

现代时尚粉红丽人

成功女性的社交礼仪

金摇书
秋摇莹 编著

吉林大学出版社
吉林音像出版社

粉红丽人粉红梦（代序）

记得早些年上学时读过一首诗：“微风初起辘起女人额前一缕秀发 辘这晨曦柔光 辘成一处风景”。也许，女人是这个世界中不可或缺的美丽，自古至今，女人被看作是美丽的化身。

当我们慢慢进入女性世界，在观察或深入了解中，便会发现女性世界中更深隧而独特的特质，这便是女性追求美丽的原始动力。在这样一个完美主义追求过程中，女性彰显了她们独有的审美、感知、理念及方式方法。可以说，女性从少女那一天起，每个人都开始编织自己的粉红丽人梦。

我们生活在一个不断进步，科技发达的社会中，同时又是在一个知识经济的时代里，做为社会最重要的群体构成，女性本身及女性话题越来越引起人们思考。女性应当向社会展示什么，女性如何完善自我价值等一系列现实客观问题，为了给广大女性朋友提供一个可参考和学习的女性读本，并在现实生活中运用自如，我们集思广义会同了诸多专家、学者的建议、观点，得到了业界人士的大力支持，故编撰推出了这套《现代时尚粉红丽人丛书》。

本套丛书立足一个基点层面，阐述了现代社会女性在事业、生活、情感、交际、保健、内涵修养、成功学、健康与疾病等十二方面的内容，具有很强的知识性、实用性和可操

作性，对现代女性全面提高自身素质与修养，具有现实的指导意义。

本套丛书立足女性世界看女性，在知识的层面上既有宏观理念导入，又有微观的方式方法，行文简洁，通俗易懂易学，不失为女性朋友的学习、工作、生活的指导丛书和百科全书。

女人因为可爱而美丽，女人也因有内涵而更可爱。

祝愿天下所有的女人都拥有一个完美的粉红梦！

编者

圆缘年缘月于北京

第一章 女性社交礼仪

社交小诀窍

处于青春年华的少男少女，期望自己能走出家庭、学校的圈子，扩大自己的社交面，寻求更多的挚友，那么如何才能在社会场合如鱼得水，达到理想的效果呢？这里向你介绍几个小诀窍，不妨试试。

让人记住你的姓名

要使初次见面的人对自己产生强烈的印象，第一件事是让对方记牢自己的姓名。

假如，你的姓名叫“陈伊伊”，与人见面时，光是说：“我姓陈，名叫伊伊。”对方对你的姓名印象只是一晃而过，回过头来可能已是不复记忆了。

如果在自我介绍时这样说：“敝姓陈，耳东陈，炯炯有神的炯，陈炯便是我。”给人的印象之深，当可数倍于前面的说法。

应该这样道“谢谢”

平时，我们在礼貌上，经常使用“谢谢”这句话，由于

用得太多“滥”了，所以，真正遇到要向对方表示发自内心的感谢而说出“谢谢”时，很可能就有较平淡的感觉了。要使对方对你的这一声“谢谢”留下印象，就必须将这一句话加以特别化，即不要光是说“谢谢”两字，还要在“谢谢”之前冠以对方的名字。

“伊伊先生，真谢谢您！”

这就跟一般的感谢有很大的区别了。

如果你初次跟人见面使用这一招，那么，你就会给人以深刻的印象，表示你非泛泛之辈了。

提早到达约见的地点

如果与人约会见面，你却迟到了，这时候你免不了要向对方赔个不是，而如此一道歉，你往往在心理上就有了“欠他什么”的感觉。尤其当对方若是素不相识的，或是传闻中很难交往的，或是有一定社会地位的人，一声“抱歉”就会使自己心理上形成“内疚”，在惶恐不安中，你的心情就会变得萎缩不堪，很可能使你在本次交往中失利。

一位老马识途的商人说：只要跟某位顾客约好见面的时间，他总是提早 15 分钟到达，然后利用早到的时间，对即将交谈的内容做最后的检查。他说，只要做到这个地步，任对方有多难缠，都会信心十足地面对他。

