

女人礼仪书： 魅力一生的行为准则

瑞芙女社 编著

中国妇女出版社

书 名：女人礼仪书：魅力一生的行为准则

作 者：瑞芙女社

出版社：中国妇女出版社

出版日期：2005-4

开 本：16

定 价：26.80元

ISBN 7-80203-136-2/G

目 录

第一章 魅影纷飞：多维塑造你的美丽仪容

- 1 多维塑造靓丽容颜
- 2 风中亮出自己的旗
- 3 饰出万种风情
- 4 画眉深浅入时无

第二章 我型我塑：举手投足尽显柔美风仪

- 1 婀娜多姿百媚生
- 2 出门在外淑女礼范
- 3 舌绽莲花的风仪
- 4 完美演绎情态礼仪

第三章 和袖善舞：打造全景式的人际磁场

- 1 适度得体日常交际
- 2 待人接物止乎礼仪
- 3 社交聚会如鱼得水
- 4 在主客之间优雅地切换
- 5 送出你的品位
- 6 不可忽视的涉外礼仪

第四章 职场礼仪：游刃于工作人际的通行证

- 1 做个职场俏佳人
- 2 良好的办公室仪范
- 4 商务公务礼数周到

第五章 沟通之礼：跨越时空的魅仪

- 1 电话串起你我的情谊
- 2 纸质沟通礼仪
- 3 不可忽视电子礼范

第六章 餐宴仪范：吃出你的淑女风度

- 1 待客茶为先
- 2 女人咖啡情调
- 3 品酒、敬酒、祝酒的酒礼之乐
- 4 餐桌上的款款淑女

第七章 礼尚之家：营造温馨和美的家庭人际

- 1 母仪天下
- 2 融融亲情的家庭人际
- 3 做个尽善尽美的女主人

第八章 休闲之仪：在玩乐中飘洒魅力

- 1 外出旅行注意礼仪细节
- 2 观看演出的雅致风仪
- 3 休闲中的温婉淑女

第九章 脉脉情怀：两人世界里的情爱礼仪

- 1 让爱情来得更“有礼”一些
- 2 情礼征服男人心
- 3 相敬如宾夫妻情

第一章

魅影纷飞：多维塑造你的美丽仪容

1 多维塑造靓丽容颜

礼仪之美给我们身处的世界平添一种温暖、愉悦与和谐，增添一种内在的美感和自信。

女人的魅力不在于浓妆艳抹，不在于千方百计把自己弄成“时髦女郎”，而在心灵和形体的和谐美。而这种美就是礼仪之美。一个具有礼仪之美的现代女性，应该具有健康靓丽的外在形体，并体现出她特有的内在女性气质，如果是这样，不管她走到哪里，总会成为男人瞩目的焦点，女人羡慕的对象。

一个具有礼仪之美的现代女性，应该具有优雅端正的体态、敏捷协调的动作、高尚文明的言行、适度大方的修饰等等有个性特点的万方仪态。

作为一名现代女性，生活在多姿多彩的时代中，随时需要应付不同的社交场合，需要在与人交往中给人留下美好的印象。我们明白：女人整体的和谐美并不依赖天生丽质，只要懂得适当的社交礼仪知识，便可以拨开交际场合中的迷雾，免除社交场中的胆怯与害羞，为自己平添更多的自信和勇气，充分展现你的靓丽风仪，成为一个在社交场合中受欢迎的人物。

一个女人的魅力，源自于她姣好的容貌、飘逸的秀发、得体的服饰、美妙的饰品等等细节的综合。修饰自己，随时以最佳形象出现在别人面前，既是热爱自己、热爱生活的表达，也是尊重别人的体现，表现出现代女性良好的修养。

一个时时心存精心修饰自己意识的人，对自己一举一动自然会有所注意，肢体语言和表情语言都会有意识地向着自己设想的形象靠拢，久而久之，优雅的举止就功到自然成。要想锻炼自己优雅的举止，你需要了解各种场合的礼仪知识，不断提高自身各方面修养，实现内在美和外形美的和谐统一。

形体美失去礼仪的滋养，犹如人造之花，虽美却无生命，没有活力，缺乏生动和亲切之感。如果不熟悉各种场合的礼仪，你的谈吐、举止将会显得粗俗无知，从而影响人们对你的信任和尊敬。

礼仪之美会给形体美的女性增添风采，反过来又能使其形体之美焕发出一种特殊的魅力，从而使你成为一个温柔妩媚、彬彬有礼的女性。

只有加强自己的礼仪修养，你才能够迎得人们广泛的尊重，活得有尊严。礼仪之美能够打造“至尊红颜”。

在社交场合里，一个清爽干净、修饰整洁的女性更具亲和力。如果你想成为一个人见人爱的女性，那就一定不能忽视你的个人卫生礼仪。

头发是你身体的至高点，很能吸引他人的注意力。与人见面，首先映入对方眼帘的就是

你的头发。你的发型可以不必华丽时尚，但清爽整洁是必须要保持的。一头健康亮丽的秀发，不仅在生活上能令人精神振奋，在工作中也能增添敬业、干练的形象。

要护理好自己的秀发并不是一件很难的事，只要稍加注意，从饮食到护发，你一定能轻轻松松地坚持下来的。维生素 B、C、E 能促进头发生长并补充头发的营养，防止“早生华发”；并能帮助排出血液内有毒的物质，使血液纯净，保持良好的运送营养的功能；还能使肌肤和头皮柔软润泽。如果饮食不合理，最先就反映在头发的颜色上。所以，平常的饮食要尽量合理地摄取矿物质。头发是由蛋白质构成的，所以还应当多吃一些蛋白质含量丰富的食物，如黑芝麻、核桃仁、瓜子等。烟、酒、咖啡、糖、淀粉等都对头发的生长不利，所以平时要注意少吃甜食和盐分过多的食物，多吃蔬菜和水果。

