



招人喜欢的 社交礼仪

徐先玲 梁淇 编著

招人喜欢的社交礼仪

徐先玲 梁淇 编著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

招人喜欢的社交礼仪 / 徐先玲, 梁淇编著. —北京:
中国商业出版社, 2017.10

ISBN 978-7-5208-0059-4

I. ①招… II. ①徐… ②梁… III. ①社交礼仪—青
少年读物 IV. ①C912-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 231694 号

责任编辑: 唐伟荣

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店经销

三河市同力彩印有限公司印刷

*

710×1000 毫米 16 开 12 印张 195 千字
2018 年 1 月第 1 版 2018 年 1 月第 1 次印刷

定价: 35.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

第一章 仪容仪表的礼仪..... 1

1. 保持良好的仪表风度2
2. 恰到好处地“秀”出自己6
3. 巧用发型改变自我8
4. 化出一副优雅的面孔 10
5. 做优质男生、文雅淑女 12
6. 服装搭配有讲究 13
7. 根据场合选择合适的服装 16
8. 男生更要注意外表和着装 18
9. 小配饰还需巧用 20
10. 女生着装的 TOP 原则 22

第二章 行为举止的礼仪..... 25

1. 优美的体态为你加分 26
2. 让你的表情传情达意 27
3. 学会利用眼睛的语言 30
4. 让情感从手心传达 32
5. 运用手势表达意思 35
6. 站出健康与自信 37
7. 坐出端庄与稳重 38
8. 正确的步态 39
9. 举止得当 40
10. 微笑是你最好的名片 41

第三章 语言谈吐的礼仪..... 43

1. 如何恰当地自我介绍 44
2. 介绍他人要恰如其分 45

3. 礼貌文雅让人广结良缘	47
4. 不要忘记他人姓名	51
5. 基本的交际用语要掌握	53
6. 根据场合和对象来选择话题	55
7. 让你的谈话达到最佳效果	57
8. 交谈也有禁忌	59
9. 把握好开玩笑的分寸	60
10. 恰当的赞美有秘诀	62

第四章 餐饮礼仪..... 65

1. 参加宴会的基本礼仪	66
2. 中餐礼节知多少	67
3. 莫把西餐当中餐吃	69
4. 自助餐——“少取多跑”最要紧	71
5. 静静享受咖啡的浪漫情调	73
6. 酒桌上的礼仪细节	75
7. 聚会致辞	77

第五章 馈赠礼仪..... 79

1. 送礼送到心坎上	80
2. 送礼的方式	82
3. 赠送礼品的场合和时机	84
4. 送礼语言要得体	86
5. 如何受礼和答谢	89
6. 把握送礼的尺度	92
7. 如何挑选理想的礼物	93
8. 送礼的禁忌	96
9. 好礼还需巧包装	97
10. 送给同学的友谊	100

第六章 通信礼仪..... 101

1. 打电话的礼仪细节 102
2. 礼貌使用手机 106
3. 使用手机铃声的礼仪 108
4. 打电话的注意事项 111
5. 网络世界的礼仪 114

第七章 交往礼仪..... 117

1. 适当的社会交往对青少年的成长有益 118
2. 摆脱社交恐惧心理 120
3. 既要保持自尊，又要尊重别人 123
4. 养成与人主动交往的习惯 125
5. 养成恭敬待人的习惯 126
6. 不要打听别人的隐私 128
7. “唯我独尊”行不通 130
8. 与父母相处的礼仪 131
9. 与老人相处的礼仪 133
10. 问候老师的礼仪 135
11. 向老师提意见要讲分寸 137
12. 同学之间莫攀比斗富 138

第八章 拜访和探视的礼仪..... 141

1. 走亲访友要讲礼节 142
2. 合适的称呼很重要 143
3. 做一个善解人意的拜访者 145
4. 家庭聚会时的礼仪细节 146
5. 邀请朋友来家中做客的礼节 149



6. 春节拜年的礼节	150
7. 做客时的言谈举止	152
8. 祝寿的礼节	153
9. 探望病人的时机	154
10. 探望病人的语言艺术	155
11. 慎选探望病人的鲜花、水果	156

第九章 公共场所中的礼仪..... 159

1. 遵守社会公德	160
2. 课堂上的礼仪	162
3. 课间礼仪	164
4. 典礼仪式的礼仪规范	164
5. 参加学校运动会的礼仪	167
6. 会议礼仪	168
7. 自习室里不要“霸占座位”	169
8. 阅览室里的礼仪规矩	170
9. 小小宿舍礼仪多	172
10. 社交场合的 Lady First	174
11. 观赏体育赛事的注意事项	176

