

PROPRIETIES EVERYONE SHOULD KNOW



改变人一生的智慧书系

夏志强/编著

不可不知的 礼仪

礼仪贯穿于日常生活的点滴之中，许多不起眼的礼仪细节往往关系事业和人生的成败。不懂礼仪，在生活、工作和人际交往中，你会经常出错，因小失大。掌握并娴熟地应用一些必备的礼仪，你就能为自己营造和谐的工作和生活环境，早日实现成功。

中国书店

不可不知的 礼仪

夏志强 编著

不懂礼仪，在生活、工作和人际交往中，你会遭遇尴尬，陷入窘境，因小失大；掌握并娴熟应用一些必备的礼仪，你才能为自己营造和谐的工作和生活环境，在人际交往中应对自如，早日实现成功。

中国书店

图书在版编目(CIP)数据

不可不知的礼仪 / 夏志强编著. —北京:

中国书店, 2007.1

ISBN 7-80568-966-0

I. 不… II. 夏… III. 礼仪—应用—社会生活

IV. B867-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第120036号

不可不知的礼仪

编著者: 夏志强

责任编辑: 桂蕾

装帧设计: 施凌云

文字编辑: 王焰

美术编辑: 高芳

设计总监: 子木

出版: 中国书店

地址: 北京市宣武区琉璃厂东街115号

邮编: 100050

发行: 全国新华书店经销

印刷: 北京中印联印务有限公司

开本: 720mm × 980mm 1/16

版次: 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

字数: 210千字

印张: 21.5

书号: ISBN 7-80568-966-0/G · 408

定价: 29.80元

敬告读者

本版书凡印装质量不合格者由本社调换,

当地新华书店售缺者可由本社邮购。

前言

社会规范中，除了道德规范和法律规范以外，还有一个很重要的方面，那就是礼仪规范。

所谓礼仪，简单说就是礼节和仪式。从广义上讲，礼仪指的是一个时代的典章制度；从狭义上讲，礼仪指的是人们在社会交往中由于受历史传统、风俗习惯、宗教信仰和时代潮流等因素的影响而形成，并为人们所认同又为人们所遵守，以建立和谐关系为目的的各种符合礼的精神及要求的行为准则或规范的总和。

礼仪贯穿于日常生活的点滴之中，许多不起眼的礼仪细节往往关系事业和人生的成败。可以说，礼仪是我们的立足、立业之源，没有礼仪，就没有事业的成功。作为人类历史发展中逐渐形成并积淀下来的一种文化，礼仪始终以某种精神的约束力支配着每个人的行为。从一个人对它的适应和掌握的多少，便可以看出他的文明与教养的程度，因此，礼仪是人类文明进步的重要标志。在社会许多领域，礼仪都具有不可忽视的作用，有时甚至决定事情的最终结果。不懂礼仪，在生活、工作和人际交往中，你会经常犯错，因小失大，把事情搞砸。懂礼尊礼才会使别人尊敬你，认同你，亲近你，使好的事情有个好结果，使坏的事情出现转机。

俗话说“礼多人不怪”，礼仪周到对内可融洽关系，赢得同行尊重，营造轻松的工作氛围；对外可树立形象，在交际中把握主动，无形中拉近与他人的距离，抓住成功的契机。掌握并娴熟地应用一些必备的礼仪，你才能为

自己营造和谐的工作和生活环境,在人际交往中应对自如,早日实现成功。所以作为一个生活在文明社会的现代人,对于身边的一些礼仪规范,不可不知。

在 21 世纪的中国,掌握当代礼仪常识,以不同文化和民族背景的国际友人都能理解和接收的行为举止出现在世人面前,是每个成长于华夏文明环境中的人们都应该努力去实现的目标。

现代不可不知的礼仪大致分为行为举止礼仪、着装礼仪、饮食礼仪、社交礼仪和涉外礼仪等,具体还可以细分出很多方面,涵盖了社会生活的各个方面,和我们的生活息息相关,内容可谓丰富多样。本书以实用性为原则,从行为举止礼仪、着装礼仪、餐饮礼仪、送礼礼仪、宗教礼仪、涉外礼仪等七个方面做了阐释,使读者从中了解和掌握一些社交活动中必备的礼仪规则和技巧,帮助其在工作 and 生活中规范自己的行为举止,营造和谐的工作和生活环境,拓宽事业之路,走出一个成功的人生。

