

都市女性修养丛书

时尚丽人礼仪课堂

从懵懂少女到职场淑女的必修课

纪亚飞 © 著

*Fashion Beauty
Etiquette Class*



一部柔软的时尚礼仪读本 告诉你一个不经意间的美丽

为你弹奏优雅的职场蓝调

 中国工人出版社

时尚丽人礼仪课堂

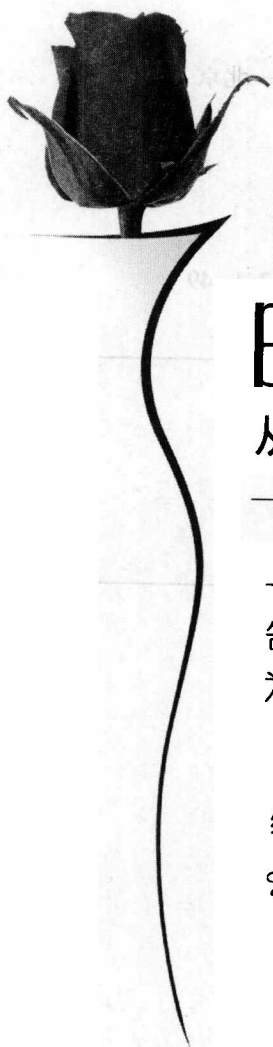
时尚丽人礼仪课堂

中国美术学院美术考级教材

中国美术学院



中国美术学院美术考级教材



都市女性修养丛书

时尚丽人礼仪课堂

从懵懂少女到职场淑女的必修课

一部柔软的时尚礼仪读本
告诉你一个不经意间的美丽
为你弹奏优雅的职场蓝调

纪亚飞 © 著

Fashion Beauty Etiquette Class

中国工人出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚丽人礼仪课堂：从懵懂少女到职场淑女的必修课 / 纪亚飞著. —北京：中国工人出版社，2010.1

(都市女性修养丛书)

ISBN 978-7-5008-4605-5

I. 时… II. 纪… III. 女性-人际交往-礼仪-通俗读物 IV. C912.1-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 217138 号

时尚丽人礼仪课堂

纪亚飞 著

出版发行：**中国工人出版社**

地 址：北京鼓楼外大街 45 号

邮 编：100011

电 话：(010) 62350006 (总编室)

(010) 62005047 (编辑室)

发行热线：(010) 62045450 62005042 (传真)

网 址：<http://www.wp-china.com>

经 销：新华书店

印 刷：三河市西华印务有限公司印刷

版 次：2010 年 1 月第 1 版

印 次：2010 年 1 月第 1 次印刷

开 本：700 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数：290 千字

印 张：13.25

定 价：26.00 元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

Part 1

礼仪之魅——为你弹奏优雅的职场蓝调 /1

- 第一篇：礼仪是一只孵着的蛋 /2
- 第二篇：依左走，靠右走 /6
- 第三篇：不经意的美丽 /8
- 第四篇：开到荼蘼 /11
- 第五篇：礼仪始于美好的心灵 /14

Part 2

仪容礼仪——美丽不是肤浅，而是职场中最为深刻的品质之一 /17

- 第一篇：经营美丽 /18
- 第二篇：发随心动 /22
- 第三篇：所谓素面——美丽彩妆 /26
- 第四篇：裸露的皮肤会说话——肢体修饰 /30
- 第五篇：皮肤是女人一生要做的功课 /34
- 第六篇：什么才是适合我的化妆品 /38
- 第七篇：粉底主义 /42
- 第八篇：芳香之旅 /45
- 第九篇：让我们更漂亮！ /50
- 第十篇：职场化妆礼仪白皮书 /53

