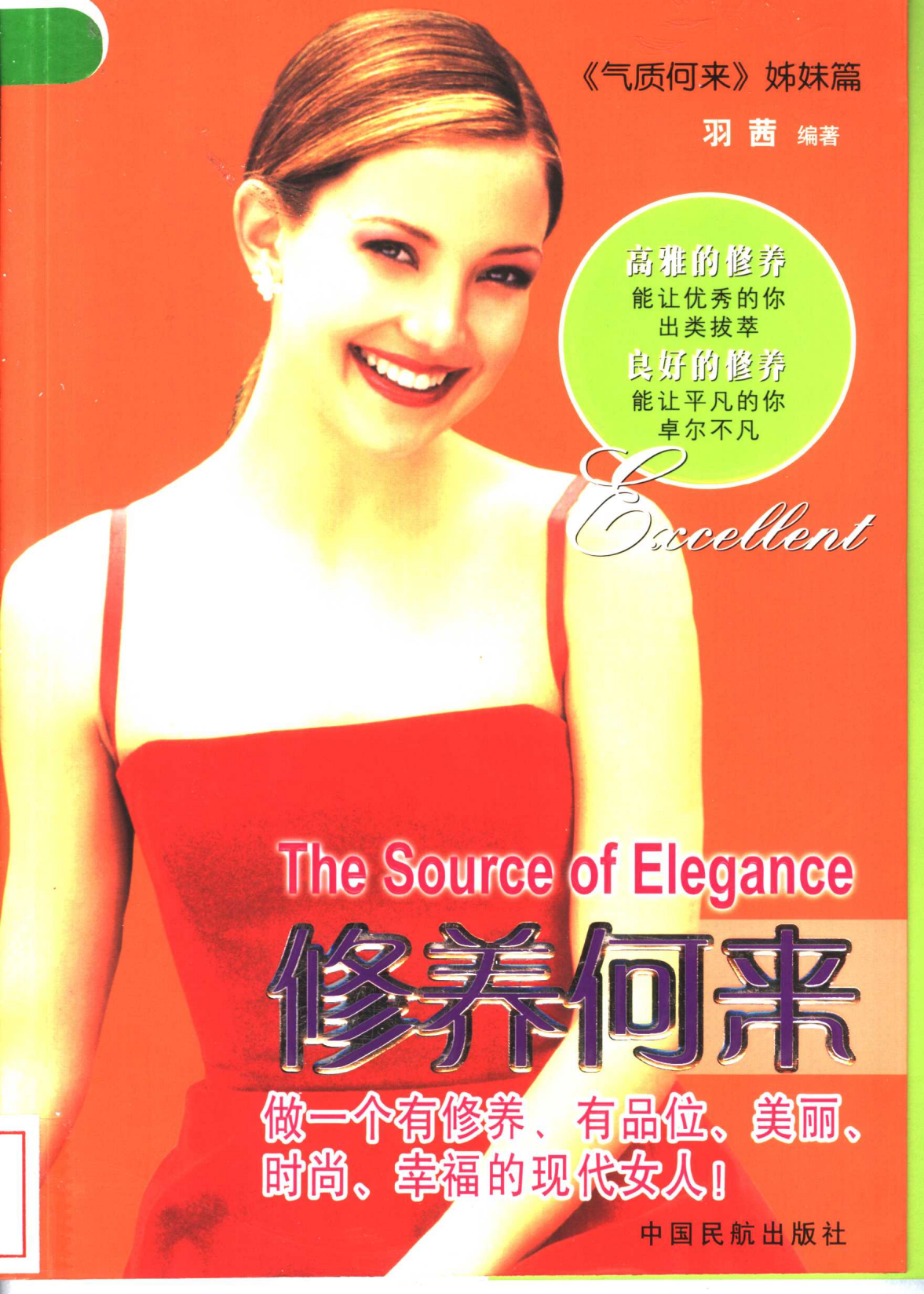


A smiling woman with light brown hair pulled back, wearing a red strapless dress, is the central figure of the book cover. The background is a warm orange-red gradient.

《气质何来》姊妹篇

羽茜 编著

高雅的修养

能让优秀的你  
出类拔萃

良好的修养

能让平凡的你  
卓尔不凡

*Excellent*

The Source of Elegance

# 修养何来

做一个有修养、有品位、美丽、  
时尚、幸福的现代女人！

中国民航出版社

# 修养何来

羽茜 编著

中国民航出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

修养何来/羽茜编著 —北京: 中国民航出版社,  
2004 1  
ISBN 7-80110-545-1

I 修…  
II 羽  
III 女性-修养  
IV B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 003127 号

