

## <<女人优雅一生的社交礼仪课>>

### 图书基本信息

书名：<<女人优雅一生的社交礼仪课>>

13位ISBN编号：9787538872989

10位ISBN编号：7538872981

出版时间：2012-8

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：金韩丽

页数：266

字数：230000

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>

## <<女人优雅一生的社交礼仪课>>

### 前言

中华民族自古以来就是“礼仪之邦”，在各类社会关系中，重礼仪、讲道德，崇尚一种和谐的人际关系，追求一个人人格上的精神美，这是我们中华民族优秀传统文化的一个重要方面。

孔子曾经说过“不学礼，无以立”，洛克也曾经说过“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，为她获得一切和她接受的人的尊重与好感”。

可见，古今中外女人和礼仪一直有着千丝万缕的联系——一个优雅的女人需要漂亮的容颜，精致的妆容，有品味的服装；但只有这些，还够不上优雅女人的全部内涵，你要有漂亮的体态，要有匀称的身材，要有完美的细节魅力，要会驾驭自己的每个表情，要有悦耳的声音，要举手投足之间充满优雅的独特香气。

而不经意的举手投足间流露出来的优雅礼仪，才是女人最珍贵的华丽外衣，知晓礼仪的女人，会给自己创造难能可贵的成功良机，成为一位温婉而有魅力的人。

无论在什么场合，讲究礼仪的女人都会显示出与众不同的风采，会得到他人的尊重。即使你的外貌不是最吸引人的，而你绰约的风姿、时尚的发型、得体的服饰、优雅的举止、不俗的言谈也会让人着迷。

只有知晓礼仪，做到仪容端正、谈吐文雅、举止大方、彬彬有礼，才能成为生活中最具魅力的女人。

在生活中，做一个优雅、识礼的女人，应该是女人一生中的崇高境界。

优雅是表现风度举止的一种方法，它是自然的、有个性的、简洁的、调和的、知性的，还是宽裕的，绝对不单指外在的美丽，而是顺应生活各种不同状况所反映出来的内心的一种智慧。

如果内心没有优雅，就不能体现出真正的优雅。

身在职场，一个女人如果能妥善运用社交礼仪，恰到好处地展示你的优雅和得体，无疑会为你的形象和工作成绩单锦上添花。

职场竞争也许是激烈的，但是那些进退有度、彬彬有礼、懂得职场礼仪的女人却能做到四两拨千斤，她们用最优雅的姿态、最得体的语言，在职场的竞争中游刃有余。

因为，成功的女人未必就一定是强势的，仪态万方的女人更容易受到人们的青睐。

人们常说：“外在形象是自己的第一张名片，礼仪和修养更能体现一个人的尊贵！”

“如果你也想把自己塑造成一个优雅识礼的女人，那么本书将是一本轻松实用的现代礼仪指南！”

本书是为现代女性量身定做的礼仪读本，介绍全面、结构清晰、讲解深入、内容翔实，涵盖仪表礼仪、谈吐礼仪、社交礼仪、职场礼仪、生活礼仪等诸多礼仪细节，为女性朋友们介绍了在不同场合、与不同对象接触时所要遵循的礼仪规范，是女人学习如何成为魅力女性的最佳读本！

让你在了解、掌握并合理运用各种礼仪的基础上，拥有大方、得体、优雅的举止，成为光彩耀人、人见人爱的魅力女人。

一个优雅识礼的女人，会让人投来欣赏、赞美、喜欢、钦佩的目光。

女人身穿礼仪这套隐形的华丽外衣，会在不着痕迹之处展现自己的素质。

希望本书能够帮助各位女性朋友提高自身的礼仪修养，展示优雅迷人的气质！

## <<女人优雅一生的社交礼仪课>>

### 内容概要

《女人优雅一生的社交礼仪课》是由金韩丽所著。

礼仪是人类文化的结晶，是社会文明的标志。

社交礼仪是人们进行社会交往的行为规范与准则，被誉为步入社会的“通行证”，走向成功的“立交桥”。

《女人优雅一生的社交礼仪课》是为现代女性量身定做的礼仪读本，介绍全面、结构清晰、讲解深入、内容翔实，涵盖仪表礼仪、谈吐礼仪、社交礼仪、职场礼仪、生活礼仪等诸多礼仪细节，为女性朋友们介绍了在不同场合、与不同对象接触时所要遵循的礼仪规范，是女人学习如何成为魅力女性的最佳读本！

