



Office Lady  
魅力自修课



# 女人

职场  
高跟鞋

# 好礼仪，

# 职场

# 好礼遇

职场当中什么样的女人最有魅力？她不一定美丽不可方物，但一定言之有物；不一定光彩夺目，但一定赏心悦目；不一定名扬四方，但一定仪态万方……一个彬彬有礼、进退有度的女人到了哪里都会产生强大的气场，吸引别人的目光，受到大家的礼遇！

上官文姝 著





Office Lady  
魅力自修课



# 女人



# 好礼仪，

# 职场

# 好礼遇

职场当中什么样的女人最有魅力？她不一定美丽不可方物，但一定言之有物；不一定光彩夺目，但一定赏心悦目；不一定名扬四方，但一定仪态万方……一个彬彬有礼、进退有度的女人到了哪里都会产生强大的气场，吸引别人的目光，受到大家的礼遇！

上官文姝 著



## 内 容 提 要

礼仪是一个人的教养、风度以及人格魅力的最好展现,修炼良好的礼仪,能够帮助你瞬间凝聚人气、建立各种人脉;能够让你换取好感,赢得信赖;能够使你在各种环境中温文尔雅,如鱼得水。尤其是在职场当中,竞争也许是激烈的,但是那些进退有度、彬彬有礼、懂得职场礼仪的女人却能做到四两拨千斤,她们用最优雅的姿态、最得体的语言,在职场的竞争中游刃有余。因为,成功的女人未必就一定是强势的,仪态万方的女人更容易受到人们的青睐。

### 图书在版编目(CIP)数据

女人好礼仪,职场好礼遇/上官文姝著. —北京:中国纺织出版社,2010.9

(职场高跟鞋)

ISBN 978-7-5064-6656-1

I. ①女… II. ①上… III. ①女性—人间交往—礼仪—通俗读物  
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第142489号

---

策划编辑:王 慧 责任编辑:董友年

特约编辑:胡洁萍 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](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京中联印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年9月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:16.5

字数:158千字 定价:29.80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

美国形象设计大师罗伯特·庞德说过：“你的整体展示——服装、身体、面部、态度为你打开凯旋、胜利之门，你的出现向世界传递你的权威、可信度、被喜爱度。”

没错，礼仪是一个人的教养、风度以及人格魅力的最好展现，修炼良好的礼仪，能够帮助你瞬间凝聚人气、建立各种人脉；能够让你换取好感，赢得信赖；能够使你在各种环境中温文尔雅，如鱼得水。在人们的交往中，特别是在职场当中，具有良好礼仪的人不仅会给对方留下美好的印象，而且还可以令双方心情愉悦，营造一种良好的交往氛围，为双方的合作奠定一个坚实的基础，而不符合礼仪规范的举止，则会在无形中影响自己的形象。

因此，作为一个职业女性，就应该拿起礼仪的法宝来武装自己，让自己变得优美雅致、人见人爱。随着商业活动越来越频繁，面对开放的世界、开放的社会，只有扩大交流，才能够让自己在社会中占有一席之地，并迅速发展，而礼仪是最重要的工具。每一个人都想要成功，但是要想提升自我形象，提高企业美誉，增加自己的核心竞争力，就必须要想学好礼仪知识。优雅的礼仪是让大家喜欢你的法宝，它能够让你顽强地适应任何环境，从而生根、开花、结果。

职场的竞争也许是激烈的，但是那些进退有度、彬彬有礼、懂得职

场礼仪的女人却能做到四两拨千斤，她们用最优雅的姿态、最得体的语言，在职场的竞争中游刃有余。成功对于这些女人而言，似乎会变得更简单一些。成功的女人未必就一定是强势的，仪态万方女人更容易受到人们的青睐。那些踩着高跟鞋在职场游走的成功女性，哪一个不是谦和有礼、进退有度的？事实证明，你对别人尊重，别人才会对你尊重。那些懂礼貌又不做作的女人，不仅会赢得男人的欣赏，同样也能获得女人的喜爱。而在职场当中，这种欣赏和喜爱不仅会为你赢得好人缘，更能为你铺就好前程。

