

淑女礼仪

· 令人耳目一新的你 ·

文萍 著

广西民族出版社

女性休闲系列之一

淑女礼仪

——令人耳目一新的你

文萍 著

责任编辑：张丹竹

封面设计：张文馨

技术设计：姜为民

出版发行：广西民族出版社

印 刷：印刷厂印刷

开 本：787×1092 1/32 7.5印张 169千字

版 次：1996年12月第1版 1996年12月第1次印刷

印 数：1——10000册

ISBN 7—5363—3254—8/Z·371

定价 15.00元

目

次

这本书与你和我 (代序) 1

第一章 出门与化妆

化妆是女人一天的开始	5
因事化妆	7
因人而异	9
天气与化妆	11
环境与化妆	12
头部的修饰	14

第二章 服装的挑选与搭配

相应的服装	19
服装与装饰	22
服装与围巾	24
服装与袜子	26
服装与鞋子	28
袋包 (手袋)	30

第三章 握手与相识

握手时的神态	35
--------	----

手感与分寸	37
其他注意事项	38
打招呼	39
介绍相识的方式	41
介绍人语言	44

第四章 访问和赴约

预约	49
时间	51
进门和告辞	53
应约	55
婉辞	57

第五章 赴宴——中餐礼仪

赴“公宴”时的准备	61
入席和退席	63
赴“家宴”时的礼物	65
程序	67
中餐餐桌礼仪	69

第六章 赴宴——西餐餐桌礼仪

吃西餐的准备	75
完整的程序	77
坐姿与餐巾	79
餐具的使用	80
吃相	83
禁忌九条	86

第七章 咖啡与茶

咖啡的起源	91
喝在何时	93
咖啡的种类	95
道具的使用	98
喝法与喝相	100
中国茶与外国茶	101
喝茶的艺术	103

第八章 酒会与舞会

鸡尾酒会	107
自助餐	109
郊外野餐	111

隆重的舞会	112
家庭舞会的主人	114

第九章 工作场上的交际

男性上司	119
女性上司	122
禁忌	124
同事	127
广结工作之缘	129
八字原则	131

第十章 男女交情

非爱情男女	137
友情约会	139
女朋友的条件	141
交友四忌	142
初迈爱情台阶	144
爱情约会	146
拒绝和被拒绝	147

第十一章 会话的艺术

打开话匣子	153
-------	-----

表达自己	155
说服别人	157
说话时的表情和声音	159
应避免的问题和话题	161
理想的聆听者	163

第十二章 打电话

找人	167
留言与邀约	169
接电话	171
注意四件事	173
手提电话和传呼机	175

第十三章 应聘和面试

履历书	179
服饰与表情	181
面试时的语言	183
判断对方	186
各种情况的处理	188

第十四章 人生大事与送礼

结婚	193
----	-----

生子	195
满月	196
洋人的婚礼	197
丧礼	200
其他送礼的日子	201
送礼的规矩	205

第十五章 探病

去医院	209
在家里	211
该带的和不该带的	212

第十六章 公共场所

乘车	217
公共设施	220
旅游	222
影剧院里的禁忌	224
令人不安的行为	227
善意之举	229
寄你绵绵私语 代后记	231

这本书与你和我(代序)

出国已经六年,六年前的那个时代与现在相比,国内已发生了翻天覆地的变化,特别是女性,现在的中国女性越来越漂亮,机会也越来越多,只要你想干肯干,那么社会会向你打开任何一个窗口,你可以走出国,走进外资、合资企业、国营、民营企业,你可以走进美容店、饭店、酒店和花店,你可以在赚了钱后潇洒地挥霍,也可以在紧张之后慢慢地放松。于是,无论是工作或休闲,你都会与各种各样的人打交道,于是,礼仪就成为你表达自我的一种最基本的方式。

我曾经闹过不少笑话,刚出国第一次被人请去喝咖啡时,不知道碟子上的那把勺子该怎么放,虽然在心里叮嘱自己鹦鹉学舌,但一说话就把刚搅拌过糖的勺子留在了杯子里,以致朋友委婉地提醒我说:“你们中国人的习惯是把勺子留在杯子里吧。”于是脸红到耳根,这样的笑话还很多很多。虽然有时自嘲礼仪是他们外国佬的臭讲究,但在异国呆了几年发现学会的许多东西给自己增加了自信,也使自己更潇洒和美丽。

这几年因工作的关系,回国的机会越来越多,有时连续好几个月呆在国内,接触了各种各样的女孩子和成熟的女性,她们的

智慧和美丽并不少于别人,但言行举止却处处露出马脚,让人感到修养不到位,或者好不容易形成的气氛却被它的这一举止破坏了。

其实中国也有中国的传统礼仪,很久以前,那是上流社会交际的一种准则,后来它是我们检验自己修养的一种方法。再后来,我们提倡铲除封资修,争做工农兵,好的坏的都一起铲除了,其实,假如工农兵和其它人真正平等的话,那么工农兵也应遵循常人的规范,一个社会礼仪的普及与否,它能检验这个社会文明的程度。

这本书主要为我们广大的女性而作,我希望我们的女性不仅漂亮,而且美丽。而恰如其份的礼仪表现,恰恰是你表达诚意给人以好感的一种手段,它能增强你的自信并使你在与人交往中收到意想不到的效果。

本书不谈深奥的道理,它只想帮助你在最短的时间内,以最快的速度掌握社交礼仪的基本要诀,使你从走出家门后在各种活动中应付各种场面。

这本书也不需要从头看起,你想先看哪一篇就看哪一篇,或者你用得上哪一条就看哪一条。“舞会与酒会”、“送礼和探病”以及“人生大事”这几章你可以暂时不看,临时抱佛脚也来得及,而“出门与化妆”、“服装的选择与搭配”、“工作场的交际”、“打电话”等则应先看,因为这是你每天必须进行的活动。等你把这本书读熟了,你一定更有把握走进社会,而能做到事事潇洒从容。

所以,我想让这本书成为你的一个伙伴,请你们,我的同龄和不同龄的姐妹们,把它放在你的床头、你的梳妆台和手提袋里。我相信,它一定会时时带给你一片温馨。

第一章

出门与化妆

第一章

化妆是女人一天的开始

以前读过台湾畅销书作家琼瑶的一篇文章,她说她起来的第一件事就是洗漱化妆,否则她会觉得心中无底,不知如何面对家人和外人。那时觉得这话过于严重,在家人面前何必装饰,等到有一天自己习惯了早起化妆,特别是出门前化妆时,看到镜子里光彩夺目的自己,才觉得琼瑶的话有许多道理。

早上是一天的开始,化妆则是一个女人一天的开始。昨天的疲劳随着晚间的休息而得到恢复时,早上的新鲜空气会给你带来新的生机。因此洗漱完毕,吃完早餐后,你应该坐在镜子前面对自己的脸,仔细看看脸上有无特别的变化后,开始化妆。化什么妆可以根据你的工作内容而定,但一般来说白天应化淡妆为好,即在脸上涂上护肤水和营养霜之后,在脸颊处淡淡地抹一点腮红(可根据你的爱好抹或不抹),然后是眼睛和眉毛,最后轻轻地扑上粉。有的女士不喜欢扑粉,但我建议最好扑,各种定妆粉不仅可以掩饰你脸部的疵点,使肤色变得细腻,还可以帮助你抵挡紫外线、灰尘及有害物质,当然有条件的应尽量选用比较好的粉饼(粉底和干粉)。最后是上口红。口红的颜色一定要与衣服相

配 ,如果没有多种颜色的口红 ,可以选用接近皮肤颜色的 ,这样配什么衣服都保险。

化妆的时候 ,你已经在为你新的一天作心理准备 ,当你化好妆后 ,哪怕只是淡淡的妆 ,实际上你已经有了了一定的自信从事这一天的各种活动了。

因事化妆

化妆要因这一天从事的工作、活动不同而不同，做宾馆、酒店、公关小姐、秘书、接待等工作的，妆要精心地化。眉毛、眼线、睫毛、口红，能不少的都别少，腮红可以涂得稍重一些，然后，扑上定妆粉，这样可以使腮红淡化和自然，脸部的层次比较分明。同时要注意脸部和头发的清洁感，因为你们从事的是与人打交道的工作，给人以清洁自然的感觉甚至比化一个好妆更显得重要。

坐办公室，做售货员等工作的，妆可以化得淡一些，眼线和睫毛可化可不化，但一定要上口红，哪怕是最淡颜色的口红也好，因为上过口红的脸效果完全不一样。

从事体力劳动的女性最好也化淡妆，特别是易出汗的工作，如果妆太浓，脸部的汗水会冲掉腮红和粉底，这样会使本来很漂亮的脸部色彩变得极为难看，也会使注意到你的人感到难为情。而淡妆即使是出汗也不会出现这种强烈的反差。有条件的人最好每天准备一块两厘米厚的海棉，吸入足够的水和粉底霜，然后放入密封的塑料袋中。当妆坏了时，用这块海棉将吸入的粉底均匀地擦在脸上，这样不仅会弥补脸部化妆缺陷，甚至会给人以重

新化妆的感觉。

长期从事室外工作的女性除了化妆之外,一定要注意防晒,紫外线虽然对儿童的骨骼成长有益处,但对成人的皮肤却有很大的伤害,因此购买含有防晒因子的粉底和粉饼并注意戴遮阳帽是十分重要的。

因人而异

“因人而异”包括两个意思，一是指因这一天的工作面对的对象不同而化不同的妆。比如说从事社会福利工作，包括医疗卫生和教育工作者（为人师者）等的女士们当然不可以把自己的脸化成唱戏的人那样。而经常接待外宾及与身份较高的人打交道的女士，切忌化妆时的偷工减料，比如不涂腮红、粉饼，不描眉毛、眼线而只涂口红，这种化妆法是在国内常常见到。国人互相看惯了可能不觉得怎样，但外国人会觉得你很没有礼貌，这样你给她的印象分便打了折扣。试想在一张黄面孔上单独挂上一个红红的嘴唇，那嘴唇给人以多么强烈的效果。

与长辈打交道特别是令人尊敬的长辈则要注意化妆的柔和性。比如说今天你要去见一位你慕名已久的老先生，你不可把妆化得太浓太艳，特别是不要化粗眉和上鲜红或带紫红的口红，这样会给对方留下轻率或者生硬的感觉。

另外，在机关工作的小姐，因面对上级和同事，且工作比较严肃，白天的光线又太强烈，一般来说也不要化浓妆，等到下班以后如果有其他约会，特别是跟男友的约会时，可以把妆化得妩媚一些。

“因人而异”的另一个内容是指女士们要根据自己的年龄来化妆,二十五岁以下的女性,或者即使超过二十五岁但皮肤仍极有弹性和光泽的女士,不要上过厚的粉脂和涂过艳的口红,这样会掩盖你本来十分光亮的皮肤,而失去原已拥有的魅力。而二十五岁以上的女性们则一定要在扑腮红和蜜粉之前要在洁净的脸部上涂一层带有一点油脂的护肤膏之后再上粉底霜、腮红,最后上干粉,这样化出来的妆,可以掩饰眼角处的细小皱纹,并且因为眼部的光泽而使妆变得自然好看,因为上了粉底、腮红和干粉,口红也可以相应选用颜色深一些的,深色口红常常给人以鲜明感,同时可以帮助你的面部轮廓变得清晰并有立体感。大家可以注意观察,无论国内国外二十五岁以上的女演员、女歌手等大都喜欢上深色口红,大概就是这个道理。

天气与化妆

中国的女孩子们大都忽视季节、天气和化妆的关系，其实化妆与天气是大有讲究的，如果早上起床后，推开窗门，发现是一个阳光明媚的日子，那么脂粉可以淡淡地施一点，并用灰色或棕色的眉笔轻轻地填补一下眉毛和眉毛间的空隙，最重要的是口红要选用淡红色和浅玫瑰色，这种颜色的口红在阳光下会把你的脸映衬得特别白嫩和光洁。

如果早上起床后发现是个灰蒙蒙的阴天，那么妆可以化得稍浓一些，主要是腮红要明亮并可扑多些干粉，眉眼处也可化得稍重一些，与之相应口红也可以选颜色深一些的，如较深的粉红和桔红，这种妆会在阴天给人以清晰和开朗的感觉，它不仅会给你带来好心情，也会使你周围的环境变得有生气。

如果是雨天或是炎热的夏天，则要注意在化好普通的淡妆后，带上必要的供修补用的化妆品，这些化妆品包括粉饼、口红和眉笔等，特别是有条件的女士们，要准备一块吸入粉底霜和水的的海棉，它会帮助你把被雨水和汗水冲洗掉的妆上重新修补如初，使你永远保持美丽如一的形象面对你工作的伙伴和你的客人。

环境与化妆

化妆的目的可以说是取悦于他人，给自己以自信。要做到这一点，必须要讲究化妆与环境的和谐。

如果你今天一天将在办公室度过，那么你今天的妆可以化得淡雅一些，眉毛只需稍作修饰，嘴唇也不宜太红。如果晚上有应酬，则要分清是吃中餐还是吃西餐。一般来说，中餐没有严格的讲究，只是请你注意晚上的灯光和白天的自然光不一样，反射到脸部同样的化妆则有完全不同的效果，有时白天的淡妆到了灯光下几乎没有一点痕迹，因此可以用较深色的粉饼和口红，眉毛眼睛也可以化得稍重一些。

如果是去吃西餐，特别是去外国人开的西餐店或者陪外国人用餐，事先则一定注意花至少半小时把妆化得工整，尽量使脸部效果清晰和明媚，要达到这个目的，则应严格按照化妆步骤，即：洗脸——营养水——带一点油脂的护肤膏——粉底——腮红——眉毛、眼线——粉饼定妆，然后是口红。涂口红的步骤是：先涂无色唇膏——较深色的口红——扑粉——用唇笔先描唇线——再用选中的口红填描唇线内的位置。这样的化妆再加上相应的服装和漂亮的发型，走进十分讲究吃法的西餐厅，一定会使

等待你的伙伴在看见你的那一会眼睛明亮 ,同时也会使你的餐桌及餐具生辉。

赴喜庆宴会如吃结婚酒或满月酒时应该把你的脸修饰得满面红光 ,反之去参加“白喜事”(丧事)时则应把妆化得端庄并切记不要涂大红、玫瑰红等颜色太艳的口红。去听音乐会 ,看歌舞剧 ,如果是有名或正规的剧场 ,也要把妆化得庄重典雅 ,并且请精心挑选一套与这种环境相适应的服装。

头部的修饰

中国人往往忽视头部的清洁和修饰，在年青的女士们身上，这些年来似乎有所改变，但年长的一辈对头发的清洗和护理似乎仍有根深蒂固的偏见。我的母亲至今还是认为头发洗得太勤有害无益。但事实上日本人大多都是每天洗头，特别是姑娘们，她们从来不认为每天洗自己那又长又黑的头发是件麻烦事，而且也没有因为头发洗得太勤会导致掉头发或者头发发黄、易断等等。

去日本之前我也是每周洗一次头。但现在习惯了隔天或每天洗头，并且每天因为拥有松软清香的头发而常常觉得头上轻松，心情愉快。

每当头发出现头皮屑时，有许多人认为是洗发水的缘故，其实并不完全如此。只要你坚持每天洗头，头皮屑一定会消失得无影无踪。

当你化好妆有一张美丽的面孔时，如果头发很脏，头皮屑星星点点，发型很乱时，那么你的妆化得再好也是白搭，因为你脏乱的头发完全有可能破坏你的整个面部形象，这时假如你顶着如此脏乱的头发去参加宴会、听歌舞剧，特别是参加与外国人一

起的鸡尾酒会及吃西餐时 ,你的这种头发不是被人认为修养差 ,就会被人看成没礼貌 ,更有甚者会遭到高级酒店或饭店的服务员的鄙视。同样 ,假如你今天要去见一位第一次见面的客人或者被人介绍认识的一位男友 ,也完全有可能因为你太脏乱的头发而给人留下坏印象 ,并且可能使你期待已久的事情落空。

因此 ,头发的清洁和修饰与化妆一样重要。一般来说 ,洗头最好在早上 ,因为对头发较粗较硬的人来说洗发后睡一觉起来后头发会弯曲不好整理。

洗好头化好妆后 ,你便可以坐下来整理你的发型了 ,梳什么样的发型 这是女孩子们经常烦恼的问题。如果你对自己的脸配什么样的发型没有自信时 ,那么最初可以选一家好的发廊 ,请发型师给你设计。但是 ,如果经济条件不是太宽裕 ,不能常去发廊的话 ,那么这个发型最好是易打理的 ,也就是说当你洗头发后 ,即使不去发廊 ,利用手中已有的道具 ,也能把头发整理好。

整理好的发型可以稍上一点摩丝和定型胶。对于那些常坐办公室的人来说 ,办公桌的抽屉里放一瓶备用的发胶 ,它会帮助你在遇急时助你一臂之力呢。

第二章

服装的挑选与搭配

第二章

相应的服装

化好妆后 ,我们则要开始挑选出门的服装 ,作为为你这一天的活动作准备的事情来说 ,服装和化妆一样重要。

假如你今天、明天和后天的生活没有什么变化 ,也就是说如果你每天都上同样的班 ,坐在同样的位置上的话 ,那么穿什么衣服倒不需要特别费心 ,只要每天保持干净、整齐就行 ,但最好一套衣服不要超过三天 ,即使衣服不是太脏 ,也要换上、下服装中的一件 ,同时 ,里面的衬衣是一定要换的。

下面我们主要谈谈一些特殊时候的装束。

跟陌生人谈事情

要穿衣裙套装或者西服式衣裤套装 ,天气比较热时 ,可穿连衣裙或衬衣裙子 ,注意颜色不要太过刺激 ,款式越端庄越好 ,切不可袒胸露背 ,也不宜穿露肚子和大腿以及这个一洞 ,那儿一个补丁的新装。同时最好别戴夸张的耳环和手链。

婚礼

参加中国人的婚礼的话 ,只要穿戴整齐就行 ,有条件的当然是套装或连衣裙较好。参加外国朋友的婚礼 ,如果是教堂婚礼则一定要穿较隆重的衣裙。一般来说在欧美 ,主人会在你的喜帖上写明了请你穿什么样的服装出席。而在日本 ,女士最好穿和服 ,而且是专供婚礼穿的和服 ,但因为我们是外国人 ,因此穿套装、旗袍或较华丽的连衣裙也行。

