

Decent behavior

个人的行为举止好似一面镜子，能反映出你的文化涵养。正因如此，恰到好处的言行、合适的衣着打扮与得体的行为举止可以使你风度倍增。

也唯有得体，才能够让你无论在哪种场合都做到体面、自然。同时也会潜移默化地使你眼神自信、微笑可人。

谢薇 编著

的 得体 行为举止



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

K891.26
X473



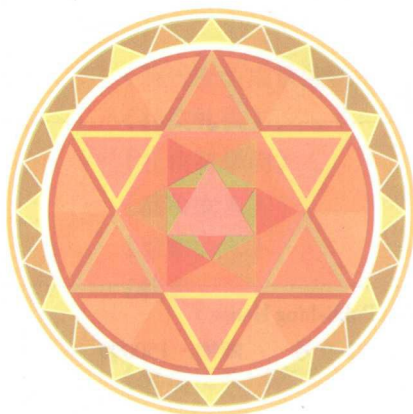
郑州大学 *04010808258-*

Decent behavior

得体的行为举止



谢薇 编著



K891.26
X473



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

得体的行为举止 / 谢薇编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5484-0585-6

I. ①得… II. ①谢… III. ①礼仪-基本知识 IV.
①K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 080961 号

书 名: 得体的行为举止

作 者: 谢 薇 编著

责任编辑: 孙忠孝 李金秋

责任审校: 陈大霞

装帧设计: 琥珀视觉

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 沈阳星海彩色印刷中心

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E - mail : hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 16 字数: 150 千字

版 次: 2011 年 9 月第 1 版

印 次: 2011 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0585-6

定 价: 38.00 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 佳鹏律师事务所



得体的行为举止

突然发现自己真的是一个喜欢舒适的人，相信你肯定也喜欢，大概没有哪个人不喜欢这个词和这个状态吧。

一直以为跷着“二郎腿”随意地靠在沙发上很舒适，一直以为毫无顾忌地在餐桌上开怀进食很舒适，一直以为肆无忌惮地与人谈笑风生很舒适，一直以为不管去哪里都穿着纯棉的T恤、牛仔裤很舒适。

可是，当我看到身着合体的职业装、脸上化着清雅彩妆的女子从容地走入写字楼的时候，难免会眼前发亮；当我看到那般谦和优秀的男人从一堆文件里抬起头，温暖地对我微笑的时候，心里会为之一震；当我看到优雅智慧的人在会议上展示风采，在谈判桌上针锋相对，在舞会上翩然起舞的时候，我知道了——舒适不只是让自己感觉舒服，而且，也要让别人看着舒服，感受着舒服。

这大概就是良好的行为举止所能产生的力量和结果吧，它是任何在社会中的人都无法忽视和不应该忽视的。因为当你忽视了它的时候，也就忽视了接近美的能力和靠近优雅的动力。

我们的生活除了居家的环境以外，还有属于工作的环境和社交的圈子。而如果仪表和举止不能与身处的环境相协调，那样的生活看起来便不会和谐。

没有谁的世界里永远只有一个人。你出去工作，很自然地就要面对不同的人际关系脉络，而你的各种能力决定着生存和发展的空间，其中你的社会交往能力和平日里的行为举止，限定着你出门在外的交际和心情。即使在家里，也不能无视家人的感受，你的行为举止无法避免地要与家人发生关系，它直接影响着你的生活质量和爱的能力。

真的很希望自己是优美而优雅的，无论是居家的日子，还是在外的时光。

可优雅真的是与生俱来的气质吗？不，我宁愿相信它是后天的培养和塑造。别管这个世界上已经存在了多少绅士淑女，也别管他们已经演绎了多少端庄稳重、优雅得体的行为，从今天起、从现在开始，只要你想做，一定可以成为一个优雅的人。而成就一个人优雅的最基本条件就是——良好的仪表仪态，良好的行为举止，良好的人际交往。

请让自己的形象更靓丽俊朗一些，一个赏心悦目的仪表会增加无数乐观勇敢的信心；请让自己的举手投足更优雅得体一些，彬彬有礼的举止会让人更加接近文明与成功；请让自己的人际交往更如鱼得水一些，一套属于社交的礼仪便是让人轻松自如的水之源；请让自己对待细节时更慎重一些，因为有时细节可以决定成败。