经常梳理头发，对于促进头皮的血液循环和皮脂分泌，提高头皮和头发的生理机能，去除头屑、脏物，理顺头发，维持头发内部生长机制和发型，都有很好的作用，可谓一举多得。梳头要按照头发的纹理，头顶和后面的头发向后梳，左右两边的头发应由发根到发梢分别向两边梳，切忌从前向后梳，因为由前向后梳的过程中最容易伤害毛囊，影响头发的生长。梳理头发时，用力均匀，轻重适度，所用的梳子，梳齿不应过硬、过尖或过密，以免割断头发，损伤头皮。当然，梳理头发是一种私人性质的活动。若是在外人面前梳理自己的头发，使残发、发屑纷纷飘落的情景尽收他人的眼底，是极不明智的。最好不要用手去触摸头发。不断地抚摸发梢或把它从脸前拨到后面是很神经质的动作，而且是很散漫的习惯。不可在饭店里和饭桌上触摸头发，这一点特别的重要。

头发已明显可见油腻，偶尔有白色头屑闪烁出现，这样的情景也是让人倒足胃口。千万不要让这样的事情发生在一向以淑女形象示人的你的身上。清洗头发是最基本的护发方法。暴露在外面的头发，每天要沾染很多脏东西，同时，头皮皮脂腺不断分泌油脂，头发很容易变脏。洗发要用温水清洗，选择的香波或洗发水一定要适合自己的发质。干性的头发不能用深层清洁的洗发水，油性的头发一定要用清洁力度大的洗发水。经常洗发，是维持头发健康的一个重要条件。

拥有一头漂亮的头发，还需要拥有与自己身材、脸型相适的发型。现代女性非常重视流行的发型，但流行的不一定是适合自己的。一般来说，又直又硬的头发就应该避免花样复杂化，最好是做成简单而又高雅大方的发型。披肩长发，给人以飘逸秀美的悬垂美感。大波浪或发髻给人以雍容华贵的气质。又细又软的头发，比较服帖，容易整理成型，小小的波浪，显得蓬松自然；俏丽的短发，能充分体现你的个性美。同时，不同的场合要配合不同的发型和服饰。典雅的发型配上牛仔系列的衣饰，无法让人感觉和谐。所以，只有适合自己的才是最好的发型。

最能体现整体和谐感的应该是与脸型和身材的配合。身材高大的女性适合留简单的短发，不要太夸张，即使烫发，也宜烫大卷。高瘦的女性适合留长发，适当地增加一些装饰。身材矮小的女性，适宜留短发或盘发，露出脖子可使身材显高，并尽量将头发做得精巧、别致，不宜留长发或蓬松的头发，否则只会显得更矮。较胖的女性适合梳淡雅舒展、轻盈俏丽的妇人发型，尤其应将整体发式向上，两侧紧束，脖子亮出，给人消瘦的错觉，而长波浪、大波浪只会显得更胖。

如丝般顺滑的秀发、轻松愉快的心情、不知不觉间更受人欢迎的好人缘……你大可心情愉快地度过每一天的快乐时光！

柔嫩、细腻、丰富弹性的面容是众多女孩所盼望的。而这一切除了来自于良好的血液循环和正常的新陈代谢之外，还要有科学的洗脸方法。

洗脸时要用温水，舒张毛孔，温和地促进血液循环。这样，早晚各清洁一次就足够了。洗脸的正确顺序为先从多油垢的“T”地带洗起，接下来是额头、鼻子和下巴，再洗面颊与眼部四周，耳部、颈部及发际、眉间、耳朵和脖子等。然后，用温水冲净面部，轻轻拍上爽肤水，使皮肤毛孔收缩，最后涂上润肤露。

平日多吃水果蔬菜，多喝水，以保持足够的水分，防止皮肤粗糙干燥。应保证有足够睡眠，使面部看上去红润，富有光泽。

其次要调整皮肤纹理。皮肤的新陈代谢随着生理周期有一次大的调整，而脸上的皮肤经常暴露在危险的外部环境中，如空调环境、室外的阳光照射，这些都会给皮肤造成很大的伤害。所以，皮肤必须在3—4天有一次大的调整。随着年龄的增长，不管年轻时是干性皮肤也好，油性皮肤也好，年龄越大，脸上的皱纹就越多。所以，皮肤护理也是很重要的。家庭保养要经常做面膜。市面上的面膜有很多种，还有一些去角质和去死皮膏。通常，只要选择一种适合自己皮肤类型的面膜即可。如果你是一位干性皮肤的美人，那么，可以选择补水性和补油性都很好的面膜。如果你有一张油油的脸，那么，就要选择去油和补水良好的面膜。面膜一周做两次，一次8—10分钟即可。很多人有自制的秘方，如贴黄瓜片，用鸡蛋清敷脸，都是可以的，最重要的是要去除脸上的老死细胞，帮助皮肤新陈代谢。

再有就是学会脸部的补给。就像人要喝水一样！皮肤也要经常给予水分。一天8杯水补充人体所需水分，却没有直接补到脸上。每天早晚清洁之后，擦拭爽肤水直接补充水分。人要吃饭脸也要吃饭。一张没有营养的脸，就难以有健康亮丽的光泽。乳液给皮肤以充分的营养，使皮肤水油平衡，不干也不油，达到好的营养状况。

轻轻松松做完这些，你会发现这是一件很有“面子”的事。

古人说要笑不露齿，如果你拥有洁白皓齿，又何妨一笑！吐纳珠玉之声，再展示你洁白的美牙，那是多么令人心仪的形象。牙齿是口腔的门面，牙齿的清洁是仪表仪容美的重要部分，而不洁的牙齿被认为是交际中的障碍。当你露出发黑或发黄的牙齿在谈笑风生时，是多么不雅；如果牙缝上留有牙垢，就会让人退避三舍。

保持牙齿的清洁卫生，首先要坚持每天刷牙漱口。正确的刷牙方法是将牙刷毛束尖端放在牙龈和牙冠的交界处，稍微加压按摩牙龈，同时顺着牙缝上下颤动地竖着刷，而不宜在牙齿与腮颊之间来回拉的拉锯或横刷法。

