



● 熟知礼仪常识 提升人气指数 创造经典人生 ●

一本书读懂 礼仪常识

极品超值
最新版
26.80元

良好的礼仪修养，不仅是对别人的尊重，更是对自己的尊重。如何让自己成为一位温文尔雅且具有魅力的人，是现代社会中人们所求的修养境界。本书内容全面、实用性较强，适合工作繁忙的人们阅读。

赵浩 ○ 编著

石油工业出版社



赵浩○编著

一本书读懂 礼仪常识

良好的礼仪修养，不仅是对别人的尊重，更是对自己的尊重。如何让自己成为一位温文尔雅且具有魅力的人，是现代社会中人们所求的修养境界。本书……适合工作繁忙的人们阅读。

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一本书读懂礼仪常识 / 赵浩编著.

北京: 石油工业出版社, 2010. 10

ISBN 978-7-5021-8041-6

I. 一...

II. 赵...

III. 礼仪—基本知识

IV. K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 183411 号

一本书读懂礼仪常识

赵浩 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523644 营销部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

787×1092毫米 开本: 1/16 印张: 23

字数: 302千字

定价: 26.80元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

前 言

我国是礼仪之邦，讲究礼尚往来。周朝时期，周公更以礼治国，《周礼》记载：“凡国之尊敬师长大事，治其礼仪，以佐宗伯。”关于礼仪的起源，有好几种说法。有人认为，它最早出现于古代的祭祀，对于古代“礼”字写法，东汉许慎的解释是：“履也，所以示神致福也”。意思就是做出来给神灵看的，从而得到神灵的赐福。也有人认为，礼仪起源于风俗习惯。从哲学的角度来看，人是社会的人，也就是说，人不可能分离群体而独居，需要进行相互的交往。随着时间飞逝，物换星移，在人与人之间就形成了一些约定俗成的习惯，久而久之便成为人与人交际的规范。就好像鲁迅说的“路”一样，人们都在这上面走，便成了路。

据有关资料的考证，这样的“路”最早在原始社会就有了雏形。那时，氏族之间就制订了一些礼俗规定，比如，婚嫁的习俗、尊卑的礼制祭祀的仪式形式、相互交往中表示礼节的手势和动作等。传至今日，便形成了一条明确方向的“大路”。

我们不难看出，人与人交流感情，事与事维持秩序，国与国保持常态，礼仪的力量是不容忽视的。正确把握人与人之间的交往尺度，会处理好人与人的关系。如果没有这些礼仪规范，往往会使人们在交往中感到手足无措，乃至失礼于人，闹出笑话。综观今日，讲礼、识礼者少，故各种摩擦、冲突频繁发生，人们相处不仅缺少安全感，甚至有举目皆敌的危机感。所以，我们熟悉和掌握礼仪，才能做到触类旁通，待人接物恰到好处。此外，讲究礼仪，也是塑造形象的重要手段。在社会活动中，交谈讲究礼仪可以变得文明，举止讲究礼仪可以变得高雅，穿着讲究礼仪可以变得大方。总之，一个

人讲究礼仪，就可以变得充满魅力。

基于这些原因，我编写了本书。希望通过本书，能让广大读者从中了解自己所需注意的一些礼仪知识。

现在社会人们的生活节奏很快，空闲的时间很有限。我们都希望能通过一种最简便的方式来得到我们想了解的知识。基于这种时间的观念，我在编写本书的时候，就采取了一种最简便，同时也是最实用的一种做法。那就是将本书做成一本类似于《新华字典》一样的工具书。所以，你在使用本书的时候，不必通读全书，而是可以按照自己想要的内容，按照目录查找，就像查《新华字典》一样。在行文的设计上，当然也是最简便、最实用的一种形式，就是告诉你该注意什么，要怎样做。这就是本书的特点，它重在使用方法。比如，你想参加朋友的宴会，那么你便可以在本书的“社交礼仪”这一章查找，该穿什么样的衣服，怎样说话，恰当的自我介绍，怎样避免入座时的失误等，按照你想要的，一看便知。个人认为，这一点，是符合人们的时间观念和价值观念的。

目 录

第一章 个人礼仪——仪表言行，价值千万

- 一、仪容礼仪——会打扮，你本来就很美 / 3
- 二、服饰礼仪——佛靠金装，人靠衣装 / 15
- 三、说话礼仪——一句话能乐死人，也能气死人 / 33
- 四、举止礼仪——举手投足，都要合乎礼仪 / 45

第二章 生活礼仪——人情往来，无处不在

- 一、家庭邻里礼仪——家人，更值得你尊敬 / 61
- 二、访客接待礼仪——来而不往非礼也 / 73
- 三、人情馈赠礼仪——“礼”多人不怪 / 83
- 四、祝寿庆生礼仪——生命无价，情义也无价 / 97
- 五、红白喜事礼仪——自古传承下来的民族礼俗 / 99

