

ETIQUETTE GUIDE FOR WOMEN
CODE OF WOMEN'S ALL LIFE CHARM

女人 礼仪书



瑞芙女社◎编译

魅力一生的行为准则

一部教你如何风仪天下的自助宝典
一本打造完美人际的实战手册

 中国妇女出版社

女人 礼仪书



魅力一生的行为准则

瑞芙女社◎编译

 中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人礼仪书：魅力一生的行为准则/瑞美女社编译.
北京：中国妇女出版社，2005. 6

ISBN7 - 80203 - 136 - 2

I .女... II .瑞... III .女性 - 人际交往 - 礼仪
IV .C912.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 036227 号

女人礼仪书：魅力一生的行为准则

作 者：瑞美女社 编译

责任编辑：朱婷婷

版式设计：东方文景

出版发行：中国妇女出版社

地 址：北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：北京通县兴龙印刷厂

开 本：730×970 1/16

印 张：16

字 数：200 千字

版 次：2005 年 6 月第 1 版

印 次：2005 年 6 月第 1 次

书 号：ISBN 7 - 80203 - 136 - 2

定 价：26.80 元

版权所有 侵权必究 (如有印装错误，请与发行部联系)

前言

QIAN YAN

营造一个温馨而充满活力、与人为善的融融世界，是女人与生俱来的使命。在这个日益文明的时代，女人作为世界风景的一部分，尤其需要礼仪来为这个世界缔造温暖和美丽。

因此，女人要具有将自己的美丽辐射给这个世界的能力，我们要知道，和谐人际与知识技能同等重要，社交与工作已融为一体。我们对礼仪的渴求已不仅仅限于日常生活和商务往来，还会延伸到更广阔的生活领域。

良好的礼仪教养能够帮助我们改善人际关系，增加女人魅力，提升女人品质，拓展交往空间，增加成功的机会，也给社会带来和谐之美，是有助于我们成功的一种重要素养。

在日常生活中，女人要注重自己的形象，讲究礼仪的基本原则，在各种工作或社交场合保持女人应有的优雅风范。而良好的礼仪修养是女人美丽、优雅的根基所在。形体美失去礼仪，犹如绢花，虽美却无生命，没有活力，缺乏生动和亲切之感。

如果不熟悉各种场合的礼仪，你的谈吐、举止将会显得粗俗无知，会令人对你失去信任和尊敬。一举手、一投足、一颦一笑，可以道尽无数美人无限的魅力风采。一个受人尊重的女性，并不一定是最美丽的女性，但一定是仪态最佳的女性。

一个女人在各种场合都要让别人感觉你是一个女人。了解和掌握了女人在职场中、在交际中、在旅行中、在运动中等各种场合的礼仪标准和应该注意的禁忌，使你能在不同的场合始终保持

女人的本色。

女人是否漂亮，不仅仅表现在其外在的美，更重要的是出自内在的气质、修养，这些才是一个女人美丽、优雅的本色所在。女人注重自己的形象，讲究礼仪的规范，无异于从更深层次给自己化了一次妆，这种看不见的妆，却能让别人感觉得到，体会得到，因为它是女人内心世界的一种体现。

女人最重要的是自己美丽自己。为自己漂亮的女人，生命将变得更加丰盈和滋润。

对自身形象的优化处理，其实是对自己的一份关爱，也是对他人的尊重。

身为女人，漂亮优雅当然很有必要去表现，但这并不是我们的终点，我们还要借助美丽的辐射，充分发挥自己的能量、影响和价值，从而提升自身的气韵、潜能及精神状态，与现实环境相容，达至更好地生存质量和更为和谐的生命形态。

礼仪让女人更成熟、更优雅、更精致。

礼仪是一封通行四方的推荐书。她让女性主动地介入社会，与社会环境、秩序保持一定的和谐和亲近度，最大限度地提升成功的几率。

懂得基本的人际交往礼仪对我们自己很有益处。它能够增强一个人成功的可能性，使他在复杂的社会场合中能够如鱼得水、游刃有余。随着现代社会交往日益频繁以及竞争日益激烈，许多机会转瞬即逝，在许多把握机会的努力中，我们往往会面临被“一票否决”的结果。而在人才竞争当中，有时候会因为一点小小的失误而使机会与我们擦肩而过。

