

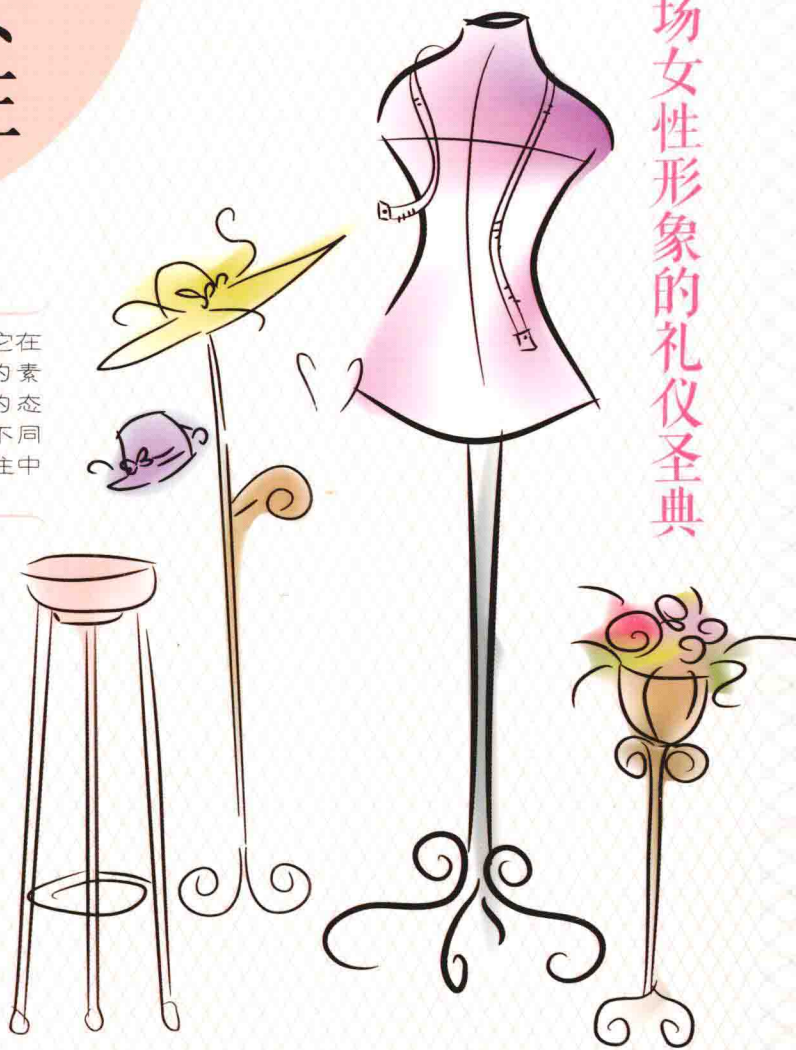
一部打造当代职场女性形象的礼仪圣典

礼仪体现细节，
用智慧的表现吸引机会
细节展现素质，
用完美的形象铸就成功

童天红 著

给职场女性 的第一本 礼仪书

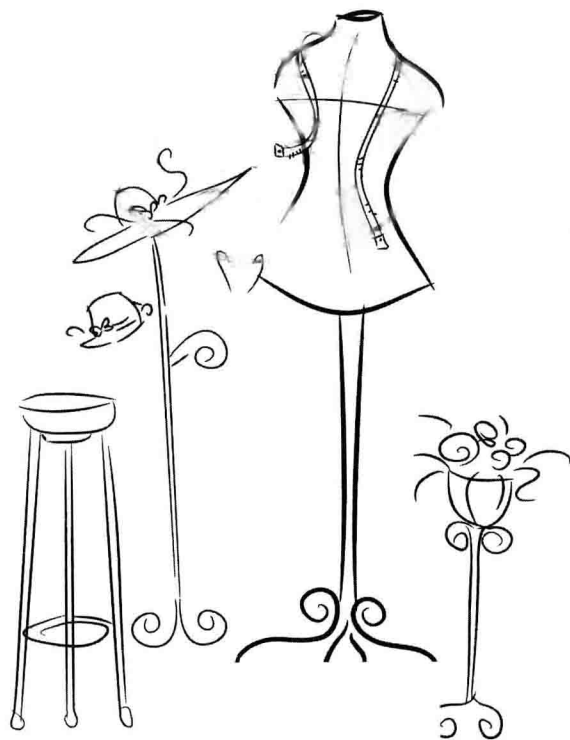
礼仪是一套隐形的华服，它在不
着痕迹之处折射出女人的素
养，传递出女人对于生活的态
度。职场女性需要随时应对不同
的社交场合，需要在与人交往中
给人留下美好的印象。



