



青少年心灵智慧系列丛书

THE
☆☆☆SPIRITUAL☆☆☆
WISDOM

小礼仪 大修养

贾振明◎主编

知迎来送往，生意才有可能做成；登门拜访顺利，合作才有潜能；仪表恰当，才不会被人拒之门外；举止得体，才不会被人侧目相看；麻利干练，才会让人相信你的能力。

远方出版社



青少年心灵智慧系列丛书

☆☆☆**THE
SPIRITUAL**☆☆☆
WISDOM

小礼仪 大修养

贾振明◎主编

远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

小礼仪大修养/韩婷编著. —呼和浩特:远方出版社,2009. 11

(青少年心灵智慧系列丛书/贾振明主编)

ISBN 978 - 7 - 80723 - 459 - 3

I. 小… II. 韩… III. 礼仪 - 青少年读物 IV. K891.26 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 198830 号

青少年心灵智慧系列丛书

主 编 贾振明

责任编辑 王 福

图书策划  腾飞工作室
13810585133

出版发行 远方出版社

社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号

电 话 0471 - 2236471

邮 编 010010

印 刷 北京凯通印刷有限责任公司

开 本 710 × 1000 1/16

字 数 3500 千

印 张 240

版 次 2009 年 11 月第 1 版

印 次 2009 年 12 月第 1 次印刷

印 数 1 - 5000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 80723 - 459 - 3

定 价 465.00 元(全 15 册)

