

全国著名十大职业素质培训师
最受国人欢迎的礼仪培训师

蔡 玉 著

礼仪，
女人幸福的唯一通道，
把握人际关系的
处世钥匙！

女性礼仪

优雅=成功

- 日常礼仪 • 商务礼仪
- 职场礼仪 • 用餐礼仪
- 涉外礼仪



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

蔡 玉 著

女性礼仪

优雅=成功

● 山东科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

女性礼仪:优雅=成功/蔡玉 著. —济南:山东科学技术出版社,2011
ISBN 978-7-5331-5732-6

I. ①女... II. ①蔡... III. ①女性—人间交往—礼仪
IV. ①C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 018277 号

著:蔡 玉
策划创意:牛 雯 黄熙婷 胡 芬 宋明静
编辑整理:吕 进 陈东旭 赵梦莹 陈 洁 陈 鑫 陈忠萍
杜凤兰 方林涛
摄影摄像:江 锐 李 榜 李 波 李 银 林志平 李 雄
设计排版:刘 娟 刘亚莉 李鑫南 杨林静
美术指导:李凤莲 李伟华 段志贤 刘秀荣

女性礼仪 优雅=成功 蔡 玉 著

出版者:山东科学技术出版社
地址:济南市玉函路 16 号
邮编:250002 电话:(0531)82098088
网址:www.lkj.com.cn
电子邮件:sdkj@sdpress.com.cn
发行者:山东科学技术出版社
地址:济南市玉函路 16 号
邮编:250002 电话:(0531)82098071
印刷者:济南鲁艺彩印有限公司
地址:济南工业北路 182 号
邮编:250101 电话:(0531)88888282

开本:720mm×1020mm 1/16
印张:9
版次:2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5732-6
定价:29.80 元

日常
礼仪女性立足社会
与优质人生的源资本

女性日常礼仪修养大测试/ 8

仪表礼仪

靓丽仪容 女性自信社交的开始/10

以貌取女人是人的天性/10
 发型应根据脸型而不同/11
 优雅发型要与职业相符/14
 面部精致妆容显朝气/16
 穿符合你身份的衣服/17
 职场优雅从头到脚/18

首饰配件，要少而精/19
 香水，彰显女人品味/20
 男人看表，女人看包/22
 女人驻“足”亦美丽/23
 穿鞋有道方能足下生辉/24



交谈礼仪

优雅言语 为女性魅力加分/26

把握最佳的谈话距离/26
 恰当使用礼貌用语/27
 让“言之有物”为自己加分/28

会倾听的女人最有魅力/29
 拒绝别人时说“不”的技巧/31
 女人喜欢吵架等同慢性自杀/32

行为礼仪

得体举止 女性良好教养的招牌/33

坐、立、行、走、蹲尽显优雅/33
 微笑，女性交往的秘密武器/34
 与人交谈时如何举止得体/35
 优雅待人接物，眼神很重要/36
 漂亮手势提升优雅指数/37

