

TiSheng NuRenQiZhi De LiYiShu

有气质的女人，才能衬托她无与伦比的美丽与魅力

提升 女人气质 的礼仪书



郑沅◎编著

去掉庸俗，你才能清新脱俗

气质，由内而外

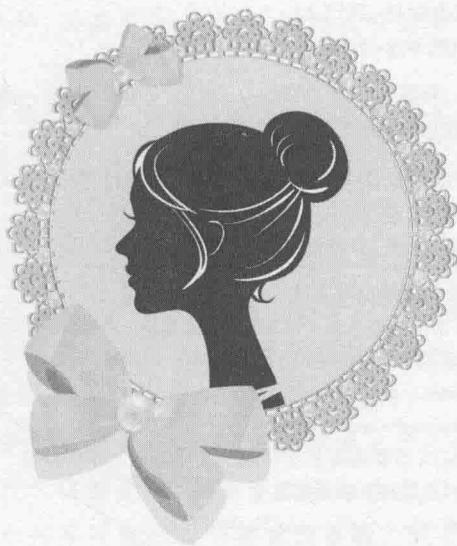
女人的优雅气质是靠细节、礼仪、修养打磨而成



中国纺织出版社

提升 女人气质 的礼仪书

✿ 郑沅◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

女人与礼仪有着千丝万缕的联系,一个懂礼仪的女人会让人投来欣赏、赞美、喜欢、钦佩的目光。女人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,为女性朋友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,分析了女性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、妆容礼仪、体态礼仪、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,是女人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、人见人爱的魅力女人。

图书在版编目(CIP)数据

提升女人气质的礼仪书 / 郑芸编著. — 北京: 中国纺织出版社, 2017.12

ISBN 978-7-5180-4455-9

I. ①提… II. ①郑… III. ①女性—修养—通俗读物
IV. ①B825.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 313348 号

责任编辑: 闫星 特约编辑: 王佳新 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

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

2017 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 12

字数: 220 千字 定价: 36.80 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

礼仪是在人际交往中,以一定的约定俗成的方式来表现的律己敬人的过程,涉及穿着、交往、沟通等内容。我国历史悠久,是举世闻名的礼仪之邦,注重礼仪修养向来是中华民族的传统美德。在这个日益文明的时代,女人作为一道独特的风景,尤其需要用礼仪来为这个世界缔造温暖和美丽。

随着时代的发展,人与人之间的交往越来越频繁,中国的女性也早已打破封闭的生活状态,由幕后走向台前。作为 21 世纪的女性,需要参加众多的社会活动,因此,对女性礼仪也就提出了新的要求。一个具有礼仪之美的现代女性,她不仅应该具有靓丽的外在,更应该体现出女性特有的内在气质。这样的话,无论她走到哪里,都会成为万众瞩目的焦点。幸运的是,女性即使没有先天的优越条件,只要用心,也可以通过礼仪的学习,为自己打造一件优美的华服。

当代中国女性更渴望优雅,如果说姣好的容貌是女人优雅的“皮儿”,那么良好的礼仪修养则是女人优雅的“味儿”。对于女人来讲,无论你的穿着如何华丽,如果失去了礼仪“味儿”的支持,女人是无论如何也优雅不起来的。现实生活中,漂亮的女人随处可见,然而更多的女人只是注意打造仪表的美丽,而忽略了仪态也是体现女性优雅与魅力的一个重要因素。之所以这样,主要是因为女性仪表的美丽可以借助于服装或化妆品来打造,而体现女性内在美的礼仪修养,则需要女性用心去学习、运用。

讲究礼仪,并不是简单的表面功课,而是要发自内心地表达自己的美。无论在什么场合,讲究礼仪的女人,都会显示出与众不同的风情,会得到他人的尊重。礼仪,是女性获得良好人际关系的基础。礼仪,不仅仅是规则,更是女性的一种交往艺术,这才是真正的礼仪之道。

