

让你左右逢源的交际课堂，助你如鱼得水的社交礼仪。提升社交能力的高效法则，展现女性魅力的蜕变宝典。给你一举手一投足的优雅，帮你塑造良好的行为举止，助你的职场拼搏如鱼得水，为你的处世交往增添魅力。



女人 优雅一生的 社交礼仪课

金韩丽 / 著

最受女性青睐的优雅指数提升书
影响女人一生的社交礼仪全攻略

黑龙江科学技术出版社



女人

优雅一生的

社交礼仪课

金韩丽 / 著

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人优雅一生的社交礼仪课 / 金韩丽著. -- 哈尔滨 :
黑龙江科学技术出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5388-7298-9

I. ①女… II. ①金… III. ①心理交往—礼仪—女性
读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第166961号

女人优雅一生的社交礼仪课

NÜREN YOUYA YISHENG DE SHEJIAO LIYIKE

作 者 金韩丽
责任编辑 王 姝
封面设计 亿点印象
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 北京嘉业印刷厂
开 本 710 mm × 1000 mm 1/16
印 张 17.5
字 数 230千字
版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7298-9/Z · 1072
定 价 35.00元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



中华民族自古以来就是“礼仪之邦”，在各类社会关系中，重礼仪、讲道德，崇尚一种和谐的人际关系，追求一个人人格上的精神美，这是我们中华民族优秀传统文化传统的一个重要方面。

孔子曾经说过“不学礼，无以立”，洛克也曾经说过“礼仪是在女人一切其他美德之上加上一层藻饰，使它们对她具有效用，为她获得一切和她接受的人的尊重与好感”。可见，古今中外女人和礼仪一直有着千丝万缕的联系——一个优雅的女人需要漂亮的容颜，精致的妆容，有品味的服装；但只有这些，还够不上优雅女人的全部内涵，你要有漂亮的体态，要有匀称的身材，要有完美的细节魅力，要会驾驭自己的每个表情，要有悦耳的声音，要举手投足之间充满优雅的独特香气。而不经意的举手投足间流露出来的优雅礼仪，才是女人最珍贵的华丽外衣，知晓礼仪的女人，会给自己创造难能可贵的成功良机，成为一位温婉而有魅力的人。

无论在什么场合，讲究礼仪的女人都会显示出与众不同的风采，会得到他人的尊重。即使你的外貌不是最吸引人的，而你绰约的风姿、时尚的发型、得体的服饰、优雅的举止、不俗的言谈也会让人着迷。只有知晓礼仪，做到仪容端正、谈吐文雅、举止大方、彬彬有礼，才能成为

生活中最具魅力的女人。

在生活中，做一个优雅、识礼的女人，应该是女人一生中的崇高境界。优雅是表现风度举止的一种方法，它是自然的、有个性的、简洁的、调和的、知性的，还是宽裕的，绝对不单指外在的美丽，而是顺应生活各种不同状况所反映出来的内心的一种智慧。如果内心没有优雅，就不能体现出真正的优雅。

身在职场，一个女人如果能妥善运用社交礼仪，恰到好处地展示你的优雅和得体，无疑会为你的形象和工作成绩单锦上添花。职场竞争也许是激烈的，但是那些进退有度、彬彬有礼、懂得职场礼仪的女人却能做到四两拨千斤，她们用最优雅的姿态、最得体的语言，在职场的竞争中游刃有余。因为，成功的女人未必就一定是强势的，仪态万方的女人更容易受到人们的青睐。

人们常说：“外在形象是自己的第一张名片，礼仪和修养更能体现一个人的尊贵！”如果你也想把自己塑造成一个优雅识礼的女人，那么本书将是一本轻松实用的现代礼仪指南！

本书是为现代女性量身定做的礼仪读本，介绍全面、结构清晰、讲解深入、内容翔实，涵盖仪表礼仪、谈吐礼仪、社交礼仪、职场礼仪、生活礼仪等诸多礼仪细节，为女性朋友们介绍了在不同场合、与不同对象接触时所要遵循的礼仪规范，是女人学习如何成为魅力女性的最佳读本！让你在了解、掌握并合理运用各种礼仪的基础上，拥有大方、得体、优雅的举止，成为光彩耀人、人见人爱的魅力女人。