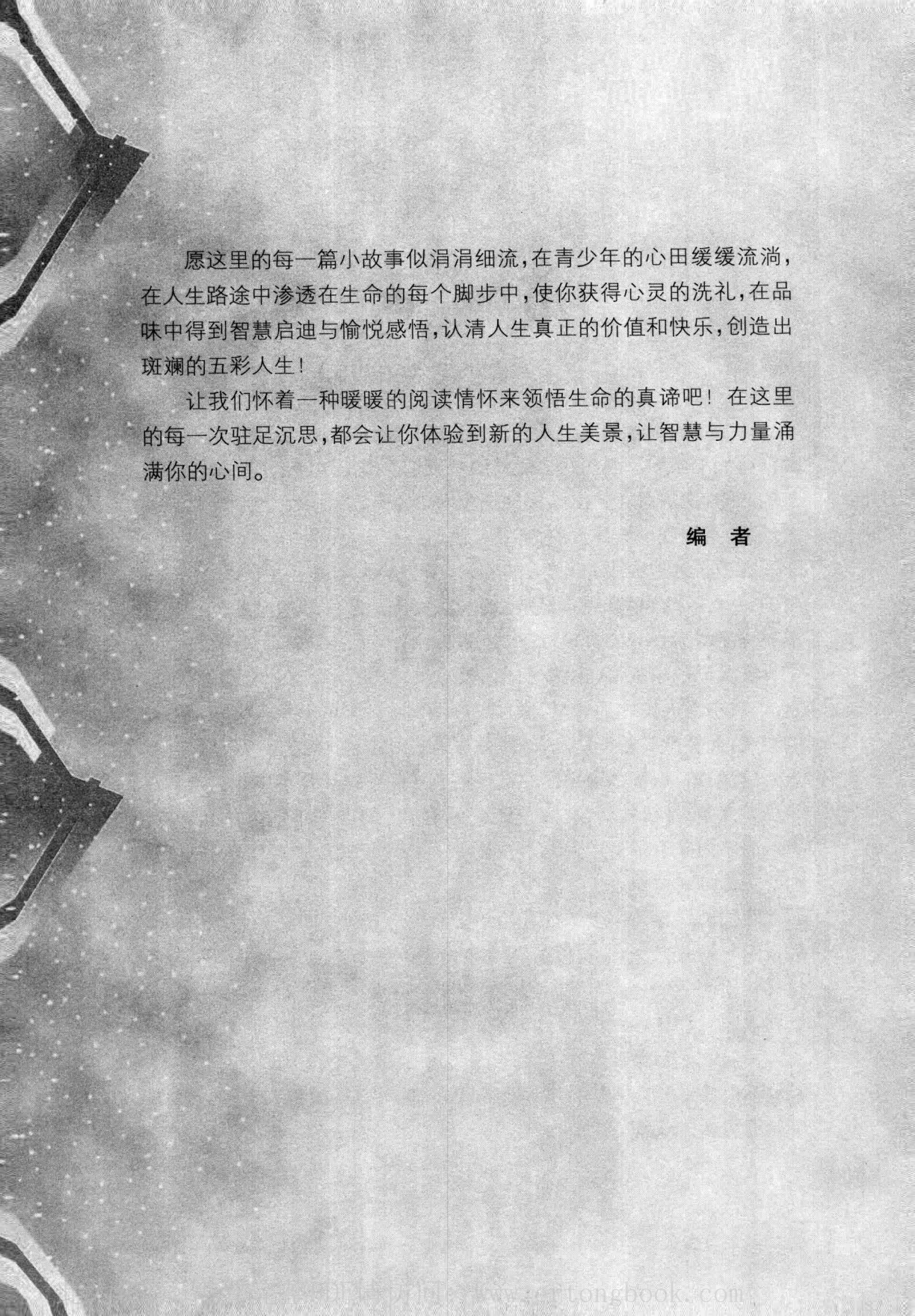
前言

人生最大的学问莫过于获得心灵的智慧，人生最大的快乐莫过于荡涤心底的尘埃。当岁月如流沙般从我们身边泻过，种种关于人生智慧的故事，像烙印一样深深铭刻在我们的心灵，直到我们穿越风雨，长大成人，直到我们勇往直前，把石头磨炼成金子。

在成长的过程中，一个人的心智，将直接影响其人生的道路。这里的每一个小故事都源自经典，每一篇文字都散发着智慧的光芒，篇篇充满了耐人寻味的真理，每一次震撼都来自心灵的感动。阅读一个个青春灵动的小故事，去感悟一颗颗心灵，享受一次又一次精神的盛宴，而其中博大奥妙的智慧，像甘泉般滋润着我们的心灵，净化着我们的灵魂，照亮眼前的迷雾和黑暗，看清自己的人生道路指引我们走向人生的巅峰！每篇故事后的总结性语言如同熊熊燃烧的思想火炬，更是画龙点睛，精辟独到，直抵心灵深处，让青少年在紧张繁忙的学习中可以静下心来沉淀自己，关爱自己，用力量和智慧更加自信地去追逐内心的憧憬与梦想。

我们总是寄予青少年很多的希望——希望他们健康成长，希望他们幸福生活，希望他们实现所有的梦想……智者说：“一花一天国，一树一菩提，一沙一世界。”而真正的智者往往从细节之处着眼于整个世界，从小故事中领悟真正的智慧。

一滴水里蕴藏着浩瀚的大海，一个故事里孕育着博大的智慧。智慧不仅仅是智力、聪明，还包含着更丰富的内容。拥有智慧意味着事业更成功，生活更幸福。



愿这里的每一篇小故事似涓涓细流,在青少年的心田缓缓流淌,在人生路途中渗透在生命的每个脚步中,使你获得心灵的洗礼,在品味中得到智慧启迪与愉悦感悟,认清人生真正的价值和快乐,创造出斑斓的五彩人生!

让我们怀着一种暖暖的阅读情怀来领悟生命的真谛吧!在这里的每一次驻足沉思,都会让你体验到新的人生美景,让智慧与力量涌满你的心间。

编 者



目 录



MU LU

第一章 受用一生的名片——个人礼仪

仪容修饰	3
握手的礼仪	6
交换名片的礼仪	9
接待陪车的礼仪	10
有关开会时的礼仪	12
优美体姿的礼仪	15
礼仪中的表情	16
学会利用眼睛的语言	18
让情感从手心传达	21
巧用手势表达意思	23
让健康与自信亮出风采	24
坐出端庄与稳重	25
正确的步态	26
举止得当	27
你最好的名片——微笑	28
拒绝他人有技巧	30
说话的声音决定交流程度	32

