



參加好友婚禮的
準備事宜



享用自助餐
時，杯盤該
怎麼拿？

圖 MORI NAOMI / 監修 石井洋子

禮貌決定你的人緣力

一下子就學會，超加分的好感形象57招



以優雅的用餐禮
儀吸引他的目光



日式料理的享用方法？

- 生魚片沾上芥末
- 串物先取下
- 炸什錦切小塊吃



穿對衣服，
成為宴會的焦點！

藏在桌下的雙
腿，也是展現
氣質的關鍵！



禮貌決定你的人緣力 / 三采文化出版 -- 初版 --
台北市：三采文化，2007（民96）冊：公分。
-- (happy life : 14)
ISBN 978-986-6716-48-5（平裝）

1. 禮儀 2. 姿勢
192.31

97004429

Copyright © 2008 SUN COLOR CULTURE PUBLISHING CO., LTD., TAIPEI



HAPPY LIFE 14

禮貌決定你的人緣力



監修
原圖文
原編輯
原設計
譯者
副總編輯
副主編
執行編輯
美術編輯
封面設計

石井洋子
MORI NAOMI
南波香織 / 3 Season（三上愛 藤井恭子）
blueJam Inc
連雪雅
林燕翎
郭玟禎
黃迺淳
黃若軒
薛雅文

發行人
總編輯
發行所
地址
傳訊
網址
郵政劃撥帳號

張輝明
曾雅青
三采文化出版事業有限公司
台北市內湖區瑞光路513巷33號8F
TEL：8797-1234 FAX：8797-1688
<http://www.suncolor.com.tw>
帳號：14319060
戶名：三采文化出版事業有限公司
2009年7月20日
NT\$200

Hitome de Wakaru Saho Bijin ni naru Kokoroe

Copyright © 2007 by Sekaibunka Publishing Inc.

Chinese translation rights in complex characters arranged with Sekaibunka Publishing Inc., Tokyo through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo and Future View Technology Ltd., Taipei

●著作權所有，本圖文非經同意不得轉載。如發現書頁有裝訂錯誤或污損事情，請寄至本公司調換。
All rights reserved.

