



8090人生哲理系列

NIANQINGREN YIDING YAO DONGDE DE
SHEJIAO LIYI

年轻人一定要懂得的 社交礼仪

内强素质，外塑形象，礼仪是年轻人立足社会、获取成功的第一资本！

搜索

冠 诚◎ 编著

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

年轻人一定要懂得的 社交礼仪

冠 诚 / 编著

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

年轻人一定要懂得的社交礼仪/冠诚编著. —北京:北京理工大学出版社, 2011. 1

(80 90 人生哲理系列)

ISBN 978 - 7 - 5640 - 3898 - 4

I. ①年… II. ①冠… III. ①人间交往 - 礼仪 - 青年读物
IV. ①C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 203897 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1010 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 230 千字

版 次 / 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷 责任校对 / 王 丹

定 价 / 28.00 元 责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题, 本社负责调换



| 决 定

人的一生中，总会遇到许多岔路、困惑和迷茫，尤其是年轻人。年轻人刚刚步入社会，他们正经历从稚嫩走向成熟、从平庸走向卓越的蜕变期，婚姻、财富、前途、未来……都在这时候，在不知不觉中悄然成形。

年轻的时候是人生重要的积累期。通过观察，我们不难发现，凡是毕业后在短期内取得成就的人，都是对自己的心态养成、能力锤炼、性格铸造、习惯培养等方面付出了极大努力的实干者。也就是说，只有那些肯沉下心认真学习、不断提高自己能力的人，才能赢得第一场比赛。

年轻的时候，我们要经历两大转折：

从毕业到就业，从校园到社会——参加工作；

从单身到结婚，从个人到多人——建立家庭。

年轻的时候，我们要面临五大挑战：

赡养父母；结婚生子；升职加薪；开创事业；生活质量。

年轻人能否顺利地两大转折、从容地应对五大挑战，能否获得成功、拥抱幸福，取决于心灵的成长度和心智的成熟度。

心灵快速成长，心智快速成熟，需要年轻的我们掌握人生经验和人情世故，具备取舍智慧，合理地规划人生；还需要我们懂得说

话艺术和处世哲学，懂得职场规则，具备职场智慧，掌握成功的法则。而这些知识和智慧会决定我们未来 20 年、30 年甚至一辈子的命运。

现实中，很多年轻人往往因没有人生经验、不懂人情世故而在人际交往中折戟沉沙；因不懂得取舍之道而致错误选择；因不懂人生规划而前途迷茫；因不懂社交礼仪而功败垂成；因不懂说话艺术而祸从口出；因不懂职场规则，不了解职场生存智慧而难以晋升；因不懂成功法则而一直在社会的中下层徘徊……

残酷的现实常常使年轻人一飞冲天的野心、大鹏展翅的抱负化为泡影。因此，年轻的你必须掌握发展必备的知识才能走得更远。基于这种需求，我们策划了这套人生哲理系列丛书，祈望能够帮助年轻人迅速完成从校园人到职场人的转变，能够快速融入社会，成熟而从容地应对眼前的一切。

年轻，没有极限。准备得越充分，飞得就越高。真心希望年轻的你能够暂时停下来，回顾自己的道路，反思自己的行为，决定自己的方向，规划自己的人生。我们真诚希望这套“8090 人生哲理系列图书”能让你有所收获。



目 录

第一章 年轻人一定要懂得的个人礼仪

服饰礼仪	1
仪容修饰礼仪	11
举止礼仪的基本规范	14
站姿的基本礼仪	15
坐姿的基本礼仪	17
行姿的基本礼仪	19
蹲姿的基本礼仪	20
眼神的礼仪	21
笑容的基本礼仪	23
手势的礼仪	25
递物和接物的礼仪	30
关于烟的礼仪	31