三顿饭饭后都要刷牙或漱口。早晨口腔中细菌最多，因此早晨起床后要刷牙，吃完早饭再漱口。中午饭后有条件最好刷牙，如果没有条件，至少得漱口。晚上临睡前一定要刷牙，因为睡眠时，口腔几乎停止活动，唾液分泌减少，细菌容易滋生繁殖。切记，每一次刷牙时间不少于3分钟，刷牙除了清洁牙齿，也是一个按摩牙龈，消除疲劳的过程。而且，刷牙和漱口应在饭后3分钟内进行。

女士尽量少抽烟，不喝浓茶。如果长期吸烟和喝浓茶，天长日久，牙齿表面会出现一层茶锈和烟渍，牙齿变得又黑又黄。在社交场合进餐后切忌当着别人的面剔牙，可以用手掌或餐巾掩住嘴角，然后再剔牙。

口腔有异味，是很失风范的事情。平常最好不吃生葱、生蒜一类带刺激性气味的食物。每日早晨，空腹喝一杯淡盐水，平时多以淡盐水漱口，能有效地控制口腔异味。必要时，嚼口香糖可减少异味，但在他人面前嚼口香糖是不礼貌的，特别与人交谈时，更不应嚼口香糖。

社交活动中，人与人之间需要握手，即使不握手，手也是仪容的重要部位。一双清洁没有污垢的手，是交往时的最低要求。手是人的第二张脸。一双手如果较粗糙，在很多需要出“手”的场合，就变得“缩手缩脚”起来。若是不想让双手影响你的美丽，就从日常的呵护开始。

手部的皮脂腺较少而角质层却发达，因此很容易干燥、老化，使手部皮肤看起来粗糙无光。因此女士们更应精于这方面的护理，更应当注重手部肌肤在细节上的保养护理。

手洗净后，可用蒸过的手巾将手严密地包裹起来，一分钟后皮肤变得柔软并达到补充充分的滋润效果。之后涂上足够的擦手油，反复按摩，并用纤维尼龙手套把整个手密封起来，这样毛孔受热扩张后，油脂易渗透到皮肤中去。最后，戴上胶皮手套 30—40 分钟后，手的皮肤便光滑柔润了。

护手霜的主要作用在于及时补充手部皮肤所需油分，对其进行滋润保湿，防止皮肤出现干燥皮裂症状，是一种对手部进行修复保养的好产品。在护手霜的选择上，挑选富含维生素 A、B、E 成分的产品效果较为显著。出门、睡觉前涂抹护手霜是必做的事情。需要提醒的是，护手霜不能用面霜来取代。您还可以给双手涂上一层敷料，以改进皮肤的色泽及粗糙的纹理，像面膜化妆一样，如果要买现成的敷料，一定要选用有营养剂的，千万不要买那些易干燥的。当然你也可以自己动手调配，其法如下：一汤匙半麦片、一汤匙温水、一茶匙橄榄油、一茶匙柠檬汁、一茶匙甘油。以上述混合物敷于手上加以按摩，然后把它留在手上大约十分钟或带上胶皮手套隔夜后再洗净。

暴露在外的双手，即使做足了护理，抹足了护手霜也还是抵不住寒风的侵袭。这时候，该为自己准备好一双温暖的手套了，有了手套才不会让你在手部护理上做的功夫前功尽弃。

手套也分为几种，除了冬季的保暖手套之外，还有开车用的、睡觉用的、做家务用的等等。做家务时戴上手套，保护双手避免接触刺激物质和水，若是戴手套时间长了，记得脱下，让双手透透气。

要经常修剪指甲，指甲的长度，不应超过手指指尖。长指甲不仅不利健康，社交中也容易伤到他人。修指甲时，指甲沟附近的“爆皮”要同时剪去，不能以牙齿啃指甲。在任何公共场所修剪指甲，都是不文明、不雅观的举止。

只要在日常生活中养成良好的习惯，你也可以拥有一双散发出女性独有的柔美光彩的双手。

2 风中亮出自己的旗

服饰是现代女人温温婉婉说不完道不尽的一门功课。对女人而言，每一件漂亮衣裳的拥有，都是生命美丽的一种认可与赞赏。淑女对衣着的敏感和细致，常会在无意与悉心之间表露无遗。

潇洒总是巧妙地让其自然流露而毫不吝啬，而优雅呢？总是精致地散发妩媚悄悄地缠绕着你的心。

在快节奏生活的时代，服饰有了新的定义。服饰的美化功能到了文明社会的今天变得越发讲究。在社交活动中，人们通过服饰打扮给别人留下美好的第一印象。随着社会经济的发展，人们文化艺术知识的不断更新，人们的审美情趣也自然而然的有新的变化与发展，由此也导致了服饰礼仪的某些具体细节的吐故纳新。

所以，女人的服饰是一种礼仪的需要，它为我们的打扮提供了一个可供参考的标尺。它告诉我们，在各种各样的具体环境中，我们应当怎样打扮、不应当怎样打扮，这就是我们在穿着打扮时应了解与遵守的规范。

与此同时，服饰礼仪又时时刻刻在提醒着我们：每个人的穿着打扮绝非是自己的私事，而是与对他人的尊重与否密切地联系在一起。在社交活动中要想成为最美的，就有必要了解服饰打扮的礼仪规范，创造出一个真正美的自我。

在我们的周围，有许多并非天生丽质的女人，她们的五官很平常，皮肤并不光洁亮丽，身材也不足一级棒，然而她们总是能轻易地引起人们的注目。这到底是为什么？

奥妙其实很简单，因为她们穿出了自己的品位和个性！所以也就有了一个美丽的新世界。

俗话说：“佛要金装，人要衣装”、“人靠衣裳马靠鞍”、“三分人才七分打扮”。服装和饰品所产生的服饰美是组成个人气质风度美的主要元素。在我们的交际场合，美丽的衣着、优雅的款式、合理和艺术的搭配，可以体现出一个现代文明人良好的修养和对服饰审美独到的品味。

