



影响一生礼仪课



立身处世的根本 获取人脉的法宝

在现代社会，优雅的行为举止、得体的仪态和语言，
已成为人们行走社会畅通无阻的通行证，
其力量和价值都是无可比拟的。

影响一生的10堂 礼仪课

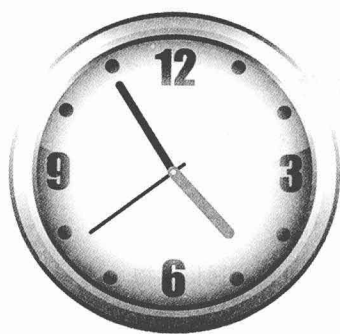
塑造形象的良方，赢得竞争的利器

马银文◎编著

人无礼则不生，事无礼则不成，家无礼则不兴，国无礼则不宁
国尚礼则国昌，家尚礼则家大，身尚礼则身修，心尚礼则心泰

台海出版社

马银文◎编著



影响一生的10堂 礼仪课

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

影响一生的 10 堂礼仪课 / 马银文编著. — 北京:
台海出版社, 2012. 9

ISBN 978 - 7 - 5168 - 0032 - 4

I. ①影… II. ①马… III. ①礼仪—通俗读物
IV. ①K891.26 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 211184 号

影响一生的 10 堂礼仪课

编 著: 马银文

责任编辑: 孙铁楠

装帧设计: 昇昇封面创意设计室

版式设计: 姬刚成

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市景山东街 20 号. 邮政编码: 100009

电 话: 010—64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010—84045799 (总编室)

网 址: <http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm>

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 三河市灵山装订厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1000 1/16

字 数: 220 千字 印 张: 19

版 次: 2012 年 11 月第 1 版 印 次: 2012 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 0032 - 4

定 价: 32.00 元

版权所有 翻印必究



前言 preface

我国自古就被称为“礼仪之邦”，以礼行天下是我们中华民族的传统美德。孔子更是以“不学礼，无以立”的言论闻名于后世。就是说一个人如果不学习礼仪，不懂得礼仪，就很难在社会上很好地立足和发展，更谈不上受到他人的欢迎。

随着社会的快速发展，人们的社会交往日益频繁，礼仪作为联系沟通交往的桥梁，显得更为重要，且有了新的发展。

现代礼仪更能展现个体的内在的善良和美好。得体的礼仪让人们在各种场合进退得宜。

时代改变的是人们的社会地位和生存方式。礼仪的表现方式虽然会随着文化或者人们的生活有所改变，但其最本质的精神却是不变的。

生活中的礼仪细节并非人人都精通，但只要我们把礼仪的基本内容铭记于心，在社交场合，娴熟运用，可以很好地提升个人的竞争力。

为了帮助广大读者较好地掌握各种场合所需要的礼仪知识，我们编撰了《影响一生的10堂礼仪课》一书。全书共分10个章节，分别讲述了个人形象礼仪、社交礼仪、日常生活礼仪、商务礼仪、学校礼



仪、职场礼仪、节日风俗礼仪、餐饮舞会礼仪、涉外礼仪、服务礼仪等多种礼仪规范。

在编撰过程中，本书参考了国内外大量的礼仪资料，注重新颖性，知识性与实用性的结合，力求全面反映各种社交场合的礼仪内容。希望本书能使您全面了解礼仪的魅力，为您迈向成功提供一些帮助。

目 录 contents

第一堂课 ▶ 个人形象，得体妆扮尽显个人魅力

西汉戴圣说：“凡人之所以为人者，礼义也。礼义之始在于正容体、齐颜色、顺辞令。”个人形象礼仪包括仪容、表情、举止、服饰等方面的礼节规范。它是评价一个人的重要因素，体现出一个人的气质与修养，是值得注重的重要方面。

- 一、恰到好处的妆点 /3
- 二、会说话的眼睛 /8
- 三、魅力从笑容中来 /10
- 四、让自己变得讨喜 /12
- 五、把自己当成一道风景 /13
- 六、得体的服饰是对他人的尊重 /16
- 七、精选配饰，锦上添花 /24

