

SHE JIAO LI YI QUA SHU



社交 礼仪全书

赵一鸣◎主编

社交礼仪是社会生活中不可缺少的内容。本书内容包括了当前人们所关注的几大类社交礼仪知识,对个人礼仪、交往礼仪、谈话礼仪、商务礼仪、职场礼仪、公共礼仪、赠送礼仪、宴会礼仪和涉外礼仪的知识进行了清晰详尽的讲解,每一类礼仪知识均附有有趣的社交链接,便于读者扩展知识视野。

励志
文库

社交礼仪全书

主 编 赵一鸣

新疆美术摄影出版社

图书在版编目(CIP)数据

社交礼仪全书/赵一鸣主编. —乌鲁木齐:新疆
美术摄影出版社,2012. 1

(励志文库)

ISBN 978-7-5469-2082-5

I. ①社… II. ①赵… III. ①心理交往—礼仪—通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)009071 号

社交礼仪全书

出 版: 新疆美术摄影出版社	开 本: 710mm × 1000mm 1/16
	字 数: 125 千字
地 址: 乌鲁木齐市经济技术 开发区科技园路7号	印 张: 12.875
	版 次: 2012 年 1 月第 1 版
邮 编: 830011	印 次: 2012 年 3 月第 1 次印刷
经 销: 新华书店	书 号: ISBN 978-7-5469-2082-5
印 刷: 北京龙跃印务有限公司	定 价: 25.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

前言

自古以来，中国就是礼仪之邦，中国人很重视礼仪在社会政治文化生活中的作用和地位。孔子曰：“不学礼，无以立。”可见，礼仪在社会生活中起着重要的作用。它告诉人们，一个不懂“礼”、没有“礼”的人，很难在社会中立身，尤其是在这个竞争激烈的社会，社交礼仪作为联系沟通交往的纽带和桥梁，显得更加重要。随着社会的进步和文明的发展，人们的社会交往日益频繁，如何提升自己的现代礼仪水平便成为大家共同关注的一个主题。

那么，什么是社交礼仪呢？社交礼仪是指人们在人际交往过程中所具备的基本素质、交际能力等。作为社会中的一员，我们每天都在不停地与人进行交往，因此社交礼仪已经成为我们社会生活中不可缺少的内容。古语有：“不学礼，则不知礼；不知礼，则必失礼。”可见，要想掌握礼仪，必须先进行系统的学习。这样不仅有益于培养高尚的情操和卓越的交际能力，而且有利于继承和发扬中华民族优秀的礼仪文化。此外，通过社交，人们可以沟通心灵，建立深厚友谊，获利支持与帮助；通过社交，人们可以互通信息，共享资源，对事业成功大有裨益。

本书内容包括了当前最为人们所关注的几大类社交礼仪知识，对个人礼仪、交往礼仪、谈话礼仪、商务礼仪、职场礼仪、公共礼仪、赠送礼仪、宴会礼仪和涉外礼仪的知识进行了清晰详尽的讲解，每一类礼仪知识均附有有趣的社交链接，便于读者扩展知识视野。全书内容丰富、实用，

形式活泼，通俗易懂，可读性、吸引力和可操作性强，不仅能够帮助读者习得礼的精神，还能更好地塑造个人形象，提高个人修养，协调人际关系。

目 录

第一章 社交礼仪概述	(1)
礼仪的形成与发展	(1)
礼仪的内涵与特征	(3)
礼仪的种类与功能	(4)
第二章 个人礼仪	(6)
完美仪容为你加分	(6)
着装要端庄得体	(7)
举止优雅，提升个人魅力	(11)
第三章 交往礼仪	(16)
交际语言不可忽视	(16)
初次见面就给别人良好的第一印象	(19)
增强自己的精神引力	(23)
让他人感到自己受到重视	(24)
尊重他人，切莫伤人自尊	(29)
受到冷遇时，要灵活化解	(32)
融洽从微笑开始	(35)
勇于认错也是一种风度	(39)

记住别人的名字	(43)
在异性面前应落落大方	(45)

