

The Fair Maiden's Book

淑女

教程

中央广播电视大学出版社



淑女教程

编著：雨竹

中央广播电视大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

淑女教程/雨竹编著. -北京:中央广播电视大学出版社,1998.12

ISBN 7-304-01659-0

I. 淑… II. 雨… III. 女性-青年修养-青年读物 IV. I442.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 38427 号

出版·发行/中央广播电视大学出版社

印刷/北京工业大学印刷

开本/36

字数/85 千字

版本/1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷

印数/0001~4000

社址/北京市复兴门内大街 160 号 邮编/100031

电话/66069791 66057896

(本书如有缺页或倒装,本社负责退换)

书号:ISBN 7-304-01659-0

定价:13.80 元

淑女计划， 从打开本书开始实施……

长得不太漂亮？
身材不够迷人？
性格太铁太硬？
温柔与你从来不曾相识？
没有名牌包装？
没有男孩追随？
金钱地位全没有？
花前月下只在书里“面熟”？
.....

也许，你有一千个理由，相信自己绝对与淑女无缘；也许你只在哪本书上读过“女孩因为可爱而美丽”；也许你大大咧咧的外表下，藏着一颗善良而多情的心呢。

好啦！不要对自己妄下断言，也别再把自己当成永远的一只丑小鸭啦！有一些方法可以秘授给你，保你学会之后，面目大改观——

不需要你长得太美，五官端正即可；不需要三围迷死人，适度的锻炼却必不可少；性格太铁也不要紧，试着把内心最温柔的部分轻轻松松解放出来；没有名牌陪衬，恰当的着装和优雅的谈吐一样可以倾倒不少小男生呢。至于金钱、地位，先有一副聪明的头脑，当然顶顶重要啦。

现在你就开始读，只是小心，别给你喜欢的那个男生发现，等你学到最后一课，给他来个“土别三日”，然后……

修养得让他一定以为天上掉下来一个“林妹妹”！

那就别迟疑啦！

目 录

淑女入门： 吟诗赏画两相宜

雨天读诗好风景……………(4)

了解作者及写作背景

体味诗歌的意境美

欣赏语言、炼字之妙

高山流水空弦余韵……………(14)

123 中的奥秘

感受音乐的魅力

唱歌的小窍门

舞蹈向我们诉说……………(22)

舞蹈知识进阶

如何欣赏舞蹈

一沙一世界，一花一天国……………(28)

绘画欣赏的基本技巧

雕塑的艺术语言与欣赏

建筑是凝固的音乐

园林艺术巧夺天工

淑女处方：

女儿有泪不轻弹

我怕我不行 (44)

找出根本原因

学会夸奖自己

从小事做起

正确全面地看待自己

爱心会将冰雪融化 (52)

得饶人处且饶人 (56)

女儿有泪不轻弹 (61)

来一点“阿 Q”精神

改变一下角度

放松一刻

胆怯怯，失风度 (65)

先搞清在什么时候胆怯

要知道，别人也和你一样

知难而上

不做依树而生的藤 (73)

多愁善感易伤身 (82)

没有人喜欢忧伤

联想不要太丰富

不要自找麻烦

敞开自己的心扉

任性的女孩不可爱 (88)

由于不安才任性

过分以自我为中心

强烈的支配欲使然

幼年的惯性

笑料多多误前程 (98)

挥洒你的魅力 (106)

微笑着面对人生 (120)

提高修养

乐观的精神

培养机智

扩大知识面

丰富想象力

把握爱情有秘诀 (126)

不要一味地温柔

不要过分依靠

爱不是你的惟一

淑女言行：
心有灵犀一点通

与陌生人交往 (135)

与朋友交往 (144)

不要过分依赖朋友

亲密也当有间

做一个守信的人

往事不必再提

适当补救过失

家有芳邻 (148)

与亲友交往 (151)

时常保持联系

当对方有困难时

今天的你,还好吗?

