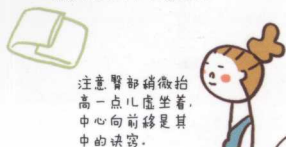




宴会上要把夸奖新郎新娘的优点作为话题。



合掌后，从两手大拇指、食指之间穿过。长珠应该穿行在两手中指之间。



臀部稍微抬高一点，心虚移是其中的诀窍。



背部平常要保持笔直挺立的印象，从侧面看，耳朵、肩部、腰部、膝盖侧面、脚跟会形成一条直线。



西式洗手间的盖子用完后要盖上，特别是男性需要注意。

举止的礼仪与魅力

【目】井垣利英◎主编 / 【目】伊藤美树◎绘 / 马丽◎译

生活绘本

しぐさのマナーとコツ

旅馆里有「那么能麻烦您啦，拜托请多多关照」这样的寒暄问候语。



先写上名字也很好。

拿取物品的时候，手要做出像在做手影中的狐狸般的形态来。



能看见现钞也可以。

中式婚礼、西式婚礼等，婚礼的形式多种多样。



烟花好好吃。

烟花啊，烟花啊，烟花啊。

好漂亮的烟花。

逝世者的亲属特别忙碌时，不应将他们叫到身边寒暄。



化学工业出版社

01454874

生活
绘本

淮陰師範學院
圖書館藏書章

举止的礼仪与魅力



淮阴师院图书馆 454874

馆藏

【目】井垣利英◎主编
【目】伊藤美树◎绘
马丽◎译



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

举止的礼仪与魅力 / [日] 井垣利英主编; [日] 伊藤美树绘; 马丽译. —北京: 化学工业出版社, 2012.7
ISBN 978-7-122-14490-4

I . 举… II . ①井… ②伊… ③马 III . 女性-修养-通俗读物 IV . B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第121640号

Shigusa no Manner to Kotsu by 井垣利英、伊藤美树

ISBN 978-4054032033

Copyright © 2006 by Gakken Education Publishing Co., Ltd. All rights reserved.
First published in Japan 2006 by Gakken Education Publishing Co., Ltd., Tokyo
Simplified Chinese character translation rights

arranged with Gakken Education Publishing Co., Ltd.

through Beijing Kareka Consultation Center

本书中文简体字版由Gakken Education Publishing Co., Ltd. 授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2012-3245

责任编辑: 王 津 李岩松

装帧设计: 芒果设计

责任校对: 蒋 宇

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

787mm × 1092mm 1/32 印张3¹/₂ 字数90千字 2012年7月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 21.00元

版权所有 违者必究

前言



“希望愉快地掌握举止礼仪技巧！”

我就是靠着这个想法，创作了这本书。

知晓举止礼仪的话，真是益处多多。

要被人认为是“美丽”“优雅”“品位高尚”“彬彬有礼”，无论男女老幼，都给人留下非常美好的印象。

既然煞费心思拼命努力，就是希望成为人见人爱漂亮出色的人吧。

不过，一听说礼仪，许多人就会感到“非常辛苦”，或者认为“没有参照的形态照着做不行吧？”

可是，实际上真正重要的并不是“形”，而是比“形”更重要的“重视他人的一颗心”。只要能保持最基本的体谅对方的心情，即使形态上稍有差异也不是什么大问题。

这本书中，并没有教授如何使对方心



情愉快的礼仪和做法，而是介绍了能让您被认为是彬彬有礼、端庄优雅的礼仪和举止。

基本的礼仪和“卫生间的使用方法”、“泡温泉的做法”、“旅馆住宿的做法”等，都是日常生活中我们身边的题材。

只要一项一项实施，您给人留下的印象就会变得魅力十足。

如果您能就此再次发现礼仪的美好之处，我将倍感欣慰。

无论何时何地，请把这本书放置在您的身边。

犹豫的时候，困扰的时候，请把它
当做您的工具书来使用。一定会成为您
坚强的心灵后盾！

◎井垣利英





礼仪道场



欢迎来到礼仪道场。

现在，就让我来传授你们礼仪的知识吧。



屁股翘起来

话尾要用幸福快乐的词语来结束，不仅是自己，对方的心情也会爽朗起来。我要推荐的，就是满含感激之情的“谢谢”。不管别人为你做了什么，不要说“不好意思”，而要直接说“谢谢”。

严厉的训斥之后

期待着你的表现。

期待句尾

期待你今后的表现哦。

加油哦。

支持句尾

优雅的句尾

今后要注意哦。

正面形象句尾

拜托他人帮忙的时候。

可以帮我吗？

不仅是语言，分别之际的表情和态度也要明快爽朗，积极的样貌是最基本的。

Smile!!

