



◎一部礼仪礼节的速查手册，文明生活的行动指南◎

礼仪常识全知道

【权威典藏】

文源 主编

速查提升素质的1000个礼仪常识

人际沟通的桥梁纽带 职场制胜的智慧法宝
提升品位的有效工具 自身魅力的完美诠释

LIYI CHANGSHI
QUAN ZHIDAO
QUANWEI DIANCANG



礼仪常识全知道

——【权威典藏】——

文源 主编

速查提升素质的1000个礼仪常识

LIYI CHANGSHI
QUAN ZHIDAO
QUANWEI DIANCANG

图书在版编目 (CIP) 数据

礼仪常识全知道 / 文源编著. —北京 : 中国工人出版社, 2010. 12
ISBN 978 - 7 - 5008 - 4872 - 1

I. ①礼… II. ①文… III. ①礼仪 - 基本知识 IV. ①K891. 26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 243540 号

礼仪常识全知道
【图文典藏】



出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室) 82075964 (编辑部)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 19.75

字 数: 330 千字

定 价: 32.80 元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换



目录

contents

第一章 个人礼仪让你赢得尚未开始的竞争

在文明高度发达的今天，“没有礼仪，就没有事业的成功”已经成为绝大多数精英人士的共识。礼仪被普遍视为人生成功的第一课，而个人礼仪就像人生中的第一张名片，它既可以让你轻而易举地获得成功，也可以让你大费周折却竹篮打水。所以，个人礼仪的重要性不言而喻。毕竟，给别人留下的第一印象，一生只有一次。

第一节 个人仪态礼仪 /2

一、站姿的讲究：站有站相 /2

1. S 站姿 /2
2. 基本站姿 /2
3. 标准站姿 /2
4. 男士标准站姿 /2
5. 女士标准站姿 /3
6. 站姿训练法 /3

二、坐姿的讲究：坐有坐相 /4

1. 别“输”在椅子上 /4
2. 基本坐姿 /4
3. 标准坐姿 /4
4. 男士标准坐姿 /5
5. 女士标准坐姿 /5
6. 八种最常用的坐姿 /6
7. 离座时的礼仪 /7
8. 七种错误坐姿 /7

三、走姿的讲究：行走也是一种艺术 /8

1. 走出你的风采 /8

2. 正确走姿的三要素：从容、平稳、直线 /8

3. 男士的标准走姿 /8
4. 女士的标准走姿 /9
5. 特殊情况下的走姿礼仪 /9
6. 不同场景下的走姿 /10
7. 几种不受欢迎的走姿 /11

四、蹲姿的讲究：如何摆好最容易“出丑”的姿势 /11

1. 优雅蹲姿的基本要领 /12
2. 两种蹲姿 /12
3. 蹲姿禁忌 /12

五、表情礼仪：你的表情会说话 /13

1. 让对方看到一张坦诚、亲切的脸 /13
2. 目光礼仪 /14
3. 从《蒙娜丽莎》的微笑谈起 /15

六、肢体礼仪：举手投足间的优雅 /16

1. 手势礼仪讲究多 /16
2. 点头与摇头的礼仪 /19
3. 鞠躬的礼仪 /20

第二节 个人修饰与服饰礼仪 /21

一、仪容礼仪：修饰你的身体 /21

1. 面部清洁 /21
2. 嘴部修饰 /22
3. 眼部修饰 /23
4. 耳部修饰 /23
5. 鼻腔的修饰 /24
6. 颈部修饰 /24
7. 手臂修饰 /24
8. 腿部、脚部的修饰 /25

二、发型礼仪：礼仪修养“从头开始” /26

1. 发型礼仪的基本要求 /26
2. 发型应与脸型相符合 /27
3. 发型要与脖子相符合 /28
4. 选择发型要与个人的性格和气质相符合 /28
5. 选择发型要与个人身材相符合 /28
6. 选择发型要与自己的职业相符合 /29

三、化妆礼仪：“三分模样，七分

打扮” /29

1. 戴安娜：从“村姑”到“王妃”的蜕变 /29
2. 化妆的四个原则 /30
3. 化妆的基本礼仪 /30
4. 不同脸型的化妆术 /31
5. 不同年龄的化妆术 /32

四、香水礼仪：所有的芳香都宜人吗 /33

1. 使用香水应“适可而止” /33
2. 选择适合自己的香水 /34
3. 避免与他人的香水调性冲突 /34
4. 用餐前后香水浓度应做调整 /34
5. 探病时不易用浓香水 /34
6. 别在大庭广众之下补搽香水 /34

