



女人的资本

礼仪

ETIQUETTE:
capital of women

「李洁 编著」

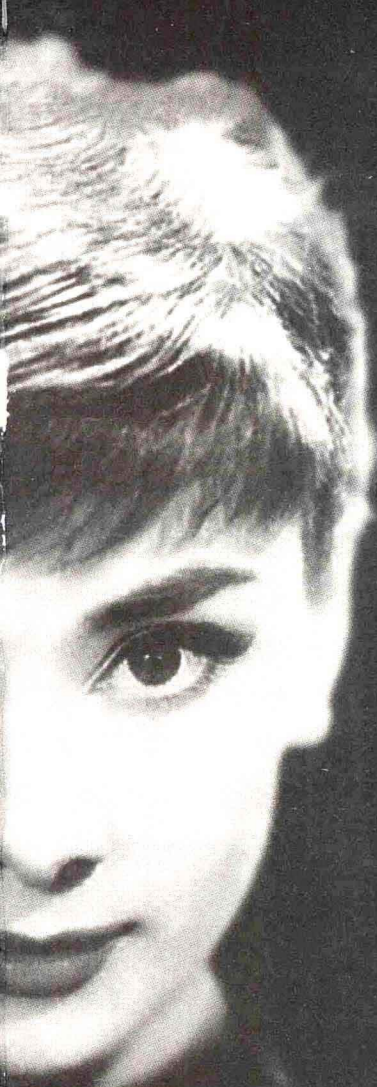
女人的魅力来源于内外兼修。
女人的礼仪成就女人的梦想。

- 举止得当的修养
- 时尚得体的穿着
- 优雅自信的气质

社交礼仪指导书
第一夫人们内涵的
成就女总统和

必要的礼仪细节你做到了吗？
你是优雅的中国女人吗？

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



礼仪 女人的资本

ETIQUETTE
capital of women

〔李洁
编著〕



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

女人，从古代的三从四德，到现代的职场精英，她们追求贤惠、能干、聪明、高贵，但却只有一种特质能持久迷人，那就是女人的魅力，如待人接物彬彬有礼，行为处事气定神闲。女性的这种魅力体现在谦敬合度、往来得体的礼仪之中。得体周到的礼仪是每个女人优雅、美丽和魅力的体现。所以女性的这种魅力正如完美礼仪中的一缕淡雅温煦的香氛，浸渍在平常生活中的每个角落，不夺人眼目，但却有着磁铁般的吸引力，散发出迷人的魅力，从而使一个平凡的女人在生活中展现出持久永恒的魅力。

本书就女人应懂的礼仪进行叙述，列举生活中有趣的小故事进行分析，目的是让大家知礼得体。此外如能把这些礼仪应用在平时的生活中，相信你会变得更加有魅力。

图书在版编目（CIP）数据

礼仪：女人的资本/李洁编著. —北京：中国铁道出版社，2013.8

ISBN 978-7-113-13843-1

I. ①礼… II. ①李… 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（2011）第252496号

书 名：礼仪：女人的资本
作 者：李 洁 编著

策 划：武文斌
责任编辑：吴媛媛
责任印制：赵星辰

读者热线电话：010-63560056
封面设计：多宝格

出版发行：中国铁道出版社（北京市西城区右安门西街8号 邮政编码：100054）
印 刷：北京市昌平开拓印刷厂
版 次：2013年8月第1版 2013年8月第1次印刷
开 本：700mm×1000mm 1/16 印张：15 字数：345千
书 号：ISBN 978-7-113-13843-1
定 价：39.50元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书，如有印制质量问题，请与本社发行部联系调换。

前言

懂“礼”是人类文明进步的重要标志之一，也是我们塑造美好形象的资本。尤其是作为21世纪的女人，既要在职场中的精英，又要做生活中的贤妻良母，这两者都离不开“礼仪”二字。

中国乃礼仪之邦，本书就女人应懂的礼仪而展开，详细地介绍了女人在生活中的着装礼仪、言行举止、人际交往以及职场中应懂的礼仪等。我们为大家呈现了生活中一个个有趣的小故事并进行分析，着重阐述了什么是礼仪，女性在日常生活中如何去遵守礼仪。此书集实用性、通俗性、趣味性于一体，每天记住一个小礼仪，可以让我们快速加入懂“礼”女人的行列。

