

● 高雅容 編

# 女性社交打扮技巧



# 女性社交打扮技巧

高雅容 编

中山大学出版社

# 女性社交打扮技巧

高雅容 编

中山大学出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东省从化县印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 9.25印张 19万字

1992年10月第1版 1992年10月第1次印刷

印数：1—20000万册

登记证号(粤)第11号

ISBN7-306-00603-7/G·136

定价：4.30元

# 目 录

## 社 交 篇

### 第一章 雍容的社交礼仪

社交小常识	( 3 )
办公室的礼仪	( 6 )
介绍与他人相识	( 9 )
男女有别	( 10 )
介绍妻子和介绍丈夫与人相识	( 11 )
女性互相认识	( 12 )
女子在社交中应持的态度	( 13 )
忘记对方的姓名怎么办	( 16 )

### 第二章 大方地同异性交谈

消除不必要紧张	( 17 )
第一次会谈时	( 18 )
约会须知	( 20 )
不要使他人感到不安	( 21 )
怎样婉言拒约	( 22 )

### 第三章 得体的应酬之道

宴会中的礼仪 .....	( 25 )
餐桌上的礼貌 .....	( 26 )
赴请应守时 .....	( 28 )
西式宴会的礼节 .....	( 28 )
舞会中应注意的习惯和礼貌 .....	( 33 )
男子的礼仪 .....	( 34 )
女子的礼仪 .....	( 36 )
自己主持舞会 .....	( 37 )
睦邻之道 .....	( 38 )

### 风 姿 篇

#### 第四章 优雅的体态

女性获得体态美的方法 .....	( 49 )
迷人的姿态 .....	( 52 )
训练走路的姿态美 .....	( 55 )
抽烟的姿态增加美感 .....	( 57 )

#### 第五章 绰约的风姿

外形的美 .....	( 60 )
气质的美 .....	( 61 )
美的培养 .....	( 64 )

美的锻炼	( 67 )
旋律的美	( 69 )

## 装 扮 篇

### 第六章 服饰装扮的常识

在工作场所，过或不及的打扮都令人讨厌	( 75 )
切勿把出外郊游的装扮带到公司来	( 75 )
制服也是表现气质的好服饰	( 76 )
制服比私服更需要注意管理	( 77 )
只要稍事修改，制服就可以合身好看	( 77 )
在公司备放一套干净的制服以便换穿	( 78 )
传统的套装就是办公室的基本服装	( 78 )
衣着须选择适合自己的基本色调	( 79 )
衣着宜选择较好的质料	( 80 )
七分袖的衬衫或毛衣使你方便于工作	( 80 )
穿着长裤时，裤管要有明显烫过的褶痕	( 81 )
不论冬夏，皆应备有一套庄重的洋装	( 81 )
上班不宜着透明或低胸的服装	( 82 )
以类似质料来替代麻织品或丝织品	( 82 )
办公室的服装以轻便为宜	( 83 )
装扮不可太强调个性，要考虑与同事的协调	( 83 )
不可佩戴太贵重的饰品	( 84 )
穿用名牌服饰时，应选择标示不显明的款式	( 84 )

- 穿着除了考虑个人喜好，还得配合工作目的…………… (85)
- 准备一件象样的外衣以应付不时之需…………… (85)
- 利用周日晚上决定下周的服装…………… (86)
- 平时多整理，用时不慌张…………… (86)
- 将各种衣服搭配表贴在衣柜上既省时又省力…………… (87)
- 穿好内衣可产生对工作的敬业精神…………… (88)
- 不合身的内衣极不雅观…………… (88)
- 宜穿白色或肤色的内裤…………… (89)
- 清洁的内衣可防制服弄脏…………… (89)
- 穿窄裙或白裙一定要着衬裙…………… (90)
- 在衣柜内放上一块香皂，使你倍感舒适…………… (90)
- 办公室里着黑色或彩色长袜不太理想…………… (91)
- 到达公司后，有花边的长袜最好立即换掉…………… (91)
- 在办公室穿短袜给人幼稚的印象…………… (92)
- 上班时不宜穿厚袜…………… (92)
- 优美的姿势是表现年轻的诀窍…………… (93)
- 对打扮有疑问时，最好请教有见识的前辈…………… (93)
- 多见习他人的发型及化妆法…………… (94)
- 下班后去跳迪斯科，尽量不要让人看见…………… (94)
- 若遇见与你装束相同的人，应与对方打声招呼…………… (95)

