

新 生 活 书 系

● 彬彬有礼的技巧

● 王新华 编著



中国物资出版社

新 生 活 书 系

彬彬有礼的技巧

王新华 编著

中国物资出版社

目 录

第一章 服饰仪容礼仪	1
第一节 卫生礼仪	
——社交基本要求	1
一、个人清洁	1
二、卫生礼仪	3
第二节 服饰礼仪	
——打造你的第一印象	4
一、服饰穿戴选择的基本原则	5
二、服装的格调	6
三、饰物佩戴须知	7
第三节 仪容礼仪	
——成功社交的关键	17
一、成功仪容从头做起	
——发式之美	17
二、化妆是礼貌	
——面容之美	21
第四节 体态礼仪	25
一、站姿	25
二、坐姿	26
三、步姿	26

四、蹲姿	27
第二章 汉语方言谈吐礼仪	28
第一节 称呼与声音	28
一、称呼	28
二、声音	30
第二节 礼貌用语	33
一、使用基本礼貌用语	33
二、其它礼貌用语	35
第三节 交谈	38
一、学会用目光和微笑交谈	38
二、交谈的礼貌通则	39
三、交谈的禁忌	41
四、交谈的距离	46
五、需要熟知的几种肢体语言	47
六、了解一些数字语言	49
七、交谈的技巧	
——谈话成功的基础	50
八、交谈的修养	
——聆听	52
九、交谈的润滑剂	
——寒暄	53
第三章 社交中的礼貌通则	55
第一节 注意你的举止	55

一、使用手机的礼貌	55
二、吸咽时的礼貌	56
三、超市购物的礼貌	57
四、修饰需避人	58
五、勿当众嚼口香糖	59
六、勿当众挖鼻孔或掏耳朵	60
七、勿在公共场合抖腿	60
八、勿随手乱扔垃圾	60
九、勿大声清喉咙或吐痰	61
十、勿当众打哈欠	61
十一、公共场合不要零食不断	61
十二、生病时不要去公共场合	62
十三、遵守公共活动场所的规则	62
十四、不要在别人面前脱鞋	62
第二节 餐桌上的礼仪	63
第三节 付小费的常识	66
一、小费应付给哪些人	66
二、付小费的技巧	67
三、付小费的方式	68
第四节 男性对女性的礼仪	69
第五节 乘坐交通工具的礼仪	75
一、乘坐小轿车和出租车	75
二、乘飞机	75

三、乘坐公共汽车	76
四、乘火车	77
五、乘自动扶梯	78
六、乘电梯	78
七、骑自行车	78
第六节 听音乐会和上剧院的礼仪	80
一、提前或准时到场	80
二、观看演出的礼仪	80
三、节目观感看完再聊	81
四、关掉手机和传呼机	81
五、你要提早离开怎么办	81
六、音乐会的着装	82
第四章 常用社交礼仪	83
第一节 介绍与打招呼	83
一、介绍	83
二、打招呼	86
第二节 握手与拥吻	89
一、握手	89
二、拥吻	92
第三节 鞠躬与合十礼	94
一、鞠躬礼	94
二、合十礼	95
第四节 邀请与应邀	96

一、邀请的三种方式	96
二、应邀时应注意的礼节	97
第五节 拜访与迎访礼仪	98
一、拜访的礼仪	98
二、迎访的礼仪	101
第六节 餐桌礼仪	105
一、上座、下座的分别	105
二、点菜的学问	111
三、用餐礼仪	112
四、做一个精通的西餐美食家	118
五、日本料理	123
六、欧式自助餐	125
七、鸡尾酒会	125
八、用餐交谈礼仪	127
九、用餐饮酒礼仪	128
十、餐后告辞的礼仪	129
第七节 喜庆婚丧礼仪	131
一、结婚祝贺礼仪	131
二、探病礼仪	133
三、吊慰礼仪	136
第八节 馈赠礼仪	139
一、馈赠的时机与场合	139
二、礼品的选择	142