中国有句俗语：“做什么就要像什么。”良好的素质礼仪可以轻易赢得别人的赞美，无形中可以为你创造出许多成功机会。那么从现在开始，跟随本书学习礼仪，也许它就是帮助你开启人生幸运之门的金钥匙。

本书适合各个年龄段、不同岗位的女性阅读，能为大家提供各种礼仪知识，力图满足各个岗位女性的需要，从而能提高女性对自身着装礼仪、人际关系、言行举止等各方面的认识。期望女性朋友能学会每个礼仪，让处于不同阶段、不同专业的女人有所启发和借鉴，不断地进步，也让“懂礼”成为新的资本。

希望女性朋友能够通过阅读这本书，改头换面，充满魅力，让别人感到你的精神世界是充实的，品位和行为是不凡的。期待这本书可以影响一些人的成长。

参与本书编写的人员有：何玉花、陈莉、李良、张媛、白晶、齐海英、张晓义、李淑云、曾晓丽、霍秀兰、霍立荣、杨春明、季慧、张来兴、陈鹤鲲、顾新颖、李淳朴、赵冰清、袁婉楠、魏巍、张璐路、孙光雨、杨佩薇。在此表示感谢！

最后，因为编者知识水平有限，时间仓促，书中的理论概述及故事难免存在不妥之处，期望读者朋友批评指正。

编者

2013年5月

读者意见反馈表

亲爱的读者：

感谢您对中国铁道出版社的支持，您的建议是我们不断改进工作的信息来源，您的需求是我们不断开拓创新的基础。为了更好地服务读者，出版更多的精品图书，希望您能在百忙之中抽出时间填写这份意见反馈表发给我们。随书纸制表格请在填好后剪下寄到：北京市西城区右安门西街8号中国铁道出版社综合编辑部 苏茜 收（邮编：100054）。或者采用传真（010-63549458）方式发送。此外，读者也可以直接通过电子邮件把意见反馈给我们，E-mail地址是：suqian@tqbooks.net。我们将选出意见中肯的热心读者，赠送本社的其他图书作为奖励。同时，我们将充分考虑您的意见和建议，并尽可能地给您满意的答复。谢谢！

所购书名：_____

个人资料：

姓名：_____ 性别：_____ 年龄：_____ 文化程度：_____

职业：_____ 电话：_____ E-mail：_____

通信地址：_____ 邮编：_____

您是如何得知本书的：

☐书店宣传 ☐网络宣传 ☐展会促销 ☐出版社图书目录 ☐老师指定 ☐杂志、报纸等的介绍 ☐别人推荐
☐其他（请注明）_____

您从何处得到本书的：

☐书店 ☐邮购 ☐商场、超市等卖场 ☐图书销售的网站 ☐培训学校 ☐其他

影响您购买本书的因素（可多选）：

☐内容实用 ☐价格合理 ☐装帧设计精美 ☐带多媒体教学光盘 ☐优惠促销 ☐书评广告 ☐出版社知名度
☐作者名气 ☐工作、生活和学习的需要 ☐其他

您对本书封面设计的满意程度：

☐很满意 ☐比较满意 ☐一般 ☐不满意 ☐改进建议

您对本书的总体满意程度：

从文字的角度 ☐很满意 ☐比较满意 ☐一般 ☐不满意

从技术的角度 ☐很满意 ☐比较满意 ☐一般 ☐不满意

您希望书中图的比例是多少：

☐少量的图片辅以大量的文字 ☐图文比例相当 ☐大量的图片辅以少量的文字

您希望本书的定价是多少：

本书最令您满意的是：

1.

2.

您在使用本书时遇到哪些困难：

1.

2.

您希望本书在哪些方面进行改进：

1.

2.