然而，到了现在的社会，我们对于服装提高到了“精装”的要求。

“人要精装”的“精”，有两重含义：一是精气神的精，二是精致的精。

我们并不要求每个人都有自己的一套美学，但应该有自己的审美倾向。要做到这一点，你就不能被千变万化的潮流所左右，而应该在自己所欣赏的审美基调中，加入时下的时尚元素，融合成个人品位。比如，如果你只喜欢裙子的淑女感，也不必排斥宽腿长裤、九分裤等传递出的优雅感。

融合了个人的气质、涵养、风格的穿着会体现出个性，而个性是最高境界的穿衣之道。

下面向你介绍几点着装方面的礼仪，助你在合适的场合做到得体、大方。

1. 什么体形穿什么衣

服饰穿着是否美观，与自身的体形有极大的关系。这就要针对自己的体形、肩型、脸型、腿型等身体特征，分析优势和劣势，扬长避短，穿出美丽潇洒来。形体着装的总体原则是视觉上给人匀称和谐舒服之感。通常情况下，冷色调容易使旁人产生体形变小的错觉，上浅下深、上轻下重、上薄下厚的自然过渡也是符合形体着装要求的。

2. 整洁第一

整洁是穿衣戴帽的第一要求。在任何场合，你都一定要注意整洁：头发、指甲、口腔、体味等都要打理一遍。

3. 服饰与场合相得益彰

不同的场合穿不同的衣服，居家着便服；健身穿运动服；上班穿职业装；睡觉穿睡装，还要根据各自职业特点的不同穿衣服。比如一般的上班族就应着套装，而自由职业者可以着比较随意的衣服。

服饰应体现出女性的魅力、性格特征和女性的职业特点，并且与社交中的场景、氛围、对象相协调。

4. 肤色服色的适配

找出适合自己的色彩，最简单的方法莫过于将不同颜色放在自己脸下，然后仔细对镜观察自己的脸色，平时逛街时不要放弃试穿的机会，自信而从容地尝试不同风格、不同色彩的服装。这是个迅速找到合适颜色的好办法。

皮肤并没有好坏之分，关键是要看你有没有了解自己的肤色适合什么颜色。所谓“知己

知彼”，才能找到适合自己的衣服。

若你是在家相夫教子的女子，可选择棉、麻系列质地的服装；若你是干练自信的白领，那么，款式经典、做工考究的纯化纤或混纺涤毛料的西式套装，则是不错的选择；若你是冷静内向、温文尔雅的教师、医生，就比较适合选择平实素雅的混合面料，这既可显示出档次又不必用太多时间去打理。

穿出美丽新世界，女人潇洒走一回。

裙装，是最能体现女性风采的服饰之一。无论是东方女性还是西方女性，只要穿上飘逸摇曳、婀娜多姿的裙装，便将柔媚、婉约、娉婷、清丽的风姿展露无遗，给人一种美妙的视觉和心理上的愉悦之感。

着裙装时，应当充分利用裙子的修饰美化作用，使自己体形的完善部分得到充分展示，不足之处得到掩饰。比如，有的姑娘上身较长，双腿较短，看起来体态重心偏下，不够匀称，这样的体形可以选择上装仅及腰部，裙子长及小腿的裙装，利用裙装的上短下长，掩盖腿部粗短的毛病。不得体的裙装，不管多么新颖时髦也不会给人以美感。所谓得体，就是要宽松适当，长短适中，裙装造型与体形特征互补互衬。

此外，连衣裙同样可以让你魅力迷人。

连衣裙是上衣和裙子的结合体，它不但能尽显女性特有的恬静与妩媚，而且穿着便捷、舒适。社交场合中的连衣裙应以大方典雅为宜。一般来说，单色连衣裙在大多数场合效果都很好。

裙装的魔力不可小觑。应该为自己做一个全面的着装设计，在交往时给人靓丽清新的感觉。穿着一款适体的裙装，你的行为也会因此得体起来。

旗袍是我国的传统服装。它线条明快流畅，剪裁贴身得体，面料柔软，可最大限度地体现女性曲线美。做工考究、面料高档的旗袍成为女性在正式场合最隆重的选择。旗袍是集温柔、典雅、高贵、端庄于一身的服饰，如果不了解其穿着礼仪的话，就会闹出笑话来。

旗袍是凸显身材的衣物，但并不是非得标准身材才能穿好，不同的体型有自己的特点，只要注意一些细则，旗袍一样可以穿得雍容华贵。

脖子粗的人——应选无领型的旗袍。如果领型开得略深，既可以避免立领妨碍脖子的活动，又可以引长脸型。

脖子细长的人——旗袍的美很多时候就表现在领上，细长的脖子正好用立领来美化，又显出领子的美。两者相得益彰。

身材娇小的人——可选开长襟的形式，中间一道竖的线条，给人在视觉上以修长感。

身材略胖的人——可选上身贴身突出线条，下身略加宽松形似长裙的款式，既有民族的风采，又有西方礼服的风度。

旗袍不宜当上班服，不宜穿着旗袍上下公交车，或是骑自行车，旗袍的庄重典雅与户外的嘈杂拥挤气氛不协调。

关于旗袍面料的选择，大致有以下几种：

真丝——适合做婚礼等大场合的礼服式旗袍。

织锦——适合做传统旗袍。

进口布料——适合做毛领、毛袖、下摆中长的中西结合式旗袍，搭配条披肩便更完美了。
平绒——适合做高高的领子（8 厘米左右），不加边，下身摆刚过膝盖，配上靴子，非常前卫。

像张曼玉一样穿着一身得体的亮丽旗袍，这样渡过你的花样年华是一件多么浪漫的事！

晚礼服的出现使社交服饰更加注重时空差异与情调的另类 气氛。也许，晚礼服并非是所有女性都能用得上的，然而作为一个情调女人，这一课你却不能忽略。

在欧美，每位 16 岁的女孩都会迎来她们一生中最高兴的日子——在她们年满 16 岁的这一天，母亲会与女儿一起到店里挑选一套合身的晚礼服。刚刚成年的女孩穿上体现自己气质的晚礼服，走出试衣间，母亲为她轻轻击掌，并祝贺她从此进入自己的社交圈，并确立自己独立的人际交往能力。拥有晚礼服，是含蓄热烈的成年仪式。比起欧美的同龄女性来，不少标致练达而又腼腆的中国女孩一到关键的亮相场合就显得黯淡、怯懦，因为她们的着装与正式场合的不协调。如果你经常需要出席一些较为正式的社交场合，可以考虑为自己添一套品质优异的晚礼服。

