提升人气指数的礼仪宝典 塑造女神气质的优雅范本

女孩的第一本实用礼仪书

懂礼仪的女孩身上跳动着魅力的精灵
会让人投来欣赏、赞美、喜欢、钦佩的目光

卢帼芹◎编著

不懂礼仪的女孩，总是处处“献丑”；一个失礼的细节，
可能毁掉她的形象

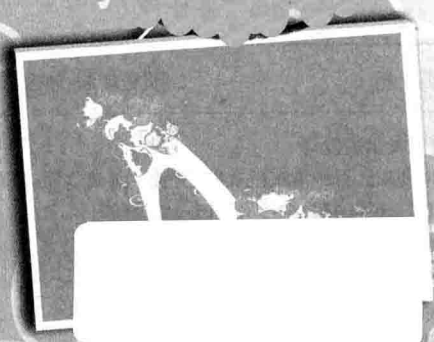
女孩身穿礼仪这套隐形的华服，在不着痕迹之处展现自己的素质和修养

解读礼仪秘籍，修炼魅力功底，女人，从此散发动人心魄的美丽

中国纺织出版社

女孩的第一本实用礼仪书

卢帼芹◎编著



中国纺织出版社

内 容 提 要

女孩与礼仪有着千丝万缕的联系，一个懂礼仪的女孩会让人投来欣赏、赞美、钦佩的目光。女孩身穿礼仪这套隐形的华服，在不着痕迹之处展现自己的素质，流露出内在的修养。本书是一本轻松实用的现代礼仪指南，为女孩们介绍了在不同场合、与不同对象接触时所要遵循的礼仪规范，分析了女孩在日常礼仪中必须注意的上千个细节。

本书介绍全面、结构清晰、讲解深入、内容翔实，涵盖个人礼仪、服饰礼仪、语言礼仪、社交礼仪、职场礼仪、商务礼仪、生活礼仪、饮食礼仪、家庭礼仪等各个方面，是女孩学习如何成为魅力女性的最佳读本，让你在了解、掌握并合理运用各种礼仪的基础上，拥有大方、得体、优雅的举止，成为光彩耀人、人见人爱的魅力女孩。

图书在版编目(CIP)数据

女孩的第一本实用礼仪书/卢帼芹编著. —北京：中国纺织出版社，2015.3

ISBN 978-7-5180-1265-7

Ⅰ. ①女… Ⅱ. ①卢… Ⅲ. ①女性—礼仪—通俗读物 Ⅳ. ①K891.26-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 281883 号

责任编辑：闫 星　　责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼　邮政编码：100124

销售电话：010—67004422　传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http://weibo.com/2119887771

北京睿特印刷厂印刷　各地新华书店经销

2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本：710×1000　1/16　印张：15.5

字数：171 千字　定价：28.00 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

中国是礼仪之邦，先贤孔子就说过："不学礼，无以立。"而现代社会，礼仪更成为人际交往的一种方式，甚至是一种行为规范。

对于二十来岁的女孩来说，你正处于人生的岔路口，你进入社会和职场的第一步就是要学习如何与人交往，就是要让自己变成一个懂礼之人。不难想象，当你跨入职场的那一刻起，你就要和同事、领导相处，你需要明白进退有度、谦逊谨慎的道理；当你和朋友、闺蜜聚在一起时，你要注重亲和得体、严于律己；社交场合，你也需做到落落大方、谈吐优雅，即便与自己亲密的爱人或父母，也要谦恭有礼，事实上，在你的生活中，处处都涉及礼仪，你的每一句话，每个动作都在礼仪规范之下。

对于二十来岁的女孩来说，学习礼仪是你学习其他知识的基础。不懂礼仪，会让你处处"献丑"，甚至一个失礼的细节都可能毁掉你的大好前程，让你追悔莫及；反之，生活在现代社会，拥有良好的礼仪，无疑会为你增加诸多砝码。

每个女孩，要学习礼仪，就要从细节着手。而本书，正是针对初入社会的女孩们这一群体，总结了你可能在生活中遇到的一些礼仪细节，内容涉及日常社交、仪容与服饰、职场商务、舞会宴会等方面，对每个场合应注意的礼仪细节以及具体应用要领都做了详细的说明，以帮助广大的年轻女性掌握这些礼仪细节，提高礼仪修养，调节人际关系，赢得人脉和机遇，取得人生的成功。

