



黄 胜◎编著

知晓礼仪的 女人更有魅力

知书达“礼”，女性魅力的必修课



ZHIXIAO LIYI DE NÜREN
ZENG YOU MEILI

● 不经意的举手投足间流露出来的优雅礼仪才是女人最珍贵的华丽外衣，知晓礼仪的女人，会给自己创造难能可贵的成功良机，成为一位温婉而有魅力的人。

天津科学技术出版社

K891.26-49

K891.26-49

5

黄 胜◎编著

知晓礼仪的 女人更有魅力



天津科学技术出版社

261

图书在版编目 (C I P) 数据

知晓礼仪的女人更有魅力 / 黄胜编著. —天津: 天津科学技术出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5308-5247-7

I. 知… II. 黄… III. 女性—礼仪—通俗读物 IV. K891. 26-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第140328号

责任编辑: 吴文博

责任印制: 白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人: 胡振泰

天津市西康路35号 邮编: 300051

电话: (022) 23332398 23332393

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京中达兴雅印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张17 字数239 000

2009年11月第1版第1次印刷

定价: 28.00元

序 言

天生漂亮固然是每个人的愿望，但随着时间的推移，漂亮终究是会退色的。魅力却不同，它是一种内在的气质，无论时光如何变迁它都不会消失，反而如酒，越久越醇。

漂亮和魅力是不同的两个概念，虽然在路上看到漂亮耀眼的女人，男人总是忍不住频频回头，但也就仅此于此，而挽着他们胳膊的往往是一个平凡得不能再平凡的女人。为什么？这个相貌平平的女人凭什么征服了男人？毋庸置疑，当然是那种独特的女人魅力。

有这样一个故事。有一个旅行者到一家客店住宿，客店的老板有两个妻子，一个很漂亮，一个长得很一般，甚至有些丑。令人不解的是，老板偏爱的是那个丑的，而不是那个漂亮的。旅行者百思不得其解，于是问客店老板：“漂亮的女人是人人都追求的，你为什么偏偏爱一个长得丑的女人？”老板说：“那个漂亮的太意识到她的美，这使她变得很丑，而另一个太意识到她的丑，这使她变得很美。”原来如此，漂亮的女人一直在想她是美的，因而变得骄傲、虚假和可恶，当然就变得丑陋；而那个丑的，因为自己没有漂亮的外表，变得温柔、宽容和善良，也就变得美了。

这是一个关于内涵的故事，外表美只有一时的吸引力，而内在美却能持久地保鲜。它也告诉我们，一个真正美丽的女人不仅有内涵，而且同样具有外在的魅力，那么，什么样的女人才是真正具有魅力呢？发生在我们身边的

知晓礼仪的女人更有魅力

无数事实告诉了我们，一个真正具有魅力的女人必定是一个知书达理，懂得生活智慧的女人，她们会把自我、事业、家庭三者完美地平衡起来，会注意自我的外在形象，力求做到着装得体、仪容端正、谈吐文雅、举止大方、彬彬有礼；懂得说话的技巧，会使用文明的语言进行适度的称赞、委婉的拒绝、巧妙的批评，会处理好与家人的关系……

总之，她们无论在什么时候都会落落大方、举止得体，在为人处世时总是有理有节，在与人交流中总是优雅不俗。也就是因为如此，她们无论在什么场合，跟什么人接触，都会给人留下一个良好的印象，散射出令人无法抵挡的独特魅力。

漂亮是与生俱来的，魅力却可以通过后天的修炼获得，而怎样才能做到这一点呢？《知晓礼仪的女人更有魅力》从外在形象、举止、言谈等方面并针对一些具体例子告诉女性朋友们一些礼仪禁忌和守则，让女人能够从内到外成为一个真正被人关注的魅力女人。

编 者

目 录

第一章 知晓礼仪，魅力女人的必修课

讲究礼仪的女人，无论在什么场合都会显示出与众不同的风采，会得到他人的尊重。虽然，她们的外貌或许不是最吸引人的，但她们的发型、服饰、优雅的举止、不俗的言谈，还有那飘然而过的淡香气味却让人着迷。其实，生活中有魅力的女人往往不是那些很漂亮的女人，而是那些言谈得体、举止优雅、懂礼貌、有修养的女人。

礼仪，魅力女人不可忽视的修养	2
形象礼仪，女人笑傲江湖的资本	5
知书达“礼”的女人，人见人爱	7
以“礼”待人，事业成功的一条捷径	10
礼仪，让你最先掘到第一桶金	13
谨记，识“礼”的女人从谦和开始	16
礼仪细节决定女人的成败	18
自我完善——礼仪测试	22

