

女职工悦读系列

Zitai De Yuyan
Nüzhigong Liyi Suzhi Zhishi Duben

姿态的语言

女职工礼仪素质知识读本

黄洁◎主编

中国工人出版社



Zitai De Yuyan
Nüzhigong Liyi Suzhi Zhishi Duben

姿态的语言

女职工礼仪素质知识读本

黄 洁◎主编

中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

姿态的语言:女职工气质礼仪知识读本/黄洁主编. —北京:中国工人出版社, 2015.2

ISBN 978-7-5008-6076-1

I. ①姿… II. ①黄… III. ①女职工—修养—基本知识 IV. ①B825-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第041653号

姿态的语言:女职工气质礼仪知识读本

- 出 版 人 李庆堂
责任编辑 李素素
责任校对 赵贵芬
责任印制 栾征宇
出版发行 中国工人出版社
地 址 北京市东城区鼓楼外大街45号 邮编:100120
网 址 <http://www.wp-china.com>
电 话 (010) 62350006 (总编室) (010) 62005039 (出版物流部)
(010) 62382916 (职工教育分社)
发行热线 (010) 62005996 (010) 82075964 (传真)
经 销 各地书店
印 刷 北京睿特印刷厂
开 本 710毫米×1000毫米 1/16
印 张 11
字 数 150千字
版 次 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷
定 价 25.00元
-

本书如有破损、缺页、装订错误,请与本社出版物流部联系更换
版权所有 侵权必究

前言

女职工是中国工人阶级的重要组成部分，是推动改革发展稳定的重要力量。改革开放三十多年来，亿万女职工以高度的主人翁责任感，与祖国共命运、与时代齐奋进，坚定信念、开拓创新，在推动改革、促进发展、维护稳定中做出了卓越贡献。提高女职工队伍的整体素质，既是女职工进步与发展的内在要求，也是工会女职工组织的职责所在。对于女职工而言，只有提升自己的内在修养，才能在职场上营造广阔人脉、展现自我风采、成就事业，才能在生活中诠释女性魅力、提升个人价值。

以礼待人，不仅体现着女性自身的教养与素质，也是对交往对象的尊重和礼遇。身处职场，懂得运用现代职场活动中的基本礼仪，是女性职工立足于社会与获得优质人生的基础，也是女人与生俱来的使命。真正的礼仪是完美人际关系的基础，甚至会对人际互动产生影响。

“人无礼则不生，事无礼则不成，国家无礼则不宁”。一个人如果不懂基本礼仪，即使身着名贵服饰，满身珠光宝气，也掩饰不了内心的庸俗与浮躁。然而，仪态得体的女性却能展示自己内心深处的深厚修养，在职场中展现从容的风度、高贵的气质和自信的魅力，从而获得更大的成功。

本书从女职工的角度，对工作及日常生活中的礼仪进行全面介绍，内容涵盖了女性仪容仪表、举止仪态、言行谈吐、工作礼仪、商务礼仪、餐桌礼仪以及社交礼仪等方面。这是一本全面的女性职场礼仪书，是每一位希望改变职业形象、提升职业素养的职业女性的精神食粮。

职场因女性而精彩，女性因礼仪而脱俗。一个具有礼仪之美的现代职场女性，应该具有端正的体态、敏捷协调的动作、高尚文明的行为、



适度大方的修饰，有礼有节、落落大方才能提升自信，促进工作的开展。

本书旨在通过案例的导读对女性如何培养职场礼仪、提升职业修养、加强交际能力进行细致描述，为在职场打拼的女性提供经典范本。希望本书对渴求成功的职场女性有所裨益，历练出品位高雅、豁达潇洒、雍容自若的气度与风采，实现自己的梦想！

