

现代社会礼仪

(主讲：林琳)



第一章 绪论



思考

你知道吗？

- 初次见面，应该怎样做自我介绍？
- 怎样和他人握手？
- 正式场合，我们应该怎样着装打扮？
- 你会吃西餐么？
- 公司聚餐，你该往哪个位置坐？该怎么敬酒和让菜呢？
- 外国人的生活习惯、迎来送往和我们有什么不一样？
-

礼仪概述

☆基础知识

对礼仪的
认识

基础知识

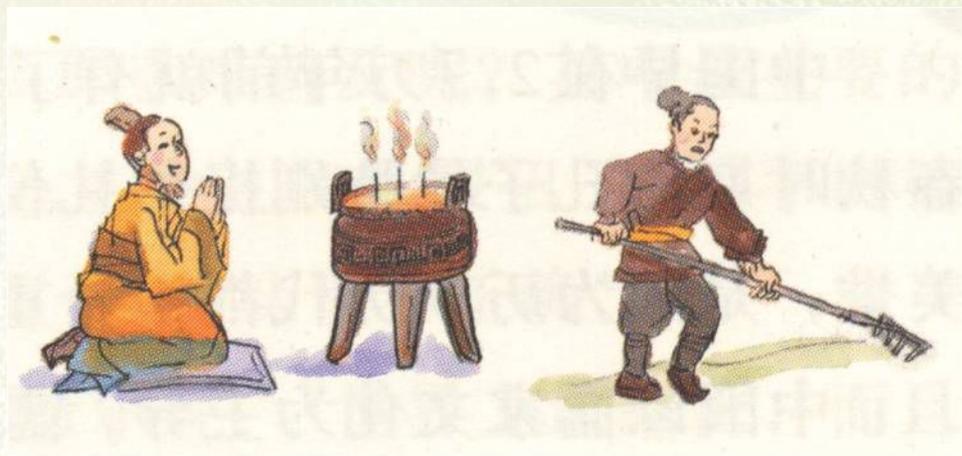
为什么学
习礼仪

怎么学习
礼仪



一、什么是礼仪

(一) 含义



我国古代认为，“礼”是规，即天地自然之道，是德，即治国治民之律条；“仪”是矩，即治国和做人的尺度。



不学礼，无以立。

——孔子

礼仪的目的与作用在于使
本来的顽梗变柔顺，使人们的
气质变温和，使他尊重别人，
和别人合得来。

—— 约翰·洛克
(英国著名哲学家)



《荀子·礼论》：“礼者……贵贱有等，长幼有差，贫富轻重，皆有称也。”

孔子——“礼者敬人也”。

礼——①规则秩序

② 尊重

仪——恰到好处的向别人表示尊重、遵守秩序的形式。

现代社会认为：

礼仪是一门综合性较强的行为科学，是指在人际交往中，自始至终地以一定的，约定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的完整行为。



礼仪

——内在修养的一种外在表现

礼仪的本质：

是我们在和他人交往的过程中，为了表示对对方的尊重或敬意而使用文明、规范的姿态、语言、表情、手势、举止及装束打扮等，它是融洽人与人之间关系的润滑油，既体现了个人的素质和教养，更展示了组织和单位的文化、形象。

礼仪的核心是什么？

- 礼仪的核心是尊重为本。尊重二字，是礼仪之本，也是待人接物的根基。
- 尊重分自尊与尊他。

举例说明

老师数学生人数“一、二、三……”



食指指人，大家感觉怎样？

三、为什么要学习礼仪

(一) 对个人

- 1、礼仪是交往的艺术。（普通话普及的必要性）
- 2、礼仪是沟通的技巧。（好的沟通要了解交往对象，最低要求了解其不喜欢什么。）
- 3、礼仪是行为的规范。（思考：正式场合，男士、女士的正规着装应该是什么？）