三、送礼的禁忌·····	144
四、送花须知·····	144
五、如何送圣诞礼物·····	147
六、男士不宜送女士的礼物·····	148
七、国外送礼收礼的礼仪·····	149
八、国外送礼须知·····	151
第九节 舞会礼仪 ·····	160
一、生日舞会·····	160
二、周末舞会·····	162
三、婚礼舞会·····	164
四、公共招待舞会·····	168
五、私人舞会·····	171
六、募捐舞会·····	172
七、舞会的礼节·····	173

第一章 服饰仪容礼仪

第一节 卫生礼仪

——社交基本要求

清洁卫生是仪容美的关键,是礼仪的基本要求,是保持自身良好形象的基础,也是人际交往的必要条件。一个人不管长相多好,服饰多华贵,若一开口说话就满嘴异味,给人的印象必然不好。因此,一个人要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。

从个人交际礼仪的角度看,以下一些方面的卫生习惯尤需注意:

一、个人清洁

1. 保持口腔清洁

保持口腔清洁,就不会有口腔异味。无论是在家中、办公室,或是聚会时,你都应注意除去口腔异味。口腔异味的原因很多,像龋齿、消化不良或吃辛辣食品都会产生口臭。因此最好在交际活动前不吃葱、蒜、韭菜之类食品,若吃了,可用以下方法解决异味:

- 咀嚼生西芹;
- 嚼口香糖;
- 用一片柠檬擦拭口腔内及舌头;
- 用水漱口。

2. 保持手与指甲清洁

手部常常被称为人的“第二张脸”，可见手部的清洁不容忽视。

非常讲究自身清洁的人每天都会修理指甲、清洁指甲、用刷子刷所有的指甲。男人的指甲要短，一个留长指甲的男人总是让人感到很奇怪。女人可以留指甲、修指甲、涂指甲油。

有些人临时需要记一个电话号码或做一个简单记录时，由于一时找不到纸，便把电话号码或别的什么写在手上，这是很不好的习惯。手弄脏了，碰任何东西都会把它们弄脏，包括你的衣服、你的脸。注意清洁，讲究卫生的人都有勤洗手的习惯，他（她）会用一天洗几次的方法来保持手的清洁。干净的手和指甲也是文明的表现。

3. 经常洗浴

有些人身上总有一种不好的气味，像烟味、酒味、腋味等等，可他们自己感觉不到。而身体异味不仅说明你个人不够清洁，也会使你旁边的人感到不舒服。经常洗浴是去除身体异味最简单有效的方法。

每天应该洗头、洗澡，换内衣、衬衫和袜子，每天都应保持鞋子的清洁。不过由于经济条件或其他的原因，不是每个人都能够做到的，但保持身体干净是文明的象征。

二、卫生礼仪

1. 不要当着他人面大搞个人卫生

比如剔牙齿、掏鼻孔、挖眼屎、修指甲等，都要避开他人进行，否则，不仅不雅观，也不尊重别人。

即使你感到牙缝中塞了蔬菜叶子或沙粒式的东西，也别在餐桌上用牙签剔，喝口水试试看；如果仍无法清除牙缝中的食物，那就到洗手间去，在那里，你可以用力地漱口，也可以用牙签。如果你不得不在餐桌上使用牙签，那一定要用手优雅地挡一下你“龇牙咧嘴”的形象。

2. 谈话时不要对着人口沫四溅

说话时指手画脚，唾液乱飞，不仅不文明，也不符合卫生要求。因此，与人谈话，应保持一定距离，谈话声音也不要太大。

3. 尽力避免体内发出异声

像打喷嚏、咳嗽、放屁等，都需要注意忍耐。如打喷嚏时，应注意用手帕捂住口鼻，面向一旁，尽力避免发出过大的响声。

第二节 服饰礼仪

——打造你的第一印象

人要衣装,佛要金装,这句话永远都不会过时。假如你有一副人人称羡的曼妙身材与姣好脸蛋,当然值得高兴;但若是天生就有缺陷,也没关系,别气馁,靠后天的修饰一样可以让自己漂亮。在现实社会中,良好的个人形象,可能会意味着你有更多的发展机会!

