

说话要有心机 办事要有心计

礼仪金典让你创造经典人生

现代 社交礼仪 金典

畅销全球的经典之作 | 风靡读者的职业手册

XianDai SheJiao LiYi JinDian

君子·编著

著名形象设计师林雨希强力推荐

天津科学技术出版社

金典版
人物交际
必备书

现代 社交礼仪 金典

君子·编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代社交礼仪金典 / 君子编著. - 天津: 天津科学技术出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5308-5250-7

I. 现… II. 君… III. 人间交往 - 礼仪 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 140335 号

责任编辑: 张 萍

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332398 (事业部) 23332697 (发行)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京燕旭开拓印务有限公司

开本 710×1 000 1/16 印张 16 字数 204 000

2009 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 29.80 元

前言

美国现代成人教育之父戴尔·卡耐基曾经说过,“一个人事业的成功,15%靠自身的努力,而85%取决于良好的人际关系。”而在人际交往中最为关键的因素莫过于礼仪,它渗透在人际交往中的每个细节。礼仪自然也就成为建立人际关系的通行证,磨合人际关系的润滑剂,提升人际关系的兴奋剂。在人生努力拼搏的道路上,人们常将“细节决定成败”视为奋斗成功的关键因素。其实,还有一个因素也同样重要,那就是——礼仪。礼仪体现细节,细节决定成败。

在当今社会,可谓有礼走遍天下,无礼寸步难行。礼仪是一种无声的语言,它反映着一个人的道德修养,也传递着一个人对生活的内心态度。具有良好的仪表,无论走到哪里,都能得到人们的尊敬。只有社会上讲文明礼貌的人越多,我们这个社会才会越和谐。如果我们每一个人都教养有素,礼貌待人,处事有节,我们的生活就会更多一些愉悦,国家也会更加安定有序。

很可能你是一个对礼仪不屑一顾的人。也许你正用妄自尊大、口是心非,来掩饰你的诚心实意;也许你正用横行霸道、飞扬跋扈,来排解你的形单影只;也许你正用衣冠不整、放浪形骸,来寻求海阔天空;也许你正用咄咄逼人、颐指气使,来证明你的博学多才;也许你正用调嘴弄舌、挑拨离间,来实现你的一手遮天。如果你坚持做一个不守礼的人,那么你注定是一个不受社会欢迎的人。



为什么不从现在开始改变自己?也许你可以用礼尚往来,互通有无来表达“礼轻情义重”;也许你可以用举案齐眉,相敬如宾来实现“家和万事兴”;也许你可以用文质彬彬,谦和好礼来重现“桃园三结义”;也许你可以用与人为善,平易近人来证明“日久见人心”。礼仪不仅展示出一个人的素养,而且还影响人的发展。崇尚礼仪不仅能够抓住稍纵即逝的人生际遇,更能为自己的发展“储蓄”人情,进而获取“取之不尽,用之不竭”的人脉资源。一个崇尚礼仪的人,就如同电视剧中傻气憨厚的许三多,努力地付出,终将会得到执著所给予的收获。

机遇经不起等待,从现在开始学礼仪,用礼仪吧!当你拥有高尚的礼仪,在社会上你就会发现,“做好人,好做人,人好做”这一切都很容易。

本书从社会生活出发,涵盖了日常生活中所涉及礼仪的各个方面。如果你正为自身的仪表而自卑,本书会让你重拾信心。如果你正为职场的钩心斗角而痛苦,本书会为你仙人指路。如果你的家庭正在遭受危机,本书会让你们涛声依旧重温往日的甜蜜。如果你正饱受社交冷场的尴尬境地,本书会让你为社交场上的万人迷。

最后,希望本书能使读者了解到礼节的魅力,把握礼仪的技巧,在人际交往的过程中左右逢源,游刃有余。

| 目 录 |

第一章 个人礼仪

随着现代社会人际交往的日渐频繁，人们对个人的礼仪倍加关注。从表面看，个人礼仪涉及个人穿着打扮、举手投足之类无关痛痒的小枝小节，但细节之处显精神，举止言谈显文化。良好的礼仪风范，出众的形象风采，是我们自尊、尊人之本，更是我们立足、立业之源。