精美的仪表、精良的举止、精彩的碰撞、精致的细节，希望它们可以帮助你成为真正的“精英”。



Decent

· 迷人的唇，得体的吻	02
· 眼睛—敞开心灵的窗口	04
· 秀出靓丽的黑发	07
· 手—身体的第二张脸	09
· “妆”点魅力容颜	11
· 玉树临风VS亭亭玉立	14
· 暗香浮动	17
· 服装展现的品位生活	20
· 套装—职业女性优雅的标签	24
· 西装—成功男士稳重的名片	26
· 丝巾演绎的颈上风情	29
· 领带展现的领间风度	32
· 与色彩的约会	34
· 眼镜—给气质镶个框	37
· 饰品装点的璀璨世界	40
· “包”罗万象	43
· 精致鞋子走出精致人生	46

第1章 精美的形象



化妆与着装是修饰人体美的两个最基本元素，也是现代礼仪形象的基础。一个人的气质、自信、愉悦均来源于此，你的优雅将与世界的美和谐统一。

第2章 精良的举止



· 挺拔的站姿，稳重的走姿	52
· 端庄的坐姿，优雅的蹲姿	55
· 落落大方的取物姿态	57
· 展现良好的肢体语言	59
· 敲门时的礼仪	63
· 有车族礼貌地上路	65
· 乘车时优雅得体	67
· 在天上也不可以自由地飞	69
· 彬彬有礼去问路	72
· 优雅，让购物有个好心情	74
· 宾馆并非完全的私人空间	77
· 洗手间也不可太随便	80
· 上下楼梯的要求	82
· 搭乘电梯的礼仪	86
· 排队体现的社会秩序	89
· 正确对待吸烟	90
· 气质何来	93

也许，站在属于自己的人生舞台上，没有那么华彩的灯光，也没有太多人的关注，但是，我们的举手投足，如果能彰显出精美良好的举止，那么，属于我们生活的每个镜头，都将定格成亮丽无边的风景。

· 恰到好处的称呼	98
· 交际从介绍开始	100
· 握手拉近心与心的距离	103
· 贴心的问候	106
· 交谈时的语言艺术	109
· 小名片大学问	110
· 寒暄的艺术	112
· 目光传递的无声语言	115
· 笑容温暖心灵	116
· 聆听声音的享受	119
· 邀请的来去之礼	122
· 用柔和的方式拒绝	126
· 赞美发自内心	129
· 距离恰到好处	132
· 正确的时间观念让人更从容	134
· 有关电话的文明礼仪	136
· 使用手机时的良好形象	139
· 接发传真的正确方式	142
· 应用电脑时的礼仪细节	144
· 提问的技巧与艺术	147

第3章 精彩的碰撞



世界上不止一个人，也不是哪一个人的。当你的目光与我的目光相对的时候，请给对方真诚的笑容；当你的语言和我的语言交锋的时候，请给彼此精彩的碰撞。从此，你的世界和我的世界，都将不再是寂寞的海洋。

· 奖励与批评时的心态调整	149
· 演讲台上的从容不迫	151
· 谈判桌上的处变不惊	154
· 拜访不可太冒昧	156
· 带着自信去面试	158
· 别把上司当天敌	161
· Office相处法则	163