但不管是中国婚礼还是西方人的婚礼 ,作为参加者 ,我们一定要注意在穿着上不要抢新娘的风头 ,特别是在欧美 ,请尽量避免穿白色或属米色系列的衣服 ,因为这种象征纯洁的颜色属于新娘子 ,除非新娘子要求你穿 ,那可以另当别论。

外出吃饭

如果是朋友约你出去吃饭 ,而且是男朋友的话 ,一定要洗脸、化妆、穿戴整齐 ,如果是在比较高级的餐厅 ,你选择的服装一定要与餐厅的气氛和谐。

即使是与家人一块出去吃饭 ,如果是高级餐厅 ,服装也一定要整齐大方。

赴宴

这要看去什么人家赴宴 ,如果是去第一次认识的人家吃饭 ,

服装最好端庄大方 ,不要过艳 ,免得使女主人感到不舒服。在西方 ,这种时候如拿不定主意 ,可以打电话问问女主人。

若是去认识的朋友家吃饭 ,则可穿庄重的长裤套装或便服。

旅游、逛街及野餐

一般的情况下从事这类活动时除了睡衣和豪华的盛装之外什么都可以 ,但最好是轻松的休闲装。几年前在国内时常见有些女性穿着睡衣裤在自己住宅附近走动 ,其实睡衣是绝对不能走出家门的。

葬礼

在日本参加葬礼无论男女都要穿黑衣 ,男人在黑色的西服里面穿白衬衣系黑领带 ,而女士们可以是黑色套装或连衣裙。不可穿金戴银 ,只能戴珍珠项链。在中国 ,虽然没有那么严格的讲究 ,但还是以素色的衣裙和保守的款式为好。

服装与装饰

我曾写过一篇文章介绍日本的演员与时装,其中一位女演员中贺真理子就非常追求服装与首饰和其他小装饰物的搭配,她认为一件衣服上没有合适的点缀这套衣服不算完美。确实在国外,胸针、胸花的丰富繁多,并不亚于项链、戒指而绝对多于手链。

国内这些年来女士们的着装概念有了许多变化,配戴首饰也成为流行,但有不少的首饰与服装的搭配还不够和谐。

其实首饰及胸花主要是帮助衣服完成美感的,一件小小的不起眼的胸花或项链会把你的服装整个效果带出来,起到“画龙点睛”的作用。

比如,在一件黑色质地较厚的无领裙装上佩一条链形大项链和同色耳环,或者灰色调的套装上衣上佩以金黄色的小胸针或胸花,这件衣服会变得鲜明而且会给穿上这件衣服的你增添英爽之气。

紫色衣服可配白色装饰物,如果是V形的领子,则可戴较大的白色耳环,绿色衣服可以配黑色耳环和手镯,这样的搭配会缓和气氛并净化人的心灵。

如果是色彩太丰富的衣服则尽量不戴首饰和胸花 ,这样免得给人以零乱之感。

首饰、胸花与服装的搭配原则只有两条 ,同色系的搭配和对比色的搭配。在这两者中同色系较好掌握 ,而对比色的搭配弄不好的话会弄巧成拙。因此最好在出门之前 ,对着大镜子试试各种搭配 ,最后选定一种看上去最顺眼的。

服装与围巾

围巾不仅可以用来取暖 ,而且是一种装饰物的概念在国内的女孩子们的头脑中大概还比较淡漠。事实上 ,国外的女孩子们一年四季都配戴围巾的 ,只不过除了冬季围巾用来取暖之外 ,其它季节的围巾都是用来与服装搭配而使其增色。

因此围巾就不仅仅是扎在脖子上 ,也可以系在腰上 ,扎在袖子上。

在春天 ,当你穿上一件淡绿色的无领套装时 ,你可以再系一件绿、紫、黄相间的薄纱巾。扎法可以不必像冬天取暖那样在脖子上胡乱系个结 ,而是先将围巾细细地拧成绳子一样 ,再在两头打一个漂亮的蝴蝶结 ,打结处位于脖子的侧面 ,也就是肩的上方 ,这样围巾就起到了装饰颈部的效果。

夏天可以把那种长方形的薄纱巾当皮带系在腰上 ,围巾的花色与裙子相衬 ,这样可得一种意外的妩媚。

秋天围巾的扎法就更多种多样 ,穿毛衣的人可以把围巾斜披在衬衣领子的外面或者打个小结藏在衬衣领口处 ,外面套外套 ,这样可以使服装的色彩和层次都丰富起来。

在冬天 ,围巾除了取暖之外 ,它的用处就更多 ,国外上班族

的女孩子们大多拥有一条到两条大而宽的围巾,这些围巾不仅可以使她们在稍感寒冷时御寒,同时叠对三角或长方形斜斜搭在肩上、背上,会使生硬而灰暗的冬天的感觉变得暖和及柔和,当然这些围巾最好是黑色或黄色系的,因为它们几乎可以配你冬天所有的衣服。

围巾的扎法可以数出上百样,在这里难以一一介绍了,我想对大家说的主要是围巾与服装的搭配。就颜色来说,它应该与首饰胸花与服装的搭配一样,分同色系和对比色。但围巾还有一个极大的不同在于,与其让围巾与上衣搭配不如让它跟裤子和裙子的颜色相配,这种搭配会使人的外形在整体上变得柔和协调。

如果现在在国内,围巾与服装的搭配还不太普遍的话,那么看了这本书的女士们可以从你自己和从你的今天做起,今天早上,当你用围巾为你自己设计出一个新颖的形象时,你一定会让你自己、你的爱人和同伴感到惊喜。

服装与袜子

袜子和衣服、裙子一样，它是组成人的外包装的整体效果的一部分，一双好的丝袜会使你的腿变得细腻有力。中国的女性们似乎并不特别在意大腿以下包括脚趾的美感，日本人无论男女都非常注意美腿女性，拥有一双漂亮的腿脚的女性，会情不自禁地穿稍短的裙子和短裤，以便从别人的欣赏中得到满足。

美丽的腿也要靠包装，它的包装就是袜子，女性随着年龄的增长，身上的皮肤会粗糙松弛，而袜子则可以很好地为你解决这一难题。

但是千万要记住的是穿裙子时不要穿短丝袜或短及裙边的袜子，如果是西裙，则一定要穿连裤袜，将大腿的皮肤露出在外，哪怕只是偶尔的暴露也会使人对你的印象分降低，特别是在国外，你会被认为是不懂事或者是脑子里的哪根弦搭错了位置。

现在商场里出售的袜子很多，除了各种素色丝袜外还有带图案的丝袜或网状丝袜等，我个人的意见是能不穿带图案及网状丝袜的话请尽量不穿，因为这些袜子不好配衣裙，而且它不会使你的腿变得细腻好看，特别是白色或其他彩色图案或网状的袜子，它会把人的视线吸引到你的腿部来，影响到袜子与衣裙的

比例 ,而造成身体不平衡的感觉。

现在即使是素色丝袜 ,颜色也越来越多 ,有时会使你产生试试别的颜色的心理。但我认为你常用的袜子最好只选择肉色和黑色两种丝袜为好 ,而且肉色丝袜由于深浅颜色的不同系列很多 ,你可以根据你的衣裙合理搭配。如果你嫌色彩太单调 ,最多只能再选择灰色和深咖啡色的袜子 ,除此以外其他颜色的袜子能配的机会都太少。比如 ,如果你有一套深桔红色的套装 ,你想配一条同色的裙子 ,那么鞋子你也一定要选择同色系的而且最好能比你的裙子和袜子的颜色稍深一些 ,这样才不会给人以头重脚轻之感。但是你这条深桔红色的袜子一般只能配你这套衣服 ,而与其他颜色的衣裙的机会却太少了 ,同样的钱买一双袜子我们当然也要在乎它的使用效率。但假如你这套深桔红色的套装配一条肉色连裤袜 ,那么鞋子的颜色也就好搭配多了 ,可以是桔红系列 ,也可以是咖啡系列和黑色、深灰色。

最后还有一句也许是多余的话 ,如果你打算外出 ,不管你穿的是裙子还是裤子 ,一定要穿袜子 ,特别是要与人见面或者是去参加什么集会的时候 ,如果你穿的是丝袜 ,并请你在你的手袋里放一双候补丝袜或者一瓶无色指甲油或修袜液 ,这些东西有备你的袜子出现问题时补救。因为丝袜一钩就一个洞 ,穿着有洞的丝袜在大庭广众之间同样也是失礼之举。

服装与鞋子

鞋子在女士的外形包装上有举足轻重的地位,如果说脚是支撑人的身体的两条柱子,那么鞋子就是支撑服装的二只脚,一些服装行家往往在看你的衣裙之前先看你的鞋。假如你穿了一双得体的鞋,那么他知道你选择的服装也一定是合适的。

一般的情况下,穿套装时,鞋子的颜色最好与套装的颜色相同、相近或者比套装的颜色稍深一些,较深色的鞋会给人稳重、踏实之感,人的身体整个感觉会和谐起来,如果上下服装颜色不一样,那么可以选择跟裤子(裙子)相同、相近的颜色或者选择上下衣两种颜色中的中间色,或者干脆穿黑色的鞋。

如果是颜色较多的花衣裙,那么可挑选花样中颜色最多最重的色彩的鞋子,或者黑色皮鞋。

不管怎样,你应该拥有一到两双黑色和棕色皮鞋,特别是黑色皮鞋,它可以帮助你协调任何颜色的服装。但白色类的服装除外,此类服装最好用同色,皮鞋的颜色过重会破坏衣服整体的平衡,但不管怎么说,即使是穿白色套装,黑皮鞋也要比红皮鞋好得多。

这里特别想说说凉鞋,凉鞋似乎是中国以及东南亚各国特

有的产物,在西方国家,即使是炎热的夏天,在皮鞋店里也很少看到几双凉鞋上市,而且仅有的几双一般也就是后跟部和脚趾部露口子让你的脚透透气而已,但这样的鞋是绝对不能穿去赴宴或者参加各种正式活动以及跟上司、客人谈工作的。

在中国也应该一样,如果参加什么正式或者是重大的活动,请尽量避免穿凉鞋,那怕是很漂亮的皮凉鞋,除非这鞋的前面是全封的,否则不管你穿多美的衣服其效果也被你的凉鞋破坏掉了。

年轻的女士们更要特别注意的是千万不能穿拖鞋上街(就像不能穿睡衣上街一样),这要比穿凉鞋更让人倒胃口。在我国南方的一些城市,我们常常在公共场所看见女孩子们脚踏着一双拖鞋上街,如果你想做一个有修养让人看着舒服,或者说希望被人爱的女孩子,那么请慢慢改掉这一习惯,练习在盛夏也穿皮鞋,只要你养成习惯,你就一点也不会觉得热了。

袋包(手袋)

袋包对于女士们来说,不仅是容纳钱包、化妆品、手绢或纸巾以及记事等等杂物的实用品,同时它和戴在身上的首饰一样,对衣服是一种陪衬,而对你的整个形象,则也是一件装饰物。

早上梳妆打扮好,要出去上班或者去会朋友,带什么样的包好呢?常用的包我认为准备二至三个就够了,其中一个稍微大些,最好是长方形,可以是手提式,也可以是肩背式。这种包特别实用于做秘书和编辑工作的女士,它几乎能成为你们一个小小的储物箱,容纳你从工作到生活的所有必需品,带有较小的孩子的母亲也用得着。而对于那些要出差或外出旅游的女士,这种包要比小包更合适,因为这种时候,你经常背在肩上或提在手上的包里,肯定要比平时装的东西多。

作为平时上班、会朋友或上街购物,一般来说,带一个小包能装化妆品、钱包等常用品就行了,这种包最好是黑色或深咖啡色的,因为它们可以帮助你尽量协调各种颜色的服装,当然经济条件允许的话,可以对那些你特别喜爱的衣服配以同色的包。

对于那些经常出席宴会或别的集会的女士来说,准备一个高级黑皮包(如果是名牌更好)是必要的。因为假如你精心化了

妆并穿了一套非常漂亮的衣服出席在某高级宾馆的餐厅里举办的宴会时,你却背了一个制作粗糙而且颜色非常糟糕的包,无疑你的形象也是会受损的。

记住,选择什么样的包也非常能体现你的品味。

最后,当你把以上各项都做到家后,你就可以轻轻松松地迈出家门了。

第三章

握手与相识

第三章

握手时的神态

当你迈出家门 ,无论是去工作或从事其他活动 ,与人相识是一件既偶然又必然的事 ,也许你一生中难得的知己就从这种相识中产生 ,而相识的第一步就是与人握手 ,你可别小看这个不太起眼的动作 ,也许你给他(她)的第一印象就从这个动作产生。

作为女士 ,如果握手的对方也是女士 ,而且跟你是同辈或是你的后辈 ,你可以先把手伸出去 ,如果是长辈或者是男士 ,那么你可以等待他先把手伸过来。如果没有要你握手的表示 ,而你也觉得没有必要非得跟他认识 ,你可以把手留住 ,把你的眼睛从他身上移开。但如果你特别想跟他认识时 ,你可以走到他面前 ,把你的手伸出去 ,紧接着作最简单的自我介绍。

当你把手伸向对方的那一刻 ,最重要的是你的神态 ,特别是你的眼睛 ,你应该面带微笑 ,和颜悦色地看着对方的眼睛。记住 :你必须要看对方的眼睛 ,否则对方会认为你對自己没有自信或者是不懂礼貌。当然看着对方的眼睛时 ,时间最好不要超过五、六秒 ,特别是假如对方是个男士的话 ,他会认为你对他特别有好感或者会使他难堪。

除非对方是长辈或者你们是老朋友久别重逢 ,他见到你特

别高兴，一边握住你的手一边滔滔不绝地跟你说话，你就不必硬把手抽出来，以免对方认为你对他的热情表示冷淡。

手感和分寸

与人握手时 ,你的手必须要是干爽和洁净的 ,如果你特别爱出汗 ,那么在与对方握手之前 ,趁人不注意尽快把手擦干 ,然后大方地把右手伸出去 ,这时候你的手掌和手指轻轻落入对方的手掌之中 ,用不轻不重的力度握住对方的手 ,此刻的手感应该是温馨舒适的 ,不能因为你与他(她)相识特别高兴而使劲握对方的手 ,因为你还不知道他怎么想的 ,而且你的热情可以在握手之后有分寸地表达。当然 ,也不能握得太轻 ,免得对方认为你轻视他。

切不可把手伸出时不握住对方的手掌 ,而是握住他的手指 ,或者是四指伸直、僵硬地留在对方手中。作为女士 ,即使是久别重逢的朋友 ,也不可双手使劲地握住对方的手拼命地上下摇动 ,这种动作有时我们在中国电影中会见到 ,但那种是年纪较大而且有身份的男人或女人在表示特别的心情时所用。

其他注意事项

还有一个最基本的就是如果你手上戴有手套,请在握手之前把手套脱掉,当然只脱右手的就行,如果你不能在两三秒钟内把手套脱下来的话,那么请考虑换一副手套。

在欧美你更要注意脱了手套后方可与人握手,而且手套脱得越快越表示你对他的尊重,从而得到对方的欣赏。

也有些国家在初次认识时不用去握手。比如日本,男士之间也有握手的习惯,但男士与女士以及女士之间就几乎完全没有,代之而来的是点头哈腰,说声“初次见面,请多关照”。如果是工作上的关系,他会在此时递给你一张名片,所以你也要在事先把名片准备好。

现在出国的机会越来越多,去什么国家,那个国家的礼节如何,最好是事先了解一下。

打招呼

我常常见到国内的许多女孩子在跟人握手时只是微笑一下不说话，有礼貌的做法是应该说话，特别是当你的对方是外国朋友、客人或长辈时，恰如其分的一句话会缩短你和他之间的距离，并使你很快引起对方的注意，为你们之后的交往打下好基础。

第一句话一般是由先伸出手的一方说的，这句话可以是“你好”、“我很高兴认识你”或者“认识你很高兴”等，如果是有人为你们作了介绍，那么可以不介绍自己的姓名，如果没有人作介绍的话，那么应该在上面三句话的任何一句话之前或之后加上“我叫张三（或者李四）”。

如果你是后伸手的一方而对方又没有说第一句话，那么也不必介意他（她）不懂礼貌，你可以主动地向他（她）问好，并作自我介绍。如果是对方先说了第一句话，那么你一定要作相应的回答，绝不能只笑笑点点头不说话，好像害羞或城府很深的样子，这实际上很不可爱，而且会使对方难堪，所以如果他说“你好”时，你也回一句“你好”。

如果他说：“认识你很高兴”。

你也可以说：“我也一样”。

如果是第二次见面，对方问你：“你好吗？”

你就说：“我很好，谢谢”。

不是特别熟的朋友，你千万不要拉着他（她）的手跟他（她）诉苦说：“不好，我最近糟透了。”否则你会给人唐突和莫名其妙之感。

另外，请记住“你好”这个词只能在中文用或者懂中文的外国朋友之间用，如果你去欧美或日本就不能光说“你好”了，在国外，早、中、晚的说法不一样，英、美初次见面说：“How do you do？”日本说：“初次见面，请多关照”。而相识之后就要分别问早上、中午和晚上好了。

介绍相识的方式

在工作和生活中 ,我们不仅要作为被介绍者 ,被介绍给不认识的人相识 ,有时我们还要充当中间人 ,介绍不认识的两个人相识。

为不认识的双方充当介绍人 ,这个角色其实很重要 ,请你设想一下 ,一对从来不相识的人因为你的介绍他们将产生缘份 ,也许从此后他们将成为朋友、恋人、同事等等。除非这两个人从此淡忘不再相交 ,在其他的各种形式下 ,他们都将记住你的名字。

因此在这里你心里要作的唯一的准备 ,就是你选择的方式要恰当 ,要充分体现对双方的尊重 ,做到使他们满意。

恰当的介绍方式应该是以下几种 :