所以我们完全有必要掌握一些关于服饰的基本知识,为自己打造良好的第一印象。

我们在这里所说的服饰是人形体的外延,包括衣、裤、裙、袜、手套及各类服饰。它们一同起着遮体御寒、美化人体的作用。服饰又是一种无声的语言,它显示着一个人的个性、身份、涵养及其心理状态等多种信息。服饰往往可以表现人格,一个人穿戴什么样的服饰,直接关系到别人对他形象的评价。

当服饰与穿戴者的气质、个性、身份、年龄、职业以及穿戴的环境、时间协调一致时,就能真正达到美的境界。古希腊“和谐就是美”的美学观点在服饰美中得到了最充分的体现。服饰的美要达到和谐统一的整体视觉效果,人们就应恪守服饰穿戴的基本原则。

一、服饰穿戴选择的基本原则：

1. 服饰应与穿戴者所处环境相协调

人置身于不同的环境、不同的场合时，应该有不同的服饰穿戴，注意所穿戴的服饰与周围环境的和谐。比如，身居家中，可以穿随意舒适的休闲服。办公上班，则需身着端庄典雅的职业装。出席婚礼，服饰的色彩可鲜亮点，而参加吊唁活动，则以凝重为宜。

2. 服饰应与穿戴者社会角色相协调

在社会生活中，每个人都扮演着不同的角色。不同的社会角色有不同的社会行为规范，在服饰的穿戴方面自然也有规范。例如一位女性，在家身为太太时可以自由穿戴；上街购物，作为顾客，不作精心修饰也无可厚非，然而作为“上班族”的一员出现在工作场所，面对她的同事与上司时，就不能无所顾忌，随心所欲了。

值得一提的是穿着球鞋、牛仔裤就来上班的新新人类。想想，其实一份工作得来不易，是应该以一种严肃的态度来对待的。若以太过轻佻或随便的打扮出现在工作场所，不仅同事会认为你不够专业，更会使上司觉得你不尊重这份工作，进而影响你的前途。试想，连自己的穿着打扮都处理不好的人，如何担当重任？相反，只要你做好个人造型，在适当的场合作适当的打扮，绝对能起到给自己加分的效果。总之，无论你出现在哪里，无论你干什么，最好先弄明白自己扮演的角色是什么，然后再考虑挑选一套适合于这个角色的服饰来装扮自己，这样绝对没错！

3. 服饰应与穿戴者自身条件相协调

人们追求服饰美,就是要借服饰之美来装扮自身,即利用服饰的质地、色彩、图案、造型和工艺等因素引起他人的各种视觉,从而美化自己。在了解服饰诸因素的同时,人们必须充分了解自身的特点,只有这样,才能达到扬己之美避己之丑的目的。比如,身材矮小者适宜穿着造型简洁、色彩明快、小花型图案的服饰。“V”型夹克衫较适合双肩过窄的男性穿着,而“H”型套裙对腰粗腹大的女性来说是再合适不过了。肤色偏黄者,最好不要选与肤色相近的或较深暗的服色,如棕色、土黄、深灰、蓝紫色等,它们容易使人显得缺乏生机;不妨多试试鹅黄、粉绿等粉色系,可能会收到意想不到的效果!

4. 服饰应与穿戴时节相协调

仅仅注重环境、场合、社会角色和自身条件而不顾时节变化的服饰穿戴,也是不可取的。比如,寒风凛凛中身穿一条超短“迷你”裙会给人以滑稽之感。比较理想的穿戴,不仅要考虑服饰的保暖性和透气性,而且在其色彩的选择上也应注意与季节相适宜。如春秋季宜选中浅色调的服饰,如驼色、棕色、浅灰色等;冬季服饰色调以偏深色为宜,如咖啡、藏青、深褐等色;夏装可选丝棉织物,色调以淡雅为宜。

二、服装的格调

着装除应考虑自己的体型、肤色及色彩的搭配外,还应注意服装的格调。

从服装面料上来讲:

丝绸——富丽堂皇;毛料呢绒——高贵典雅;布料——朴素大方;素色面料——温文尔雅;花色面料——秀丽活泼。

从着装场合来讲:

