

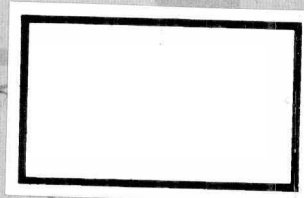
美人
养生馆

魅力女人 的101个 礼仪细节

吕 艳 编著

 浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

美人养生馆



魅力女人 的101个 礼仪细节

吕 艳 编著



浙江出版联合集团
浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

魅力女人的 101 个礼仪细节 / 吕艳编著. —杭州:
浙江科学技术出版社, 2010.12

(美人养生馆)

ISBN 978-7-5341-3977-2

I. ①魅… II. 吕… 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 205416 号

丛 书 名 美人养生馆

书 名 魅力女人的 101 个礼仪细节

编 著 吕 艳

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85176040

编辑信箱: zjstp@hotmail.com

排 版 杭州富春电子印务有限公司

印 刷 杭州富春印务有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本 889 × 1194 1/24 印 张 9.5

字 数 270 000

版 次 2010 年 12 月第 1 版 2010 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-3977-2 定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 梁 峥 责任美编 孙 菁

责任校对 赵 艳 责任印务 徐忠雷

前言

FOREWORD



女人对于魅力的追求是与生俱来的。外在的美是一种魅力,但容易随风而逝。如果想做一个自信、优雅的女人,用丰富的内心世界和生活的智慧,让自己从头美到脚,永远成为一道靓丽的风景,那么,良好的礼仪修养将是你高雅迷人的根基。

礼仪是个人外在形象与内在素质的集中体现,它包罗万象,源远流长,体现在诸多的细节和场合中。在不同的环境中着装得体,赏心悦目,这是礼仪;在商场上运筹帷幄,从容应对,这是礼仪;在职场上胸有成竹,如鱼得水,这是礼仪;在面对不同挑

战时自信优雅,驾轻就熟,这是礼仪……

礼仪是我们人生旅途中的必修课!“懂礼仪,知礼节”不仅是女性朋友的基本素质,更是我们工作和生活的好帮手。良好的礼仪能给我们带来从容、自信、快乐与和谐,提升我们的涵养,增进彼此的了解与沟通,成就一生的幸福。

本书为女性朋友提供了一套切实可行的魅力打造方案及礼仪规范,旨在启迪心智,丰富思想,让高尚、乐观、自信、优雅的气质成为一种自然的流露。

目录

第一篇 礼仪是个人外在形象的集中体现

1. 画好眉,怎么看怎么美 / 12
2. 女人必知的香水礼仪细节 / 14
3. 穿衣打扮要分清场合 / 16
4. 着装配色要因人而异 / 18
5. 品位女人穿内衣的礼仪细节 / 20
6. 不同体形有不同的着装方法 / 22
7. 一顶帽子能让你锦上添花 / 24
8. 别忽略了你脚上的那双袜子 / 26
9. 女性穿鞋有讲究 / 28
10. 女性佩戴饰物有技巧 / 30
11. 美发也是有讲究的 / 32
12. 举止得体,让你与众不同 / 34
13. 优雅的站姿与走姿能赢得他人尊重 / 36
14. 正确的坐姿,让你妩媚十足 / 38
15. 优美下蹲,保持女性的品位 / 40
16. 注意检查自己的体味 / 42