## <<女人优雅一生的社交礼仪课>>

### 作者简介

金韩丽，资深外企人力资源顾问、职业规划师，全国妇联女性教育指定专家。  
从事本行业二十余年，对女性社交礼仪深有见地。  
为国内外大型企业培训，有“中国女性魅力塑造第一人”的美誉。

## <<女人优雅一生的社交礼仪课>>

### 书籍目录

- 第1章 外貌妆容是女人的内心秘密
  - 仪容整洁，“洗”出女人的美貌
  - 不同的场合，最得体才是最美的
  - 找到属于自己的“季节”色彩
  - 千人千面，千面千妆
  - 优雅女人，不要妆错了脸蛋
  - 美眼必杀技，精致眼妆让你焕然一新
  - 嘴唇是女人的第三只眼
  - 丝丝心动，“发”现你的美
  - 不妨也为自己的指甲美美容
- 第2章 举手投足尽显女人优雅形象
  - 亭亭玉立，站出女人的风景
  - 优美步态，走出女人的气质
  - 自然端庄，“坐”个风姿优雅的女人
  - 优雅女人，“蹲”也可以是一种美
  - 手势，最重要的无声语言
  - 不注重细节，会输掉优雅的形象
  - 摒弃不良体态，做个识“礼”的女人
- 第3章 服饰写满了女人的社会符号
  - 得体的服装，展示你的形象美
  - 不同场合，穿出不同的风采
  - 女性着装，风格是必要的信仰
  - 花花蝴蝶，纷飞在四季的风景线
  - 选准色彩，给自己一点“颜色”
  - 配饰小精灵，为你的着装“锦上添花”
  - 穿对衣服，完美身材秀出来
- 第4章 神态展示靓丽女人的内心世界
  - 相由心生，你的表情也会说话
  - 面带微笑，不再做“冷面美人”
  - 善用眼神传情达意
  - 最是那一低头的温柔
  - 女人不是一株“含羞草”
  - 揭掉虚伪的面纱，礼仪是真诚的表达
  - “消灭”愤怒，做个彬彬有礼的女人
- 第5章 声音是女人裸露的感性灵魂
  - 协调身体，提高声音的魅力
  - 别让你的语调“泄露”一切
  - 女人轻轻说话，是赏心悦目的
  - 语速要有音乐感，有舒有缓
  - 柔美的音色是酒，芳香四溢
  - 如何让你的声音充满磁性
- 第6章 言谈举止显出女人的纤纤神韵
  - 礼貌用语，展示女人品格的“橱窗”
  - 巧妙应对语言失误的尴尬
  - 拒绝他人，是一种应变的艺术

## <<女人优雅一生的社交礼仪课>>

赞美也是一种有效的交往技巧

会倾听的女人最具魅力

与人相处，黑色玩笑开不得

身体语言是女人的魅力电波

第7章 自信，风卷云舒的气质之美

女人的自信，源于内在的优雅气质

自信是女人最美丽的“容貌”

自信的女人从不惧怕失败

从现在开始培养自信的种子

自主与自信一脉相承

自信女人，让男人“为之倾倒”

第8章 才情是女人历久“迷”香的气质魔咒

红颜易逝，才智长存

坐拥书城铸内秀，幽幽书香女人醉

音乐是女人的“公开情人”