## 第七章 化妆的常识

- 化妆是一种礼貌…………… (96)
- 信心使你展露自然生动的表情…………… (96)
- 会化妆的人将得到极高的评价…………… (97)

化妆不是为了掩饰自己，而是为了推销自己 .....	( 98 )
化妆是保护皮肤的妙诀之一 .....	( 98 )
化妆水能使脸部健康而有光泽 .....	( 99 )
化妆的粉底应有厚薄之分 .....	( 100 )
不要在眼睛四周部位打太厚的粉底 .....	( 100 )
使用眼线笔来强调眼神 .....	( 101 )
画眼线会使你更富青春气息 .....	( 102 )
眼线画在睫毛边可使眼神生动且不易识别 .....	( 102 )
鲜艳的眼影会使眼睛看起来浮肿不自然 .....	( 103 )
棕色眼影可掩饰眼睛的浮肿现象 .....	( 103 )
眉毛不要修得太细以失去年轻朝气 .....	( 104 )
粉红色的口红可展现你的女性美 .....	( 105 )
依照唇型来涂口红既自然又简单 .....	( 105 )
附着在咖啡杯上的口红要记得擦掉 .....	( 106 )
肌肤较粗的女性可在眼部及唇部表现光泽 .....	( 107 )
不要过分强调眼睛及嘴唇的化妆 .....	( 107 )
适当地涂抹腮红 .....	( 108 )
为了明日的肌肤一定要仔细卸妆 .....	( 108 )
化妆程序是可酌情省略的 .....	( 109 )
展现你的特点是给人好感的妙诀 .....	( 110 )
早上的化妆时间以不超过五分钟为原则 .....	( 110 )
心情愉快可使妆化得更完美 .....	( 111 )
化妆应按自己习惯的顺序来进行 .....	( 112 )
使用自己满意的镜子来化妆 .....	( 112 )
在距离镜子五十厘米远处检查化妆的好坏 .....	( 113 )
对着镜子审视自己时最好加入一些表情 .....	( 114 )



镜前的表情训练使你的笑容更加迷人 ..... (114)

## 第八章 使你更美的打扮常识

- 较浓的眼线可掩饰睡眠不足所引起的黑眼圈 ..... (116)
- 泪腺发达的人应使用耐水的眼影及眉笔 ..... (117)
- 身体不适时应使用较鲜明的口红 ..... (117)
- 心情不好时可选用比平常更艳的唇膏 ..... (118)
- 晒黑的皮肤可使用含珍珠的眼影及口红来强调  
鲜明 ..... (119)
- 使用白色粉底霜掩饰晒黑的皮肤会弄巧成拙 ..... (120)
- 多色便宜的口红和眼影比单色高级品好用 ..... (120)
- 小型的化妆品可使你享受化妆的乐趣 ..... (121)
- 一天至少要补妆两次 ..... (122)
- 补妆只要补上脱落部分即可 ..... (123)
- 在公司里应准备口红及小粉盒 ..... (123)
- 夏天最好早点到公司，在上班前把妆补好 ..... (124)
- 在他人面前补妆是件不礼貌的事 ..... (125)
- 没时间化妆，起码要涂口红 ..... (125)
- 香水应香味淡雅为宜 ..... (126)
- 带柑橘香味的香水会给别人以清爽感 ..... (126)
- 香水应喷在体温高处或衣服下摆 ..... (127)
- 香水可转换低落的情诸 ..... (128)
- 与制服相配的眼镜也是办公室的打扮之一 ..... (128)
- 眼镜也是化妆的一部分 ..... (129)
- 选购眼镜要注意眉毛与镜框的搭配 ..... (129)
- 戴太阳镜时，眼影颜色要与镜片同系统 ..... (130)