第二章 年轻人一定要懂得的交往礼仪

自我介绍的礼仪	33
介绍他人的礼仪	35
集体介绍的礼仪	36
握手的礼仪	38
致意的礼仪	40



鞠躬的礼仪	42
吻礼的礼仪	43
称呼的礼仪	44
使用名片的礼仪	47
敬语的使用礼仪	49

第三章 年轻人一定要懂得的商务礼仪

商务拜访礼仪	51
商务接待礼仪	55
商务洽谈会的礼仪	58
工作会议的礼仪	60
商务谈判礼仪	64
签约仪式的礼仪	66
记者招待会礼仪	68
新闻发布会仪式的礼仪	70
剪彩仪式的礼仪	74
商务交接仪式的礼仪	77
商务函件的礼仪	82
商品展览会参展单位的礼仪	84
商务旅行的礼仪	87

第四章 年轻人一定要懂得的职场礼仪

写求职信的礼仪	90
求职电话的礼仪	91
面试的礼仪	93
电话面试的礼仪	97
初入职场的礼仪	98
职场称呼礼仪	102
职场会议礼仪	103



办公室形象礼仪	105
接打电话礼仪	109
转接电话的礼仪	111
与同事相处的礼仪	115
与上司相处的礼仪	118
辞职的礼仪	121

第五章 年轻人一定要懂得的言谈礼仪

礼貌用语礼仪	125
称谓的礼仪	127
寒暄的礼仪	129
熟人之间问候的礼仪	132
交谈的礼仪	133
赞美的礼仪	134
倾听的礼仪	137
提问的礼仪	139
拒绝的礼仪	140
道歉的礼仪	142
批评的礼仪	144
祝贺的礼仪	146
慰问的礼仪	147
开玩笑的礼仪	148

第六章 年轻人一定要懂得的生活礼仪

请柬礼仪	150
书信礼仪	152
婚庆礼仪	154
寿宴礼仪	156
待客礼仪	158



馈赠礼仪	161
探望病人的礼仪	163
吊慰礼仪	166
旅游观光礼仪	167
夫妻之间的礼仪	170
婆媳相处的礼仪	173
对父母的礼仪	174
对岳父母的礼仪	176
邻居间相处的礼仪	177

第七章 年轻人一定要懂得公共场所的礼仪

公共场所的基本礼仪	180
行路的礼仪	181
乘车的礼仪	183
乘飞机的礼仪	186
乘客轮的礼仪	187
乘电梯的礼仪	188
入住宾馆酒店的礼仪	189
写字间的礼仪	191
洗手间的礼仪	192
听音乐会的礼仪	194
酒吧的礼仪	195
交谊舞会的礼仪	196
商场购物礼仪	199
影剧院的礼仪	200
赛场的礼仪	201
图书馆的礼仪	203
派对中的礼仪	204



第八章 年轻人一定要懂得的宴会礼仪

赴宴的礼仪	207
宴请桌次与座位的礼仪	209
商务宴请的基本礼仪	210
家宴的礼仪	212
宴会交谈礼仪	213
中餐点菜的礼仪	214
中餐餐具的使用礼仪	215
西餐厅用餐的基本礼仪	219
西餐点餐礼仪	220
西餐餐具使用礼仪	221
西餐餐巾使用礼仪	223
西餐进餐时的礼仪	224
自助餐的礼仪	225
国外餐馆就餐礼仪	227
宴会饮酒礼仪	228
饮用红酒的礼仪	230
祝酒的基本礼仪	231
就餐结账时的礼仪	233
饮茶礼仪	234
喝咖啡的礼仪	235
吃水果的礼仪	236

第九章 年轻人一定要懂得的涉外礼仪

邀请外商的礼仪	238
迎送外商的礼仪	239
陪同外商参观的礼仪	240
涉外宴请礼仪	242



接待海外侨胞的礼仪	243
翻译人员的礼仪	244
国外旅行礼仪	245
中国台湾和香港商务礼仪	249
日本的商务礼仪	250
美国的商务礼仪	252
英国人的商务礼仪	253
法国的商务礼仪	256
韩国人的商务礼仪	258



第一章 年轻人一定要懂得的个人礼仪

服饰礼仪

服饰体现着一个人的外在形象，得体的着装能给人留下良好的印象，着装的最基本原则是体现和谐美，包括上下装束呼应和谐，饰物与服装色彩搭配和谐，与身份、年龄、职业、肤色、体形和谐，与季节、环境和谐等。

