



时尚女人

以汀 编著

时尚女人的精神实质是：气质高雅
富含底蕴、性格迷人、爱情与事业的双
重成功。

韵味、品位、女人味的新方式

南方出版社

时尚女人

以汀 编著

南方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚女人/以汀编著. - 海口: 南方出版社, 2001.12

I. 时… II. 以… III. 女性 - 修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 094205 号

责任编辑: 卢景林

封面设计: 旺忘望

时尚女人

以汀 编著

南方出版社

(海南省海口市海府一横路 19 号华宇大厦 12 楼)

新华书店经销

北方工业大学印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 1/32 16 印张 360 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80660 - 410 - 3/B·2

定价: 23.80 元

目 录

A 卷 时尚女人的礼仪

- 亮出你自己/3
- 姿态/6
- 介绍的艺术/10
- 握手与拥抱/12
- 面试求职礼仪/14
- 办公室礼仪/16
- 电话礼节/18
- 行文之道/23
- 特别信函写作/29
- 家宴/32
- 去餐厅赴宴/34
- 餐桌上的小状况/36
- 欧陆用餐方式的礼节/39
- 关于礼物/41

B 卷 时尚女人的谈吐

- 秀口的格调与品位/51
- 给自己一个“出彩”的机会/52
- 美化你的声音/53
- 动人谈吐的要素/55





SOFTEN/56
 善于聆听/59
 俏皮智慧/60
 幽默谈吐是“修养”出来的/62
 闲聊的艺术/67
 成功说服/69
 使你收效甚丰的关键字眼/72
 办公室闲谈的时机与话题/74
 怎样说“不”/78
 交谈中应注意的要点/81
 关于身体语言/85
 在公共场合说话的准备事宜/89
 作为宴会的主人/91

C 卷 时尚女人的社交

建立良好的第一印象/95
 与同事和睦相处/101
 与上司争辩的艺术/105
 怎样对付古怪女主管/106
 处理好办公室中男女关系/108
 面对性骚扰/109
 不让男性上司“吃豆腐”的方法/113
 应付男性主管太太的技巧/116
 如何探望病人/118
 白领女性求职的五种最佳途径/120
 辞职前的准备/122
 5分钟面试之秘密武器/123
 求职面试中的错误与要点/126
 在面试中得分的心理品质/128

披荆斩棘应对面试难题/129
小心——面试中看似随意的问题/132
特别建议——给刚走出校门的学生/133
结束求职面谈时应提的六个问题/134
你需要改换门庭吗/136

D 卷 时尚女人的职业品质

策划成功人生/145
你无需拥有一切/147
选择是必经之路/148
成功 = 自信 + 不懈努力/149
不要小看自己/151
事业与婚姻二者可兼顾/152
要在竞争中取胜/153
婚姻大事要慎重/154
对各种职业的分析/156
精心收集各方面资料/158
先取经验后赚钱/159
假期良机千万莫错过/160
做个开拓者/162
新构想来自积极的思维活动/163
当主管犹如做母亲/164
做人处世要讲究技巧/165
宴请客户必须恪守的规则/167
饭桌上的交谈是做生意的开端/168
谈话讲方式，待人要得体/170
开会的艺术/171
卖弄性感的女性是傻瓜/172
要善于应付已婚男性/174

目

录





- 勿信他们的花言巧语/175
- 完美的职业女性标准/176
- 要把握住分分秒秒/177
- 美满婚姻的要素/178
- 从职业看女人的个性/179
- 保持坚韧/181
- 你适合从事哪种职业/182
- 怎样获得上司的赏识/185
- 做个出色的职业女性/188
- 给女经理的五点建议/193
- 教你做个好秘书/194
- 不到最后关头绝不轻言跳槽/197

E 卷 时尚女人的爱与性

- 寻觅如意男人的秘诀/205
- 征服心仪男人的技巧/208
- 宽容降服丈夫/211
- 婚姻是你一生的事业/213
- “卖弄风情”的技巧/217
- 增加你的性魅力/219
- 性爱的声音/221
- 性爱憔悴而美丽的际遇/224
- 性爱的节律/228
- 识别伴侣的性暗示/229
- 做爱前的准备/231
- 打开性爱通道的技巧/232
- 使丈夫达到性高潮的学问/235
- 高潮迷茫的性爱释疑/237
- 性爱的戒律/240

