

ПОЛНЫЙ СПРАВОЧНИК



ЭТИКЕТ



УДК 172
ББК 87.7
Э 91

Серия основана в 2007 году

Автор составитель *Любовь ОРЛОВА*

Э91 Этикет / Авт.-сост. Любовь Орлова. — Минск: Харвест, 2011. — 480 с. —
(Полный справочник).

ISBN 978-985-16-6734-1

Книга подробно и содержательно излагает правила хорошего тона. С ее помощью можно научиться вести себя в любых жизненных ситуациях, в любом месте: на работе, за столом, на улице, в транспорте и т.д.

Богатый иллюстрированный материал книги — хорошее подспорье для овладения таким непростым делом, как этикет.

УДК 172
ББК 87.7

ISBN 978-985-16-6734-1

© Подготовка и оформление
Харвест, 2009



ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1.

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ 3**ПРАВИЛА ХОРОШЕГО ТОНА ... 3**

Знакомство 3

Голос, тон 7

На работе 8

Извинения 10

Комплименты 10

Манеры 12

Вежливость 20

Тактичность и чуткость 21

Скромность 23

Услуга 25

Успех 26

Более сложные
ситуации 27

Приветствие 27

Поцелуи 31

ПОВСЕДНЕВНЫЙ ЭТИКЕТ ... 32

Мужчина и женщина 32

На лоне природы 33

Если вы в своей
квартире... 35

Одежда для ребенка 40

У двери 45

Как давать взаймы 46

Курение 48

У лифта,
на эскалаторе 50

В магазине 51

С соседями 52

На улице 54

В транспорте 58

В библиотеке 63

В самолете 65

В театре 67

В кинотеатре, на стадионе,
на концерте 69

На вернисаже 71

В больнице 72

РЕЧЕВОЙ ЭТИКЕТ 75**ПИСЬМО 81**

Письма к родным 81

Деловое письмо 85

ТЕЛЕФОН 91

Звонить или не звонить? .. 91

Когда звонить по телефону
не принято 91

Соболезнование 92

Время телефонных
разговоров 92Когда излишняя
вежливость
неуместна 93Как начать разговор
по телефону 93Разговор
с автоответчиком 95**ФАКС 95****СЕТЕВОЙ ЭТИКЕТ (E-MAIL) ... 96**

Тема письма (Subject) 96

Длина, содержание
и формат письма 97

Как отвечать на письма ... 98

Подписи 99

Простые правила
вежливости
при электронном
общении 100

«Смайлики» 100



**ИСКУССТВО ДЕЛАТЬ**

ПОДАРКИ	101
Как выбирать подарок ..	101
Как дарить подарок	102
Подарки мужчинам	103
Подарки женщинам	103
Подарки детям	105
Подарки официальным лицам	106
Универсальные подарки	108
«Осторожные» подарки	109
Как принимать подарки	109
ЦВЕТОЧНЫЙ ЭТИКЕТ	110
Какие цветы выбрать	111
Как дарить цветы	114
Как принимать цветы	116
ПЕЧАЛЬНЫЙ ЭТИКЕТ	116

**ГЛАВА 2. ПРАВИЛА ЭТИКЕТА
ДЛЯ ДЕЛОВОГО
ЧЕЛОВЕКА118**

ОБЩИЕ НОРМЫ И ПРАВИЛА	118
Азы делового этикета	119
Принципы делового этикета	125
Рабочее место	129
Руководитель и сотрудник	130
Организация деловых контактов	132
Прием посетителей в офисе	133
Правила поведения на деловых переговорах	140
Жесты и движения	145

ИМИДЖ ДЕЛОВОГО

МУЖЧИНЫ	147
Советы по внешности	147
Об особенностях делового мужского костюма	152
Искусство завязывания узла галстука	160
Аксессуары для мужского костюма	169

**ИМИДЖ ДЕЛОВОЙ
ЖЕНЩИНЫ176**

Одежда и внешний облик	176
Аксессуары к костюму деловой женщины	185
ДРЕСС-КОД	193
Визитки	199

**СОВЕТЫ ПРИ УСТРОЙСТВЕ
НА РАБОТУ202**

Резюме	202
Молодой специалист	203
Ошибки на собеседовании	204
ВЫСТУПЛЕНИЕ ПЕРЕД АУДИТОРИЕЙ	209
ВЫСТУПЛЕНИЕ НА РАДИО	215
ВЫСТУПЛЕНИЕ НА ТЕЛЕВИДЕНИИ	218
ТОРГИ	220
ОСОБЫЙ СТИЛЬ	223
ТРЕБОВАНИЯ ЭТИКЕТА У РАЗНЫХ НАРОДОВ	230
ПРАВИЛА ВЕДЕНИЯ РЕКЛАМЫ	267

**ГЛАВА 3.
ЗАСТОЛЬНЫЙ ЭТИКЕТ ...272**

СЕРВИРОВКА СТОЛА	272
Столовая мебель	272





Столовое белье	274
Столовые приборы	278
Столовая посуда	285
Общие правила сервировки стола	301
Способы подачи блюд	305
Сервировка холодного стола	307
Стол для завтрака	311
Бокал шампанского или бокал вина	313
Ланч	314
Бранч (Brunch)	315
Сервировка обеденного стола	315
Сервировка стола для ужина	321
Чайный стол	324
Кофейный стол	331
Стол-буфет	333
Организация банкета	337
Прием на открытом воздухе	341
НАПИТКИ	344
Крепкие напитки	344
Винный этикет	347
Речи и тосты	361
Культура питания	363
ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ	364
Во время застолья	364
Темы для разговоров	373
Как правильно есть	375
ПРОБЛЕМЫ С ГОСТЯМИ	407
Любители выпить	407
Неприятный гость	408
Гости, которые не уходят	410

Гость, оставшийся у вас на ночь	411
Что приводит в ярость хозяйку	413
Обязанности гостя, оставшегося на ночь ..	417
Приглашаем в гости детей	418
ИДЕМ В РЕСТОРАН	424
Как вести себя в ресторане	424
Потанцуем?	432
Как правильно общаться с персоналом ресторана	433
Шведский ресторан	435
СЛОВАРЬ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ	436

