

格格

著



一定要懂  
礼仪社交

女人优雅，



*An elegant woman*  
\* most understand social etiquette

让女人瞬间优雅迷人的社交礼仪书

内外兼修，激发女人魅力  
优雅礼仪，成就女人梦想

有修养的女人愈久弥香，让人难以忘怀  
懂礼仪的女人优雅迷人，让人如沐春风

黑龙江科学技术出版社

格格

著

# 女人优雅，

一定要懂  
礼仪社交

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人优雅,一定要懂礼仪社交/格格著. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社,2016.8  
ISBN 978-7-5388-8685-6

I.①女… II.①格… III.①女性—修养—通俗读物  
IV.①B848.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第312358号

女人优雅,一定要懂礼仪社交

NÜREN YOUYA, YIDING YAO DONG LIYI SHEJIAO

作 者 格 格

责任编辑 梁祥崇

封面设计 嫁衣工舍

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址:哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编:150001

电话:(0451) 53642106 传真:(0451) 53642143

网址:www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 18

字 数 250千字

版 次 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8685-6/Z · 1295

定 价 36.00元

【版权所有,请勿翻印、转载】



## 前言

中国自古以来就是“礼仪之邦”，在各类社会关系中，重礼仪、讲道德、崇尚和谐的人际关系、追求个人人格上的精神美，是我们中华民族优秀传统文化的重要组成部分。

孔子曾经说过“不学礼，无以立”，洛克也曾经说过“礼仪是在女人一切其他美德之上加上一层藻饰，使它们对她具有效用，为她获得一切和她接近的人的尊重与好感”。可见，古今中外女人和礼仪一直有着千丝万缕的联系。一个优雅的女人需要漂亮的容颜、精致的妆容、有品味的服装，但只有这些，还够不上优雅女人的全部内涵。优雅的女人要有漂亮的体态，要有匀称的身材，要有完美的细节魅力，要会驾驭自己的每个表情，要有悦耳的声音，要举手投足之间充满优雅的独特香气。不经意的举手投足间流露出来的优雅礼仪，才是女人最珍贵的华丽外衣。知晓礼仪的女人，会给自己创造难能可贵的成功良机，成为一位温婉而有魅力的人。

无论在什么场合，讲究礼仪的女人都会显示出与众不同的风采，会得到他人的尊重。即使你的外貌不是最吸引人的，但你绰约的风姿、时尚的发型、得体的服饰、优雅的举止、不俗的言谈也会让人着迷。只有知晓礼仪，做到仪容端正、谈吐文雅、举止大方、彬彬有礼，才能成为生活中最具魅力

的女人。

在生活中，做一个优雅、识礼的女人，应该是女人一生修养的崇高境界。优雅是表现风度举止的一种方法，它是自然的、有个性的、简洁的、调和的、知性的，还是宽裕的，绝对不单指外在的美丽，而是顺应生活各种不同状况所反映出来的内心的一种智慧。如果内心没有优雅，就不能体现出真正的优雅。

身在职场，你如果能妥善运用社交礼仪，恰到好处地展示你的优雅和得体，无疑会为你的形象和工作成绩单锦上添花。职场竞争也许是激烈的，但是那些进退有度、彬彬有礼、懂得职场礼仪的女人却能做到四两拨千斤，她们用最优雅的姿态、最得体的语言，在职场的竞争中游刃有余。因为，成功的女人未必就一定是强势的，仪态万方的女人更容易受到人们的青睐。

本书是为现代女性量身定做的礼仪读本，介绍全面、结构清晰、讲解深入、内容翔实，涵盖仪表礼仪、谈吐礼仪、社交礼仪、职场礼仪、生活礼仪等诸多礼仪细节，为女性朋友们介绍在不同场合、与不同对象接触时所要遵循的礼仪规范，是女人学习如何成为优雅女性的最佳读本！让你在了解、掌握并合理运用各种礼仪的基础上，拥有大方、得体、优雅的举止，成为光彩耀人、人见人爱的优雅女人。

一个优雅识礼的女人，会让人投来欣赏、赞美、喜欢、钦佩的目光。女人身穿礼仪这套隐形的华丽外衣，会在不着痕迹之处展现自己的素质。希望本书能够帮助各位女性朋友提高自身的礼仪修养，展示优雅迷人的气质！