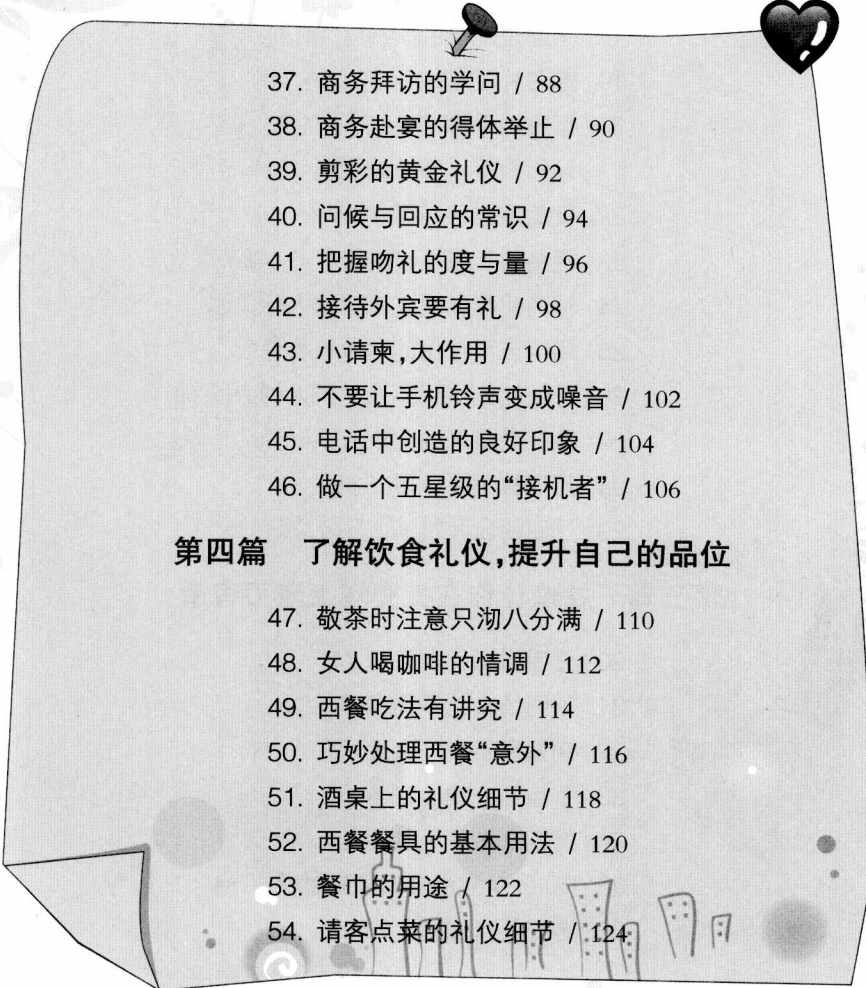
第二篇 礼仪是相知、相识的信誉卡

17. 尽情地展现你的表情美 / 46

- 
- 
- 18. 沟通是进步的阶梯 / 48
 - 19. 递名片应有的礼节 / 50
 - 20. 运用好眼神,事半功倍 / 52
 - 21. 倾听是培养感情的肥料 / 54
 - 22. 赞美赢得的尊重 / 56
 - 23. 拒绝收礼展示出的修养 / 58
 - 24. 情商能帮你建立良好的人际关系 / 60
 - 25. 用恰当而诚恳的道歉取得谅解 / 62
 - 26. 不要让你的玩笑伤了别人的心 / 64
 - 27. 微笑是最好的交谈方式 / 66
 - 28. 污言秽语要不得 / 68
 - 29. 迂回的自我推销方法 / 70

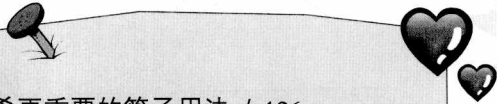
第三篇 礼仪让你在社交场上游刃有余

- 30. 握手握出的友好 / 74
- 31. 不同场合的不同介绍 / 76
- 32. 鞠躬显示出的女性风采 / 78
- 33. 手势礼仪规范 / 80
- 34. 待客之道不可忽视 / 82
- 35. 陪同、引导中透出的知性美 / 84
- 36. 选好礼,送对人 / 86

- 
- 37. 商务拜访的学问 / 88
 - 38. 商务赴宴的得体举止 / 90
 - 39. 剪彩的黄金礼仪 / 92
 - 40. 问候与回应的常识 / 94
 - 41. 把握吻礼的度与量 / 96
 - 42. 接待外宾要有礼 / 98
 - 43. 小请柬,大作用 / 100
 - 44. 不要让手机铃声变成噪音 / 102
 - 45. 电话中创造的良好印象 / 104
 - 46. 做一个五星级的“接机者” / 106

第四篇 了解饮食礼仪,提升自己的品位

- 47. 敬茶时注意只沏八分满 / 110
- 48. 女人喝咖啡的情调 / 112
- 49. 西餐吃法有讲究 / 114
- 50. 巧妙处理西餐“意外” / 116
- 51. 酒桌上的礼仪细节 / 118
- 52. 西餐餐具的基本用法 / 120
- 53. 餐巾的用途 / 122
- 54. 请客点菜的礼仪细节 / 124



