



超值黄金版
19.80

搭配宝典 护肤秘笈 扮靓心经 气质修炼 礼仪指南
内外兼修的潮女修炼术，花样女人不可错过的恒久美丽指南

ZUOHUICHUANYI HUIDABAN DONGLIYI DE CONGMINGNVREN

做会穿衣会打扮 懂礼仪的 聪明女人

榭藤子◎编著

大全集



同心出版社

做会穿衣会打扮 懂礼仪的 聪明女人 大全集



榎藤子◎编著



图书在版编目 (C I P) 数据

做会穿衣、会打扮、懂礼仪的聪明女人大全集 / 榎藤子编著. — 北京 : 同心出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5477-0400-4

I. ①做… II. ①榎… III. ①女性—服饰美学—通俗读物
②女性—礼仪—通俗读物 IV. ① TS976. 4-49 ② K891. 26-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 003338 号

做会穿衣、会打扮、懂礼仪的聪明女人大全集

出 版: 同心出版社
地 址: 北京市东城区东单三条 8-16 号 东方广场东配楼四层
邮 编: 100005
发 行: (010) 65255876
总 编 室: (010) 65252135-8043
网 址: www.bjd.com.cn/txcbs/
印 刷: 三河市文阁印刷厂
经 销: 各地新华书店
版 次: 2012 年 8 月第 1 版
2012 年 8 月第 1 次印刷
开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16
印 张: 20
字 数: 400 千字
印 数: 15000
定 价: 19.80 元

同心版图书, 版权所有, 侵权必究, 未经许可, 不得转载

/前言/

在这个纷繁的世间，每个女人都有自己的特色，都有值得肯定的方面，但是，随着时间的推移，有的人修炼成了“人精”，举止大方，行为得体，处事老到，在爱情中如鱼得水，在工作中事事顺心，在交际中左右逢源，而有的人，却在生活的风风浪浪中失去了自己最美好的特质，为生活所累，再也没有心思和精力雕琢自己的美丽。对于前者，大家的普遍态度是羡慕和嫉妒，对于后者，我们更多的是抱以同情遗憾的态度。的确，让自己的美丽淹没在生活琐事中，是一件悲哀的事。但正所谓可怜之人必有可悲之处，作为女人，我们若是不懂得葆有自己的美丽，而是让自己外形邋遢，处事幼稚，内心肤浅，那我们就只能为自己的失意生活负责。

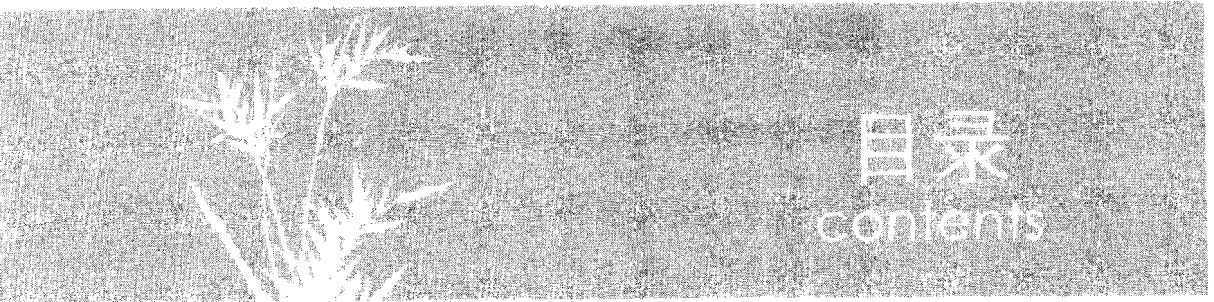
每个人都有追求美的权利，这一点无可厚非。我们不能一味指责他人，说别人看不到我们的内在美。在这个节奏日益加快的社会，很多时候，一分钟甚至是一秒钟就决定了我们是否能够成功，比如面试的时候，若是外形邋遢，或者说打扮不适当，那么就会给面试官留下不专业的负面印象。

