

MM美大书

精品女人的必读书
国内首创、时尚卡通图文版、礼仪生活指南



优雅 美女 礼仪图谱

“万人迷”是这样练成的！

飞速提升魅力商数

让优雅人气 Run Up!

让失礼习惯 Easy Go!

台湾选美协会礼仪顾问

台湾互联网通讯机构电话礼仪形象代言人

国际SMC潜力训练机构高级讲师

周思敏(VIVIEN) 编著

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

优雅美女礼仪图谱 / 周思敏编著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2005. 9

(I' m美人书)

ISBN 7-5019-5102-0

I. 优… II. 周… III. 女性—人间交往—礼仪—图谱 IV. C912.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 103434 号

责任编辑: 白 晶 佟启巾

策划编辑: 白 晶

责任终审: 孟寿萱

封面设计: 沈 琳

形象创意·内页插图: 恒艺插图工作室 文案编辑: 刘艳雪

版式设计: 穆 丽

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 9 月第 1 版 第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 4

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 7-5019-5102-0/TS·2943 定价: 22.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50917S2X101HBW

M美人书



优雅 美女 礼仪图谱

台湾选美协会礼仪顾问

台湾互联网通讯机构电话礼仪形象代言人

国际SMC潜力训练机构高级讲师

周思敏(VIVIEN) 编著

中国轻工业出版社

CONTENTS

目录

PART 1 优雅举止与得体服饰

5	优雅站姿	6
	优雅坐姿	7
	走出优雅	8
	在室内行走	
	室外行走三大细节	
	上下楼梯行走三大细节	
	遇到这种情形时该如何行走	
	得体穿衣	10
	整理仪容 & 检查服装	
	上班场合	
	正式场合	
	提升优雅度的动作举止	13
	捡东西的动作	
	后面有人叫回头时	
	用手指东西	
	打喷嚏时	
	在人前擤鼻涕时	
	交东西、接东西	
	脱上衣时	
	穿上衣时	

PART 2 公共场所尽显优雅风范

15	乘交通工具的礼仪	16
	上下汽车时动作要优雅	
	乘坐时有顺序吗	
	在地铁里这么做不“美”	
	进入房间的优雅举止	18
	雨天也优雅	19
	美女吸烟也要美	20
	旅游住宿的美女风范	21
	玲珑应对高雅场合	22

出席朋友婚礼的礼仪	24
参加葬礼不失礼	26
化妆&补妆	28

PART 3 做个餐桌上的优雅美人

29

享受用餐之乐	30
挑选餐厅	
电话定位	
遵守约定时间	
不可忽视的点菜	
正式场合用餐穿着	
用餐的基本礼仪	
从容得体吃西餐	34
到达餐厅时	
餐巾的使用方法	
餐具的使用方法	
全餐的流程和吃法	
一般西餐的吃法	
西餐桌上不雅的小细节	42
从头学习中餐礼仪	44
中餐的流程	
用筷子的优雅礼仪	
圆桌的礼仪	
自助餐酒会	48
迟到有没有关系?	
穿着行动方便的服装	
尽情交谈	
自助餐酒会的礼仪要求	
接受斟酒的方法	
斟酒的方法	
如何干杯	
饮酒的基本礼仪	54
迷情葡萄酒	56
优雅结账	60

PART 4 成为成熟优雅的交际美女

61

打电话的基本礼仪	62
E时代的E礼仪	64
介绍别人的基本礼仪	66
介绍的顺序	
如何抓住介绍的时机	
交换名片	
高明地等人	68
约会等人的要点	
与初次见面的人约会等人	
不可不做的办公室礼仪	70
遇到紧急情况优雅应对	72
拜访朋友有礼貌	73
优雅品茶尝点心	76
彬彬有礼迎访客	78
走出难以启齿的尴尬	82
拜托别人帮忙时	
如何提醒别人	
如何委婉拒绝	
询问时	