55. 比吃佳肴更重要的筷子用法 / 126

56. 中餐用餐座次礼仪细节 / 128

57. 餐桌上请注意你的吃相 / 130

58. 餐后打包有讲究 / 132

59. 自助餐上也要有淑女风范 / 134

第五篇 生活中处处有“礼”，处处温馨

60. 出现矛盾别轻易说离婚 / 138

61. 夜深了，电视音量关小点 / 140

62. 做一个孝敬父母的好女儿 / 142

63. 称职妈妈是这样炼成的 / 144

64. 婆媳之间应和睦相处 / 146

65. 幸福婚姻保鲜剂 / 148

66. 做朋友信得过的知己 / 150

67. 主人、客人珍惜相聚 / 152

68. 参加葬礼必知的礼仪细节 / 154

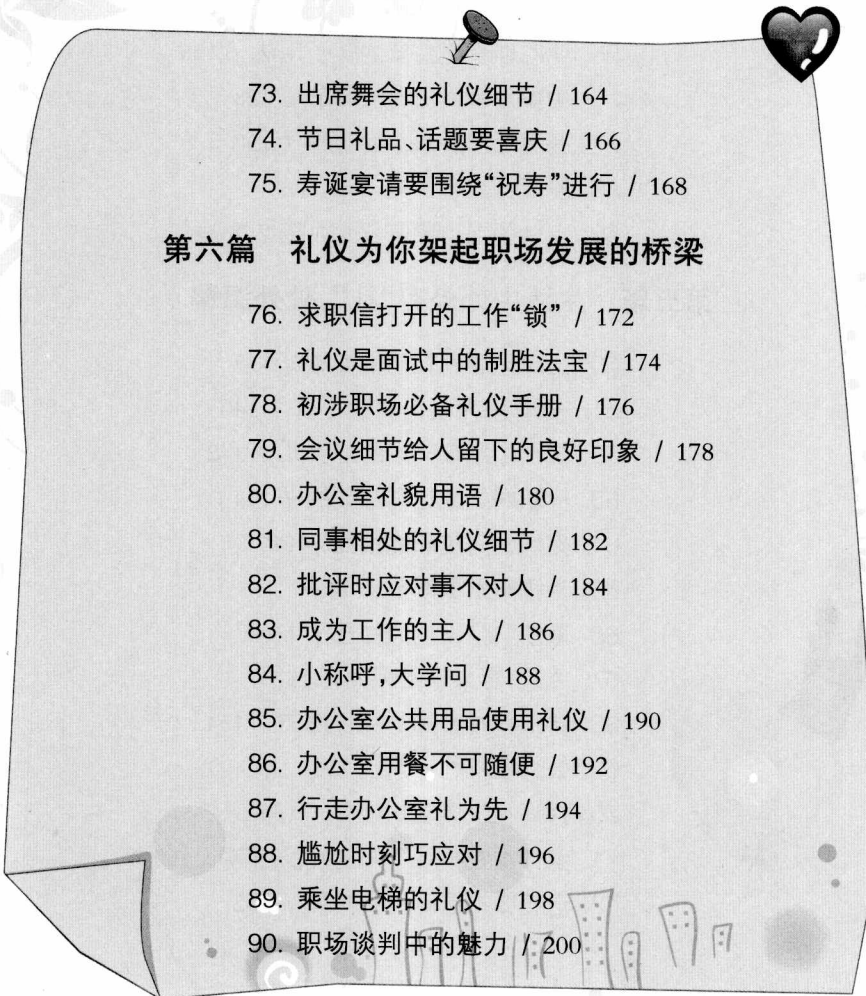
69. 公共场所礼在前 / 156

70. 探病礼仪体现的修养 / 158

71. 参加婚礼不可不知的礼仪细节 / 160

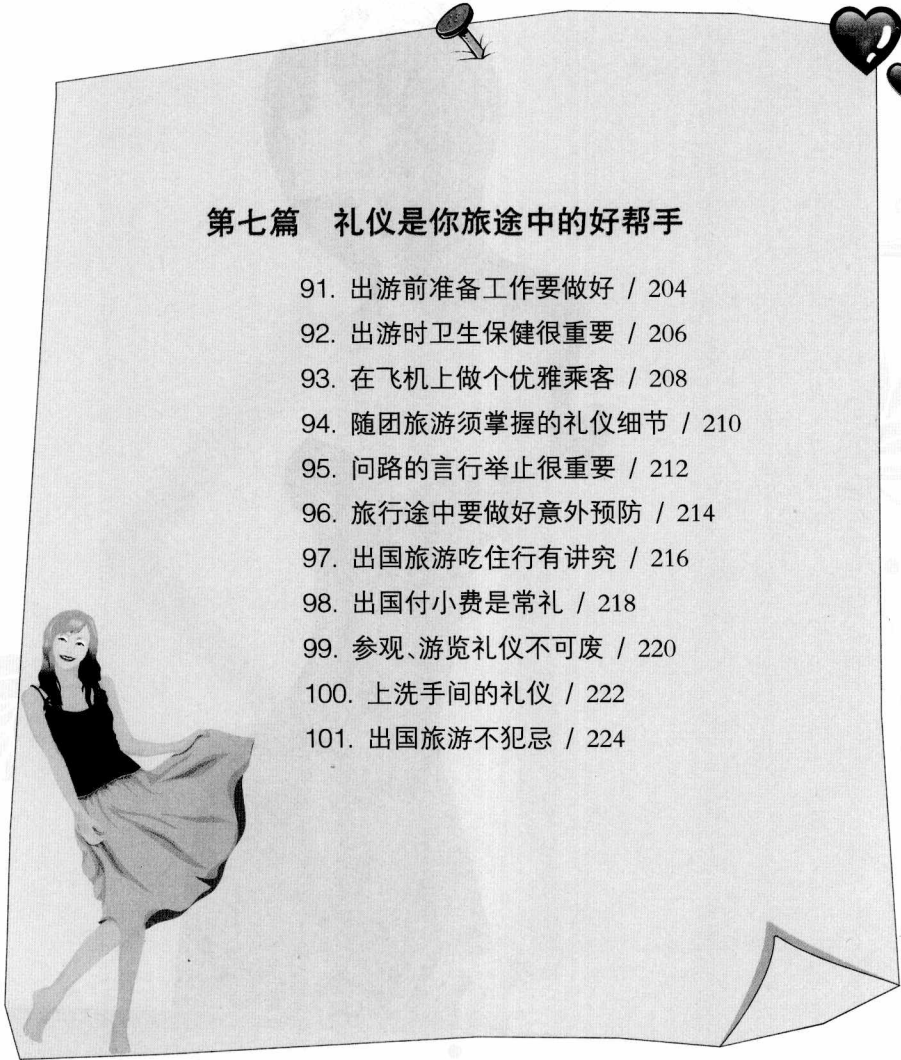
72. 送花要把握时机和对象 / 162



- 
73. 出席舞会的礼仪细节 / 164
74. 节日礼品、话题要喜庆 / 166
75. 寿诞宴请要围绕“祝寿”进行 / 168

第六篇 礼仪为你架起职场发展的桥梁

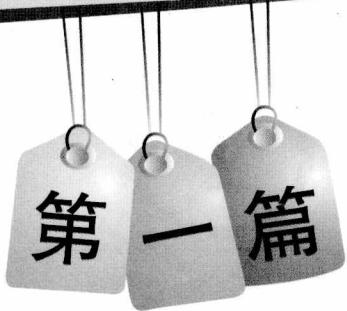
76. 求职信打开的工作“锁” / 172
77. 礼仪是面试中的制胜法宝 / 174
