

礼仪决定成败，良好的礼仪让你获得一切

超值黄金版  
29.80

# 社交与礼仪 知识大全集

博瀚◎主编

礼仪是事业成功的基石，恰如其分地运用礼仪你将发现万事不难

由事说礼，读了以后你会猛醒以前为什么做错！  
由情说礼，你会发现从此后变得从容自信……



# 社交与礼仪 知识

大全集

博 瀚◎主编

**礼仪决定成败，良好的礼仪让你获得一切**

由事说礼，读了以后你会猛醒以前为什么做错！  
由情说礼，你会发现从此后变得从容自信……

图书在版编目 (CIP) 数据

社交与礼仪知识大全集 / 博瀚主编. —北京: 同心出版社, 2012. 3

ISBN 978 - 7 - 5477 - 0417 - 2

I. ①社… II. ①博… III. ①心理交往—礼仪—通俗读物 IV. ①C912.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 003822 号

社交与礼仪知识大全集

342910

---

出 版: 同心出版社  
地 址: 北京市东城区东单三条 8 - 16 号 东方广场东配楼四层  
邮 编: 100005  
发 行: (010) 65255876  
总 编 室: (010) 65252135 - 8043  
网 址: [www.bjd.com.cn/txcbs/](http://www.bjd.com.cn/txcbs/)  
印 刷: 三河市杨庄长鸣印刷装订厂  
经 销: 各地新华书店  
版 次: 2012 年 9 月第 1 版  
2012 年 9 月第 1 次印刷  
开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16  
印 张: 27.25  
字 数: 450 千字  
印 数: 15000  
定 价: 29.80 元

---

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

# 前言



中国自古以来就是“礼仪之邦”。礼仪是随着人类社会的发展和进步而逐步发展和完善起来的。各种礼仪在世代相传的同时，随着社会发展环境、生存环境和生活形态的变化而不断得以丰富和发展。知识使人变得文雅，而社交礼仪使人变得完善。

荀子曾说：“人无礼则不立，事无礼则不成，国无礼则不宁。”世界上最廉价，而且能得到最大收益的，就是礼节。社交礼仪本身就是一种特殊的语言，凭借它可以顺利地开启各种交际活动的大门和建立和谐融洽的人际关系。本书包括社交常识、仪容礼仪、说话礼仪、餐桌礼仪、个人生活礼仪、职场礼仪、商务礼仪及涉外礼仪八个篇章，涵盖面广泛，无论是尊老敬长的礼节美俗，还是家庭和睦、邻里互助的交际技巧，都是我们要学习和继承的优良传统。与人交往时，以诚待人、言而有信、豁达宽厚、礼让谦恭，有助于在你的一切别种美德之上加上一层藻饰，去获得所有和你接近的人的尊重与好感。

社交礼仪是交际生活的一把钥匙。在交际活动中，人们若在文化背景、生活态度、风俗习惯、社会地位、职业特长等方面相近，就容易产生共鸣和信任，进而建立起友谊。为了生活的愉快、事业的成功，任何人都要学会处理各种人际关系。无论是同事、朋友，还是父母、子女，一些看似微不足道的礼仪形式，让社会的每个人更加紧密地联系在一起。尤其是在公务活动中，个体形象往往代表着组织的形象，所以个体形象的成败得失也关系到组织利益的成败得失。

如果没有了礼仪的规范，我们的日常生活、工作活动都无法正常进行。礼仪不仅反映出个人的道德修养、社会的精神风貌和文明程度，还可以形成一种具有约束力的道德力量。世界上各个国家因历史的差别、民族的特性、地理环境的差

异等种种因素，各自的礼仪风俗也不相同，在这个发展迅速的现代社会生活中，对各地区、各民族、各国家的礼仪形式应了解、尊重、求同存异、入乡随俗。在人与人的交往中，礼仪越周到越保险。明代薛宣的《谈书录》提到：“心诚气温，气和辞婉，必能动人。”

礼仪修养，是一个从认识到实践的不断反复的过程。行动远比语言要更加有力，在实践中将知识融会贯通，找到自己的不足。严于律己，自律慎独，使自己成为一个知礼、守礼、行礼的人。但知识靠日积月累，素质靠点滴养成。任何礼仪的养成都必须从点滴小事做起，持之以恒，寓礼仪于细微之中，才能使自己成为一个时时刻刻都恪守礼仪的人。

