

UETTES THAT WOMEN

SHOULD NOTICE

现代女性应该注意的100个礼仪细节，将带给新女性与众不同的游刃有余和自信优雅。

现代女性应该注意的

100个礼仪细节

100 ETIQUETTES THAT WOMEN
SHOULD NOTICE



海卉
编著

哈尔滨出版社

WOMEN

现代女性应该注意的

C912.1
61

100个礼仪细节

100 ETIQUETTES THAT WOMEN
SHOULD NOTICE

海卉
编著

哈尔滨出版社

WOMEN



图书在版编目(CIP)数据

现代女性应该注意的 100 个礼仪细节/海卉编著. —哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2004.12

ISBN 7-80699-377-0

I. 现… II. 海… III. 女性-人间交往-礼仪
IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 112590 号

责任编辑: 孙小玉

封面设计: 赵中鹤

现代女性应该注意的 100 个礼仪细节

海卉 编著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码: 150006

电话: 0451-86225161

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

http://www.hrbbs.com

全国新华书店经销

辽宁星海彩色印刷中心印刷

开本 676×896 毫米 1/16 印张 20 字数 200 千字

2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-80699-377-0/C·4

定价: 23.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-86225162

WOMEN

前言 * foreword

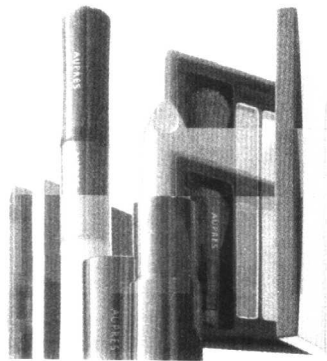
这个世界仿佛永远是对男人责任要求多一些,对女人美丽要求多一些。其实女人的温婉与优雅并不是全都要给男人看的,也是对自己的珍惜与关爱。

就是有那么一种女子,让女人看到也会心动。她永远懂得在某种场合穿上一件合适的衣服,做出雅而不媚的笑脸,什么时候她不能插嘴,什么时候应该告辞,她可能把这一切做得很自然,仿佛事情就该是这个样子的。这样的女人是天赐的,是智慧的。

但是,这样的女人毕竟不多。

当我们看到一个女人众目睽睽之下隔着裙子提脱落下去的袜子,和男同事开着过分的玩笑,穿了双旅游鞋还想进西餐厅……我们不禁要为之汗颜,这些致命的细节啊,让一个女人完全失去了吸引力。而她自己是一定不清楚的,因为这些看起来的确没什么。

然而,细节就是这些看似平常却又绝对不能忽略的东西。它是女人嘴角恰到好处的一笑一颦,它是女人一举手一投足的优雅风范,就是这些不起眼的细



SBZ41/08

节在不着痕迹之处隐隐折射出一个女人的雅致特质。

所以,请珍视细节。

世界形象设计师英格丽对细节有这样的说法:
“很多有价值的学习机会就存在于那些最不引人注意的小节中,如吃饭、穿衣、走路、站立等等。这些看起来如此平凡,无关大局的细节都是筑成你形象大堤的每一粒泥土。”事实上就是这样,不注重细节的女人就被那些看似微小的细节吞噬掉了她们的形象魅力。

——编者



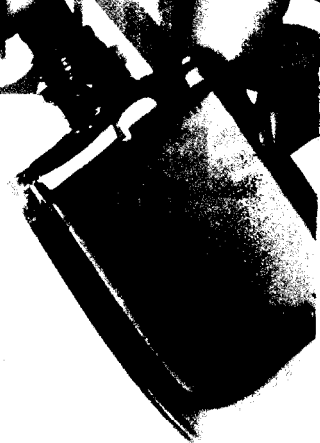
《 目 录

CONTENTS

100 ETIQUETTES THAT WOMEN
SHOULD NOTICE

举止细节

001		
	保持优雅坐姿的细节	002
002		
	优雅的取物姿态	005
003		
	反映精神状态的站姿	007
004		
	行姿细节见风度	009
005		
	不要握着“死鱼”般的手	013
006		
	让你的眼睛会说话	016
007		
	如何做个好听众	019
008		
	笑出你的诚意来	022
009		
	无声的肢体语言	024
010		
	别被小动作出卖	027
011		
	学会问候每个人	030
012		
	让你的声音最动听	033
013		
	开门与关门的细节	036



目录 >>

100 ETIQUETTES THAT WOMEN SHOULD NOTICE

014	电梯不是谈笑地	038
015	接听电话想周全	040
016	乘车的学问	043
017	飞机上的礼仪	046
018	使用手机莫放肆	049
019	洗手间曝光伪淑女	052
020	游泳池里的鱼美人	054

交际细节

021	交谈礼仪禁忌多	058
022	恰如其分的赞美	062
023	介绍的礼仪细节	065
024	拒绝的妙方	068
025	如何对待他的女秘书	071
026	闺中密友“礼”不可少	074

