

十二五规划 心系女性——魅力女人

张红玲◎编著

职业女性的礼仪准则 现代女性的实用指南



现代女性

Xiandai Nüxing
Liyi Yu Xiuyang Zhir

礼仪与修养指南

知晓礼仪的职业女性自身温润如玉

这样的女人最优雅

内外兼修的知性女人让人如坐春风

这样的女人更成功



Wuhan University Press
武汉大学出版社

十二五规划 心系女性——魅力女人

张红玲◎编著

现代女性

礼仪与修养指南



Wuhan University Press
武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代女性礼仪与修养指南/张红玲编著. —武汉: 武汉大学出版社,
2011.3

ISBN 978-7-307-08531-2

I. 现…

II. 张…

III. ①女性—礼仪—指南 ②女性—思想修养—指南

IV. ①K891.26-62 ②B825-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第021074号

责任编辑: 代君明

文字编辑: 5biao

责任印制: 人 弋

出 版: 武汉大学出版社

发 行: 武汉大学出版社北京图书策划中心
(电话: 010-63978987 传真: 010-63974946)

印 刷: 廊坊市华北石油华星印务有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 15

字 数: 200千字

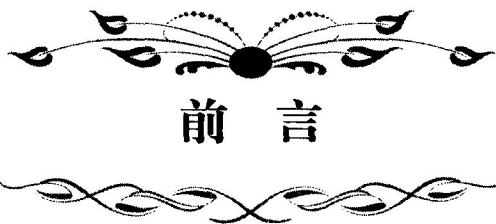
版 次: 2011年3月第1版

印 次: 2011年3月第1次印刷

定 价: 29.80元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 010-63978987)

(如图书出现印装质量问题, 请与本社北京图书策划中心联系调换)



现代社会是一个充分展示自我、发展自我的时代，每个人都努力实现自身最大的人生价值，现代女性当然也不例外。而且，随着女性在社会生活中发挥着越来越重要的作用，女性的自我培养也日益引起重视。

在现代女性的工作、生活中，离不开礼仪与修养。有人说，女性最关注的是自己的外在形象。没错，女性对自己的形象确实非常关注，例如皮肤的保养、发饰的选择、服装的搭配，等等，但是千万不要以为这就是女性形象的全部。现代女性的形象包括很多方面的内涵，例如女性要参加一场重要宴会，在这样的场合除了外在形象外，礼仪也尤为重要，诸如该如何赴宴、宴会上如何与到场宾客应酬等。

宴会不仅是为了吃，而且是一种重要的交际手段。如果在这样的场合有失礼的表现，轻则可能失去朋友，重则可能影响自己的职业前途。由此可见，这些无处不在的礼仪与修养是多么重要。

同时，礼仪与修养要体现自己的个性，这是对现代女性的又一要求。例如服饰的搭配，如果不顾自身特点，一味衣饰华丽，展现珠光宝气，甚至一味追求名牌，其结果很可能适得其反。美国著名女性形象设计大师雅宾·科利丝在《女性的个性与形象》一书中说：

人的个性说起来非常简单，但实际上它是一个人提高自己生活品位的难题。因为个性的培养，不是一朝一夕的事情，而是一个人长期的精神气质、行为方式、情感特征的综合表现。离开个性，一个人就会流于一般，绝不可能出类拔萃。



作为现代女性，应当知道漂亮的服装是花钱可以买到的，而个性不是用钱就能从商店买来的，决定于自己的言行举止是否具有品位，是否能够吸引人的精神面貌。外表美丽是可爱的，但是如果培养一种真正的个性之美，那么你的形象之美将会更加动人。

对现代女性来说，礼仪与修养最重要的方面可能就是职场礼仪了。的确，如今社会竞争异常激烈，女性要发挥自身的特点，在这个看不见硝烟的战场上占得一席之地，必须得培养自己具备良好的礼仪与修养。例如，如何准备求职材料，如何让面试官关注自己，如何在办公室处理好与同事、上司的关系，如何组织好一次重要会议，如何让自己具有长久的职场魅力，等等。