●本書所刊載之商品文字或圖片僅為說明輔助之用，非做為商標之使用，原商品商標之智慧財產權為原權利人所有。



參加好友婚禮的
準備事宜



享用自助餐
時，杯盤該
怎麼拿？

圖 MORI NAOMI / 監修 石井洋子

禮貌決定你的人緣力

一下子就學會，超加分的好感形象57招



以優雅的用餐禮
儀吸引他的目光



日式料理的享用方法？

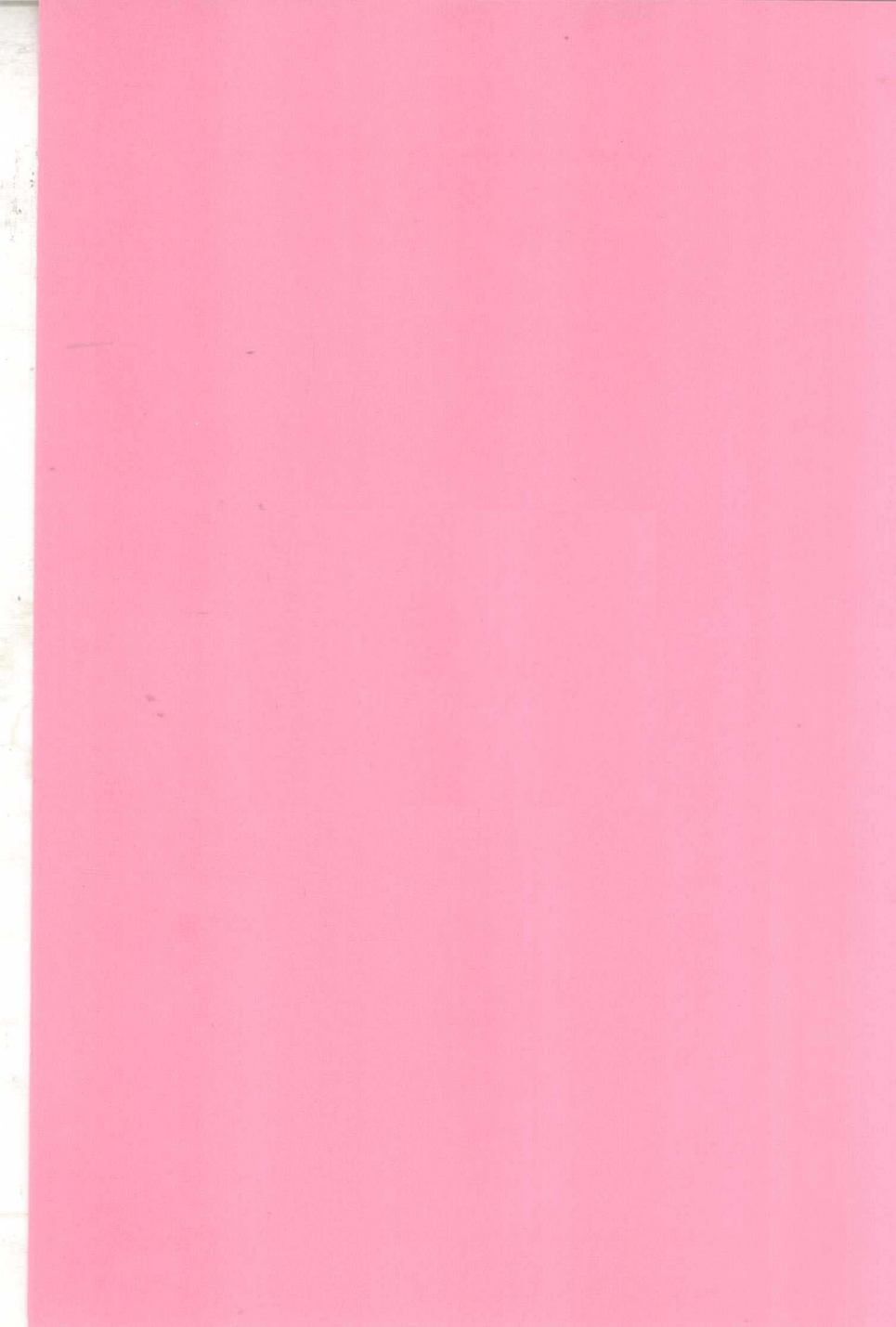
- 生魚片沾上芥末
- 串物先取下
- 炸什錦切小塊吃



穿對衣服，
成為宴會的焦點！

藏在桌下的雙
腿，也是展現
氣質的關鍵！





禮貌決定你的人緣力

一下子就學會，超加分的好感形象57招

學會超加分的好感形象！

你曾經有過「真想跟那個人再見一次面、說說話……」的念頭嗎？曾令你產生這種念頭的人，又有幾個呢？

為什麼你會這樣想呢？

一定是因為和那人在一起令你感到愉快、自在吧！

相信那人對你的態度一定很體貼，所以才會讓你想再和他／她見上一面。

人類是一種無法離群索居的動物。不論男女老少都必須與人接觸相處，共同建立一個社會生活。倘若抱持著「自掃門前雪」的心態，將有損你的人際關係。為了不使周遭的人感到不悅、不自在，你我都必須謹言慎行。

