

<<社交礼仪教程>>

图书基本信息

书名：<<社交礼仪教程>>

13位ISBN编号：9787300105628

10位ISBN编号：7300105629

出版时间：2009-5

出版时间：中国人民大学出版社

作者：金正昆

页数：350

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>

## <<社交礼仪教程>>

### 内容概要

本书介绍了人们在政治、经济和文化交流活动中，以及在生活、学习和工作中应掌握的礼仪规范，从应酬、通联、个人交往、聚会、餐饮和公共礼仪等方面详细讲述礼仪的禁忌及要求，可帮助读者全面了解社交礼仪的各个方面，提升企业形象与个人形象。

第三版在保留上一版主体内容的基础上，本着“与时俱进”的精神，对各章节内容进行了增加或调整；同时，在本系列教材各分册的章节中，新增了“学习目的”、“本章要点”及课后“思考题”等新的内容，更便于读者学习掌握。

## <<社交礼仪教程>>

### 作者简介

金正昆，浙江东阳人，1959年出生。

中国人民大学教授，中国人民大学国际关系学院外交学系主任、礼仪与公共关系研究中心主任，外交学博士生导师。

目前主要从事外交学、礼仪学、传播学与公共关系学的研究。

其交往艺术与应用礼仪的研究，目前国内居于前沿位置，现为中国人民公安大学、中国青年政治学院、西北大学、西南大学等多所院校兼职教授。

已正式出版专著、教材18部，主编教材、著作多部，发表论文与文章百余篇，累计个人发表约720万字，其代表作有《外交学》、《现代外交学概论》、《公务员礼仪》、《商务礼仪》、《涉外交际礼仪》、《社交礼仪概论》等。

在国内高校中率先开设礼仪课程，并积极致力于向全社会推广、普及礼仪。

<<社交礼仪教程>>

书籍目录

导论第一章 个人礼仪 一、仪容 二、举止 三、表情 四、服装 五、佩饰 思考题第二章 公共礼仪 一、行路 二、行车 三、乘船 四、乘机 五、宾馆 思考题第三章 交往礼仪 一、称呼 二、介绍 三、握手 四、名片 五、交谈 思考题第四章 通联礼仪 一、电话 二、网络 三、书信 四、题字 五、馈赠 六、送花 思考题第五章 应酬礼仪 一、亲缘 二、姻缘 三、地缘 四、业缘 五、友缘 六、求职 思考题第六章 聚会礼仪 一、拜会 二、集会 三、晚会 四、舞会 五、赛会 思考题第七章 餐饮礼仪 一、中餐 二、西餐 三、酒水 四、茶艺 五、咖啡 思考题主要参考书目后记第二版后记第三版后记