您需要购买哪些方面的图书？对我社现有图书有什么好的建议？

您更喜欢阅读哪些类型和层次的计算机书籍（可多选）？

☐入门类 ☐精通类 ☐综合类 ☐问答类 ☐图解类 ☐查询手册类 ☐实例教程类

您在学习计算机的过程中有什么困难？

您的其他要求：

目录

第一篇

让女性立足社会的举止与穿着礼仪



第一章 要记得：穿着体现你的内涵

穿着合体：不要让衣服占了你的主人位置 / 2

让你不舒服的衣服一定穿不出美感 / 3

穿对名牌才能穿出品位 / 3

合理搭配：合理的衣服搭配可以掩饰你体形的弱点 / 4

适时变色：今天你应穿什么颜色的衣服 / 5

脚下舒适：“千里之行始于足下”——好脚还需配好鞋 / 7

颜色和谐“步调统一”——袜子颜色要与衣服的颜色搭调 / 8

高尔夫装：女士高尔夫服饰礼仪宝典 / 9

穿出品位：衬衫穿着礼仪 / 10

第二章 佩戴越多，品味就越高吗

女人如何正确佩戴首饰 / 11

“表”里如一：佩戴手表的礼仪 / 11

戴戒指有讲究 / 12

挎包点“睛”：女人衣服与包的搭配 / 13

第三章 优雅的举止比花哨的名片更让人难忘

虽不是大家闺秀，但也要做小家碧玉 / 15

“坐”个淑女 / 16

款款轻盈，走出一种优雅 / 16

当众下蹲，女人风度尽失 / 17

动情的声音，优雅的姿态，让你永远迷人 / 18

上下车姿态礼仪 / 19

第四章 公众不等于公开，随便不等于放肆

听交响乐，无须大力鼓掌 / 20

电梯里不需要“绿植”摆设 / 21

即使是恋人，亲密动作也要注意场合 / 22

女人化妆也讲礼仪 / 23
洗手间也要注意礼仪 / 24
参观画展时, 不要让照相机到处闪光 / 25
看电影时, 不需要手机铃声再配合 / 26

第五章 精致着装, 展示精英本色

内衣的别样风情 / 27
帽子与服装的搭配 / 28
旗袍魔力尽显女性柔媚风姿 / 29
高跟鞋的由来 / 29
女性宴会的穿着艺术 / 30
公务员服饰应以素雅为美 / 31

第六章 职场女性的仪容礼仪

儒雅而精神的发型, 尽显精英风采 / 32
浓妆淡抹, 增加你的妩媚 / 33
香水随便抹, 当心出怪味 / 34

第七章 公众区域礼仪多

观看芭蕾舞欣赏的礼仪 / 35
观看斯诺克的礼仪 / 36
观看跆拳道的礼仪 / 37
去医院探望病人的礼仪 / 38
商场购买的不只是商品 / 39
公共图书馆应注意的礼仪 / 40

第二篇

提升女性魅力的交际礼仪

第一章 尊重他人等于尊重自己

对人的称呼要用对 / 42
行主人之礼, 做待客之道 / 42
登门拜访时, 不做不速之客, 无礼之人 / 43
真诚的赞美——无本的投资 / 45
嘘寒问暖入人心 / 46

