

让你左右逢源的礼仪课，助你如鱼得水的社交资本，给你举手投足间的优雅自信

内修气质，外练礼仪，
让你拥有大方得体的举止和
细心周到的礼仪



礼仪

是女人的资本

曹静◎编著

再普通的女性，当你有礼仪的铠甲附身：

知礼、
识礼、
讲礼、
施礼，

你便化身为闪耀光芒的女神，
在人生的交际场上从容行走，
散发和煦温暖的香气，
成为魅力的磁石。

 中国纺织出版社



礼仪

曹静◎编著

是女人的资本



 中国纺织出版社

内 容 提 要

中国是礼仪之邦,先贤孔子就说过:“不学礼,无以立。”落落大方、谈吐优雅的女人会让人欣赏、赞美和喜欢,每一个女人进入社会的第一步就是学习如何让自己变成一个懂礼之人。

本书针对现代女性可能遇到的一些礼仪细节,内容涉及日常社交、仪容与服饰、职场商务、舞会宴会等方面,对每个场合应注意的礼仪细节以及具体应用要领都做了详细的说明,以帮助广大女性提高礼仪修养,调节人际关系,获得发展机遇,取得人生的成功。

图书在版编目(CIP)数据

礼仪是女人的资本/曹静编著. —北京:中国纺织出版社,2017.3

ISBN 978-7-5064-3043-9

I. ①礼… II. ①曹… III. ①女性—礼仪—通俗读物
IV. ①K891.26-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 252323 号

责任编辑:闫 星 责任印制:储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址:北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码:100124

销售电话:010—67004422 传真:010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17.5

字数:250 千字 定价:35.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

前言

礼仪是在人际交往中,以一定的约定俗成的方式来表现的律己敬人的过程,涉及穿着、交往、沟通等内容。我国历史悠久,是举世闻名的礼仪之邦,注重礼仪修养向来是中华民族的传统美德。在这个日益文明的时代,女人作为一道独特的风景,尤其需要用礼仪来为这个世界增添温暖和美丽。

随着时代的发展,人与人之间的交往越来越频繁,中国的女性也早已打破封闭的生活状态,由幕后走向台前。21世纪的女性需要参加众多的社会活动,因此,对女性礼仪也就提出了新的要求。一个具有礼仪之美的现代女性,她不仅应该具有靓丽的外在,更应该能体现出女性特有的内在气质。这样的话,无论她走到哪里,都会成为万众瞩目的焦点。幸运的是,女性即使没有先天的优越条件,只要用心,也可以通过礼仪的学习,为自己打造一件优美的华服。

当代中国女性更渴望优雅,如果说姣好的容貌是女人优雅的“皮儿”,那么良好的礼仪修养则是女人优雅的“味儿”。对于女人来讲,无论你的穿着如何华丽,如果失去了礼仪“味儿”的支持,那么是无论如何也优雅不起来的。现实生活中,漂亮的女人随处可见,然而很多女人只是注意打造仪表的美丽,而忽略了仪态也是体现女性优雅与魅力的一个重要因素。之所以这样,主要是因为女性仪表的美丽可以借助于服装或化妆品来打造,而体现女性内在美的礼仪修养,则需要女性用心去学习、练就。

讲究礼仪,并不是简单的表面功课,而是要发自内心地表达自己的美。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情,会得到他人的尊重。礼仪,是女性获得良好人际关系的基础。礼仪,不仅仅是规则,更是女性的一种交往艺术,这才是真正的礼仪之道。

女人是这个世界上的一道优美的风景线,女人当然有必要去表现自己的优雅与魅力,然而,这并不是我们的最终目标。女人真正要做到的是借助于

你所拥有的美丽,充分发挥自己的能力、影响与价值,从而提升自身的气韵、潜能及精神状态,与社会更好地相处。

这是一本全新的礼仪手册,在这里,我们运用生动的语言、精彩的案例向广大女性朋友介绍了在各种场合应遵循的行为准则,可以说,本书是打造魅力女性的礼仪指南。通过认真学习,相信你也可以成为一个优雅的女人,为自己创造出更多的人生际遇,获得更大的成功与幸福。