## &lt;&lt;社交礼仪教程&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 个人礼仪 人，是社交的基本参与者。离开了个人的参与，社交将难以进行，甚至无从谈起。

社交礼仪的核心，在于以适当之法敬人，即所谓“礼者，敬人也”。然而，作为社交的参与者，每个人在以礼对待社交对象的同时，也有必要对个人形象加以关注，以免非礼或失仪。

个人礼仪，就是有关个人社交形象的构建、塑造与维护的具体规范，它是社交参与者在社交之前必须注意的。

因此，个人礼仪被视为社交礼仪的基础。

有时，个人礼仪又称私人礼仪，因为它所处理的大体上都是私人之事。

在社交场合，人们留给初次见面者的第一印象至关重要，它往往会影响到他人对自己的看法与评价。

它的形成，不需要经年累月，也不大会反复变化，而往往由他人见到自己的第一眼所决定，一般不会长过刚见面时的头三秒钟。

他人由此对自己产生的看法与评价，在此后的相关交往中将产生巨大影响。

它一旦形成，往往就很难改变。

这就是所谓的首因效应。

根据首因效应，导致他人对自己看法与评价的第一眼印象，通常由个人的仪容、举止、表情、服装、佩饰等要素所构成。

个人形象，一般也是由这五个要素构成的。

因此个人礼仪所关注的，主要是这五个方面的问题，它们可以总称为仪表问题。

学习个人礼仪，总体上应当掌握两条基本原则。

二者之一，称做“三应原则”。

三应，指的是应事、应己、应制。

所谓应，含有适应之意。

应事，是要求塑造个人形象要适应具体所处的场合。

应己，是要求塑造个人形象要适应个人特点。

应制，则是要求塑造个人形象要适应约定俗成的各种规范。

三者相辅相成，同等重要，缺一不可。

另外一条，则称做“修饰避人原则”。

它的含义是要求塑造、维护个人形象，应当避免在大庭广众之前，尤其是在陌生人和异性面前进行修饰，不然就有搔首弄姿之嫌。

一、仪容 仪容，通常是指人的外观、外貌。

其中的重点，则是指人的容貌。

在人际交往中，每个人的仪容都会引起交往对象的特别关注，并将影响到对方对自己的整体评价。

在个人的仪表问题之中，仪容是重点之中的重点。

社交礼仪对个人仪容的首要要求是：仪容美。

它的具体含义主要有三层：首先，要求仪容自然美。

它是指仪容的先天条件好，天生丽质。

尽管以相貌取人不合情理，但先天美好的仪容相貌，无疑会令人赏心悦目，感觉愉快。

其次，要求仪容修饰美。

它是指依照规范与个人条件，对仪容进行必要的修饰，扬其长、避其短，设计、塑造出美好的个人形象，在人际交往中尽量令自己显得有备而来。

最后，则要求仪容内在美。

它是指通过努力学习，不断提高个人的文化、艺术素养和思想、道德水准，培养出自己高雅的气质与美好的心灵，使自己秀外慧中，表里如一。

## &lt;&lt;社交礼仪教程&gt;&gt;

真正意义上的仪容美，应当是上述三个方面的高度统一。

忽略其中任何一个方面，都会使仪容美失之于偏颇。

在这三者中，仪容的内在美是最高的境界；仪容的自然美是人们的普遍心愿；而仪容的修饰美则是仪容礼仪关注的重点。

要做到仪容修饰美，自然要注意修饰仪容。

修饰仪容的基本规则是：美观、整洁、卫生、得体。

进行个人修饰仪容时，应当引起重视的通常有头发、面容、手臂、腿部、化妆五个具体方面。

（一）头发 按照一般习惯，当人们注意、打量其他人时，往往是从头部开始的。

而头发生长于头顶，位于人体的“制高点”，所以更容易先人为主，引起重视。

有鉴于此，修饰仪容通常必须“从头做起”。

修饰头发，应注意的问题有四个方面： 勤于梳洗 头发是人们脸面之中的脸面，所以应当自觉地做好日常护理。

不论有无交际应酬活动，平日都要对自己的头发勤于梳洗，不要临阵磨枪，更不能忽略此点，疏于对头发的“管理”。

对头发勤于梳洗，作用有三：一是有助于保养头发；二是有助于消除异味；三是有助于清除异物。

若是对头发懒于梳洗，弄得自己蓬头垢面，满头汗馊、油味，发屑随处可见，甚至生出寄生物来，是很败坏个人形象的。

通常理发，男士应为半月左右一次，女士可根据个人情况而定，但最长不应长于1个月。

洗发，应当3天左右进行一次，若能天天都洗自然更好。

至于梳理头发，更应当时时不忘，见机行事。

总之，头发一定要洗净、理好、梳齐。

如有重要的交际应酬，应于事前再认真进行一次洗发、理发、梳发，不必拘泥于以上时限。

但务必切记，此类活动应在“幕后”操作，切切不可当众“演出”。

长短适中 虽说一个人头发的长短应当尊重其个人喜好，不可强求一致，但从社交礼仪和审美的角度看，它仍受到若干因素的制约，是不可以一味地只讲自由与弘扬个性，而不讲规范的。