第四章 谈话礼仪

(49)

打电话能反映一个人的修养	(49)
真诚地赞美他人	(54)
认真倾听是对别人的最高恭维	(57)
交谈时要注意方式和距离	(60)
得体地进行提问	(63)
幽默让你更和蔼可亲	(65)
掌握结束谈话的技巧	(68)
说好“谢谢”	(70)
拒绝时语气要委婉	(72)
言必行，行必果	(75)
把握好商务谈话的礼节	(77)

第五章 商务礼仪

(81)

真诚合作，互惠互利	(81)
谈判桌上，不卑不亢	(84)
不要与客户争执	(86)
适当的让步是必要的	(89)
谈判桌上的礼仪	(92)
洽谈会的制胜法	(95)
举行签字仪式时要注意礼仪	(98)
演讲的礼仪	(100)

第六章 职场礼仪	(104)
领导与下属之间的礼仪	(104)
与同事相处要有道	(108)
道不同，不相为谋	(110)
言谈莫论人	(112)
诋毁前公司只能自食恶果	(114)
给上司送礼有讲究	(117)
工作餐的礼仪	(119)
第七章 赠送礼仪	(122)
迎来送往有礼数	(122)
挑选礼物有说道	(124)
收礼礼节莫忘记	(129)
“锦上添花”不如“雪中送炭”	(131)
第八章 公共场所的礼仪	(135)
购物时要注意礼仪	(135)
切莫忽视洗手间里的文明礼仪	(137)
高尔夫球场上的礼仪	(139)
学习飞机礼仪，让你的旅行心情更舒畅	(140)
遵守乘车礼仪，予人予己提供方便	(142)
餐后付账的礼仪	(143)
第九章 宴会礼仪	(146)
得体地参加社交宴请	(146)
别让醉酒影响你的形象	(149)

在舞会上展示迷人的魅力 (151)

第十章 涉外礼仪 (154)

亚洲国家的礼仪 (154)

欧洲国家的礼仪 (158)

美洲国家的礼仪 (163)

大洋洲国家的礼仪 (166)

第一章 社交礼仪概述

社交礼仪作为一种文化，是人类文明的产物，是人们在社会生活中处理人际关系、对他人表达友谊和好感的符号。讲礼仪可以使一个人变得有道德，可以塑造理想的个人形象，可以让自己的事业走向成功，可以让社会更加安定。礼仪，是一个人乃至整个民族素质的重要组成部分。

礼仪的形成与发展

追寻礼仪的起源，弄清其发展脉络，对提高人们对社交礼仪的认识，加强对社交礼仪的学习是十分必要的。

说到礼仪的起源，可以追溯到远古时代。应当说，在原始社会，自从有了人，有了人与自然的关系，有了人与人之间的交往，礼仪便萌芽了。当时由于生产力水平低下，人们认识自然、改造自然的能力不高，对一些自然规律知之有限，由此对大自然神秘现象顶礼膜拜，于是为祈求风调雨顺、祖先显灵等一系列敬神、拜祖、祭天的仪式应时而生，最初的礼仪就这样伴随着人类活动而产生了。所以，从某种意义上来说，早期礼仪包含原始社会人类生活的若干准则，又是原始社会宗教信仰的产物。

随着生产力的发展，人类逐渐进入奴隶制、封建制的等级社会，礼仪也在逐渐完善发展，较之于原始礼仪已经灌注了浓厚的等级意识，并形成一整套的理论体制。

1911年末，封建社会最后一个王朝清朝土崩瓦解，当时远在美国的孙中山先生（1866年—1925年）火速回国，于1912年1月1日在南京就任

中华民国临时大总统。孙中山先生和战友破旧立新，用民权代替君权，用自由、平等取代宗法等级制；普及教育，改易陋俗，剪辫子、禁缠足等，从而正式拉开现代礼仪的帷幕。

1949年10月1日，中华人民共和国宣告成立，中国的礼仪建设从此进入了一个崭新的历史时期。1949年至1966年，是中国当代礼仪发展史上的革新阶段。在此期间，中国人民摒弃了昔日束缚人们的“神权天命”、“愚忠愚孝”以及严重束缚妇女的“三从四德”等封建礼教，确立了“同志式”的合作互助关系和男女平等的新型社会关系，而尊老爱幼、讲究信义、以诚待人、先人后己、礼尚往来等中国传统礼仪中的精华，则得到继承和发扬。随后，1966年中国进行了“文化大革命”。十年的动乱使国家遭受了难以弥补的严重损失，也给礼仪带来一场“浩劫”。许多优良的传统礼仪受到摧残，社会风气逆转。