笑能促使人们关系融洽	34
运用辩论——取得胜利的观点	36
培养好自己的风度	38
涉外礼仪	39
巧用幽默化解纷争	44
礼仪中的尊老敬贤	45

第二章 畅行社会的秘诀——公共礼仪

去除不雅的小动作	49
遵守社会公德	50
课间礼仪	53
课堂上的礼仪	53
校运动会的礼仪	55
会议礼仪	56
自习室不要“霸占座位”	57
阅览室里的礼仪	58
小小宿舍礼仪多	60
欣赏音乐会的礼节	62
参观展览不能“为所欲为”	64
商店自选购物的礼仪	65
把握生活中的私人空间	67
乘小轿车的礼节	69
做个文明的游客	70
记住靠“右”的礼仪	71

第三章 商界成功的法宝——商务礼仪

在办公室里说话圆滑必有利	75
和下属说话时尽量坦诚	77
怎样才能保持好同事间的良好关系	79
说话时不妨掌握好分寸	81



向下属下命令要有语言技巧	82
巧于应答,脱颖而出	84
给自己的标准——合理的“价位”	87
与上司说话时不要硬碰硬	89
怎样轻松愉快地交谈	92
吝啬赞扬的语言不适合对下属	94
禁止唠叨,点到为止	97
讲话时应讲重点	98
商务演讲中的礼仪	100
赢得客户——兴趣和爱好	103
嘴上不要老有不满	105
明白“赶鸭子上架”	106
绕弯说话有技巧	107
和领导说话有技巧	109
最暖人心——推功揽过	111
提建议时尽量以请教的方式	112
灵活应变,巧补蠢话	114

第四章 行走天下的资本——社交礼仪

饭桌上的礼仪	119
了解中餐礼节	121
参加宴会的基本礼仪	123
西餐不可当中餐吃	124
自助餐应遵循“少取多跑”	126
慢慢享受咖啡浪漫的情调	128
酒桌上的礼仪细节	130
聚会致辞的礼仪	132
送礼方式的礼仪	133
送礼送到心窝里	135
赠送礼品的场合和时机	137
送礼语言要得体	139
如何受礼和答谢	141





掌握好送礼的尺度	144
如何挑选理想的礼物	146
好礼还需巧包装	148
送礼禁忌之多少	151
生日送礼的礼仪	152
送给同学的友谊	158
给外国朋友送礼的禁忌要点	159

第五章 完美生活的指南针——生活礼仪

女士优先的礼仪	163
走亲访友要讲礼节	166
要讲合适的称呼	167
家庭聚会时的礼仪细节	169
做一个善解人意的拜会者	171
拜年时的礼节	172
做客的礼节	174
做客时的言谈举止	176
祝寿时的礼节	177
谨慎选探视病人的鲜花、水果	179
注意打电话时的礼仪细节	181
要懂得婚丧嫁娶礼仪忌讳	183
探望病人的语言艺术	184
接听电话的礼节	185
接电话的礼节	187
打电话的礼仪	188
使用手机铃声的礼仪	190
礼貌使用手机	192

第六章 聚集人脉的金钥匙——语言礼仪

赢得人脉的法宝——口才	197
礼仪的规则	202
怎样恰当地自我介绍	204
恰如其分的介绍他人	206
广结良缘的要点——礼貌用语	208
他人姓名勿忘记	212
掌握好基本的交际用语	213
交谈禁忌知多少	215
让你的谈话达到最佳效果	217
具体场合选择具体话题	219
巧妙提问的技巧	221
把握好开玩笑的分寸	223
做一个忠实的聆听者	225
巧妙表达自己的观点	226
恰当的赞美有技巧	228
要学会会有礼貌地说“不”	230
言语禁忌触碰别人的“逆鳞”	232
巧妙赞美有技巧	233
适当的时候幽默一下	234
化解家庭冷战有技巧	236
如何才能收服人心	237
自信自如地与人交谈	240
巧用温馨语言	242
求人办事以心为主	244
约会迟到很不礼貌	245

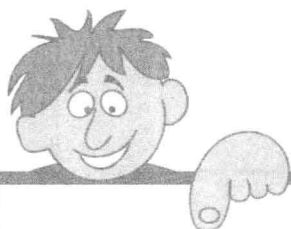


第一章



受用一生的名片——个人礼仪





仪表是一个人精神、面貌的外在表现,它是每个人道德修养、文化水平、审美情趣、文明程度的具体展现。在社交场合,一个人留给他人的第一印象,往往就是由一个人的行为、言谈举止等形成的。因此在社会交往中,仪表及行为被称为打造个人形象魅力的基础。



