



礼仪就在你的身边，

不懂礼仪，就会让你时时尴尬，处处难堪，有时一个无礼的小动作也可能会扭转别人对你的印象，甚至毁掉你的大好前程。

优雅女人^的 礼仪书

女人的礼仪成就女人的梦想
女人的魅力来源于内外兼修

YOUYA NUREN DE LIYISHU

陈琅语 编著

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

优雅女人^的 礼仪书

陈琅语◎编著




礼仪就在你的身边，

不懂礼仪，就会让你时时尴尬、处处难堪，有时一个无礼的小动作也可能会扭转别人对你的印象，甚至毁掉你的大好前程。



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

优雅女人的礼仪书 / 陈琅语编著. —天津: 天津
科学技术出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5576-0091-4

I. ①优… II. ①陈… III. ①女性—礼仪—通俗读物
IV. ①K891.26-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第182358号

责任编辑: 石 崑

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话(022) 23332369(编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 17 字数 220000

2015年9月第1版第1次印刷

定价: 32.80元



前言

PREFACE

有这样一种女人，每每见过之后，无论同性还是异性，总是对其过目不忘、回味无穷，她们知书达理、淡定从容，浑身上下散发着一股优雅的气息。她们的美未必与容貌有关，但却精于修饰，让人悦目；她们的美未必绝代风华，但却温文尔雅，令人向往；她们的美“撩人于无形”，成之于内而形于外，如婉约淡雅的茉莉，沁人心脾；如圣洁素净的月季，清爽怡人；她们的美有着不同的姿态、不同的容光、不同的神韵、不同的故事……这就是优雅的知礼女人。

如今，女人摆脱的传统的束缚，走向各个领域，她们互较长短，各显风采，呈现出一幕幕动人的风景。于是人们开始议论——什么样的女人才最美丽？

美丽有很多种，但真正沁人心脾的却难得。生活中我们也常见这样的女人，艳压群芳，天生尤物，但遗憾的是，却胸无点墨、心无礼节，口无遮拦、举止粗俗，我们能说这样的女人真的很美吗？

还有这样一种女人，她们一开始给自己的定位就是“家庭保姆”，于是我们看到，她们没有独立的人格意识，没有自己的交际圈子，不重视仪表，人前人后不修边幅，她们可能很贤淑，但与真正的优雅之美是不是还有些差距？

除此之外，生活中还有另外一种女人，她们职场善舞，家庭幸福，谈吐不俗，社交和睦，她们有素质、有修养、有气质，一颦一笑风韵自成，举手投足仪态万方……这样的女人，你又有什么理由说她不美？

没错，这就是知礼达理的优雅女人。知礼达理，这是智慧彰显的内在品质，是一种人格、文化、修养、品味的修炼。知礼达理的女人是一种别致的芬芳，她们既上得厅堂，又入得厨房；她们追求时尚，但时尚得绝不叛逆、夸张；她们有主见，但又懂得内敛，绝不张扬；她们善于处理内外事务，美貌中自有一份清新，清新中却又自成一种华丽；她们有着贵妇般的端庄，天使般的心肠，一脸阳光地俏立于芸芸众生之中，任谁也无法不送去赞许与倾慕的目光。

人生何其短，美丽应久长。女人，别让庸俗毁了自己，去塑造吧！把自己塑造成知礼达理的优雅女人。若能如此，你便不怕青春流逝，岁月如霜，你便可优雅从容，美丽无双！



目录

CONTENTS

第一章 人面桃花：多维塑造你的美丽仪容

其实女人不必如何地惊艳脱俗，只要不邋遢，就是对与你交往的人在表示尊重。不邋遢其实很简单，不需要奢侈，不需要败家。你只要将自己打扮得干干净净、利利索索，再合理地装饰一番，你就是别人眼中优雅知礼的女人。

- 妆容也是对别人的一种尊重 / 002
- 如何做个美丽女人？ / 004
- 不做黄脸婆，不要让人看了生厌 / 007
- 国际通用女士着装规范 / 010
- 女性穿内衣的礼节与禁忌 / 012
- 如何着装才能体现仪表美 / 013
- 佩戴首饰讲究不小 / 016
- 香水使用应有所注意 / 018
- 做芳香女人，不做味道女人 / 019