PART 5 聪明女人巧送礼

85

聪明女人学送礼	86
祝贺朋友结婚	
祝贺朋友添了小宝宝	
祝贺入园、入学	
祝贺毕业、就职	
祝贺开店、乔迁	
临别赠礼	
过大节的送礼法	92
探病、慰问时的送礼法	94

什么是优雅的站姿？

如何能保持坐椅子的优雅姿态？

怎样才能在走路时尽显优雅？

出席各种场合应如何选择服装？

如何培养举止动作的优雅性？



PART 1 优雅举止与得体服饰

优雅站姿

优雅的举止或动作的基本功在于姿势。学会优雅的站姿更是成为优雅美女的第一步，一定要站出素质，站出魅力。✎

优雅站姿的关键点



平肩、直颈，
下颌微向后收，
两眼平视。

双手自然下垂，
手臂自然弯曲，
双腿要直，膝
盖放松，大腿
稍收紧。



伸直背肌，
双肩尽量展
开微微后
护，挺胸。

双脚并齐，两
脚跟、脚尖并
拢，身体重心
落于前脚掌。

重心从身体的中心
稍向前方，并尽量
提高；另外，双掌轻
搭在一起置于胸
前乳房下方，肚脐
上方的位置，会在
视觉上使身体重心
上移，显得双腿更
加修长。

note

腹部突出的后仰姿势，无精打采的驼背姿势，双腿交叉站立等姿势均不雅。



note

双脚打开站立或双手环抱胸前的姿势，看起来都不雅观。女性的基本姿势是双脚并齐，脚跟、脚尖并拢。

在镜子前检查姿势

保持优雅最重要的是检查自己的姿势。每天站在能照到全身的镜子前来确认姿势。此外利用街头橱窗来随时随地检查自己的姿势也有效。不仅是姿势，如果能养成每天确认自己服装、表情等习惯会更好。