一般而言，一件礼服只能在一次大场面中出现。如果这个条件太苛刻，那么，至少不要在相邻的两次聚会中，让圈内人，看到你穿同一套礼服。如果经济条件不允许你选择昂贵的正式礼服，那么，选择正装与礼服临界点上的服装，不失为聪明的办法。

面对工作，生活的快节奏，置身于都市的拥挤和喧闹之中，我们享受自由支配的时间和宽敞空旷的空间极其有限，无暇在穿着打扮上花费过多的时间和精力，同时又期望着自己的身体不再受到服装的束缚，让肌肤得到充分的呼吸，于是舒适、随意、自由、简洁大方的休闲服成为我们的首选。

休闲服在造型结构上往往呈现一种中性状态，男女均可穿。在规格上属宽松型，胖体瘦体兼容，因此它适应范围较广。今天，随着穿着对象的扩大，穿着时间的延伸，穿着场合的自由，休闲服已不仅是休息、娱乐、旅游等环境中穿着的服装。而且，在上下班以至于正式外交场合也可以有它的一席之地。下面简单地介绍几种休闲服：

弹力裙

在通常情况下看上去像一条有着正式社交含义的裙子，它具有典雅、正式的特点，使女性洋溢着本质的个性风情，新型的面料赋予其新的内涵与魅力。它可以让女性毫无窘态地从网球场、慢跑俱乐部过渡到朋友的晚宴，服装的双栖性与生活的双栖性高度贴近，自由感由此产生。

贴体便裤

由白色高弹面料制作而成的便裤。柔和、贴体的它使女性的曲线之美充分显现，并利用其悬垂性来塑造运动之外的“假日风情”，以贴身、灵便风雅的形象体现女性魅力。

套头衫

今日的套头衫以宽领、一字领为多，有着稀疏短绒结构或真丝状圈绒结构的面料体现了个性气息，斜斜的领口、稍露的肩头把粉色的蕾丝内衣吊带显露无遗，有一种不设防的自我娇宠的可爱与我行我素的个性魅力。

休闲装虽美，但一定要讲究场合，在一些晚会、酒会、商务等正规场所一定要注意，尽量不要穿。

现代女性喜欢穿着运动便装在公园的长椅上独自阅读；或在健身房里利用器械进行“原地运动”，这些变化由此促成了运动休闲便装的产生，它不仅仅是中性化的，而且含蓄而巧妙地揉和进了女性特有的气质，如典雅、有节制的妩媚、害羞、清新、亲和力以及幻想气质，使运动便装在自由与活动之外，细腻地描绘出女性气质的多元化和多面性。

这种运动休闲便装通常由一件圆领上衣、一条便裤、短裤或弹力裙、一袭拉链外套组合成“运动便装系列”。既具备随时深入户外的动感，又兼具户内装的精细、含蓄与优雅。它的出现，事实上是鼓励女性将工作、休闲、运动与家居生活充分融合，享受其中互为渗透的乐趣。

运动装正是以它多样的面料、轻便的质地和丰富多彩的款式赢得人们的青睐。对女性来说，以运动装打扮自己可以增添活力，能使受套裙和高跟鞋约束了一天的你好好放松一下。别忘了，在紧张的工作之余参加各种运动时，为自己精心设计一身帅气的运动装！

拥有健康，才能拥有美丽，对吗？

都市的快节奏使人感到满身的疲惫和浮躁。当你从繁忙的工作中回到温暖的家，卸下装满疲惫的职业装，换上一套柔软、宽松、色彩鲜艳的家居服，你的心境也由此会变得轻松起来。那种融洽、温馨、浪漫的家庭氛围萦绕着你。

家居服的颜色多为清爽和鲜明的纯净色或小格、小花等。在炎热的夏季，换上冷色调的米白、海蓝，则会在酷热中捎来一丝清凉；在寒冷的冬季，深红、橘黄等暖色调会给家人一股融融春意之感。

此种家居便服面料一般多采用纯棉、亚麻、沙洗棉等天然面料，而且尺码应比平时的着装大一二号。

样式主要有裙式装、上下两件套装两种。裙式装多由蕾丝、刺绣、印花等制作，营造出柔柔的女人味道及脉脉温情；缎带、绸花等小饰品尽显女人的兰心蕙质。上下两件套比较适合做家务，淡蓝色的上衣，碎花或方格的裙子，在衣领、裤角处装饰着花结，举手投足间凝聚着女主人不俗的生活情趣。

家是爱的港湾，精心为自己选一件别致漂亮的家居服，你可以在家里尽情享受轻松温馨的休闲时光。

你的身上穿了一件很时尚漂亮的时装，可是脚上的袜子已经跳了丝，还配了一双颜色不搭调的鞋子，那将是多么令人难堪的打扮啊！

鞋既能成就也能破坏你的美丽形象。即使你穿上最合适的衣服，如果你配错了鞋，那么你听到的只有一句话：“她简直太没品位。”因此，每一位爱惜自身形象的人都切不可对此马虎大意。选择一双合适的鞋子，并在鞋袜搭配上下点功夫，你便能“走”出一道亮丽的风景线。

鞋袜应当大小相宜。鞋子大了不跟脚，并且会露出趾缝；袜子大了则会松松垮垮，甚至还会下褪而显出褶皱，坐起时还会从裙子里露出袜头，非常不雅。

鞋袜在与套裙搭配时，其款式有一定的规范。与套裙配套的鞋子，宜为高跟、半高跟的

墙式女鞋或盖式皮鞋，系带式皮鞋、丁字式皮鞋、皮靴、皮凉鞋等等都不宜采用。高统袜与连裤袜，则是与套裙的标准搭配，其中短袜、低统袜，绝对不宜与套裙同时穿着。

鞋袜不可当众脱下。有些女士喜欢有空便脱下鞋子，或是处于半脱鞋状态，还有个别人经常将袜子撸下去一半，或隔着裙子提袜子，甚至当着外人的面脱去袜子。此类做法，都是极其有失身份的。就算是鞋带松了，也要走到无人处去系。