- 4、礼仪是素质的体现。（思考：常见的礼仪缺失的现象）
- 5、礼仪是形象的展示。
- （二）对公司
- 1、良好形象的展现
- 2、效益、声望、发展的保障

学习礼仪的基本方法

- 1、进行理论学习，通过图书资料、电视广播、互联网络、进修学习、听老师讲座，系统的掌握礼仪的基本知识，提高利益的水平。
- 2、向社会实践学习，实践是学习礼仪的最好的老师，交往的成功去决于必要的经验， 在实践不断加深了解，强化他的影响，而且检验它的作用，提高礼仪的水平。
- 3、向专人学习，这里指的是礼仪专家、教师、礼仪顾问，因为他们都是着方面很有经验的人通过向他们学习，可以取长补短， 增强的礼仪基本知识。

第二章 个人礼仪



个人礼仪形象塑造

个人仪表：

-仪容

-服饰

-仪态



漂亮是一种责任和义务



如果你14岁不漂亮，你可以怨父母，
若你40岁还不漂亮，你只能怪自己。



——索菲亚·罗兰
(意大利著名女演员)





一、仪容美



仪容礼仪具体要求

原则:美观、整洁、卫生、简单、得体

仪容整洁:

1. 头发
2. 面部
3. 身体



头发的清洁与发型选择

- 洗发的方法
- 洗发次数
- 选择适当的发型



