

时尚 品位 成熟 精致 国际化

Fashion Etiquette

想成为万众瞩目的万人迷吗?

昕薇
Vogue

《昕薇》杂志社 编著

《昕薇》杂志万名读者参与

有礼有节 做美人

B e a u t y L i f e

时尚礼仪 指导手册

- ♥ “昕”式美女晋升有道 / 精明玩转信用卡
- ♥ 炮制理想恋人制胜法则 / 教你玩转社交礼仪 / 差旅之行中的优雅法则
- ♥ 25岁拥有你的第一件奢侈品
- ♥ 告别无感消费不做漏财公主!

中国纺织出版社

时尚 品位 成熟 精致 国际化

昕薇
Week

《昕薇》杂志社 编著

有礼有节 做美人

B e a u t y L i f e

 中国纺织出版社

内 容 提 要

历年来《昕薇》杂志的“礼仪”、“话题”、“昕生活”等栏目深受《昕薇》读者的喜爱,是杂志多年来的固定栏目。本书以《昕薇》读者和都市白领的生活为主线,从个人的仪容、仪表、仪态,到社交、职场、出行、理财一一涵盖,打破了对以往死板的礼仪框框的束缚,突出昕式风格,立体化、视觉化,使读者读得轻松,寓教于乐,可以说是一本全新的时尚礼仪生活书。

图书在版编目(CIP)数据

有礼有节做美人/昕薇MOOK编著. —北京:中国纺织出版社, 2012.3

(昕薇Mook)

ISBN 978-7-5064-8128-1

I. ①有… II. ①昕… III. ①礼仪—基本知识 IV. ①K891.26

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第279772号

策划编辑: 吴惠文

责任编辑: 耿宛露

责任校对: 梁 颖

美术设计: 刘 丹

责任印制: 刘 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

《昕薇》杂志社

地址: 北京市朝阳区光华路9号世贸天阶大厦D座22层

邮政编码: 100020

营销中心: 010—59003707

<http://www.ixinwei.com>

E-mail: xinwei@ixinwei.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司制版印刷

各地新华书店经销

2012年3月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/12 印张: 13

字数: 200千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

时尚 品位 成熟 精致 国际化

昕薇
Vogue

《昕薇》杂志社 编著

有礼有节 做美人

B e a u t y L i f e

 中国纺织出版社

A 魅力仪态之提升术 ————— 8

- LESSON 1 站立的完美魅力训练术 / 8
 LESSON 2 呈现有修养的坐姿 / 9
 LESSON 3 走路姿态的提升法 / 10
 LESSON 4 完美仪态训练课 / 11
 Q&A 不可错过的S型训练课 / 12

B 变身微笑达人之方程式 ————— 13

- LESSON 1 魅力笑容训练法 / 13
 LESSON 2 小脸成就完美笑容 / 14
 LESSON 3 微笑达人方程式 / 15

C 完美魅力说话训练 ————— 16

- LESSON 1 你的语言魅力得几分? / 16
 LESSON 2 提升好感度的语言 / 17
 LESSON 3 运用得体的身体语言 / 18
 Q&A 魅力语言训练课 / 19



有礼有节

Chapter 2 仪容篇

A 拥有一“丝”不苟的完美秀发 ————— 22

- LESSON 1 向美好发质进发! / 22
 LESSON 2 呵护头皮按摩法 / 23
 LESSON 3 护发小秘方 / 24
 Q&A 头发护理的烦恼 / 26

B 塑造陶瓷般的健康肌肤 ————— 27

- LESSON 1 打造酸性体质的健康肌肤 / 27
 LESSON 2 打造碱性体质的健康肌肤 / 29
 LESSON 3 打造敏感体质的健康肌肤 / 31
 Q&A 身体pH值的烦恼 / 32

C 洁白的牙齿绽放迷人微笑 ————— 33

- LESSON 1 “色素牙”类型测试 / 33
 LESSON 2 牙齿发黄的八大原因 / 34
 LESSON 3 牙齿的基础护理 / 35
 LESSON 4 让牙齿重拾昔日美白 / 36
 Q&A 牙齿保护的烦恼 / 37

