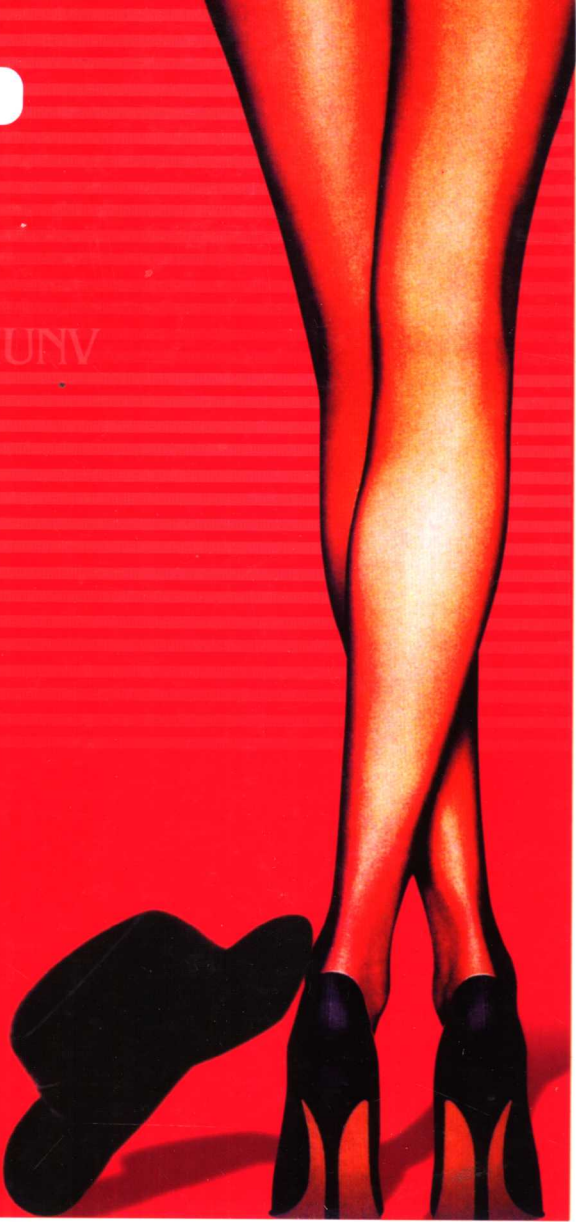


中国现代优雅礼仪权威指导用书

国内外多家礼仪培训机构、模特公司、
航空公司指定培训用书

XUEZUO SHENSHI YU SHUNV



学做 绅士与淑女。

著名形象设计专家 赵禹翔◎著

多数男士都有所谓的“淑女情结”，而如今男士们都高呼：“淑女难求！”。女士们或多或少也有一定的“绅士情结”，同样的也在高呼“绅士难求！”。其实，只需注意生活中的一点点，从身边的每一件小事做起，懂得基本的礼仪知识，你也能成为处处受人欢迎的绅士与淑女！

◎ 做一个有修养、有内涵、处处受人欢迎的绅士或淑女！

中国书店出版社



著名形象设计专家 赵禹翔◎著

学做绅士与淑女

XUEZUO SHENSHI YU SHUNV

把女士塑造成气质高雅的淑女
把男士打造成风度翩翩的绅士

图书在版编目 (CIP) 数据

学做绅士与淑女 / 赵禹翔著. —北京: 中国画报出版社, 2007. 10
ISBN 978-7-80220-178-1

I. 学… II. 赵… III. 个人—修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 124221 号

书 名：学做绅士与淑女

出 版 人：田 辉

作 者：赵禹翔

责任编辑：齐丽华

出版发行：中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号，邮编：100044)

电 话：88417359 (总编室)、68469781 (发行部)

印 刷：北京威灵彩色印刷有限公司

监 印：敖 晔

经 销：新华书店

开 本：1/16

印 张：16.5

字 数：300 千字

版 次：2007 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-80220-178-1

定 价：36.00 元

前 言

绅士——A gentleman，此词最早出现在英国。一般说来，当时的英国绅士通常会手拿文明棍，头戴大礼帽，身着笔挺的西装，足登高皮鞋。

而淑女的气质和风范，则更显得弥足珍贵。淑女的涵义绝对不等同于中国传统意义的礼教名词，它是新的历史条件下，女人在仪表、谈吐、举止、思维上和行为习惯上一种独具中国特色的女性魅力。

