

二十几岁不知道，三十岁后会后悔
点醒人生，弥足珍贵的智慧读本；启发生命，别具一格的青春指南。

20几岁女人 一定要知道的 100 条礼仪细节

Ershijisui Nüren Yiding Yao Zhidao De
100 tiao Lǐyǐ Xìjie

茜子  编著

提升人气指数的礼仪宝典，追求优雅品味的魅力范本。
礼仪是20几岁女人立足社会、获取成功的第一资本。
深谙社交礼仪的女人不仅会赢得人脉、还会让人生变得更为畅达。

 中国纺织出版社

要 點 名 錄

二十几岁不知道，三十岁后会后悔
点醒人生，弥足珍贵的智慧读本；启发生命，别具一格的青春指南。

20几岁女人 一定要知道的 100 条礼仪细节

Esheji

茜子 编著

提升人气指数的礼仪宝典，追求优雅品味的魅力范本。

礼仪是20几岁女人立足社会、获取成功的第一资本。
深谙社交礼仪的女人不仅会赢得人脉、还会让人生变得更为畅达。



中国纺织出版社

内 容 提 要

礼仪中的细节是礼仪的具体表现之处,也是礼仪的精髓所在,学习礼仪必须关注细节。本书针对 20 几岁女性这个特殊的群体,精心总结了 100 个现实生活中常见的礼仪细节,从日常社交、仪容与服饰、职场商务、舞会宴会等方面,对每一个礼仪细节的适用场合、应用要领及相关禁忌都做了详细说明,以帮助广大的年轻女性掌握这些礼仪细节,提高礼仪修养,调节人际关系,赢得人脉和机遇,取得人生的成功。

图书在版编目(CIP)数据

20 几岁女人一定要知道的 100 条礼仪细节 / 茜子编著.

—北京:中国纺织出版社,2010.6

ISBN 978-7-5064-6363-8

I. ①2… II. ①茜… III. ①女性-人间交往-礼仪 ②女性-修养 IV. ①C912.1②B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 058906 号

策划编辑:李秀英 祝秀森 责任编辑:赵东瑾 责任印制:陈涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:17

字数:224 千字 定价:29.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

懂礼仪女人更优雅

礼仪，作为人们的一种社会行为准则，能通过人在诸多场合之中的外在表现和行为细节，反映出一个人的文明程度和精神内涵。尤其是对于 20 几岁的女人来说，礼仪就如同一套隐形的华服，不着痕迹之处折射出女人的素质，展现其内在的修养。

细节决定成败。一般来说，礼仪多体现在细节上。一个不懂礼仪的女人，往往会因小失大。比如，你去应聘，扎着马尾、素面朝天，或者穿着露背装，或者开口就问待遇，或者说话时用手捂嘴，这都会严重影响主考官对你的印象，因为你忽略了面试时的礼仪细节。

女人，不只在职场要注意礼仪细节，在其他任何场合，也要注意仪态举止各方面的行为细节，以给人留下美好的印象。

比如，在公共场合，切记不要耳语，无论听到什么“惊天动地”的趣事，也不要失声大笑，不要滔滔不绝，不要说长道短，揭人隐私……

比如，在宴会上，要了解入座的位置，要坐有坐相，不认识的菜名不乱点，提前离席要有技巧，饮酒的时候别将口红印留在杯子上……

即便是在家中，也不可太随便，别像使唤“老妈子”一样使唤父母，对他们的唠叨表现耐心一点，与婆婆相处懂得换位思考，妯娌之间不可太斤斤计较……

礼仪是女人立足社会、展现魅力的重要资本。举止得体的女人不仅会赢得他人的喜爱、散发出自信的魅力，还会让交际变得更为畅达。

20 几岁的女人，要想成为礼仪达人，继而拥有良好的品性、幸福的



20 几岁女人一定要知道的 100 条礼仪细节

人生和成功的事业，就要在不同的场合注意各种礼仪细节。不过礼仪细节的掌握并不是与生俱来的能力，它需要我们去领悟，更需要我们用心去学习。

本书从生活中的各个方面入手，涉及女人的着装礼仪、仪态礼仪、言谈礼仪、饮食礼仪、聚餐礼仪、庆贺礼仪，还有职场礼仪、社交礼仪、商务礼仪等诸多方面的礼仪细节，希望 20 几岁的女人能够“开卷有益”，在读过此书之后，能做到“以礼待人，以礼行事，以礼走遍天下”成为一个真正知礼、懂礼的优雅女人。