黑龙江科学技术出版社

给职场女性 的第一本 礼仪书

童天红 著



黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

给职场女性的第一本礼仪书 / 童天红著. — 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5388-7335-1

I. ①给… II. ①童… III. ①人间交往—礼仪—女性读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第231290号

给职场女性的第一本礼仪书

GEI ZHICHANG NUXING DE DIYIBEN LIYISHU

作 者 童天红

责任编辑 赵春雁 李玄梅

封面设计 白冰设计

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 三河市明华印装厂

开 本 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张 16

字 数 250千字

版 次 2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7335-1/Z · 1078

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



孔子曾经说过：“不学礼，无以立。”其意非常简单明了，即不学习礼仪，不懂得礼仪，就无法立足于社会。的确，中国自古就以礼仪之邦而闻名遐迩，从西周视礼为“君之大柄”到现代的“五讲四美”，从荀子的“国无礼而不宁”到今天的精神文明建设，礼仪一直是传统文化的核心。其实，礼仪不仅是一种文化的折射，同时也反映着一个人的外在形象和内在素养。

伊丽莎白曾经说过：“礼貌和礼节是一封通向四方的推荐信。”作为一名职场女性，生活在多姿多彩的时代中，没有谁不希望自己成为仪态万方、优雅迷人的焦点，然而现实不总是十分尽如人意，很多时候，使尽了浑身解数，却终究不能如愿以偿，没有左右逢源的人脉关系，得不到上司的赏识和提拔……其实，造成这一切的原因不是你不够努力，不够勤奋，而是你可能忽略了一个至关重要的因素——礼仪！

所谓礼仪，就是人际交往过程中的一种行为规范与准则，可以影响到一个人的形象塑造和人格展示。礼仪虽然并非深奥难懂，却也不能认为简单平常而加以忽视。在人际交往中，讲究礼仪不仅是自尊的表现，而且也意味着对他人的尊重。

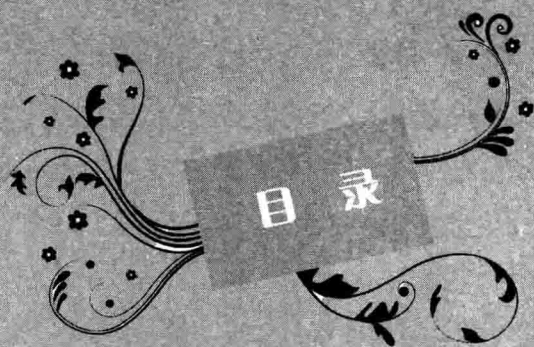
说到礼仪大家一定听过美国总统林肯的一件经典轶事。

一天，林肯总统与一位南方的绅士乘坐马车外出，途中遇到一个老年黑人向他鞠躬问候。林肯点头微笑，并摘帽还礼。同行的绅士问道：“为什么你要向一个黑鬼摘帽？”林肯回答说：“因为我不愿意在礼仪上输于任何人。”1982年美国举行民意测验，要求人们在美国历届的40位总统中挑选一位“最佳总统”时，名列前茅的就是林肯。

由此可见，只有知晓礼仪，对任何人都发自内心地尊重，才能成为生活中最具风采和人格魅力的人。对于女人来说又何尝不是如此，仪容端正、谈吐文雅、举止大方、彬彬有礼的女性，想必无论走到哪里，都会受到人们的欢迎和倾慕。一个懂礼仪、气质佳的女人往往蕴含着知性的美，蕴含着高洁的美，她们向外挥洒着充沛的精力、柔韧的力量和洒脱的心性，她们永葆柔情、优雅、品味、情趣和智慧。这样的女人如黎明的甘露，似早春的清风，荡漾着万种风光，飘曳着妩媚娇柔。这样的女人，即使没有出众的外貌，也会魅力无限，令人着迷。