第二章 注重仪表举止，外在形象是女人最好的名片

外在形象体现着一个人的文化修养和审美情趣，是一个人的身份、气质、内在素质的无言名片。那么，女人应该如何打造自己的外在形象呢？其实，良好的形象并不是漂亮的脸蛋、窈窕的身材等外在形象，它是一个人言谈、表情、动作、气质等综合因素的体现。知书达“礼”的女人会做到着装得体、仪容端正、谈吐文雅、举止大方、彬彬有礼。完美的形象是取得事业成功的一条捷径，也是为自己增添魅力的筹码。

女人不要对化妆掉以轻心	28
办公室不是走秀台，职业着装也有讲究	31
恰到好处，选择适合自己的妆容	38
巧饰缺陷，用着装塑造完美形象	41
别让鞋子毁掉你精心塑造的形象	44
亭亭玉立，站出一片风景	47
款款轻盈，走出一段优雅	50
“坐”个风姿优雅的女人	53
让你浑身充满愉快的气息	56
识“礼”女人不可忽视的举止细节	58
自我完善——形象测试	61

第三章 多用文明语言，识“礼”的女人惹人爱

有人说过：“女人是天生的语言艺术家。”有的女人伶牙俐齿，善于把握说话的分寸，三句笑言、两句戏语就打破了尴尬的氛围；有的女人和风细雨，话若春风，轻抚水面就能抚平心灵上的创伤；有的女人聪颖睿智，一句灵动而富有哲理的话就能让人品味出其中的酸甜苦辣。毫无疑问，不管是哪类女人，她开口所讲的每一句话都事关自己的形象，因此要注意用语，用语文雅而礼貌的女人才会惹人爱。

礼貌用语体现女人的修养	66
简单的称呼也大有学问	69
如何巧妙地说“不”	72
批评的语言艺术	75
别让玩笑伤了和气	78
及时弥补语言失误	81
说话休得“无礼”	85
借助优美的声音完美你的形象	88
做个会说话的女人	91
自我完善——沟通能力测试	94

第四章 把握职场礼仪，成就职场精英

身在职场的女人不仅要努力工作，还要懂得职场礼仪，因为稍不注意，你在别人眼中的印象分就可能大打折扣。因此，要想赢得别人的认可，你既要完成既定的工作任务也要注意自己的言行，为人做事要有理有节，这样你就会成为一条广结善缘、八面玲珑的美人鱼。这样，即使在复杂的环境中，你也能如鱼得水、左右逢源、游刃有余。

职业女性要遵守上班礼仪规则	98
Office 小姐的办公室礼仪	101
身在职场，请控制自己的小姐脾气	104
谈吐有度，不做“鹦鹉”女人	107
谦逊多礼，与同事和谐相处	110
识“礼”的女人要遵循职场“黄金守则”	113
书信写作的基本礼仪规范	116
发邮件和传真应注意的礼仪规范	119
你不可不知的接打电话礼仪	122
好聚好散，来个漂亮的离职转身	125
自我完善——职场人际关系测试	129

第五章 言行恰到好处，做公共场合中的铿锵玫瑰

公共场合有两个特点：一为人员聚集多，二为人员流动性大。基于这两点，就为出现在公共场合中的你提出了要求：众目睽睽之下，注意自己的言行举止，做一支耀眼的“玫瑰花”。这并不是要求你的穿戴要多么得高贵、地位要多么得显要，而是要求你的言行以及待人接物要恰到好处、有理有节。

见面之初，相互介绍有学问	132
参加舞会，尽兴也须有礼	135
杜绝乘坐公交的种种陋习	138
做个飞机上的优雅乘客	141
女士乘坐轿车的礼仪规范	144
举止表现要有修养	147
让对方说出要说的话	150
识“礼”的女人不做无谓的争论	153
懂得宽容的女人更有“礼”	156
重视他人，让你拥有好人缘	159
识“礼”的女人知道看人说话	162
善用幽默给他人带去愉悦	165
女人公共场合十四个“不”	167
自我完善——交往能力测试	170

第六章 礼貌地待人待物，做个大方得体的女主人

中国是一个历史悠久的礼仪之邦，中国的女性向来也是以礼貌待人著称的。尊重他人的感情，令他人不感到拘束和陌生，让人与人之间的关系更温馨和融洽，这是每一个希望自己具有魅力的女性所应当而且必须做到的。而要做到这些，就要求女人在待人接物时注意一些应有的基本礼仪。

