

伏尔泰说：“美只愉悦眼睛，而气质的优雅使人心灵入迷。”



气 质 的 力 量

《 罗丹·著 》

罗丹礼仪创始人16年礼仪传播之路
100家500强企业礼仪培训首选
10000名个人学员成长见证
让你的气质价值百万

原外交部礼宾司处长 张国斌 作序推荐

 中国信息出版有限公司 | 国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

伏尔泰说：“美只愉悦眼睛，而气质的优雅使人心灵入迷。”美丽的容颜会随时光暗淡，但气质永存，并且它将会伴随岁月的磨砺焕发独有的光彩。气质的力量如此神奇，我们该如何修炼？

本书以礼仪为切入点，围绕衣食住行，从形象、仪态、商务、职场、社交、餐饮等多维度，由内而外，帮助女性培养独特优雅的气质。

图书在版编目（CIP）数据

气质的力量 / 罗丹著. —北京：中国纺织出版社有限公司，2021.2

ISBN 978-7-5180-8075-5

I. ①气… II. ①罗… III. ①女性—礼仪 IV. ①K891.26

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第211125号

策划编辑：刘丹 责任校对：江思飞 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

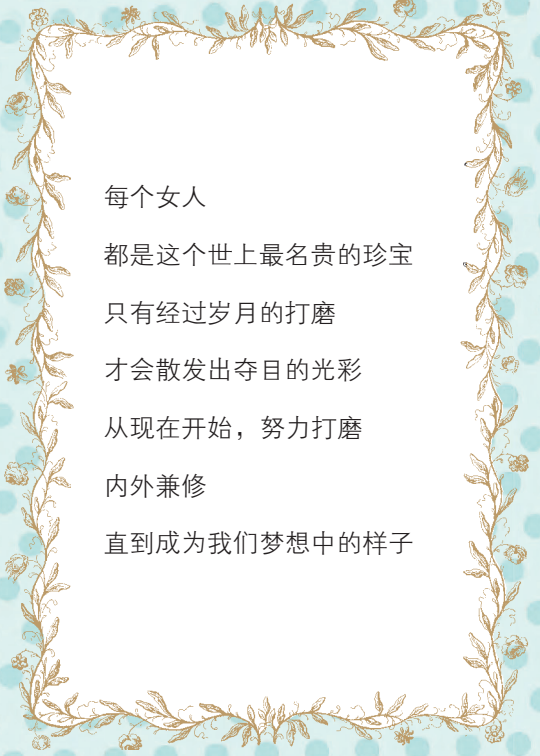
北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2021年2月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6

字数：168千字 定价：59.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



每个女人
都是这个世上最名贵的珍宝
只有经过岁月的打磨
才会散发出夺目的光彩
从现在开始，努力打磨
内外兼修
直到成为我们梦想中的样子

推荐序



作为一名外交官，我从事外交工作四十余载，其中在礼宾岗位上工作也有数十年，曾参加并安排过上千场宴会，退休后又给各地政府单位、院校及企业进行了数百场礼仪讲座，结识了很多朋友，而在礼仪培训领域中，罗丹老师是让我印象很深刻的一位。

我记得认识她也是在一次培训课程上，当时她正在杭州做国宴级礼仪培训。从言谈举止的气质，到待人接物的亲和，可以感受到她把礼仪已经融入到自身的生活中、生命中。从对礼仪文化研究的严谨，到课堂传道授业的投入，可以看出礼仪文化的传承、传播已成为罗丹老师最热爱的事业。

“人无礼则不立，事无礼则不成，国无礼则不宁”，近年来，越来越多的人投入到礼仪文化的传承与传播事业之中，但这条礼仪之路并非一番坦途。在我认识的一些礼仪机构、礼仪老师中，有的开始多元化发展，有的已经转行，而罗丹老师始终如一地坚持这份事业，并影响更多的人学



习礼仪、践行礼仪，十分难得。

我国素有礼仪之邦美誉，不仅在日常生活中要明礼行礼，在外交工作中我们同样要以礼待人，以礼待国。礼，我们流传了千年，也沉淀了千年，今日之礼已不同于千年之前，但仍能够很好地传承，不断地丰富，正是因为这样一些人，他们始终坚持礼仪事业，并引领更多的人共同追求，在礼仪传承传播之路上，坚定不移，行稳致远。

这本由罗老师用十几年时光沉淀与静思慧语写下的《气质的力量》，缘起可能是一个随心而动的念头，而这其实也是一个必然。一个人眼睛里有目标，有执着之光时，每一个看似自然而然的东西其实早已在做出抉择时生根发芽，需要的无非是岁月与经历的锤炼与洗礼。

再次祝愿罗老师礼仪之路越走越远，借为罗老师的书写序之际，希冀越来越多的朋友对礼仪有不一样的精深见解，小到日常生活礼尚往来，大到国际舞台纵横捭阖，都能够更好展示新时期的大国公民风范。