因为事前的准备如果周全，就有了自信，心理就产生一种优越感，人也不至于紧张、胆怯。要是对方迟到了，那你就在心理上占了优势，初次见面的主导权，便稳稳地握在手中了。

交际中的大忌

人际关系中，有许多不利交往的心理因素，诸如腼腆与怕羞，过分的自信、过分的严肃与谦逊等等。

腼腆与怕羞

在一次与护校学生关于培养自身的职业修养座谈会上，她们普遍承认这样一个事实：少女比少男要怕羞与腼腆。这是因为她们怕在别人面前（特别是生人面前）说错话，让人耻笑或讨厌，并以为腼腆与害羞是女性气质的一种表现，所以她们对班内个别大胆、泼辣的女同学不理解，甚至送上“男性化”的美名。

少女怕羞与腼腆，虽算不得什么坏秉性，可是它会削弱少女的社交能力。一个性格坦率直爽的人，秉性即赋予她们交际的天才。人际交往主要是通过语言来传播信息的，任何人都不会与一个不向自己袒露心迹的人去交流自己的情感，因为人际交往本身是一种相互吸引。

王芬，长得不错，就是脸的左侧部有一块胎记，于是她总想到自己脸侧部不好看而害臊异常，怕别人看到她的缺陷。甚至乘公共汽车都成了她的一件痛苦的事。

肖雅，她相当聪明，也颇有风韵，可在同伴面前，她总是默默无言。她承认：“我害怕会说出蠢话来，由于自己像个傻瓜似地羞羞答答，所以谁也不知道我实际上是个什么样的人！”只有书本是她的好友。

由于过分怕羞与害臊，使她们变得孤独。在这种情况下，她们首先需要提高认识；其次需要自我调整，要知道，社交技能不是天生的，只有通过交往才能掌握它。

过分的自信

在调查中发现，出生于文化程度较高的家庭的少女，过分自信的性格较多。她们的父母都有这种想法：“就因为自己的孩子是女性，所以更有必要培养她的自信心。”他们总是培养自己的孩子要有自信心，她是家庭中之“最”，即最漂亮、最聪明、最有能力。殊不知，带着过分自信的性格走出家庭，就会在接受与被接受的问题上发生梗阻。这种气质的姑娘，接受不了含有贬低自己特点的任何言语、声调、微笑，谁敢怀疑她的优点，谁就会被斥为心怀嫉妒的人。

友谊意味着坦率、诚恳，可是她们听不得半句真话，哪怕是只含极其微小的一点点批评。友谊意味着平等，可她们要求的只是一味的赞扬。

一位叫杨敏的姑娘，她带着过分自信的性格走完了她 20 年的生涯。20 年来，她虽有一批崇拜者，可没有一个真正的朋友，她也不以为然。她卫校一毕业，踏上岗位后，便开始了编写“成年人”恋爱小说的历程。然而她的初恋失败了，一气之下吞了大量的安眠药，经及时抢救才免于死。她为什么会因此寻短？她说：“既然他爱上了别人，他就不值得我爱。可我接受不了的是他首先提出与我分手。”

过分的严肃与谦逊

“谦虚使人进步，骄傲使人落后。”做父母的常用这句名言教育自己的子女。

李樱的严肃和谦逊的风度深得老师的赞赏。她的学习成

绩不错，还写得一手好字，可是同学们却说与她交往很困难。假如有人指出她短裙的花色做连衣裙更合适，或者说她剪的发型不太好看，她立刻会说：“我知道，这是因为我长得丑。”如果有人对她的话持不同看法，她马上会说：“我脑袋太笨，说不出什么好的想法。”久而久之，同学们都视她为“怪人”，或说她太老于世故。

走路如风

走路时的姿势要抬头挺胸，伸直背部和腰杆，千万不可弯腰驼背，一副垂头丧气、精神不振的样子。走路时的心情要放松，不要太拘束自己，才能自然轻快地迈开脚步。双手作适度的摆动，不可太过夸张，同时要特别注意两脚不可过于张开。这些都是不正确的步行姿势，大多数人都忽视了走路的姿势，如果连最基本的走路都走不好看，还谈什么优雅的举止和美观的仪态呢？

