

66 Etiquette Details That
Women Should Notice

魅力女人 必知的 66礼仪常识

- ▲ 全面实用的现代礼仪指南
- ▲ 打造内外兼修的魅力女人

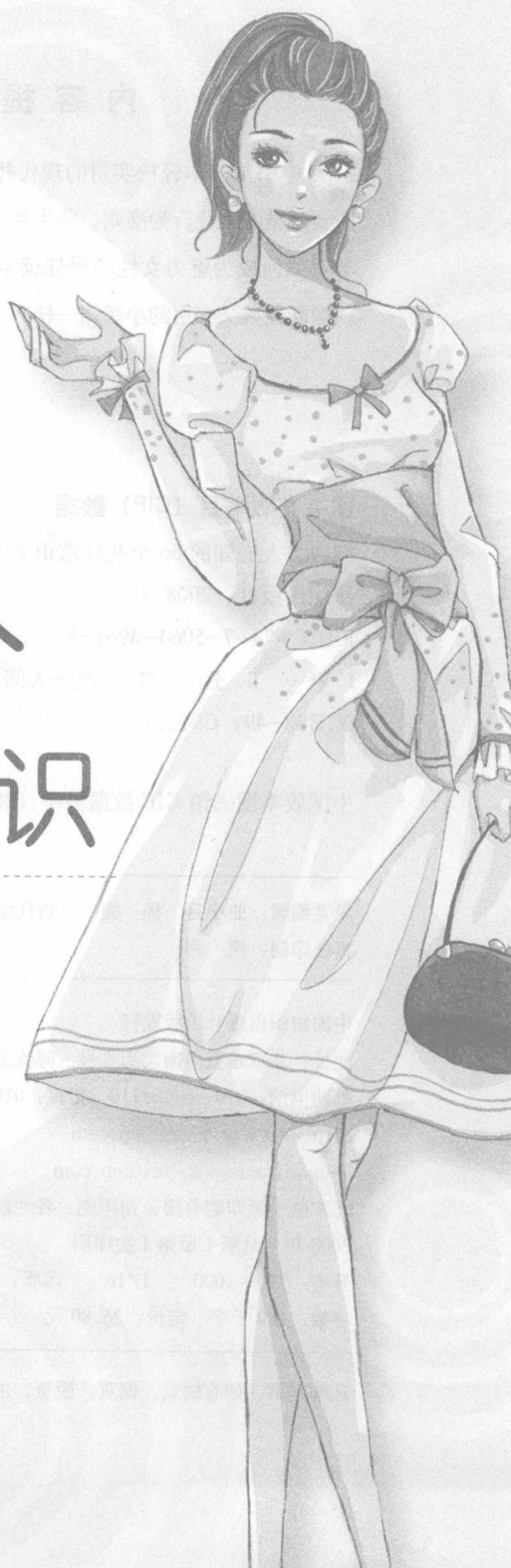
王 昕◎编著



66 Etiquette Details That
Women Should Notice

魅力女人 必知的 66个礼仪常识

王 昕◎编著



内 容 提 要

本书是一本轻松实用的现代礼仪指南,介绍了不同场合所要遵循的现代行为准则,将生活中的方方面面一网打尽,是学习如何成为魅力女性的最佳读本。对现代女性来说,本书就像既经典又实用的小黑裙一样必不可少。

图书在版编目(CIP)数据

魅力女人必知的66个礼仪常识 / 王昕编著. —北京: 中国纺织出版社, 2008.7

ISBN 978-7-5064-4961-8

I. 魅… II. 王… III. 女性—人间交往—礼仪—基本知识

IV. B82-49; C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 064513 号

策划编辑: 曲小月 杨 婕 责任编辑: 王 慧

责任印制: 周 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京画中华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2008年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 180千字 定价: 26.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

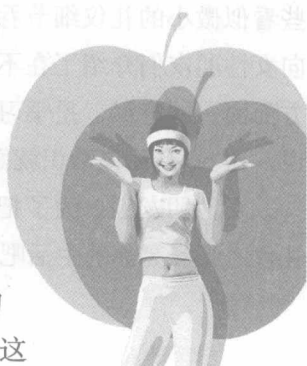
前言

中国自古乃礼仪之邦。这不是一个抽象的概念，而是由我们每个人所表现出的良好礼节而形成的一种融洽温馨的氛围和人际关系。人与人打交道，礼仪就是交往的规范。中国女性礼仪之美，自古便令人神往。从《诗经》中的“窈窕淑女”，到《洛神赋》中的“瑰姿艳逸，仪静体闲。柔情绰态，媚于语言”，再到《红楼梦》中对林黛玉的描写“闲静时如姣花照水，行动处似弱柳扶风”，处处尽显大国淑女之风范。

