

二十几岁

不可不知的

社交礼仪常识

迟双明◎编著

礼仪是人们生活中不可缺少的一种能力

二十几岁需要掌握的优雅举止

人类文化的结晶，社会文明的标志，人际交往的行为规范。



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

二十几岁

不可不知的 社交礼仪常识

迟双明◎编著



图书在版编目 (C I P) 数据

二十几岁不可不知的社交礼仪常识 / 迟双明编著. — 成都 :
成都时代出版社, 2018. 1

ISBN 978-7-5464-1863-6

I . ①二… II . ①迟… III . ①社交礼仪—青年读物
IV . ① C912.12-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 147029 号

二十几岁不可不知的社交礼仪常识

ERSHIJISUI BUKEBUZHI DE SHEJIAOLIIYI CHANGSHI

迟双明 编著

出 品 人	石碧川
责任编辑	张 旭
责任校对	陈德玉
装帧设计	范 磊
责任印制	干燕飞
出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	三河市祥达印刷包装有限公司
规 格	710mm × 1000mm 1/16
印 张	17
字 数	260 千字
版 次	2018 年 1 月第 1 版
印 次	2018 年 1 月第 1 次印刷
印 数	1-8000
书 号	ISBN 978-7-5464-1863-6
定 价	42.00 元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话 010-83687739

前言



什么是礼仪？礼仪是指通过一定约定俗成的程序方式敬人律己的过程，主要包括服饰穿着、说话做事等方面内容。通过一个人的内在素养和外在表现，可以看出一个人是否知礼仪、懂礼仪。礼仪是人际交往中的一种方式，更是一种社交艺术。

中国是一个文明古国，素有“礼仪之邦”的美称。几千年的灿烂文化培养形成了中华民族高尚的道德，也形成了一整套完善的礼仪制度。礼仪体现了一个民族的精神风貌和凝聚力，文明礼貌程度也是衡量一个国家和民族是否发达的标准之一。

礼仪能够提升一个人的内在素养和外在素质。所谓“修身、齐家、治国、平天下”，由此可见，从古时候的人开始就注重修身，并把修身当作一个人的根本。如果一个人在公共场合，不讲究穿着礼仪，不懂谈话礼仪，很容易闹出大笑话，不利于个人良好形象的建立。反之，一个懂礼貌、讲礼仪的人无论到哪儿都会受到人们的欢迎，成为万众瞩目的焦点。



礼仪涉及很多方面，包括说话、做事、穿衣、打扮。懂礼仪能让你生活在幸福之中。在家庭方面，懂礼仪能让夫妻和睦、父慈子孝；在工作中，懂礼仪可以得到领导重视、同事的欣赏，获得事业的节节攀升。总之，礼仪是家庭幸福美满的根基，是事业发展的关键，是社会人际交往的润滑剂和黏合剂，对人的一生有莫大的影响和帮助。

在当今社会，礼仪对二十几岁的年轻人同样起着非常重要的作用。掌握必要的社交礼仪知识，对于提高年轻人的礼仪修养和个人魅力将起到积极的促进作用。本书从仪表、举止、言谈、涉外、家庭、应酬等方面概括和总结了实用的社交礼仪知识，旨在给二十几岁即将踏入社会的年轻人提供必要的支持和帮助，教会二十几岁的年轻人懂得怎样塑造个人形象、怎样与人交往、怎样求职应聘、怎样培养自己的人脉、怎样展现自己、怎样赢得机遇等。

CONTENTS

目录



上篇

二十几岁不可不知的礼仪常识

第1章 无礼不立：二十几岁要学的交际礼仪

- 介绍中的大学问——介绍礼仪 / 4
- 日常见面“礼”为先——打招呼礼仪 / 6
- 交流从掌心开始——握手礼仪 / 9
- 称呼是把双刃剑——称呼礼仪 / 13
- 拜访也有大学问——拜访礼仪 / 15
- “笑咪咪”的人际课——微笑礼仪 / 17
- 名片接发有讲究——名片礼仪 / 19
- 用电话塑造个人形象——电话礼仪 / 21
- 微信朋友圈礼仪规范——微信礼仪 / 24
- 小测一下 自我基本礼仪小测试 / 26