别让不良手势毁了形象/38
 待客和做客的礼仪区别/39
 接受礼物，谢意要适当/40
 回送礼物，意义不可或缺/41

细节礼仪

享受生活 让女性幸福指数倍增/42

与人约会，信守承诺的开始/42
 参加婚礼，好礼仪传达最真挚祝福/43
 生日派对，HAPPY之时勿忘礼/44
 观看演出，尽量不打扰别人/45

KTV欢唱，不做彪悍的“麦霸”/46
 参观游览，入乡随俗遵守规范/47
 探病礼仪，谨记选好时间再去/48



职场礼仪

女性素质是公司水平 高低的最佳反射镜

女性职场礼仪修养大测试/50

见面礼仪

职场见面 好印象让女人迈开成功第一步/52

从陌生到熟悉的自我介绍/52

善于充当介绍他人的媒介/54

交换名片，感受女人漂亮的第二义/55

握手，捏在女性手心的友好气息/56

拥抱，不是火星撞地球般的碰撞/57

问候，是该甜蜜蜜还是彬彬有礼/58

办公礼仪

看能干女人 如何开展Office工作/59

整洁的办公桌彰显女性做事风格/59

精致的女人不会在办公场所修妆容/60

做精明女，不做“健忘症”女郎/61

公私分明，不拿办公设备做私事/62

干练女人做事、做人低调/63

巧妙发言是赢得尊重与好感的推荐信/64

相处礼仪

办公室相处 八面玲珑轻松获得好人缘/65

做知性女，不做办公室的长舌妇/65

有求于人时，注意态度与方式/66

适当赞美，让你讨人喜欢的小秘密/67

生硬拒绝同事邀请是自毁身价/68

同事间的距离美体现尊重和风度/70



商务礼仪

简单的小动作 蕴含无限商机

女性商务礼仪修养大测试/72

电话礼仪

接打电话礼仪 易被忽视的隐形讯号/74

由电话线链接的女性魅力/74

助人代接电话要有条不紊/76

接电话时礼貌的用语比动听的声音更吸引人/77

女性就一定有先挂电话的权利吗/78

打电话前内容和通话时间需提前拟定/78 优雅女性接手机懂得注意场合/81
遇到客户刁难的话该如何处理/79 有分寸的女人上班时少有私人电话/82
职场手机透露你的礼仪分数/80

座位礼仪 欣赏强悍女性的谦逊美/84

女士优先，也要有礼有节/84 同行时，车上你该和谁坐一起/87
掌握走楼梯的礼仪让客户感觉温暖/85 与会时，优雅女士应这样入座/88
乘坐电梯也能体现女性优雅/86 谈判时，合理安排座位助双赢/89

会谈礼仪 会谈时体现出优雅商务品质/90

拜访客户，为自己争取最佳第一印象/90
客户来访，贴心接待凸显女性细心特质/92
介绍产品，简洁生动展示女性专业一面/93
商务谈判，有的放矢地“斤斤计较”/95
合同签约，映射谨慎而不紧张的女人心/96
部门联谊，做舞会上端庄大方的女士/97