女人是这个世界上道优美的风景线,女人当然有必要去表现自己的优雅与魅力,然而,这并不是我们的最终目标。女人真正要做到的是借助于

你所拥有的美丽,充分发挥自己的能力、影响与价值,从而提升自身的气韵、潜能及精神状态,与社会更好地相处。

这是一本全新的礼仪手册,在这里,我们运用生动的语言、精彩的案例向广大女性朋友介绍了在各种场合应遵循的行为准则,可以说,本书是打造魅力女性的礼仪指南。通过认真学习,相信你也可以成为一个优雅的女人,为自己创造出更多的人生际遇,获得更大的成功与幸福。

从此刻起,只要用心去领悟书中的每一个细节,并把它运用到实践中,相信不久的将来,你也可以获得很大的提升,从此拥有更具魅力的人生。

编著者

2017年11月

目 录

个人篇	礼仪是女人展现魅力的资本	1
第一章	服饰礼仪,女人穿出别致韵味	3
	得体穿着凸显你的不凡品位	4
	服装色彩代言你的完美形象	5
	服饰打扮表现你的良好修养	7
	不同场合决定你的着装风格	8
	贴身内衣提升你的无限魅力	10
	颈间丝巾绽放你的万种柔情	11
	袜子形式搭出你的时尚风情	13
第二章	魅力妆容,女人化出高雅形象	15
	干净整洁的形象是仪容美的关键	16
	护肤打好基础,化妆锦上添花	17
	扬长避短,根据不同脸型来化妆	18
	遵循属于自己年龄段的化妆技巧	20
	适合自己的妆容就是最美的妆容	21
	外敷内养,让自己的肌肤充满活力	22
	魅力香水,衬托你的迷人气质	24
	打理秀发,发型是体现精神面貌的焦点	25
	给指甲做美容,修饰不可忽略的美丽元素	27



第三章	优雅体态,女人秀出良好修养	29
	塑造完美体形,展现最直观的美丽	30
	打造健康美丽的体态,可以获得他人好感	31
	亭亭玉立,美好站姿就是一道风景	32
	款款而行,步履轻盈走出风度和活力	34
	优雅而坐,“坐”个自信有魅力的女人	36
	谨慎下蹲,显露大方防止尴尬	37
	明眸善目,眼神演绎女人的万种风情	39
	嘴角上扬,用微笑增添修养和魅力	40
	翩翩手势,举手之间为你增添魅力	41
第四章	语言有礼,女人说话透露不凡气质	45
	言之有“礼”,树立良好的道德风范	46
	言之有物,传达思想显示修养	47
	讲究分寸,沟通决定成败	48
	巧妙说“不”,减轻负担增加修养	50
	谈吐文雅,自如地表达内心世界	51
	适度赞美,快乐他人快乐自己	53
	声声悦耳,美妙声音打动人心	54
	学会批评,让忠言也能顺耳	56
	玩笑有度,调出生活好气氛	58
	幽默妙方,打开沟通局面的敲门砖	59
社交篇	礼仪是女人左右逢源的资本	61
第五章	有礼有节,女人畅游人际圈子	63
	知晓介绍礼节,助你扩大交际圈子	64
	懂得称谓礼仪,让社交活动一路畅通	65
	寒暄和问候有技巧,开场白奠定谈话基础	67
	选好话题,氛围融洽沟通效果好	68
	道歉需要勇气,体现风度和修养	70

礼尚往来,收的放心送的开心	72
第六章 有仪有态,女人要做社交达人	75
尽兴且有礼的女人,做舞会上的焦点	76
有修养的女人做飞机上的优雅乘客	77
表现优雅气质,做社交晚宴上的社交达人	78
懂高尔夫球场礼仪,做有魅力的上流淑女	80
为病人着想,遵守探望病人的讲究	82
好品行的女人做文明有礼的乘车人	83
小洗手间里也要显示大风范	85
留个好印象,勿在电梯上丢了礼节	87
第七章 国际礼仪,女人走出去更要讲“礼”	89
涉外礼仪的基本原则	90
与外国人见面时的礼仪	91
与外国人谈话时的礼仪	93
拜访外国人的礼仪	94
陪同外国人的注意事项	96
职场篇 礼仪是女人大展宏图的资本	99
第八章 守礼节,为面试打开方便之门	101
美丽的仪容为你增添魅力	102
得体的穿着给面试官留下好形象	103
彬彬有礼打动面试官的内心	105
优雅的谈吐助你取得面试的成功	106
身体语言决定面试的成败	108
握手礼仪能表达态度、展现修养	109
第九章 懂礼仪,做办公室里的玲珑女人	111
掌握礼仪细节,新人能迅速融入新环境	112



