

美丽女人
养成手册

ZUO
YOU MEILI
DE
NUREN

ZHIYE

NUXING

QIZHI

XIUYANG

YU

SELVING

LI

做有魅力的 女人

职业女性气质修养与社交礼仪

—— 温泉 主编 ——

最受女人青睐的魅力指数提升书
女人气质修养与社交礼仪全攻略

全国百佳图书出版单位



化学工业出版社



做有魅力的 女人

职业女性气质修养与社交礼仪

——温泉 主编——



化学工业出版社

·北京·

《做有魅力的女人——职业女性气质修养与社交礼仪》主要包括得体的妆容展现魅力、干练的着装展现魅力、优雅的举止展现魅力、合度的礼仪展现魅力、不凡的谈吐展现魅力、优秀的品格展现魅力六个部分的内容，集中展现了一个职业女性的不同层面，为职业女性如何提升个人修养、轻松融入职场、学会为人处世、获取人生幸福提供了丰富而精彩的指导和参考。

图书在版编目(CIP)数据

做有魅力的女人：职业女性气质修养与社交礼仪/温泉
主编. —北京：化学工业出版社，2017.4
ISBN 978-7-122-29107-3

I. ①做… II. ①温… III. ①女性-修养-通俗读物
②女性-社交礼仪-通俗读物 IV. ①B825-49②C912-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第031060号

责任编辑：刘 丹
责任校对：边 涛

装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：中煤（北京）印务有限公司
710mm×1000mm 1/16 印张13¹/₂ 字数249千字 2017年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：49.80元

版权所有 违者必究

前言

职业对女性来说，就是付出青春和美丽，在你一心扑在事业上的时候，从某种程度上讲，已不仅仅只是个女性，更多的是一种责任和事业，因为青春是留不住的，作为职业女性，成功的事业和成熟的人格魅力将是最宝贵的财富。

漂亮的外表是女性的有限资本，会随着时间的消逝而逐渐地老去；高雅的气质是女性的无形资产，会随着时间的推进而逐渐积累成佳。女性的魅力正是漂亮外表与高雅气质的综合表现，对于职业女性来说，魅力不是简单光亮的外表所能诠释的，那是一种内在修养与外在气质结合所体现出的个性化的品质。

在这个推崇个性化发展、多元文化相交融的激烈竞争的社会环境中，一个职业女性拥有良好的形象和个性魅力，将会在人生的大舞台和职业生涯中博得更大的发展。精致典雅的妆容、得体大方的服饰、优雅知性的谈吐、端庄文雅的举止、温文婉约的性格，这些都是女性的毕生追求。在职场中，职业女性不仅要做到干练专业，更要注重社交礼仪和细节的拿捏、个人行为规范的把握以及个性魅力的修炼。

为此，职业女性需要做好两个方面：一是内在提升，二是外在修炼。

内在提升主要是培养气质。气质美主要表现为内在的精神素质。内在的精神素质是对事业、对知识的追求，是产生美感的内核。知识与教养可以改变女性。女性在日常生活中展示广博的知识、高雅的志趣、高尚的情操、开阔的胸襟、热情的待人……这些足以增添女性聪明的才智和高尚的品格，显现脱俗的气质和优雅的风度，使女性更具魅力。



外在修炼主要是提升形象。形象的塑造如同对产品进行包装，包装的好坏影响着产品给人的印象及品牌效应；同样，人也需要设计和包装，一个人的形象体现其内在修养，甚至影响着发展前途。尤其是作为一名职业女性，更要根据事业的性质和特点，塑造出自己良好的个人形象。

本书就是为所有女性，尤其是职业女性提供了一个完美的方案，照此书所说而行，并在日常生活中养成习惯，相信您会走向成功的魅力修炼，赢得未来发展的资本。

《做有魅力的女人——职业女性气质修养与社交礼仪》主要包括得体的妆容展现魅力、干练的着装展现魅力、优雅的举止展现魅力、合度的礼仪展现魅力、不凡的谈吐展现魅力、优秀的品格展现魅力六个部分的内容，集中展现了一个职业女性的不同层面，为职业女性如何提升个人修养、轻松融入职场、学会为人处世、获取人生幸福提供了丰富而精彩的指导和参考。