穿着旗袍时，走路要特别小心，步伐应该尽量地放小，以免由于衣服过窄而跌倒，向时在言谈举止方面更要相称，不可表现夸张，以免显得轻浮可笑。穿过高的高跟鞋子，容易摔倒，如一定要穿，在走路时也必须放慢脚步，心平气和的样子，才会显出淑女的气质。

有些人走路相当不雅观，如果弯着腰或驼着背走路，给人死气沉沉的感觉；或者有交叉式的走路方式，或成内外八字形的走路习惯等。这些都是不正确的走路姿势，不但影响

仪态的美观，也会造成骨骼发育的不正常。

想改正不良的走路习惯，走出优美的姿势，可以时常借着橱窗玻璃来观察自己走路的姿势——是否有弯腰驼背或向前倾这些难看的姿势，以提醒自己改正走路的姿势。也可以常常问问朋友自己走路的姿势如何？是否难看？朋友自然会以所见的实情告诉你，我们可依朋友的指正改善走路的缺点，使自己走路姿势良好。

坐姿如钟

我们的生活中有很多“坐”的时候，如在学校上课、在家里客厅、在餐厅用餐，在办公室等，无不与“坐”有关。

假如坐姿不好，会影响到骨骼的正常发育，日久养成习惯之后，就很难纠正过来。因此，在平时就要随时注意自己的坐姿是否正确。坐硬板凳时，身体应尽量往里侧靠，上身挺直与地板垂直，大腿成水平方向，脚板与地板接触，小腿并拢略微倾斜状，身体保持柔软度，不要太拘束自己，如果形成硬撑的样子，不但自己感到不舒适。别人看来也显得僵硬而不自然。

如两腿成交叠状时，膝盖下小腿要并拢呈倾斜状，两手自然地放在膝盖上。保持愉快的心情，放松自己，自然大方的坐着，这种姿势最令人欣赏而优雅了。

穿短裙时，侧坐比正坐好，牛仔裤是目前一般青少年所喜爱的穿着，既显得年轻帅气又轻快方便，除了正式的场所

不宜，其他活动如参加生日庆祝或郊游旅行等，均十分轻快自在。但不能因只是穿着简单的牛仔裤，在坐姿上就可随便而忽略了。

穿牛仔裤的坐法，首先身体侧坐，一脚支撑身体的重量，另一脚的足踝靠在这脚的脚尖上。也可以采取盘坐的方式，两脚交叉盘坐，脚尖朝上，两手自然地摆在膝盖上。如果坐沙发椅，就可不必太拘束，顺其自然地坐着，保持优雅的坐姿即可。

坐姿是“整体美”之一，只顾身材的美感而忽略了坐姿，美就有了缺点，所以保持优雅的坐姿，也要抱有昂然爽朗的精神。

接物彬彬有礼

当你要送一份礼物或拿一件东西给对方时，必须用双手交给他，并且眼睛注视对方，表示一种诚意，一种礼貌。如果用单手交给对方，或眼睛看别的地方，一点都不在意对方，这是有违礼节、没有诚意的行为。

当你拿剪刀或其他尖锐利器给对方时，要格外的小心，千万不能以尖锐的一头向着对方，这可能会伤到对方，是很危险的。一定要将有把柄的一头向着对方的手心，这是平常应有的礼貌。拿钢笔、书本、花瓶等也是一样，要确定对方已拿稳了才可以松手，尤其是玻璃之类易碎的东西。试想当别人拿这类东西给你时，漫不经心或不甘不愿的，结果东西

未拿稳就掉到地上去，甚至摔碎了，你是否很气恼呢？

如对方是长辈，交付东西的态度更要表现诚恳，恭敬地把东西交给对方。赠送给人的东西，不论轻浅或厚重，最好是送那种对方用得着的东西，才是诚意又体贴的礼貌。

握手轻重适宜

有很多人会有这样的疑虑：

跟人见面时要不要伸出手来跟人家握手？什么时候伸出手最好？

中国女性都比较保守，因为从小就被灌输了“男女授受不亲”的观念，所以很少女性会主动地把手伸出来跟别人握，尤其对方是男性就更不可能了。其实这种观念是不对的，当别人介绍一位新的朋友给你认识的时候，你就该伸出手来表示你的热忱。

