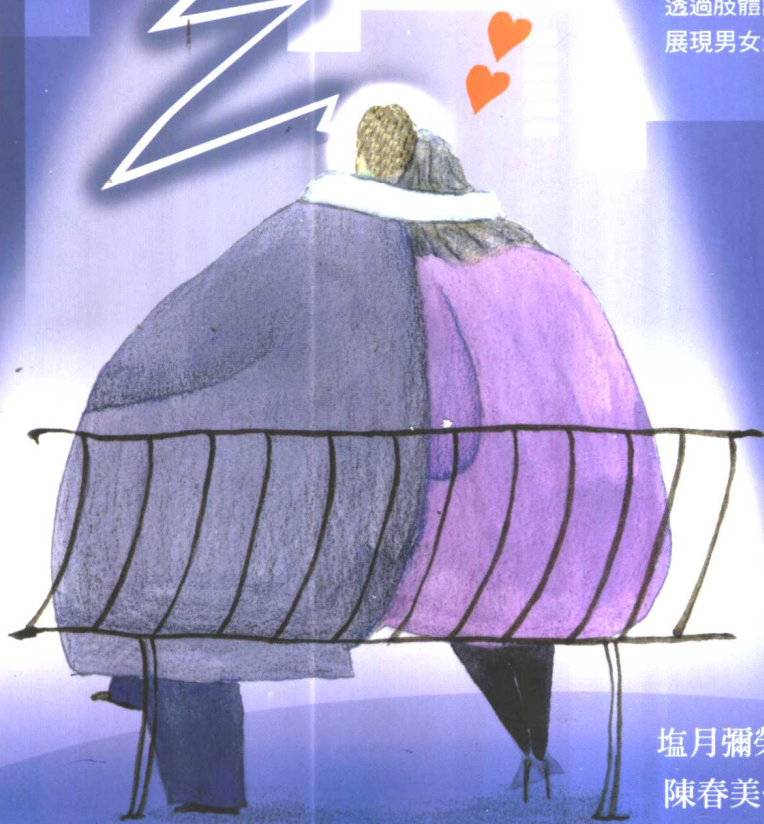


對不起， 電到妳

優雅的魅力

透過肢體語言，
展現男女最動人的風貌

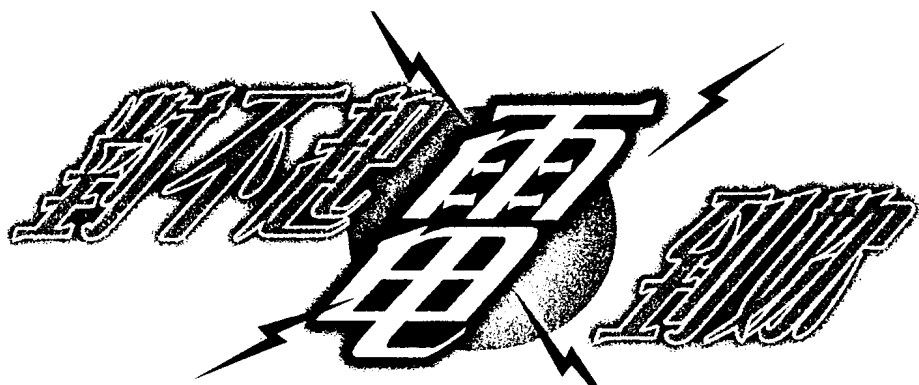


塩月彌榮子 ◆ 著
陳春美 ◆ 譯

對不起，電到妳——優雅的魅力

作 者	鹽田彌榮子
譯 者	陳春美
發 行 者	新路出版有限公司
發 行 人	王紹庭
出 版 者	園丁生活房 台北縣三重市重安街 102 號 8 樓 電話：(02)2978-9528・(02)2978-9529 傳真：(02)2978-9518
郵撥帳號	18939001 新路出版有限公司
出版登記	局版台業字第 301 號
總 經 銷	旭昇圖書有限公司 台北縣中和市中山路二段 352 號 2 樓 電話：(02)2245-1480 傳真：(02)2245-1479
印 刷	久裕印刷事業股份有限公司
出 版	2001 年 10 月初版
定 價	180 元