第十章 交通出行中的礼仪..... 179

1. 坐飞机的礼节	180
2. 乘小轿车的礼节	181
3. 乘公共交通工具的礼仪	183
4. 坐火车的礼节	184
5. 乘坐船舶的礼仪	185





第一章

仪容仪表的礼仪



1. 保持良好的仪表风度

大部分年轻人对自己的容貌都不满意，认为自己是丑小鸭，在社交场合黯淡无光。其实即使其貌不扬，如果你让自己保持整洁卫生，只要行为、个性上没有大的瑕疵，一样可以成为有风度的人。干净整洁有两个方面：身体的清洁和衣着的美观。这两个方面如影随形。

外表被认为是内在的反映。高尚的理想、活泼健康的生活和工作本身与个人卫生的不整洁都是势不两立的。一个忽视清洁的年轻人也会忽视他的心灵，这是一个统一的整洁。一个不注意仪表的年轻人很难让他人喜欢。

出于审美和道德的考虑，去遵守清洁的原则，这对于维护自身利益也相当必要。许多人因为个人形象不好而好运成空。

要保持良好的仪表和风度，最重要的一点就是要经常注意自己的个人形象。对头发、手和牙齿的护理也相当重要，一定要细致周到，不能马虎草率。修剪指甲的用具很便宜，人人都买得起。如果你实在买不起一整套用具，你可以只买一把指甲刀，把指甲修剪得光滑干净。护理牙齿是件简单的事，然而，人们在牙齿卫生上犯的错误可能要比在其他方面犯的错误更多。有一些年轻人，他们衣着考究，对自己的仪表非常在意，但他们却忽视了自己的牙齿。他们没有意识到，人的仪表中没有比脏牙、蛀牙或是缺了一两颗门牙更糟糕的缺陷了。呼吸当中的恶臭更令人无法忍受。如果知道有这种后果，就没有人会忽视他的牙齿了。

一位资历相当高的银行总裁，就规定男性员工不可以穿白色袜子，所有员工的制服均为统一定制的可以表现出专业性的合身西装与套装。因为外表是给人的第一印象，而超过九成的人会以第一印象来评断是否要与这个人有进一步的交往。

对于那些在社会上谋生的人来说，关于衣着的最佳建议可以概括为一句话：

“让你的衣着得体，但不需要昂贵。”

衣着朴素具有最大的魅力，现在市面上有大量物美价廉的衣物可供选择，大部分人都能买到得体的衣服穿。但是如果条件所限，不能买到更好的衣服，也不必为一套寒酸的衣服害羞。不可避免的寒酸不会让人产生反感，但是邋遢却使人一见之下顿生厌恶之心。只要你是人为地打扮自己，不管多穷，你都可以穿得很得体。应该有意识地尽量拿出最好的仪表，注意干净整洁，保持自尊和真诚，这样才能帮助你渡过重重难关，带给你尊严、力量和魅力，使你赢得别人的尊敬和钦佩。

衣服不能造就一个人，但好衣服也许能帮助人找到一份好工作。如果你有400元钱，又需要一份工作的话，最好花200元买一套衣服，花150元买一双鞋，剩下的钱买一个刮胡刀、一根干净的领带，然后去找工作。千万不要带着钱，穿着一身破旧西装去应聘。

多数大公司规定不雇用衣衫褴褛、邋里邋遢，或是应聘时衣冠不整的人。一家零售商店的招聘主管说：“招聘的原则必须严格遵守，对于一个应聘者来说，经受住考验的最重要条件就是他的仪表。”

一个应聘者具备多少优点和能力没有关系，但他必须重视自己的仪表。璞玉浑金的价值不知要比抛光的玻璃高出多少倍，但是有时候就是明珠暗投。有些应聘者凭借良好的仪表获得了一份工作，也许那些被拒之门外的人要比他们优秀得多。如果一个好的、有风度的个人形象能有助于你走向成功，那就应该全力塑造你的个人魅力。这是对自己的尊重，也是对别人的尊重。

越是注意个人清洁卫生和衣着整洁的人，就越能认真地完成工作。个人生活邋遢的人工作也会马马虎虎。而关注仪表的人也同样在意工作的效果。事实上，关注个人习惯和整体仪表，就会对邋遢散漫的习惯产生警觉。

此外，一个人的形象，除衣着外，更需“心装”，也就是内心要有足够广博的知识来支撑个人魅力，这就是所谓的“知识美容”。否则，很容易被人看清在精致的外表下包装的只是一个“侏儒”的心灵。

