

## <<礼仪人生>>

### 图书基本信息

书名：<<礼仪人生>>

13位ISBN编号：9787807294122

10位ISBN编号：7807294124

出版时间：2009-5

出版时间：凤凰出版社

作者：张彦

页数：242

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;礼仪人生&gt;&gt;

## 前言

自古以来中国就以“礼仪之邦”著称于世，很早就产生了中华礼仪的理论体系，形成了完整的伦理道德、生活行为规范。

这个完整的伦理道德、生活行为规范就构成了一种“文化”，即礼仪文化。

时至今日，在物质文明被极大丰富的前提下，正所谓“仓廩实而知礼节”，是否遵从社会生活中的各种礼仪规范，更加成为衡量人们文明与否的一项重要标准。

也就是说，要做文明时代里有修养、有素质的“文明人”。

首先要遵循良好的礼仪规范。

就“礼仪”二字而言，不要以为其中的道理、规矩谁都懂，其实，礼仪是最讲究细节和严谨的。一知半解是最不可能具有礼仪的。

首先，就社交礼仪来说，一个人仪表堂堂，才不会被人拒之门外；举止得体，才不会被人侧目相看；对人有礼，才不会被人视为缺乏教养；沉着自信，别人才不敢小瞧你；不卑不亢，别人才会对你刮目相看；谈吐不凡，别人才会对你欣赏有加；守诺守时，别人才会给予你信任；办事得法，别人才愿意为你开绿灯；表现得成熟、稳重，领导才愿意对你委以重任；显得麻利、干练，别人才相信你有工作能力；对领导有礼，晋升名单上才会有你；团结好同事，才不会被八卦中伤、遭暗箭袭击；熟知迎来送往，生意才有可能做成；登门拜访顺利，合作才有机会；打好电话，事情才能敲定；参加会议，准备充分才能获得最大成功；出差旅行，有心才能做好移动宣传；热情服务，礼多顾客才不怪。

其次，就生活礼仪来说，良好的礼仪还是你情场得意、家庭幸福的资本。

现在，很多人在为找不到另一半发愁，找到另一半的又为婚姻出了很多问题发愁。

前者的症结在于不会表现出最佳的自己去吸引异性的注意。

后者的毛病出在不懂家庭礼仪，导致夫妻之间、婆媳之间摩擦和矛盾不断。

## <<礼仪人生>>

### 内容概要

《礼仪人生：有礼走遍天下》以仪容仪表、社交礼仪、职场礼仪、商务礼仪、餐桌礼仪、馈赠礼仪、生活礼仪、涉外礼仪8个部分，全面介绍了各种现代礼仪规范，以及礼仪价值和各种礼仪的具体形式、要求。