第二堂课 ▶ 日常生活，衣食住行的指南针

在日常生活中，人们的所作所为往往能更客观更准确地反映出每个人的品德与修养。因此，在日常生活中，对于一些细



小的行为，不能过分的粗枝大叶，因小失大，遵守一些生活礼仪还是必要的。

一、婚姻是一件喜庆又严肃的事 /33

二、结婚后小夫妻相处的礼节 /38

三、享受接待的时刻 /45

四、被接待也是一种幸福 /48

五、与邻居们的交往 /50

六、出去玩不要忘了这些 /53

七、公共场合理应持有的修养 /65

八、E时代的沟通之道 /70

第三堂课 ▶ 社会交往，让你有礼走遍天下

社交礼仪是指在人际交往、社会交往和国际交往活动中，用于表示尊重、亲善和友好的首选行为规范和惯用形式。社交礼仪具有广泛的内涵，包含着会面、邀请、接待、交谈、拜访、赠受、舞会等社交方面。掌握和运用社交礼仪知识，能够大大提升自己的社交魅力。

一、出门在外，别忘了带上礼仪 /77

二、来而不往非礼也 /90

三、让你的语言更美一些 /98

第四堂课 ▶ 职场办公，如鱼得水玩转职场

职场办公礼仪是指人们在职业场所中应当遵循的一系列礼仪原则。它是现代社交礼仪的主体之一。在复杂多变的职场中，无论是求职者与面试者，还是上级与下级、同事之间的交往，

都离不开职场礼仪。

- 一、开启职场成功的金钥匙 /105
- 二、展示恰到好处的美丽 /111
- 三、别让不好的习惯毁了你 /118
- 四、工作餐要怎样吃 /120
- 五、办公室不是你的私人领地 /121

第五堂课 ▶ 商务应酬，卓越人士的礼仪之窗

所谓商务礼仪，是指人们在从事商品流通的各种经济行为中应当遵循的一系列礼仪规范。它主要包括商贸活动中接待、拜访、洽谈、签约，以及庆典等方面的内容。商务礼仪对促进商务活动所起的巨大作用，已越来越引起人们的重视。

- 一、让仪容提升你的素养 /135
- 二、让客人宾至如归 /142
- 三、争取客户的礼仪 /147
- 四、商务会议 ABC /154
- 五、洽谈中的礼仪 /158
- 六、商务庆典很重要 /163
- 七、与外商交往的礼仪 /167

第六堂课 ▶ 餐饮舞会，美食美客都是风景

饮食礼仪因宴席的性质、目的而不同；不同的地区，也是千差万别。古代的饮食礼仪是按阶层划分：宫廷，官府，行帮，民间等。而现代饮食礼仪则简化为主人和客人了。不管是中餐还是西餐，无非是两方面的礼仪，一是来自自身的礼仪规范，



比如说餐饮适量、举止文雅；另一个是就餐时自身之外的礼仪规范，比如说菜单、音乐、环境等。

一、中餐礼仪知多少 /175

二、了解西方人的饮食习惯 /187

三、吃西餐的基本礼仪 /189

四、餐桌上的失仪陷阱 /197

五、餐巾的正确使用法 /198

六、国外待客吃饭习俗 /199

七、自然从容不失礼 /201

八、舞会上的礼仪 /204

第七堂课 ▶ 学校礼仪，走向成功的教育规范

校园文明礼仪是构建和谐校园的润滑剂，是展现优良校风，彰显良好精神风貌最直接有效的形式。学校礼仪，不仅是衡量一个学校文明素质的标尺，也是展现一个国家国民素质的社会窗口。为此，学校礼仪要求教师与学生应共同展现良好的礼仪风采。

一、教师应为人师表 /215

二、做个学生的样子 /219

三、学习时应有的态度 /222

四、学生住校生活的礼仪 /233

五、让学校生活轻松有序 /236

第八堂课 ▶ 涉外礼仪，恰到好处的国际礼仪规范

我国是一个具有悠久历史和文明传统的礼仪之邦，自古以

来就倡导“礼治”，将礼义廉耻作为立国之本。懂礼仪讲礼貌，是现代社会中跨文化交流的客观要求，同时也是一个国家一个民族乃至一个人文明程度的重要标志。因此，作为涉外人员更应该增强礼仪观念、提高礼仪素养。

一、涉外人员的形象妆容 /241

二、涉外活动中的得体应对 /243

三、涉外活动中的迎送 /245

四、用礼貌成就涉外活动 /248

五、不要“非礼”外国人 /252

六、有品位的宴请活动 /254

第九堂课 ▶ 服务接待，尽心尽力做好分内之事

在市场经济条件下，实用礼仪已成为其服务水平的决定因素，而服务水平则决定了其市场竞争力。有形、规范、系统的服务礼仪，不仅可以树立服务人员和企业良好的形象，更可以塑造受客户欢迎的服务规范和服务技巧，能让服务人员在和客户交往中赢得理解、好感和信任。

