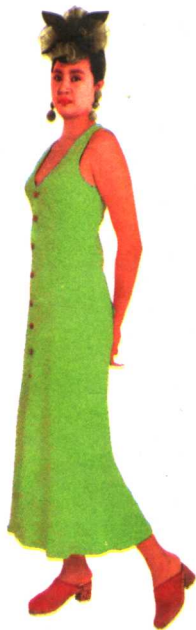


都市女性

西南师范大学出版社



女性的社交礼仪
女性的气质与风仪
女性的职业与事业
女性的情爱世界

形象设计

上

凤鸣编



都市女性形象设计

上 卷

凤 鸣 编

- 女性的社交礼仪
- 女性的气质与风仪
- 女性的职业与事业
- 女性的情爱世界

西南师范大学出版社

责任编辑:张渝佳

封面设计:邹小工

都市女性形象设计

上 卷

凤 鸣 编

西南师范大学出版社出版、发行

(重庆 北碚)

江津市印刷厂 印刷

开本:850×1168 1/32 印张:10.75 字数:250 千

1997 年 7 月第 1 版 1997 年 7 月第 1 次印刷

印数:1~10000

ISBN 7-5621-1730-6/G · 1063

定价(共两册):26.00 元

前 言

女性美乃人类之至美。一切的色彩、曲线、声响、形象、韵律与气氛，凡是大千世界中有的，能够引起人们美感的東西，都会在女性那里得到再现。

女性之美一般由内在美（气质、德行）和外表美（包括自然美和装饰美）两个方面构成。

为塑造现代社会要求的完美的新潮女性形象，本书从都市女性的社交礼仪、气质与风仪、职业与事业、情爱世界等方面，指点你如何通过自身努力完善自己，在现代交际中拥有迷人的风姿，高雅非凡的气质，在爱情婚姻及事业方面，获得成功！

目 录

女性的社交礼仪

迷人的礼仪

女性对男性的礼仪·····	(3)
恋爱中的礼仪·····	(4)
女性之间的礼仪·····	(6)
宴会中的礼仪·····	(7)
流行礼仪·····	(9)
职业女性新礼仪·····	(11)

得体的社交

怎样具备社交风度·····	(14)
口才与交际·····	(15)
当你参加舞会时·····	(21)
不可掉以轻心的仪容·····	(22)
社交场合八个“不”·····	(24)

女性交友之道

对友谊作合理的期待·····	(26)
审慎广交择良友·····	(27)

性格内向怎样获得友谊?	(30)
和个性不同的朋友相处	(33)
当朋友需要帮助时	(34)
交一个知心女友	(37)

女性处世之道

处好同事关系	(40)
女职员和上司共处的艺术	(44)
避免四处树敌	(46)
如何在交往中理解“不”的艺术	(48)
清除影响人际关系的障碍	(49)
搞好人际关系的技巧	(51)

女性的气质与风仪

如何培养良好的气质

女性气质的分类	(63)
---------------	--------

社交场合六十二个不准	(24)
------------------	--------

女性交友之道

对友谊作合理的期待	(26)
审慎广交择良友	(27)

内在之美·····	(82)
展示你的笑容·····	(83)
发挥声音的魅力·····	(84)
令人难忘的女性·····	(88)

提高艺术品味

努力充实知识的仓库·····	(91)
流动的音乐·····	(93)
美妙的舞蹈·····	(97)
关于书法和绘画·····	(99)
假如你想写作·····	(104)

怡情与娱乐

收藏与集邮·····	(108)
集 邮·····	(111)
棋 牌·····	(116)
艺术沙龙·····	(120)
玩电脑·····	(122)
宠物与花卉·····	(124)
旅游带给你众多好处·····	(133)
女性力所能及的旅游·····	(134)

女性的职业与事业

怎样求得梦寐以求的职位

选择适合自己的职业·····	(141)
----------------	---------

求职择业决策的一般程序·····	(143)
求职面试前该如何准备·····	(144)
怎样才能使你在应聘中获胜·····	(147)
应聘时少犯为妙的禁忌·····	(188)

做个优秀的职业女性

上班基本法·····	(190)
开会、待客和拜会客户·····	(193)
巧用电话·····	(196)
如何提高工作效率·····	(201)
令人满意的秘书·····	(204)

寻找成功的突破口

事业，人类生活的高级追求·····	(206)
迈对“门槛”·····	(207)
找准“位置”·····	(210)
选准“上司”·····	(214)
定准“目标”·····	(216)
抓住升迁的机遇·····	(218)
利用正当的社会关系有助于成功·····	(236)

使自己立于不败之地

职业女性克敌制胜的技巧·····	(238)
怎样对付压力·····	(239)
使自己立于不败之地·····	(244)
莫为名利而自毁·····	(248)