ГЛАВА 4. ЭТИКЕТ ПУТЕШЕСТВЕННИКА448

ЗАГРАНИЧНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ	448
Внешний облик	449
Общий стиль поведения	450
ГОСТИНИЦЫ	453
ПУТЕШЕСТВИЯ САМОЛЕТОМ	455
ПУТЕШЕСТВИЯ ПОЕЗДОМ, АВТОБУСОМ	457
МОРСКИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ ...	458
КАК ДЕЛАТЬ СНИМКИ	460
ОБЩЕСТВЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ В РАЗЛИЧНЫХ СТРАНАХ ...	462

ГЛАВА 5. ДИПЛОМАТИЧЕСКИЙ ЭТИКЕТ464





Глава 1. ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ

ПРАВИЛА ХОРОШЕГО ТОНА

ЗНАКОМСТВО

По правилам приличия, как и по житейским нормам, для знакомства с кем-нибудь необходим посредник в лице общего знакомого. К нему нужно обратиться для того, чтобы вас представили тому, с кем вы хотите познакомиться.



Когда вы будете представлены (это касается и мужчин и женщин), то по реакции нового знакомого вы сможете понять, хочет ли он продолжать знакомство. И если вы видите его холодность, не следует настаивать на продолжении отношений.

Как представлять людей друг другу?

Основные правила таковы. К объекту знакомства обращаются со словами: «Позвольте представить вам...», «Разрешите познакомить вас...», «Оля, знакомьтесь...»

Мужчину представляют женщине, младших по возрасту — старшим, гостей, пришедших позже, — тем, кто пришел раньше.

Если гости приходят один за другим, а вы не успеваете знакомить их друг с другом, эту обязанность может взять на себя ваш родственник или хороший друг.

Проводив гостя в комнату, всем находящимся там называют его имя, после чего этому гостю называют имена остальных.

Если гостей немного, можно познакомить всех по отдельности.

Если необходимо познакомиться женщин разного возраста, правильно будет обратиться к старшей женщине со словами: «Позвольте вам представить...» — и произнести имя и фамилию особы более молодой, после чего назвать женщину постарше. Иными словами, возраст и авторитет имеют в данном случае бесспорное преимущество. Тем же принципом подчеркнутого уважения





определяется норма знакомства, при которой обычно мужчине представляют женщине, сотрудника — руководителю. Если нужно познакомить ровесников или людей, равных по положению, лучше представить первым более близкого себе человека, например свою сестру — своей знакомой.

Когда необходимо представить одновременно нескольких лиц человеку известному, заслуженному, то его фамилию не произносят вовсе (предполагается, что все ее знают).

Своих жену, мужа, дочь, сына представляем словами: «Моя жена», «Моя дочь». Знакомство с матерью и отцом — исключение из этого правила: всех знакомых называют родителям, а не наоборот.

Весьма кстати, представляя своих знакомых, добавить, например, такое уточнение: «Мой друг N — хирург, а это Z — мой институтский товарищ».

Представляя человека, следует произносить его фамилию внятно и отчетливо. Особенно старайтесь при этом ее не перепутать или не сделать неправильное ударение.

Абсолютно недопустимы уточнения типа: «Господин N — брат известного актера Z!»

Людам, не уверенным в своей памяти в отношении чужих фамилий, целесообразно предложить: «Знакомьтесь, пожалуйста...» И далее положиться на

чужую инициативу. Такой способ представления вполне допустим.

Если к уже собравшемуся обществу присоединяется новый человек, громко произнесите его имя и фамилию; остальные, подавая ему руку, сами называют себя.

Вы едете в общественном транспорте с товарищем, и на одной из остановок в вагон входит ваш знакомый. Обязательно ли знакомить своих спутников? Если с вошедшим вы обмениваетесь только несколькими словами, то его можно не знакомить с товарищем, но не забудьте это сделать в случае, если разговор станет общим.

Кто-то из членов вашей семьи заходит к вам на работу. Представлять ли его сотрудникам? Не обязательно, если у вас с ними чисто служебные отношения.





Нового сотрудника представляет коллективу руководитель. Старые работники вводят новичка в курс дела и ведут себя так, чтобы последний уже через несколько дней почувствовал себя на новом месте уютно. В сложные личные отношения между некоторыми сотрудниками, а также во взаимные обиды вновь прибывшего посвящать не следует.

Форма обращения друг к другу среди членов одного коллектива зависит от степени их дружеских симпатий и сложившихся традиций. Но в любом случае недопустимо обращаться к товарищу только по фамилии.

Жизнь в доме отдыха отличается несколько упрощенными формами знакомства. Со слов «Позвольте посмотреть вашу книгу» может начаться близкое общение.

В такой обстановке целесообразнее всего самим представиться соседям по комнате и по столу. Общему знакомству и созданию хорошей атмосферы способствует проведение «вечеров знакомства», которые приняты в некоторых домах отдыха.

Среди молодых людей и девушек вполне допустимо при знакомстве называть только имена.

Но вот нас представили. Как вести себя дальше? Если человек, знакомящий нас, уже



произнес нашу фамилию, то повторять ее, подавая руку, не следует.

Первым подает руку человек, которому представили другого, т. е. женщина протягивает руку мужчине, старший — младшему, руководитель — подчиненному.

Когда представляют мужчину, последний обязательно встает. Женщина делает это лишь в случае, если ее знакомят с женщиной много старше или с мужчиной почтенного возраста и положения. Девушки до 18 лет, знакомясь со взрослыми, всегда встают.





Хозяйка дома встает всегда навстречу гостю, независимо от его пола и возраста.

Если один из приглашенных приходит с опозданием, когда все уже сидят за столом, хозяйину следует представить его всем сразу и усадить на свободное место. Опоздавший может потом сам познакомиться с ближайшими соседями по столу.

Когда случается встретить на улице знакомого, идущего в обществе женщины, которую вы не знаете, полагается поклониться и оставить знакомому право решать, что сделать прежде — поздороваться с вами или представить вас женщине.