办公室女性的着装,体现个性更要适合办公环境	113
办公室女性的举止,大方得体受人尊重	115
办公室谈吐有度,不做“长舌妇”	116
办公室聊天有分寸,选好话题很重要	118
使用手机方便自己但不要影响他人	119
男女有别,办公室与异性相处有分寸	121
办公室用餐,也要保持完美形象	123
注意办公桌形象,管好自己的地盘	125
好聚好散,来个漂亮的转身	126

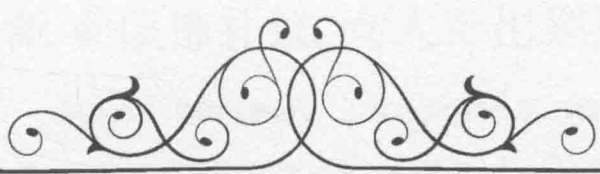
第十章 知进退,做上司身旁不可或缺的女性	129
与上司交往,把握尺寸进退自如	130
和上司和谐相处,要懂得给领导留面子	131
要想工作顺利,就要获得上司的信任	133
要想受赏识,就要懂得请示、汇报的礼仪	135
态度积极地化解与上司之间的矛盾	137
不同类型上司的相处之道	139
职业女性与异性上司相处的法则	141

生活篇 礼仪是女人家庭幸福的资本	145
------------------------	-----

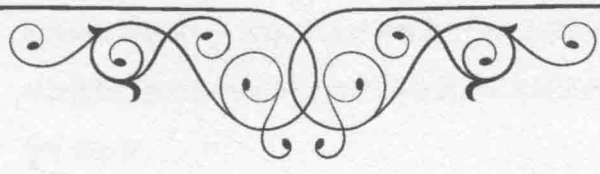
第十一章 举案齐眉,懂礼仪让夫妻感情升温	147
女人在家也要注意形象,做个完美情人	148
打造温馨港湾,不要让他不想回家	150
换位思考,夫妻间要理解尊重感情才能长久	153
和谐相处,莫让批评成为婚姻的毒药	155
维护他的自尊,男人都是爱面子的	158
包容对方的性格和习惯,营造和谐的氛围	160
给彼此一些私人空间,距离让爱更新鲜	162

第十二章 言传身教,懂礼仪让子女健康成长	165
用心经营,好家风成就好孩子	166
积极引导,注重培养孩子的礼仪修养	168
做好表率,父母是孩子最好的榜样	170
注意形象,在孩子面前更要“修边幅”	172
坚持使用礼貌用语,与孩子交谈不说粗话脏话	174
言传身教,任何时候都不要对孩子撒谎	176
遵循天性,给孩子行动的自由	179
参考文献	182

◎ 个 ◎ 人 ◎ 篇 ◎



礼仪是女人展现魅力的资本





第一章 ※ 服饰礼仪,女人穿出别致韵味

从古至今,服饰从来都是一种社会文化的体现,它既体现着一个人的文化修养和审美情趣,同时又是一个人的身份、地位、气质等无言的介绍信。在社交活动中,人们可以通过服饰来判断一个人的仪表、气质,所以说,服饰是人类的一种内在美和外在美的统一。因此,女人想要塑造一个真正美的自我,就要掌握好服饰礼仪规范,让和谐、得体的穿着来展示自己的才华和修养。





提 升

女人气质的礼仪书

❀ 得体穿着凸显你的不凡品位

人际交往中,那些着装得体的女人,就像是商店里包装漂亮的商品一样,总能给人以赏心悦目的感受,对人产生不可抗拒的吸引力。得体的穿着既可以体现女人的修养,折射出女人的内在气质,又能体现出对他人的尊敬之情。因而,女人想要给他人留下美好的印象,得到他人的关注,就要时刻让自己的着装得体。否则的话,无论你的身份地位多么显赫,只能在社交场上沦为他人的笑料。