先少后老

不管被介绍双方是同性或异性 ,一般来说应该先介绍年纪轻的人的姓名 ,后介绍年长的姓名。

先低后高

先介绍职务低的人给职位高的人认识 ,或者先介绍不那么重要的人的姓名 ,再介绍重要的人的姓名。

有时你并不知道双方哪一方更重要 ,这倒可以事先了解一下 ,如果来不及 ,可以看当时的场合而定。如果两人不相上下 ,那么你可以把你对他抱有好感的人 ,或者是你想讨好的人留在后面介绍。

先男后女

如果是两个年龄相仿的异性 ,按照传统的规矩 ,是先介绍男士给女士 ,再介绍女士给男士。在欧美过去也是这样讲究的 ,但随着时代的变迁现在似乎是先介绍谁都没有太大问题 ,不过我个人认为还是先把男士介绍给女士比较能体现你的修养。

先宾后主

先介绍客人给主人 ,再把主人介绍给客人。

这个礼节在国宾级接待中我们常常可以看到 ,不信你注意观察一下。

由前至后

当你充当好几个人的介绍者时 ,你一定要注意先把大家介绍给地位较高或辈份较高的人 ,其他的人可以按前后秩序 ,记住一定按前后秩序。以上几条如“先少后老”、“先男后女”在这里都不太适用 ,特别是作公务介绍时 ,一般是按职务高低的秩序排列 ,你只需按这种秩序介绍即可。

另外还有一点请记住 ,作为介绍者你一定要注意你站立的姿态和手的动作 ,这时候人应该是站在他们中间 ,用你的两肩对着他们 ,你不能伸出一个指头指着被介绍者 ,也不能把手抬得太高 ,指着他的头、肩等等 ,你应该手平平地伸出去 ,手掌向上。

介绍人语言

介绍人的语言看似简单,但有些细节,也应该注意。

如果是工作场的交际,除了介绍姓名外,可以用一句话简单地介绍他的职务和地位。如:

“这位是林乐小姐,大立公司投资部部长。”

“这位是黄宪先生,高新公司董事长。”

一般的情况下,最好是连名带姓,当然现在许多人在介绍时只提到姓,如:“这位是林小姐。”这似乎也可以,但如果是为外国人作介绍而且是初次相识或者场面比较正规时,最好是姓名一起说完,这是他们的规矩。

朋友间的交往,而且气氛又十分轻松的话,可以说得简单一些,省略后面的“小姐”、“先生”之类的,或者干脆连前面的“这位”也省略了,就直呼姓名“林乐、张伟”就行。

介绍自己的亲戚和家属时,要先把亲戚关系说出来,再说姓名,即:

“这是我丈夫(先生),刘东。”

“这是我姐姐,肖筱丽。”

记住作为介绍人你是一个完全的中间人,即使是碰到你特

别讨厌 ,连见都不想见的人 ,你也必须要保持中立的态度 ,即和蔼可亲 ,面带微笑 ,语言清晰 ,不要太急躁 ,慢慢地为双方介绍完毕 ,你的任务就完成了。这时你要生气可以再去生气 ,但也许因为你幽雅的介绍风格 ,把你的厌烦都感化了也难说。

第四章

访问和赴约

第四章

预 约

在中国 ,如果报纸、电台、电视台要去采访某个人当然会事先跟这个人打好招呼 ,并反复地约定时间以免误事。在单位 ,因工作的需要你要去另一单位访问 ,一般也会打电话事先约好。但如果是作普通的家庭访问在中国人这里就不那么严格了。我常常会遇到事先没有任何通知就敲门而入的访问者 ,这种时候我或者穿着极随便的居家服 ,或者我正在做美容护肤或者整理我的头发 ,或者在跟其他人谈一件极重要的事正到关键时刻 ,或者我正好希望一个人呆一会不想见任何人。在这种时候 ,你说我是让访问者进还是不让他进呢 ?让他进来我的心情也许烦躁 ,也许沮丧 ,也许无精打采。不让他进来 ,他知道我在家就会认为我极没礼貌 ,你说我该怎么办 ?

我们的一些人还不懂得如何尊重别人的私人时间 ,有时在报纸上或听朋友说起某某作家在门上贴了“ 没预约者谢绝会见 ”之类的字条 ,这些作家大概会被一些人认为是脾气大自以为了不起吧 ,其实议论的人恰恰是自己没做好 ,你要去访问他占用他的时间 ,你居然事先不跟他打声招呼 ,他当然可以认为你极不尊重他而谢绝会见 ,这是他的自由和权力。

所以当你决定要拜访一个人时,不管他是长辈、同辈、晚辈,是上司、同事还是同乡,也不管他是认识或不认识,你必须得跟他先约好,预约的方法不外乎以下两种。

通过电话预约

现在通信手段进步了,一个电话可以解决许多问题。如果电话实在打不通而你又有急事,你可以先乘车或骑车去要访问的人的单位或他的家附近再打一个电话试试(如果单位和宿舍区门卫有电话最好),你告诉他你的“急件”,如果他觉得没必要会见你而拒绝了你,你也没有办法,只好打消拜访他的念头。

在电话中被拒绝总比拒之门外好。

信或明信片预约

信或是明信片是一种古老的预约方式。在欧美和日本,如果有人要约你去参加一项活动或者去赴他的家宴,一般来说他都会给你寄一封信或者一张明信片,在这张明信片上,有的想得周到的主人还会为你准备一张贴好邮票的回复卡,你可以在他早已印好的“出席”或“不出席”上打勾。当你在其中一项打好勾后,除非你有非常特殊的情况之外,你得遵守你的许诺。

以上的方法你也可以试一试,在你将寄给被拜访者的信或明信片中,先把你在拜访他的理由和你希望的时间陈述一遍,然后准备一张供他回信用的明信片。不管他是否愿意接受你的拜访,他一般都会给你答复,或者也许他会在你选定的时间之外跟你约时间。

时 间

预约完成并得到对方的应约后 ,你可以在这段时间为你去拜访对方作充分的准备 ,之后你最要注意的就是严守约定的时间了。

因为你是去拜访对方的 ,守时会给对方一个你极尊重他并非常重视这次访问的感觉 ,这个感觉会帮助你这次访问成功。在国外 ,你跟人约会是否守时 ,常常会被看成是你是否值得信任的一个条件。而在国内 ,我常遇到不守时的人 ,这些人被认为没有时间观念 ,其实我觉得事情要比这严重得多 ,因为如果对方是个很守时的人 ,他完全可以认为你性格散漫 ,没把他当回事。如果你们是贸易上的伙伴 ,你很可能失去一个极好的机会。

但守时也有一定的讲究 ,你可以在你约定的时间的两、三分钟前到达 ,但最好不要超过五分钟。当然提前得太多也会给对方太冒失的感觉 ,最好的方法是按时到(前后不超过一分钟) ,而最糟糕的就是你迟到了。

假如你万不得已迟到了 ,如果这种迟到你事先能预料得到 ,你一定要先给对方打电话 ,告诉他你有可能迟到 ,并要准确地说出大概要迟到多少分钟。假如你处于既打不了电话 ,又没有其他

方法可以通知对方时 ,你无论如何要以最快的方式赶到目的地 ,然后诚恳地向对方道歉 ,并说出你不得不迟到的理由 ,如果你的理由可以说服人而且对方又是个通情达理的人的话 ,他会谅解你的。

进门和告辞

进门

如果是去对方的单位拜访他 ,而且你们是老相识的话 ,那么你进门时任何大大咧咧的举止都可以 ,但切忌连续不断地按门铃和急躁地敲门、转动门把。同时作为女性 ,你应注意举止的分寸。如果你们是初次相识 ,你进门时神态要稳重大方 ,眼睛看着对方并迎着对方走去 ,并且向他伸出右手 ,同时介绍自己。

如果是作家庭拜访 ,那么你进门要注意的是 :

1、这个家庭如果是要脱鞋进屋的话 ,那么你一定要一进门便把鞋脱掉 ,然后转身把自己的鞋头朝门 ,鞋跟朝里 ,这样有便于你出门时迅速把鞋穿上 ,免得到时为穿鞋而使送你的主人在门口僵着 ,而你也觉得不自在。

2、带了礼物的女士在进门换鞋之后(也可以在换鞋之前)把礼物交给主人 ,并可以在此时说 :“小小礼物 ,不成敬意”之类的客气话。

3、假如是秋天或寒冷的冬天，你穿着风衣或大衣的话，把礼物交给主人之后，你应当把风衣或大衣脱下，然后把它叠起来，搭在自己的手腕上，待你坐下后放在膝盖上。有的主人也许会接过你的衣服替你挂起来，这时你可以递给他（她）并说声“谢谢”。切不可穿着风衣或大衣走进屋，然后入座，这样不仅使你体态臃肿，行动不便，在西方，这也会被看成不礼貌之举。

如果是下雨天你穿了雨衣或拿了雨伞，一进门你最好问主人“我把伞放在哪好呢？”主人当然会告诉你怎么处理。

告辞

告辞没有什么特别的方法，只要记住一旦起身准备告辞，就不要再处于想走又不想走的状态，因为你说了告辞，主人已作好送客的心理准备，如果是性格急躁的主人他会不耐烦。好不容易你整个访问都做得漂漂亮亮，不必在告辞上栽跟头。

如果你在这次访问后觉得还有再谈一次的必要，那么征得主人的同意后，你可以在此时跟他另约时间。

应 约

当有人向你发出邀请 ,请你去参加一项活动或去赴宴时 ,如果是正式的场所对方会向你发请柬 ,一般的聚会也会电话通知你或者托人给你传话 ,这时根据自己的情况回答对方“去”或者“不去” ,这是最好的回答方法。不管你去或不去 ,因为你的回答是肯定的 ,对方也能做到心中有数 ,而能根据相应的人数作准备。当然你也可以不急着回答 ,说 :“请让我再考虑考虑 ,我将在几月几日给你回答。”如果你说的这个日期能得到对方的首肯 ,那当然也没有问题。最差的方法是犹犹豫豫 ,久久不予答复 ,或者说了“去” ,但到了那一天却不见踪影 ,有礼貌的人还懂得拨个电话解释一番 ,没有礼貌的人连句话都没有。

遇到这种情况 ,如果你是在日本 ,那么很可能从此难以再得到邀请。他们会认为你轻视这次聚会或者认为你是一个不讲信用的人。

在欧美 ,遇到这种情况就更麻烦了 ,如果是请你赴家宴 ,都是一个人一道茶一张座位 ,早已安排得好好的 ,你不去那位子就空了下来 ,到时主人可是没法向其他客人交待的。

因此当你接到一个邀请时 ,你最好是慎重考虑。当然也许你

答应了这个约会后又出现更重要的约会，这时你可能会变换主张。但我个人的做法是，除非万不得已，绝不改变主意，因为我有极严格的时间观念和守信准则，一切以时间先后为准，我在最初的时间答应下来的事，我必须要先办完，即使有些并无太多价值的事情但我也想以较少的时间处理清楚。况且有些事情你现在认为无价值而对将来有益也难说。因此后面的约会我会想办法跟对方商量能否另换时间，实在换不了而我又不能不去时，我将把后一件事的重要性告诉前面已应约的那一方，希望得到他的理解并帮助我一起解除前面的约会，这种处理方式使我从未失去真诚的朋友，而且我自己也心情轻松。

婉 辞

有些活动或宴会是你不想参加的,这时的原因有很多,可能是那个活动没有多少价值只是浪费时间;或许那里有你不想要的的朋友,或者你已经答应了别的约会等等,这时你只好回绝别人。中国人在这种时候一般都采取十分委婉的说法,比如:“谢谢,谢谢,我有时间的话一定去。”或者:“到时候再说,能去一定去。”这种说法聪明人都知道是拒绝了对方,但脑子太直的人会逼着你:“你说明白点啊,到底是来还是不来。”这时你无法,只好说:“对不起,我可能去不了。”

过去,上面所述的那种婉拒的说法可能颇有淑女风范,但现在时代不同了,对女性的要求也不一样,真正与时代同步的女性应说是明朗、活泼、简洁而聪慧的,这种女性的语言也应该符合这个特点,没必要把自己弄得弯弯道道太多,故意制作出许多内涵,让人摸不着底。因此我认为即使是回绝的话也应该说得更明白一些,只不过说法当然要有礼貌,比如说一句:“对不起,我恐怕没时间参加”之类的话,不是既谦恭又易懂吗?

而且在欧美,你拐弯抹角地婉拒他以为是给他面子,他反而会认为你是扭扭捏捏,不识抬举,你最好直截了当地告诉他你不能去,他会觉得你还懂礼貌。

第五章

赴宴——中餐礼仪

第五章

赴“公宴”时的准备

中餐宴会 ,特别是设在大酒店里的宴会 ,一般来说多是公事宴请 ,带有很强的目的性。这种时候你多是以公家人的面孔出现 ,言谈举止不仅表现你个人的礼仪风范 ,也被看作是你单位的代表——体现一个实体的素质。因此在这里你的言行是否得体就十分重要了。

在宴会上表现得如何 ,这当然要看你平时积累的经验 ,但主要还是看你去之前的准备如何。其实假如在这次宴会上你没有具体的目的 ,比如要跟主人或客人中的一位谈妥一桩生意 ,或者着意给某人留下特别好的印象 ,你就不必做太多的心理准备 ,只需化一个合适的妆 ,挑一件适时的衣服 ,但切记这些都要以端庄大方为准。在中餐宴会时穿西餐宴会的那种袒胸露背的衣服不会得到欣赏 ,反而会使你周围的人情绪不安定。

之外还应带上必要的化妆品及一盒名片。如果你穿的是裙装 ,里面是长统或连裤丝袜 ,则一定要在手袋里装一双备用袜 ,以免不小心袜子被钩破了没有换的。

如果你参加这次宴会有很明确的目的 ,那么除了精心打扮及带上上述的东西之外 ,你还必须要有充分的心理准备。如果期

望跟客人中的一位谈成一笔生意,那么最好在宴会之前了解对方公司的特点及参加者的性格、爱好、权力范围等等。这些会成为你接近他的话题,也会给你在与他谈话时增强自信。

入席和退席

参加中餐宴会 ,特别是比较大型和正规的宴会时 ,你的位子应该是被安排好的 ,你只须找到你的名字即可。如果宴会主办方没有安排座位 ,那你也不可以急急找个地方就座 ,你可以跟熟人聊聊天 ,在旁边供休息的地方喝喝茶。等到主人叫大家入席时 ,也许他会安排大家的座位。如果主人刻意不作安排 ,叫大家‘随便坐 ,随便坐’时 ,你可以不动声色地观察一下整个环境和客人的情况 ,再选择一个相对合适的地方 ,切不可抢先走到一个座位上急急坐下。

公事宴会一般来说都会碰到有人想认识你跟你交换名片 (也许你也一样) ,因此你准备的名片这时就派上了用场 ,在接过别人的名片时最好用双手 ,同时也把自己的名片用双手递过去 ,递出去的名片名字要脚朝对方头朝你 ,这样对方一接过名片就不用再把名片掉过头来看你的名字了。

接过对方的名片时也要注意不要马上把名片放进手袋或口袋 ,而是要认真看看 ,可以重复一下名片上的单位和名字 ,表示你的重视。

在这样的宴会上 ,即使你是一个最不起眼的小人物 ,你也不

可早早地把肚子吃饱 ,然后在大家都吃兴正浓时 ,跟别人说 :“我吃饱了 ,你们慢慢吃吧。”这样会使其他人扫兴 ,并且使那些细嚼慢咽的人感到有压力。如果你先吃完了 ,最好也装出一副还在用餐的样子 ,和左右的人多说说 ,等看到大家都吃得差不多了 ,才表示你已经吃饱了。

用餐完毕 ,你如果没有特别的急事的话 ,请尽量不要第一个退席 ,如有事要早退 ,事先要向主人说明 ,到时再告别悄悄离去 ,不必惊动太多客人 ,一一握手等 ,这样会使宴会的气氛受影响。

根据你早退的情况 ,有的时候可以在第二天再打电话给主办者解释一下 ,并称赞昨天的宴会很成功 ,菜肴丰盛精美等。

赴“家宴”时的礼物

家庭宴会一般来说气氛都比较亲切、自然。虽然现在有很多人怕累把家宴也设在酒店餐厅里，但餐桌上的气氛还是一样的。

赴“家宴”时的准备跟赴“公宴”时应不太一样，首先你可以化妆和穿一件得体的衣服，但梳妆打扮最好不要太时髦，以免使女主人有不如你的想法（除非女主人跟你是极好的朋友，那么你想怎么穿就怎么穿）。另外，赴“家宴”除了你帮助过他们，他们感谢你，或者你请过他们，他们回请你之外，一般来说你都要准备礼物。

这份礼物可以是送给他们全家的，也可以是送给女主人和他们的孩子的，但不应该是只送给男主人的。如果你的这份礼物只是给男主人的（除非女主人跟你说明叫你送的），你很可能就会得罪女主人，而引起一些不必要的事情发生。

另外，赴“家宴”时送女主人的礼物最好不要送文胸、内裤之类的女性贴身用品，这些东西会使敏感的女人感到不愉快。我过去的一位相识曾经收到过这种礼物，送礼的人是她丈夫的女学生，这学生也许出于一番好意，但这位女主人不仅把她送的文胸扔掉，而且宣布这位学生为不受欢迎的客人。

在国外 ,如果是为女朋友做生日则完全可以送这类东西 ,而且一条精美的内裤还会得到由衷的赞美。

程 序

如果是去朋友家赴宴 ,很可能你去的时候还没有到开饭的时间 ,这时你可以把礼物递上 ,把大衣或风衣(如果穿了的话 ,参照第四章“ 进门 ”一节)脱了 ,交给主人或叠好自己拿着。在这段时间里 ,也许你会被安排去喝茶 ,或者热心的主人让你欣赏他收藏的唱片、影碟等等。这时你要有耐心 ,茶要慢慢喝 ,音乐要细细品 ,即使你肚子饿得咕咕叫了 ,你也不可以说 :“ 我饿了 ,想吃饭了。”

饭菜准备好了 ,请你入席时 ,你要坐在为你指定的座位上 ,如主人叫你“ 随便坐 ” ,你就坐在离自己现在站的地方最近的位子 ,切不可再绕过桌子坐到对面去。

坐下来后 ,等主人拿上筷子后 ,你再拿筷子 ,他(她)请你品菜时 ,你再把筷子伸出去。一般来说 ,在这样的宴会上最好多说几句“ 好吃 ,好吃 ” ,因为这些菜或许是女主人花了一天的时间做的 ,你的称赞会使她的心情特别好。