——中国前驻法国斯特拉斯堡总领事、察哈尔学会副理事长、原外交部礼宾司处长 张国斌

序



15年前，我还是北漂一族，开始在北京的学习与寻梦之旅。我不知道你是否也是北漂一族，是否也有过梦想，但我的梦想——就是在那里萌生的。

有天下午，我和朋友们逛街，走过了北京一条又一条街道，无意中看到一栋非常优雅的小楼，估摸着是一家女性教育机构吧，小楼的风格兼具古典与时尚，清新雅致，令人心旷神怡。感觉每一位走进去的女士都很优雅，也很自信，整体一片宁静和美的气氛，这不就是我非常向往的一种生活状态吗？我马上萌生了一个想法，也想打造一栋优雅小楼，创办一所气质女性学堂，专门帮助女性提升自信，实现自我价值，给她们带来幸福！随

后我慷慨激昂地发表一番自己的演讲，当时所有人都扑哧一笑，说我理想化、不接地气，觉得这个想法肯定实现不了。

我并没有放弃，开始钻研哪个点是可以帮助女性内外兼修、立竿见影改变气质的。我去了一些国家，学习了不同的课程，同时看到了礼仪的美，看到这个时代礼仪文化的缺失，我开始期望成为一个点燃火种的小火苗，开始礼仪文化的传播之路！

15年走过来，从销售人员、专职讲师、运营总监、到培训公司的CEO兼首席讲师，再到自己单独创业，创建自己的品牌，带团队、讲课、做营销，我一直在努力精进，勇敢实践的路上，我成了大家眼中的空中飞人，一年365天有近300天在全国各地巡讲。

记得刚开始做这个行业的时候，很多人都不理解，他们说礼仪有什么好学的，成年人还要学这些吗？但走过一座座陌生的城市，受邀一场场讲座，在我们身体力行的传播路上，我们不仅改变了许多人的观念，更多的是唤醒

了大家对于礼仪的学习热情，也影响了越来越多的事业同行者！

在此期间，我从一个小小个子被人说气场不够的女生，成长为历经各种大型会议并担任主讲嘉宾的成熟女性，成为两家公司的创始人，还有了非常支持自己、爱自己的先生和两个可爱的宝宝，拥有了美满的家庭。没想到，当初那个被大家没放在心上的想法竟成为现实，我真的做起了女性素养培训，走上了礼仪与美的传播之路！

这些年，我们得到越来越多企事业单位、媒体及社会人士的关注和认同，很多客户最后成为我们品牌的传播者，我们有幸为超过 100 家世界五百强企业的员工做培训，受邀各种媒体赛事。直到我们受邀走入 G20 国际峰会的培训现场，成为这场国际盛会的培训老师，能够为中国的外交形象尽自己的绵薄之力，我们倍感荣耀！

而相对个人而言，面对纷繁的时代，我们应如何自处，如何更好地迎接挑战，为自己赢得更多的机会呢？记得有

人说过：每天都要精心地装扮，因为你不知道你会遇见谁。为了让更多女性读者获益，我将我多年的礼仪培训经验整理成这本《气质的力量》，旨在让广大女性通过学习礼仪让我们拥有精致的形象、优雅的举止、得体的谈吐等，也可以重塑个人品牌，直到我们成为更好的自己！

我相信，气质，足以动人，想要拥有它，从礼仪开始！

罗丹

2020年10月

上篇 梳颜

03 形象是一种力量

- 04 1. 你的形象价值百万
- 08 2. 得体比美丽更重要
- 12 3. 五大单品，打造万能穿搭术
- 16 4. 细节是魔鬼

19 礼之至美，仪态万方

- 20 5. 生而优雅
- 24 6. 女人，仪态比脸重要
- 28 7. 体态是无声的交流语言
- 31 8. 手是女人的第二张脸
- 34 9. 坐出一道优美的风景线

36 10. 心中有爱，眼中有光

38 11. 微微一笑很倾城

40 12. 声音是灵魂的修容笔

42 礼仪小贴士

中篇 待人

53 商务与优雅的邂逅

54 13. 商务交往中的“见面礼”

58 14. 自我介绍的“1分钟法则”

62 15. 商务拜访中的开场说话技巧

66 16. 会议礼仪之座次安排

70 17. 善用你的优雅“电波”——电话礼仪

75 打造你的高级职场范儿

76 18. 日常办公室相处的礼仪细节

80 19. 微信沟通礼仪，你了解吗

85 20. 邀请礼仪，郑重而优雅

89 21. 记住四点，让你与上司更好相处





93 优雅于形，温暖于心——社交礼仪

94 22. 合适的社交距离

98 23. 有效倾听“四不要”准则

102 24. 如何优雅地赴一场剧院约会

106 25. 不可不知的鲜花馈赠礼仪

111 26. 探望病人，好问候胜三冬暖

115 礼仪小贴士

下篇 悦物

123 优雅得体的餐桌礼仪

124 27. 中餐宴请的用餐礼仪

128 28. 西餐礼仪中的“第一刻”

131 29. 西餐礼仪之优雅入座

135 30. 看英剧，学品酒

139 31. 做一个懂咖啡的人


143 32. 饮茶之礼仪

146 礼仪小贴士



【琢心篇：罗丹心语】

- 152 1. 阅读，细嗅岁月的微香
- 155 2. 生命是一场修行，让世界温情柔软
- 162 3. 愿你千帆历尽，归来仍是少年
- 165 4. 一辈子一件事，为礼传承
-
- 172 尾 声



上篇 梳颜



形象是一种力量