А как быть, если возникла необходимость быть представленным, а рядом не окажется никого, кто мог бы вам в этом помочь? Следует просто подать руку и назвать свою фамилию — четко и внятно.

Раз уж речь зашла о фамилиях, следует отметить, что хоро-

шая память на фамилии часто выручает в жизни. Человек, фамилию которого мы быстро вспоминаем спустя много лет, чувствует себя польщенным. Однако нередко встречаются люди, у которых чужие фамилии упрямо вылетают из памяти. Если вы относитесь к таковым, то необходимо попытаться избежать «разоблачения». Но уж если совсем не повезет и выхода не окажется, придется сознаться: «Простите, забыл вашу фамилию». В подобных случаях неплохо разрядить обстановку какой-либо шуткой.

При плохой памяти на лица иногда случается знакомиться вторично. Тут уж лучше не называть свою фамилию (даже если потом окажется, что вы не были с этим человеком знакомы), чем подвергать себя риску услышать в ответ: «Мы уже знакомы».





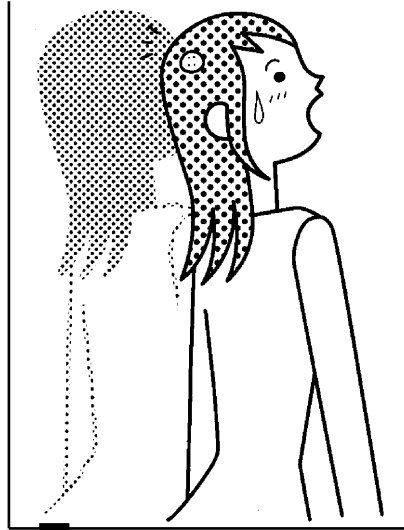
В то же время, если мы радостно бросаемся навстречу знакомому, а тот смотрит на нас испуганно-непонимающими глазами, лучше не допытываться: «Вы меня не узнаете?» Вопрос ставит в неловкое положение не узнавшего нас человека. Можно ненавязчиво, как бы между прочим, заметить, например: «Мы встречались в Липках». Такая подсказка поможет вашему партнеру сориентироваться, с кем он разговаривает.

ГОЛОС, ТОН

Своим голосом, благозвучным или крикливым, вы непроизвольно создаете вокруг себя приятную или тяжелую атмосферу. Смысл произносимых вами слов не оказывает на это почти никакого влияния. Его достаточно только для того, чтобы собеседник мог дать вам более или менее обдуманый ответ. Действительная информация заключена в музыке вашего голоса. Опасность состоит в том, что ни вы, ни ваши собеседники не в состоянии сознательно проанализировать эту невольную информацию, которая достигает цели. Своим голосом вы каждый день создаете свой, незнакомый вам самим портрет, который, увы, не всегда может вам польстить.

Каждая современная женщина в состоянии исправить

свой голос. Прежде всего постарайтесь честно вспомнить, слышали ли вы когда-нибудь похвалу своему голосу. Если вы считаете, что ваш голос производит на окружающих благоприятное впечатление, попробуйте его записать на магнитофон и прослушайте запись. При этом обычно с большим трудом узнают свой собственный голос.



Приятный голос — мы здесь говорим о женском голосе — это, как правило, нежный голос: не громкий и не тихий, не резкий, не слишком низкий.

Если ваш голос не нравится окружающим, это, может быть, потому, что он мало соответствует вашей роли в жизни. Возможно, вы утомляетесь при разговоре.





Это лишнее доказательство того, что ваш голос плохо поставлен, и вам необходимо обратиться за помощью к врачу-логопеду. Другие недостатки речи (заикание, прищепетывание, сюсюканье) также могут быть исправлены.

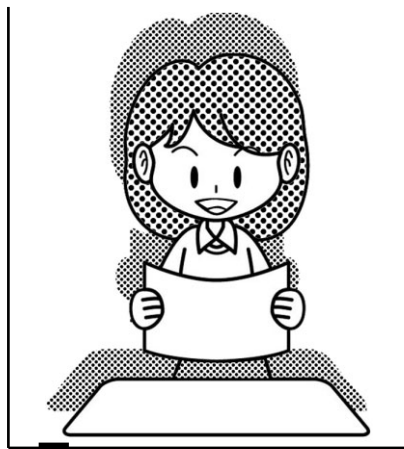
Иногда вполне достаточно обратиться к врачу-оториноларингологу, который, исследовав ваше горло и нос, возможно, обнаружит заболевание, делающее ваш голос неблагозвучным. Расстройства нервной системы или внешние причины нередко приводят к ухудшению голоса. Одной из них может быть многолетнее табакокурение.

НА РАБОТЕ

Женщина на работе не перестает быть женщиной. Воспитанный мужчина и на службе пропустит женщину вперед, придержит перед ней дверь, исключит в ее присутствии употребление острых выражений и грубых слов, встанет, если женщина стоит, для того чтобы подать ей прикурить. Но все формы вежливости не должны мешать основному — работе. Мужчине можно не отрываться от дела, для того чтобы подать женщине пальто, когда она уходит. Но нельзя не помочь ей одеться, если вы вместе оказались в гардеробе.

В то же время женщина не должна обижаться, если веж-

ливость мужчины — товарища по работе будет носить несколько «сокращенный» характер. Если обычно мужчина встает, когда к нему обращается стоящая рядом женщина, то в рабочих условиях он может этого не делать.



В отдельных рабочих коллективах укрепилась традиция отмечать дни рождения сотрудников. Традиция сама по себе хорошая, но чем меньший размах принимает торжество, тем лучше. В складчине для покупки подарка не обязаны участвовать все члены коллектива. Участвует только тот, кто этого хочет. В данном случае недопустимо какое-либо принуждение. Поздравляя, можно сказать, например: «Подарок от Александра Макеева и меня».

