

曹 丰 著

礼仪天下

Li yi Tian xia

女性礼仪百宝箱



新华出版社

曹丰著

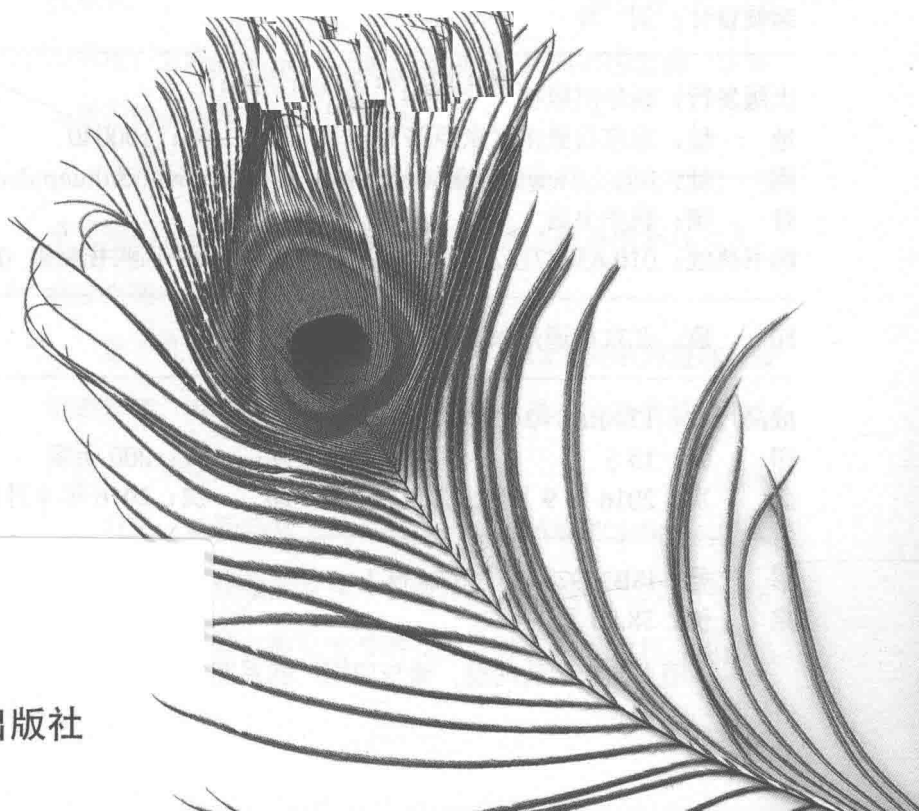
礼仪天下

Li yi Tian xia



女性礼仪百宝箱

下



新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

礼仪天下: 女性礼仪百宝箱 / 曹丰著.

北京: 新华出版社, 2016.9

ISBN 978-7-5166-2839-3

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233882号

礼仪天下: 女性礼仪百宝箱

作 者: 曹 丰

出 版 人: 要力石

责任编辑: 董朝合

装帧设计: 刘 坤

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路8号 邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com> <http://www.xinhupub.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63077122

印 刷: 北京市通州兴龙印刷厂

成品尺寸: 170mm×240mm

印 张: 15.5

字 数: 200千字

版 次: 2016年9月第一版

印 次: 2016年9月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-2839-3

定 价: 38.00元

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换 电话: 010-52631635

目 录

上篇：驰骋职场，做个知礼干练的女性

测一测：女性职场礼仪修养

第1章 淡雅妆容，化出职业女性的高雅形象

修饰眼部，让眼睛更具神采	005
化好鼻子，增添迷人资本	009
粉面香腮，女性韵味显出来	011
谨慎使用香水不失礼	013
妆容不当，失礼行为惹人烦	015

第2章 职场交往，一举一动皆有讲究

恰到好处地做自我介绍	018
介绍他人认识时要有礼	022
从小名片中看出大修养	025
握手礼仪，你不可不知	028
谢意与歉意，你应这样表达	033

第3章 排位入座，展现职业女性的谦逊美

有礼有节地做到“女士优先”	036
与客户一起走楼梯的礼仪	037
乘坐电梯，尽显你的优雅	039
一起乘车，你应该和谁坐	041
与会时，这样入座才优雅	043
谈判时，座位安排要合理	044