毫无疑问，第一次见面的时候，得体的打扮和举止很容易为我们赢得良好的印象，而不修边幅或是不懂礼貌，则会给我们日后的进一步联系和交往带来很大的困难。因此，若是我们不想让自己的生活变成一团乱麻，那么，我们要做的便是将自己变得美丽，学会穿衣，学会打扮，懂得礼仪。这样，不仅别人看起来赏心悦目，愿意与我们相处，就是我们自己照镜子时看着也会舒心很多，自信心也会大大加强。有句俗话说得好，只有懒女人，没有丑女人。只要我们愿意下功

夫，愿意学习并且在日常生活中时时注意，我们一定可以将穿衣打扮的优势发挥到最大，也一定可以将自己塑造成一个懂礼仪，进退有度，举止得体的聪明女人。

《做会穿衣、会打扮、懂礼仪的聪明女人大全集》以简单的语言告诉我们怎样打扮穿衣是最合适的，怎样为人处事才能显示出自己良好的礼仪和修养，怎样才能成为受欢迎的“万人迷”。本书并不是枯燥地讲道理，而是一本行动指南，是我们日常交际的好帮手，相信书中的很多小技巧，一定会让您有所收获，有所改变。

会穿衣，会打扮，懂礼仪，塑造的不仅仅是我们的外在美，更会提升我们的内涵，让我们内外兼修。亲爱的朋友们，翻开书页，和我们一起踏上提升魅力的征途吧！书中自有颜如玉，而你，也必将成为那经过精细雕琢的美玉！



