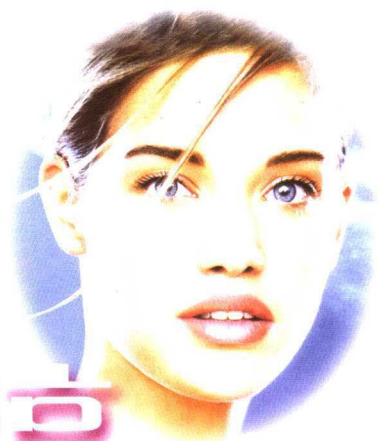


礼仪着装漂亮女人



黑龙江科学技术出版社



漂亮女人

礼仪着装

白领女性素质读本

黑龙江科学技术出版社

01

丛书主编 晓 达

本册撰稿 李春芳

石 岩

图书在版编目(CIP)数据

礼仪着装漂亮女人/李春芳,石岩撰稿. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社,2005.4
(白领女性素质读本/晓达主编)
ISBN 7-5388-4686-7

I. 礼... II. ①李...②石... III. ①女性-人间交往
-礼仪 ②女服-服饰美学 IV. ①C912.1②TS976.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 027053 号

责任编辑 张日新

封面设计 叶子

白领女性素质读本

礼仪着装漂亮女人

LIYI ZHAOZHANG PIAOLIANG NVREN

晓达 主编

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 电传 53642143(发行部)

印 刷 哈尔滨市工大节能印刷厂

发 行 全国新华书店

开 本 889×1194 1/24

印 张 15.5

插 页 2

字 数 348 000

版 次 2005 年 6 月第 1 版·2005 年 6 月第 1 次印刷

印 数 1-4 000

书 号 ISBN 7-5388-4686-7/TS·355

定 价 24.00 元



12 CA39 / 60





致读者

美国一家著名的女性杂志称：21世纪将是女人的时代，未来最重要的趋势之一就是，不管男性还是女性，都将受到改变世界的女人的影响。

不久前，又读到这样一则关于女人的定义：

时装是女人最华丽的外衣；
身体是女人最挚爱的内衣；
气质是女人最昂贵的品牌。

可见，女性正日益走上社会生活的峰颠，她们的影响、她们的魅力已让世人刮目相看。一时，关于小资女人、关于魅力女人的话题与读物多了起来，真有一点洛阳纸贵的味道了。

的确，当世界驶入瞬息万变的快车道时，现代文化激流给人们，特别是女性，带来了思维方式、生活方式、审美方式的巨大冲击。相当多的白领女性清醒地认识到：人格



礼仪着装漂亮女人



独立是女性走向幸福的开端；事业成功是女性追求幸福的手段；而拥有智慧才是获得幸福生活的真谛。

毫无疑问，在竞争激烈的职场上，白领女性更要全方位地充实自己。从内在修养到外在形象；从性格完善到交往礼仪；从激发潜能到把握机会……凡此种种，都是女性完善自我、丰富人生的必要铺垫。只有在不断地自我培养、自我磨砺、自我提升中，女性才能塑造自身的独立人格与完美形象，成为职场竞争中的佼佼者，成为生活中一朵芬芳馥郁的玫瑰。

就是带着这样的希冀与祝福，我们策划并组织了这套全方位的白领女性自我提升读物。企望它能真真切切地贴近女性朋友，为朋友们打开一扇扇完善自我、提升素质的窗子。更希望以这套丛书为纽带，使编者与读者成为挚友，真诚互动，相知相伴，携手前行在春光里……

编者



目 录

色彩是映入眼帘的第一印象

色彩是第一重要的	3
不要进入色彩认识的误区	4
你知道自己的标准色吗	6
记住色彩搭配的法则	9
穿单色装文雅吗	11
颜色图案与良好的身材	13
皮肤偏黄可别这么穿	15
白色的魅力	17



礼仪着装漂亮女人

红色加绿色是什么效果	19
选橙色服装要谨慎	20
高贵而明亮的黄色	21
黄种人穿蓝色很漂亮	23
粉色是养眼的色彩	24
穿中性色服装最聪明	26
有一种色彩叫喜气	27
怎样穿黑色服装	28
高贵神秘的紫色	30
最浓重的大自然色——绿色	31
灰色调——优雅的都市之感	33



扬长避短是着装的第一目的

良好的身材比例是穿出来的	37
不可忽视的颈部之美	38
穿衣风格与脸型的关系	40
把圆圆的下巴收起来	42
你在意自己的曲线吗	43
矮胖型身材如何着装	45
瘦高不一定都漂亮	47
你是娇小可爱的女孩吗	49
大骨架的女孩穿什么	51
超短袖是胖胳膊的杀手	52
你的肩部很平吗	54
宽肩女士的着装要领	55





你的胸部丰满吗	56
胸部扁平并不可爱	57
腹部松弛如何掩饰	58
臂部丰腴穿什么衣服	60
腿不够修长可别这么穿	61
腿太粗不要穿健美裤	63
短裤是“麻杆儿”的天敌	64
要显得苗条应避免的服装	65
如何穿出扁的效果	65
穿衣“减肥”法	68
谁穿“热裤”更漂亮	69
家里有个胖男人	70



服装适应场合才能体现美感

职业风采很重要	75
上班不宜穿透明、低胸的衣服	77
不要穿个性太强的衣服去上班	78
不要忽视 T P O	79
穿睡衣逛早市自然吗	80
备好郊游装去上班	81
上班不要穿彩色长袜	82
新潮的衣服不适合面试时穿	83
美国的“便装日”	85
穿西装要遵循国际惯例	87
什么时候穿旗袍合适	88