修 养 何 来

羽 茜 编 著

---

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| 出版 | 中国民航出版社                           |
| 社址 | 北京市朝阳区光熙门北里甲 31 号楼 (100028)       |
| 发行 | 中国民航出版社 新华书店经销                    |
| 电话 | (010) 64290477                    |
| 印刷 | 北京师范大学印刷厂                         |
| 照排 | 中国民航出版社激光照排室                      |
| 开本 | 880 × 1230 1/32                   |
| 印张 | 10.5                              |
| 字数 | 270 千字                            |
| 版次 | 2004 年 3 月第 1 版 2004 年 4 月第 3 次印刷 |

---

|    |                          |
|----|--------------------------|
| 书号 | ISBN 7-80110-545-1/Z·125 |
| 定价 | 20.00 元                  |

## 致读者

修养是指一个人为人处世的正确态度，以及在艺术领域的水平造诣，是一个人综合能力与素质的体现，也是个人魅力的基础。

作为女人，修养是必不可少的重要课程，在高雅女性的重要因素中，修养可以说是最高的追求与境界，它赋予女人一种神韵、灵性，为画龙点睛之笔，能使一个人生动起来。

有些女人可能没有沉鱼落雁、闭月羞花的容貌，但却让人百看不厌。她们的温柔、可爱、善良让每个人都喜欢她们。

曾经有一个相貌平平的女孩，在一所极普通的中专学校读书，成绩也很一般。她得知母亲患了不治之症后，想减轻一点家里的负担，希望利用暑假这两个月的时间挣一点钱。她到一家公司去应聘，韩国经理看了她的履历，没有表情地拒绝了。女孩收起自己的材料，用手掌撑了一下椅子站起来，觉得手被扎了一下，于是她看了看手掌，发现沁出了一颗红红的小血珠，原来椅子上有一只钉子露出了头。她见桌子上有一条石镇纸，于是拿来用它将钉子敲平，然后转身离去。可是几分钟后，韩国经理却自己追了出来，她被聘用了。在一件很细小的、与自己无关的事情上体现出对别人体贴和关心的人，足见其修养情怀。

通过提高自身的修养，使人严肃又不孤僻，活泼又不放浪，稳重又不呆板，热情又不轻狂，沉着又不寡言，和气又不盲从。顺

境时靠美德节制,逆境时靠美德坚忍。属于主观的,改之在己;属于客观的,改之在人。

修养,并不是把每个人都塑造成同一个样式。人的才能和性格各有不同,每个人都可以根据自己的禀赋和长处,向好的一面尽量去培养和发展。所以,无论在什么情况下,都不要自暴自弃,应该好好地珍惜自己,好好地修养自己的身心。

自我修养有时也许并不会给你带来成功和财富,但其必然会潜移默化地改善一个人的整个性格和行为,最终使你得到幸福。

编 者

2004年1月1日



# 目 录

致读者:修养何来

## · 上篇 外在修养 ·

### 第一章 修养与仪表

——漂亮的仪表是修养的一面镜子

仪表美包括哪些 \5

修饰你的头发 \6

面部修饰 \9

化妆应注意的事项 \11

注意个人卫生 \14

着装的“TOP”原则 \17

社交场合女性如何着装 \18

如何选择适合自己的服装 \19

佩戴装饰物要注意哪些问题 \25

不同场合的不同着装要求 \27



戴帽子应注意什么 \28

穿出旗袍的风采 \30

## 第二章 修养与举止

### ——优雅的举止是修养的真实体现

社交中女性的举止之美是什么 \35

潇洒优美的行姿 \36

正确美观的站姿 \39

优雅漂亮的坐姿 \41

合理恰当的蹲姿 \44

大方得体的卧姿 \46

交际中不雅的体态动作有哪些 \47

眼神的运用 \49

手势的运用原则 \54

## 第三章 修养与谈吐

### ——得体的谈吐是修养的再度升华

做一个有修养的谈吐者 \59

言语得体要注意哪些方面 \60

怎样把握交际中的交谈区域 \62

交谈的要领 \63

合理使用姿态语言 \70

交谈中怎样礼貌技巧地提问 \71

怎样礼貌技巧地回答问题 \73

怎样礼貌技巧地拒绝 \76



- 与陌生人交谈时应注意什么 \77
- 与异性交谈时应注意哪些礼节 \78
- 怎样与比自己地位高或低的人谈话 \80
- 与外国人交谈时要注意的问题 \81
- 言语礼貌文雅 \82
- 言谈清晰幽默 \87
- 令人不快的交谈者有哪些 \90
- 倾听的艺术 \92
- 电话礼节 \95
- 遵守网络礼仪 \101
- 如何塑造电话天使 \103
- 社交中打接电话有哪些忌讳 \105
- 电话中“听”的形象 \106

#### **第四章 修养与交际**

##### **——修养让你在交际中如鱼得水**

- 女性交际中有什么忌讳 \113
- 年轻女性和年长女性交际时应注意什么 \114
- 介绍时的礼节 \115
- 称呼礼节 \118
- 正确使用握手礼 \122
- 拥抱礼、吻礼 \126
- 递接名片的礼节 \128
- 拜访与迎送的修养 \130
- 到宾馆会客的礼节 \135
- 怎样处理雨衣雨具 \137



