

ETIQUETTE

女人的长相美只会带来短暂的惊艳，
女人的内涵美才会带来长久的绚烂！

徜徉伊甸园

女性 礼仪手册

君子◎编著



一眨眼，一举手，一投足，
女人的魅力，在细节之间！

提升品位的礼仪教程
追求优雅的魅力范本

中国文联出版社

徜徉伊甸园

女性礼仪手册

君子◎编著



中国文联出版社

图书在版编目(CIP)数据

徜徉伊甸园:女性礼仪手册/君子编著.北京:中国文联出版社,
2010.5

ISBN 978-7-5059-6740-3

I.①徜… II.①君… III.①女性-礼仪-手册

IV.①K891.26-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 074334 号

书 名	徜徉伊甸园:女性礼仪手册
编 著	君 子
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部(010-65389150)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100125)
经 销	全国新华书店
责任编辑	鄢晓霞
责任印制	陈 晨 鄢晓霞
印 刷	北京中达兴雅印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
印 张	17.75
插 页	1 页
版 次	2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5059-6740-3
定 价	32.80 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站 <http://www.cflacp.com>



序 言

长期以来我国被誉为“礼仪之邦”，这没有错，五千年的历史文化，为我们提供了太多太多的礼仪约束。有人说，中国的女人自古以来就是传统礼仪的传承者与表现者，从“三纲五常”到“三寸金莲”，都代表着女性礼仪文化的经典表达。但是不知为何，感觉那些礼仪学起来太难，而且好像已不太合时宜，不足以用来约束我们的言行。

21 世纪的女性才华早已流溢出来，淹过了世界的每个角落，不论是在职业上、家庭内都担当起了主角，撑起了一片天地。但是常常在大街小巷，在公交车上，在商场里，我们听到或看到很多不雅的言行，这让我们的女性朋友失去了魅力。

如果一位女性想拥有足够的魅力，必须娴熟地掌握那些礼仪细节，不要说那些是繁琐小事，对那些不耐烦。

古龙说：“女人是世界上最芬芳，最妩媚，最有味道的尤物，是生活前沿上锦上添花的妙作。”

其实女性的美丽，不仅仅是自己长有俏丽妩媚的脸蛋，玲珑曲线的身材，以及温柔可爱的性格。这种美固然能够引人注目，但是最令人难忘的女人，是有魅力的女人，就像那年代久远的醇酒，香味是内质的自然散发！

有魅力的女人往往具有大家风范，那种美是你的优雅，你的一举



手、一投足和你的气质所表现出来的美。是你拥有端正的体态,敏捷的动作,文雅的语言,大方的修饰,一个女人由里到外,从骨头和灵魂里透出来的一种诱人的美。它给人以深刻印象,令人难忘并回味!但是这种美是需要知识来作铺垫,教养来作积累,礼仪训练来辅助的。

而这本书,就本着为广大的女性朋友服务的原则,站在一个普通女性的角度,去体会如何才能在生活中、工作中给别人留下良好的印象,为自己增添一些美丽,同时这种美丽,不仅仅是吸引别人的目光,更重要的是一种发自内心的尊敬和爱慕,这也是女性为自己的发展所铺的一条简单而又方便的道路。





目 录

第一章 美丽从仪态做起

亭亭玉立在人群中	1
昂首阔步走出美丽	3
满座风生不为奇	5
下蹲一瞬间的美	8
秀不出的气质	9
穿出你的高雅	10
内衣打造完美身材	15
别让美伤害健康	18
美丽从脚部开始	21
花样帽子打扮人	22
皮包,女性的时尚 logo	23
妆容改变你的形象	25
补妆也很重要	32
首饰为你增添光彩	33



腰带也能显出时尚	39
让自己美发如丝	42
面容是你的第一形象	47
保护你的第二面孔——手	48
手势,最古老的语言	49
会说话的表情	51
微笑增添你的魅力	54
香水,最美丽的华服	55
小动作大礼仪	60