D 香水MATCH你的气场? ————— 38

- LESSON 1 你该了解的香水知识 / 38
 LESSON 2 一年四季找对的香水 / 39
 LESSON 3 为空间配搭香水 / 40
 Q&A 香水使用礼仪 / 41

E 不得不学的“甲妆”礼仪——42

- LESSON 1 Vitamin给指甲补元气/42
LESSON 2 不同场合美甲礼仪支招/44
LESSON 3 手部与足部的搭配礼仪/47

F 光滑肌肤的除毛美人道——48

- LESSON 1 各种脱毛方法大比较/48
LESSON 2 正确的除毛方式大解析/49
LESSON 3 注意脱毛后的N件功课/50
Q&A 脱毛礼仪的烦恼/51

DRESS Chapter 3 仪表篇

A “听”式着装法则大公开——54

- LESSON 1 时令T原则/54
LESSON 2 地点P原则/56
LESSON 3 场合O原则/58
Q&A 服饰礼仪的烦恼/61

B 掌握色彩搭配方程式——62

- LESSON 1 色彩面积决定搭配的和谐/62
LESSON 2 掌握冷色系、暖色系是原则/63
LESSON 3 对比色搭配营造撞色时尚/64
Q&A 穿衣配色的烦恼/65

做美人

Contents

C 做“听”式高跟鞋女人——66

- LESSON 1 购买适合自己的高跟鞋/66
LESSON 2 高跟鞋与服装搭配的技巧/68
Q&A 高跟鞋礼仪的烦恼/69

D 呵护你另一层肌肤——内衣——70

- LESSON 1 只选对的文胸/70
LESSON 2 根据胸形选择文胸/71
LESSON 3 文胸的穿法和搭配/72
Q&A 内衣礼仪的烦恼/74

E 丝巾助你拥有品质感——75

- LESSON 1 丝巾系法与场合/75
LESSON 2 发型&方巾搭配/76
Q&A 丝巾礼仪的烦恼/77



SOCIAL Chapter 4 社交篇

A 主随客便，待客以礼——80

- LESSON 1 待客之道是细心安排 / 80
- LESSON 2 待客之道是迎送礼让 / 81
- LESSON 3 邀约而至 / 82
- LESSON 4 上门有礼 / 82
- LESSON 5 为客有方 / 83
- LESSON 6 分析你的行为找出你的迟到症结 / 84
- LESSON 7 严肃地对待迟到问题 / 85
- LESSON 8 改善迟到CHECK LIST / 85

B 礼尚往来，GO!——86

- LESSON 1 选礼物和接受礼物时怎么做 / 86
- LESSON 2 往而不来非礼也 / 87
- LESSON 3 来而不往非礼也 / 88
- LESSON 4 环保包装无处不在 / 89
- LESSON 5 制作环保包装 / 89

C 炮制理想恋人制胜法则——90

- LESSON 1 约会前的必修课 / 90
- LESSON 2 与异性约会的规则 / 91
- LESSON 3 GET你喜欢的男生 / 92
- LESSON 4 使他成为你要的男友 / 93
- LESSON 5 让你们的恋爱度提升 / 94
- Q&A 恋爱中的烦恼 / 95

D 教你玩转社交礼仪——96

- LESSON 1 当你获邀参加舞会 / 96
- LESSON 2 当你与他人共舞 / 97
- LESSON 3 做一个DANCING CEO / 98
- LESSON 4 PARTY平稳着陆 / 99
- LESSON 5 给PARTY一条给力跑道 / 100
- LESSON 6 婚宴优雅礼仪 / 102

CAREER Chapter 5 职场篇

A E时代办公室礼仪——106

- LESSON 1 Tel通话体现我的职业范儿 / 106
- LESSON 2 Email管理我的网络名片 / 107
- LESSON 3 IM网络聊天Show Yourself / 108
- Q&A 工具礼仪的烦恼 / 109

B 仅此一次的商务拜访印象——110

- LESSON 1 超级给力的第一印象 / 110
- LESSON 2 商务馈赠礼仪 / 111
- LESSON 3 赠送礼品四个注意 / 112
- Q&A 商务礼仪的烦恼 / 113