从此刻起,只要用心去领悟书中的每一个细节,并把它运用到实践中去,相信不久的将来,你也可以获得很大的提升,从此拥有更具魅力的人生。

编著者

2016年4月

目 录

形象篇	礼仪是女人气质非凡的资本	1
第一章	服饰礼仪,女人要穿出属于你的风采	3
	穿戴得体,才能展现你的品位与气质	4
	服装色彩是你的个性符号	5
	穿戴打扮间尽显你的良好修养	7
	不同场合,要有不同的穿戴风格	8
	如何选择适合你的贴身内衣	10
	小小丝巾的选择与搭配	11
	谁说袜子与礼仪无关	13
	鞋子如何穿关乎到你的整体形象	14
	别忽视随身包包的选择	16
	配饰小精灵,为你的着装“锦上添花”	17
第二章	精致妆容,女人要学会的化妆技巧	21
	形象整洁,才有仪容美	22
	肌肤基础好,化妆才有好的效果	23
	扬长避短,不同脸型适合不同的妆容	25
	不同年龄,有与其适配的妆容	26
	化妆有原则,最重要适合自己	27
	外敷内养,让肌肤由内而外散发活力	29
	芳香四溢的香水,让你更迷人	30
	从“头”做起,一头秀发让你时刻成为焦点	32



别忽视手部细节,指甲也要做做	33
保养双手,手是你的第二张“脸”	35
第三章 优雅体态,举手投足间秀出良好修养	37
打造完美形体,展现你的独特魅力	38
体态健康美丽,更易获得别人好感	39
亭亭玉立,站出你的风姿	40
优美步态,走出女人的气质	42
自然端庄,“坐”个风姿优雅的女人	44
优雅女人,也能“蹲”出美	45
眼为心门,女人要善用眼神演绎风情	47
优雅女人善用微笑增添修养和魅力	48
翩翩手势,举手之间展现你的魅力	49
公共场合随时注意你的形象,克服不雅的小动作	51
第四章 语言有礼,女人谈吐优雅透露不凡气质	53
礼貌用语,展现你的良好修养	54
言之有物,谈吐间传达你的思想和学识	55
女人说话要有分寸,沟通决定成败	56
拒绝要巧说,对方也能接受	58
谈吐大方,自如地表达内心世界	60
掌握赞美大法,娱人也娱己	61
塑造你的声线,美妙声音打动人心	63
善于批评,让他人接受你顺耳忠言	64
开玩笑也要注意分寸	66
幽默是交际场合左右逢源的敲门砖	67
社交篇 礼仪是女人受人欢迎的资本	71
第五章 有礼有节,懂礼数的女人左右逢源	73
做介绍时,女人应该知晓的礼节	74

社交活动从懂得称谓礼仪开始	75
寒暄和问候是社交沟通的第一步	77
选择大家都能聊的话题让氛围融洽	78
有错就要改,还要学会道歉	80
礼尚往来,送礼的礼仪有哪些	82
第六章 有仪有态,女人将优雅演绎得恰到好处	85
要尽兴也要有礼,你就是舞会上的焦点	86
乘坐飞机,该注意哪些礼仪	87
出席社交晚宴,如何表现优雅气质	89
打高尔夫球的礼仪	90
送去温暖和关怀,探病有哪些讲究	92
文明先行,别在乘车时失礼	94
小小洗手间,也能展现你的仪态	95
留个好印象,电梯里也该礼让	97
第七章 国际礼仪,走出国门时女人更要尽显仪态	101
涉外礼仪有哪些基本原则	102
与外宾见面,要掌握哪些礼仪	103
与外国人谈话要遵循的礼仪	105
拜访外国人的礼仪	106
陪同外宾,要了解的注意事项	108
职场篇 礼仪是女人职场大受欢迎的资本	111
第八章 面试要讲礼仪,让你获得更高的面试分	113
仪容美丽,为你的成绩加分	114
穿戴得体,给面试官留下好形象	115
彬彬有礼,更易打动面试官的内心	117
谈吐优雅,助你取得面试的成功	118
别忽视面试时的身体语言	120