沿着古老的文明走到今天，女性已逐渐由幕后走到前台，越来越多的社会活动需要女性参与、融入乃至主导，因此对女性礼仪也提出了新的要求。女人也用礼仪为这个世界缔造了温暖和美丽。

如今，漂亮的女人随处可见，而举止优雅、仪态万千的女人却难得一见，那是因为美丽的外表可以借助化妆品或服装来打造，而礼仪素养的培养却需要用一生去坚持。曾经有一项名为“中国女性魅力十大关键词”的调查，吸引了近34万人投票，其结果显示，最能代表中国女性魅力的十大关键词依次是：优雅、知性、健康、性感、时尚、睿智、风韵、大气、妩媚和聪慧。其中有95%的被调查者都认为“优雅”是女性魅力的首要特征。

只注重外表打扮并想以此抓住男人心的女人，没有魅力；拥有丰富的知识却不解风情的女人，没有魅力；叱咤风云却不懂得生活情调的女人，没有魅力。女人的魅力是一项综合指数，是从女人内心深处自然流露出来的一种气韵与风格。拥有魅力的女人，虽然可能眼角爬上了皱纹，虽然可能一贫如洗，但却会是一道不褪色的风景，随着岁月的流逝而更加迷人。魅力十足，这





是每个女人最心仪的赞美词。魅力不像容貌是与生俱来的，而是完完全全靠后天的修养凝聚而成。上天总是如此公平，当它关上天生丽质的门时，又打开了魅力的窗，让人们看到了比美貌更加动人的风景。而优雅的魅力女人要靠什么来培养和塑造呢？毫无疑问，正是礼仪。通过学习礼仪，优雅就会在你心中生根发芽，开出魅力之花。

讲究礼仪，并不是简单的表面功课，而是发自内心地尊重周围的朋友、家人。女人有着天然的母性，当这种母性中融入知礼之心，她便是一个完美的可爱女人。这种可爱不是矫揉造作的装腔作势，也不是纯真无邪的不通世事，而是发自内心地让人敬爱、亲近。

拥有礼仪的女人有一颗宽容的心，她是温柔善良的，她做事有理、有力、有节，知道体恤别人的难处，懂得妥协的艺术。她不是软弱的，但是当在工作中遇到冲突或矛盾时，在无伤大雅不失原则的情况下，她懂得适时适度地退让和妥协，是保全局面的最佳方式。

世界著名形象设计师英格丽·张对礼仪细节有这样的说法：“很多有价值的学习机会就存在于那些最不引人注意的小节中，如吃饭、穿衣、走路、站立等。这些看起来如此平凡、无关大局的细节都是筑成你形象大堤的每一粒泥土。”事实上的确如此，一个外表十分美丽的女人，也会被那些看似微小的礼仪细节吞噬掉她们的形象魅力。本书用细腻、生动的语言向女性朋友们介绍了在不同场合所要遵循的现代行为准则，将生活中的方方面面一网打尽，是学习如何成为魅力女人的礼仪指南。对于现代女性来说，这66个礼仪常识就像是既经典又实用的小黑裙一样必不可少。

女性朋友们，为了把自己修炼成人格完善、气质脱俗的魅力女人，让礼仪之光点亮你的生活吧！

编著者

2008年5月



目录

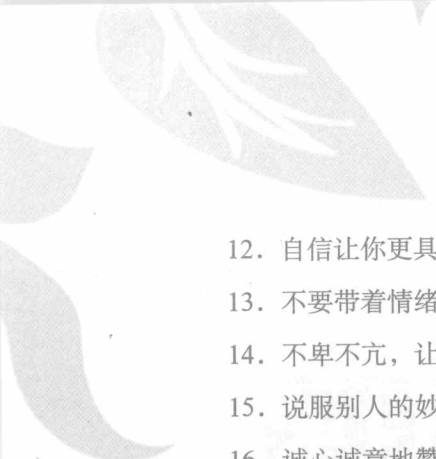
CONTENTS

第一章 仪态是你如影随形的招牌 / 1

1. 一站一坐间流露文雅 / 3
2. 微笑是人际交往中的通行证 / 6
3. 每一步都要走出优雅 / 9
4. 向遇到的每个人问好 / 12
5. 别在午餐中破坏自己的形象 / 14
6. 莫触动交谈中的雷区 / 17
7. 在咖啡与茶中展现高雅 / 21
8. 打电话时看不见的礼仪 / 23
9. 正确运用肢体语言 / 27