Принимая поздравления, именинник встает. В ответ именинник





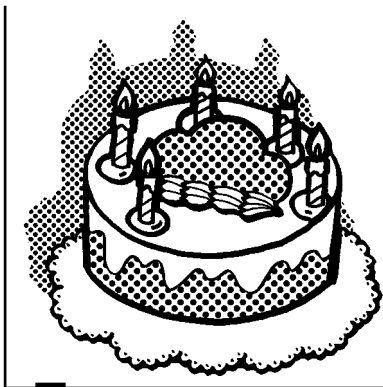
может предложить скромное угощение: кофе, пирожные.



Не угощайте слишком широко. В рабочей обстановке это неуместно и к тому же как бы обязывает к подобному следующего именинника. Как раз такие вещи иногда превращают хорошую традицию в бедствие.



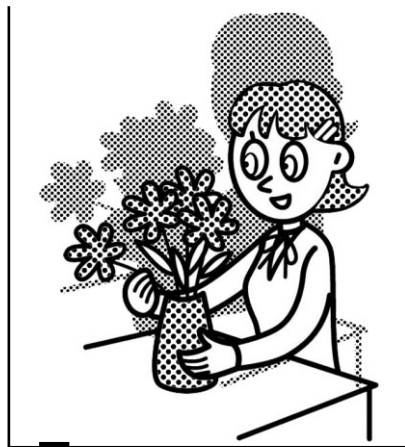
Если в подарок получены сладости, ими следует угостить товарищей. Можно унести коробку с собой только в том случае, если вы предусмотрительно принесли конфеты из дому. Получен-

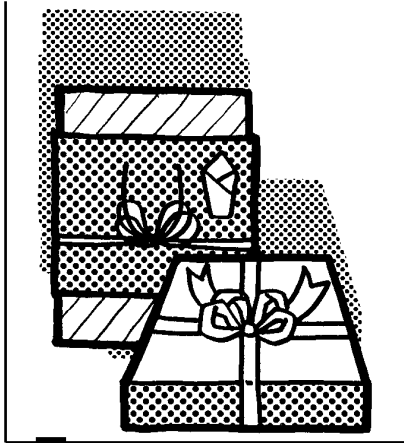


ные в подарок цветы следует унести домой.

День рождения руководителя отмечают в зависимости от сложившейся в данном учреждении традиции. Самая подходящая форма поздравления руководителя — поставить цветы на его рабочий стол. Если же сотрудники непременно хотят преподнести подарок, то лучше всего выглядят «нейтральные» и недорогие вещи: например, сладости (если их любят), редкие фрукты, пельница или другие мелочи для письменного стола, альбом, книги. В небольших, сжившихся коллективах можно практиковать и такие подарки, как бумажник, портфель, перчатки.

Руководитель учреждения, особенно если он сравнительно молод, приветствует сотрудников постарше и женщин. Хотя воспитанные люди кланяются друг другу одновременно.



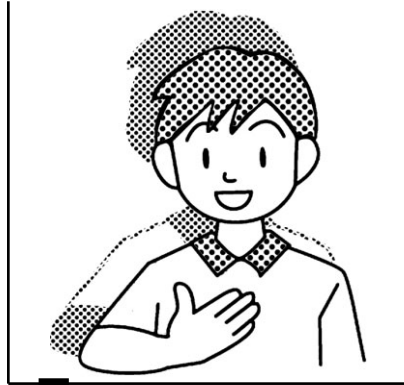


Входя в отдел, руководитель здоровается первым. Из этого правила нет исключений. Сотрудники отвечают, но никто не встает. Учреждение — не школа.

У себя в кабинете руководитель не встает, если к его столу подходит сотрудник-женщина для решения текущего вопроса. В случае длительного разговора начальник предлагает сотруднице сесть.

ИЗВИНЕНИЯ

Если вы побеспокоили кого-то, проходя перед ним или перед ней (если больше нигде пройти), скажите: «Пожалуйста, извините меня» или «Прошу прощения»; короткая форма «Извините», «Пардон» меньше подходит к такому случаю. Где это возможно, сначала попросите разрешения пройти (например, в театре в ря-



ду кресел), а не проталкивайтесь мимо людей, не шагайте по ногам, не дав людям шанса уступить вам дорогу. В Америке, например, в театре принято проходить спиной к людям, занимающим нужный вам ряд. В Европе же следует проходить лицом к сидящим.

КОМПЛИМЕНТЫ

Комплимент — это особая форма похвалы, выражение одобрения, восхищения внешним видом человека, его манерами, удачно сказанным словом. Облеченный в вежливую форму, он всегда доставляет удовольствие — в каждом из нас есть хоть немного себялюбия и тщеславия.

Комплименты составляют немаловажное подспорье для создания приятного настроения в обществе. Комплимент должен быть легким, игривым, простым,

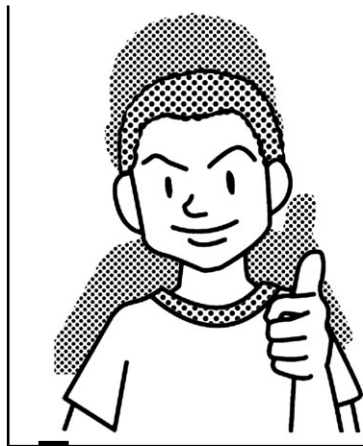




естественным и, главное, правдивым. Если говорить комплименты нечасто и притом умно и тонко, они придают беседе желаемую грациозность. Наоборот, когда в комплиментах слышится подготовка, претензия или напыщенность, то они становятся смешными и пошлыми.

Грубая лесть — не что иное, как лицемерие; она всегда неуместна, и не лучшим образом характеризует говорящего такой комплимент. Впрочем, получить его тоже унизительно.

Очень хорошо, когда комплимент произносится вовремя и к месту. А если при этом он облечен в изящную вежливую форму — это всегда доставляет удовольствие. Такой комплимент придает уверенность человеку стеснительному, помогает раскрыться замкнутому, улучшает настроение пребывающего в грусти.



Однако, прежде чем произнести комплимент, нужно хорошо подумать. Нередко по отношению к женщине мы слышим такие слова: «Вы сегодня прекрасно выглядите!» Теперь давайте представим себе, что вместо слов благодарности за комплимент дама задает естественный вопрос: «Разве вчера я выглядела очень плохо?»