小小握手礼能表达态度、展现修养	121
第九章 懂礼仪,女人要优雅地迈步职场	125
新人要懂礼,能迅速融入新环境	126
职场女人着装要有个性,更要适合办公环境	127
职场女人言行举止要落落大方	129
谈吐有度,不做办公室的长舌妇	130
谈话有分寸,办公室聊天也不能高谈阔论	132
职场使用手机要注意不能影响别人	133
男女有别,异性相处要把握分寸	135
办公室用餐,也要顾及形象和礼仪	137
整理好你的办公桌,管好自己的领域	139
好聚好散,职场女性转身也要优雅漂亮	140
第十章 表达敬意,女人要成为上司最得力的助手	143
与上司打交道,要把握分寸	144
任何时候都要给领导留足面子	146
职场工作顺风顺水的第一步就是赢得上司信任	148
职场女人要懂得请示上司和汇报工作的礼仪	149
与上司之间有矛盾,要态度积极并努力化解	151
与不同类型上司相处要有不同的方法	153
职业女性与异性上司相处的法则	156
如何向上司送礼,才不让礼物成为烦恼	157
第十一章 注重细节,商务场合展示礼仪修养	161
小小名片传达出你的优雅与风度	162
商务电话要从“礼”出发	163
细心周到,商务交际中座次排列有门道	165
商务谈判中与对手较量也要讲“礼”	168
商务签约中做好最后一步,做到善始善终	170

商务剪彩中如何剪出好彩头	172
商务拜访有礼有节,才受人欢迎	175
商务接待中:服务从小细节开始	177
商务宴请中的面面俱到让你财源滚滚	178
商务馈赠:小小礼物如何增进感情	181
生活篇 礼仪是女人家庭幸福的资本	185
第十二章 举案齐眉,女人要懂的夫妻相处的礼仪	187
即使在家也要注意形象,不做邋遢女人	188
女人要懂家居礼仪,让男人想念你的温馨港湾	190
换位思考,夫妻之间要理解尊重	193
和谐相处,夫妻之间要赞赏不要批评	195
时时维护男人的自尊,男人都是爱面子的	198
女人要用爱包容男人的性格和习惯	200
婚姻也要自由和空间,女人别让爱窒息	203
向爱人倾诉你的心事,拉近彼此心灵距离	205
第十三章 言传身教,掌握从“礼”出发的育儿心经	209
教育要用心,让孩子享受温暖和谐的家庭氛围	210
积极引导,从生活中培养孩子的行事礼仪	212
做好表率,父母是孩子最好的榜样	214
女人在孩子面前也要注意自己的外在形象	216
亲子沟通要坚持使用礼貌用语,不说粗话脏话	218
言传身教,任何时候都不要欺骗孩子	220
遵循天性,让孩子有行动的自由	223
多与老师沟通,让你更了解孩子	226
在孩子面前,不要用自己的眼光评价他的朋友	228
第十四章 百善孝为先,懂礼仪让父母快乐安康	231
尊敬父母,与父母相处要礼仪先行	232



别限制父母,他们应该有自己的交际圈	233
闲暇时间,多回家与父母共叙天伦	235
呵护父母,与父母分享美好事物	237
父母阅历丰富,请教父母让我们收获多多	238
孝顺父母,就要认真倾听父母的“唠叨”	240
婆媳之间的相处之道	243
逢年过节,尽量回家看看父母	245
 第十五章 礼尚往来,亲友之间懂点礼数关系更亲近	 249
关系再近,也不能失礼	250
妯娌之间,礼数周到关系才会好	251
时常联络,才能增进感情	253
有来就该有往,感情才能细水长流	256
闲谈莫论人非,女人不做是非的传播者	258
记住长辈生日,并送去你的祝福和慰问	261
参加黑色葬礼,庄严肃穆寄哀思	263
别忘记祭奠已故先人,表达感恩之情	265
 参考文献	 268