礼仪着装漂亮女人

你穿正装参加毕业典礼吗	90
穿晚礼服别“早”登场	91
上班穿条纹与花格呢装合适吗	93
不出门的日子你穿什么	94
下班后你穿得还好吗	96
你的礼服准备好了吗	97
过犹不及的装扮令人讨厌	98
选好衣服去旅游	99



搭配得当才能体现整体风格

要注重着装的整体风格	103
不忘漂亮的旧衣裳	106
服饰的最后搭配——香水	108
冬季里的魅力	109
别忘了穿中装的规矩	112
买花衣服要多动脑筋	114
没有重点是不行的	115
服装搭配有技巧	117



讲究理念的时尚着装

别被时尚捉弄了	123
不属于自己的衣服	124
吊带装的美丽与烦恼	126
你喜欢穿牛仔服吗	128
时尚无规则	131





随心穿着的休闲装	131
花裤子俏起来	134
喜爱格子有理由	135
露脐装好看吗	137
不可忽视的着装意蕴	138
教你这样穿中装	140
不忘“N”分裤	141
时尚衬衫又唱主角	144
细节——着装品位的标志	145
把质地不良的内衣丢掉	146
把不合体的内衣丢掉	147
不要穿不合体的内裤	148
买衣服有窍门	149



凸显着装品位的足下时尚

别忘了脚上那双袜子	153
丝袜的颜色与你的腿形吻合吗	154
你有几双漂亮的靴	155
赴会穿鞋有讲究	157
穿白色的鞋子要谨慎	158
不要穿不习惯的鞋子去上班	159
穿双布鞋走时尚	160
什么样的鞋有利美化腿形	161





装饰物是时尚的点睛之笔

戴一顶帽子赶时尚	165
头饰发佩的选择	167
精致的丝巾扣	168
巧用耳饰扮俏丽	170
架在脸上的时尚眼镜	173
名贵的珍珠 高贵的感觉	174
不妨碍工作是佩戴饰物的原则	175
胸饰——隆重端庄的选择	176
腰带——表现个性的配饰	178
挂起的时尚——包袋	180
别忘了高贵的肩头时尚	182
项链与服装要相得益彰	184
“靓丽”也是校园装	185



女性交际礼仪

交际礼仪是现代女性的必修课	189
建立良好的人际关系	191
给人一个难忘的第一印象	194
怎样做自我介绍	196
呈现出最好的一面	198
不做小人	199
要善于交朋友	202
给对方最大的成就感	204





自己的苦恼不要影响别人	205
被人误解的时候	206
控制好你的嫉妒心	208
别在意背后的闲话	210
真诚地赞美别人	212
婉转地提出批评	214
听出对方没有讲出来的话	215
豪爽不是粗暴	216
要尊重别人	218
莫触犯个人隐私	219
女人如何与男人交往	221
女人与女人的交往	223

谈吐优雅展示良好形象

用优雅的谈吐吸引你的听众	227
找个轻松有趣的话题	229
做个好听众	230
恭维要恰到好处	233
当有人恭维你时	234
轻松驾驭谈话气氛	236
用手势增加语言的感染力	238
看着对方的眼睛	239
开玩笑要有分寸	241
适时闭上嘴巴	242
小心言多必失	244





礼仪着装漂亮女人

莫与别人论短长	245
巧妙应对社交难题	247
如何与陌生人交谈	250
怎样恰当地回避交谈	252

做个魅力女人

用心打造魅力女人	257
成熟女人的风韵	259
关于优雅	262
高雅不是天生的	263
微笑的魅力	265
张扬自己的性别美	267
智慧是惟一能陪伴你一生的财富	269
树立你的自信心	270
不要不懂装懂	273
装点外在形象	274
化妆也是一种礼貌	276
保持自己的本色	277
不要掩饰自己的缺陷	279
注意自己的仪态	280
运动让你更添魅力	281
女性居家的装扮	284
主妇不可缺少的家庭社交	285





爱情与婚姻的礼仪

从容地恋爱	289
大胆去爱	291
找到称心的爱情	292
如何面对办公室里爱情	294
学会与男人沟通	296
该分手时要果断分手	297
面对难忘的初恋	299
失恋没什么了不起	301
如何与男朋友的父母相处	302
别对丈夫期望过高	304
过分依赖丈夫会让他窒息	305
常送丈夫贴心的小礼物	307
怎样避免夫妻间的矛盾	308
处理好与婆家的关系	310



享受成功的喜悦

成功女人的基本条件	315
职业女性仪表修饰的原则	316
求职是迈向成功的第一步	317
面试的提醒	318
用工作来谋求幸福	321
善于利用自己的长处	322
文凭并不是至高无上的	324



礼仪着装漂亮女人

初出茅庐	325
不要怕最初的失败	328
拼搏才会成功	330
认真做好每一件事	331
追求带来活力	333
不要自我陶醉	335
当了上司不要紧张	336
与同事融洽相处	337



不同场合的社交礼仪

参加大中型会议的礼仪	341
参加聚会时的谈吐	342
赴宴的礼仪	344
女性在社交场合的禁忌	346
出席婚礼的礼仪	348
参加舞会的礼仪	349
与同事交往的礼仪	351
网络上的礼仪	352
使用手机的礼仪	354
探望病人的礼仪	355
参加丧礼的礼仪	357