礼仪是二十几岁女孩立足社会、获取成功的第一资本。深谙社交礼仪的女人不仅会赢得人脉、还会让人生之路变得更为畅达。每个女孩都应把此书当成学习的智慧宝典，并将其在你的生活中应用起来，这样你就会成为一个拥有良好礼仪、充满无穷魅力的女孩。

编著者
2014 年 6 月

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录

第1章 举止礼仪，女孩举手投足尽显雅致风范 // 1

女孩要随时随地注意自己的举止礼仪 // 3

女孩，别让坏习惯影响你的整体形象 // 5

女孩的优雅，来自于娴淑的坐姿 // 8

站姿优美的女孩，尽显亭亭玉立的美 // 10

女孩要优雅，“蹲”出你的美 // 13

女孩好气质，从轻盈的步态开始 // 16

女孩要了解肢体语言下的不同意义 // 18

女孩不要让异味影响别人对你的印象 // 20

第2章 形象礼仪，优雅着装给别人留下美好印象 // 23

美丽的女孩从来不会不修边幅 // 25

女孩通过着装展示自己独特的个性 // 27

聪明女孩懂得不同场合的穿衣规则 // 30

女孩的美丽，来自于精致的妆容 // 33

女孩的美丽，从“头”开始 // 35

小饰品的点缀，让女孩增色万分 // 38

鞋子与包包最能体现女孩的品位 // 40

“香香的”女孩，永远惹人爱 // 43

女孩要懂丝巾的选择与搭配 // 46

女孩要懂西式礼服的场合搭配 // 49

第3章 言谈礼仪，女孩口齿伶俐更要表达得体 // 53
礼貌用语是女孩素质和修养的体现 // 55
女孩说话要注意措辞和语调 // 58
尖酸刻薄的女孩没人喜欢 // 60
女孩要拥有悦耳动听的声音 // 62
女孩别轻易开黑色玩笑 // 65
女孩儿嘴甜才招人喜欢 // 68
“谢谢”是最有用的词语 // 70
女孩要懂得婉拒他人的技巧 // 73
交际场合，女孩要会打圆场 // 75

第4章 初入职场，聪明女孩知进退、懂礼数 // 79
女孩求职应聘不可不知的礼仪 // 81
女孩快速融入职场环境方法 // 84
职场穿衣，被喜欢而不是受排斥 // 86
女孩莫清高，在职场中保持谦虚 // 89
聪明女孩懂低调，别让自己不合群 // 91
懂得利用女性特质，工作会更顺利 // 94
电话礼仪，职场女孩必须知道的事 // 97

第5章 同事相处，女孩要懂得有“礼”有“距” // 101
女孩不搞小团体，一视同仁对待同事 // 103
女孩别太单纯，别把所有人都当朋友 // 105
从小事上，巧妙表达对同事的关心 // 108
向优秀者学习，结交榜样同事 // 110

再不喜欢对方，也不要撕破脸面 // 113
女孩要懂得把握好和同事的距离 // 116
女孩要能够主动关心和帮助同事 // 118
女孩，别去惹职场小人 // 120
职场女孩当心“祸从口出” // 123
如何处理男女同事的关系 // 126

第6章 商务礼仪，女孩大方得体展现最好的自己 // 129
女孩学会寒暄技巧，保持情谊温度 // 131
聪明的女孩，学会用名片“推销自己” // 133
女孩要学会商务场合的握手礼仪 // 135
女孩得体“称呼”，让对方感觉温暖亲切 // 138
女孩选好礼物，敲开对方的心门 // 141
与客户打交道，注意细节上的“礼仪” // 143
叫出对方的名字，让对方倍感尊重 // 146
电话沟通，不见面礼仪更不可少 // 149
女孩礼貌引荐他人的顺序和礼仪 // 151
行路过程中女孩要做到的礼仪 // 153
沟通中认真倾听，女孩更要用心回应 // 156
座次礼仪体现女孩的素质修养 // 159