女士在职业场合可以留各式长短发，但发型不能过于奇特，如果留的是长发，在工作的时候需要束起来或者盘于脑后。



男性的发型要求则比较简单：轮廓分明，样式保守整洁，修剪得体，两侧鬓角不得长于耳垂底部，背面不超过衬衣领底线，前面不遮盖眼部。



面部的清洁与保养

- 正确的洗脸方法
- 面部的修饰与化妆
- 头发的清洁与发型选择
- 双手的清洁
- 口腔的清洁与护理
- 香水的使用



面部的修饰与化妆

- 男士面部的修饰
- 职业女性的化妆技巧



男士面部的修饰

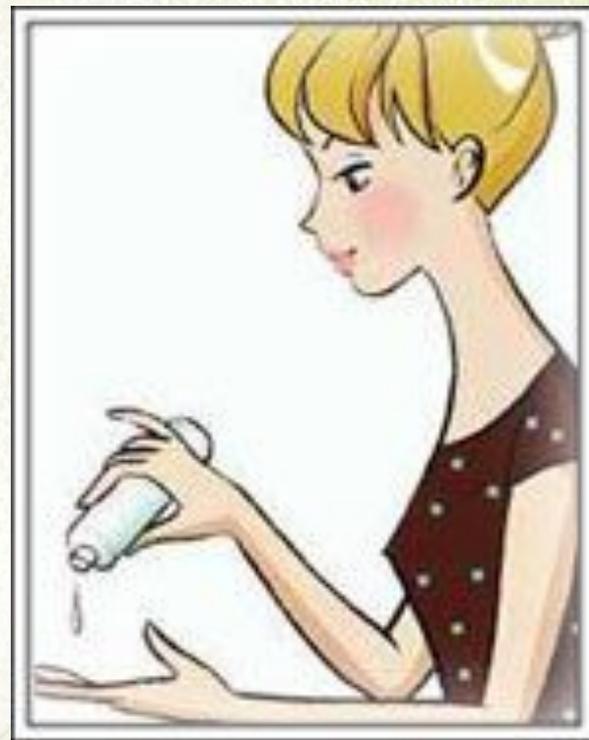
- 男士要注意定期修剪鼻毛。
- 男士的胡须长得快，需要每天剃须、修面。

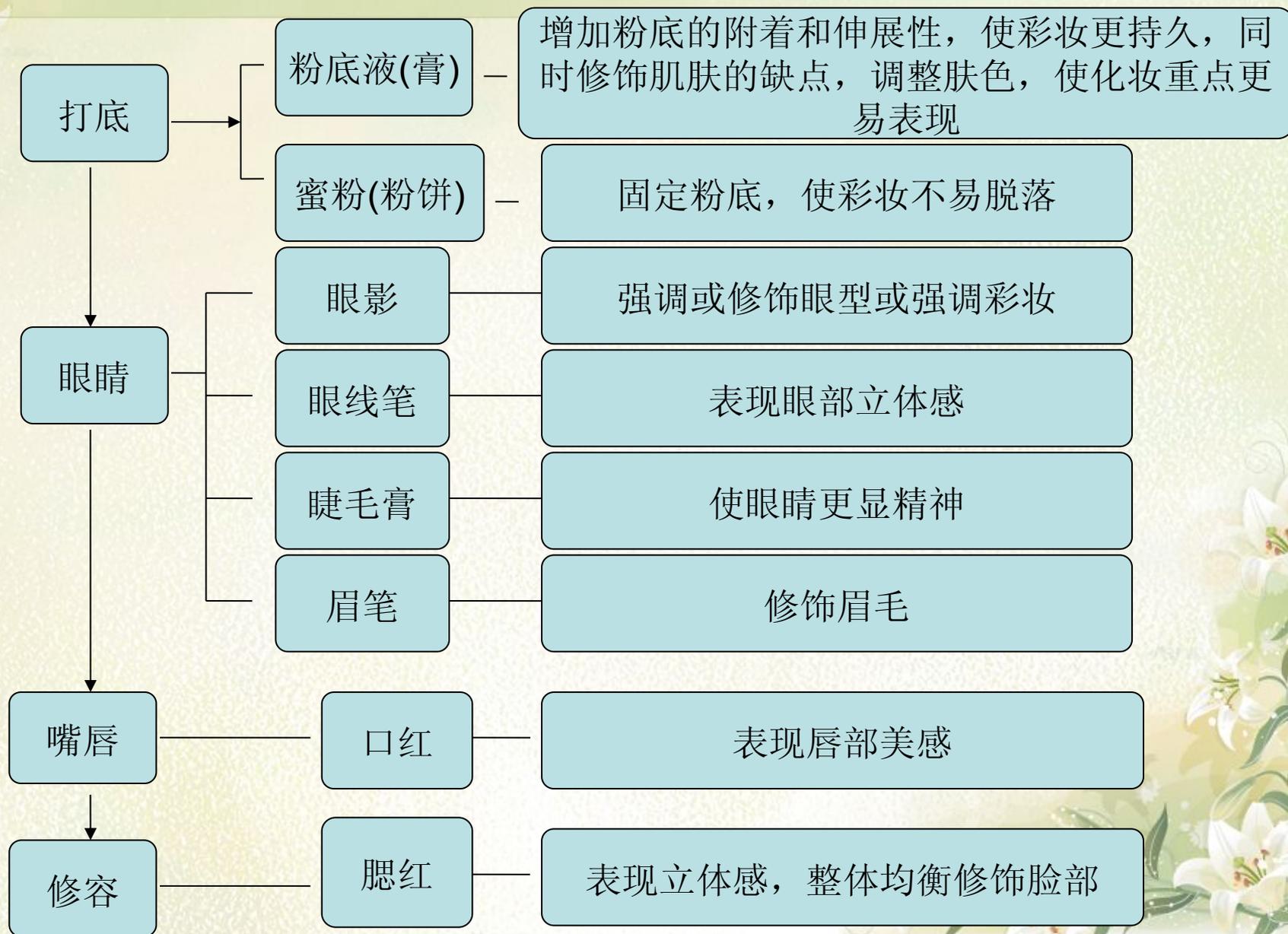


职业女性的化妆技巧

※ 化妆步骤

※ 化妆基本要点





双手的清洁

- 手的清洁
- 指甲的修剪



口腔的清洁与护理

- 保持口气清新
- 牙齿的清洁与保养



香水的使用

- 香水的分类
- 香水的选用
- 香水的使用方法



二、服装美



服饰礼仪

- 注意与年龄、体形、职业和所处的场合相适宜。
- 注意服装的色彩及整体搭配要协调。



职业场合着装的重要原则 (TPO原则)