跟赴“ 公宴 ”一样 ,切不可在菜上到一半时 ,你扔下筷子说你吃饱了 ,这样主人会觉得没尽到责任或者菜做得不合你的胃口而觉得扫兴。你最好细嚼慢咽 ,等大家都吃得差不多了再放下筷

子。

你就是吃得再饱,如果饭后有甜点和水果你都得尝一尝,这也是对主人一片心意的尊重。

吃完饭后你可以稍微坐坐跟主人聊聊天,如果没有什么特别要谈的事情或者主人希望你多呆一些,一般来说,半小时后可以告辞。

中餐餐桌礼仪

中餐餐桌礼仪不像吃西餐时那么一道一道的 ,但还是有不少应该懂得的道理 ,特别是作为女士 ,行为的规范会体现你的修养并赢得大家的尊重。

这里要谈到的礼仪 ,适用于赴“ 公宴 ”和“ 家宴 ”等任何形式的中餐宴会。

坐像

坐的姿态应该是背伸直 ,双腿并放 ,手放在腿上或随意地放在桌上 ,不可双手交叉放在胸前和趴在桌上 ,也不可一只脚搭在另一只腿上 ,翘着二郎腿。

千万注意不要用手去摸头发或抠鼻孔 ,以及手在脸上身上的任何一个部位乱抓 ,这会使人进餐前便胃口大伤 ,你的美丽也会消失殆尽。

手巾

进餐前服务员递上的第一道湿手巾是用来擦手的,不要用来抹脸。日常我们会看见有些男士用这条手巾抹脸擦头,这实在很不雅观。

后面送上来的手巾可以用来轻轻的印印嘴角,以清洁这个部位的油腻及口红等。

把自己带的手绢或餐桌上属于你的餐巾对折成两层,平放在双腿上,这样可以避免不小心掉下的东西弄脏你的衣裙,如果手绢、餐巾不大,当然可以不折。

吃相

在主人或主宾致辞、祝酒时,应停止进餐,停止说话,注意倾听。不要在吃饭时一边咀嚼一边说话,咀嚼食物时要把嘴闭起来,喝汤吃面时最好不要发出声音。如汤菜太热,可待稍凉后再吃,不能用嘴去对着吹。嘴里的鱼刺、骨头最好放在桌上的小碟里,不要直接吐在桌子上。

饭后吃水果时不能整个拿着咬,要先用小刀切成一小块,然后往嘴里送。

喝酒

喝酒不要超过你酒量的三分之一,以免喝得太多失态而影

响整个宴会的气氛。

如果你不是这次宴会的主人 ,最好不要像只麻雀似地飞来飞去频频找人碰杯喝酒。

各种意外

如果在进餐时不小心把餐具弄落在地上 ,或把酒杯碰翻时 ,应沉着应付 ,向邻座或主人轻轻说声“对不起”。餐具掉落可请服务员再送一副。酒杯碰翻溅到邻座身上 ,则一定要表示歉意并协助擦干。

如果遇到肚子不舒服 ,中途要上卫生间 ,最好找一个含蓄的说法向左右解释一下 ,并告诉他们你马上就回来。

遇到丝袜钩破了或不得不补妆时 ,最好在大家都吃得差不多以后再去卫生间处理。

用牙签者

饭后习惯用牙签的女士 ,请记住最好用手帕或用左手挡住嘴 ,切忌把手指伸进口腔里乱捣一阵 ,或者用舌头清理牙齿并弄出声来。

补妆

饭后如果还有其他交际活动 ,作为女士的你一定要找个空

隙去卫生间补妆,主要是把鼻梁两侧和嘴角油腻处重新补上粉,嘴唇则要重新画过。补妆时切忌在饭桌上当着众人的面进行,如果实在没有时间上卫生间那只好就地解决,但请省略掉扑粉这道工序,尽快把唇膏涂上便可。

第六章

赴宴——西餐餐桌礼仪

第六章

吃西餐的准备

虽然在读到我这本书时,有许多女士也许从没吃过正式的西餐,但请你相信,这种机会也许明天就会降临你身上。随着我国的改革开放政策的深入,我们有越来越多的机会出去,即使在国内,接触异文化的机会也在增加。在一些大、中城市,西餐馆对于我们已不是陌生的地方,何况在你现在已拥有的外国朋友中,说不定谁明天就会请你去他家赴宴呢!因此,熟知西餐的礼仪规范是很有必要的。退一步来说,即使你完全没有机会吃西餐,那么我们也可以把它当作一种异文化来了解,这对于提高我们女性自身的修养,也是十分必要的。所以,请你耐心地读我以下的文字。

当你接到主人寄给你赴宴的邀请信(卡)时,你便开始进入了洋人吃西餐的礼节之中,这时,首先你要用电话或者明信片回答主人是“去”还是“不去”。当你决定去了时,请你考虑送礼一事。

如果是隆重的家宴,你可以给女主人送花。花可以托花店送去,也可以自己带去,但如果是一个本来就十分爱好插花的女主人,你可以让花店在你们用餐后再送去,免得你送去的花没有机

会上主人家的花瓶。千万记住不能送塑料花、绢花等一切假花。

在赴一般不那么隆重的晚宴时,你可以带一瓶好酒进门,这种酒可以选择洋酒中所有的种类,但最好别送国产酒,这与吃西餐不协调。

洋人即使是在家设宴,也极讲究餐桌的气氛和来宾服冠的整齐。因此你答应了去赴宴,你就要考虑穿什么衣服了。如果是大型而隆重的场合,主人会在寄给你的帖子上写明请你穿什么衣服。如果你没有收到这样的帖子,那你最好挑一套式样正规的衣裙或盛装长裙,在热带的一些地方,也可以穿短的晚装,同时要配戴耳环、首饰。这些装饰的式样应比平时用的夸张和大胆,颜色也应该鲜亮一些。并且要精心化妆,眉毛、眼睛、鼻子、脸庞、嘴唇全要照顾周到,即使是脖子上也要涂成跟你的下腭一样的颜色,头发要梳洗整理,有条件的应该去发型屋去做一个发型。

但假如是去洋人家吃便饭,你就不必那么紧张了,所有的梳妆打扮都可以比上述的降一级,而且也可以穿长裤去赴宴。

等你全部装点完毕,在袋包里放上必不可少的用品之后,你就可以放心地出门了。

完整的程序

去洋人家赴宴,你最好按时到达或者迟到四、五分钟也行,但千万不能迟到十五分钟以上,这样到时为难的不是别人而是你自己。

如果是富裕而讲究的人家,你进大门时遇到的第一个人也许是个男当差,负责帮你挂衣服或者给你带路的,所以,你先别急着跟他握手,观察一下再决定。

进了接待宾客的客厅时,你不要急着找位子坐。西方人在这种场合一般都要各处周旋,待主人为你推荐其他客人,侍者会给你送来酒和其他饮料。你可以选一杯合适的边喝边和其他人聊天。等到饭厅的门打开了,男主人和女主宾会带着大家走进饭厅,女主人跟男主宾应该走在最后。但如果男主宾是某位大人物,女主人和他也许会走在最前面。

西餐入席的规矩十分讲究,座位一般早已安排好,这时与你同来的先生绝不会被安排坐在你的旁边,你的边上多数是位不认识的男士。欧美人认为熟人聊天的机会多得很,要趁此机会多交朋友。

男女主人分别坐在长方形桌子的下、上方,女主人的右边是

男主宾 ,男主人的右边是女主宾。其他客人的坐法是男女相间。你左边的男士在他上桌之前会帮你拉开椅子 ,让你坐稳后他才入坐。

大家坐上餐桌之后 ,主人拿餐巾 ,你就跟着拿餐巾。记住不管这时出现什么情况(如有的主人有饭前祷告的习惯) ,主人没拿餐巾之前你不能碰餐巾。

一般的菜谱是三至五道菜 ,前三道菜应该是冷盘、汤、鱼 ,后两道菜是主菜(肉或海鲜加蔬菜) ,甜品或水果。最后是咖啡(红茶)及小点心。

吃饭的时候注意不要把全部的精神放在胃的享受上 ,要多和左右的人交谈。

甜品用完之后 ,如果咖啡没有出现 ,那可能是等会请你去客厅喝 ,总之看到女主人把餐巾放在桌上站起来后 ,你也可以放下餐巾离开座位 ,这时你身边懂礼貌的男士又会站起来帮你拉开椅子 ,你不必对他这一前一后的殷勤有特别的想法 ,这是他应该做的。

在英国 ,吃完甜品后男女客人会小别片刻 ,男人去喝餐后酒 ,女士们则去补妆。之后再去喝茶或咖啡 ,再东拉西扯半小时后方可告辞。

如果你不想太引人注目 ,你最好不要第一个告辞也不要最后一个离开 ,在这之间你什么时候告辞都可以 ,但一旦告辞后就不要再罗罗嗦嗦没完 ,应爽快地离开。

坐姿与餐巾

正确的坐姿应该是腰挺直,手放在大腿上或手腕放在桌子边沿,手肘一定不能上桌面,或者两只手在身上头上乱抓。双脚自然落地,小腿部与大腿部成 90° 角,这个姿态有利于放餐巾。不能叉开双腿或把腿直直地伸向桌子底下,这不仅会碰到对面男士的脚(也许会引起误会),还会使餐巾滑下去。另外,双脚也不要有事没事地乱抖,外国人会认为你心里不安或者觉得你有点神经质。

餐巾应该是平放在大腿上。打开餐巾的动作可以在大腿上进行,不要把它提起来在空中抖开或摆动。

如果是大块的餐巾可以对叠成长方形和三角形,千万不要学一些男士那样把它扎在裙子的腰带上或皮带上。

餐巾还可以用来清洁嘴唇周围,但这种清洁不是用力擦,而是在嘴角轻轻地印一印,轻重以你感觉到脏物已落在餐巾上为好。

要中途离座时,餐巾应放在你的椅子上。当你吃完了,放下餐巾时,不要揉成一团或者随便把它一扔,最好叠整齐放在桌上你原来拿它下来的那个位置。

餐具的使用

西餐具的使用极为讲究 ,每个杯子、碟子及刀、叉的用法都有它的意义 ,用错了让人笑话不说 ,还会给自己留下难题 ,因为等下要用它时你却没有了 ,上哪去找呢 ?

西餐具一般分为以下几种 :

酒杯

在你的右手边站着二、三个玻璃杯 ,这些杯子分别是水杯、白酒杯、红酒杯 ,有时还会有香槟杯之类的 ,这些杯子都归你使用。如果不是常吃西餐的 ,要记住什么形状的杯子是装什么的不容易 ,但你也不用去记 ,因为到时你自然会看到哪个杯子装着哪种酒。主人安排上红酒时你就喝红酒 ,上白酒你就喝白酒。水杯是从头到尾都是满的 ,你想喝的时候就端起来喝。

杯子的端法应该是手握住下部细长的柱子处 ,而不是上部的杯身处。

面包碟子牛油刀

左手边的碟子和牛油刀归你使用,记住是左手边。面包也许是放在饭桌中央由大家拿,你不可一时贪多拿一大堆,吃完一块再拿一块,这些面包要一直放在那里直到甜品上来才会离你而去,所以不用担心吃不够。

如果面包离你太远,千万不要站起来把胳膊伸得老长,你应该请坐在附近的人给递过来。

刀叉

中国人吃西餐大概最容易出错的就是刀叉的使用了。桌子摆了那么多不同的餐具,到底是哪道菜用哪把刀呢?其实要解决这道难题很容易,你只要记住永远先用两边排在最外面的刀和叉,或者匙羹即可,然后一道一道往里拿准错不了。两排刀叉的当中横放着的那副是专吃甜品用的,你可以最后才用。在有些西餐厅这副刀叉事先不放,等上了甜品才由侍者拿来。

刀叉的使用方法是左手拿叉,右手拿刀。在美国你可以把碟子里的牛排或鱼全部切成小块后再把刀放下,右手拿叉送进嘴里。但在英国则要整顿饭都是左手拿叉,右手拿刀,切一块吃一块,不能把碟子里的东西一古脑全切好。

不管怎么样都不能把整块牛排或鱼叉起来往嘴里一口一口地咬。每叉一块都要全部送进口嘴里,因此你切得越小块对你越有利。

切碟子里的东西时,你可以用叉先叉住你要切的部位的下方,然后再切,叉的位置一定要合适,如果离刀太远,刀用不上劲,碟子里的牛排、猪排被你弄得乱七八糟不好看。

最好避免让刀叉碰出声音来,讲话习惯指手划脚的人切记不要举着刀叉在空中飞舞。吃完一道菜后应把刀叉并排放在碟子上,这样表示你已经吃好了,服务员会很快把它拿走。

吃 相

西餐的吃相极能体现一个人的礼仪水平 ,作为女士 ,你在餐桌上的表现如何往往决定你能否得到你今天认识的新朋友的尊敬 ,而那些吃相优雅、举止大方的女士总是在这种社交场合出尽风头。

西餐的菜谱并不复杂 ,但每种内容都有它规定的吃法 ,你稍微一出错 ,这个晚上你的努力就会前功尽弃。因此当你决定去赴洋人的宴会时 ,无论如何你得记牢以下内容。

白酒、红酒

如果是到欧美人家去赴宴或设在酒店的大型西餐宴会 ,你大可不必担心是喝白酒还是喝红酒 ,自有人早已根据菜谱选定了 ,你只用跟着大家一起喝便可。但如果你有一个异性的洋人朋友请你去吃饭 ,就你们两个或者还有几个人 ,他请你决定用什么酒时 ,你也许会不知所措 ,应该怎么办呢 ?

这就要看你们是否已决定了点什么菜。如果是讲究喝酒的

洋人,他一定是要先选酒再根据酒定菜,这时你可以在选酒时考虑你要选的菜。如果你们已定了菜,那就要根据菜来选酒。酒、菜的关系应该是,清香淡雅的白酒不宜配味道太浓的菜,它与西餐里的海鲜是极合适的,而浓醇的红酒最好配汁多味浓的肉类。

另外还有一点小常识请记住,在西餐里好酒是主角,菜是配角,酒的价钱比菜贵好多呢!

面包

如果是固形的面包,你要把面包一小块一小块地撕开,涂上黄油往嘴里送。记住:第一,这个动作应当在你左手边的面包碟子上进行,以免面包屑四处乱飞。第二,面包要撕一块吃一块,不要一下子全撕完。

如果是三角形面包的话,你先看是否烤过,如果是没烤过可以撕成一小块往嘴里送。如果是烤过的,那么就不用再撕了,因为再撕的话,松软的面包屑就会四处乱飞。你还可以把面包放在碟子里,把黄油轻轻地涂在整块面包上面,手拿着这块三角形面包60°的那个角,嘴巴从30°的角那一头顺着顺序咬下去。千万不能东咬一口,西咬一口,或者先把四周边先吃完,再吃中间的。

喝汤

喝西餐的汤与喝中餐的汤大有区别,首先它绝不会一大碗送上来,然后在餐桌上你一勺我一勺地分。它早已在厨房被分成一小碗送到你的位子前,你喝的时候身子要坐直用勺子去盛汤

往嘴里送 ,这时你的勺子最好不要盛得太满 ,免得在半途漏了下来 ,你又忍不住弯着腰用嘴去接(这是不行的)。喝的时候绝对不能发出声音 ,否则你会招来四方白眼。

由于汤碗的底部是平的 ,最后几口汤总是很难舀上来 ,这时你也不能把碗端起来往嘴边送 ,而是用左手把它轻轻地拿到你身边 ,再把汤碗口往外 ,而不是向你倾斜 ,然后用右手来舀。喝够了就把匙子放在汤碗下的托盘上 ,而不能放在汤碗里。

禁忌九条

1、日本人和我国一些地区的人吃面喝汤讲究出声 ,这样才能证明那汤、面的味道极好 ,但西餐无论你吃什么都不能发出声响。

2、边吃边说是西洋人的规矩 ,但说话要掌握分寸 ,不能说得太 多 ,没有旁人插嘴的机会。也不能三缄其口 ,只用“ 嗯 “ 不对 ” “ 是 “ 不是 ”来回答别人的问话。

3、满嘴是食物时不要说话 ,每一口都不要吃得太多能使你很好地应付左右的谈话。

4、最好在碟子上用刀叉先把骨头、鱼刺找出来留在碟子的一角 ,别往嘴里送 ,不小心吃进嘴后不能把它吐在碟子里和吐到餐巾上 ,可以在别人不留神时拿着餐具把它从嘴里接过来 ,送到碟上的一个地方让它躲起来(比如说让蔬菜盖住)。

5、吃西餐一般不要抽烟 ,如果餐桌上没有烟灰碟 ,不要开口去要 ,如果有的话也要等吃完甜品后再抽。

6、不能当众用牙签剔牙 ,即使像中餐那样用手或手绢掩住嘴巴也不行 ,更不能以为别人不知道 ,用舌头清理牙齿。

7、进餐过程中 ,你的手绝对不能摸头发和脸 ,头发或脸上的

脂粉弄到餐具是最让人难受的。

8、用过的杯子如沾上口红和面包屑等东西时,沉着地把杯子放在桌子上,趁人不注意时用大拇指轻轻擦掉唇印。

9、不要侵犯别人的地盘,你坐的位子前的桌子的一小块地方是你的地盘。即使你需要的东西就在你邻坐的地盘上,你也不可伸手去拿,而是要客气地请他给你递过来。遇到你碟子上那块牛排又老又硬你切不动时,你也不能左右手用力抬高,挡在左右座地胸前,而在碟子里大打杀仗。无论如何你要记住的是你所有的动作都要在你的地盘上完成。

不管怎么说,吃西餐不像吃中餐那样,能让你大饱口福,它当然也极想讨好你的味觉,使你对每道菜的味道都满意。但同时它又想饱你的“眼福”,碟子里每道菜的拼排也体现着主人的精心。但是更重要的还是在整个过程中,让你感受“吃”的气氛,而这种气氛则由你们在坐的每位客人的表现所组成。因此,你优雅的吃相,大方的谈吐,温柔而自信的微笑就构成这顿饭不可缺少的一道风景。