同时，女性还有一个与男性不同的重要社会职能，那就是生育下一代。面对竞争激烈的职场，现代女性在工作升迁与生儿育女之间该如何权衡及取舍，这是个非常重要的问题。美国有一项调查，年薪超过10万美元的职业女性中，有大约一半人在40岁以后还没有孩子，而她们中有许多人对此深感懊悔。太多的女性在20到30岁时一门心思为事业成功而奋斗，结果错过了建立家庭、生儿育女的“个人幸福”。所以说，职业女性到一定阶段时，是“生”还是“升”，是一个必须正视的问题。本书中就这一问题有详细阐释。

总之，现代女性的礼仪与修养涉及面非常广，掌握好了必能帮助女性朋友更加独立地面对职场与生活的挑战，达到人生的顶峰。

基于此，我们在众多的礼仪中，精心安排了与女性的工作、生活最密切的若干方面加以阐释：形象礼仪、公共礼仪、交际礼仪、职场礼仪、商务礼仪、服务礼仪、涉外礼仪以及在爱情婚姻中女性应该注意的礼仪与修养。衷心希望本书能够帮助现代女性打造自己的完美自我形象，最大限度地实现人生价值。



目录

前 言	1
-----------	---

第一章 现代女性应该遵循的形象礼仪

一、仪表礼仪	1
二、形体礼仪	25
三、语言礼仪	34

第二章 现代女性离不开的职场礼仪

一、求职礼仪	45
二、办公室礼仪	52
三、会议礼仪	76
四、电话、名片礼仪	82
五、现代女性要增长学识	95
六、做个有音乐素养的品位女人	99
七、是“生”还是“升”？	103



第三章 现代女性必须熟悉的商务礼仪

一、商务接待与拜访礼仪	107
三、商务仪式礼仪	116

第四章 现代女性应该懂得的服务礼仪

一、服务礼仪三要素	121
二、商场服务礼仪	123
三、宾馆服务礼仪	124
四、餐饮业服务礼仪	125
五、导游礼仪	127
六、银行服务礼仪	129

第五章 现代女性需要了解的公共礼仪

一、公共生活礼仪	131
二、生活中的礼仪禁忌	141
三、休闲娱乐礼仪	143

第六章 现代女性不可不知的交际礼仪

一、宴会礼仪	149
二、聚会礼仪	157
三、馈赠礼仪	163

第七章 现代女性应该知道的涉外礼仪

一、涉外礼仪基本原则	175
二、涉外人员的个人礼仪	182
三、涉外日常礼仪	185
四、部分国家的习俗礼仪	195

第八章 爱情、婚姻中的礼仪与修养

一、恋爱的距离	215
二、选择定情物	217
三、情书中求爱的艺术	219
四、初次与中意男孩交谈的20话题	222
五、让爱情在婚姻中继续前行	223
六、好妻子用自己的方式帮助丈夫	224
七、与婆婆相处有学问	228
八、“管理”你的孩子	230



第一章 现代女性应该遵循的形象礼仪



一、仪表礼仪

仪表指人的外表，包括人的仪容、姿态、服饰、风度等。在人与人的交流之中，相互传递的信号主要有三种，加利福尼亚大学的阿尔伯特·马哈宾博士称其为3V：视觉信号（Visuel）、声音信号（Vocel）和语言信号（Voal）。视觉信号指我们所能看到的東西：衣服、形体语言、面部表情等；声音信号指的是人怎样使用他的声音；而语言信号则是指我们的遣词造句。

对于大多数人，尤其是需要出现在正式社交场合的人来说，仪表非常重要。质于内而形于外，文化修养高、气质好的人，懂得如何修饰自己的形象。仪表端正体现了一个人的素养、自尊和品位格调，也是对人和周围环境的尊重。尤其是现代女性，要在家庭、事业之间奔忙，要兼顾各种角色，因而更要注意自己的形象。

