

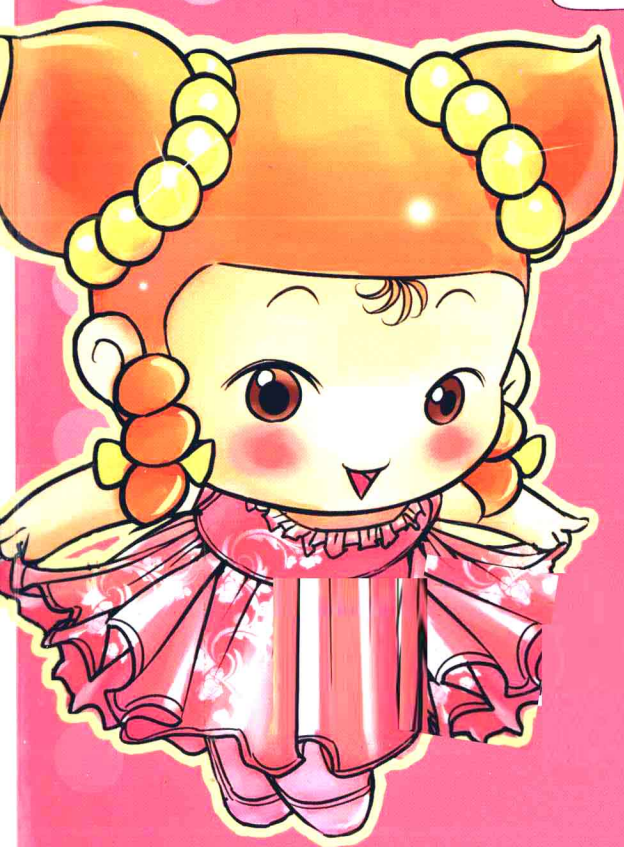
WANMEIDAZAOBAODIAN完美打造宝典

本书为6-12岁儿童的礼仪规范养成读本

养成秘籍

优雅小淑女

我要成为优雅可爱的小淑女!



制作/黑皮文化
策划/许培育



上海动画大王文化传媒有限公司
上海人民美術出版社

WANMEIDAZAOBAODIAN完美打造宝典

优雅小淑女



制作/黑皮文化
策划/许培育



上海动画大王文化传媒有限公司

上海人民美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

优雅小淑女 / 黑皮文化著. — 上海: 上海人民美术出版社, 2011.4

(完美打造宝典)

ISBN 978-7-5322-7173-3

I. ①优… II. ①黑… III. ①女性-修养-儿童读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第010812号

优雅小淑女

出品人: 乐 坚

策 划: 许培育

绘 画: 盛 涛

制 作: 黑皮文化

责任编辑: 施洁颖 宗 蕾

制作执行: 李玲娅 徐雨欣

封面设计: 书颜坊

技术编辑: 陶文龙 任继君

出版发行: 上海动画大王文化传媒有限公司

上海人民美術出版社

地 址: 上海市长乐路672弄33号D座5楼

印 刷: 上海锦佳装璜印刷发展公司

开 本: 889×1194 1/32

印 张: 4.5

版 次: 2011年3月第1版

印 次: 2011年3月第1次

印 数: 0001-4000

书 号: ISBN 978-7-5322-7173-3

定 价: 20.00元

著作权所有, 违者必究。



目录

第一章 完美仪态篇

- Lesson 1 美丽源自清洁 2
- Lesson 2 衣着体现品位 7
- Lesson 3 姿态塑造气质 12

第二章 优雅谈吐篇

- Lesson 1 沟通宝典 23
- Lesson 2 说话的艺术 30

第三章 礼貌用餐篇

- Lesson 1 入座——优雅用餐第一步 43
- Lesson 2 了解每一件餐具 46
- Lesson 3 餐桌礼仪面面通 55

第四章 电话礼仪篇

- Lesson 1 掌握合适的时间 67
- Lesson 2 掌握最基本的电话礼仪 70
- Lesson 3 电话礼仪面面观 73
- Lesson 4 学会用电话保护自己 77



第五章 主客礼仪篇

- Lesson 1 做最礼貌的客人 80
- Lesson 2 做最热情的主人 87

第六章 可心礼物篇

- Lesson 1 送礼须知 99
- Lesson 2 送礼全攻略 105
- Lesson 3 人靠衣装, 礼靠包装 112
- Lesson 4 送礼有禁忌 113

第七章 公共礼仪篇

- Lesson 1 走在路上的礼仪 116
- Lesson 2 电梯礼仪 119
- Lesson 3 文明乘公交 121
- Lesson 4 轿车礼仪 123
- Lesson 5 飞机上的礼仪 125
- Lesson 6 乘坐火车的礼仪 129
- Lesson 7 在影剧院的礼仪 131
- Lesson 8 在社区里的礼仪 134