礼貌地迎宾待客	174
---------------	-----

待客要一视同仁	177
拜访时不可不知的礼节	180
识“礼”女人的做客五部曲	183
优雅、娴熟地吃西餐	185
品饮咖啡的礼仪	189
女人应讲究餐桌礼仪	191
参加各种宴会的禁忌	194
握手细节体现女性的修养	196
自我完善——处世能力测试	199

第七章 营建爱的港湾，懂得与家人相处的礼仪

家，是每个人很在意的地方。无论你走向何方，回首遥望的都是家，期待回归的也是家。家，是温馨的港湾。家人、亲人之间的关系必然是密切的，难道也用得着客套，用得着讲究礼仪吗？其实家人之间虽然存在特殊的亲情联系，但也一样有讲礼貌的必要。这不是什么虚情假意，也不是什么“假客气”，而是对家人真心诚意的尊重。

夫妻生活礼仪不可忽视	204
收放自如，吵架哲学十个“不”	207
礼让三分，不与婆婆争风吃醋	210
像对待爸妈一样对待公婆	213
给父母亲送礼的原则	216
尊重并孝敬老人	219
兄弟姐妹的相处礼仪	222
送给孩子的礼物不可太随意	224
与亲戚交往“七不”原则	227
自我完善——家庭意识测试	229

第八章 注重微小细节，女人的魅力无处不在

也许是女人细腻的天性决定着细节在女人的生命里有着非同寻常的意义。你会发现，女人优雅的谈吐、得体的妆饰、幸福的生活、成功的事业都与她的一言一语、一颦一眸、一举一动息息相关。因此，要想做一个真正有理有节的魅力女人，就一定要注重礼仪细节。女人的魅力通常都会在细节上体现出来，那种翩若惊鸿的美只能在刹那间吸引人们的目光，而细节才能散发出动人的光辉。

毁掉形象的往往是细小的动作	232
克服羞涩，与人相处落落大方	234
巧用眼神，增加你的礼仪质量	236
寒暄问候，有情有礼不尴尬	239
先声夺人，声音可以改变形象	240
称赞得体，赢得他人的好感	243
拒绝不良体态，做有涵养的女性	245
尽情展示你微笑的魅力	248
礼品馈赠的常见礼节	250
尊重自己和别人的名片	253
好朋友之间也要讲“礼”	255
职业女性办公化妆要注意分寸	258
自我完善——魅力测试	260



第一章

知晓礼仪， 魅力女人的必修课

讲究礼仪的女人，无论在什么场合都会显示出与众不同的风采，会得到他人的尊重。虽然，她们的外貌不是最吸引人的，而她们的发型、服饰、优雅的举止、不俗的言谈，还有飘然而过淡香的气味却让人着迷。其实，生活中魅力的女人往往不是漂亮的女人，而是那些言谈得体、举止优雅、懂礼仪、有修养的女人。



礼仪，魅力女人不可忽视的修养



一个优雅的女人、一个让人敬仰的女人、一个让人疼爱的女人，绝不能
在礼仪方面有所欠缺。不管你是貌如天仙还是相貌平平，这都不重要，正所
谓“花无千日好，人无百日红”。只要你是一个讲究礼仪的女人，就会永远
魅力无限。

做人需要智慧，女人要想把自己、事业、家庭三者完美地平衡起来，就
更需要智慧。具体来说就是把每件事情都办得妥妥帖帖，把每句话都说到人
的心坎里，把自己最完美的形象展示给他人……总之，着装打扮要得体大方，
言谈举止要优雅不俗，为人处世要有理有节。识礼的女人才是真正有魅力的
女人，才能拥有完美的自我、成功的事业、温暖的家庭和幸福的生活。

《爱情呼叫转移》中的男主人公徐朗厌倦了自己的妻子，在他的眼里妻
子是一个没有任何独立性的女人。她不会唱歌，不擅舞蹈，不懂艺术，不知
道时事政治，与体育更是绝缘；她对事物没有任何看法，一味地人云亦云；
她不喜欢改变，更没有理想；每天在家里，她都穿着一件十年如一日的紫色
睡衣，头发永远都是随便地拢在后面；她的衣橱里永远都是那几件衣服，梳
妆台上摆的除了大宝就是孩儿面，再就是一块钱一袋的蛇油膏，还有那三十
年前风靡一时、现在早已经变成古董的友谊雪花膏。

于是，在某天下班回家后再次吃到那千篇一律的炸酱面时，看着妻子一
如往常，一边嚼着面条和牛肉，一边惬意地打了个嗝，还把一块不小心掉到
桌子上的牛肉迅速夹起来放进嘴里，徐朗彻底崩溃了，他提出了离婚。