女性的形象，是自己心态的表现。正式的、得体的、优雅的仪表能够增加女性的自信和积极奋发、进取、乐观的心态，从而去面对现实，处理人生所遇到各种矛盾和困难。



（一）现代女性形象无比重要

谈到形象，现代女性都特别敏感，因为不愿意做一个漂亮的女性恐怕是“稀有动物”。事实上，每一位懂得生活情趣的女性，常常用香水飘洒人生、用口红点缀情绪、用发型打扮自豪、用服饰美化感觉，都说明女人对自己形象设计极为关爱。她们在自我形象设计方面费尽的智慧、使用的技巧、花费的财物是男士无法想象的，也都是正常的，因为女人天生热爱美丽，喜欢别人夸她是“漂亮的天使”。随着女性参与社会事务的机会不断增加，女性形象礼仪也成为女性发展自我、实现自我价值的必然要求。

应该讲，对自我形象的重视，是现代女性文明程度的提高，是她们自我素养的提高，也是她们懂得享受生活、展示自我魅力的一种时尚和需要。从女性自身讲，她们的美丽形象是其人生价值的体现。谁越是具备美丽的形象，谁就越觉得自豪，仿佛她能获得比别人多得多的青睐目光，也会赢得比别人多得多的成功机遇。从社会角度讲，女性之美是大众文化的需要，是整个社会文明程度的一种标志。西方谚语“美女是最惹眼的蛋糕”讲的就是这个意思。

现在人们谈论一个女人是否美丽，她的形象是否动人，总爱用“酷”、“靓”等词来赞美，这意味着女人确实比男人更容易激起美感。权且说，女人之美的充分表现是她们的天性使然。她们酷爱自己美丽的形象、靓丽的外表，她们创造了美的光环。在我们生活的周围、在电视上、在广告栏中，那些楚楚动人的美女给世界创造了魅力，也给自己带来了美丽的享受。

毫无疑问，不懂得自己的形象设计，不关注自己何以能美起来的方法，都不是现代女性的特点，更不是作为一个女人应当具备的心态。这就要求，现代女性在自我形象设计方面下工夫，把“形象”当作一种社会交往的“资本”，无论从外表，还是到内心世界都能有一种个性化的因素洋溢出来，表现出女性的柔美和气质。如果把上帝赋予自己享受美丽的权利扔在一边，不管不问，必定是一种遗憾和浪费。

美国著名女性问题专家芭芭拉·索里在《女人形象自我革命》一书中

提出了十个问题，让被调查的女性进行回答，结果她得出了一个结论：女人有三分之一的时间都在思考自我形象如何超越别人，有三分之一的时间都在表现自我形象的魅力。这十个问题是：

- (1) 你生活在这个世界上，对身体之美的标准是什么？
- (2) 你有没有与别人比一比形象的欲望？
- (3) 你的形象超过别人时，你的心理感受是什么？
- (4) 你关于美丽的概念是单一的外表，还是全部的个性品质？
- (5) 你在生活中，常被引起关注或被忽略的原因何在？
- (6) 你参加一次化装舞会，“美丽的外衣”起了什么作用？
- (7) 你与有文化素养的人谈话，你是否能引起他们的注意和称许？
- (8) 一个真正的成功女人，她的形象设计是被忽略了，还是被自己不断地放大？
- (9) 为什么不注重自我形象设计的女性，往往会丧失一些成功的机遇？
- (10) 在社会中，尤其在男人眼光中，一名现代女性的审美标准必须具备哪些方面的因素？

我们可以从这10个问题中看出，现代女性必须要过“形象设计”这一关，才能进入到真正的有品位的文化阶层，才能使自己成功地上一个新台阶。懂得“形象设计”的关键，不在于只是装饰一下脸面，更重要的是它已经成为现代社会中一个非常重要的女性审美标准。对于一个女人来说，美与丑的关键在于你是否善于设计自己的形象。

（二）仪容将引来别人的关注

仪容即人的容貌，是个人仪表的重要组成部分之一，它由发式、面容以及人体所有未被服饰遮掩的肌肤等组成，在人的仪表美中占有举足轻重的地位。容貌之美，一方面得之于自然，另一方面则来自于内在的精神灌注。自然素质即长相，往往来自于遗传，而个性神情则主要靠自己后天的塑造。而且，随着时光的流逝，仪容也会发生变化，然而，人们可以用科学的、艺术



