



铿锵女人行 WO ZUI XIANG YAO DE
XING XIANG LI YI SHU

我最想要的 形象礼仪书

做优雅有礼的得体女人

咖啡猫女/著

男人送给女人，女人送给自己
最好的人生礼物！


好形象不仅彰显了外在的风貌，更彰显了内在的修为！
好礼仪不仅体现了自身的涵养，更体现了对人的尊重！
好形象好礼仪是女人对外的宣传和推广自己的名片！
好形象好礼仪是女人在任何场合受欢迎的绝密武器！



 中国纺织出版社

铿锵女人行

我最想要的 形象礼仪书



做优雅有礼的得体女人

咖啡猫女/著

WO ZUI XIANG YAO DE
XING XIANG LI YI SHU

 中国纺织出版社

内 容 提 要

在现代生活中,女人们从服饰打扮、举止言谈、气质风度、文明礼貌等各个方面在做着尽善尽美的改变,因为这一切的细节都可能决定着她们的前程和命运。沿着古老的文明走到今天,女性已逐渐由幕后走到了台前,越来越多的社会生活需要女性参与、融入乃至主导,因此对女性的形象礼仪也提出了新的要求。女人们也用自身独特的形象礼仪为这个世界缔造着温暖和美丽。

本书从外貌仪态、行为举止、生活、职场等各个方面为女人们提供了一套系统的形象礼仪介绍,帮助女性朋友们由内到外散发出更加优雅迷人的气息。

图书在版编目(CIP)数据

我最想要的形象礼仪书:做优雅有礼的得体女人/咖啡猫女著.

—北京:中国纺织出版社,2010.11

(铿锵女人行)

ISBN 978-7-5064-6783-4

I. ①我… II. ①咖… III. ①女性—礼仪—通俗读物

IV. ①K891.26-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 167211 号

策划编辑:王 慧

责任编辑:赫九宏

特约编辑:张烛微 李巧新

责任印制:周 强

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

北京华戈印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年11月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:20

字数:214千字 定价:35.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



前言

中国自古就是礼仪之邦,从《诗经》中的“窈窕淑女”,到《洛神赋》中的“瑰姿艳逸,仪静体闲。柔情绰态,媚于语言”,再到《红楼梦》中林黛玉的“娴静时如娇花照水,行动处似弱柳扶风”,处处尽显大国淑女之风范。

气质如石,可雕可琢,未有尽时!美丽的女人如同清晨的咖啡、中午的红茶、傍晚的红酒散发着迷人的姿态,它与诱惑无关,而是一种沁人心脾的美好感受。细心装扮自己,让女人的滋味散发出来,这不是一件肤浅的事情,美丽并不与“花瓶”这一称呼相连,美丽反而是一种质朴、亲切的味道。能够愉悦别人的目光,反过来那些欣赏的目光又会给予自己信心和力量。因了这份自信,目光中自然充满了成熟、淡定的味道,又会被更多的人赏识,机会就是这样找上门来的也说不定。

女人的美是一项综合指数,是从女人内心深处自然流露出来的一种气韵与风格。女性既要在现实生活中体现精神面貌、思想感情、行为方式的外在和内在美,又要在事业与生活、社会价值和社会地位方面得到综合体现。真正的美丽与肤浅无关,它是一种深刻的品质。禁得起岁月的打磨、目光的怀疑,一旦美丽的装扮被幻化于无形,成为身体上自然飞翔的羽翼,女人想不优秀都不行。

所谓美丽,绝不仅仅指双眼皮、大眼睛、白皙光洁的皮肤和红嘟嘟的



铿锵女人行



我最想要的
形象礼仪书

做优雅有礼的得体女人

小嘴,这太浅薄。甚至相比较天生丽质,我们更欣赏扬长避短修饰出来的端庄风范。再漂亮的五官,不加以修饰也会显得苍白、平庸,只有精心雕琢与仪态举止相匹配的容颜才是我们永远的追求。而这种涓涓流淌的“美丽”更具有沁人心脾的力量。女人真正的美丽是禁得起琢磨和品味的,是禁得住目光打量和挑剔的。尽管艰难,但我们仍然穷尽一生去追索。