女人如画，画如人生

永不落幕的书法

知性，属于女人的情怀和美丽

撑起E时代的半边天

第9章 灵气做人，演绎女人的七彩气质风情

灵气做人，先要学会宠爱自己

适时弯曲，让生活更精彩

用智慧跟坏男人“较量”

巧妙化解矛盾，不要积攒大问题

重视他人，打开心门的钥匙

以诚待人，才是真正的大智慧

第10章 懂一点礼数，优雅地走进办公室

良好的礼仪是办公室的“开心锁”

“格子间”的别样风景——办公室着装法则

虚怀若谷，让女性优雅怡然

从容有“礼”，收敛得住锋芒

口碑良好，做办公室的人气明星

多点“礼节”，让流言不攻自破

第11章 想上位先布局，做个聪明的“粉”角色

慧眼识珠，不要输掉最关键的棋子

心有余“机”，巾帼不让须眉

“犹抱琵琶半遮面”，多几分低调谦恭

目标与机会让你的成功多一份把握

身在职场，做个与众不同的女人吧

第12章 优雅得恰到好处，让同事成为

自己的“贴身伙伴”

要一视同仁地对待你的同事

如何才能让你与同事的关系更融洽

与同事相处，做到亲密“有间”

正确处理好男女同事之间的关系

谈吐有“度”，同事之间交谈讲究礼仪

让同事成为你的“贴身伙伴”

## <<女人优雅一生的社交礼仪课>>

同事之间，要热心相助

第13章 对领导表达你的敬意。

成为上司

最得力的助手

你了解上司的那些“潜台词”吗

维护上司的权力，不以资历论英雄

向上司汇报工作时，也要有礼有节

学会巧妙化解上司的不良情绪

为你的上司分担一些忧愁吧

给领导送礼，“礼”与“心意”要同步

任何时候都要给领导留足面子

第14章 商务拜访：第一印象只有一次机会

拜访前要把准备工作落到实处

几句寒暄，给对方留个好印象

在商场上，向客户提问也要注意“礼仪”

掌握商务拜访技巧，让你备受欢迎

讲礼懂分寸，让你在自我介绍时脱颖而出

名片，传达出你的优雅与风度

第15章 会议礼仪，让沟通更有价值

商务会议，各种签到有“礼”

巧妙化解会议中的尴尬

优雅女性在会议中的“发言”礼仪

懂得“聆听”的女人最可爱

女白领主持会议礼仪大“宝典”

非正式场合的会议，也要讲究礼仪

茶话会议，在香茗中散发出你的优雅

第16章 位次礼仪：前后左右体现高低尊卑

熟知座次礼仪，做个懂尊卑的女子

签字位次礼仪是双赢的“凭证书”

能找准你在轿车中的位置吗

会客时，位次安排得体凸显主人优雅

商务谈判时的位次有讲究

商务宴会时的位次礼仪

日常生活中的“行进”位次礼仪

第17章 电话礼仪：看不见的隐形讯号

接听电话，让对方感受到“如见其人”

电话中有你的隐形“仪容”

商务电话礼仪，体现出女人的修养

做个电话美人，让对方喜欢上与你沟通

掌握一定技巧，处理特殊电话

女业务员要注意的电话礼仪

第18章 商务交往中的涉外礼仪，优雅=成功

塑造美好的东方女性形象

你做好了与外商接触的准备了吗

涉外交际礼仪：让你散发出无穷魅力

涉外场合中必须遵循的三大原则

涉外商务送礼，如何才不落俗套

## <<女人优雅一生的社交礼仪课>>

### 第19章 日常聚会礼仪：当我们相聚

在一起的时候

宴会上，细节彰显优雅的形象

优雅女人，彬彬有礼的舞会精灵

遵守观看礼仪，别让自己“演出”洋相

旅游与礼仪，如胶似漆的恋人

参加婚礼，要甘愿做绿叶

生日寿庆，衷心祝福要恰当

黑色葬礼，庄严肃穆寄哀思

### 第20章 探望礼仪：让对方感知你温暖的味道

探望之前，准备要充分

选择合宜的时机

言谈举止需要注意

礼品选择要谨慎

### 第21章 馈赠礼仪：礼物代表我的心

赠送礼物，要投其所好

找不准送礼的时机，往往会是“自作多情”

