

GEI NV HAI DE DI YI BEN LI YI SHU



梅子
编著

给女孩的第一本

礼仪书

女孩走入社会必读的礼仪宝典
助你走向成功的交往指南。

礼仪是塑造个人形象的

基本因素，是展现个人魅力

的关键，是立足社会的根

本，是叩开成功之门的无形

法宝，掌握了礼仪的学问，

你就能在复杂的社会舞台上

扮演好各种角色。

黑龙江科学技术出版社



给女孩的 第一本 礼仪书

黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

给女孩的第一本礼仪书/梅子编著. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2010. 9
ISBN 978 - 7 - 5388 - 6450 - 2

I. ①给… II. ①梅… III. ①女性—礼仪—基本知识
IV. ①K891. 26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 178413 号

给女孩的第一本礼仪书

GEI NÜHAI DE DIYIBEN LIYISHU

作 者 梅 子
责任编辑 焦 琰
封面设计 白冰设计
出 版 黑龙江科学技术出版社
(150001 哈尔滨市南岗区建设街 41 号)
电 话 (0451)53642106 传真 53642143(发行部)
印 刷 北京彩虹伟业印刷有限公司
发 行 全国新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 19.5
字 数 200 千字
版 次 2010 年 11 月第 1 版 · 2010 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 6450 - 2/Z · 778
定 价 35.00 元

前言

孔子曾经说过“不学礼，无以立。”而洛克也曾经说过“礼仪是在女人一切其他美德之上加上一层藻饰，使它们对她具有效用，去为她获得一切和她接受的人的尊重与好感。”可见，礼仪在古今中外都是一门充满吸引力的学问，而女性礼仪更是一个魅力无穷的话题。

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采，会得到他人的尊重。即使你的外貌不是最吸引人的，而你的绰约的风姿、时尚的发型、得体的服饰、优雅的举止、不俗的言谈也会让人着迷。只有知晓礼仪，做到仪容端正、谈吐文雅、举止大方、彬彬有礼，才能成为生活中最具魅力的女人。

一个懂礼仪、气质出众的女人往往蕴含着知性的美，蕴含着高洁的美，她们向外挥洒着充沛的精力、柔而韧的力量和洒脱的心性，她们永葆柔情、优雅、品味、情趣和智慧。这样的女人如黎明的甘露，似早春的清风，荡漾着万种风光，飘曳着妩媚娇柔。她们是女人中的极品，是男人心中生生世世萦绕的甜美情结。

一个女人，习得了良好的礼仪，会楚楚动人，就如同一座山上有了水立刻现出灵气一样。现实生活中，没有人不喜欢这样的女人，因为这种女人既令人有一种视觉上的美感，还有一种吸引人的特别力量，能不断地感染你。

花容月貌让女人美丽一时，优雅气质让女人魅力一生。而优雅的气质很大程度上往往取决于女人是否拥有良好的礼仪。

在当今社会，可谓有“礼”走遍天下，无“礼”寸步难行。礼仪是一种无声的语言，它反映着一个人的道德修养，也传递着一个人对生活的内心态度。真正懂礼仪的女人，内心态度是积极的，它让一个女人学会如何面对自我、面对他人、面对社会、面对整个世界。只有积极地面对这一切，

才会做到名副其实、由内而外的真诚，自然的优雅。这种礼仪不仅是一种表情、一种姿态，更是一种乐观向上的人生态度。

别再觉得自己是个“灰姑娘”，没有吸引他人目光的资本和能力，只要通过后天的练习和努力，同样可以为自己打造一件礼仪的华服，让每个女人都可以成为仪态万方、优雅迷人、万众瞩目的焦点。

年华经不起等待，就从现在开始学习礼仪，改变自己吧！也许你可以用礼尚往来、互通有无来表达“礼轻情意重”；也许你可以用举案齐眉、相敬如宾来实现“家和万事兴”；也许你可以用与人为善、平易近人来证明“日久见人心”。礼仪，不仅展示出女人的素养，而且还会影响她的发展。崇尚礼仪不仅能抓住人生稍纵即逝的机遇，更能为自己的发展“储蓄”人情，进而获得“用之不尽，取之不竭”的人脉资源。

本书是为现代女性量身定做的礼仪读本，书中介绍了包括仪表礼仪、谈吐礼仪、社交礼仪、职场礼仪、生活礼仪等在内的诸多礼仪细节，这些都是人们在生活和工作中经常遇到的情境，紧贴生活实际，详细而实用。