WOMEN

<<

目录
CONTENTS

100 ETIQUETTES THAT WOMEN
SHOULD NOTICE

027	把握玩笑的“度”	077
028	吸烟的礼节	079
029	参加沙龙的举止细节	081
030	舞会礼仪让你魅力无限	085
031	音乐会上的淑女风范	088
032	酒吧不是放纵地	091
033	参加婚礼的礼仪细节	093
034	客居人家不可随便	096
035	探病礼仪须知	099
036	掌握送花的时机与分寸	101
037	不做歌厅中的“麦霸”	103
038	跟随旅行团的礼仪细节	105
039	入住酒店也要有礼	108
040	高尔夫运动规则多	111

WOMEN

目录 >>

CONTENTS

100 ETIQUETTES THAT WOMEN SHOULD NOTICE

041	女性驾车的优雅举止	115
042	健身房内的礼仪	118
043	现代礼仪的距离意识	120
044	有“礼”而不失“礼”	123
045	小心错误性暗示	127
046	保留首次约会的神秘感	131
047	家中待客的礼仪之道	134
048	做个受欢迎的客人	138
049	拜见准公婆礼仪须知	141

职场细节

050	外企面试的礼仪细节	144
051	初入职场	147
052	如何与上司相处	150
053	如何面对男上司	154



<<

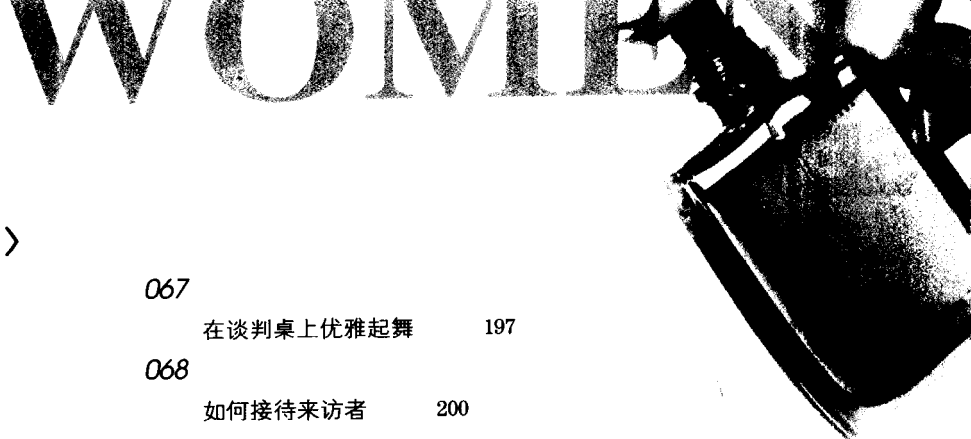
目录
CONTENTS

SOBETIQUETTES THAT WOMEN
SHOULD NOTICE

054	办公室的眼神禁忌	156
055	同事之间莫议是非	158
056	做关心下属的有“心”人	162
057	批评,对事不对人	166
058	安排时间的礼仪细节	169
059	莫把加班当“作秀”	172
060	办公室用餐不可随便	174
061	怀孕了,如何对待工作	177
062	辞职亦不能失礼	180

商务细节

063	名片不要随手丢	184
064	邀请的礼仪细节	187
065	演讲的技巧细节	191
066	开会时不能神游太虚	194



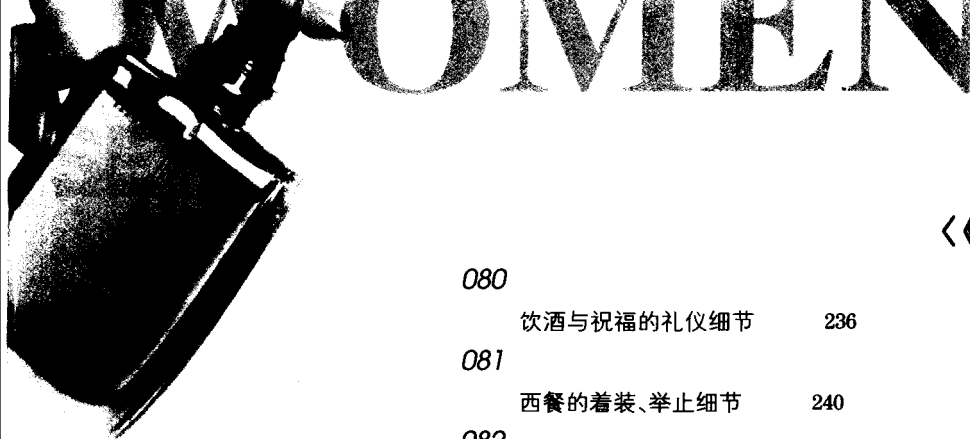
目录 >>

100 ETIQUETTES THAT WOMEN SHOULD NOTICE

067	在谈判桌上优雅起舞	197
068	如何接待来访者	200
069	商务拜访的礼仪细节	203
070	商务赴宴的得体举止	206
071	发送 E-mail 的礼仪细节	210
072	剪彩的礼仪细节	212

宴会细节

073	酒会的得体举止	216
074	工作餐的礼仪细节	219
075	葡萄酒餐桌礼仪	223
076	自助餐不要一次拿个够	225
077	中餐的礼仪细节	227
078	使用筷子的礼仪	231
079	夹菜的礼仪细节	233