在这个意义上，掌握更多的人际交往礼仪知识，提高待人处事的能力，避免因小失大，对现代职场上的女性来说是非常必要的。

礼仪，已成了今天社会竞技场上最重要的砝码。

同样，有礼仪魅力的女人能给世界缔造和谐。这些和谐并非精致巧妙零件的组合，而是一种整体的优美：面容的和谐，形体的和谐，灵与肉的和谐。仪态万方的女人美丽如清风，给世界带来潜移默化的温馨。

礼仪，说到底是一种善良的心，因为它需要你真心真意地想让你与对方感到舒适、幸福、快乐。我们需要礼仪，是因为我们重视的是更重要的东西：家人、朋友以及人生最好的经历。因为这些能够带给我们幸福。

只要你用礼仪去与这个世界沟通，你定会看到周围有越来越多的朋友、越来越多的笑容，也会看到自己在这种快乐中获得成功。正是你在礼仪中所传达的友善、快乐、得体的信息，感染了你的朋友、上司、客户，他们会那么乐意地帮助你成功，正如你愿意为他们所做的一样，成功和幸福因此会陪伴着你。

作为人际交往的润滑剂和生活艺术，礼仪能够使社会变得和谐而有序。西方一位礼仪专家曾说：礼仪看上去有无数清规戒律，但其根本目的却在于让世界成为一个充满和谐和生活乐趣的地方。生活里最重要的是以礼待人，有时候礼的作用不可估量，从某种意义上讲，礼仪比智慧和学识都重要。

礼仪的目的即在人与人之间散播和谐的情谊，这也是快乐的真义。

虽然这是一个不安、多疑和充满竞争、困难、挑战的时代，但应该始终相信有一种信念存在于每个人的心里，那就是让我们重新学会问候别人的心灵、让我们拿起笔来问候久违的老友、让

我们抽出时间来和家人团聚闲聊。如果我们更主动地把这种信念释放出来，我们将能与人愉快地相处，我们的环境才会美丽起来。

真正的礼仪也是完美人际的基础，甚至会影响我们种种人际互动的最细微处，共同抵达心灵和谐之岸。

每个女人都应该使自己成为真、善、美的使者，每个女人也应该是聪慧、善良、富有魅力的。礼仪教养就能帮助我们成为这样的人。

礼仪是一面镜子，照出你的修养，帮助你与人和睦相处。家和万事兴，家庭需要礼仪；以诚相待，朋友间需要礼仪；事业有成，同事间需要礼仪。总之，人际交往，离不开礼仪。

良好的家庭礼仪，可以把家庭变成社交的最佳场所，让家成为温馨的港湾。

这是一本全新的礼仪完全手册，在这个生活形态及人际交往方式变化迅速的国际化时代，人们需要一套全新的行为指南，通过它，不仅能学习有关礼仪的知识，还能找到解决人际难题的方案，让你的举止流露出自信和得体，让每个人都得到快乐和成功。

作为新世纪新女性，我们需要用自身丰富的阅历、敏捷的思维和较高的学识立足于文明时代，需要用优雅的仪范塑造自己，用个性的色彩和感观强化自己，展示自己的风情，取悦自己的心灵。我们要用自己的礼仪魅力美化这个世界，让它与我们一道变得更为妖娆，更为美丽。

目 录

C O N T E N T S

第一章 魅影纷飞:多维塑造你的美丽仪容

- 1 多维塑造靓丽容颜/2
- 2 风中亮出自己的旗/9
- 3 饰出万种风情/18
- 4 画眉深浅入时无/30

第二章 我型我塑:举手投足尽显柔美风仪

- 1 婀娜多姿百媚生/38
- 2 出门在外淑女礼范/45
- 3 舌绽莲花的风仪/51
- 4 完美演绎情态礼仪/57

I

第三章 和袖善舞:打造全景式的人际磁场

- 1 适度得体日常交际/66
- 2 待人接物止乎礼仪/72
- 3 社交聚会如鱼得水/81
- 4 在主客之间优雅地切换/91
- 5 送出你的品位/96
- 6 不可忽视的涉外礼仪/102