1978年党的十一届三中全会以来，改革开放的春风吹遍了祖国大地，中国的礼仪建设进入新的全面复兴时期。从推行文明礼貌用语、积极树立行业新风，到制定市民文明公约，各行各业的礼仪规范纷纷出台，岗位培训、礼仪教育日趋红火，讲文明、重礼貌蔚然成风。

2006年3月4日，胡锦涛总书记在参加全国政协十届四次会议民盟、民进界委员联组讨论时发表讲话，提出了“八荣八耻”的社会主义荣辱观，简要概括了新时期社会主义道德规范，体现了新形势下的时代要求与精神风貌，明确了当代人最基本的行为准则，是科学发展观的重要组成部分，是新形势下社会主义思想道德建设的行动指南。

社交链接

中西方送礼礼仪的差异

在接受礼品时，东方人和西方人的习惯做法可谓泾渭分明。中国人收礼时，通常会客气地推辞一番。接过礼品后，一般不当面拆看送礼者的礼物。而西方人则不同，他们收礼时一般不推辞，而是先对送礼者表示感谢，接过礼品后会当面拆看，并对礼物赞扬一番。

礼仪的内涵与特征

一、礼仪的内涵

礼仪是人类文明的产物，是人们进行社会交往活动的行为规范与准则，看似平常却不容忽视，因为它在不着痕迹之处折射着一个人的素质。礼仪直接体现了一个人的思想道德水平、文化修养和处世交际能力，对个人工作和生活的顺利与否有着至关重要的影响。尤其在中国这个以“礼仪之邦”著称的国家里，礼仪已经如血液一般渗透在人们生活的方方面面，以至于人们往往凭礼仪上的短暂印象来判断一个人是否值得交往。

礼仪属于道德范畴，是指人们在与他人交往过程中，外在表现的行为规则和形式的总和，具体表现为礼貌、礼节、仪表、仪式等。

礼貌是指人们在交往过程中表示敬重、友好的行为规范，如尊老爱幼、热情待客等。

礼节是指人们在交际活动中待人接物的形式，如拜会、回访等。

仪表是指人的外表，如容貌、服饰、表情等。

仪式是指在一定场合举行的具有专门程序的活动，如开业典礼、交接仪式等。

二、礼仪的特征

礼仪具有以下三个主要特征。

1. 共同性

一个民族的生活环境、文化背景和历史传统往往决定了这个民族的礼仪规范。因此，世界上不同民族的礼仪有所不同。然而，各民族的礼仪也有其相似之处，比如尊老爱幼、礼貌待客、礼尚往来、遵时守约等符合大多数人价值取向，是全人类、各民族所共同遵循的准则。

2. 继承性

礼仪是人类社会的产物，是随着社会的发展和进步逐渐确立或约定俗

成的。礼仪一旦形成，通常会长期沿袭，经久不衰。特别是诸如尊老敬贤、父慈子孝、礼尚往来等一些反映民族传统美德的礼仪，一代接一代流传至今，并将被子孙后代所继承发扬，不断延续下去。3. 发展性

礼仪的形成不是一蹴而就的，而是随着时代的发展而逐渐确立和变化的。任何时代的礼仪，都体现着那个时代的要求。如从封建时代的“三从四德”到社会主义时代的男女平等，礼仪随着社会的进步而更新，以符合时代的要求。

社交链接

师生相处礼仪忌讳

学生不宜对老师直呼其名，应在姓或名字后面加上“老师”两个字。严师出高徒，学生不能因为老师的批评、自己考试不及格等原因记恨老师，或对老师无理取闹。学生不应忘记老师的恩德，不应打听、传播老师的个人生活和私事，更不应向老师表白感情。