当今社会，可谓有“礼”走遍天下，无“礼”寸步难行。礼仪是一套隐形的华服，它在不着痕迹之处折射出女人的素养，传递出女人对于生活的态度。真正懂得礼仪的女人，内心态度是积极的，她们知道应如何面对自我、面对他人、面对生活、面对整个世界。职场女性需要随时应对不同的社交场合，需要在与人交往中给人留下美好的印象。那么，礼仪这一课就显得更为重要了！

本书针对职场女性，从职场形象礼仪、行为举止礼仪、个人谈吐礼仪、求职面试礼仪等角度出发，融合东西方经典礼仪准则与现代职业礼仪规范，详细讲述了职场女性必须掌握的实用性礼仪，帮助她们以“礼”走遍天下，取得事业的成功以及生活的幸福。



第1章

形象礼仪：职场女孩的美丽“变形记”

着装得体，让你端庄又自信	2
别把自己穿成一个“调色板”	4
巧用配饰，华丽变身	8
丝巾，女孩颈间的一抹风景	10
选对鞋子，足下生辉	11
仪表整洁才叫美	14
不学化妆，你就“OUT”了	17
职场佳人的妆容礼仪	19
征服人心的淡淡女人香	21

第2章

行为礼仪：优雅，是女孩最美的外衣

仪态美才是真的美	24
亭亭玉立，方显温婉	26
走姿优美，魅力倍增	28
“坐”个优雅的女孩	30
“蹲姿”也可变美丽	33

第3章

得体地使用手势语	35
微笑是最好的“妆容”	38
让眼神传达你的心意	40
注意一些不雅的体态动作	43

谈吐礼仪: 言之有“礼”, 让你人见人爱

答好职场第一张试卷	46
落落大方地谈薪水	49
初入职场的说话要则	51
奉上你的赞美	53
掌握好开玩笑的分寸	56
不要成为不受欢迎的“插话者”	58
让拒绝变得动听	59
莫把流言当谈资	62
走出“冷场”的尴尬	64
给对方台阶下	66
说该说的话	68
没有必要事事争辩	70

第4章

面试礼仪：化茧成蝶，尽在此间

简历也能展示你的礼仪	74
求职信也是礼仪考验	77
面试前的准备工作	79
面试着装礼仪，为你加分	82
面试过程中的基本礼仪	84
面试过程中的应答礼仪	86
巧妙应对面试时的冷场	89
面试结束，礼仪没有结束	91

第5章

交际礼仪：展现迷人风采，赢得成功先机

与人交往，尊重是最好的礼仪	96
自我介绍要恰到好处	98
介绍他人相识的礼仪	101
小名片，大修养	103
握手：传递手心的温暖	105
问候寒暄，让人如沐春风	110
如何表达谢意与歉意	113
约会礼仪	115
祝贺与慰问礼仪	116
拜访与道别礼仪	119
乘坐电梯的礼仪	120

第6章

乘坐轿车，举止优雅显高贵	122
搭乘飞机，礼仪一路相随	125

商务礼仪：女孩纵横职场的必备武器

商务迎送礼仪	130
商务谈判的礼仪	133
商务签约的礼仪	136
商务会议，签到有“礼”	139
会议进行中的发言礼仪	141
巧妙化解会议中的尴尬	143
展览会礼仪	145
新闻发布会礼仪	147
茶话会礼仪	148
涉外商务场合中要遵循的原则	152

第7章

进餐礼仪：“美食美客”的怡人风景

餐桌上的姿态与优雅	156
中餐礼仪	158
西餐礼仪	167
自助餐礼仪	174
饮茶的礼仪	177



第8章

饮酒的礼仪	179
敬酒的礼仪	180
拒酒的礼仪	183
小咖啡杯里的大学问	184
补妆礼仪	187

办公室礼仪:口碑良好,争当人气“女王”

做好职场新鲜人	190
与上司默契相处的礼仪	193
汇报工作,有礼有节	195
正确对待上司的批评	197
与同事融洽相处,依礼而行	199
与同事相处的禁忌	201
正确处理好男女同事之间的关系	203
如何强调自己的观点	205
让批评充满人情味	208
谦虚有礼,收敛锋芒	211
越来越被关注的手机礼仪	213
拨打电话的礼仪	215
接听电话的礼仪	217
代接电话的礼仪	220
使用电脑的礼仪	222