Part3

仪表礼仪——让外表制造身份的悬念 /59

第一篇：服装——你的身份符号 /60

第二篇：制服诱惑 /63

第三篇：职业装能穿出什么味道 /66

第四篇：让丝巾绽放 /70

第五篇：着装原则 /74

第六篇：谁拿走了你的晚装 /79

第七篇：将旗袍进行到底 /83

Part4

仪态礼仪——让你的举手投足魅力无限 /87

第一篇：这是一个两分钟的世界 /88

第二篇：无限魅力在站姿 /91

第三篇：别让不雅的站姿出卖你 /95

第四篇：行走如流云 /98

第五篇：我们究竟应该怎么行礼 /103

第六篇：让我们握个手吧 /110

第七篇：原来可以坐得如此优雅 /116

第八篇：如果“蹲”也是一种美…… /121

第九篇：手势妙语 /125

第十篇：邀请与引导——让手势说话 /128

Part 5

谈吐礼仪——做世界上最会说话的人 /133

- 第一篇：你的声音好听吗？ /134
- 第二篇：动听的语言从礼貌中来 /138
- 第三篇：世界上最会说话的人 /142
- 第四篇：“听” 的艺术 /147
- 第五篇：商务会谈不简单 /151

Part 6

社交礼仪——给你一对在社交场合飞翔的翅膀 /157

- 第一篇：你有在社交场合飞行的翅膀吗？ /158
- 第二篇：谁的眼睛会说话 /162
- 第三篇：何妨做个微笑天使 /168
- 第四篇：“问候” 知多少 /174
- 第五篇：要怎样 “介绍” /180
- 第六篇：名片——一顶漂亮的帽子 /184
- 第七篇：电话礼仪 /190
- 第八篇：在宴席上最让人开胃的就是主人的礼节 /196
- 第九篇：魅力藏在细节中——公共场所礼仪 /200

Part 1

礼仪之魅

——为你弹奏优雅的职场蓝调



→第一篇：礼仪是一只孵着的蛋→→→

我们每个人都渴望获得别人的尊重，然而现实和梦想产生了巨大的罅隙。如同我们总是徘徊在红酒与二锅头的选择之中，总是犹豫吃比萨还是拉面更舒服，这些看似两难的选择，总是给我们的生活造成困扰。

不是现实过于赤裸击碎了我们的美好愿望，也不是梦想太过唯美落不下生活的尘。而是，我们关注的角度、行为的出发点、行动的切入点和最后实施的方式出了纰漏，所以，让力量反弹伤了自己。我们希望每次握到的手都有温度、有热情；我们希望每一个和自己讲话的人都能目光真诚；我们希望自己身边的朋友都能够春风满面；我们希望遇到的每一个客户都彬彬有礼，这样的期望似乎一点都不过分，可是却总是很难获得满足。

其实，我们忽略了礼仪的核心，自重与尊重他人。中国有句古语：“宁静致远。欲求宁静，贵在养神。”首先要学会自重，一个穿着随意的人跷着二郎腿与客户交谈，你希望对方怎样？彬彬有礼吗？这很难，因为你的行为没有为他创造出一个彬彬有礼的环境。尊重别人则必须有一个良好的心态，那里面已经不包含索取和交换。如果你热情地微笑就是为了让别人对眼下交谈的事情给予让步，那么这不是礼仪，这是手段。

礼仪是一杯温暖的茶，泡在宽容、大度、善良的清水之中，礼仪固然是可以帮助你在职场如鱼得水，但起点一定在内心，有一颗不断追求自身完美的心。

说几个礼仪关键词吧，因为它可以填补在梦想和现实的木桥上裂出的缝隙。

→ 尊重

我是一个空姐，一次，从井冈山飞往北京。我在客舱发送饮料，一位老人，不吃不喝。我每次耐心地询问，都被他慌张地拒绝。我有两个猜测：一是，他担心饮料收费；二是，怕上厕所太麻烦。反复观察，他曾有过几次吞咽动作，且洗手间离他很近，我基本确定，他不敢喝饮料，是担心会收费，而且主观认为飞机上的东西也一定便宜不了。