用餐礼仪

见食不忘“礼” 的重要社交经验

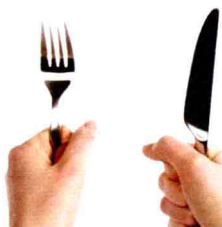
女性用餐礼仪修养大测试/100

中餐礼仪 优雅用餐 你就是餐桌上的一道靓丽风景/102

圆桌上，女士该往哪里坐/102 圆桌转台上，如何优雅取食/106
使用餐具，也要注意优雅风度/104 深入骨髓的中餐饮食法则/107

西餐礼仪 优雅用餐 不仅仅绽放女人的浪漫细胞/108

长桌上，女士该往哪里坐/108
恰当使用餐巾，为女性更添韵味/110
别让刀叉在盘里打架/111
刻在心里的西餐上菜顺序/112



商务餐和自助餐礼仪 平凡中成就不一样的你/114

女性如何将商务餐吃出优雅与端庄/114

自由形式的自助餐不是要你“见食忘形”/116

这样的商餐负行为女性应敬而远之/117

品酒礼仪 品酒时的礼仪 举手投足间的秘密/119

女性饮酒，应先了解酒的种类——中国酒/119

女性饮酒，应先了解酒的种类——西洋酒/121

斟酒与敬酒，注意适度为上/122

葡萄美酒，演绎女人指间性感/124

这样的品酒负行为女性应敬而远之/126



涉外礼仪

优雅升级，自然大方 与世界礼尚往来

女性涉外礼仪修养大测试/128

迎宾礼仪 迎来送往 让对方感受热情和关心/130

迎送有礼，使外宾感到亲切温暖/130

招待外宾，充分考虑其生活习惯/132

外宾逗留期间，要精心定制保护计划/134

馈赠外国友人，特色礼物更显情意/135



出国礼仪 出行到国外 别做令人讨厌的游客/137

出境，懂礼仪就少麻烦/137

拜访，你是有教养的客人吗？/138

入住、离开酒店留下好印象/140

公共场所，注意言行举止/141

出游，要了解国外风俗礼仪/142

知晓各国禁忌做最聪明女子/144



日常 礼仪

女性立足社会 与优质人生的源资本

one

女性日常礼仪修养 大测试 Test

1 在工作场合中，身为白领女性应该选择哪一种发型最为适宜：（）

- A. 惹眼的爆炸头 B. 热情的大波浪卷发 C. 庄重的盘发

2 上班时所穿的衬衣，纽扣开到第几颗最为合适：（）

- A. 想开几颗就开几颗 B. 为防走光，全部扣上 C. 解开领口处的第一颗纽扣

3 外出时物品太多，不得不带上两个包，如何才能显得最优雅：（）

- A. 一手拎一个 B. 全部由一只手包办 C. 一个肩背，一个手拎

4 日常外出参加活动，你一般会佩戴多少首饰：（）

- A. 多多益善，样样俱全 B. 少于3件 C. 按服装和场合选择1~2件

5 在公共场合中遇见一位点头之交，这时你的表情是：（）

- A. 表情严肃，不苟言笑 B. 活泼开朗，开怀大笑
C. 微微浅笑，眼含笑意

6 坐下后，你一般如何放置自己的双腿：（）

- A. 双腿岔开，分开放置 B. 双腿自然往前伸直
C. 双腿并拢，微微侧放

7 与人谈话时，你一般与对方保持多远的距离：（）

- A. 10~20cm B. 30~40cm C. 50~80cm

8 对方提出了令你无法接受的请求，你的回答会是：（）

- A. “绝对不可能。” B. “让我再考虑考虑。”
C. “很遗憾我帮不了你，但可以帮你想想其他办法。”

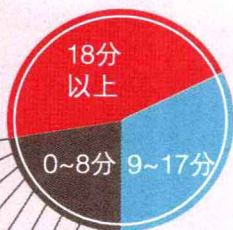
9 闺中密友送你一份精心准备的礼物，你的反应是：（）

- A. 推让一番，坚决不收 B. 立刻放在一边，以免被误会贪图礼物
C. 获对方同意后拆开，面露愉快真诚道谢

10 参加一场婚礼喜宴，你觉得怎么打扮才正确：（）

- A. 盛装打扮，争取成为众人目光的焦点 B. 随意打扮，反正主角不是我
C. 穿戴整洁，略施淡妆

日常礼仪最能体现一个人的自身修养，只有掌握了日常礼仪，才能由内而外传达出女性优雅的“味道”。测试一下，看看你的日常礼仪能打多少分吧。



以上10题，选“A”得0分，选“B”得1分，选“C”得2分，请按照该标准统计一下自己的得分。

0~8分：

作为一名女性，你对日常礼仪的掌握实在令人失望，即使是最基本的女性礼仪要求和禁忌，也还没有清楚的认识，需要马上接受女性日常礼仪的“培训”。

9~17分：

你对女性礼仪已经有了基本的认识，但平时的表现比较一般，在许多方面仍然有着礼仪知识的“盲点”，需要掌握更多的女性日常礼仪。

18分以上：

你的女性礼仪知识还不错，已经有了一定的礼仪基础。但如果能对自己进行更加精心的经营，可以达到进一步的提高，成为优雅的礼仪达人哦。





· 靓丽仪容 · 女性自信社交的开始

以貌取女人是人的天性

无论人们对于能力和内涵有多么的看重，第一眼的观感都是非常重要的，以貌取女人是人的天性。当然这里所说的“貌”，其实并不仅仅是指容貌。一个懂得展现自我的女人，从外在形象到内在素养都是美丽的，精致的外表与优雅的仪态结合，才能成为一个真正美丽的女人，给人以赏心悦目的观感。

①**认真的女人最美丽**。不用怀疑，这就是那句熟悉的至理名言。一个女人可以没有惊艳的容貌，但必须要有一颗认真经营自己的心。

一个认真的女人，每天都会把自己打扮得整洁大方、优雅得体，带着微笑出门去；会在季节变化中注意保养自己的皮肤，连颈部和双手都不放过；发型还会偶尔变一变，让自己风情万种；会时常为自己添置新的服装，让整个人看起来眼前一亮；还会购买精致的饰品装点自己，使自己看起来充满了生活情趣；有时还会报辅导班学习一下，充一充电补充知识，让自己不落于人后。总之，一个认真的女



人会认真对待自己，让自己由里到外都美丽。

②**懒惰的女人不受欢迎**。这句话的正确性毋庸置疑。一个懒惰的女人，一个不认真对待自己的女人，不可能会受到大家欢迎，要知道，只有爱自己，才会被人爱。

一个懒惰的女人不会想要改变自己，不爱打扮，甚至连简单梳洗都觉得浪费时间，一向以蓬头垢面的形象示人，更别说换发型和保养自己了；工作上也不尽心尽力，对待周围的同事也漠不关心；久而久之，不仅自己外在形象一塌糊涂，人际关系也乱七八糟，更别说有晋升的机会，或是交到男朋友了。

倘若你是这样的，一定要警醒起来，试着从精神面貌上改变自己，慢慢再转化成行动。要知道，这个世界没有丑女人，只有懒女人哦。



发型应 根据脸型而不同

众所周知，头发是女人的第二张脸，靓丽人生，要从头开始。显然，一个自然大方并适合自己的发型可以为个人形象增分。一些女性偶尔还会换换发型，这倒不只因为她们爱美，还因为有时也需要转换一下形象，而换个发型无疑是最快的一种方式。