不仅向您介绍了仪表修饰、着装规范、礼貌用语、环境优化等现代服务的“形式之美”，而且着重强调了职业道德、服务意识、心态调整等现代服务的“内涵之美”。

希望这些详尽而实用的阐述能让读者朋友们在其中有所获益。

## &lt;&lt;礼仪人生&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 重视礼仪，你的礼仪价值百万1 什么是礼仪2 礼仪包括的内容3 礼仪在交际中的作用4 礼仪的主要特性5 礼仪中的原则6 礼仪修养的特征7 礼仪修养的培养第二章 仪容仪表，完美礼仪的第一步1 第一印象至关重要2 干净整洁是仪容仪表的标志3 站姿礼仪4 坐姿礼仪5 走姿礼仪6 表情礼仪7 手势礼仪8 着装礼仪9 语言谈吐礼仪10 佩戴饰物的礼仪第三章 社交礼仪，积累人脉的关键一环1 记住别人的名字是好人缘的开始2 作介绍分清先后别失礼3 名片交换有学问4 握手，谁先伸手有讲究5 会客礼仪，待人接物恰到好处6 倾听是最大的礼貌7 赞美是人际关系的要诀8 不要谈论不愉快的事9 及时恰当的道歉能成功求得谅解10 拒绝他人要含蓄委婉11 社交场合如何化解尴尬第四章 职场礼仪，让你左右逢源如鱼得水1 求职前的各项准备2 面试过程的礼仪3 办公室中的礼仪4 级别关系的礼仪5 职业形象的礼仪6 工作沟通的礼仪7 会议礼仪8 仪式礼仪9 秘书助理的礼仪10 职业女性的着装礼仪第五章 商务礼仪，先交朋友再做生意1 商务会面礼仪2 商务形象礼仪3 电话礼仪4 商务交接礼仪5 商务会客礼仪6 商务谈判礼仪7 签字仪式礼仪8 商务收款礼仪与原则9 宴会礼仪10 国际商务活动礼仪第六章 餐桌礼仪，小餐桌有大学问1 中餐礼仪2 西餐礼仪3 餐桌礼仪4 用餐礼仪禁忌5 西式餐具使用规则6 饮酒礼仪7 劝酒的礼仪8 葡萄酒饮酒礼仪9 自助餐礼仪10 吃法国菜要注意的礼节第七章 馈赠礼仪，好礼相送也要恰到好处1 送礼贵在送到心坎里2 礼物清单上的禁忌品3 礼品包装的礼仪4 给上司送礼的礼仪5 送花的礼仪6 怎样给女孩送礼7 送礼要注意场合8 在中国的送礼秘诀9 送礼的禁忌10 送礼的技巧11 拒礼的方法第八章 生活礼仪，永远扮演最得体的那个角色1 聚会礼仪，放松而不放纵2 婚礼礼仪，浪漫得体地表达你的贺喜3 寿宴礼仪，和谐温暖地祝福他人4 葬礼礼仪，安静肃穆地表达悲哀5 演出礼仪，别痛快了自己打扰了别人6 比赛礼仪，合格的观众才受欢迎7 舞会礼仪，要做舞会上的绅士、名媛8 参观礼仪，不做高尚展馆里低俗的人9 居家礼仪，不必举案齐眉也要尊重对方第九章 涉外礼仪，不卑不亢真我表现1 一定要维护民族的形象2 不卑不亢，展现自我3 入乡随俗，到什么山唱什么歌4 真诚守信在任何时候都要坚守5 尊重对方的隐私，是交往的关键6 女士优先，显示绅士风度7 爱护环境是每一个人的职责8 以右为尊的规则不能忘记9 知道点外国的习俗10 知道点外国的禁忌后记

## &lt;&lt;礼仪人生&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 重视礼仪，你的礼仪价值百万1 什么是礼仪每一个中国人都以生在具有几千年灿烂历史的“礼仪之邦”而感到骄傲、自豪。

的确，我们自古便是一个尚礼的民族，而时代发展到现在，我们依然在工作、学习、交际、娱乐等多方面提倡讲文明、讲礼仪的社会风尚，很多人也是在身体力行地这样做着。

但是，你是否明确地知道什么是礼仪呢？礼仪，从个人修养的角度来看，可以说是一个人内在修养和素质的外在表现；从传播的角度来看，礼仪可以说是一种在人际交往过程中彼此进行沟通的技巧；从交际的角度来看，礼仪可以说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；从狭义上讲，指的是人们在社会交往中由于受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等因素的影响而形成，既为人们所认同，又为人们所遵守，以建立和谐关系为目的的各种符合礼的精神及要求的行为准则或规范的总和；从广义上讲，就是指一个时代的规范和制度。

也许关于礼仪的定义听起来会让人觉得呆板，但其实，礼仪不仅内容丰富，而且有着悠久的历史。

为了更好地掌握礼仪规范，我们应该从礼仪的起源开始探究，这样不仅有利于认识礼仪的本质，而且有助于我们自觉地按照礼仪规范的要求进行社交活动。

礼仪不是随意凭空臆造的，也不是可有可无的，而是一种由来已久的行为规范。

对于礼仪的起源，研究学家中有一种观点认为，礼仪起源于古代祭祀。

“礼”字是会意字，指祭祀时盛祭品的器皿，所以有研究人员认为“礼”字与古代祭祀神灵的仪式有关。

东汉许慎的《说文解字》对“礼”字的解释是这样的：“履也，所以示神致福也”。

意思是实践约定的事情，用来给神灵看，以求得赐福。

而古时祭祀活动通常都是严格地按照一定的程序、方式来进行的，也就是所谓的“礼制”，这就是现在礼仪的起源。

也有一种观点认为，礼仪起源于传统的风俗习惯。

因为人是群体动物，每个人都不能离开社会而单独存在。

所以，在长期的集体生活、彼此交往中，渐渐地形成了一些约定俗成的习惯，久而久之这些习惯成为了人与人交际的规范，当这些交往习惯以文字的形式被记录并同时被人们自觉地遵守后，就逐渐成为了礼仪的雏形，并最终被以“规范”的形式固定了下来。