“我形我塑”，从现在开始，向我行我素的过去说再见。

一、服饰礼仪

- (一)TPO 决定 COAT:TPO 着装原则 2
- (二)扬长避“短”:女性职业装基本原则 3
- (三)记住,着装要端庄得体:女性正式场合的着装 5
- (四)要风度更要温度:女性着装禁忌 7
- (五)用西装打造职业形象:男性西装礼仪 8
- (六)男人着装“七宗罪”:职业男性着装禁忌 11



(七)饰品在精不在多:佩戴饰物的礼仪	12
(八)白领丽人手中“宝”:皮包的选择	17
(九)成功男士必备品:手表的选择	19

二、表情礼仪

(一)此处无声胜有声:目光礼仪	22
(二)微笑是人际交往的通行证:笑容礼仪	24

三、仪容礼仪

(一)浓妆淡抹总相宜:化妆的礼仪	26
(二)切勿自成一派玩“惊喜”:女性化妆禁忌	28
(三)完美形象为你加分:仪容修饰	30

四、言谈礼仪

(一)小称谓,大智慧:称谓的礼仪	33
(二)好的沟通从好的寒暄开始:寒暄的礼仪	35
(三)用交谈培养情谊:话题的礼仪	38
(四)用幽默接近距离:开玩笑的礼仪	40
(五)学会说“不”:拒绝的礼仪	42
(六)倾听要用耳更要用心:倾听的礼仪	45
(七)道歉需要勇气:道歉的礼仪	49
(八)得饶人处且饶人:批评的礼仪	51
(九)学会有效提问:提问的礼仪	55
(十)用赞美搞定人际关系:赞美的礼仪	57
(十一)不卑、不亢、不慌张:涉外谈话礼仪	60

(十二)掌握成功交谈的原则:成功交谈十忌	62
----------------------------	----

五、举止礼仪

(一)小动作,大事情:手姿礼仪	64
(二)练就优美的站姿:站姿礼仪	68
(三)蹲起之时勿“泄密”:蹲姿礼仪	70
(四)练就正确的坐姿:坐姿礼仪	71
(五)走路要轻松矫健:行姿礼仪	73

第二章 社交礼仪

社交礼仪已经越来越受到人们的重视。礼仪是人际关系的润滑剂、现代竞争的附加值。懂得社交礼仪是内强个人素质、外塑单位形象的重要手段,是提高服务质量、处理客户异议、提高企业美誉度的有效方法。

了解并很好地应用社交礼仪,不仅有利于建立广泛的人际关系,更能使你在人际交往中游刃有余,成为女人眼中的绅士,男人眼中的“万人迷”。

一、介绍

(一)不要“雷人”要动人:自我介绍的礼仪	78
(二)尊者优先:介绍他人的礼仪	81
(三)尊卑有序:集体介绍的礼仪	83

二、握手

(一)该出手时才出手:握手的时机	86
(二)主动出击太失礼:伸手的先后顺序	87



- (三)热情洋溢三秒钟:正确的握手礼仪 88
- (四)手会出卖你的心:握手与心理 90

三、名片

- (一)我叫 XX,请多关照:名片递交礼仪 92
- (二)尊重对方的名片 = 尊重对方:名片接收礼仪 93
- (三)因人而异,灵活应对:索取名片的方法 94

四、电话礼仪

- (一)三声之内要接听:接听电话的礼仪 95
- (二)沟通从电话开始:拨打电话的礼仪 98
- (三)代人接听要做好记录:代人接听电话的礼仪 99
- (四)提升形象要从细节做起:接打手机的礼仪 100

五、馈赠礼品

- (一)来而不往非礼也:馈赠礼品的礼仪 103
- (二)花意花语要准确地传情达意:送花礼仪 106

第三章 职场礼仪

求职面试时的自我推销,同事间的日常交往,上下级之间的交往,一不小心就有可能风云突变让你成为任人宰割的羔羊。职场中看重的是能力,同时也注重礼仪。只有看穿职场礼仪的真相,才能做到笑傲职场。