目录 contents

上篇 女人三分靠长相，七分靠打扮

Chapter 1 掌握穿衣要诀，塑造迷人形象 / 002

穿出品位，变成花样美女 / 002

合适的才是最美的 / 004

穿衣不当招人厌烦 / 005

选择衣服要因人而异 / 006

根据场合决定穿衣类型 / 006

与时间合拍，与季节同步 / 008

应景着装，保持和谐 / 009

“露”要恰当高雅 / 010

根据“类型”选择服装 / 011

Chapter 2 形体有不同，穿衣有区别 / 013

娇小体型的穿衣法则 / 013

矮小丰满型的穿衣法则 / 014

高瘦型的穿衣法则 / 015

粗壮型的穿衣法则 / 015

不同脸型，不同领型 / 015

丰满女性的内衣穿着法则 / 016

Chapter 3 身材有缺陷，修饰有技巧 / 017

胳膊粗的修饰方法 / 017

臀部缺陷的穿衣技巧 / 017

腿形缺陷的穿衣方法 / 018

小腹凸出的穿衣技巧 / 019

脖子短的修饰方法 / 020

Chapter 4 装扮恰当得体，美丽百分百 / 021

穿着牛仔裤要量体裁衣 / 021

内衣的穿着有讲究 / 022

高跟鞋，美丽与健康一路走好 / 023

丝袜搭配有技巧 / 024

Chapter 5 掌握色彩的秘密 / 026

黑白色：经典的百搭色 / 026

红粉等暖色系：透出婉约女人味 / 027

蓝色：优雅的气息 / 027

米褐色：简约飘逸色 / 028

Chapter 6 善用饰品，彰显绰约风姿 / 029

项链——尽显绰约风姿 / 029

手镯——流露女性魅力 / 031

脚链——时尚的风景线 / 031

耳环——为美丽加分 / 031

丝巾——传递女性的妩媚 / 033

戒指——手指上的魅力 / 034

胸针——绝无仅有的特色 / 035

第七章 Chapter 学会化妆，气质脱俗 / 037

根据脸型打造化妆计划 / 037

底妆为你衬出好肤色 / 039

心灵神韵的眼妆 / 040

巧画鼻妆，增辉添彩 / 042

画好眉妆，让表情灵动生辉 / 042

让精致唇型为魅力添加色彩 / 044

腮红，让脸色更红润动人 / 045

第八章 Chapter 炫彩妆容，时尚超前 / 046

彩妆合拍才能出色又出彩 / 046

另类的烟熏妆 / 047

缤纷水果妆 / 048

自然的透明妆 / 049

青春永驻的娃娃妆 / 050

第九章 Chapter 获得属于自己的独特韵味 / 052

选择适合自己的发型 / 052

让颜色在发丝上曼舞 / 054

“唇”情女人护理有方 / 055

呵护双手，让美丽更完整 / 056

让颈部只展示魅力不泄露年龄 / 058

“片甲之地”也精彩 / 059

打造别样温柔的玉足 / 060

体验香水的奥秘 / 061

第十章 Chapter 注意细节，美丽就此而生 / 063

洗脸方法不当会揉出皱纹 / 063

做面膜，准备、善后工作要做好 / 064

把皱纹展开再涂抹护肤品 / 065

保湿要按肤质来 / 065

- 涂抹眼霜要科学 / 067
- 涂抹护肤品有先后顺序 / 067
- 面霜要分早晚 / 068
- 夜晚的保养工作不能省 / 069
- 婴儿换肤品不适合成人 / 070
- 洗澡后不宜立即化妆 / 070
- 谁是你美丽的大敌 / 071

中篇 美，形于外而源于内

Chapter 1

内因决定外貌：攘外必先安内 / 074

- 摆脱失眠，精神焕发 / 074
- 保鲜卵巢，保鲜青春 / 076
- 养护子宫，呵护美丽 / 078
- 调理月经，养护容颜 / 079
- 补血养血，容颜生辉 / 080
- 梳理心情，温婉动人 / 081
- 补肾养骨，紧致肌肤 / 083
- 应对疲劳，延缓衰老 / 085
- 通秘排毒，光彩照人 / 087

Chapter 2

白里透红，娇艳欲滴的食养方 / 089

- 内养护肤，营养素要跟上 / 089
- 饮食调理出水嫩白皙的肌肤 / 091
- 娇艳欲滴，果汁生美 / 093
- 美味养颜非粥莫属 / 094
- 天然面膜，柔嫩好选择 / 095
- 女人是水做的 / 100
- 清茶的美肤功效 / 101
- 朝盐晚蜜以轻身养颜 / 103
- 花草美容，食物抗衰 / 104

Chapter 第三章 婀娜多姿，塑身美体的好方法 / 110

- 节食减肥已经out了 / 110
- 瘦减小腹有技巧 / 111
- 让胳膊变瘦之法 / 112
- 最简单的瘦腰翘臀术 / 113
- 双下巴如何消减 / 114
- 减肥，水果代正餐不明智 / 114
- 另类减肥 / 115
- 瑜伽瘦身法 / 116
- 调整生物钟，让瘦梦成真 / 117

Chapter 第四章 呵护全方位，美丽百分百 / 119

- 让皮肤细腻光滑的穴位美容法 / 119
- 沐浴保健美容要掌握要诀 / 122
- 四季养颜法则各不同 / 124
- 佐伯的“六式”美容按摩操 / 126
- 神奇的泡脚养颜法 / 127

Chapter 第五章 有效对付肌肤问题 / 129

- 控制黑头的简易之法 / 129
- 要白嫩肌肤，不要黑色素 / 130
- 彻底告别黑眼圈 / 131
- 四步走解决毛孔粗大难题 / 132
- 认识长痘原因，才能祛痘 / 133
- 排毒，去斑点的好方法 / 134
- 顽固性色斑消退有方 / 135
- 肌肤顺滑不容皱纹阻挡 / 137
- 对抗肌肤松弛不用愁 / 139

第六章
Chapter

举手投足尽显美感 / 141

- 走出你的卓越风姿 / 141
- 保持优雅的坐姿 / 143
- 回眸一笑百媚生 / 145
- 一举一动中的魅力风采 / 146
- 吃相也是符号 / 146
- 狙击有碍美丽的小动作 / 147
- 完美站姿 / 150