编者

2007 年 1 月



目 录

第一章 礼仪——成功路上的必修课

一、礼仪是综合素质的真实名片

1. 礼仪的内涵和外延 2
2. 礼仪是个人综合素质的体现 3

二、小礼仪大问题

1. 小礼仪的重要性 7
2. 商业活动中要注意的礼仪 8

第二章 行为举止礼仪

一、行为是最好的社交名片

1. 行为举止——社交中无声的语言 14
2. 小细节，大学问 16

二、办公室中的行为举止礼仪

1. 上级对下级的行为举止礼仪 21
2. 下级对上级的行为举止礼仪 25
3. 同事之间的行为举止礼仪 29

- 4. 打电话应注意哪些礼仪 32
- 5. 办公室新人应注意的行为举止礼仪 36
- 6. 办公室男性行为哲学 39
- 7. 办公室女性行为哲学 44

三、朋友之间的行为举止礼仪

- 1. 好朋友面前更要讲究行为举止礼仪 47
- 2. “绅士风度” 48
- 3. 称兄道弟和“君子之交” 51
- 4. 用礼仪规范你和朋友的关系 53

四、商务活动行为举止礼仪

- 1. 商务交往中的名片礼仪 58
- 2. 几种常见礼节 60
- 3. 拜访和接待的礼仪 67
- 4. 其他商务往来中的行为举止礼仪 69

五、爱情中的行为举止礼仪

- 1. 第一次约会时的行为举止礼仪 73
- 2. 用情书打动对方的心扉 76
- 3. 恰如其分表示出你的爱意 79
- 4. 第一次去见对方父母时的行为举止礼仪 82
- 5. 夫妻日常生活中的基本礼仪 85

六、其他场合中的行为举止礼仪

- 1. 电梯中的礼仪 90
- 2. 体育运动礼仪 92
- 3. 文艺礼仪 97
- 4. 旅馆或酒店里的行为举止礼仪 103
- 5. 舞会中的行为举止礼仪 107

6. 旅途中的行为举止礼仪	110
7. 探望病人的礼仪	118
8. 图书馆中的礼仪	119

第三章 着装礼仪

一、穿得对胜过穿得好

1. 不同颜色代表不同的意义	122
2. 着装与形体相配的原则	125
3. 着装与肤色相配的原则	129
4. 着装与年龄相配的原则	130
5. 着装与季节相配的原则	131
6. 着装与时间、地点、仪式内容相配的原则	131

二、职场着装

1. 职场着装礼仪要领	135
2. 男性职场着装	136
3. 女性职场着装	139

三、不同场合的着装礼仪

1. 喜庆场合的着装礼仪	149
2. 庄重场合的着装礼仪	150
3. 悲伤场合的着装礼仪	151
4. 涉外着装礼仪	152

四、制服礼仪规范

1. 制服着装礼仪的优势	154
2. 制服的选择技巧	155
3. 制服着装礼仪中的禁忌	157

五、饰物佩戴礼仪

1. 帽子 160
2. 领带 162
3. 手套 165

第四章 会谈礼仪

一、会谈礼仪基本原则

1. 赢在会说话 168
2. 说什么与怎么说 171

二、言谈的礼仪

1. 言谈是一门艺术 176
2. 聆听的礼仪 178
3. 言谈的技巧礼仪 181

三、商务洽谈礼仪

1. 商务洽谈礼仪原则 185
2. 得体的介绍与自我介绍 188
3. 谈判礼仪 191

四、演讲礼仪

1. 做好主席“抛砖引玉”的作用 198
2. 演讲前的准备 199
3. 演讲的规则 201
4. 演讲注意的礼仪 202
5. 演讲人的仪态 204
6. 演讲人的服饰礼仪 205

第五章 餐饮礼仪

一、宴席的举办与礼仪

1. 宴请准备	208
2. 请客的礼仪	210
3. 赴宴的礼仪	211
4. 宴席上的礼仪	213
5. 现代中餐礼仪之座次排序	215
6. 中国现代餐饮礼仪	217

