

# 优雅

懂礼仪是一种美丽的人生姿态

提升品位的礼仪教程  
追求优雅的魅力范本  
不得不了解的礼仪魅力  
不得不掌握的礼仪技巧


颜培金 严凤鸣 主编

CIS 湖南科学技术出版社

# 优雅

懂礼仪是一种美丽的人生姿态

颜培金 严凤鸣 主编

 湖南科学技术出版社

## 图书在版编目（CIP）数据

优雅 懂礼仪是一种美丽的人生姿态 / 颜培金, 严凤鸣 主编. -- 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5357-7759-1

I. ①优… II. ①颜… ②严… III. ①礼仪—通俗读物 IV.

①K891.26-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第173368号

### 优雅 懂礼仪是一种美丽的人生姿态

主 编：颜培金 严凤鸣

责任编辑：郑 英 王 燕

出版发行：湖南科学技术出版社

社 址：长沙市湘雅路276号

<http://www.hnstp.com>

邮购联系：本社直销科 0731-84375808

印 刷：长沙三仁包装有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址：长沙市宁乡县金洲新区泉洲北路98号

邮 编：410604

出版日期：2013年9月第1版第1次

开 本：710mm×1020mm 1/16

印 张：11.5

字 数：140000

书 号：ISBN 978-7-5357-7759-1

定 价：28.00元

(版权所有·翻印必究)



## 前 言

中国乃“礼仪之邦”，在礼仪方面素有“大国风范”，讲礼仪不仅一直是“官方”的要求，也是我们中华民族优秀的文化传统。孔子曰“不学礼，无以立”，说的就是一个人不仅要有修养有内涵，还要学习待人接物的礼仪，不懂得礼仪，就很难在社会上安身立命，更谈不上得到别人的欢迎和尊重。

礼仪是在人际交往中，以一定的、约定俗成的程序方式来表现的律己敬人的过程，涉及穿着、交往、沟通、情商等内容。从个人修养的角度来看，礼仪是一个人内在修养和素质的外在表现。从交际的角度来看，礼仪是人际交往中适用的一种艺术、一种交际方式或交际方法，是人际交往中约定俗成的示人以尊重、友好的习惯做法。

礼仪是塑造个人形象的重要手段。如果没有这些礼仪规范，人们在交往中就会感到手足无措，乃至失礼于人，闹出笑话。所以，只有熟悉和掌握礼仪，才可以做到穿着大方、举止有礼、行为讲究，待人接物恰到好处，由里而外散发出优雅的个人魅力。



# 目 录

## 第一章 从个人礼仪做起

### 一、讲究气质修养 / 02

#### 1. 做一个有涵养的人 / 02

- 涵养的外在表现 / 02
- 提高涵养的方法 / 02

#### 2. 良好气质的养成 / 03

- 个人气质的体现 / 03
- 气质养成的方法 / 03
- 气质修养六戒 / 04
- 气质表现四禁忌 / 04
- 气质美女小诀窍 / 05


#### 3. 管理自己的情绪 / 05

- 情绪管理三步走 / 05
- 正确对待自己的情绪 / 06
- 情绪管理的方法 / 06
- 宣泄情绪的方法 / 07
- 控制愤怒小技巧 / 07
- 调整心态的要点 / 08



01

目  
录

- 
- 4. 培养自己的脾气性格 / 08
    - 活泼型性格的优缺点 / 09
    - 力量型性格的优缺点 / 09
    - 和平型性格的优缺点 / 09
    - 完美型性格的优缺点 / 10
    - 改掉自己的坏脾气 / 10
    - 怎样做到沉稳 / 10
    - 做事细心的要诀 / 11
    - 怎样做个有胆识的人 / 11
    - 怎样才算大度 / 12
    - 克服固执的坏毛病 / 12