1. TPO 着装原则

“TPO”原则，是西方人提出的服饰穿戴原则，T 是 Time，代表时间、季节、时令、时代；P 是 Place，代表地点、场合、职位；O 是 Object，代表目的与对象。

(1) Time 原则。从时间上讲，一年有四季的交替，一天有 24 小时的变化，显而易见，在不同的时间里，着装的类别与式样应随之有所变化。

(2) Place 原则。置身在国内或国外，单位或家中，在这些不同的地点，着装的款式理当有所不同，切不可不变应万变。在国内，一位少女只要愿意，随时可以穿吊带衫、超短裙，但她若是以这身行头出现在着装保守的阿拉伯国家，就显得有些不尊重当地人了。一个人身着款式庄重的西服套装前去应聘新的职位或洽谈生意，说明他郑重其事并渴望成功。而在这类场合，若选择款式前卫或休闲的服装，则表示自视甚高，对求职或生意的重视远远不及对自己的重视。在家庭生活中，穿着休闲装、便装则更益于与家人之间沟通



感情，营造轻松、愉悦、温馨的氛围。着装应与职业、场合等相协调，这是不可忽视的原则。

(3) Object 原则。人们的着装往往体现着其一定的意愿，即自己的着装想留给他人的印象如何，如自尊还是自卑，积极还是消沉，内敛还是狂妄。服装的款式在表现着装者的目的性方面发挥着一定的作用，因此，着装应与自身身份相适应。年长或身份地位高者，选择服装款式不宜追求新潮，款式简单而面料质地则应讲究些才与身份年龄相吻合。青少年着装则着重体现青春气息，清新、活泼最好，不要用过于成熟的服饰来破坏宝贵的青春气息。形体条件对服装款式的选择也有很大影响。身材矮胖、颈粗圆脸者，宜穿深色低V字形领或大U形领套装，浅色高领服装则不适合。而身材瘦长、颈细长、长脸者宜穿浅色、高领或圆形领服装。方形者则宜穿小圆领或双翻领服装。形体条件与肤色都好的人，着装范围则较广，可以随心所欲，没有最美只有更美。

2. 女性职业装基本原则

职业女性的着装仪表必须符合她本人的个性、体态特征、职位、企业文化、办公环境，等等。职业女性的穿着打扮应该灵活有弹性，要学会怎样搭配衣服、鞋子、发型、首饰和妆面，使之完美和谐。在职场中，着职业套装最能显现出职业女性巾帼不让须眉的风度，所以必须选择一些质地好的套装。同时，由于每个人的肤色、发色、格调不同，要选择一些适合自己颜色的套装，再以套装色为底色，选择衬衣、毛线衫、鞋子、袜子、围巾、腰带和首饰。能显现出稳重有权威的套装颜色包括海军蓝、灰色、淡蓝、黑色、栗色、棕色、驼色，精致的方格、印花和条纹也适合职场女性，但是避免浅黄、粉红、浅绿或橘红色。

3. 女性正式场合的着装

女性在庄重的仪式上、在重要会议和会谈中，以及正式宴请舞会等场合，都要求着装端庄得体，符合礼仪。

上衣：女性正装上衣讲究平整和大气，饰物 and 花边的点缀要较



少使用，穿着时要求纽扣全部系上，以防走光。

衬衫：女性正装衬衫以选择单色为佳，穿着衬衫还应注意以下事项：衬衫的下摆应掖入裙腰之内而不要悬垂于外，也不要腰间打结；衬衫的纽扣除最上面一粒可以不系上，其他纽扣均应系好；穿着西装套裙时不要脱下上衣而直接外穿衬衫。衬衫之内应当穿着内衣且内衣不能透体，如果若隐若现，很容易让人浮想联翩。

裙子：女性正装裙子以窄裙为主。年轻女性的裙子可选择下摆在膝盖以上3~6厘米的，但不可太短；中老年女性的裙子则应选择下摆在膝盖以下3厘米左右的。裙子里应穿着衬裙。真皮或仿皮的套裙不宜在正式场合上穿着，因为通常它们属于特殊职业的职业装。

内衣：穿着裤子或裙子时，注意不要明显透出内裤的轮廓，文胸的肩带注意不能露在衣服外面。衣服不宜过于暴露或透明，衣服尺寸也不要过于短小和紧身，否则会给人以不稳重的感觉。