第2章 “宾宾”有礼：二十几岁要学的待客礼仪

- 做好待客的礼仪准备 / 28
- 应提前迎接远客 / 30
- 倒茶有讲究，这些礼仪你必须知道 / 31
- 热情主动：招待客户不失礼 / 32



招待客人：饭菜应稍加丰富 / 34

不速之客的接待须知 / 35

强留客人并不礼貌 / 36

送客离去：迎人三步，身送七步 / 38

客人走后轻声关门 / 39

☛ 小测一下 你的交往能力如何 / 41

第3章 有“礼”有“距”：二十几岁要学的职场礼仪

二十几岁应该懂得的职场基本礼仪 / 44

二十几岁应该懂得的职场交往礼仪 / 47

求职应聘不可不知的礼仪 / 49

与上级打交道的礼仪之道 / 52

与领导说话的言谈礼仪 / 54

不可口无遮拦，职场言谈要谨慎 / 57

摘掉有色眼镜——办公室不分三六九等 / 59

汇报工作——有礼有节、循序渐进 / 62

谦和点，给他人留下好印象 / 63

☛ 小测一下 你了解自己的职场性格吗 / 66

第4章 “礼”益共享：二十几岁要学的商务礼仪

商务会议礼仪：让会议更高效 / 70

参会者应懂会议礼仪讲究 / 72

接待礼仪：周到热情，谦恭有礼 / 74

与客户打交道，注意细节“礼仪” / 77

谈判礼仪：避免冷场，实现双赢 / 80

商务拜访，让客户多说话 / 82

商务舞会，礼节是门必修课 / 85

☛ 小测一下 你处于商务水平哪个阶段 / 88

第5章 “礼”行天下：二十几岁的你不可不知的涉外礼仪

二十几岁应了解的涉外礼仪 / 90



- 二十几岁应懂得涉外礼仪的基本要求 / 91
- 二十几岁不可不知的对外宾称呼的礼仪 / 94
- 二十几岁不可不知的陪同外宾接待礼仪 / 95
- 二十几岁不可不知的外宾参观礼仪 / 97
- 二十几岁不可不知的受赠礼仪 / 98
- 二十几岁不可不知的涉外社交中的忌讳 / 100
- 部分亚洲国家的社交礼仪禁忌 / 101
- 部分欧美国家的社交礼仪禁忌 / 104
- 小测一下 与欧洲人的交往礼仪，你了解多少 / 106

第6章 家庭礼仪：美好生活有“礼”更精彩

- 以身作则，言传身教 / 108
- 与长辈的相处礼仪 / 109
- 同辈之间的相处礼仪 / 111
- 和睦邻里的相处礼仪 / 114
- 互爱互尊是夫妻间的基本礼节 / 117
- 夫妻关系做到“五忌” / 119
- 夫妻间要互信互谅 / 121
- 夫妻间要同甘共苦 / 123
- 夫妻之间不要吝啬你的赞美 / 125
- 小测一下 婚姻满意度测试 / 127