一个男人的绅士风度蕴藏在他的魅力和形象当中，一个缺乏修养的男人，一辈子也成不了一名绅士。有人说，男人活着就是要说男人话，做男人事。比如，在绅士的观念中，永远“Lady first”。

一个真正的绅士是要在各个方面进行修炼的，而且永无止境！然而今天的绅士并非定义得如此绝对，一个新型的绅士是有质、有量、多闻的，质是品质，量是雅量，闻是见闻，而其中又包含了：彬彬有礼，待人谦和，衣冠得体，谈吐高雅，知识渊博，见多识广，有爱心，尊老爱幼，尊重女性，远不良嗜好，身体健康，举止文明，人际关系良好。

而淑女是绅士的另一半，同样是毕生追求完美品格的人类。

一个女人如果粗鲁，魅力就变成了俗气，贤淑通达就无从说起了。淑女可以略施粉黛，也可以素面朝天；可以华衣美食，也可以素食瓢浆；可以安居广厦，也可以寄居茅舍；可以颐指千军，也可以举案齐眉。但她一定具有通情达理，吃苦耐劳、善良、温馨细致、性格柔和、不软弱等各种优秀的品格，富有同情心。

淑女是不分年龄的。一个好女人如果懂得什么是秀外慧中，并以此作为自己的一种追求，这样的女人便是淑女了！

绅士与淑女，绝对不是一种矫揉做作，而是一种从内心自下而上的

洗礼。忍让一点，宽容一些，坚强面对挫折与困难，培养出高尚的德行与美好的修养，这便是绅士与淑女的本质了。

西方整个社会文明的进程被一种强大的文雅传统所推动，一大批有知识、有教养的富豪贵族以其绅士淑女风范引领社会潮流，他们优雅的行为举止被人们争相效仿。创造优雅的社会环境，不只需要金钱财富、物质文明、个人地位和成就，更需要代表个人高尚品味与良好修养的行为举止。

在英国，电话亭是男女分开使用的，人们眼前常常呈现在这样的景象：一边是男士排成的长龙，另一边则显得空空荡荡。这不能简单地归因于英国人的呆板，而恰恰表现了英国历经几个世纪培养起来的绅士风度。

在丹麦，一小男孩要与祖母一起外出，他激动地奔向车门，却被祖母一把抓住脖领。“女士优先！”祖母说。这就是丹麦家庭绅士教育的一个缩影。

在美国，一名华人留学生枪杀了三名教授及一名和他同时获得博士学位的中国留学生，这所学校的副校长安·柯莱瑞也倒在了血泊之中。而我们万万没想到的是，那位被枪杀的副校长的亲属给凶手的家人写了一封感人至深的书信。信中没有责备，没有谩骂，有的只是同情和对教育失败的叹惜。当然，杀人者的亲属和被害者的亲属同属受伤受害者之列，而被害者及其家属更是无辜，在这种情形下，能有如此之举，是多么不同寻常，这是何等的修养和气度！

在瑞士，一位中国学者在街边向一个行人问路。一个小孩儿悄悄地告诉学者：“刚才那人说错了，等他走远之后，我再告诉你正确的路，因为我怕他觉得没面子。”这么小的孩子就懂得如何尊重别人，好一个绅士少年！

我们所说的男士要有“绅士风度”，女士要像“大家闺秀”。这并不是要求我们必须去学做外国人，而是要结合我们国家民族的习惯，尽可能地吸纳别人的长处，做一个真正有教养的人。