第二章 磨炼优雅迷人的个性 / 31

10. 不浪费一点一滴 / 33
11. 猜疑不是女人的天性 / 36

- 
- 12. 自信让你更具魅力 / 38
 - 13. 不要带着情绪做事 / 41
 - 14. 不卑不亢, 让人刮目相看 / 43
 - 15. 说服别人的妙招 / 47
 - 16. 诚心诚意地赞美别人 / 51
 - 17. 用宽容化解误会和矛盾 / 54
 - 18. 一诺千金是最重要的品德 / 58
 - 19. 最聪明的拒绝之道 / 61
 - 20. 倾听是一种有效的沟通 / 64

第三章 编织自己的人际网络 / 67

- 21. 重视人际关系网的建立 / 69
- 22. 闺中密友, 密亦有道 / 73
- 23. 交往中保持安全距离 / 76
- 24. 礼物虽小心机多 / 80
- 25. 让鲜花开得更美 / 84
- 26. E-mail 也要讲究书信礼仪 / 88
- 27. 涉外交往的礼节 / 91
- 28. 恋人之间的礼仪 / 94
- 29. 初次拜见未来公婆莫紧张 / 97

第四章 职场中的礼仪细节 / 101

- 30. 与上司友好相处 / 103
- 31. 职场沟通的语言技巧 / 106

- 32. 像对待客户一样对待同事 / 110
- 33. 关心下属, 赢得忠诚 / 114
- 34. 不做不受欢迎的 Office Lady / 118
- 35. 职场中请闭紧长舌妇的嘴 / 122
- 36. 商务餐的礼仪细节 / 125
- 37. 产后如何尽快恢复工作 / 129
- 38. 接待客户的礼仪 / 133
- 39. 办公室的着装禁忌 / 136
- 40. 漂亮地离职, 体面地离去 / 141

第五章 交际细节展现优雅礼仪 / 147

- 41. 得体的介绍礼节 / 149
- 42. 社交晚宴上的得体举止 / 151
- 43. 入住酒店的礼仪 / 155
- 44. 文明做观众, 台上台下皆精彩 / 159
- 45. 闻香识女人, 浓淡总相宜 / 164
- 46. 应对美丽尴尬时刻的妙方 / 168
- 47. 不伤和气的争辩妙招 / 173
- 48. 最受欢迎的做客之道 / 178
- 49. 不要让洗手间成为曝光中心 / 181

第六章 特殊场所的礼仪规范 / 185

- 50. 空间小讲究多的电梯 / 187
- 51. 做个文明的看书人 / 189

52. 游泳池里的礼仪 / 191
53. 健身房内的礼仪 / 195
54. 飞机上的礼仪 / 199
55. 女性驾车的礼仪 / 202
56. 做一个文明的“上帝” / 205
57. KTV 里与大家一起欢唱 / 208
58. 酒吧放松莫放纵 / 211
59. 高尔夫礼仪讲究多 / 214

第七章 礼仪让家庭更完美 / 219

60. 听听爸妈的唠叨 / 221
61. 做家中的礼仪标兵 / 224
62. 让婚姻生活变成天堂 / 227
63. 美满家庭中的人际关系 / 231
64. 莫让邻里变“陌路” / 236
65. 别偷看孩子的日记 / 240
66. 和家人共度好假期 / 243

参考书目 / 246

第一章

仪态是你如影随形的招牌

仪态即人的举止和姿态，良好的仪态是女性风度、气质的展现，就像是你无声无息、如影随形的招牌。

1. 一站一坐间流露文雅

站姿和坐姿是所有仪态的基础，生活中无论工作、学习、参加公众活动或私人聚会都需要文雅得体的站姿和坐姿，这既可以展现你从容、优雅的风度，为你增添几分女性魅力，也对保持形体健美和身体健康大有裨益。

站立时应当身形端正，两肩相平，双臂自然下垂于身体两侧，双腿直立，脚跟相靠，两脚尖张开约 60 度，如果叉得太开是不雅观的。另外也可以选择丁字步的站姿，这种站姿既可以巧妙掩饰“O”型腿，又可以使腿和脚看起来更加纤细、自然。

讲过了站姿，下面我们再来说说正确的坐姿。有人认为坐着的时候可以休息放松了，这样就会为了舒服而忽略了坐姿的优美。要知道，大部分觉得“舒服”的坐姿只不过是暂时的感觉，时间长了，这些错误的坐姿肯定会让你腰酸腿疼，全身不舒服。那么怎样的坐姿才能让你看上去充满吸引力，让你更端庄稳重、落落大方呢？