第七章
Chapter

与岁月一起积淀出别样的美丽 / 152

- 每一朵花都有可爱之处 / 152
- 内涵，女人最好的化妆品 / 154
- 自信的女人更妩媚 / 156
- 培养独一无二的气质 / 158
- 让优雅从内心绽放 / 159
- 温柔也时尚 / 160
- 生气是养颜的大忌 / 161
- 与书相伴，沐浴艺术之美 / 162
- 别在不经意间错过生命的花期 / 163

第八章
Chapter

一流的化妆，生命的化妆 / 166

- 你不需要活在别人的认可里 / 166
- 学会承受生命的压力与重量 / 168
- 耐受生命中的寂寞 / 169
- 让每一分钟都充满简洁和朴素的美 / 170
- 心灵无私是高贵的秘密 / 171
- 让内心足够强大 / 174
- 了解生命的美丽细节 / 175

下篇 做个礼仪俏佳人

Chapter 1 礼仪，不仅仅是礼节 / 180

充分重视礼仪 / 180

礼仪，不仅仅是礼节 / 181

区别对待，行礼方式要适宜 / 182

做个礼仪俏佳人 / 183

Chapter 2 把握舞会礼仪，魅力四射 / 185

参加舞会前打扮好自己 / 185

优雅地展现你的风采 / 186

邀舞，这些细节不可不知 / 187

拒舞，要顾及对方的面子 / 188

让自己表现得魅力十足 / 188

Chapter 3 了解宴会礼仪，别戴上“没有修养”的帽子 / 190

无功不受禄：找个借口发出邀请 / 190

安排座次的注意事项 / 192

座位选择要有礼 / 193

中式宴会的礼仪 / 194

西式宴会的礼仪 / 195

吃出西餐的情调 / 197

别在宴会上指手画脚 / 198

“后续行为”要跟上 / 199

Chapter 4 知晓拜访应酬礼仪的女人更有魅力 / 201

奉茶细节不能忽视 / 201

注意拜访细节效果好 / 203

先打招呼再拜访 / 204

别“坐”错，也别“拉”错 / 205

毛毛躁躁会失礼于人 / 207

拜访外国人时应注意的礼仪 / 208

探望病人礼仪有说道 / 210

C第五章 **Chapter** 做个令人心仪的电话美人 / 212

及时接听电话 / 212

注意细节，完美交谈 / 213

合理运用声音形象，让交谈更顺畅 / 214

选择合适的时间打电话 / 216

这样通话最得体 / 217

微笑着传达你的声音 / 219

暂停电话时间不要太长 / 220

挂不好电话前功尽弃 / 221

C第六章 **Chapter** 搞好社交礼仪，受人欢迎 / 223

给他人美好的印象 / 223

别触碰对方的忌讳 / 224

约会前要提前几分钟到达 / 225

把握握手礼仪 / 226

得体介绍，给人留下好印象 / 227

自我介绍“六不要” / 228

交换名片要有礼 / 230

记住别人的名字 / 233

拿捏好最佳的社交距离 / 234

“末因效应”要掌握好 / 237

别把他人的帮助视为理所当然 / 239

C第七章 **Chapter** 聪明女人要懂得餐桌上的礼仪 / 241

谁来点菜更合适 / 241

上菜也要懂礼仪 / 243

- 使用筷子的礼仪 / 243
- 敬酒拒酒的礼仪 / 243
- 饮好开头两杯酒 / 244
- 酒杯要比别人低一些 / 246
- 吃水果的礼仪 / 247
- 弄洒了汤汁怎么办 / 248

第八章 注意形象礼仪，赢得好感 / 249

- 不修边幅的人难以赢得好感 / 249
- 整理好发型也是一种礼仪 / 251
- 微笑具有迷人的力量 / 253
- 没有人喜欢握住脏兮兮的手 / 255
- 抖腿会损毁你的好形象 / 256
- 优雅的坐姿是一种文明行为 / 257
- 避免没有教养的行为 / 258