五、着装礼仪：佛靠金装，人靠衣装 /35

1. 着装礼仪的原则 /35
2. 选择服装应与肤色相符合 /37
3. 男士着装礼仪 /38
4. 女士着装礼仪 /42
5. 首饰佩戴礼仪 /46

第二章 社交礼仪有礼走遍天下，无礼寸步难行

在这个由人脉沟通组成的社会网络中，人不可能脱离社会而独立生活，因此，社会交往就是每一个社会人的必修课程。在社交中是否有礼，懂礼，就成了衡量个人魅力与修养的第一准则。

第一节 基本社交礼仪 /50

一、社交的基本原则：社会人必须遵守的“游戏规则” /50

1. 态度诚恳 /50
2. 神情专注 /50
3. 谨言慎行 /50
4. 社交平等 /50
5. 因人择语 /51

二、社交的基本技巧：让社交成为一种艺术 /52

1. 善找话题 /52
2. 善用表情因素 /52
3. 善于适时地转移话题 /53
4. 交流中的基本禁忌 /53

三、社交中的扭曲心理：毁掉你前程的无形杀手 /54

1. 冷漠无情 /54



2. 过于自卑 /54
3. 逢场作戏 /55
4. 怯懦畏惧 /55
5. 自我封闭 /55
6. 无端猜疑 /55
7. 逆反心理 /55
8. 贪婪无度 /55

第二节 拜访礼仪 /56

一、拜访礼仪六原则：不可不知的

访友之道 /56

1. 事前预约 /56
2. 准时赴约 /56
3. 彬彬有礼 /56
4. 整洁卫生 /57
5. 举止文雅，谈吐得当 /57
6. 惜时如金，适时告辞 /57

二、介绍礼仪：从陌生到相识的转变 /57

1. 自我介绍礼仪 /58
2. 他人介绍礼仪 /58
3. 介绍他人的礼仪 /58

三、握手的礼仪：让沟通从彼此的掌中传递 /60

1. 握手的顺序 /60
2. 握手的方法及注意事项 /61
3. 握手的方式与内在含义 /61
4. 握手的场合 /62
5. 握手中的十种禁忌 /62

四、探病礼仪：用诚挚的慰问抚平病人的伤痛 /62

1. 基本探病礼仪 /63
2. 不同场所中的探病礼仪 /63

五、吸烟礼仪：淡云薄雾中的“潜规则” /64

1. 基本吸烟礼仪 /65
2. 敬烟的礼仪 /65
3. 男士的吸烟礼仪 /66
4. 女士的吸烟礼仪 /66

第三节 语言与交谈礼仪 /67

一、语言礼仪：让你的词汇更优雅，声音更优美 /67

1. 运用语言礼仪的基本技巧 /67
2. 常用的礼貌用语 /68
3. 得体的称呼 /69
4. 方言的礼仪 /69

二、交谈礼仪：信息传递间的礼仪细节 /70

1. 如何做到“谈笑风生” /70
2. 提问的礼仪 /72
3. 倾听的礼仪 /73
4. 道歉也是一种礼仪 /74

第四节 赠送礼仪 /75

一、明确送礼的目的：给礼品一个“说法” /76

1. 以交际为目的 /76
2. 以人情为目的 /76
3. 以酬谢为目的 /76

二、遵循送礼的原则：送礼更要讲“礼” /76

1. 礼物轻重得当 /76
2. 送礼间隔适宜 /76
3. 了解风俗禁忌 /76
4. 礼品要有意义 /77

三、赠送礼品的时间及场合：什么时候送什么礼 /77

1. 传统的节假日 /77
2. 赠送对象特有的纪念日 /77
3. 其他特殊的赠送时机 /77
4. 赠送礼物的场合 /77

四、礼品的选择技巧：让自己的礼品更有意义 /78

1. 按照对方的喜好选择 /78
2. 按照地方习俗与传统的选择 /78

五、送礼禁忌：哪些礼品不能送 /79

六、受礼的礼节：接受礼品有规矩 /79

1. 从容接受礼物 /80



2. 当面打开礼物 /80
3. 要让对方感觉到你的愉快 /80
4. 不要忘记给寄送礼物的送礼者回感谢信 /80

七、回赠礼品的礼仪：来而不往非礼也 /80

1. 注意回礼的时机 /81
2. 回赠礼品的技巧 /81

八、回绝礼仪：拒绝也是一种技巧 /81

1. 尽快向对方退回礼物 /81
2. 回绝礼品的一些方法 /82

九、送花礼仪：让鲜花替你传情达意 /83

1. 送花的形式 /83
2. 花色的不同寓意 /84
3. 寓意丰富的“花语” /85
4. 不同对象的送花礼仪 /87

第五节 舞会礼仪 /89

一、男士舞会礼仪：如何成为风度翩翩的绅士 /89

1. 男士参加舞会的个人礼仪 /89

2. 如何邀请女伴 /89
3. 避免整场只和一位女伴跳舞 /90
4. 共舞的顺序有讲究 /90
5. 共舞时应动作优美，风度优雅 /90
6. 共舞时如何聊天 /90
7. 适时整理衣冠 /90
8. 尊重主人的安排 /90
9. 同性之间要互谅互让 /90
10. 异性交往要有分寸 /91
11. 离开舞场的时间 /91
12. 舞会后尽量送女伴回家 /91