于是，我蹲下身，挺直身体，略微仰视着对他轻声说：“先生，飞机上的饮料是免费提供的，航线比较长，您喝点水吧，今天有苹果汁，您尝尝吧，很好喝，我也很喜欢呢。”

我尽量压低声音，以确保我所有的语言只能被他听到；我尽量放低姿态，不让他有压力；因为这或许就是一件糗事，或许就会引起其他人的嘲笑；我尽量笑得诚恳和自然，让他感觉到我是真诚的、友好的、可以信赖的；我说我也喜欢喝苹果汁是为了给他一个台阶，尝尝也无妨嘛。

然后，他不断点头说，那就来一杯吧。

这是充满尊重的帮助，维护了他的尊严，保护了他的自尊心，使他以不受到伤害的方式获得了帮助。很多事情都是双刃剑，好心的帮助若没有尊重的感情在其中可能就是一柄锋利的伤害之剑。比如，给地铁里演唱的盲人钱币，虽然，他看不见，但俯下身轻轻放在碗里和居高临下叮当扔进碗里的这种差异他听得出来。事实上每一个接受帮助或施舍的人，都很敏感。

→ 尊严

我的职业就是做培训，给一些服务型企业做培训，为了让她们有更好的服务技巧，我将客人细分，然后进行有针对性的分析。比如说残疾人，我会格外强调对他们的服务要不着痕迹。服务人员不要过分关注他们的缺陷，而是要让自己的关怀平

滑如水，不引起其他人的注意。其实，引申开来，很多人都需要这样的关切。贫穷的人、功课不好的人、相貌不出众的人、碌碌无为的人……甚至我们自己，在某个领域和某个时刻，也是这样的，有很深的自卑感和很强的自尊心。

维护别人尊严最好的方式就是设身处地的思考方式和不动声色的关怀。

有一次，去吃水煮鱼，我被辣椒呛到了连连咳嗽。一个朋友马上停下筷子，关切地问我，怎么了，要不要喝点水，是被鱼刺卡到了还是被辣椒呛到了。我面红耳赤，在咳嗽声中也腾不出空隙回答他的问题，但他响亮的关切询问却为我招来更多的关注目光，那一刻，我无比窘迫，此后的美食我更是味同嚼蜡。

有时，不是所有自认为好心的举动都是对方需要的关怀，换位思考一下可能会使行动更有力量。

→自律

我有一个朋友在酒店工作，和她相识十多年，在一个培训活动中相识，因为她在酒店也负责培训工作，一见如故，我们很快成了好朋友。

从认识她到现在有近十年的时间，我从没有见过她凌乱的头发、睡眼朦胧的脸庞，也没见过她衣服上有褶皱、线头和污渍，有时，我和她一起去为其他企业做培训，连续几天在一起工作、住在酒店的同一个房间，打嗝、剔牙、掏耳朵、挖鼻孔这些事我从来没有见过，不是她没有任何生理需求，而是，我不能跟她进洗手间，所以，这些很私人的行为她都是在洗手间完成的。她的化妆永远精致而不着痕迹，并影响着我，她说话从来没有脏字。

有时，很想问她永远这么完美、苛刻地要求自己会不会太累，但后来，我自己看懂了，如果这一切都已经变成一种生活习惯，又怎么会累，无非是出门时多照照镜子，无非是有个人生理需求时去洗手间完成，无非是对待每一个人都温和、亲切，而获得的回报却是讲粗话的人对着她说不出脏话，多么奇妙。

如果，你想把“礼仪”当做一件华美的外衣，穿在重要场合，那么你错了，“礼仪”只是一碗可以滋阴润肺的银耳百合雪梨汤，可以滋养全身的脏腑器官，并且带来好的气色，但不会立竿见影，它需要沉静的心灵、长久的时间，相信我，它会历久弥香！