的手法使自己的仪容更具美感。

1. 头发

头发是人体的制高点，更是女性美的重要组成部分。因此，要经常洗头，保证头发不粘连、不板结、无发屑、无汗味。入秋之前对头发要精心保养，因为这时会出现皮屑增多、脱发和断发等现象。如发现发梢分岔，必须及时修剪。

(1) 洗头可以护发

头发常常暴露在外面，沾染脏东西，而且头皮皮脂腺不断分泌油脂，头皮细胞角化形成头皮屑。因而养护头发的根本方法是洗头，以清除头皮污垢，保持头皮清洁。

洗头前，为了除去灰尘和头屑，先把头发梳几遍，用水打湿头发。洗头最好用温水，水温在 $36^{\circ}\text{C} \sim 38^{\circ}\text{C}$ 之间为宜。擦上洗发水后，轻轻揉搓，不要用力搔抓头皮，然后用清水将头发上的洗发水洗去，如需要，可再擦一些护发素，使头发柔软、光亮又有弹性。

(2) 烫发与染发

烫发可以美容，目前流行的有电烫法和冷烫法两种。

电烫法是用碱剂作药水，将其抹在头发上，然后卷曲上夹，通电加热。这种方法对油性头发适用，干性发质者应尽量不用。油性发质者，头皮油脂分泌多，电烫有干燥和收敛功能，从而美化头发。电烫时的高温对于干性发质者损害较大，引起头发发焦、变脆、变黄。

冷烫就是利用化学药水制作的化学烫发剂，使头发软化，改变原形状，形成卷曲头发的方法，它优于电烫，烫出的头发不易受损，头发乌黑发亮，既柔润又有弹性，能保持很长时间。但不宜烫得过勤，至少间隔3个月。

染发可以自己操作，也可去理发店染。染发前一定要清洁头发，洗净污垢。之后，用牙刷配合梳子涂抹染发剂。涂抹完后使头发自然风干，再用清水把发上的剩余药液冲去，涂上适当的护发剂，使已经变黑的头发增添光泽。

(3) 发式的选择

发式美是仪表美的一部分。头发整洁、发型大方是个人礼仪对发式美的最基本要求。发式美是构成社会生活美的一部分。

一般来说，发式本身是无所谓美丑的。无论男女老少，只要所选发式与自己的脸型、肤色、体型相匹配，与自己的气质、职业、身份相吻合就是好的发式。通常来说，在选择发式时应注意以下两点：

第一，首先要选择与自己的身份、工作性质和周围环境相协调的发式。

不同年龄、不同性别、不同职业及不同身份的人，应有不同的发式。例如，学生的发式要活泼大方，给人以生气勃勃的印象；教师应选择朴素端庄的发式，以示教师的庄重典雅。凡此种种都说明发式的选择不能只凭个人的好恶，还应考虑外界的其他各种因素。

第二，头发既然是人体的一部分，那么，留何种发式，就要考虑自身的条件。

对于体态修长的人，留一头长发，飘飘洒洒，很有风度，而体态矮胖的人若去模仿，则只能适得其反。故选择发式应有的放矢，不应盲目追求，要根据自己的脸型、肤色、身材等因素恰当选择。脸长者不应留露前额的发式，那样会使脸显得更长；脸圆者，头发不宜留得太长；高个儿人，头发可梳理得蓬松些；矮个儿的人宜留短发；肤色白者，头发可染成红、黄、棕等色；而皮肤黑的人，则最适宜留一头短发。

（4）头发长短要适中

在日常交往中，要注意以下几点：

第一，性别因素。女士可以留短发，但不宜理寸头。在头发的长度上可以中性化一点，但不应超过极限。

第二，身高因素。头发的长度，在一定程度上与个人身高有关。女士头发的长度应与身高成正比。一个矮小的女士若长发过腰，就会使自己显得更矮。

第三，年龄因素。头发的长度受年龄大小影响。例如，年轻女性披一头飘逸的长发，显得充满青春活力，但老奶奶留一头长发，就会显得不伦不类。

第四，职业因素。职业对头发的长度影响很大。比如，商界对头发的长



度大都有明确要求：女士头发不能长过肩部，必要时应盘发、束发。

2. 脸部皮肤

脸部皮肤的保养，除了早上、晚上睡觉前之外，只要有可能，都应抽出时间来洗净脸面。

洗脸的正确顺序为：先从多油垢的“T”地带洗起，接着是鼻子和下巴，然后再洗面颊与眼部周围，最后清洗耳部、颈部及发际、眉间等。对于不同类型的皮肤，如干性、中性、油性，洗脸时可不同对待。