目 录

Contents

第一章 翩翩风度：绅士与淑女的举手投足

一、清逸自然的走

- 1 走出淑女韵致 / 2
- 2 走出绅士风采 / 6
- 3 不雅观的走姿 / 8
- 4 走姿也要分场合 / 8

二、优雅端庄的站

- 1 绅士站姿，刚毅端庄 / 10
- 2 淑女站姿，亭亭玉立 / 12
- 3 站姿不雅，有损形象 / 13
- 4 场合不同，站姿不同 / 14

三、优美端正的坐

- 1 男士坐姿，讲究稳重感 / 16
- 2 端庄的淑女坐姿 / 17
- 3 坐姿不雅观的体现 / 21
- 4 不同情况下的坐姿 / 22

四、蹲姿：动作优美，仪态万千

- 1 文明蹲姿在于正确 / 23
- 2 应该摒弃的蹲姿 / 25



五、优美的手势，赋予你独特的魅力

1 手势文明，有规可寻 / 26

2 常用的文明手势语 / 27

六、递物：讲究安全、便利、尊重

七、行礼：多姿多彩、灵活运用

1 鞠躬 / 29

2 拱手（抱拳） / 30

3 起立 / 30

4 叩指礼 / 30

八、握手：友好情感的传递

九、行为：注意情境、角色、距离

十、巧用神情增加你的礼仪质量

1 给你的眼神补补课 / 34

2 笑容——改变表情也就改变了命运 / 37

十一、让人脸红的不雅举止大检阅

1 这些不雅举止有你一份吗？ / 40

2 粗俗的男士举止 / 41

3 粗俗的女士举止 / 43

第二章 谈吐文雅，言之有礼

一、好声好气好说话

- 1 锣鼓听声，说话听音 / 49
- 2 礼貌——与人沟通的第一步 / 50
- 3 雅语——学识修养的表露 / 54
- 4 说话讲原则，自然字字珠玑 / 56
- 5 技巧——言语之中有艺术 / 58
- 6 谈吐有禁忌，不该说的话千万别说 / 60

二、常见的交谈礼仪

- 1 寒暄：有情有礼不尴尬 / 62
- 2 问候：嘘寒问暖见情谊 / 63
- 3 掌握赞美的技巧 / 64
- 4 你会说谢谢吗？ / 66

第三章 仪表，为你的第一印象加分

一、清洁是一种态度

- 1 面部要求 / 71
- 2 手臂要求 / 73
- 3 腿部要求 / 74

二、无妆不成淑女

- 1 肌肤的基本护理 / 76
- 2 面面俱到化妆要诀 / 77
- 3 如何打造简单的淑女妆 / 81
- 4 香水：女人的“液体钻石” / 86

- 5 肢部的修饰 / 88

三、秀发：飘动着的形象标识

- 1 精致女人的美发细节 / 90
- 2 发型，让你的脸更具活力 / 92
- 3 发型与服装的协调搭配 / 93
- 4 发型如何配体型 / 94
- 5 各种简易发型的打理 / 95
- 6 发型的选择 / 96

四、绅士风度从仪表打理开始

- 1 从“头”开始 / 97
- 2 面容的美化 / 100
- 3 消除口气 / 101



第四章 华彩霓裳显品味

一、淑女不可乱穿衣

- 1 根据脸型选择衣服 / 105
- 2 根据身材选择服装 / 106
- 3 根据肤色选择时装 / 111

二、落落大方的职业女装

- 1 飘飞的套裙，淑女的翅膀 / 113
- 2 巧用套裙穿出你的别样风情 / 120
- 3 套裙，恰到好处的花样搭配 / 123

三、西服，绅士的另一张名片

- 1 量体裁衣，合身西服来自于选择 / 128
- 2 穿出西装品位的诀窍 / 133

- 3 精心的组合，优雅的搭配 / 137

四、画龙点睛的配饰

- 1 常见配饰的佩戴 / 146
- 2 常见首饰的配戴及禁忌 / 151
- 3 具体的配戴 / 152

第五章 绅士与淑女的工作锦囊

一、创造良好的办公环境

- 1 形象就是修养 / 160
- 2 以主人翁的态度美化办公环境 / 162

二、人缘——愉快工作的前提

- 1 同事之间的礼仪 / 163
- 2 上下级交往礼仪 / 165
- 3 异性的交往礼仪 / 167

三、工作，有礼有节有成效

- 1 电话礼仪 / 168
- 2 汇报礼仪 / 172
- 3 拜访——情谊为重门路宽 / 174

四、面试礼仪

- 1 面试前的形象准备 / 178
- 2 交谈礼仪 / 180
- 3 准确有礼地倾听 / 181
- 4 把好告别最后一关 / 182

第六章 做餐桌上的优雅贵族

一、西餐礼仪

- 1 如何去西餐馆就餐 / 184
- 2 做晚宴中的优雅贵族 / 188
- 3 法餐、意餐大不同 / 194

二、中餐礼仪

- 1 时间与地点符合礼仪要求 / 197
- 2 怎样安排“双满意”菜单 / 198
- 3 席位的排列 / 200
- 4 餐具使用不当会失礼 / 203
- 5 用餐的得体表现 / 205

