

<<礼仪是女人的金资本>>

图书基本信息

书名：<<礼仪是女人的金资本>>

13位ISBN编号：9787506459624

10位ISBN编号：7506459620

出版时间：2009-11

出版时间：中国纺织出版社

作者：慧木

页数：306

字数：269000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<礼仪是女人的金资本>>

前言

礼仪是一门充满吸引力的学问，而女性礼仪更是一个魅力无穷的话题。

这个话题关系到一个女性的方方面面：从头到脚，从走路、说话到待人接物，无一不包。

没有哪个女人不希望自己成为仪态万方、优雅迷人、万众瞩目的焦点，没有哪个女人不希望自己充满诗意地生活，美丽动人、颠倒众生。

但是真正能成为人群中的“公主”的女人不过万分之一，很多女人虽然希望自己成为焦点，却没有吸引他人目光的资本和能力，缺乏出众的仪表，不能脱颖而出。

但是庆幸的是，所有的礼仪都是可以学习的。

那些成名前后对比强烈的女明星照片说明的不光是这个女人是否整过容，更重要的是她受到了严格的训练，她的气质、她的心态都向一位明星的方向转变，通过学习，她成了让其他女人羡慕的人，拥有了成名的资本。

其实，所有的女人都可以成为焦点，就算没有先天的优越条件和优厚的资金，但是同样可以为自己打造一件礼仪的华服，这本书里的诸多个细节就是你华服的经线和纬线，无需太多金钱，这件衣服就可以让你从灰姑娘成为公主。

你不要觉得学习这些礼仪知识麻烦和枯燥，表面上礼仪是规矩，但是实际上“礼仪应该是人际交往的一座桥，而不是一堵墙”。

学习礼仪是为了赢得别人对我们的尊重，是为了表达我们的敬意，是为了人们和睦相处，是为了人生可持续发展。

<<礼仪是女人的金资本>>

内容概要

礼仪是女人人际交往的行为规范与准则，影响女人的形象塑造和人格展示。

礼仪虽不深奥难懂，却也不容忽视。

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质，展现女性内在的修养。

礼仪的动人之处在于细节，善于发现和运用礼仪的每个细节的女人，无疑会让自己魅力四射、脱颖而出。

本书从女性的角度切入，分析了女性在日常礼仪中必须注意的上千个细节，内容全面、丰富，涵盖仪表礼仪、社交礼仪、职场礼仪、商务礼仪、生活礼仪、饮食礼仪、民族礼仪、家庭礼仪等各个方面。