优雅坐姿

在餐厅、电车、公司等坐椅子的机会很多，因此被人看到的情形很多。不仅站立时要注意姿势，坐下时也要保持优雅的姿势。

坐椅子的关键点

伸直背肌。

坐深一点，上身快要靠到椅背。

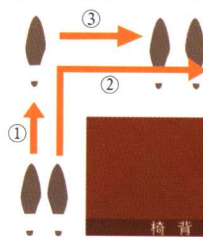
双手自然放在大腿上。手指伸直，指尖并拢。

双膝紧闭，双脚并齐，双腿并拢向下垂直或稍微斜前。

脚尖靠紧地板。

note 这样不优雅
猛起猛坐，弄得桌椅乱响。

走向椅子入座的正确姿势



如果是从椅子的后面走向椅子，应从椅子左边走到座位前，以3步坐下。

背向椅子，右脚稍向后撤，使腿肚贴到椅子边上。上体正直，轻稳坐下。



女士入座时，应清理一下裙边，将裙子后片向前拢一下，以显得端庄优雅。

Q 可以翘脚吗？

A 翘脚表示放轻松，因此在正式的场合要避免。翘脚时把膝头重叠，脚尖向下，看起来就很优雅。如果鞋子很脏或被雨弄湿就不要翘脚。

note 这样不优雅
浅坐，上身靠在椅背，双膝张开，双脚张开，仅脚尖着地。

走出优雅

走路时也要保持优雅的姿态。不要仅把脚向前踏出，把腰和脚一起向前踏出来就漂亮。☞

优雅走姿的关键点

不摇晃肩膀和上半身。

伸直背肌，维持正确的姿势，步幅符合腿的长度。

夹着一条线的感觉来走。

跨步均匀，两脚之间相距为一只脚到一只半脚。

两手前后自然协调摆动，手臂与身体的夹角一般在 $10^{\circ} \sim 15^{\circ}$ 。美观且可以给人留下活泼的印象。



外八字

内八字

note

内八字或外八字行走都不雅观，应该以夹着一条线的感觉来走。

在室内行走

不要发出声音

走路时发出啪嗒、啪嗒的声音很不雅。



视线稍微向下

像看脚般视线稍微向下。



室外行走三大细节



视线向前

- 视线向正前方，重心放在身体的中心，收下巴、伸直背肌。



双臂轻轻向前后摆动

- 双臂轻轻向前后摆动较容易走，美观且给人以活泼的印象。



大腿使力来走 双肩不要摇晃

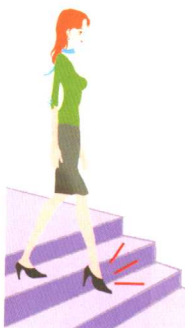
- 以大腿使力带动小腿的感觉来走，脚跟不要抬太高，这样左右肩才不会摇晃。

上下楼梯行走三大细节



以吸气吐气 一阶一阶走

- 吸气时走一阶，吐气时走一阶，这样上楼梯时才会轻松。



下阶梯时脚尖先下

- 下阶梯时，脚尖先下会蛮美观的，看着脚来走。



穿长裙时

- 注意不要踩到裙摆，用一只手轻轻提起，快步走。身体稍微向前斜一点更好。

遇到这种情形时该如何行走

道路泥泞，怕溅起泥巴弄脏脚时



下雨时或下雨后，走在路上可能会有泥巴溅起而弄脏鞋或脚。此时步幅比平时小一点，慢慢走，脚尖用力就不易溅起泥巴。

穿高跟鞋时



穿高跟鞋时，把脚跟稍微向上抬一点，缩小步幅，用脚尖来走就会很美观。此外，常见的拇趾内翻就是穿包头高跟鞋的缘故，为了健康，最好少穿。

穿拖鞋下阶梯时，发出声音该如何？



拖鞋只是现代流行的一种款式，上班时最好不要穿，因为不能避免发出声音。所以在正式的场合最好不要穿。

小建议：

身体乱晃乱摆，会给人轻佻、缺少教养的印象。