第9章

办公室用餐，注意形象 223

辞职礼仪，让“分手”快乐 224

综合礼仪：懂“礼”有“礼”，遍走天下

有礼有节，争当舞会主角 228

观看演出，别让自己“洋相”尽出 231

参加婚礼，不要喧宾夺主抢风头 232

生日宴会，美好祝福恰当送 235

外出旅游，礼仪与快乐同行 238

探望病人，病榻之前重礼节 240

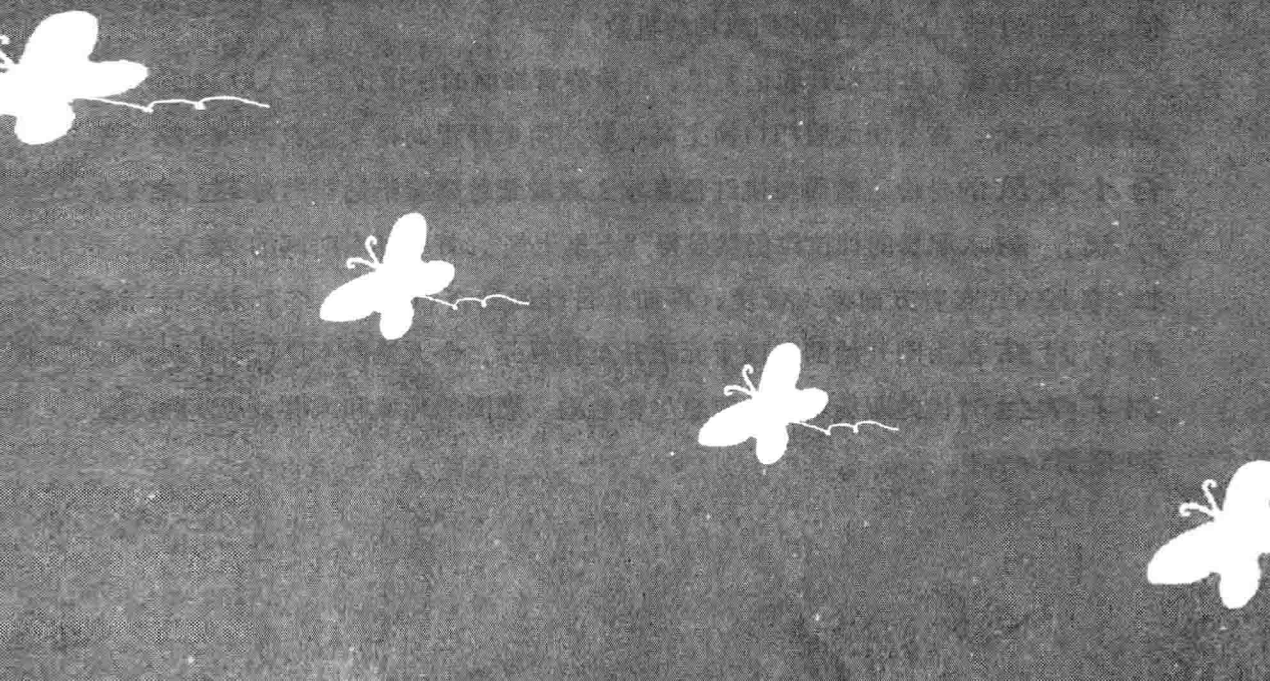
赠送礼物，要投其所好 243

拒绝礼物，巧妙不失礼 245

第1章

形象礼仪：

职场女孩的美丽“变形记”



着装得体，让你端庄又自信

初入职场的年轻女孩在衣着打扮上往往或多或少地带有一丝校园气息，这或许能给人带来清新、清爽的感觉。然而这样的装扮却与周围的大环境格格不入，与那些着装得体、成熟、优雅的“前辈”相比，你的衣着打扮可能就显得太过稚气和青涩，而太过稚气、青涩的衣着可能会导致你缺乏自信与胆量，进而影响到工作能力的发挥，也会影响到周围的人对你的判断。不要忘记了，“人靠衣裳马靠鞍”，况且，“以貌取人”是人人都会有的一个不良习惯。