第4章 商务会谈，有礼有节增添隐形筹码

拜访客户，第一印象很重要	047
客户来访，接待一定要贴心	049



介绍产品，如何展现女性专业一面	051
签合同，要谨慎但不要紧张	053
部门联谊，做个端庄大方的舞女郎	055
第5章 积攒口碑，争做办公室“人气女王”	
女人，将你的办公桌收拾干净	058
与上司相处，要有礼有节	060
汇报工作时，礼仪不可丢	062
端正态度，对待上司的批评	065
与同事相处，要依礼而行	068
这样强调自己的观念才适合	071
第6章 中餐礼仪，让自己成为一道靓丽风景	
预约：高科技时代也要懂的礼节	075
在餐桌上，要弄清楚你的身份	077
点菜，来一次高雅的冒险	079
餐具至上，中餐桌上的亮点	081
中餐厅应急情形，你问我答	084
第7章 西餐礼仪，吃出你的良好修养	
成功女性第一步：了解西餐厅	088
用餐好姿态，起坐要有礼	091
西餐和餐酒的“爱恨情仇”	094
社交晚宴，你的优雅舞台	097
西餐用餐实战大放送	099
第8章 商务餐与自助餐，礼仪亦不可缺少	
商务餐，吃出你的端庄与修养	104
自助餐，千万不可“见食忘形”	106

下篇：享受生活，做个优雅幸福的女人

测一测：女性日常礼仪修养

第9章 日常服饰，穿出你的女人味

穿着得体，凸显女性的品位	112
服装色彩，代表女性的形象	114
智选鞋子，提升女性整体形象	116
随身包包，衬托女性特有气质	118
精巧饰品，点缀女性美丽姿态	120
第 10 章 言之有“礼”，让你备受欢迎	
言谈有礼，树立良好形象	123
把握分寸，决定成败的关键	126
巧妙拒绝，有修养地说“不”	129
恰当赞美，自己与他人快乐	132
幽默一把，沟通局面易打开	135
第 11 章 举止优雅，为你增添高贵的气质	
优雅的举止，动人的仪态	138
坐如牡丹，端庄大方又沉稳	140
立如荷花，姿态婷婷又婉约	144
行如弱柳，一步一莲花	148
微笑，像蒙拉丽莎那样	150
第 12 章 重视细节，让幸福指数节节高	
参加婚宴，讲礼仪是最好的祝福	153
生日派对，玩得再 high 也不可忘礼	155
观看演出，切忌打扰别的观众	156
KTV 唱歌，彪悍的“麦霸”做不得	158
医院探病，选好时间很重要	160
第 13 章 相敬如宾，夫妻感情迅速升温	
打造温暖小窝，让丈夫时时想家	163
懂得换位思考，感情才能长长久久	167
学会包容，打造和谐的婚姻生活	169
亲爱的，给老公留点儿私人空间	173
让老公心甘情愿地告诉你心事	176



第14章 以身作则，为孩子做个好榜样

用心经营，营造良好的家风	180
积极引导，重视子女的礼仪修养	184
言传身教，给孩子做好表率	187
礼貌用语，让孩子远离粗话脏话	190
遵循天性，给子女足够的自由	193
莫用自己的眼光看待孩子的朋友	196

第15章 尊老爱老，让父母安享晚年

对待父母，尊敬必不可少	200
支持父母多交朋友	202
经常回家陪陪父母	205
耐心听父母“唠叨唠叨”	208
包容退让，婆媳也可亲如母女	211

第16章 礼尚往来，与亲朋好友更加亲密

再亲近也不可忘了相互尊重	216
礼数到位，妯娌才能愉快相处	219
经常联络，感情不会降温	221
参加亲属丧葬，请尊重当地习俗	224

第17章 外出或旅游，做个受人欢迎的人

公共场合，彬彬有礼最有魅力	228
自驾外出时，注意行为要优雅	230
出境，懂礼仪才不被讨厌	232
入住、离开酒店，请为自己留个好印象	234
出国旅游前，先弄清楚国外风俗礼仪	236
聪明女性会谨记各国的禁忌	239