在正式或半正式场合，女性一般穿黑色半高跟皮鞋。露脚趾的皮凉鞋是绝对禁止在礼仪场合穿的。旅游鞋、布鞋、各式时装鞋与西装都是不相配的。在欧美国家，正规场合和会议谈判、舞会、庆典、拜访或接待重要的贵宾等等场合是不允许穿凉鞋的，否则，会被认为缺乏教养，不懂礼貌。

在正式场合着裙装，不穿袜子也是不礼貌的。应当在办公室或工作场所预备好一两双袜子，以备袜子钩破时换用。而且外出工作时最好备用几双袜子。

鞋袜的选择要注意与整体装束搭配，其颜色至少应当与皮带、表带等保持一致，这样才能体现出穿着的整体美。

3 饰出万种风情

在今天这样一个开发和塑造美、重视艺术生活的时代，现代的饰物艺术已发展成为系统考虑、灵活运用、多样排列组合的可行性艺术，使有限的饰品在不同的组合中产生出层次丰富的艺术效果和 功能。

首饰从亘古的朴素一路走来，带着简单、繁冗、浪漫，今日以更加生活化的面貌示人。如今佩戴首饰的女人更从容地要自己想要的，让首饰牵引自己到梦里，邂逅生活中的另一缕温情……丰富的装扮艺术使饰物赋予人生更深刻而更丰富的情感体验和审美享受。

首饰是女人一生的朋友，经过岁月的洗礼，困苦的打磨，在黑暗中熠熠发光。

女人对于首饰，有着永远不舍的沉迷，永远期待下一件更美丽动人。每件首饰的背后，都有一个故事，至少是一段不平凡的心路，它用自身记载了女人一生当中值得记取的瞬间，并将其凝固。

饰物之于女人，绝不流于简单的点缀，它能体现女人的灵性。看女人所戴的饰物，便洞悉了一个女人的内心世界。饰物、配件虽小，却能蕴含女人的美感、情趣与智慧。相应佩戴的饰物、配件配合你的体态、脸型与服装，显示出整体的美感，使你益发魅力无限，增添无限的美感。

饰物用线条、色彩、造型来说话，用一种诗化的语言，将设计师的文化底蕴极为含蓄地表达出来。

饰物泛指宝石、戒指、耳环、项链及其挂件、手镯、手链、足链、胸针等饰物，它是服装美感的一种延伸。穿一套美观、新潮、得体的服装，如果再适当佩戴符合身份，雅而不俗的项链、耳环，便会锦上添花，倍增风采。

饰物是一种无声的语言，能在一定程度上体现佩戴者的阅历、教养和审美情趣；佩戴首饰也是一种有意的暗示，人们可以借此了解佩戴者的身份、财富和婚恋信息。因此，在社交场合，人们选用和佩戴首饰，就不得不注意选用规则和佩戴礼节，略知“首饰语言”，遵守

以少为佳、同质同色、符合身份和传统习俗的原则。

佩戴首饰应该遵循以下几个原则：

1. 款式协调。

从款式上看，艳丽的服装与色彩淡雅的首饰相配，深沉单色的服装可配一些色彩明亮，款式细致的首饰。纺织毛衣可选佩玛瑙、紫晶、虎石等制成的项链；穿真丝衬衫或裙装时，一条金项链已足够。

2. 形体相貌相协调。

选择首饰要考虑戴者的年龄、体形、发式、脸型等个性特点，否则会不伦不类，纯属多余。比如，脖子粗短者不宜戴多串式项链，而应戴长项链，使脖子显得稍长。圆脸或戴眼镜的女士，要少戴大耳环和圆形耳环。年纪大的女士要戴一些贵重的、精致的首饰，年轻女士应选择质好、色好、款式新潮的时装首饰。

3. 首饰之间协调。

佩戴首饰要少而精，戒繁杂，即什么都戴。戴一种以上首饰时，颜色、外形、风格要协调起来，最好配套一致。一般说来，颜色不能超过三种。

4. 与环境相协调。

佩戴首饰得考虑季节和场合。年轻女性在夏季可戴鲜艳的工艺仿制品，冬季则可戴一些珍珠、宝石、金银饰品。上班时少戴首饰为好，可选淡雅简朴的胸针、耳环、项链等。参加晚会或外出参加重要社交活动，可佩戴大型胸针、项链和带坠子的耳环等闪光的饰品。

在首饰与服装的关系上，首饰主要起到点缀和加强服装风格的作用。对服装有画龙点睛之作用，同时造型的内容又对服装风格产生影响。

佩戴首饰要从头上开始逐件挑选。

首先是耳环！如果你希望自己的面容显得更漂亮，更能吸引旁人，一副精致的耳环是非常重要的。不同年龄、不同气质的妇女，在各种耳环的点缀下，都会显示出妩媚优雅的女性美。

耳环虽小，但对脸部点缀功能极强。耳环的款式应依据自己的脸型和颈部线条来进行选择，颈部修长的妇女可以选悬垂式的耳环，脖子较粗短者戴贴附耳廓的为宜；圆脸型的妇女适合戴多棱角的长型耳环，方脸型的妇女则应戴圆形的耳环，鹅蛋脸选择耳环最随便。总之，耳环的形状款式有助于改变脸型的视觉印象。耳环不必太多，一至两副足矣，但应是真品。那些颜色好看的塑料、玻璃等制成的耳饰，年轻人为服装配色需要偶尔用之还可以，成年妇女应当避免，否则有失自己的身份。耳环戴着必须舒服，不觉夹痛或刺痒。贵重的耳环还要保证其佩戴牢靠不会丢失。