休闲装



• 职业装

职业装的穿着场所是办公室，低彩度可使工作其中的人专心致志，平心静气的处理各种问题，营造沉静的气氛。



• 礼宴装



参加活动，出席会议或聚餐，除了个人表现，也需要充满活力的精神，如此一来可为你带来鲜明的视觉效果与个人风采。

男士西装穿着礼仪



穿着西装的规范

- 三色原则
- 三一定律
- 三大禁忌



→ 专业形象

— 穿西装的七原则

- 要拆除衣袖上的商标
- 要熨烫平整
- 要扣好钮扣
- 要不卷不挽
- 要慎穿毛衫
- 要巧配内衣
- 要少装东西



注：不要斑马配，全身都是条纹或格子。

→ 选择题：请选择正确的穿法

A1



A2



B1

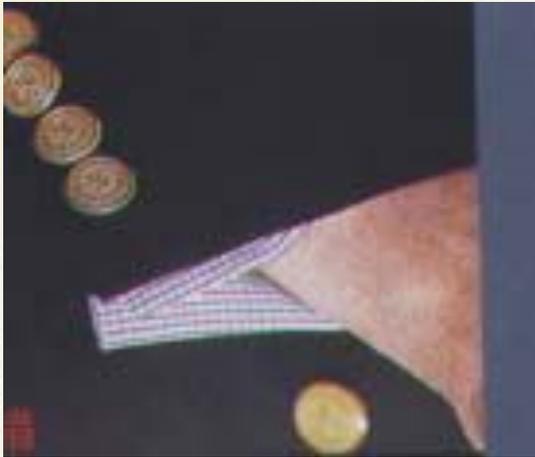


B2



→ 选择题：请选择正确的穿法

C1



C2



D1



D2



领带要求

领带颜色可以和西装或衬衫一个颜色。但一定要考虑深色，如蓝色、灰色、咖啡色等，可以有图案也可以没有图案。





- 温莎结 - The Windsor Knot
 因温莎公爵而得名，是最正统的领结，系成饱满的三角形，适合搭配于宽领衬衫，用于正式场合。该领结应往横方向发展，切勿使用过厚的面料来打温莎结。

鞋子要求

男士在穿西服、打领带情况下，一般要配以皮鞋，杜绝运动鞋、凉鞋或者布鞋。



女——裙装为重、裤装为闲

裙装
搭配、
丝袜、
凉鞋、
备用品



配饰规范

正式场合基本标准：符合身份、以少为佳。



三、仪态美



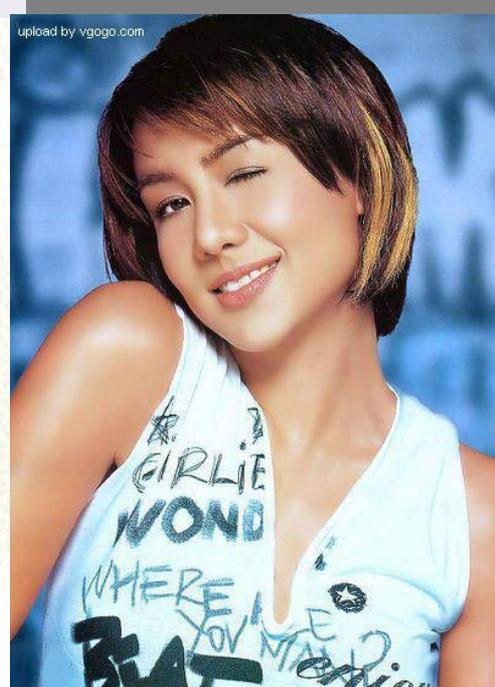
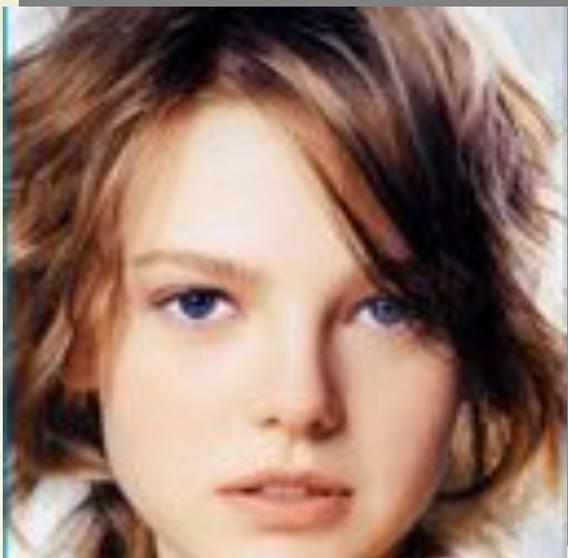
仪 态 礼 仪