虽然徐朗口中的原因是“不为什么”，但是谁都看得出来，原因其实就
是他开始质疑，难道眼前这个满头油烟味，满脸木然表情，满嘴塞满嚼碎的
食物的糟糕女人就是要陪伴他一生一世一辈子的女人吗？

我们在现实生活中经常会听到一些女人抱怨自己的生活有多么不幸，男
人是多么可恶和无情，却很少有女人会反省自己的问题。当疲惫了一天的男
人回到家后看到一个邋邋遢遢的不顾形象、不知礼节的爱人时，那些恋爱时

期的心情还可能会依旧吗？

当然，现在也有一些女人将美丽作为自己的资本，为追逐奢侈品不惜代价，中国也成了世界奢侈品消费的新王国，而女人为支撑华丽外表的根基和骨架付出了多少呢？

一位靓丽的少妇站在一家电影院门口，她不时地看表，一副很焦急的样子。大约两分钟之后，一名男子急匆匆地跑来，只见他身上背着公文包，手里拎着一大袋子零食，累得满头大汗，估计是刚下班就赶过来了。他边喘气边对少妇说：“等着急了吧，路上有点堵车……”还没等他话说完，少妇就迎上去“啪啪”给了他两记耳光，大骂道：“你怎么这么慢，都迟到半个小时了，回去吧，不看了。”说完挎起小包就要往回走，可怜这名男子又得赶紧追上去，拉着她的一只胳膊小声讨好地说了半天，这时少妇才极不情愿地跟着他进了电影院大门……

旁边有路人正好看到这一幕，摇摇头说：“这样没有风度的女人，比怪物还可怕。”

要知道，岁月的风刀霜剑很快会让女人如花的外貌逝去，而一个穿着得体、举止优雅的女人才能拥有高贵、妩媚的气质，有内涵和素养的女人才能散发出温婉、迷人的气息，彬彬有礼的女人才能使自身的美焕发出一种特殊的力量。只有这样的女人才会在时间的磨炼中愈久弥香，真正得到别人的尊重。

如何做到这样的女人呢？这就要求女人要掌握一些必要的礼仪知识，因此，礼仪对于女人来讲是十分重要的，是魅力女人的必修课程。

那么，女人应该具有哪些基本礼仪呢？

穿着得体

一个女人要想获得成功，就应该根据自己的身体特征、年龄、工作性质以及要出席的场合选择适合自己的衣服，要尽量做到穿戴得体、大方。有人说过：“女人不打扮是对自己和社会的不尊重。”这里的“打扮”就是指得体的衣着和妆容，而绝不是要你花巨资去整容或者购买高档的化妆品。

学会说话

人与人之间的沟通、交往离不开说话。在日常生活中，我们应多说“请”“谢谢”“对不起”之类的话语，要对家人、同事、朋友多一些问候，也许一句客气话就可以为你解决好多问题。

一般来说，朋友初次见面略显客套是有必要的，因为言语恭敬、客气是

一种美德，但第二次、第三次见面时就应少用了，因为如果一直用下去，就无法建立真挚的友谊了。像“久仰大名”“三生有幸”“请您多多指教”这些缺乏感情色彩的、完全公式化的客气话，是不会引起听者的好感的，只能让人觉得说话者虚伪而缺乏诚意。客气是表示你的恭敬和感情，不是用来敷衍朋友的，所以应适可而止。

微笑待人

微笑是最重要的一种表情语言，具有较强的交际效果。对客人微笑可以让他们觉得你热情、大方；对顾客微笑能够体现出你对他们的尊重和友好，让他们有种到家的感觉；对家人微笑，体现了你对家人的理解与支持；对同事微笑，体现了你对同事的信任与赞同。一个小小的动作很可能会使你收益不少。

懂得宽容

“有容乃大”，宽容别人其实是对自己的谅解，同时也体现了一个人的素质。作为一个女人，对家人应该多一些理解，对同事应该多一些赞同。今天你宽容了别人，明天别人就会给你更多的谅解。

一个女人的魅力包括了她的日常生活的全部，一举手、一投足、一颦一笑都以仪表和仪态的形式表现着。为什么漂亮的女人随处可见，而举止优雅、知书达“礼”的女人却很难看到呢？那是因为美貌可以借助美容和外科手术速成，而礼仪的培养则需要用一生去坚持。

【魅力催化剂】

生活中有不少这样的现象：有的女人在公共场合无视他人高声喧哗、随地吐痰、乱丢弃物、上下公交车和电梯与人争抢等。这样的女人不论是开宝马、穿迪奥，还是脚踩普拉达，她的魅力都会大打折扣，因为任何表面的装饰都是无法遮盖她内在的缺损。