C “听”人类职场修炼——114

- LESSON 1 简历是你战斗的武器 / 114
- LESSON 2 面试前期的各项准备 / 116
- LESSON 3 面试进行时 / 118
- LESSON 4 面试后职场的敲门砖 / 120

D “听”式美女晋升有道——121

- LESSON 1 不可不知的职场通关秘语 / 121
- Q&A 职场修炼的烦恼 / 123

FINANCE Chapter 6 理财篇

A 告别无感消费不做漏财公主——126

LESSON 1 检测你的无感消费程度 / 126

LESSON 2 理财从态度开始 / 127

LESSON 3 理财问题急症室 / 128

Q&A 理财的烦恼 / 130

B 精明掌管MONEY——131

LESSON 1 初级阶段精明玩转信用卡 / 131

LESSON 2 中级阶段储蓄也时尚 / 133

LESSON 3 高级阶段小规模投资 / 134

Q&A 投资理财的烦恼 / 135

C 奢侈品“听”贵MONEY——136

LESSON 1 25岁拥有你的第一件奢侈品 / 136

D 保险,理财投资的“听”形式——138

LESSON 1 无“险”才是真风险 / 138

LESSON 2 制订家庭保险计划 / 139

Q&A 保险理财的烦恼 / 141

PUBLIC Chapter 7 公共篇

A 切不可做“马路杀手”——144

LESSON 1 步行的种种陋习 / 144

LESSON 2 骑自行车的种种陋习 / 145

LESSON 3 驾车的种种陋习 / 146

Q&A 出行的烦恼 / 147

B 公共场所的礼仪大舞台——148

LESSON 1 别让自己成为公共场所的“主角” / 148

LESSON 2 不可不知的点餐之道 / 149

LESSON 3 必知的西餐礼仪 / 150

C 差旅之行中的优雅法则——152

LESSON 1 做有教养的客人 / 152

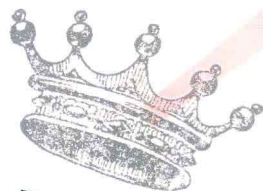
Q&A 涉外礼仪的烦恼 / 153





Chapter 1

完美行为训练术！



仪态篇

MANNER

想做一个让人看一眼就会喜欢的女孩么？想闪电般在众多女孩中脱颖而出成为焦点？想遇见喜欢的人第一时间就能快速得到他的真挚爱情？接下来我们就将大家都很期待的魅力仪态之提升术完全公开，还等什么？一定要仔细看哦！

做一个气场强大的时尚丽人!

vol.01

仪态篇

A MANNERS

魅力仪态之提升术

什么是气场,就是坐、立、行、走间的风度气质,你想成为一个拥有强大气场的时尚OL吗?那就赶快行动起来,走进我们的礼仪课堂吧!

LESSON 1

站立的完美魅力训练术

站立时,头部、肩膀、腹部和脚部都需要严格地保持“直立”状态,虽然很累,但是能让你的身姿挺拔。

Head 头部

一保持站立姿势的时候,头部一定要尽可能地向上伸展,头脑中保持“向上、向上”的意识,注意不要过度向上,舒服即可。

Shoulder 肩膀

一肩膀松垮,会给人留下颓废的印象。有意识地向前提肩1~2cm,要保持在同一水平线上。

Abdomen 腹部

一腹部如果凹进去的话,就容易驼背。站立的时候,要多给腹部一些力量,保持背部的挺拔。

Feet 两脚

一时刻保持两脚均匀地受力,才可以防止肢体弯曲。



以下是绝对NG的站姿

1 不要在身前拎包!

拎包时,不要在身前拎包,因为这样很容易形成“猫背”。最好单手拿包,挺直腰板。

2 脸冲下, NG!

脸冲下是绝对NG的。不经意间脸朝下,可能是经常玩弄手机造成的后果。

3 重心放在双腿上!

重心不能只在一条腿上。如果重心始终偏向一侧的话,很容易给腰部增加负担。

Addition 如果需要长时间站立,难免感到疲惫,怎么办呢?