最后，希望本书能使各位女性朋友了解到礼仪的魅力，把握礼仪的技巧，由内而外打造你美丽人生的黄金资本，让你一生优雅地生活。

编 者

目 录

第一章 着装得体，才会成功吸引他人眼球

得体的服装提升你的气质·····	2
着装要符合年龄与身份·····	4
让服饰丰富女人的生命·····	5
穿衣服也要看场合·····	7
女性着装，穿出四季不同风景·····	10
穿出你的风格，展现最美的你·····	13
别把自己穿成一个调色板·····	17
精选配饰，让着装“锦上添花”·····	19
“包”装出你的气质·····	22
内涵女人也要注重“内”在美·····	23
穿对衣服，迷人身姿显出来·····	25
美丽，从鞋子开始·····	27
女性着装，要风度也要健康·····	30

第二章 妆容得当，才会让你更加漂亮迷人

女人，要“妆”出自己的美丽·····	34
恰到好处，根据特点选择妆容·····	36
不同季节不同妆容·····	38
想要漂亮，先要学会“妆”扮自己·····	41
洁净，仪表美的第一步·····	44
不同的场合，不同的妆容·····	47

讲究化妆的礼仪·····	49
女性化妆禁忌·····	51
“发”现你特有的魅力·····	52
为你的指甲美美容·····	55
正确使用香水，做个“香”女人·····	56
别让异味毁掉完美形象·····	58

第三章 举止优雅，才会让你形象完美无缺

亭亭玉立，站出女人的风景·····	62
步履轻盈，走出女人的气质·····	63
自然大方，“坐”个优雅女人·····	66
优雅下蹲，提升完美形象·····	68
注重细节，做个识“礼”女人·····	69
摒弃不良体态，做个美女人·····	72
微笑待人，魅力无穷·····	73
与人相处，落落大方·····	76
恰当运用手势，完美自己形象·····	78
眼神，交往中不可或缺的礼仪·····	81
公共场合礼数不可忘·····	83

第四章 谈吐不俗，才会让人称赞有加

声音动听优美，形象完美加分·····	88
礼貌用语，让女人更有修养·····	90
小称呼，大学问·····	92
拒绝别人，有“道”可循·····	96
批评也要讲究艺术性·····	98
无谓的争论，损人不利己·····	102
玩笑面前，分寸要合宜·····	104
语言失误，机智应对有妙招·····	106



倾听，也是对他人的一种尊重·····	109
谈吐禁忌不要碰·····	113
言谈之时切忌不得要领·····	114
不合礼仪的交谈习惯·····	117
与人交谈，态度很重要·····	119

第五章 社交有礼，让你迅速赢得好人缘

自我介绍也要有礼有分寸·····	122
恰当介绍他人让你赢得更多朋友·····	125
社交场合，名片递接讲礼仪·····	127
该出手时就出手——握手的礼仪·····	130
问候寒暄，良好沟通从这儿开始·····	134
恰当提问，礼仪让你无往不利·····	137
道歉和感谢，识“礼”女人的必修课·····	139
与人交往，尊重别人就是最好的礼仪·····	144
矛盾面前，巧妙化解·····	145
重视他人，勿喋喋不休谈自己·····	147
恭维有时也是礼仪的需要·····	150
诙谐幽默，愉悦他人·····	152
称赞得体，赢得他人的好感·····	155
朋友之间也要讲“礼”·····	159

第六章 职场礼仪，做办公室的人气女王

面试前，良好的仪表为你加分·····	164
面试时，时间观念很重要·····	166
面试完毕，礼仪还要继续·····	168
办公室着装法则·····	170
职业化妆要讲分寸·····	175
一定要遵守的职场礼仪规则·····	177

谈吐有度，同事之间交谈的礼仪·····	180
与同事和谐相处要讲礼仪·····	183
同事之间要热情助人·····	186
办公室中，细节决定好人缘·····	188
向领导汇报工作时的礼仪·····	189
给上司送礼，“礼”到心意到·····	191
公共场合，给上司留足面子·····	192
辞职时，不妨来个优雅的转身·····	193
接听电话的基本礼仪·····	196

第七章 生活礼仪，为家人营造一个爱的港湾

夫妻生活，越亲密越要讲礼仪·····	202
对待爱人，过分苛责要不得·····	205
夫妻相处，用宽容润滑真爱·····	206
居家生活，格外注重仪容美·····	209
婆媳关系，礼让三分俱欢喜·····	212
对待公婆，礼仪先行·····	215
对待老人，尊重孝敬礼为先·····	218
礼物送父母，不问轻重表孝心·····	220
长辈生日，牢记心间不可忘·····	222
兄妹相处，宽容爱护更团结·····	224
亲戚之间，以礼相待·····	226
热情待客，迎来送往礼周全·····	228
客人来访，一视同仁·····	230
邻里之间，和睦共处创和谐·····	232

