



小编说：《论语》有云：“礼教恭俭庄敬，此乃立身之本。”一个人的礼仪之风，首先就体现在其衣着打扮、仪容仪表与一言一行的举止神态上。以“礼”塑真我，尽显优雅风度。日常生活交往中，“市南人”应该注意哪些礼仪呢？一起来学学。

## 仪态举止之礼



### 仪容

发型干练清爽，勤于梳洗。指甲不宜太长，注意经常修剪。口腔清洁，随时保持口气清新。

女性宜淡妆修饰，不可浓妆艳抹，并避免使用气味浓烈的化妆品。



### 仪容

站时端正、庄重，具有稳定性；坐时上身挺直，头部端正，肩放松；走时抬头，挺胸收腹，脚步轻而稳，不驼背含胸，乱晃肩。



### 着装

着装要考虑时令变换、早晚温差，尽量避免穿着与季节格格不入的服装。要根据自己的工作性质、社交活动的具体要求、自身形象特点来选择服装。款式、色彩、配饰相互协调。遵循约定俗成的着装规矩，如西装应在拆除袖口商标之后才可以穿着，西装外袋不应存放随身物件等。

## 日常交往之礼



### 称呼问候

称呼时要注意敬语的运用。常说“您好”“请”“劳驾”“承蒙关照”等词汇。在运用敬语时，既要真诚，还要注意分场合。问候是敬意的一种表现，要注意态度。向他人问候时，应面含笑意，热情主动，大方真诚，认真专注，要与他人有正面的视觉交流，做到眼到、口到、意到。当别人首先问候自己时，要立即予以回应。



### 会面握手

遵守“尊者优先了解情况”的规则，先将男士介绍给女士，将年轻的介绍给年长的，将未婚者介绍给已婚者，将职位低的介绍给职位高的，将晚到的客人介绍给在场宾朋。介绍过程中要先提到被介绍人的姓名，以示尊重；被介绍时应目视对方，微笑致意；自我介绍时应把握分寸，既不过分自谦，也不夸大其词，时间以半分钟为宜。双手递接名片以示重视。

握手的程序应根据握手人双方的社会地位、年龄、性别和宾主身份来确定，一般遵循“尊者决定”的原则。忌用力不当，敷衍鲁莽；忌左手相握，有悖习俗；忌握时过长，让人无所适从。

## 饮食用餐之礼

长者、女士优先入座，坐姿端正。用餐之时，注重“吃相”，细嚼慢咽，不可出声。不挥舞筷子，不翻捡菜肴，饮酒适度，待人有礼。珍惜粮食，光盘行动，不当众剔牙、清嗓子、揩鼻涕等。



### 穿衣小贴士

#### 三色原则

全身上下的衣着应当保持在三种色彩之内。从视觉上讲，服装的色彩在三种以内较好搭配，一旦超过了三种颜色，就会显得杂乱无章。

#### 三一定律

皮鞋、手袋、皮带的颜色尽量保持一致。



### 交友待客

拜访前应预约时间，进门前先敲门或按门铃，告辞时对主人及其在场家人表示感谢，出门后主动请主人“留步”。迎接客人需提前准备，整饬衣着，整理房间，热情迎接问候，让进屋内，送上饮品或点心，专注交谈，不宜不停起身或经常暗示时间。送客时一般应送到电梯口、楼下或大门口，挥手致意，目送客人离去。



您懂得，别忘了