## 第九章 头发的打扮常识

- 短发比长发更适合于办公室 ..... (131)
- 穿制服时留短发较能显出青春活泼 ..... (131)
- 要注意长发看起来是否有笨重之感 ..... (132)
- 发型要考虑整理时是否方便 ..... (133)
- 稍微露出额头比有刘海更显高雅聪慧 ..... (133)
- 赶时髦或不在意流行皆不受欢迎 ..... (134)
- 在办公室长发只宜留到肩部 ..... (134)
- 工作时不可时常拨弄头发 ..... (135)
- 长发应在工作时束紧固定 ..... (135)
- 前额头发较长者要用吹风机把它固定 ..... (136)
- 长发者搭公共车要小心 ..... (136)
- 太大的发型不适于办公室 ..... (137)
- 把头发的发线分清也是打扮要点 ..... (137)
- 保持美丽的发型必先保持清洁 ..... (138)
- 头发至少每隔三天洗一次 ..... (139)
- 在洗手间梳完头发时要把脱落的发丝弄干净 ..... (139)
- 多刷牙可消除发上的烟味 ..... (140)
- 工作忙碌时更须抽时间上美容院 ..... (140)
- 洗头发可消除低落的情绪 ..... (141)
- 透过刘海看别人不礼貌 ..... (141)

## 第十章 美肤常识

- 皮肤是反映健康与生活状态的镜子 ..... (143)

为了肌肤,工作和生活要有规律 .....	(143)
保持美肤要在三餐摄取均衡的营养 .....	(144)
要保持充满活力的肌肤一定要吃早餐 .....	(145)
最好每天用面皂洗脸一次 .....	(145)
二十岁过后,应每周做一次按摩以促进皮肤机能 .....	(146)
利用敷面来消除冷暖气和紫外线造成的伤害 .....	(147)
喝酒过多,可用冷霜滋润或用热毛巾擦拭皮肤 .....	(148)
假日沐浴是有效的美容法之一 .....	(148)
以从事趣味性活动来消除紧张 .....	(149)
勿让疲劳留到明天 .....	(150)
不可为掩饰青春痘或粗干的皮肤而化浓妆 .....	(150)
用温水消除眼睛的充血相当有效 .....	(151)
就寝前除脸部保养外也要注意双手的按摩 .....	(151)
指甲油以淡色为佳 .....	(152)
长指甲不适合工作 .....	(153)
春天不要忽略手肘的保养 .....	(153)
用餐后定要刷牙漱口 .....	(154)

## 第十一章 装饰品及小配件的搭配常识

饰品以不妨碍工作为原则 .....	(155)
在办公宝戴的饰品必须简单而不引人注目 .....	(155)
不要忽略表带的瑕疵 .....	(156)
饰物要经常整理与保养 .....	(156)
把一串珍珠项链备在身边要用时很方便 .....	(157)
办公室的文具用品也是饰物 .....	(157)

整理办公桌也是一种装扮 .....	( 158 )
踏入社会后,不要再使用学生时代的手帕 .....	( 158 )
三个“臭皮匠”不如一个“诸葛亮” .....	( 159 )
在大型皮包里多放几个袋子装东西 .....	( 159 )
皮包内的东西如能将其颜色统一更好 .....	( 160 )
背带的长度以胸部到腰部之间为标准 .....	( 161 )
访问客人时要将手提包拿在手上 .....	( 161 )
公司的文件放在公文箱携带较为雅观 .....	( 162 )
皮包未脏之前就要善加保养 .....	( 162 )
高跟鞋的高度以不超过六厘米为限 .....	( 163 )
穿着已习惯的新鞋上班 .....	( 163 )
不要在办公室穿长统马靴 .....	( 164 )
夏天若穿套装就不要穿凉鞋 .....	( 164 )
在办公室穿凉鞋看起来十分散漫 .....	( 165 )
在办公室准备一双布鞋替换很方便 .....	( 165 )
补妆时顺便擦亮鞋子 .....	( 166 )
穿便装时也不可穿球鞋上班 .....	( 166 )