这是一本修炼优雅女性的黄金读物，让你在熟悉、掌握并合理运用各种礼仪的基础上，拥有自信、得体、优雅的举止，成为光彩耀人、人见人爱的幸福女人。

<<礼仪是女人的金资本>>

书籍目录

修养篇 礼仪是女人彰显魅力的资本 第一章 着装得体,才会让人赏心悦目 着装要符合自己的身份 不穿不符合年龄的服装 穿衣服要懂得分场合 衣贵洁不贵华 适合自己体形的衣服才是最好的 得体的着装不能太暴露 别穿太多颜色在身上 配饰贵精不贵多 内衣也不容忽视 袜子穿错形象全失 别让鞋子丢你的丑 合适的包才衬托气质 第二章 妆容得当,才会让你更加出众 化妆和护肤是女人的必修课 洁净是仪表美的第一步 妆容要随着场合变化 化妆品的选择也有讲究 不在公共场所化妆 化妆时别忽略细节 及时补妆是对他人的尊重 头发是你的第二张脸 别让手泄露你的秘密 指甲美容为你加分 正确使用香水方显品位 别让异味给你丢脸 第三章 举止优雅,才会让人青睐有加 站姿优雅让你如同公主 坐姿娴雅让你成为淑女 走路姿态优美让你回头率上升 公共场合不忘礼数 乘车进门注意分寸 眼神也是一种仪态 手部动作大有学问 微笑是最好的教养 克服不雅观的小动作 第四章 谈吐不俗,才会让你更受欢迎 说话时的距离大有讲究 说话要注意分寸 言之有物方显修养 建立良好的语言形象 用让人悦耳的声音交谈 改掉令人讨厌的交谈习惯 注意交谈时的态度 注意回避禁忌话题 懂得聆听更是一种美 社交篇 礼仪是女人左右逢源的资本 第五章 社交有礼,才能打开人际圈子 懂得称呼礼仪 问候寒暄客套不可省 说话常用敬语 懂得道歉和表达感谢 学会欣赏和赞美 礼尚往来赢得更多朋友 礼仪有度方能提高身价 智慧优雅帮你化解尴尬 理智面对矛盾为你带来喝彩 第六章 大方得体,各种场合都是社交达人 初次见面的礼仪 参加舞会的礼仪 观看演出的礼仪 参加宴会的礼仪 观看体育比赛的礼仪 旅行出游的礼仪 餐桌上的礼仪 探望病人的礼仪 参加婚礼的礼仪 参加社交沙龙的礼仪 乘车时的礼仪 第七章 懂得礼仪,才能走向国际舞台 懂得国际礼仪基本原则 与外国朋友交往的礼仪 与外国朋友交谈的礼仪 出境旅行要注意个人礼仪 职场篇 礼仪是女人大展宏图的资本 第八章 职场面试,让礼仪给自己加分 简历也能展示你的礼仪 电话面试更是礼仪考验 面试着装为你加分 面试从你到达时开始 得体的谈吐让考官对你刮目相看 面试时的礼仪禁忌 面试后的礼数不可忘 第九章 八面玲珑,做办公室里最有人气的人 职场新人的礼仪细节 不放松职场着装要求 办公桌是你的脸面 办公室用餐要注意形象 不做“记事贴”女郎 不用办公设施做私事 办公电话的使用礼仪 聪明打造办公室好人缘 化解与同事的冲突 办公室聊天有禁忌 处理好与男性同事的关系 第十章 进退得当,做上司眼里的小红人 留给领导良好的职业形象 懂得员工本分 跟领导一起见人时,表现要得体 要懂得给领导留面子 汇报工作时的礼仪 得罪上司要及时补救 低调做事获得上司的信任 与老板一同吃饭的礼仪 如何给上司送礼 辞职也要留余地 商务篇 礼仪是女人无往不胜的资本 第十一章 商务往来的礼仪宜忌需严格遵守 名片礼仪是往来第一步 握手礼仪有讲究 电话礼仪规范要遵守 手机礼仪记心上 商务信件往来规则 邮件礼仪不可小视 各国商务往来的不同特点 第十二章 商务会谈的礼仪宜忌 商务会议礼仪 商务谈判礼仪 商务签约礼仪 第十三章 商务接待的礼仪宜忌 商务邀请的礼仪 商务招待的礼仪 商务迎宾的礼仪 商务宴请的礼仪生活篇 礼仪是女人家庭幸福的资本 第十四章 与伴侣之间,恰当的礼仪让爱情升温 在家里不可忽视仪容 别让家成为他不想呆的地方 彼此尊重和理解 批评是婚姻的毒药 在他的朋友面前给足他面子 包容对方的性格与生活习惯 给对方一些空间 聆听对方的心声 第十五章 与子女之间,寓教于爱促进亲子关系 建立良好的家风 让孩子养成良好的生活礼仪 给孩子做好礼仪榜样 在子女面前注意自己的形象 与孩子交流更要注意礼貌用语 不要对孩子撒谎 不要处处限制孩子的行动 与孩子的老师多正面交流 不随便批评子女的同学 第十六章 与长辈相处,敬爱与关心时时存在 对父母说话不要忽视敬语 不要干涉父母交友 多回家看看 最好的先给父母 遇到大事与父母商量 耐心倾听父母的“唠叨” 对待婆婆的礼仪 长辈的生日牢记心上 年节别忘表孝心 对已故先人要常祭奠 第十七章 与亲戚之间,礼数让彼此关系更近 兄弟姐妹互相尊重 妯娌相处各守礼仪 经常联络拉近感情 定期走动礼数不缺 尊重亲戚不乱传话 参加亲属丧葬仪式有要求参考文献

<<礼仪是女人的金资本>>

<<礼仪是女人的金资本>>

章节摘录

修养篇 礼仪是女人彰显魅力的资本第一章 着装得体，才会让人赏心悦目着装要符合自己的身份几乎所有的女人都知道，着装最重要的原则就是得体，但是怎么样的穿着才叫得体？

其实最根本的一点就是穿衣服要符合自己的身份。

衣着是你的第一张名片，别人对你的第一印象取决于你的着装，因此符合女人年龄、身份和地位的装扮才是最重要的。

如果你是一位中层主管，那简单随意的学生装扮或小公主式的甜美造型就应该回避，否则就会让下属和客户对你的职业能力产生怀疑；干练利落的造型和职业套装和你的身份才相应。

而如果是中学生的话，最适合的穿着当然是校服，我国大学基本上没有统一的校服，大学生的穿戴应该自然简朴，具有青春气息，而不能追求名牌和奢华，或者过于随意，穿着拖鞋走来走去，非常影响大学生的形象。

如果你的身份是一位母亲，当然应该穿得端庄大方，而不能打扮得花里胡哨，让人一看就尊敬不起来，更谈不到爱戴了。

所有的女人在着装的时候都一定要注意不要太暴露，不要显得轻浮，否则会让人觉得穿着非常不正规，不是从事正当职业的人。

穿着符合身份实在是重要的事情。

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：“这又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。