78. 初涉职场必备礼仪手册 / 176
79. 会议细节给人留下的良好印象 / 178
80. 办公室礼貌用语 / 180
81. 同事相处的礼仪细节 / 182
82. 批评时应对事不对人 / 184
83. 成为工作的主人 / 186
84. 小称呼,大学问 / 188
85. 办公室公共用品使用礼仪 / 190
86. 办公室用餐不可随便 / 192
87. 行走办公室礼为先 / 194
88. 尴尬时刻巧应对 / 196
89. 乘坐电梯的礼仪 / 198
90. 职场谈判中的魅力 / 200



第七篇 礼仪是你旅途中的好帮手

91. 出游前准备工作要做好 / 204
92. 出游时卫生保健很重要 / 206
93. 在飞机上做个优雅乘客 / 208
94. 随团旅游须掌握的礼仪细节 / 210
95. 问路的言行举止很重要 / 212
96. 旅行途中要做好意外预防 / 214
97. 出国旅游吃住行有讲究 / 216
98. 出国付小费是常礼 / 218
99. 参观、游览礼仪不可废 / 220
100. 上洗手间的礼仪 / 222
101. 出国旅游不犯忌 / 224





第一篇



礼仪

是个人外在形象的集中体现

英国哲学家培根说过：“相貌的美高于色泽的美，而秀雅合适的动作美又高于相貌的美，这才是美的精华。”由此可知，优雅的形象，得体的举止，合理的言谈……这些仪容、仪表之美在个人形象中的重要性。所以，任何人在重视外表美丽的同时，都不能忽视了对个人的举止之美。

