



万象文画

品位与人生

优雅气质 的内功修炼

万象文画编写组 编



内蒙古出版集团
内蒙古人民出版社

Wanxiang

品位
与
人生

万象
文画



品位与人生



万象文画编写组 编

优雅气质 的内功修炼

内蒙古出版集团

内蒙古人民出版社

优雅气质的内功修炼 / 《万象文画》编写组编. —呼
和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 12
(万象文画·品位与人生)
ISBN 978-7-204-10280-8

I. ①优… II. ①万… III. ①女性-气质-通俗读物
IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第238433号



· 品 · 位 · 与 · 人 · 生 ·

优雅气质的内功修炼

万象文画编写组 编

图片提供: 北京盛华远景图文创意公司 北京广角影像工作室 光影视觉图像工作室



策 划	王东生 段秋艳
责任编辑	王继雄
封面设计	纸上魔坊
版式装帧	金圣典工作室
出版发行	内蒙古人民出版社
地 址	呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦
印 刷	北京人教方成彩色印刷有限公司
经 销	新华书店
开 本	720mm × 1000mm 1/16
字 数	220千
印 张	11
版 次	2010年1月第1版
印 次	2010年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-204-10280-8/Z · 826
定 价	19.80元

如出现印装质量问题, 请与我社联系。
联系电话: (0471) 4971562 4971659

万象文画总序



世上有一种征服，不凭蛮力，不用刀枪，亦无需牺牲，这便是中国古人所说的“人文”，亦即“文化”。

《易经》曰：“观乎天文，以察时变；观乎人文，以化成天下。”简单地说，就是考察客观世界以研究其规律性的变化；观察人类文明的进展，就能用人文精神来教化天下。这是中国古代儒者的思想，未免有拔高人文之嫌。但其“观乎人文以化成天下”的人文精神却是值得称道的。与华夏文明几乎同时形成的世界上其他民族的文化大都已经衰落甚至灰飞烟灭，唯有华夏文明历经五千年磨难而依然长盛不衰。力量来自何处？主要是靠自身积累的深厚人文底蕴，支撑了五千年来这片物质上并不丰裕的“天下”。

现代中国的文化建设是一个庞大无比的历史命题，需要几代、十几代甚至几十代中国人尤其是他们的人文学者，进行长期的、艰难的心血智慧投入的伟大工程，需要建立“中国精神”的博大精深而又生机蓬勃的现代体系，建立它的特质和内在逻辑，它的品格和气度，它的价值观和范畴，它的理论积累和运行机制，这些都是不能一蹴而就的。就其本质而言，文化工程是一种“人心工程”，有关人的素质、情趣、价值追求、终极关怀、精神家园和人生设定的工程。可以说，文化是民族的标志，文化是民族的灵魂。正如一位学者所说：文化是我们的生命，以及外延如平原、山脉、湖泊、河流这些构成我们存在空间的核心。这种诗一般的语言深处，蕴含着历史的理性，读来有一种深邃厚重之感。

在这样的文化大背景下，本套系列丛书——“万象文画”的策划、设计和构思，集中体现了传承中华文明精华的意图。本套丛书信息量大，在包罗万象的知识体系中，总揽了国学精粹、社科立志、政治军事、科学技术、人文历史、山川风物、百业众艺等方面内容，为中华上下五千年文化的“名牌效应”重铸生命，注入现代人的世界视野、理性判断和科学情怀，拓展出更高、更远的新境界。丛书版式新颖，设计精美，图文并茂。大量或直观或蕴藉的图片让人耳目一新，使它成为不同层次、不同地区、不同文化背景的人之间进行有效交流与沟通的“通用语言”和桥梁，在一定程度上消除因知识层次的差异而带来的传播壁垒，突破知识精英的狭小范围，赋予大众传播以“大众化”、“普及化”的意义。当来自各个阶层的读者饶有兴味地沉浸于“万象文画”所构筑的精美图文之中，对之逐章咏哦、背诵，出乎口，入乎心，寻解析疑，沉移默化的时候，这部书将有可能成为他们具有深邃的历史感和世界视境的文化“底色工程”。

目录

CONTENTS



第一章

仪表仪态

树立完美的自我形象·····	001
怎样选择着装·····	005
怎样搭配服饰色彩·····	006
选择和佩戴饰品·····	007
职业女士的服饰和衣着·····	012
职业男士的服装·····	014
女人要保持优美的坐姿·····	017
体态体态·····	019
优美的拾物姿态·····	021