形象和礼仪从来就那么不可分割,拥有礼仪的女人,有一颗宽容的心,她是温柔善良的,这份温柔和善良又为她增添了几分的美丽。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。

在现代生活中,礼仪的重要性体现在服饰打扮、举止言谈、气质风度、文明礼貌上,这一点一滴无一不在影响着你的形象,决定着你的前程和命运。沿着古老的文明走到今天,女性已逐渐由幕后走到台前,越来越多的社会生活需要女性参与、融入乃至主导,因此对女性的形象礼仪也提出了新的要求。女性也用自身独特的形象礼仪为这个世界缔造了温暖和美丽。本书从外貌仪态、行为举止、生活、职场等各个方面为女人们提供了一套系统的形象礼仪介绍,让你散发出更加优雅迷人的女性气息……

咖啡猫女

2010年10月





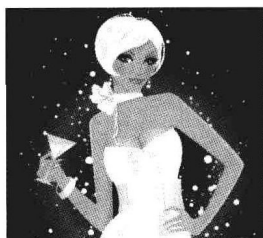
女人值得珍藏一生的财富是什么？答案就是好的形象和礼仪。一个拥有好形象、好礼仪的女人就拥有了笑傲人生的资本。因此，无论你从事什么工作，出席什么场合，都应该注重自己的形象和礼仪。走进本书吧，让自己做一个优雅有礼的得体女人。





你是否想把每件事情都办得妥当？想把每句话都说到人的心坎里？想把自己最完美的一面展示给他人？打开本书吧，从书中你将了解到如何能着装打扮得体大方，言谈举止优雅不俗，为人处世有理有节……





目录

形象篇

第一章

外貌妆容：没有丑女人只有懒女人

| | |
|-------------------|-----|
| 女人形象，“妆”不可没 | 002 |
| 素面彩妆总相宜 | 005 |
| 静默中暗香浮动 | 009 |
| 牙齿洁白很重要 | 012 |
| 手是女人的第二张脸 | 015 |
| 万千发丝，细心呵护 | 018 |
| 认识我们的肌肤 | 021 |
| 选择适合自己的护肤品 | 025 |
| 做个粉底美人 | 029 |
| 自己动手，漂亮不愁 | 033 |



目
录



完美肌肤养出来 037

第二章

仪态举止：举手投足尽显优雅形象

你只有两分钟 042

举止细节,不可忽视 045

正确运用肢体语言 048

“站”好了,才能亭亭玉立 051

“走”出一道美丽风景 054

“坐”个风姿绰约的女人 057

“蹲”也可以是一种美 060

握手,修养从掌心流出 063

手势妙语,传情达意 066

邀请与引导,手势来说话 069

行礼方式知多少 072

第三章

服饰装束：得体穿戴传达完美品位

先识霓裳,再识佳人 078

变身职场俏佳人 081

巧妙着装,完美形象 084

衣橱也要归归类 087

| | |
|----------------|-----|
| 哪个色系适合你 | 090 |
| 丝巾绽放美丽 | 093 |
| 关于高跟鞋的细节 | 096 |
| “包”揽女人心 | 099 |
| 环佩琳琅多妩媚 | 102 |

第四章

面部神态：五官展示靓丽内心

| | |
|--------------------|-----|
| 你的表情会说话 | 106 |
| 明眸善睐,秋波微转 | 109 |
| 用微笑点缀生活 | 113 |
| 时尚 Lady,不要害羞 | 116 |
| 倾听让对方感到温暖 | 120 |
| 自信让女人更具魅力 | 123 |
| 不要带着情绪做事 | 126 |
| 不卑不亢,热情谦让 | 129 |



礼 仪 篇

第五章

谈话礼仪：谈话有“礼”，左右逢源

| | |
|-------------------|-----|
| 谈话有“礼”，体现修养 | 134 |
|-------------------|-----|



| | |
|-----------------------|-----|
| 优美声音,塑造完美形象 | 138 |
| 做个会说话的女人 | 141 |
| 遇到谁,就向谁问好 | 146 |
| 恰当称呼很关键 | 149 |
| 得体称赞,赢得好感 | 152 |
| 构筑一次愉快的交谈 | 155 |
| 女人更要懂得夸女人 | 158 |
| 批评的语言艺术 | 161 |
| 别让玩笑伤了和气 | 164 |
| 争论也要有“礼” | 168 |
| 巧妙说“不”,勿求“尽如人意” | 172 |