一、宾馆服务员应有的素质 /259

二、让顾客满意而归的营业员 /264

三、做个优雅的美容师 /267

四、将空乘服务做到最好 /270

第十堂课 ▶ 旅游民俗，享受在路上的每一刻

无论是在中国还是到了国外，节日都是一个重要的文化因素；而在日常生活、外交政治、社会商业中，不同国家所遵从



的交往礼节不尽相同，甚至是大相径庭。所以，大家在了解中西文化时，节日礼仪知识的接触就必不可少，通过对中西方不同礼仪的了解和比较，人们能更深入地理解不同的文化及差异。

- 一、带领游客游遍天下 /277
- 二、尊重我国的传统节日 /283
- 三、现代人怎么过节 /287
- 四、人尽皆知的西方节日 /289

第一堂课

个人形象,得体妆扮尽显个人魅力

西汉戴圣说:“凡人之所以为人者,礼义也。礼义之始在于正容体、齐颜色、顺辞令。”个人形象礼仪包括仪容、表情、举止、服饰等方面的礼节规范。它是评价一个人的重要因素,体现出一个人的气质与修养,是值得注重的方面。

一、恰到好处妆点

现代社会，人们对仪容越来越重视。一个人良好的仪容卫生，能够给人以端庄、稳重、大方的印象，既能体现自尊自爱，又能表示对他人的尊重与礼貌。做好个人仪容卫生的基本要求主要有如下几方面：

头发要勤于梳洗，发型要朴素大方。男士可选择中分式、侧分式、短平式、后背式，女士可选择齐耳的短发式或留稍长微曲的长发。男士头发不应盖过耳部，不触及后衣领，也不要烫发。女士头发不应遮住脸部，前面刘海不要过低。

面部要注意清洁与适当的修饰。男士要剃净胡须、刮齐鬓角、剪短鼻毛，不留小胡子和大鬓角。女士可适当化妆，但以浅妆、淡妆为宜，不可浓妆艳抹，并避免使用气味浓烈的化妆品。

做到勤洗澡、勤换衣袜、勤剪指甲、勤漱口，上班前最好不要吃大葱、大蒜之类有异味的食物，必要时可含一点茶叶或嚼口香糖，以去除异味。

为了维护自我形象，有必要修饰仪容。在人际交往中，每个人的仪容都会引起交往对象的特别关注。并将影响到对方对自己的整体评价。

（一）面颊化妆

面颊化妆，就是涂抹胭脂，有大红、玫瑰红、粉红、桃红、水红等不同颜色，使用时可根据肤色、部位等实际情况选用。

其关键技巧在于抹胭脂时操作要轻，胭脂分布要匀，色彩过渡要自然，并以使用后不产生人工涂抹的痕迹为宜。胭脂着色的中心位置应掌



握在颧骨附近。操作时要用胭脂扑或胭脂扫，以颧骨为出发点往耳朵上缘方向轻轻抹去，接着用手掌轻柔地把胭脂晕开。需要提醒的是，开始涂抹时胭脂用量要少，少到几乎看不出明显的效果，晕开后似化妆未化妆。以后手法熟练时再根据实际需要，逐步作适当的调节。

由于每个人面部的肤色、身体状况各不相同，使用胭脂就得按需选用。如原来面颊过红，就需多扑些妆粉来弥补，使红色淡化，然后再用粉红色的胭脂晕开，尽可能使红与周围的肤色协调，减少色调上的强烈反差。又如在面色苍白时，宜选用桃红色的胭脂，晕开面广一些，这样就可以避免整个面颊部位色调有明显的反差。如果使用油脂型胭脂，还可使皮肤呈现出一点光泽。

面颊部位的化妆，要注意涂抹的浓淡以及涂抹的范围，以使面部的两颊泛出微微的红晕，产生健康、艳丽、楚楚动人的效果。

（二）眼部化妆

眼部化妆，重点在色彩组合。在隔离和粉底，定妆完以后，在睫毛根部画一条均匀的眼线，再在上眼睑均匀平铺提亮的白色眼影，尤其在眉弓处加重，注意眼角不要忽略。如果你皮肤黑的话，比较百搭的就是暗色的眼影，先用亚光棕色眼影从睫毛根部开始往上匀，范围是眼窝，要重点加强眼尾。如果觉得不够暗可以在此基础上从睫毛根部再添加一些黑色眼影。平时化妆如果时间够的话，可以画一条眼线，用眼影匀开，再涂睫毛膏。如果用偏橘色的腮红和唇彩，会使你的眼妆简单又有精神。