第二章

语言行为

语言·····	022
手势·····	024
眼神·····	025
微笑·····	027
婉转·····	028
幽默·····	029
说话要得体·····	031
怎样与势利的人交往·····	032



第三章

交际交往

热情要适度·····	033
握手·····	033
与国际友人握手禁忌·····	035



优雅气质的
内功修炼



交谈禁忌·····	037	怎样用中餐·····	053
交谈要坦率、幽默·····	038	用中餐时餐桌上的礼节·····	055
学会赞美别人·····	039	商务会餐注意·····	059
人际交往中保持最佳距离·····	041	工作餐的礼貌·····	060
如何接受礼物·····	043	处理餐桌上的突发事件·····	063
介绍的方式·····	044	餐桌上的意外事件·····	063
礼貌的介绍·····	046	怎样参加自助餐会·····	065
礼貌称呼·····	047	自助餐不要企图吃够本·····	066
社会交往中的称呼·····	050	正确使用餐巾·····	067
怎样递接名片·····	050	使用西餐餐具的方法·····	070
招呼·····	051	西餐的着装和行为举止·····	071
怎样用西餐·····	052	参加宴会时应怎样入席·····	073

第四章

应聘、求职与办公

搜集信息·····	074	按时赴约·····	082
应聘技巧·····	075	见面和介绍·····	083
个人简历·····	078	行为举止·····	084
求职时的心态·····	080	礼貌告别·····	086

面试的应答技巧·····	087
给对方写一封感谢信·····	089
办公室人员的礼貌·····	089
和同事相处的方法·····	091
办公室里的人际关系·····	097

怎样使用手机·····	100
礼貌发短信·····	103
怎样发电子邮件·····	105
礼貌的书信·····	107

第五章

商务行为规范

基本观人术·····	109
良好的沟通技巧·····	110
怎样了解他人·····	112
让人感觉你很热情·····	114
不要忽视社交细节·····	115
社交要注意分寸·····	116
化解交往中的尴尬局面·····	117
让人感觉你很诚实·····	117
怎样察言观色·····	118
注意你的行为举止·····	119
注意你的表情·····	120

修饰自己时应避人·····	121
不要有猜疑心理·····	122
怎样和人交往才有“弹性”·····	123
怎样纠正偏见·····	125
怎样克服自卑心理·····	126
自我表现·····	127
怎样做到一见如故·····	128
怎样避免满腹牢骚·····	129
怎样拥有更多的朋友·····	130
怎样拥有知己·····	130
人际关系的障碍·····	132



优雅气质的
内功修炼



社交十忌·····	132	商务接待的方法·····	143
“注视”别人的礼节·····	134	接待参观的技巧·····	145
怎样做才不会被人误解·····	135	商务拜访的技巧·····	146
怎样得到别人的好感·····	136	注意个人日常卫生·····	147
礼貌的访友·····	138	六种见面礼节的运用·····	148
串门子的技巧·····	139	注意社交活动中的仪态美·····	149
约会技巧·····	141	女性走路时应有的仪态·····	150
怎样应邀·····	142	女性应有的风度·····	150
怎样邀请·····	143	女性怎样上下轿车·····	151
		男性应有的风度·····	152
		如何在社交场合吸烟·····	154
		性格内向者的处世之道·····	155
		个性好强的人如何交友·····	156
		同行如何交往·····	157
		如何与不同行业的人交往·····	158
		怎样与陌生人相处·····	159
		怎样与沉默冷淡的人交往·····	160

第六章

公共场所、出行与健身

行路时要注意·····	162	观看体育比赛应注意什么·····	167
乘公交车时注意什么·····	162	健身需注意·····	168
怎样驾驶汽车·····	163		
文明驾车的原则·····	164		
女士应如何驾车·····	165		
如何礼貌致意·····	166		



第1章

仪表仪态

YIBIAOYITAI

树立完美的自我形象

仪容实际上是指一个人的容貌，其中包括一个人的头部与手部，像头发、面孔、双眼、鼻子、嘴、双耳等。仪容是人天生就有的，具有先天性，不过后天也可以进行改变。

一、发型

男人和女人的发型都不一样。男性发型一般得分缝发型、无缝发型与青年式烫发等。分缝发式有左、右之分，也有的是四六分、三七分、二八分。



★ 发型应和服饰相配

服装和相应的发型搭配，才能看起来协调大方，适当得体。如在正式场合，女性身穿套装，可以把头发挽在头后面，看起来又端庄又精练。穿运动服的时候，可以把头发扎成马尾辫，看起来有朝气、可爱而潇洒。穿晚礼服的时候，梳一个晚装，可以显得高雅而华丽。