第4章

精致的细节

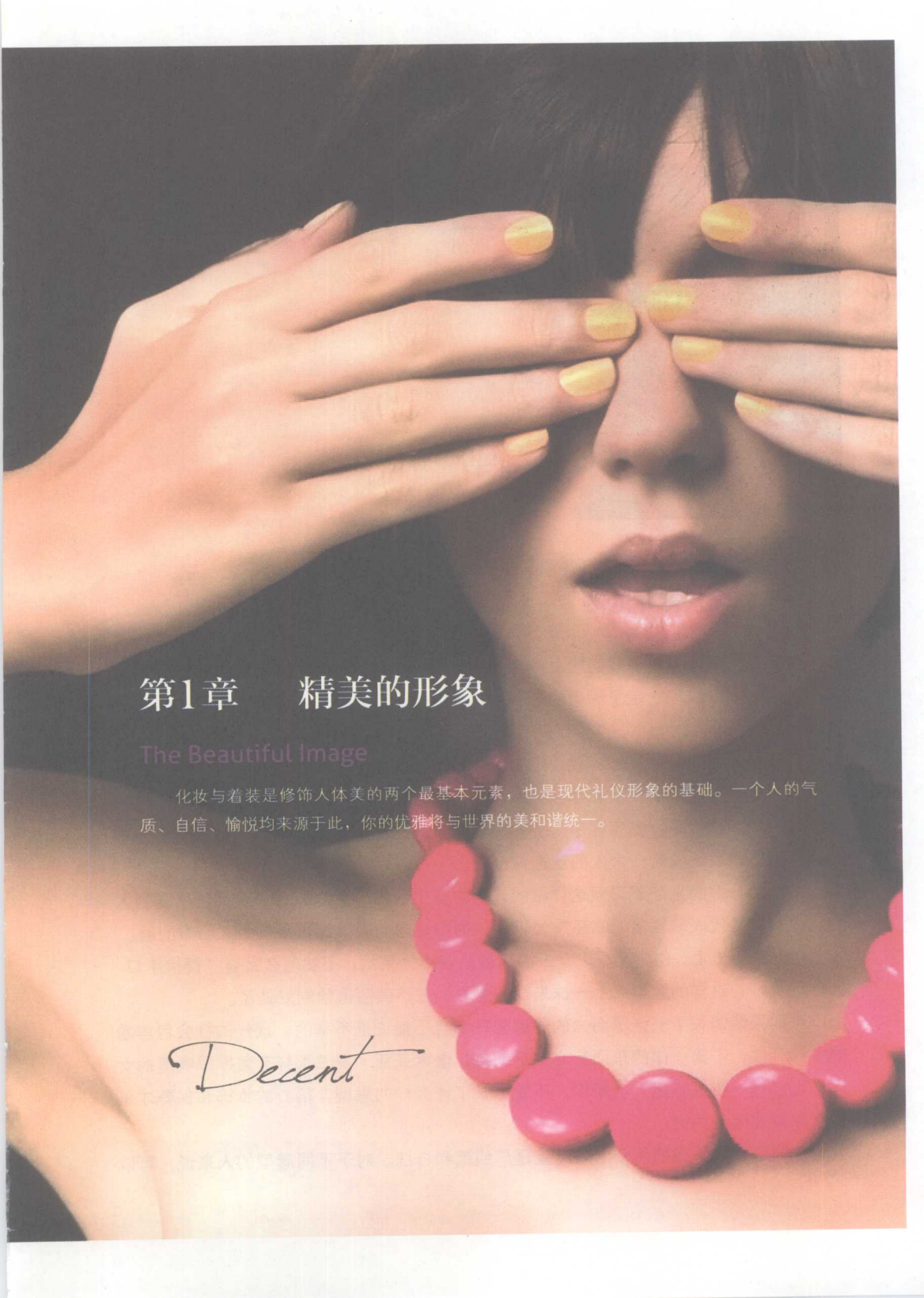


有那么一些细节，让我们的生命体会精致；
有那么一些细节，让我们的心灵感受阳光；有那
么一些细节，让我们的世界更加和谐。这，就是
细节的力量。

· 会议的礼仪细节	168
· 酒会中的完美表现	170
· 旋出舞会风情	174
· 生日聚会带去美好祝福	176
· 中餐厅热烈的氛围	179
· 西餐厅宁静的优雅	182
· 品咖啡中的小资情调	185
· 如茶般的闲适人生	188
· 灯红酒绿中的酒吧文化	193
· KTV里也不要想唱就唱	196
· 碧水荡漾出泳池细节	198
· 健身场所的大方举止	203
· 恰到好处的幽默	206
· 探病时的礼节	208

· 送礼让友情更浓	211
· 花喻花语	212
· 以最好的姿态加班	215
· 工作与饮食的近距离接触	218
· 首次约会的良好感觉	220
· 拜见恋人父母时的礼节	223

· 参加婚礼时的礼仪细节	227
· 婚礼中当好幸福新人	229
· 身体与身体的对话	233
· 给父母带去感恩的心	236
· 陪伴孩子一起成长	239
· 做围城中聪明的男女	241
· 参考资料	