仪容修饰



社交礼仪对个人仪容的首要要求是仪容美。仪容,通常是指人的外观、外貌。其中的重点,则是指人的容貌。在人际交往中,每个人的仪容都会引起别人的特别关注,并将影响到对方对自己的整体评价。每个人都要认识到仪容对自己的作用,在具体的人际交往中,仪容是重点之中的重点。

(一) 发型

按照通常的习惯,注意、观察他人,往往是从头部开始的。而头发生长于头顶,位于人体的“制高点”,所以更容易先入为主,引起重视。有鉴于此,修饰仪容通常应当“从头做起”。

一般认为,女士可以留短发,但很少理寸头;男士头发可以稍长,但不宜长发披肩,梳辫挽髻。在头发的长度上可以中性化一点,但不应超过极限,不女不男,令人“安能辨我是雄雌”。头发的长度,在一定程度上与个人身高有关。以女士留长发为例,头发的长度就应与身高成正比。一个矮个的女士若长发过腰,会使自己显得个头更矮,显然很不明智。

职业对头发的长度影响很大。比如,野战军战士为了负伤后抢救方便,通常理光头,而商界、政界人士则不宜如此。商界对头发的长度大都有明确限制:女士头发不宜长过肩部,必要时应以盘发、束发作为变通;男士不宜留鬓角、发帘,最好不要长于7厘米,即大致不触及衬衫领口。而剃光头,则男女都不合适。选择发型时,一定要遵守应己原则,使二者相互适应。比如,国字脸的男士最好别去理板寸,否则看上去好像一张扑克牌。

在社会生活里,人们的职业不同、身份不同、工作环境不同,发型自然也应有不同。总而言之,在工作场合抛头露面的人,发型应当传统、庄重、保守一些;在社交场合频频亮相的人,发型则应当个性、时尚、艺术一些。至于前卫、怪异的发型,大约只有对艺术工作者才是适当的。

(二) 面容

面容是人的仪表之首,也是最为动人之处。所以面容的修饰是仪容美的重头

戏,在社交中对于面容的修饰尤为重要。

男士应养成每天修面剃须的良好习惯。实在要蓄须的话,也要考虑工作是否允许,并且要经常修剪,保持卫生,不管是留络腮胡还是小胡子,整洁大方是最重要的。未蓄须者,切忌胡子拉碴去参加各种社交活动,尤其是外事活动,因为这是对他人不敬的行为。

女士面容的美化主要采取整容与化妆两种方法。整容是通过外科手术来改变人的容貌,如隆鼻、造双眼皮以及文眉等等。整容虽具一劳永逸的功效,但非个人自行所能完成,且还要冒因手术失败而毁容的风险,故选用者不多。与整容相比,化妆则以其便利、易改、不用求人等优势,受到广大女士的青睐,成为当今面容美化的首选方法。

随着时间与场合的改变,女士化妆应有相应的变化。白天,自然光下,一般女士略施粉黛即可;职业女士的工作妆也以淡雅、清新、自然为宜,工作中在脸上涂一层厚厚的粉底,嘴唇鲜红耀眼,这是不懂礼仪的表现。浓妆,多为参加晚间娱乐活动的女士的装扮。其实,夜色朦胧,不论浓妆还是淡抹都能为众人所接受。在正式场合,女士不化妆会被认为是不礼貌的。

(三) 着装

着装也是透视个人形象的重要窗口,体现人的性格、气质、文化及身份地位。整齐的着装往往能给人留下干净、精干的形象,使人易于接近。反之,污损、不洁、散漫的着装使人怀疑没有教养、令人感到不快。因此,在社交活动中,要注意服装的选择,遵循着装的原则,彰显自己的仪表魅力。

正确的着装,应当基于整体的考虑和精心的搭配。因此,你在着装时,要使各个部分不仅要“自成一体”,还要相互呼应、配合,在整体上尽可能地显得完美、和谐。因此,着装一定要坚持整体性,要恪守服装本身约定俗成的搭配。例如,穿西装时,应配皮鞋,不能穿布鞋、凉鞋、拖鞋、运动鞋。