礼仪是一杯温暖的茶，泡在宽容、大度、善良的清水之中，礼仪固然是可以帮助你在职场如鱼得水，但起点一定在内心，有一颗不断追求自身完美的心。

→第二篇：依左走，靠右走→→→→

一个周末，我去逛家乐福，宽敞的店堂及电梯上拥挤着购物的人，进口在二楼，我只能再乘坐电梯下楼去选购食品，一楼至二楼的滚梯中间是一个狭长的商品展示区，里面堆满了薯片和小包装的纸巾，有些人拿起放在购物车中，即将离开滚梯时又犹豫着放了回去，有些人在乘坐电梯的时候把玩和挑选着这些物品，最终心满意足选到自己想要的商品。这是一个很方便、很有创意的商品陈列，你可以排遣乘坐电梯的无聊，也可以顺势将曾经忽略的小物件收拢在自己的购物车中，突然，我的目光被对面上升滚梯上的一个行为吸引了。

一个女人一边乘坐滚梯，一边顺手将上下扶梯之间的展示商品，扶拢归位，码放整齐，她做得很顺手，不刻意，甚至在动作的间隙也会和自己的儿子聊天，那么随意，仿佛这个动作只是聊天中的手势而已，她的儿子很懂事地站在她的身前，某个回头说话的瞬间想要与她并非站立，她努努嘴，儿子就又乖巧地站立在滚梯的右侧。他们母子一前一后紧贴着扶梯的右侧，偶尔一个急行的人从他们身体左侧经过，但很快停止，因为能够依滚梯右侧站立的只有他们而已。

还有一次发生了一件令我诧异的事情。

我执行飞行任务和组员排队穿梭候机楼，我们没有走传送带，因为时间尚早也不想和其他旅客拥挤。却无奈地看到另外一个机组十几个人站在传送带上，旁边凌乱、

不规则地放着硕大的飞行箱，他们浩浩荡荡地或左或右地站立在传送带上，十几个人占据了全部传送带的宽度，而身后急于赶飞机的旅客只能嗟叹，想要借光过去，但显然人数太多，打扰他们也颇为不便。其实，作为空中乘务员很早就知晓行路要依右侧而行，甚至被写进了《乘务员行为规范》，可是在候机楼的传送带上，我们仍然看到了这一幕。

由此可见，礼仪仅仅有规定是不够的，重要的是发自内心自愿地执行并将其形成个人习惯。

这是在行走过程中很微小的一个礼貌行为，但却能够反映出一个人的素质，是否贵族、是否气派不是自己能够说了算的，细微的生活小节便能够将一个人的学识和教养真实暴露出来。

礼仪不是生硬的规定所能约束的，谁也不可能时刻监督，更多的需要每个人自觉自愿，也只有发自内心的举动看起来才会自然流畅不生硬牵强。我每次做企业培训、仪态礼仪训练的时候，都会耐心细致，并贯穿于培训的始终，就是想让这些美好的行为幻化为无形，成为每一个人自然的行为习惯。

因此，依左走还是靠右走，你要想清楚，这可代表你的形象与素质呦！

→ 礼仪不是生硬的规定所能约束的，谁也不可能时刻监督，更多的需要每个人自觉自愿，也只有发自内心的举动看起来才会自然流畅不生硬牵强。 → → →

→ 第三篇：不经意的美丽 → → →

我和好友在一个低矮的街边餐馆吃饭。

由于是阴天，餐馆里显得颇为昏暗，并有陈旧、返潮的味道，桌子上有些油腻，服务员看上去麻木而冷淡，我们在看着菜单挑选菜品时，这个长头发的服务员拿着点餐单的手臂无聊地甩来甩去，就像驱赶苍蝇似的，而其实是在隆冬。