二、西餐礼仪

1. 西餐的类别	220
2. 西餐餐饮礼仪	222
3. 西餐的食用方法	226
4. 西餐餐具的使用方法	231

三、饮用礼仪

1. 中国饮酒的礼仪	235
2. 酒宴饮酒礼仪	237
3. 祝酒礼仪	240
4. 喝咖啡的礼仪	243
5. 茶道的礼仪	245

第六章 送礼礼仪

一、加深情谊——商务送礼礼仪

1. 商务送礼该如何不入俗套	250
----------------------	-----

2. 把握好送礼时机	252
3. 好办法送“好礼”	254
4. 礼物选择有技巧	256
5. 送礼的 17 大准则	258
6. 如何还礼有学问	260
二、涉外送礼礼仪	
1. 如何向外国友人赠送礼品	262
2. 国际商务送礼秘诀	264
三、温馨花语——送花的礼仪	
1. 送花礼仪	267
2. 温馨花语	269
四、鸿雁传书——信件礼仪	
1. 传统书信礼仪	274
2. 事务书信礼仪	276
五、甜蜜爱情——情人间送礼礼仪	
1. 送女性礼物重在浪漫	278
2. 送男性礼物重在实用	278
3. 重要节日要牢记	279
4. 不同感情阶段礼物的差异	281

第七章 宗教礼仪

一、伊斯兰教礼仪

1. 教义	286
2. 伊斯兰教礼仪	286
3. 主要节日	289

4. 伊斯兰教禁忌	289
二、佛教礼仪	
1. 佛教的起源	291
2. 佛教的教义	291
3. 佛教的礼仪	293
4. 佛教的禁忌	297
三、基督教礼仪	
1. 基督教的教义	299
2. 基督教礼仪	300
3. 主要节日	302
4. 基督教禁忌	302
四、道教礼仪	
1. 道教教义	304
2. 道教礼仪	305
3. 道教禁忌	306

第八章 涉外礼仪

一、迎宾礼仪

1. 礼宾次序礼仪	308
2. 涉外迎送的礼节	309
3. 国旗悬挂的礼仪	311
4. 国歌演奏的礼仪	313

二、涉外会谈的礼仪

1. 涉外会谈座次礼仪	314
2. 涉外翻译的礼仪	317

三、涉外交往礼仪

1. 涉外签字仪式礼仪 319
2. 涉外谒墓的仪式 321
3. 涉外开幕式礼仪 322
4. 涉外授勋仪式 322

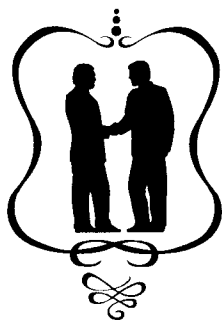
四、涉外参观的礼仪

1. 外宾参观礼仪 324
2. 出国参观的礼仪 326

第一章

礼仪——成功路上的必修课

论及一个人如何才能获得成功时，我们想到最多的往往是时间、知识、理想、热情、个人能力等一系列词汇；我们参加的学习和培训也往往是注重工作能力、个人理财等项目的提高和加强巩固方面，很少有人把目光放到个人礼仪上来。一个人要想成功，不仅需要知识和工作能力等硬件上的东西，个人礼仪的修养也是十分重要的。日常生活、工作当中很多不起眼的礼仪细节，却往往关系事业的成败，所以说，礼仪也是我们在成功之路上的必修课。



— 礼仪是综合素质的真实名片

一个人的礼貌，就是一面照出他的肖像的镜子。

——[德] 歌德

1. 礼仪的内涵和外延

什么是礼仪呢？简单来说，礼仪就是礼节和仪式。展开说来，礼仪是人们在工作、生活中所要遵循的礼节，它是一种约定俗成的规范；是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标准，是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成的并以风俗、习惯和传统等方式固定下来的准则。对个人来说，礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在集中体现；对社会来说，礼仪是一个国家社会文明程序、道德风尚和生活习惯的直观反映。

