



LINVREN

女人着装与配色技巧

人际交往九大原则
商务涉外礼仪须知

Li Yi

做OFFICE绝佳印象女士

赞美是
也艺术

女人礼仪

时尚家庭珍藏宝典

江苏工业学院图书馆
藏书章

女人礼仪

◎ 主 编：金 城

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

女人礼仪 / 金城主编. —广州: 广州出版社,

2006.12

(时尚家庭珍藏宝典)

ISBN 7-80731-377-3

I. 女... II. 金... III. 礼仪—基本知识 IV. K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 145813 号

书 名: 时尚家庭珍藏宝典·女人礼仪

出版发行: 广州出版社

(地址: 广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码: 510121)

责任编辑: 心韵

责任校对: 唐惠常

印 刷: 随州报业印务有限责任公司

(地址: 湖北省随州市烈山大道 216 号 邮政编码: 441300)

规 格: 880 毫米×1230 毫米 1/32

总 印 张: 72

总 字 数: 1800 千

印 数: 10000 套

版 次: 2006 年 12 月第 1 版

印 次: 2006 年 12 月第 1 次

书 号: ISBN 7-80731-377-3/TS · 17

总 定 价: 192.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。



前 言

这是一个因女人的存在而变得多姿多彩的世界，做时尚而美丽的女人不可避免地成为每个渴望幸福的女性追求的主要目标。什么样的女人才时尚才美丽呢？漂亮的容貌已经不再是女人独傲群芳的武器，花瓶式的女人因为言语无味也不再受欢迎，相反，有一些女人，虽然衣着普通、素面朝天，但走在花团锦簇、浓妆艳抹的女人中间，反而格外引人注目，这是因为她们全身洋溢出来的气质，言语之间流露出来的修养，使她们显得与众不同。

在这个追求健康与美、追求个性与时尚的当今社会里，聪明的职场女性们对如何完善自己提出了更高的要求，使自己时刻在生活中呈现出最完美的形象。她们已经有了更广阔的自塑空间和条件，她们在困惑中空前成长，在不断完善自我的同时，也为自己铺开了一条更加广阔的生活空间。因此，时尚美丽女性的内涵也就变得更宽广和深远。

《时尚家庭珍藏宝典》收集了从生理、心理到个人健康，从化妆美容到服装首饰，从社会交际到家庭生活，从夫妻性爱到怀孕育儿，从家庭生活到旅游休闲等生活中各方面的知识。这些知识定能引导你，将生活的每一刻化为无限的快乐、满足与自信。

生活的格调需要自己用心营造，美丽的形象需要自己用心呵护，高雅的气质需要自己用心培养与积累，那么就让此书陪伴你找到内心的幸福与精神自由的金钥匙，不管遇到什么，一切完美的答案都将自然呈现。让我们的心血能对刚入职场的的女性提高修养与能力，对关注衣食住行的女性活得更加滋润、得心应手，对那些初为人妻、人母的女性不再感到无所适从……总之，衷心祝愿成功与你不再遥远！

编 者

目录

目 录

礼仪绪论

- 加强个人礼仪修养的现实意义 / 1
- 中国礼仪之道 / 2

个人礼仪

一、认识礼仪

- 什么是个人礼仪 / 5
- 个人礼仪的内涵 / 6
- 个人礼仪的培养与形成 / 8
- 个人送礼的学问 / 8
- 个人仪态与办公环境礼仪 / 10
- 个人礼仪——表情 / 10
- 个人礼仪——眼神 / 11
- 适用于女性的礼仪 / 13
- 白领女性礼仪 / 27
- 同事之间的礼仪 / 28
- 女性日常生活的八大禁忌 / 30