S型美女的绝招秘笈——假设背后有依靠

比较聪明的做法是假设自己背后有倚靠,将肩稍稍向后,使你看起来身体挺直,或者双脚间歇交替变换站立的姿势,感觉上会好些。

呈现有修养的 坐姿

上课、工作、开车，好像我们天天都与“坐”脱离不了关系，正确的、有修养的坐姿要符合脊椎的生理曲度。这里解析三种典型的正确坐姿。

1 上班族工作时

当你不是打字或是上网，比如开会时，建议你不妨身体稍稍后仰，身体与大腿呈 135° 。实验发现，这种姿势可以使背部受到的压力变得均匀，对缓解背痛最有益。

2 驾驶车辆时

首先推荐大家用颈椎保护头枕释压，这样上身微微后倾的时候，颈部、后背有靠垫作为支撑，胸部略挺、小腹略收、两膝自然分开，会很舒适。

3 听课及写字时

还记得小时候在学校里老师说的“头正肩平，身直足安”吗？腰背挺直，写字时胸离课桌一拳左右的距离，这些命题永远是成立的。

以下是绝对NG的坐姿

1



头不要向前探！

↑办公时，喜欢近距离盯着屏幕或探头打电话，这会让你看起来驼背。所以，绝对不要做头向前探的动作。

保持身体正、直！

↓不要对着桌子做支撑下巴的动作，这会使身体歪曲，一定要注意避免。

2



保持正坐的姿势

↓用左臀或右臀支撑的坐姿，导致一侧肌肉过度开发，身体歪曲，形成驼背。

3



跷二郎腿会使全身歪曲，尤其影响腿部曲线，绝对禁止哦！

Shoulder 肩部

→双肩稍向后展开。注意胸部不要太向前顶。

Waist 腰部

→头部向上顶，后背用力向前挺，上半身稍微向后仰。

Leg 腿部

→大腿和小腿一定要保持 90° ，脚要全部落地。

Hip 臀部

→重心要在臀部，收紧臀部会令上半身有力气支撑。



Addition 怎样在彰显S型身段时，做到有型有款？

S型美女的金字策略——优雅的坐姿

首先，走到座位前，转身后右脚向后撤半步，要慢慢坐下，然后把右脚与左脚并齐。其次，不论你想通过何种坐姿，都要切忌两膝盖分开，不要两脚尖朝内，脚跟朝外，这种内“八”字形的坐法看起来很不雅观。再次，两腿交叠而坐时，悬空的脚尖应该朝向下方，不要脚尖朝天或上下抖动你的脚。最后，坐在椅子上，把腿架在椅子或沙发扶手上不停地抖动，都是极为不雅观的表现。

LESSON 3

走路姿态的提升法

行走的姿态极为重要，行走时，脚尖应向着正前方，脚跟先落地，挺胸收腹，这样给人一种矫健轻快的动态美。

1 自然摆动手臂

幅度不可太大，前后摆动的幅度约45°，切忌做左右式的摆动。

2 保持挺拔身姿

应保持身体挺直，切忌左右摇摆或摇头晃肩，这样会给人轻浮的感觉。

3 外8&内8? 统统NG!

膝盖和脚踝都应轻松自如，以免显得僵硬，并且切忌走外“8”或内“8”字。

4 低头或后仰? NG!

走路时不要低头或者后仰，更不要扭动双臂，这样会给人散漫无礼的印象。

5 有规律的节奏感

步伐与呼吸应配合，呈规律的节奏，若穿长裤步伐可稍大些，这样会显得生动些。

尽量避免

、走路时切不可发短信、打电话。



身姿挺拔地走

↑保持上体挺直，步伐轻松的走路姿势。

昂首挺胸地走

—最好是昂首挺胸、有韵律地走。

Addition

一个背影就能判断你到底“型”？“不型”？

S型美女的金字招牌——窈窕的背影

一个背影就能判断你到底“型”？“不型”？知道女人的“什么”最能让男人围观尾随？又知道女人的“什么”最能引人无限遐想？

背影，只有背影！背影可是S型女的王牌，一个背影就能判断你到底“型”！“不型”！正是一朵花的年纪，走起路来却垂头丧气、老态龙钟，如果连背影都吸引不了男人，女人的尊严还往哪儿摆。S型女走路一定是步步生莲，抬头、提臀、挺胸，袅袅而行。对付男人？哼，一个背影搞定他！