第1章 精美的形象

The Beautiful Image

化妆与着装是修饰人体美的两个最基本元素，也是现代礼仪形象的基础。一个人的气质、自信、愉悦均来源于此，你的优雅将与世界的美和谐统一。

Decent



💧 唇是我们脸上最性感的部位。

迷人的唇，得体的吻

美学专家认为，唇是我们脸上最性感的部位，在我们的五官中占据着很重要的位置，它的状况、纹理决定了嘴唇的形状和魅力，而这种形状也影响着整个脸庞的美丑。

一位去过国外的朋友告诉我，她刚下飞机就接受了一场热情的吻礼。她的那些外国朋友，有金发碧眼的美女和她拥抱，朱唇从面颊扫过，轻松自然。也有西装笔挺的绅士轻轻托起她的手，吻落在手背上，真诚庄重。这是外国人的礼仪，他们用唇所制造出来的吻，表达着对一个人的欢迎与亲近。

而大部分中国人是不习惯这样做的，因为在中国人的意识里，唇是献给所爱的人的。但不管是代表着爱情的吻还是代表礼仪的吻，它的载体都是我们为之骄傲的唇。

中国的历史上，由古至今，女人的嘴唇是以小为美的，不然怎么会有“樱桃小口”的玲珑美妙？这样的唇型点上一抹朱红的唇彩，已然美丽得恰到好处了。

可如果偏偏长了一张厚而大的嘴唇呢？那也不能说是不幸的，现代的社会包容着很多的个性，千篇一律的东西势必缺乏创意，像索菲亚·罗兰那样有着厚厚嘴唇的女人，也自有一番性感迷人。所以，不管你长了什么样的唇型，精心的妆饰和保养才是拥有完美香唇的关键。

修饰唇部最基础的两个必备品就是唇线笔和口红。对于不同唇型的人来说，可以

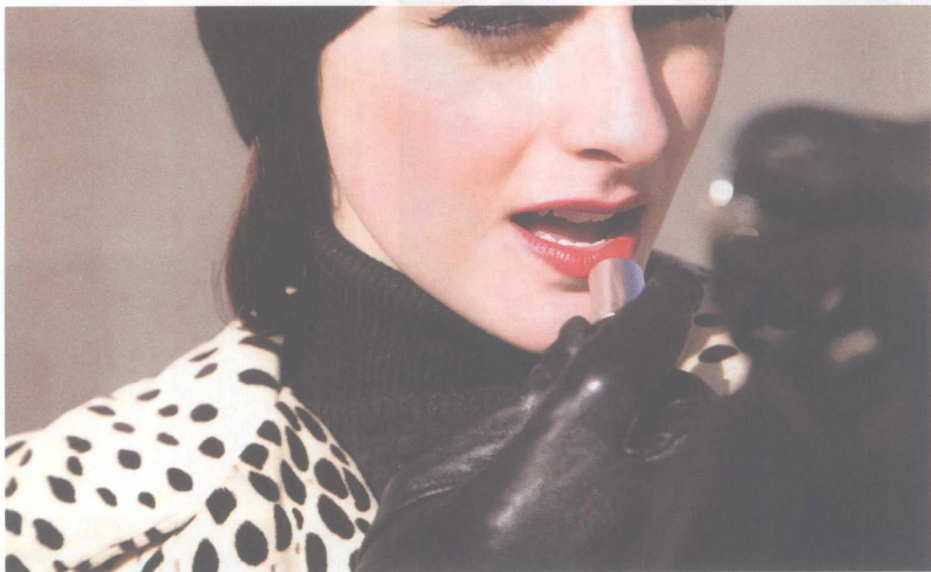
用唇线笔勾勒出认为不完美的部分，然后或均匀或有层次地涂口红，你就会发现自己的容貌立刻不同寻常起来。为自己的嘴唇太大而苦恼的人，可以在描唇型时，向内缩 1 毫米，在唇线内涂口红，外侧用暗色系，内侧用明色系，这样嘴唇便多了几分立体感。

涂口红是女人经常做的事情，可想做大方得体的丽人们，是不是也该把一些细节放在心上呢？

比如说唇彩的颜色。红色系是永远的主流，朱唇轻启。黑与白这样的经典有人尝试过，但不是所有的人都能用好，也无法适应太多的场合。再比如说补妆，唇彩经过一段时间以后或许会有局部的脱色，用一张唇彩残缺的唇与人讲话总是不美观的，所以要记得在餐后或是进洗手间的时候为自己的唇修补一下，不过这样的动作是不适宜在餐桌上端着镜子进行的。而杯子上的口红印、试衣时不小心蹭上的唇彩，这些也都是嘴唇惹的祸哦。