第三章 社交礼仪——现代社交技巧

- 一、见面礼仪——闻名不如见面 / 109
- 二、介绍礼仪——让彼此不再陌生 / 120
- 三、电话礼仪——用声音传递感情 / 125
- 四、集会礼仪——有规可循，无规矩不成方圆 / 137

第四章 餐饮礼仪——饭桌规矩，不得不知

- 一、聚餐礼仪——同席用餐 / 153
- 二、中餐礼仪——中国人的用餐礼俗 / 165
- 三、西餐礼仪——西方式的餐饮礼俗 / 178

第五章 职场礼仪——职场日常行为规范

- 一、求职面试礼仪——一面之交定成败 / 195
- 二、职业形象礼仪——尊重环境，适者生存 / 203
- 三、同事之间礼仪——和平共处，保持适当距离 / 212
- 四、上下级间礼仪——他们应站在同一战线 / 222

第六章 商务礼仪——商务活动，事事庄重

- 一、商务邀约礼仪——邀约拜访，更显慎重 / 231
- 二、商务拜访礼仪——商务活动的重要形式 / 239
- 三、商务接待礼仪——有朋自远方来，不亦乐乎 / 251
- 四、商务洽谈礼仪——风云变幻，量大无敌 / 256
- 五、商务活动礼仪——不打无准备的仗 / 270

第七章 公共场所礼仪——公共场所，切勿干扰他人

- 一、交通出行礼仪——出门在外，安全第一 / 289
- 二、娱乐购物礼仪——不要将开心建立在别人的痛苦上 / 299
- 三、体育运动礼仪——尊重体育规则，尊重体育精神 / 308

第八章 对外交际礼仪——涉外交友的艺术准则

- 一、掌握基本准则——不可逾越涉外界限 / 323
- 二、常见的外国礼仪——国际尝试，理应遵从 / 326
- 三、不同国家的社交礼仪——一方水土，养一方人才 / 336

第一章

个人礼仪——仪表言行，价值千万

一 仪容礼仪——会打扮，你本来就很美

二 服饰礼仪——佛靠金装，人靠衣装

三 说话礼仪——一句话能乐死人，也能气死人

四 举止礼仪——举手投足，都要合乎礼仪



■ 一、仪容礼仪——会打扮，你本来就很美

化妆的原则——要美丽，更要大方得体

化妆是为了体现良好的形象气质和文明风貌，为了达到这一目的，一般情况下，要掌握以下几个基本的原则：

（1）美化是目标。在化妆的时候，要注意适度的矫正，做到修饰得法，这样才能使自己扬长避短，将最美好的形象展示在别人面前。所以，一个讲文明、懂礼仪的人，就要学会合理的化妆，当妆面出现残缺的时候，也得及时地避开人群补妆。

（2）化妆的准则。无论是什么样的妆面，都要求美观、生动，更要求真实和自然，化妆的最高境界，就是不留人工修饰的痕迹，显得美丽自然。有的人妆化得过浓、过重，香气四溢，显得十分妖艳，常常会惹人反感，这就南辕北辙了。

（3）整体要协调。高水平的化妆，讲究整体的搭配，不仅要求面妆协调，还要与全身的装扮协调，这样才能体现出自己的不俗品位。比如，口红要与指甲油的颜色保持一致，否则就会显得不协调，不伦不类的装扮，往往是会闹出笑话的。

（4）与场合一致。虽然化妆讲究自己独特的个性，以体现自身的气质，但是在不同的场合，也得与场合一致，标新立异有时未必是件好事，比

如在工作的时候适宜淡妆，吊唁、丧礼的场合，化浓妆和抹口红都是不适宜的，而浓妆一般只适合社交场合。

另外，还得注意化妆的地点，最好事先准备，或是在专用的化妆间进行。当众化妆，不免有卖弄之嫌，尤其是在异性面前，更是有“以色事人”的嫌疑，这都会让你的形象大打折扣。

发型礼仪——美好形象，从“头”开始

头发是个人形象的重要组成部分，往往会影响一个人的整体形象气质。所以，合理的修饰头发十分重要。

(1) 要勤于梳洗。梳头发不但可以保持发型的整齐，而且还有益于身体健康。无论男女至少都应3天洗1次头发，天天洗则更好，这样才能及时的去处污垢和异味，保持头发的干净整洁。