第八章 餐饮礼仪，有“礼”女人吃出来

餐桌上吃出来的优雅·····	236
----------------	-----



做个受欢迎的客人·····	239
宴会上，别让细节毁了形象·····	241
品饮咖啡也要讲礼仪·····	242
中餐礼仪·····	244
西餐礼仪·····	252
日餐礼仪·····	264
自助餐的礼仪·····	266

第九章 各种场合，做个有“礼”的女人

参加舞会，尽兴也要有礼·····	272
观看演出，礼貌首先登“舞台”·····	274
旅行出游，礼貌与快乐并行·····	276
生日宴会，得体祝福恰当送·····	278
探望病人，病榻之前重礼节·····	281
参加婚礼，不要喧宾夺主抢风头·····	284
丧葬仪式，肃穆有礼寄哀思·····	286
乘坐公交，种种陋习不可要·····	288
乘坐轿车，优雅行为显高贵·····	291
搭乘飞机，“空中礼仪”显气质·····	293
乘坐火车，一路礼仪相伴·····	296
地铁下行，礼貌上行·····	298



第一章

着装得体，才会成功吸引他人眼球

- 得体的服装提升你的气质
- 着装要符合年龄与身份
- 让服饰丰富女人的生命
- 穿衣服也要看场合
- 女性着装，穿出四季不同风景
- 穿出你的风格，展现最美的你
- 别把自己穿成一个调色板
- 精选配饰，让着装“锦上添花”
- “包”装出你的气质
- 内涵女人也要注意“内”在美
- 穿对衣服，迷人身姿显出来
- 美丽，从鞋子开始
- 女性着装，要风度也要健康

得体的服装提升你的气质

一位世界著名的管理学家指出，服装是最好的名片。人与人初次交往，90%的印象来自服装。

在社会交往日益频繁的今天，人们越来越重视自己的着装，力求在某些特殊的场合因得体的服装而获得某种交际优势。俗话说：“人靠衣裳马靠鞍。”服装的可塑性是很大的，从质地到样式，从色彩到装饰，最能体现人的气质。

年轻的女性，为了达到服饰美的效果，要注意以下几个方面：

■掌握服饰美的核心

服饰美的核心是表现人的美。有的年轻的女人不了解这一基本点，在服装上追求“时髦”、“高档”和“新奇”。实际上，美与这些是不成比例的。在服饰的选择上，应该充分发挥自己的优势，不要“只见衣冠不见人”；不要以艳丽的色彩掩盖了自己肌肤的本色；也不要以“奇异”的服饰遮盖了自己优美的体型。服饰的美，应为人之美服务。服饰美应该体现在与人的关系上，服饰美就是它与人构成的和谐美。这包含了两层意思：一是服饰与人体、相貌、性格等因素的和谐；二是服饰自身的和谐，即上下装与其他穿戴的和谐。

■服装与年龄要和谐

服饰美具有很强的年龄特征，这种年龄特征尽管因民族的不同而有所差别，但不同年龄要求不同的服饰，已经成为各国普遍的生活现象和文化现象。人们要根据自己的年龄特征选择适当的服装。处于青春妙龄的20岁的少女，身材优美，体态轻盈，全身洋溢着勃勃生机。这是人的一生中不可多得的青春美。她们只要穿上活泼靓丽、宽松利落的运动装或便装，少女的天然美、韵律美就会自然含蓄或淋漓尽致地表现出来。三四十岁的

女性，从年龄角度来看，应尽量穿明朗色彩的服装。如红、金黄、翠绿等色彩跳跃性强，视野空间较广，且这些服装一般装饰性线条较多，色彩的鲜艳与多变的装饰性线条，可给人以热情、振奋的感觉，适合青年女性的性格与年龄特征。柔和性色彩的服装，如鹅黄、淡绿、血青等，色彩心理反射不太强烈，这类服装的装饰性线条不太多，尤其是大弯曲线条与图案较少，显得安定而宁静，给人以沉静、典雅之感，适于中年女性的年龄特征。凝滞性色彩的服装，如黑色、深黄、深紫等，色彩稳定性很强，光度的传导慢，视野的心理可视性较窄，这类服装装饰性线条几乎没有，给人以庄重、严肃、质朴的感觉，较适合老年女性。

■服装与性格的和谐

每个人都有自己独特的个性，在服装选择上也应考虑这一点，根据自己个性选择服装，追求服装与性格的和谐，达到内在性格与外在形式的统一。模仿不是美，拼凑不是美，时髦也不一定是美。只有当人的内在性格与外在服装的和谐一致时，人的美才能得到最充分的体现，表现出服饰的整体美，展现出美的风度。