第7章 会议礼仪，女孩在会议进行中该守的“礼” // 163
签到礼仪，会议礼仪第一步 // 165
女孩不怯场，敢于担当会议主持 // 168
会议勇于发言，礼仪不可少 // 170
女孩要学会化解会议尴尬的技巧 // 173
懂礼仪的女孩知道聆听会议的重要性 // 175

不同会场不同的位次排列 // 178

第8章 社交礼仪，女孩要了解的待人处世之道 // 181
女孩要把握好日常社交的距离 // 183
恋人之间要亲密更要有距离 // 185
宴请他人要照顾周到，不要冷落任何人 // 188
女孩要了解的待客之道 // 190
参加葬礼的礼仪你知道多少 // 193
女孩爱花也要知道基本的花语知识 // 195
会跳舞的女孩有别样的美丽 // 198
探望病人的礼仪和讲究 // 200
高素质女孩要了解的乘车座次礼仪 // 203
女孩如何大方周到地为顾客引路 // 205

第9章 餐饮礼仪，女孩应该熟悉的就餐赴宴常识 // 209
盛情邀约，切莫热情过度忘了礼仪 // 211
宴请时点菜的礼仪，女孩不可小视 // 214
女孩别露怯，西餐礼仪不简单 // 216
豪爽女孩会喝酒也要会祝酒 // 219
享用日韩料理应有的礼节 // 221
选酒与品酒体现出女孩个人品位 // 224
餐桌上如何为他人布菜 // 227
男女共餐，到底该谁结账 // 229
饭桌上剔牙，可以吗 // 232
女孩要明白饭后如何给小费 // 234

参考文献 // 237

第1章

举止礼仪，女孩举手投足尽显雅致风范

中国素来是礼仪之邦。作为一个二十来岁的女孩，一切从“礼”，注重自己举手投足的姿态，不但能显示女性的涵养，还能戒掉那些不雅的小动作和习惯，只有在日常生活中的各种场合，注意使用规范的、得体的、稳重的行事规范，才能逐渐改正大大咧咧的不良作风，从而尽显女人的优雅形象。

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

女孩要随时随地注意自己的举止礼仪

当今社会，形象礼仪越来越受到人们的重视。那些仪态大方、举手投足之间尽显涵养的女孩似乎更易获得他人的赞赏。然而，我们发现，在我们生活的周围，有不少年轻女孩，她们能言善辩，工作、生活中巧舌如簧，却偶尔做出一些不雅的“小动作”，令其形象大打折扣。因此，生活中的女孩们，都应注意自己的形象礼仪，要想表现自己的修养，让他人觉得你是个有修养的人，就要随时保持端庄。

蔡小雅是一家大型化妆品公司的业务主管，这次，她很有幸代替公司高层去与某大客户签约。

这天，蔡小雅出门前，还是和平时一样化了一个精细的妆，好好打扮了一下，来到签约地点，客户还没到，平时大大咧咧的她就拿出自己的化妆包，取出指甲剪，跷起了二郎腿，剪起了自己的指甲，并戴上耳机，听着自己很喜欢的摇滚音乐，不知不觉，客户来了，她居然没看见，客户一看见惬意无比的蔡小雅，当时就气愤地离开了，并给蔡小雅的公司打电话：“我真不知道你们公司怎么会让这种没有教养的小丫头当主管，我可不敢与你们合作！”

事后，蔡小雅悔不当初，但已于事无补。

故事中的蔡小雅之所以会失去签约的机会，让公司产生损失，是因为她在签约地点不合时宜的表现：跷个二郎腿、剪指甲、听歌等。表面上看，这些对年轻人来说，并不为过，但从对方角度考虑，这样的表现未免显得有失礼仪。相反，如果她在客户到达签约地点前能端坐于谈判桌前，表现得温文尔雅、含蓄恬静、自然庄重的话，估计就不会出现这种情况。

一个二十几岁的女孩，青春靓丽的容颜固然是一道美丽的风景，但真正给人带来审美愉悦感的是她的修养，一个修养好的女孩无论是举手还是投足，都会从礼仪出发，让人赏心悦目。

那么，生活中二十岁左右的女孩们，该如何通过礼仪展现自己的涵养呢？

1. 展现你优雅的仪态

相对于言谈礼仪而言，优雅的仪态是一种无声的语言，它能体现出一个女孩的性格、修养和生活习惯。你的一举一动直接影响着他人对你的评价。因此，有人称其为“动态的外表”。你应常常恰到好处地微笑，让人感到平易近人、和蔼可亲。而不能板着面孔对人不理不睬，要显得温文尔雅、含蓄恬静，既楚楚动人又自然庄重。