## 二、仪容仪表要修饰 / 13

- 1. 修饰仪容的基本原则 / 13
  - 个人仪容的基本要求 / 13
  - 不同发质的发式选择 / 13
  - 不同身材的发式选择 / 14
  - 不同脸型的发式选择 / 14
- 2. 适度化妆与修饰 / 15
  - 美容化妆的基本原则 / 15
  - 化妆的协调原则 / 15
  - 化妆的礼仪要求 / 16
  - 工作妆的礼仪要求 / 16
  - 喷香水的注意事项 / 17
  - 仪表修饰三原则 / 17

- 3. 注重个人卫生 / 17
  - 个人仪容的卫生要求 / 18
  - 保持头发整洁的方法 / 18
  
- 4. 服装是一道风景线 / 18
  - 服饰礼仪的基本原则 / 19
  - 影响着装效果的四大因素 / 19
  - 着装的TPO原则 / 20
  - 服装色彩的搭配原则 / 20
  - 不同年龄段的服装色彩的选择 / 20
  - 不同体型的服装色彩的选择 / 21
  - 不同肤色的服装色彩的选择 / 21
  - 不同职业的服装色彩的选择 / 22
  - 西装的穿着规范 / 22
  - 着西装的注意事项 / 23
  - 职业装的穿着规范 / 23
  - 女士着装的礼仪规范 / 23
  - 鞋子的穿着与禁忌 / 24
  - 女性丝袜的选择 / 24
  
- 5. 饰物的挑选和应用 / 25
  - 饰品的佩戴原则 / 25
  - 饰物佩戴的注意事项 / 25
  - 首饰的佩戴原则 / 26
  - 胸花与胸针的佩戴 / 26
  - 男士佩戴饰品标准 / 27
  - 男士戴手套的礼仪 / 27



- 女士戴手套的礼仪 / 27

### 三、表情举止要得体 / 28

#### 1. 得体的表情与面容 / 28

- 眼神的礼仪要求 / 28
- 不同场合的目光表达 / 29
- 目光交流四禁忌 / 29
- 笑容的礼仪要求 / 30
- 合乎礼仪的五种笑容 / 30
- 不合礼仪的七种笑容 / 30

#### 2. 站有站相，坐有坐相 / 31

- 站姿的标准规范 / 31
- 女性站姿的基本要求 / 32
- 男性站姿的基本要求 / 32
- 不同场合的站姿要求 / 33
- 五种不正确的站姿 / 33
- 入座的基本礼仪 / 33
- 离座的基本礼仪 / 34
- 不同座位的坐姿要求 / 34
- 七种错误的坐姿 / 35
- 行姿的基本规范 / 35
- 行姿的四个要点 / 36
- 不同着装的行姿要求 / 36
- 四种错误的行姿方式 / 36
- 四种常见的蹲姿 / 37
- 蹲姿应注意的礼仪 / 37



3. 手势运用要讲究 / 38
  - 手势运用的原则 / 38
  - 常见手势语的含义 / 38
  - 四种须避免的手势 / 39

## 第二章 日常生活要有礼 / 40

### 一、 社会民俗礼仪 / 41

1. 恋爱与婚庆礼仪 / 41
  - 求爱时的礼仪原则 / 41
  - 初次约会的注意事项 / 41
  - 情侣就餐注意事项 / 42
  - 情书的礼仪要求 / 42
  - 拜见未来公婆或岳父母 / 43
  - 情人节送礼礼仪 / 43
  - 新娘新郎的礼仪 / 43
  - 新婚贺喜的方式 / 44
  - 参加婚礼的礼仪 / 44
2. 家庭和睦的根本 / 45
  - 家庭礼仪的特点 / 45
  - 美好家庭四要素 / 45
  - 夫妻之间的礼仪 / 46
  - 恩爱夫妻的秘诀 / 46
  - 好妻子的基本要求 / 47
  - 好丈夫的基本要求 / 47
  - 如何防止夫妻冷战 / 48
  - 化解夫妻矛盾的方法 / 48



- 孝顺父母要做到 / 49
- 怎样消除与父母的隔阂 / 49
- 老少相处四禁忌 / 49
- 为人父母的礼仪 / 50
- 为人子女的礼仪 / 50
- 同胞之间的礼仪 / 51
- 婆媳相处四大原则 / 51
- 姑嫂相处五项原则 / 52
- 妯娌之间如何相处 / 52
- 家庭赠礼的注意事项 / 53