一个优雅识礼的女人，会让人投来欣赏、赞美、喜欢、钦佩的目光。女人身穿礼仪这套隐形的华丽外衣，会在不着痕迹之处展现自己的素质。希望本书能够帮助各位女性朋友提高自身的礼仪修养，展示优雅迷人的气质！



修 养 篇

第 1 章 外貌妆容是女人的内心秘密 002

仪容整洁，“洗”出女人的美貌 002

不同的场合，最得体才是最美的 004

找到属于自己的“季节”色彩 006

千人脸，千面妆 008

优雅女人，不要妆错了脸蛋 010

美眼必杀技，精致眼妆让你焕然一新 012

嘴唇是女人的第三只眼 014

丝丝心动，“发”现你的美 016

不妨也为自己的指甲美美容 018

第 2 章 举手投足尽显女人优雅形象 020

亭亭玉立，站出女人的风景 020

优美步态，走出女人的气质 021

自然端庄，“坐”个风姿优雅的女人 023

优雅女人，“蹲”也可以是一种美	026
手势，最重要的无声语言	027
不注重细节，会输掉优雅的形象	029
摒弃不良体态，做个识“礼”的女人	031
 第 3 章 服饰写满了女人的社会符号	 033
得体的服装，展示你的形象美	033
不同场合，穿出不同的风采	035
女性着装，风格是必要的信仰	037
花花蝴蝶，纷飞在四季的风景线	039
选准色彩，给自己一点“颜色”	041
配饰小精灵，为你的着装“锦上添花”	043
穿对衣服，完美身材秀出来	045
 第 4 章 神态展示靓丽女人的内心世界	 047
相由心生，你的表情也会说话	047
面带微笑，不再做“冷面美人”	050
善用眼神传情达意	052
最是那一低头的温柔	054
女人不是一株“含羞草”	056
揭掉虚伪的面纱，礼仪是真诚的表达	058
“消灭”愤怒，做个彬彬有礼的女人	060

第 5 章 声音是女人裸露的感性灵魂 062

协调身体，提高声音的魅力	062
别让你的语调“泄露”一切	064
女人轻轻说话，是赏心悦目的	066
语速要有音乐感，有舒有缓	068
柔美的音色是酒，芳香四溢	069
如何让你的声音充满磁性	071

社 交 篇

第 6 章 言谈举止显出女人的纤纤神韵 075

礼貌用语，展示女人品格的“橱窗”	075
巧妙应对语言失误的尴尬	077
拒绝他人，是一种应变的艺术	079
赞美也是一种有效的交往技巧	081
会倾听的女人最具魅力	083
与人相处，黑色玩笑开不得	085
身体语言是女人的魅力电波	087

第 7 章 自信，风卷云舒的气质之美 089

女人的自信，源于内在的优雅气质	089
-----------------	-----

自信是女人最美丽的“容貌”	091
自信的女人从不惧怕失败	092
从现在开始培养自信的种子	094
自主与自信一脉相承	096
自信女人，让男人“为之倾倒”	098
第 8 章 才情是女人历久“迷”香的气质魔咒	099
红颜易逝，才智长存	099
坐拥书城铸内秀，幽幽书香女人醉	101
音乐是女人的“公开情人”	103
女人如画，画如人生	105
永不落幕的书法	107
知性，属于女人的情怀和美丽	109
撑起E时代的半边天	111
第 9 章 灵气做人，演绎女人的七彩气质风情	113
灵气做人，先要学会宠爱自己	113
适时弯曲，让生活更精彩	115
用智慧跟坏男人“较量”	117
巧妙化解矛盾，不要积攒大问题	119
重视他人，打开心门的钥匙	121
以诚待人，才是真正的大智慧	123