即使不完美也OK。从可以做到的事情开始，一点一点来也没有问题。即使只是姿态和说话方式稍微平易近人些，也会有人“刷”地一下子让出座位，如果能够立刻若无其事地表现出重视对方行为的话，也会留下好印象。比什么都严重的是，形式上的礼仪虽然很完美，但瞬间的举止却没有改进，这一缺点就会被无限放大，以至于前功尽弃。

控制关键



砰

礼仪不是一种外形上的东西，而是“心”。快速地控制对方的关键（心）吧。

用身体记忆

所谓的“控制关键”，正是因为身体的记忆，才能显现技巧。在人前紧张的时候，在无意识的行动中，平常的毛病就露出来了。反之，平常不会做的事情，那一瞬间也不会做。所以，进门的时候、吃饭的时候等，这些基本的做法要融入平常的生活中，并且养成习惯。



一个一个动作被身体记住，成为身体自然的动作，成为礼仪达人！

漂亮



虽说“人最重要的是内在美”，可内在就算再好，外观给人的印象不好的话也会吃亏的。和人见面的时候，为了不至于让对方不愉快，最低限度也要注意一下自己的仪表。仪容没有整理好就出现在人前，就像送给别人的礼物竟然没有包装一样。

即使不需要华丽的包装，起码也想要系上一条洗干净的丝带。
尊重对方的用心，也要传达给对方。

注意穿着整洁



打扮太过分，
是禁忌！

礼仪美人，从
做时间上的交
往高手开始。



另外，早一点到达约会地点以悠闲的姿态相见，与满头大汗迟到的见面。这两种形态给予对方的印象也是大不一样的。

应该留
有余暇

如果自己没有余暇的话，也就不可能有为对方考虑的闲暇了。给要拜访的对象准备好吃的特产礼物，给麻烦过的对方立刻写感谢信，把感激之情传达给对方……这样的关怀正需要有时间上的富裕。

不可被形式限制

“看见别人的样子，就让人家照着自己的样子纠正”，也要想一想自己需要注意的地方。就算对方有不足想告诉对方的话，也应该选择委婉的方式。



你的脚上功夫很弱呀，看着我学习就好了嘛。

不管你怎么强，那个柔道服穿得也太奇怪了。



正在吃饭的时候却突然注意到“你使用叉子的方法不对”，破坏了本应快乐享受的好时光，违反了本是最应避免的礼仪规矩。自己越当心越在意，连别人的没规矩都注意到了，甚至想作为知识来说教。但是呢，这里必须要憋口气忍住。

三人行必有我师

失败的话，就会成为经验教训。首先要冷静地思考“究竟是哪里出错了呢？”“要怎么做才好呢？”然后再站在对方立场上考虑，自然就找到答案了，下次应该不会再次犯错了。注意别人的举止时也是同样的。怎样做会令人心情舒服？怎样做又会令人不满？锻炼一个有礼仪的大脑，琢磨一下对方的想法吧。

为什么会摔倒了呀？



她为什么会摔倒了呢？



想成为典范而关注他人当然是可以的。别人的不规范也可以作为反面教材，一定也可以学到有用的东西。



通晓规 矩，然后 打破规矩



礼仪方面一旦行差踏错，有时就会给人紧张感和压迫感。结合当时的情况，打破礼仪规范调整细节也是有必要的。重要的不是遵守“规矩”，而是“对他人的关怀体贴”。

通晓规矩，可以随机应变从规矩中解脱出来从容应对。请把这样真正的礼仪达人作为自己的目标吧。



在做出安排之前，预先了解正规做法是最重要的。向着比平时更高的目标努力吧！



礼仪达人非一日之功

礼仪，不是要和他人争高低论胜负的事，而是要把更高更好的自己作为目标。



目 录

第 1 章 成为印象达人需要注意的动作和举止 /1

给人留下好印象的装扮 / 2

符合TPO（时间、地点、场合）的装扮 / 4

给人留下爽朗印象的三要素 / 6

在微妙情形下打招呼 / 8

注意无意识下的毛病 / 10

看起来优雅的站姿和步态 / 12

看起来优美的坐姿 / 14

流露出高雅气度的指尖法则I·II / 16

流露出高雅气度的身体动作 / 20



手包和钱包的用法 / 22

专栏◎作为女性，其差别就是塑造优秀的必备品 / 24

用餐时的礼仪要点I·II / 26

在饮食店常见的NG例子 / 30

参加公司聚会时的注意事项 / 32

演绎完美约会的要领I·II / 34

兜风约会的礼仪 / 40

拜访和待客的注意事项I（已经到拜访阶段了） / 42

拜访和待客的注意事项II（在门厅处） / 44

拜访和待客的注意事项III（在房间里） / 46

拜访和待客的注意事项IV（茶水、点心） / 48

拜访和待客的注意事项V（告辞的时候） / 50

家庭聚会的注意事项 / 52

第2章 在公共场所保持心情舒畅的礼仪和规矩 / 55

公交车中的礼仪I·II / 56

火车、飞机上的礼仪 / 60

排队时的礼仪 / 62



乘电梯和扶梯的礼仪	/ 64
洗手间的使用方法	/ 66
在商店的举止	/ 68
和店员建立伙伴关系的诀窍	/ 70
专栏◎服装选择小贴士	/ 72
电影院和剧场的礼仪	/ 74
旅途中的礼仪	/ 76
温泉和桑拿浴中的规则	/ 80