目录

第一章 职场重要第一步——仪容仪表篇	001
职业女性第一步——穿衣的艺术	002
职业女性第二步——选择合适的鞋子	007
职业女性第三步——配饰增添韵味	009
职业女性第四步——精致妆容人见人爱	013
职业女性第五步——让人心旷神怡的香水味	017
第二章 端庄优雅展风姿——举止仪态篇	021
端庄优雅第一步——沉稳大方从容就座	022
端庄优雅第二步——亭亭玉立,步生莲花	025
端庄优雅第三步——欠身弯腰的秘密	028
端庄优雅第四步——手势为语言增色	031
端庄优雅第五步——握手也要掌“握”规则	035
端庄优雅第六步——为他人打开一扇门	038
第三章 字字珠玑显涵养——言行谈吐篇	041
谈吐修养第一步——合理称呼塑造好印象	042
谈吐修养第二步——良言一句三冬暖	046
谈吐修养第三步——交谈透露个人修养	049
谈吐修养第四步——电话“听”出你的形象	057
谈吐修养第五步——古老而美丽的书信	063
谈吐修养第六步——邮件礼仪让你事半功倍	066



第四章 敬上礼下闯职场——工作礼仪篇	073
智闯职场第一步——责任是立身之本	074
智闯职场第二步——节俭是一种美德	077
智闯职场第三步——领导也是普通人	080
智闯职场第四步——真心实意广结善缘	084
第五章 玲珑练达赢天下——商务礼仪篇	089
完胜职场第一步——有朋自远方来	090
完胜职场第二步——接待近客礼仪周到	093
完胜职场第三步——真心实意上门拜访	098
完胜职场第四步——会议商谈不失礼仪	101
完胜职场第五步——仪式活动学问多	108
第六章 品味食物现气质——餐桌礼仪篇	113
享受美食第一步——餐桌礼仪不可小觑	114
享受美食第二步——博大精深的中餐礼仪	117
享受美食第三步——优雅得体的西餐礼仪	121
享受美食第四步——精深的茶道礼仪	128
第七章 风采翩翩有魅力——社交礼仪篇	133
社交达人第一步——运动让你释放压力	134
社交达人第二步——游玩出行礼仪不可忽视	137
社交达人第三步——有序乘坐公共交通工具	141
社交达人第四步——文明享受艺术之美	143
社交达人第五步——礼尚往来增感情	145
社交达人第六步——接受礼物不忘感谢	153

第八章 举步轻摇征万端——公共礼仪篇	157
知性女人第一步——厂房中的礼仪之道	158
知性女人第二步——职工书屋里的文明	160
知性女人第三步——和谐联谊增感情	163
知性女人第四步——观看演出应注意	165



第一章 职场重要第一步

——仪容仪表篇



仪容仪表是一个人内在修养的自然显露，一位外表文雅端庄、衣着一丝不苟的女性，必然具有一种让人不可抗拒的魅力，折服每一个与她打交道的人。职场交往中，一个人的仪容仪表会受到对方的特别关注，影响对方的评价。同时一个人的穿着打扮不仅体现着她的个人品位，也成为日常工作交往中彼此考量的尺度。那么，女性如何才能给人“有信任感的脸”和“有安全感的脸”？这就需要女职工懂得适当修饰自己，释放个性魅力。



职业女性第一步——穿衣的艺术

职场不同于娱乐场，明星追求的是性感别致，职场女性追求的是干练得体。作为职业女性，要想塑造一个完美的自我，则需要选择合适的衣服，展现自己对美的追求，体现自己的涵养。

穿衣三要点

要点一：年龄相称，身份有别

生活中常会见到这样的场景：男人穿的像个女人，老人穿得像个孩子。追求时尚无可厚非，但是作为一名女职工，在着装上一定要注意符合身份。着装一般强调男女有别、长幼有别、职业有别、身份有别、民族有别，这些差异在平常着装中都应注意。

要点二：突显长处，藏住短处

每个人的身材都有优点、缺点，有的人高，有的人矮，有的人黑，有的人白，有的人胖，有的人瘦，突出优点绝对是聪明之举。也许你平时注重自己独特的风格，但得注意扬长避短。腿粗、短的女性，尽量不穿超短裙；脖子比较短的，就尽量穿U领或者V领的服装，延展脖子，千万不要穿高领毛衣。