А уж комплимент «Какая вы сегодня красивая!» вообще таковым назвать трудно. В ответ невольно напрашивается вопрос: «Что, в остальные дни обо мне этого не скажешь?»

Делая комплимент, всегда помните: он не должен иметь двойного смысла.

Комплимент не должен содержать в себе ярко выраженной лести.

Делая комплимент, избегайте преувеличений и неумеренного восторга.

В комплименте следует избегать нравоучительных советов типа: «Вам так идет это платье, надевайте его почаще».

Произносить комплимент следует уверенным тоном, но доброжелательно, с улыбкой.

Избегайте дешевых театральных эффектов, излишней восторженности; мимика, жесты должны соответствовать словам.

В комплименте не может быть даже намек на иронию.

Избегайте штампов.

Не делайте комплиментов мимоходом, между делом.





Готовя комплимент, нужно просчитывать возможную реакцию на него.

Если есть вариант негативно-го отношения к тому, что вы собираетесь сказать, воздержитесь от задуманного.

Говорить комплимент одной даме, если ваши слова может услышать другая, следует осторожно. Это может ухудшить настроение последней (например, если она в малознакомом обществе или рядом нет спутника).

Между мужчинами комплименты не только не приняты, но даже считаются неприличными. Они делают смешными как тех, кто их говорит, так и тех, к кому они относятся, по крайней мере в тех случаях, когда не облечены в форму невинной шутки. Дамы, а в особенности молодые девушки, не должны говорить комплименты мужчинам. Иначе они могут оказаться в очень неловком и смешном положении.

Реагировать на искренний комплимент следует с достоинством и благодарностью.

Слова благодарности нужно высказать искренно, не ограничиваясь дежурным «спасибо».

Воздержитесь одергивать льстящего. Ограничьтесь словами вежливой благодарности.

Комментарии и вопросы (даже в ответ на комплименты двусмысленные, неуместные) лучше оставить при себе.

Принимая комплимент, не

возражайте. Не умаляйте своих достоинств.

Если восхитились вашим внешним видом, неуместно в ответ говорить о своем плохом самочувствии.

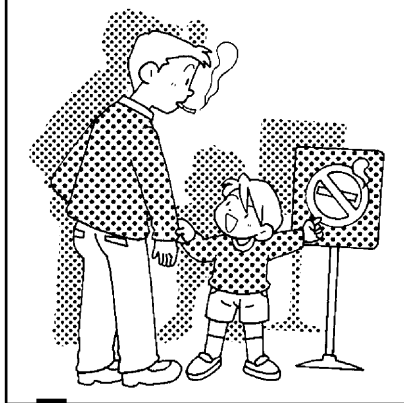
МАНЕРЫ

Одним из основных принципов современной жизни является поддержание нормальных отношений между людьми и стремление избежать конфликтов. В свою очередь уважение и внимание можно заслужить лишь при соблюдении вежливости и сдержанности. Поэтому ничто не ценится окружающими нас людьми так дорого, как вежливость и деликатность. Но в жизни нам нередко приходится сталкиваться с грубостью, резкостью, неуважением к личности другого человека. Причина здесь в том, что мы недооцениваем культуру поведения человека, его манеры.

Манеры — способ держать себя, внешняя форма поведения, обращения с другими людьми, употребляемые в речи выражения, тон, интонация, характерные для человека походка, жестикуляция и даже мимика.

В обществе хорошими манерами считаются скромность и сдержанность человека, умение контролировать свои поступки, внимательно и тактично общаться с другими людьми.





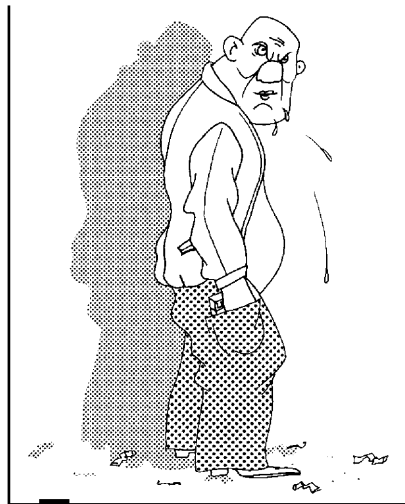
Дурными манерами принято считать привычки громко говорить, не стесняясь в выражениях, развязность в жестикуляции и поведении, неряшливость в одежде, грубость, проявляемые в откровенной недоброжелательности к окружающим, в пренебрежении к чужим интересам и запросам, в беззастенчивом навязывании другим людям своей воли и желаний, в неумении сдерживать свое раздражение, в намеренном оскорблении достоинства окружающих людей, в бестактности, сквернословии, употреблении унижительных кличек и прозвищ.

Манеры относятся к культуре поведения человека и регулируются этикетом. Этикет подразумевает благожелательное и уважительное отношение ко всем людям, безотносительно к их должности и общественному положению. Он включает в себя учтивое обращение с женщиной,

почтительное отношение к старшим, формы обращения к старшим, формы обращения и приветствия, правила ведения разговора, поведение за столом. В целом этикет в цивилизованном обществе совпадает с общими требованиями вежливости, в основе которых лежат принципы гуманизма.

Обязательным условием общения является деликатность. Деликатность не должна быть излишней, превращаться в льстивость, приводить к ничем неоправданному восхвалению увиденного или услышанного. Не надо усиленно скрывать, что вы впервые видите что-то, слушаете, пробуете на вкус, боясь, что в противном случае вас сочтут невеждой.

Сама природа указывает нам нужное положение тела



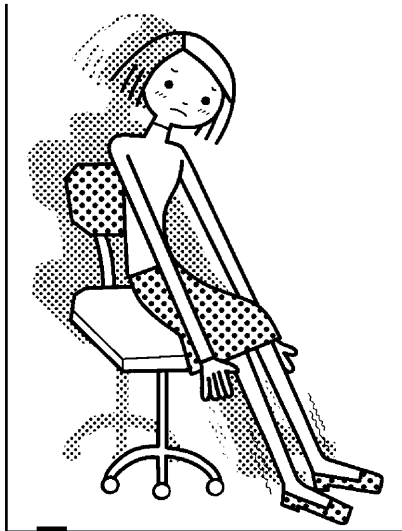


и возможные движения. Походка и всякие другие движения указывают на нравственное развитие.