本書如有缺頁、誤裝，請寄回更換



優雅
的
魅力

鹽田彌榮子 著
譯 陳春美

序

塩月彌榮子

本書的內容，並非旨在教導各位有關令人感到拘束的禮貌，而是為讀者說明如何用具體而自然的動作去表現禮貌。須知禮貌並非僅只掛在嘴上說說而已，亦非照本宣科地應用即可，而是必須因時、因地、因對象而靈活運用。

事實上，有時假使我們完全按照禮貌方式去做——而且認真地去做，在旁人看起來極可能仍舊顯得非常滑稽可笑。例如，有些人在約會時那種吃飯的樣子，可能由於太過緊張，儘管他使用刀叉的方式合乎吃飯禮節的標準，但是卻毫無美感可言。在此情況下，不得不令人懷疑，這樣的禮貌究竟有什麼用。

我認為，禮貌是為了要塑造一個人的行為規範，但是，卻不適合太過於嚴肅，至於是否能夠靈活運用禮貌，則端賴當事人如何去做了。

本書首先將賦予禮貌正確的定義，並探討如何運用禮貌，怎樣才能使自己的行為舉止看起來更優美，以及怎樣才能夠表現出自己的風格。無疑地，發自內心真誠的禮貌才是真正有用的禮貌，此外，禮貌若是只表現在自己單方面，卻忘記了對方的存在，這種

禮貌顯然缺乏了它的原義。本書主要的目的，就在於說明如何在雙方相處時讓對方感到愉快，如何讓對方展現他獨特的魅力。

本書的內容按照人際關係的不同，而分成三章來談。其實，人際關係不外乎只有男人與女人、女人與女人、以及男人與男人三種類型而已。而依照個別類型的不同，禮貌的運用也必有所不同。

就男人與女人的禮貌來說，從一開始就要學習如何把自己的心意傳達給對方，進而談到約會時應注意的禮貌規範，最後則須學習成為夫妻之後彼此間的禮貌，在各種不同的場合，均呈現出各種不同表達禮貌的方式。女人與女人間的禮貌重點在於，如何讓自己的舉止看起來優雅大方、女人們之間如何保持友誼、在出外旅行及吃飯時應保有的禮貌、婆媳之間的相處之道、以及在上班時與女同事之間應有的禮儀等。至於男人與男人之間的禮貌，則應該設法表現出男子氣概的優雅舉止，而無論在上班或休閒時間，都有若干基本的禮儀必須加以注意。本書對以上這些重點均有詳細的說明。

如果讀者在看過本書後，能夠了解到人與人之間的相識必須相互體貼、關心，處處替人設想，既尊重自己，也尊重別人，如此方能予人一種溫馨的感覺，這也就達到作者撰寫本書的積極目的了。

目 錄

序

第一章 男人與女人應有的基本禮貌.....15

1. 微笑是男人和女人相遇的緣起.....17
2. 當一個陌生男性想要主動與女性交談時，可輕易從他的眼神中看出來.....18
3. 讓異性留下深刻印象的秘訣，就是不要急於表現自己.....21
4. 在書內寫下幾句話送給對方，藉著書本傳達心意.....23
5. 如果女性主動邀約男性，那麼不妨再約二對男女朋友一起赴約.....25
6. 當有人約你時，別忘了一定要給對方肯定的答覆.....26
7. 和普通的異性朋友交往，需要相互的信賴感；而情人則需要有合為一體的感覺.....27

8. 「相親」是未婚男女最普遍的一種交友方式	30
9. 約會是戀愛中男女了解對方的必經過程	32
10. 男性若要邀約女性，事前應有周詳的計劃	34
11. 約會時，男女雙方對穿著均應加以注意	36
12. 切勿濃妝，但面部須保持整潔	38
13. 男性通常會很注意女性的鞋子款式	39
14. 第一次約會的地點，最好是高雅清靜的餐廳	40
15. 如果對於第一次的約會焦慮不安，不妨帶一個朋友去壯膽，以增加自己的信心	41
16. 如果對方比約定的時間晚到，那就先讓自己輕鬆一下再耐心地等待	42
17. 在擁擠的人群中，別忘了牽著她的手	43
18. 如果實在找不到適合的約會地點，不妨試試郊外的遊樂區	44
19. 搭乘電梯時，應讓女性優先進出	45
20. 雖然女性優先是一種禮節，但女性也別忘了要向男性說聲「謝謝」	47
21. 在約會時，如果遇上以前的情人，妳大可大方的表示彼此之間仍是朋友	48
22. 晚間約會時，男性最好能在十點前將女性送回家	49
23. 當約會結束時，記得要約定下次見面的時間	50