本书由著名编导、“中艺星光”杯全国艺术人才教育成果展品牌创始人、广东省艺术教育促进会会长温泉主持编写，参与编写和提供帮助的还有张新荣、方菊仙、余红萍、万仁元、李芬、刘春香、戈玉琼、谭童方、庄纳、刘妮、丁红梅、王月英、王群国、陈秀琴、陈宇、刘俊、刘云娇、李敏、李宁宁、张桂秀、罗玲、齐艳茹、赵艳荣、何春华、黄美、匡仲潇。在此对他们一并表示感谢！

本书主要为现代年轻职业女性，尤其是“85后”“90后”的职场新人，以及即将踏入职场的毕业生提供了一种全新的阅读模式，也就是快餐式、碎片化的阅读方法，读起来轻松、自然。本书适合企业、培训机构团购，用于培训；也是新入职的女性学生或新从业的职业女性入门、参考、培训用书。

由于编者水平有限，加之时间仓促、参考资料有限，书中难免出现疏漏与缺憾，敬请读者批评指正。

编者

做有魅力的女人

目录

第一章 得体的妆容展现魅力 1

不管你是职场菜鸟，还是职场老手，都要拥有一款适合自己的妆容，用以提升你的个人魅力。身处职场，就要有职场的实用妆容，不仅要符合职场的气质，还要独一无二，让同事们被你的气场所折服。

“妆”出好气质，自有好人缘 2

一、妆出职场的自信 2

魅力绽放 职业女性就要“妆” 3

二、妆出职场好印象 4

魅力绽放 走出误区，让职场妆容优雅得体 6

三、妆出职场好人缘 7

魅力课堂 如何轻松打造靓丽职业妆 7

面试这样“妆”，offer轻松拿 9

一、面试妆容法则 9

魅力绽放 掌握好面试妆的“度” 10

二、面试妆容礼仪 11

三、面试妆容技巧 13

魅力课堂 如何化好面试妆 14

初入职场，“妆”出个性 16

一、妆容要搭配得当 16

二、妆容要清新自然 17

魅力绽放 提升职场印象的清透妆容 17

三、妆容要随景而变 18

“妆”靓职场，神采飞扬 20

一、打造完美妆容 20

魅力绽放 职场妆容的三大禁忌 22

二、选择合适妆容 23

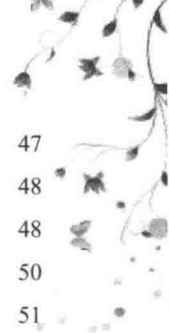
魅力课堂 不同职业如何搭配最恰当的妆容 24

三、巧用化妆技巧	25
魅力绽放 上班族气质妆容画法	26
因脸而“妆”，扬长避短	28
一、线条柔美的椭圆形脸	28
二、朝气可爱的圆形脸	29
三、硬朗正直的方形脸	29
四、优雅成熟的长形脸	30
五、富态稳重的三角形脸	31
六、优美柔和的倒三角形脸	31
七、棱角分明的菱形脸	32
装扮自己，从“头”开始	33
一、浪漫长卷发	33
二、清新高马尾	33
三、简单低马尾	34
四、活力中长直发	34

第二章 干练的着装展现魅力

服饰本身就是一种礼仪，它与自己所扮演的社会角色和所从事的社会活动密切相关。在职场中，合适的穿着不仅是一种仪态美的表现，更是个人形象的标签名片，也体现对别人的尊重。

职场穿衣，端庄比时髦重要	36
一、职场着装的要求	36
二、职场着装的原则	37
三、职场着装的常识	38
魅力绽放 职场着装禁忌	39
职业装，让你在职场更具魅力	41
一、职业装的着装要求	41
二、职业装的选择要领	42
三、职业装的穿着技巧	43
魅力绽放 职业女性的魅力套装	44
巧妙搭配，彰显优雅气质	46
一、服装搭配原则	46



二、颜色搭配	47
魅力绽放 不同场合着装色彩不同	48
三、风格搭配	48
四、搭配技巧	50
魅力绽放 懂得搭配更时尚	51
因人而异，穿出自己的风格	53
一、不同身材的穿衣法则	53
二、不同脸型的穿衣	54
魅力绽放 四种类型的女性穿衣技巧	55
画龙点睛，巧用配饰添亮丽	57
一、小首饰展现的大心机	57
魅力课堂 如何挑选合适的首饰	58
二、丝巾围出的万种风情	59
魅力绽放 实用又好看的职业装丝巾系法	61
三、皮包装出的优雅气质	62
魅力绽放 职业女性，搭配包包有学问	64
第三章 优雅的举止展现魅力	67
举止仪态是人的另一张名片，是一种无声的语言，它反映了一个人的气质风度、礼貌修养。可以说，举止是最能集中体现女性的魅力的，它是女性修养各方面综合素质的体现，它的最高境界是优雅。	
规范的站姿，站出女人的风采	68
一、标准站姿	68
二、不同姿势的站姿	69
三、不同场合的站姿	69
四、错误站姿	70
魅力课堂 如何有效地训练站姿	71
文雅的坐姿，坐出女人的端庄	72
一、标准坐姿	72
二、不同姿势的坐姿	73
三、入座、离座要领	74
四、不同场合的坐姿	75