形象礼仪，女人笑傲江湖的资本

好形象是女人一生的财富。塑造形象的最高境界就是成功地塑造个人品牌，一旦形成了个人品牌，你就拥有了笑傲人生、笑傲江湖的资本。

形象已经成为一种无形的资产，并且是一笔无法计量的财富。

我们必须清楚的是，形象并不是单指你的外表，而是长相、穿衣、发型、化妆等的组合概念、综合素质的体现，是外表与内在结合的在流动中留下的印象。虽然个人形象首先体现在外表上，包括梳什么样的发型、穿什么样的衣服、带什么样的眼镜等，但这些传递给人的只是一种初步的印象，更重要的是外表之下的东西，即你的言谈举止和行事风格等。

一个人必须有好的形象才可能保证自己前程似锦，如果缺乏美好形象或对自己的形象不负责任、不注意维护，就会对前程和命运造成不良后果。

艾斯蒂·劳达是拥有一座价值几十亿美元的化妆品王国的未加冕皇后。她的成就让人羡慕，但艾斯蒂·劳达光芒四射的形象、不可抵挡的魅力、高贵的气质、优雅的谈吐更是令人倾慕不已，而这些都来自她的自我塑造。

艾斯蒂·劳达出身贫寒，没有受过多少教育。最初她只是一个普通的销售员，主要负责推销叔叔制作的护肤品。她为了推销产品走街串巷，凭借自己的推销术为那无名气的护肤品创造市场。后来她发现社交活动对美容业极其重要，于是就装扮成有显赫身份和门第的高雅女士向那些贵妇们推销自己的产品，却常常遭到拒绝。

一次，当一个贵妇再次拒绝她时，她鼓起勇气问：“请问，您为什么要拒绝购买我们的产品呢？是我的推销技巧有什么问题吗？”贵妇坦诚却有些刻薄地告诉她：“不是推销技巧的问题，而是你本身的问题。你给人的感觉就是一个低档次的人，这怎么能让我相信你的产品呢？”

艾斯蒂·劳达有一种被污辱的感觉，但这却让她看到“形象”在营建美容事业中的重要性。于是，她下定决心重新塑造自己的形象。她开始模仿名媛贵妇的穿着打扮，模仿她们的言谈举止，不久她就发现“自信创造美丽”，

于是她开始注重自己内心的塑造,即加强对自信心的培养和知识素养的提升。

经过一段时间的训练,艾斯蒂·劳达终于成为一名内涵丰富而举止优雅的女士。于是,她开始出入上流社会,向贵妇们推销产品,最终取得了非常大的成就。在她日后的成功总结中,她把“将你的自我形象牢记脑海”这一条列为促使自己成功的重要因素。

随着形象重要性的与日俱增,人们越来越重视自己在社会其他成员心目中的形象。因为这不仅关系到能否满足其自我尊重、自我表现的需要,还关系到其社会影响的好坏以及事业的成败。

现实生活中,无论你是个什么样的人,也不管你从事什么职业,在每一个场合、每一分钟里,只要有他人存在,你的一言一行都在向他人展示着自己的形象。

我国中医“四诊”的理论基础是“有诸内者必形诸外”,人体内部的变化必然在外部有其影像。万物皆有内外之别,形象亦有内外之分。内在形象与外在形象须臾不分,外在形象是内在形象的外化,内在形象是外在形象的灵魂。只有拥有丰富、充实的内在,才能使外在形象高雅、动人,获得别人的认可。

优秀的外表包装虽然能够引人注目,但是,相应的举止和修养才能真正展现出迷人的形象,让女人脱颖而出。然而,很多外表“卓越不凡”的女人的举止却对不起她们那昂贵的外装,她们留给别人的印象并不是有修养的举止,而是自私、缺乏教养、让人反感和憎恶的低劣举动。

当然,外表与内在对于形象哪个更重要,在不同的时间(主要是时间长短)以及不同的场合是有所侧重的。但不管怎样,只要你具有良好的整体形象,给他人留下了极好的印象,那么,你在生活和工作中都会如鱼得水,如虎添翼。

【魅力催化剂】

形象会随时随地地无声但却准确地讲述你的故事——你是谁、你的社会地位如何、你怎样生活、你是否有发展前途……形象的综合性以及它所包含的丰富内容为女性塑造成功的形象提供了很大的回旋空间。因此,无论你从事什么工作,出席什么场合,都应该注重自己的形象礼仪。