如果眼部有缺陷则可以用点睛之笔加以掩盖：

1. 眼睛距离大的人，可使用眉笔在眼角画线，然后从眉头至眼角，使用棕色的眼影，以指尖画上看起来就会好看而且显得自然。

2. 眼睛细小的人，可以在上眼睑画大约 1 厘米左右的影子，眼线则以 5 毫米左右的宽度画至眼角再伸出一点，然后使用睫毛膏，眼睛看起来大而有神。

3. 眼窝深的人，总是给人一种疲劳的感觉，因此化妆时应尽量作较明朗的化妆。在上眼睑涂比影子还要淡的粉膏，轻画眼线，涂睫毛膏，眉头须画粗一点，末端则依着弧线逐渐变细。

4. 眼睛下垂的人，表情上缺少生气，因此与吊角眼的人相反，应该将上眼睑眼尾的影子涂成模糊状态。画眼线时，将眼尾画粗一点，同时要稍微往上翘；眉毛则须画得柔和一点。

5. 眼尾上翘的人，给人一种严肃的感觉。这种人的化妆法，是在眼尾涂眼影后，延伸成为朦胧状。画眼线时，在眼尾稍微往下画。眉毛也以接近水平的角度，很柔和地保持平衡画下来，这样的化妆看起来会较柔和点。

6. 单眼皮的人，画眼线时，在上眼睑的眼睫毛的根部稍微画粗一点，眼尾须稍微向上。画眼影时，将眼睫毛的边缘画浓一点，但是上面则要画淡一点，同时旁边要涂成朦胧状态。

眼部是面部表情最为丰富的地方。根据某种场合的需要，对眼部进行适宜的修饰，就等于你在悄悄向他人诉说你的美丽并增强仪容美。

（三）眉形美化

眉部的化妆，首先，要修眉，就是把过长、多余的眉毛剪去、拔除。方法是：先将眉毛用眉刷顺向进行梳理，接着使用眉毛钳除去长得位置不好、形态不好的眉毛，对眉形作适当的修整，不宜多剪、多拔，以保留自然的眉毛为主。然后再用眉毛梳从下而上倒梳眉毛，剪除过长、不齐的眉毛，再梳平复原。

然后，才是画眉，是指用眉笔将已整修过的眉毛作勾描、加深处理，使眉毛显得完善、逼真。画眉的要领是：要画在眉毛上，而不要画在眉毛外；要顺着眉毛生长的方向画，而不要逆向涂抹；要仔细慢慢地进行，而不要粗略地涂上几笔。要尽量使眉毛的形状通过修饰显得柔美自然。需提醒的是：切忌作过分的修改，不然会造成虚假、夸张、走样的后果，



失去画眉的本身意义。

最后整理，眉毛画好后，应对着镜子检查一下两条眉毛是否对称，粗细是否一致。最后，可用眉刷将画好的眉毛轻轻地顺着眉毛生长的方向刷一下，扫去残留的墨粉，清洁一下眉部。

化妆眉部，要根据自己的实际情况选择好适当的眉形，才能达到美化面容的目的，如果不顾脸形与眉形的和谐，不恰当地偏爱细眉或欣赏浓眉都会影响到面部化妆的整体效果。

（四）唇部美化

唇部化妆主要是涂唇膏（口红），它可用来增强口唇的艳丽。有时候一天忙碌的工作会让你看起来没精打采，如果画一个精致的樱唇会让你看起来更加出色。

唇部化妆的第一步，宜先用唇线笔按自己设计的唇形或自然唇形勾勒一圈，用作定型和防止口红外溢。接着再开始涂口红，要领是把口红涂在唇线内。为了方便喝水、用餐，不妨用餐巾纸轻轻按一下嘴唇，使口红固定下来，避免染到杯子和餐具上。若要使嘴唇在涂好口红后有立体反光感，可用无色亮光的唇膏在唇中央突起处轻轻点几点即可。

由于各人的唇形不同，涂口红时可采取一些针对性的措施，以争取达到预期的效果。

嘴唇太小、太薄，宜使用大红、玫瑰红、猩红等色彩浓的唇膏，用唇线笔勾勒唇形应稍微放宽些，即在天生的唇线外 0.5 至 1 毫米处勾一圈，涂唇膏时要尽量遮盖掉原来的唇线，这样就可克服小而薄的“先天不足”。

嘴唇生得又大又厚的，宜采用另一种方法处理，唇膏色宜淡不宜深，淡红色的唇膏是首选的色调，加上用粉底作掩饰，把嘴唇变得小些。关键的方法是，勾勒唇线要沿天生的唇线内 0.5 至 1 毫米处画一圈，这样可相对克服一点原来大而厚的印象。

如果是嘴角下垂的情况，就需用改变唇形的方法来解决。其要领是