## 第五章 修养与办公室

### ——修养让办公室蓬荜增辉

- 做一个有修养的办公人员 \141
- 现代白领的办公室礼仪 \142
- 到别人的办公室拜访应注意什么 \144
- 注意上班仪容 \145
- 白领女士的修养课堂 \147

## 第六章 修养与餐宴

### ——“吃出你的修养来”

- 各类宴会有何礼仪忌讳 \155
- 接到请帖赴宴要注意什么礼节 \156
- 中餐的用餐礼节有何讲究 \157
- 中餐的席间礼仪有哪些 \158
- 用筷子的禁忌 \161
- 西餐的席间礼仪有哪些 \162
- 西餐用餐中有什么忌讳 \164
- 喝酒时的禁忌 \165
- 酒席上要注意哪些礼仪 \167
- 饮咖啡有何礼仪讲究 \168
- 吸烟的礼节礼貌是什么 \169



## 第七章 修养与大众

### ——做一个公共场合的修养人士

- 在剧院和影院应注意哪些细节 \173
- 参加卡拉 OK 活动要注意什么 \175
- 入住宾馆的礼节 \176
- 在公共交通工具上应注意的礼节 \179
- 在商店和超市应注意哪些细节 \183
- 在洗手间应该注意的细节 \184
- 做一个懂礼貌的行人 \185
- 做一个有修养的司机 \186

## 下篇 内在修养

## 第八章 修养与人性的优缺点

### ——发扬自身的优点,摒弃人性的弱点

- 自信的女人最潇洒 \193
- 幽默让女人别具韵味 \195
- 豁达让女人活得更轻松 \198
- 热情使你魅力四射 \200
- 慈悲——女人的高尚情怀 \2202
- 宽容让女人更动人 \203
- 做一个自主的女人 \206
- 聪明的女人最美丽 \209



善良升华女人的气质 \210

自重的女人最高雅 \211

力戒傲慢 \215

消除自卑 \216

克己制怒 \219

甩掉嫉妒 \223

消除敏感和猜疑 \224

不要记仇 \225

## **第九章 修养与友谊**

### **——修养能使你的友谊更加深厚**

珍重友谊 \229

学会选择朋友 \231

获得友情的五项规则 \233

处友之道 \237

信义是维持友谊的纽带 \239

掌握分寸,恰到好处地与朋友相处 \241

朋友交往有何礼仪忌讳 \245

远离与朋友交往的十大误区 \247

有了家庭也不能丢掉朋友 \252

如何与邻居相处 \253

## **第十章 修养与爱情**

### **——甜蜜的爱情离不开良好的修养**

怎样在男人面前展现自己的魅力 \259

男人所不喜欢的女性 \261



如何让爱情之花常开 \264

对待爱情,切勿草率 \265

细节让爱情延续 \267

女人没有修养的体现 \268

约会的礼节 \270

给热恋女性的忠告 \272

## 第十一章 修养与家庭

### ——修养让你的家庭更加和睦

将修养注入到柔情的爱之中去 \277

尊老爱幼 \279

怎样让家庭和睦幸福 \282

性格不同的夫妻如何相处 \283

不要做一个自私的妻子 \284

做个善于倾听,懂得赞扬的贤妻 \285

宽容让你的爱情更稳固 \286

如何解决婚外恋 \289

家庭日常生活中待人接物有何忌讳 \292

别把丈夫当成工具 \293

别把抱歉拖到明天 \295

避免家庭战争的秘诀 \296



第 12 章  
修 养 与 事 业

## 第十二章 修养与事业

### ——修养能让你的事业蒸蒸日上

热爱你的工作 \303

把敬业精神注入大脑 \307

消除你工作中的自卑感 \309

忠诚会助你取得成功 \311

把一切做得最完善 \315

全心全意为公司工作 \318

养成主动工作的习惯 \320

## 上 篇

### 外在修养

优雅的举止、美好的风范、周到的礼节、得体的装扮就是外在自身修养上面的具体表现。

从一个女人的外在修养中，往往可以探知她的性格、处事态度和个人素质。无论是服装、首饰、谈吐举止，还是发型、化妆，任何一方面的疏忽都会折损你的形象。看似繁琐平淡的形象塑造，实则暗含了博取他人好感，给别人留下美好形象的关键所在。

原书空白

## 第 1 章 修养与仪表

### ——漂亮的仪表是修养的一面镜子

一个人的穿着打扮,会在人们的心里引起很多感觉,可能是愉快的,尊敬的;也可能是厌恶的,鄙俗的,如何着装打扮可以真实地体现出一个人的修养。得体的仪容会将一个有修养、有气质的你呈现在大家的面前。

# 原书空白