24. 男性護送女性回家後，逗留在女性的家中不要超過三十分鐘	51
25. 如果確定很喜歡對方，就應該在第三次約會後，把對方介紹給自己的父母親	51
26. 在訂婚前，女性最好不要進入男性家中的廚房	52
27. 第一次拜訪對方的家庭，離去時記得向對方的父母親道謝	53
28. 熱戀中的情人若常在電話中情話綿綿，可能會給雙方父母留下不好的印象	55
29. 打電話到情人的公司，記得談話內容要簡短，也不要問對方難以回答的問題	56
30. 戀愛時，雙方所寫的情書，可以有這樣的變化，不必太嚴肅	57
31. 男性第一次送禮物給女性，最好選擇充滿浪漫風情的玫瑰花	59
32. 女性應避免送男性比他送自己更貴的禮物	61
33. 如果沒有準備東西贈送情人時，「讚美」是一件最好的禮物	62
34. 在自己的能力範圍之內請他吃一頓飯，才稱得上是豐盛的一餐	63
35. 在餐廳裡，應讓女性坐在視線良好的位置	64
36. 兩人可以點各式不同的菜，然後共同進餐，不須像自助餐般的分開	65
37. 在歐式自助餐廳用飯時，男性必須替女性拿飲料	67
38. 在餐廳櫃台前吃飯，若能和廚師研討菜色，也不失為一種享受	68
39. 當口紅不小心沾到杯子上時，很不雅觀，請馬上將口紅印擦去	69

40. 用餐後若有食物塞進牙縫，最好的方式就是去洗手間處理	70
41. 女性乘坐男友駕駛的汽車時，應坐在他的旁邊	70
42. 汽車裡是完全屬於倆人的小世界	72
43. 當情人突然要吻妳時，不妨以額頭接受他的吻	73
44. 婚前若已有性行為，要有絕不後悔的心理準備	75
45. 當能夠徹底了解到情人心中的想法時，不妨向他提出相親的事	76
46. 即使是由女性表明愛意，但最後仍應由男性求婚較好	78
47. 選購訂婚戒指，不妨兩人一起去選	79
48. 訂婚儀式最好採公開形式	80
49. 訂婚後，對男方母親的稱呼，最好和男性商量後再做決定	80
50. 解除婚約時，必須給對方一個負責任的交代	81
51. 當女性至未婚夫家拜訪時，可帶一些親手做的小點心給男方父母品嚐	82
52. 結婚紀念日當天，兩人不妨做一些值得回憶的事	83
53. 夫妻生活端賴言詞來彼此溝通	84
54. 夫妻應該每天都能抽出時間與對方談談一天所發生的事，和一些貼心的話語	86
55. 家事中打掃、洗衣服等事可看情形暫時不做，但做三餐飯則不可省	88

56. 丈夫因事夜歸，妻子最好能替先生準備好宵夜	89
57. 妻子得體的打扮會讓先生感到有面子	90
58. 若丈夫衣服不夠整齊乾淨，應是妻子的責任	91
59. 結婚後，最好讓彼此了解自己所交往的異性朋友	93
60. 夫妻之間，最好不要當面稱讚自己的異性朋友	94
61. 對配偶的朋友務必要友善	95
62. 若因為公事而有女性朋友打電話到家裡來，丈夫最好事先告訴妻子	97
63. 夫妻彼此不妨擁有不同的嗜好	97
64. 丈夫應把自己所需的花費與家庭開支分開	98
65. 切勿在小孩面前拿錢給丈夫	101
66. 妻子切莫瞞著丈夫把錢借給別人，更應避免向別人借錢	101
67. 如果丈夫沉迷賭博，妻子應如何因應	103
68. 丈夫最好不要在妻子面前放屁，以免引起妻子的反感	104
69. 丈夫有外遇，要靠夫妻間適度的溝通，達成共識方能解決，且不要在外張揚	105
70. 婚後，丈夫切莫追究妻子過去的一切	107
71. 夫妻吵架時，「幽默」是最佳的鎮靜劑	108