上 篇

驰骋职场， 做个知礼干练的女性

测一测：女性职场礼仪修养

1. 在向大家做自我介绍时，你讲话的语气一般是：（）

A 吞吞吐吐，情绪紧张

B 张扬高亢，吸引所有人的目光

C 平和自信，言语清晰

2. 对方递过来一张名片，你认为应该怎样接过：（）

A 单手接过，看也不看就放入口袋

B 双手接过，然后在名片背后记下对方的信息

C 双手接过，快速读完后小心放入口袋或钱包里



3. 职场上与人相见，与对方行握手礼时，你的表现应该是：（）
- A 轻轻一握，立刻收回 B 热情地握着对方的手，不停嘘寒问暖
- C 握手时间在3秒之内，附带简短问候
4. 对方习惯拥抱礼，在拥抱时，你的双手应该放在对方的什么部位：（）
- A 腰部以下 B 腰部 C 后背部
5. 在走廊上远远地看见部门上司，此时你会选择：（）
- A 立刻忙不迭地躲开 B 微笑地看着上司走来，等待上司问候
- C 主动上前问候上司，语气自然
6. 坐在办公室里，发现妆容有点掉色了，此时你应该：（）
- A 立刻拿出化妆品，当众补妆 B 偷偷躲在桌子后面补妆
- C 走去洗手间补妆
7. 在公司参加会议，需要当众发言，你的发言风格一般是：（）
- A 抑扬顿挫，力求撼动人心 B 平淡地将讲稿念完
- C 有重点有条理，边发言边注意大家的反应
8. 在会议中，上司对你的主张提出了一些异议，你会：（）
- A 滔滔不绝，对上司的话进行逐条辩驳
- B 毫不辩驳，上司说什么就是什么
- C 在照顾上司面子的前提下，婉转地提出意见
9. 同事们正聚在一起讨论其他部门的流言蜚语，这时你会：（）
- A 参与其中，提供自己听到的小道消息
- B 不散布任何流言，但常常向人打听
- C 不参与

以上9题，选“A”得0分，选“B”得1分，选“C”得2分，请按照该



标准统计一下自己的得分。

0～5分：

作为职业女性，你的职业礼仪确实有点糟糕，许多最基本的职业礼仪都没有掌握，需要马上接受女性职业礼仪的学习，这样你的职场之路会更加顺畅。

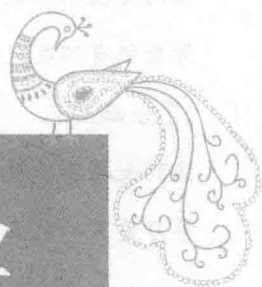
6～11分：

你的女性职业礼仪表现一般，虽然已经知道了一些基本的礼仪，但在很多方面仍有不足之处，需要掌握更多的女性职业礼仪。

12分以上：

你的女性职业礼仪还不错，有比较基本的职业礼仪基础，但如果能进一步学习更多的职业礼仪，则可以更上一层楼，达到职场优雅女性的境界。

第1章



淡雅妆容，化出职业女性的高雅形象

修饰眼部，让眼睛更具神采

眼睛居五官之首。它是人体的重要部位之一。人们常把它比喻成心灵之窗，它不仅能表达人的情感，而且在某种程度上又成为衡量一个人美与丑的重要标准之一。一双顾盼有神、凝目生辉的眼睛无疑会让你魅力突升，神采奕奕。