第二章 生活中美丽无处不在

轻轻问候不可无	63
串亲访友莫失礼	66
女主人的招待之礼	70
礼尚往来情意在	73
花香传递情感	76
介绍,友谊的桥梁	81
遵守时间的约会	85
倾听与交谈	87
QQ,新的交流工具	90
汽车怎么坐更有气质	95
做公共汽车上的文明者	97
做一个优雅的女驾驶员	98
火车旅行予人方便	100
空中飞行礼仪	102
水上乘船礼仪	104





地铁乘坐文明	105
小空间大礼仪	107
餐桌上的饮食文化	109
西餐礼仪	113
自助餐礼仪	120
优雅品尝苦咖啡	126
媳妇与婆婆	129
做个合格的母亲	133
做个永远有魅力的妻子	136
做婚礼上的文明嘉宾	139
为病人分担痛苦	142
严肃庄重地参加葬礼	146
洗手间的礼仪	148

第三章 职场的女性赢家

名片,简便灵活的交际工具	151
会议中要展示自己	154
礼仪流露在字里行间	157
声音传递千里之间	162
客户拜访,准备是关键	171
掌心传递友谊	176
领导就是领导	180
假如你是领导	184
批评的礼仪	186
安排好领导的公务旅行	191
同事之间关系紧张	193



上班更要注意仪表	196
职业化妆	199
办公室说话注意	200
提问的礼仪	205
赞美的礼仪	207
开玩笑的礼仪	210
面试决定你的未来	213

第四章 娱乐之间亦优雅

自由的鸡尾酒会	224
舞会礼仪	229
热情观看比赛	233
安静地观看演出	236
海边沙滩礼仪	238
游泳池内和平共处	241
高尚的文明传播者	244
女性饮酒礼仪	246

第五章 涉外交往处处礼

行好见面礼	253
如何称呼不失礼	255
当你收到外国人的邀请	256
收到外国人礼物的礼仪	257
送外国人礼物注意	258
拜访外国人的礼仪	259





给外国人送什么花	260
该不该付小费	263
各国家数字的忌讳	264
每个国家吃的忌讳	267
每个国家喜欢的颜色各不同	267
不喜欢的动物	270
生活中的禁忌细节	271

第一章

美丽从仪态做起

亭亭玉立在人群中

举止是映照每个人自身形象的镜子。

——歌德《亲和力》

作为女性谁不想美丽动人,谁不想成为人群中的焦点,然而当你站在人群中时常不知该如何站立,那么怎样的站姿才算是比较妥当的呢?这里也是要讲究礼仪的。如果不断地摆弄头发会显得你很不稳重,假如你不自觉地绞衣角或背包会给人一种你很胆怯的感觉。军人训练的站立军姿是最标准的,若是硬生生地站在那里,不仅会给人一种很不自然的印象,最重要的是自己很累。

最美丽的女性站立的时候头部一定要摆正,目光应该平视,面带微笑,下巴稍微往里收,不要仰头,背要挺直,双脚成一个“V”字形,两膝和脚后跟要分别尽量靠拢,或者一脚靠前一脚靠后,成一小“丁”字形。这时双手可以相叠放于身前,或者是自然下垂。

站立时切忌过于紧张、动作僵直、双手抱胸、双手插兜或叉腰，弓腰驼背、挺肚后仰、东倒西歪、依靠其他东西都会有损女士的优雅形象，因此你站立的姿势必须要优美、典雅、亭亭玉立。



为完美加分

1. 抬头挺胸，脖颈伸直，头顶上悬，双目平视前方，面带微笑，嘴唇微闭，表情自然。
2. 双肩自然放松，稍向下压，身体重心位于两腿中间。
3. 双臂自然下垂，放松，双手自然垂放于两腿外侧。
4. 双腿保持直立，两膝、后脚跟自然靠拢，脚尖分开不超过45度。
5. 身体保持直挺，头与下巴呈直线，下巴与地面平行。