性生活的九点注意/242
户外性爱的情调创意/244
失恋后的自处之道/252
面对婚外恋/257

F 卷 时尚女人的魅力

美貌，女人一生的故事/267
两性魅力的奥妙/268
女人应视魅力如生命/271
魅力之源/274
调情的效力/277
云想衣裳花想容/278
如蜜的流动——魅力女人的姿态修养/283
盈盈闪动的魅力化妆术/286
美眉，美目/288
白领女士的魅力课堂/290
精心呵护你的魅力/294
你喜欢自己吗？/303

G 卷 时尚女人的化妆

美丽的妆容使你更具风采/311
你的气色棒极了！/311
了解你的肌肤/312
如何鉴别保养自己的皮肤/314
皮肤保养的生物钟/317
营养洁面的八种特别方法/319
四季护肤指南/320
对付你的面部皱纹/327





- 名牌护肤品解码/329
- 时尚快速化妆法/331
- 沐浴：都市女性充电新法/334
- 使你拥有亮丽姿彩的天然面膜/336
- 常用的美容工具/343
- 化妆的 18 个要点/344
- 本色化妆之品味要领/345
- 妙手驱除青春痘/350
- 关于香水的情调解读/351
- 芳香疗法的起源与发展/356
- 美发的时尚韵味/359
- 芳香美发/368
- 如何挑选美发师/370
- 令秀发飞扬的护发秘诀/372
- 呵护你的玉手/373
- 使玉腿更健美的方法/374
- 简易的泡脚保健方法/376

H 卷 时尚女人的服饰

- 自然装扮的原则/381
- 今日上班服/382
- 衣装气韵/384
- 十二星座的服饰风格/386
- 内衣扮靓的时尚秘密/389
- 朦胧含蓄的修饰美/393
- 理性合宜的着装方法/395
- 体态风格与服饰环境/397
- 冬日美女扮 COOL 要诀/400
- 约会的时尚着装/401

饰品的艺术/403
让你的颈与耳鬓的美充满生趣/407
围巾的时尚造型/410
魔法背包/411
披肩——漾起古典婉约的迷人气息/414
看得见的味道——色彩搭配艺术/415
配饰魅影/419

I 卷 时尚女人的情调

美丽性感的文化情调/427
尝试性感的情调指南/430
性感情调新态度/436
神秘女人背部的另类美学/442
时尚女人的另类风采/445
艺术用餐的情趣/454
居室润饰的奇丽风景/456

J 卷 时尚女人的品味

爱与柔情/463
超然的心/465
奉献使女人高超/466
让智慧的声音浮现/470
慈悲——女人的最高情怀/471
感恩的情怀/473
宽恕是一种品位/475
自主/477
成熟感/479
教养/480

目

录





感受生命的喜悦/482
钟爱寂静/485
放松/487
悠闲/490
时尚女性的优雅偏方/493
潇洒的“年度逃脱”计划/495
令生命恢复活力的小细节/495
用餐的艺术品味/497
卧房的奇妙装扮/498
给浴室一抹梦的情韵/499

A 卷

时尚女人的礼仪



亮出你自己

从某种意义上说，以貌取人是肤浅的行为，因为真正重要的是人，是她的能力，而非她的外形。但无论怎样，一个人留给他人的第一印象却大部分基于其穿着打扮，礼貌修养。从一个女人的礼仪形态，往往可以探知她的性格、处事态度和职业素质。

得体的仪态举止可以提高你的职业声誉，反之则会损害你的信誉，不论是服装，首饰，谈吐举止；还是发型、化妆，任何一方面的闪失都会有损你的形象，甚至导致社交场合上的“全盘皆输”。

正如“外交无小事”，时尚女人的礼仪修炼也要从细节入手，看似繁琐平淡，实则暗含了通往成功的关键。优雅的举止，美好的风范，周到的礼节，得体的装扮……这些礼仪要素的合理运用，常常令你有事半功倍的意外收获。