★ 发型应和发质相配

头发又细又软，不要留太长的直发，可以选中长发或者漂亮的短发，还可以将头发烫成卷，给人一种蓬松感。头发较硬的人不要选择短发，最好选择不及肩的短发或者肩下面的长发。



★ 发型应和脸型相配

① 大脸型的发型，头发要包起脸廓，让脸看上去十分集中、紧凑。剪短发的要将两边的头发压低，留长发的应该将头发收拢到后面。

② 三角脸型的发型，头顶部的头发要具有蓬松感，两边的头发要紧紧地贴住脸部。

③ 方脸型的发型，方脸额角宽，两腮微突，显得脸型又短又宽。适合选择自然的大波纹状发式，两颊头发稍微显得蓬松遮住脸的宽部，减缓面部给人方正刚直的印象。

④ 圆脸型的发型，圆脸型也叫娃娃脸，双颊比较宽，可以选头前部或者顶部稍微半隆的发式，两这则要稍向后梳，把两颊和耳朵略微留出一些。

⑤ 长脸型的发型，长脸型额前的发际线比较高，额、腮形成一条直线或者宽度差不多。发端应该顶部较低，适当遮额，两边的头发要适当地蓬松，可以留长发，也可以齐耳。如果把头发弄成自然型的弯曲状，会更完美。



★ 发型应和身材相配

① 身材矮小者，适合留短发或者盘发，发型以俏丽、精美为主，不能弄得粗犷、蓬松或者留长发，那样会让身材看起来更加矮小。

② 身材较胖者，做成运动式的发型，会显得秀气而健康。可是如果留长波浪，两边

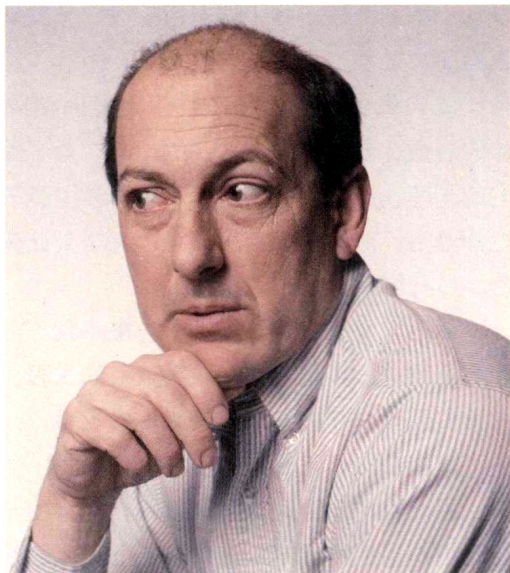
稍微蓬松，则会看起来更加肥胖。

③ 高瘦形的人，适宜留长发，可增加发型的装饰性，可是不要盘高发髻或者将头发剪得过短，免得让人显得更瘦。

2. 手

社交活动当中，人和人之间要握手。即便不握手，手也是仪容最重要的部位。一双干净没有脏东西的手，是交往时最低的要求。指甲缝里不要留泥垢。

要常剪指甲，指甲的长度，不要超出手指指尖。长指甲不但对身体健康不利，社交中也很容易伤害别人。修剪指甲的时候，指甲沟旁边的“爆皮”要一起剪掉，不要用牙齿咬指甲。不管在什么公众场合剪指甲，都是不文明、不雅的表现。



3. 皮肤

面部皮肤的保养，最重要的是洗脸。除去早晨、晚上睡觉之前外，只要条件允许，都要抽出时间来洗干净脸。男性的皮肤大多数是油性或者偏油性，更要常洗脸，以便除掉体腺排出的皮脂与灰尘等附着物，保持脸的干净。

洗脸的准确顺序是首先从油垢多的“T”地带开始洗，随后是鼻子与下巴，之后再洗面颊和眼睛周围，最后洗耳部、颈部和发际、眉间等。对不同类型的皮肤，如干性、中性、油性，洗脸都要不同对待。