第一章 ※ 服饰礼仪,女人要穿出属于你的风采

从古至今,服饰从来都是一种社会文化的体现,它既体现着一个人的文化修养和审美情趣,同时又是一个人的身份、地位、气质等无言的介绍信。在社交活动中,人们可以通过服饰来判断一个人的仪表、气质,所以说,服饰是人类的一种内在美和外美的统一。因此,女人想要塑造一个真正美的自我,就要掌握好服饰礼仪规范,让和谐、得体的穿着来展示自己的才华和修养。





第一章 ※ 服饰礼仪,女人要穿出属于你的风采

从古至今,服饰从来都是一种社会文化的体现,它既体现着一个人的文化修养和审美情趣,同时又是一个人的身份、地位、气质等无言的介绍信。在社交活动中,人们可以通过服饰来判断一个人的仪表、气质,所以说,服饰是人类的一种内在美和外在美的统一。因此,女人想要塑造一个真正美的自我,就要掌握好服饰礼仪规范,让和谐、得体的穿着来展示自己的才华和修养。





❀ 穿戴得体,才能展现你的品位与气质

人际交往中,那些着装得体的女人,就像是商店里包装漂亮的商品一样,总能给人以赏心悦目的感受,对人产生不可抗拒的吸引力。得体的穿着既可以体现女人的修养,折射出女人的内在气质,又能体现出对他人的尊敬之情。因而,女人想要给他人留下美好的印象,得到他人的关注,就要时刻让自己的着装得体。否则的话,无论你的身份地位多么显赫,只能在社交场上沦为他人的笑料。

居里夫人,法国科学研究院高级院士,一位可以把奖章给孩子当玩具的女科学家,同时也是一位日常不修边幅的女性。在她看来,她所从事的事业与形象无关,重要的是科研成果。但是一次难忘的经历,让她从此改变了这个看法。

一次,居里夫人应邀去参加一场关于他们最近取得重大突破的科学研究的新闻发布会。然而她把自己完全投入到了实验当中,彻底把发布会的事给忘记了。当发布会组委会的人员打电话提醒她时,她才猛然想起这件事来。匆忙之中,她根本没有注意到自己的衣服,可等到她一路飞奔到会场时,却被保安拦在了门外。无论她怎样解释,保安始终不相信她是今天发布会上的重要人物。情急之下,她大声呼喊,把大会的组织者叫了出来,才最终得以进入会场。她原本以为终于把难题解决了,可事情并没有她想象得那么顺利。当她开始演讲时,下面观众席上不时发出声音,一开始她没有明白过来,可是随着演讲的继续,下面的议论声越来越大,也不知是谁说了一句什么话,台下顿时笑成一片,她不得不停下讲演,满脸疑惑地看着大家。当她发现大家都用一种奇怪的目光看着她时,她也看了看自己,顿时羞得满脸通红。此刻的她,头发凌乱,身上的白衣服又脏又破。于是,发布会一结束,她连晚宴都没参加便匆忙离席了,并发誓从此以后要把自己的形象塑造好。

即使是声名显赫的居里夫人,在社交场上,如果没有注重着装礼仪的话,一样会受到他人的非议。由此可见,无论一个女人身份地位如何,想要

在社交场上得到他人的关注与重视，必须注意着装礼仪。不同的场合有不同的着装要求，只有服饰与人的身份、地位、年龄和身体等因素相和谐，才能最大限度地发挥出着装的优势，恰当地展示出女人的魅力。那么，社交场上的着装礼仪有哪些，女性朋友们应该注意些什么呢？