另外，优雅的仪态还包括：

坐姿：入座轻柔和缓，起座端庄稳重，不猛起猛坐，坐后不要东张西望，与客户交谈时不要把双臂交叉放于胸前且身体后仰，因为这样会传递给对方一种漫不经心的感觉，不可跷二郎腿。

站姿：挺胸、收腹，身体保持平衡，双臂自然下垂。

走姿：走路时要抬头挺胸，步履轻盈，目光前视，步幅适中。

2. 语言文明，讲究礼貌

与人说话，你需要做到：

①不可讲脏话，对方和你说话的时候，不要随便打断对方，不追问自己不必知道，或者别人不愿意说的事情。否则，对方就会认为你太没修养、没素质，而不愿意跟你交往。

②不要在人前“打扫个人卫生”，像剔牙齿、掏鼻孔、挖耳、修指甲、搓泥垢等这些行为都应该避开他人。否则，不仅不雅观，也不尊重他人。这种行为严重地破坏你的外在形象。

③常说一些礼貌用语，判断一个人的修养如何，最简单的方式是看他是

否有文明的举止。因此，要给你的准客户留下一个好的印象，比如懂得使用一些礼貌用语，如日常使用的“请”、“谢谢”、“对不起”，第二人称中的“您”字等；初次见面为“久仰”；很久不见为“久违”；请人批评为“指教”；麻烦别人称“打扰”；求给方便为“借光”；托人办事为“拜托”等。

3. 握手时

参加聚会时应先与主人握手，再与房间里其他人握手。如不要随便主动伸手与长者、尊者、领导握手，应等他们先伸手时才能握。对方可能未注意自己已伸手欲与之相握，因而未伸手，此时应微笑地收回自己的手，无须太在意。

4. 行为上

真诚谦恭待人，对上级的谦恭是礼貌，对平级的谦恭是人品，对下级的谦恭是高尚；用语文明，不说粗话、脏话、刻薄话、风凉话，对话声音以能听清为度，以免影响他人；不乱扔纸屑、烟头、果皮、吐痰入盂，无盂用纸巾或进洗手间吐。

虽然行为仪态看起来似乎只是琐碎小事，但正是这些小事反映出了一个人的文化修养和素质。所以，任何一个二十来岁的女孩，你要想成为一个受欢迎的人，请你一定要随时随地都注意你的一举一动，以展现自己优雅的形象和端庄的气质！

女孩，别让坏习惯影响你的整体形象

俗话说：“坐有坐相，站有站相。”任何一个端庄的女孩，无论在什么场合，都会注重自己的仪态，都会将手脚放到位。事实上，手脚的摆放是礼仪

学习方法中最为重要的内容，毕竟我们每个人的肢体动作大部分都是由手脚构成的。

生活中，一些大大咧咧的女孩在与人打交道的时候总是小动作不断、坐立不安，这样便显得有失礼仪，也很难给人一种优雅感。

因此，每个二十来岁的女孩，都要时刻做到优雅、端庄，展现自己的淑女风范，比如，如果你要参加饭局，那么，就座时，身体要端正，手肘不要放在桌面上，不可跷足，与餐桌的距离以便于使用餐具为佳。餐台上已摆好的餐具不要随意摆弄。将餐巾对折轻轻放在膝上。相反，如果你好动，好抖，那么，一定不要把这些不好的行为习惯带到餐桌上，否则很可能你会洋相尽出，甚至坏了大事。

我们不妨先来看下面的故事：

小李今年25岁，是个长相甜美的姑娘，最近，跳槽后的她很快接到了新单位的面试通知。但事有不巧，这天早上她的手机突然罢工，定的闹钟没有响，起来的时候已经是九点二十了，于是急急忙忙地洗漱、整理面试资料，到了面试的公司已经是十点半了。她刚坐下，气还没喘匀，人力资源经理就走了进来。还没谈两句，该公司副总又走了进来，想看看面试情况。