第七章 日常细节体现品质

一、社交，注重礼节受人欢迎

- 1 介绍——结识沟通的开端 / 208
- 2 名片——方寸之间天地宽 / 209
- 3 庆贺——锦上添花莫错过 / 210
- 4 探病——雪中送炭更可贵 / 212
- 5 赴宴——不重口福重交情 / 213
- 6 舞会——轻歌曼舞讲风度 / 214

二、公共场所，请注意个人修养

- 1 行路——瞻前顾后脚留情 / 215
- 2 驾车——安全礼让莫疏忽 / 217
- 3 乘车——礼让有序皆方便 / 219

- 4 搭机——要还空姐以微笑 / 220
- 5 电梯——进出上下有讲究 / 221
- 6 旅途——萍水相逢亦惬意 / 222
- 7 旅游——游山玩水见品位 / 223
- 8 旅店——不是在家胜在家 / 225
- 9 购物——不能以上帝自居 / 227
- 10 剧场——高雅氛围别破坏 / 228
- 11 观赛——动静有节看水平 / 229

第八章 涵养,让心灵不断丰满

一、涵养,成就淑女风范

- 1 用爱心感动世界 / 232
- 2 有风度的女人最美 / 235
- 3 书籍让女人常新 / 237
- 4 大气给女人别样的韵味 / 239
- 5 与异性交往的规范 / 241

二、涵养是绅士的风度之源

- 1 没有不修边幅的绅士 / 242
- 2 道德素养,绅士的灵魂 / 244
- 3 沉着稳重,绅士性格魅力之所在 / 245
- 4 谦恭礼让最迷人 / 247
- 5 女士优先,显绅士风度 / 248
- 6 幽默感 / 250



第一章

翩翩风度：绅士与淑女的举手投足

一、清逸自然的走

1 走出淑女韵致



无论你是否想成为淑女，这个环节你都必须合格，走路的姿势是每天都必须注意的动作，不同的姿态可以让你风情绰约，也可以让你留下败笔。无论是日常生活中还是在社交场合，走姿往往是最引人注目的体态语言，也最能表现一个人的风度。走姿优美，可增添人的魅力，作为淑女，正确的走姿为：方向明确、步幅适度、速度均匀、重心放准、身体协调。错误的行走方式有如：横冲直撞、抢道先行、阻挡道路、蹦蹦跳跳、制造噪声、步态不雅等。下面就教你怎么走出好姿态。

基本要求：亮出精神风貌

1. 头扬起，下巴抬平，背部颈椎拉伸略后仰，使颈部线条流畅。

2. 双肩放平略向后，挺胸收腹，臀部收紧，腿部绷紧，让全身线条挺直而收缩，女性的“S”形线条也就显现出来了。

3. 脚尖向前成“一”字，或略成“Y”字，而脚

跟在同一线上，前后迈出与肩宽略同的步幅，双臂自然弯曲摆动出单边30度的弧线，速度控制在每分钟60~70步。

4. 掌握韵律。胯部可轻松微摆，走动时中轴线条呈现活动的“S”形。但幅度不宜过大，尤其臀部不能摇动，而只有胯部的自然摆动。

5. 淑女的走姿要飘逸，要轻盈。必须表现出轻松的笑意，目光要坚定而温柔，让身上的衣着带出曲线的美感。高跟鞋也是能让步态舒缓优美的很好道具，衣服配饰也是必须要注意的细节。