第二章 以礼待人, 体现好教养

要让自己的嘴动起来, 说准“对不起” / 47

遇见熟人，不妨动一动尊口 / 48

说话不用成语连篇，但求文明用语 / 49

不要跨雷池半步 / 50

说话前不如先加个敬语 / 51

第三章 良好的印象从介绍开始

自我介绍分场合，讲分寸 / 52

介绍他人时，尊者优先 / 53

集体介绍时，位高者优先 / 54

第四章 手与手相碰，是见证礼仪的时刻

该出手时再出手，掌握适时的握手时机 / 55

握手的方法 / 56

第五章 递出去的是名片，收回来的是情谊

双手奉上的不是名片，而是你的真诚 / 57

尊重对方的名片等于尊重对方本人 / 58

第三篇

职场女性必备的社交礼仪



第一章 成功的面试，是进入职场的第一步

旧貌换新颜 / 60

自然的妆容，为自己创造机会 / 61

适宜的造型，让你信心十足 / 62

饰物要少而精 / 63

微笑也是一种礼仪 / 64

不要把面试官当成空气 / 65

通电话决定你是否成功 / 65

结婚有彩礼，面试有结束礼 / 66

第二章 办公室礼仪，让你如鱼得水

网络礼仪体现良好教养 / 68

办公室用餐有讲究 / 69

开、关门的礼仪 / 70

细节决定成败 / 71

第三章 办公室里的言行举止，让你有好人缘

不要说讨人嫌的口头禅 / 72

开玩笑不注意分寸，惹火上身得不偿失 / 73

办公桌是你的第三张脸 / 74

第四章 对领导有礼，晋升名单上才可能有你

敢于正视领导的眼睛 / 75

汇报工作礼仪 / 76

领导的批评要当场接受而不是反驳 / 77

与领导打电话时，要让领导先挂电话 / 78

领导生病，要关心 / 78

辞职不失礼 / 79

聪明的女人不要擅自替上司下决定 / 80

领导也需下属的理解 / 81

如何向上司提出晋升要求的策略 / 82

和老板吃饭的礼仪 / 83

第五章 明枪好躲暗箭难防，要团结好同事

同事之间有话要好好说 / 84

同事之间帮忙要适度 / 85

影响同事关系的言行 / 86

如何化解同事抢功 / 87

同事之间相处的“六不忘” / 88

将职场友谊进行到底 / 89

夸人要夸得“一鸣惊人” / 90

第六章 玩味职场

银行服务礼仪 / 91

教师礼仪 / 92

谈话时，不掩口、摸鼻、挠头和整理衣襟、领带 / 93

不傲慢待人，也不巴结傲慢的人 / 94

行动谨慎，举止却不拘谨 / 95

第七章 让自己成为最佳的演说者

优美的举止是演说成功的一半 / 96

让你的手势吸引全场的目光 / 97

得体的衣着令你自信倍加 / 98

第四篇

女性决胜商场的商务礼仪



第一章 人在商场，需熟知迎来送往的礼仪

- 见面问候礼仪 / 100
- 接待工作中的眼神 / 101
- 胸牌的佩戴礼仪 / 101
- 陪同客户出入遵守的原则 / 102
- 熟知递烟和点烟的礼节 / 103
- 商务见面祝贺和慰问的礼仪 / 104
- 回族人见面礼仪 / 105
- 学会拒绝 / 106
- 做人要知道怎么道歉 / 107
- 商务送礼送什么 / 108

第二章 拜访顺利，合作才能成功

- 登门拜访注意的礼节 / 109
- 等待时，切忌不要到处参观 / 110
- 如何走访外商 / 111
- 寒暄过后，不要忘记切入正题 / 112
- 记住名字比珍藏名片更重要 / 113

第三章 生意场上，善商务应酬者决胜千里

- 中餐点菜有学问 / 114
- 宴请重要客人，不要使用一次性纸杯 / 115
- 餐桌细节也要走礼仪之道 / 116
- 餐具摆放礼仪 / 118
- 西餐点菜礼仪 / 119
- 饮酒礼仪注重文明劝酒 / 120
- 席间要注意的礼仪 / 121
- 如何礼貌拒绝餐桌上你不熟悉的食物 / 122
- 请柬亲手送达最有礼 / 123
- 自助宴会礼仪 / 124
- 商务餐要注意着装 / 125
- 使用筷子的礼仪 / 126
- 餐巾的使用讲求门道 / 127
- 茶水礼仪 / 127