对油性皮肤，可以在热水里加入一点儿白醋，可以很快地除掉皮肤上太多的皮脂、皮屑与尘埃，皮肤就会富有光泽与弹性。

对待中性皮肤，可以在夜晚用凉水洗脸之后，再用热水捂一会儿脸，之后慢慢地擦干。

对待干性皮肤，可以在玫瑰浸泡的水里放一些蜂蜜，浸湿整个面庞，用手拍干为止。每天晚上坚持2~3次，就可以使面部肌肤变得又光滑又细腻。



4. 体毛与鼻子

鼻毛不要过长，太长的鼻毛，十分不雅。可以拿小剪刀剪短一些，切忌用手拔，尤其是在客人面前。

痰、鼻涕之类的“杂物”要及时清除，清除的时候，要在不被人看到的地方。为了保持鼻内的干净，切忌用手去挖鼻子。时常挖鼻子，会挖掉鼻毛，对鼻粘膜有所损害，甚至会让鼻子变形，鼻孔增大。

体毛一定要修整。腋毛看起来不雅。白领男性与女性应该尽量不穿太暴露腋毛的衣服。女性在社交活动时穿着腋窝容易暴露的衣服，一定要先去掉腋毛，避免影响自己的形象。

黑而粗的体毛，也需要遮掩。在社交与公务活动中，男性不要穿短裤，不要把长裤的裤管挽起来。女性在穿裙子与薄型丝袜时，如果太暴露腿毛，应该先把它去除。

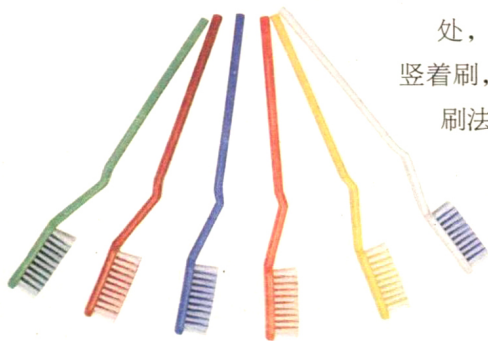


5. 牙齿

牙齿是口腔的重要部分，牙齿的干净是仪表仪容美的主要部分，而不干净的牙齿被视为交际中的障碍。当你在说笑时露出发黑或者发黄的牙齿，是非常不雅观的；假如牙缝上留着牙垢，就会使人对你敬而远之。

保持牙齿的干净，先要坚持天天刷牙漱口。标准的刷牙方式是把牙刷毛束尖端放在牙龈与牙冠交界处，略微加压按摩牙龈，而且要顺着牙缝上下颤动地竖着刷，而不要用在牙齿和腮颊之间来回拉的拉锯或者横刷牙。

三餐后都必须刷牙或者漱口。早上口腔里的细菌最多，所以早上起床以后要刷牙，吃完早餐再漱口。午餐之后条件允许的话最好刷牙，假如条件不允许，最少要漱口。晚睡前必须刷



牙，由于睡觉的时候，口腔差不多已经停止了活动，唾液分泌变少，细菌容易滋生繁殖，损害牙齿。一定要记住，每回刷牙时间最少3分钟，刷牙除去使牙齿干净，也是一个按摩牙龈，缓解疲劳的过程。并且，刷牙与漱口应该在餐后3分钟内进行。



尽可能少吸烟，不喝太浓的茶。假如长时间抽烟与饮浓茶，时间长了，牙齿表面会出现一层“茶锈”与“烟渍”，牙齿变得黑而黄。在社交场合用餐之后必须剔牙，可是一定要记住在他人面前剔牙，可以用手或者餐巾遮住嘴角，之后再剔牙。

口中有异味，是有失风范的事。平时最好别吃大葱、大蒜之类带刺激性气味的东西。每天早上，空腹喝一杯淡盐水，平常多用淡盐水漱口，可以有效地消除口腔异味。有必要的时候，吃口香糖可以减少异味，可是在别人面前吃口香糖是很不礼貌的，尤其是和别人谈话的时候，更不要吃嚼口香糖。

怎样选择着装

若你接受了邀请，就需要考虑着装问题——男士也不例外。大多数邀请函会说明具体的着装规范。如果某邀请函上写着“半正式礼服”，事实上并不仅仅指这些。我认为有必要指出的一点是，如果你对该场合的着装要求不是很确定，最好致电向组织者询问。这是我经常采用的一种做法——而我也是在不断的磕磕碰碰中明白这个道理。有一次参加招待会时我的男伴告诉我穿一件长晚礼服绝对没错，可事实上当晚我是惟一个身着长晚礼服的人。下面是适用于绝大多数商务场合的一些提示，范围涵盖非正式场合到非常正式的场合。