第四章 职场礼仪:游刃于工作人际的通行证

- 1 做个职场俏佳人/108
- 2 良好的办公室仪范/114
- 3 善待你的职场人际/118
- 4 商务公务礼数周到/122

第五章 沟通之礼:跨越时空的魅仪

- 1 电话串起你我的情谊/128
- 2 纸质沟通礼仪/132
- 3 不可忽视电子礼范/136

第六章 餐宴仪范:吃出你的淑女风度

- 1 待客茶为先/144
- 2 女人咖啡情调/149
- 3 品酒、敬酒、祝酒的酒礼之乐/153
- 4 餐桌上的款款淑女/158

女人

礼

仪

书

第七章 礼尚之家:营造温馨和美的家庭人际

- 1 母仪天下/172
- 2 融融亲情的家庭人际/177
- 3 做个尽善尽美的女主人/187

第八章 休闲之仪:在玩乐中飘洒魅力

- 1 外出旅行注意礼仪细节/196
- 2 观看演出的雅致风仪/207
- 3 休闲中的温婉淑女/220

第九章 脉脉情怀:两人世界里的情爱礼仪

- 1 让爱情来得更“有礼”一些/228
- 2 情礼征服男人心/236
- 3 相敬如宾夫妻情/242

III

女人 礼仪书

第一章

魅影纷飞：多维塑造你的美丽仪容





多维塑造靓丽容颜

礼仪之美给我们所处的世界平添一种温暖、愉悦与和谐,增添一种内在的美感和自信。

女人的魅力不在于浓妆艳抹,不在于千方百计把自己弄成“时髦女郎”,而在心灵和形体的和谐美。而这种美就是礼仪之美。一个具有礼仪之美的现代女性,应该具有健康靓丽的外在形体,并体现出她特有的内在女性气质,如果是这样,不管她走到哪里,总会成为男人注目的焦点,女人羡慕的对象。

一个具有礼仪之美的现代女性,应该具有优雅端正的体态、敏捷协调的动作、高尚文明的言行、适度大方的修饰等等有个性特点的万方仪态。

作为一名现代女性,生活在多姿多彩的时代中,随时需要应付不同的社交场合,需要在与人交往中给人留下美好的印象。我们明白:女人整体的和谐美并不依赖天生丽质,只要懂得适当的社交礼仪知识,便可以拨开交际场合中的迷雾,免除社交场中的胆怯与害羞,为自己平添更多的自信和勇气,充分展现你的靓丽风仪,成为一个在社交场合中受欢迎的人物。

一个女人的魅力,源自于她姣好的容貌、飘逸的秀发、得体的服饰、美妙的饰品等等细节的综合。修饰自己,随时以最佳形象出现在别人面前,既是热爱自己、热爱生活的表达,也是尊重别人的体现,表现出现代女性良好的修养。



一个时时心存精心修饰自己意识的人，对自己一举一动自然会有所注意，肢体语言和表情语言都会有意识地向自己设想的形象靠拢，久而久之，优雅的举止就功到自然成。要想锻炼自己优雅的举止，你需要了解各种场合的礼仪知识，不断提高自身各方面修养，实现内在美和外形美的和谐统一。

形体美失去礼仪的滋养，犹如人造之花，虽美却无生命，没有活力，缺乏生动和亲切之感。如果不熟悉各种场合的礼仪，你的谈吐、举止将会显得粗俗无知，从而影响人们对你的信任和尊敬。

礼仪之美会给形体美的女性增添风采，反过来又能使其形体之美焕发出一种特殊的魅力，从而使你成为一个温柔妩媚、彬彬有礼的女性。

只有加强自己的礼仪修养，你才能够迎得人们广泛的尊重，活得有尊严。礼仪之美能够打造“至尊红颜”。

美丽从“头”开始

在社交场合里，一个清爽干净、修饰整洁的女性更具亲和力。如果你想成为一个人见人爱的女性，那就一定不能忽视你的个人卫生礼仪。

头发是你身体的至高点，很能吸引他人的注意力。与人见面，首先映入对方眼帘的就是你的头发。你的发型可以不必华丽时尚，但清爽整洁是必须要保持的。一头健康亮丽的秀发，不仅在生活上能令人精神振奋，在工作中也能增添敬业、干练的形象。

要护理好自己的秀发并不是一件很难的事，只要稍加注意，从饮食到护发，你一定能轻轻松松地坚持下来的。维生素B、C、E能促进头发生长并补充头发的营养，防止“早生华发”；并能帮助排出血液内有毒的物质，使血液纯净，保持良好的运送营养的功能；还能使肌肤和头皮柔软润泽。如果饮食不合理，最先就反映在头发的颜色上。所以，平常的饮食要尽量合理地摄取矿物质。头发是由蛋白质构成的，所以还应当多吃一些蛋白质含量丰富的食物，如黑芝麻、核桃仁、瓜