要点三：分清场合，穿“好”衣服

有些女性上班时穿着拖鞋式凉鞋、露脐装，甚至是超短裙，这会给人一种不务正业的感觉。在办公场合，职业女性的着装应正式、严谨、庄重。社交场合则可以突出时尚个性，礼服以及具有民族特色的服装都是不错的选择。



总体三原则

着装只有遵循一定的原则，才能穿出美感。按照一定原则搭配的衣服，不仅能体现自己的魅力，还能增进自己的气质，所以每一位女职工都要注意穿衣服的原则。

原则一：整齐原则

整洁适宜的服饰搭配是服饰礼仪的最基本原则。一个人的品位不是依靠衣服是否高档来评判的，而是依靠穿着是否得体来体现。穿着整洁可以显示出对对方的尊重以及对活动的重视。

原则二：个性原则

选择服装之前，首先要了解自己，从而选择适合自己的服饰。符合个人气质的穿着才能加深领导、同事、客户等对自己的印象，穿出个性，尽显风采。

原则三：和谐原则

一个人的穿着不仅要与自己的体形相配，还要与自己的年龄、肤色相配。所以穿衣时要懂得扬长避短，通过穿衣来掩饰体形的不足，注重与自身年龄的匹配。和谐原则讲求 T. O. P. (Time, Occasion, Place) 即着装应关注早中晚时间与四季的变化，要与周围的环境相适应，还要与当时场合的气氛融洽协调。

注重色彩搭配

很多女性为了追求时尚，刻意追求个性色彩，殊不知色彩搭配需要遵守美学常识，才能显露出时尚与美感。当上衣与下衣色彩相近时，要掌握上浅下深，上明下暗的原则；颜色不一致时，要分清基调色和主色，互相映衬。

1. 体形与色彩

身材高挑宜选择深色、单色；身材矮小宜选择淡色、亮色，上下颜

色一致可以拉长身形；身材较胖宜选择冷色调；身材偏瘦应以明亮柔和的色彩为主。

2. 肤色与色彩

肤色发黄或略黑的女职工，在选择服装色彩时应当避开色调过深或过浅的衣服，因为色调过深的衣服会使肤色暗沉，色调过浅的颜色会反衬皮肤的黑，所以最忌明亮的黄、橙、蓝以及色调暗沉的黑、棕、紫等颜色。

肤色略带灰黄，则不宜选用米黄色、土黄色、灰色的服色，否则会使入显得精神不振和无精打采。

肤色发红的女职工，不宜选用浅绿色或者蓝绿色的衣服，而应配以稍冷或浅的颜色，因为强烈的色彩对比会使肤色显得发紫。

穿出职业套装的“魅力”

合体的职业套装可以让人尽显魅力！女性的职业套装要端庄而不古板，生动而不另类，成熟而不性感。现代职业女性在工作中通常选用套裙作为职业装，不但显得优雅而端庄，同时也显示出女性的精明和干练。在选择职业装时通常从以下几方面考虑：