### 3. 邻里之间的礼仪 / 53

- 邻里交往的原则 / 53
- 邻里串门的礼仪 / 54
- 邻里相处的讲究 / 54
- 邻里和睦的注意事项 / 55
- 养宠物的注意事项 / 55

## 二、日常行为懂规矩 / 56

### 1. 交通出行礼仪 / 56

- 街道步行的礼仪 / 56
- 轿车乘坐要讲次序 / 57
- 乘坐轿车的注意事项 / 57
- 乘坐公共汽车的原则 / 57
- 乘坐出租车的注意事项 / 58
- 乘坐火车的注意事项 / 58



- 乘坐飞机的注意事项 / 59
- 乘船的注意事项 / 60
- 乘电梯的一般礼仪 / 60
- 电梯里的禁忌行为 / 61

## 2. 公共场合礼仪 / 61

- 泳池里的注意事项 / 61
- 出入图书馆注意事项 / 62
- 出入博物馆注意事项 / 62
- 出入影剧院注意事项 / 63
- 观看演出时鼓掌的时机 / 63
- 观看体育比赛的注意事项 / 64
- 酒吧里的注意事项 / 64
- 出入公园的注意事项 / 65
- 医院就诊礼仪 / 65
- 旅游观光的礼仪 / 66
- 文明购物注意事项 / 66
- 排队的注意事项 / 67
- 递接物品时的礼仪 / 67
- 接取物品时的礼仪 / 68

## 三、用餐也要讲礼仪 / 68

### 1. 中餐宴会的规矩 / 69

- 宴会地点的选择 / 69
- 参加宴会的准备 / 69
- 赴宴前的注意事项 / 70
- 怎样就座和离席 / 70
- 座次的安排原则 / 71



- 餐馆点菜的学问 / 71
- 用餐的得体表现 / 72
- 注意用餐的细节 / 72
- 正确使用餐饮具 / 73
- 使用筷子的禁忌 / 73
- 喝汤的注意事项 / 74
- 怎样向人敬酒 / 74
- 拒绝他人敬酒的方法 / 75

## 2. 西餐宴会的规矩 / 75

- 西餐的基本礼仪 / 75
- 西餐的就座方式 / 76
- 餐巾你要这样用 / 76
- 喝酒的得体表现 / 77
- 餐具的正确使用 / 77
- 西餐的吃法要讲究 / 78
- 餐桌上意外情况的处理 / 78

## 3. 其他餐饮及社会活动 / 79

- 自助餐招待礼仪 / 79
- 享用自助餐的礼仪 / 79
- 吸烟的注意事项 / 80
- 喝茶的注意事项 / 80
- 喝咖啡的注意事项 / 81
- 喝酒的注意事项 / 81
- 参加舞会的注意事项 / 82

## 第三章 公共社交有礼仪 / 83

### 一、公共场合的言谈举止 / 84

#### 1. 学会语言交流 / 84

- 最常用的敬语 / 84
- 敬语的运用场合 / 85
- 交谈中的语言要求 / 85
- 交谈中的禁忌 / 85
- 交谈中的表情配合 / 86
- 交谈的基本技巧 / 86

#### 2. 合适的肢体交流 / 87

- 适用鞠躬的场合 / 87
- 鞠躬的动作要领 / 88
- 错误的鞠躬方式 / 88
- 亲吻的不同方式 / 88
- 亲吻的注意事项 / 89
- 常见的致意方式 / 89
- 握手的注意事项 / 90
- 握手的禁忌 / 90
- 戴帽子与脱帽礼 / 91
- 怎样行拥抱礼 / 91
- 其他行礼规范 / 92