通常，一个人最吸引我们的，不是容貌的美丽，而是风度。风度美就像艺术美一样，在于它的流线没有棱角，线条始终保持连续、柔和的弧形。有很多人的心灵之所以不能更上一层楼，向世人展示更优美的品质，正是由于个性中存在的

棱棱角角。无论有什么样出色的品质，一旦表现出粗暴、唐突、不合时宜，其价值自然而然就会受损。而实际上，只要我们多加修饰，注意举止文明，往往可以事半功倍。

良好的风度是一笔财富。对于有风度的人，所有的大门都向他们敞开。他们即使身无分文，也随时随地会受到人们热情的接待。一个言行得体、谦和友善、助人为乐、举手投足无不具有绅士风范的人，在成功的道路上将会畅通无阻。

有一个故事，说的是有一次伊丽莎白女王在和她的丈夫阿尔伯特亲王说话的时候，流露出了居高临下的语气，伤了亲王作为男人的尊严。亲王就一个人进了自己的房间，把门锁起来。过了大约5分钟左右，有人过来敲门了。

“谁？”亲王问道。

“我，给英国女王开门。”女王傲慢地回答。

但没有丝毫动静，隔了许久，又响起了敲门声音，但温柔多了，还听见一个轻轻的声音说道：“是我，维多利亚，你的妻子。”

不用我再多说什么，大家都能猜到门会不会打开，两个人是否会重归于好。

有一个贫穷的牧师，他的经历也非常奇特。一次，他在教堂门口看到几个痞子在嘲笑、捉弄两个老妇人。这两个妇人身上穿着样式很古旧的衣服，遭到众人的哄笑，一下子显得非常窘迫，都不敢进教堂。牧师看见这种情形，过去推开众人，

带头领着她们沿中央过道一直走到教堂里面，又帮她们找到座位。两个老妇人虽然和这位牧师素不相识，但在去世的时候，却把一大笔财产留给了他，善心终有好报。

良好的风度足可以替代金钱的作用，有了它就像有了通行证一样，可以畅通无阻。拥有良好风度的人，在哪里都能让人感到阳光一样的温暖，到处受到人们的欢迎。

这正像英国政治家柴斯特菲尔德所说的：“一个人只要自身有教养，具有良好的风度，不管别人举止多么不适当，都不能伤他一根毫毛。他自然就会给人一种凛然不可侵犯的尊严，会受到所有人的尊重。



而没有风度的人，容易让人生出侮慢的心理。”

报复心理、憎恶、怨恨、嫉妒等一类的心理特征都是败坏精神生活的毒药，是伤害灵魂的凶手。所以，若要让自己真正变得有风度，那么就应该把自己的慷慨无私、温和善良给予每一个人。

早在两千年前，亚里士多德就曾描述过一个真正有风度的绅士应该是什么样子：“无论身处顺境、逆境，一个宽宏大量的人都会追求行事适度。他不期望人们的欢呼喝彩，也不让别人对他嘲弄贬低；成功的时候不会得意忘形，遭受了失败也不愁眉苦脸。他不会去做无谓的冒险，不会随随便便谈论自己或者别人；他不在意别人的诽谤，也不会对人求全责备。”

有风度的人应当表里如一。宝石上了光之后虽然更亮，但首先它必须是宝石。一个真正有风度的人举止温文尔雅、谦逊知礼，不会轻易动怒，更不会主动挑衅。他从不恶意猜度别人，至于自己去作恶，那更是想都没有想过的事情。他努力克制自己的欲望，提高自己的品位，出言谨慎，尊重他人。真正有风度、有教养的人应该像瓷器一样，上釉之前就把图案画好，再怎样煅烧也不会有任何改变，以后即使沾染了什么，也很容易擦去。他们可能会失去很多，但不会丢掉勇气、乐观、希望、德行和自尊，他仍然很富有。

风度就是心灵的风向标。一个有良好风度的人，心灵也是美丽的、健康的。

知识链接

亚里士多德

亚里士多德（公元前384—前322），古希腊先哲，世界古代史上伟大的哲学家、科学家和教育家之一，堪称希腊哲学的集大成者。他是柏拉图的学生，亚历山大的老师。

作为一位古希腊百科全书式的科学家，他几乎对每个学科都作出了贡献。他研究的领域涉及伦理学、形而上学、心理学、经济学、神学、政治学、修辞学、自然科学、教育学、诗歌、风俗，以及雅典法律。亚里士多德的著作构建了西方哲学的广泛系统，包含道德、美学、逻辑和科学、政治和玄学等。