你不必为我前面所列的一大堆陈规旧矩犯难,去之前能把以上的文字熟读一两遍,全部能记住当然更好,假如记不住那么多,那就请你鹦鹉学舌,别人怎么做你就怎么办。但在这个时候,千万要沉着冷静,充满自信,心里想着要让自己过得舒服、开心。这样的话一般来说都不会出什么大错,即使出一点小错误,主人也会因为你是外国人而原谅你甚至还会替你解脱(当然这是没有办法的办法)。

我个人常把吃西餐看作一种艺术,一种享受。要寻找一种气氛和情绪时,当然要去西餐馆而不是中餐馆。找一个合适的朋友,寻一个怡人之处,慢慢地吃,慢慢地说,可以得到好多感受,好多恬静。

国家的渐渐富强 ,给了我们女士们越来越多这样的机会 ,如果你珍惜自己 ,也应去寻找这种机会 ,当你有了一两次尝试之后 ,你会觉得你的生活又丰富了一页 ,不信 ,你可以去试一试。

第七章

咖啡与茶

第七章

咖啡的起源

据说早在公元前 600 年的非洲就发现了咖啡豆 ,那时的人们当然 还不懂得如何使用这种豆子。一直到了后来 ,它被人带入了阿拉伯 ,聪明的阿拉伯人先是把它搅拌在食物中作牲畜的饲料 ,后来偶然发现把它烤香捣碎后冲水喝 ,不仅香醇可口还可提神 ,从此把它视为宝物 ,咖啡因此芳名大噪 ,于是也开始了它征服世界的历史。

通过土耳其 ,欧洲大陆人也尝到了它的味道 ,并很快接受了它 ,使它成为当时上层社会社交场所一种必然露面的食物之一。

随着历史年轮的不断递增 ,咖啡已被全世界的人们所接受 ,在许多国家 ,喝咖啡已成为一种文化 ,是人们饭后、工作及休闲时必不可少的饮品。著名的雀巢公司在日本各大电视台作咖啡广告时 ,常常把它与爱情、家庭的温馨及男人的振作联系起来。

确实 ,今日的咖啡已成为人们不可缺少的伴侣。在国外 ,与朋友约会 ,与对手谈工作常常把场所选在咖啡馆 ,好的咖啡馆非常追求情致和雅趣 ,不仅咖啡做得让你回味无穷 ,而小小的厅堂里流荡的音乐 ,那淡黄的墙壁上的一幅画 ,无不让人心身舒畅之极。

在中国似乎还没有形成这样的咖啡文化，四年前回北京时为在街头走累了的自己和朋友寻一处寂静之处喝杯茶和咖啡都极不容易。如今北京城仍然是服装店、饮食店比咖啡店多，这也与现在我们这种匆匆忙忙的精神状态有关，等有一天越来越多的人为自己疲惫的身躯寻找休息之地时，咖啡店也会在我们的大街小巷出现了。

喝在何时

在欧洲 ,咖啡总是在饭后出现 ,这是因为第一人们害怕饭前喝了咖啡 ,咖啡的浓香会使任何珍贵的餐酒和美味佳肴无味 ;第二也是吃了美味佳肴之后再享受咖啡 ,才会使人更心旷神怡、精神振奋。

因为美国人喝咖啡喜欢淡一些的 ,所以饭前饭后喝都问题不大 ,而且美国人发明了喝冰咖啡 ,即在咖啡中加冰块和糖 ,有些人根据自己的爱好也加牛奶。这种喝法虽然颇被英国人看不起 ,但它却传遍世界各地。在日本 ,一到夏季 ,青年人坐在咖啡店里选择最多的是冰咖啡。

现在无论在哪个国家 ,都不再把咖啡看作饭后的一种特殊的饮品。在日本的各种大小公司都备有茶和咖啡 ,供职员和来访的客人用。一般的日本人似乎更喜欢在饭后喝茶而在上午和下午的两次工作休息时间喝咖啡 ,这是因为咖啡在他们连续工作的途中能为他们醒目提神。

与朋友约会 ,无论是男朋友女朋友 ,人们大多选择咖啡馆 ,虽然在咖啡馆里除了咖啡之外还有别的饮品 ,但多数人都会选择咖啡 ,也许这是因为品类繁多的咖啡会使人们的话题变得委

婉多彩。

约对方公司的职员碰头不用说也会选择在咖啡馆 ,这时候的咖啡也许会使双方心平静气 ,友好相处。

上街走累了的人们 ,心情寂寞而寻独处的人们都会把脚移向咖啡馆。在国外 ,形形色色的咖啡馆 ,为人们提供了最好的服务。

在一般的家庭里 ,无论早上上班前 ,还是下午上班前的一杯咖啡都能为自己增神提气 ,而有晚间工作习惯 ,特别是作文字工作从事其他脑力劳动的人 ,在中途喝一杯咖啡驱散疲劳 ,又能使自己激动或烦躁的情绪重趋平静。

当然 ,有朋友自远方来相聚 ,一杯咖啡能使你们谈锋更健 ,心情更爽快 ,所以可以说 ,咖啡在任何时候都是你的好伴侣。

咖啡的种类

现在比较流行的咖啡种类有如下几种：

普通咖啡

用普通的咖啡杯盛 ,你可以加奶和糖 ,也可以不加 ,它比意大利浓黑咖啡淡但比美国咖啡浓。

意大利浓黑咖啡

用特别小的咖啡杯盛 ,既黑又浓是它的特点 ,你可以加糖但不宜加奶。对从没喝过咖啡的人来说 ,可能它略带苦涩的味道会不合适你。

意大利浓白咖啡

用普通的咖啡杯盛 ,咖啡上浮有一层用牛奶打出来的奶泡 ,可以加糖不用加奶。这种咖啡的味道比较柔合而且很香。

美国咖啡

这种咖啡一般用比普通咖啡杯大一匝的杯子盛 ,它比普通咖啡的味道要淡得多 ,可加奶和糖 ,适合对咖啡因敏感的人使用。

爱尔兰咖啡

咖啡加威士忌酒 ,用有筒似的高脚杯盛 ,味道比较特别 ,不能加奶 ,可以加糖。

冰咖啡

如果被欧洲人请去吃饭 ,饭后不能说要一杯冰咖啡。这种咖啡虽然和爱尔兰咖啡一样用高脚杯盛 ,但由于加了冰块 ,很多人用吸管吸 ,所以就喝法来说 ,也是难登大雅之堂的。喝这种咖啡时可加奶和糖。

当然 ,作为家庭常用咖啡来说 ,最好还是市场上出售的已配制好的速溶咖啡 ,如英国的雀巢咖啡和国内的一些好牌子 ,这些咖啡冲泡起来方便 ,味道也很不错。但如果是咖啡爱好者的话 ,当然可以去买咖啡豆回来磨好再煮 ,如果是好的咖啡豆 ,精于调制 ,则可以煮出一杯又香又浓的咖啡。

道具的使用

当你面前出现一杯咖啡时，除了装有咖啡的杯子之外，还有一个托着杯子的小碟子和一把匙子。也许很多人会认为这个碟子并没有多少用，其实它是用来接住从杯子里淌出来的饮料的，免得弄得满桌都是。万一它接了很多饮料，你可以轻轻地把它再倒回杯子里去。假如你顾忌那些饮料有可能被弄脏了的话，那么可以用餐巾纸垫在杯底，把饮料吸干。现在的中国人因为在喝茶或是其他饮料时没有习惯用小碟子托住，所以我们常见有些女士、先生在喝咖啡时从小碟子上拿起杯子，喝完后就直接放在桌上了。这种习惯如果被讲究的洋人看见，不是直爽地问你为什么，就是要给你一个白眼。

除了碟子之外，还有一把小匙子，这把小匙子是用来搅拌咖啡杯里的糖和奶的，它不能伸到糖罐里去盛糖（糖罐里有另外的匙子），也不能在咖啡里搅拌之后，再留在杯子里，你应该在用过之后把它拿出来，放在小碟子里。

跟咖啡同时被送上来的还有牛奶和糖，这两样东西有时被装成两小包放在你的小碟子上被一起送来，有时就放在桌子上。

特别是糖罐，一般咖啡店里的小桌上都会有。根据你的爱好，你可以加奶和糖，或者只加其中一样。如果是装成小包的糖和奶，那么请先看清哪是糖哪是奶，不想加时就不要打开。倒不是别人还想留着下次用，而是你打开后有时会不小心弄得满桌都是，于是作为女士的你，桌面就会出现一种与人不协调的气氛。

有些咖啡店里的糖罐里装有两种糖，一种是黄色的颗粒很大的糖，另一种是白糖，如果你要的是咖啡的话，那么请加红糖，如果要的是红茶，那就加白糖，如果桌上只有一种糖，那就多数是白糖，这种时候，不论是咖啡或红茶，你都只好加这一种糖了。

喝法与喝相

喝咖啡就像喝汤一样 ,身子要坐直 ,要拿起杯子送到嘴边 ,轻轻地喝一小口 ,然后 ,再把杯子送回到原处。如果坐在离桌子远的地方 ,可以一只手拿起小碟子 ,一只手拿着杯子 ,喝完一口之后 ,再把杯子和小碟子一同放到旁边的桌子和茶几上。切不可腰弯下去对着杯子喝或者把掉在小碟子上的咖啡直接送到嘴里。

另外除了冰咖啡外(喝冰咖啡时有时用吸管) ,其他的咖啡都是热的 ,因此喝第一口时不要冒冒失失地吸入一大口 ,这样不仅会烫得你满嘴起泡 ,而且大概你也尝不出咖啡的味道 ,并且喝相也太糟。因此 ,咖啡要一口一口慢慢地喝 ,喝完第一口等嘴里的味道散失得差不多了 ,再喝第二口。

开始时加了糖和牛奶 ,但喝了第一口后觉得味道还不太合适 ,这时可以再加入适当的“ 配料 ”把它调到你喜欢为止。

中国茶与外国茶

茶本来是中国才有的东西 ,在十六世纪初从福建传入英国 ,因为稀奇 ,喝茶也便成为英国上流社会的一桩时髦事 ,福建茶叶也像稀世珍宝一样 ,使有钱人争相抢购。据说当时这些人把茶叶放在家里还不放心 ,还要锁在一个专装茶叶的盒子里 ,归女主人一人保管 ,等到用时才一点点拿。喝茶这种事也经韩国传到日本 ,日本人现在不仅一进家门就端茶杯 ,而品茶也比中国人品得仔细和繁琐。单说日本茶道 ,它和武士道一同发展昌盛 ,现在武士道早消失了 ,但茶道已成为一种文化 ,文化总是要比形而下的东西生命力持久。

在英国 ,随茶之后传入英国的咖啡一度曾抢了福建茶的风头 ,茶轮不到饭后上桌的资格(现在倒不一定了) ,而且后来洋人们也似乎只认红茶 ,喝法也全部欧化 ,加糖加奶或者加柠檬。但茶在日本仍然很地道 ,位置也极正统 ,多数的家庭是吃饭上茶 ,饭后上茶 ,而且还有茶泡饭。茶的种类也多 ,著名的产茶地也不少。

中国福建的铁观音在日本是久负盛名 ,送一盒上等的茶叶给日本朋友也总会使他们喜笑颜开 ,单看乌龙茶在日本脚跟稳

站就知道日本人对茶的喜欢。而且日本人不仅喝茶 ,还把茶做成冰淇淋、饼干、糖果等等。

中国爱喝茶的人应该也不少 ,但中国人愿意追究茶的精髓的人似乎不多 ,不过今天我们不谈文化 ,中国茶也好 ,外国茶也好 ,它们的老祖宗只有一个。

喝茶的艺术

英国红茶的喝法和喝咖啡差不多,如果你到了国外,在咖啡店你点了红茶时,服务员多半会问你是要“柠檬茶”还是要“奶茶”。也就是说你在两者中只能选择一样,不能加了柠檬又加奶,当然糖是可以随便加的。

如果你是去了日本,假如你被领去茶室去体验茶道,主人事先当然会告诉你怎么个坐法、怎么喝法。这些都不是一天两天就能学会的,你只用照葫芦画勺做做样子就行。如果是去日本朋友家做客,你一坐下,女主人必会给你上茶,这时你就会看见有一个小茶壶,茶壶里面有个小茶隔,是专用来隔茶叶,免得掉进你的杯子里去的。

如果你细心,你还会发现你的杯子和主人的杯子不一样,而且男主人和女主人的杯子多半是一对,男主人的杯子大一圈,女主人的杯子小一圈。而你使用的杯子也一定有极雅致的花样。

女主人每次往你的茶杯里倒茶时总是不会倒得太满,这是因为倒得太满怕溅出来弄脏你的手或其他地方。第二是一壶茶肯定是所有在场的人都要分到,那怕每人只有一小口,因为他们认为这样大家都能平均分享这壶茶的味道了。

喝茶时最好右手端起杯子 ,左手可轻轻地托着杯底。如果场面很随便 ,你当然只用一只手就够了 ,但日本人极注意女性的规范和贤慧 ,你太男性化的动作会让他们觉得你没有女性魅力。

中国式的把茶叶倒进杯子里再把开水注入进去让传统的日本人大吃一惊 ,不敢把嘴巴凑进杯子 ,生怕不小心让舌头或者嘴唇碰着茶叶。

所以当你有机会接待日本人或其他外国人时 ,最好找一把茶壶 ,把茶泡好后再倒进客人的杯子里 ,如果没有茶壶 ,那你宁可用袋泡茶 ,但要记住的是 ,即使用袋泡茶 ,茶泡好后也要把茶叶袋拿出来 ,不可连茶带袋一起送到客人面前。

另外 ,请客人喝茶不宜用玻璃杯 ,更不能用塑料杯 ,这些杯子是用来喝白开水或者果汁饮料的。

第八章

酒会和舞会

第八章

鸡尾酒会

这种酒会的形式非常自由，一般是在酒店的宴会厅或者私人住宅举行，假如主人没有特别说明要你几点钟去的话，你可以随便什么时候到场和离开。

酒会没有椅子和凳子，也没有供你吃饱的大量食物，当然酒和其他饮料以及各种小点心是充足的，只是不知道合不合你的胃口。

这种酒会似乎更着意于给所有的人提供一个说话和交流的场所，所以你尽可以抛弃平常的拘束保守，跟所有的人打招呼 and 交谈，不要守着两、三个熟人不放。广交朋友是这个酒会的目的，而且你应该相信多认识一个人就会多得到一份缘，多得一种机会，人生就会多出许多丰富的经验。

参加这种酒会的女士们应避免带没有背带的皮包，因为你走进会场后，一般都是左手拿饮料，右手忙着握手，有时还要把小点心往嘴里送，手是没有工夫照顾皮包的。假如你带了那种没有带的皮包一定会给你增添无穷麻烦。

一般来说你走进会场去拿一杯饮料时，服务员会把一张小餐巾递到你手里，这张小餐巾会使你的手不让杯外的水气弄脏，

而且你用另一只手抓起小点心送进嘴里后,小餐巾也是你清洁手的工具。所以假如服务员没有递给你餐巾纸,你也要事先备一张餐巾纸或小手绢。

自助餐

自助餐和鸡尾酒会不一样的是你会找到坐下来的椅子 ,有时还有桌子。而且从冷盘到甜品一大堆吃食会摆在一两张大桌子上供你挑选 ,你想吃什么就拿什么。

如果你被请去参加自助餐会当然只要等到主人一声令下 ,你就走到大桌子的前端 ,拿个空碟子慢慢往前走 ,走过一盘一盘的菜前 ,合你口味的你就要 ,不合你口味的你就走过去。不要害怕这次不拿下次没了 ,只要你们还坐在这里 ,菜会不停地添上来。而且你吃完了可以再去要 ,添多少次都行。所以应避免不管喜欢不喜欢一次拿得太多 ,结果不喜欢的又吃不下 ,造成浪费不说 ,旁边人还会暗笑你“ 饿相 ”。

吃的时候也应该按照西餐的顺序从冷盘、沙拉、汤开始 ,然后是主食 ,最后是甜品、水果。

吃完一轮准备去拿第二轮的时候 ,刀叉要放到你的面包碟子上 ,免得服务员以为你不用了把它收走。吃剩的骨头不能吐得满桌都是 ,要放在一个碟子上并且请稍微放得好看些。

吃的时候也不宜猛吞猛咽 ,还是要小口小口地往嘴里送 ,并且多和周围的人打招呼、说话(当然 ,如果都是中国人参加的自

助餐会你也可以按中国人的性情去做)。

吃完之后不能打包 ,这是自助餐的规矩。

现在各种宾馆和饭店的早餐也常有自助餐 ,如果被你碰上 ,你当然可以不等谁一声令下 ,拿起碟子就去找吃的行了。

郊外野餐

节假日 ,朋友们为寻找另一种情趣或者放松一下紧张的情绪 ,有时会约你去郊外野餐。有这种机会而且如果是情投意合的朋友你最好放下一切杂事出去走走 ,你会得到一些意外的收获的。

去之前 ,你先问清楚是做什么形式的野餐 ,假如是像我们在小学、中学等时代经过的那些野餐一样 ,那么你们应该分工谁带锅、带碗 ?谁买菜 ?买什么菜 ?油、盐、味精由谁负责 ?不要到时手忙脚乱。

如果是去烧烤 ,那么应该事先买了肉和青菜 ,把准备烤的东西 ,先洗好、切好、串好 ,到了那里火一烧 ,锅一架 ,马上就能开始。如果不打算在那里现做 ,当然带熟食制品也可以 ,你和朋友们可以事先准备好各类食品 ,这些包括罐头、饮料、面包等等。不过这样一来情趣大概会少许多。

最好别忘了带一副扑克和棋 ,如果有朋友会口琴和吉他 ,要带上它们 ,那就更美了。

隆重的舞会

在国外，隆重的舞会的外面总是有一个鸡尾酒会，这是为了让所有的朋友见面打招呼，了解一下舞会来了些什么英雄美人，之后大家才进入舞厅。舞厅的坐位也早已编排好了，你只要在入口处找到座位安排表，就能找到自己的位置。