## 第十二章 参加婚丧喜庆及其他活动的打扮常识

三种不同的打扮方式 .....	( 168 )
准备一套婚丧喜庆专用的洋装 .....	( 168 )
在各种活动及喜庆用的衣服要提早准备 .....	( 169 )
参加晚宴时改变眼线笔和口红以求变化 .....	( 170 )
临时参加宴会,只要稍加腮红即可 .....	( 170 )

涂些发油再吹风头发特别亮丽 .....	(171)
赴宴时把头发稍为弄松更有魅力 .....	(171)
宴会时大胆的化妆是现代女性所必要的 .....	(172)
强调头发的亮丽是改变形象的方法之一 .....	(172)
参加婚礼的化妆要更加慎重 .....	(173)
不清楚宴会的形式应请教主办人或有经验者 .....	(174)
用发卷卷发也是改变形象的方法之一 .....	(174)
守灵、葬仪时的化妆愈简单愈好 .....	(175)
平时准备干净的内衣袋在出差时可派上用场 .....	(175)
利用出差的空闲做平常忽略的美容保养 .....	(176)
旅行时不要使用平常没有用过化妆品 .....	(176)

## 美 容 篇

### 第十三章 意想不到的技巧

眉毛决定脸面左右的平衡 .....	(181)
雀斑和黑痣应强调其中一种 .....	(181)
白色眼线使眼睛看起来较大 .....	(182)
肿胀的眼皮可用眉毛形状来掩盖 .....	(182)
剃眉毛的方法 .....	(182)
睫毛抹油看起来又黑又浓 .....	(183)
嘴唇内侧涂口红能衬托牙齿的美 .....	(183)
涂抹指甲油的要领 .....	(184)
膝部内侧的整洁 .....	(184)
膝盖涂一点口红妙处无穷 .....	(185)
阿奇里斯腱两侧涂眼影膏使脚踝看起来结实 .....	(185)

脚指甲油要挑深红色的 .....	( 185 )
美人痣有平衡脸部的功用 .....	( 186 )
前发齐眉发型变化方便 .....	( 186 )
有明暗差的地方以粉红色打底 .....	( 187 )
利用身边的皮革摩擦指甲使之发亮 .....	( 187 )
重型的耳环能使耳垂加大 .....	( 187 )
化妆瓶或霜剂盒内的中盖应加保存 .....	( 188 )
冷霜用完了可用乳液按摩 .....	( 188 )
乳液可以代替护身化妆水 .....	( 188 )
脸用化妆水和乳液对手肘、膝盖同样有效 .....	( 189 )
剩余白粉和婴儿爽身粉混合可当夏天擦粉使用 .....	( 189 )
旧的化妆水是良好的洗浴剂 .....	( 190 )
用旧的口红可以重新调制 .....	( 190 )
调薄指甲油时不宜搅拌 .....	( 191 )
防晒膏的使用法 .....	( 191 )
口红不能当胭脂用 .....	( 192 )
口红涂在画纸上做成简单颜色样本 .....	( 192 )
颜色的判断方法 .....	( 192 )
化妆品颜色的比对方法 .....	( 193 )
经过冷藏的化妆水效果尤佳 .....	( 193 )
买同一厂牌的化妆品有好处 .....	( 194 )
橄榄油的妙用 .....	( 194 )
颈部按摩的效果 .....	( 194 )
脸部做涂妆美容时同时照红外线效果更好 .....	( 195 )
蒸气浴能促进肌肤润滑 .....	( 195 )
治愈冷寒症和矫治腿部美容的入浴方法 .....	( 196 )

面疱的治法 .....	(196)
利用泡沫减少洗澡用的刷子对皮肤的刺激 .....	(197)
出浴时冲凉有益肌肤保健 .....	(197)
晒黑的皮肤可依入浴方式促进新陈代谢恢复白嫩 ...	(198)
柑桔直接涂装有损肌肤 .....	(198)
蒜肉等刺激物不可涂抹在皮肤上 .....	(199)

