

德国销量第一的职场女性系列读物
白领女性精英十大公开课

WOMEN@BUSINESS



我的第一本 职场礼仪书

女人赢在形象力

[德] 苏珊娜·瓦尔特 克里斯蒂娜·M·胡伯◎著
郝 洁◎译



本人就是最好的名片

一身合身的衣着就是女人灵魂的保养品

你要熟知的各种场合的着装守则

利用着装创造自己的风格

不为自己出头，就会被遗忘在墙角

品牌就是地位的象征

半正式场合最容易出错

应聘与升职谈判的最佳着装

WOMEN'S POWER ON IMAGE



中国工商联合出版社

德国销量第一的职场女性系列读物
白领女性精英十大公开课

WOMEN @ BUSINESS



我的第一本 职场礼仪书

女人赢在形象力

[德] 苏珊娜·瓦尔特 克里斯蒂娜·M·胡伯◎著
郝 洁◎译

WOMEN'S POWER ON IMAGE



华工商联合出版社

图书在版编目(CIP)数据

我的第一本职场礼仪书 / (德) 瓦尔特, (德) 胡伯
著; 郝湑译. — 北京: 中华工商联合出版社, 2012.2

ISBN 978-7-5158-0108-7

I. ①我… II. ①瓦… ②胡… ③郝… III. ①礼仪—
通俗读物 IV. ①K891.26-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第 245252 号

First published as “Knigge für freche Frauen” by Susanne Walter and Christiane M. Huber.
©2006 Redline Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, Munich, German. www.redline-verlag.de
All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2010-7727号

我的第一本职场礼仪书

Knigge für freche Frauen

作 者: [德] 苏姗娜·瓦尔特, 克里斯蒂娜·M·胡伯

译 者: 郝 湑

策 划: 王宝平

责任编辑: 方 伟 和冠欣

封面设计: 大象设计

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 三河市三佳印刷装订有限公司

版 次: 2012年3月第1版

印 次: 2012年3月第1次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 130千字

插 图: 9幅

印 张: 12.5

书 号: ISBN 978-7-5158-0108-7

定 价: 26.80元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座

19-20层, 100044

<http://www.chgslcbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com(总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

为使您的阅读尽可能简单轻松而有效率，我们对其中的重要段落都使用以下标签作为标注。

注释



三角号：注意，这很重要



To Do：任务、练习



STOP：您在任何情况下都必须避免



Example：示例



TIP：忠告、有益的指点

前言

亲爱的麻辣女们（当然也少不了那些正在努力让自己变得麻辣的姐妹们）！

首先，这是一本关于职场游戏规则的书。一个女人只身在这个竞争激烈的现代丛林中，各式各样的行为准则和社交礼节绝对是不可不知的。此外，这还是一个关于个人风格与时尚装扮的八宝箱。拿不定主意的时候随手翻阅一下，说不定就能找到你需要的提示。

你们需要做的只是放松心情、敞开心扉，放心大胆地跟随我们进入一个色彩斑斓、魅力四射、精彩刺激的职场。在这个与众不同的世界里，你们能读到的绝不只是无聊透顶的老生常谈。因为，老气横秋的灰蓝色条纹西装、裁剪糟糕的连衣裙套装、例行公事的商务午餐，都不属于我们麻辣女想要的职场生活。我们麻辣女在追求成功的时候，需要一条妙趣横生的小径。这样一条通往成功的捷径，在别处是打着灯笼都找不着的。

在这段发现之旅中，陪伴大家的不只是我们两位作者。为了拓宽大家的眼界，我们还特意邀请到了四位商务礼仪和跨文化交际的专家，通过访谈的形式向大家传授各种生动有趣、精彩纷呈却又不失启发性的知识。借此机会，我们要衷心地感谢