二、女士舞会礼仪：让你的光彩盖过夜晚的星光 /91

1. 女士舞会个人讲究 /91
2. 身体不适不宜参加舞会 /92
3. 舞姿端庄，切忌轻浮 /92
4. 请舞彬彬有礼，被请落落大方 /92
5. 允许舞伴“自由活动” /93
6. 遵守舞场道德 /93

第三章 商务礼仪崇尚礼仪，赢得利益

古语说：“商者无域，相融共生。”其中的“融”字既可以表示买卖双方礼仪上的双赢，也可以认为是一种形式上的和谐。正所谓“和气生财”，买卖不成仁义在。所以无论生意的成败，在商务活动中，都要为了体现相互尊重，通过一些行为准则去约束人们在商务活动中的方方面面，并通过这些约束得到对方的认可，这就是商务礼仪。

第一节 商务接待礼仪 /96

一、商务接待的准备：从得到客户访问的通知开始 /96

1. 了解客人基本情况 /96
2. 安排接待人员 /96
3. 布置接待环境 /96
4. 做好迎客安排 /96

二、商务乘车礼仪：车厢内外有

规矩 /97

1. 乘车座位有主次 /97
2. 乘车中的举止细节 /98

三、名片礼仪：“小纸片”里的大学问 /99

1. 名片的类别 /100
2. 名片的制作 /101
3. 名片的使用礼仪及技巧 /102



四、商务敬茶礼仪：“朋来先敬”有讲究 /105

1. 了解客人的嗜好 /106
2. 上茶的人员及顺序 /106
3. 敬茶方法有讲究 /106
4. 斟茶时间把握好 /106

五、接待员的服务礼仪 /107

1. 站立迎客 /107
2. 适时招呼 /108

六、应对不速之客的礼仪：多请示，善分析 /108

1. 直接来访的上级 /108
2. 领导的亲朋 /108
3. 公司内部的管理人员 /108
4. 推销员 /108
5. 普通客户 /109
6. 其他不速之客 /109

第二节 商务沟通礼仪 /109

一、电话沟通礼仪：让商机在无线电波中传递 /110

1. 电话沟通基本礼仪 /110
2. 拨打电话的礼仪 /111
3. 接听电话的礼仪 /112
4. 手机使用礼仪 /114

二、邮件沟通礼仪：电子通信需谨慎 /116

1. 电子邮件的基本礼仪 /116
2. 电子邮件的细节礼仪 /117

三、商务信函礼仪：最正式的书信讲究 /120

1. 商务信函的基本要求 /120
2. 商务信函的格式 /121
3. 商务英语书信的礼仪 /122
4. 商务英语书信的基本格式 /123

第三节 商务谈判礼仪 /125

一、谈判时间的选择：决定谈判成败的日期 /125

1. 身心处于低潮时不谈判 /125

2. 周一早上不谈判 /125
3. 紧张工作后不谈判 /126
4. 身体不适时不谈判 /126
5. 最疲劳时不谈判 /126
6. 对方交易高峰期不谈判 /126

二、谈判地点的选择：以逸待劳上上策 /126

三、谈判环境的布置：别让环境因素给自己带来谈判压力 /127

1. 光线自然 /127
2. 保持宁静 /127
3. 温度适中 /127
4. 色彩和谐 /127
5. 装饰典雅 /127

四、商务谈判中的气氛驾驭：将交锋控制在掌握之中 /128

1. 商务谈判中的目光礼仪 /128
2. 商务谈判中的微笑礼仪 /129
3. 商务谈判中的姿势礼仪 /130
4. 商务谈判中的音调作用 /131

五、商务谈判中的提问礼仪：怎样让对方乐于回答问题 /132

1. 提问方式应恰当 /132
2. 提问时机应恰当 /132
3. 使用正确的商务语言提问 /133

六、商务谈判中的辩论礼仪：“和气”才能“生财” /133

1. 理智争辩，以“和”为贵 /133
2. 事理交融，举证有力 /134
3. 谈判九忌，坚决避免 /134
4. 絮语软言，紧扣“死线” /134
5. 回避无理，谈笑置之 /134