72. 先說道歉者就是贏家 109

第二章 女人和女人之間的禮貌 111

73. 所謂女人味，就是由女人身上自然散發出那股吸引人的成熟魅力 113

74. 內心喜悅的微笑發自眼睛 116

75. 手勢能夠代替語言 117

76. 髮型要與參加場合的氣氛配合 119

77. 女性抬頭挺胸、昂首闊步走路的步伐最美 120

78. 站立時應將重心置於一腳 121

79. 坐姿應注意雙膝併攏 122

80. 穿著迷你裙時，不要用物品遮掩臀部 123

81. 經過狹窄處時，勿以臀部朝向人前通過 124

82. 若發現男性的褲襠忘記拉起，可以換個方式告訴對方「你的褲子有毛病」 124

83. 在辦公室內應注意足部的清潔 125

84. 上班族女性穿著打扮應力求簡單樸素 127

85. 拜訪女性長輩或上司時，宜化淡妝 128

86. 不妨試著以第三者的語氣，向同事請教自己感情上的苦惱	129
87. 女性不要隨意把手提包放置於桌上	130
88. 在餐桌上的舉止，務求優雅大方	131
89. 不要用餐巾擦拭刀叉	132
90. 東方人較適合美國式的刀叉用法	132
91. 使用湯匙不可發出聲音	133
92. 喝完湯後再吃麵包	134
93. 吃魚時記住不要翻魚身	135
94. 吃義大利麵時，不可用刀切	136
95. 雞塊可用手拿著吃	137
96. 若發現菜裡有蟲時，不要大聲張揚，可以請服務生換一份新的	139
97. 盡量不要讓別人知道自己在餐桌上所犯的錯誤	139
98. 稱讚朋友的先生，是最好的結婚禮物	140
99. 最好稱讚朋友的孩子「長得很像雙親」	141
100. 參加同學會時，宜用方言交談	142

101. 參加團體旅行時，務必跟家人保持聯繫 142
102. 旅行中穿著針織衣料的服裝較為合適 144
103. 當你搭乘火車或飛機時，若鄰座是個討厭的傢伙，可以闔眼假裝休息 144
104. 女性單獨在旅館，應注意房間是否能上鎖 145
105. 參加長時間的旅行時，最好能留給自己一些單獨的時間 145
106. 女性參加團體旅行時，應預先準備好交通工具 146
107. 即使回家沒有人，最好也能說一聲「我回來了」 148
108. 婆媳之間相處，最好能保持相敬如賓的態度 149
109. 丈夫和婆婆之間發生爭執時，媳婦最好不要插嘴 151
110. 有關家事及交際方面的事，應向婆婆請教 151
111. 對媳婦來說，公公和丈夫的兄弟都是異性 154
112. 為人丈夫者，切莫刻意向母親誇張在妻子娘家中愉快的事情 155
113. 妻子娘家的人若要送高價禮物給孩子，最好交由孩子的父親轉送 156

第三章 男人和男人之間的禮節

114. 在孩子面前不要說婆婆、丈夫、及鄰居的壞話	157
115. 孩子的教育方針應由父母親和婆婆共同商量	157
116. 若要表現男子漢氣概，應注意整潔，同時舉止不做作	163
117. 男人的自信心可以從背部表現出來	165
118. 走路時不要彎腰駝背	168
119. 不要隨便以手摸頭或臉	170
120. 需要拿口袋內東西時，才把手伸入口袋	171
121. 在人群擁擠的地方，多說「對不起」這句話	172
122. 握手時要面對微笑，並注視著對方的眼睛	173
123. 害羞的模樣是男性的利器	174
124. 面試時，如果輪到自己應馬上說出姓名和學校名稱	176
125. 新進職員可以做多次自我介紹	177

126. 到公司上班的三個月內，要對公事全力以赴	178
127. 在公司裡，最重要的就是公私分明	178
128. 不要隨便給名片	180
129. 不要從臀部口袋拿出名片	183
130. 在公司內，若從洗手間出來，一定要先擦乾手	183
131. 不要以溼巾擦臉或脖子	185
132. 乘坐汽車時，按照輩份或職位高低決定車內的座位次序	185
133. 如要說上司的壞話，要看清四周有沒有人	186
134. 要以嚴厲的態度規勸部屬	189
135. 不要告訴同事自己的風流韻事	191
136. 在飯店或俱樂部，說話聲音不要太大	192
137. 在高爾夫球場，要盡量保持安靜	193
138. 在高爾夫球場上，如發現煙蒂請順手拾起	194

第一章

男人與女人應有的基本禮貌