第二章 亭亭玉立：举手投足俨然大家闺秀

老话说：站要有站相，坐要有坐相。但事实上，优雅对于女性的要求不止于此，想做到时刻优雅，你就必须随时注意自己的一

颦一笑、一举一动，要让自己的举手投足透出一股大家闺秀般的风范，这才称得上是一个知礼而又美丽的女人。

- 走如流云般优雅 / 022
- 坐姿尽显女性端庄 / 023
- 生活细节礼仪不可忽视 / 024
- 别让坏情绪泛滥成灾 / 026
- 静静地，就是绝美 / 028
- 不要哭坏了你的形象 / 031
- 改变坏习惯，养成好习惯 / 034
- 不要成为购物狂 / 037
- 奢侈的女人不美丽 / 039
- 时刻不要忘记与书约会 / 043
- 把音乐当成你的情人 / 046
- 千万别做酗酒的女人 / 050

第三章 仪态万千：由内而外散发优雅气息

有这样一种说法：“不美丽是女人绝对不可以容忍的事情，但没修养绝对是男人不可以容忍的事情。”事实的确如此，一个女人纵然风华绝代，但若是毫无修养可言，那么高雅的男士是无论如何也不会欣赏她的。修养，就像秋天里弥漫的果香一样，由内而外散发出来。它赋予女人一种神韵、一种魅力、一种气质和一种品位，自然流露，从容娴雅，让人愉悦。

- 姿容不及修养，性感不如品位 / 054
- 打造一种外表之外的美丽 / 056
- 做个温柔的女子 / 059



- 展现你最柔情的一面 / 063
- 宽容的女人最美 / 066
- 塑造好品性，做个雅致女子 / 069
- 塑造健全性格，打造雅致生活 / 071
- 抹去性格中的不可爱 / 074
- 坏脾气会让你显得很无礼 / 076

第四章 沟通之礼：呵气如兰尽显淑女风仪

生活中，很多女人虽然样美貌甜，但走到哪里都招人烦，很大程度上，她们就是败在了不会说话上。诚然，说话的本领与人的天性有着一定关系，但它并非完全取决于天性。事实上，只要我们用心去观察、去感悟，在生活的每一个片段中不断地搜寻、提炼，我们就能使自己的语言与生活融会贯通，变成一个真正会说话的优雅女人。

- 言语中始终记着“尊重” / 080
- 小心！——不要触犯沟通中的忌讳 / 083
- 赞美的话人人都爱听 / 086
- 拒绝一定要尊重人的感受 / 088
- 别让嘴像刀子一样 / 092
- 分寸一定要把握到位 / 095
- 淑女式的谈吐技巧 / 098
- 说话一定要给人留面子 / 101
- 巧解尴尬的说话技巧 / 103
- 委婉一点、含蓄一点 / 106
- 看破是精明，不说破是真智慧 / 110

第五章 社交礼仪：落落大方挥舞拂云长袖

如今，女人不再是男人的附属品，女人们走出了家门，有属于自己的社交圈。但遗憾的是，我们也看到，有些女性的社交总是很失败。究其根由，无非是她们不懂得避讳社交中的那些礼仪禁忌。其实，做个成功社交的女人很简单，只要你知礼达理，你就能得到别人的喜欢。

交际中自我介绍详解礼仪 / 114

问候中的礼仪规范 / 116

名片的使用礼仪 / 118

不同场合下的介绍礼仪： / 120

邀请礼仪 / 121

各种场合服装色彩的选择 / 125

记住他人的名字 / 127

不要太爱表现自己 / 129

学会与不同性格的人相处 / 131

送人玫瑰，手有余香 / 134

前莫抱怨 / 137

说好各种即席发言 / 139

别做社交中的“霉女” / 142

与异性交往应有底线 / 144



第六章 职场礼仪：端庄细致能得上下欢喜

很多女性认为，在职场拼搏，只要有能力就足矣，其他的都可以忽略。事实上，这种想法大错特错。诚然，能力是我们行走职场的最佳保障，但要知道，个人形象对于我们的职场成功也具有不可忽视的影响。别再质疑，你想成功，那么就千万别把职场上的形象与礼仪当成小事。

白领丽人日常职业形象礼仪 / 148

白领丽人职业装色彩搭配 / 149

汇报工作礼仪 / 150

与上司说话的忌讳 / 151

别对企业管理乱发意见 / 155

要给领导留面子 / 158

低调处事，和谐相处 / 160

礼尚往来，有应有酬 / 162

摆正竞争的心态 / 165

白领丽人务必自尊自爱 / 167

第七章 商务礼仪：彬彬雅致挥洒知性魅力

商务活动有它约定俗成的规矩，没有规矩便不能成方圆。商务女性要有起码的礼仪知识，没有知识，便无以成大事。千万别小看这些所谓的规矩，你小看它，它就可能给你造成大的损失。