影响头发长度的制约因素有四： （1）性别因素 男女有别，在头发的具体长度 上便有所体现。

一般认为，女士可以留短发，但却很少理光头；男士头发可以稍长，但不宜长发披肩、梳辫挽髻。

在头发的长度上可以中性化一点，但不应超过极限、不男不女。

（2）身高因素 头发的长度，在一定程度上与个人身高有关。

以女士留长发为例，头发的长度就应与身高成正比。

一个矮个的女士若长发过腰，会使自己显得个头更矮。

（3）年龄因素 人有长幼之分，头发的长度亦受此影响。

例如，一头飘逸披肩的秀发，在少女头上相得益彰，有如青春的护照；而它出现在一位年逾七十的老奶奶头上，则会令人哗然。

（4）职业因素 职业对头发的长度影响很大。

例如，野战军战士为了负伤后抢救方便，通常理光头，而商界、政界人士则不宜如此。

商界对头发的长度大都有明确限制：女士头发不宜长过肩部，必要时应以盘发、束发作为变通；男士不宜留鬓角、发帘，最好不要长于7厘米，即大致前发不触及额头，侧发不触及耳朵，后发不触及衬衫领口。

而男女通常都不适合剃光头。

发型得体 发型，即头发的整体造型。

在理发与修饰头发时，对此都不容回避。

选择发型，除个人偏好可适当兼顾外，最重要的是要考虑个人条件和所处场合。

（1）个人条件 个人条件，包括发质、脸型、身高、胖瘦、年纪、着装、配饰、性格等等，都影响到发型的选择，对此切不可掉以轻心、不闻不问。

## &lt;&lt;社交礼仪教程&gt;&gt;

在上述个人条件里，脸型对发型的选择影响最大。选择发型时，一定要遵守应己原则，使二者相互适应。例如，国字脸的男士最好别理板寸，否则看上去好像一张扑克牌。Q发型，则主要适合鹅蛋脸的女士，它下端向外翻翘，可展示此种脸型之美。倒三角脸型的女士则不宜用此发型。

(2) 所处场合 在社会生活中，人们的职业不同、身份不同、工作环境不同，发型自然也应有所不同。

总而言之，在工作场合抛头露面的人，发型应当传统、庄重、保守一些；在社交场合频频亮相的人，发型应当个性、时尚、艺术一些。

至于前卫、怪异的发型，则只有对艺术工作者才是适宜的。

美化自然 人们在修饰头发时，往往会有意识地运用某些技术手段对其进行美化，这就是所谓美发。

美发不仅要美观大方，而且还要自然，不宜雕琢痕迹过重，或是不合时宜。

在通常情况下，美发有下述四种具体形式：(1) 烫发 烫发，即运用物理手段或化学手段，将头发做成适当的形状的方法。

决定烫发之前，首先需要了解一下本人的发质、年龄、职业是否合适。

(2) 染发 发色不理想，或是头发变白，即可使用染发剂令其变色。对中国人而言，将头发染黑不必非议，而若想将其染成其他色彩，甚至染成多色彩发，则须三思而后行。

在十分正规的场合，它往往是行不通的。

(3) 做发 做发，即运用发油、发露、发乳、发胶、摩丝等美发用品，将头发塑造成一定形状，或对其进行护理。

做发的要求，与烫发的要求大体相似。

(4) 假发 头发有先天缺陷或后天缺陷者，均可选戴假发。

选择假发，一是要使用方便；二是要天衣无缝。

总之，不可过于做作、麻烦，或过分俗气。

(二) 面容 仪容，在很大程度上指的就是人的面容。

由此可见，面容修饰在仪容修饰之中举足轻重。

修饰面容，首先要做到面必洁。

即要勤于洗脸，使之干净清爽，无汗渍、无油污、无泪痕、无其他任何不洁之物。

洗脸，每天仅在早上起床后洗一次远远不够。

午休后、用餐后、出汗后、劳动后、外出后，都需要即刻洗脸。

修饰面容，具体到各个不同的部位，还有一些不尽相同的规定，需要具体问题具体分析。

眼睛 眼睛，是人际交往中被他人注视最多的地方，自然便是修饰面容时首要之处。

(1) 保洁 所谓保洁，主要是指眼部分泌物的及时清除问题。

对于这一点，应铭记于心，并随时注意。

此外，若眼睛患有传染病，应自觉回避社交活动，免得让他人提心吊胆；近之难过，避之不恭。

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>