第四章 要善于用你的“电波”武器

电话铃响不是考验你的速度，而是验证你的修养 / 128

个性彩铃也有礼仪 / 129

打电话不点钟点，能办成的事也办不成 / 130

求人的电话，千万不要自己先挂 / 131

约好的电话不接也是失礼 / 132

第五章 商务电话里，不要闲话家常

不要一边制造噪声一边打电话 / 133

发手机短信，署名不能少 / 133

如何做好职场“传声筒” / 134

电话里不要让人猜你是谁 / 135

结束通话的礼仪技巧 / 136

第六章 众目睽睽，不允许你出错

会前要做到“万事俱备” / 137

不要轻视小小的座位，安排起来却有不少学问 / 138

会议过程中礼仪多 / 139

怎样让自己成为最佳发言人 / 140

剪彩仪式的由来 / 141

会议结束的礼仪 / 142

第五篇

让女性觅得Mr.Right的交往礼仪

第一章 好“礼”，一见钟情的润滑剂

三分天注定，七分靠打扮 / 144

你可以不漂亮，那么要学会“温柔” / 145

学会用眼神捕捉 / 146

大胆赞美对方 / 147

做个细心的人 / 148

巧取联系方式 / 149

第二章 好“礼”，为爱情储存营养

礼物、情书是永远的爱情纪念品 / 150

把约会地点的选择权让给对方 / 151

每次约会都要展示不一样的你 / 152

第三章 “征服”父母，踏上幸福旅程

事先做好调查，送礼才不会犯忌 / 153

着装不能花哨，但不要过于正式 / 154

家长面前，要注意自己的仪态 / 154

展现对男朋友温柔的一面 / 155

不要马上把家长当成一家人 / 156

收起懒散，秀一秀勤快 / 157

不要在公婆面前说男朋友半个“不”字 / 158

不要把自家的家事都介绍一番 / 159

第六篇

让女性获得幸福的婚姻礼仪



第一章 夫妻之间礼多人不散

婚后不要让自己立刻成为“黄脸婆” / 162

相敬如宾，会使平淡日子生出光彩 / 162

对丈夫不要吝啬你的赞美之词 / 163

批评是婚姻的毒药 / 164

不要定期检查丈夫的手机、信件 / 165

吵架后，主动说话才是智者所为 / 166

夫妻吵架的处理哲学 / 167

唠叨让家成为他不想待的地方 / 168

第二章 礼貌对待子女，拉近你们之间的距离

建立良好的家风 / 169

孩子面前，父母的形象很重要 / 170

做一个知心妈妈 / 171

家长对孩子不能说的话 / 172

批评教育孩子要讲究方法 / 173

第三章 百善孝为先，单有孝敬还不够

心中有孝，还不忘常回家看看 / 174

父母的生日要不忘问候一声 / 175

孝顺是中国人的美德 / 176

与婆婆和谐相处 / 177

儿女远行还须告知父母 / 178

第四章 懂家庭礼仪，融邻里关系

兄弟姐妹互相尊重 / 179

妯娌关系要融洽 / 180

远亲不如近邻 / 181

第七篇

让中国女性面对世界更加自信的涉外礼仪

第一章 外交有礼，让你左右逢源

致意的礼仪 / 184

称呼得体，讲究尊重 / 185

接吻礼仪 / 186

拥抱礼并不是一统天下 / 186