嘴唇惹的祸不少，可用处却也更多，说话、微笑、亲吻、吃东西、吸烟、喝酒，哪一样都少不了它，而如果不注意保养，这样的活动量是极容易产生皱纹和衰老的。

♥ 修饰唇部最基础的两个必备品就是唇线笔和口红。





所以，要定期给唇部按摩，多喝水，补充维生素，敷保湿唇膜，尽量少使用口红，避免舔嘴唇这样的小动作。夏天的时候用防晒唇膏，冬天时用滋润唇膏来保持唇部的滋润与光泽，才能展现充满时尚感的唇彩魅力。

还有一句话叫唇齿相依，因此，也不要忽略了牙齿的清洁和保健。对着镜子绽放一个迷人的微笑，唇红齿白，美丽自信，你是去迎接礼仪的亲近，还是去迎接爱情的亲吻？

眼睛——敞开心灵的窗口

作为“心灵之窗”“情感之镜”“智慧之塘”的眼睛，不只承载着眼波流转的魅力，更代表着感情的专注和才情的闪烁，还有，你心灵的真实。

坐在 KFC 的落地窗前，望够了外面的景色，便开始搜索身边的风景。



◆ 恰当的眼妆是某些工作和特定场合的基本礼仪。



眼部护理，让明眸更清澈。

一对小情侣相对而视，眼睛里流出款款深情和满满的甜蜜。还有一位雅致的女子，轻轻地啜着一杯咖啡，当然 KFC 里的咖啡杯，端起来肯定不会像咖啡厅里的那般优雅，但是，那幽幽的眼睛里飘出淡淡的怡然，这感觉不知有多舒服。而旁边的那位男士呢，认真地翻着报纸，抬眼瞬间，无限的深邃和明亮竟让人怦然心动。

这是关于眼睛的观察与关注，可前提是你正在用自己的眼睛来看别人的眼睛，也许，我们应该偶尔想起，也看看自己心灵的窗口。

看一下自己的眼睛是否浑浊、黯淡无光？是否有黑眼圈、眼袋和明显的皱纹？平时是不是总有挤眉弄眼的习惯？是不是想不起每天涂眼霜？是不是经常化彩妆，眼影是我们出门前的必需品？

面对自己那么多肯定的答案时，是不是心情也黯淡下来了呢？从现在开始改善你眼部的问题，拥有一双光彩明眸也不会是件很难的事情吧？

我们先来说说眼睛的健康。眼睛是一个窗口，透过这个窗口，你可以看到外面的世界如此广阔，反过来，别人透过这个窗口，也可以看到你良好优雅的气质和善良坚强的性格。所以，千万不要让眼睛生病哦，你的眼睛明亮有神，才会有一个窗明几净的开始。注意眼睛的卫生和保健，有异常要及时就医。这不只是美的问题，更是健康的问题。

接下来就是有关眼睛的美化了。恰当的着妆是某些工作和特定场合的基本礼仪，



也是对他人的一种尊重。而符合良好仪表的眼妆应该是清雅自然的，不论是眼线还是眼影，都应恰到好处。涂抹的时候，千万不要把眼睛四周涂成黑黑的一片，或是弄得赤橙黄绿青蓝紫色彩缤纷，颜色不宜繁杂，以一种色调为主，辅以其他色调。由深到浅，逐渐过渡，这样会使你的眼睛饱满立体。