魅力绽放 女性坐姿有讲究	75
优美的走姿, 走出女人的气质	77
一、标准的走姿	77
二、不同的走姿方式	78
三、走姿禁忌	79
魅力绽放 行走礼仪	79
恰当的手势, 显出女人的修养	81
一、常用手势	81
二、使用手势的要求	82
三、手臂姿态的禁忌	83
四、使用手势的注意事项	83
魅力绽放 国际交往中手势的不同含义	85
真诚的微笑, 笑出女人的魅力	86
一、微笑的含义	86
二、微笑的力量	86
三、微笑的礼仪	87
四、微笑的技巧	87
魅力绽放 懂得微笑, 拥有魅力	89

第四章 合度的礼仪展现魅力

93

职场礼仪不仅可以有效地展现一个人的教养、风度、气质和魅力, 还能体现一个人对社会的认知水平, 体现人的学识和修养。作为职业女性, 要想有一份自己的事业, 就要和不同的人打交道, 处理各种事务, 精通各种礼仪可为成功的交往打下良好的基础。

握手礼仪, 适时握出丰富内涵	94
一、握手的时机	94
二、握手的次序	95
三、握手的方式	96
四、握手的禁忌	98
魅力课堂 职场上五种错误的握手方式	99
名片礼仪, 双手递出良好修养	101
一、携带名片	101
二、递交名片	102

三、接受名片	104
四、索要名片	104
魅力课堂 如何科学整理获得的名片	105
电话礼仪，礼貌接听塑造形象	106
一、打电话的基本礼仪	106
二、接电话的基本礼仪	107
三、接电话禁忌用语	108
魅力绽放 关于电话使用的礼貌用语	109
电梯礼仪，狭小空间蕴藏学问	110
一、搭乘电梯的一般礼仪	110
二、与上司共乘电梯的礼仪	111
三、与客户共乘电梯的礼仪	111
用餐礼仪，方圆餐桌尽显优雅	113
一、餐前礼仪	113
二、就餐礼仪	114
三、西餐礼仪	116
魅力绽放 用餐礼仪禁忌	119
道歉礼仪，勇于认错重获好感	121
一、学会有效的道歉	121
二、道歉的艺术	123
三、道歉的技巧	124
魅力绽放 道歉时要诚恳一点	125

第五章 不凡的谈吐展现魅力

女性文雅的谈吐是学问、修养、聪明、才智的流露，是魅力的来源之一。女人如果只知道化妆打扮，而不懂如何让自己的言谈举止得体优雅，就难免给人虚有其表的感觉。因此，女性要全面提高自己的谈吐修养，使自己更有魅力。

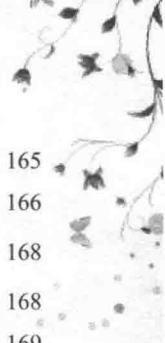
学会倾听，是对别人最好的尊敬	128
一、正确地倾听	128
二、有效地倾听	129
三、用心地倾听	131
魅力绽放 倾听中回应的技巧	132

巧妙赞美，是送给他人最好的礼物	134
一、赞美的方法	134
二、赞美的要点	136
三、赞美的技巧	137
魅力绽放 因人而异的赞美技巧	139
善于表达，做个“会说话”的自己	141
一、增强说话的魅力	141
二、学会说话的方法	142
三、说话的技巧	143
魅力绽放 说话的魅力让你轻松混职场	145
点到为止，把握好说话的分寸	148
一、说话要有艺术	148
二、说话要有轻重	149
三、说话要有分寸	151
魅力课堂 职场上如何拿捏说话的分寸	152
妙用语言，架起友谊的桥梁	154
一、声音要甜美	154
二、谈吐要文雅	155
三、用语要文明	157
魅力绽放 职场办公常用的礼貌用语	158