居里夫人,法国科学研究院高级院士,一位可以把奖章给孩子当玩具的女科学家,同时也是一位日常不修边幅的女性。在她看来,她所从事的事业与形象无关,重要的是科研成果。但是一次难忘的经历,让她从此改变了这个看法。

一次,居里夫人应邀去参加一场关于她们最近取得重大突破的科学研究的新闻发布会。然而她把自己完全投入到了实验当中,彻底地把发布会的事给忘记了。当发布会组委会的人员打电话提醒她时,她才猛然想起这件事来。匆忙之中,她根本没有注意到自己的衣服,可等到她一路飞奔到会场时,却被保安拦在了门外。无论她怎样解释,保安始终不相信她是今天发布会上的重要人物。情急之下,她大声呼喊,把大会的组织者引了出来,才最终得以进入会场。她原本以为终于把难题解决了,可事情并没有她想象的那么顺利。当她开始演讲时,下面观众席上不时发出声音,一开始她没有明白过来,可是随着演讲的继续,下面的议论声越来越大,也不知是谁说了一句什么话,台下顿时笑成一片,她不得不停下讲演,满脸疑惑地看着大家。当她发现大家都用一种奇怪的目光看着她时,她也看了看自己,顿时羞得满脸通红。此刻的她,头发凌乱,身上的白衣服又脏又破。于是,发布会一结束,她连晚宴都没参加便匆忙离席了,她发誓从此以后要把自己的形象塑造好。

即使是声名显赫的居里夫人,在社交场上,如果不注重着装礼仪的话,一样会受到他人的非议。由此可见,无论一个女人身份地位如何,想要在社

交场上得到他人的关注与重视，必须注意着装礼仪。不同的场合有不同的着装要求，只有服饰与人的身份、地位、年龄和身体等因素相和谐，才能最大限度地发挥出着装的优势，恰当地展示出女人的魅力。那么，社交场上的着装礼仪有哪些？女性朋友们应该注意些什么呢？

1. 服装要适合你的身份

得体悦人的穿着应突出女性的身份，因而，一个成功的女性对于服装的选择必须具备正确的判断力，能够根据自己的身份来选择适合自己的服装。

2. 服装选择要符合场合的需要

注意服装礼仪就要求女人能够根据自己出席的场合来选取自己的服装。比如，如果是白天参加的一些正式活动，则要以职业装为主，给人以简洁能干的印象。

3. 服饰要适合你的年龄、身材

不同的人身材不同，就连肤色也不完全相同。不同的人要根据自身的条件来选择不同的衣服。在选择服饰时要注意扬长避短，尽量突出你的优点。不能为了追求时髦而把自身的缺陷暴露无遗。

女人着装要得体，并不是要求她的穿着多么华贵与时髦，关键是能最大化地展现出自己的优雅与气质。社交场上，女人着装得体既可以提升自己的信心，又可以表达对他人的尊敬之情，有利于社交活动的进行。

❀ 服装色彩代言你的完美形象

服装色彩是服装观感给人留下的第一印象，恰到好处地运用色彩的观感，不但可以修正、掩饰身材的不足，而且能强调突出女性的优点。

那么，想要利用服装色彩的神奇魔力打造自己的形象，彰显女性的修养与魅力，就得学习一些生活中常见的服装色彩搭配的方法与技巧。

1. 整体服饰色彩数量的选用

有些女人认为全身色彩堆砌越多，自己越显得“丰富多彩”，其实并非如此，如果集五色于一身，满身花枝招展的效果并不好。服饰能否给人带来一种美的享受，并非在于价格的高低和色彩的多少，关键在于配色得当。“色



不在多,和谐则美”,正确的配色方案是选择一两个系列的颜色作为服饰的主调,而其他少量的颜色为辅,作为对比,用来衬托或点缀装饰重点部位,如衣领、腰带、丝巾等,以取得多样统一的和谐效果。