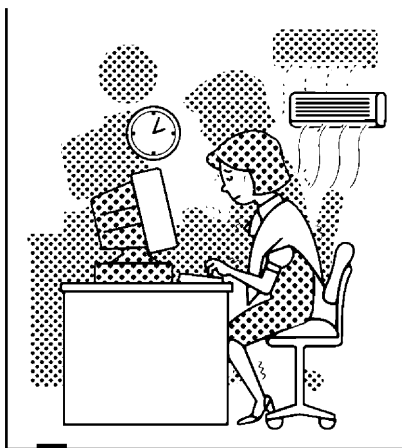
Находясь в обществе, не следует быть рассеянным и невнимательным к окружающим.

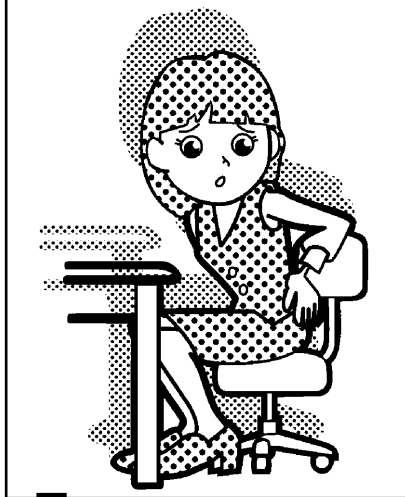
Красивая походка, осанка, изящные жесты украшают как мужчину, так и женщину. В исключительных случаях тем, что мы называем грациозностью, человек наделен от природы. Чаще эти качества приобретаются ценой немалых усилий. Их воспитанию помогают занятия спортом, ритмикой, балетом. Все это чрезвычайно полезно девочкам и молодым девушкам, об этом стоит помнить родителям.

Следует учиться красиво ходить, держаться прямо. И никогда не стоять на расставленных ногах!



Необходимо уметь легко и красиво подняться по лестнице и так же красиво спуститься. Нужно уметь красиво сидеть. Особенно женщине следует проверить перед зеркалом, как она выглядит сидящей на низком





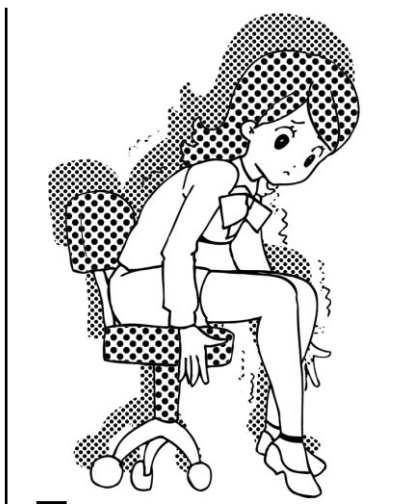
кресле, диване или на стуле. Нередко оказывается, что она может закинуть ногу на ногу, сидя на стуле, но не должна себе этого позволять, сидя в низком кресле. В таком случае ноги

следует держать вместе, т. е. колени прижать друг к другу, обе голени наклонить в одну сторону. При этом возможно одну ступню заложить за другую.

Садясь в машину, женщина не «шагает» в нее, а, лишь присев на краешке сиденья, втягивает ноги; выходя из машины, наоборот, подниматься с сиденья следует, уже опершись ногами на асфальт.

Голову не стоит поднимать слишком высоко, не надо ее и слишком опускать и уж тем более глядеть на все вокруг исподлобья.

Молодежь часто не знает, «что делать с руками». Девушку, правда, в таких случаях спасает сумка, за которую можно «уцепиться», а вот юноша лишен этого полезного реквизита. Вроде бы самый естественный



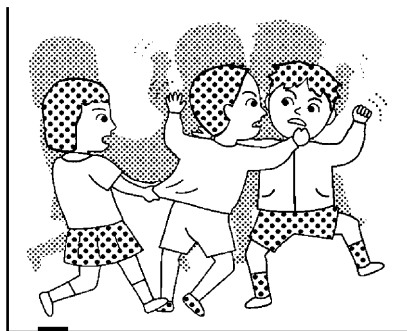


выход — поместить руки в карманах. Возможно ли это с точки зрения хорошего тона?

В крайнем случае допустимо держать одну руку в кармане пиджака, но лучше время от времени ее оттуда извлекать. В карман брюк можно опустить руку только затем, чтобы достать необходимое. О том, чтобы держать обе руки в карманах брюк, не может быть речи! Этого не следует делать даже в присутствии своих ровесников — незачем привыкать!

Девушке тоже не подобает держать руки в карманах брюк, во всяком случае во время разговора.

Некрасиво размахивать руками при ходьбе или на прогулке, энергично жестикулировать при беседе. Стучать кулаком по столу просто вульгарно, не говоря уж о том, что это никогда не является аргументом.



Руки старайтесь сохранить в покое, не теребите постоянно галстук, пуговицы, рукав партне-

ра; на выставках не стремитесь прикоснуться к произведениям искусства и другим экспонатам; женщине желательно не «играть» своим кольцом, ожерельем, замочком сумки, не наматывать на палец прядь волос; очень некстати жонглировать зажигалкой собеседника, это может его раздражать; не заплетайте в косички кисти скатерти, оставьте в покое чашку, не звените ею.