中篇

二十几岁男人不可不知的社交礼仪

第7章 有“礼”有面：二十几岁男人必懂的形象礼仪

- 蓬头垢面——男人最无礼的表现 / 132



男性入座后切忌露出腿毛 / 133

男性应及时修整鼻毛 / 135

男性吸烟者要注意美化牙齿 / 136

男性蓄须要与自己的形象和职业相吻合 / 137

男性夏天不可在公共场所赤膊 / 139

站要有站相，坐要有坐相 / 140

■ 小测一下 从你的服饰风格看出你的个性 / 142

第8章 大“雅”君子：二十几岁男人必懂的修养礼仪

谦恭礼让尽显男人“君子风度” / 144

二十几岁男人越随和，越有品位 / 147

二十几岁男人懂得以“诚”打天下 / 149

责任感，最受关注的二十几岁男性魅力 / 150

二十几岁的男人要懂得吃亏 / 152

放宽你的度量，不做二十几岁小男人 / 153

■ 小测一下 测测你的愤怒程度 / 155

第9章 以“礼”服人：二十几岁男人必懂的言谈礼仪

用礼貌的话语提升自己的男性魅力 / 158

不散播是非，做人见人爱的“暖男” / 160

柔里带刚，二十几岁男人也有柔情 / 162

二十几岁男人要学会正话反说，入情入理不起冲突 / 164

替人打圆场，适时给人供“台阶” / 166

学会给对方“留面子” / 167

别太直接，说话要绕“弯” / 170

打人不打脸，骂人不揭短 / 172

君子风度，有理也要让三分 / 173

■ 小测一下 你具备圆熟的社交技巧吗 / 175

第10章 杯杯有“礼”：二十几岁男人必懂的应酬礼仪

二十几岁男人应懂得酒桌言谈礼仪 / 178



- 二十几岁的男人，这些话不可说出口 / 180
- 二十几岁男人应懂得西餐饮酒礼仪 / 181
- 二十几岁男人“自罚三杯”有讲究 / 183
- 二十几岁男人，别让你的酒杯凌驾于长者之上 / 184
- 二十几岁男人应懂得“一人向隅，举座不欢” / 186
- 二十几岁男人应懂得宴请之道 / 188
- 二十几岁男人应懂得强行劝酒不可行 / 190
- 二十几岁男人应懂得敬酒礼仪 / 191
- 小测一下 应酬中的大学问你懂多少 / 194

下篇

二十几岁女人不可不知的社交礼仪

第11章 “礼”上添花：二十几岁女人必懂的形象礼仪

- 二十几岁女人的美貌，来自精致的妆容 / 198
- 二十几岁女孩的美丽，从“头”开始 / 200
- 不妨也为自己的指甲美美容 / 202
- 美丽的二十几岁女孩从来不会不修边幅 / 204
- 聪明的女孩通过着装展示自己独特的个性 / 205
- 二十几岁女孩要懂得不同场合不同穿衣 / 209
- 鞋子与包包最能体现女孩的品位 / 211
- 选准色彩，给自己一点“颜色” / 214
- 小测一下 从买衣服看看你的判断力 / 216

第12章 美“礼”动人：二十几岁女人必懂的举止礼仪

- 二十几岁女人要随时随地注意自己的举止礼仪 / 218
- 二十几岁女人的优雅，来自娴雅的坐姿 / 220



二十几岁女人好气质，从轻盈的步态开始 / 222

站姿优美的女孩，尽显亭亭玉立的美 / 224

二十几岁女人穿衣不要太露，要尽显朦胧感 / 226

二十几岁的女人要加强修养，举止勿轻浮 / 227

■ 小测一下 姿态礼仪自我练习 / 229

第13章 “礼”聚一堂：二十几岁女人必懂的聚会礼仪

二十几岁的女人聚会要彬彬有礼 / 232

宴会上，二十几岁女人要注意细节形象 / 233

优雅女人——做彬彬有礼的舞会精灵 / 234

遵守观看礼仪，别让自己“演出”洋相 / 237

参加婚礼当伴娘，要甘愿做绿叶 / 238

严肃寄哀思：女人如何参加黑色葬礼 / 240

女性酒桌社交礼仪常识 / 241

■ 小测一下 同学聚会测试你的人缘 / 244

第14章 谈吐有度：二十几岁女人必懂的言谈礼仪

二十几岁的女人要学点赞美的话 / 246

别让嘴像刀子一样 / 248

礼貌用语，展示女人品格的“橱窗” / 249

言多必失，沉默是金 / 251

女人要多说“我们”少说“我” / 253

“黑色玩笑”，女人要远离 / 254

做女人不可在背后议论他人 / 256

■ 小测一下 你是不是嘴巴毒辣无比的女人 / 258

上篇

二十几岁不可不知的礼仪常识

在美的方面，相貌之美，高于色泽之美，而温文儒雅的动作之美，又高于相貌的美。

——歌德





第 1 章

无礼不立： 二十几岁要学的交际礼仪

人际关系是通过人与人之间的交往表现出来的。若想这些交往能够正常进行，就需要人们用一定的行为规范来调节、增进和约束彼此间的关系。随着国际交往的日益发展，交往礼仪越来越成为人们在社会生活中不可缺少的礼节。



介绍中的大学问——介绍礼仪

介绍是指个人或单位在应酬交往过程中，为了使交往对象彼此互相有所了解而说明情况。在人际交往中，互相不认识的双方需要彼此认识，并进一步合作交往时，首要的环节就是介绍。所以说，介绍是交际的桥梁，也是人们有效交往中的第一个“见面礼”。如果不懂介绍，就可能会使交流戛然而止。