子等。烟、酒、咖啡、糖、淀粉等都对头发的生长不利,所以平时要注意少吃甜食和盐分过多的食物,多吃蔬菜和水果。

经常梳理头发,对于促进头皮的血液循环和皮脂分泌,提高头皮和头发的生理机能,去除头屑、脏物,理顺头发,维持头发内部生长机制和发型,都有很好的作用,可谓一举多得。梳头要按照头发的纹理,头顶和后面的头发向后梳,左右两边的头发应由发根到发梢分别向两边梳,切忌从前向后梳,因为由前向后梳的过程中最容易伤害毛囊,影响头发的生长。梳理头发时,用力均匀,轻重适度,所用的梳子,梳齿不应过硬、过尖或过密,以免割断头发,损伤头皮。当然,梳理头发是一种私人性质的活动。若是在外人面前梳理自己的头发,使残发、发屑纷纷飘落的情景尽收他人的眼底,是极不明智的。最好不要用手去触摸头发。不断地抚摸发梢或把它从脸前拨到后面是很神经质的动作,而且是很散漫的习惯。不可在饭店里和饭桌上触摸头发,这一点特别的重要。

头发已明显可见油腻,偶尔有白色头屑闪烁出现,这样的情景也是让人倒足胃口。千万不要让这样的事情发生在一向以淑女形象示人的你的身上。清洗头发是最基本的护发方法。暴露在外面的头发,每天要沾染很多脏东西,同时,头皮皮脂腺不断分泌油脂,头发很容易变脏。洗发要用温水清洗,选择的香波或洗发水一定要适合自己的发质。干性的头发不能用深层清洁的洗发水,油性的头发一定要用清洁力度大的洗发水。经常洗发,是维持头发健康的一个重要条件。

拥有一头漂亮的头发,还需要拥有与自己身材、脸型相适的发型。现代女性非常重视流行的发型,但流行的不一定是适合自己的。一般来说,又直又硬的头发就应该避免花样复杂化,最好是做成简单而又高雅大方的发型。披肩长发,给人以飘逸秀美的悬垂美感。大波浪或发髻给人以雍容华贵的气质。又细又软的头发,比较服帖,容易整理成型,小小的波浪,显得蓬松自然;俏丽的短发,能充分体现你的个性美。同时,不同的场合要配合不同的发型和服饰。典雅的发型配上牛仔系列的衣饰,无法让人感觉和谐。所以,只有适合自己的才是



最好的发型。

最能体现整体和谐感的应该是与脸型和身材的配合。身材高大的女性适合留简单的短发,不要太夸张,即使烫发,也宜烫大卷。高瘦的女性适合留长发,适当地增加一些装饰。身材矮小的女性,适宜留短发或盘发,露出脖子可使身材显高,并尽量将头发做得精巧、别致,不宜留长发或蓬松的头发,否则只会显得更矮。较胖的女性适合梳淡雅舒展、轻盈俏丽的妇人发型,尤其应将整体发式向上,两侧紧束,脖子亮出,给人消瘦的错觉,而长波浪、大波浪只会显得更胖。

如丝般顺滑的秀发、轻松愉快的心情、不知不觉间更受人欢迎的好人缘……你大可心情愉悦地度过每一天的快乐时光!

淑女更要“面子”

柔嫩、细腻、丰富弹性的面容是众多女孩所盼望的。而这一切除了来自于良好的血液循环和正常的新陈代谢之外,还要有科学的洗脸方法。

洗脸时要用温水,舒张毛孔,温和地促进血液循环。这样,早晚各清洁一次就足够了。洗脸的正确顺序为先从多油垢的“T”地带洗起,接下来是额头、鼻子和下巴,再洗面颊与眼部四周,耳部、颈部及发际、眉间、耳朵和脖子等。然后,用温水冲净面部,轻轻拍上爽肤水,使皮肤毛孔收缩,最后涂上润肤露。

平日多吃水果蔬菜,多喝水,以保持足够的水分,防止皮肤粗糙干燥。应保证有足够睡眠,使面部看上去红润,富有光泽。

其次要调整皮肤纹理。皮肤的新陈代谢随着生理周期有一次大的调整,而脸上的皮肤经常暴露在危险的外部环境中,如空调环境、室外的阳光照射,这些都会给皮肤造成很大的伤害。所以,皮肤必须在3-4天有一次大的调整。随着年龄的增长,不管年轻时是干性皮肤也好,油性皮肤也好,年龄越大,脸上的皱纹就越多。所以,皮肤护理也是很重要的。家庭保养要经常做面膜。市面上的面膜有很多种,还有一些去角质和去死皮膏。通常,只要选择一种适合自己皮肤类



