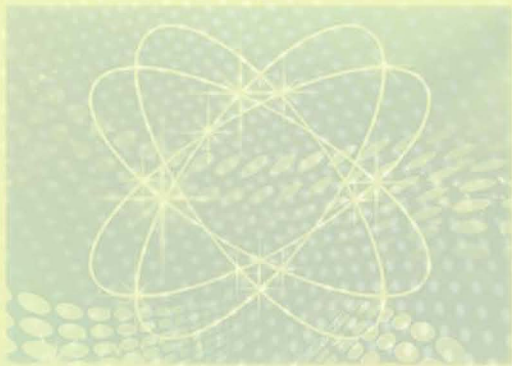


农家女大讲堂丛书

礼 仪 常 识

黑龙江省妇女联合会 编



黑龙江教育出版社

农家女大讲台丛书

礼 仪 常 识

黑龙江省妇女联合会 编

黑龙江教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

礼仪常识 / 黑龙江省妇女联合会编. — 哈尔滨:
黑龙江教育出版社, 2010.11
(农家女大课堂丛书)
ISBN 978-7-5316-5646-3

I. ①礼… II. ①黑… III. ①礼仪—基本知识
IV. ①K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 212493 号

礼 仪 常 识

Liyi Changshi

黑龙江省妇女联合会 编

责任编辑 梁 爽
封面设计 王 刚
责任校对 李玉玲
出版发行 黑龙江教育出版社
(哈尔滨市南岗区花园街 158 号)
印 刷 哈尔滨市工大节能印刷厂
开 本 787× 1092 毫米 1/32
印 张 3.25
字 数 62 千
版 次 2011 年 3 月第 1 版
印 次 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978- 7- 5316- 5646- 3 定 价 6.50 元

黑龙江教育出版社网址: www.hljep.com.cn

如需订购图书, 请与我社发行中心联系。联系电话: 0451- 82529593

如有印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系。联系电话: 0451- 86413214

如发现盗版图书, 请向我社举报。举报电话: 0451- 82560814

编 委 会

主 编: 张爱民

副 主 编: 张长虹 丁一平

编 委: (按姓氏笔画)

于云娥 方伟明 石 平 朱丕丽

李玉成 吴 华 吴 琼 辛 媛

闵 杰 张小聂 张丽娜 陈远飞

孟广宇 赵 云 赵江平 郝 蕊

胡茵茵 徐 朝 高秀芬 郭晓红

龚夏梅 梁 爽 蒋 雪 韩淑华

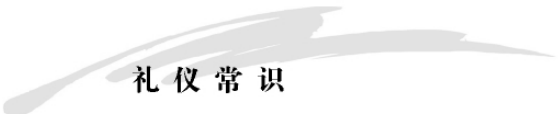
本册编者: 石 平

总 序

春临大地和风煦，巾帼发展谱新篇。“十二·五”开局之年，出版农家女系列丛书，这是一份献给广大农村妇女的礼物。

我省是农业大省，农村妇女占全省劳动力的60%。她们在建设社会主义新农村中起着至关重要的作用，已经成为农村生产和生活的主力军。随着改革开放的深入，农村妇女面临的生存压力和发展问题愈发严峻。不断提高农村妇女的综合素质，帮助她们实现自身发展，既是妇联组织义不容辞的职责，更是实现科学发展、构建和谐社会的必然要求。

这套农家女系列丛书是在“农家女大讲堂”宣讲活动基础上编写而成，共分十册，即《维权在线》、《和谐家庭》、《家教良方》、《健康门诊》、《心理呵护》、《创业领航》、《女性保健》、《致富明星》、《时尚生活》和《礼仪常识》。旨在满



礼 仪 常 识

足农村妇女需求,为农村妇女生产生活提供指导和服务。它体现了新农村、新女性、新素养、新作为的理念,贴近实际,贴近生活,内容丰富,语言通俗,案例生动,深入浅出,必将得到广大农村妇女姐妹的喜爱。

由于编写时间所限,难免有所疏漏,敬请读者批评指正。

黑龙江省妇女联合会

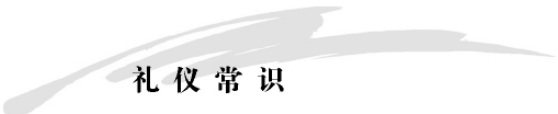
二〇一一年二月

序 言

随着经济的增长,社会文明的不断进步,人际交往的范围急剧扩大,人们的身份、地位和交往方式也都发生着深刻变化,现代人际交往与以往已经大不相同,人们的形象和礼仪越来越受到大家的重视。礼仪是约定俗成的行为规范,人际交往的艺术表现,一种有效的沟通技巧。