目录

老妇人的礼仪 / 32

二、着装礼仪

怎样着装才能体现仪表美 / 34

服装配色的基本方法 / 35

女性成功的服饰礼仪 / 36

套裙礼仪 / 39

首饰与个人物质搭配要领 / 42

首饰佩戴的禁忌 / 44

配饰要与服装匹配 / 45

淑女派对整装技巧 / 46

女士化妆后怎样适时修补妆容 / 47

美发护发礼仪的要求与装饰规则 / 48

三、餐饮礼仪

餐桌上的礼仪 / 49

做客时对待佣人的礼仪 / 52

待客能不能用纸杯 / 53

进餐时何时打开餐巾 / 54

进餐时手提包的摆放礼仪 / 55

餐厅品酒礼仪 / 55

拒酒敬酒的礼仪 / 57

西餐喝酒的礼仪 / 58

温馨的咖啡礼仪 / 58

中餐宴席上的礼仪 / 59

中餐礼仪：座位的次序如何排列 / 61

目 录

四、日常生活礼仪

寒暄与问候的礼仪 / 62

拜访礼仪 / 64

见面礼仪 / 65

得体的举止礼仪是一种不说话的语言 / 66

看望病人不宜久留 / 67

丧葬与悼唁的仪式礼仪 / 68

有见识的女人是可敬的 / 72

仪容礼仪 / 73

仪态礼仪 / 77

表情礼仪 / 82

交谈的准备礼仪 / 87

待人接物的基本礼仪 / 87

见面问候四大礼仪样板 / 89

怎样聆听别人讲话 / 90

谢绝别人的几种方式 / 90

拒绝方式要委婉灵活 / 93

电话礼仪知识 / 96

女士吸烟礼仪 / 99

停车礼仪 / 99

赠言签名的礼仪 / 100

鲜花礼仪 / 101

礼品的概念和文化 / 103

目录

礼品的包装选择 / 104

送礼的时机 / 107

场合送礼 / 108

温情节日里的送花哲学 / 109

五、婚恋礼仪

女性第一次约会要注意形象 / 111

第一次约会怎么穿? / 112

约会用餐礼仪 / 113

女孩必看的留住男人之十戒 / 116

做个细心的完美新娘 / 118

新娘手花的持法 / 120

社交礼仪

一、职场礼仪

接待礼仪 / 121

言谈礼仪 / 126

握手礼仪 / 130

慰问的礼仪 / 134

洽谈的礼仪 / 135

名片礼仪 / 137

称呼他人之礼仪 / 140

馈赠礼仪 / 141

赠花礼仪 / 143

目 录

- 注意面试时的肢体语言 / 145
- 求职面试后的必备礼仪 / 147
- 职业女性的工作服饰与色彩 / 149
- 职业女性宴会的穿着艺术 / 151
- 职场女士穿衣的讲究 / 153
- 白领秘书的“戒条” / 155
- 人际交往九条一般原则 / 156
- 找准成功交际的切入点 / 157
- 招待礼仪选择好招待的时间和地点 / 163
- 人际交往中的招呼礼仪 / 166
- 如何运用赞美的艺术 / 168
- 要注重第一印象 / 172
- 要学会给别人“下台阶” / 173
- 如何与上司相处 / 176
- 说话要看场合 / 179
- 与人交谈要讲风度 / 183
- 与人交谈要讲艺术 / 184
- 不要四面树敌 / 185
- 如何把握男女交往的分寸 / 186
- 怎样防备人 / 187
- 公共礼仪 / 188
- 出色女性的优雅风度 / 195
- 公务员礼仪修养 / 196

目录

语言礼仪规范(一)/212

语言礼仪规范(二)/223

公务员的信函礼仪/232

公务员的条据礼仪/240

公务员的名片礼仪/245

公务员的电话礼仪/256

公务员的网络礼仪/265

公务员的接待礼仪/272

公务员的会面礼仪/281

公务员的谈判礼仪/289

二、办公室礼仪

办公室礼仪注意事项/296

办公室里女性的举止礼仪/297

办公室里与同事交往的语言艺术/297

办公室手机礼仪/299

电脑礼仪别损伤你的办公形象/300

办公室女性之职场礼仪十戒/302

办公室小姐的电话礼仪/305

作 OFFICE 绝佳印象女士/307

秘书在餐桌上的一般礼仪/308

办公室内物品设置的礼仪规范/310

在办公室里什么花最合适/311

三、商务礼仪

商务礼仪知识/312

目 录

商务礼仪之不同场合的介绍礼仪 / 317

商务礼仪之会面礼仪 / 319

商务款待礼仪 / 320

商务赠礼 / 321

商务见面祝贺与慰问的礼仪 / 322

涉外礼仪

外交礼仪个人形象 / 325

现代国际礼仪的基本准则 / 327

国际礼仪之着装要求 / 331

国际交往中的姓名礼仪 / 332

向外国人送花禁忌 / 334

亲吻礼的度与量 / 335

韩国旅游的社交礼仪及禁忌 / 336

泰国旅游礼仪 / 338

日本社交礼仪 / 342

新西兰社交礼仪 / 344

法国职业女性的环球礼仪 / 345

芬兰社交礼仪 / 349

巴西社交礼仪 / 350

阿根廷社交礼仪 / 351

西班牙社交礼仪 / 352

目 录

- 美国社交礼仪 / 353
- 波兰社交礼仪 / 358
- 德国社交礼仪 / 359
- 欧美社交礼仪 / 360
- 俄罗斯社交礼仪 / 362
- 葡萄牙社交礼仪 / 364
- 法国社交礼仪 / 365
- 瑞士社交礼仪 / 370
- 加拿大社交礼仪 / 371

第一章 礼仪绪论

加强个人礼仪修养的现实意义

如果说，个人礼仪的形成和培养需要靠多方的努力才能实现的话，那么个人礼仪修养的提高则关键在于自己。

个人礼仪修养即社会个体以个人礼仪的各项具体规定为标准，努力克服自身不良的行为习惯，不断完善自我的行为活动。从根本上讲，个人礼仪修养就是要求人们通过自身的努力，把良好的礼仪规范标准化作个人的一种自觉自愿的能力行为。今天，强调个人礼仪修养有着极为重要的现实意义。具体表现在：