型的面膜即可。如果你是一位干性皮肤的美人,那么,可以选择补水性和补油性都很好的面膜。如果你有一张油油的脸,那么,就要选择去油和补水良好的面膜。面膜一周做两次,一次8-10分钟即可。很多人有自制的秘方,如贴黄瓜片,用鸡蛋清敷脸,都是可以的,最重要的是要去除脸上的老死细胞,帮助皮肤新陈代谢。

再有就是学会脸部的补给。就像人要喝水一样!皮肤也要经常给予水分。一天8杯水补充人体所需水分,却没有直接补到脸上。每天早晚清洁之后,擦拭爽肤水直接补充水分。人要吃饭脸也要吃饭。一张没有营养的脸,就难以有健康亮丽的光泽。乳液给皮肤以充分的营养,使皮肤水油平衡,不干也不油,达到好的营养状况。

轻轻松松做完这些,你会发现这是一件很有“面子”的事。

洁白皓齿 吐气如兰

古人说要笑不露齿,如果你拥有洁白皓齿,又何妨一笑!吐纳珠玉之声,再展示你洁白的美牙,那是多么令人心仪的形象。牙齿是口腔的门面,牙齿的清洁是仪表仪容美的重要部分,而不洁的牙齿被认为是交际中的障碍。当你露出发黑或发黄的牙齿在谈笑风生时,是多么不雅;如果牙缝上留有牙垢,就会让人退避三舍。

保持牙齿的清洁卫生,首先要坚持每天刷牙漱口。正确的刷牙方法是将牙刷毛束尖端放在牙龈和牙冠的交界处,稍微加压按摩牙龈,同时顺着牙缝上下颤动地竖着刷,而不宜在牙齿与腮颊之间来回拉的拉锯或横刷法。

三顿饭后都要刷牙或漱口。早晨口腔中细菌最多,因此早晨起床后要刷牙,吃完早饭再漱口。中午饭后有条件的最好刷牙,如果没有条件,至少得漱口。晚上临睡前一定要刷牙,因为睡眠时,口腔几乎停止活动,唾液分泌减少,细菌容易滋生繁殖。切记,每一次刷牙时间不少于3分钟,刷牙除了清洁牙齿,也是一个按摩牙龈,消除疲劳的过程。而且,刷牙和漱口应在饭后3分钟内进行。

女士尽量少抽烟,不喝浓茶。如果长期吸烟和喝浓茶,天长日



久,牙齿表面会出现一层茶锈和烟渍,牙齿变得又黑又黄。在社交场合进餐后切忌当着别人的面剔牙,可以用手掌或餐巾掩住嘴角,然后再剔牙。

口腔有异味,是很失风范的事情。平常最好不吃生葱、生蒜一类带刺激性气味的食物。每日早晨,空腹饮一杯淡盐水,平时多以淡盐水漱口,能有效地控制口腔异味。必要时,嚼口香糖可减少异味,但在他人面前嚼口香糖是不礼貌的,特别与人交谈时,更不应嚼口香糖。

纤纤玉手 100 分

社交活动中,人与人之间需要握手,即使不握手,手也是仪容的重要部位。一双清洁没有污垢的手,是交往时的最低要求。手是人的第二张脸。一双手如果较粗糙,在很多需要出“手”的场合,就变得“缩手缩脚”起来。若是不想让双手影响你的美丽,就从日常的呵护开始。

手部的皮脂腺较少而角质层却发达,因此很容易干燥、老化,使手部皮肤看起来粗糙无光。因此女士们更应精于这方面的护理,更应当注重手部肌肤在细节上的保养护理。

手洗净后,可用蒸过的手巾将手严密地包裹起来,一分钟后皮肤变得柔软并达到补充水分的滋润效果。之后涂上足够的擦手油,反复按摩,并用纤维尼龙手套把整个手密封起来,这样毛孔受热扩张后,油脂易渗透到皮肤中去。最后,戴上胶皮手套 30 - 40 分钟后,手的皮肤便光滑柔润了。

护手霜的主要作用在于及时补充手部皮肤所需油分,对其进行滋润保湿,防止皮肤出现干燥皮裂症状,是一种对手部进行修复保养的好产品。在护手霜的选择上,挑选富含维生素 A、B、E 成分的产品效果较为显著。出门、睡觉前涂抹护手霜是必做的事情。需要提醒的是,护手霜不能用面霜来取代。您还可以给双手涂上一层敷料,以改进皮肤的色泽及粗糙的纹理,像面膜化妆一样,如果要买现成的敷