另外还有一种观点认为，礼仪起源于法庭。

这种说法流传于西方。

因为在西方国家“礼仪”一词源于法语的“etiquette”，意为“法庭上的通行证”。

古代法国为了保证法庭中活动的秩序，将印有法庭纪律的说明文件发给进入法庭的每个人，作为遵守的规矩和行为准则。

后来“etiquette”一词进入英文，演变成为今天人们交往中应遵循的规矩和准则：礼仪。

虽然礼仪的起源众说纷纭，但礼仪作为一种社会活动的行为准则，在遵守的过程中还是有章可循，同时也能使人与人在交往中更具有亲和力。

所以，一直到今天，礼仪依然体现着这种本质特点与独特的功能。

礼仪包括的内容现如今，“礼仪”一词可以说是妇孺皆知的。

但我们通常所说的礼仪到底包含了哪些内容，大家都知道吗？礼仪包含“礼”和“仪”两种形式，“礼”是本质，礼者，敬人也，要知礼、懂礼、讲理，要示人以尊重。

“仪”即仪式，就是表现形式。

通常，我们在人际交往中所提到的礼仪，是以一定的约定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的过程，涉及仪表、穿着、交往、沟通、语言、情商等内容。

如果分类，可以大致分为政务礼仪、商务礼仪、传统礼仪、社交公共礼仪、军事礼仪等五大分支。

但因为礼仪是一门综合性的学科，所以各分支内容都是相互交融的，大部分礼仪内容都大体相同。

此外，礼仪的功能，一是有助于提高人们的自身修养；二是有助于美化自身、美化生活、促进人们的

## &lt;&lt;礼仪人生&gt;&gt;

社会交往、改善人们的人际关系、净化社会风气。

就礼仪的具体内容来说，还应该包括：一、仪表礼仪仪表礼仪就是对一个人的服装、仪容、打扮等的综合要求。

仪表，即人的外表，包括容貌、举止、姿态、风度等。

仪表是一门艺术，它既要讲究协调、色彩，也要注意场合、身份。

同时它又是一种文化的体现。

在社会交往活动中，一个人的仪表不但可以体现他的文化修养，也可以反映出他个人的审美趣味。

二、用餐礼仪用餐礼仪就是饭桌上的文化。

在中国，不同的家庭或家族在社会、经济、习惯、环境的影响下，形成了有自家特色的饭桌文化。

而这种用餐礼仪，又反映了家族的道德观念和风俗习惯形成的礼节、仪式和个人的礼貌要求。

三、商务礼仪商务礼仪是在商务活动中体现相互尊重的行为准则。

商务礼仪的核心是一种行为的准则，用来约束我们日常商务活动的方方面面。

四、涉外礼仪涉外礼仪是指在长期的国际往来中，逐步形成了外事礼仪规范，也就是人们参与国际交往所要遵守的惯例，是约定俗成的做法。

在涉外交往中，遵守国际惯例和一定的礼节，有利于中国的对外开放，有利于展现中国礼仪之邦的风貌。

它的特点是，强调在交往中的规范性、对象性、技巧性等原则。

五、社交礼仪社交礼仪是指人们在人际交往过程中所具备的基本素质、交际能力等。

礼仪在交际中的作用礼仪是发于人性之自然，合于人性之需要的行为规范，在现代文明社会中，已经成为一种不容忽视的人生所需了。

如果没有这些礼仪规范，人们在交往中往往会感到手足无措，甚至失礼于人，闹出笑话，所以礼仪的作用，我们任何人都不能忽视。

礼仪，在现代人的生活中是决不能少的。

礼仪是一种恭敬他人的善行，也是自己行万事的通行证，是要通达践履的。

人与人交流感情，事与事维持秩序，国与国保持常态，皆是礼仪从中周旋的结果。

也就是说，礼仪在人际交往中起到了不可替代的作用。

礼仪是人际交往的前提条件，是交际生活的钥匙，同时，礼仪还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；行为讲究礼仪，可以变得美好……只有讲究礼仪，事情才会，礼仪，从一个人走向社会后就开始发挥它神奇的作用了。