贺卡，礼物的点睛之笔

接受礼物也要保持风度

拒绝礼物，巧妙不失礼

礼上要往来，完美“心”创意

情人节礼物，营造浪漫的气氛



## <<女人优雅一生的社交礼仪课>>

### 章节摘录

版权页：在我们的生命中，色彩占据了巨大的空间，人们时时刻刻都在感受着色彩带给我们的万紫千红和绚丽斑斓。

也正因为有了四季的交替，大自然才会呈现出如此缤纷的颜色。

因此，世界第一色彩夫人卡罗·杰克逊提出了“色彩季节理论”。

在这个理论中，色彩学家们在1000多种颜色中选取了144种有代表性的颜色，并把它们分为春夏秋冬四个季节。

不同的色彩可以带给我们不同的视觉感受和美感。

妆容也是如此，那么你找到属于自己的“季节”色彩了吗？

春光明媚。

你准备好了吗 春季是一个万物复苏、充满生机的季节，所谓“竹外桃花三两枝”，既是如此明媚的春天，化妆的格调就应以明快俏丽为主。

度过了一个寒冷、干燥的冬天，皮肤在悄无声息中已变得干燥而无弹性，并产生了许多细小皱纹。

因此，春季化妆应注意皮肤的保养，侧重于皮肤的按摩、敷面与蒸脸。

皮肤经过清洁后，应立刻涂上按摩霜，并以按摩的手法增进血液循环以及新陈代谢，恢复皮肤弹性。按摩以后，要及时用蒸面器来促使毛孔全部张开，排除面部污垢，再涂上营养霜或乳液，使毛孔迅速吸收营养，以达到滋养面容的目的。

粉底要用与肤色相接近的乳液型，并均匀地在脸上涂上薄薄的一层，尽可能保持肌肤原有的透明感。

腮红可以选用淡红色晕染，要侧重于明丽生动的色调。

眼妆的色调要以浅棕色为主。

在眼睑处用画笔轻轻地染入少许蓝紫色眼影；中间部分和紧贴眼睫毛处略深，向上渐虚，两边隐隐可见即可；眼尾部的上眼皮上再略施一些浅茶红色，轻描黑色眼线；同时在睫毛上适当刷些睫毛膏，会让眼睛显得更为生动。