冬天的时候，若是你有戴手套的习惯，一定要记得脱下手套，很自然大方地跟对方握手，这样才不会让人感觉你过于骄傲、不易亲近。

与人握手时，以右手轻轻地握对方的右手，眼睛必须注视着对方，不可害羞地低头或东张西望或不加理睬，这些举动只会令人反感，而显得无礼了。

有的人会一边握手，一边低头鞠躬行礼，看似礼多人不怪，其实这种姿势最为难看。少女行礼时最好采取坐式，坐式的行礼看起来比较有女性的亲切感。

握手的力量也必须注意，少女握手最好轻柔些，不可用力。其实由握手的力量大小也可辨别出一个人情绪的好坏，人往往在高兴时力量自然就大。不过，少女握手的力量还是适中较好，不宜用力。

吃摇摇相

被邀请参加各种喜庆宴会时，或在朋友家里用餐，这方面的礼节是很重要的。尤其是少女，应该注意自己的吃相，不要忘了自己是位客人，忽略了吃的礼节。所以如此提醒，是因为少女们一向在家里随意惯了，有的人喜欢随意去挑自己爱吃的菜，或是吃起来东拣西拣的。在宴会或友人家用餐，可就不能如此随便了。

用餐时，要保持良好的姿势，肘臂不可过于张开，不能妨碍到别人用餐，而且这样也不雅观。

盛饭时，筷子要放在桌上，当别人为你盛饭时，千万不可马上吃，要先放在桌上等候大家的饭都盛上了，才可开始一起用餐。吃饭的速度应与大家配合，不要吃得太快，或故意吃得很慢。喝汤时，不要发出声响，碗盘筷匙，不要撞击得发出声音。拣菜时，应拣取靠近自己面前的菜肴，不可伸长手越过去拣，这种情形最给人以不良的印象，更不可在碗盘中翻来拣去的。不喜欢吃的菜，要勉强吃一点，不要犹豫不决要吃不吃的样子，令拣菜给你的主人为难，如真不想吃，可委婉地说“对不起，我不太喜欢这种菜。”或说“我太饱

了，吃不下去。”来婉谢主人的好意，这样就不致有失礼节了。

用餐完毕，应将餐具整理好，如有菜渣饭屑须放置碗内，不可杯盘狼藉的样子。离席时要将桌椅放回原位，同时要和主人道谢，赞美他盛情的招待。

如何饮茶

做客饮茶时，不一定要照饮茶的规则来喝，不要发出声音，注意举杯时不要晃动溢出来，免得弄湿衣服或给主人增添麻烦。饮茶的正确礼仪是，慢慢地把茶盘拿到面前，然后拿起杯盖。