第 一 章

完美仪态篇





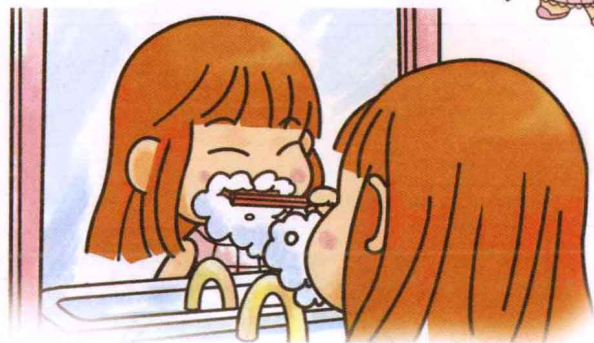
LESSON 1 美丽源自清洁



精彩的一天从洗脸、刷牙开始

优雅成长值

我们每天起床的第一件事情就是刷牙。一口洁白的牙齿，是成为小淑女的必要条件。刷牙的最佳时间是三分钟。



在刷牙齿外侧的时候，牙刷的刷毛要和牙齿表面形成一个斜角，轻轻地压在牙齿根部和牙龈之间，上排牙齿是从上往下刷，下排牙齿是从下往上刷。在刷牙齿内侧的时候，要把牙刷竖起来刷。牙齿的咬合面也要顾及到。用适中的力气按照前后方向刷。这样，牙齿上的细菌就会被通通刷掉了。

小贴士



1. 记住晚上睡觉前一定要刷牙。
2. 每三个月换一支新牙刷，可以更有效地消灭牙齿上的细菌，让牙齿又白又亮。
3. 选用刷毛柔软、刷头小一点的牙刷，才不会伤害到稚嫩的牙齿。



小淑女早晨起床后、午休后、吃饭后、出汗后、运动后、外出后、晚上睡觉前都要洗洗脸。看完电视、用完电脑后也要洗洗脸。

洗脸要用温水。耳朵后面和脖子都要洗到，别让那里的皮肤看起来特别的黑。小淑女擦脸的时候不要太用力。洗完脸后照一照镜子，看看脸上有没有汗渍、墨水等未洗干净的痕迹。



还得记住抹一抹儿童面霜，气味芬芳的面霜能保护小淑女幼嫩的肌肤。最后要把毛巾和牙刷摆放整齐。

好了，现在让我们露出八颗如珍珠般洁白的牙齿，展现出最美丽的笑容吧！



正确使用儿童护肤品

儿童护肤品是专门为儿童研制生产的产品，如洗发露、沐浴露、洗手液、香皂、洁面露、营养蜜、痱子粉、爽身粉、润唇膏、面霜、儿童牙膏等，特点是刺激小。

儿童护肤品已从最初的花露水、爽身粉，发展到现在的洗面奶、防晒霜、护臀油等多个系列的产品。



在和爸爸、妈妈选购护肤品的时候应尽量选择美誉度高的品牌。购买时要看清说明，对于一些包装上说的禁忌特别要注意，以免使用后发生过敏等症状。

现在市场上也出现了一些儿童化妆品，但小朋友要记得：化妆品都具有一定的刺激性，只有在特别的情况下才可以使用彩妆产品，如参加学校的舞蹈比赛等场合。并且用后要立即把脸清洗干净，避免产生又红又痒的过敏症状。平常只要使用一些儿童的护肤产品就行了，但不能使用太频繁。



优雅小淑女的清爽发型

优雅成长值 

小淑女应该经常梳理头发，如果头发太乱，会显得很不讲卫生。

短发的小淑女，一觉醒来容易发生发梢翘起的情况，只要用温热的湿毛巾轻轻地捂一下翘起的地方就好了。长发的小淑女可以让家长帮你梳理头发。



要想拥有一头漂亮整洁的头发，小淑女需要每天都洗头。洗干净头发最好自然晾干。长头发的小淑女在用电吹风时，切忌用大风和高温来吹，这样会使头发受损、变毛。最好一个月去理发店修剪一次头发，保持清爽形象。