因此，从拿到大学的毕业证书，迈出校园大门的那一天起，就要试着调整自己的着装习惯，更快更好地融入工作环境。大多数不成功的人之所以失败是因为他们首先看起来就不像成功者，特别是职场新人，更加需要通过得体的着装来强化自己的职业形象，让自己变得既端庄又自信，进而给自己创造更多的成功的机会！

在电影《杜拉拉升职记》里，由徐静蕾饰演的杜拉拉在进入DB公司的第一天，在公司大厦门口换上高跟鞋，简单朴素的格子连衣裙非常符合小文员的身份。然而与桃红色真丝上衣加紫色高腰铅笔裙的海伦站在一起，初入职场的杜拉拉仍然显得“土里土气”，好在随着时间的推移，杜拉拉在衣着方面渐入佳境，再加上自己的勤奋和智慧，终于步步高升，月薪也由刚开始的三四千元飙升至几万元，令人艳羡不已。因此告别了学生时代的职场新人，要想尽快地融入周围的环境和人群，调整着装是第一步。

有人说，着装是一个女孩最好的名片。此话非常有道理，人与人初次交往，90%的印象来自着装。在社会交往日益频繁的今天，人们更加重视自己的着装，而身处于职场中，对服装的首要要求就是得体，得体的着装可以充分体现你的气质，让你变得端庄又自信。

年轻的女孩，为了达到着装得体的效果，要注意以下几个方面：

1. 着装要符合自己的身份

我们已经知道，着装最重要的原则就是得体。但是衣服怎么穿才叫得体？其实最根本的一点就是着装要符合自己的身份。

如果你是一名学生，最得体的着装就是校服，而对于那些名牌、奢华的衣服则不宜过度追求；如果你是一名教师，就应该穿得端庄大方，如果打扮得花里胡哨，让人一看就尊敬不起来，更谈不上爱戴了。相应地，身处职场，干净利落的职业套装才是最适合你的。如果你仍然穿着简单随意的学生装或者毫不讲究的休闲装，难免会让上级、同事或客户怀疑你的职业能力。

2008年的《名利场》杂志将美国总统奥巴马的夫人米歇尔·奥巴马列入了全球十大最会穿衣服的时尚人士，入选理由就是：“这是一位有社会影响力的第一夫人，她简约大方的穿衣风格非常符合自己的身份、个人风格，白天着装自然，而夜晚出席正式场合则隆重华贵。”由此可见，穿着符合身份实在是非常重要的事情。

2. 着装不要太暴露

衣着是你的第一张名片，别人对你良好的第一印象取决于你得体的着装。在职场中，如果你穿得太暴露，太显轻浮，难免会让人对你产生不好的联想。

每个人都是一个独立的个体，都有权利选择穿什么样的衣服，但是职场不是家，可以随意穿着，在着装方面遵循一些原则是非常有必要的。

3. 着装要与自己的性格相和谐

每个人都有自己独特的个性，在着装选择上也应考虑到这一点，根据自己的个性选择最适合自己的职业装，追求着装与性格的和谐，达到内在性格与外在形式的统一。模仿不是美，拼凑不是美，时髦也不一定是美。只有当人的内在性格与外在服装的和谐一致时，人的美才能得到最充分的体现。如旗袍给人以文静的感觉，“假小子”式的姑娘就不宜穿着。所以，服装的款式、色泽、质地都应与自己的性格相吻合，不可一味模仿。

4. 着装要符合企业形象

每家企业都有自身的企业形象，因此，对员工的穿着也会有些成文或不成文的规定。因此，初来乍到的你可以暗中观察各位同仁或主管的穿着，和他们达成一致。其实，最安全的方法就是穿得简单、大方或者说是保守一点，以免触犯禁忌而不自知。

尤其需要注意的一点是，千万别随便议论自己“顶头”上司的装扮，小心这样做的结果是激怒上司，“公报私仇”，甚至换来一张辞退函。

别把自己穿成一个“调色板”