和外国人说话的“六不问” / 187

接待外宾时礼仪 / 188

外事馈赠礼品 / 189

第二章 知迎送礼仪，获合作机会

接待外宾要注意的乘车礼仪 / 190

迎送手势礼仪 / 191

招待礼仪 / 192

接待外宾参观礼仪 / 193

第三章 即使不喜欢，也要吃的像模像样

不认识的菜名不要轻易点 / 194

法国大餐的上菜礼仪 / 195

调味品的礼仪 / 197

西餐中的刀叉语言 / 197

品酒，还要知学问 / 198

西餐桌上别找牙签 / 199

喝咖啡礼仪要知道 / 200

享用西餐汤品的礼仪 / 201

鸡尾酒会礼仪 / 202

餐厅用餐——自带葡萄酒的礼仪 / 203

美国人请客吃饭的礼仪 / 204

第四章 失礼，是失去合作的第三者

谈判前要注意自己的仪容仪表 / 205

要给对方发言留有余地 / 206

谈判时不要因情急而失风度 / 207

谈判中如何打破僵局 / 208

谈判成功，还可去酒吧庆祝 / 209

第五章 涉外交际惯例和忌讳

入乡随俗，不在外国闹笑话 / 210

国外问路礼仪 / 211

禁忌数字13、4、9和星期五 / 212

入住国外旅馆礼仪 / 213

不要把自己豪爽的个性也带到外国餐馆 / 214

接受服务后，别忘了给小费 / 215

参加舞会的礼仪 / 216

热情要有度 / 217

第六章 各国民间交往礼仪

浪漫而多礼的俄罗斯礼仪 / 218

尊师重道的韩国礼仪 / 219

泰国的风俗礼仪 / 220

讲究动作美和心境美的日本 / 221

第七章 国外风俗礼仪

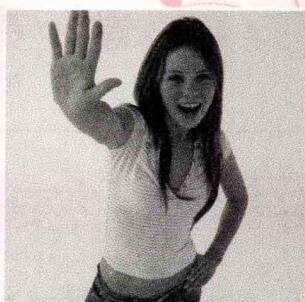
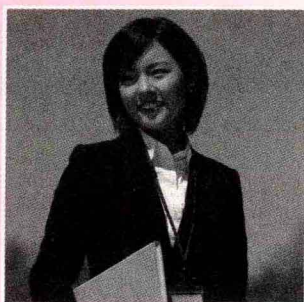
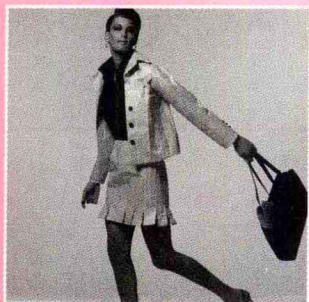
佛教礼拜礼仪 / 222

要懂基督教的礼仪 / 223

中外手势的差异 / 224

法国贴面礼 / 225

合十礼、吻足礼、碰鼻礼 / 226



第一篇

让女性立足社会的举止与穿着礼仪

良好的仪表就像一个优美的旋律，不仅会提升你的自信心，而且还会给他人带来视觉上的美感；优雅的举止，不仅能体现出你的精神风貌，而且还会给他人以心灵上的触动，它们让你立足职场，让你左右逢源。

第一章 要记得：穿着体现你的内涵

礼仪关键词：穿着、名牌、搭配



穿着合体：不要让衣服占了你的主人位置

曾对四川地震做出“惊人回答”的莎朗·斯通，不仅在语言上让人出乎意料，而且她平时的穿着更让人过目不忘。一次，莎朗·斯通在与朋友聚会时，被记者拍到身穿“火鸟”装现身在香榭丽舍街上，一向钟爱于皮草的莎朗·斯通，这次独特的设计让她抢尽了风头，但却没有给她增添雍容华贵的气质，反而让这件衣服夺走了她主人的位置，就是这件衣服让人有种眼前一亮的感觉，却忽略了对衣服主人的感觉。

资本培养

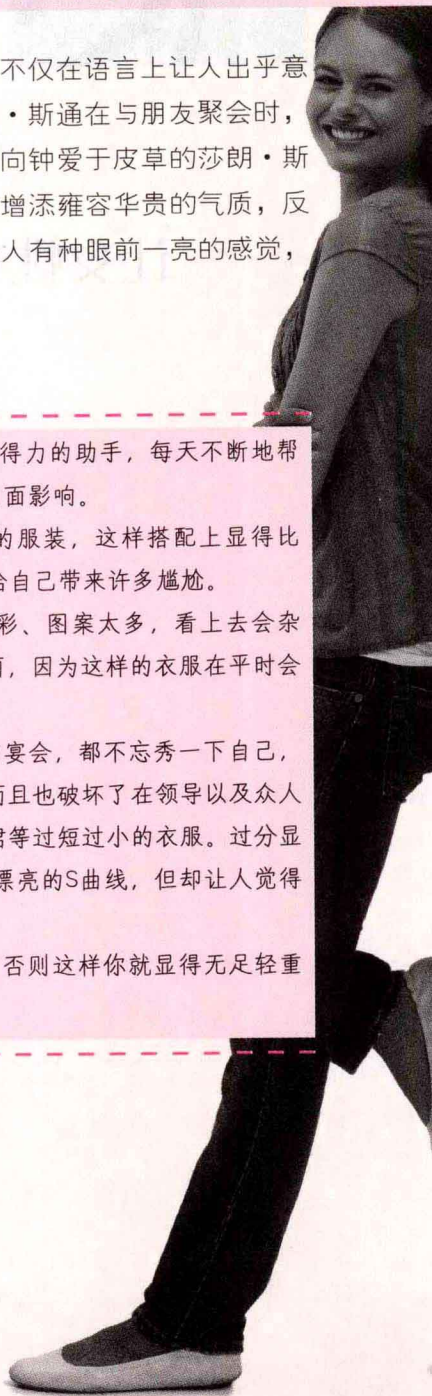
我们每个人，每天都在和衣服打交道，它可以成为你得力的助手，每天不断地帮助你，同时它也是破坏你美好形象的罪魁祸首，给你带来负面影响。