鞋袜：女性正式场合的鞋子应选择高跟鞋或是中跟鞋。袜子应选择高筒袜或是连裤袜。鞋袜款式应以简单为主，颜色应与西装套裙相搭配。

女士穿裙服时要穿丝袜，这能增强腿部的美感。腿较粗的女士最好选择深色的袜子，腿较细的女士则适合穿浅色的袜子。穿着丝袜时，袜口不能露于裙子外面。不要选择色彩鲜艳、有明显花纹或网格的丝袜。

帽子：正式场合，女士在室内外都可以戴帽。但帽子的式样要朴实大方，不能戴一些式样夸张、奇特的帽子。如一些帽檐过宽的帽子，在室内戴就不是很合适，因为这类帽子容易遮挡别人的视线。

手套：女性戴手套，要注意与人握手时要脱下，以免失礼。

4. 男性西装礼仪

西装是一种国际性服装。一套合体的西服，可以使着装者显得潇洒、精神、风度翩翩。人们常说：“西服七分在做，三分在穿。”

颜色：由于中国人脸色偏黄，在选择颜色时应少选黄色、绿色、紫色，宜选深蓝色、深灰色等暖性色、中性色等色系。脸色较暗的



男士，可选择浅色系和中性色。

领带：穿西服一般要系领带，领带是西服的灵魂。领带的色彩应与西服、衬衫和谐相配。按照西服——衬衫——领带这三者的顺序，目前大多数男子采用的配色法是：深—浅—深，也有人采用浅——中——浅或深——中——浅的配色方法。不管选择哪种配色法，只要色彩搭配统一和谐，均能收到美的效果。身着黑色西服，系上紫红色或银灰色领带，配上白色或浅色衬衫，既高雅气派又庄重洒脱；深蓝色西服，可配艳蓝色、深玫瑰色或橙黄色领带，穿着白色或淡蓝色衬衫，浓淡相间，显得既稳重又活泼；若穿乳白色西服，最好选用红色为主，略带黑色或砖红色、黄褐色的领带，可给人以华贵典雅、风采动人之感。西装驳领间的“V”字区最为显眼，领带应处在这个部位的中心，领带的领结要饱满，与衬衫的领口的吻合要紧凑，领带的长度以系好后下端正好触及腰上皮带扣上端处为标准。领带夹一般夹在衬衫第三粒与第四粒扣子之间为宜。

衬衫：衬衫领和袖口均应比外衣长出1~2厘米。纯白色或白色带清爽蓝条纹的长袖衬衫是必不可少的基本服装配件。当不佩戴领带时，不要把衬衫领口的纽扣系上。领口和袖口一沾上污渍就不应再往身上穿，一定要洗得干干净净、熨得笔挺才悦目。

纽扣：西服纽扣的系法大有讲究。穿双排扣西服时，一般要将扣子全部扣上，否则，会使人觉得轻浮。双排六扣西服最上面两粒不扣。单排两扣西服，穿着时一般只扣上扣，下面一粒不扣。当然，也可全部不扣，以显潇洒、自由。单排三扣西服，只扣中间一粒或不扣，第一、三粒不扣。至于一扣西服，扣与不扣均可。

西服口袋：西服上衣两侧的口袋只作装饰用，不可装物品，否则会使西服上衣变形。西服上衣左胸部的衣袋只可放装饰手帕。有些物品，如票夹、名片盒可放在上衣内侧衣袋里，裤袋亦不可装物品，以求臀位合适，裤形美观。

袋巾：袋巾是锦上添花的装饰品，颜色不一定要跟领带一样，只要质料够软，插在袋里自然就行了，即使一条白手帕也照样能胜



任。但不能把它死板地插在袋里，否则易被人觉得“老土”。

腰带：深色西装可配深色腰带，浅色西装则与可深可浅的皮带都能搭配。此外，腰带应是真皮或爬行动物的皮制成的，皮带的颜色还要与鞋相配，皮带的扣子要简洁。

袜子：深色袜子可以配深色的西装，也可以配浅色的西装。浅色的袜子能配浅色西装，但不宜配深色西装。袜子长度的原则为宁长勿短。男士宜穿深色线织中筒袜，切忌穿半透明的尼龙或涤纶丝袜。