目录



1. 感觉不舒服的衣服，穿上去一定不美 /1
2. 学会“藏拙”，用衣服来遮掩体型弱点 /4
3. 别让自己看起来像只“花蝴蝶” /6

4. 不同场合要选择不同的着装 /9
5. 珠宝首饰巧佩戴 /12
6. 别让你的发型影响了整体效果 /14
7. 让合适的包包衬托出你的气质 /17
8. 亭亭玉立，站出一片风景 /20
9. 坐姿娴雅，成为端庄淑女 /22
10. 款款轻盈，走出一段优雅 /25
11. 蹲起之时勿“泄密” /28
12. 切忌当众化妆，别把你的“隐私”暴露 /30



20 几岁女人一定要知道的 100 条礼仪细节

- 13.** 顾盼神飞，眼神也是一种姿态 /33
- 14.** 注意手势，不要因滥用而毁了你的美 /35
- 15.** 克服破坏优雅的小动作 /37
- 16.** 调整声音，让它不疾不徐，发自内心 /40
- 17.** 尽量多聊别人擅长或感兴趣的话题 /42
- 18.** 夸人要夸得艺术 /45
- 19.** 别让“我”成为你语言中的主角 /47
- 20.** 用对称呼，该喊姐姐时千万别喊阿姨 /49
- 21.** “张冠”不要“李戴”，别把人名叫错 /53

22. 擅长吵架不是优点，无理取闹更会让人看扁 /55

23. 聪明女人不说“你错了” /58

24. 开口是门学问，闭口更是门艺术 /61

25. 职场新人，锋芒不要太露 /64

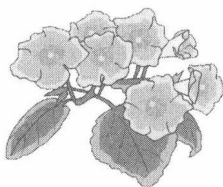
26. 和领导一起外出时，穿着要得体 /67

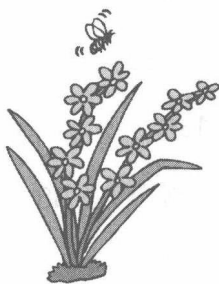
27. 领导遭遇尴尬时，学会替他圆场 /70

28. 不要和异性同事走得太近 /73

29. 身在职场，请控制自己的“大小姐”脾气 /76

30. 任何情况下，也不要和同事撕破脸皮 /79





- 31.** 万一发生冲突，要主动先说“对不起” /82
- 32.** 有了功劳，不要独享荣誉 /84
- 33.** 入座时，先要清楚你该坐在哪里 /87
- 34.** 坐相不对，会让人对你产生反感 /89
- 35.** 明白西餐餐具的摆放规则，别成为添乱者 /90
- 36.** 就餐时，不认识的菜名不要乱点 /93
- 37.** 明白上菜程序，才能吃得更好 /94
- 38.** 闭起嘴巴咀嚼食物，张口发声显得无礼 /96
- 39.** 宴会离席要讲究技巧 /98

-
- 40.** 与男士约会应该如何点菜 /100
 - 41.** 女人饮酒必须注意的礼仪细节 /103
 - 42.** 自我介绍不要“雷人”要动人 /106
 - 43.** 登门拜访不搞突然袭击，受人挽留也不可当真不走 /108
 - 44.** 受人之恩，要将感激之情溢于言表 /110
 - 45.** 善于以柔克刚，避免以硬碰硬 /113
 - 46.** 多给别人一些表现自己的机会 /115
 - 47.** 再好的朋友也要讲“礼” /118
 - 48.** 对人“关心”过度也会造成伤害 /121