1. 款式相称

套裙包括一件女士西装上衣及一条半截式裙子，款式主要有四种，女性应当选择与自己体形相称的款式。

(1) “A”型。“A”型款式为紧身上衣搭配宽松下裙，此类款式适合上身苗条但下身肥胖的女性。

(2) “H”型。“H”型款式为宽松上衣搭配筒式下裙，此类款式可以遮挡身上赘肉，使人显得优雅、含蓄。

(3) “X”型。“X”型款式为紧身上衣搭配喇叭下裙，此类款式适合腰细女性穿着，可使其看上去婀娜多姿。

(4) “Y”型。“Y”型款式为宽松上衣搭配紧身下裙，此类款式可以适当遮掩上半身的赘肉，适合上身肥胖下身苗条的女性。



2. 颜色配搭

职业装的色彩切忌纷乱繁杂，所以色彩不宜过多，应当以冷色调为主，可以适当点缀一些辅助色，以免显得呆板。职业装颜色的选择主要遵循以下原则：

(1) 三色原则。即上衣、下裙、衬衣、鞋袜等的颜色总量应当控制在三种以内。

(2) 基础配色。在一套职业装里，上衣与裙子最好采用同一种颜色，可以是黑色、白色或者灰色，偏深的基础色不仅显得端庄，而且还耐脏。

(3) 内装搭配。内装最好选择白色衬衫，白色是百搭色，高雅而清新，是女职工不可缺少的标准搭配。若要与众不同，可以搭配蓝色、红色等明亮色，但是款式一定要素雅，不可选择低胸或露背款式。

3. 面料适宜

职业装，应当本着经济实惠、美观体面的原则选择面料。

在经济条件允许的情况下，纯棉、纯毛、纯麻等面料应当优先考虑，因为此类面料质地天然，外形美观，贴身透气、吸汗舒适，也显得高档。

棉麻、棉毛、毛麻等高档混纺面料是次于纯棉等面料的另一种选择。此类面料结实耐磨，不失档次，价格又比较便宜，经济而实惠。

展现工作服的“企业形象”

气质好的人懂得如何修饰自己的形象，体现自己的品位格调，也是对他人和周围环境的尊重。在工作场所，女职工应按企业规定穿着工作服，并按不同的季节穿不同的工作服。工作服的标准和数量一般如下：

(1) 夏季工作服。办公室女职工的工作服夏季一般为短袖衬衫和职业套裙，生产线女职工的一般为短袖工作套装和工作帽。其中，办公室女职工短袖衬衫和职业套裙各两件，生产线女职工短袖工作套装两套、工作帽一顶。

(2) 冬季工作服。办公室女职工的工作服冬季一般为西装、长袖衬





衫、西裤和领花，生产线女职工的一般为长袖工作套装和工作帽一顶。其中，办公室女职工西装一件、长袖衬衫两件、西裤两条、领花一条。生产线女职工长袖工作套装两套、工作帽一顶。

工装是企业形象的重要组成部分，它在某种程度上传达了企业的形象和产品信息。女职工的日常穿着应注意得体、大方、整洁，衣服大小应穿着合适，纽扣应当适当扣上，工作服和工作帽应及时清洗，如有破损，应及时更换。

千万不要这么穿

1. 邋里邋遢，不修边幅

作为企业的一员，在穿着方面要与企业的大环境保持和谐，否则会有损企业形象。另一方面，自身穿着职业装一定要整齐，不可不系领扣、卷起袖筒、挽起裤腿等，这样都会使自己的形象大打折扣。

2. 衣服褶皱遍布

不管穿着怎样的面料，都要时刻打理，不能使其看上去折痕遍布，这样会给人留下不修边幅的印象。身穿职业装时就应当注意不要使衣服变皱，不要随意倚靠，下班后要将脱下的制服挂好或者折叠好，不可乱扔，清洗过后的职业装要熨烫。

3. 缝补痕迹明显

要及时处理职业装破损的问题，对于不明显的破损，如纽扣掉落等可以进行适当修补；而对于明显的破损如磨破等如果缝补过后痕迹明显的，就不适合在正式场合继续穿着。

4. 性感闯天下

职业女性需要适当装扮自己，但是不应过分强调装扮，更不宜追求性感装扮。穿衣过于性感暴露往往会使自己显得轻浮，不仅影响工作，也会削弱别人对自己的信任度、置疑自己的专业度。



职业女性第二步——选择合适的鞋子

高跟鞋的选择

在工作时应当选择稳重干练的鞋子，而在社交场合，则可以选择漂亮、抢眼的高跟鞋。女士皮鞋在搭配上可参考以下几点。

1. 颜色选择

女职工的高跟鞋一般应选择黑色、米色、棕色等，黑色与棕色高跟鞋是职场中最为保守的颜色，也是最实用的色彩。米色是一种基本但又不失时尚的色彩，搭配职业装不仅可以塑造出女性干练的气质，外观上又轻盈自如。