《《 目录

CONTENTS

1001011ETTES THAT WOMEN
SHOULD NOTICE

080	饮酒与祝福的礼仪细节	236
081	西餐的着装、举止细节	240
082	西餐食物的取用	242
083	使用刀叉的礼仪	250
084	使用餐巾的礼仪	254
085	令人尴尬的洗指碗	257
086	餐桌上发生的意外	259
087	离席的礼仪细节	262
088	品味咖啡	264
089	品茶中体现优雅	266

美丽细节

090	展现新娘的风采	270
091	美丽从“头”开始	273
092	从化妆细节看女人品位	275



目录 >>

CONTENTS

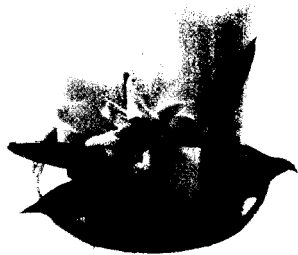
100 ETIQUETTES THAT WOMEN SHOULD NOTICE

093	闪现你灵动心思的衣饰	277
094	性感随处见风情	282
095	鞋袜的搭配细节	285
096	内衣,女人的第二种表情	288
097	便装也不能太随便	291
098	香水点拨女人味	294
099	佩戴首饰应注意	299



第一章 举止细节

ELEGANT BEHAVIORS



001

保持优雅坐姿的细节

女人坐着的时候，别是一番与众不同的风情。正确的坐姿可以为你平添几分女性的魅力，也对保持健美的体型大有裨益。

我们常常会把“坐”理解为是休息的时候，这样有时会为了坐出一个舒服的感觉，而忽略了姿态的优美，甚至不自觉地出现很不雅观的姿势。那么怎样能让人看上去充满了吸引力，注意哪些细节可以使我们更稳重端庄、落落大方呢？

座位 任何座位都不能坐得太深或太浅。坐得太深时，由于臀部及上身的重量与小腿的支撑点离得太远，坐下去时会引起小腿的肌肉紧张，时间长了会很累。不过这种姿势可以体现出你的沉稳大方。太浅的话又会使大腿的大部分露在椅面之外，使腿显得又短又粗。千万不要只坐在椅子的 $\frac{1}{3}$ 处，这种坐姿会让人觉得你心情紧张，胆小怯懦。

腰背部分 采取坐姿时，腰背部分最能反映出一个人的精

神状态,所以坐着的时候虽是放松的,也要注意上身端正,腰挺直,手肘不贴身体,手放在大腿的后部,虽不要求像士兵一样,但是也要显得精神奕奕,富有朝气。

双腿 双腿不要一直改变位置来回交叉。因为这种肢体语言不是表示你关节疼痛,就是意味着你急欲离开。最好是端端正正地坐着,但也不是一动也不动,像一个歌德式的雕像。

坐下时不是不可以将左腿跷在右腿上,但要两小腿相靠,双腿平行,更能显得高贵大方。有的女性喜欢将腿跷得过高,并且露出衬裙,这很有损美观和风度。双膝也不要并得太紧,这会使人产生一种紧张、缺乏安全感的感觉。

还有一点要谨记哟,那就是你再紧张、再心烦,也不要抖动你的双腿,因为你是个淑女嘛。

双手 一般来说,双手的手掌应微微弯曲,掌心向下轻柔地交叠放在大腿



上。一定要管住自己的双手，绝对不能做些不雅的小动作，比如挖鼻孔、抠耳朵、揪头发等等。万一要打哈欠，一定要低下头用手挡住，千万不能张大嘴、昂着头、伸长脖子任意地放纵自己。据说英国有位皇室成员为了管住自己的双手，当他出现在人前的时候永远将手放在身后，使得那些想出他洋相的记者永远抢不到镜头。

臀部 起坐时千万不要将臀部翘得高高的去找座位。应该充分下蹲后，臀部及至椅面，再把臀部向后移。

双脚 一定不要把双脚乱放，避免伸得很长，更不能绊到别人。采用双腿交叠坐法时，双脚的脚尖一定要朝同一个方向，上脚的脚尖尽量贴着下脚的脚踝骨处，并且脚尖应保持在膝盖的垂直线以内，便于起立。

穿裙装时 若穿的是裙装，就坐的时候要缓慢而文雅，用手将裙子拢一下，不要坐下后再整理衣服。穿短裙坐着时就要双腿并拢，注意自己的仪态。如果坐姿不雅，等于是对在场的男士发出错误的肢体语言，作了暧昧的暗示而不自知。

坐沙发时 由于沙发通常很软，比标准的座椅深，不平又矮，这时你千万要注意两点：一是不能坐得太靠里，又去找个扶手依靠；二是膝盖绝对不能分开，小心春光乍泄。

坐椅子时 不要用两脚勾住椅子的腿，或自己的双腿缠得像麻花一样，也有人会双腿交叠，但脚尖总是一边撇左一边撇右。总之，这些缺乏美感的姿势，自己没看到无所谓，可坐在对面的人已把你这些不雅的坐相一览无遗了。