第 3 章 婚礼的礼仪 /83

出席结婚仪式和婚宴的时候I（婚礼的流程）	/ 84
出席结婚仪式和婚宴的时候II（服装篇）	/ 86
收到请柬的时候	/ 88
婚宴上的礼仪规矩I（从接待到就座）	/ 90
婚宴上的礼仪规矩II（从干杯到退席）	/ 92
如果被委任为二次宴会的主持人、司仪的时候	/ 94

第
1
章

成为印象达人需要注意的动作和举止



妆容

浓妆艳抹和素面朝天都是不可取的，看上去高贵典雅的淡妆才是应遵循的基本。不要忘记时常检查一下妆容是否有损。

鞋子

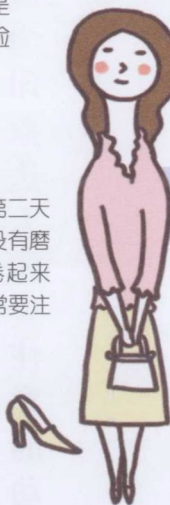
为了保养鞋子，穿过一天的鞋第二天必须要让它得以修养。鞋底有没有磨损？鞋跟部位的皮革是否翻卷起来了？都要不厌其烦地检查，平常要注意把鞋子擦得鲜亮。

使脚部看起来秀美的鞋跟高度是7cm~10cm。为了步态的优美，比起细跟来，还是选择鞋跟较稳的比较好。

服装

靠近面部的明亮色泽会使脸色看起来更好些。当上衣颜色比较暗的时候，衬衫、围巾或饰品就要采用亮色了。

华井空（25）



脚

比起光脚来，还是穿着素净的长筒袜更能给人留下好印象。





小空真是好命呀。我们的身材和长相相差并不远，可为什么待遇就会有那么大的差别呢？

千万别忘了，前面和下面
第一次见面时，意外地引人注意的是“头和脚”。不管你的服装穿着如何得体，妆容如何精致，乱蓬蓬的头发和脏兮兮的鞋子都会被对方认为你是个邋遢的人。



斑驳

就这一点来说，陆陆可真是太老土了。

老土？

自己动手DIY

即使只是为了让自己在那一天里看起来美丽动人而努力，如果材料（基础）不好的话，效果也会减半的。头发、肌肤，乃至身体曲线，都要悉心保养。

但上妆的情况不太好，大概是昨天喝太多了吧……



虽然觉得打扮得美艳些也未必会输给他人，

砂井海(25)

色彩·贴士

我们说黑色是使细胞颜色加深的色彩，会给人压抑感。明亮的色彩和奢华的装束会使周围的人和自己都有一份好心情。给人好印象的装扮，就像能招来蝴蝶聚集的美丽花朵一样，也会招来他人聚集在自己周围。

女性是鲜花

女性要尽量装扮华美，穿着上尽量采用粉色和淡蓝色等色彩明亮的衣服。带有饰边和蕾丝等装饰物的也都OK。总是穿着暗沉的颜色，往往连心情也晦暗无光了。一定要具有不做杂草中的野花，而是“花束中的鲜花”这种意识。

男性是绿叶

如果女性是鲜花，那么男性的形象就是水灵灵焕发着蓬勃生机的绿叶。脏兮兮皱巴巴的服装，或者不整洁的发型都会给人留下颓废病弱的印象。请注意服装的清洁干净。

符合TPO（时间、地点、场合）的装扮

化妆

虽说下班后有约会，可一大早就画得艳光四射，就有点儿……

你犯过这样的错误吗？

上衣

无袖短衫，穿在年纪大的人身上有时候看起来更像是内衣。想穿的话，就披上件外衣吧。脖子围上围巾，在遮掩暴露部分上下工夫。

下半身着装

低腰裤在弯腰的时候，裸露的腰部和内裤一目了然，必须注意上衣要能遮盖到臀部。开衩高的裙子和性感的超短裙也一样。在工作中要避免太过暴露。

鞋子

完全露出脚后跟的拖鞋太过随便，即使办公室允许也谈不上优雅。

美甲

留着长长的艳丽的手指甲，怎么看不像是工作的样子……斑驳脱落的指甲油，给人留下的是比自己想象中还要吊儿郎当的不良印象。

手包

你有没有把纸袋作为手包袋拿出门过呢？即使那上面标着高级品牌的商标，那也只不过是纸袋而已。

头发

为了在用餐时不被妨碍，要事先打理好头发。

服装

穿着方便用餐的服装，特别要注意领口和袖口的设计。

香水

用餐的时候要伴随着食物的香味才愉快，别喷太多香水哦。

在聚餐时