(1) 落座时

最得体的入座方式应该是从左侧入座，保持上身挺直，不要弯腰驼背，这样的坐姿会让你看上去神采奕奕、富有朝气。任何座位都不能坐得太深或太浅，坐在椅子的 1/2 处是比较合适的。坐得太深时，臀部和上身的重量与小腿的支撑点离得太远，坐下去时会引起小腿的肌肉紧张，时间长了会很累。坐得太浅又会使大腿的大部分露在椅面之外，使腿显得又粗

又短，而且这种坐姿会让你看起来很紧张。

(2) 双腿的摆放

双腿不要来回变换位置，这样会让人以为你急于离开。正确的姿势应该是：双腿可略向前伸，脚踝相叠，双腿向一侧倾斜，略微调整至你感觉舒服的位置即可。双腿不要并得太紧，这样会让人觉得你很紧张。切记不要抖动双腿，淑女是不会有这样无礼的表现的。

(3) 双手的摆放

双手的手掌可以自然地微微弯曲，掌心向下轻柔地交叠放在大腿上。一定要管住自己的双手，绝对不能做类似挖鼻孔、抠耳朵、揉眼睛、玩弄头发、转笔、叠弄纸片等不雅的小动作，不要以为你做这些的时候别人看不到。

(4) 穿裙装时

穿着裙装落座时，一定要有抚裙的动作，即使你认为没必要也要做出这样的动作，绝对不要坐下后再整理衣服。穿裙装入座时更应注意不要跷腿，这样做要么会露出衬裙，要么干脆走光，这样会影响你淑女的名声。

(5) 坐沙发时

坐沙发需要的技巧比较高，沙发通常很软，又比普通的座椅大，这时要注意两点：一是不能坐得太深，这样会让你显得懒洋洋的；二是膝盖绝对不能分开。

(6) 坐车时

千万不要一只脚先踏入车内，也不要爬进车里，而应先站在座位边上，把身体降低，让臀部坐在位子上，再将双腿一起收进车里。若身着短裙，注意养成双腿并拢一起挪入车内的习惯，不然会有伤大雅，下车时也应如此。

(7) 面试时

面试时除了保持正确的坐姿之外，还有几点要注意：一是不要随意挪动已经安排好的椅子；二是即使背后有依靠，也不能随意地把头向后仰靠，显出懒散的样子，这样才能给人以有教养、有知识、有礼貌的印象。

(8) 起身时

起身时要尽量避免自己或座椅发出大的声响。

(9) 坐姿的雷区

双腿伸得过长，或两脚勾住椅子腿，双腿缠得像麻花一样，或跷二郎腿，像男人一样分腿而坐，这些都是极其不雅、缺乏美感的坐姿，也许你自己并不觉得有什么问题，可是坐在你旁边的人或许会以为你是个随随便便的女人，从而使你在他心目中的形象大打折扣。

(10) 坦然接受男士的尊重

“Lady First”（女士优先）这一西方国家的传统礼仪，目前我国也越来越流行了，这代表了社会对女性的尊重。女士若在就座时遇到男士主动拉开椅子或拉开车门，千万不要显出受宠若惊的小家子气，只要轻声言谢即可大方落座或上车。

(11) 高雅的站姿训练

下面的动作对于塑造高雅优美的站姿十分有效，每天坚持训练 20 分钟，开始你可能会汗流浹背，感到难以坚持，不过用不了太长时间，你一定能感到它带来的神奇效果——健康、挺拔、自信……要知道，很多明星也是用这个方法瘦身的哦！

- ❶ 保持后脑、双肩、臀部、小腿、脚跟紧靠墙面。
- ❷ 脚跟和双膝并拢，努力收紧臀肌，使双腿间的缝隙逐步减小，最终拥有笔直的双腿。
- ❸ 立腰、收腹，使腹部肌肉有收紧的感觉，感觉整个身体在向上延伸。



❶ 挺胸，双肩放松、打开，双臂自然下垂于身体两侧。

❷ 将脖子向上延伸，双眼平视前方，脸部肌肉自然放松。

2. 微笑是人际交往中的通行证

没有任何一种表情会比微笑更有魅力，尤其是女性，即使你没有“回眸一笑百媚生”的美丽，在微笑时所表现出来的温馨与美好，也可以轻易将对方俘获。微笑是人类传达友好态度的表情，只有在心情好的时候，人们才会微笑，也只有常常微笑的人，才能在人际交往中更受欢迎。

