使你路遇红灯

小李大学毕业后，和几个同学一起来到深圳，找了半个月工作后，终于有一家电脑公司给她打来了电话，通知她去单位面试。为了应付这次面试，小李将这家公司的情况深入地了解了一番。而在着装上，为了给用人单位留下一个好的印象，小李翻箱倒柜把自认为最漂亮的一套衣服找了出来。

轮到小李面试时，几个考官剑一样锐利的眼光射在小李身上，他们将小李上下打量了一番，其中一位中年男子边翻看小李的资料边问道：