中国历来被称为“礼仪之邦”,有重视礼仪的优良传统。礼仪,是中华传统美德宝库中的一颗璀璨明珠,是中国传统文化的精髓。身居礼仪之邦,应为礼仪之民。知书达理,待人以礼,应当是现代新女性的基本素养。礼是一种道德规范,意为“尊重”。孔子说过“礼者,敬人也。”在人际交往中,既要尊重别人,又要尊重自己,此即礼者敬人。“仪”是礼的外部表现,是表达尊重的方式。只懂得尊重别人的道理是不够的,还必须在待人接物中表现出来,这才是真正懂礼。

我们生活在社会主义大家庭中,无论你是城市人还是农村人,人人均是大家庭的成员。农家女学习礼仪知识是非常重要的,多学一点礼仪知识,可以提高自身的素



礼仪常识

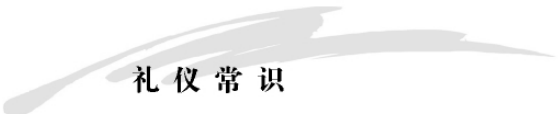
质,增添更多的信心和勇气,避免在交际场上的胆怯与害羞,使自己知礼懂礼,做一个有教养的、有礼貌的、受人欢迎的现代农家女。

妇女,作为丈夫的妻子,孩子的母亲,在整个家庭中非常有影响力,这种影响力体现在潜移默化中,体现在生活点滴中。作为家庭主要成员的农家女要想做新农村的新女性,就要懂得并且学会运用相关的礼仪知识。农家女们应该率先讲文明学礼仪,传承中华民族的传统美德,树立良好的形象,形成良好的家风。家风正才能村风正,村风正才能带动整个农村家庭素质乃至全民族的素质不断提高。

那么生活中的礼仪到底有哪些,我们如何在与人的交往过程中给人留下好的印象,不让别人小看我们农家女呢?本书以故事的形式,生动地讲解了与农家女的生活密切相关的礼仪知识,目的是希望农家女们能够全面了解生活中的礼仪常识,在为人处事、待人接物、完善自身形象等方面有所进步,并能够从自身做起,知礼懂礼,影响和带动身边更多的人学礼仪、知礼仪、行礼仪。

目 录

第一章 你知道什么是礼仪吗	(1)
第一讲 仪表礼仪是基础	(1)
第二讲 举止礼仪很重要	(12)
第三讲 谈话礼仪是核心	(25)
第二章 家庭生活要讲礼仪	(31)
第一讲 家庭成员之间的礼仪	(33)
第二讲 邻里之间要以礼相待	(37)
第三讲 人际交往礼仪多	(41)
第三章 在公共场所要注意礼仪	(64)
第一讲 交通礼仪要遵守	(64)
第二讲 购物礼仪要知道	(71)
第三讲 游览观光懂礼仪	(73)
第四讲 观看演出讲礼仪	(76)
第五讲 就餐礼仪有学问	(77)



礼 仪 常 识

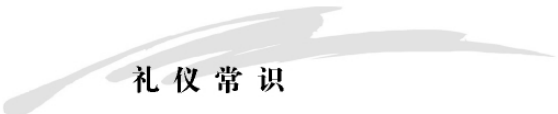
第六讲 宾馆住宿有讲究	(81)
附录1 家庭礼仪小常识	(84)
附录2 礼仪知识100题	(89)

第一章 你知道什么是礼仪吗

在日常生活中,只要与他人接触,就需要运用一些必要的基础礼仪,它已成为我们融入社会生活的基本工具。城乡一体化离我们越来越近,这就要求我们农家女必须掌握并运用基础礼仪,只有这样才能在举止言行、仪表仪容等方面恰到好处的展现自己的素质,塑造新农村新女性新形象,身体力行的向城市化迈进。

第一讲 仪表礼仪是基础

我国有句老话“人不可貌相,海水不可斗量”。意思是不要以人的外表评价人。但是,在现实社会中,却万万不可忽视“仪容识人、以貌取人”的重要性。在经济学上,这是最节省成本,最行之有效的一种对人的判断方式,没有令人赏心悦目的外表,又怎么来吸引别人眼光呢?如果你是一个投资商,你会放心去和一个衣服总是皱巴巴、蓬头垢面的村妇谈合作吗?同样的一个人,如果以不同的形象出现,她所受的待遇会截然不同的。



礼仪常识

为什么仪表如此重要呢？我们不妨想象一下，如果在饭店里，你看到厨师蓬头垢面，胡子拉碴，穿着破牛仔褲和满是油的上衣，你还愿意在这家吃饭么？相反，如果厨师穿得干干净净的厨师服，面容整洁，情况就不同了。穿什么样的服装，面容干净整洁与否，能够表现出你是一个怎样的人，是不是受欢迎的人。