LESSON 4

完美仪态训练课

有魅力的仪态，会让你成为人们心目中仪态万方的女孩。一个女孩的行为举止也是别人判断她是否有修养和魅力的标准。还有哪些细节做得不好？就从瞬间提升魅力的仪态训练课开始，让自己不断完善吧！

1 电脑前的训练

坐正，不要让自己的后背弯曲，这样会给人留下干练、精神的印象。在挺直身体的同时，身体微微前倾，则会给人值得信赖的感觉。

2 看杂志的训练

阅读时，将文件夹拿在手里阅读，会给别人留下很认真的感觉。翻书的时候尽量不要发出声音，这样会让人觉得你很细心。

3 坐高凳的训练

坐高凳上时应将腿向前伸展，可将身体微微后倾，单手扶住椅背，来保持平衡。即使坐得不舒服，也要让坐姿给周围的人留下从容而充满稳定的感觉。

4 捡东西的训练

无论你是坐着还是站着，捡起物品时动作都不要幅度过大。单手去捡起掉下的东西，会给人留下你很容易交流的印象。

5 拿酒杯的训练

在聚会中，举杯的手要超过胸部的位置才会给人有诚意的感觉。举杯庆祝时，第一口喝下的分量要略多一点才显得有礼节。

6 从包中拿物品的训练

从包中拿东西，应准确判断出具体位置并顺利地取出，不要有乱翻的举动。要经常整理自己的包包，避免包内乱作一团的事件发生。



Addition 不同姿势就能让你在人群中最有“型”

S型美女的金字礼仪——不断变换的姿势

无论在办公室、咖啡厅，还是聚会，S型女一举手、一投足之间，甚至换个姿势就能在人群中最“型”！坐下与人交谈时，不要将上身往前太倾，用手支撑下巴和别人说话也不对；坐下来做事时，尽量保持安静，切忌一会儿忙东，一会儿忙西，并发出很大声音；与人交谈时，双手相交并搁在大腿上，或轻搭在扶手上，但手心的方向应向下。

不可错过的S型训练课

Q&A

小细节里见真功夫，在不同场合的一个不经意的小动作，就会让你的形象尽毁，下面的必杀秘笈可是独家的哟~

Q 照相时怎样在芸芸众生中脱颖而出，拥有明星“型”？

A 学习明星的拍照POSE。

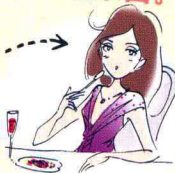
准备啦~“V”、“茄子”，天哪！愿上帝救救这些迷途的少女，这千篇一律的照相姿势你想用到20XX年？我们说的S型女，不光对身材有要求，每一个动作还要做到最“型”。其实，当红女星都是S型女的典型代表，不想你的相册乏味、无趣，就跟着她们学POSE，让你的相册妩媚动人、星味十足！



Q 饭店里，怎样表现你的女王魅力？

A 椅背永远是S型女不需要的东西。

女王魅力要时刻展现，当然在就餐时也是不能忽略的。椅背永远是S型女不需要的东西，起身夹菜更是不可能的任务，举杯时也要动作轻缓优雅，保持别人吃甜点时，你刚吃完头盘的速度就更加完美无瑕了！



Q 游泳时，怎样拥有S“型”？

A 挺胸、抬头、缓步上岸。

经常去游泳锻炼，力求展现女性完美的S曲线？你可知那不合格的出水瞬间，已经让男人的幻想哗啦啦地碎了一地！S型女的每一个细节都是完美的，无论何时含胸都是S型女的大忌，挺胸、抬头、缓步上岸，对面的男孩你看过来，看过来！



Q 地铁里，怎样呈现出宫廷范儿？

A 即使拥挤也要抬头挺胸。

地铁里是上班族最容易打量美女、碰见帅哥的场合，S型女任何时候都要散发你优美的仪态和高贵的气质！地铁里占个座位，就缩成一团挤在那？女士，这样只会让你沦为灰暗的背景女。S型女即使是最平民的地方也会贵气十足，双腿侧放，背要直，双手叠放于一侧腿上，抬头直视前方。你绝对是万众瞩目的对象！