- 眼 神
- 微 笑
- 手 势

- 立 姿
- 坐 姿
- 走 姿
- 蹲 姿



眼神



眼神礼仪

1、目光要亲切、自然、坦诚。

视线向下
表现权威
感和优越
感。



视线向上
表现服从
与任人摆
布。

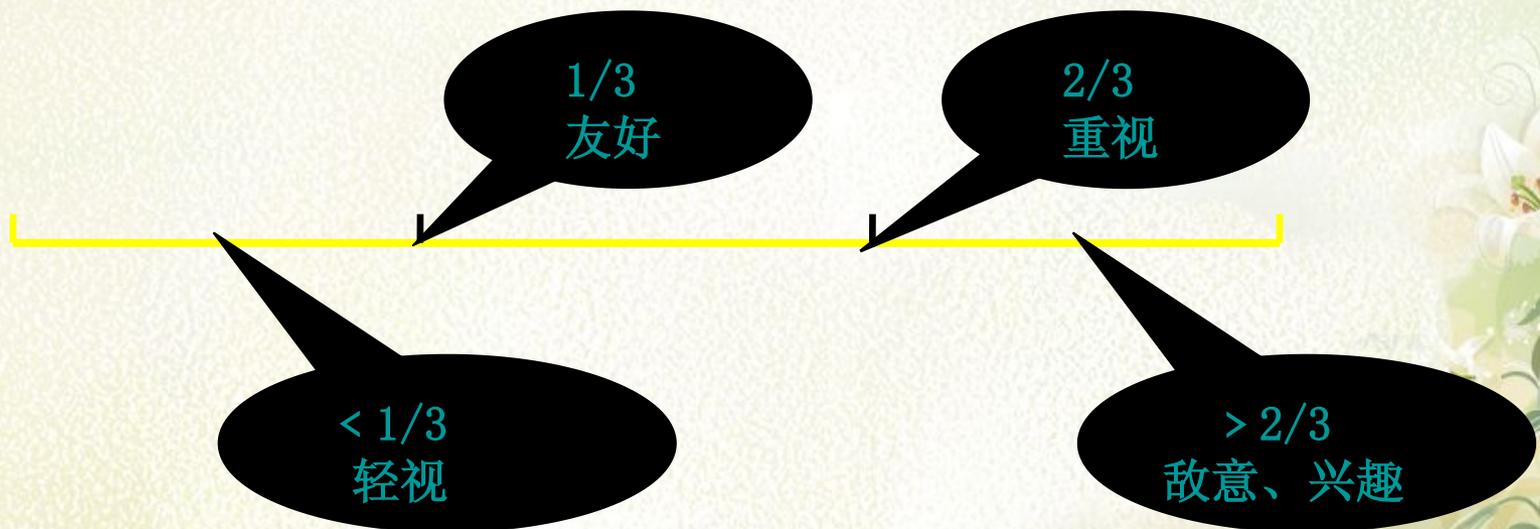


视线水平
表现客观
和理智。