礼仪的种类与功能

一、礼仪的种类

大致而言，现代礼仪可分为以下几种：

1. 按性质分，可细分为个人礼仪、家庭礼仪、社交礼仪、公务礼仪、公关礼仪、商务礼仪、外事礼仪、旅游礼仪、求职礼仪、宗教礼仪等。
2. 按场合分，可分为家庭礼仪、学校礼仪、办公室礼仪，公共场所礼仪等。
3. 按身份分，可具体分为教师礼仪、学生礼仪、营业员礼仪、司门员礼仪、主持人礼仪等。
4. 按表现形式分，可分为交谈礼仪、待客礼仪、书信礼仪、电话礼仪、交换名片礼仪等。

二、礼仪的功能

礼仪是人类文化的一个重要组成部分，内容十分丰富。一般来说，礼仪具有以下几种功能。

1. 教育功能

礼仪通过评价、劝阻、示范等教育形式纠正人们不正确的行为习惯，倡导人们按礼仪规范的要求协调人际关系，维护社会正常生活。讲究礼仪的人同时也起着标榜的作用，潜移默化地影响周围的人，使人们成为通情达理的模范公民。

2. 美化功能

礼仪是人类生活经验的总结。礼仪讲究和谐，重视内在美和外在美的一致。礼仪使美好的心灵与美丽的仪表、优雅的举止形成一个有机的整体，使人们注重塑造良好的形象，充分展现各自的风采。

3. 协调功能

在社会交往时只要人们注重礼仪规范，就能够互相尊重，友好合作，从而缓和和避免不必要的冲突和障碍。

4. 沟通功能

礼仪是人们交际生活中的礼节和仪式。人们在社会交往中，热情的问候、友善的目光、亲切的微笑、文雅的谈吐、得体的举止等，便于沟通感情，从而使交往容易成功。

5. 维护功能

礼仪是社会文明发展程度的反映和标志，同时也对社会的风尚产生广泛、持久和深刻的影响。讲礼仪得越多，社会便会越和谐稳定。

社交链接

全国青少年网络文明公约

要善于网上学习，不浏览不良信息；
要诚实友好交流，不侮辱欺诈他人；
要增强自护意识，不随意约会网友；
要维护网络安全，不破坏网络秩序；
要有益身心健康，不沉溺虚拟时空。

第二章 个人礼仪

如果你失去了今天，你不算失败，因为明天可以重新再来；如果你失去了金钱，你不算失败，因为人生价值的体现不在钱袋；如果你失去了礼仪，你就是彻彻底底的失败者，因为你已经失去了做人的真谛。

完美仪容为你加分

化妆作为一门艺术，既有趣又须精细。完美的化妆，可以更加充分地展示自己容貌上的优点，让你变得更加自信和从容。

当然，化妆也要根据所在场所而定。比如，上班、郊游、去户外进行体育锻炼等，可化淡妆；而参加喜庆活动、文艺晚会、舞会等，则可酌情化浓妆。此外，化妆通常在家里或宿舍里进行，注意不要在公共场合众目睽睽之下化妆或补妆。若确有必要化妆和补妆，可在洗手间进行。

现在，我们来介绍一下简易的化妆方法。

1. 先备齐化妆用品与化妆用具。常用的化妆用品包括化妆水、粉底、胭脂、唇膏、眼影、眼线液、睫毛膏等，而基本的化妆用具则包括化妆纸、药棉、海绵、胭脂刷、眼影刷、睫毛夹、拔眉镊、美容剪、眉梳和眉刷、眉笔、眼线笔、唇膏笔等。

2. 清洁面部，用湿毛巾将脸擦干净。

3. 选择适宜自己的皮肤与肤色的粉底，先涂在额部、鼻、两颊、下巴等处，然后由上而下，抹匀脸部。在打粉底的过程中，可以采用单一的肤色粉底乳上妆，不做立体修容，只在眼部用粉底修饰黑眼圈，并用单一色