在穿着上要注意你的年龄,与年龄相谐调,不管青年人还是老年人,都有权利打扮自己,但是在打扮时要注意,不同年龄的人有不同的穿着要求。年轻人应穿得鲜艳、活泼、随意一些,这样可以充分体现出青年人的朝气和蓬勃向上的青春之美。而中、老年人的着装则要注意庄重、雅致、整洁,体现出成熟和稳重,透出那种年轻人所没有的成熟美。因此,无论你是青年、中年、还是老年,只要你的穿着与年龄相谐调,那么都会使你显出独特的美来。

人的身材各异,有高有矮、体形有胖有瘦、肤色有深有浅,穿着应考虑到这些差异,扬长避短。一般来说,身材较高的人,上衣应适当加长,配以低圆领或宽大而蓬



松的袖子,宽大的裙子,这样能给人以“矮”的感觉,衣服颜色上最好选择深色、单色或柔和的颜色;身材较矮的人,不宜穿大花图案或宽格条纹的服装,最好选择浅色的套装,上衣应稍短一些,使腿比上身突出,服装款式以简单直线为宜,上下颜色应保持一致;体型较胖的人应选择小花纹、直条纹的衣料,最好是冷色调,以达到显“瘦”的效果,在款式上,胖人要力求简洁,中腰略收,后背扎一中缝为好,不宜采用关门领,以“V”型领为最佳;体型较瘦的人应选择色彩鲜明、大花案以及方格、横格的衣料,给人以宽阔、健壮的视觉效果,在款式上,瘦人应当选择尺寸宽大、上下分割花纹、有变化的、较复杂的、质地不太软的衣服,切忌穿紧身衣裤,也不要穿深色的衣服。另外,肤色较深的人穿浅色服装,会获得健美的色彩效果,肤色较白的穿深色服装,更能显出皮肤的细洁柔嫩。

穿着除了要和身材、体型协调之外,还要与职业相协调。这一点非常重要,不同的职业有不同的穿着要求。例如,教师、干部一般要穿着得庄重一些,不要打扮得过于妖艳,衣着款式也不要过于怪异,这样可以给人留下一个良好的印象;医生穿着要力求显得稳重和富有经验,一般不宜衣着过于时髦给人以轻浮的感觉,这样不利于对病人进行治疗;青少年学生穿着要朴实、大方、整洁,不要过于成人化;而演员、艺术家则可以根据他们的职业特点,穿着得时尚一些。

穿西装一定要穿带领的衬衣。衬衣的颜色很重要,一般来说,穿深色的西装要配上白色的衬衣;花衬衣配单色的西装效果比较好;单色衬衣配条纹或带格西装比较合适;方格衬衣不应配条纹西装;条纹衬衣也不要配方格西装。在社交场合穿西装必须打领带,领带的颜色、花纹和款式要与所穿的西装相协调。穿西装切忌穿过多的内衣。衬衣内最好不要再穿其他的内衣,如果确实需要再穿一些内衣的话,内衣的领圈和袖口也一定不要显露出来。如果天气较冷,衬衣外面可以穿上一件毛衣或毛背心,但毛衣一定紧身,不要过于宽松,以免穿上显得过于臃肿,影响穿西装的效果。

(四) 表情

表情主要体现在面容、眼神、笑容三个方面。与举止一样,表情也是人的无声的语言。现代传播学认为,它属于人际交流之中的“非语言信息传播系统”,并且是其核心组成部分。因为相对于举止而言,表情更为直观,更为形象,更为人们所易于觉察和理解。

1. 眼神

眼睛是心灵的窗口,目光是面部表情的第一要素。一双眼睛能传出喜、怒、哀、



乐不同的情感。因此懂礼仪、有教养的人往往注意控制自己的目光,使其在不同对象面前表达出不同的意义。比如,在长辈面前,目光应略为向下,以示恭敬谦虚;对待晚辈,目光则温和亲切,以示自己的爱心;在朋友面前,目光应是热情洋溢,以示自己的友好。在一般情况下,都应尽力避免鄙视的眼神,因为这常会深深伤害对方的自尊心、自信心,是一种无礼的表现。