20 几岁女人一定要知道的 100 条礼仪细节

49. 对别人的隐私要守口如瓶 /124

50. 永远不揭别人的“伤疤” /127

51. 别把父母当“老妈子”使唤 /131

52. 父母再唠叨，也要表现出耐心 /133

53. 孝在心中，还要常回家看看 /136

54. 送给父母的礼物，不在价贵而在暖心 /138

55. 约会时，别用迟到考验对方的耐性 /141

56. 不要吝啬你对丈夫的欣赏和赞美 /143

57. 不要吵架后，一次也不肯低头 /145

58. 唠叨和抱怨是破坏婚姻的毒药 /148

59. 像对待母亲一样对待婆婆 /151

60. 妯娌相处最忌斤斤计较 /155

61. 握握手，从掌心处开始交流 /158

62. 交换名片不仅仅是一种形式 /160

63. 电话礼仪，用声音打动他 /163

64. 选择一个皆大欢喜的会议场所 /165

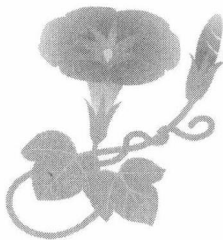
65. 倾听，是给对方最好的赞美 /167

66. 不可随意打断对方的发言 /170

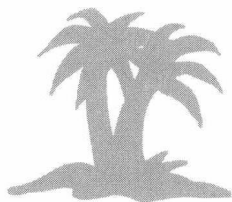


- 67. 商务邮件——黑白分明的文字中体现你的职业与素养 /173**
- 68. 实事求是，不必吹嘘也无须过谦 /175**
- 69. 热情也要有“度” /177**
- 70. 迟到会让你在老外心中失去信任 /180**
- 71. 给外国人送礼，贵在有中国特色 /183**
- 72. 接受礼物要当场打开，以免怠慢对方 /184**
- 73. 不要给生理有缺陷的外国人太多的照顾 /186**
- 74. 涉外礼仪禁忌 /187**
- 75. 举办聚会时，尽量让每位客人都能尽兴 /190**

-
- 76. 做主人眼中最受欢迎的客人 /193**
 - 77. 别让你的着装扫了大家的兴 /197**
 - 78. 关注细节，让你成为最耀眼的“派对女皇” /200**
 - 79. 做个气质不凡的会议主持人 /202**
 - 80. 嗓音优美，也不要成为“麦霸” /205**
 - 81. 做舞池中姿态优美的“公主” /208**
 - 82. 在落落大方中拒绝邀舞 /210**
 - 83. 参加婚礼时，得体地表达你的祝贺 /212**
 - 84. 用你的礼节迎接新生儿到来 /215**



20 几岁女人一定要知道的 100 条礼仪细节



- 85.** 参加生日宴会时，送上恰当的祝福 /218
- 86.** 朋友乔迁新居或开店道贺，要显得诚意十足 /220
- 87.** 把握送礼的时机和方式 /222
- 88.** 不要让你的礼物“金玉其中，败絮其外” /224
- 89.** 选择送花前，先读懂花的语言 /227
- 90.** 千万要避免送礼的禁忌 /229
- 91.** 礼物到手，适当表达你的谢意 /232
- 92.** 成为别人的“近邻” /234
- 93.** 别让你的“宠物”变成他人的“厌恶” /239

-
- 94.** 上下电梯时，不要成为拦路人 /242
 - 95.** 洗手间里，也要讲究礼仪 /245
 - 96.** 参观博物馆、展览馆时，不做高尚展馆里低俗的人 /248
 - 97.** 观看演出时，别让自己成为打扰他人的主角 /251
 - 98.** 公交车上，尽可能照顾老幼病残孕 /254
 - 99.** 做飞机上的优雅乘客 /256
 - 100.** 坐轿车也要知礼仪、重细节 /259

参考文献 /262



1. 感觉不舒服的衣服，穿上去一定不美

服装就是女人的另一张脸，精心挑选一件称心的衣服是女人的头等大事。几乎每个正值青春的女人都喜欢在自己的服装上下工夫。但美中不足的是，有些女人对于不适合自己的衣服、穿着不舒服的衣服也将就去穿，既失去了自己原有的美，又显得做作，特别是在宴会场合，这种做法不仅会影响自己的形象和心情，还会给自己造成一定的交际障碍。

一天，杨紫受邀参加一个自己梦寐以求的晚宴。但问题是她穿了一套自己借来的礼服，穿上去不太合身：腹部太紧了，肩带太松了。于是，她在晚宴上不敢吃东西、不敢大笑、不敢正常地呼吸，也不敢随意地弯腰，始终表现得很拘谨。当有人和她谈话的时候，她总不能完全投入；有人注视她时，她的表情就会渐渐僵硬，因为她感觉到肩带在往下滑。最后，她只能扫兴而回。

因为每个人的体型不一样，所以，向别人借来的衣服当然很难适合自己的身材。除了借来的衣服会造成这种尴尬外，我们买衣服的时候也会头脑发昏。所以，女人一定要根据自己的体型和身材，选择适合自己的衣服，否则，穿上反而会起到反效果。

譬如，大腿粗的女生买来紧身裤，勒得自己难受，让看的人也不舒服；有些女学生为了追求时尚，穿上与身份不称的“露脐装”，走在街上让人感觉非常别扭，自己还不停地用手去扯上衣的下摆……这都是不合身的衣服造成的恶果，它会让女人失去自信。

