

●●●●● 精致生活典藏

# 礼仪

侯红杰 编著

东华大学出版社

Y

精致生活典藏

礼仪

ETIQUETTE

侯红杰 编著

 东华大学出版社

# 编者的话。。。。。。。。。

你知道吗？一个具有魅力的女性，必能娴熟地掌握社交礼仪。

因为她知道，形体的美胜于颜色的美，而优雅行为的美胜于形体美。一个具有优雅端正的体态，敏捷协调的动作，高尚文明的言行，适度大方的修饰，还具有本人特点的仪态的女人所体现了内外美的统一，其精髓在于表情的温柔，温柔本身就是种礼貌，一种仪态。

讲究仪表的女性往往具有高贵的气质，温柔妩媚的女性往往散发出一种迷人的气息，彬彬有礼的女性能使其型体的美焕发出一种特殊的力量，而这一切是雅致和谐和仁爱的总汇。不管她去哪里，总会成为男人注目的焦点，女人羡慕的对象。所以一个女人的魅力，包括了她日常生活的全部，一举手，一投足，一颦一笑都列入仪态之中，优雅的女人犹如一朵盛开的百合花，幽香而有生气，因此，女性欲使自己得到内外美的统一，学习礼仪十分重要。

相信本书必能助你一臂之力，成为一个迷人的女人。

# 第一部分 形体篇

## 1

### 呵护娇体

|       |    |
|-------|----|
| 护理指导  | 7  |
| 颈部    | 7  |
| 胸部    | 8  |
| 手臂与手  | 10 |
| 腹部与腰部 | 11 |
| 臀部与大腿 | 13 |
| 足部    | 14 |
| 饮食与健美 | 16 |
| 减肥食物  | 16 |
| 去斑食物  | 17 |
| 润肤食物  | 17 |
| 养颜食物  | 17 |
| 排毒食物  | 18 |

## 2

### 挺拔站姿

|      |    |
|------|----|
| 站姿要领 | 19 |
| 站姿方式 | 20 |
| 礼节站姿 | 20 |
| 随意站姿 | 20 |
| 装扮站姿 | 20 |
| 站姿训练 | 21 |
| 站姿禁忌 | 21 |

## 3

### 端庄坐姿

|      |    |
|------|----|
| 坐姿要领 | 22 |
| 坐姿方式 | 24 |
| 沙发坐姿 | 24 |
| 曲线坐姿 | 24 |



|      |    |
|------|----|
| 进退坐姿 | 25 |
| 礼节坐姿 | 25 |
| 坐姿训练 | 26 |
| 坐姿禁忌 | 26 |

# 4

|             |    |
|-------------|----|
| <b>洒脱走姿</b> | 27 |
| 走姿要领        | 27 |
| 走姿方式        | 27 |
| 直线走姿        | 27 |
| 高跟步姿        | 28 |
| 舞台步姿        | 28 |
| 走姿训练        | 28 |
| 走姿禁忌        | 28 |

# 5

|                 |    |
|-----------------|----|
| <b>非常内衣</b>     | 29 |
| 测试一下，看自己对内衣了解多少 | 30 |
| 认识内衣            | 32 |
| 胸衣的款式、尺寸与穿法     | 32 |
| 选购内衣时的八个试穿步骤    | 38 |
| 胸部检视法           | 38 |
| 内裤的款式、尺寸与穿法     | 39 |

## 第二部分 礼仪篇

# 1

|             |    |
|-------------|----|
| <b>日常礼仪</b> | 44 |
| 仪表礼仪        | 44 |
| 服饰礼仪        | 46 |
| 服饰的TPO原则    | 48 |
| 日常服饰        | 49 |
| 举止礼仪        | 53 |

# 1

|      |    |
|------|----|
| 眼神   | 53 |
| 微笑   | 54 |
| 谈吐礼仪 | 54 |
| 赠送礼仪 | 55 |
| 社交礼仪 | 57 |
| 家庭礼仪 | 58 |
| 乘机礼仪 | 61 |
| 网络礼仪 | 63 |