要想有双美丽、动人、令人羡慕的眼睛，除先天条件外，也可以通过化妆修饰达到这样的效果。

眼睛的修饰方法有两种：一种是强调原来的形状，加强眼睛的神采；另一种是利用化妆手段改变眼形。主要步骤有：

1. 修饰眉形

眉毛的颜色与形态，影响着一个人的表情、性格、相貌。从美学角度来看，眉毛好比眼睛的框架、能对整个面部起到衬托作用。

对眉毛的修饰主要有修眉（摘眉）、画眉、文眉等。对眉形的选择要适合自己的年纪、气质、性格和身份。短粗的眉显得雅气，粗壮的眉显得豪放。年轻人的眉毛浓重显得有生气，人为地将眉毛修成细长会显老成。

2. 涂眼影

涂眼影是为了修饰眼形、装饰眼睛或丰富面部色彩。眼影色包括涂在眼睛周围的全部颜色，有阴影色、亮色和强调色。

阴影色是一种“收殓色”，是在希望显得凹小的部位涂用的颜色。阴影色的颜色有暗灰、暗褐、深蓝、深蓝灰、深棕、紫灰色等。

亮色是一种“突出色”，是在希望显高、宽阔的部位涂用的具有强光效果的颜色。亮色有米色、灰白色、白色、淡粉色、淡黄色等。

阴影色与亮色的相互搭配，可以强调眼睛的结构，产生高低起伏的立体效果。

使用强调色是为了突出表现眼睛的某个部位，使之引人注目。阴影色、亮色及任何颜色都可以成为强调色。如在紫色眼影的铺垫下，在双眼皮上涂上一点金色眼影，使眼睛显得更加明亮。这就是加强眼睛魅力的强调色。

眼影可以涂抹于眼睑沟内、上眼睑或眼角部位。涂于上眼睑的眼影，要有深浅层次，显示眼的立体感。在靠近睫毛处涂深色眼影，由深到浅逐渐过渡至眉毛下沿，涂于眼角的眼影，可以在内眼角涂深色眼影，与鼻侧影自然融合，能使鼻梁挺直。在外眼角涂深色眼影，可以改变眼睛的外形。

3. 画眼线

画眼线主要是为了突出眼睛的轮廓，增加眼睛的神采和亮度。

画上眼线时把镜子放低，眼睛向下看，在眼睑最边缘处画上眼线。画下眼线时把镜子抬高，眼睛向上看，沿着下睫毛根部画上细细的眼线。

画眼线要注意眼线不可过深过粗。上下眼线应该有差别，一般上眼线比下眼线略粗略深些。画眼线可用眼线笔或眼线液笔。

4. 睫毛的美化

睫毛的长短、疏密及形态对眼睛的美有很大影响。夹卷睫毛并涂上睫毛液，可以使睫毛上翘，显得浓厚，增加眼睛的美感。

卷睫毛时，把睫毛夹和眼睛的曲面贴合夹在睫毛根部，轻轻夹紧5~7秒钟。如需再卷第二遍、第三遍，夹卷的部位应该向睫毛梢移动，直至达到理想的卷翘度。

刷染睫毛要先染睫毛上面部分，用睫毛刷由睫毛根部向梢都轻轻滚刷。



待上层睫毛液干后，再从下向上刷染睫毛下面部分。

涂染下睫毛要先刷睫毛尖，再从睫毛根部向梢部滚刷。刷染一遍如需再染，可再涂第二遍、第三遍。待睫毛液干后，用眉梳或眉刷将睫毛向上梳理，除掉多余的睫毛液。

职业妆为淡妆，一般不必用假睫毛，那样反倒使人觉得不舒服，但在化晚妆、舞会妆时可以使用假睫毛美化眼睛。

5. 对不同的眼型进行修饰

一般人的眼睛有几种眼形：双眼皮、单眼皮、吊眼、垂眼、圆眼、细长眼、大眼睛、小眼睛、深眼窝、肿眼泡等。这些眼睛都各有特色，没有美和丑的区别，只要眼睛与脸形和五官比例匀称、协调，就很漂亮。