#### 3. 其他交流形式 / 92

- 口语致谢的方式 / 92
- 书面致谢的方式 / 93
- 道歉的技巧与礼仪 / 93



- 拒绝别人的四种方式 / 94
- 怎样婉拒别人的好意 / 94

## 二、见面与拜访礼仪 / 94

### 1. 见面时的礼节要求 / 95

- 问候的注意事项 / 95
- 称谓别人的原则 / 95
- 对不同对象的不同称呼 / 96
- 生活中的称呼礼仪 / 96
- 工作中的称呼礼仪 / 97
- 称呼中的注意事项 / 97
- 介绍他人的原则 / 98
- 自我介绍的方式 / 98
- 自我介绍的注意事项 / 99
- 名片的准备和存放 / 99
- 需要递送名片的场合 / 100
- 递送名片的注意事项 / 100
- 接受名片的注意事项 / 101
- 见面中的寒暄类型 / 101
- 与人寒暄时的注意事项 / 101

### 2. 拜访与接待中的礼仪 / 102

- 拜访前的三项准备 / 102
- 拜访之电话预约 / 102
- 拜访中的举止要求 / 103
- 掌握结束拜访的时机 / 103
- 做客中的六禁忌 / 104
- 告辞时的注意事项 / 104

- 待客前的准备工作 / 105
- 怎样迎接客人 / 105
- 怎样招待客人 / 106
- 招待客人时的注意事项 / 106
- 送别客人时的注意事项 / 107

### 三、通讯与书信礼仪 / 107

1. 接打电话有礼数 / 108
  - 拨打电话的礼仪 / 108
  - 接听电话的礼仪 / 108
  - 代接电话的注意事项 / 109
  - 使用手机的礼仪 / 109
  - 收发短信的礼仪 / 110
2. 书信来往的礼仪 / 110
  - 书信的格式要求 / 110
  - 信文的书写要求 / 111
  - 书信的收发与保存 / 111
  - 使用电子邮件的礼仪 / 112
  - 撰写电子邮件的注意事项 / 112
  - 电子邮件的收发 / 113

### 四、馈赠与送花礼仪 / 113

1. 友好馈赠的礼仪 / 114
  - 送礼的时机 / 114
  - 送礼的方式 / 114
  - 送礼的注意事项 / 114
  - 送礼的禁忌 / 115



- 礼品的选择 / 115
- 接受礼物的方式 / 116
- 拒绝礼物的方式 / 116

2. 送花的礼仪 / 117
  - 各种花色的含义 / 117
  - 送花的时机 / 118
  - 送花的方式 / 118
  - 送花的禁忌 / 118

## 五、探病与丧葬礼仪 / 119

1. 探望病人的礼仪 / 119
  - 探望病人讲礼节 / 120
  - 探望病人的注意事项 / 120
2. 丧葬活动中的礼节 / 120
  - 吊唁死者的方式 / 121
  - 参加葬礼的礼节 / 121

## 第四章 职场与商务礼仪 / 123

### 一、职场更要讲规矩 / 124

1. 求职面试时的礼仪 / 124
  - 面试前的物件准备 / 124
  - 男生面试时的服饰要求 / 124
  - 女生面试时的服饰要求 / 125
  - 参加面试的着装禁忌 / 125



- 面试过程中的注意事项 / 126
  - 面试时的自我介绍 / 126
  - 自我介绍的禁忌 / 127
  - 面试结束时的礼仪 / 127
2. 职业行为礼仪 / 128
- 职场新人注意事项 / 128
  - 职场人士举止礼仪 / 129
  - 上司的一般礼仪 / 129
  - 职员的一般礼仪 / 129
  - 职场女性的礼仪禁忌 / 130
  - 使用会议室的礼仪 / 130
  - 使用洗手间的礼仪 / 131
  - 办公场合语言规范 / 131
  - 办公室接待礼仪 / 131
  - 办公桌用餐礼仪 / 132
  - 办公室五不要 / 132
  - 女职员六种恶行 / 133
  - 男职员九项恶行 / 133
3. 职场人员相处礼仪 / 134
- 职员与上司相处的礼仪 / 134
  - 上司与职员相处的礼仪 / 135
  - 与同事相处的礼仪 / 135
  - 同事间的交谈礼仪 / 136
  - 搞好同事关系的技巧 / 136
  - 缓解同事关系的方法 / 137
  - 同事交谈的四大禁忌 / 137