右手拿起杯子轻轻握住，两手端着茶杯慢慢地啜饮。

喝完，盖好杯盖，盖时轻轻地不可太用力以免打破。

就餐

皮包或小袋子要放脚下

因为皮包类不能放在桌上，所以，有些人会把它放在座椅背上，但是，这样很容易往下掉，也不是个很好的方法，吃西餐的礼仪，一般是把它们放在脚下，挂在椅背上也不好。

葡萄籽用汤匙取出

吐甜点里面的葡萄籽时，必须把汤匙靠近嘴边，或是将手微握吐在里面。绝不可以一个个地吐，吐出后的籽，必须摆在盘子角落。

错喝了邻座的饮料

不小心错喝了邻座的饮料时，可以向对方微笑一下，说声“对不起！”然后把自己的一份还给他。万一自己喝过时，可以叫服务员再端一杯过来。

桌上的面包屑可以置之不理

桌巾若为雪白色时，一般并不放置面包盘。因为桌子本身就是盘子了，不可因为面包屑掉了，就用手当扫帚去清理，这种行为是极不礼貌的，根本可以置之不理。

菜一道道上来，等到送上甜点时，服务员会替我们收拾，所以，别管面包屑，只管尽情地进餐就行了。

东西溢出时，快叫服务员来

饮料等溢出来了，也不要哇哇大叫，那是极丢脸的行为。这时，要装做一付若无其事的样子，冷静行事。然后，慢慢地将杯子扶正，请服务员过来处理。

另外，刀子、叉子掉了的时候，不要自己捡，请服务员重新拿一份来。

左撇子无妨

平常刀叉的摆法都是适合惯用右手的人，若是惯用左手的人感觉反方向用比较习惯，也可以那样用。

不过，吃完后，必须跟惯用右手的人一样，把餐具均放置在右侧，这样一来，服务员收拾方便。

外出时节

长途旅行

在长途列车上，什么样的乘客都有，所谓“在家靠父母，外出靠朋友”，如我们能把邻座的人当做有缘相聚一起的朋友，大家袒开心胸，无所不谈，说说笑笑，如此旅途上

自然不会感到沉闷，有事时，也能相互帮忙。

有些人个性内向，不喜欢与陌生人随意说笑，只爱独自静静地看书或听音乐，我们如无意攀谈也不能过分地去勉强，而你感到寂寞也不妨看看书，听听音乐。

在通道上不可放置行李，行李必须放在钢架上面，以免妨碍他人通行。在车上吃完的东西要用袋子装起来，放在垃圾箱或座位的下面，吃剩食物的垃圾要收拾好，不可随处丢弃，制造车上的脏乱。

搭乘飞机或轮船

乘坐飞机必须服从机上服务员的指示，这是基本的原则。乘飞机不同于搭火车，在机上要保持安静，有事可以向服务员说明，不要在机上随意走动。若是上厕所，行动上也要斯文，不可在飞机上乱跑或乱跳。

乘坐轮船也和坐飞机一样，务必服从服务员的指示。为了安全，最好不要穿高跟鞋在甲板上行走，因为轮船在行驶时，风浪通常较大，船身摇摆不定，穿着高跟鞋在甲板上行走，容易倾斜摔倒，发生危险，所以要避免穿太高的鞋子，以免给愉快的旅游带来遗憾。

住宿旅馆

旅行中住的问题不可忽略，在礼仪方面更必须注意。投宿大饭店或旅馆中，有来自四面八方的旅客，不只我们而已，不能随便大声地喧哗或在走道上嬉戏，妨碍别人的安宁，予人不佳的印象。

除了自己的房间外，别人的房间不可擅自出入，即使没有人住的客房，也不宜随意进入或好奇地由门缝中窥视，显得没见过世面。

依照规定的时间准时进餐厅用膳，在大饭店里有进餐的规则，不能太早或太晚才入席。同时，用餐时也要注意礼节，以免惹人笑话。

离开旅馆时，要把住过的房间整理好再走。

参观游览

被视为观光风景区一定有它的自然美景价值，游客在风景区内务必要保持干净，果屑空罐不可任意丢弃，一定要丢在垃圾箱里，不可践踏草坪，乱摘花朵，不可在树干上刻留自己的名字做纪念，更不可随地吐痰，这些都是没有社会公德的行为。

参观游览区内的建筑物或纪念物，都必须以珍惜与爱护的心情来看待它们，不可随意乱涂或加以破坏，应当尊重当地的文化财产，即使不是很具有历史或艺术价值的，我们也要遵守其规则加以爱惜。

有人问路时

在街上有路人向你问路时，要据你所知的告诉对方，说明要详细，不能含糊不明或恶意欺骗人。

假若不知道，就应该指点他去附近的杂货店问问，里面的人或许知道，有急事不便告诉他时，必须道歉地表明才离去。对于需要帮助的路人，只要无不良企图，都不妨尽量伸出友善的手给予指点。对方对你的热心助人一定会非常地感激。

购物须知

买东西时，总要精挑细选一番，直到买到自己合适而满意的为止。可是挑了很久，结果一样中意的也没有买。但又怕不好意思，就草率地买下来，事后再后悔想退还，增添店