对于干性皮肤，可以在玫瑰浸泡的水中加入少许蜂蜜，湿润整个面部，用手拍至干燥。坚持多次，就能让面部肌肤光滑细腻。

对于油性皮肤，可在热水中加入少许白醋，能够有效地去除皮肤上过多的皮脂、皮屑和尘埃，使皮肤富有光泽和弹性。

对于中性皮肤，可以在晚上用冷水洗脸后，再用热水捂脸片刻，然后轻轻抹干。

3. 牙齿

牙齿是口腔的门面，牙齿的清洁是仪表仪容美的重要部分，不洁的牙齿是交际中的障碍。

保持牙齿的清洁卫生，首先要坚持每天刷牙漱口。正确的刷牙方法是将牙刷毛束尖端放在牙龈和牙冠的交界处，稍微加压按摩牙龈，同时顺着牙缝上下颤动地竖着刷，而不是在牙齿与腮颊之间来回拉或横刷。

三顿饭后都要刷牙或漱口。早晨口腔中细菌最多，因此早晨起床后要刷牙，吃完早饭再漱口。中午饭后有条件最好刷牙，如果没有条件，至少也要漱口。晚上临睡前一定要刷牙，因为睡眠时，口腔几乎停止活动，唾液分泌减少，细菌容易孳生繁殖，损伤牙齿。切记，每一次刷牙时间应不少于3分钟。刷牙除了清洁牙齿，也是一个按摩牙龈、消除疲劳的过程。而且，刷牙和漱口应在饭后3分钟内进行。

部分女性因种种原因而抽烟的，为了口气的清新，应该尽量少抽。

在社交场合进餐后一定要剔牙，但切忌当着别人的面剔牙，可以用手掌

或餐巾掩住嘴角，然后再剔牙。

口腔有异味，是很失风范的事情。平常最好不吃生葱、生蒜一类带刺激性气味的食物。每日早晨，空腹饮一杯淡盐水，平时多以淡盐水漱口，能有效地控制口腔异味。必要时，嚼口香糖可减少异味，但在他人面前嚼口香糖是不礼貌的，特别是与人交谈时，更不应嚼口香糖。

4. 鼻毛和体毛

鼻毛不能过长，过长的鼻毛，非常有碍观瞻。可以用小剪刀剪短，但不要用手拔，特别是当着客人的面。

痰、鼻涕一类的“杂物”应及时清理，清理时，要避开众人。为了保持鼻腔的清洁，不要用手去挖鼻孔。经常挖鼻孔，会弄掉鼻毛，损伤鼻黏膜，甚至使鼻子变形，鼻孔变大。

体毛必须修整。腋毛不美观也不雅观。白领女性应有意识地不穿暴露腋毛的服装。女性在社交活动中穿着使腋窝外现的服装，必须先剃去腋毛，以免损害形象。

又黑又粗的体毛，同样需要掩饰。在社交和公务活动中，女性在穿裙装和薄型丝袜时，切忌露出腿毛，应先将其剃掉。

5. 手臂

手臂是人际交往时肢体中使用最多、动作最大的部位，而且还往往有多种多样的手语，因此，手臂在日常交往中起着很重要的作用。

关于手臂的修饰，可以从手掌、肩臂等方面进行。

(1) 手掌的修饰

手掌，是手臂的中心部位，也是手语的关键部位。对它的修饰必须做到以下几点：

①洗涤。在日常生活中，手是接触他人、物体最多的部位，从清洁、卫生、健康的角度谈，手更应当勤洗。餐前便后、外出回来及接触各种东西后，都应及时洗手。这样，既保障了手的卫生，又保持了手的美观。