因此便衍生出一套所謂的「禮儀」。

「禮儀」包含了三要件：「T=Time（時間），P=Place（地點），O=Occasion（場合）」。

只要你發自內心地去尊重對方，自然而然就會表現在言談、服裝、態度、舉止、行為上。讓對方快樂，自己也感到快樂不是件很棒的事嗎？因此，切實掌握



正確禮儀的三大要點便是「因時」「因地」「不管對象是誰」。

「這個時候怎麼辦？」當你遇到這樣的情況，即便是臨時抱佛腳也好，請參考本書所介紹的範例，相信在反覆不斷的經驗中你一定能熟能生巧。

將本書獻給每一位成熟的女性，我由衷地希望藉由本書能使各位今後的人生更加美好。

石井洋子

Lesson 1

前言

天天都要好形象

修飾身形的優雅站姿	10
展現氣質的迷人坐姿	12
讓你的舉止更優美	14
拜訪時的注意事項—玄關	16
拜訪時的注意事項—屋內	18
接受主人招待時	20
離開拜訪處時的注意事項	22
訪客來訪前的準備	24
送禮的基本禮儀	26
送禮的好時機	28
正確的書信寫法	30
學習優雅成熟的措詞	32
與上司達成良好互動	34
唉呀……化解尷尬的妙招	36
傻傻分不清楚 日常用語NG篇	38

Lesson 2

展現魅力的用餐時刻

正式場合的用餐須知	40
日式料理—優雅使用筷子	42
日式料理—正確的用餐法	44
優雅品嚐日式料理的方法	46
壽司店的用餐禮儀	48

正確的西餐餐桌禮儀	50
西式套餐的用餐禮儀	52
單品西式料理的優雅吃法	54
中式料理的餐桌禮儀	56
中式料理的優雅吃法	58
自助餐會的用餐禮儀	60
氣質美人的飲酒禮儀	62
不失禮的結帳方法	64
注意用餐時易犯的NG行為	66

Lesson 3

得體地出席婚宴	
收到喜帖時	68
禮金的準備	70
禮金How Much ?	72
大方得體的穿衣技巧	74
輕鬆穿出婚宴品味	76
穿著和服參加婚宴	78
穿著和服的注意事項	80
抵達喜宴會場的注意事項	82
出席婚宴時的NG行為	84
受託擔任婚宴工作人員	86
讓氣氛更加分的祝賀詞	88
婚宴場合的NG用語	90

Lesson 4

喪禮的注意事項

得知訃聞時	92
慰問家屬的基本須知	94
如何準備奠儀？	96
奠儀How Much？	98
親屬參加喪禮的正式穿著	100
出席喪禮時該怎麼穿？	102
服裝達人大檢測—喪禮篇	104
守靈・喪禮的入場禮儀	106
參加守靈的注意事項	108
佛教的喪禮儀式	110
神道的喪禮儀式	112
基督教的喪禮儀式	114
這時候方便參加喪禮嗎？	116
這個時候怎麼辦？	118
情真意切的慰問詞	120
喪禮場合的NG用語	122