商务交往的3A原则 / 170

- 约见客户的礼仪 / 171
- 胸牌的佩戴礼仪 / 175
- 公关接待准备事宜 / 176
- 商务陪同礼仪 / 177
- 商务餐就是商业谈判桌 / 179
- 政务宴会要注重礼仪 / 181
- 售后服务的九大误区 / 183

第八章 餐宴仪范：樱桃小口吃出公主风范

有道是：民以食为天。吃，每个女人都会，但未必每个女人都能吃出优雅、吃出体面。别忽略这小小的细节，事实上，很多人恰恰可以在餐前餐后看出你的内涵与修养。

- 赴宴要有淑女风范 / 190
- 拒绝邀请要有技术含量 / 192
- 小小细节看出素质 / 194
- 西方饮食文化略解 / 195
- 西餐点菜里有窍门 / 199
- 五彩缤纷的西餐食物该如何下口？ / 201
- 点菜要遵循四原则 / 207
- 谨慎对待7种谈客 / 208



第九章 礼尚之家：相敬如宾营造温馨家庭

常见女人抱怨家中争吵不断，似乎要把家人数落个遍，但不知大家有没有想过：一个巴掌拍得响吗？诚然，或许你的家人真的有错，但我们为何不能表现得更有涵养、更有包容心一些呢？要知道，相敬如宾才能永葆温馨，家庭和睦才能万事兴盛。

- 我们唠叨不断，老公心烦意乱 / 214
- 对他温柔一点，家会更幸福一点 / 217
- 8句会毁掉你幸福的话 / 219
- 想要相扶到老，就要相互包容 / 223
- 做丈夫忠诚的支持者 / 226
- 婚姻需要礼让 / 227
- 能忍终有益，家和万事兴 / 229

第十章 礼尚往来：送礼答理尽显蕙质兰心

中国是个讲究礼尚往来的国度，送礼还礼的文化源远流长。国人很看重这个，当然你也很有必要懂得，不然，别人不但会认为你不懂礼数，甚至会殃及你的父母，认为你的家庭涵养不够。

- 送礼有哪些礼仪需要注意 / 232
- 赴宴送礼不得不说的事情 / 233
- 商务送礼的艺术 / 235
- 送礼要让人能够接受 / 237
- 婚庆送礼的讲究 / 239

怎样给长辈送礼最合适 / 240

涉外送礼那些事 / 242

送花虽好，也不能乱送 / 244

第十一章 外事礼仪：清冷若水佳人礼通中西

别以为外国人的礼仪、禁忌与我们无关，谁又能保证在今后的日子里丝毫不与“洋人”接触？倘若到那时乱了阵脚，丢的不仅是你的脸，更重要的是还有中华民族的风范。所以说，对于外事礼仪，你要懂、要通，要做到面面俱到，才不失为一位优雅从容、清冷若水的佳人。

外事礼仪禁忌 / 248

涉外礼仪基本要求 / 250

涉外礼仪礼宾通则 / 251

了解一下那些国际常用的见面礼节？ / 254

掌握西餐中的喝酒礼仪 / 255

涉外宴请细节马虎不得 / 257

进入外国人的办公室或住所的礼节 / 259

第一章

人面挑花： 多维塑造你的美丽仪容



其实女人不必如何地惊艳脱俗，只要不邋遢，就是对与你交往的人在表示尊重。不邋遢其实很简单，不需要奢侈，不需要败家。你只要将自己打扮得干干净净、利利索索，再合理地装饰一番，你就是别人眼中优雅知礼的女人。

妆容也是对别人的一种尊重

女为悦己者容，千百年来这句话仿佛成了真理。其实则不然，在现在这个社会，化妆是对别人的一种尊重，也是对自己的一种重视，更是体现女性魅力的绝招。

爱美是女人的天性。作为女人你有权利让自己通过各种方式变得漂亮，不要以为街上的美女、银幕上的明星都是天生的肌肤胜雪、身材婀娜。你是否知道明星每天不管拍戏多累都要坚持卸妆，做皮肤保养，而这些并不需要去美容院，只需要几片水果或者一张面膜就可以搞定；你是否知道某位女明星十几年来如一日地做胸部按摩，以致在人群中受到的羡慕声片片。

如果你认为自己不够白皙，如果你认为自己需要减肥，那你不妨为自己制订各种计划，然后坚持下去。不要以为自己有了老公就可以每天蓬头垢面，殊不知，那样你会逐渐失去他的心。