美丽的耳环静静地躺在你的耳畔，美丽不约而至。

项链是女人不变情结，为了它有人不惜付出十年的辛劳。为了美丽女人认为值。

项链有两种。一种是固定式项链，即在一个项链或项圈上镶嵌一颗或多颗宝石，组成一组不可分离的颈圈。这种项链形式端庄，一般都较贵重。另一种是复合式项链，由链条和挂坠两部分组成，形成一组可分可合的各种不同形式。这种项链活泼自由，挂坠可根据个人喜好调换，尤其受到年轻女孩们的青睐。

链条的款式很多，有马鞭链、方丝链、狐尾链和花丝链等等。

链条尺寸一般在 70—80 厘米间最为适合。细链条则要短些，以紧围颈项为佳，这样更能体现女性脖颈的优美线条。除了极细的链条不用挂坠外，一般都可配以各种各样的坠饰。一些带挂件的时装项链，可以不用链条，代之以丝绳或编结绳等原料。

珍珠项链是相当引人注目的，它以温馨淡雅的色泽而别具一格，为女性所倾倒。短至衣服领口的珍珠项链是便装的好伴侣；长至胸的珍珠项链则活泼自在，充满朝气，还可以将长珍珠项链绕几周挂在颈上，自然形成大小不同的几圈，富有节奏和韵律。珍珠项链一般不用挂坠，可直接挂在脖颈上，也可戴在衣服外，是四季皆宜的颈饰。

项链作为女性心爱的首饰，搭配时尤需慎重考虑。与正统的礼服、西装套裙配套的项链，需高级制品和传统款式，诸如珍珠项链、钻石项链、白金项链等。在经济允许的条件下，可多添几款项链，以与各种服装、各种场合协调。富有戏剧性效果的装饰挂件大多用作新潮服装的配件，颜色应有尽有，款式千姿百态，这类项链价格较便宜，适合于日新月异的时装潮流。项链的款式还要与体型相配合，上身偏长的人不宜戴长长的悬垂项链，以免袒露自己的短处。这种体型的妇女最好选择项链位置在颈根附近的，使视线的焦点向上转移。颈部粗短的人不适宜戴短项链。

戒指是首饰中的佼佼者。女人戒指一般都秀丽精巧，做工细腻。如线戒，闪光批花戒，一般仅二至三毫米宽，有的还镶嵌数颗晶莹的小钻石，美观又不妨碍平时工作；嵌宝石的戒面小巧玲珑，宝石且都有翻面，戒指脚两边镶有各式花纹，也称搭花戒。女式钻戒大多采用小钻石群镶，或以一颗宝石为主，四周盘一圈小钻石衬托。新潮的仿真戒指则大相径庭，造型奇特无所不有，从各种几何形到富有内涵的内容体现，如螺旋形，盘绕在手指上的蛇形等等，可以满足人们猎奇求新的心理。

戒指由于具有特定的意义，或是结婚戒指，或是祖传珍宝，戴的时候要尤其注意，别引起他人误解。

戒指通常应戴在左手。戒指戴在不同的手指上所传递的语意是不同的。戒指戴在食指上表示无偶而有寻求恋爱对象或求婚的意向；戴在中指上表示正在恋爱；戴在无名指上，表示名花有主，佩戴者业已订婚或结婚；而戴在小指上，则暗示自己是位独身主义者，将终身不嫁（娶）；拇指通常不戴戒指。修女的戒指则戴在右手无名指上，意味着她已把爱献给了上帝！戴白纱手套时戴戒指，应戴于其内，只有新娘不受此限制。钻戒是最正规的结婚戒指，它不能用合金制造，必须用纯金、白金或银制成，再镶以贵重的钻石、宝石，以表示爱情的纯洁珍贵。拥有两枚贵重戒指可以戴在同一个手指上，镶钻的位置错开，这种戴法能引人注目。珍珠戒指的周围千万不要镶钻石，保持珍珠柔和高雅的情调。戒指的粗细应与手指的粗细成正比。

戴戒指还要与年龄相适应，如少女可以不戴，也可以选择小巧玲珑的非镶嵌类款式，如星月戒、如意戒、闪光戒等。已婚的青年妇女可以选戴珠宝镶嵌戒，也可以选择龙凤戒、桃形戒等寓意已婚的戒指。中老年妇女端庄、稳重喜欢讨个吉祥，戴素圈戒、福字戒比较合适。

得体的手镯，可以使你的玉手生辉，从而增加你的魅力。

手镯是手腕上的装饰，能充分体现女性丰腴的手臂。有用碧玉制成圆环直接套在手上的；有黄金镶宝石后用链条连接而成的；也有以链条为主、配少量珍珠或小宝石的手链。至于用

其他各种人造材料制成的手镯或手链，就更多了。仿白金的不锈钢手链，光泽好精致细腻；粗粗的彩色上光塑料手镯，以其色彩的艳丽吸引你；古朴粗犷的骨雕手镯的象牙色，配上线条粗些的毛衣、线衫，风味独具；五彩陶土手镯浓烈的紫、红、黑、银色对比分明！大俗大雅，很有些远古的味道；三四厘米宽，由黄色、古铜色和银色组成，嵌上绞丝的铜手镯也极具特色。

手镯的选用尤其要与服装风格相一致。一套精致典雅的礼服裙华丽端庄，手上却戴乡土味极浓的陶土手镯，则是不伦不类。直接戴在手上的首饰，可以挑一些细巧的手链。秋冬季天气渐冷，粗厚的手镯套在羊毛衫袖口外，也不失为一种点缀。

戴手镯与手链的规矩相似。一般已婚者戴在左手腕或左右两手腕同时佩戴；如仅在右手腕佩戴，表示自己是自由不羁的人。值得注意的是，一般情况下，男女士均可戴手链，但仅戴一条，且戴在左手腕。在一只手上戴多条手链，或双手同时戴手链，手链与手镯同时佩戴，都是不适宜的。手镯、手链也不能与手表同戴于一只手上。如果手腕、手臂不太漂亮，则要慎戴手镯与手链，不然反而暴露自己的短处。