俗话说：“穿衣戴帽，各有所好。”人之所以要穿衣服，不仅仅是为了御寒，其中很重要的一个因素是为了美观。从古到今，服装经历了无数次的变革，但是万变不离其宗，都是朝着美丽、大方、时尚等方向发展。初入职场的女孩，如果你观察一下周围的人，可能就会发现有的人很会穿衣搭配，衣服在他们身上不仅得体，而且很协调、很美，很适合

他们，让人赏心悦目；而自己却陷入了迷茫和困惑：衣橱里装满了衣服，却不懂得如何搭配。那么服装与服装之间如何搭配才能产生最好的美学效果？职场女性服装搭配的色彩要领又是什么？专业人士告诉我们：平衡就是美，和谐就是美，千万别把自己穿成一个“调色板”。

职场中的女性既要凸现自身的优雅贵气，又要避免过分老成的刻板印象，所以在着装方面可以不着急追赶潮流，可以比潮流快半拍或一拍。还要根据自己的喜好，以自己的方式演绎时尚，但切记不要引起别人的侧目。

其实，职场女性如果想真正搭配出精彩，还要记住一个时尚法则：身上的衣服不要超过三个颜色。这个“身上”指的是你身上大面积范围内的色彩。仔细观察一下服装秀表演，你会发现多数模特身上的颜色都不会超过三种。比如，一件米色的风衣，里面配了一件黑色的羊绒衫，鞋子的颜色可以是黑色或比风衣颜色更深的咖啡色，包可以是黑色，或比风衣颜色深一点或浅一点，甚至带些米色系的花色均可，这样看起来一定很和谐、很舒服。总之，面积越大越需要遵从时尚法则，面积越小越可以离经叛道。这句话是什么意思呢？还用刚才的搭配来举例说明，当你在挎一个“小面积”的包时，其色彩可以是与身上的服装反差大的红色或者白色，也可选择同色系的米色或金色。但同色系不算“颜色”，所以米色风衣如果配咖啡色、金色、浅米色的包，都不能称作“第三种颜色”，只有红色、白色这种反差大的色彩才能算是第三种色彩，它的使用法则则是“反差度越大越好”。对于时尚法则还玩不转的职场新人而言，尽量别作大反差的尝试，同色系永远是最安全的选择。

有魅力的职场女性从很大程度上来讲都是深谙服装色彩搭配之道的女性。年轻的女孩，当你从步入职场的那一刻起，就应该有意识地逐步建立自己的审美方向和色彩体系，如果把自己全身上下穿得像个“调色板”，只会让人感觉你穿衣服没有品位。一般来说，服装的色彩搭配有如

下原则：

1.协调色搭配原则

所谓的“协调色”，就是相同颜色的深浅变化，例如桃红色、粉红色、紫红色，是红色系；黄绿色、草绿色、橄榄绿，是绿色系。若采取全身穿着同色系色彩“深深浅浅”的搭配方式，如中灰色西装外套搭配淡灰色套头针织衫与深灰色长裤，再加上银项链与铁灰色手包，可以让整体造型呈现出既活泼又协调的美感。

需要注意的一点是，同色系的搭配更要注意与肤色、发色的搭配，否则会很生硬。

2.对比色搭配原则

搭配对比色时，可以先选定一个主色，再以主色的对比色进行其他部分服饰的搭配。例如：紫蓝色长裤+奶油黄套头衫，苹果绿迷你洋装+粉橘色腰带。对比色的搭配可以释放出色彩的强烈力量，是让你成为职场中“最佳女主角”的好方法。

需要注意的是：对比色的面积一定不要太过平均，否则会给人留下不会穿衣的印象；对比色搭配的一个小要诀是点到为止，用对比色的小配件来实现整体的协调。

3.补色配合原则

补色配合指两个相对的颜色配合，如：红与绿、绿与橙、黑与白等。补色相配能形成鲜明的对比，有时会收到较好的效果。但是一定要注意搭配的面积的大小，千万不能红色上衣配绿色裤子，这就是非常糟糕的搭配了，你的搭配比例应该是一个大面积颜色用另外一个颜色在小面积上作衬托，比如穿绿色的长裙，搭配上一条红色的腰带，就会显得既漂亮又别致。

4.色彩与服装材质之间

布料的厚薄、透明度，以及闪色(反光)的程度，都会影响色彩所呈现