穿合身的衣服至关重要，这比衣服的品牌和款式都要重要。尤其对于

女性来说，合身的衣服不仅仅能够穿出美好身材，而且也可以让他人看出她的个人品位。生活中，有很多女人，衣橱里堆满衣服却又不穿，究其原因大多都与是否合身有关，所以，女人不管借来的衣服还是买来的衣服，在穿出去之前最好能先给自己一段适应的时间。比如，在镜子面前照一照是否得体；适当地做一些动作，感觉衣服是否会对你的行动造成影响。只有这样，才能会穿出效果、穿得舒服、穿出你的魅力和气质。

(1) 标准型

身材特点：曲线优美，胸围和臀围较大，腰部纤细，腿较长，是一般所谓的性感体型。

美化方略：如果你是标准型的体型，那么恭喜你，你的唯一课题就是好好地研究流行趋势。

(2) 梨型

身材特点：上窄下宽的形态自肩膀到腰部娇小，但腰下到臀、腿较粗壮。

美化方略：这类女性需要同时修饰上下半身，因重量感集中在臀部，所以避免穿紧身上衣，还要避免收腰的款式和束腰带，因为这样都会加大你上下半身的对比。要在视觉上来平衡上下身的比例差异，增加服装肩部的设计，如船形领和露肩装上衣能很好地扩展肩线，以平衡臀部的宽度。下身最好穿着具有收缩感的深色衣服，直筒裤或微喇裤由于增加了裤腿处的宽度，会使臀部显得小一些。A 字裙也能掩盖身体的不足之处。记住，让上半身成为视觉及比例上的焦点是该类女性选衣的不二法门。

(3) 方型

身材特点：整体上看起来是方方正正，腰部及胸臀之间的差距不大，多属于超重身材。

美化方略：此种体型最大的问题在于腰部并不明显，故不宜强调腰线。这类女性要尽量选择能遮住腰部的上衣，A 字裙及舒适合身但不贴身的长裤，上衣不要扎进去。要用柔和的潇洒线条带出此类体型的飘逸感，减少庞大的重量感。



(4) 苹果型

身材特点：身形圆润，胸部腹部及臀部的中间部位较丰满，胳膊较粗，小腿轮廓好。

美化方略：这类女性选衣的关键是在没有曲线的部位创造曲线。适宜选V字领的高腰线上装，V字领口能起到拉长视觉的效果，腰线下的下垂褶皱部分能有遮盖腹部的作用。裤子和裙子首选直线条，使用竖线条图案会在视觉上显瘦的效果。不穿过于紧身的衣服，避免穿带有褶皱的，或侧面带有口袋等有修饰效果的裤子，这些会让你的中段部位显得臃肿。图案上可选择色彩对比较弱的大花纹图案，小花纹会更显胖。

(5) 葫芦型

身材特点：身材圆润、臀部挺翘、胸部丰满、腰线明显，尤其是上半身与下半身区分特别明显，胸部与臀部明显突出，整体外观如葫芦般的曲线玲珑。

美化方略：这类女性要尽量选择合身但不贴身的衣服，过腰的上衣可掩饰你的缺点。腰部曲线明显的你，可以选择剪裁合身、样式简单的连身裙，发挥腰部的魅力，避免穿直线条或传统样式的紧身裤，应选择悬垂感好的面料的裤子。



细节提示：

再漂亮的衣服如果穿在身上别扭、不舒服，你也会有时刻都想摆脱它的感觉，当然也就不会有好的表情和仪态来表现自己。这就像你穿了一双不合脚的鞋一样，走路歪歪扭扭的，又怎么会有优雅的姿态呢？



2. 学会“藏拙”，用衣服来遮掩体型弱点

生活中体型标准如模特者毕竟少数，大多数女人都存在这样或那样的缺陷，巧妙着装、学会“藏拙”可以掩饰这些生理上的不完美，还你一副婀娜多姿的体态。

(1) 身型缺陷的女性的着装技巧

娇小的女性想显得较高挑，应该选择明暗度相似的色彩组合。如：浅色外套里罩相似色系的上衣、连衣裙；深色系外套与裙子配浅色上衣；上衣及外套采用同一种中性色，而裙子袜子及鞋子则采用同一种深色系的颜色；上衣及外套是同样的淡色系，裙子采用深色系。此外，袜子的颜色与裙子相似，有拉长腿部的感觉。