## 修养篇

### 第 01 章 外貌透露女人的内心世界

|                  |     |
|------------------|-----|
| 整洁的仪容，秀出女人的美丽    | 002 |
| 每个女人都有自己的“季节色”   | 004 |
| 优雅女人，要讲究化妆的技巧    | 006 |
| 选择最适合自己的脸形的妆容    | 008 |
| 美眼必杀技：精致眼妆让你焕然一新 | 010 |
| 美唇，是开在你脸上的鲜花     | 011 |
| 丝丝心动，“发”现你的美     | 014 |
| 指甲美容，让你更有女人味     | 016 |
| 注意不同场合，得体即最美     | 017 |

### 第 02 章 神态暴露女人的内心秘密

|               |     |
|---------------|-----|
| 面部表情会“说话”     | 020 |
| 不做“冰美人”，让笑容绽放 | 022 |
| 最好别“犹抱琵琶半遮面”  | 024 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 识礼女人善用眼神传情达意      | 026 |
| 女性魅力来自那似水的柔情      | 028 |
| “消灭”愤怒，识礼女人的必修课   | 030 |
| 礼仪是真诚的表达，请揭掉虚伪的面纱 | 032 |

## 第 03 章 女人的优雅形象显露于举手投足间

|                  |     |
|------------------|-----|
| 手势语言，最重要的无声语言    | 034 |
| 优雅步态，走出女人的气质美    | 036 |
| 端庄自然，“坐”个风姿优雅的女人 | 038 |
| 亭亭玉立，“站”出女人的美丽风景 | 040 |
| 其实“蹲”也可以很优雅      | 042 |
| 细微之处最能体现女人的气质涵养  | 043 |
| 摒弃不良体态，做个识“礼”的女人 | 045 |

## 第 04 章 声音是女人裸露的感性灵魂

|              |     |
|--------------|-----|
| 女人轻轻说话，赏心又悦目 | 048 |
| 让语调表现出你的优雅魅力 | 050 |
| 温柔的声音最美妙、最动听 | 052 |
| 善用合适体态提高声音魅力 | 054 |
| 语速要有韵律感，舒缓起伏 | 056 |
| 塑造充满磁性的声音    | 057 |

## 第 05 章 服饰是女人发出的魅力信息

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 女性着装，风格是必要的信仰     | 060 |
| 得体的服装，展示你的形象美     | 062 |
| 花花蝴蝶，纷飞在四季的风景线    | 064 |
| 选准色彩，给自己一点“颜色”    | 066 |
| 穿对衣服，完美身材“秀”出来    | 068 |
| 不同场合，穿出不同的风采      | 070 |
| 配饰小精灵，为你的着装“锦上添花” | 072 |

## 生活篇

## 第 06 章 聚会礼仪：在派对中尽显优雅魅力

|                  |     |
|------------------|-----|
| 优雅女人，要做彬彬有礼的舞会精灵 | 076 |
| 观看演出时，莫自己“演出”洋相  | 078 |
| 宴会小细节，透露出你的修养    | 079 |
| 婚礼上，千万别抢新娘的风头    | 081 |
| 生日寿庆，衷心祝福要恰当     | 083 |
| 黑色葬礼，庄严肃穆寄哀思     | 085 |
| 外出旅行女性的礼仪必修课     | 086 |

## 第 07 章 探望礼仪：看望病人是一门艺术

|               |     |
|---------------|-----|
| 探望之前，要做充分的准备  | 089 |
| 探望病人时，应选择适当时机 | 091 |
| 探望中，言谈举止多留心   | 092 |
| 根据病人情况，选择合适礼品 | 094 |

## 第 08 章 馈赠礼仪：一份薄礼表寸心

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 赠送礼物，要投其所好          | 096 |
| 找不准送礼的时机，往往会是“自作多情” | 098 |
| 贺卡，礼物的点睛之笔          | 099 |
| 拒绝礼物，巧妙不失礼          | 101 |
| 接受礼物也要保持风度          | 102 |
| 礼上要往来，完美“心”创意       | 104 |
| 情人节礼物，营造浪漫的气氛       | 106 |

## 社交篇

## 第 09 章 自信，风卷云舒的气质之美

|                |     |
|----------------|-----|
| 自信，源于女人内在的优雅气质 | 109 |
| 自信的女人最有魅力      | 111 |
| 自信，让女人勇往直前     | 112 |

|             |     |
|-------------|-----|
| 独立自主的女人是自信的 | 114 |
| 培养自信，从现在开始  | 116 |
| 男人最欣赏自信的女人  | 118 |

## 第 10 章 交流应酬，不失女人的优雅神韵

|                  |     |
|------------------|-----|
| 礼貌用语，展示女人品格的“标签” | 120 |
| 巧妙应对语言失误的尴尬      | 122 |
| 拒绝他人，是一种应变的艺术    | 124 |
| 赞美也是一种有效的交往技巧    | 126 |
| 会倾听的女人最具魅力       | 127 |
| 与人相处，“黑色玩笑”开不得   | 129 |
| 身体语言是女人的魅力电波     | 131 |