2. 款式选择

首先，鞋跟不宜过高，2~3厘米高的鞋跟最符合足弓的弧度，最好不超过5厘米。其次，在和套裙搭配穿着时，也要注意款式的搭配。鞋子应该是高跟、半高跟的船式皮鞋或盖式皮鞋。系带式皮鞋、丁字式皮鞋、皮靴、皮凉鞋等，都不适合套裙。稍尖的皮鞋显得脚比较瘦的同时也可以拉长腿部线条，并且尖头皮鞋更能展现女人的魅力。

另外，职业女性最好不要在重要场合穿着凉鞋，非正式场合穿着凉鞋的时候，也不宜穿丝袜。

3. 材质选择

职场高跟鞋最好选用真皮材质，因为真皮皮鞋透气、吸汗性强，即使穿着时间长也不会形成明显的皱痕。再者，鞋最重要的是舒适度，真



皮材质较软，与脚型的贴合度高，可以给双脚足够的呼吸空间，穿起来舒适自在。

鞋袜与衣服的搭配

和套裙配套的鞋子，应该是皮鞋，并且以黑色的牛皮鞋为最好。也可以选择 and 套裙色彩一致的皮鞋。一双好的高跟鞋，还需要合适的衣物来搭配，更需要合适的袜子，这样才能从上到下完美和谐。

袜子，可以是尼龙丝袜或羊毛袜，但最好别选择鲜红、明黄、艳绿、浅紫色。袜子有肉色、黑色、浅灰、浅棕等几种常规选择，且颜色要浅于裙子和鞋的颜色。袜子还应以单色为主，不能有花色或者花纹，否则会显得极不正式。

要强调的是，穿套裙时，需有意识地注意一下鞋、袜、裙三者之间的色彩是否协调。鞋、裙的色彩必须深于或略同于袜子的色彩。如果一位女士在穿白色套裙、白色皮鞋时穿上一双黑袜子，则是不合适的。不论是鞋子还是袜子，图案和装饰都不要过多。一些加了网眼、镂空、珠饰、吊带、链扣，或印有时尚图案的鞋袜，穿起来反而不如无图案和装饰的效果好。

高筒袜和连裤袜，是套裙的标准搭配。中筒袜、低筒袜，绝对不要和套裙同时穿着。

另外，鞋袜应当大小相配套、完好无损。不要同时穿两双袜子，也不可 will 九分裤、健美裤等当成袜子穿。有些女士喜欢有空便脱下鞋子，或是处于半脱鞋状态，将袜子撸下去一半，甚至当着外人的面脱去袜子，这些都是不礼貌的。

另外将袜子的最上端暴露在外面，是一种公认的既缺乏服饰品位又失礼的表现。不仅穿套裙时应避免这种情形的发生，穿开衩裙的时候更要注意。

几种常见的时尚搭配

搭配一：红色女士皮鞋，舒适中跟，混搭淡蓝色小脚牛仔裤，可以打破牛仔裤的率性，增添女人韵味和时尚感觉。

搭配二：黑色女士皮鞋混搭白色雪纺连衣裙，荷叶边饰雪纺连衣裙更增添几分甜美和优雅，赋予了女性柔美的气息。

搭配三：红色金属扣饰女士皮鞋，配搭黑色紧身裤或小脚裤，可让人感觉精神十足。



职业女性第三步——配饰增添韵味

在穿着方面，女职工的优势在于可以佩戴饰品。饰品能够为女职工增添自信和魅力。

饰品搭配原则

原则一：三件原则

三件原则即佩戴在身上的饰品总数不能超过三件，否则显得累赘。

原则二：统一原则

佩戴在身上的饰品风格要统一，尽可能同质同色，否则会显得过于凌乱。

原则三：和谐原则

女职工佩戴的首饰不可过分昂贵或耀眼，要符合自己的职业身份，