第四节 商务仪式礼仪 /135

一、商务会议礼仪：让会议更专业，服务更周到 /135

1. 会前准备礼仪 /135
2. 商务会议过程礼仪 /136
3. 发布会的礼仪与应酬 /137

- ## 二、商务合同的签字礼仪：对合作成功的展望与重视 /138
1. 签字仪式的准备工作 /138
 2. 签字仪式的过程细节 /140

- ## 三、剪彩礼仪：发财利市有礼节 /140
1. 剪彩的由来 /140
 2. 剪彩仪式的准备 /141
 3. 剪彩仪式的进行 /141

第四章 职场礼仪办公室生存全攻略

对于绝大多数上班族来说，除去睡眠时间，办公室是每天所处时间最长的地点，而同事则是一天中相处时间最长的人群。人们在这样一个相对固定的环境里工作、生活和学习，就形成了一个“麻雀虽小五脏俱全”的“社会”。既然是“社会”，就会产生社交，就会有礼仪的存在。

第一节 求职面试礼仪 /144

一、简历礼仪：你的简历“会说话” /144

1. 简历的内容 /144
2. 优秀简历“三原则” /144
3. 写简历时应注意的细节 /145
4. 个人简历的写作忌讳 /146

二、求职面试服饰礼仪：秀出你的职场“范儿” /147

1. 面试服装的基本礼仪 /147
2. 男士面试着装礼仪 /148
3. 女士面试着装礼仪 /151

三、面试过程礼仪：个人修养是才华得以展示的前提 /153

1. 准时守约 /153
2. 尊重接待人员 /154
3. 入座的礼仪 /154
4. 自我介绍有分寸 /154
5. 面试中交谈的礼节 /154
6. 适时告辞 /155

第二节 办公室环境礼仪 /156

一、办公室内的礼仪原则：小环境，大文章 /156

1. 开拓职场人生的良好开端 /156
2. 尊重办公室的私人空间 /156
3. 爱惜办公耗材，有序使用办公设

备 /157

4. 办公室不是聊天室 /157
5. 保持办公室清洁 /157
6. 办公室内有借有还 /157

二、办公室礼仪细节：与人方便，于己方便 /157

1. 保持办公桌的整洁 /157
2. 书架与茶几的摆设 /158
3. 保持办公室的开放性 /158
4. 细语交谈，轻声出入 /158
5. 保持电话的清洁 /158
6. 办公室不可挤压物品 /159
7. 办公室要按时清洁 /159
8. 办公室应保持墙面卫生 /159
9. 办公室可适当摆放绿植 /159

三、办公室用餐礼仪：工作餐里有礼仪 /159

1. 用餐食物的选择 /159
2. 尽量缩短用餐时间 /160
3. 礼貌使用公共厨房 /160
4. 用餐后及时清洁、通风 /160

四、办公室设备的使用礼仪：合理使用，提高效率 /160

1. 电脑的使用礼仪 /160
2. 复印机的使用礼仪 /161

五、办公室洗手间的使用礼仪：



“五谷轮回之所”的礼仪规范 /162

1. 排队有效 /162
2. 便后清洁 /162
3. 遇到同事应搭话 /162
4. 卫生间内“莫谈公事” /162

第三节 职场交往礼仪 /163

一、职场交往原则：与同事相处的自我必修课 /163

1. 性格开朗 /164
2. 遵礼重情 /164
3. 竞争含蓄 /164
4. 作风正派 /164

二、同事相处的礼仪规范：我们都是“最熟悉的陌生人” /164

1. 平等相处 /164
2. 拒绝敏感 /165
3. 适时道歉 /165
4. 掌握分寸 /165
5. 把好口风 /165
6. 避免争吵 /165
7. 学会忍耐 /165
8. 切勿炫耀 /165
9. 少说多听 /166
10. 保持距离 /166
11. 互相尊重 /166
12. 虚心真诚 /166
13. 控制感情 /166
14. 热心相助 /166

三、异性相处的礼仪：职场男女交往“潜规则” /167

1. 工作中没有性别 /167
2. 语言上要慎重 /168
3. 着装要职业 /168
4. 动作要谨慎 /168
5. 交谈有分寸 /168
6. 与自己的恋人保持距离 /168
7. 积极鼓励爱发牢骚的同事 /168
8. 如何批评异性员工 /169

10. 针对绯闻应置之不理 /169

四、办公室的话题禁忌：不可说，一说即错 /170

1. 不要谈论薪水问题 /170
2. 不谈论任何人的私事 /170
3. 不要谈论涉及家庭财产的事情 /170
4. 不要说野心勃勃的话 /171
5. 别拿现单位和原单位比较 /171