得体穿衣

考虑 Time (时间)、Place (场所)、Occasion (场合), 穿着适当的服装才得体。

整理仪容 & 检查服装

不论任何情况, 必须穿着有清洁感的服装。先检查下列六项再出门。



化妆

化妆是女性的一种礼貌, 出门前必须化妆。



化妆最重要的是整个脸的气色。为显现出健康活泼的气色, 要注意保养皮肤。化妆后再照照镜子检查粉底是否均匀, 胸和颈的颜色是否不同。

发型

检查前发是否太长。随时保持有清洁感的发型。



如果头发乱翘, 就太难看了, 必须好好整理。

如果头发半长不短, 就用发夹固定, 用橡皮筋绑起。

服装

领口宽时

能够看到胸罩的肩带就不雅。如果怎么调整仍会露出肩带, 就改穿无肩带胸罩。

腋毛

穿无袖或半袖上衣, 在公车或地铁上拉吊环时, 腋毛会露出, 这样很不雅。因此不仅是夏天, 全年都要处理腋毛。

裙子

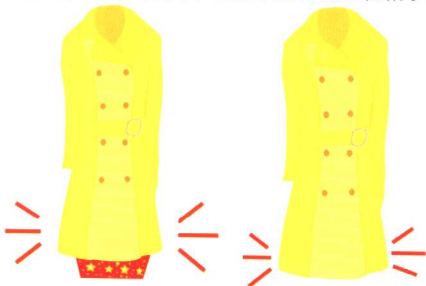
穿之前先确认衬裙的裙摆是否外露, 还有裙摆是否脱线而垂下。

穿浅色衬衫时

穿浅色衬衫容易透出内衣, 胸罩如果选择乳白色或肤色就可以避免。

穿风衣(大衣)时要注意这些地方

如果从风衣的裙摆稍微露出一截裙子会很优雅, 因此在选择风衣时, 注意长度要能盖住裙子。



丝袜

有时后面的线会对不准, 因此穿上鞋后再仔细检查。建议在随身包内准备另一双, 以备不时之需。

拉链

不论穿裙子或裤子, 有些人偶尔会只勾上钩子而忘记拉上拉链。因此穿着完毕后先照镜子检查全身再出门。

指甲

确认指甲是否剪整齐, 指甲油是否脱落。

香水

与人擦肩而过时微微散发的香味最有礼貌。可在手腕、脚踝、耳后、后颈等部位抹一点。

鞋子

不要每天穿同一双鞋, 以免变形。如果被雨水弄湿, 要立即擦干。

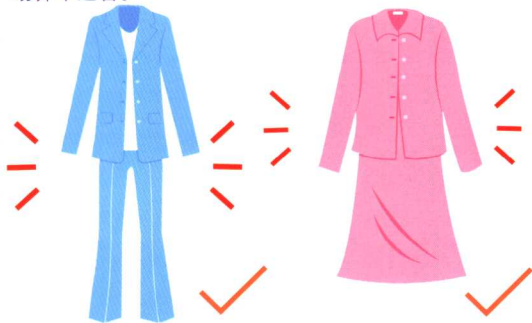


上班场合

基本是穿裤子套装，但穿裙子套装也可以。如果带一件毛衣就更方便。

服装

避免华丽的花纹或有摺边的款式。牛仔裤太休闲，有些职场并不适合。



尽量自然化妆!

颜色接近自己肤色。口红要选择自然色，不要涂深红色。

擦腮红能使脸显得更健康

擦橘色系的腮红会显得更开朗。在擦腮红之前先上粉，就更能吻合。

化妆



发型

长发会妨碍工作，因此扎起来或盘起来才显得清爽。避免戴太显眼的发饰。



小建议

如果从事与客户或合作伙伴接触多的工作，应该选择正式的服装。

提包

大到装得下所有通勤用品的提包比较方便。建议颜色选择能搭配任何服装的黑色或褐色。

指甲

基本上是透明的，如果带颜色就选择粉红色，而珍珠色或彩绘都不适合。

丝袜不可破

自然的肤色是最配套装的颜色。建议最好随身携带另一双备用。

鞋子

避免穿鞋跟过高的鞋子，应选择既可以让人显得精神，又穿得舒服的。

饰品

工作中少戴。避免戴晃动的耳饰或镶大宝石的戒指等大而显眼的饰品。



Q 可以穿有花纹的紧身裤吗?

A 最近流行花纹紧身裤，但在工作场合不太适合。如果要穿就选择花纹小、不太华丽的。

Q 可以擦香水吗?