2. 运用服饰的协调色搭配来体现自己

如果女人想要运用协调色搭配来表达自己的魅力与修养,就要掌握同类色搭配的原则和近似色搭配的原则。同类色搭配是指深浅、明暗不同的两种同一类颜色相配,比如,用青色配天蓝色,墨绿色配浅绿色,咖啡色配米色,深红色配浅红色等。用同类色搭配出来的服装会显得柔和文雅,如果让自己整体看上去柔和恬静的话,你可以尝试一下粉红色系的搭配。

而近似色搭配则是指把两个比较接近的颜色配在一起使用,如把红色与橙红色或紫红色相配,黄色与橙黄色或草绿色搭配在一起。如果把绿色和嫩黄色搭配在一起的话,能够给人带来一种春天的感觉,整体看上去有一种素雅、文静的淑女味道。然而,现实生活中,并不是每个女人都能把绿色穿出效果来的。

3. 借用对比色搭配来表达自己

当然,你在采用对比色搭配时也要遵循两个原则。那就是用强烈色配合和补色配合。强烈色配合是指用两个相隔较远的颜色来搭配,如黄色与紫色、红色与青绿色等。这种配色给人的感觉就比较强烈。日常生活中,常见到的就是黑色、白色、灰色与其他颜色搭配在一起。因为这三种颜色为无色系,无论哪种颜色与它们搭配都不会出现问题。通常情况下,某一颜色如与白色搭配会显得明亮,与黑色搭配则显得昏暗一些。为了不使你的服装给人过于沉重的感觉,避免把深褐色、深紫色等与黑色搭配在一起。在这种搭配中,黑色与黄色搭配最晃眼,而红色与黑色搭配虽然隆重,但却富含韵味。

为了能够使服饰色彩的搭配对比更加明亮,你可以运用补色搭配,把两种相对的颜色搭配在一起,如红色与绿色、青色与橙色、黑色与白色等放在一起,这些都可以形成鲜明的对比。在补色搭配中,黑白搭配历来被称为经典搭配。

4. 巧妙地运用调和灰暗的色彩来突出自己的优点,弥补不足

运用这一技巧主要是通过灰暗的色彩给人的后退感和收缩感来达到扬长避短的效果。如对于身材高大、丰满的女性,可以选择深色来搭配自己的

外衣，给人一种瘦弱的感觉，这一规律对大多数的女性都适用。

女性在选择服装时，不仅要考虑年龄、身份、时间及所处环境的需要，更应该注意全身色调的协调，只有这样才能取得和谐的整体效果，凸显自己的修养和气质，让服饰成为自己完美的形象代言。

❀ 服饰打扮表现你的良好修养

穿衣戴帽虽说是个人的事情，但是女人想要服饰成为你的形象代言，当然不能有半点马虎。每个女人的自身条件不同，各自的喜好也不尽相同，因此选择的服饰也不会完全相同，从而成就了五彩斑斓的服饰世界。让服饰更好地表达自己的气质与品位，仅凭个人的主观想象是不够的，还应根据大众的审美观及审美心理，找到一些可以遵循的基本原则。

女人想要通过服饰来表达自己的修养与魅力，可以参照以下几个原则：

1. 女人的服饰要遵循干净、整洁的原则

女人无论穿着什么样的服装，都必须保证干净、整齐，这也是所有穿着打扮应遵循的最基本原则。服饰干净、整齐并不是要求你的服饰必须时髦和高档，只要能够保证服饰干净、合体，全身整齐有致即可。只有穿着整洁、干净的女人，才能给人带来一种积极向上的感觉，与人交往时，才能表示出对对方的尊重与重视。

2. 女人的服饰要遵循个性原则

年龄、性格、职业、文化素养等方面的差异，自然也就形成了女性各自不同的气质。女人在与他人交往时，应树立起个人的形象，这就要求女人在选择服饰时不仅要符合自己的身份，更应该符合自己的气质，凸显自己美好的一面。这就要求女人在选择服装时，首先要正确地认识自我，选择可以展示个人风采的服饰，同时，服饰的选择要充满个性，避免盲目地模仿，失去自己的个性。

3. 女人的服饰应遵循和谐原则

服饰本身就是一种艺术，它不仅可以起到遮羞、保暖的作用，更能表达女人的修养与气质。如何才能让服饰更好地表达女人的魅力与品位呢？只