比如，一个人不知道参加工作后怎样与同事和上司处理好关系，此时多了解一些职场交际的礼仪，便会有助这个人在职场中保持良好的人际关系。

礼仪在交际中的具体作用包括：一、礼仪能起到促进沟通、互相尊重的作用人们在交往时以礼相待，有助于人们之间互相尊重，建立友好合作的关系，缓和或者避免不必要的矛盾和冲突。

因为礼仪也可以称之为礼尚往来，这种互惠的交往行为，蕴含着彼此的尊敬。

礼仪的作用就是向对方表示尊敬、表示敬意，同时对方也还之以礼。

在人际交往中，时常的“礼尚往来”，可以使交往双方的感情得到沟通，在向对方表示尊重、敬意的过程中，获得对方的理解和尊重。

二、礼仪能起到约束、规范的作用礼仪作为行为规范，对人们的社会行为具有很强的约束作用。

礼仪的约束作用具体表现在社会生活中，就是约束人们的目的与态度，规范人们的行为方式，协调人与人之间的关系，维护社会的正常秩序。

同时，不容我们忽视的是，每一个生活在特定文化环境中或者习俗规范下的人，都自觉或不自觉地带到该礼仪的约束；而如果有人强行不接受礼仪的约束，那社会道德规范也必将以道德和舆论的手段来对他加以约束，甚至以法律的手段强迫他去执行，这就是礼仪所具有的强大的约束和规范作用。

三、礼仪能起到教化、倡导的作用礼仪作为一种道德习俗，会以一种道德规范的形式对全社会的每一个人发挥维护社会正常秩序的教育作用。

这种作用具体表现在两个方面：一方面是对礼仪的尊重和约束作用。

## <<礼仪人生>>

这种道德力量会对全社会的每个人都有教化作用，都在施行教化。

另一方面，礼仪的形成、礼仪的完备和凝固，会成为一定社会传统文化的重要组成部分，它以“传统”的力量不断地由老一辈传给新一代，世代相继、世代相传。

也就是说，人们通过对礼仪的学习和应用，建立新型的人际关系，形成良好的社会风尚，在人际交往中具体表现为：讲文明、懂礼貌，严于律己、宽以待人，彼此之间互尊互敬、和睦相处。

可见，礼仪的教化、倡导作用之重大。

四、礼仪能起到调节、凝聚的作用在人际关系错综复杂的现代生活中，人们有时会突然发生冲突，甚至会采取极端行为。

## <<礼仪人生>>

### 后记

敬爱的读者朋友们，您看完了此书，也许觉得里面的知识对您的生活大有帮助，这将是我们的国智美礼仪文化团队最大的心愿和最高的期望。

衷心希望礼仪能够帮助您迈向幸福人生，衷心希望礼仪能够走进千家万户，让千家万户拥有现代文明。

这也是全体礼仪工作者不懈追求的目标。

您也许会觉得这本书中有些具体的细节与其他书中有所不同，您也许会因此感到困惑：同样一种情境，到底哪种方式才算是符合礼仪规范呢？

其实，礼仪是入学，是人性学，也是应变学，而不是本本主义、教条主义。

不同的情况、不同的对象要选择不同的行为方式。

任何礼仪规范都有不变的原则，在保证安全的前提下，只要你的行为举止优雅，能够很好地约束自己，能够让对方感觉到你对他的尊敬和热情，并能达到你先前设定的目标，正面促进人际交往，那么你就等于掌握了礼仪的真谛了。

国智美礼仪文化团队也正在致力于中国现代礼仪的系统化和规范化工作。

您也许会觉得这本书对您没有太大的帮助，有很多疏漏，那么我们真诚地期待您宝贵的意见和建议，哪怕是毫不留情地批评。

我们必将以感恩的心和求真、求实的学习态度，纠正我们的错误，提高我们的水平，为广大热爱礼仪的读者朋友们奉献我们最新的成果和心血。

请相信我们，我们一定可以做到最好。



## <<礼仪人生>>

### 编辑推荐

《礼仪人生:有礼走遍天下》由高级礼仪培训师张彦女士倾情奉献，企业现代礼仪文化培训权威宝典，提升个人品位与修养的人生修炼秘笈。

<<礼仪人生>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>