# 2

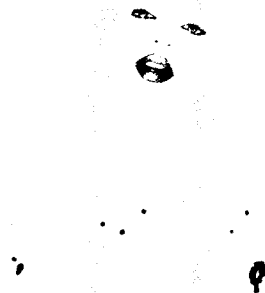
|             |    |
|-------------|----|
| <b>公务礼仪</b> | 65 |
| 办公室礼仪       | 65 |
| 电话礼仪        | 66 |
| 介绍礼仪        | 67 |
| 会议礼仪        | 68 |
| 商务迎接礼仪      | 69 |
| 商务洽谈礼仪      | 70 |
| 办公室着装       | 72 |
| 小贴士         | 75 |

# 3

|             |    |
|-------------|----|
| <b>场合礼仪</b> | 78 |
| 婚礼礼仪        | 78 |
| 拜访礼仪        | 82 |
| 待客礼仪        | 84 |
| 宴请礼仪        | 84 |
| 舞会礼仪        | 87 |
| 面试礼仪        | 89 |

# 4

|             |    |
|-------------|----|
| <b>涉外礼仪</b> | 91 |
| 见面礼节        | 91 |
| 交谈礼节        | 93 |
| 通常习俗        | 94 |
| 习俗忌讳        | 95 |



# 第一部分 形体篇

如果你想成为一个风姿绰约的女子，仪态是你必须关注的焦点，一位女性的仪态、形象，包括了日常活动的全部，如站立的姿态、坐的姿态及走路的步态等等，都列入仪态之中。有人说最受人尊敬的女性，往往不是最美丽的女性，而是仪态最佳的女性。因此，在社交活动中，注意自己的形体，了解仪态的要求是很重要的。



# 呵护娇体

身体健康，身材窈窕，容光焕发，才能充分显示女性美好的神韵与活力。为达此目的，日常生活中有许多健美锻炼的方法，只要持之以恒，坚持锻炼，一定能够达到令人满意的健美效果。

## ● 护理指导

谁都想拥有如芭蕾舞演员般的身材，这不但要坚持健美运动，还得从日常生活做起。单调的例行生活往往会使你的身体失去平衡，而持之以恒的运动可以令肌肉组织保持柔韧，具有弹性。接下来我们一起来看看身体的护理指导。

### ○ 颈部

颈部不仅是人体美的重要部位，而且还能反映人的心理状态。抬头、仰头、缩头、转动等动作和心理状态是一致的。所以，颈部的不良姿势会影响人的精神状态和自然风度。

### ○ 护理方法

优美的颈部靠平时的护理，有些女性在平时只洗脸，而不洗颈项，由于颈项的皮脂分泌通常比面孔多，特别容易污秽，再受阳光照射，易于变黑。因此在平时要经常清洁，护理及防范阳光。在入浴或按摩颈项以后，用鸡蛋与面粉搅拌成的糊状物涂抹颈部，15-20分钟后洗去。常用此法，能使颈项回复白皙。平时洗脸别忘了洗颈项，同时涂抹爽肤水及润肤露。别忘了颈项也是美的重要部位。





## ● 训练方法

可以通过训练来克服颈部缺陷。如低头、抬头、转头、绕头等和自我按摩。只要经常加以锻炼，颈部灵活有力，就会显现出健美的形象。

## ● 胸部

乳房是女性曲线美的象征，健美的乳房使你充满自信和魅力。过分束胸易阻碍乳房的生长机能，以致破坏乳房独有的形态。在平时经常注意抬头挺胸，微驼的背部难以使乳房生得健美，更难以显示女性的魅力。清洁乳房也相当重要，特别是哺乳期，因为不注意清洁会引起种种疾患，美更无从谈起。

## ● 训练方法

**1** 早上醒来先别急着起床，躺在床上将双手双脚努力往上，往下伸长，充分拉直腋下胸部到肺部的肌肉，刺激乳房，拉高胸部曲线。

**2** 将手肘伸直，成直线撑在桌面上，将重心放低，身体慢慢向下仰持续5分钟，然后放松下来，背部稍稍弓起，松弛刚刚紧绷的肌肉，重复5-6次。

**3** 利用游泳运动，使胸部肌肉发达，蝶式和自由式尤为有效。





1

## 胸部按摩训练

用指腹轻轻按摩乳房，由外向内20次，可促进新陈代谢。



2

用双手轻轻向内推乳房两侧20次，使乳房具有弹性而显现女性之曲线美。



3

各用4根手指由下往上按摩20次，颈部到胸部的线条是女性美感的象征，需细心呵护。

## ● 手臂与手

手臂的线条优美与否很大程度上取决于手的形态，合理准确的手姿形态，能增加人体的形体美。在社交活动中，握手为礼，成为一种极普遍的礼节，一双美丽的手能增加可爱之感，否则反之。

.....