第四节 上下级沟通的礼仪 /172

一、让领导赏识的原则：不求得宠，但求保身 /172

1. 提前上班，延迟下班 /172
2. 兵来将挡，水来土掩 /172
3. 上司第一，你为第二 /172
4. 分配得当，效率为先 /173
5. 助人就是助己 /173
6. 果断干练，雷厉风行 /173
7. 仪态大方，衣着得体 /173
8. 真诚诚恳地与上司接触 /173
9. 开朗有节，精明有度 /173
10. 镇定平和地对待突发问题 /174
11. 洞察先机，未雨绸缪 /174
12. 笑脸迎人，春风满颜 /174
13. 不计得失，善于沟通 /174
14. 承担责任，临危不乱 /174

二、领导对下属的礼仪：既是一种礼仪，也是一种策略 /174

1. 尊重下属的人格 /174
2. 善于听取下属的意见和建议 /175
3. 宽待下属 /175
4. 培养领导的人格魅力 /175
5. 表彰有才干的下属 /175

三、照顾好领导的尊严：“太岁”头上别动土 /175

1. 千万别当面指正领导的错误 /175
2. 不要挑战“上司至上”的规矩 /176

3. 不要随便和领导“套关系” /176
 4. 不要让领导“下不来台” /176
 5. 尊重领导的个人习惯 /176
 6. 切莫在领导背后指指点点 /177
- #### 四、指正上司的礼仪：“以下犯上”有技巧 /177
1. 制定指正上司的策略 /177
 2. “以退为进”的沟通 /177
 3. 上司应有容人之量 /178

- #### 五、辞职的礼仪：来的体面，走的潇洒 /178
1. 辞职报告不可缺 /178
 2. 站好最后一班岗 /178
 3. 控制自己的情绪 /179
 4. 不带走任何不属于自己的物品 /179
 5. 做一回好老师 /179
 6. 与原来的同事保持联系 /179

第五章 饮食礼仪餐桌是一副棋盘

我们每天都会问一个相同的问题：“今天吃什么？”从生存资料稀缺的远古到美味珍馐丰富多样的今天，“吃”这个话题始终是人们关注的。然而不同的是，人们早已作别茹毛饮血，学会烹饪各种美食，并从中衍生出一种新的学问：饮食礼仪。

餐桌就像一副棋盘，罗列的杯盘就是棋盘上的棋子，而饮食礼仪就是下这盘“酒肉棋”的游戏规则。在今天，吃饭早已超出了填饱肚子的范畴，它所代表的含义涉及各个方面。所以，不懂得饮食礼仪，不仅会像输棋一样失掉面子，有时候也会失掉很多“改变命运”的机会。

第一节 中餐礼仪 /182

一、不同用餐方式的礼仪原则 /182

1. 宴会 /182
2. 家宴 /182
3. 便餐 /182
4. 工作餐 /182
5. 自助餐 /183

二、中餐饮食中的就座礼仪：开席前的讲究 /183

1. 赴宴的礼节与讲究 /183
2. 酒席上的排位礼仪 /184
3. 不同情况下的座次排列 /185
4. 便餐座次的排列原则 /185

三、餐桌上的摆花礼仪：花助酒色，酒借花香 /186

1. 不同意义的宴会应摆放不同的花卉 /186

2. 餐桌摆花的种类 /187

3. 花卉应与不同形状的餐桌搭配 /188
4. 花卉应与不同色彩的餐桌搭配 /188
5. 餐桌花卉应根据不同季节摆放 /188

四、菜肴选择的礼仪：怎样让所有人“吃饱吃好” /189

1. 有中国特色的菜肴 /189
2. 有本地特色的菜肴 /189
3. 特色餐厅的特色菜 /189
4. 主人的拿手菜 /189
5. 菜肴选择的禁忌 /190