2. 恰到好处地“秀”出自己

“我要秀自己”是时下最流行的语言之一，现代社会是一个处处标新立异、彰显个性的时代，恰到好处地“秀”出自己，可以加深他人对自己的印象，有利于我们拓宽社交面，广交朋友。要想在各种社交场合里把自己最好的一面展现在大家面前，让所有人都记住你，就必须注意以下几个方面：

不要过分掩饰自己的缺陷

每个人都希望自己无论在何时何地都完美无缺，令人羡慕，但现实往往并不能都遂人愿，每个人都会在某些方面有点儿缺陷，就像身材矮小、皮肤黝黑等等。适当的掩饰是可行的，但是我们一定要牢记“过犹不及”的古训，这些缺陷也许是美中不足，但我们要以一颗平常心来坦然地面对，从别的方面来弥补这些不足。

小黑是我们的主人公，而这个名字的得来也是源于她黝黑的肤色。但是，小黑本人并不十分在意自己的肤色，也从不在自己的脸上涂过量的粉来遮盖。她兴趣广泛，热爱运动，是同学、朋友眼中的乐天派，她黝黑的皮肤仿佛成了她独特的标志，透出健康时尚的美。

保持本色不做作

每个人都有属于自己的独特气质和秉性，如同指纹一样，是个人区别于他人的独有标志。“做自己”是我们在任何社交场合必须坚持的一个原则。有些青少年朋友总觉得不自信，自己的气质不如别人高雅，谈吐也不脱俗。于是，就刻意地模仿别人，但这样毫无技巧、没有原则的模仿，往往会呈现出“画虎不成反类犬”的效果，令人哭笑不得，“东施效颦”正是形容这一类人最好的词语。另一方面，保持真实的自我并不等于刻意使自己“鹤立鸡群”，甚至是明明知道自己



具有某种不良习惯却固执不改；而是要求我们要保持区别于他人的独特的、健康的个性，这样的人无论走到哪里都是魅力四射、卓尔不群。

恰到好处地“秀”出自己，要求我们的言行举止要落落大方，待人接物要不卑不亢。

用“目光”吸引人：坦荡如水、平静的注视，不要躲躲闪闪不敢直视。从容、平静，如一池风平浪静的湖水，热情而自信，没有丝毫的不安和掩饰，会让所有与你接触的人都如沐春风。

迷人的微笑：发自内心的微笑如同一缕温暖的阳光，赶走所有的尴尬，如同一朵娇艳的花朵在唇边绽放，暖人心扉。

生动的表情：会心的微笑、哈哈大笑、蹙紧的眉毛、悲戚的面容、惊愕的神情……这些都是上天赐给人类最宝贵的礼物，只有人类才有如此生动的表情，即使没有语言，我们一样可以传情达意，交流感情，而这些生动的表情都是你展现自身魅力最好的武器。

众所周知，美国大选时共和党和民主党竞争激烈，候选人的外貌、言行、甚至是一举一动都成为媒体、公众关注的焦点，总统候选人的个人魅力是吸引民众投票的一个重要因素。

2004年美国总统大选，布什取得了连任，这其中有很多的因素，而他胜出的原因之一就是他的对手克里的个人魅力不足。有分析家指出，克里代表民主党出战，挑战总统宝座，虽然具备天时地利人和种种外因，但失败的內因是“推销”自己不力，个人形象不够鲜明，政见不够突出，结果功败垂成。

从媒体报道中我们不难看出，布什牛仔腔调十足，克里则是一副绅士派头。两人虽同是名校耶鲁的毕业生，并同为该校“骷髅会”成员，但美国选民眼中的两位候选人形象却迥然不同。简单说来，布什是那种可以和你坐下来一起喝啤酒的人，而克里则让



人产生距离感，难以亲近。

恰到好处地“秀”出自己，不仅可以使你广结朋友，关键时刻为你赢得人气，也可以让你在自己的朋友圈中做一回“总统”。

3. 巧用发型改变自我

发型对造型的重要性是不言而喻的。以前简单的理发、剃头已经演变成了今天的发型设计、美发顾问；理发店也从当年的街边小店演变成了今天规模颇为庞大的专业美容美发机构；从单一的剪发，到今天洗、染、烫等多种手段，发型种类已经变得千姿百态。大家都在用独具特色的发型创造只属于自己的个性风采。但是，不是所有的好看的发型都适用于我们每一个人，根据各人不同的脸型和不同款式的服装，发型也应该有相应的变化。一个绝佳的发型不仅能提升你的个人魅力，还能为你的社交增分不少，下面以女性为例进行介绍。