## 第 11 章 灵气做人，演绎女人的七彩气质风情

|                |     |
|----------------|-----|
| 做个宠爱自己的女人      | 134 |
| 以诚待人，展现女人社交智慧  | 136 |
| 理性女人善于化解矛盾     | 138 |
| 懂得弯曲，才能真正把握住幸福 | 140 |
| 重视他人，走进对方的内心   | 142 |
| 巧妙应对不怀好意的男人    | 144 |

## 第 12 章 舒展才情，散布历久“迷”香的气质魔咒

|                  |     |
|------------------|-----|
| 坐拥书城铸内秀，幽幽书香女人醉  | 147 |
| 才情让女人的魅力更持久      | 149 |
| 女人与音乐的“暧昧”关系     | 151 |
| 书法可修炼女人气质，陶冶女人性情 | 153 |
| 每个女人都是一幅风格独具的画   | 154 |
| 知性，属于女人的情怀和美丽    | 156 |
| 撑起“E时代”的半边天      | 158 |

## 职场篇

## 第 13 章 知礼懂礼，优雅地走进办公室

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 良好的礼仪是办公室的“开心锁”     | 161 |
| “格子间”的别样风景——办公室着装法则 | 164 |
| 虚怀若谷，让女性优雅怡然        | 166 |
| 从容有“礼”，收敛得住锋芒       | 168 |
| 口碑良好，做办公室的人气明星      | 170 |
| 多点“礼节”，让流言不攻自破      | 172 |

## 第 14 章 优雅得恰到好处，与同事和谐融洽相处

|              |     |
|--------------|-----|
| 要一视同仁地对待你的同事 | 174 |
|--------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 如何才能让你与同事的关系更融洽   | 176 |
| 与同事相处，做到亲密“有间”    | 178 |
| 正确处理好男女同事之间的关系    | 180 |
| 谈吐有“度”，同事之间交谈讲究礼仪 | 182 |
| 让同事成为你的“贴身伙伴”     | 184 |
| 同事之间，要热心相助        | 186 |

## 第 15 章 想上位先布局，做个聪明的“粉”角色

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 慧眼识珠，不要输掉最关键的棋子   | 188 |
| 心有余“机”，巾帼不让须眉     | 190 |
| “犹抱琵琶半遮面”，多几分低调谦恭 | 192 |
| 目标与机会让你的成功多一份把握   | 194 |
| 身在职场，做个与众不同的女人吧   | 196 |

## 第 16 章 知领导，敬领导，做上司最得力的助手

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 你了解上司的那些“潜台词”吗    | 198 |
| 维护上司的权力，不以资历论英雄   | 200 |
| 向上司汇报工作时，也要有礼有节   | 202 |
| 学会巧妙化解上司的不良情绪     | 203 |
| 为你的上司分担一些忧愁吧      | 205 |
| 给领导送礼，“礼”与“心意”要同步 | 207 |
| 任何时候都要给领导留足面子     | 209 |

## 商务篇

### 第 17 章 会议礼仪，让沟通更有价值

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 商务会议，各种签到有“礼”     | 212 |
| 巧妙化解会议中的尴尬        | 214 |
| 优雅女性在会议中的“发言”礼仪   | 216 |
| 懂得“聆听”的女人最可爱      | 217 |
| 女白领主持会议需要的礼仪大“宝典” | 219 |
| 非正式场合的会议，也要讲究礼仪   | 220 |
| 茶话会议，在香茗中散发出你的优雅  | 222 |

### 第 18 章 位次礼仪：前后左右体现高低尊卑

|                  |     |
|------------------|-----|
| 熟知座次礼仪，做个懂尊卑的女子  | 225 |
| 签字位次礼仪是双赢的“凭证书”  | 227 |
| 能找准你在轿车中的位置吗     | 229 |
| 会客时，位次安排得体凸显主人优雅 | 230 |
| 商务谈判时的位次有讲究      | 232 |
| 商务宴会时的位次礼仪       | 233 |
| 日常生活中的“行进”位次礼仪   | 235 |

### 第 19 章 电话礼仪：看不见的优雅信号

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 接听电话，让对方感受到“如见其人” | 238 |
|-------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 电话中有你的隐形“仪容”     | 240 |
| 商务电话礼仪，体现出女人的修养  | 241 |
| 做个电话美人，让对方喜欢与你沟通 | 243 |
| 掌握一定的技巧，处理特殊电话   | 245 |
| 女业务员要注意的电话礼仪     | 246 |