成功的交往一般从良好的第一印象开始，而第一印象的形成往往取决于对方仪表所传递出的信息。因此，当今世界流行个人包装。我们农家女要了解如何才能获得仪表美，使自己更具女人的魅力，这是家庭美满，事业成功的必要保障。那么，我们应该注重哪些仪表礼仪呢？

一、怎样才能使头发美观

人们常说：“女人的一半在头发”。的确，女性有一头秀发，能增添无限的风韵和魅力。日常生活中要做到头发整洁、发型得体，无论老少，都要重视自己头发的护理，根据自身的形体、气质适当选择发型，充分展现自己的风采。

1.头发的护理

头发应经常清洁，常梳头发还可促进血液循环，要常修剪头发，重视染发后的护理。

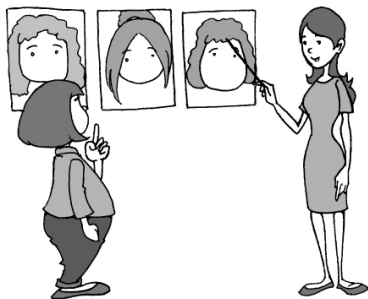
2.发型的选择

发型对于一个人的整体形象塑造有重要的作用。烫发、染发不可盲目追求潮流，要根据自然、大方、整洁、美

观的原则,结合自己的年龄、脸型等特点选择发型。

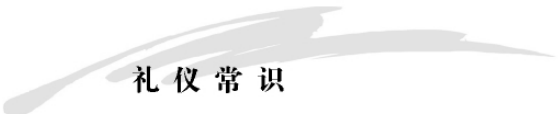
小技巧

瓜子脸,有人称这是美人脸,什么发型都适合你;四方脸,头发不要剪短,可选择将头发散下来;圆脸,可选择线条简洁的发型,将头顶部头发梳高,并设法遮挡住双颊;梨型脸,宜留短发,并加额头两侧头发的厚度。



二、我们如何获得面容肌肤之美

面容是最令人注目的了,是构成一个人基本特征的要素,热爱生活的人都会重视面容的美化。拥有一张令人过目不忘的脸就是一张人际交往的通行证,这与先天的美丑无关。姐妹们要保持面容清洁,适当化妆。美容化妆是一个人气质、修养的体现,适度得体的化妆,既是对自己的尊重和自信的表现,也是尊重别人的行为。一般来讲,无论你是在家做家务,还是下地干活,作为女人每天早上都要为自己化妆,淡妆为宜。美好的一天从化妆开



礼仪常识

始。

1.你应该知道的化妆技巧

脸部化妆一方面要突出面部五官最美的部分，使其更加美丽，另一方面要掩盖或矫正缺陷或不足的部分。经过化妆品修饰的美有两种：一种是趋于自然的美，一种是艳丽的美，前者是通过恰当的淡妆来实现的，它给人以大方、悦目、清新的感觉，最适合在家或平时上工时使用。后者是通过浓妆来实现的，它给人以庄重高贵的印象。可出现在晚宴、演出等特殊的社交场合。无论是淡妆还是浓妆，都要利用各种技术，恰当使用化妆品，通过一定的艺术处理，才能达到美化形象的目的。

2.椭圆脸怎样化妆

椭圆脸可谓公认的理想脸型，化妆时宜注意保持其自然形状，突出其可爱之处，不必通过化妆去改变脸型。胭脂，应涂在颊部颧骨的最高处，再向上向外涂开。唇膏，除嘴唇唇形有缺陷外，尽量按自然唇形涂抹。眉毛，可顺着眼睛的轮廓修成弧形，眉头应与内眼角齐，眉尾可稍长于外眼角。

正因为椭圆形脸是无须太多掩饰的，所以化妆时一定要找出脸部最动人、最美丽的部位，而后突出之，以免给人平平淡淡、毫无特点的印象。

3.长脸型怎样化妆

长脸型的人，在化妆时力求达到的效果应是：增加面部的宽度。胭脂，应注意离鼻子稍远些，在视觉上拉宽面

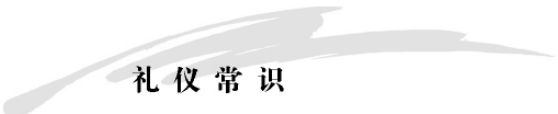
部。抹时,可沿颧骨的最高处与太阳穴下方所构成的曲线部位,向外、向上抹开去。粉底,若双颊下陷或者额部窄小,应在双颊和额部涂以浅色调的粉底,造成光影,使之变得丰满一些。眉毛,修正时应令其成弧形,切不可有棱有角的。眉毛的位置不宜太高,眉毛尾部切忌高翘。