Lesson 1 天天都要好形象

修飾身形的優雅站姿



不矯揉造作的動作，
最能在他人心留下好印象。
只要稍微注意一下，
連身形都會變得很迷人。
隨時提醒自己保持優雅姿態，
你將成為眾人眼中的完美女性！

正確的站姿

挺直腰，站穩腳，想像頭上有一條線將你
緊緊地向上提。切記！絕不能彎腰駝背。

肩膀放鬆，微微向後傾。
不要忘記「挺胸」的動作。

縮起下巴及臀部，腹部用力。
雙手自然垂放在兩側，
若能交疊在身前，看起來會更優雅。

雙腳併攏，腳尖向外微開，一腳在後，
就是模特兒的「丁字步」。

有點疲憊時

當你覺得疲累，想放鬆喘口氣時，只要保持挺直腰的姿勢就不會顯得懶散沒精神。

走路時

挺直腰，上半身保持基本站姿的姿態。

跨步時，如果兩腳彎著膝蓋走路的話，就不好看了。手臂不要前後亂甩，稍微向後收的話，會讓你看起來更淑女。

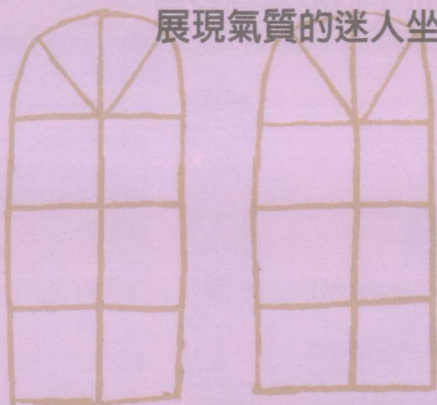
上樓梯時

保持挺直腰的姿勢，就對了！

千萬不要彎著腰，埋頭猛爬！

上樓梯時是要用腳底而非腳尖去踩階梯，感覺用腳的力量，將全身往上推。

展現氣質的迷人坐姿



Abundant
deceit

正確的坐姿

挺直腰，使背和地板呈垂直。
背與椅背間，最好空出約1個拳頭的距離。
雙手輕輕疊放於膝上。



膝蓋併攏，腳尖稍微向前，這樣會讓腿看起來更加修長。
如果想要將腿斜放，腳就不可以超出肩膀，整個人才會顯得氣質出眾。
準備起身時，也要保持挺直腰的姿勢，不要一時疏忽讓身體放鬆前傾。



這樣NG喔！

雙腿開開的坐姿會讓人覺得散漫，就算旁人看不到你的腳，也要保持優雅姿態。

坐高腳椅的方式

坐椅身較高的高腳椅時，可以單手扶住吧台或椅子，一腳先置於踏板或橫槓上，比較容易保持平衡。坐上椅墊後一樣要注意姿勢，雙腳併攏，可別在空中亂甩。



坐沙發的方式

如果是坐高度較矮的沙發，注意身體別坐得太裡面。若你又正好穿了合身的迷你裙，小心旁人從前方一覽你裙下風光，最好拿條手帕攤在膝上，以防走光。



想要翹腳時

翹腳這動作不僅會影響姿勢，還會讓腿型變醜，最好儘量避免。但如果真的想翹腳的話，可以交叉膝蓋以下部分。另外，因為翹腳的姿勢，會讓人覺得很「驕傲」，在長輩面前最好別做！



跪坐的方式

上半身挺直，膝蓋併攏。雙手置於大腿上，手肘不要分太開，保持一個拳頭的距離。身體重量要放在膝蓋與小腿間，坐的時候略微提起臀部，但重心要稍微向前，這樣就不必擔心坐到腿發麻了。

想換個姿勢時，別將雙腳對著長輩，穿裙子時，更要慎防春光外洩。



讓你的舉止更優美



指示物品或人時…… 用手掌表示

指示的基本方式，就是手指併攏，以手掌面向對方的方式逐一指出物品。

用五指中的任何一根手指去指，都是很失禮的。而筆等其他物品，也不恰當喔！

拿東西時…… 三明治包夾法

將慣用的手輕放於物品上方，另一手置於下方，像夾三明治般地把物品夾在兩手間。在拿話筒或手握門把開門時，若能以另一手輕扶，看起來會更顯優雅。



傳遞東西時…… 雙手並用就對了

就算只是小東西也要用雙手接下，記住！要站在方便對方接收物品的方向。

在傳遞剪刀等尖銳物品時，絕不可將刀尖朝向對方。



撿拾物品時……

側身蹲下

直接彎身撿東西，會顯得你很粗線條。可以走近物品，挺直上半身，膝蓋併攏，慢慢側身蹲下再撿起。注意！要保持重心平衡，免得跌坐在地上。

以中指、無名指、大姆指撿起掉落物，從小地方顯現氣質！



回頭時……

轉動整個身體

不要只是轉動脖子回頭看，應該轉身面向對方。才會讓對方感到受尊重，對你產生好印象。



脫掉外套時……

從肩膀褪下衣服

肩膀放鬆、雙手下垂，衣領便會自肩頭滑落，再將雙手向後，外套便可輕鬆脫下。將外套翻至背面再摺，就不會皺巴巴了。