第六章

社交礼仪：交际有“礼”，俘获人心

| | |
|---------------------|-----|
| 得体的介绍礼节 | 178 |
| 做最懂礼貌的女主人 | 181 |
| 做最“识礼”的客人 | 185 |
| 女人应讲究的餐桌礼仪 | 192 |
| 学会优雅地吃西餐 | 195 |
| 香浓咖啡尽显高雅 | 200 |
| 参加舞会,有“礼”有“丽” | 203 |
| 魅力女人的时尚沙龙之旅 | 207 |
| 礼物虽小心意多 | 210 |



| | |
|--------------------|-----|
| 掌握人际交往中的浪漫花语 | 214 |
| 女人公共场合十个“不” | 219 |

第七章

家庭礼仪：用礼仪营建温馨的港湾

| | |
|--------------------|-----|
| 做家中的礼仪先导 | 224 |
| 恋人之间也需要讲礼仪 | 228 |
| 让婚姻成为爱情的天堂 | 231 |
| 收放自如，吵架也有小哲学 | 236 |
| 初次拜见未来公婆莫紧张 | 239 |
| 像对待爸妈一样对待公婆 | 243 |
| 多陪陪父母吧 | 248 |
| 给父母送礼的原则 | 252 |
| 与亲戚交往要有原则 | 256 |
| 共度美好假期 | 259 |

第八章

职场礼仪：谨言慎行，做办公室女王

| | |
|--------------------------|-----|
| Office Lady 的办公室礼仪 | 264 |
| 谦逊多礼，与同事和谐相处 | 268 |
| 小心提防职场越位 | 272 |
| 细节中的礼仪最关键 | 276 |





| | |
|--------------------|-----|
| 进军职场的面试礼仪 | 279 |
| 请别忽视了办公桌 | 283 |
| 接打电话不可忽视的礼仪 | 286 |
| 掌握交换名片的礼仪 | 291 |
| 电梯间的礼仪,你可曾了解 | 295 |
| 接待来访,礼仪不容忽视 | 297 |
| 商务谈判,礼仪是关键 | 301 |
| 离职也不可讲究礼仪 | 303 |

形象篇

第一章

外貌妆容：没有丑女人只有懒女人



没有哪个女人会不希望自己漂亮、吸引别人的目光、出类拔萃。但是,有多少女人天生丽质呢?人们常说“三分长相,七分打扮”,化妆便是这打扮中尤其重要的一项内容。完美的妆容带给女人美丽的同时,还带来了一分个性,两分魅力,三分典雅……



女人形象，“妆”不可没

爱化妆的女人一定是热爱生活的，她们不但懂得追求生活的美，更懂得把握艺术的美。女人用智慧和修养精雕细刻出的美丽妆容，必定会展现给大家一道赏心悦目的靓丽风景。想要成为一个令人艳羡的女人，一定不可以对化妆掉以轻心。

有位哲人曾说过这样一句话：“想要一个女人放弃自卑，远离憔悴，最好的一味药便是化妆。”拥有完美妆容，不仅可以体现女人自身的美丽，还表达了对他人的一种尊重。在不同的场合，化妆与否，化怎样的妆，绝不是由你的心情决定的。一个在社交场合出现的女人，若没有必要的妆扮，便会被大家认为是一种失礼的表现，更不要说美丽与魅力了。

想知道上帝赐予女人最珍贵的礼物是什么吗？答案其实很简单，那就是女人的脸。粉嫩透白的肌肤、精致玲珑的五官，红唇一张一合、明眸一开一闭间都传递着女人来自心灵的信息。这样珍贵的礼物，自然值得用一生去呵护，给自己化一个美丽得体的妆，使这份珍贵得以升华和延续。得体的化妆，不但可以巧妙地将女人的端庄、温柔、大方、娴静淋漓尽致地展现出来，更可以给人留下美好的印象。因此，一个注重自身形象的女人是不会对化妆掉以轻心的。