的透明蜜粉定妆。

4. 画出眼线，一般不要过于浓重。

5. 用眉笔描眉。用眉扫蘸上眉粉在眉上轻轻扫，较淡的眉毛可以用眉笔在较淡的部位点画，再用眉扫扫开，切忌用眉笔涂描。眉粉也不可一次性扫上，要一点一点地将眉粉扫上。

6. 双颊上略施胭脂，轻轻向四周抹匀。

7. 涂口红，拢上下唇，让唇膏均匀。

此外，妆容要有始有终，工作之中要努力维护妆容的完整。用餐之后、饮水之后、休息之后、出汗之后、沐浴之后，一定要及时地为自己补妆。

社交链接

美化皮肤的十大要诀

- 一是以优质的洁面用品彻底清洁面部，切忌不卸妆便睡觉；
- 二是每天喝大量不含碳酸的饮料清洗肠胃，最好是白开水；
- 三是少吃煎炸食物；
- 四是吃大量的新鲜蔬菜和水果；
- 五是不吸烟；
- 六是每天清洗化妆棉和化妆扫；
- 七是不借用他人的化妆品；
- 八是用适合自己肤质的化妆品；
- 九是有充足的睡眠；
- 十是做有效的运动，以舒缓精神压力。

着装要端庄得体

米高梅电影公司一向以严谨的着装习惯闻名。该公司的高级职员一般都要穿深色套装和白衬衫，结果人们在看到米高梅公司的人时往往会笑着说：“瞧！企鹅又来了。”这当然是一句玩笑话。但作为演艺界这样一个充

满活泼、浪漫色彩的地方，米高梅公司为何做如此古板的规定呢？要知道米高梅公司的总经理并不是一个严肃而缺乏幽默感的人，他之所以要求他的职员如此，是因为他明白在很多人的心目中，“好莱坞人”总是嘴叼雪茄的生意人形象，这些人往往喜欢夸夸其谈，给人以很不老实的感觉。所以米高梅公司试图从衣着上给大众一种稳重的正面形象，以摆脱留给人们的消极影响。

有一次，一位担任大学校长的心理学家向一大群人发出问卷，向他们询问，衣服对他们产生什么影响。结果，被询问者几乎一致表示，当他们穿戴整齐、全身上下一尘不染时，他们能清楚地知道自己穿得很整齐，而且也可以感觉得到，这表明衣服会对他们产生某种影响。这种影响虽然很难解释，但十分明确、十分真实。得体的衣服会使使他们的自信心大增并提高他们的自尊心。他们发现，当他们的外表显得很自信时，他们的思想也比较容易顺畅，他们的表达也更容易取得成功。他们也就更容易被别人所接受。

形象是社交时的第一印象。为了给人留下良好的第一印象，请你牢记以下几点：如果你不想成为同行的笑柄的话，你的服装必须合体；如果你不想让同行或客户鄙视的话，你的服装必须庄重；如果你不想让人看出你的性格或爱好的话，你的服装必须是保守的、得体的。

如果男性员工总是不修边幅，穿着宽宽松松的裤子、变形的外衣和鞋子，自来水笔和铅笔露在胸前口袋外面，一张报纸、一只烟斗或一罐烟草把西装的外侧塞得凸了出来；女性员工总是背着一个样子丑陋的大手提包，衬裙还露在外面，别人可能很难对他们产生信心。看了他或她那个蓬乱样，对方就会认为，穿成这样，肯定他或她的头脑也是乱七八糟的。

我们总是看到那些商界人士西装革履，打扮得体。那些做销售的人员也非常重视外在形象，如果你面对的是一个蓬头垢面的家伙，怎么敢买他（她）卖的汽车、房子，或其他什么东西呢？

莎士比亚说：“服饰往往可以表现人格。”在商务活动中，得体的着装能够体现出严谨、专业、训练有素的仪表形象。超凡的仪表形象才能使我们真正做到“衣”礼天下。

大家都想穿出得体的服装。可是有人说，我就是不知道怎么打扮自