(2) 要勤于修剪。男士应半月左右剪1次头发，女士可根据个人情况而定，但最长不应长于1个月。

由于性别、职业的不同，头发的长短也有相应的区别。一般情况，无论男女，头发都不宜过长或是光头。男士不宜留长发，短发能显出男士的精明和干



练；商界对男士的头发则有着严格的规定，不可超过7厘米，以不触及衬衫领口为准。女士一般都留长发，当然也可以是短发，但寸头则不太适合。商界女性的头发，一般要求不能过肩，必要的时候，可以盘起来。

（3）发型修饰要得当。任何发型，都要以庄重、典雅、大方为主导风格，不宜使用彩色发胶等物进行修饰，以及在头上滥加修饰之物。男士不宜使用任何发饰，女士发饰如发卡、发绳等，也应朴实无华，其色彩宜用蓝、灰、棕、黑四种颜色。工作岗位上，不宜佩带彩色、艳色或带有卡通、动物、花卉图案的发饰。

发型的搭配技巧——一个萝卜一个坑，不同脸型的发型搭配

常见几种脸型的发型搭配技巧：

（1）心形脸型就是俗称的“瓜子脸”，在搭配发型的时候，最好不要在前额留刘海，双颊最好留着短发，将最宽的部分遮起来，以此来弥补不足。

（2）长方形脸型不适合直线型长发，修饰的时候，可将顶部的头发弄低一些，遮住前额，两颊地头发最好呈弧形，这样才能使得脸部的曲线更加柔和。

（3）椭圆脸型是比较完美的脸型，搭配任何的发型都合适。但中分路的蓬松长发，会更贴切地显出脸型的优美。

（4）圆形脸型人的头发宜长不宜宽，直线形长发是比较合适的发型，但是不宜留浓刘海和剪短发。

（5）三角脸型在搭配发型的时候，应注意头发的蓬松感，两侧的头

紧贴脸部，这样能改变三角形的感觉。花瓣式的烫发，是个不错的选择。

（6）倒三角脸型上宽下尖，发型应该顶部紧，两侧蓬松，但切记要留短发与发髻。

不同脸型的化妆——脸型不可变，但可以化妆

每个人的脸型是天生的，无法改变，但得体的化妆，却能让人扬长避短，平添几分典雅、大方的气质。

（1）椭圆脸型化妆要着重自然，眉毛要顺着眼睛画成正弧形，位置适中，眉头与内眼角对齐。胭脂适合抹在颧骨最高处，再向上化开；依照唇形涂成最自然的样子；中分发式是最合适的发型。

（2）圆形脸型的理想化妆，是将眉毛画为自然的弧形，并略带少许的弯曲，不可平直式起角。胭脂从颧骨一直延伸到下颚部；部分上唇化成阔而浅的弓形，均匀涂成圆形小嘴；发式适合六四分，若有刘海，最好是弄厚一些。

（3）方形脸型往往两边颧骨很突出，要设法以掩饰。眉毛要画得稍阔而微弯，不可有角，可以用暗色的粉底来改变面部的轮廓，胭脂适合涂得丰满一些；发式六四分或是中分都可以，若是采用偏分的法式，则会造成不平衡的感觉。

（4）长脸型应增加面部宽阔感，眉毛不可画得太高而有角；胭脂要抹在颧骨的最高处和太阳穴下方所构成的曲线部位，然后再向上抹开，离鼻子要远一些；嘴唇也要涂得稍厚一些；采用三七分路的发式，可以使脸看起来宽些。

（5）三角脸型的额部较窄，而两腮较大，化妆的秘诀和长脸型有些相

似。眉毛最好是保持原状；胭脂由眼尾外方向抹涂，两腮可用较深的粉底来掩饰；嘴唇要显得稍微上翘；为了使额部显宽，最好也采用三七分路的发式。

（6）心形脸型是美人脸型。画眉时，应顺着眼睛的位置；胭脂要涂在颧骨最高处，然后向上向后化开；嘴唇要显得柔和，下巴过尖，脸的下部要用浅色的粉底，而过宽的前额，宜用较深的粉底；为了使前额显小，最好采用六四分路发式。

手的修饰——向手上的污垢、死皮说“拜拜”

手是人的第二张脸，工作、吃饭、握手的时候都要用到它，所以平时手的卫生和修饰都应该引起我们的注意。

（1）要定期的修剪手指甲。指甲不宜留得过长，否则既不美观，也不卫生，一般以不超过指尖的长度为宜。

（2）经常清洗。手是我们用得最多的部位，从健康卫生的角度来说，一般在饭前和便后，或是接触其他各种东西之后，都应及时洗手，这样才能保证手的卫生和美观。

（3）修剪死皮。人体的新陈代谢决定了手上死皮的产生，当我们发现之后，就应及时地将其剪掉。修剪时，注意不要当众进行，也不要用手撕，或是用牙齿去咬，这些都是不文明、不卫生的方式。