当然，发型的选择是很有讲究的。如果选择了不合适的发型，无疑会给个人形象减分。一般来说，选择发型要注意不同的发型呈现出不同的美感，短发清爽活泼，长发柔情似水，卷发性感迷人，但这些发型肯定不是每个人都适合，一些发型还需要挑挑脸型。



N01. 圆脸

圆脸是种可爱脸型，有种天然的亲和力，但是圆脸轮廓的立体感不强，很容易让人感到弧度太圆，或者有“婴儿肥”的嫌疑。



所以，圆脸女性在打理头发的时候，最好选一些让脸部看起来长一些的发型。比如可以选择长直发，而且增加发顶的高度，这样从视觉上看来，脸部的线条就被拉长了。在分刘海的时候，最好也避免中分，因为这种规规矩矩的刘海会让脸部看起来更大，最好采取侧分的方式，两边刘海向下，就能减弱圆脸的宽度了。

此外需要注意的是，打理头发时一定要避免脸颊两旁头发过于蓬松，否则会让你的脸看起来更加“横向发展”。

N02. 长脸

长形脸的最大特征就是两边的脸颊比较细窄，脸部的宽度明显比纵向长度要小，而脸颊常常下陷，容易给人一种古板严肃的感觉。



如果想让自己的脸型更有亲和力，最好选择一些优雅可爱的发型，从视觉上增加脸部的宽度，缩减脸部的长度。首先需要将头顶的头发压平整，不要过于蓬松；其次，前面应该留刘海，无论齐的还是斜的都可以，让脸部变得圆润一点。同时，还要增加脸部两边头发的厚度，还可以把头发烫卷，做成波浪发，在视觉上缩短脸的长度，让你的脸变得柔美起来。



N03. 方脸

方脸又被称为“国字脸”，因为下巴和上颚都比较宽，所以显得脸型四方方的，线条比较刚硬。这样的脸型，显然有点缺少女人味，而且也不够柔和，甚至有点偏中性。

所以方形脸女性一定要采取“以圆破方、以柔克刚”的方式来解决。可以选择时下流行的盘发，把头发编成发辫盘在脑后；或是将头发做成不对称，比如小碎发的发型；要注意的是，方形脸的人一定要避免直短发，这样会显得脸型轮廓更加突出。

此外，还要避免留齐刘海，更不能不留刘海、让额头暴露在外。最好是剪一个不对称的刘海，让人们在看到脑后圆润的线条和前额刘海边沿线后，从而减弱对脸型的注意。



N04. 菱形脸

菱形脸的上半部分为正三角形，下半部分为倒三角形，特点是前额和下巴较尖窄，颧骨较宽，两脸颊较消瘦，脸型的中

间部分最宽。所以在发型的选择上，应该首先将上部的头发形状拉宽，到额头下部时再缩进，在颧骨位置可以烫大波浪卷，以遮盖上下细、中间宽的缺点。另外，菱形脸的人尽量不要让脑门暴露在外，否则会让颧骨看起来更宽。

N05. 椭圆脸

椭圆形的脸是女性最完美的脸型，拥有这种脸型的女性无疑是幸福的，因为它可以“百搭”，无论是长发、短发还是卷发，统统都能尝试，让脸型的美感凸显出来即可。不过，椭圆脸的发型同样也有需要注意的地方。因为东方人脸部通常是比较扁平的，如果希望发型更加完美，可以增加层次感。



优雅发型要与职业相符

三百六十行，行行职业特点都不同，各职业在社会分工中属性亦不同，因此，发型选择不仅要符合个人的脸型气质，还要符合职业身份，可不要“跟着感觉走”。



每个职业对于发型的要求都不同，但优雅女性的发型风格，也有一些共同之处。首先就是要保持干净和整齐。无论你选择何种发型，都要保持这两个标准，至少6~8周就要修剪一次，而在平时养护上，也要注意尽量让头发保持干净和光亮。可以选择那些能带来柔顺光泽的洗发、护发的产品，最好不要使用那些让头发看上去过于僵硬的定型产品。特别要记住的是，一定不要让头发过多地遮住自己的脸。

其次是要保持“精简”的状态。尤其是在职业场合，一定不要有过繁复，所以最好少戴发饰，如果一定要戴，最好只戴一两件，而且发饰的颜色要和头发相近，显得低调一些。比如一只灰褐色的小小发夹，既能将“桀骜不驯”的头发夹住，又不会给人以“惹眼”之感。而那些五颜六色的亮片、发带等，最好不要带到职业场合中，可以在休闲时佩戴。