在中国，除非非常正式的舞会，一般由社会团体主办的舞会多是发一个通知，然后自由参加。熟悉的人结伴而来，坐在一张桌边，然后互相邀请跳舞。有时女士会被别桌的男士请去，但更多的男士畏惧这桌男士倒挂下来的脸和时刻准备大打出手的架势，因此，不认识的人要在这里相识是件比较不容易的事。

不管什么形式的舞会，男士都应该比较殷勤，他们负有请女士跳舞的责任。而女士们呢，大概要做的也只有跟人交谈，喝饮料等人请跳舞这几件事。因此除了“谈”和“喝”的礼节外（这些在别章已谈），要注意的就是跳舞的礼节了。

首先你最好别拎着皮包跳舞，当你准备参加今天的舞会后，你就要决定在你今天带去的包里别放贵重的东西。有人邀你跳舞时，你可以把包放在椅子上或桌子上。

男士会带你到舞池中去，他怎么带你就怎么跳，假如是一种

不会的舞曲 ,当他邀请你时你就要委婉地拒绝他 :“对不起 ,这个曲子我不会。”

万一你觉得你的舞伴没了分寸 ,把你搂得太紧了 ,你可以找个话题跟他说话 ,并且稍稍把身子摆弄一下 ,直到你能看见他的脸或肩膀为止。这是一种最好的说话角度 ,而且又能保持你和他合适的距离。

舞伴不小心踩了你的脚 ,即使你疼得脸都歪了 ,也只好面带笑容说 :“没关系”。

假如是你踩了他 ,你也要轻轻地陪一声“真对不起。”

在许多盛大的舞会中 ,音乐是没完没了地奏下去的 ,跳了几分钟后如果你累了或者是不喜欢这个舞伴 ,你可以客气地说 :“对不起 ,我想歇一会了。”

等音乐的节奏有了变化(如圆舞曲换成华尔兹) ,你想跳又有人请你的话 ,你可以再进舞场。

家庭舞会的主人

现在 ,跟朋友们聚会的形式多种多样 ,除了请他们吃饭 ,陪他们喝茶或者去听一场音乐会之外 ,如果你想把气氛搞得更活泼可爱而你家的客厅又允许的话 ,你不妨试一试当一回家庭舞会的主人的滋味。

家庭舞会的形式活泼 ,便于组织 ,而且能增加宾主和宾客之间的和睦气氛。主办这样的舞会 ,你要注意的是 :

挑选客人

客人的男女比例要合适 ,这一点至关重要 ,否则忙坏了几个男士或女士 ,而冷落了总赶不上趟的其他人。另外要避免有意见冲突的客人同时到场 ,除非你有意做他们的合解工作 ,否则你这晚光注意他们的情绪就会弄得你精神疲惫。

饮料和点心

一定要备有各种饮料(包括酒)和点心、水果,供朋友们尽情地跳完之后享用。一些度数较低的酒会帮助你把舞会的气氛推向高潮,但切忌高度酒,以免有人喝多了弄糟一堂的快乐。

磁带

事先选好磁带,排好顺序,依次播放,如有人提出想变动顺序,跳某个花式的舞,你最好请他耐心地等一等,因为舞会上各人都有喜欢和擅长的舞,如果全都满足,可能会陷入混乱。当然假如全体或多数客人都这样要求你,那就是另一回事了。

灯光

舞厅的灯光不宜太亮,太亮会影响客人的情绪。但也不宜太暗,太暗会使人压抑和紧张,最好用暗黄或暗红的灯,有条件的当然是用节日彩灯最好。

另外要注意的就是舞会要有张有弛,跳半小时,应休息一段,让大家说说话,吃吃东西,然后再播放一曲使大家兴奋的曲子。假如你能做好以上这些,你的这场舞会一定会办得精彩而又令人难忘,而且因为这种活动,你也会得到更多朋友的信任和对生活的信心,不信你可以试试看。

第九章

工作场上的交际

第九章

男性上司

在工作场上 ,交道打得最多的恐怕就是你的上司、同事 ,以及与你的工作有联系的客户了。你每天除了家人之外 ,几乎所有的活动都围着这些人转 ,他们有时完全能左右你的情绪 ,带给你快乐或者烦恼 ,有些事甚至能左右你的人生。如果在与他们的交际中 ,既能得到尊重和信任 ,使自己的才华自如地表达 ,又能减少不必要的烦恼 ,使自己事事顺达 ,那么你的生活中充满阳光的日子就会多得多了。

男性上司也许是你碰到的第一个对象。

中国有句俗话说得好：“同性相斥 ,异性相吸。”这句话也适合你和你上司的关系。假如你拥有的的是一个男性上司 ,那么作为女性的你 ,应该说你得到了某种优越 ,即你在某种程度上会得到一些照顾。因为男性对女性总要比男性对男性更宽容一些。假如他是一个年长的上司而你又不是那种滥用“照顾”的人的话 ,这种工作上的温情会伴你很久。

但你必须要做到的是 ,工作积极认真 ,善于去表现你的智慧而又不过分圆滑。

真诚地做好本职工作是你要得到上司欣赏的基础。没有任

何男性上司会喜欢一个懒惰而不求上进的女性职员,除非你有其他魅力而你的上司又是一个对工作不负责任的人。

有了真诚的态度之后你要考虑的是如何在工作中表现你女性的特点,以弥补你竞争不过男性同事的部分。如有些女性缺乏处事果断,逻辑思维严密的素质,但她却有特别善解人意的一面,在工作中总是用女性的感觉去捕捉男性上司和同事们感觉不到而又可能引起不良后果的小节,及时提醒上司和同事,从而成为这个小集团中一个不可缺少的角色。

让你的男性上司意识到你在工作中的重要位置是十分重要的,当他觉得那个位置非你不可时,你才能得到更多的尊重、更好的机会,命运才会常常对你露出微笑。一个可有可无的摆设总是会让人忘记,甚至在某种时候被时代无情地抛弃的。

保持工作场上抖擞的精神面貌是你赢得男性上司关注的另一个重要方面,如果你是你们那个小集体中少有的女性之一,那么你的地位就更加重要,因为你承担着为你们这个环境带来明亮和温情的角色,男性会因为你们的存在而变得彬彬有礼甚至讲究修饰。因此你每天早晨起床后洗漱完毕,对着镜子拍拍自己的脸说一句:“好,开始吧。”然后选择一套干净的衣服,这套衣服最好既适合于工作上的端庄大方,又能表现你女性的魅力,之后开始化妆。即使你是一个极不爱化妆的女性,你也要把脸和头发收拾得干干净净,否则你的形象不仅影响你的整个环境的工作效率(因为你蓬头垢面的形象会使你的男性上司和同事感到极不舒服),而且你会慢慢失去在这个环境中应得到的“优越”和“照顾”。

还有一种极能使你的男性上司感动并且能给他留下深刻印象的事情是你可以适当的时候表示对他的关注。但由于你们是异性,所以在做这种表达时,一定要极注意分寸,以免引起不

必要的误会。因此 聪明的做法应该是你把这种关心转移到他的妻子和孩子(没有妻子的可以转移到其他家人那里去)身上去,试着去和他的妻子交朋友,在过节的时候买一件送给他孩子的礼物。

当然在工作场上你会有许多机会使你的上司觉得你是一个体贴的女职员,但你在做这方面的努力时,尽可能地把男性上司和男性同事摆在差不多的位置,不要让他们感觉到你对谁有特别的关心,否则你将吃不了兜着走。假如你觉得自己没有自信把握分寸,那你宁可不要在工作场上作这种表示,把所有的温柔留给你的家人更好。

女性上司

按照“同性相斥”的原理，你在女性上司那里得到的宽容和“照顾”要比在男性上司那里少得多，如果你的女性上司是一位上了年纪，性格温和的人那还稍好些，如果是一位与你年纪相仿或者比你大不了多少的人，那你将要付出你在男性上司那里不用付出的一些努力。

要使你和你女性上司的关系非常融洽，那么你必须对她的性格、爱好要十分心中有数。你在男性上司那里有些顾忌的“关注”，在你的女性上司那里可以大胆地付出，但要记住不要过分，免得落入“阿谀奉承”的层次。你不一定要给她送礼，但你可以及时告诉她喜欢的某样东西哪里有卖，哪家的发型师对她更合适，这些生活上的关心会使你们更加亲近。

在工作上，你要让她感觉到你会成为她的好助手而不至于对她构成威胁。因此，在合适的时候给她提点建议，或者不动声色地弥补她工作上不足却不使她难堪。不管你和你女上司是再好的朋友，也不管你的女上司是多么宽容，你若想要超过她的位置，你只能越过她得到她的上司的赏识。所以你在她手下做事最好的是别得罪她，免得在你往上走时她跟你过不去。

要做到这一点 ,当然你的工作要让人无可挑剔 ,同时你的女性上司也许要比男性上司给你多一些工作 ,有些甚至是你认为没必要的 ,但你要任劳任怨 ,只要是自己能够做到的。假如你做不到 ,那么找她诚恳地谈一谈。

跟女性上司诚恳地交谈要比跟男性上司重要得多 ,你有困难和苦恼时你可以找一个尊重她的角度告诉她你的烦恼 ,并且让她感觉到你非常愿听她的意见。得到你的信任后 ,女性上司一般会表现出母性的慈爱 ,给你必要的帮助和照顾。当然 ,这种时候也不宜太多 ,事无巨细都要去征求意见 ,她会觉得你的尊重毫无价值。

你的女性上司有时会叫你去她家吃饭 ,你当然不必次次都去 ,但偶尔在她家的饭桌上露面也是缩短你们之间距离的一种方法。

在你跟你的女上司亲近一些之后 ,有一些烦恼必然出现 ,如叫你为她跑路买什么东西 ,为她的孩子补习功课 ,陪她去一个你本来极不想去的地方等等 ,在你能够接受可以帮助她时应该给予适当的帮助。

但不要让她感到你极没主见 ,像用佣人似地可以随便使用 ,这样下去你的苦差就是无边无际的 ,让她学会尊重你这是你在和她相处时处事的关键。

禁 忌

我必须要开门见山地提醒你千万不要跟你的男性上司陷入恋爱的关系，除非你和你的上司都是单身那就另当别论。假如你爱上了一个已经结婚的上司，那么你在这个工作场上的灾难可算是开始了。

除非那人和你一样陷入爱情之中，他可以为你抛弃一切。

但事实上这样的男性不多，男人们总是乐于在外部世界的奋发拼搏，他们要努力地为自己赢得一席之地证明自己男性的力量，这种力量是在与其他的男性竞争中产生，又是做给女人们看的，他想让女人们为他骄傲。因此，许多男人在事业和爱情产生矛盾时，他们往往牺牲爱情（尽管有些痛苦）而保全事业。因为他们很明白假如他是不断上升英雄，还怕一路没有美人相随？

而相同的工作场上的爱情更能使男人们陷入危机，尽管你们也许曾经相当相爱，双方都认为互相给予和得到的是这个世界上能得到的最珍贵的东西。但男人在面临自己的事业受到威胁时，他会反脸不认人地回头亲热自己家里的“黄脸婆”，即便这种事对于他们来说是痛苦和不情愿的。

假如你仍执迷不悟地继续爱他，他会觉得你不知趣而对你

愈加冷漠 ,甚至还会在工作上给你不愉快 ,直到你觉得自己掉进了地狱 ,非要离开这个环境为止。

禁忌之二 :不论对你的男上司或者女上司 ,切莫卷入他们的隐私之中 ,说得明白一点是你千万不要介入他们夫妻之间的矛盾。哪怕你的女上司或者你男上司千百次地跟你诉说他们夫妻的不和 ,或者丈夫的不忠 ,你只要当一个沉默的听众即可 ,不要发表你认为是正义的意见。夫妻吵架往往是今天吵明天和 ,即使是嘴上说得冷酷无情 ,恨之入骨 ,明天就要离婚 ,但这种吵得太多的夫妻往往距离离婚还差得远呢 !在他们夫妻和好的时候 ,你的那些正义之见往往成为妻子效忠丈夫的表示 ,于是也就成为她的丈夫恨你多管闲事的原因 ,而那些妻子们在和丈夫和好也 因为曾跟你说得太多而对你开始防备。

特别不要充当你的男性上司或女性上司婚外恋的知情人 ,即使你曾眼看到你的上司和他(她)喜欢的人约会 ,你也最好当作别看见。否则当这件事败露之后 ,你的上司首先怀疑是你告诉了他们的妻子 ,而从今以后你的工作就不免有许多的小鞋要穿了。

禁忌之三 :不要当着第三者的面给你的上司提建议或指正他工作中的错误 ,即使是心胸再开阔的上司也会觉得你不给他面子。

禁忌之四 :不要把私事带到工作场上来做 ,除非万不得已 ,不要带小孩上班 ,上班时间不要老往外跑 ,让上司觉得你不可靠。

禁忌之五 :注意你在工作场上的言论。女人最爱犯的毛病是叽叽喳喳 ,说长道短 ,有些事非有时会涉及到别的科室和部门 ,引起不必要的误会和矛盾 ,这会给你的上司增添麻烦。

禁忌之六 :不要把你们的工作场上的矛盾和问题说给同行

或别的科室、部门的人听,你的上司知道后不仅认为你愚蠢,从此也不会再信任你。

在工作场上,跟上司处理好关系是一件极其重要的事,既不要离得太近又不要太远的处理方法会使你游刃有余。要达到这个目的,除了努力做到以上几点外,平时在工作中还要多观察多总结,你就会发现自己一日比一日聪明,你的心情也会一天天地快乐起来。

同 事

跟上司处理好关系无疑是一件重要的事,但跟同事的关系也不能忽视。在一个小集体中,如果有一个人跟你过不去,你的心情就不会好。在国外,美容学上有一个普遍认同的理论,那就是心情不好是导致人的皮肤粗糙、暗淡无光泽及易发炎症的主要原因。其实说得再深入一点,心情不好也是诱发多种病状的重要原因,因此,假如你是一个正在美容或准备美容或者是珍惜自己健康的女士,那么应该保持每天有健康而愉快的心情。

要避免在几乎每天都见面的同事中产生矛盾。作为女性,首先要做到的就是尊重对方,不管他是一个极无才能或者长像丑陋的人,也要善于发现他(她)的长处。千万不要嘲笑他(她)的弱点和生理缺陷,这种伤害是看不见的刀,他们会沉默地记恨于你。

但假如你是弱者,面对的都是强者,那么首先你要训练自己非弱者的心理,千万不要自认为自己很弱小,甘愿摆在受欺负的位置。对那些试图伤害你或曾经伤害过你的人勇敢地说“不”,告诉他们你原谅他们第一次的无知,但将来绝不姑息。

当自己在工作中碰到困难,而同事们没有主动来帮助时,找一个合适的时间告诉他们你的困难,诚恳地告诉他们你希望听取他们的意见并渴望得到他们的帮助。古人说过“人之初,性本善”,人多数还是善良的,他们会被你的信任感动而乐于助你,特别是你的男同事。

当你的同事对你有了误解或者对你有意见时,也试着去找他谈一谈,告诉他事情的真相和你的真实想法。如果是你的错误,要大胆坦诚地认错,承认错误绝对不是一件丑事。

另外,在同事中建立信任关系并缩短彼此间的距离是一件大事。这就要求我们善于发现那些你能够做到,但同事需要你帮助的事,无论是工作还是生活上的,这类事情常常能使对方为你的细心感动。同事间的活动,如聚餐、跳舞等等能参加尽量参加,在这种时候你往往能听到在办公室里听不到的真心话。

还有一个重要的方面是寻找你和同事间的共同话题,这就要求你基本上熟悉同事们的性格、爱好,从中找到互相感兴趣的事情,可以试着跟你的男同事谈你们专业的一本新书,周末的一次活动,和女同事谈谈孩子的教育、服装和美容等等。

在同事之间同样忌讳卷入他们的私生活中去,对于同事向你倾诉的烦恼和苦衷,如果是私生活之外的,你可以谈谈你的看法。如果是夫妻之间的争吵,你只要做个沉默的听众即可,因为实在是“清官难断家务事”啊。

如果同事在工作上犯了什么错误,令你十分气愤的话,你在气愤的时候请不要处理这件事,这往往会把事情搞糟,等自己冷静下来后再考虑处理方法。

总之,在工作场上构造和睦的气氛需要你和每一个同事共同的努力,但如果你在这些事情上都做得很好,你的行动也一定会影响其他人,因为,美好的东西也是很具有感染力的。

广结工作之缘

上面谈到的你要交际的对象 ,不管是上司还是同事 ,都是属于自家人 ,可在我们的工作关系中 ,无论在哪个岗位我们面对的客户和其他工作对象 ,也许比“自家人”要多得多。

跟这些“工作对象”打好交道 ,有时比跟“自家人”还要重要 ,因为它直接关系到你的工作成绩 ,影响你的升级和你的外部形象。

有人对“公共关系”这门学问作过这样的解释 :争取对你有用的朋友 ,说得明白一点 ,就是要“广结工作之缘”。树立这想法 ,是你跟形形色色的工作对象处理好关系的基础。

工作 ,实际上就是结缘 ,跟各种各样的单位、部门建立联系 ,认识各种各样的人 ,在这种种人中 ,不管是部长、厂长还是小兵、小卒 ,你应该在心里要对他们一视同仁 ,虽然根据现在的种种行政规定 ,部长、处长、职员坐的车 ,住的饭店级别不一样 ,但这只是他们的行政区分 ,从根本上来说 ,他们都是人 ,都是你的工作对象 ,何况今天的小兵 ,明天就可能成为主管 ,你无意的轻视和伤害 ,在别人看来可能是有意的 ,这也许就会成为明天他当主管

时跟你过不去的唯一的原因。

结缘的方法可以是：

一、宣传自己

让对方了解自己，是增加双方友谊的基础。经常向对方提供你们要对他们所作工作的详细资料，这些资料的编排最好是图文并茂、印刷精美，诱人阅读。不要小看这些资料的分量，它是你们树立自己形象的一种表达方法。

二、想着对方

表达你对对方关心的一个最好办法是在过年过节时，给对方单位和部门发贺卡，在贺卡上简单地写上感谢他们这一年的照顾和帮助，希望新的一年开始新的合作等等。这种贺卡可发至你工作的所有对象，虽然是小小一张贺卡，但他们会感谢你的关心，同时也意识到你的存在。