昂首阔步走出美丽

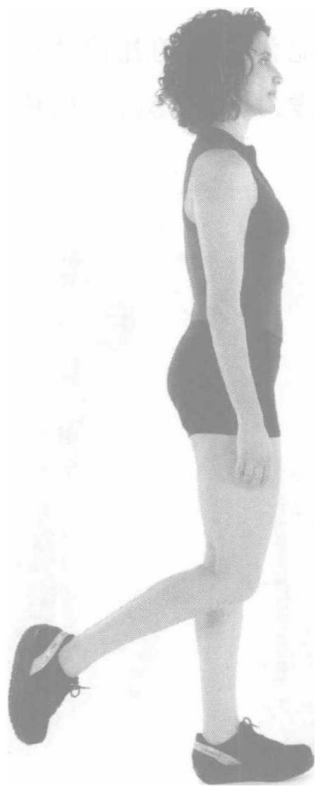
凡人之所以贵于禽兽者，以有礼也。

——《晏子春秋》

行走大街上，人群之中你会发现，人们走路的姿势各种各样的都有，然而最美丽的脸蛋不一定是最引人注目的，拥有最好的身材却不一定就是最有气质的，只有保持最优雅的走路姿势才会给人最美的第一印象。

女士走路时，一定要抬头挺胸，充满自信。从腰部至脊梁骨和颈骨尽量伸直，目视前方。左右肩膀自然下垂，不可耸肩，步态要轻盈放松，步伐适中。身体不可以左右摇晃，当脚尖向前时，身体重心就放于脚尖，双腿要有节奏感，双臂在身体两侧自然摆动，从远处看上去是因为肩部的移动而带动身体的前进。

切忌含胸驼背、东张西望、只扭屁股、上身不动。只扭屁股会显得太性感，不大方，上身不动，又太僵直，缺



少美感。拥有优雅的步态,才会把女性的阴柔之美与高雅大方表现得淋漓尽致。

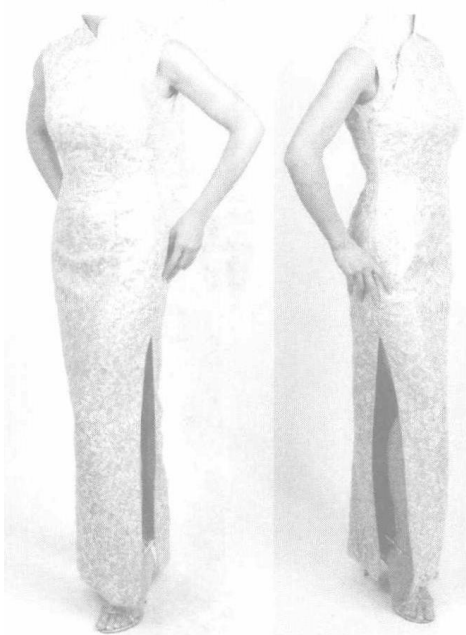
为完美加分

- 1.目光直视正前方 10 到 20 米的地面。
- 2.手臂摆动不超过 30 度,前后摆的幅度 30 厘米左右。
- 3.腹部收缩到 180 度为好。
- 4.步伐以每步 20 厘米左右为宜。
- 5.步行速度每分钟是 108 到 110 步左右。
- 6.行走足迹是一条直线。



穿旗袍走出东方美

我国女性以穿旗袍为最美,优美的身材可以穿上旗袍,但是一定要配合适当的礼仪才可以走得更美。穿旗袍行走时,要保持身体的挺拔,稍微含胸,下巴内收,不可以撅屁股。走路的时候,步伐要稍



微小一些,以免露出皮肤。两个脚跟保持在一条直线上,脚尖稍微外开,双手的摆幅也不宜过大。

穿裙装走出飘逸感

每当夏天来临,女性最得意之处就是可以穿上五颜六色的、各种款式的裙装,那么美丽的你穿着漂亮的裙子行走在人群中时,是否也走出了最美的姿态呢?长长的连衣裙可以表现修长的完美身材,具有飘逸感,那么行走的时候你可以把

脚步放大一些,行走的时候要平稳一些,但是头与身体一定要保持协调,使得头、胸、髋能够保持完美的曲度。如果是短裙的话,要显示出小巧玲珑的身材,那么走路的时候稍微把步子放小一些,速度要快一些,这样还可以表现出你的轻盈、敏捷与活泼。