## 第十四章 修饰的要领

画眼线时镜子要拿在胸前 .....	(200)
灰色眉墨能使眼睛看起来更大 .....	(201)
着睫毛墨的要诀 .....	(201)
假睫毛可用指甲抹顺 .....	(201)
先画眼线后装假睫毛使眼睛看起来更大 .....	(202)
显现大眼睛的另一种方法 .....	(202)
表现单眼皮优点的修饰方法 .....	(203)
凹进去的眼睛宜在眼皮上作深度眼影 .....	(203)
眼睛和鼻子的立体修饰方法 .....	(204)
不刻意修饰的修饰方法 .....	(204)
眉毛的画法 .....	(205)
口红能改变衣着的效果 .....	(205)
进食前应用棉纸除去多余口红 .....	(205)
嘴唇发紫的人宜先涂底膏后搽口红 .....	(206)
双颊和嘴唇的关系 .....	(206)
胭脂的搽法 .....	(207)

不让颊骨突出的搽胭脂方法 .....	( 207 )
颊部焦黑的人下颚宜用暗红色胭脂.....	( 207 )
额头上刷一笔珍珠色影膏可显得更年轻 .....	( 208 )
化妆水和乳液要自下往上抹 .....	( 208 )
黝黑的皮肤应尽量表现其透明感 .....	( 209 )
注意太阳镜留下的阳光晒痕 .....	( 209 )
化妆后易露出皱纹的人应避免使用粉末化妆品 .....	( 210 )
有黑斑的人外出都应涂遮阳膏 .....	( 210 )
穿露胸装时颈、胸部要涂底膏 .....	( 211 )
使用两个粉拍可防止白粉施打过多 .....	( 211 )
泡棉粉拍的收藏方法 .....	( 211 )
前发梳成齐眉有神秘情调 .....	( 212 )
长发的梳法 .....	( 212 )
过分细软的头发在拆卷前先喷发胶 .....	( 212 )
使颈部看起来纤细的梳头方法 .....	( 213 )
卷发的要领 .....	( 213 )
留短发时发旋的处理 .....	( 214 )
染发后和发根颜色有差异的处理 .....	( 214 )
头发太多可用剃刀刮减 .....	( 214 )
头发过多可在发际烫发 .....	( 215 )
到美容院去应说清楚平常的发型 .....	( 215 )
指甲油采用和口红同系颜色的好处 .....	( 216 )
指甲油选择珍珠色最适当 .....	( 216 )
保持美好的指甲形状 .....	( 216 )
指甲油要涂两次 .....	( 217 )
不要乱用外国特殊的化妆方法 .....	( 217 )



成功的美容要靠上好的乳液和香皂 .....	( 218 )
早晨洗脸后可用手指触试皮肤 .....	( 218 )
洗脸时香皂和霜膏的用法 .....	( 219 )

## 第十五章 保持年轻的肌肤

晚上十时后应卸妆让皮肤休息 .....	( 220 )
睡前在眼睛周围抹橄榄油 .....	( 220 )
女性应避免使用男性化妆品 .....	( 220 )
按摩时冷霜要适量 .....	( 221 )
用中指和无名指作脸上按摩 .....	( 221 )
按摩以发出微热为度 .....	( 222 )
按摩的方向应垂直于皱纹 .....	( 222 )
脸部按摩宜分次进行 .....	( 223 )
入浴时按摩效果比较好 .....	( 223 )
洗澡时宜自手脚末端向心脏方向洗 .....	( 223 )
耳朵的按摩 .....	( 224 )
脸部包扎美容应保持清静 .....	( 225 )
脸部包扎前发际和眉毛应涂化妆油 .....	( 225 )
防晒膏每隔三四小时应重新涂抹 .....	( 225 )
肌肤较纤弱的人如何选择化妆品 .....	( 226 )
吃咸有碍皮肤美容 .....	( 226 )
喝茶不会使皮肤变黑 .....	( 227 )
使眼睛澄澈的三原则 .....	( 227 )
眼皮浮肿的处理方法 .....	( 227 )
梳头发的方法 .....	( 228 )
发刷要准备两支以上 .....	( 228 )