记住经常与你打交道或有重要工作关系的人的生日，在这一天给他发一张祝他生日快乐的卡片，也会收到同样的效果。

当然，平时经常保持联系，积极参加他们邀请你的活动，也是增强缘份的重要方法，结工作之缘也就像与朋友结缘一样，你心里多惦记他一份，他在适当的时候会给你意想不到的回报。

八字原则

想结好工作之缘,无疑是一种观念,有了结缘的方法,也并不一定就能获得对方全部的信任和友情,所以,我们还要注意的一个方面,就是与对方合作的态度。唯有态度它时时刻刻渗透在你与对方的工作关系中,是一种不仅让对方“可视”,而且让对方“可感受”的东西,因此,它留给对方的印象应该是更深刻的。我认为这里的态度可以用八个字概括,即“诚实、和善、沟通、信誉”。

诚实

“待人以诚”是建立相互信任关系的基础,而信任又是较好地开展工作的基础。工作上“诚、恳”的态度则可以表现在任何方面,如:如果你是一个公司供销部门的人员,你应该诚恳地听取客户对你们产品的反映,并诚实地告诉他们你们的产品的优劣、价格等等,不要图一时的销售量,只报“优”不报“劣”,因为人只可能受骗一次,但你却因为这一次便永远失去了一个财源。

在这方面,日本人做得特别好,他们的生意信念是“顾客即上帝”。他们把顾客的要求、愿望、反映看作是至高无上的道理,除了根据用户要求设计产品之外,还严守质量之关,并建立完整的售后服务。可以说是一切围着用户转,因为他们非常明白自己的生存建立在他人之上。

和善

和气是生财的秘诀,作为女性,常常保持和蔼可亲的笑脸是你能够得到他人好评最直接的方法。

给人以和善的感觉还取决你说话时的声音和听人说话的态度,你的语言应该是悦耳偏低的,只要对方能听清你的声音,那么尽量压低自己的音量会使人感到亲切。

听人说话也是一门艺术,这点我们在第十章中会专门谈到,这里你要做好的是有耐心听完对方说话,不要中途打断他。如果害怕自己忘记,可以在本子上作记号。

沟通

工作关系的双方应该处于平等的地位,经常与对方交流情况,倾听意见,有来有往,这样才能达到“互信互惠”。

女性在处理工作时,常常爱犯的毛病是有时玩点小心眼,不像男性那些直爽,往往认为别人不知真实内情便擅自处理,或者想处理好后再跟对方言明,这种自以为是的态度常常会把事情弄错,我本人就犯过这样的错误。有一次曾代表单位去采访在国

内举办的一次日语竞赛 ,由于好不容易有机会回了国 ,就想趁结束时回家看看父母 ,因此没有征得老板的同意便擅自买了飞机票 ,当时没说的原因一是老板太忙 ,二是他太严厉 ,希望在他心情好的时候再跟他言明 ,结果事先被老板知道 ,不分清红皂白 ,把事情弄得难以收拾。

过后我知道自己的方法有错 ,而老板也向我说明他只需要我事先向他沟通 ,他是个通情达理的人 ,然而后悔已晚。

信誉

讲究信誉是你与对方维持良好关系的重要条件 ,特别是在国外 ,一次失信不仅损害你的形象 ,而且你极有可能失去某次极好的机会。守信包括严守约会时间 ,保证产品质量 ,遵守双方的协定等等。

作为女性 ,树立良好的工作形象是你工作取得成绩 ,赢得信任的关键 ,而且你要记住的是 ,你工作不仅是为社会 ,更重要的是在为你自己谋求幸福和快乐。

第十章

男女交情

第十章

非爱情男女

男人和女人之间当然不仅仅只有爱情 ,除了爱情意义上的男友(包括丈夫)之外 ,你还应该拥有别的男朋友 ,在许多时候 ,他们的存在具有其他人无法取代的意义。

首先你应该明白即使是世界上最优秀的男人 ,他也不可能拥有人类所有的优秀品德 ,即使是他具有全人类的优秀品德 ,但这些品质也不一定合适于你 ,也就是说你很难找到一个对于你来说十全十美的男友或者丈夫。我们常常在生活中遇到这样的事 ,当一个人倾注于她的爱情男友身上的理性气质 ,认为他给自己带来安定的生活和可视的前程时 ,但接触时间长了 ,就会发现他实际上是个感情线条十分粗糙 ,对你的情感反应迟钝的人。或者你迷恋你的男友潇洒的气质和对你无微不至的爱护 ,但你同时发现他是一个性格反复无常而且自私的人。

有过初恋幸福的人 ,也许还会有失恋的痛苦 ,这种痛苦的其中一种就是醒悟后的痛苦。许多年过去 ,当我们成熟之后 ,我们有时会发现我们渴望的丈夫并不是自己已选择的丈夫的那类型 ,于是我们十对夫妻之中大概只有一两对会有自信对世人宣布 :“我因拥有这样的婚姻而感谢上帝”。

上帝也许知道了人类的这种不完善,所以它给人类爱情之后补充了友谊。除了自己的恋爱对象和婚姻对象之外,一个女人在她的一辈子中,还会遇到许许多多的男人,他们中一定有些具有你丈夫和男友身上没有的优秀品质,而这些正是你期待感受的。有些男人或许并没有什么特别优秀品质,但它某方面的性格光辉会照耀你,使你能更平衡地生活。

婚姻只能有一次,在我们与婚姻伴侣过日子或过好日子的同时,我们常会感到心灵深处的另一种寂寞。虽然寂寞是永远存在的,但是我们却可以从各种各样的人那里汲取不同的智慧,它会使我们的心灵变得充实。

当然你可以交女朋友,但同是女性的她们在思维上有跟你一样的局限,在生活中有时也无法给你以实际帮助。

男性朋友可以弥补这方面的不足。

也许有的女士怕掌握不好分寸,假如你还没有恋爱结婚,这种担忧完全没有必要。假如你结了婚,你也不必有这种担心。如果你的婚姻牢不可破,水当然流不进无缝的鸡蛋里,但假如婚姻岌岌可危,只剩下空有的外表,那你为什么还怕遇到能给你带来幸福的男人呢!

当然,我在这里只谈男女友情的重要和必要,我只想对我的女性朋友说,假如你拥了二三个即使平时并不多写信、通电话,但是在你想跟他们倾诉、或者他们需要你帮助的时候,你们都能尽自己最大的努力力为对方着想的朋友的话,这种淡泊而牢固的友情会成为你人生的财富。

我总觉得这样的友情有时比亲情更珍贵。

当然还可以有一般意义上的朋友,在感情上没有牵挂,平时比较谈得来,既是你也是你丈夫或恋爱男友的朋友的那种人,不经意而善意地交往下去,也是丰富你的人生中的一个内容。

友情约会

久不久跟非爱情男友约会、吃饭、喝茶、说说话也是一件很正常和必要的事，这时你要注意的礼节是：

1、妆可化可不化，即使是化妆，最好也不要太浓，特别不要强调嘴唇和眼眶，给人以性感和富有诱惑的感觉。

2、服饰要端庄大方，不可袒胸露背，或穿过鲜颜色的衣服。当然如果你一直穿这种类型的衣服又另当别论。袜子要长过裙子边五寸以上，否则有时不注意就会露出大腿皮肤。

3、吃、喝都要讲究礼节，这方面的礼节可参照第五章到第八章。

4、如果每次吃饭、喝茶都由男友付钱的话，那么你要找机会请他一两次，或者各付各的，这种方式有利于维持你们友情的长久。

5、如果是跟洋朋友吃饭，一定记住你要付你那一半费用。并不是外国男人没有绅士风度，而是他们的习惯。如果他要替你付钱，他就是你另外一层意义的朋友了。当然有时他出于对你的感谢，或者你请了他后他回请你，这时他会主动付钱，但事先他会跟你说明白。

6. 不要跟非爱情男友谈起性的话题,除非你们都已结过婚,而且谈话带有解决问题和纯学术上的。

女朋友的条件

女朋友在我们的人生经验中占有很重要的地位 ,在幼年的时候 ,她是我们一起跳橡皮筋的伙伴 ,上学后 ,她是我们同出同进的影子 ,进入社会她就成了我们互换悄悄话和并肩上街购物的朋友。

一个知心女朋友 ,它可以给你带来许多温暖。首先她会忠诚地信任你 ,这信任的分量会使你感到自己活着的意义。

第二 ,她会无私地帮助你 ,无论是你在寂寞时想找她来陪你坐坐 ,还是你危急时需要她的智慧和力量时 ,她都会给你带来夏天的凉爽和冬日的阳光。

第三 ,她是以你为重的 ,会站在你的角度想到你的需要 ,而不是时时处处希望从你那里寻求援助。

第四 ,你们是完全平等的 ,除了感情上的互相牵挂之外 ,你们没有血缘关系带来的义务。你们拥有各自的私有空间 ,保持相互尊敬的态度 ,在钱财上是互不侵犯的。

这是你拥有知心女友具有的条件 ,也是你做别人的知心朋友时的条件。

交友四忌

即使是极为要好的朋友(男朋友或女朋友),你要维护你们的友情免受污染和不被损坏,你应该注意以下的几种忌讳。

一忌误会

不管是谁(包括你的父母、兄弟、亲戚、姐妹)告诉你,你的朋友在何时何地有负于你的言行,你都不能相信,除非你亲眼看见,亲耳听见或自己观察、感受到的事情,证实了你的朋友负情,那么你要权衡他(她)的行为是否值得你牺牲你们的交情,如果你觉得自己不能原谅对方,那么你得忍痛割爱。道听途说往往会使自己走入歧途。

二忌嫉妒

两小无猜或金石结盟的朋友,有一天其中之一发达了,或当

官或积财或成某种‘家’（科学家、艺术家等），与自己相比已是高高在上的人，于是你心中不免自卑，嫉妒别人的好日子，感到自己不佩相交，久而久之，朋友之间自然疏远，直到友情消失殆尽。其实，好朋友是没有等级的。

三忌显富

富了的一方千万不能显富，这表现为对仍处贫穷的朋友起施舍之意，把自己不用或用不着的旧东西、小东西（包括所有家庭用品、服饰）送给朋友，以为是在帮助别人，敏感的人会认为你是在嘲弄他。

如果有一天你真富了，不如帮朋友寻找改变他命运的机会。要送他东西，最好是新的或者他急需的。

四忌借钱

不要开口向朋友借钱，在日本，一旦开口向朋友借钱那么你们的交情也就完了，我一向主张你有多少钱就过多少钱的日子。富有富有的豪华，穷有穷的洒脱，每一种活法都能找到它的平衡。

除非万不得已，如家里有人生病，房子被催着交款，你只好向朋友开口，真正的朋友当然也会尽力相助。

作为朋友的一方，除了以上的原因之外，你也不必借钱于人，按国外的说法，借钱给他是害他，因为这样一来他就不会到竞争激烈的社会中努力去寻找适合于他的生存方法了。

初迈爱情台阶

初迈爱情台阶的你总是既幸福又敏感多愁的,不知道对方是否值得自己爱,也不知道对方爱自己有多少?另一方面,假如对方真的很喜欢你,他也总是尽力表现最好的一面给你看,要了解他全部的性格,需要一定的时间和机会。所以这个时期,你要尽力保持自己一定的私有空间,同时也要尊重对方的私有空间,做好这一点,就是做到了以礼待人。

保持私有空间的具体做法是：

1、不要与对方共用属于自己私物的用具,包括自己专用的餐具和寝具和一些与肌肤有接触的日常用品,因为假如你可以跟一个不是自己亲人的男人合用一个杯子,那就证明他已进入你的私人空间,你们的关系已很亲近,差不多达到了不分你我的程度。进入这个程度后,等你有一天意识到他不合适你而要跟他分手时,无论他和你都会觉得不那么容易了。

2、不宜交给对方只有你才拥有的东西,比如说自己房间的钥匙、私有财产(包括房地产、债券、存折等),这些东西有时如同自己身体的某部分,一旦交出去,再想收回来就非原样了。

3、保留一部分个人秘密,包括自己与过去的男友交往的一

些事情 ,自己家族中的某些不愿让人知道的秘密。

当你决定让对方了解你 ,你们的交谈有更深入的内容时 ,你们要记住别一见面就说得太多 ,别在初次约会时 ,将过去与男友交往的一切细节都说出来 ,暂时不说并不等于不诚实。否则你可能不会再有第二次约会。

别撒谎。你可以顾左右而言他 ,但千万不可撒谎 ,因为最终总会被人识破的。

别为了讨好现在的男友和庇护自己去刻意贬低过去的男友 ,这种做法会使聪明的男人觉得缺乏安全感 ,因为他会认为你日后会以同样的方法对他。

即使他想知道你的一切 ,你也不能全盘托出。因为他会记住你的一些话 ,而成为将来攻击你的理由。

以上所述各点均属刚迈入爱情殿堂的你需小心注意的事 ,但也并不是绝对的道理 ,总的来说还要因人而异。随着你和你的男友进入热恋并开始议论婚嫁的事之后 ,你当然要比现在更信任他 ,那时 ,你应该适当让他进入你的私人空间 ,把你的杯子给口渴的他 ,交给他一把你房间的钥匙 ,说一些属于个人的小秘密 (当然他也应该这么做) ,这种信任和真诚会使你们双方更知心、更亲密 ,更加珍惜对方。

爱情约会

为爱情而赴约的你应当是妩媚而充满光辉的。因此，不用我说，在赴约之前，你也会自己打扮得漂漂亮亮。但除此之外，你还应注意的礼节是：

- 1、不要迟到，迟到了必须要道歉。
- 2、许过的诺要努力做到，否则你最好不说。
- 3、别扯大了嗓门说话或高声狂笑。
- 4、不要说伤害他或他家族的任何话。
- 5、不能叉开双腿坐，或者把鞋脱了，把脚抬到椅子上。
- 6、不要发酒疯。
- 7、不要任性。如非要男友拉开椅子让你坐下，为你拉开车门，以及及时递给你餐巾纸等，这些似乎是想考验男友对你的耐心和爱心，但给男友的印象也许是无理取闹。
- 8、不要在饭店、酒店里为难服务生，让男友为你丢尽面子。
- 9、不宜当着男友的面把手伸进领口整理自己内衣的吊带和脚上的袜子。
- 10、手不要在脸上、身上的任何一个部位乱抠、乱摸。

以上这些，不仅在自己的男友面前做不得，在任何公共场合都不能做。

拒绝和被拒绝

婉拒

当你从一开始就对那男人不感兴趣或者认识了一段时间后,觉得他并不是你要选择的终生伴侣,你可以考虑疏远他或拒绝他的种种邀请,拒绝的方式可以是:

1、如果你对那个男人从来没有兴趣,但他却邀请你陪他参加他的朋友的生日晚会或者婚礼时,他八成是希望你充当他恋爱意义上的女朋友出场,这时你最好干脆地拒绝他,告诉他你觉得自己的身份不合适。

2、假如他邀请你单独跟他去看电影、听音乐会或者从事别的娱乐活动,你不想发展你们俩的关系的话,也请拒绝他,这时你可以说:“对不起,我没有空,我已经有了别的约会”。一般有理智的男人听到这样的话会知趣地离开你。

3、假如你和某位男友只想保留友情关系,那么拒绝了他的个别约会后,寻找一些有许多人参加的大型活动邀请他与你同

行,同时多和他谈一些别的话题,暗示他你对他的友情的兴趣,这样事情也许会朝你希望的方向发展。

4、如果你与某位男士交往了一段时间,但最终发现他并非你的意中人,那么要结束这段关系的方法一是爽快地跟他谈清楚,二是回避和疏远他。但第二种方法只是一种手段,用于那些特别缠绵于你的人,过急地处理也许会伤害他的感情,使他一时受不了反而加害于你。因此你可以稍微把时间拖得长一点,对他的一些邀请表示拒绝,拒绝的语言可以说得委婉一些,但最终还是要跟他摊牌为好。

被拒绝

被自己喜欢的人拒绝毕竟是一件痛苦的事,如果你碰到这样的事情,我除了对你说:“打起精神来,重新去寻找值得你爱的人”之外,我还想对你说你应该把自己处理得潇洒和轻松一些。

1、要明白世界上好男人多得很,你遇到的不过是其中一个,而且这个人并不是你缘份中的那一个。被拒绝后正确的态度应该是参加更多的户外活动,结识更多的朋友,有缘之人自会与你相会。

2、不要在拒绝了你的男友面前哭哭啼啼、纠缠不清,更不要以极端的方式(如自杀)相缠。假如他决定背弃你,你的这些方法只能使他离你更远,即使是能得到他,但不可能得到他的爱情,日后他仍会有背叛你的一天。

3、不要跟对方讨还你曾送给他的礼物和你的信件。这样做对你来说也许是清算你们之间的感情,但对他来说只能让他把你忘得更彻底。假如说你们曾经相爱,而你付出的感情又是真诚

的 ,那么这些礼物和信件就是你这段感情的见证 ,这是一段美好的时光 ,有一天你们也许都会回忆起它。

假如对方主动把你的东西退给你 ,并要求还给他送你的东西 ,那么也请泰然处之 ,大方地接受和送还。同时你可以相信 ,这种心胸狭窄的男人不值得你爱。

4、假如你和他的关系已发展到双方都进入了对方的私人空间 ,你已经把你房间的钥匙 ,甚至你的贞操都送给了他 ,那么我觉得你要选择的处理方法仍然是 :不要问他要回你的钥匙 ,不要再跟他对话。换掉自己房间的锁 ,过去那把锁已属于历史 ,你现在已拥有一把新锁 ,应当用新的钥匙去开启自己的心灵和生活。

第十一章

会话的艺术

第十一章

打开话匣子

语言是我们从事交际的一种工具 ,而语言的价值之一应该是在与别人的会话中产生。进入“ 会话 ”这个天国之后 ,我们首先要碰到的就是 :如何与初次相识的人打开话匣子。