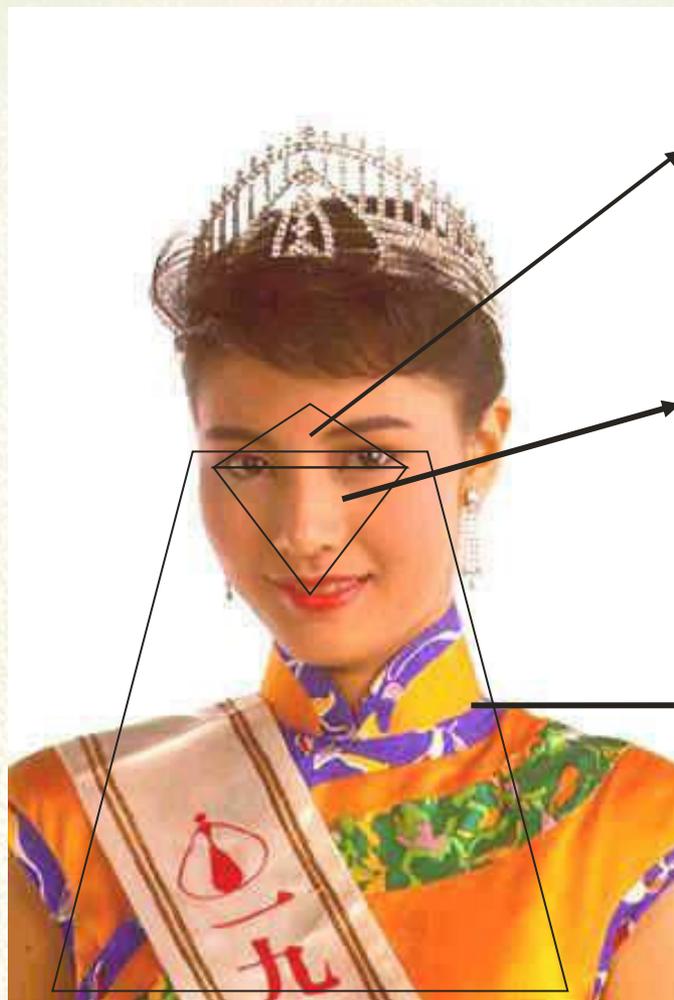


2、注视的时间要适当。

一般来说，注视时间应控制在整个谈话过程的30%—70%之间。



3、注视的区域



公务凝视区域（洽谈业务、磋商问题、贸易谈判）

社交凝视区域（酒会、茶会、舞会等）

亲密凝视区域

二、微笑

微笑如盐

1. 消除隔阂

“举手不打笑脸人”

“一笑消怨愁”

2. 有益身心健康

“笑一笑,十年少”