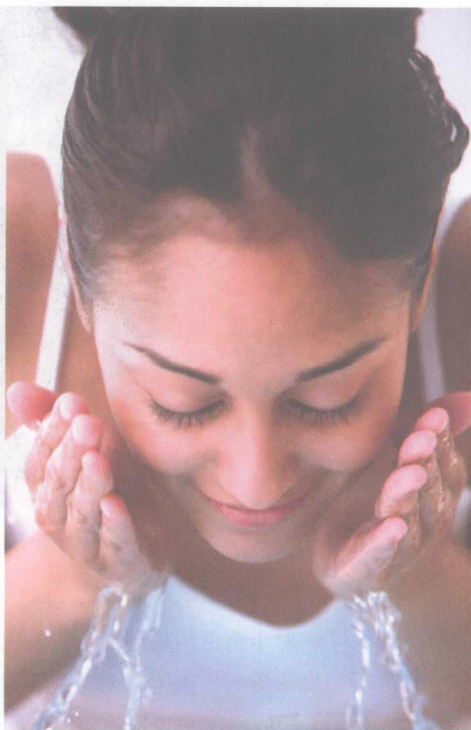
白天的风光过去以后，晚上卸妆后的保养便是很重要的环节了。都说女人是从眼睛开始衰老的，这话可绝对不假，二十几岁的时候不注意，三十多岁就皱纹密布了，那是多恐怖的事情。所以从二十几岁开始就使用眼霜吧，就算它不能让你青春常在，至少也可以延缓年龄在你眼睛周围留下的痕迹。

女人对护肤品总是有天生的好感，我们不用告诉你更多的使用眼霜的方法，但请让我们提醒你这样几个误区吧：认为面霜可以代替眼霜；认为只在眼角用眼霜就可以；认为眼霜用得越多越好；认为只在晚上使用，早上不必用。注意这几个误区，早晚使用，适量即可，在眼部的周围轻涂轻按轻拍，坚持保养，你的眼睛才能明眸善睐。

而作为稳重沉着的男士，保证眼睛的清洁明亮，目光的坚定坦荡就好，这本身就是良好的行为举止之一了。

秀出靓丽的黑发

一个人发间的形象，不仅代表着一种健康，更多的也代表着一种美观，而从礼仪的



💧 彻底卸除眼妆。



◆ 清爽的秀发让优雅不经意呈现。

角度来讲，它则体现了最基本的仪容美。当你干净清爽的发丝跃然于眼前时，那么，优雅便穿过千丝万缕——呈现。

很小的时候看过《雪山飞狐》，没记住太多内容，却记住了主题歌里那句歌词——“让青春吹动了你的长发让它牵引你的梦，不知不觉这城市的历史已记取了你的笑容。”每每轻唱的时候，眼前总会出现长发飘飘的女子和纠缠不清的情怀，也会打量电视剧里古代的男子，扎起的一缕发和散落在肩头的青丝衬托着古典男人的阳刚。倏地心就动了。

如果你也心动了，那么就站在镜子前打量一下自己吧。你的头发上是不是油光可鉴？你的头屑是不是总会散落在发丝上或肩头？你的发质是不是较差，干燥易断？你的发型是不是怪异哗然？你的头发或头饰上的颜色是不是极为醒目前卫？你的手是不是总在发间有小动作？

你的答案是怎样的呢？假如大部分都是肯定回答，请开始保养和美化你的头发吧，因为，它是你身体的一部分。



◆ 亚麻色的秀发演绎出清新之风。

我想，你肯定也不希望自己的头发未经打理就出门吧，发丝油油的或是摘掉帽子后头发张牙舞爪地飞起来，毛糙得像一堆干草，这便是不经常洗发和不注意护理造成的结果。你也不希望有人坐在你身边不停地吹前额上的头发或是用手梳理头发，白白的头屑落在餐桌上异常醒目吧？

那么，请让我们经常地端来一盆清水或是站在花洒下，让一泓碧波清流滋润我们的每根发丝。洗发是极为重要和长期的工作，可以去除头发上多余的油脂，配合去屑洗发露的使用更可以减少头皮屑的产生，还可以使用护发素来保养头发，让发质更好，飘逸自然。

而且还不要忘记洗后头发的养护，用些护发啫喱或是做些营养护理，你就不会觉得头上顶着一筐干草了。如果在干燥的冬季里必须戴防寒帽的话，脱帽的时候要小心或在洗手间里把头发梳理平整后再出来。

梳头是不可以在大庭广众之下进行的，尤其是在餐厅、会议室这样的场合，经常碰触头发，会给人留下不好的印象，让人觉得你有坐立不安、过于随意之嫌。梳头是一项私人化的活动，要在较为私人的场所完成，切记的是，即使你到街上买一份报纸，也不要让自己蓬头垢面地出门。

至于发型和头发的色彩，是关系到一种个性化的问题，每个人都有根据自己喜好选择的权利。可是，写字间里的白领精英们还是需要有一个得体的发型，因为你要面