胜不骄则业不败.....	(249)
--------------	-------

女性的情爱世界

恋爱技巧

情窦初开与两性相吸.....	(255)
热恋的艺术.....	(271)
假如你失恋了.....	(283)

走向婚礼

婚前知识.....	(291)
婚礼的准备.....	(295)
婚礼及程序.....	(299)

永远的伴侣

新婚生活的适应.....	(303)
婚姻危机.....	(305)
做个好妻子.....	(312)
美满婚姻天长地久.....	(321)

女性的社交礼仪

迷人的礼仪

女性对男性的礼仪

懂礼仪的年轻女性不会在男性面前摆出一副小姐姿态，以为男性为她服务是天经地义的。当男性对你献殷勤时，只要他是好意，你都不应拒绝或轻视，更不应使他感到尴尬。有的女性面对热情的男性，不是采取正确态度，而是让他下不了台或当众出丑，这是缺乏教养的表现。

年轻女性和年长的男性或友人的父亲说话时，应站立，直到对方请你坐下。

女性与男性握不握手，视她自己的愿望。想握手时，就必须迅速作出表示，不要想伸手又不伸手，令对方摸不着头脑。假如男性首先伸出手来，女性就不要视而不见，应立即伸出手去，以免对方感到尴尬。

当接受男性的礼让或关照后，应及时致谢，表示自己感激和尊重的心情。

恋爱中的礼仪

在你开始和男子来往而未论及婚嫁之前，应该尽量保持少女的矜持，并且遵守一些礼节，如此才不会行差踏错、贻笑大方。

当你和一个陌生男子结识之后，如果对他有印象、好感的话，自然不免会和他来往，例如逛街、看电影、吃饭、饮茶等。在彼此约会时，应该注意下列各点：

1. **要有时间观念**——若要给男性一个好印象，那你不论赴对方的什么约会都要准时，不可让他久候。可能有时你被某种无法控制的因素延误了时间，好像洗头、等车等，其实这些借口都是不能令人信服的，因为，你根本可以改日或早些洗头；假使你明知在你住的那一区很难截车，你应提早出门。迟到是女子很大的失态，不可不紧记在心！

2. **顾及对方经济能力**——体贴他的经济能力，避免去消费高的地方。切忌摆出一副“趁火打劫”的脸孔，因为这样会吓坏老实而经济能力薄弱的男士。女子矫揉造作地以浪费来“提高”自己的“地位”和“身份”，这是很愚蠢和失礼的事。

3. **充分信任对方**——除非你不想和一个男子来往，否则，你和他在一起时，在可能范围之内你应该信任他。如他拉你过马路或扶着你的腰坐进的士等动作，你都应该相信他是出于礼貌而不是乘机“揩油”。更不可经常带着母亲、姨妈、姐姐或其他长辈、朋友做你的“监护人”。这种“安全措施”在社交中，是不切实际

的，既碍眼又缺乏礼貌，完全不合逻辑。

4. **不要标榜自己**——女孩子有时候会兴奋得在新结交的男朋友面前，炫耀自己多么的漂亮，以前有多少男人拜倒在石榴裙下。这种大吹大擂的作风，保证能够叫你的男朋友立即打退堂鼓，不敢和你见面了。像这类自我宣扬的女子，非但有损仪态，简直令人怀疑她的神经有否问题！最恶劣的女子甚至会把新朋友和旧情人作一比较，损害了人家的自尊心，那是谈恋爱的一大忌。

5. **勿干涉对方自由**——在你未和对方订婚之前，你还没有权力干涉他的行动和追查他的“隐私”，否则的话，他会非常鄙视你，认为你是个长舌妇或三姑六婆之流。你不要查探他，想找出他以前有多少个女朋友，现在还怀念她们否；你不能问对方每月赚多少钱（除非等到讨论结婚这一问题时才可提出）；你到他家里时，也不能翻阅他的日记簿、信件甚至于相簿——如果你没有得到他的同意的话。

6. **拜访对方家庭**——有些家庭的思想较为保守。他们都喜欢自己的女儿嫁个有良好家庭背景的男子，因此，你应该向他提出到他家里去坐坐的建议。这非但表示了你的礼节，并且也可以乘机看看对方有没有结婚的能力。一个女孩子应该去探访男友的家庭，这表明了你是个大方的女子，有胆量和男友的家人见面。

7. **介绍对方给双亲**——当恋爱成熟时，免不了你也要介绍对方给你的父母认识。要制造机会让你的双亲和对方攀谈，互相了解。

8. **在街上行走**——两人挽臂拉手是可以的，但揽腰挽背，则是失态的，往往给人以不雅的印象。

9. **接吻**——按中国人的传统应在只有两个人的情况下才行

之，若在众目睽睽下，就会失态。

10. 海滩上、公园里、舞池里以及电影院里——在这些地方，扑在对方身上，作出大胆亲昵的动作，都在禁忌之列。这些都会侵犯周围的人，使大家觉得不舒服，认为你不懂礼貌和没有修养。