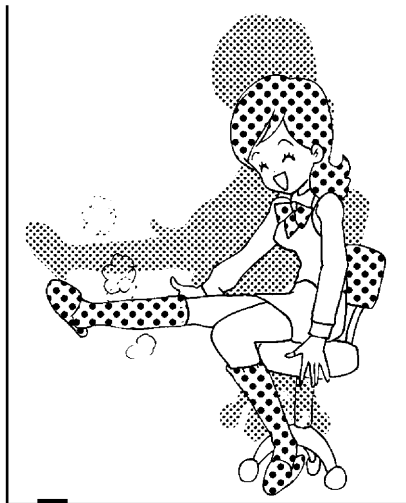
Некрасиво поворачиваться спиной к собеседнику, а также к кому-то другому, стоящему поблизости; не подобает в обществе почесываться (в том числе ерошить волосы на затылке, стараясь сосредоточиться); нехорошо «стрелять» суставами пальцев или щелкать ими; постоянно что-либо «мурлыкать» (эта привычка особенно надоедает сослуживцам, не говоря уж о домашних); разговаривая, старайтесь не пожимать плечами. Иногда люди даже не сознают того, насколько подобный жест может показаться обидным для собеседника. Не следует заканчивать свое высказывание взрывами смеха. Это проявление нервозности производит отрицательное впечатление, не говоря уж о буйном веселье после собственного анекдота. Есть люди, которые после каждой произнесенной ими фразы похихикивают ни с того ни с сего. Понаблюдайте за собой, если такое случается, старайтесь отвыкнуть.





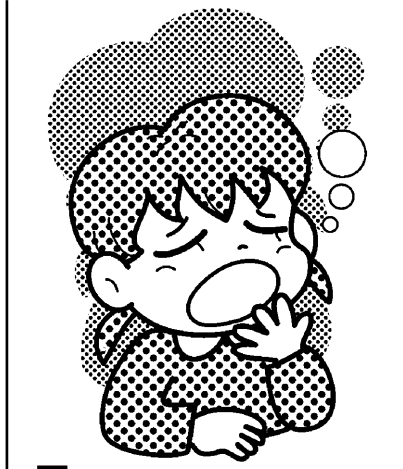
Все жесты должны быть сдержанными и целесообразными.

Не нужно слишком увлекаться и класть ногу на ногу таким образом, чтобы лодыжка одной из них оказалась на колене другой. Держа ногу на ноге, не нужно ею раскачивать, обнимать колено руками.



Никогда не следует сидеть «развалиясь» в кресле или на диване, откидывать голову на подушки, раскачиваться на стуле; сидеть на самом краешке стула, кресла, дивана; покачивать коленями во время разговора.

На ручку кресла можно присесть (если вы, конечно, абсолютно уверены, что она вас выдержит) только в доме самых близких друзей. Это недопустимо, если кресло занимает малознакомый вам чело-



век или женщина, с которой вы на «вы».

Всякие рефлекторные действия обязательно следует контролировать. Зевать в обществе непристительно. Совершенно неприличен громкий зевака не только в обществе малознакомых





людей, но и на работе, дома. Воспитанный человек вообще постарается воздержаться от зевка. В крайнем случае можно зевнуть «внутрь», но осторожно: не всегда даже подобным образом удается это сделать незаметно.

С кашлем, как правило, справиться невозможно. При покашливании следует слегка повернуть голову в сторону и прикрыть рот рукой, при резком кашле обязательно нужно прикладывать ко рту платок.



ловека, постоянно «шмыгающего» носом...

В момент чихания подносите к носу платок. Если все же потребность чихнуть сильнее вас — отворачивайтесь.

Икота — неприятное и довольно изнуряющее явление. Если это все же началось, немедленно отправляйтесь на кухню или в ванную комнату



Сморкаться следует тихо, слегка «дунув» в платок, при этом можно не отворачиваться. Совершенно недопустимо в таких случаях «трубить» на всю комнату, однако даже с этим малопривлекательным фактом смириться легче, чем с присутствием че-

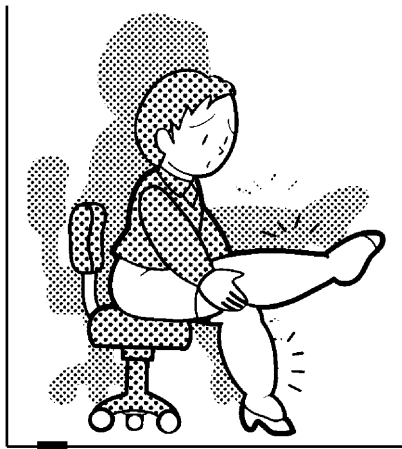




и действуйте следующим образом: левой рукой крепко зажмите нос, держа в это время в правой стакан с водой. Пейте воду маленькими глотками, но непрерывно, не вдыхая воздуха. Когда станет вовсе невозможно, можно вздохнуть; после этого икота должна пройти. Если же этого не случилось, повторите сначала, с большей выдержкой. Еще можно посоветовать проглотить полную столовую ложку сахарной пудры. Но первый способ эффективнее. Стоит обратить внимание, что икота порой возникает как реакция на алкогольные напитки. Убедившись, что с вами это происходит именно в таких случаях, старайтесь воздерживаться от алкоголя, чтобы не переживать подобную неприятность всякий раз.



Еще несколько заповедей, о которых необходимо помнить постоянно. Невежливо, а потому и некрасиво: показывать пальцем, особенно на человека; разрезать страницы журнала или книги расческой; смачивать



палец слюной, листая страницы; использовать ноготь мизинца в качестве зубочистки; чистить ботинки о штанину брюк; часто поглядывать на часы при разговоре с гостем, с женщиной, во время торжественного заседания, за столом президиума; подтягивать брюки; женщине через платье подтягивать чулки; хлопать дверью. Дверь всегда следует закрывать «мягко», даже если мы очень торопимся. Неважно какая это дверь: на работе, дома, в магазине, в машине. В ссоре хлопанье дверью не аргумент, а недостойный агрессивный выпад.





ВЕЖЛИВОСТЬ

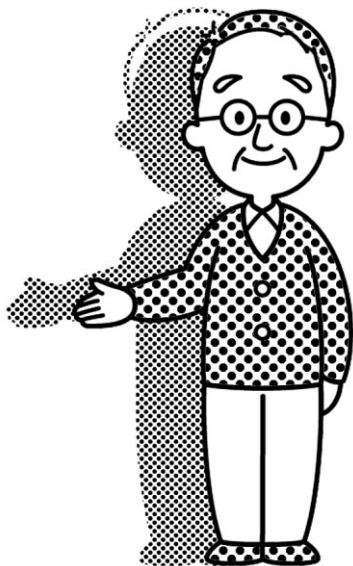
Всем известны выражения: «холодная вежливость», «ледяная вежливость», «презрительная вежливость», в которых эпитеты, приравненные к этому прекрасному человеческому качеству, не только убивают сущность вежливости, но и превращают ее в свою противоположность.