2. 微笑

微笑是交际活动中最富有吸引力、最有价值的表情。无论是在办公室、在舞场、在家里、在谈判桌上,还是在周游世界的旅游中,只要你不吝惜微笑,往往就能左右逢源、顺心如意。这是因为,微笑表现着自己友善、谦恭、渴望友谊的美好的感情因素,是向他人发射出的理解、宽容、信任的信号。有人把微笑称为一种有效的“交际世界语”,这是十分恰当的。

微笑一定要有度,及一定的尺度。在交际中突然哈哈大笑或表情过于夸张,不仅让客人感到不自然,而且会令客人莫名其妙。另外,微笑加上得体的手势,这样会更自然、大方、得体。需要强调的是,微笑是表现在外部、对人友好的体现,它便显得是一份真情,一个心地善良、乐于助人、对生活充满着挚爱的人,就会在社交方面游刃有余。

心灵小语

仪表是一个人精神、面貌的外在表现,它是每个人道德修养、文化水平、审美情趣、文明程度的具体展现。在社交场合,一个人留给他人的第一印象,外在表现是很重要的。

握手的礼仪

握手,它是人与人交际的一个部分。无论是国家领导人员握手,还是亲朋好友之间,还是……握手的力量、姿势与时间的长短往往能够表达出不同礼遇与态度,显露自己的个性,给人留下深刻的印象,也可通过握手了解对方的个性,从而赢得交际的主动。美国著名盲聋女作家海伦·凯勒曾写道:“手能拒人千里之外;也可

充满阳光,让你感到很温暖……”事实也确实如此,因为握手是一种语言,是一种无声的动作语言。

今天,握手在许多国家已成为一种习以为常的礼节。通常,与人初次见面,熟人久别重逢,告辞或送行均以握手表示自己的善意,因为这是最常见的一种见面礼、告别礼。有时在一些特殊场合,如向人表示祝贺、感谢或慰问时;双方交谈中出现了令人满意的共同点时;或双方原先的矛盾出现了某种良好的转机或彻底和解时习惯上也以握手为礼。

握手是在相见、离别、恭贺或致谢时相互表示情谊、致意的一种礼节,双方往往是先打招呼,后握手致意。

主人、长辈、上级、女士主动伸出手,客人、晚辈、下级、男士再相迎握手。

长辈与晚辈之间,长辈伸手后,晚辈才能伸手相握;上下级之间,上级伸手后,下级才能接握;主人与客人之间,主人宜主动伸手;男女之间,女士伸出手后,男士才能伸手相握;如果男性年长,是女性的父辈年龄,在一般的社交场合中仍以女性先伸手为主,除非男性已是祖辈年龄,或女性未成年在 20 岁以下,则男性先伸手是适宜的。但无论什么人如果他忽略了握手礼的先后次序而已经伸了手,对方都应不迟疑的握。

握手时,距离受礼者约一步,上身稍向前倾,两足立正,伸出右手,四指并拢,拇指张开,向受礼者握手。掌心向下握住对方的手,显示着一个人强烈的支配欲,这是无声地告诉别人,他此时处于高人一等的地位,应尽量避免这种傲慢无礼的握手方式。相反,掌心向里同他人的握手方式显示出谦卑与毕恭毕敬,如果伸出双手去捧接,则更是谦恭备至了。平等而自然的握手姿态是两手的手掌都处于垂直状态,这是一种最普通也最稳妥的握手方式。

握手时应伸出右手,不能伸出左手与人相握,有些国家习俗认为人的左手是脏的。戴着手套握手是失礼行为。男士在握手前先脱下手套,摘下帽子,女士可以例外。当然在严寒的室外有时可以不脱,比如双方都戴着手套、帽子,这时一般也应先说声“对不起”。握手者双目注视对方,微笑,问候,致意,不要看第三者或显得心不在焉。

如果你是左撇子,握手时也一定要用右手。当然如果你右手受伤了,那就不妨声明一下。

在商务洽谈中,当介绍人完成了介绍任务之后,被介绍的双方第一个动作就是握手。握手的时候,眼睛一定要注视对方的眼睛,传达出你的诚意和自信,千万不要一边握手一边眼睛却在东张西望,或者跟这个人握手还没完就目光已移至下一个人身上,这样别人从你眼神里体味到的只能是轻视或慌乱。那么是不是注视得