第六章 优秀的品格展现魅力

女人的魅力是安静、从容、成熟，是一种朴素的教养和宽容，是一种恬淡的向往和追求。漂亮不等于魅力，从漂亮升华到魅力要经过磨炼和洗礼。要使自己有魅力，职业女性必须具备优秀的品格，使自己有内涵、有气质。

守时守信，赢得他人的信任	162
一、守时是人际交往最基本的教养	162
二、守时显示良好的职业素养	163
三、守时是职场美德	164
四、守信是隐形竞争力	164



五、守信是做人的根本	165
魅力课堂 如何培养时间观念, 从而养成守时的习惯	166
开朗自信, 绽放美丽的基石	168
一、相信自己, 找到属于自己的自信	168
二、增加自信, 做最美丽的自己	169
三、自信有度, 过头是自负	170
魅力课堂 职业女性怎样提升自信	172
积极乐观, 拥有阳光的心态	173
一、乐观地面对工作	173
二、乐观地面对挫折	175
三、乐观地面对压力	176
魅力课堂 职场高压下, 女性如何保持乐观心态?	177
幽默风趣, 调节美好的气氛	179
一、幽默有助于交际	179
二、幽默需要培养	180
三、幽默需要技巧	181
魅力课堂 怎么成为一个幽默风趣的人	182
宽容豁达, 展现自己的风度	184
一、宽容是一种非凡的气度	184
二、宽容是一种宽广的胸怀	185
三、宽容是一颗包容的心	186
魅力绽放 宽容的女人最美丽	187
自尊自爱, 与异性友好相处	189
一、要懂得自尊自爱	189
二、与异性同事相处	190
三、与异性上司相处	192
魅力课堂 职业女性如何应对男上司的骚扰	195
谨言慎行, 告别职场是非	197
一、不做流言传播者	197
二、要从容应对是非	198
三、要管住自己的嘴	199
魅力绽放 身在职场, 要学会谨言慎行	203

第一章 得体的妆容展现 魅力



不管你是职场菜鸟，还是职场老手，都要拥有一款适合自己的妆容，用以提升你的个人魅力。身处职场，就要有职场的实用妆容，不仅要符合职场的气质，还要独一无二，让同事们被你的气场所折服。

“妆”出好气质，自有好人缘

魅力箴言

化妆是使人放下自卑，远离憔悴的一味良药。它可以让人们表现得更加自爱，更加光彩夺目。

女性在职场上，除了本身的实力和智慧，外形也是成功的要素之一。女性化妆不仅是为了体现自身之美，同时也是尊重别人的一种表现。

一、妆出职场的自信

作为职业女性，要想在事业上获得成功就必须从细节入手，而化妆是你对自己的尊重也是对他人的尊重。一般来说，职场化妆具有图 1-1 所示的作用。

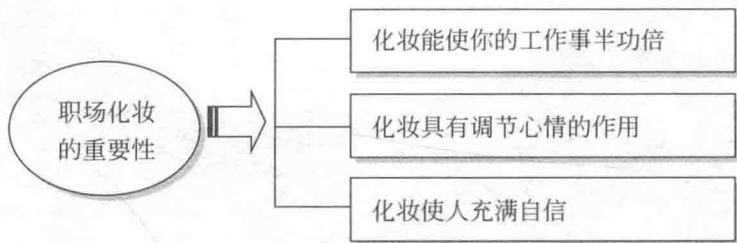


图 1-1 职场化妆的重要性

1. 化妆能使你的工作事半功倍

职业女性化妆主要是为了提升精神面貌，清爽自然的妆容能给人稳重自信的感觉。不管你是否愿意，你给人第一印象的好坏能直接影响到你与他人今后的交往，而人们通常会对外貌姣好、自信阳光的人怀有好感。

调查显示，当两人第一次见面时，外貌占印象的 50% 以上，言谈举止占 30% 左右，而你们谈话的内容则只占 7%。这份调查数据也就充分说明了，拥有一个好的妆容能使你的工作事半功倍。

2. 化妆具有调节心情的作用

每个人的五官都存在着不同的缺陷，我们通过化妆对面部进行调整，掩饰缺

陷，突出优点，使五官更加精致。化了妆的女性拥有一种浑然天成的自信，能让人显得神采奕奕，充满魅力，这种自信能激发女性生理和心理上的活力，消除疲劳，而且职业女性化妆也是对同事和客户的尊重。