珠圆玉润的矮小女性穿着法则是，衣服线条简洁，偏深色系，质地无闪光，高领毛衣、直筒裤、A 字裙可多多置办。

体型较大的女性的最佳衣服款式是合身略带一点宽松的裁剪，衣着应以深色、图案以浅色为主，质地不要太厚重。

阔肩女性穿衣时应选择遮盖住肩骨或肩幅较小的款式，具体地说，连帽、高领皱褶、船形领有遮掩倒三角形身材的作用；高圆领、圆高卷领与卷袖口设计，可以缓和肩幅与肩骨的突出感。

(2) 腰型缺陷的女性的着装技巧

腰粗的女性着装，在款式上，最适合的是裙摆处有细致花纹设计的 A 字裙，能模糊对腰部的注意力，但下摆不能太宽；最忌的是直筒设计与百褶裙，细褶使视线往两边扩展，更感腰部粗大。在图案上，腰粗的女性应避免横向设计的图案。在腰带的使用上，太醒目的腰带会强化粗腰，要尽量用上衣掩饰。鞋、裤、裙三者同色系对粗腰有遮掩作用。





长腰身的女性宜穿收腰的上衣与合身的腰带、长窄裙、合身长裤；忌穿低腰裤、裙及高筒靴。

(3) 腿型缺陷的女性的着装技巧

萝卜腿的女性，最佳裙长是正盖过膝盖，最佳款式是直线条设计，忌穿大摆喇叭裙。

大腿粗壮的女性，最佳款式是直筒设计，贴身裁剪的衣服不仅不能让腿部修长，还会欲盖弥彰，忌穿大腿曲线一览无遗的弹性质地裙、裤，它会将视线聚焦在大腿上。

小腿过细的女性多穿紧身短窄裙、及膝裙和低腰中长裙，忌穿高腰直筒裤或长裙。

(4) 胸围较大的女性的着装技巧

适宜穿质地较轻便的上衣搭配较厚重的裙或裤，这有调整身材的作用。

款式宜选择剪裁适中、式样简单、无赘饰的中长或长上衣用于减轻上半身的分量，有袖及膝的套装用于平衡上下身；适合深色系，有收敛效果。

胸围较大的女性应避免穿蓬松、低圆领口、浅色系的针织衫；胸口有褶设计；紧身或太松垮的上衣；有口袋或花边饰物堆积的上衣；光亮闪闪的质地；太轻薄或太厚重的质地。尽量穿着无接缝的莱卡胸衣，避免无谓的膨胀感；在姿态上要收臀、微微含胸。

(5) 臀围较大的女性的着装技巧

衬衫衣摆自然下垂在外，搭配宽松长裤；长裤两侧有口袋，口袋位置稍微成八字形，可美化臀部线条。避免厚重质地的细腰长裤、大蓬裙；裤子后部有过大或过小的贴袋。

(6) 欲穿出修长效果的着装技巧

女性都希望自己看起来身体修长，如何穿出修长的效果，以下就是几个小原则：

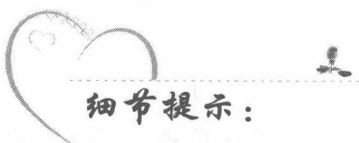
(1) 领口敞开使脖子显得细长。



20 几岁女人一定要知道的 100 条礼仪细节

- (2) 合身的直筒裤使双腿修长。
- (3) 过臀的长上衣藏起粗腰与小腹。
- (4) 自然下垂的裙摆减少臀部的分量。
- (5) 前开襟、单排扣比斜开襟显瘦。
- (6) 最后是一个搭配的最佳黄金比例——长度至腰的上衣配及膝裙比例 1 : 1；配长裤比例 1 : 2。

尽管每个女人都向往标准身材，但是与生俱来的身材比例人人有别，加上后天的运动、饮食调养不一，使人们企求曲线的完美几乎成为不可能的事了。讲究服装搭配，可美化并装点人的外观形象，若学会“藏拙”，选择合乎自身特点的服装，抓住穿衣的要领，你就可以靓丽出众，成为一个穿着得体的女人。



细节提示：

大腿粗的女生，如果非要赶流行穿紧身裤，或者超短裙，实在是自爆其丑。其实，身材的缺点并不重要，重要的是看你会不会利用衣服把缺点掩盖掉，甚至让它变成让人羡慕的优点。

3. 别让自己看起来像只“花蝴蝶”

没有不美的色彩，只有不美的搭配。服装色彩的搭配是很有学问的。原则上，只要是适合你肤色的色彩就会显得你很漂亮，但是穿衣服最忌讳的就是色彩的堆砌。最好不要让自己的身上出现三种以上色彩的服装。蝴蝶的斑斓惹人喜爱，而打扮成“花蝴蝶”一样的女人却未必能带给人美感。