这四位与众不同的成功女性：丽塔·布克（Rita Booker）、比阿特丽斯·赫特-明沙威（Béatrice Hecht-El Minshawi）、克劳迪娅·努伯（Claudia Nuber）和卡琳·卢克（Karin Ruck）。在本书的最后一节附录中，大家将会读到更多关于她们的信息。这四位魅力十足的麻辣女，将为我们讲述各种各样的实战经历，提供精简实用的提示。此外，我们还要感谢乌苏拉·格罗利克（Ursula Grolik）为本书的第四章创作了那么棒的插图。要想进一步了解她个人的时装设计工作，也请参阅附录。

在这本实用指南之中，我们不会对大家指手画脚，也不会摆出一副“现在就让姐姐来教你做人的道理”的高傲模样。西方礼仪的鼻祖，阿道夫·弗莱尔·冯·克尼格（Adolf Freiherr Knigge）在两百多年前就已提出：“如果一个人缺乏待人处世的分寸和高贵、善良的心灵，最理想的行为准则也会变得一文不值。”而这也正是我们在本书创作过程中的宗旨。

我们衷心希望，这本书中的建议和技巧能够帮助大家在通往成功的路上走得更加顺利、走得更远。事不宜迟，现在就请大家尽情享受阅读的乐趣吧！

苏珊娜·瓦尔特（Susanne Walter）

克里斯蒂娜·M·胡伯（Christine M. Huber）

目 录

注 释

前 言

导 论

第一章 当克尼格遇上职场	
——克尼格礼仪为何仍然如此重要?	001

克尼格的传说：克尼格究竟是谁	003
----------------	-----

什么叫做“克尼格礼仪”	005
-------------	-----

第二章 当职场遇上个性	
——什么叫做职场个性?	007

任何一种个性都是丰富而多面的	009
----------------	-----

专家访谈：自我营销=个性营销	012
----------------	-----

总结清单：自我营销的六大原则	022
----------------	-----

第三章 当个性遇上礼仪	
——如何躲避社交陷阱?	023
无知是事业成功的绊脚石	025
自信的风格就是当今的潮流	026
专家访谈：避免窘境的策略	027
总结清单：商务交往中的重要守则	053
第四章 当礼节遇上时尚	
——如何打造成功的职业形象?	055
热身运动：学会突出自身优势	057
寻找适合自己的职业形象	076
和色彩玩游戏	091
精致的职场妆容	100
你为什么需要一个真实自然的形象	102
改善自我形象的几大关键因素	107
如何在着装守则的框架中体现出自己的风格	114
Less is more! 如何为商务旅行打包行李箱	118
应聘与升职谈判的最佳着装	128
总结清单：重中之重	139

第五章 当时尚遇上职场

——如何胸有成竹地踏入陌生的领域? 141

职场中的跨文化交际能力	143
如何与穆斯林做生意	144
专家访谈：避免陷阱的策略	145
如何与亚洲人做生意	156
专家访谈：避免窘境的策略	157
如何与“狂野的东部”人做生意	164
专家访谈：避免窘境的策略	165
总结清单：为跨国商务活动做好准备	178

导 论

早在小学的生物课上我们就已经学过，种子发芽需要理想的土壤和气候条件，珍稀植物则需要更加精心的照料和特殊的养料。换言之，这些娇柔的小花小草必须在一个足够舒适的环境下，才能顺利地萌芽和成长，最终成为令人惊艳的成熟植株。同样的道理也适用于当今的职场。每个职业女性生存的大环境就是一个生物圈，而我们这些聪明能干、泼辣果敢、独立坚毅、与众不同的麻辣女就是职场上的珍稀物种。那么，现在就让我们开始为自己播种，精心规划自己的职业生涯，寻找适合自己的特制养料吧！

悠然自得的感觉

——这才是获得安全感的基础 ::::::::::::::