上班服——庄重大方;便服——宽松舒适;晚礼服——华贵典雅;鸡尾酒会服——潇洒别致。

三、饰物佩戴须知

饰物的佩戴一定要慎重。

饰物若善加利用能起画龙点睛的功效。如果今天穿的是比较深色的衣服,搭配一样比较亮色的配饰,效果一下子就出来了!只是一定要记住,饰物切勿戴得太多,不要使自己看起来像一颗亮晶晶的圣诞树。

此外,饰物的佩戴有一套约定俗成的规则,它向他人暗示了某种不易言传的涵义,也显现了佩戴者的爱好与涵养。对这些规则虽然不必完全遵从,但在某些重要社交场中不可不慎。所以我们也应该了解一些饰物佩戴的常识,避免因佩戴不当而贻笑大方。

1. 项链的佩戴常识

①上班族,尤其是身在机关,职位较高的职业妇女应选择质地较轻、体积不大、较细致的项链,给人以轻快明朗的感觉。如项链体积过大,会给人一种过分招摇之感。

②如晚间参加活动,可采用光彩度较亮且柔和的项链,并与服饰巧妙搭配,以显示自己稳重、端庄的气质。

③选择项链时,除注意项链质地是否与衣服的质地搭配外,链长与衣服的领口和个人胸型也须协调。

④尖型胸或瓜子脸的妇女,可选用单串短项链系在颈间,太长的项链会拉长脸型,降低美感。

⑤尖型脸且瘦削的人,不宜配系宽幅或线条粗糙的项链,否则易给人一种不协调的印象。

⑥方型脸或圆脸的人,体态大多丰腴,宜选用较长的项链,以达到调和脸型的目的。

⑦在夏天,如穿纯丝、半丝、软缎或麻棉等衣服,适当地配上一条项链,可增加你的气质。

2. 戒指的佩戴常识

礼仪性戒指

礼仪性的戒指是不能随便戴的,因为它戴在各个手指上所包含的意义是不同的;这是一种沉默的语言,是信号或标志。

①戴在食指上——想结婚,即表示求婚;

②戴在中指上——已在恋爱中;

③戴在无名指上——已订婚或结婚;

④戴在小指上——我是独身的。

一般情况下,大拇指示戴戒指。在社交场合,一只手上只戴一枚戒指,戴两枚或两枚以上都不适宜。

这是一种风俗,你不遵循容易使人产生错觉。譬如,你是一位尚未订婚的小姐,如把戒指戴在无名指上,别人会以为你已订婚了。倘若你正想寻找意中人,就会因此而失去良机。

戒指有宽有窄，镶的宝石亦有大有小。年轻妇女或少女戴的戒指，以整镶大块宝石的为佳。中年妇女，可戴大块宝石或小碎宝石拼镶的戒指。

结婚戒指不能用合金制造，必须用纯金或银制成，表示爱情是纯洁的；双方的姓名，一定要刻在戒指上，因为这是永久性的纪念物。

装饰性戒指

现在装饰性戒指越来越多，相信每个女性都会有几枚可爱的戒指。作为装饰性戒指，其戴法也有讲究。

戴在拇指——老实说，这可是奇怪到底的戴法，一般无此戴法。

戴在食指——很有个性的选择，给人的感觉很时尚很前卫。

戴在中指——这是一种最正式的戴法，只是容易使人误会，你是不是已定良缘了。

戴在无名指——最普通的戴法，让人感到很秀气与保守。

戴在小指——最新鲜的戴法，一枚小小的尾戒让小指莫名其妙地可爱起来了。

作为装饰性戒指，一次戴两个以上时，应考虑材质的相同则更好。

3. 耳环的佩戴常识

耳环对中青年长脸妇女较为合适，小型扁耳环适合圆脸妇女佩戴；宽脸或胖脸的妇女，不宜佩戴有坠子的耳环或大耳环；年纪大的妇女不要佩戴粗大或凸出的夹式耳环。花朵形的夹式耳环宜与连衣裙相配，并且由年轻妇女佩戴较为适合。