### ○ 护理方法

一双美丽的手要经常保持清洁。当你发现你的手臂与手皮肤粗糙时，或为防止手臂与手皮肤粗糙，须用按摩的方法加以改善。用含有油质的肥皂与柔软的刷子来洗刷手臂与手，刷洗完毕用清水洗干净，涂上润肤油。每天睡前都这样做，让那些油质留在皮肤上，直到第二天早晨再洗去。

### ○ 训练方法

**手** 紧握拳头，然后把手指尽量一个一个地往后伸展，使手指变为扇形。

用一只手逐一地按摩另一手手指，并用力拉每个手指，两手相互交换。

五指松开，手腕放松，上下自然甩动，像打字或弹钢琴一样。

手的运动每天最少做一次，每次 3 分钟，持之以恒地坚持下去，可以使原来方大、短粗等不理想的手型美观而生动。

**手臂** 修长而有弹性的手臂，人见人爱；骨瘦如柴或肌肉下垂的手臂，则令人睹之生厌，因此手臂的保养和训练与身体的其他部位一样的重要。

如果你能经常按以下方法坚持运动双臂，则一定会拥有健美的双臂。

.....





两臂伸直，以肩为支点，由前向后打圈，手势像拿着绳子跳绳一样，不过腿和身子均不动，每次做20下，每天1-2次。

一手臂向侧向伸直，然后曲起，手指碰着肩膀，曲起，伸直，再曲起，再伸直，这样连做30次，做完左手做右手。

## ● 腹部与腰部

纤细的腰姿，柔美的腰姿，长腿细腰等这些常是作家笔下的苗条淑女，给人以形象思维上的美感。会使人联想到体态的美丽多姿。

腰是人体连接上下两部分的枢纽，也是人体做各方向运动的万能轴。

健美的腰部围径一般说来应该小于胸围和臀围，略微呈圆柱形，三围比例适度，形成女性特有的曲线。

但腰腹部是人体内脂肪的主要堆积处。人发胖，首先从腰腹部开始，女性要使自己腰部结实而苗条，必须通过健美运动和控制饮食来达到目的。

### ○ 护理方法

控制食欲，并确立一套正确的饮食制度；

进行腹部按摩，做腹肌锻炼的体操；

坚持勤洗澡，同时用手按摩腹部，有助于肠胃蠕动，促进消化，防止脂肪堆积。

### ○ 训练方法

面朝上躺在床上，双膝弯曲成直角，以双脚为支点，以双手为重心支撑在床上，将身体慢慢抬高再放下，连续10次。

接近中年，腹部的脂肪开始增多，可以在睡前仰卧床上，双脚并齐，脚尖朝上，将双脚同时举到头部或接近头部，然后缓缓放至离床1厘米处，切勿放于床上，每日可连续做10次，日久必然见效。



## ○ 简易腹部健美操

对于职业女性来说，由于长期伏案工作，腹部肌肉易增多，那么便应尽快多做运动，帮助血液循环和减少脂肪堆积。

1 双脚伸直，双手屈起提高至胸部，然后把腰部转向右侧转，直到双手手掌按到后面的墙上，跟着再向左转做同一动作。

2 手脚同时并做，直立身体，双手迅速向上提高，一只脚也随即向上屈曲，就像投篮一样。

3 双脚成A字型，将身体向一侧弯低，直到双手手掌按到脚面，再向另一侧弯低。

以上方法只需十分钟，每天一次便可，是相当有效的，不信你试试！



1

### 腰部臀部按摩训练

由上往下螺旋状按摩臀部，减少多余脂肪。



2

依顺时针按摩臀

部促进血液循环。



3

向左右螺旋按摩腰部，增强  
减肥效果。

## ● 臀部与大腿

臀部和腿部过多的脂肪聚积会使皮肤出现橙皮现象。同时，女性皮肤底层有较大的脂肪细胞，它使一些废液被封闭在令人烦恼的脂肪团中，因此在每次沐浴前用刷子轻刷身体，可以促进淋巴系统的污物排出。