你曾经忽略这一切吗？你渴望着自我调整，以全新的仪态出入社交场合吗？那就从现在开始吧！

你的形象令人满意吗

穿衣打扮，各有所爱，可是，作为时尚女人，不论身处何种职业，基本的礼仪准则还是应恪守遵循的。拿出一面镜子，仔细端详你的形象所传递的信息，看看它们是否符合以下标准：

头发清洁、无头屑

头发不遮掩面孔，发型适当





眼镜合适，镜片干净

胸前不挂眼镜

牙齿光亮、洁白、整齐

口气清新

指甲干净

香水用量适当

化妆恰当，不浓妆艳抹

口红不沾到牙齿上

面部无浓重的汗毛，指甲油色泽大方，不剥落

使人分心的不良习惯

不少人下意识的行为习惯，给人留下不良的印象。虽然他们自己很难发现这些易分散他人注意力的习惯动作，但在别人眼里则很明显。对照以下各点，看看自己有没有这些不良的习惯动作？

搔痒或抓挠

猛扯或玩弄头发

当众梳头

手指不停地敲

玩弄或咬指甲

脚不停地抖动

当众化妆或涂指甲油

剔牙

舌头在嘴里乱动

坐立不安

打呵欠

把纸卷来卷去或将回形针弄直

把笔弄得咔嚓作响

嚼口香糖

挤占他人的空间

在得到反馈之前，不要说你没有这些毛病。要记住，你怎么会知道不知道的事情呢？如果你认为自己可能有一些这样的习惯，去听听好朋友们的反映，或者，把自己的动作录下来。然后，时刻注意并及时纠正，这样，就能改掉这些毛病了。

分散他人注意力的习惯动作不仅影响了别人对你的印象，而且还会使别人感到害怕。比如说，拍桌子会使人以为你在发怒。最重要的是，绝对不可在商务场合触摸他人，这种亲密的举动即使是开玩笑也必然引起误会。人们对身体接触的忍耐力差异甚大，但经验告诉我们应绝对避免。有时善意地，表示支持地拍拍肩膀也会被看做骚扰。

与他人靠得太近——挤占他人的空间——同样会带来不良后果。在商务活动中，令人感到舒服的距离约为3英尺，即一臂间隔。如果离人太近，就进入了亲密的范围（即零至18英寸，这一般是家庭成员间和情人间的距离）或亲近的范围（18至36英寸，一般为朋友间的距离）。

时尚女人的整体形态

有时候，回过头来重新评价一下自己的习惯是很重要的。你能做的都做了吗？往往是一些小小的细节，也许是忘了或未发现的小事，会令你尴尬。按下面的条款自我反省一下，是否不经意间有着这样或那样的疏忽呢？

首饰是否太多？

香水味是否太浓？

姿态（无论站姿、坐姿、走姿）太松弛？太僵硬？

含胸低头？

端着肩膀？

时尚女人的礼仪





膝盖并得太紧？

笑得太多？太少？

面部表情与你所说的话一致吗？

说话时不看着对方的眼睛？紧瞪他人？

交流时手势太多？

摆弄头发、眼镜、领带或首饰？

不停地抖脚？弄响指关节？手放在衣袋里摆弄？

交流时与对方距离太近？

声音太大？太小？太快？太慢？

音高和语调是否缺乏变化，无节奏且平乏？

以上这些趋于极端的举止都是应该避免的。尤其是对于职业女性而言，一些在非工作场合可被人接受的时髦的行为，却可能损害你的职业形象。

说起来似乎不太公平，女性在修饰方面往往潜伏着比男人更多的危险。但是，时尚女人，你有没有换一个角度想想，优雅得体的修饰——哪怕仅仅限于某个精心润饰的细节也同样会令你赢得出乎意料的好感和成功呢？

记住，你为改善礼仪形态所做的一切都是值得的！

姿态

走姿训练

卡耐基在《语言的突破》一书中这样写道：当你走上台去要对听众讲演时，应是满心企盼的神态，而不是像个要登上纹架的人。轻快跳跃的脚步也许大部分是装出来的，可是却会为