欢迎您再来

生日礼物

参加婚礼 (159)

尽快回函

赠送结婚礼物

婚礼上的服饰

- 做个好帮手
- 出席宴会** (162)
- 参加家庭宴会时
 - 站立式宴会的礼仪
 - 出席茶话会
- 探视病人** (165)
- 询问病情
 - 与病人的交谈
 - 送什么
- 吊唁** (170)
- 接到讣告时
 - 参加告别仪式
- 收缩自如的弹性交际**.....(173)
- 让我悄悄蒙上你的眼睛——模糊语
 - 你的心情我明白——拒绝
 - 有话好好说——批评
 - 这个游戏不好玩——争吵
 - 假设后路——请人帮忙
- 交谈技巧**.....(182)
- 避免以自我为中心
 - 不要排除他人
 - 打开话匣子
 - 制造谈话气氛



与人谈话十忌

留心听众反应

你是个受欢迎的谈话者吗

善于聆听 (194)

注意聆听的仪表仪态

向对方表示你在听

交际误区 (198)

弄巧成拙

欲盖弥彰

因小失大

聪明反被聪明误

办公室社交 (201)

装扮需考虑与同事协调

穿著应配合工作目的

行走之间

交换名片礼仪

依职务决定位次

如何介绍同事

对自己的行为负责

电话礼仪

接电话要注意

同事之间

培养乐天派

严格区分公事与私事
不要有亲疏远近
克服雁群症候
适得其反的“助人为乐”
敬重资深同事
别成为受气包
说“不”的艺术
保守秘密
办公室谣言
与男性职员交往
办公室恋情
如何与上司相处
办公室服装禁忌

上班族淑女衣柜 (229)

送你一只小闹钟 (231)

商务往来 (233)

迎來送往

外出锦囊必备

商务会话程序

用餐基本礼仪 (242)

餐桌与席位

上菜顺序

餐具的摆置和使用方法

优雅就餐



日式酒席
日式菜的吃法
西餐席位安排
宴会服饰
餐桌上的应变
西餐的吃法
品尝上等法国牛排
意大利通心粉
英国烤牛肉
如何应付吃起来很麻烦的食物
你会喝酒吗

公共场合的礼仪 (274)

购物
阅览
看电影或其他演出
看球赛
去跳舞

**淑女形象：
衣食住行皆蕴情**

居室美化.....(284)

家具摆设

室内色彩

墙面贴饰

灯具布置

绿化装饰

字画悬挂

工艺摆设

服饰审美.....(296)

身材与着装

服装的质感

服装的色彩选择

时装组合妙招

时装化雨衣

大衣

化妆美容.....(307)

皮肤养护

面部护理

护肤品选择

化妆品选用

化妆技法

家庭美容两法

季节化妆

鲜花世界 (338)

种花

插花

美食家.....(355)

女子健身.....(362)

女子健美标准

女子健身运动注意事项

形体健美

淑女入门： 吟诗赏画两相宜

凭感情去读自己喜欢的书是一种享受，所得到的是一种灵魂上的涵咏与自由自在，和一种被了解、被同情的感受。

——罗曼·罗兰

文雅的女孩在化妆品之外，更应该用一种别致的方式深刻自己，那就是读书。

读书是很好的消遣，它所带来的惊喜在心，愁云在眉，没有任何一种娱乐能够代替。更有月



圆之夜千里共婵娟的愉悦，和与哲人倾心交谈的感悟。

书的阶梯使我们进步，读书对于女孩在气质上的改变，是任何化妆品所不能替代的。它摒弃浮华，丰富我们的内涵，并在潜移默化中重塑现代女性高雅的气质。

在柜台前，选择羽西或者旁氏，你的皮肤早已知道。而读书，则需做一番精挑细选。读书之前要用心选择，方可抓住我们最

想得到的智慧与美，才不至于在书的森林里迷失方向、走错道路。

读书也许就像谈朋友，我们对别人的选择总会感到吃惊，反