发型与脸型

椭圆形脸型是每个女生梦寐以求的脸型，椭圆形的脸型不仅秀气，而且适用于各种发型。

中国女孩中，圆脸占很大比重。圆圆的脸像向日葵一样可爱、阳光，但是，又总是给我们带来不少困扰。为了能使脸看起来不那么大，我们可用发型来弥补。如，将头发垂直梳下来，利用头发遮住两颊，可减少两颊的宽度；如果你是喜欢烫发的美眉，则不要选择碎小的波浪，而要选择大波浪，这样可以使你的脸看起来小巧一点儿。

如果你是“国字脸”，也不要犯愁，一样可以用发型来弥补。小圆十分不喜欢自己的“国字脸”，觉得不论怎么打扮都差强人意，与自己的名字简直是截然相反，为了能弥补自己脸型上的不足，小圆特意咨询了美发师，剪了一个新的发

型。果然，换了新发型的小圆让人眼前一亮。发型师用头发修饰小圆的下巴和额头，缩小了脸的宽度。而“刘海”则往太阳穴方向梳，有效地遮盖了小圆的方正的额角。小圆的头发并不长，到下巴处，正好用两额垂下的头发遮住了下额。这样一来，小圆真的像换了一个人，原来的“国字脸”真的不见了。

菱形脸的女孩可用蓬松的“刘海”遮住额角，使额角看起来更宽，头发遮住颧骨，增加脸型的柔和感。

倒三角形脸可将头发往上梳，这样会显得头部稍长，可适当地增加两侧头发的分置，尽量使之蓬松，尽量遮住过宽的额角。与之相反的大脸型，就不能梳过于蓬松的头发，而要使头发伏贴在脸颊两侧，以减少脸的宽度。

发型与发质

如果你的头发又直又黑，想烫成卷发，则最好选择大号发卷，梳理成略带波浪的发型，这样会使你的头发显得蓬松自然，尽显迷人风采；

头发细而柔软的你，短发和烫发最适合你，这样会显得朝气蓬勃；

如果你的头发比较稀疏，则最好不要留长发，可以选择把头发烫成细密的小卷，这样会让你的头发看起来比较多。

发型与服装

参加晚宴等比较正式隆重的场合，我们会穿着礼服。这时，发型也有一定的要求，不能像平时那样随便，应将头发作相应的造型。选择什么样的发型，要与你的礼服款式、你的脸型气质相配。最常见的就是把头发盘在脑后，这样会显得比较高贵典雅，十分适合宴会的气氛。

喜爱运动的美眉，在运动时可以将头发扎成辫子，或是束在脑后，这样会显得有精神，极富运动气息。

在职场中，许多女性需要穿着小西装，西装给人的感觉是端庄整洁。因此，我们的发型也要与之相配合，要梳得端庄、大方，不要过于蓬松、前卫，这样可以给人一种干练、精明的印象。

如果你对自己的发型不是很满意，那么不妨去改变一个发型，给自己换一个心情，也给周围的朋友一个小小的惊喜吧！

4. 化出一副优雅的面孔

俗话说：“三分长相，七分打扮。”美容化妆可以使我们看起来更加健康、有魅力，同时也是提高自信的有力手段之一。“没有丑女人，只有懒女人”。这句话虽然不太准确，但有一点是可以确定的，即化妆可以掩饰你的不足，突出你的优点，让你整个人看起来朝气蓬勃，光芒四射。

喜剧电影《花田喜事》中吴君如扮演的女主角，为了讨好老公，也精心地化了妆，只是这妆化得实在是不敢恭维。惨白的脸庞，厚重的粉跑起来直往地上掉，血红的大嘴，黑黑的眉毛，使她整个人看起来像女鬼一样，这样的妆容也只能把人吓走了，谁还敢轻易靠近。当然这些都是电影中虚构夸张的内容，在现实生活中，我们当然不可能把自己画得像鬼一样。可是，大街上也随处可见一些没有掌握化妆要领，妆容让人不敢恭维的女生。不好的化妆，不仅不会为人增添光彩，反而会使人看起来别扭，不和谐。

妆容与服饰

正确的化妆不是凭空而来，要根据服装的颜色款式来决定妆容的基本色调。眼影、腮红、口红的颜色不能“信笔由缰”，喜欢什么颜色就画什么颜色，而是要根据服装的颜色来定。

穿着橙色调系列的服装时，眼影可用米色、茶色、橙色、褐色等，面颊可使用棕红系列，口红用橙色系列。

穿着玫瑰色系列的服装时，眼影可选用黄色、桃红、粉红、玫瑰红系列，面颊及口红宜选用玫瑰红系列。

穿着黑色系列的服装时，化妆的色彩搭配范围比较广，大部分颜色都容易与黑色相配。如果是深棕色、深蓝色等深色服装，可根据色彩的冷暖性质来选择相