职 场 篇

第 10 章 懂一点礼数，优雅地走进办公室 126

良好的礼仪是办公室的“开心锁”	126
“格子间”的别样风景——办公室着装法则	129
虚怀若谷，让女性优雅怡然	131
从容有“礼”，收敛得住锋芒	133
口碑良好，做办公室的人气明星	135
多点“礼节”，让流言不攻自破	136

第 11 章 想上位先布局，做个聪明的“粉”角色 138

慧眼识珠，不要输掉最关键的棋子	138
心有余“机”，巾帼不让须眉	140
“犹抱琵琶半遮面”，多几分低调谦恭	142
目标与机会让你的成功多一份把握	144
身在职场，做个与众不同的女人吧	145

第 12 章 优雅得恰到好处，让同事成为自己的“贴身伙伴” 147

要一视同仁地对待你的同事	147
--------------	-----

如何才能让你与同事的关系更融洽	149
与同事相处，做到亲密“有间”	152
正确处理好男女同事之间的关系	153
谈吐有“度”，同事之间交谈讲究礼仪	155
让同事成为你的“贴身伙伴”	157
同事之间，要热心相助	159

第 13 章 对领导表达你的敬意，成为上司 最得力的助手 161

你了解上司的那些“潜台词”吗	161
维护上司的权力，不以资历论英雄	163
向上司汇报工作时，也要有礼有节	165
学会巧妙化解上司的不良情绪	166
为你的上司分担一些忧愁吧	168
给领导送礼，“礼”与“心意”要同步	170
任何时候都要给领导留足面子	172

商 务 篇

第 14 章 商务拜访：第一印象只有一次机会 175

拜访前要先把准备工作落到实处	175
几句寒暄，给对方留个好印象	176

在商场上，向客户提问也要注意“礼仪”	179
掌握商务拜访技巧，让你备受欢迎	181
讲礼懂分寸，让你在自我介绍时脱颖而出	183
名片，传达出你的优雅与风度	185

第 15 章 会议礼仪，让沟通更有价值 187

商务会议，各种签到有“礼”	187
巧妙化解会议中的尴尬	190
优雅女性在会议中的“发言”礼仪	191
懂得“聆听”的女人最可爱	193
女白领主持会议礼仪大“宝典”	194
非正式场合的会议，也要讲究礼仪	196
茶话会议，在香茗中散发出你的优雅	198

第 16 章 位次礼仪：前后左右体现高低尊卑 200

熟知座次礼仪，做个懂尊卑的女子	200
签字位次礼仪是双赢的“凭证书”	202
能找准你在轿车中的位置吗	204
会客时，位次安排得体凸显主人优雅	205
商务谈判时的位次有讲究	207
商务宴会时的位次礼仪	208
日常生活中的“行进”位次礼仪	210

第 17 章 电话礼仪：看不见的隐形讯号 212

接听电话，让对方感受到“如见其人”	212
电话中有你的隐形“仪容”	214
商务电话礼仪，体现出女人的修养	215
做个电话美人，让对方喜欢上与你沟通	217
掌握一定技巧，处理特殊电话	219
女业务员要注意的电话礼仪	220

第 18 章 商务交往中的涉外礼仪，优雅=成功 222

塑造美好的东方女性形象	222
你做好了与外商接触的准备了吗	224
涉外交际礼仪：让你散发出无穷魅力	226
涉外场合中必须遵循的三大原则	228
涉外商务送礼，如何才不落俗套	230

生 活 篇

第 19 章 日常聚会礼仪：当我们相聚在一起的时候 234

宴会上，细节彰显优雅的形象	234
优雅女人，彬彬有礼的舞会精灵	236
遵守观看礼仪，别让自己“演出”洋相	238

旅游与礼仪，如胶似漆的恋人	239
参加婚礼，要甘愿做绿叶	241
生日寿庆，衷心祝福要恰当	243
黑色葬礼，庄严肃穆寄哀思	245

第 20 章 探望礼仪：让对方感知你温暖的味道 247

探望之前，准备要充分	247
选择合宜的时机	249
言谈举止需要注意	250
礼品选择要谨慎	252

第 21 章 馈赠礼仪：礼物代表我的心 254

赠送礼物，要投其所好	254
找不准送礼的时机，往往会是“自作多情”	256
贺卡，礼物的点睛之笔	257
接受礼物也要保持风度	259
拒绝礼物，巧妙不失礼	261
礼上要往来，完美“心”创意	263
情人节礼物，营造浪漫的气氛	265