当服装成为人的一种“强加物”时，它会破坏与肢解人的美。如旗袍给人以文静的感觉，“假小子”式的姑娘就不宜穿着。所以，在追求服饰美时要注意服装款式、色泽、质地都应与个性吻合，不可一味模仿。

■服装与环境的和谐

虽然选择服装的基本出发点是突出个性、服从个性，但是在强调着装个性化的同时，还必须重视环境的因素。即在选择服饰时，应与一定场合的气氛和谐起来。如自己家有客人来访，作为主人，与其穿上高贵的服装笔挺地陪客，不如系上一个漂亮的围裙，做几样可口的小菜更显风采；置身于婚礼场合，陪伴新郎、新娘的人，以“绿叶”衬托主人的“红花”，肯定比喧宾夺主更令人赞赏；在劳动场合，着工装会有独特的美感，但如果典礼场面也穿工装，则会使人感到过于随便。因此，着装还要考虑与场合、氛围相统一，与生活环境相适应。

■ 5. 服装与职业的和谐

由于职业不同，在社会上扮演的角色不同，因此对服装有着特殊的要求。国外有人曾专门对教师的服饰进行过调查，发现教师衣服的颜色、做工、款式足以影响中学生的态度、注意力和行为方式。当一位40岁左右的女教师穿着色泽淡雅、质地柔软、式样简洁的服装时，常会被学生们看做是一个有权威的母形象；但如果一个20岁的年轻女教师也如此穿着，就会造成难以驾驭的情况，她必须穿着较严肃的服装，才能使学生信服。所以，要注意结合职业特点来着装，以显示出你的工作能力和气质风度。

● 着装要符合年龄与身份

很多女人一旦谈起着装，可能给她三天三夜的时间也谈不完。在这个张扬美的时代，谁不想把自己最漂亮的一面呈现给别人呢？从着装上来讲，想要穿得大方得体，最重要的一条原则就是着装要符合自己的年龄和身份。

现代人都讲究美容保养，尤其对于女人来讲，无论老幼，都想抓住青春不让它溜走。追求青春是没错，但是这并不意味着一个三四十岁的女人可以穿着十八岁少女的粉红篷纱裙出现在公共场合。尽管从背影上看去显得很年轻，可是满脸的皱纹和沧桑的神态却毫不留情地暴露了你年龄的秘密，让别人觉得你为老不尊。

而对于年轻人来说，你也没有必要通过一身成熟的打扮刻意使自己显得比别人老练。你要知道，成熟与否并不是靠外在的衣着就能体现出来的，只有拥有丰富生活阅历的人才能做到。既然再端庄成熟的衣服都无法掩盖你脸上的稚气，还不如穿符合自己年龄的衣服，让自己显得青春而又富有朝气。

想要在外人面前有一个好印象，除了要穿符合自己年龄的衣服，更要穿符合自己身份的衣服。

衣着是你的第一张名片，别人对你的第一印象取决于你的着装，因此符合女人年龄、身份和地位的装扮才是最重要的。

如果你的身份是一位中层主管，那么干净利落的职业套装才是最适合你的。如果你穿的还是简单随意的学生装或者毫不讲究的休闲装，这就会让客户还有下属怀疑你的职业能力。

如果你是一名中学生的话，最适合的穿着当然是校服。而对于没有统一校服的大学生来说，这类人的衣着就更要讲究简单、质朴，对于那些名牌、奢华的衣服就不要过度追求。但是大学生着装也不能过于随意，穿着拖鞋走来走去，这会非常影响大学生的形象。

如果你的身份是一位母亲，当然应该穿得端庄大方，如果打扮得花里胡哨，让人一看就尊敬不起来，更谈不到爱戴了。

所有的女人在着装的时候都一定要注意不要太暴露，不要显得轻浮，否则会让人觉得穿着非常不正经，不是从事正当职业的人。穿着符合身份实在是重要的事情。2008年的《名利场》杂志将美国总统奥巴马的夫人米歇尔·奥巴马列入了全球十大最会穿衣服的时尚人士，入选理由就是：“这又是一位有社会影响力的第一夫人，她简约大方的穿衣风格非常符合自己的身份、个人风格，白天着装自然，而夜晚出席正式场合则隆重华贵。”