”当然每个人都有自己的另外一面，但是不管怎么变化，你都还是你自己，尤其是需要彰显自己魅力的时候更加不能忘记和自己的身份相符合。

不穿不符合年龄的服装现代人都讲究美容保养，追求青春，但是这并不意味着一个三四十岁的女人就可以穿着泡泡袖、蓬蓬纱甚至超短裙出现在公众场合，虽然穿得年轻，但是脸上的皱纹和神态会暴露你年龄的秘密，而让人觉得你为老不尊。

试想一下，如果你四十多岁，儿子都交女朋友了，你们见面的时候，你和儿子的女朋友撞衫是什么感觉？

当然，希望自己显得年轻没有错，对于中年以后的女性可以有很多种方法让自己显得年轻，但是千万别穿不符合自己年龄的款式。

年轻的女性也别把自己弄得老气横秋，给人一种偷穿大人衣服的感觉，再端庄的衣服也掩盖不了你脸上的稚气，还不如就穿适合自己年龄的衣服，显得青春自然。

从某种意义上说，礼仪的原则和个性是一对反义词，礼仪就是长辈要穿得有长辈的样子，年轻人要穿得有年轻人的朝气，你要做个有礼节的人，必然需要约束自己，需要面对大众的评价，而不能自行其是。

在什么年龄做什么事情，在什么年龄穿什么衣服，这是非常重要的事情。

穿衣服要懂得分场合穿衣服和写作文一样，都讲究“时间”、“地点”、“人物”，这三个原则全都符合的着装才是没有跑题的着装，服装的搭配是否漂亮、出众是技巧和经验问题，但是服装不穿错场合是基本的礼仪问题。

根据场合来着装，可以分为如下几类场合，不同的场合对于着装的礼仪有不同的要求和规范：职业场合着装要正式职业交往通常都是在办公室里或者谈判桌上，这一类场合的服装要求庄重保守，有三类服装符合这个要求：一是制服；二是套装，女士应当穿裙套装；三是女士可穿长裙。

商务场合最不应该穿的是时装和便装。

办公室内的着装是要求最高，也是禁忌最多的。

对女性来说在职场着装要注意不可以过分杂乱、不可以过分鲜艳、不可以过分暴露、不可以过分透视、不可以过分短小、不可以过分紧身。

对于职业女性来说，职场着装有“五不准”：不准穿黑色皮裙。

不准光腿穿套裙。

<<礼仪是女人的金资本>>

不准长筒袜有洞。

不准鞋袜不配套，穿套装不能穿便鞋。

不准鞋裙之间有空，即袜子的上沿要高于裙子下摆。

社交场合穿着要符合情境社交是女性的对外交往，对外交往的着装对于女性礼仪来说是最大的考验。

主要包括以下几个场合：一是宴会，二是舞会，三是音乐会，四是聚会，五是普通的串门。

这几个场合中，参加日常的聚会和普通的串门，穿着自己日常喜欢的衣服就可以了，但是宴会、舞会和音乐会都有特别的着装要求。

参加音乐会尤其是西洋音乐会，女士要尽量穿小礼服或者不那么古板的套装裙。

音乐会在国外是非常优雅的文艺活动，所以赴音乐会的着装都比较正式，而国内相对国外来说重视程度没那么高，但是也一定不能穿着随便。

很多音乐会礼堂都禁止穿背心和拖鞋的人进入。

参加宴请时女士要穿裙装，而且长裙要过膝，穿长裤不符合礼仪规范，会被认为过于随意，正式场合不能穿凉鞋。

如果不了解要参加的晚会有什么着装要求，穿多点比穿得太少好。

在我国，正式的社交场合的礼服是旗袍，旗袍也非常适合中国人的体形和气质。

穿旗袍时，鞋子、饰物要配套，应当戴金、银、珍珠、玛瑙材质的项链、耳坠、胸花等。

宜穿与旗袍颜色相同或相近的高跟或半高跟皮鞋。

裘皮大衣、毛呢大衣、短小西装、开襟小毛衣和各种方形毛披肩可与旗袍配套穿着。

参加舞会应该穿裙子和舞鞋，最好不要穿得太暴露，并且穿好底裤，以免在现场出现走光的现象，非常不雅观。

参加婚礼和葬礼这样特殊的场合也有特别的着装禁忌。

参加葬礼原则上只能穿黑色或者深灰色的西服套装，以表示对死者和死者家属的尊重，切忌穿鲜艳的衣服和款式过于新潮或者暴露的衣服，这是最起码的常识。

参加婚礼，当然应该穿着喜庆和漂亮，但是一定不能穿白色的纱裙以免和新娘撞衫，而国内的婚礼往往中西合璧，因此也要避免穿红色的衣服，其他的颜色和款式漂亮的衣服都可以，但切忌喧宾夺主，参加人家的婚礼，你穿着一身亮片的晚礼服就去了，结果所有人都不看新娘而看你，那是非常不礼貌的，也会让自己尴尬。