3. 获取回报

4. 调节情绪



让微笑成为一种习惯



微笑的要素

- ◆ 诚恳的笑
- ◆ 纯净的笑
- ◆ 眼中含笑

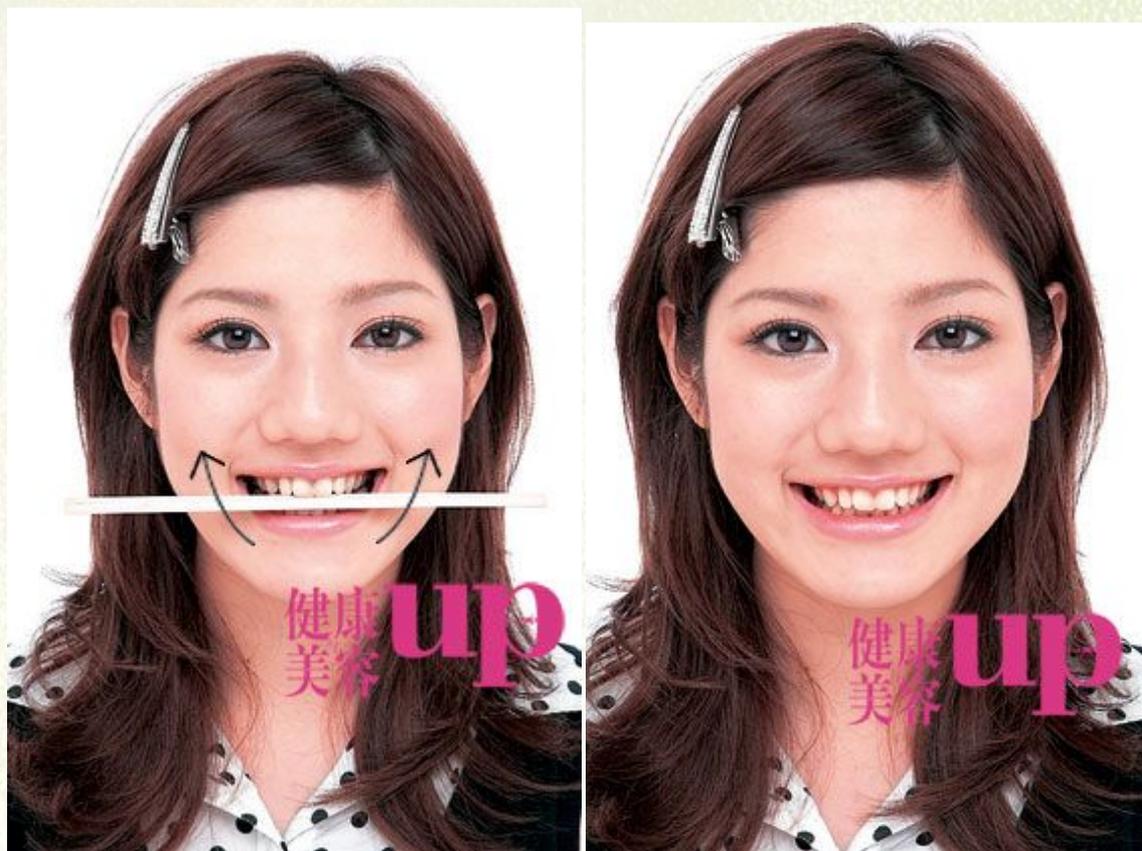


基本方法：放松面部肌肉，使嘴角微微上翘，让嘴唇略呈弧形，最后在不牵动鼻子，不发出笑声，不露出牙龈的前提下，微微一笑。

微笑可进行技术性训练

含筷法

- 第一步：请
将筷子轻咬
在牙间
- 第二步：眉
毛舒展，面
部肌肉放松
，嘴角上翘
- 第三步：观
察微笑状态



三、手势

- 手势宜少不宜多

- 手势应简约明快, 文雅自然.

- 多余的手势, 会给人留下装腔作势、缺乏涵养的感觉.

注意地域性差异



递物

- 双手为宜
- 递于手中
- 主动上前
- 方便接拿
- 尖刃内向



表示欢迎或引导的手势

- 保持正确立姿，上身略向前倾斜，目光亲切注视对方，点头微笑；
- 手势动作应文雅，掌心朝上，四指并拢，拇指张开，指向前进方向，向对方说：“您好！欢迎光临/请往这边…”。