五、上菜的礼仪：吃饭有规矩，上菜有程序 /191

1. 上菜的一般原则 /191



- 2. 菜肴的摆放礼仪 /192
- 3. 上菜人员的标准礼仪 /193
- 六、中餐餐具的使用礼仪：用好餐桌上的“刀枪剑戟” /194
 - 1. 筷子的使用礼仪及禁忌 /194
 - 2. 勺子的使用礼仪 /196
 - 3. 盘子的使用礼仪 /196
 - 4. 水杯的使用礼仪 /197
 - 5. 毛巾的使用礼仪 /197
 - 6. 牙签的使用礼仪 /197
- 七、家居用餐礼仪：温馨而不失典雅的饭桌讲究 /198
 - 1. 长辈先动筷 /198
 - 2. 吃饭有吃相 /198
 - 3. 让菜不布菜 /198
 - 4. 用餐需文雅 /198
 - 5. 添饭的讲究 /198
 - 6. 吃饭要集中精神 /199
 - 7. 吃带骨食物时应如何处理 /199
 - 8. 吃饭应细嚼慢咽 /199
- 八、饮酒礼仪：喝酒也要有“酒德” /199
 - 1. 斟酒的礼仪 /199
 - 2. 祝酒的礼仪 /200
 - 3. 敬酒干杯的礼仪 /200
 - 4. 饮酒要有“度” /201
 - 5. 饮酒过程中的礼仪细节及禁忌 /202
- 九、个人进餐礼仪：男女有别的进餐讲究 /203

- 1. 男士进餐礼仪 /203
- 2. 女士进餐礼仪 /204
- 第二节 西餐礼仪 /205
 - 一、基本西餐礼仪：吃西餐时别“露怯” /205
 - 1. 餐厅预约与服装的选择 /205
 - 2. 西餐的就座礼仪 /206
 - 3. 吃西餐的“5M”原则 /206
 - 4. 西餐的点菜礼仪 /207
 - 二、西餐中的饮酒礼仪：高脚杯中的品位与时尚 /209
 - 1. 喝红酒的礼仪 /209
 - 2. 饮酒与食物的搭配 /211
 - 3. 喝香槟酒的礼仪 /212
 - 三、西餐餐具使用礼仪：左叉右刀有次序 /213
 - 1. 认识西餐餐具 /213
 - 2. 西餐餐具的摆放 /214
 - 3. 餐具的使用礼仪 /214
 - 四、西餐的进餐礼仪：西餐该怎么吃 /216
 - 1. 哪些食物可以用手拿着吃 /216
 - 2. 水果的吃法 /217
 - 3. 蔬菜的吃法 /218
 - 4. 甜点的吃法 /219
 - 5. 带骨、带刺食物的吃法 /219
 - 6. 面包的吃法 /220
 - 7. 汤的喝法 /220
 - 8. 调味品的吃法 /221



第六章 生活礼仪做“有礼儿有面儿”的有心人

孟子说：“君子以仁存心，以礼存心。仁者爱人，有礼者敬人。爱人者人恒爱之，敬人者人恒敬之。”礼仪是一切人类交往的前提。即使在兵戈铁马的古代战争中，也有着“两国相争不斩来使”、“两将厮杀前要通名报姓”等礼仪。直至文明高度发达的今天，野蛮、粗鲁早已为人所不齿，日常生活中的各种行为都要以理为先，遇到矛盾都要以理服人。越在细微的环节上彬彬有礼，越能显示出一个人内在的高贵优雅。

第一节 家庭礼仪 /224

一、夫妻相处的礼仪：举案齐眉，相敬如宾 /224

1. “八互”原则 /224
2. 怎样避免夫妻争吵 /225
3. 夫妻吵架中的“忌讳” /226

二、父母与子女相处的礼仪：让你的孩子更懂事 /227

1. 子女的教育礼仪 /227
2. 子女对父母应有的礼仪 /227
3. 父母与子女沟通的礼仪 /228

三、与老人相处的礼仪：让老人尽享天伦之乐 /229

1. 日常中的敬老礼仪 /229
2. 老少相处时的忌讳 /230
3. 老人住儿女家的礼仪 /230

四、婆媳相处的礼仪：理解是和谐的土壤，猜忌是争端的元凶 /231

1. 婆媳间应坦诚相待 /232
2. 相互理解是关键 /232
3. 放松心态，切莫“处处设防” /232
4. 婆媳间要互相体谅 /232
5. 彼此帮助，促进和睦 /233
6. 唠叨是关系拉近的信号 /233

五、与岳父母相处的礼仪：女婿也是半个儿 /233

1. 经常在岳父母面前夸赞妻子 /233
2. 对岳父母要像对父母一样

尊敬 /234

3. 不做“傻姑爷” /234

六、与兄弟姐妹相处的礼仪：长幼有序，情同手足 /234

1. 兄长对弟、妹宽宏大量 /234
2. 妥善对待弟弟妹妹们的错误 /234
3. 弟、妹应尊重哥哥姐姐 /234
4. 不受同辈喜欢的10种表现 /234

七、姑嫂、妯娌间的相处礼仪：维持大家庭中女性和睦的纽带 /235

1. 姑嫂相处的礼仪 /235
2. 妯娌相处的礼仪 /236

八、邻里相处的礼仪：邻里和睦的准则 /237

1. 给邻居留下“好口碑” /237
2. 不要影响邻居休息 /237
3. 以礼相待，平易近人 /237
4. 占用楼道有讲究 /237
5. 养宠物的礼仪 /238
6. 别让小孩影响邻居 /238
7. 邻里串门要懂礼 /238