Q 咖啡厅里，怎样成为最闪亮的S型女？

A 放松也别忘摆造型，偶尔送一两个秋波。

S型女任何时候都得拼人气，到哪儿都得光芒万丈！你相信吗？咖啡厅是女人最能展现魅力、吸引目光的地方，大家往往闲着没事都在观察别人，所以，平凡的坐姿只能让你被忽略。身体微微靠在沙发里，一手轻抚脸颊，放松也别忘摆造型，或微笑或茫然，偶尔送一两个秋波，这就是永远闪亮的S型女！



Q 站立时，怎样做到亭亭玉立？

A 双肩打开，体型舒展。

是否拥有S型身材，只要一立正，就能看出来你究竟是凡人，还是S皇后！双肩打开，形体舒展，来一招“芭蕾起舞式”吧。无论高矮，S型女只是站着，气质上的魅力就已压倒一切！



做一个魅力无限的微笑达人!

B MANNERS

vol. 02

仪态篇

变身微笑达人之方程式

温暖而甜美的笑容是最有力的“武器”，如何让你笑得动人并有魅力，让第一眼看见你的人就喜欢你，接下来就快快加入笑容培训班吧！

LESSON 1

魅力笑容训练法

提升魅力的笑容，不一定千篇一律！学会用不同笑容，感染周围人，也是快速拥有完美魅力的决胜之所在。

1 初次见面时

关键是展露有亲和力的笑容，特别是对第一次见面的人来说，能快速拉近彼此之间的距离。礼节性的微笑一般都不露牙齿，微微上扬嘴角，目光注视对方。

2 和爱人在一起时

你的笑容尽量完全放松，尽情展现一个率真的自己吧！比如露出漂亮的牙齿，并配合极具个人魅力的笑声，更会增加恋爱的甜蜜度。

3 和合作伙伴在一起时

可以稍稍地抬起下巴，觉得有自信的情绪在其中，让对方更有认同感。再或者轻轻撩起头发的时候配合笑容，更会让你的个人魅力加分。

魅力笑容训练法，让你做一个名副其实的微笑达人。

Eye 眼睛

→微笑时散发“你想认识我吗？”的眼神，就会增加亲和力。

Cheek 脸颊

→让双颊尽量提升，会有真诚笑容的感受，也会更有感染力！

Mouth 双唇

→柔软滋润的双唇无疑会给笑容加分，微微上翘的嘴角也会让你的笑容更可爱。



放松面部肌肉

↓闭眼，放松面部肌肉，想想自己最满意的笑容情景。



练习舒展双唇

↓睁眼对镜子，收紧双唇，观察嘴角向上提升的角度。

尝试露出牙齿

↓放松双唇地微笑，并露出自己漂亮的牙齿。



魅力笑容练习START!

反复发声训练

↓微张嘴巴，嘴角向上方伸展，同时发“嗨”的声音。



LESSON 2

小脸成就完美笑容

脸上肉太多会影响笑容呈现。通过按摩放松脸部，也可起到收紧脸庞的效果。下面提供的按摩方法，只要坚持两周以上，你就可以看到显著的变化。

提升面颊

↓让双颊肌肉变得更
有弹性，以手掌按压
腮部就可以哦！

收紧下颚

↓用双手按摩下
颚，能防止出现赘
肉的情况。

明亮眼睛

↓用无名指在眼
眶处打圈按摩，就能
给你会笑的眼睛。

缩小腮部

↓放松嘴角两侧肌
肉，需单手轻轻按
摩腮部的肌肉群。

Addition 商业性微笑

职业性

不同职业对从业人员的微笑频度、方式有不同要求。例如，同在公共汽车上工作，售票员常被要求面带微笑、热情应答，而对司机的微笑要求相对较低，因为司机的主要工作是全神贯注于交通状况，将乘客安全、迅速地送达目的地。同样道理，医生的微笑和护士的微笑也有不同的要求。

经常性

商业性微笑要求职场人士常带微笑，对服务人员的要求尤甚。

规范性

商业性微笑有其标准化做法，经常提到的是专业人士所称的“希尔顿式微笑”：嘴巴微微张开一些，上齿显露在外，大致会露出6~8颗牙齿。商业性微笑通常对与微笑配合的肢体动作有详细的规定，因具体场合而异。