谁说职场就非得是硝烟弥漫的，懂得使用礼仪的女人，能够以春风化雨、润物无声之姿轻轻松松滋润他人的心田，赢得他人的好感，进而得到他人的支持。本书系统地介绍了现代职场礼仪的特点、要点和规范，全面展示现代礼仪的精华所在。虽然其中的一些礼仪细节并非人人都能学到，但只要把礼仪的原则铭记在心，贯穿于言行，那么，在不知不觉的自我修炼中，礼仪文化就会潜移默化地帮助你提高修养，提升自我，从而帮助你赢得人缘财源，在通往事业成功的大道上一帆风顺。懂得礼仪，你就会发现，人生的改变又有了新的开始。

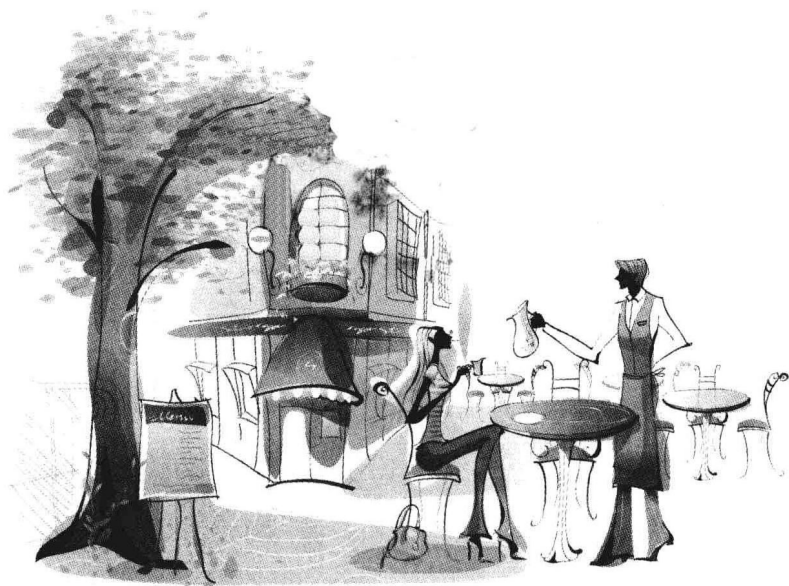
同时，礼仪绝不是刻板、拘谨、正襟危坐、故作矜持，它一样可以轻松、随意。就像我们这本书，它虽然是一本礼仪用书，但绝对不是照本宣科、枯燥死板的；它会告诉你一个职场女性如何轻松做到仪态万方，但是绝对不是以指导者的姿态和乏味的语言来进行说教，告诉读者必须怎样、不能怎样。它用时尚轻松的语言，既能做到优雅，又能不失幽默，使读者能够以一种放松的心态感受礼仪的趣味之处，进而注重礼仪、爱上礼仪。


上官文姝  
2010年8月

仪态万方、成熟优雅，  
女人的美丽源自她的无懈可击……




无论何时何地，  
优雅的姿态总会获得青睐……





# 目录


## CONTENTS



### 第一章

#### 礼仪：女人修养的金字招牌

- 002 仪表对女人而言意味着什么
- 005 得体言行让你更有魅力
- 008 礼仪让你气质高贵
- 011 好形象是女人的“通行证”
- 014 百变礼应对百态人
- 017 让形象大打折扣的不礼貌行为
- 019 优雅女主管把礼仪当做素养
- 021 办公室仪范，女人成败的关键
- 024 优秀女职员要把握礼仪细节




### 第二章

#### 举止：游走职场的姿态

- 028 “准白领”的面试“礼”
- 032 好站姿让你亭亭玉立
- 035 保持淑女坐姿



- 037 收拾好你的办公桌
- 040 低头不见抬头见：电梯间礼仪
- 043 当你要蹲下取物时
- 045 走出自己的职场范儿
- 047 注意手势礼仪
- 050 跳槽不是出逃，走也要走得“漂亮”



### 第三章

#### 仪容：尊重别人从美丽开始

- 054 职场需要良好的仪容
- 056 化妆是一种职场礼节
- 059 打理好你的秀发
- 063 牙齿洁白很重要
- 066 手是你的第二张脸
- 069 完美肌肤是仪容的基础
- 072 香水要洒，但别“呛”着别人




### 第四章

#### 装束：正式的不一定就刻板

- 076 先识霓裳，再识佳人
- 079 好装束帮你变为职场俏佳人

- 083 巧妙着装，塑造完美形象
- 086 着装得体，端庄自信
- 089 给你的衣橱归归类
- 092 看看你属于哪个色系
- 095 让丝巾绽放出绚丽光彩
- 098 关于高跟鞋的那些细节
- 101 “包”揽女人心
- 105 用首饰凸显品位