第二节 公共场所中的礼仪 /239

一、出行礼仪：大街小巷中的礼仪规范 /239

1. 步行礼仪 /239
2. 乘公交车的礼仪 /240
3. 骑自行车的礼仪 /240

二、乘飞机的礼仪：将你的优雅带上



蓝天 /243

1. 登机的礼仪 /243

2. 乘机中的礼仪 /244

三、商场购物礼仪：“千金难买”的 礼仪规范 /246

1. 商场购物的基本礼仪 /246

2. 结伴购物的礼仪 /247

3. 超市购物礼仪 /248

第三节 观赏、游览礼仪 /249

一、观看比赛的礼仪：文明观赛事， 理智对输赢 /249

1. 观看田径比赛有哪些礼仪
要求 /249

2. 观看室内水上项目的礼仪 /250

3. 观看体操比赛的礼仪 /250

4. 观看篮球比赛的礼仪 /251

5. 观看足球比赛的礼仪 /251

6. 观看排球比赛的礼仪 /252

7. 观看乒乓球比赛的礼仪 /252

8. 观看羽毛球比赛的礼仪 /252

9. 观看网球比赛的礼仪 /253

10. 观看棒球、垒球比赛的礼仪 /253

11. 观看赛艇比赛的礼仪 /253

12. 观看帆船比赛的礼仪 /253

13. 观看皮划艇比赛的礼仪 /253

14. 观看射击、射箭比赛的礼仪 /254

15. 观看铁人三项赛的礼仪 /254

16. 观看自行车比赛的礼仪 /254

17. 观看马术比赛的礼仪 /254

18. 观看拳击比赛的礼仪 /254

19. 观看击剑比赛的礼仪 /255

20. 观看举重比赛的礼仪 /255

21. 观看柔道比赛有哪些礼仪
要求 /255

22. 观看摔跤比赛有哪些礼仪
要求 /255

二、观看演出的礼仪：舞台上的精 彩，来自于舞台下的支持 /256

1. 入场时的礼仪 /256

2. 等待演出时的礼仪 /257

3. 观看演出时的礼仪 /257

4. 提高自己的艺术鉴赏力 /259

三、游览礼仪：让您的举止成为最 亮丽的风景线 /259

1. 游览时的着装礼仪 /259

2. 游览时的相处礼仪 /260

3. 游览时应注意保护环境及人身
安全 /260

第七章 喜庆礼仪让欢乐的气氛更浓郁

“人逢喜事精神爽，月到中秋分外明”。

在人的一生中，欢乐的时光总是让人格外兴奋，意气风发。然而，欢乐又总是短暂的，怎样能够在短暂的欢乐中，将愉快的气氛发挥到极致，给人留下终生难忘的美好回忆，是所有珍惜欢乐时光的人们的必修课。

第一节 婚庆礼仪 /264

一、订婚礼仪：敲定“终身”有 讲究 /264

1. 订婚的礼仪习俗 /264

2. 订婚时应商定的事宜 /264

二、结婚日期的选择：万事求

吉利 /265

1. 传统中适宜结婚的时日 /265

2. 传统中不宜结婚的时日 /265

3. 现代婚礼普遍选择的日期 /266

三、婚礼地点的选择：让喜庆的气氛 更浓郁 /266



1. 婚庆地点的区域选择 /266
2. 价格因素应考虑 /266
3. 酒店“口碑”很重要 /266
4. 场地环境及场地面积 /266
5. 配套服务要跟上 /267

四、婚礼当天礼仪：规矩最多的24小时 /267

1. 婚礼前的准备 /267
2. 迎亲送亲的礼仪 /267
3. 结婚典礼的仪式礼仪 /269
4. 婚宴安排的礼仪原则 /272

五、新人礼仪：怎样做好婚礼上的焦点 /274

1. 新郎礼仪 /274
2. 新娘礼仪 /276
3. 伴郎、伴娘礼仪 /278

六、婚礼来宾礼仪：不仅仅是婚礼中的看客与食客 /280

1. 宾客的着装礼仪 /280
2. 参加婚礼的礼仪禁忌 /280

第二节 寿诞礼仪 /281

一、不同年岁的祝寿称呼：多大年岁才可以“做寿” /281

1. “天命之年”——五十岁 /281
2. “花甲之年”——六十岁 /282
3. “古稀之年”——七十岁 /282
4. 耄耋之年——八十、九十岁 /282
5. 期颐之年——百岁 /282
6. 其他可祝寿的年岁 /282