鞋子：穿西服一定要穿皮鞋，而且裤子要盖住皮鞋鞋面，不能穿旅游鞋、轻便鞋或布鞋、露脚趾的凉鞋。黑色皮鞋是万能鞋，它能配任何一种深颜色的西装。灰色的鞋子绝不宜配深色的西装，浅色的鞋也只可配浅色西装。而漆皮鞋只宜配礼服。鞋子擦得锃亮的人，会显得特别光鲜，容易给人以好感。

手提箱和钱包：手提箱应是皮质的，颜色为棕色、黑色或暗红色均可。最好把钱包放在西服上衣前内侧的口袋里。如果钱包放在裤子后面的口袋里，会影响西服的穿着效果。

最重要一点，不要忘了把西装袖口的商标剪掉。

5. 佩戴饰物的礼仪

(1) 饰品佩戴的原则。

身份原则：年轻女士可以戴一些夸张与无多大价值的工艺饰品，这样既达到了美化自己的目的，又节省了很多的 Money。相反，年纪较大的女士应戴一些较贵重、精致的饰品，这样显得庄重、高雅。

场合原则：女士赴宴或参加舞会，可以佩戴一些较大的胸针，以期达到富丽堂皇之效；而平日上班或在家休闲时，可以佩戴一些小巧精致、淡雅的胸针、项链、耳环，来映衬小资的情调。

搭配原则：饰品佩戴应与服饰相配。一般领口较低的袒肩服饰必须配项链，而竖领上装可以不戴项链。项链色彩最好与衣服颜色相协调。穿运动服或工作服时可以不戴项链和耳环。带坠子的耳环忌与工作服相配。

季节原则：饰品佩戴应考虑四季有别的原则。夏季以佩戴色彩鲜艳的工艺仿制品为好，可以体现夏日的浪漫；冬季则佩戴一些金、银、珍珠等饰品为好，可以显现冬日的华贵。

体型原则：脖子粗短者，不宜戴多串式项链，而应戴长项链；相反，脖子较瘦细者，可以戴多串式项链，以缩短脖子视觉上的长度。宽脸、圆脸和戴眼镜的女士，不要戴大耳环和圆形耳环。根据自身优缺点来搭配饰品，可以起到扬长避短、锦上添花的作用。

色彩原则：戴饰品时，应力求同色，若同时佩戴两件或两件以上饰品，应使色彩一致或与主色调一致，千万不要打扮得色彩斑斓像棵圣诞树，否则其效果只能是令人厌烦。

简洁原则：戴饰品的一个最简单原则就是少而精，忌讳把全部家当全往身上戴，整个儿就像个饰品展销会，否则除了给人以庸俗的感觉外，还可能成为犯罪分子的下一个“一见倾心”的目标。

（2）佩戴饰品的方法。

项链是女性最常用的饰品之一。但是作为职业男士还是远离项链比较妥当。

女士佩戴项链，质地是首先要斟酌的。以质地而论，首推钻石，以下依次是高雅的珍珠、富贵的金银、神秘的珉琅、古朴的景泰蓝、妩媚的玛瑙、柔美的象牙、活泼的贝壳、纯真的菩提珠等。一般来讲，金项链的富丽堂皇给人一种娇贵富丽的感觉；珍珠项链则因白玉透亮而给人以脱俗清雅之感；雕成花球形的象牙项链会产生高雅的美感，这几款项链可以与各色服装相配，能给人以华美的总体印象。景泰蓝、玛瑙、珉琅等项链大多颜色深沉、古朴、典雅，配以明亮的对比色效果可能更佳，但假如与衣装颜色过于接近也会因混于一色，不易分辨而失去装饰的功能。

细小的金项链与无领的连衣裙相配会显得清秀；一串长项链下垂到胸部，有助改变矮胖圆脸的体形，看上去有增加了身高的视觉效果；而颈子细长的人，以贴颈的短项链，尤以大珠项链最为适宜。此外，衣装的质料、颜色、样式及场合也不时影响着各种质地、造