## 第五章

### 神态：别让表情出卖了你

- 110 相由心生，你的表情会说话
- 114 不败的微笑
- 119 你的眼神
- 124 如何注视对方
- 127 害羞在职场中行不通，克服它吧
- 131 “冷热”得当，有礼有节
- 134 倾听的样子让你变得易亲近
- 138 自信让你更具魅力
- 142 不卑不亢，让人刮目相看



## 第六章

### 语言：这些话你说对了吗

- 146 用对称呼很关键
- 149 商务谈判中的说话礼仪
- 151 解决分歧也要有“礼”
- 155 谈话礼仪让你左右逢源
- 160 赞美——我们时刻准备着
- 163 女人如何夸女人
- 168 电话礼仪知多少
- 173 勿求尽如人意，该拒绝时就拒绝
- 177 肢体语言让你变得优雅起来
- 181 手机，你用对了吗



## 第七章

### 应酬：办公室内外的职场必修课

- 186 握手，让交流从掌心开始
- 189 如何交换名片
- 193 处理好男上司的暧昧表示
- 197 时尚的OL当然要玩转时尚沙龙
- 200 接待来访的礼仪
- 204 舞会礼仪，沦为陪衬是你的错

- 209 香浓咖啡与职场女人  
213 如何优雅吃西餐  
218 浪漫花语你能否听得懂



## 第八章

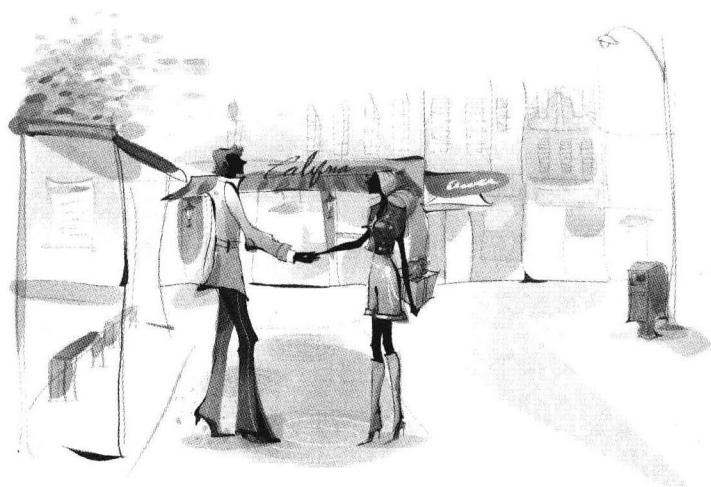
### 职场：不可“非礼”的特殊场所

- 226 非礼勿视，忌翻看别人的物品  
229 非礼勿言，不该说的话不说  
232 非礼勿行，洗手间里有秘密  
234 非礼勿近，保持安全距离  
236 非礼勿骄，别忘了谦虚和感恩  
239 非礼勿怒，别在办公室里“发飙”  
242 非礼勿扰，别去干扰同事的工作  
245 非礼勿争，给别人留面子很重要  
249 远离“非礼”，善待职场人际关系



## 第一章 礼仪：女人修养的金字招牌

一个女人的修养决定了她在人生的道路上能够走多远，是否获得成功。虽然修养是一种内在的东西，但却能够通过你的一举一动表现出来。而你的一举一动不是别的，正是你的礼仪。所以，一个女人如果想要在职场当中树立起自己的金字招牌，就必须从规范自己的礼仪开始。



## 仪表对女人而言意味着什么

有一位心理学家曾经做过这样一个试验：

让一位年轻女人分别以不同的仪表在马路上搭车——身着套装发型整齐的职业女性，打扮时尚的摩登女郎，手拿菜篮神情疲惫的中年妇女，穿着邈邈头发五颜六色的朋克少女。

结果，职业女性、摩登女郎的搭车成功率很高，而中年妇女就差一些，朋克少女几乎就搭不到车。

这个试验传递出的信息是：一个人不同的仪表给人的感受是不同的，随之遭受的际遇也大不相同。就像人们在商场买东西时，没有人愿意去购买一件包装得又脏又破的产品一样。仪表不仅仅是一个人的包装，更传递出在这个仪表下的人是怎样一种状态，没有人愿意跟思想颓废、状态不佳的人待在一起。