某位成功人士，他的名片设计很特别，上面除了姓名和联系方式，没有任何头衔，只印有一行字：你微笑，世界也微笑。每当他递出名片的时候，都能收到对方会心的微笑。要想更受欢迎，就每天多微笑几次，不仅是对熟悉的人，也可以对陌生人。作为现代女性，更应如此。据仪态大师研究，人类在微笑时的脸部表情最好看，而且此时人体的各部分机能也处于最佳状态，不信你可以对着镜子比照一下。房间脏了可以打扫，东西乱了可以收拾，而心情呢？当你心情不好的时候，就试着微笑吧，你会发现整个世界都在对你微笑。

有人可能会说，“压力太大，工作太累，我就是笑不出来。”“地铁那么挤，还让我对挤我的人笑吗？”“他在领导面前给我打小报告，我对他笑？”是的，这么看来微笑好像很难，但实际上并不是因为别人给你带来的烦恼才让你无法微笑，坏心情都是自己造成的。日常生活中，烦恼也

罢、失望也罢、不平衡也罢，几乎所有的“刺激源”都来自外界，所以每当遇到不开心的事，人总是习惯于从外界找原因，很少冷静下来从自身找原因，往往忽略了自己的内心世界和自身存在的问题。你可以认真分析一下自己：期望值是不是过高？希望是不是不切实际？所了解的信息是否不够全面、准确？与对方是否缺少必要的沟通？或者沟通的技巧是否不够艺术？也许自身的问题解决了，导致负面情绪的原因就消散了，你的心情也就晴朗了。开启快乐之门的钥匙，其实就在自己手中。

面带微笑给人感觉温暖如春，满脸冰霜给人感觉冷如寒冬。在与人交往中，真诚的微笑往往会给人留下美好而深刻的印象。那么如何给人以友善的微笑呢？

(1) 重视微笑的力量

要让微笑发挥作用，首先需要你重视它，相信它的力量。微笑，在人际交往中的确有着神奇的魔力，当你微笑着要求别人为你做某件事时，对方常会欣然同意，因为他感受到了你对他的谢意和尊重；在拒绝他人请求时，你诚恳的微笑，能使对方体谅你的处境；在鼓励他人时，你亲切的微笑，会大大增加鼓励的价值和作用。发自内心的微笑是一个人自信、真诚、友善、愉快的心态表露。

(2) 树立积极的人生观

乐观的人更容易发出会心的微笑。倘若一个人能始终保持乐观的心境，微笑着面对人生，就能卸下许多本无必要承受的心理负担，创造力就会不可抑制地迸发出来，整个生命将会因此大放异彩。

(3) 适度微笑

微笑虽然有很多好处，但是也不能不加节制、随心所欲地笑。对于女性来说，要做到既不故意掩饰笑意，也不咧着嘴放纵地笑，以一种愉快开心的感觉微笑，博得好感即可。笑时切忌拍手拍腿，这样会显得很粗鲁，



而且这样笑时常常会笑得前仰后合，嘴张得很大，显得很失礼。

(4) 适时微笑

微笑可以说是世界通用的语言，但不能因此就走到哪里笑到哪里，什么时候都笑，见谁都笑。微笑要适时，比如说特别严肃的场合，不适合笑；当别人处境尴尬或心情苦闷时，不适合笑；当别人遭受重大打击时，也不适合笑。

有人说，微笑是人际交往中最佳的通行证，是人与人之间最短的距离。因为微笑传达出这样的意思：我喜欢你，很高兴见到你。因此，容易使人亲近的人，经常会面带微笑，会心的微笑是引发友情的关键。卡耐基曾说：“你的笑容就是你好意的信差。”微笑时，由于心情愉快，还会让皮肤变得滋润光滑，不失为最廉价、最有效的护肤品。所以，美丽的女性，亮出你充满魅力的笑容吧，给自己一份愉悦，也给他人一份欢乐。

(5) 用冥想营造好心情

有人说，生活中，幸福和悲伤占了5%，剩下的就是平淡。能够保持平淡的心，其实并不容易。人生在世，不如意事十之八九，而且这种不如意往往不以个人意志为转移，当心情不好的时候，不是说平静就能平静的，这时候该怎么办呢？最有效的办法是调整 and 适应。不妨试试一种简单的“心情保健操”，每天只需5分钟，就可以让你营造好心情。

❁ 无论何时，无论何地，无论站、坐还是卧，但最好独处一隅。选择一个你认为最舒适的体位，将身体展开，完全放松。

❁ 平心静气、闭目安神、自然呼吸、万念皆抛，把5分钟化整为零，1秒1秒地静静品味，进入一种恍惚的状态，仿佛天地间只有你自己。

❁ 5分钟结束，接着做你想做或者应该做的任何一件事，尽可能地全身心投入。感觉一下，心情是不是好些了？