休闲场合着装要舒适休闲场合的着装是最随意的，一般来说包括下列四种情况：居家休息，以舒适为基本原则，可以穿家居服和睡衣在家庭里活动。

但是千万别图省事，把睡衣穿到大街上去，门里和门外的场合是不一样的。

而家里如果有孩子的话，家长也不适宜穿过短和过透的睡衣在家里活动，以免给孩子带来不好的影响。

健身运动，应当穿着运动服，方便运动，并且应当在运动结束之后马上清洗，避免因为运动出汗凝固在衣物上，产生异味，影响下一次的健身和周围健身的人。

观光游览，一定要穿着方便，最好穿运动鞋，这样游览下来人很放松，毫不拘谨，脚底也不那么疲惫。

如果你穿着套装去旅行，只会让周围的人觉得别扭。

逛街购物，穿着没有特别大的要求，舒适自然，走着不累就行。

特定场合着装要格外注意除了上面说的场合之外，还有一些比较特定和特别的场合，着装就需要符合特定场合的需要和自己出席的目的。

比如参加孩子的毕业典礼，肯定要穿得漂亮但是不失庄重，在中国参加毕业典礼套装刚刚好，穿旗袍和晚礼服就会让人觉得过分隆重了。

2007年，国内有许多明星被邀请参与保护动物的慈善宣传，宣传的主题是“没有买卖就没有杀戮”，成龙、姚明和赵文卓都是代言明星。

在一次宣传活动中，赵文卓就被记者问，“既然主题是保护动物，赵先生为什么还穿着皮衣？”

那天赵文卓的确穿着皮夹克出席了该活动，并且被无数媒体拍到，他事先肯定没想到自己的着装和

<<礼仪是女人的金资本>>

活动主题如此格格不入，只得向记者解释说自己的衣服并不是真皮，而是人造皮，但是就算这样他也被认为大失代言人该有的水准。

可见依场合穿衣服有多么重要，连男性穿错衣服都会被质疑，何况穿着更加受重视的女性呢？

假如你要参加资助失学儿童的活动，就应该穿得朴素一点，而不是满身名牌。

衣贵洁不贵华有的女人觉得穿名牌就是气质，其实恰恰相反，你如果有气质，穿什么都像“名牌”，而如果没有真正的礼仪修养，穿着“名牌”也体现不出气质来。

很多礼仪专家都认为拿着二三线的真货远远比一线假货更让人能够接受，因为真正的礼仪讲究的不是昂贵而是遵守规则，这是对自己和他人的尊重。

古圣之训《弟子规》里说：“冠必正，纽必结；袜与履，俱紧切。

”

<<礼仪是女人的金资本>>

媒体关注与评论

礼貌和礼节是一封通向四方的推荐信。

——伊丽莎白礼仪是在女人一切其他美德之上加上一层藻饰，使它们对她具有效用，去为她获得一切和她接受的人的尊重与好感。

——洛克

<<礼仪是女人的金资本>>

编辑推荐

《礼仪是女人的金资本》有魅力女性不可不知的1000多个礼仪赏识。

提升品位的礼仪教程，追求优雅的魅力范本。

女性人手一册的礼仪规范读物，给女人一举手一投足的优雅，帮你塑造良好的行为举止，助女人的人际交往如鱼得水，为你的处世交际增添魅力。

莎士比亚有一句名言：“衣裳常常显示人品。

”又有一句：“如果我们沉默不语。

我们的衣裳与体态也会泄露我们过去的经历。

”礼仪是女人立足社会、展现魅力的重要资本。

举止得体的女人不仅会赢得他人的喜爱、散发出自信的魅力，还会让交际变得更为畅达。

要评判美，就要有一个有修养的心灵。

孔子说：“不学礼，无以立。

”没有良好的礼仪，其余一切都会被人看成骄傲、自负、无用和愚蠢。

孔子曾说过：“礼者。

敬人也。

”荀子也说：“礼者。

养也。

”这两句古训告诉女人，在人际交往中不可失敬于人。

为人处世必须具备基本的礼仪素养。

女人的礼仪常常影响着他人对其的评价，在人们的印象中，一个有礼貌、有教养的女人总是有着相应的好品质和人格，这对女人的人脉积累和幸福人生都有所帮助。

<<礼仪是女人的金资本>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>