在珠宝的领域里，东方人与西方人的偏好其实大有不同。东方人偏爱翡翠，而西方人则比较偏爱钻石。

珍珠代表一种古典、润泽之美，颇具中国风味，与阴柔细腻的东方女性相配，传达出鲜活灵动的少妇韵致。

翡翠尤其受到中国人的钟爱，被认为带有灵气，能避邪、护身和镇宅，更可作为保值及收藏鉴赏之用。

古香古色的翡翠，最配中国的旗袍，静态的服装上面，流动着翡翠掩饰不住的华彩，仿佛山谷中一条清澈的小溪，掩映在山体下，仍在欢歌。

翡翠首饰的造型大多有浓重的民族风味。“保守”在此处造就了美感。朴拙更容易说明年代久远，历久弥香。

珍贵的钻石有纯白无瑕的完美特质，那些具有蓝、绿、红、金及粉红等色泽的皆属罕有，价值不菲。没有一个女人能抗拒钻石的魅力，它的坚不可摧、高傲的名贵成为你无法忽略的亮点。

一颗优质美钻，除了本身优良的素质外，做工极为重要，精湛的工艺能让小小的钻石充分发挥其折光率，尽吐光芒。

宝石主要有以下几个类别：

热烈的红宝石。娇艳、热烈的红宝石被世人赋予多种含义，爱情、权力、地位、尊贵，这一切都与红宝石结缘。

郁蓝情调蓝宝石。印象中人们形容西方美女的眼睛，常常会提到蓝宝石，那动人的光彩引人深思。蓝色，大海与天空的颜色，蕴含神秘、忧郁的意象，泛着淡淡的幽香。蓝色是人生命中不可或缺的色彩，它的宁谧和深远使得人生具有历史感。蓝宝石因此带有与生俱来的神秘感，让你雍容大气，气质不凡。

活泼出众绿宝石。镶嵌绿宝石的多为黄金，那种嫩黄与翠绿的搭配让人感到勃勃的生机，绿意盎然。绿宝石代表永生及信义，也象征大自然的美好和丰收。人们相信，它能带给情侣们忠贞不渝的力量。

绿宝石是绿柱石的一种，又名“祖母绿”或“吕宋玉”。打眼的绿色使其在众多宝石中脱颖而出。其中以哥伦比亚出产的祖母绿最负盛名，能散发出一种特有的柔和而温暖的感觉。

帽子既有实用功能又有审美装饰功能，同时还能作为一种礼仪的象征。一项合适的帽子，加上得体的戴法，能够衬托出一个人的身份、地位和修养，也能掩盖不尽如人意的脸型或头型的缺陷。

公务活动中如上班、洽谈生意，通常在室内不宜戴帽子，尤其不宜戴装饰性过强的帽子；在社交活动中，按“女士优先”的原则在室内允许女士戴帽子，但在对长者表示敬意时或在看演出时，应把帽子暂时摘下来。

若希望整体造型更抢眼突出，有几个戴帽子的诀窍必须谨记在心。

首先，帽子的款式要和服装的感觉上下相呼应，试想一项款式成熟的帽子，如何能搭配青春俏丽的服装呢？

其次，色彩要协调。帽子的颜色最好和领子同一色调。当然，和衣裙同料的帽子，可以肯定是最适当的搭配，也能更加显示出非凡的品味，而且还可使个子矮小的人看起来高挑些。

再者，帽子的高矮和帽檐大小，也要和身材比例相搭配。东方女性身材普遍不高，要避免戴高帽子或圆冠帽。反之，身材高大的女性，就不要选择帽檐太小的帽子，以免给人以头轻脚重的感觉。齐肩或过肩的头发戴帽效果最佳，太长的头发不妨在戴帽前先绑成辫子。

春夏的帽子以草、麻、尼龙等质料制成，可遮阳及乘凉；冬天则多为毛、呢绒、毡等质料，除了装饰也可御寒、保暖。

至于帽子与脸型的搭配原则是，圆型脸适合各种造型不同的帽子；瓜子脸则在戴帽子时，稍微让头发露出来，会让整体感觉较平衡；脸型稍长的，则不要戴太高的帽子。

根据服饰礼仪要求，女士在参加正式的仪式时，要戴上与自己所穿服装相配的帽子。帽子既可正戴也可斜戴，不同的戴法会产生不同的视觉效果和礼仪效应。正戴显得庄重大方，斜戴则显得活泼、妩媚；但切不可把帽檐拉得太低，那样会显得忧郁。

女人的缤纷生活，不能只靠美丽衣物打扮，美丽必须是面面俱到的。适当的彩妆、得体的衣着打扮，再利用不同的丝巾配件，来搭配出适合各种场合的穿着，是营造出美丽形象的必要条件，也让女人整体造型更臻完美。

领巾和围巾的式样有长形、方形和三角形。其中，大的丝巾可作披肩，也可以用来包头，或围在颈上，或搭在肩上，甚至可以同时围上两条，要怎么变化，就要靠自己的慧心巧手了！

一般而言，系围巾、领巾的基本原则，就是要与脖子相配合，脖子短的人最好避免系围巾或领巾。在搭配围巾时，应尽量和服装色彩协调，并避免同时系了围巾又扎头巾，这样会显得太过复杂。

丝巾是女人飘动的情绪，总在不经意间轻轻流露，每条丝巾、每种打法都反映着女人不同的心态和情怀。下面介绍两种简单的丝巾系法：

1. 成熟优雅的条状结，适用于商务型非正式聚会。

将长条丝巾对折成适当宽度，在颈部轻轻绕一圈，尾部交叉打结，然后调试松紧度以达到自然效果。这是简洁中不失靓丽的最佳系法，也是最简单的丝巾系法。

2. 热情洋溢的包头结，适用于旅游度假和节日 Party。

将丝巾对折成大三角，裹住头部及前额的一部分，将丝巾的两角在颈后交叉打结，再次交叉后系好，整理造型，让秀发同丝巾角一起自然下垂，是最具书卷气的丝巾搭配法。