这是本书的一个重点概念：悠然自得的感觉。在



这种最理想的状态下，一个女人会在生理和心理上感觉由衷地自在与舒适，没有任何扭曲和压抑，一切都符合自己与生俱来的个性，不需刻意改变自己或周围的人，就能够轻而易举地融入整体的氛围。由此看来，这种理想的状态一方面取决于每个人自身的内心世界，另一方面也时刻都受到外部环境的影响。由于这本书的重点是职场礼仪，我们就首先来看看麻辣女在工作环境中究竟怎样才能感觉悠然自得。首先，女人都是社会的动物，要想在一个团体中工作得开开心心，首要条件就是和谐的人际关系、友好的同事和宽容的上司——说得笼统一些，就是时髦话说的你和这些人“来电”。不用多说，如果一个团体中的每个成员都有着类似的价值观，都遵循相同的原则，人际关系处理起来就会轻松简单得多。只可惜，现实却往往不如人意！

- ◎ 在一个以愚蠢幼稚的权力游戏为中心的男人的世界中，你认为，一个女人能够长期感觉悠游自得吗？
- ◎ 又或者，你一直都在暗自渴望一个能够为你提供更多机会的工作环境？
- ◎ 你是否时常感觉自己在公司与人交流就像是对牛弹琴，得不到别人的理解？
- ◎ 从本质上来说，你所在公司的价值取向，是否与你个人的价值观格格不入？
- ◎ 你的上司是否能够给你提供足够的晋升机会？还是说，他们

总是看不起你这个“柔弱的小女人”？

◎你的同事是否支持你的事业发展？还是说，他们总是在背地里冲你扔绊脚石？

遇到这类问题，麻辣女需要用批判的眼光小心翼翼地审视一番：我是否拥有一个适合自己的工作环境？我是否能够得到身边人的理解？我是否即使说出心里话，也不会被别人当做疯子来看？如果你现在就能够斩钉截铁地说：我的工作环境完全不是这样的！那你还有机会，果断地拍拍屁股转身离去。或许，在另一个公司的另一个部门，甚至是另一个国家或另一个行业中，你会找到自己的幸福所在。实际上，任何一个人都拥有无数的选择。不管你现在所处的环境如何，个人条件孰优孰劣，你都可以利用这本书来发掘自己的潜能，重新规划自己的人生。我们也知道，这绝不是一朝一夕就能完成的心愿，运气欠佳的话，甚至会耗费好几年的时间。不过，有一点是肯定的，为了自己内心的理想状态，再长的时间、再多的付出都是值得的！因为，发自内心的自在感觉能够给我们女人带来安全感，而这就是在看似复杂和严峻的情况下保持优雅、化险为夷的基础所在。



散发成功的魅力？再简单不过了

魅力是一种由内而外散发出来的气质。一个女人究竟拥有怎样的气质，就取决于她内心中对自我价值的判断以及具体的生活方式。至于成功，则是长期努力得来的积极结果。两者结合在一起，就会得出一种整体上的对生活的感受与体验，当一个女人从心底里感觉自在、舒适、悠然自得的时候，这种所谓的“成功的魅力”就会自然而然地汹涌而出。

首先，自尊自重就是实现这种理想状态的魔咒。这就是一个女人应该有的自我价值判断。然而，在这个看似简单的概念背后，却隐藏着一个问题：你究竟是如何对待自己的呢？我敢打赌，你隔三差五就会对自己产生极其负面的想法，翻来覆去地琢磨，为什么自己又碰上了这样那样的倒霉事，对不对？

亲爱的麻辣女，不管你对自己的相貌、身材、为人、能力等等作何判断，有一点是可以肯定的：你内心的想法和感受一定会体现在你外在的气质上，任何一个和你相处的人都能够感觉得到。因此，成功的第一步其实就在于你自己的内心世界。毫不夸张地说，只要你相信自己，对自己有着积极的想法和感觉，你就已经向着成功迈出最重要的第一步了。像“有我在的地方就有希望”这种积极的想法，就能帮助你不断发展，给你带来不可抗拒的神秘魅力。气

质本身就是一种神奇的东西，看不见、摸不着，却像一块强力磁铁一样吸引着身边的人。因此，请你从现在开始就发掘出自己身上最独特的特点，然后将其变成自己的标志吧。在这个过程中，最简单的一个原则就是：要自我推销，不要自我怀疑！