### ○ 护理方法

从大腿开始按摩，进而是臀部，再由上至下刷双臀，然后由肩部开始刷身体，先前胸前腹，再到背部腰部，如此这般，皮肤会感到很柔软，轻微按摩，会更好刺激体内血液循环。

每天用温水洗两次脚，然后再用冷水浸泡一下，洗后用毛巾擦干，特别是脚趾的缝隙不能留有水份，擦干后再涂上软化型雪花膏。为改善血液循环，减少充血和水肿，在睡觉时最好把脚垫高一些，还可以在睡前做几节脚身体操。

### ○ 训练方法

臀部减肥健美法：

双手扶椅子靠背，一腿向后抬起离地约25厘米或更高些，然后用用力向前踢，左右两脚轮流各做10次。

大腿减肥健美法：

做蹲腿运动，双手背在后一站一蹲每日50次。

小腿减肥法：

每日可做些跳绳动作，或提起脚跟静止5秒后放下，左右轮流提起，每腿要达到60次。







## ● 臀部与大腿 的训练方法

### ● 足部

一般人往往会忽略足部及足踝的护理，以为它不会受人注意，其实不然，足部是整体的一部分，往往起着画龙点睛的作用。

### ○ 护理方法

将双足浸润在盛有热水的水盆中15分钟，并且在水中加入杏仁油能改变足部的粗糙度。加入薰衣草、薄荷、橙、樟脑等精华油可使受伤的足部消痛。对于脚部的硬皮可刷去，这样使得绷紧的皮肤得到放松，硬化的皮肤变得柔软。

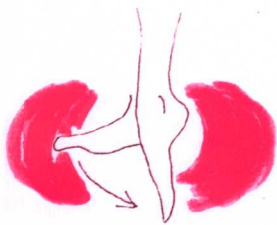


## ● 训练方法

练习用脚趾头去拾铅笔、玩具或弹珠等东西；

用脚向外弯走20步，再朝内弯走20步，重复几遍；

抓住椅子，将一只脚的前半部站在电话簿上，脚跟悬空向地上踩。然后慢慢地提升，直到你是脚底圆球部分站立为止，反复练习几次。



1

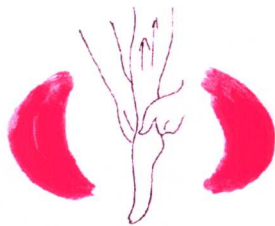
### 足部训练

脚尖向下交互反复上下动作，至少10次。



2

旋转脚踝，交替回转至少10次。



3

按摩脚踝及小腿使小腿修长，至少20次。

## ● 饮食与健美

美丽是健美的表现，离开了健康，就无所谓美了，不重视营养而谈健美，那只是空谈。

摄取充足的营养是健美的基本，因为健美表现在良好的肌肤、优美的曲线和健康的饮食生活，因此维持健美，均衡的饮食习惯是非常重要的。

先从认识自己不可缺的营养成分入手，对每种食物保持兴趣，就会有快乐而健康的饮食生活，接下来我们了解一下各类食物的功能。



## ○ 减肥食物

若需减肥，应多摄取纤维食物、维他命 B2、蛋白质。纤维食物有助于排泄；维他命 B2 能将脂肪转化成热量，蛋白质能保持皮肤弹力、湿润并防止积蓄皮下脂肪。纤维丰富食品主要是番薯、豆类、菠菜等蔬菜；鱼类则含丰富的维他命 B2，而豆腐、乳制品则多含蛋白质。

合理的饮食结构有助减肥，同时在饮食上面注意以下几个方面也尤为重要。

慢慢吃。慢慢地进食有利于减少空腹感；

多喝水。能洗掉体内的废物，使你的肌肤更加美丽。尤其在进餐之前喝一杯水会冲淡胃酸，降低食欲；