（4）注意手部的“健康”。因为生活中的种种原因，难免会出现手上皮肤粗糙、红肿、皲裂、破损等现象，这时，我们就要及时地对其进行护理，必要的时候，还应就医治疗。若是手上长癣、生疮，还要避免与让其与他人接触，否则会让人觉得这是很不礼貌的行为。

睫毛的修饰——“制造”长而浓密的睫毛

动人的眼睛，需要长而浓密的睫毛来陪衬，才显得完美。但是东方人的睫毛却一般较稀、较短，无疑是个缺憾。这时，你可以使用睫毛液和睫毛夹，来弥补这些不足。在使用睫毛液和睫毛夹时候，需要注意以下几点：

（1）涂刷上睫毛的时候，视线要向下，从睫毛的根部向外慢慢地刷。刷下睫毛的时候，视线向上，把睫毛刷竖起来，左右拨动睫毛梢，再将其横拿，由上到下刷。为了脸部的清洁，也可在睫毛下放张纸，等刷完之后再拿走。

（2）如果要多刷几次的话，应该在等前一次刷的睫毛液干了以后再刷，防止一次刷得过多，容易让上下睫毛粘在一起。

（3）为了去掉多余的睫毛液，可以用细齿的梳子轻轻地梳理，当然也可以用睫毛夹，这样才能使修饰过的睫毛显得浑然天成。

（4）在使用睫毛夹的时候，要注意视线向下，把睫毛夹放在睫毛的根部，再慢慢加力，由内向外移动。

另外，选择一个合适的睫毛刷非常重要，首先要了解自己眼睛的宽度，按照此宽度来进行选择。还要注意夹口和橡皮垫是否光滑，因为这影响着睫毛的健康。

鼻子的修饰——占据重要位置，不可忽视

鼻子在人们的脸上占据着重要的位置，要想保持仪容的干净整洁，鼻子是不可忽视的地方。

（1）要注意鼻子的干净与否，由于生理原因，有的人的鼻沟处总是存有油渍一样的东西，让人看了难免会有邋遢的感觉。所以，这些人就得注意，及时清理这些不该存在的东西。

（2）保持鼻腔的清洁，不要让异物堵在鼻子里，也不要鼻涕任意地流，清理时注意不要在公共场所。要知道，在别人面前擤鼻涕和挖鼻孔都是很不文明的行为。

（3）还要经常注意鼻毛有没长到鼻孔外，有的话，就得及时地进行修剪。千万别让鼻毛像两撇胡子一样挂在脸上，这是极为不雅的，尤其是在社交场所，会让人觉得肤浅和邋遢。

唇型的修饰——不同嘴型，怎样变得更完美

嘴唇不仅处在面部最活跃的部位，而且颜色也显得“与众不同”，当你说话和微笑的时候，它总是格外的引人注目。因此，在修饰仪容的时候，嘴唇的修饰不可忽视。

过大的嘴唇，总是向两侧延伸，看上去总是有很笨拙的感觉。对于这种唇形的修饰，可以用遮盖霜涂于唇边缘，包括唇面，用蜜粉固定。在画唇时，轮廓线都要画的内向收缩，这样才能使原来的唇形得到收敛。

过厚的嘴唇，也适宜用遮盖霜，并用深色唇线笔，沿唇角向内侧勾画。唇膏宜选用偏冷的深色，使厚唇得到收敛。

过薄的嘴唇，往往会让人觉得不够大方，无法体现女性的丰满、圆润的曲线美。在修饰时，适宜用唇线在原有的唇线外勾画一条唇线，并使用亮光油和偏暖的色唇膏，这样就能弥补唇型的不足。

平直形唇与薄嘴唇的缺陷一样，没有曲线美，在修饰的方法上也很相似，可用遮盖霜掩盖原有唇型，用蜜粉固定。值得注意的是，在勾画上唇线时，要描画出明显的唇峰，下唇画成船底形或圆润形，唇线的颜色要略深于唇膏色。

过小的嘴唇使人有小气、琐碎的感觉。修饰时，适宜在原有的上下唇线外侧勾画唇线，使唇变宽变厚，使用浅色或亮光唇膏，可以让过小的唇看起来大一些。

对于轮廓清晰、唇峰凸起、唇形圆润的理想唇型，不必多加修饰，依原有唇型勾画出细而实的唇线，涂满唇膏即可。但是要以张开嘴唇时，唇角不露唇本色皮肤为标准。

汗毛的修饰——浓重汗毛，禁止外露

由于生理的原因，有的人身上的体毛较重，手臂上、腿上的汗毛都显得过长、过浓。在这样的情况下，男士则最好不要穿短裤，或是卷起裤脚；