6. 参加宴会派对，走姿要舒缓，重心要有前后波浪般的律动感。双手可以摆动，也可以相扣放在胸前。

轻盈的步态

一般说来，淑女步态的神韵之美的总体要求是头部端正不宜抬得过高，目光平和，直视前方，胸部挺直，收腹，让胸脯随着轻盈的步态和呼吸起伏，产生一种具有韵律感的微小颤动。双臂自然而协调地摆动，前后摆动的幅度最好小一点儿，腰胯微扭。两腿迈步要自然、飘逸、轻盈、匀称，两腿并拢，走路时膝盖正对前方，两脚微向外展，落地时脚跟先着地，双腿几乎踏在同一条直线上，显示出淑女端庄、文静、温柔、娴雅的窈窕美，给人一种轻、灵、巧的美感。千万不要迈八字步和显现罗圈腿，也不要颠簸摇摆，重心后倒，那样只能使你的步态神韵荡然无存。

淑女步态能否富有神韵之美，取决于步位和步幅。如果步位和步幅不合标准，那么全身摆动的姿态



就失去了协调的节奏。步位是走路时脚踏地的落点，两只脚行走时所踩的应是一条大致的直线，而不是两条平行线。如果淑女走路时东张西望，两脚踩着左右两条线，必定有失雅观。步幅是指行走时两脚之间的距离。标准的步幅是：前脚迈出一大步落地时，脚跟离后脚尖恰好是一只脚的长度。当然也不能“一刀切”，身材修长，腿也会长些，步幅自然大些；身体玲珑，步幅也就小些。只有这样才显得风度翩翩，婀娜多姿。

同时，淑女的步态也受制于穿着和场合的变化。比如穿长裙、一步裙、西装裙或旗袍时，宜迈碎步，忌大步流星，否则未免让人顿生不伦不类之感；穿牛仔裤等步幅可以适当大一些，从而显得活泼、洒脱、精神抖擞。当然，最大的步幅也不要超过标准步幅的三分之二。穿高跟鞋走路或跳舞，虽然能显得身材修长，突出曲线美，但如后跟高过6厘米，脚掌就会前倾，日久会引起足弓变形，反而有损健美。

鞋子不同，走姿各异

1. 穿平底鞋的走姿

穿平底鞋走路比较自然、随便，要脚跟先落地，前行力度要均匀，走起路来显得轻松、大方。

由于穿平底鞋不受拘束，往往容易过分随意，步幅时大时小，速度时快时慢，还容易因随意而给人以松懈的印象，应当注意避免。

2. 穿高跟鞋的走姿

由于穿上高跟鞋后，脚跟提高了，身体重心就会自然地前移，为了保持身体平衡，膝关节要绷直，胸部自然挺起，并且收腹、提臀、直腰。使走姿更显挺拔，平添几分魅力。

穿高跟鞋走路，步幅要小，脚跟先着地，两脚落地脚跟要落在一条直线上，像一枝柳条上的柳叶一样，这就是所谓的“柳叶步”。有人穿高跟鞋



走路时，用屈膝的方法来保持身体的平衡，结果走姿不但不挺拔，反而因屈膝、撅臀显得非常粗俗不雅。有这种毛病的女士，要训练自己，注意在行进时一定保持踝、膝、髋关节的挺直，保持挺胸、收腹、向上的姿态。

淑女的走姿训练

为了表现出女性特有的风韵及自然的气息，你不妨在家中勤练下列几个动作：

挺胸练习：是最基本的动作，你可多注意胸部的挺直，双肩自然下垂，由10分钟增加到20分钟，再1个钟头，这样慢慢就可以改掉驼背的毛病。

收腹练习：常练习，不但有助于仪态美，同时有助于身材的优美，使腹部的肌肉紧缩而不会出现过多的脂肪，无论走路，站立，坐着，要随时随地注意缩紧腹部。

练习正确站姿的方法有3点

1. 利用穿衣镜，按照下述的各种要领站立，并照着镜子改正姿态。

头：抬起，要平。

下巴：稍微向后缩，但避免出现双重下巴。

脖子：同脊椎骨成一直线。

胸脯：挺起。

脊椎骨：挺直。

臂：自然下垂，稍微移向臀部后面。

腹部：向后缩。

臀部：与肩平行。

膝：直而轻松。

脚：双脚平行，分开6~8公分。

2. 如没有穿衣镜，背靠着墙，尽量使其接触，如此自然会收缩肚子。

3. 背靠墙而立，让足跟、小腿肚、臀部、背部、后脑和墙接触，在头上顶3本书，让书的一边和墙接触，走动离开墙，为了不让书掉落，你会本能地挺直脖子，下巴后收，胸脯挺起。