也许你的同事和上司可以忍受你素面朝天的装扮，但你的客户却不一定能够接受，如果因为你的素颜而导致生意谈判失败，这是谁都不愿意发生的事。

3. 化妆使人充满自信

一个失去自信的人往往会显得神情呆板，面色黯淡无光，而充满自信的人往往朝气蓬勃，脸上光彩照人。即使我们没有貌若天仙的脸蛋，但只要健康活泼依然是美丽的，所以一定要对自己充满信心，职业女性化妆就是增强自信的好方法。

通过化妆可以修饰脸部的一些缺陷，让自己变得更加美貌，所以保持化妆的习惯能使自己更加有信心。但是化妆不是天生就会的，这需要不断地尝试和摸索，不断地总结经验，这样才能画出更适合你的妆容。

魅力贴士

化妆虽然可以让自己变得美丽自信，但是这只是一种外在的手段，要真正变得自信又美丽还需要不断地充实自己。

魅力绽放

职业女性就要“妆”

1. 工作越忙越要“妆”

工作越是忙乱，随着成长，你的脸色可能越差，就越需要用化妆来修饰。你的老板和客户会为你的工作成果买单，却不会为你的坏脸色买单。所以，为了你的长远的职场形象，请一定从你的时间表里给自己的容颜挤出几分钟。

2. 职位越高越要“妆”

英国著名的形象公司CMB的一项研究显示：在公司中身居高位的女性，形象和气质对于成功的作用仍很关键。今天，越来越多的女性高管都非常善于把优雅动人的女性风姿融入自己的整体职场形象，化妆自然也被她们所青睐。

3. 心情越糟越要“妆”

有关研究证实，化妆是改善女性情绪的绝佳妙方。化妆之后，人们大都会感到身心愉快，远离犹豫和烦躁。每次尝试新的妆容，使用新的色彩，你都会发现自己原来可以有这么多不同的面貌。新形象帮你找回自信，心情

豁然开朗。

4. 越是陌生越要“妆”

谁知道你会不会在下一个拐角处遇上自己成长历程中的贵人呢？在今天这样一个高速流转、来去匆匆的人际环境里，如果你不能让一个陌生人的眼光在你脸上停留5秒钟，你很可能就没有机会让别人产生去了解你的兴趣，得体的妆容是收集注意力的聚光镜，能帮你赢得最大化的“第一印象分”。

5. 年纪越大越要“妆”

人人都说美丽是女人追求一生的事业。为美而“妆”，固然有着某些功利的目的，但最终是为了愉悦自己。当你在一个阳光明媚的清晨，在化妆台前晕一抹桃红柳绿，给自己一份美丽的心情。此时的你，创造美，享受美，只为自己。

二、妆出职场好印象

保持良好的个人形象，化适当的妆容，会让你显得更有气质，并为你带来好运。但没有经过专业培训的你，很可能踏入化妆误区，而适得其反地给他人留下不好的印象。具体要求如图1-2所示。

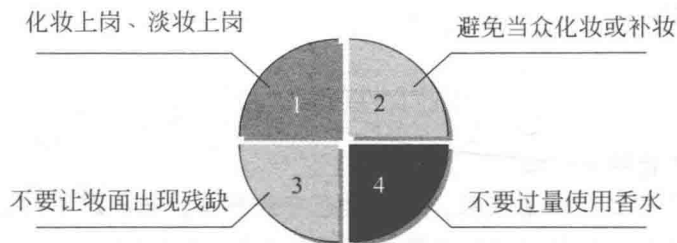


图1-2 职场化妆的要求

1. 化妆上岗、淡妆上岗

化妆与化淡妆，其实是并不完全重合的两个概念。通常化妆有晨妆、晚妆、上班妆、社交妆、舞会妆、少女妆、主妇妆、结婚妆等多种形式，它们在浓淡的程度和化妆品的选择使用方面都存在一定的差异。要求职场人员在工作岗位上化淡妆，实际上就是限定在工作岗位上不仅要化妆，而且只宜选择工作妆这一化妆的具体形式。因此，有人将这一规定简洁地叫做“淡妆上岗”。

职场化妆礼仪要求化妆后的效果必须是：简约、清丽、素雅，具有鲜明的立体感。它既要给人以深刻的印象，又不容许显得脂粉气十足。总的来说，就是要清淡而又传神。具体来说，不仅包括美发定型、清洁保养面部与手部、清洁保护