1

画好眉,怎么看怎么美

眉毛处在脸部的重要位置,其舒展、收拢、下垂、扬起都可反映出人的喜、怒、哀、乐。所以,如果你想塑造一个在社交场合更易被别人接受、充满自信的女性形象,那画好眉毛可是不可或缺的一环。

你不可不知的常识



眉笔的选择

眉笔分黑、灰、棕3种颜色。深棕色的眉笔一般用于淡妆;黑色眉笔适合于眼睛较大、皮肤嫩白的人使用;灰色的眉笔画眉可使整个眉毛给人沉着、自然之感。

选眉笔时,笔杆的长短要适宜,外观装饰要美。笔芯的硬度要适中,最好别太软。若是软质地眉笔,买回来后,可让笔头氧化几天,这样笔芯就会硬很多。



理想眉形的特点

眉毛由眉头、眉峰和眉梢3部分组成,理想的眉形特点:眉头和眉梢应处在同一条水平线上,其位置按脸型来定。眉头在

同侧鼻翼与内眼角连线的延长线上,眉峰在经过黑眼球外侧、平行于鼻梁的直线上,眉峰与眉头的高度差应按脸型来定。眉梢在同侧鼻翼与外眼角连线的延长线上。眉毛的生长方向是从眉头至眉峰由下向斜上方生长,并从眉峰至眉梢由上向斜下方生长。从颜色上来看,眉峰颜色最深,眉梢颜色最淡。整个眉毛整齐、柔顺、服帖并与脸型相配为美。

小贴士

要避免使用比头发颜色深的眉笔,如头发是深棕色的,就别选黑色眉笔。黑发、黑眼睛者,应挑选深棕色或浅黑色、黑灰色眉笔,这样就不易露出人工修整的痕迹。



♥ 跟我学画眉毛礼仪



眉毛的画法

1. 从眼眉中间部位开始,用小刷子以一种射线的角度定好眉峰的位置。
2. 用眉笔从眉毛最浓密的中间部位开始画,眉头处的眉毛应描得淡一些。
3. 从眉峰到眼角,画出一条流线形的眉毛。
4. 用眉刷轻轻梳理一下眉毛,使眉毛整齐、服帖、自然。
5. 眉毛画好后,用化妆棉再将眉毛按几下,固定好,这样用眉笔画出来的眉毛就不容易被擦掉。



画眉毛礼仪

把握眉色的深浅和眉线的硬度

眉色的深浅要与眼线、眼影的颜色和整体妆容相协调,浓度一般不超过眼线。浓妆眉色要深,淡妆眉色要浅淡、自然。如果你的肤色与发色对比强烈(如发黑肤白),那么眉色最好跟着头发颜色走。

要有真实感

眉毛要按自然长势和明暗变化来画。眉的中部、眉的下沿应重一些,眉的上部边沿、眉梢则应淡些,这样才会把眉毛画得真实、生动。另外,画眉毛时一定要用眉刷均匀抹开,避免过于浓黑,显得生硬、不自然。

眉形与脸型要协调

圆形脸 眉形宜呈上扬趋势,可适度描画一定的角

度和层次,表现骨感和力度。

长形脸 眉形宜平直略带弧度,不适合弧度弯、上挑、纤细的眉形。

方形脸 眉形宜呈上升趋势,眉峰最好在外 3/4 处。眉峰转折棱角分明,不宜选择平直、细短的眉形。

菱形脸 眉形宜平直略长,不宜选择弧度大的眉形。眉毛的重点应放在眉腰处而不是眉峰。

要注意眉毛的“表情”

眉毛应与眼睑一道保持自然、舒展的状态,不要轻易牵动你的眉毛。特别是在正式的社交场合与异性接触时,更要避免眉毛乱动,以免引起不必要的误会,让人觉得你很轻浮。



2

女人必知的香水礼仪细节

香水对于女人来说,有着一一种无法抗拒的魅力。挑选适合自己年龄、性格以及心情的香水,并能做到浓淡相宜、场合得体,便能让你更加妩媚迷人。但使用香水,也有正式的礼仪。会用香水,又通晓香水礼仪,才能真正展现你的韵味,使自己一整天都被萦绕在一种暗香浮动的优雅氛围里。