工作的女孩 尽量不要穿外套比里面的衣服还要短的服装，这样搭配上显得比较杂乱。最好不要穿太透太薄的衣服，既影响了形象，也给自己带来许多尴尬。

年轻的女孩 衣服的颜色最好不要太鲜艳，如果色彩、图案太多，看上去会杂乱，显得不够庄重。平时穿的衣服也最好不要过于追求华丽，因为这样的衣服在平时会让人觉得你高不可攀。

穿露脐装的女孩 无论是平时工作，还是参加公司的宴会，都不忘秀一下自己，但却忘记了自己的身份和所在的场合，不仅失去了气质，而且也破坏了在领导以及众人面前的印象。因而，在正式场合不宜穿无袖、吊带、超短裙等过短过小的衣服。过分显示自己的身材曲线，在正式场合最好不要穿，虽然突显了漂亮的S曲线，但却让人觉得很轻浮。

气质为主，衣服为辅，不要让衣服占了主人的位置，否则这样你就显得无足轻重了，因此，要合理地利用服装来穿出自己的独特魅力。



让你不舒服的衣服一定穿不出美感

女孩林冰雪，某外企职工，受邀参加一个中外企业联合举办的盛大晚宴，场面自然会很隆重；往日“简装素裹”的她向好友借来一套昂贵的晚礼服，可是，晚宴上她过得非常不愉快、不自在。问题出在了那件借来的礼服上，不是腹部太紧了，就是肩带太松了。在整个晚宴上，她不敢吃东西、不敢大声说笑、更不敢正常地呼吸，甚至不敢随意地弯腰，一晚上都表现得很拘谨。有人跟她说话时，也不能完全投入，因为她感觉到肩带在不断地往下滑，于是时不时地还要拉一下。

资本培养

穿着不舒服的衣服，你会感到很难受。假设穿一件不舒服的衣服，你还要时刻想着摆脱这种不舒服，那么自身的美又怎么能表现出来呢？

腿粗的女孩 最好不要穿紧身裤，因为紧身裤会把你的腿部缺点完全暴露出来，让自己身体难受的同时，别人看着也会不舒服。

追求个性的女孩 为了引领时尚穿上与身份不符的奇装异服，如露脐装。走路时，总是不停地用手去拽上衣的下摆，让人感觉很不舒服，没有美感可言。

喜欢穿正装的女孩 突然想改变形象，换上一套嘻哈风格的T恤和肥大仔裤，总是感到不习惯，为了让衣服显得更合身一些，两手紧紧地夹在身体两侧。可是这样看上去，更不自然，失去了帅气的感觉。

个子矮的女孩 买来长西装裤，这样不仅使身材显得更加矮小，而且一不小心还容易被裤脚绊倒。

穿着不舒服、不合身的衣服不仅会让人失去自信心，而且还没有任何美感，所以一定要摒弃这些穿衣服的不和谐音符。

穿对名牌才能穿出品位

买名牌，不仅是提升自己在别人面前的经济实力和社会地位，而且更多的是满足人性的一种虚荣心理，为了满足这种心理，很多人不断地盲目追求一些名牌产品，当然，有的人更看中名牌的质量。辛华是一家化妆品公司的销售经理，在他的圈子里很多人都穿七匹狼，因此，他觉得自己也需要穿名牌衣服，这样才不会降低身价，买一套名牌服饰也是轻而易举的事，于是，他一次性买了同一品牌