朋友赵先生喜欢衣着讲究、妆容得体的女人，可他的妻子却越来越背离这个方向了，这让他不免有几分失望，赵先生说：“我妻子不懂得按自己的身材特点选择服饰，更不懂得色泽的搭配。我给她提建议，她还指责我是小男人，管得太多。”一次，赵先生开玩笑说：“男人都喜欢漂亮的女人，你不担心我被别人勾引了吗？”

谁知他的妻子自负地“哼”了一声，继续我行我素。赵先生的妻子始终认为，她的家庭条件比赵先生家好，当年是她不顾父母的反对“下嫁”于赵先生，她相信自己当年的“义举”早就“套牢”了赵先生，所以敢安



心地过着懒散的黄脸婆生活。而赵先生呢，虽然不是那种朝三暮四的男人，但在街上看见穿着得体的女人时，心里总会若有所失，有时甚至还会想入非非。

其实像赵夫人这样的女人在中国不占少数，尤其在生完小孩、逐渐进入中年以后，她们往往衣着随便，不再注意修饰、不再“严格要求自己”，对自己的外貌马马虎虎，得过且过。然而，有道是“爱美之心人皆有之”，男人更是如此。你说他们能不失望吗？他们也许嘴上不说，可心里就不知怎样想了。这是很危险的！

所以女人，必须让自己美丽起来，不管是悦人也好，悦己也罢！归根到底都是让周围的人或是让自己高兴，通过自己的满意、欣喜，得到满足。

其实打扮不是一件很难的事情，每天出门前打开衣柜搭配一下衣服，化个淡妆，光鲜漂亮地出去见人！其实，打扮的细节最重要了，它最能体现自己的品位，有时一件合适的小饰物就能完全展现你的个性。不要以为你是居家女人就可以毫不修饰，淡淡的妆容也是对别人的尊重。

不要以为自己年华已逝深居在家就可以毫不修饰，要知道，女人的美无时无刻不在，只要你稍微留意、简单装扮照样能够美出来。

千万不要以家务繁忙为借口而疏于打扮，要知道，日本的女人通常都会在老公到家前半小时把自己打扮得漂漂亮亮的，让老公一进门就有一种赏心悦目的感觉；她们也会在老公睡觉前半小时就沐浴完毕，在床上乖乖地等待老公；早上的时候她们会先于老公半个小时起床，洗漱、化好妆后，把早饭端到老公面前，让自己呈现在爱人眼前的永远是最美丽的一面。因此，在世界上大多数人提到日本女人的时候，都会竖起大拇指夸赞她们温柔、贤惠，还有美丽的！

当然，我们不用像日本女人一样，但是简单打扮一下自己也是很有必要的，不要以为男人真的不会抛弃黄脸婆。要知道，男人属于视觉动物，你连外表都不能让他满意，还指望他能为这个家付出多大的努力呢？

如何做个美丽女人？

人为什么爱美？古希腊哲学家亚里士多德说：“只要不是瞎子，谁都不会问这样的问题。”随着时代的发展，女人意识逐渐觉醒，女人从幕后走到了台前，美貌更是成了女人获得成功的辅助手段。各式美容产业方兴未艾，影视屏幕上女明星流光溢彩，顾盼生辉；不少大网站都开设明星美女写真区，以增加网站的访问量。可以说，现代美女已经是社会中一道靓丽的景致，为人们所承认，所欣赏，所赞叹。

美，具有极高的经济价值。研究者曾经做过这样一个实验分析：他们把一组照片给评审人打分，由最美至最丑排序，然后对这些数据进行分析。他们发现一般被认为较美的人，与缺乏美貌者做同样的工作，但她们的报酬却会相对多一点，可能由于拥有美貌者较能促使该公司的营业额上升。接着，他们又对一份法律学院毕业生的资料进行研究，发现拥有美貌者多负责出庭打官司的外部工作，而缺乏美貌者则多担任内部处理文件和研究工作。

随后，他们又发现当女人到一定年龄后，貌美的大多会继续工作，赚取较高的收入；缺乏美貌的，则会离开劳动力市场，嫁人去了，不幸的是，她们的结婚对象，平均收入也都较低。美是稀缺资源，美女是稀缺人才。

因此，对于女人来说，如何让自己成为一个美女，是很重要的事情，而这种事情只有自己能够完成，别人是无论如何都帮不上忙的，为什么这样说呢？因为有些女人天生丽质，自身条件就很不错，美丽对于她们来说很轻松，而对于另外一些女人来说，魅力就成了她们的心理负担，因为她们生来就很普通，从来没有把自己想象成为人人都想多看几眼的美女。