在越来越重视合作和交往的今天，礼仪已成为道德实践的一个重要环节。

孔子曾经说过：“少成若天性，习惯成自然。”意思是说从小去培养一个人的文明礼仪，才能形成良好习惯。文明礼仪是社会文明程度的重要标志，从中华几千年文明史来看，人们对文雅的仪风和仪态一直孜孜以求。随着现代生活水平的提高，人们也倍加关注个人礼仪。表面看，个人礼仪是涉及穿着打扮、举手投足间的小事小节，但是在这些小事小节上却能显示个人的精神风貌，体现个人的文化素质和人格修养。

从个人修养的角度来看，礼仪可以说是一个人内在修养和素质的外在表

现；从生活交际的角度来看，礼仪可以说是人际交往中的一种艺术，是一种交际方式，是人际交往中约定俗成的示人以尊重、友好的习惯做法；从传播的角度来看，礼仪是在人际交往中进行相互沟通的技巧。总之，礼仪是个人素质最直接的表现，是个人综合素质的真实名片。每个人在生活、工作、学习、交流等过程中都会接触到许多不可不知的礼仪。

礼仪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、待客与做客礼仪、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。

通常情况下，我们把礼仪分成五大分支，即政务礼仪、商务礼仪、服务礼仪、社交礼仪、涉外礼仪。但是这种分类只是相对而言，各分支礼仪内容都是相互交融的，大部分礼仪内容都大体相同，在日常生活当中需要的在工作当中同样也需要。一个在生活当中彬彬有礼的人，在工作当中一定也会十分注重个人礼仪。

人从生下来就开始不断地学习各种礼仪。礼仪的主要功能，从个人的角度来看，一是有助于提高人们的自身修养；二是有助于美化自身、美化生活，有助于促进人们的社会交往，改善人们的人际关系；此外礼仪还有助于净化社会风气的功能。

2. 礼仪是个人综合素质的体现

礼仪不但体现出个人的综合素质，还能体现出团体的美。

中华民族自古就被称作是“礼仪之邦”，作为一个中国人就更应该注意自己平时的言行举止，做一个有礼仪、有素养的人。从团体的角度来看，礼仪是企业文化、企业精神的重要表现方式，是企业形象的主要附着点。凡国际化的大企业，对于员工礼仪都有非常高的要求，都把礼仪作为企业文化的

重要内容之一，作为获得国际认证的重要软件。

礼仪内容丰富多样，但它有自身的规律性，其基本的礼仪原则：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、自我反省；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。

个人礼仪主要内容包括行为举止礼仪、着装礼仪、言谈礼仪、餐饮礼仪、送礼礼仪等等。

礼仪是一个人综合素质的体现，它主要还是表现在与人交往的过程当中。比如见面礼仪、公共礼仪、学校礼仪、公务礼仪、日常交际礼仪、涉外礼仪等。我们在下面各章节中会有更为详细的介绍。

以个人为基点——礼仪是一张个人素质的名片，要想提高这张名片的含金量，只有自己坚持不懈地学习和努力。但群体都是由一定的个体所组成，因此，个人行为会直接影响群体、组织，乃至社会的生存与发展。从这层意义看，加强个人礼仪学习，规范个人行为，不仅是为了提高个人的自身修养，更重要的是为了促进社会发展的文明有序。

以修养为基础——在社会活动交往中，个人礼仪不仅是简单的个人行为表现，而且是个人的公共道德修养在社会群体里的体现，反映的是一个人内在的品格与文化修养，所以可以说个人的礼仪是以个人修养作为基础的。

以尊重为原则——在社会活动交往中，讲究个人礼仪是奉行尊重他人的原则，要想赢得尊重，先去尊重别人。

以美好为目标——遵循个人礼仪，奉行尊重他人的原则。按照个人礼仪的标准行动，是为了更充分地展现个人的精神风貌，更好地塑造个人形象。个人礼仪能使个人形象日臻完美，教会你识别美丑，明辨是非，使你的生活日趋美好。

以坚持为方针——个人礼仪的确会为人们展示美好，让社会更加文明，只是所有这一切，不是一日之功，不可能立竿见影，所以我们不能急于求成，要持之以恒，长期不懈地努力。