♥ 你不可不知的常识



如何购买香水

购买香水时,先别喷香水,也不要同时选购很多款香水。首先要留心香水的生产批号,看香水的包装以及瓶子的做工是否精细。然后是试香水,最好先将香水喷在手腕或试香纸上,待香水干后再闻。从打开瓶盖到试香大约要3分钟,香水喷在肌肤上大概10分钟后会有一种微含酒精的感觉。这种酒精的味道消失后,散发出来的香味就是香水原本的味道。



香水的保存方法

1. 香水应存放在比较阴凉的地方,要避免放在高温处或光线下,因为置于高温处或光线下,香水色调及香味

会发生变化。如果你想长久保存香水,可将香水用纸包住,置于冰箱冷藏室中。

2. 少摩擦、轻摇香水瓶。
3. 不要用脏手指碰触瓶口,这可能会破坏香水的原味。
4. 香水用过后,瓶盖一定要拧紧,以免香水挥发。

小贴士

最好在确定第一种香水味后,再试第二种香水,千万别在两种香水中闻来闻去。而且,购买香水最好在吃饭之前,因为嗅觉在饥饿时特别敏感。



♥ 跟我学使用香水礼仪



香水喷法

先将香水分别喷于左、右手腕的静脉处,用中指和无名指轻触对应的手腕静脉处,再轻触双耳后侧、后颈部;将头发拢起,在发尾处停留片刻;然后用双手手腕轻触相对应的手肘内侧;用喷雾器把香水喷于腰部两侧,左、右手指分别轻触腰部喷香处,再用沾有香水的手指轻触左、右腿膝盖内侧和脚踝内侧即可。



使用香水礼仪

用量要少

喷洒香水最简单的礼貌,就是不要使用过量,这会给人带来不良的刺激。一般来说,在1米以内能闻到淡淡香味就可以了。

香水调性不要冲突

当你去参加一个比较正式的宴会,与你的另一半或姐妹选择同样调性的香水是不容忽视的细节。两个人如果香水调性相同,就会达到相辅相成的效果,但若调性不同,就会产生冲突,破坏彼此的香味。

用餐前后香水浓度要调整

如果你正准备去赴宴,建议你先使用酒精浓度比较低的淡香水,或者将香水涂抹在腰部以下,这是最基本的礼貌。等到进餐完毕,你可再进休息室,补充香味较浓的香水。这样就不会让香水与佳肴味混淆,还会让你的香味更持久、明显。

用香水要分清场合

探病时用淡香水比较好,以免影响医生和病人。参加一些比较庄重、严肃的场合,如告别仪式,也不宜用浓香水。上班时切忌用个性强烈的香水。在白天你可选用淡香水,晚上则可选用浓香水。雨天用淡香水为宜,因为潮湿的空气会让香气在水区域内弥散。

不要当众喷抹香水

香水持续到一定的时间后,其香味就会慢慢变淡。如果你想补香水最好去化妆间或休息室里,这比当众喷香水更显得你有品位。



3

穿衣打扮要分清场合

衣服虽然穿在自己身上,但也要考虑是否会给他人带来不好的印象。尤其是女性,稍微打扮不当,就可能成为人们谈论的焦点。其实,穿衣打扮不一定要多华丽,只要合乎礼仪,在适当的场合穿了适当的服装就是得体。

♥ 你不可不知的常识



如何选购高质量的衣服

1. 看衣服的纹路,一般来说,较好织物的纵横纹路应呈垂直交叉状。
2. 看衣服的布边,如果布边整齐,说明料子本身的织法也整齐。
3. 用鼻子闻,化纤面料一般有怪味。
4. 看衣料质地,差的衣料一般正面较平整、光滑,反面较暗淡、粗糙、纹路不清。



穿衣打扮七忌

1. 穿大领口衣服,内衣肩带从肩膀处露出。
2. 穿低领毛衣时,领口不小心露出了棉

毛衫的小花边。

3. 穿低腰裤时,搭配高腰内裤,一弯腰就能看到高出的内裤。
4. 穿棉毛裤时,棉毛裤的腰比外裤的腰长一大截,上衣又无法遮住这一大段差距。
5. 深色的内衣和浅色的T恤搭配。
6. 内衣太紧,以致于他人能看到被勒成一节节的肉。
7. 穿单衣时,里面搭配蕾丝或绣花内衣,从外面能看到内衣凹凸的纹路。

小贴士

买衣服时一定要提醒自己买喜欢的、适合的、需要的衣服。

另外,经典很重要,时髦也很重要,关键还要别致。