小贴士

头发的长度如果能符合“黄金分割”，那是最能衬托人体美的。也就是说头发的长度达到身高的七分之一是最美的。



优雅小淑女的美丽发型

优雅成长值 

发型是小淑女整体造型中一个重要的部分，不容忽视。小淑女可以请最了解自己的妈妈帮忙设计一个既修饰脸形，又突显气质的发型。

一般来说，圆脸的小淑女适合留长直发，因为长直发可以遮住两边的脸颊；长脸的小



淑女适合留刘海，或是烫卷发，使头形看起来更饱满。

总之，能突出小淑女脸部轮廓的或者是对脸形有修饰效果的发型就是好看的发型。不要盲目去模仿别人的发型，突出自己的特点才会给人留下深刻的印象。



发型师来帮忙

如果要出席比较盛大的场合，最好还是请发型师来帮忙，请他设计出一款既合适小淑女又与众不同的漂亮发型，做个聚会上最引人注目的小淑女吧！



2 衣着体现品位



选择适合自己的衣着
优雅成长值



天真、活泼是小淑女最大的优势，所以衣着一定要能充分展示自己的活力。牢记：适合自己特点的衣服就是最漂亮的衣服，千万不要模仿大人或是拿妈妈的衣服来穿哦！



小配饰有大作用

如果想要和其他小朋友有些不一样的话，小淑女可以在服装小配饰上动动脑筋。比如在衣服上加一个漂亮的别针，在袖口加一条飘带，在头发上面戴一个特别的发夹……





干净整洁最重要

优雅成长值 

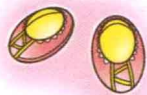
小淑女穿着最重要的是时刻保持干净、平整，有了污渍要及时清洗干净，不要让衣服皱成一团。



在扣衣服扣子的时候要对齐衣领从上往下扣，也可以拉齐衣角从下往上扣，这样不容易扣错位置。

小淑女穿好衣服后仔细照照镜子，把衣领口还有袖口整理一下，避免出现领子乱折、袖口不整齐的情况。

别忘了出门前把鞋也擦一擦。这样就成了一个全身上下都干净、整洁的小淑女了！





穿着原则牢记心中

优雅成长值

有一条着装的基本原则叫“T.P.O原则”。意思是针对不同的时间 (Time)、地点 (Place)、目标 (Object)，穿的衣服要有变化。即不同的场合要穿不同的衣服。



小淑女在上学的时候要穿制服；出去郊游应该穿比较休闲、能展现小淑女青春活力的服装；如果参加比较正式的宴会，就要穿得体的套装或小礼服。

小贴士

小淑女要是不知道怎么挑选衣服的话，就请妈妈帮你选。总之，要呈现最完美的自己。





穿着原则牢记心中
优雅成长值



为了使自己的着装看起来更有品位，小淑女在着装时要注意衣服的款式和颜色上的协调搭配。



从衣服的款式上来说，休闲的衣服一定要搭配休闲风格的裤子或裙子。一件帅气的上衣，配上一条优雅的小裙子，就会显得不伦不类。同样，一件小洋装就不适合搭配一条运动裤。

从颜色的协调性上讲，在同一套衣服里最好不要出现三种以上大面积的颜色，否则看起来会很花哨。

一般来说，选择一两种颜色作为衣着的主色调，再选择少量其他颜色作对比，起到点缀的作用就可以了。





E 不可忽视的细节 优雅成长值

小淑女的整体穿着中，鞋子、帽子和围巾的选择也是很重要的。穿戴的季节、颜色和款式都是要考虑的因素。



在春秋季节，可以选择透气性好的帽子，围巾以丝、棉质地的为主。夏天戴防晒效果比较好的太阳帽。冬天的帽子和围巾要能够保暖。挑选款式时，可根据自己现有的衣服款式来搭配，以协调为主要原则。



鞋子的颜色和款式也要与衣服相配。洋装、礼服或套装，要搭配皮鞋。休闲的运动服要搭配运动鞋。拖鞋是不可以出现在任何正式场合的，就算是非常漂亮的拖鞋也不行，因为那样很失礼。

除非在特殊的场合，一般小淑女的鞋子是不可以当众脱掉的。



LESSON 3 姿态塑造气质

A 站出淑女风范 优雅成长值

要成为举止优雅的小淑女，首先得有正确的站姿。站立的时候要精神饱满，这样能使小淑女看起来有气质、有自信。

站立时要特别注意以下几点：

1. 不要像不倒翁一样把身体晃来晃去，也不要下意识地做小动作，尤其不要咬指甲。咬指甲是既不卫生又不文雅的行为。



2. 立正时让两只手自然下垂，轻轻地贴着眼。不要让双臂交叉抱在胸前或者将双手插入衣袋里，因为这样都会给人自由散漫的感觉。

3. 抬头、挺胸，并把下巴微微收回一点就可以。下巴收得太紧，会使小淑女看起来很紧张，也容易出现讨厌的双下巴。