眉形要自然，可有重点地描画，不宜太长太细而显露修饰的痕迹。

口红要以橙红系为主，唇形呈自然的曲线，使之看上去丰满、润泽。

总之，要使整个妆面达到纯真年轻、充满青春活力的效果。

让你在春色中做一只翩翩起舞的明媚蝴蝶！

清爽通透。

迎接夏日骄阳“荷叶罗裙一色裁，芙蓉向脸两边开。

”夏季是一年四季之中，万物的生命力最为蓬勃旺盛的时节，草长莺飞、绿肥红瘦，闪亮的夏季自然要以闪亮的妆容来配合，所谓“浓妆淡抹总相宜”，就是夏季妆容的真实写照。

如果想要表露出俏皮可爱又清新自然，那就直接从脸颊的颧骨至太阳穴，用手轻轻地以打圈方式涂上淡淡的一层腮红，脸部璀璨效果即刻诞生！

选择海蓝色的眼影轻轻涂于眼皮，时尚清凉的感觉立刻呈现。

从睫毛根部刷上卷翘纤长的防水睫毛膏来提升眼睛的明亮度。

眼线可以使你的眼睛更加迷人、有神，在眼尾处稍微往上描画即可塑造完美眼形。

清新的妆容应该搭配清新的唇彩，不要用过于浓烈的色彩，只要涂上淡淡一层透亮的唇彩就足够绚丽了。

如果想让自己变得更闪亮，在完成了清凉的薄荷妆之后，你不妨试着在耳际插上一朵颜色艳丽的花朵，夸张、炫耀、迷人的效果立即闪现，为酷热的夏季增添一份凉爽和自信。

华美金色，秋季复古妆“银烛秋光冷画屏，轻罗小扇扑流萤。

”夏日的余热随着秋季的到来已经退去，皮肤也有了微妙的改变。

由于秋季空气十分干燥，风大、灰尘多，皮肤里的水分蒸发加快，角质层水分缺少，所以，女性在秋天的皮肤护理特别重要。

最好每周都能作一次全套的皮肤护理，这样既可以进一步地清除面部深处的污垢和死皮，又能促进皮肤的血液循环，使皮肤光洁柔软。

## <<女人优雅一生的社交礼仪课>>

秋妆复古色彩大行其道，在此基础上增添柔暖色调，使略显奢华冷艳的复古妆容平添了几许优雅庄重的

气息。  
使用液体眼线勾勒醒目的黑色眼线，可以加强眼部立体感，纯黑的锋利眼线包裹住眼眶，或是在眼尾轻轻上扬，勾勒出尖锐又高雅的气质。

粉色系列是极具女性柔美的代表色彩，闪着珠光的淡粉眼影，色调清新而温暖，自然不矫情。

无论是浅粉还是樱粉唇蜜，都可以让你的双唇丰盈饱满，再加上晶莹剔透的肌肤，俏丽风情立现。

沉稳妆容。

让自己做个冬美人“墙角数枝梅，凌寒独自开。

”冬季，由于气候的关系，会使皮肤变得干燥、粗糙，甚至出现脱皮、皱纹、小裂口。

因此，化妆前，应选用冷霜、营养霜保养皮肤，并配合适当的按摩，以确保肌肤细嫩、健美。

一个沉静安稳的妆容让你做个独一无二的冬美人。

化妆前先涂上一层比较厚的面霜，使皮肤滋润。

冬季最好选用浅粉色的雪花膏型的粉底霜，这种粉底的油性大，并且富有光泽。

腮红要以橙色、深棕两色主调，颧骨上用橙色，其下用棕色，纵长地向下颌方向晕开，面积可适当大一些，但要自然、有光泽。

眼影可以选用深棕色作为基色，但是眼角与眼梢均应染入蓝灰色，再以朱红色薄薄地涂盖整个眼影。

口红可选用光泽型朱红色，口角处用棕色，唇轮廓线用直线描绘。

但要先涂上淡淡的一层润唇膏，以保护嘴唇，防止干裂。

这种妆容一定会让你看上去更加容光焕发、神采奕奕，从而让你优雅的气质展露无疑。

## <<女人优雅一生的社交礼仪课>>

### 媒体关注与评论

一看就懂，一学就会，一用就灵，价值百万的女性社交礼仪书，将你打造成别人眼中最具魅力、最有品位的女人。

——著名人力资源顾问ALXON 突破女性困惑的瓶颈，由内而外打造你的黄金资本，成功塑造完美一生。

一本专为中国女性量身定做的最佳礼仪圣经。

——著名职业规划师欧阳霖 点滴技巧荟萃高超社交艺术，不懈努力赢得良好人际关系。

让你快速赢取客户信任的通关法则、开启强势社交人脉的财富宝典、扫除致命沟通障碍的必胜诀窍、塑造完美职业形象的修炼之道，提升品位的礼仪教程，追求优雅的魅力范本。

——资深媒体人夏文娟

## <<女人优雅一生的社交礼仪课>>

### 编辑推荐

《女人优雅一生的社交礼仪课》让你左右逢源的交际课堂，助你如鱼得水的社交礼仪。提升社交能力的高效法则，展现女性魅力的蜕变宝典。给你一举手一投足的优雅，帮你塑造良好的行为举止，助你的职场拼搏如鱼得水，为你的处世交往增添魅力。

<<女人优雅一生的社交礼仪课>>

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>