鸡尾酒会：男士穿半正式礼服的宴会——正式场合；男士穿礼服的宴会——非常正式的场合。

女士适合穿黑色短套装（永远适用），长裤或裙装；短或长的晚礼服；宴会长礼服；长手套。

男士适合穿黑色西服、普通衬衫加领结、黑色皮鞋、深色袜子。晚礼服，若穿无尾礼服则不系佩带，黑色皮鞋、燕尾服、硬翻领衬衫、领扣、背心、领结、黑漆皮鞋、白手套。



怎样搭配服饰色彩

服装色彩的选择与体形有很密切的关系。通常来说,身体比较胖的人适合穿深色的衣服,从而给人苗条的感觉;身体比较瘦的人适合穿浅色的衣服,从而给人丰满的感觉。大花型的面料有扩张的效果,这会使瘦人看上去丰满些;穿上小花型的面料使人显得苗条。花色面料还可以适当修饰体形有缺陷的部分。总之,配色是色彩对比与调和多样统一的一种形态表现。下边介绍一下服装配色的主要几种方式。

1. 主色调搭配

指选一种起主导作用的基调为主色,相配于各种颜色,造成一种相互陪衬、相映成趣之效。采用这种配色方法,应首先确定整体服饰的基调,是冷色调还是暖色调,是亮色调还是灰色调,是红色调还是绿色调。其次选择与基调一致的主色。最后再选出辅色。任何情况下,主色都起决定性作用,装饰色越少就越显鲜明,如灰色的衣饰在一处加一道不大的深红装饰色,就很悦目,如果多处加装饰色就显得俗气了。主色调搭配如选色不当,容易造成混乱不堪,有损整体形象。

2. 同色的搭配

就是由色彩相近或者相同,明度有层次变化的色彩相搭配形成一种统一和谐的效果。其中可用一种颜色,用不同饱和度与深浅度相配,如蓝色连衣裙可以用深蓝色做装饰色看起来很和谐。也可以用一种颜色的数种色调来搭配,比如青配天蓝,墨绿配浅绿,咖啡配米黄色等。从整体上看,如奶黄色上衣配棕黄色裤子或裙子,再配奶黄色或纯白色皮鞋,这样的搭配可以给人端庄、稳重、高雅的感觉。一般而言,同色搭配时,宜掌握一个原则就是,上浅下深,上明下暗。



3. 相似色搭配

色彩学把色环上大约 90° 以内的邻近色称之为相似色。比如奶黄与橙、绿与蓝、绿与青紫、红与橙黄等。相似色搭配时，两个色的明度、纯度须错开，深一点的蓝色和浅一点的绿配在一起比较合适。若鲜绿色裙子配鲜黄色上衣，就显刺眼；若一件深绿色裙子配淡黄色上衣就好看多了。

下列能够产生比较好效果的以单色为主色调的色彩搭配。红色和黑色搭配，能够充分表现出红色的华贵典雅，如果出现于套装之上，会给人以典雅亲切之感；红色配褐色和橄榄色等自然色，可以表现成熟女性的魅力，适用于职业女士穿着；橙色搭配黑色可以给人以强烈印象，表现出时髦和典雅的效果，引人注目，加上白色更显得清新悦目，适宜在秋冬的休闲场合穿着；粉红色和黑色搭配显得高贵大方且具神秘感，和灰色系相配则看上去青春妩媚，魅力动人；黄和黑相配具有都市色彩，是具有戏剧性的一种配色等等。



选择和佩戴饰品

1. 佩戴饰品的原则

★ 饰品要和体貌相协调

选择首饰要与自己的年龄、体形、发式、脸型、职业等构成的个性特点相吻合，利用各类饰物的点缀之妙为人增色，掩饰自身的不足，以衬托个体独特的气质。例如，脖子粗短者不宜戴多串式项链，而应戴长项链，以显得脖子长些。如，圆脸或戴眼镜的女士，要少戴大耳环和圆形耳环，戴多了和戴不对反而画蛇添足。年轻女士则应选择质地佳、颜色好、款式新潮的时装首饰，更显妩媚可爱。相反，年龄较大的女士应戴一些较贵重的比较精致的首饰，以衬托自己的庄重、高雅。