生活之中或社交场合之中，每个人都希望自己风度翩翩、仪表堂堂。漂亮的人期望不同场合的穿戴能为自己增添更多的魅力，相貌平平者也渴望自己的仪表能给他人留下美好的印象。当然，女人的魅力不在于浓妆艳抹，不在于千方百计把自己弄成“时髦女郎”，而在心灵和形体的和谐美。而这种美就是礼仪之美。一个具有礼仪之美的现代女性，应该具有健康靓丽的外在形体，并体现出她特有的内在女性



气质，这样，不管她走到哪里，总会成为男人瞩目的焦点，女人羡慕的对象。

一个具有礼仪之美的现代女性，应该具有优雅端正的体态、敏捷协调的动作、高尚文明的言行、适度大方的修饰等等有个性特点的万方仪态。对于职业女性而言，这些需求就更加强烈。

作为一名现代女性，生活在多姿多彩的时代中，随时需要应对不同的社交场合，需要在与人交往中给人留下美好的印象。女人整体的和谐美并不完全取决于天生丽质，只要懂得适当的社交礼仪知识，便可以拨开交际场合中的迷雾，免除社交场中的胆怯与害羞，为自己平添更多的自信和勇气，充分展现你的靓丽风仪，成为一个在社交场合中受欢迎的人物。想要做到这些就要在仪表礼仪中时刻记住两条黄金法则：

(1) 仪表是素养和品位的体现。尽管许多有学问的人不修边幅，不太注重自己的仪表形象，也因其知识渊博而受到了大家的尊重和拥戴，但那毕竟是少数。对于大多数人，尤其是需要出现在正式的社交场合的人士来说，仪表非常重要。质于内而形于外，文化修养高、气质好的人，懂得如何修饰自己的形象。仪表端庄不仅体现了一个人的素养、自尊和品位格调，也是对人和周围环境的尊重。

(2) 仪表和成功联系在一起。人们一般在见面后5秒钟内就对对方形成第一印象，而一旦失去美好的第一印象，将很难再次挽回。许多人因为邋遢的形象而找不到工作，为此苦恼不堪。一家大型制药厂的人事经理说，他不会录取一个穿脏皮鞋的应聘者。因此，仪表绝不是件小事，它会影响事业的成败。





好的仪表为我们的生活和工作平添一种温暖、愉悦与和谐，增添一种内在的美感和自信。

一个女人的魅力，源自于她姣好的容貌、飘逸的秀发、得体的服装、美妙的饰品等等细节的综合。修饰自己，随时以最佳形象出现在别人面前，表现出现代女性良好的修养，既是热爱自己、热爱生活的表达，也是尊重别人的体现。失去礼仪的滋养，犹如人造之花，虽美却无生命，既没有活力，又缺乏生动和亲切之感。如果不熟悉各种场合的礼仪，你的谈吐、举止将会显得粗俗无知，从而影响人们对你的信任和尊敬。

因此，对于女人而言，不管你是职业女性还是家庭主妇，都不应该忽视自己的仪表，因为它对你来说太重要了。

## 得体言行让你更有魅力

英国作家巴里说：“魅力仿佛是盛开在女人身上的花朵，有了它，别的可以不必要；没有了它，别的都管不了事。”可见魅力对于女人来说有多重要。将魅力修炼提上日程是势在必行的事情。专家认为，以下这6个言行要领的修炼有助于我们提升魅力。

(1) 善于运用身体语言。在与人交往中，整个身体都是一个信息的载体。我们必须意识到，一皱眉、一抬眼、回眸顾盼、举手投足都是一种信息的传递方式。善用身体语言将使我们变得极富感染力，进而让他人乐于接纳我们，与我们合作。外表、情绪、言辞、语调、眼神、姿态等都是我们在交际中应该充分利用起来的资源。

(2) 做到表里如一。生活中，我们应该始终如一地展示自己最真实的一面，不论是进行亲切的私人交谈，还是发表公众性的演说，抑或参加求职面试，都应该一以贯之，抛弃矫揉造作之态，处处显露出最真实的自我。这样才能够显得亲切自然，而人们普遍喜欢亲切自然的人。

当然，如果你正在培养某个好习惯，或许你的言行看上去会有些怪怪的，这时，不妨坦率地告诉对方，对方会觉得你是一个既亲切自然又积极向上的人，何乐而不为呢？