发型跟着职业走

各个职业在社会分工中属性不同，因此，发型的选择肯定不能“跟着感觉走”，而应该与自己的职业相符合。

①**写字间白领**。白领的发型应流露出清新简练之感，才能在工作中给人以干练的感觉，提升被信任度。直短发、自然披肩长发或烫成小卷半垂的发型都是不错的选择，另外，女孩千万不要把头发理太短或烫成爆炸头，这会显得过于另类和浮躁。

②**中高级主管**。身为主管，发型的选择就不能像普通白领那样随意，而应该凸显出主管应有的精明干练与庄重优雅，所以最好不



要选择过于可爱甜美的发型，也不要使用过多的发饰，当然，也不能显得过于老气，最好选择一些经典的卷发、盘发样式。

③**公务员**。如果身处机关事业单位或是从事教师职业，发型应该透出知性和正式的感觉，不宜把头发烫成大波浪或是过于蓬松，因为这样会让人有轻浮之感。如果头发本身比较蓬松，在必要时可以用发胶、卡子固定起来。

④**医生**。医生出于工作需要，一般会戴工作帽。那么在发型上则不应太复杂，简洁自然一些就好，同时还要方便打理，在工作时选择盘发为佳。而即使你在平时不需要戴工作帽，也要将自己的头发梳到后面，扎起简单方便的发髻，这样才能避免蓬乱发丝带来不必要的麻烦。

发型还要看季节

发型要顺应季节变化，春、秋气候宜人，发型可以自由选择，没有什么禁忌，而夏、冬两季就有各自要求了。

①**夏季**。夏季天气炎热，大家都希望更凉快舒适一点，在发型上肯定不能弄得太复杂，过厚、过长、过蓬的发型只会让你在炎热的夏季叫苦连连，比如在工作场合进行开会、演说，如果过长的头发导致颈部大汗淋漓，当然会影响个人形象。所以这个季节的头发应清爽一点，样式应以盘发或马尾的形式为佳。

②**冬季**。冬季天气寒冷，人体热度最低，因此这一季不应把头发剪得过短或过薄，不然冷风一吹，头皮就会冻得发麻。许多长发的女士会考虑把头发自然垂放下来，能起到保暖的效果，但注意不要让头发遮住脸颊，否则会显得不够干练。



面部精致妆容

显 朝气

化妆不仅可以美化自己，还可以给人留下美好的印象。在社交场合中，略施淡妆是一种基本礼仪，表达的是一种对他人的尊重。一些手法不够娴熟的女性，可能会感觉化妆很难，也不知道是淡点好，还是浓点好，其实在“浓妆淡抹”的基础上，再注意下肤色、眼部和唇部色彩就可以了。

①**干净剔透的肤色**。化妆的基础就是要有一个干净剔透的好肤色，但由于我们每个人的肤质不同，所呈现出的肤色会有所差别，不过这个时候适当运用粉底就能帮助我们改善底妆的肤色。

选择粉底颜色时，要注意挑选与本身肤色相近的色号，这样肤色过渡才自然，否则色差太大，会显得不协调或生硬。脸上有痘印、黑眼圈、红血丝的女性还可以在使用粉底前，涂抹少许遮瑕膏，这样整张脸看起来没有瑕疵更显精致，上妆效果也会更好。擦完粉底，等皮肤适应一分钟之后，再用化妆刷蘸取适量蜜粉在额头、鼻头、下巴等部位，用来提亮肤色，使皮肤看起来有光泽又剔透。



②**明媚动人的双眼**。完成底妆之后，此时眼睛就是妆容的重点了。

首先用眼线笔沿着睫毛根部顺着眼皮画一条淡淡的眼线。眼线能让眼睛变的有神，还能加深了眼部轮廓；其次用咖啡色系眼影描绘立体眼窝，在眼窝的前1/3眼角处涂淡淡的珠光色泽，让双眼看起来有亮点。然后用睫毛夹把睫毛夹翘，再用睫毛膏按Z字形刷睫毛，营造卷翘的效果，瞬间让眼睛明媚动人。

③**清新润泽的双唇**。嘴唇是脸部最富色彩，最吸引人的一部分，根据淡妆的特点，最好选择唇彩、唇蜜或是有润泽感的唇膏，颜色也以淡色为佳，避免用大红或玫红色，这些颜色过于厚重，不好驾驭，跟妆面也不搭。最后如果想让自己的气色看起来更加健康，可以稍微抹点腮红，让面色更红润。