★ 饰品要和服装相配



首饰必须同服装匹配协调才美。女性的服装随着四季气候的变化而变化。从款式上看，花哨的服装宜与色彩淡雅的首饰相配；深沉单色的服装可配一些色彩明亮、尺寸稍大、款式细巧的首饰；若是服装有许多花边装饰，那么首饰就应该简洁些，以免相互冲突；编织毛衣款式可选佩玛瑙、紫晶、虎石等原料制成的项链，或者皮革、木头、贝壳等串制的时装项链；穿着真丝衬衫或裙装时，一条简单的金项链已足够；若是项链较长且有垂坠，最好再配上一条手链。穿运动服或工作服时不必戴项链和耳环，因为这些饰物并不能衬托服装，反而显得不伦不类；穿鲜艳花上衣或花毛衣也不必再戴一条项链，戴上后不但项链被淹没，反而给服装添乱。

★ 饰品之间要协调

一般正式场合，女士佩戴的首饰应较为简单、精致、高雅，不宜多戴，才会起到点缀作用。在需佩戴一种以上的首饰时，要注意饰物的风格、外形、颜色要和谐，最好能配套一致。例如，虽只戴三件，但项链是粉色珍珠，耳坠是镀银镶蓝宝石，戒指是方形纯金，三种饰物质、色、形各异，极不和谐，起不到装饰作用，只能说明审美能力欠佳。



一般来说，所佩戴的首饰不应超过三种色相，否则会使人感到繁琐杂乱，无品味。佩戴饰物要起到画龙点睛之效就必须符合少而精的原则，忌讳把全部家当毫无选择地往身上戴，整个人像个饰品推销商或是一棵圣诞树。试想一位每个手指都戴上戒指的女士在宴会上用刀叉，除了给人以俗气平庸的感觉外，还会有什么美感。

★ 饰品要环境相配

首饰的佩戴还得考虑到季节与场合，以免与佩戴时的环境不和谐。例如，年轻女性夏季可佩戴色彩鲜艳的工艺仿制品，像有机玻璃制成的串珠、别针等，体现夏日的浪漫

和活泼；冬季则可佩戴一些珍珠、宝石、金银等饰品，以显得典雅和清纯。女士平日上班首饰宜选小巧精致、淡雅简朴的胸针、耳环、项链等，以不过于耀眼、不妨碍工作为宜；参加晚会或外出做客时，可佩戴大型胸针、带宝石坠子的项链、带坠子的耳环等闪光的饰品，这样在灯光下会显得更漂亮。恰当的首饰，不仅能提高服饰的档次而抬高其经济价值，更重要的是提高人们的审美能力和满足人们的审美需求。

2. 一些常用饰品的选择和佩戴

爱美之心，人皆有之。女性凭借不同款式的珠宝首饰所闪烁出的光华，会使自己更有魅力、更有生气。佩戴珠宝首饰是追求装饰美的一种体现，但如何才能使这种装饰美得以最大体现呢？佩戴者在选用珠宝首饰时必须考虑时间、场合、对象等环境因素，以及自身的因素，尽量使你所佩戴的珠宝首饰与你和谐，这样才能形成整体的美感。

★ 如何选择和佩戴项链

项链，是佩戴时间长、范围广泛的重要首饰。根据项链的质地、种类和花色划分，项链种类繁多，不胜枚举。项链选择还要根据不同脸型进行不同搭配。尖脸型的女性，可选用细幅的项链，项链不宜过长，否则会显得脸型更长。方脸型或圆脸型的人，体态大多比较丰腴，可选用较长些的项链，以达到调和脸型的目的。项链佩戴还要与服装协调搭配。一般说来，夏天因衣着单薄，尤其女性穿低胸领口的新潮衣裙，佩戴金、银或珠宝项链都很美。佩戴这类项链，必须注意色彩上的搭配协调。浅色的毛衫要佩戴深或艳一些的宝石类项链；深色的毛衫要佩戴浅或透明度高一点的宝石类项链；白色或浅色的羊毛衫可配紫晶或红玛瑙项链。



★ 如何选择和佩戴耳环

耳环也叫耳坠，是女性的主要首饰之一，使用比较普遍。耳环种类繁多，主要有穗式和无穗式两大类，穗式有单穗和双穗之分，无穗式又有大圆、小圆、椭圆、葡萄等花样。耳环佩戴得体，会使女性的容颜变得秀美，如果佩戴不得体，本来美的脸庞也难免变得丑陋。因此，每一位职业女士，在佩戴耳