# 目 录



## 第一篇 社交心智，不可或缺的社交本事

### 第一章 掌握社交潜规则，成败心中有定数

登门槛效应——“不妨得寸再进尺” / 3

布朗定律——打开别人的心锁 / 6

晕轮效应——不要让自己欺骗了自己 / 8

首因效应——第一印象定成败 / 10

近因效应——趋利避害，得心应手 / 13

刻板效应——成见是交际的天敌 / 14

投射效应——一厢情愿，自食其果 / 16

换位思考——理解让交际变得优雅 / 19

自我表露定律——高效社交有诀窍 / 21

### 第二章 懂点社交心理诡计，交际无往不利

社交高手必善体察人心 / 25

低调做人，踏实做事 / 29

难得糊涂，不妨装傻 / 32

适当示弱，以退为进 / 34

用感情投资，放长线钓鱼 / 38

距离产生美，日久知人心 / 42

交际应规避的失误 / 44

## 第二篇 社交口才，让你的社交左右逢源

### 第三章 有态度、讲尺度、才是高手

- 掌握说话的分寸 / 51
- 学会找准时机说话 / 54
- 见什么人说什么话 / 56
- 说话要委婉 / 59
- 不说话也是一种说话 / 62
- 祸从口出，管好嘴巴 / 64
- 抱怨的艺术 / 66
- 学会倾听的艺术 / 69

### 第四章 说话讲技巧，办事更牢靠

- 争辩有节制 / 72
- 称赞的技巧 / 74
- 批评得有方法 / 77
- 恭维的艺术 / 79
- 幽默要得法 / 82
- 反驳有方法 / 84
- 拒绝的艺术 / 87

### 第五章 与不同人说话的技巧

- 与长辈说话 / 91
- 与上级说话 / 94
- 褒贬下属的技巧 / 97
- 和下属谈话的技巧 / 100
- 与同事说话的技巧 / 102
- 与陌生人说话 / 104

- 与异性说话的技巧 / 106
- 与不同性格的人说话的技巧 / 107

## 第六章 酒桌上的说话应酬之道

- 酒桌上，说话千万要小心 / 110
- 酒桌上，你不能说的话 / 112
- 拒酒，必须拒得妙 / 114
- 与领导一块喝酒的规矩 / 116
- 女性酒场妙招 / 118
- 解酒与酒后健康小秘方 / 120

# 第三篇 经营人脉，让你的圈子充实丰满

## 第七章 编织关系网，储备你的资源矿

- 在中国，关系很重要 / 127
- 扩大自己的社交范围 / 129
- 近朱者赤，遇强则强 / 131
- 谁都可能成为你的贵人 / 133
- 小心你身边的小人 / 137
- 深耕你的人脉圈 / 138

## 第八章 经营人脉，就是经营成功

- 修己身，定人脉 / 141
- 要懂得包容之道 / 143
- 处世不妨“糊涂”一点 / 147
- 双赢才是真的赢 / 150



给别人好处，对自己大有益处 / 152

与你的对手做朋友 / 155

## 第九章 与领导的交往之道

捧着“山中王”，做事不费力 / 158

不要轻易与上司做朋友 / 161

站在上司的立场上为他分忧 / 163

必要时要敢为领导挺身而出 / 166

妥善协调好与领导的冲突 / 168

与领导相处不要锋芒太露 / 170

与不同类型领导相处的社交技巧 / 172

面对周扒皮型的上司 / 174

面对女上司 / 175

## 第十章 与同事的交往之道

与同事交往的潜规则 / 177

懂得收敛，不事张扬 / 180

与男同事相处的学问 / 182

异性同事相处的礼仪 / 184

同事不是朋友，公私要分明 / 186

一视同仁，不要搞小团体 / 187

离危险人物远一点 / 189

帮助同事要帮得技巧 / 191

应对居高自傲者和自卑害羞者 / 193

## 第十一章 与下属的交往之道

善待下属，笼络人心 / 195

平等礼遇获得尊重 / 197

必要时，杀“鸡”馭“猴” / 199

莫争功，不避责 / 201

应付各种下属有良策 / 203

## 第四篇 个人生活礼仪——让你的人生多姿多彩

### 第十二章 出外应酬礼仪

访友 / 209

婚庆 / 211

寿宴 / 213

节日 / 214

探病 / 216

吊慰 / 218

做客 / 219

### 第十三章 生活细节中的礼仪

握手的礼仪 / 222

走路时的礼仪 / 224

坐车时的礼仪 / 226

电话礼仪 / 228

会客的礼节 / 230

送客的礼仪 / 232

鼓掌的礼节 / 234

送花的讲究 / 235

馈赠的礼仪 / 237

## 第十四章 生活关系中的礼仪

- 夫妻之间的礼仪 / 241
- 婆媳相处的礼仪 / 244
- 与父母相处的礼仪 / 246
- 对岳父母的礼仪 / 247
- 邻居间相处的礼仪 / 249
- 与熟人的礼仪 / 251
- 与异性朋友相处的礼仪 / 253
- 与子女的礼仪 / 255