话“礼”话外

研究生毕业的小刘口才甚佳，是个很健谈的人。对自我介绍，他自认为不在话下，所以他从来不做任何准备，都是看什么人说什么话。他的求职目标是地产策划，有一次，他去本地一家大型房地产公司应聘，在自我介绍时，他大谈起了房地产行业的走向，由于跑题太远，面试官不得不把话题收回来。自我介绍也只能“半途而止”。

有“礼”有面

在交际中如何介绍呢？以下是方法和建议。

1. 自我介绍

自我介绍是向被交往对象推介并让其了解自己的一种重要的、有效的社交方式。自我介绍要注意以下几个细节。

(1) 知晓途径。自我介绍一般有这些途径：除了口头介绍之外，可以用辅助的工具，如用名片做自我介绍；也可以请人帮助，即请一位既熟悉



自己又熟悉需要相识对象的人，为自己做“引见”。

(2) 了解顺序。自我介绍的顺序，要遵循“位低者先行”“位尊者有优先知情权”的礼仪原则，即地位低者与地位高者之间，地位低者应先向地位高者做自我介绍。

(3) 掌握方式。自我介绍的方式也有几种。例如：针对一面之交，只需用应酬的方式，介绍自己的姓名即可；遇上公务交往，除了介绍自己的姓名外，还要介绍自己所代表的单位、所在的部门、具体的职务，或者是从事的工作、职业、所学的专业等，让对方对自己的基本情况有所了解；也可以根据对方所咨询的问题，有针对性地进行自我介绍。

(4) 把握时机。自我介绍一般在较为正式的场合，要选择适当的时机介绍自己。例如：应选择与对方初次见面的时候，选择对方对自己比较专注的时候，或选择外界干扰比较少的时候等。

(5) 实事求是。与人交往必须讲诚信，介绍自己时理应实事求是，让对方了解一个真实的自我。为此，既不要妄自菲薄，过分的谦虚，也不要高傲自大，胡乱吹嘘。诚实交往才能赢得真心朋友。

2. 介绍他人

介绍他人是指介绍者以第三者的身份，为彼此不相识的双方进行介绍，就是替他人做介绍，又称为第三者介绍。介绍他人也有礼仪规则。

(1) 谁来介绍。由谁来替他人介绍，根据礼仪规则，不同的场合需要不同的人物。例如：在宴会上，可由主办方的人员做介绍；去私人寓所做客时，由熟悉双方的女主人做介绍；在聚会场合，由与被介绍双方相识者做介绍；在公务往来中，由双方的专业人士，如办公室主任、领导秘书、前台接待、公关人员等人士做介绍。

(2) 为谁介绍。作为介绍人事先一定要熟悉情况，不要盲目介绍。例如：要为双方都不熟悉的人做介绍；要为需要有相识欲望的不相识双方做介绍。千万不要自作多情，以免弄巧成拙。

(3) 介绍顺序。这里同样要讲究关于“位尊者有优先知情权”的礼仪原则，介绍双方时，首先介绍位低者，然后介绍位高者。

日常见面“礼”为先——打招呼礼仪

日常见面打招呼是工作与生活最常见的礼仪，当遇到熟人不打招呼或者别人给你打招呼你装作没听见，都是不礼貌的行为。日常生活中常见的招呼用语有：“吃饭了没有？”“你忙什么去？”“你在哪儿高就呢？”“你好”等。在一些特定的场合，如离得比较远不适于讲话，或者是关系比较一般的人之间，只要相互微笑，或者点一下头，也算是一种招呼语了。

如果是同西方人打招呼，不要用中国人见面时习惯说的“您上哪儿去呀？”或者“您去干吗？”等问候语。这会被他们看作是想探听别人隐私的失礼行为。也不要见面就问“您吃饭了吗”，这样往往会被误解成您要请他吃饭。

与外国人见面时，简单而又合适的打招呼方式是：“早上好”“下午好”“晚上好”“您好”或“早安”“日安”“晚安”等，如果是外国人来中国，我们还可以说：“欢迎您到中国来”“祝您有一个愉快的假期”“祝您旅行愉快”“您好，我有什么可以帮到您”等，切忌招呼用语过于单调枯燥。同日本人打招呼，比较普遍的是：“拜托了”“请多关照”。泰国人会双手合十放在胸前、口前或额前中间的位置，微微点头并说：“您好。”

话“礼”话外

一天中午，一位住在某酒店的外国客人到酒店的餐厅去吃饭，走出电