4.圆脸型怎样化妆

圆脸型给人可爱、玲珑之感,若要修正为椭圆形并不十分困难。胭脂,可从颧骨起始涂至下颌部,注意不能简单地在颧骨突出部位涂成圆形。唇膏,可在上嘴唇涂成浅浅的弓形,不能涂成圆形的小嘴状,以免有圆上加圆之感。粉底,可用来在两颊造阴影,使圆脸稍显瘦一点。选用暗色调粉底,沿额头靠近发际处起向下窄窄地涂抹,至颧骨部下可加宽涂抹的面积,造成脸部亮度自颧骨以下逐步集中于鼻子、嘴唇、下巴附近部位。眉毛,可修成自然的弧形,可作少许弯曲,不可太平直或有棱角,也不可过于弯曲。

5.方脸型怎样化妆

方脸型的人以双颊骨突出为特点,因而在化妆时,要设法加以掩蔽,增加柔和感。胭脂,宜涂抹得与眼部平行,切忌涂在颧骨最突出处。可抹在颧骨稍下处并往外揉开。粉底,可用暗色调在颧骨最宽处造成阴影,令其方正感减弱。下颏部宜用大面积的暗色调粉底造阴影,以改变面部轮廓。唇膏,可涂丰满一些,强调柔和感。眉毛,应修得稍宽一些,眉形可稍带弯曲,不宜有角。



礼仪常识

6.少女怎样化妆才更美

少女妆的特点应在于自然，予人以青春朝气和不加修饰之感。由于少女的皮肤细腻、娇嫩而富有弹性和光泽，在化妆时宜突出两颊和嘴唇处，不宜描眉、涂眼影和上较夸张的粉底。在技巧上，应清淡自然、似有若无，切忌浓妆艳抹，反倒失去自然美。

具体的方法是：清洁皮肤，一定要彻底洗净，因为青春期皮肤油脂分泌较多，若不保持清洁易生粉刺等。涂上润肤剂，以轻拍方式施以化妆水，以整理肌肤；涂上一层薄薄的浅色调的粉底，双颊扫以淡淡的棕红色胭脂；唇部画好唇形后，宜涂上粉红色、橙色等富有朝气色彩的唇膏；睫毛上可涂上淡淡的黑色睫毛膏，强调明亮的双眼；在整个以粉红色和棕色为基调的脸部，还可略施薄薄的透明状松粉，更显露出柔和鲜艳的肤色。

7.中年妇女化妆很重要

由于中年妇女面部普遍布有皱纹，因而化妆重在掩饰。可选用稍暗色调的粉底，在有皱纹地方轻轻涂抹，应沿着皱纹纹路的起向轻涂，否则垂直涂抹粉底会使之存留于稻纹之中，使皱纹更为明显。粉底宜涂得薄而均匀。为进一步掩饰皱纹，必须降低皮肤的亮度，所以应用质好细腻的香粉扑面。

选用胭脂时应视面部的不同情况而定。液状胭脂有湿润作用，粉状胭脂则能掩饰粗大的毛孔。

小故事

李华是村里的致富能手，她属于中年妇女，她家靠种水稻成了村里的致富带头人，被县妇联树为典型，这一天大清早她就开始梳妆打扮，下午要去县里参加发奖大会。村妇代会孙主任不放心就来到李华家看看，一进屋就吓得大喊大叫：“吓死人了”，原来是李华为出席大会化了个浓妆。只见眼皮是青色的、两腮是红红的、粉底是厚厚白白的，着实挺吓人。孙主任赶快帮她重新化了淡妆，还帮她选了合适的服装。

8. 五十岁以上妇女需不需要化妆

50岁以上的妇女，尤其是过了60岁的妇女，已步入老年行列。我国的老年妇女大多不加打扮，尤其是农村老年妇女，认为人老珠黄再美容化妆会惹人说笑，这是极为错误的观念。其实即使老年人，也可借助巧妙的化妆技巧来美化自己。展现“黄昏”之美，白发红颜更给人强烈的美感。

老年妇女，应选用接近自然肤色的粉底，过深或过浅色调的粉底反而会使皱纹更为显眼；眼影不可选用油质的或带有闪光的，否则会使眼部油腻无神而显浮肿；唇膏宜选用颜色柔和的，忌用过于艳丽的色彩，最为经常使用的是滋润效果的唇膏，另外，在涂唇膏时不宜画唇线；在修正眉形时，可将眉毛稍稍描一下。

老年妇女的装饰应上下统一而协调，给人高雅之感。