11. 在男女双方热恋的时候——双方都应该认真地、冷静地控制自己的欲望，不要逢场作戏，得寸进尺，作出不道德的事情来。

12. 男女恋爱不中意告吹时——提出一方最好用书信、电话等方式进行，以免出现当面对视的窘态。不能以感情用事，背后说三道四，扭曲和诋毁对方的形象，这是不礼貌和不道德的。当你说别人坏话时，听者心里会想你也不是好人。

女性之间的礼仪

懂得礼仪的年轻女性对年长的女性是尊重的，她不会因为大家同是女性而不把别人放在眼里。

1. 除了有很多人在场的场合，当年长女性进入室内时，年轻女性应起立欢迎。

2. 年轻的女性对年长的女性保持站着说话的姿势，直至年长女性坐下或离去。

3. 出门或进门时，年轻的女性要让年长的女性先通过，而且要说“您先请”。

4. 年轻女性与年长女性一起走路时，要主动帮她提较重的行

李。

5. 在鸡尾酒会中找到椅子时，年轻女性纵使再怎样疲倦，都要让座给年长女性。在公共汽车上、地铁里，对年老的、行李多的、抱婴儿的或怀孕的女性，都要让座。

6. 年轻女性在招呼年长的女性时，不能只叫名字，要用尊称。

宴会中的礼仪

宴会或聚会，最能看出一个人的教养来。俗话说：坐有坐相，吃有吃相。坐相不好和吃相不雅，都会惹人反感，说你“没家教、没教养”。尤其是女性，她的一言一行，一举一动，都格外引人注目。人们对你的印象如何，就可以在餐桌上形成定局。

坐椅子时，一般是从椅子左边入座，而且应尽量不要发出响声来。在别人家里吃饭时，应等待女主人指定座位方可坐下。在男友为你拉开椅子时，你应先致谢然后才款款坐下，不要毫无反应，似乎他天生就应该为你拉椅子。

看到主人（或宴会主办方）打开餐巾时，就要及时打开餐巾，铺放在膝头上，小的餐巾要完全摊开，大的餐巾可摊开一半。中途离席时，可把餐巾放在椅子上。用餐完毕，可把餐巾放在食器旁边。餐巾可用来抹拭嘴唇或抹手，但不能用来揩拭眼镜或抹汗。

在宴席上，和人谈话不要唠唠叨叨，也不要谈自己爱吃什么，不爱吃什么，生意亏本还是赚钱。这一类的话肯定不会引起人们的兴趣。宴席时由于人多，要点之一是说话要简短，不要口若悬

河。此外，说话一定要诚恳，对说话的对象固然要诚恳，对在旁的人也不能影射，无论是表现自己或是挖苦别人，都会惹人反感。

在听别人回答问题时，应停下筷子认真听。如果在别人对你说话时，你却边听边大吃大喝，这是非常不礼貌的。

在私人家里聚餐时，对不想吃的菜式只须说“够了”即可，不必多加解释。如果主人觉察到，或许会给你另外准备合适的菜，但你自己不应提出任何要求来。

如果自己的饮食有严格的限制，例如不能吃盐，或是有糖尿病、肝炎等症，就干脆不要去赴宴，因为在宴会上不可能为你一个人准备菜式，不然，就会增加主办人的负担。可以于事前将情况与主办人说明，取得谅解。

夹菜时不要过多，对爱吃的菜，待吃完以后再添，不可使菜在自己面前堆积如山。或许长辈给你送上不喜欢吃的菜，此时要有礼貌的说明，不能无礼拒绝。

吃东西时要文雅，闭嘴咀嚼，不要发出声音。如桌上的汤、菜太烫，不要急于求吃，用嘴吹，这不太雅观。嘴里衔着鱼刺，切勿“噗噗”乱吐，引起唾沫四溅，当嘴中含有饭、菜时，不要说话。桌面上，长辈们在闲谈时，不要乱插嘴。若长辈对着你说话，你应有礼貌地有问必答，不能东扯西拉，胡言乱语。

宴会上出现互相碰杯敬酒时，作为小辈的也应同样起立举杯相贺。举杯饮酒时，切忌喝酒过量，喝酒过量容易损害身体健康，甚至失态。有时不小心酒杯碰翻时，应沉着冷静，可轻轻地向邻座说声“对不起”，表示歉意。

进餐时讲究轻松愉快，适当的话题有助于气氛的发展，良好的礼节可增进他人对你的好感。