## 第 20 章 商务拜访：第一印象只有一次机会

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 拜访前要先把准备工作落到实处     | 249 |
| 几句寒暄，给对方留个好印象      | 250 |
| 在商场上，向客户提问也要注意“礼仪” | 253 |
| 掌握商务拜访技巧，让你备受欢迎    | 255 |
| 讲礼懂分寸，让你在自我介绍时脱颖而出 | 257 |
| 名片，传达出你的优雅与风度      | 259 |

## 第 21 章 涉外礼仪：以优雅征服外商代表

|                  |     |
|------------------|-----|
| 塑造美好的东方女性形象      | 262 |
| 你做好与外商接触的准备了吗    | 263 |
| 涉外交际礼仪：让你散发出无穷魅力 | 266 |
| 涉外场合中必须遵循的三大原则   | 268 |
| 涉外商务送礼，如何才能不落俗套  | 270 |

# X iuyangpian

## 修养篇

- 第01章 外貌透露女人的内心世界
- 第02章 神态暴露女人的内心秘密
- 第03章 女人的优雅形象显露于举手投足间
- 第04章 声音是女人裸露的感性灵魂
- 第05章 服饰是女人发出的魅力信息

## 第 01 章

### 外貌透露女人的内心世界

#### ◀ 整洁的仪容，秀出女人的美丽

人们常用沉鱼落雁、闭月羞花、倾国倾城来形容一个女人的美丽，可是在生活中，天生丽质的女性毕竟占少数。如果你希望自己变得更漂亮，不妨为自己化一个简单素雅的妆。但是在化妆前，你首先要保证自己不是一个衣衫不整、头发凌乱甚至浑身散发异味的人。

一个女人如果远看穿得光鲜漂亮，近看却不讲究仪容整洁，整日蓬头垢面，那不仅是对自己的不负责任，更是对他人的不尊重，这只会让别人敬而远之。相反，有一种人，尽管她们穿着朴素，但是非常清洁，反倒会给人一种清新飘逸的感觉，而且也会让人觉得这个女人拥有良好的教养。

如果你想成为清水出芙蓉的素颜美女，那么就要注意以下几点：

##### » 保持面、颈部清洁

女士应适当化妆，同时注意保持面部清洁。随身携带面巾纸、湿纸巾、镜子、棉签等，随时清除面部或手部的污垢。此外，在修饰面部的时候也要记得照顾颈部，颈部的皮肤应给予相应的呵护，防止颈部皮肤过早老化，以致看起来与脸部完全脱节。

##### » 勤梳洗头发

如果顶着一头油腻腻、布满头皮屑的头发，再美的妆也改变不了别人

对你的厌恶感。因此最好能每日洗头。很多时尚人士推荐的最佳洗头时间都是早上。简单冲洗之后，就可以开始吹头发、做造型，然后是化妆，开始美丽的一天。

» 勤洗澡、勤换衣袜，保持手臂、双脚的干净

一个女人一天一套衣服会比较奢侈，但是也不应该一件衣服穿一季。没有人会穷得买不起第二套衣服，所以，要勤洗澡、勤换衣，这样不会让别人认为你从来不换衣服，而且可以避免汗味和脚臭等异味，这两种味道对于女性来说是“致命”的。

俗话说：“手是人的第二张脸。”所以保持手的洁净就像保证脸部的洁净一样重要。不要留太长的指甲，应定期修剪，而且要清理干净。

在正常情况下，也应注意保持脚部的卫生。鞋子、袜子要勤洗勤换，脚要每天洗，袜子则应每日一换。脚趾甲要勤修剪，不应任其藏污纳垢。

» 勤刷牙、勤漱口，避免口腔异味

作为一个女人，你不必“吐气如兰”，但也不应该一开口“迷”倒一片人，口腔异味与汗味、脚臭等一样是“致命”的。为了避免出席社交场合时口腔有异味，最好不要食用蒜、葱、韭菜、腐乳等有强烈气味的食品。餐后应漱口或者嚼口香糖以去除异味，保持口腔、牙齿的清洁。但在与他人交谈时不要嚼口香糖，这样是很不礼貌的。

防止口臭。睡前不吃零食，饮食宜清淡，少吃辛辣刺激性食物，少饮酒。一定要经常吃水果，还可用麦冬、甘草泡茶喝。

经常采用爽口液、牙签、洗牙等方式方法保护牙齿。牙齿洁白、口腔无味，可以让你的笑容更美更自信。