X iuyangpian

修 养 篇

第1章 外貌妆容是女人的内心秘密

第2章 举手投足尽显女人优雅形象

第3章 服饰写满了女人的社会符号

第4章 神态展示靓丽女人的内心世界

第5章 声音是女人裸露的感性灵魂

第 / 章

外貌妆容是女人的内心秘密

II 仪容整洁，“洗”出女人的美貌 II

人们常用沉鱼落雁、闭月羞花、倾国倾城来形容一个女人的美丽，可生活中，天生丽质的女性毕竟占少数。如果你希望自己变得更漂亮，不妨为自己化一个简单素雅的妆。但是在化妆前，你首先要保证自己不是一个衣衫不整、头发凌乱甚至浑身散发异味的人。

一个女人如果远看穿得光鲜漂亮，近看却不讲究仪容整洁，整日蓬头垢面，那不仅是对自己的不负责任，更是对他人的不尊重，这只会让别人敬而远之。相反，有一种人，尽管她们穿着朴素，但是非常清洁，反倒会给人一种清新飘逸的感觉，而且也会让人觉得这个女人拥有良好的教养。

如果你想成为清水出芙蓉的素颜美女，那么就要注意以下几点：

● 保持面、颈部清洁

女士应适当化妆，同时注意保持面部清洁，随身携带面巾纸、湿纸巾、镜子甚至棉签等，随时清除面部或手部的污垢。此外，在修饰脸部的时候也要记得照顾颈部，脖子上的皮肤应给予相应的呵护，防止颈部皮肤过早老化，以至于看起来与脸部完全脱节。

● 勤梳洗头发

如果顶着一头油腻腻、布满头皮屑的头发，再美的妆也改变不了别人

对你的厌恶感。因此最好能每日洗头。很多时尚人士推荐的最佳洗头时间都是早上，简单冲洗之后，就可以开始吹头发、做造型，然后是化妆，开始美丽的一天。

● 勤洗澡、勤换衣袜，保持手臂、双脚的干净

一个女人一天一套衣服会比较奢侈，但是也不应该一件衣服穿一季。没有人会穷得买不起第二套衣服，所以，要勤洗澡、勤换衣，这样不会让别人认为你从来不换衣服，而且可以避免汗味和脚臭等异味，这两种味道对于女性仪容来说是“致命”的。

俗话说：“手是人的第二张脸。”所以保持手的洁净就像保证脸部的洁净一样重要。不要留太长的指甲，应定期修剪，而且要清理干净。

在正常情况下，也应注意保持脚部的卫生。鞋子、袜子要勤洗勤换，脚要每天洗，袜子则应每日一换。脚趾趾甲要勤于修剪，不应任其藏污纳垢。

● 勤刷牙、勤漱口，避免口腔异味

作为一个女人，你不必“吐气如兰”，但也不应该一开口“迷”倒一片人，口腔异味与汗味、脚臭等一样是“致命”的。为了避免出席社交场合时口腔有异味，最好不要食用蒜、葱、韭菜、腐乳等有强烈气味的食品。餐后应漱口或者嚼口香糖以去除气味，保持口腔、牙齿的整体清洁。但在与他人交谈时最好不要嚼口香糖，这样是很不礼貌的。

防止口臭。睡前不吃零食，饮食宜清淡，少吃辛辣等刺激性食物，少饮酒。一定要经常吃水果，还可用小叶麦冬、甘草泡茶喝。

经常采用爽口液、牙签、洗牙等方式方法保护牙齿。牙齿洁白、口腔无味，可以让你的笑容更美更自信。