鼓掌

- 鼓掌的标准动作：面带微笑，抬起两臂，举起左手手掌至胸前，掌心向上，用右手除拇指外的其他四指轻拍左手中部。
- 鼓掌应掌握时机。



四、姿态



仪态礼仪



站姿礼仪

坐姿礼仪

走姿礼仪

蹲姿礼仪

立姿

良好的立姿能衬托出一个人的气质和风度。

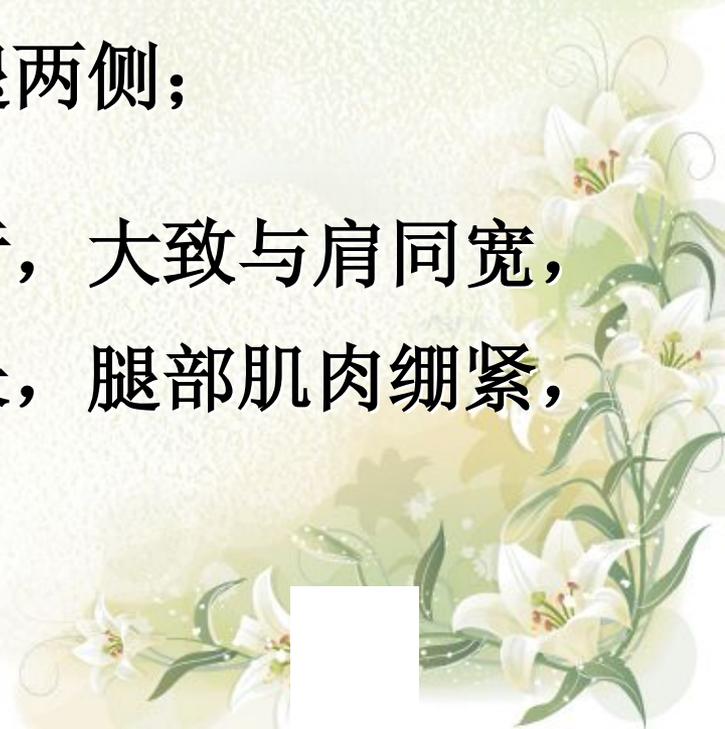
立姿的基本要求：挺直、舒展、精神焕发。





男子立姿要领：稳健

- 头端、颈直，头部略抬起，目视前方；
- 全身从脚心开始微微上扬，收腹挺胸；
- 双肩撑开并稍向后展，双臂自然下垂伸直，双手贴放于大腿两侧；
- 后腰收紧，双脚平行，大致与肩同宽，间距不超过一脚之长，腿部肌肉绷紧，膝部必须伸直。



女子立姿要领：优美

- 头端、颈直，下颌略收、目光平视；
- 全身从脚心开始微微上扬，收腹挺胸；
- 双肩撑开并稍向后展，双臂自然下垂，双手叠放或相握于腹前；
- 后腰收紧，提臀，双腿并拢、腿部肌肉绷紧，膝盖内侧夹紧、两膝间无缝隙。
- 双脚脚跟并拢，脚尖分开，其张角约为45度角。（或双脚脚跟并拢，脚尖也合拢。）



坐姿

优雅的坐姿传递着自信、友好、热情的信息，同时也显示出高雅庄重的良好风范。



坐姿要领

- 头端、颈直，目视前方，挺直上身，双肩稍向后展；
- 女子就坐后，必须要并拢双腿，双手叠放或相握；男子就坐后，双腿可稍微张开，但不应大于肩宽，双脚可平行或稍呈外八字状，双手应掌心向下，置于双腿之上。
- 正式场合，上身与大腿、大腿与小腿，应均为直角；
- 社交礼仪正确坐姿应坐在椅子的2/3处。



标准坐姿——女士



男士坐姿

- 标准式：上身正直上挺，双肩平正，两手放在两腿或扶手上，双膝并拢，小腿垂直地落在地面，两脚平行。



走姿

走姿是立姿的延续动作，是在立姿的基础上展示人的动态美。

在社交场合，走路往往是最引人注目的身体语言，也最能表现一个人的风度和活力。



走姿要领

行走的时候，头部抬起，上身挺直，目视前方，双肩平稳，双臂自然下垂，手掌心向内，并以身体为中心前后摆动。（摆动幅度以30度为佳。）



蹲姿

蹲姿，是由立姿或走姿变化而来的相对处于静态的体位。



人无礼不立
事无礼不成
国无礼不宁

——荀子

ID:20080909023116
淘宝网 www.ooopic.com

我图网
www.ooopic.com



谢谢大家!

Thanks!