此外，发觉自己身上新的价值也会让一个女人散发出尤其生动的魅力，让她成为职场上耀眼的风云人物。无畏无惧、机智幽默、优雅动人、泼辣果敢……你觉得这些价值怎么样？如果都不合你的意的话，你又希望自己能够拥有哪些特点呢？总而言之，不管你决定突出自己的哪一面，问题的关键都只有一点：这些外在的价值必须符合你原有的内心价值观，两者必须能够融为一体。只有这样，你才能表现得真实自然，没有半点矫揉造作的味道。如果再加上你独特的个性、信念、待人处世的方式，尤其是你的着装风格……那么，亲爱的，人们肯定都会拜倒在你的石榴裙下的。

由内至外地展现你的个性

你肯定知道，穿着一身剪裁合体、设计精良，又符合你的个人风格的职业套装，是一种多棒的感觉。你会突然一下获得无穷的干劲和好心情，你会觉得自己变成了一个坚强的女超人，弹指之间就能征服全世界。在公司高管面前，你能够轻轻松松地展示提



案，不费吹灰之力就说服他们接受你的观点；在同事中间，你懂得如何和不同性格的人周旋，甚至可以和顶头上司开玩笑。而且，就连那些平时叽叽歪歪的女同事，也会向你投来由衷赞许的眼光。

这究竟是因为什么呢？答案很简单！有些布料，就是能够完美无缺地衬托出你天生的气质；有些颜色，就是能够衬托出你的肤色，让你显得更加精神奕奕；有些风格，就是能够和你的个性配合得天衣无缝；有些裁剪，就是能够勾勒出你的迷人身材，在突出优势的同时掩盖缺点，而且还能让你行动自如。这几点因素结合在一起，就是一套成功的职业套装——从里到外都能够和你融为一体，如同为你量体定制一般。虽然我们一般都说，衣着打扮只是外在的修饰，但对于女人来说，这些外在的因素却确实能够在内心中激发一种难以置信的自在感觉。打个不恰当的比方，一身合适的衣着其实就是女人灵魂的保养品。只要打扮得自在舒适，符合自己的个性和气质，我们就会自然而然地感觉悠然自得，由内至外地散发出一种自信的光彩，而这种自信的心态又能让我们在工作中更加如鱼得水，显得更加有能力——这就是麻辣女应该掌握的良性循环。

这本实用的小书就是要帮助大家，找到属于自己的独一无二的风格，并且引导大家根据自身的特点，找到以下这些问题的答案：

- ◎ 你对各种色彩的表现力是否足够敏感？
- ◎ 你是否熟知各种场合的着装守则，也就是我们常说的“着装密码”？



- ◎ 你是否懂得用服饰配件来体现自己的成功地位？
- ◎ 你能否利用着装来创造自己的风格，并且在提薪谈判等特定场合中达到自己的目的？

如果这些话题能够引起你的兴趣，那就请继续往下阅读吧。

你将从这本书中得到哪些收获

这本书能够向你传授必要的知识和技能，让你在各种各样的商务场合中展示出自己最自信、最独特的一面，为自己树立起积极的形象，并且将其长久地保持下去。因为，一个女人的事业成功绝对离不开富有专业气质的着装打扮。

在第一章里，我们首先会简要介绍一下阿道夫·弗莱尔·冯·克尼格（Adolph Freiherr von Knigge）这位西方礼仪界的传奇人物以及德国人常说的“克尼格式”的行为准则和社交礼节。我们会告诉大家，为什么这一系列历史悠久的社交礼节在两百多年后的今天仍然经久不衰，而且还能对一个女人事业的成功起到如此重要的辅助作用。当然，彬彬有礼、温文尔雅、善解人意的态度加上独特的个性，就是良好的操守和完美的处世之道的根本。但是，具体的来龙去脉还请大家听我们慢慢解释。