一、求职面试礼仪

- (一)知己知彼上职场:面试前的准备 113

(二)要将旧貌换新颜:面试仪表礼仪	116
(三)早到才是“王道”:面试的时间礼仪	117
(四)将自己推销出去:自我介绍的礼仪	119
(五)一言一行定乾坤:面试中的礼仪	120
(六)结束也是新的开始:面试结束后的礼仪	123

二、办公室交往礼仪

(一)掌握说话的分寸:同事间交谈的礼仪	125
(二)敏于行,慎于言:同事间相处的礼仪	129
(三)主动先说对不起:同事间化解矛盾的礼仪	131

三、办公区礼仪

(一)合理使用办公设备:办公室设备礼仪	132
(二)细节决定好人缘:办公室礼仪	133

四、上下级交往礼仪

(一)领导永远是对的:下属与领导相处的礼仪	134
(二)简约、简练、不简单:下属汇报工作的礼仪	137
(三)修炼管理的艺术:领导对下属的礼仪	140

第四章 商务礼仪

在商务活动中,礼仪是人们交流感情、建立友谊和开展各种活动的桥梁和纽带,举止是否得体在很大程度上直接影响到活动的成败。因此,商务人员若能懂得并能得体使用商务礼仪,将会给事业的成功带来理想的效果。



(一)知“礼”的客人更受欢迎:商务拜访礼仪	143
(二)打造良好的第一印象:商务接待礼仪	147
(三)有礼、有利、有节:商务谈判礼仪	150
(四)营造轻松愉快的社交氛围:沙龙的礼仪	153
(五)隆重务实,树立良好的企业形象:庆典仪式	156
(六)双赢是合作的基础:签约仪式	160
(七)为庆典增辉添色:剪彩仪式	162

第五章 生活礼仪

婆媳相处、邻里交往、婚丧嫁娶,生活中处处少不了礼仪。忽视生活中的礼仪,小问题迟早会演变成大事情,从而让你束手无策。而当你掌握了基本的生活礼仪,相信你的生活面貌将为之一新,不仅家和万事兴,而且朋友满天下。

一、家庭礼仪

(一)你是孝顺的子女吗:子女对父母的礼仪	169
(二)相敬如宾共此生:夫妻之间的礼仪	172
(三)嘘寒问暖暖人心:婆媳相处的礼仪	176
(四)女婿当行半子礼:与岳父母相处的礼仪	179
(五)远亲不如近邻:邻居间相处的礼仪	181

二、日常礼仪

(一)得体送出你的祝福:生日宴会礼仪	185
(二)男大当婚,女大当嫁:婚礼礼仪	188
(三)病榻之侧见友谊:探病礼仪	192

(四)用安静肃穆表达你的悲痛:丧葬礼仪	195
---------------------------	-----

第六章 餐饮礼仪

《礼记·礼运》说:“夫礼之初,始诸饮食。”根据文献记载可以得知,在周代饮食礼仪已形成一套相当完善的制度。在 21 世纪,饮食代表着一种文化和时尚。因此,只有知晓餐饮礼仪,了解请客、吃饭、喝酒中的学问,才能变被动为主动,在就餐时吃得有“礼”,让人回头还请你。

(一)饮食文化博且深:中餐礼仪	198
(二)精通西餐礼仪才能不失风度:西餐礼仪	207
(三)自然从容不失礼:自助餐礼仪	212
(四)知晓礼仪让你左右逢源:酒场礼仪	217

第七章 涉外礼仪

自我国实行改革开放以来,尤其是在加入 WTO 后,对外交往和外事活动日益增多。随着我国经济实力的增强,与国际社会的公务和商务领域更是交往甚密。跨国友谊、跨国婚姻已不再是什么奇闻轶事。在外事活动中,每个人都代表着国家的形象和民族的尊严。因此,在对外交往中对外方人员应以“礼”相待,处处体现“礼仪之邦”的风范和气度。