第九章 把握说话礼仪，讨人喜欢 / 260

- 直言直语的人往往不受大家欢迎 / 260
- 拒绝的话要委婉地说出口 / 262
- 跟别人开玩笑要适度 / 265
- 克服说话时的恐惧 / 266
- 大大方方，说话不羞怯 / 267
- 反驳别人要三思三思再三思 / 268
- 与人交谈多使用敬语 / 269
- 利用好交际中的“黄金短语” / 270
- 客客气气地与长者说话 / 273
- 有风度的与人交谈 / 275
- 说客气话要讲究艺术 / 276
- 谈话礼节要注意 / 278

Chapter 第十章 艺术送礼，皆大欢喜 / 280

将心比心的送礼让人欢喜 / 280

注意，送礼不要触碰对方禁忌 / 281

分清轻重，权衡利益后再送 / 283

选择礼物要有独性个性 / 284

根据不同情况送出适当的礼品 / 285

看好时机，巧妙相送 / 286

Chapter 第十一章 熟悉职场礼仪，拥有更大空间 / 288

办公室内，这些习惯不要有 / 288

对不速之客要区别处理 / 289

对新到的上司表现出配合的态度 / 290

多用请教的口吻和人打交道 / 292

辞职了也要跟领导搞好关系 / 293

欣赏同事的成绩而非嫉妒 / 295

心怀感恩便可得到温柔的回应 / 297

把“德”贯穿于你的工作中 / 298

竞争中也需遵守“礼” / 300

上篇 女人三分靠长相,七分靠打扮

古代哲人穆格发说：“良好的形象是女人美丽生活的代言人，是我们走向更高阶梯的扶手，是进入爱的神圣殿堂的敲门砖。”

要全面评价一个人的品位与涵养，外表虽然只是一个很小的方面，但往往是最直接的。女人的妆容、发型、服装乃至一只手表、一对耳环都直接折射出你对生活的要求和时尚的品位。它们就像一面忠实的镜子，将你的情趣、修养以及格调清清楚楚地映照出来。

朱丽亚·罗伯茨的大嘴令人生羡，萧亚轩的小眼也同样让人目眩。女人，哪怕你五官并不精致，只要你能够坦然地面对自己，学会修饰打扮自己，属于你的那一刹那缤纷与绚烂就会出其不意地降临。“佛靠金装，人靠衣装”、“三分靠长相、七分靠打扮”等等，所有的这些谚语也告诉我们，女人只要会打扮自己，即使不漂亮，也会很有魅力。

所以，如果你天生没有奥黛丽·赫本的美貌，那你就要学会如何装扮自己，用合体的服饰、适宜的妆容、恰当的发型等来弥补自身的不足。



第一章 掌握穿衣要诀，塑造迷人形象

女人的着装以整洁美观、稳重大方、协调高雅为总原则，服饰色彩、款式、大小讲究与自身的年龄、气质、肤色、体态和发型相协调，品位上要有效地彰显自身的气质与教养，讲究与所处场合和时间相一致。

穿出品位，变成花样美女

在我们的周围，有许多并非天生丽质的女人，她们的五官平常，皮肤一般，身材也不婀娜，然而她们总是能轻易地引来人们的注目。这到底是为什么？

原因其实很简单，因为她们穿出了自己的品位和个性，选择了适合自己的服饰。

服装的款式不同、颜色不同、搭配不同，穿着效果也会大相径庭。但是，生活中却有太多的女性对这一点重视得不够，她们总是盲目追求时尚，效仿明星、电影、电视剧中人物的装扮，也不管那样的穿着是否适合自己。这样的行为导致的结果则往往是东施效颦，弄巧成拙。

小莲和小环是一对孪生姐妹，尽管不是奥黛丽·赫本那样的美人，也算是清秀可人。而且，两人的脾性和爱好也特别的相似：同样都活泼开朗，同样喜欢追逐时尚。因此，她们在自己的外形打扮上花费了许多精力，将自己打扮得既新潮又漂亮，每天的服装、发型、饰品都不同，她们也因此得到了“百变小美女”的