穿高跟鞋走出挺拔身姿

高跟鞋是每个女性必须拥有的,穿上它,我们的身材会高出许多,而且你的身姿也会更挺拔。穿高跟鞋走路时,要保持直立膝腰,收腹收臀,抬头挺胸。你的踝关节、膝关节以及髋骨关节一直保持挺直,踏出步伐的时候要先脚掌着地,然后马上把重心往前移到脚尖,身体自然地向前移动,另外一只脚脚跟先离地,随着跨出步伐。行走的时候,要把步子放小一些,才可以保持身体的平衡,从而走出古代美女的宛若游龙,惊若翩鸿。

★ 满座风生不为奇

人无礼不立,事无礼不成,国无礼不宁。

——荀卿

女性的穿着相对男性有更多的选择余地,裙装既给我们带来了美丽,也带来了不便,在朋友面前或者公共场合,一旦坐姿不端,无论你多么漂亮,你的衣服多么华丽,也会有失大雅的,你的气质也因此而一落千丈。

女性入座的时候,不要着急,轻盈缓慢地入座,走到座位前时再

转身,不要先转再后退,穿裙装的话,先用手轻轻向前拢一下裙子再坐。坐在位子上上身保持直立,不弯腰驼背,坐到座位的 2/3 处最合适,做得太多了,小腿容易失去支撑点,时间长了会很累,坐得太少



了,使得大腿都露在外面显得腿很粗,而且显得很紧张。双腿要并拢,略向前伸,脚踝相叠,向一侧倾斜,若腿倾向右侧,右脚在前左脚在后,若倾向左侧,则相反。双手叠放于大腿之上。

切忌双腿分腿而坐,很不雅观,也不要使得两腿呈“V”字形,双手不可以用来搞小动作。腿部不可以来回抖动,会给人一种很不稳重的感觉,也容易使别人心烦意乱。不要用背倚靠任何东西,给人一种懒散的感觉,或者用腿钩住椅子腿,拧得像麻花,为自己的形象打折。

为完美加分

- 1.最好从座位的左侧入座,从左侧离座。
- 2.入座要分尊卑,不可抢先入座、离座。
- 3.双腿之间没有任何缝隙。
- 4.腿部与地面呈 45 度角。
- 5.大腿和上半身成 90 度。
- 6.离座动作要轻缓,不可拖泥带水也不可过猛。



坐沙发舒服又大方

当你坐在客厅的沙发上时,也不要因为舒适的沙发而忘记礼

仪。沙发一般都很矮,当你轻轻地坐下之前,一定要先有抚起宽大的裙子,然后坐到背离沙发椅 2 厘米处。

如果你穿的是短裙,你可以紧紧并拢双腿,然后用一个小手绢盖住膝盖。

如果你穿着高跟鞋,膝盖会高出腰部,那么你可以把双脚稍向后挪动,使膝盖偏向对话者,但一定要保持上身与大腿呈 90 度。穿裤装的话,你还可以完全放松背部靠到沙发上,用肩膀和腰部使劲,这样也能做到既舒服又优雅。

坐高凳方便优美

当你坐到高高的板凳上面,又因为个子太矮,而两脚着不到地时,不要因为无处吃劲而紧张,你可以把大腿翘起来,左腿稍向右倾,然后把右腿放到左腿之上,但是脚尖一定要朝下,不可以朝上或者朝向对话者。这时你的背仍然要保持挺直,这样,个子矮的你,仍可以拥有优美的坐姿。

跪坐榻榻米轻松雅观

经常接触韩国或日本朋友的你,是否也熟悉了跪坐榻榻米呢?

不要因为不适应而有失大雅或使身体不舒服。走到榻榻为上,首先两腿弯曲跪到地面上,然后将小腿叠放着倾向一侧,身体仍然要正对前方,脚不要直冲着领导或者前辈。如果你穿了短裙仍然是要考虑盖个手绢的。若是坐累了你也可以稍微抬起臀部,转移重心,将小腿的弯曲方向转换一下。