②指甲。手上的指甲应定期修剪，最好每周修剪一次。因为长时间不



剪手指甲，指甲缝里就会脏兮兮的，而且留长指甲不美观、不卫生，也不方便。手指甲的长度以不超过手指指尖为宜。

③死皮。接触脏东西后手指甲周围会出现死皮。当发现死皮后，应立即将其修剪掉，不要当众进行，更不要用手去撕或用牙去咬。

④伤残。对于手部要悉心照料，不要让它常带伤残。若皮肤粗糙、红肿、皲裂，要及时护理。

⑤治疗。若长癣、生疮、发炎、破损、变形，不仅要治疗，还要避免接触他人，否则，会令人不快，甚至产生反感。

（2）肩臂的修饰

在正式的政务、商务、学术、外交活动中，人们的手臂，尤其是肩部，不应当裸露在衣服之外。非正式场合除外。可见，肩臂的修饰即着装时的露与不露的问题，应依照具体场合而定。

6. 腿部

“远看头，近看脚，不远不近看中腰”。可见，腿部在近距离之内为他人所注目，因此腿部的修饰是不能忽视的。

腿部的修饰，主要应注意脚部、腿部等部位。

（1）脚部的修饰

修饰脚部，要注意以下三点：

①忌露。在正式的社交场合不允许光着脚穿鞋子，而且一些有可能使脚部过于暴露的鞋子，如拖鞋、凉鞋也不能穿。否则，会被视为粗俗失礼。

②清洁。注意保持脚部的卫生。鞋子、袜子要勤洗勤换，脚要每天洗一次，袜子则应每日更换以保证脚无异味。不要穿残破的袜子，可能的话，可在办公桌或随身所带的公文包里装上备用的袜子，以应不时之需。在非正式场合光脚穿鞋子时，也要确保脚的干净、清洁。不要在他人面前脱下鞋子、趿拉着鞋子。这类不良习惯，均会有损个人形象。

③趾甲。脚趾甲要勤于修剪，最好每周修剪一次。趾部通常不应露出鞋外。

（2）腿部的修饰

在正式场合，女士可以穿长裤、裙子，不得穿短裤尤其是超短裙。越是正式的场合，越要求女士的裙长。在较严肃的场合，女士的裙长应在膝部以下。女士在正式场合穿裙子时，不允许不穿袜子，尤其不允许大腿暴露于裙子之外。

（三）恰当化妆让你“锦上添花”

化妆是爱美的表示，也是尊重他人的需要。现代社会中，人们在日常生活中注重化妆、美容，已经逐渐成了一种习惯。尤其是在与他人交往的时候，必要而得体的化妆可以取悦于人，同时也使自己增强信心。化妆的内容很多，最常见的是发式的选择、面容的化妆以及暴露在衣服之外的身体其他部位的适当化妆。

1. 化妆的原则

美容化妆是运用多种化妆用品和工具，采取合乎规则的步骤和技巧，对脸面、五官及其他部位进行预想的渲染、描画和整理，以强调和突出人所具有的自然美，掩饰存在的不足和缺陷。

因此，美容化妆的第一原则是体现内在气质、性格，体现人体的自然美。化妆不仅仅是描眉、涂眼、抹口红，而是要借助这些化妆技术，体现化妆者的形象。所以，每个人化妆之前，对自己要有一个整体和理想的形象设计。

第二原则是化妆要掩饰容貌上的缺陷和不足。一般宜淡妆，职业女性绝不能浓妆艳抹，搞得花里胡哨，因为这显得轻浮、怪异甚至荒诞。具体来说：

（1）化妆要符合审美原则

符合审美原则，就是要符合自己的年龄、工作性质、职业身份、面容特征和色彩搭配，做到浑然天成，恰到好处。

根据自然规律，一般青年女性可化淡妆，中老年女性宜选择稍浓妆。不同的职业有适合本职业的化妆品和化妆方式。

化妆要考虑不同的面容脸型，以改善面容的缺陷，使具有个性美。一般来说，圆脸型的人化妆重在面部的立体塑造，可以用偏深的粉底涂在面部两