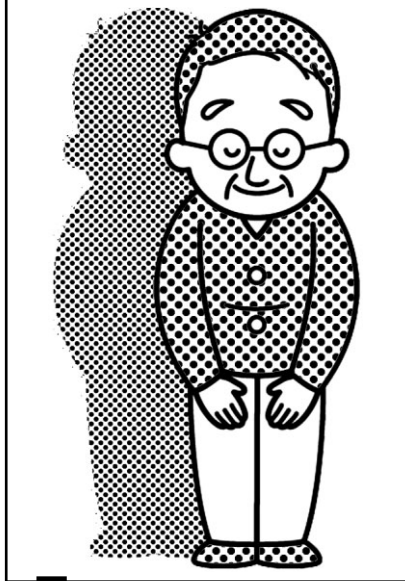
Эмерсон определяет вежливость как «сумму маленьких жертв», приносимых нами окружающим нас людям, с которыми мы вступаем в те или иные жизненные отношения.

К сожалению, совершенно затерто прекрасное высказывание Сервантеса: «Ничего не стоит так дешево и не ценится

так дорого, как вежливость». Истинная вежливость может быть лишь доброжелательной, так как она — одно из проявлений искренней, бескорыстной благожелательности по отношению ко всем другим людям, с которыми человеку приходится встречаться на работе, в доме, где он живет, в общественных местах. В ходе общения с товарищами по работе, со многими знакомыми в быту вежливость может перейти в дружбу, но органическая благожелательность к людям вообще — обязательная база вежливости. Подлинная культура поведения — там, где поступки человека во всех ситуациях, их содержание и внешнее проявление вытекают из нравственных принципов морали и соответствуют им.

Одним из главных элементов вежливости считают умение запоминать имена. Вот как об этом говорит Д. Карнеги: «Большинство людей не запоминают имен по той причине, что не хотят тратить время и энергию на то, чтобы сосредоточиться, затвердить, неизгладимо запечатлеть эти имена в своей памяти. Они ищут для себя оправданий в том, что слишком заняты. Однако они вряд ли больше заняты, чем Франклин Рузвельт, а он находил время для того, чтобы запомнить и при случае воскресить в памяти даже имена механиков, с которыми ему приходилось соприкасаться... Ф. Рузвельт знал,





что один из самых простых, самых доходчивых и самых действенных способов завоевать расположение окружающих — это запомнить их имена и внушить им сознание собственной значимости».

ТАКТИЧНОСТЬ И ЧУТКОСТЬ

Содержание этих двух благородных человеческих качеств — внимание, глубокое уважение к внутреннему миру тех, с кем мы общаемся, желание и умение их понять, почувствовать, что может доставить им удовольствие, радость — или, наоборот, вызвать у них раздражение, досаду, обиду. Тактич-

ность, чуткость — это и чувство меры, которую следует соблюдать в разговоре, в личных и служебных отношениях, умение чувствовать границу, за которой в результате наших слов и поступков у человека возникает незаслуженная обида, огорчение, а иногда и боль. Тактичный человек всегда учитывает конкретные обстоятельства: разницу возраста, пола, общественного положения, место разговора, наличие или отсутствие посторонних.

Уважение к другим — обязательное условие тактичности даже между хорошими товарищами. Вам, наверное, приходилось сталкиваться с ситуацией, когда на совещании некто небрежно бросает во время выступлений своих товарищей «чушь», «ерунда» и т. п. Такое поведение нередко становится причиной того, что когда этот некто сам начинает высказываться, даже здравые его суждения встречаются аудиторией с холодком. О таких людях говорят: «Природа отпустила ему столько уважения к людям, что ему хватает его только на себя». Самоуважение без уважения к другим неизбежно вырождается в завышенное самомнение, чванство, высокомерие.

Культура поведения в равной степени обязательна и со стороны нижестоящего по отношению к вышестоящему. Она выражается прежде всего в честном





отношении к своим обязанностям, в строгой дисциплинированности, а также в уважении, вежливости, тактичности по отношению к руководителю. То же — по отношению к сослуживцам. Требуя от них уважительного отношения к себе, задавайтесь почаще вопросом: отвечаете ли вы им сами тем же.

Тактичность — одна из самых замечательных черт характера. Тактичный человек привлекает к себе окружающих, он умеет делать так, чтобы людям было хорошо с ним. Тактичным мы называем человека, который никогда:

- ☐ не будет назойливым,
- ☐ не утомит,
- ☐ не обидит,
- ☐ не пошутит некстати.

Он не станет бесцеремонно разглядывать постороннего или знакомого человека, отпуская замечания по поводу его внешности. Он не станет давать советы тогда, когда его об этом не просят. Он не будет во всеуслышание без основания критиковать кого бы то ни было и что бы то ни было.

Тактичный человек всегда знает, как правильно поступить в той или иной ситуации. Откуда он это знает? Ему помогает внутреннее чутье и воспитание. Таких людей называют тонкими, деликатными, чуткими.

Каждый человек может научиться быть тактичным! А для



этого достаточно относиться к людям так, как вам хотелось бы, чтобы люди относились к вам. Если вы будете почаще «прикидывать» на себя свои поступки, шутки, поведение, то научитесь понимать нужды других людей. Ведь в людях много общего! И то, что не понравится вам, скорее всего, не понравится и другому человеку. То, на что обидитесь вы, обидит и другого! Научитесь чувствовать это, сопереживать другим людям. А для этого нужно уважать других людей не меньше, чем себя!

Тактичность, чуткость подразумевают также способность быстро и безошибочно определять реакцию собеседников на наше высказывание, поступки