## 第十五章 与朋友交往的礼仪

- 请牢记他人的姓名 / 257
- 莫议人是与非 / 259
- 平等待人，保持好水平线 / 261
- 多请教，少指教 / 262
- 多理解慎支持 / 264
- 聆听的礼仪 / 266
- 永远不揭别人的伤疤 / 268
- 多包容，不强求 / 270
- 注意你的手势语言 / 273
- 过分的玩笑要不得 / 274

# 第五篇 职场礼仪——让你的前程如花似锦

## 第十六章 职信形象展示个人魅力

- 步入职场的第一步 / 279
- 求职电话的礼仪 / 281
- 面试的礼仪 / 283

初入职场的礼仪 / 285

职场称呼礼仪 / 286

职场会议礼仪 / 288

电梯“潜规则” / 291

领口的礼仪 / 293

注意你的衬衫 / 294

## 第十七章 办公室的礼仪之道

办公室形象礼仪 / 296

尊重，是与领导最好的相处之道 / 298

问得太多惹人烦 / 300

不要故意引人注目，喧宾夺主 / 302

切忌在办公室谈论同事隐私 / 303

冲突的时候交际礼仪 / 305

把忠告和进谏变成提醒 / 307

不要到处散播谣言 / 308

时机不宜，懂得设法回避 / 309

热心勿过度，探清虚与实 / 311

心平气和地与同事沟通工作 / 313

## 第十八章 与不同同事的交往礼仪

领导的“痛处”你莫揭 / 315

别替领导做主 / 317

站在上司的立场上为他分忧 / 318

与不同类型领导相处的社交技巧 / 320

坦诚接受领导批评的社交技巧 / 322

理解“微妙”的同事关系 / 324

学会与同事打交道 / 326

面对不同类型同事的社交技巧 / 327

女性与男同事相处的礼仪 / 329

## 第六篇 商务礼仪——让你的业务财源滚滚

### 第十九章 基本商务礼仪

商务服饰礼仪 / 333

递名片有讲究 / 336

介绍与自我介绍 / 338

握手的学问 / 340

手机电话不失礼 / 341

来往函件要职业 / 343

拜访客户多准备 / 345

接待客户要做到“三到” / 346

送客礼仪要周到 / 348

馈赠礼品的几个细节 / 349

参加商务舞会须知 / 351

### 第二十章 商务谈判礼仪

谈判时把上座安排给客方 / 354

开门见山，主题明确 / 356

多些倾听，少些高谈阔论 / 357

开诚布公，谦让有度 / 360

耐心从容，有风度 / 361

冷静、微笑不失礼 / 363

运用身体语言，互动 / 364

## 第七篇 涉外礼仪——让你的风采漂洋过海

### 第二十一章 涉外礼仪基本常识

维护形象 / 369

礼貌用语 / 371

尊重隐私 / 373

女士优先 / 375

不卑不亢 / 376

守时守约 / 377

平等交往 / 380

### 第二十二章 西餐桌上的礼仪

进餐细节显风度 / 382

点菜点酒巧搭配 / 384

点酒的学问 / 386

咖啡茶点有讲究 / 387

刀与叉餐具的使用须知 / 389

如何吃蔬菜 / 391

调味品使用 / 393

水果甜点的吃法 / 394

日本料理礼仪禁忌 / 395

美国餐桌礼仪禁忌 / 398

法国餐桌礼仪禁忌 / 400

韩国餐桌礼仪禁忌 / 402

## 第二十三章

### 涉外交际礼仪

不同国家不同的见面礼节 / 405

与外国人的交谈礼仪 / 408

涉外馈赠礼物礼仪 / 409

涉外交往中的数字、肢体和颜色禁忌 / 411

与外国人交往中注意宗教禁忌 / 412

各国商务礼仪习俗 / 414

## 第一篇

# 社交心智，不可或缺的社交本事

社交学也是心理学。人们在交往过程中的心理效应是社会生活当中较为常见的心理现象和规律。这种心理效应会因为某个人或某种事物的行为或作用，引起其他人或事物产生相应变化的因果反应或连锁反应，具有积极与消极两个方面的意义。因此，正确地了解、掌握并利用社交心理，对于提高我们的社交能力具有非常重要的意义。不同的人际互动情境，有各种独特有效的心理策略，只要你能巧妙地运用神奇的心理效应，就能征服人心、化解冲突，从而更好地发挥个人魅力与影响力。