然而，在现实生活中，依旧有很多女人认为化妆只是做表面的功夫，不值得太卖力，也无须多在意，所以并不重视。一个化妆得体、精神状态佳的女人，在具有良好个人形象的同时，也在向他人传递着这样的



信息：请相信我，我是有修养、有能力的。在这样的暗示下，一定可以为自己赢得更多的好感和机遇。尤其是在职场中，决定成败的已不仅仅是你的工作能力，很多时候，形象也可以是决定一个人成败的关键，得体的化妆一定可以为你赢得更多的机会，

化妆的最高境界，可以用一个词来形容，那就是“自然”。一张素颜，经过非常考究的化妆后，让人看起来妆容似有似无，并且与主人的身份相匹配，能自然地表现她的个性与气质，这就是最高明的化妆术；次级的化妆是把人凸显了出来，让她变得引人注目，令人惊艳；一个女子一站出来，身边的人就发现她化了很浓的妆，并发现这层妆是为了掩盖她的缺点或年龄而化的，这样的化妆就有些拙劣了。我们或许还会看到这样的妆容：大脸蛋的人化了个白脸，小眼睛的人化了个浓眉，阔嘴的人化了个红唇……这就是最坏的化妆，不但失去了五官的协调，还扭曲了自己的个性。

因此，女人一定要会打扮自己，对镜梳妆，细敷粉，浅描眉，轻点唇……看着镜中的自己一点点靓起来，心情也会随之飞扬起来，你会不由地从内心感慨：装扮原是一件如此惬意的事情！

在什么时间、什么场合化什么妆，是一个女人的妆前必修课。化妆可以令自我得到更好地展现，而并非是让人孤芳自赏，女人是感性的，难免会根据自己的喜好和情绪来设计妆容，也有些女人仅仅是为了漂亮而化妆，这些观念都是片面甚至错误的，也是很多女人化妆后并不美的真正原因。

根据不同的场合给自己选择适度得体的妆容，才能把最美的你恰到好处地展现出来。

职业妆

色彩淡雅是职业妆的基本要求，你必须明确知道职业妆的目的是为了有益于工作，而不是让自己如同明星般光彩夺目。此妆是每一位OL的必备妆，它可以将服饰很好地融入办公室气氛，具有较强的包容



性,所以色彩过浓、过艳是此妆的大忌。此款妆容既要恰到好处地表达出个人的品位,更要适于对同事、上司、客户做近距离的接触和交流。粗糙的妆容会对你的职场形象产生影响,不得体的妆容也会使他人产生距离感。

室外妆

此款妆容适于室外自然光下的工作和休闲场合。在自然光线或者是阳光的照射下,肤质的优劣会暴露无遗。肤质好的女人,妆容当然可以本色一些,把自身的“天生丽质”恰到好处地展现出来;肤质差一些的女人,妆容则相对要重一些,从而更好地调和肤色,可以选择遮盖能力强一点的粉底。值得注意的是,若是室外的职业妆则应保持清新自然,妆的浓度应根据不同的场合做出相应的调整。同时,室外妆往往不容易保持,尤其是在炎热的夏季,稍不留意就会因出汗等问题导致妆容脱落,所以在定妆上一定要仔细,并随身携带必要的化妆品及时补妆。

晚妆

晚妆一般也被称为宴会妆,主要用于晚宴、酒会、派对等社交场合,它是指用粉底、蜜粉、口红、眼影、胭脂等有颜色的化妆品在脸上化的妆,因一般为配合夜生活而化,因此被称为晚妆。浓重而立体是晚妆的最大特点。想要化一个完美的晚妆,就一定要学会用明暗、线条勾勒等化妆方法增强脸部轮廓感。晚妆较多运用带有荧光的彩色眼影和用于凸出轮廓的高光色,通常有优雅、高贵、冷艳、性感四个主题,分别与不同的场合相适应,还要与自身的服饰、气质相配合。

爱化妆的女人必定是热情开朗的女人,她们在让自己得到了更多的重视和珍爱的同时也愉悦了别人,在美丽了世界的同时也快乐了自己。