每个人都是一个独立的个体，穿什么样的衣服都是个人的自由，尤其是作为一个爱漂亮的女人，想要彰显自己的魅力就更不能忘记着装要和自己的年龄、身份相吻合。

让服饰丰富女人的生命

美国的一位总统礼仪顾问威廉·索尔比曾经如此说到：“当你出现在他人面前的时候，即使别人不认识你，但从你的服饰外表他们可以看出你的经济状况、受教育程度、可信任程度、社会地位、成熟度、家族经济状况等等。”可见，仅从你的服饰，就能显示出你是否有优雅的气质，甚至透露更多你自己都不知道的信息。

我们身体90%的部位都被服饰所覆盖，当我们还来不及观察别人的容

貌和猜测对方心理的时候，我们的服饰就已经先让对方形成了第一感觉，这就是第一印象。而这种第一印象则决定了对方是否愿意接近还是要疏远我们，甚至决定了我们和他人交往的成败。因为，在快节奏的生活中，人们很难对初次见面就不感兴趣的人再进行第二次、第三次或长期交往，这种超乎个人能力的潜在力量影响着人的未来。

女人除了性格好，除了情商高，除了有爱的能力和工作的能力之外，懂得美和让自己变得更美就越发的重要。说实在的，作为一个女人，如果不会穿衣服，那真是天大的悲哀。

大多数的人都认为，穿着仅仅是为了美，为了漂亮，经常会凭自己的直觉和个人的爱好来选择服装，而不去想到底该怎样合理地利用服装来穿出属于我们自己的个性与魅力！其实，决定今天你该穿哪套服装的因素，不是你的喜好，不是你的情趣，也不是你希望打扮得漂亮出众的愿望，而是你今天要到哪里去，去做什么，希望得到什么。穿衣服最简单的一点就是要遵循国际通用的着装规范——TPO原则。TPO是三个英语单词的缩写，分别代表时间（Time）、地点（Place）和场合（Occasion），说的是着装要符合时间、地点和场合，不同场合的服装有不同的着装特点，如果在选择服装时能够注意这些话，就会让你在通往成功的路上事半功倍。

不知道你有没有问过自己这样的问题：我的肤色和发色适合什么色彩群？我的身材到底是怎样的？我应该在哪些方面修饰自己，才能让自己更加美丽？我优于他人的特色到底是什么？这样一件衣服穿在身上会产生什么样的效果？是否和我期望得到的一样？其实扮靓的第一步就是必须要先了解自己的外表、身材和所要去的场合。

女人的一生每天都在和服饰打交道，服饰可以成为你人生的助手，每天不断地帮助你，也可以成为破坏你美好人生的罪魁祸首，给你带来失败。

你的服饰每天都在给你身边的人讲你的故事，你希望它告诉别人你什么样的故事呢？是不是一看衣服就知道你的生活每天都是乱糟糟的呢？你十分的懒散，对工作没有兴趣，对老公无精打采，在客户面前无法展现自己的强势，你看上去连自己都不喜欢自己，这样的女人是你吗？

你还是想通过衣服告诉别人，你是一个热爱生活的女人：你的同事和朋友都很尊敬你，你也许没有超人的学历，但是是一个懂得生活、有品位

的女人，你身边的人都很喜欢你，周围时刻围绕着快乐的气息，你对人生充满了希望。

作为女人，时刻要牢记一点：服饰时刻在替你说话！你也可以通过服饰，把自己打扮成你想要成为的样子。

你想在公司里取得更大的成功吗？那么穿单色的衣服会显得你智商高出许多。

你想重温初恋的甜蜜吗？那么就穿上能修饰你体型及体现你有主见的洋装吧，你能立刻成为男人眼中的女神！

可以这样说，不同的服饰显示你生命中不同的内涵。一个有修养的女人，懂得如何利用服饰传达自己丰富的感情，给他人留下一个完美的印象。

穿衣也要看场合

生活中，很多女人都会犯这样的错误，如果觉得一件衣服很漂亮的话，无论到什么场合都喜欢穿着它。殊不知，穿衣服也是要讲究时间、地点和场合的，只有符合这三个要求了，才是合宜的着装。因此，合适的场合穿合适的衣服是最基本的礼仪。

根据场合来着装，不同的场合对于着装的礼仪有不同的要求和规范：

■职业场合着装要正式

职业交往通常都是在办公室里或者谈判桌上，这一类场合的服装要求庄重保守，有三类服装符合这个要求：一是制服；二是套装，女士应当穿裙套装；三是长裙。商务场合最不应该穿的是时装和便装。

办公室内的着装是要求最高，也是禁忌最多的。对女性来说在职场着装要注意不可以过分杂乱，不可以过分鲜艳，不可以过分暴露，不可以过分透视，不可以过分短小，不可以过分紧身。对于职业女性来说，职场着装有“五不准”：

不准穿黑色皮裙；