大眼睛可以在上眼睑涂上深色眼影，重点涂在外眼角上面，眼线要细，颜色不能过黑，这样能使大眼睛增加柔和感，达到修饰的作用。

小眼睛画眼线可适当加宽、加深和加长，上下眼线外延不相交；也可以在上眼睑边缘先画一条浅色线，如浅灰、浅蓝或黄白色，再画一条黑色眼线。上眼睑要涂较浅的眼影色，但不能浅于前面所用的颜色。还可以在内外眼角涂同样的深色眼影，眼睑中部用浅色眼影，如金黄色、浅蓝色、浅粉色、浅紫色等，最后画上黑色眼线突出眼睛的轮廓，达到增大的效果，

圆眼睛重点要加长眼线，把眼角的上下眼线适当加长。眼影可以选用较深的颜色，如深灰色。

长眼睛用较柔和的眼影，如棕红色、蓝灰色等。眼线画得更短，内外眼角不要画满，眼线可画宽点，与眼影色调合在一起。

外眼角下垂可以用深色眼影涂在内眼角与鼻侧影相连的部位。上眼线从内眼角下边起笔，画到外眼角处，眼线略加宽，不要延长，让其有上翘的感觉。下眼线可以从中间部位开始画，画至外眼角与上眼线自然会合。



形成上翘的外眼角。

经过这样的美化，你的双眼看起来就会有神采多了，也让你的整张脸生机勃勃起来。

化好鼻子，增添迷人资本

鼻子居于面部正中，是面部最高也最醒目的部位，因而，鼻子的大小，鼻梁的高低以及与其他器官的搭配是否协调会直接影响一个人的容貌。一个端正挺直的鼻子无疑会让我们的面部增色不少。因此，鼻子的化妆应该引起足够的重视。

鼻子分为鼻根、鼻梁、鼻中隔、鼻尖、鼻翼，鼻唇沟等部分。化妆主要是为了使鼻子更加挺秀，更加与面部协调。

理想的鼻形应是鼻梁高而平直，长短适中；鼻翼大小适度。但在生活中有很多人的鼻形不够理想，这就可以通过化鼻侧影加以调整。

为了强调鼻子的轮廓或调整不够理想的鼻形，可以采用画鼻侧影的方法。具体作法：用颜色加深鼻梁两侧的阴影。明暗对比的加强，可使鼻梁显得高而挺拔。

鼻侧影一般使用深棕、红棕、褐、紫褐等和肤色协调统一的颜色。另外，鼻侧影的颜色还应与眼影色协调，使其衔接自然。画鼻侧影应在内眼角外侧凹陷处，用指尖点上鼻影色，然后向眉头、上眼睑、鼻翼晕染，鼻侧影的侧面效果不能界线分明，不能有画成一条线的感觉。鼻梁高、鼻梁窄、两眼距离近、眼窝深陷的人也可以不画鼻侧影。

对于较长的鼻形，可以将鼻侧影画在内眼角外侧上眼睑部位，降低鼻根，向下不要延续到鼻翼。将眉头画低些也能起到缩短鼻子的作用。

对于较短的鼻形，则可以提高鼻根，把鼻侧影向鼻尖延伸，加长鼻侧影，

有增长鼻子的感觉。另外修饰眉头使其向上，也有增长鼻子的感觉。

对于鼻梁有些歪的鼻形，可以把鼻梁部偏过来一侧的影色和鼻翼处侧过来的一侧影色加重些。

对于鼻翼宽大鼻形，要使宽大的鼻翼显小，鼻影色要延续到鼻翼。可在鼻翼两侧涂深棕影色，要注意不要使鼻梁显得过细。

对于鼻翼窄小的鼻形，可在鼻翼涂与肤色接近的浅颜色。鼻梁不要涂得太宽太亮，嘴形描画不要大而鲜艳。

对于塌鼻梁，则需在鼻侧靠近内眼角处颜色略深些，在鼻梁上涂明亮颜色达到增高鼻梁的效果。

对于过高的鼻形，鼻侧影颜色要淡。在鼻尖、鼻中隔部位涂上深影色，起收验作用。

鼻子的化妆还要考虑脸形的不同。长脸形的人，鼻侧影要画短些（同长鼻子的画法），可使长脸形显圆显短；圆脸形或宽脸盘的人，鼻侧影画长些（同短鼻子的画法），可使脸形显长。