在我和好友商量喝什么饮料时，她大声地与其他服务员打着趣，我们一再重复要喝的饮料，她仍是无动于衷地聊着天，我们只好合拢菜单，等待她得空为我们写单。

我和好友很久未见面，好不容易在一起，所以迫不及待地说起了小女人的体己话。对于用餐的诸多不尽如人意，倒并不放在心上。

还是那个服务员毛手毛脚端着“干锅茶树菇”就来了，毛衣的领结带耷拉在锅边上，锅边沾满了菜汁，因为她一路端过来，晃动之中菜汁难免溢洒了出来，我们慌张向后倾身。而后，服务员欲转身离去。女友拽了她一下，接着从包里抽出一张湿纸巾，帮服务员擦拭毛衣上悬垂下来的领结带子，因为领结带在锅边蹭上了菜汁，一边擦一边说：“马上就好了，油渍不容易洗掉，现在刚沾上，还好擦掉。”女友很仔细地擦拭干净，又用干净的餐巾纸将其沾干。

我靠在椅背上看着女友。她的神态十分专注，擦拭的动作仔细而轻巧，轻声慢语告诉服务员：“一会儿就好了。”

女友的整个行为过程，就像突然钻出乌云的阳光，带着炫目的光泽。也像一株

飘香的植物，味道恬淡而不做作，全无香氛的刻意。又好似一个想念已久的人，突然而至，给人带来惊喜和愉悦。

原来，不经意间的美丽竟会如此芬芳动人。

但生活中也有蹩脚的刻意和造作带来的欲美而不美。

那天和一些朋友聚会，一对夫妻旁若无人地热烈接吻，吃饭时他们始终双手相扣，偶尔会给对方喂一口饭，我的目光无处游离，因为就坐在他们对面，我便只能尴尬地低头吃饭，或者把头生硬地别向侧面。其实是否感情热烈或者爱情忠贞，不需要这种形式的欲盖弥彰，或者粗糙表演，我曾见过那男子在买单时摸服务员的手，也见过那女子在别的男人面前的搔首弄姿、嗲声嗲气地说话。这种唯恐别人不知他们相爱的做法，让我们整顿饭吃得十分辛苦，低头、扭头，就是不能抬头。终于有人亦按捺不住，说，唉，不用这样在众人面前演电影吧，你们都老夫老妻了，还是回家亲密吧，咱们这可是以吃饭、叙旧为主。两人倏忽正色许多，席间的气氛也随之轻松很多。

其实，这便如我们经常刻意地将头发清洗干净梳理整齐，让它没有油腻味道；将衣服熨烫平整，唯恐过于褶皱而影响形象；经常性的嚼口香糖，以便保持口气清新，哪怕不小心发出了吧嗒吧嗒的声音；我们刻意将指甲修剪圆滑，或者再做一个“美甲”，令它精致得像一个工艺品也无所谓；往身上喷各种名贵的香水，尽管并无体臭需要掩饰，还会……我们是那么的在意自己的形象。

当温饱获得满足之后，我们过度地关注了外表的奢华和美丽，伪装的绅士风度和淑女做派，却忽视了最珍贵、最动人、最诚恳的往往是不经意间的美丽，而并非刻意而造作的行为与装扮。

而这种礼仪风范所带来的影响力也许只是一个与友人碰面时率先的问候，只这一首先轻启朱唇，这份美丽就非回应者的千言万语所能及；或者只是在扔垃圾时，将垃圾桶旁边的一个空胶卷盒顺手捡起投到垃圾箱里，动作固然简洁，但内里的善良却也昭示无疑；哪怕只是对一个不友好者的微笑，轻巧的一个动作，却让人感受到那份宽容与大度，因为这些不刻意、不模仿，出于自然、发自内心的举动，反而使不经意的举动更添魅力。

美丽并非刻意地打扮或是装饰就能够获取，令人怦然心动的美丽来得总是那么的含蓄、自然，甚至我们不能设防。就像空气中芬芳的阳光味道和晾晒在外的床单

上的清香，令人倾心并回味。而，这样多好。

所以，我喜欢并欣赏这些不经意的**美丽**，也奢望地期待并发现。