二、祝寿过程的礼仪细节：温情与传统的结合 /283

1. 寿堂的布置讲究 /283
2. 拜寿过程礼仪 /283
3. 拜寿时的送礼讲究 /284

4. 吃寿面与摆寿宴 /285

三、传统中的做寿讲究：孝顺的儿女应注意的拜寿礼仪 /286

1. “做九不做十”的讲究 /286
2. “做三不做四”的讲究 /286
3. 六十六，玉皇大帝吃块肉 /287
4. “过坎儿”的讲究 /287

第三节 节日礼仪 /288

一、传统节日礼仪：不仅是一种礼仪，更是一种习俗 /288

1. 春节的礼仪 /288
2. 元宵节的礼仪 /289
3. 清明节的礼仪 /290
4. 端午节的礼仪 /290
5. 中秋节的礼仪 /291
6. 重阳节的礼仪 /291

二、现代节日礼仪：让节日过得更有意义 /292

1. 妇女节的礼仪 /292
2. 植树节的礼仪 /293
3. 劳动节的礼仪 /293
4. 青年节的礼仪 /293
5. 儿童节的礼仪 /293
6. 教师节的礼仪 /293
7. 国庆节观看升旗仪式的礼仪 /293

三、涉外主要节日礼仪：学会怎样过“洋节” /294

1. 圣诞节的礼仪 /294
2. 复活节的礼仪 /296
3. 感恩节的礼仪 /297
4. 情人节礼仪 /297
5. 愚人节的礼仪 /297
6. 母亲节与父亲节的礼仪 /298

第一章 个人礼仪

让你赢得尚未开始的竞争

在文明高度发达的今天，“没有礼仪，就没有事业的成功”已经成为绝大多数精英人士的共识。礼仪被普遍视为人生成功的第一课，而个人礼仪就像人生中的第一张名片，它既可以让你轻而易举地获得成功，也可以让你大费周折却竹篮打水。所以，个人礼仪的重要性不言而喻。毕竟，给别人留下的第一印象，一生只有一次。

第一节 个人仪态礼仪

一、站姿的讲究：站有站相

▶▶ 1. 站姿

俗话说“站有站相，坐有坐相”。优美挺拔的站姿往往给人以英姿勃发、积极向上的感觉，反之，松懈无力的站姿，会使人显得无精打采，给人以慵懒、随意的感觉。有些人常常认为自己外向达观、聪明积极就可以胜任各种工作，却没有想到成败可能悬于如此微小的细节上。

▶▶ 2. 基本站姿

抬头望前，头正颈直，双目平视；挺胸收腹，肩膀向后，保持放松；脚尖分开，脚跟略微收拢；两臂自然下垂，手指自然弯曲，双手放于身体两侧，或者双手相握，握指、握掌、握腕均可，看上去似乎有一根绳子，自上而下，把全身拉直。如果站立时间较长，脚和手的姿势方向可以交替。在站立时东倚西靠，身躯歪斜，来回移动，或低头曲背、哈腰，两臂抱胸，两脚交叉，手插裤兜儿，晃动身体，摆弄头发等都不是正确的站姿，既不美观，也是对他人的不尊重。

▶▶ 3. 标准站姿

标准站姿应精神饱满，挺拔俊美，稳重大方。站姿最要紧的是头正、肩平、身直。古人把优雅站姿概括为“立如松”。从正面观看，全身笔直，精神饱满，两眼正视，两肩平齐，两臂自然下垂，两脚跟并拢，两脚尖张开60度，身体重心落于两腿正中；从侧面看，两眼平视，下颌微收，挺胸收腹，腰背挺直，手中指贴裤缝，整个身体庄重挺拔。

▶▶ 4. 男士标准站姿

男士的标准站姿通常要挺直背部，缩回下颌并伸长后颈。双肩往后拉，两侧平衡对称，两臂自然下垂，腹部收紧，挺胸，抬头，不弯腰或垂头，不要有萎靡和颓丧的感觉。为求稳重，两腿可略分开，大约与肩膀同宽，双手呈半握拳的样子为最好。男士站立时除挺胸收腹之外，还要略微收起臂部，两腿要直，膝盖放松，大腿稍微收紧上提，身体重心落于前脚掌上。站累了，脚可以向后撤半步，但上身仍须保持挺直，总之要给人稳重、坦率的感觉。

礼仪小贴士：不要将手置于裤子口袋中

很多男士在站立的时候，会将双手放在裤子口袋里面，这是错误的动作。在讲演的时候，如果感觉很紧张，可以短时间将右手或左手插入裤袋，但长时间站立，将手置于裤袋中会给人轻率的感觉，显得不够庄重。如果把手插