1. 服装要适合你的身份

得体悦人的穿着应突出女性的身份，因而，一个成功的女性对于服装必须具备正确的判断力，能够根据自己的身份来选择适合自己的服装。

2. 服装选择要符合场合的需要

注意服装礼仪就要求女人能够根据自己出席的场合来选取自己的服装。比如，如果是白天参加的一些正式活动，则要以职业装为主，给人以简洁能干的印象。

3. 服饰要适合你的年龄、身材

不同的人身材不同，就连肤色也不完全相同。不同的人要根据自身的条件来选择不同的衣服。在选择服饰时要注意扬长避短，尽量突出你的优点。不能为了追求时髦而把自身的缺陷暴露无遗。

女人着装要得体，并不是要求她的穿着多么华贵与时髦，关键是能最大化地展现出自己的优雅与气质。社交场上，女人着装得体既可以提升自己的信心，又可以表达对他人的尊敬之情，有利于社交活动的进行。

❀ 服装色彩是你的个性符号

服装色彩是服装观感给人留下的第一印象，恰到好处地运用色彩的观感，不但可以修正、掩饰身材的不足，而且能强调突出女性的优点。

想要利用服装色彩的神奇魔力打造自己的形象，彰显女性的修养与魅力，就得学习一些生活中常见的服装色彩搭配的方法与技巧。

1. 整体服饰色彩数量的选用

有些女人认为全身色彩堆砌越多，自己就越显得“丰富多彩”，其实并非如此，如果集五色于一身，满身花枝招展的效果并不好。服饰能否给人带来一种美的享受，并非在于价格的高低和色彩的多少，关键在于配色得当。



“色不在多,和谐则美”,正确的配色方案是选择一两个系列的颜色作为服饰的主调,而其他少量的颜色为辅,作为对比,用来衬托或点缀装饰重点部位,如衣领、腰带、丝巾等,以取得多样统一的和谐效果。

2. 运用服饰的协调色搭配来体现自己

如果女人想要运用协调色搭配来表达自己的魅力与修养,就要掌握同类色搭配的原则和近似色搭配的原则。同类色搭配是指深浅、明暗不同的两种同一类颜色相配,比如,用青色配天蓝色,墨绿色配浅绿色,咖啡色配米色,深红色配浅红色等。用同类色搭配出来的服装会显得柔和文雅,如果想让自己整体看上去柔和恬静的话,你可以尝试一下粉红色系的搭配。

而近似色搭配则是指把两个比较接近的颜色配在一起使用,如把红色与橙红色或紫红色相配,黄色与橙黄色或草绿色搭配在一起。如果把绿色和嫩黄色搭配在一起的话,能够给人带来一种春天的感觉,整体看上去给人一种素雅、文静的淑女味道。然而,现实生活中,并不是每个女人都能把绿色穿出效果来的。

3. 借用对比色搭配来表达自己

当然,你在采用对比色搭配时也要遵循两个原则。那就是用强烈色配合和补色配合。强烈色配合是指用两个相隔较远的颜色来搭配,如黄色与紫色,红色与清绿色等。这种配色给人的感觉就比较强烈。日常生活中,经常见到的就是黑色、白色、灰色与其他颜色搭配在一起。因为这三种颜色为无色系,无论哪种颜色与它们搭配都不会出现问题。通常情况下,某一颜色如与白色搭配会显得明亮,与黑色搭配则显得昏暗一些。为了不使你的服装给人过于沉重的感觉,避免把深褐色、深紫色等与黑色搭配在一起。在这种搭配中,黑色与黄色搭配最显眼,而红色与黑色搭配虽然隆重,却富含韵味。

为了能够使服饰色彩的搭配对比更加明亮,你可以运用补色搭配,把两个相对的颜色搭配在一起,如红色与绿色,青色与橙色,黑色与白色等放在一起,这些都可以形成鲜明的对比。在补色搭配中,黑白搭配历来被称为经典搭配。

4. 巧妙地运用调和灰暗的色彩来突出自己的优点,弥补不足

运用这一技巧主要是通过灰暗的色彩给人的后退感和收缩感来达到扬长避短的作用。如对于身材高大、丰满的女性,可以选择深色来搭配自己的