小李的紧张一下子就到了顶点。介绍自己的工作经验时不时地摸自己的鼻子，尽管自己没有感冒，也不觉得鼻子有多痒。她明显感到那个副总脸上的表情是晴转多云，可自己一点儿办法也没有，本来昨天做了一些面试准备功课，可早晨一慌乱，全忘了，现在的她脑子里一片空白。不久，头上就冒汗了，自己顺手擦了一下。

副总和人力资源经理耳语了两句，对小李说："你们先聊，我出去了。"小李有些僵硬地笑着起身打招呼。剩下的面试简直就是在走过场，对方问了她几个无关痛痒的问题，就匆匆结束了面试，还很客气地说让她等通知。小李自己心里明白这不过是客套话，连她自己都已经不抱任何希望了。

小李面试的失败，其实就是败在了她摸鼻子这个小动作，一个人在说话

的时候摸鼻子，给人的第一印象就是不自信。你可别小看这种微不足道的小动作，说不定就会因为它造成的负面印象让你在面试途中“折翼”。

事实上，在面试中，一个女孩，千万要记住避免以下几个小动作：

记得别交叉手臂，也不要跷起二郎腿；双脚略为平行，正对主考官而坐。双手轻松垂下或置于膝上，眼睛平视，不要乱瞄或东张西望。坐时微向前倾可以给人积极的印象，但别太靠近免得造成压迫感，如果注意到主考官不自觉后退，试着放松你的姿势，稍微向后靠。

可能有不少女孩会问，那么，我们该如何将手脚放到位呢？

1. 不要用手当众整理发型

如果是在宴会场合，那么，整理发型，应于餐前或餐后在化妆间、休息厅或洗手间内进行。让这一过程当众曝光，会让人觉得浅薄，而且还妨碍他人。另外，摆弄你的发型，他人是不便用餐的。当自己整理发型时，倘若发屑飞扬、发丝乱舞，则会令人极度反感。

2. 坐稳后就不可小动作频出

有些女孩出席公共场合，刚开始还注重自己的形象，但随着和周围人的熟识，便开始小动作频出，比如吃到开心时，往往喜欢脱去外衣、拽下领带、放松腰带、撸起袖子、敞开领口、挽起裤管、脱下皮鞋，以便减少束缚、通风透气。这种“土匪下山”的系列做法都有损于自我形象，其中的个别做法还会失敬于人。

总之，每个女孩，如果想成为一名淑女，就要从以上两个方面努力，这样便可有效避免因手脚上的小动作带来的许多麻烦！

女孩的优雅，来自于娴淑的坐姿

我们都知道，在生活中，一个人坐着的时候总比站着的时候多。坐态在人类生活里占了重要的分量。对于女性而言，她的坐姿是影响其形体美的一大要素。优雅的坐姿不仅展现一种形体美，更能展现一种优雅的气质。反之，坐姿不雅，则会给别人留下不好的印象，事实上，在我们周围，不少女性都没有掌握正确的坐姿要领，也犯了不少坐姿错误。我们先来看下面的故事：

我已经25岁了，说实话，我并不觉得我自己年纪大，但是周围不少跟我差不多大的女孩都结婚了，于是，我也准备加入相亲的大潮中，我并不排斥这种结交异性的方式，也许真的能认识一个和自己很合适的人呢。在我相亲经历中，有一个男士给我的印象很深刻，因为我们之间闹了一点误会。

那天，天下着雨，我比预约时间早到了20分钟，于是，我就选了咖啡厅靠窗的位置坐了下来，我在想，既然都下雨了，那人应该不会来了吧。但事实上，他居然踩着点来了，并且，很有礼貌地跟我打了招呼。他给我的第一印象非常不错，这样一个彬彬有礼的男士相信谁也不会讨厌。

但是在整个谈话的过程中，我不知道发生了什么，他好像不怎么说话，我开始主动地找话题，但是他却依然表现得很冷漠，我也不笨，知道对方没看上我，也就不再说什么了。

后来，和那个中间人联系的时候，我才了解到事情的真相。相亲结束后，那位男士告诉她，我那天坐在咖啡厅的座椅上是跷着二郎腿的，而且还不停地抖动自己的脚尖，而这是挑逗的姿势，知道事情的原委后，我羞愧难

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com