一、涉外交际惯例与忌讳

(一)尊重妇女是一种教养:女士优先惯例	224
---------------------------	-----



(二)右尊左卑:以右为尊惯例 226

(三)忌 3、4、9、13 和星期五:数字禁忌 227

(四)奇风异俗:颜色禁忌 229

(五)花语花意各不同:花卉禁忌 231

(六)了解各国的饮食文化:饮食禁忌 231

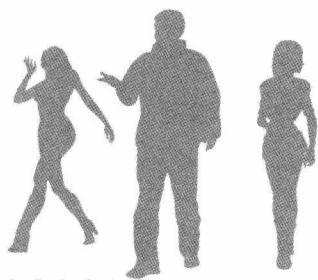
二、各国民间交往礼仪

(一)讲究动作美和心境美:日本礼仪 233

(二)尊师重道:韩国礼仪 235

(三)多元文化:美国礼仪 237

(四)浪漫而又多礼:俄罗斯礼仪 241



XianDai SheJiao LiYi JinDian

第一章 个人礼仪

随着现代社会人际交往的日渐频繁,人们对个人的礼仪倍加关注。从表面看,个人礼仪涉及个人穿着打扮、举手投足之类无关痛痒的小枝小节,但细节之处显精神,举止言谈显文化。良好的礼仪风范,出众的形象风采,是我们自尊、尊人之本,更是我们立足、立业之源。

“我形我塑”,从现在开始,向我行我素的过去说再见。



一、服饰礼仪

(一) TPO 决定 COAT: 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服装前去应聘新职或洽



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其本人的重视。在家庭生活中,穿着休闲装、便装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。服装的款式在表现服装的目的性方面发挥着一定的作用,比如自尊还是自卑,积极还是消沉,内敛,还是狂妄。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、颈粗圆脸形者,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、长脸形者宜穿浅色、高领或圆形领服装。方脸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。

总之,着装应与自身条件相适应。选择服装首先应该与自己的年龄、身份、体形、肤色、性格和谐统一。着装的最基本的原则是体现和谐美,上下装束呼应和谐,饰物与服装色彩相配和谐,与身份、年龄、职业、肤色、体形和谐,与季节、环境和谐等。

(二)扬长避“短”: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、妆面,使之完美和谐。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,要以套装为底色来选择衬衣、毛线衫、鞋子、袜子、围巾、腰带和首饰。由于每个人的肤色、发色、格调不同,所以要选择一些合适自己颜色的套装,再根据套装色为底色,并搭配其他一些小装饰品。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、印花和条纹也可以勉强接受。要避免浅黄、粉红、浅绿或橘红色。

女性穿职业装应注意以下几个方面。

① 发型和指甲

随着女性年龄的增长,头发也应该相应剪短一些,一般来说女性到了30-35岁这个年龄就该告别长发飘飘的日子,把头发留到肩部为宜,这样看起来稳重与干练。

在职业女性中,染指甲已经司空见惯了,但指甲油的颜色不应该选得太亮丽,这样会使别人的注意力只集中在你的指甲上,应选一些和你口红相配的颜色,有些人喜欢透明色指甲油,它是大众都能接受的颜色。

② 衬衣

浅色衬衣仍旧有权威性。脖子长的女士不适合穿V形领的衬衣。体型较胖的女性最好穿一身颜色一样的服装。

③ 鞋子

不要把旅游鞋穿进办公室。中跟或低跟皮鞋的鞋跟以3~4厘米高为最佳。正式场合不要穿后跟用带系住或露脚趾的凉鞋,那样很容易被人晾在一边,那是对人一种不礼貌的行为。鞋的颜色必须和服装的颜色相配。总之有一个原则,鞋子的颜色必须深于衣服颜色,如果比服装颜色浅,必须和其他装饰品颜色相配。不要穿红色、粉红色、玫瑰红色的鞋。这些颜色的鞋,还是在女人一生中最美的那天穿比较妥当。