首先，加强个人礼仪修养有助于提高个人素质，体现自身价值。

“金无足赤，人无完人”是人所共知的。然而现实生活中，人们却都在以各种不同的方式追求着自身的完美，寻找通向完美的道路。争当“名牌”人、强调“外包装”者有之，注重“脸蛋靓”、在乎“身段好”者也有之，但这些均不足以使人发生美的质变。费时费力费钱财之后，不仍有不少人依然是“败絮其中”吗？我们认为，只有将内在美与外在美统一于一身的人才称得上唯真唯美，才可冠以“完美”二字。加强个人礼仪修养是实现完美的最佳方法，它可以丰富人的内涵，增加人的“含金量”，从而提高自身素质的内在实力，使人们面对纷繁社会时更具勇气，更有信心，进而更充分地实现自我。





其次，加强个人礼仪有助于增进人际交往，营造和谐友善的气氛。

人称个人礼仪是人际交往的“润滑剂”。作为社会的人，我们每天都少不了与他人交往，假如你不能很好与人相处，那么在生活中、事业上就会寸步难行，一事无成。俗话说：“礼多人不怪”。人际交往，贵在有礼。加强个人礼仪修养，处处注重礼仪，恰能使你在社会交往中左右逢源，无往不利；使你在尊敬他人的同时也赢得他人对你的尊敬，从而使人与人之间的关系更趋融洽，使人们的生存环境更为宽松，使人们的交往气氛更加愉快。

第三，加强个人礼仪有助于促进社会文明，加快社会发展进程。

人与社会密不可分，社会是由个人组成的，文明的社会需要文明的成员一起共建，文明的成员则必须要用文明的思想来武装，要靠文明的观念来教化。个人礼仪修养的加强，可以使每位社会成员进一步强化文明意识，端正自身行为，从而促进整个国家和全民族总体文明程度的提高，加快社会的发展。“国家兴亡，匹夫有责”，在改革开放不断深化之际，我们每一位社会公民都有理由以自觉加强自身的品行修养(尤其是礼仪修养)为己任，一同投身于社会主义的两个文明建设之中。

中国礼仪之道

一、礼仪的种类

有不少人认为礼仪很简单，只是见面问个好，离别道声再见而已。这种想法实在是大错特错。礼仪一般有三大类：



第一类是日常生活礼仪。包括见面礼仪、介绍礼仪、交谈礼仪、宴会礼仪、会客礼仪、舞会礼仪、馈赠礼仪及探病礼仪。

第二类是节俗节庆礼仪。包括春节礼仪、清明礼仪、端午礼仪、重阳礼仪、中秋礼仪及结婚礼仪、殡葬礼仪和祝寿礼仪。

第三类是商务礼仪。包括会议礼仪、谈判礼仪、迎送礼仪及谈判禁忌知识等。

其他还有公关礼仪、公务礼仪、家居礼仪和求职礼仪等等。

二、送礼的礼仪

送礼主要有以下几种情况：节日、婚嫁、生日、感谢、帮助、送别亲友及回礼。

送礼最重要是显示心意，所谓“千里送鹅毛，礼轻情义重！”应根据自己的经济状况来选择和购买礼物，这样收礼者若了解真相，也会收得安心。

有一点应该注意，给人送礼时最好加上精美的包装纸，这样既显出你已“落足心思”，又能引起对方的好奇心。

探病礼仪：医院是一个救死扶伤的特殊场所，所以在去医院前，应弄清楚病人在什么病区以及病床号，以免到时到处打听，扰乱了医院的清静。探病前，最好准备一点礼物。

有些人喜欢给予病人送滋补品或保健品，其实，这很不恰当，因为病人正在治疗期，每日要按时服药或进行针注射，并不适合服用补品。送给病人的礼物以鲜花或小小的盆景为宜，想想看，一束五彩缤纷的鲜花，一盆生机盎然的盆景，能给白色的病房带来多少春意和生机呵！

但是，送鲜花是十分有讲究的，有些花并不适于送给病人。一般来说，下列花卉是不错的选择：玫瑰、康乃馨、满天星、百合、天堂鸟等。





结婚礼仪：人生最幸福的事情莫过于有情人共结连理。结婚，是人生的一大喜事。作为参加喜宴的朋友，应事先选购一份礼物前往，礼物最好有意义，如送 99 朵玫瑰代表“天长地久”，或送具有纪念价值的金贺卡及结婚蛋糕，向新郎新娘表示感激之情和祝福之心。

祝寿礼仪：祝寿其实是庆贺生日。在给长辈祝寿时，“礼数”稍多一些。给同辈朋友过生日，则不必拘于形式，送礼品最容易。给长辈祝寿，除了衣服要讲究之外，还必须带有一份含有健康长寿意义的物品，如设计精美的蛋糕，或有纪念性的金贺卡。

殡葬礼仪：传统丧葬礼仪繁复，程序琐碎。现在一般都有以追悼会的形式对死者表示哀悼。参加追悼会有一些礼节应注意。为表示对先人的怀念及对死者家属的关心和慰问，可送上一个花圈或花牌。

三、社交礼仪技巧

1. 不要言而无信；
2. 说话言出必行；
3. 恼怒时，不要口出恶言；
4. 不要乱开玩笑；
5. 说话勿得意忘形；
6. 不要随便给人起外号；
7. 勿厚此薄彼；
8. 不要蜚短流长；
9. 交友勿曲高和寡；
10. 交友说话莫太重。