A 可以。但在日本公司或以东方人为主的公司里，麝香系等香味太浓的香水就不适合。柑橘系或绿茶等可以擦一点。欧美公司里浓郁风格的香水可能更受欢迎。

正式场合

受邀参加婚礼或喜宴时，基本上以得体、正式、略微华丽但又不过新郎新娘的服装为准。



香水

抹香水的程度以不妨碍饮食为主。

晚上

正式、半正式礼服。领口开的长礼服亦可。绸缎等光亮材质可以显出华丽感。

鞋子和提包

如果是晚上，选择有光泽的漆皮等材质。鞋子和服装同色、金色或银色等。提包选择漆皮或金色、银色等发亮的材质。

发型

不必因为长发而扎起来，可以戴发饰，打扮得高雅即可，可撒上金银粉来巧妙装饰。

化妆

妆化得比平时浓一点，粉底稍白为秘诀。可加上金银粉或珍珠粉来增添华丽感。

饰品

胸花、胸针要别得适当才有加分效果。

指甲

配合服装的色调，或利用彩绘来增添华丽感。

丝袜

肤色丝袜就可以，但如果大胆穿上金银色系或彩色系的就更突出。

白天

穿着领口不大开、有袖、精致的小礼服，款式讲究些，不用太夸张，选择没有光泽的材质。



鞋子

如果是白天，就选择无光泽的材质，鞋子避免华丽的颜色，提包选择布制或串珠材质的。

❖ note 参加婚礼或喜宴要注意：

穿着全白色不行，穿黑色时则要华丽，最好为亮光材质的黑色，平时穿的服装不行。

小建议

婚礼或喜宴的主角是新郎新娘，因此注意不要穿着比新娘更华丽的服装，抢去主角的风头。

1

如果指定穿“平时服装”，该怎么办？

即使主人指定，也不能随便穿，最低限度要穿套装或洋装、装饰华丽的针织衫。

2

可以穿无跟鞋吗？

鞋跟最少3厘米高。即使是漆皮或绸缎等材质，也不能穿无跟鞋。

3

帽子和手套要拿掉吗？

帽子的帽檐是为了遮阳，因此在室内应脱掉。手套在干杯前脱掉。

提升优雅度的动作举止

在日常的行为举止中培养优雅性，可提升你在他人眼中的好感度。请培养优美高雅的行为举止。

捡东西的动作

你在捡起掉在地上的东西时，是否弓起上半身来捡？正确的姿势是上半身应保持笔直，双腿一前一后，重心在两腿之间，双膝并拢，用大腿的力量蹲下。此时，腰或背不要弯曲。



后面有人叫回头时

不要只把头向后转，而应把全身转向对方。确认对方后再轻轻点头。



吃惊般急忙回头并不雅，应该沉稳镇静地回头来应答。



用手指东西

指远处的东西

指近处的东西。

伸直手掌，并拢五指，这样看起来就很俐落。最好不要用食指来指。



打喷嚏时

在谈话中或用餐时想打喷嚏，就面向无人的方向或脸朝下，用双手捂住口，尽量不要发出很大声音。



在人前擤鼻涕时

如果在开会中或用餐中无法离席，就向旁边的人点头示意并轻声抱歉，把身体转向下座一方（出入口）来擤。最好是忍到休息时间或谈话告一段落时再去化妆室。



交东西、接东西

交东西的一方必须双手拿着，面向对方来交。如果交的东西是盒子，就用一手扶在下面。接东西的一方也要用双手来接。



脱上衣时



脱上衣时不要双肩同时脱，而是先脱一条袖子再脱另一条。右手向后拉左边的袖口来脱。



右手仍在袖子里，用左手抓右袖口来拉下。



用左手抓右袖和左袖，用右手拿着领子，就能整齐折叠。脱上衣时的要点是勿让人看到上衣的内侧。



把脱下的上衣弄整齐轻轻的挂在拿提包的手臂上，并靠在腰的侧面附近。

穿上衣时



用双手拿着，使自己能看到上衣的内侧。勿让他人看到上衣的内侧。



左手穿过袖子，此时右手抓着左领，把上衣挂在左肩上。



左手穿过袖子后，左手抓着左领，右手穿过袖子。



左手拉左领，这样右手就容易穿过右袖。

自然甜美的笑

笑脸除了表示自己的情绪之外，对周围带来的影响也非常大。你是否曾在脸上出现疲劳或不快的情绪？请随时留意现在自己是什么表情，唯有笑脸能让对方产生好感，因此请展现出优雅自然的笑脸。



面对镜子，用手指把嘴角向上拉来做出笑脸。

笑脸最重要的是眼睛的表情，请在做出笑脸时，用手捂住嘴来看看，如果看起来只有眼睛在笑，就是完美的笑脸。



乘交通工具时应注意哪些礼仪?

进入房间要注意哪些礼仪细节?

如何做个雨天里的优雅美女?

美女吸烟时如何保持优雅美感?

怎样玲珑应对高雅场合?



PART 2 公共场所尽显优雅风范