1、你可以先给他一个友善的微笑 ,如果他就在你旁边 ,也可以 轻轻地说一声“ 你好 ”。这样他往往会向你先开金口(如果是外国人 ,效果可能更好一些)。

2、寻问他来自何方。问法可以是 :“ 听你的口音 ,你好像是东北人…… ”然后再进一步展开话题 ,如向他寻问你对东北感兴趣的事情 ,东北的风情、民俗等等。

3、从他的职业入手。如 :“ 你是做广告设计的啊 ,我对这门技术很感兴趣 ,就是有点不入道…… ”或者称赞对方的职业 :“ 推销员是门不错的工作 ,走南闯北可以看不少地方…… ”等等。

4、赞美他的打扮 ,从他的领带、西服颜色入手 ,如果是女性 ,可以从她的耳环、项链、服装等入手。但要注意你赞美的确实是值得欣赏的东西 ,不要瞎吹乱捧 ,让他觉得你莫名其妙 ,拿人开涮。

5、单刀直入 ,先介绍自己 ,然后进入话题 ,不过这种方法稍

微有点生硬 ,只适用于工作场所及一些正式的场所。

不要忽视与陌生人认识的机会 ,在火车上、飞机上 ,尝试着向你的邻座开开玉口 ,说不定你就会得到一段好的缘份。我的一位办实业的朋友 ,就是在乘飞机时跟邻座闲聊时得到了一笔跨国生意 ,使他当初惨淡经营的公司有了好的转机。

表达自己

表达自己的目的是让别人了解和信任自己 ,使会话能够深入进行。在相互的交谈中 ,除了对方要特别向你倾吐什么之外 ,你不能作一个只听、只问 ,不答、不说的人 ,这会给人以狡猾、世故 ,不可信任的感觉 ,正确而健康的会话应该是 :

适当向别人打开你的私人区域

在与别人的交谈中自然而然地介绍自己。当别人谈及现实生活中一些有争议的问题时 ,可以坦然说出自己的看法 ,当别人说到某次难忘的经历后 ,也可以谈谈自己体验过的曲折。这种交谈最能使对方了解你 ,你也能了解对方。假如对方是个讳莫如深的人 ,也可以试试先谈谈自己 ,把话题深入 ,如果对方感到你的信任 ,也许会向你畅开心扉 ,如果仍无意交谈 ,便可适可而止。要特别注意判断对方的条件 ,值得你向他打开私人区域的程度 ,不要对牛弹琴 ,也不要毫无防备一吐为快 ,以免引起不必要的后果。

避免过分谦虚

当别人称赞你的衣服或头发样式漂亮时 ,不要一味地说 : “不好 ,不好看。”而应该说声“谢谢”。当别人问你最近在忙些什么时 ,不要开口便说 : “什么也没忙”。似乎生怕别人知道你更多 ,实际上你这是向别人砌起了一道语言墙壁 ,使人无法进入。

适可而止

不要只顾自己一个人唠唠叨叨 ,说话中要注意观察听者对自己所讲的是否有兴趣。如果抽烟的人在听你说话时把刚吸了一口的烟拧灭了 ,或者他不停地看手表 ,说明他已经不耐烦 ,你要改变自己的话题或把这次会谈结束。

说服别人

说服别人之前 ,首先要对对方有充分的了解。“知己知彼 ”才能“百战不殆 ”,弄清他为什么不同意(反对)这件事的真正原因 ,寻找充足的理由推翻他的原因。

从侧面入手也是一个办法 ,了解他的爱好、经历 ,抓住他性格的特点、弱点 ,从他的利害关系找到合适的话题 ,让他感动 ,改变对这件事的看法或处理方法。

从自己入手的话也许会让对方更容易接受 ,可以坦率而真诚地告诉他你对这件事的态度 ,包括你重视的程度和你害怕或者不愿意看到的结果 ,并告诉他你愿意竭尽全力把这件事处理好等等。

晓之以理 动之以情是说服别人的最基本的条件。

说服别人时你的态度应该是诚恳的 ,尊重对方的和耐心的。

诚恳的态度是获得对方理解的关键。不要在说服别人时带着一副高高在上的态度 ,要跟对方是平等的 ,并且尽量让他感觉得到你对他的尊重。

之所以说要“耐心的 ”,是因为对方肯定会寻找许多反驳你的理由 ,有些理由甚至是死钻牛角尖和再三重复的 ,你要耐着性

子听完他的叙述 ,让他感受到你的冷静。

说服别人时要注意环境的选择 ,最好没有第三者在场 ,选择一个合适于你们说话的环境 ,可以在幽静的饭店 ,也可以在风景优美的公园、旅游点 ,或者是办公室等等 ,这些环境都有便于气氛的产生 ,增加你说话的魅力。

说话时的表情和声音

不论在任何场合跟任何人交谈 ,只要是正式的而非闲聊 ,都请要注意你的表情应该是 :

眼睛

不要在与别人说话时 ,把眼睛落在对方的衣服上、肩膀上、嘴巴、耳朵上等等 ,不敢看对方的眼睛会给人没有自信的感觉。但作为女性 ,也不要眼睛死盯住对方的眼睛 ,如果你有一双大而神的眼睛的话 ,就更会使对方误会 ,以为你对他特别好感。正确的方法是眼睛落在对方脸上 ,可以时不时看看他的眼睛 ,但要给人一种你把全部注意力都用在与他对话和听他说话上了的样子。

面部表情

你的脸部表情是和善的 ,而不是冷漠或孤傲的。不要给人一

种你在他之上的感觉,要让他感觉到你很在意和他说话。如果仅仅是一般地打招呼或说几句客套话,那你的表情应该是微笑和开朗的。

声音

在国内,我们常常听见有些女士在宾馆、车站及其他社交场所提高嗓门大声唤人,或者在公共汽车、地铁里大声交谈。在国外,这类人会被人认为是神经有毛病或极不懂得社交礼仪,中国人在日本就常被人误会,因为嗓门太高,即使是在说日语时,也会被人问:“你生气了吗?”

作为女性,在跟人交谈时,声音应该是柔和且尽量偏低的,高嗓门并不能说明你的理由特别充分,稍低的声音反而会给人以冷静文雅之感。一般来说,音量要保持在对方能听得清晰为准,或者可以配合对方声音的大小,当然这也要视情况而定,如果对方是个大嗓门,你就不要再抬高声音了,不妨说轻一点,让他来配合你。

应避免的问题和话题

我的一位朋友是日本某大学的教授，研究中国文学，对中国的某些事情比许多中国人还要清楚，可是他有一次还是苦笑着对我说：“去中国，我最害怕他们问我的一个问题是每月拿多少工资。”

中国人“私生活”的概念似乎十分淡薄，属于“隐私”范围的东西也十分有限，因此谈话和问话的内容容易肆无忌惮。人们不仅可能问你一个月工资收入多少，可能还要问你父母、妻子的收入和孩子的情况等等，请记住，在国外这些都属于“私生活”范围，具体地说属于个人隐私不该问的话题，应包括：

- 1、对方的年龄。
- 2、对方的婚姻。
- 3、对方的收入（包括父母的收入、妻子的收入、家庭的开支等等）。
- 4、对方所买东西的价钱（不管你对那样东西有多么感兴趣，也不要问他价钱多少）。
- 5、对去拜访对方家庭感兴趣。
- 6、对方私生活的所有方面，包括婚姻问题、家庭问题、健康

问题等等。

在社交场合 ,不该触及的话题包括 :

1、跟医生讨论自己的病情 ,问律师法律问题等等都是不明智的 ,因为在非办公时间 ,他们可以不为你解答这类问题 ,你也应该尊重他的私人时间。

2、不幸的事情。包括对方家庭最近发生的生老病死所有事故。

3、议论张三李四的是是非非。

4、谈论自己的不幸遭遇。特别忌讳跟同一个人重复自己的遭遇 ,这样会使人想起鲁迅笔下的祥林嫂。

5、卖弄自己的知识 ,炫耀自己的成就。

6、对大龄女性谈婚姻的妙处 ,对老头儿谈女性时装等不合身份的话题。

另外 ,还有一些话题须小心处理 ,如宗教信仰问题 ,民族风俗问题 ,不同的政治见解和性问题、生存观念等等问题 ,这些话题都属于敏感话题 ,能不谈最好不谈 ,如果对方是个鼓吹、宣传者 ,你也不要伤害他的自尊心 ,当一个沉默的聆听者即可。

理想的聆听者

听人说话也是一门艺术。面对一个理想的聆听者，一个十分痛苦的人心情会得到安慰；一个十分愤怒的人会后悔自己的粗鲁；一个想要说服你的人会感谢你的耐心，而一个成心叫你难受的人会反省自己是否过分。

假如你能成为一个这样的聆听者，那么你做人也就成熟了一半。

这样的聆听者的本事是：

1、倾听的时候完全投入。假如对方是在骂你，你更不用出声，注意欣赏他的“骂术”是否高超。假如你想回骂，那么你俩的这场戏就没完没了。不妨听他骂完，最后时分说出你最想说的几句话，让他深思或无地自容。

2、努力做到并创造条件让对方把话谈完。听对方把自己的意思彻底地表达清楚是了解他最直接的办法。因此，在对方说话时可以适当的点头表示你在注意听，并用简单的插话和提问使话题深入下去。但假如对方说的话你完全没有兴趣或你没有时间听他把话说完，那么也请你寻找一个合适的时间把话题打断，并用委婉的语言告诉他你今天还有别的事，这个话题以后再继

续,或者你把话题转移开来。

3、听人说话时不该有的动作是,摆弄自己的衣服,挠抓头发和身上其他部位,把脚抬起来放在椅子或沙发上,剪脚指甲或手指甲,脱下鞋子抓痒等等。

4、最让人扫兴的动作是,不停地看手表(钟),一副急切想离开的样子。如果你有急事在此地不能久留,请在进门时告诉对方你有事,今天只能在此呆多少时间,让对方在说话时有心理准备。

5、另一个让人扫兴的动作是不停地打呵欠,让人感到你对他的话没有兴趣。假如你确实太困,也请事先向对方解释:“我昨晚没睡好。”

第十二章

打电话

第十二章

找 人

国内许多人打电话找人时都习惯于直接问：“张三在不在？”或者说：“找李四。”有的甚至还会反问一句：“你是谁啊？”让人丈二和尚摸不着头脑，心里马上来了气。其实这三种都是不礼貌的说法。特别是第三种，因为不管你是把电话打到对方家里还是他的工作单位，你要找人，实际上你是在打扰对方。如果他本人不在，是他的家人或同事接了电话，那么你更是无故地干扰了第三者，占用了属于别人的时间，因此尽量尊重对方而又能把话说得简单明了是你的责任。

特别是打电话到对方家里，找他家的先生，他家先生正好在家接了电话还好说，假如是他妻子接了电话，一个女声突然一句：“张三在不在？”肯定会把妻子弄得满心疑团，不愉快之极。

正确的说法应该是：“你好，我是大发公司的王小仙，请问张三在不在？”一句话把你的单位、姓名、要找的人全交待得清清楚楚，既礼貌又周全。对方听到你如此的话语，即使再忙，也会友好地回答你。

如果是你跟对方的家里和单位已经很熟，当然可以省掉单位，只报姓名即可，千万记住要报姓名，不要只说：“你好，我是小

唐。”见对方没有反应过来 ,又来一句“我是小唐啊 ,你忘记了 ”姓唐的人多得很 ,你怎么能埋怨对方呢 ?只怪你自己没说清楚。

最后挂电话前 ,请别忘了说一句 :“打扰你了 ,谢谢。”

假如你打电话时 ,正好是对方接了电话 ,那么你应首先问问他现在有没有时间听电话 ,这样礼貌周全地为对方着想 ,他会非常感激你的通情达理 ,如果他此时正巧忙着 ,一般他忙完后会给你回电话。

拨通电话后 ,如果对方告诉你 :“你的电话打错了。”你不要一声不响地“咔嚓 ”一下把电话挂掉 ,好像你打错了电话是对方的错似的。其实你无故打扰了他 ,他该提醒你下回注意点才行呢 ,因此 ,你应该礼貌地说一句 :“对不起 ,我打错了。”

留言与邀约

留言

有时我们打电话 ,往往要找的人不在 ,电话被第三者接了 ,这时你可以考虑留言 ,留言的方法有三种 :

1、你的事是可以转告的 ,那么请第三者把事情转达给你要找的人。

2、问清第三者 ,你要找的人什么时候回来 ,根据他回来的时间 ,请第三者转告他你将在什么时间再给他打电话。

3、请第三者转告你要找的人给你打电话 ,并告诉他你在什么时间在哪里等他的电话 ,方便的话 ,把你的电话号码留给对方。

因为你是麻烦对方转达 ,所以说完后别忘了补充一句 :“麻烦您了 ,谢谢。”

邀约

有些人在电话中邀请别人做某件事时，一开腔就问：“你明天晚上有没有时间？”对方也冲口而出：“有时间啊。”你又说：“那你到我家来吃饭好不好，李力也在。”

对方这下可为难了，她也许想去你家吃饭，但她不想见李力，或者她根本不想去你家吃饭，也不想见李力，但她已经说了她有时间了啊！

这种电话是强人所难，不为对方着想，如果对方是个心眼小点的人，还会认为你完全不懂得尊重她，以后听见你打这种电话就害怕。

正确的说法应该是：“明天我准备请李力和张三年来吃便饭，你有没有时间，有时间也来凑凑热闹吧。”

对方听了后，就会婉转地说：“对不起，明天我正好有别的事。”如果她很想去，她当然就会说：“行行，明天我正好有空。”

这种说法显示了打电话的人的修养，因为这里面她首先想到了对方，替对方着想，把决定权留给了对方，话说得既礼貌又热情。

接电话

接电话也是一门艺术。

在国外,电话铃一响,我们拿起电话,就会说:“喂,这里是大华公司。”或者:“喂,这是张三家。”这是为了让对方判断一下他打的电话是否正确。在国内,我认为在工作单位还是应该这么说的,但在一般人的家里,许多人担心有乱七八糟的人打电话来,也不愿意轻易让对方证实自己的电话号码和姓名,因此也可以简单地说:“你好,请问你找谁”或者就说一句:“喂”。

虽然只是一句简单的“喂”,但也要注意声音不可太低,太低会让人觉得压抑,以为你正在生气,也不可太高,太高会使人觉得你对他的电话不耐烦。这两种声音都会给人带来不安,不知下面的话该不该说出来,正确的发音应该是声音稍微偏低,把尾音拖长,给人以亲切、悦耳之感。

接下去,你可以问对方找你有什么事,一边听一边把要件记下来,不管是找你的还是让你转告别人的,都要养成随手记下来的习惯。如果对方是要你转告其他人给他回电话的,那么请一定记住要问电话号码,不然你把事情转告了其他人,但他却没法回电话,反而会耽误事情。

如果电话正好是打到办公室找你的,对方又是一个你正想找的人,也要想到这是在办公室,旁边有其他人在场。即使是你一个人的办公室,也可能有别的电话要打进来,不要唠唠叨叨拿着电话说个没完。该说的一说完,就请把电话挂上。

在公共场所使用公用电话,特别要注意不要占用太多时间,有时我们会在街上的某个公用电话亭看到,后面排起了一长队,而且有人急得直跺脚,但打电话的人却不慌不忙,正在那里谈笑风生。在公共场所,包括办公场所使用电话时,还请注意说话的音量不能太高,太高了对周围的人来说就是噪音。挂断电话时声音也不能太响,太响了第一会让电话的对方认为你不高兴了,第二也会使正在聚精会神工作的其他人受到惊扰。

最后还有一点我必须要说的是,如果你是到别人家做客、拜访,这时电话铃响了,即便你是坐在电话机旁边,即便你是这家的姑姑、姐姐、母亲、姨妈。你只要不是这家的常住人口,请抑制你接电话的欲望,因为接电话的权力属于这家的主人,在国外主要属于女主人,你如果抢着去接电话,你就是侵犯了别人的权力,除非主人一时脱不开身,发话让你接电话你才能把手伸出去。

注意四件事

及时给朋友回电话是你要注意的第一件事。

有人给你打了电话,你刚巧不在,回来后看到留言,应当尽快回复,决不宜置之不理,万一你实在太忙,隔了一段时间才回电话,那么请说一声:“对不起,这么久了才回电话。”

如果是朋友跟你在电话里约定什么事,你当时无法马上答复他,你可以跟他说:“对不起,下午我把这份资料查清楚后,大概在四点左右给你回电话。”那么你下午四点即使资料没查到,你也要把电话拨过去,请他再等一等,并另外跟他约时间,切忌一口承约“好,好,我一定帮忙,你等我电话吧。”既不说时间,其实也可能不把此事放在心上,表面一副热情样,说过了就忘,那边等急了过不了一天又把电话打过来了。一次、两次还好,同样的事情发生多了你就成了一门“大炮”,没有人再相信你了。

第二件事,若有人打电话来找你,你恰巧有客人在身边。为了尊重这位客人,你应当客气地告诉来电话的人,你正有客人在,要待一会才能给他回电话,或者请他过会儿再打来。当然如果是在电话中两三句就能说完的事又另当别论。否则你如果在电话中扯个没完,那就太怠慢了你身边的客人。

第三件事 ,如果给对方家里挂电话 ,没有特别的急事请一定要注意不要在吃饭时间和睡觉时间打电话过去。别人一家人正在有说有笑地吃饭 ,你突然一个电话会败坏了对方的胃口 ,或者别人正在甜睡之中 ,你的电话会把对方惊醒 ,碰巧对方如果是个经常失眠 ,好不容易睡着了的人那他真是要窝火透顶 ,保准一拿起电话就没好气。

在国外 ,一般晚上超过十点钟就不宜再往私人家打电话 ,超过这个钟点打电话的人会被看作是人看作是缺乏常识的人。在国内也许没那么严格 ,但一般来说 ,你晚上超过十点再打电话去别人家最好问问对方 :“这么晚打扰你可以吗 ?如果不方便的话 ,我明天再给你打电话。”对方知道你是个懂礼貌的人 ,一般也会很礼貌地告诉你 ,晚上几点钟前打电话来没关系。

第四件事 ,如果有事打电话到对方家里 ,正巧被对方家较小的孩子(十岁以下)接了 ,请不要把重要事告诉孩子让孩子转告他的父母。孩子一般忘性大 ,一有别的事情很可能就把你认为是“十万火急”的事忘到九霄云外去了。

手提电话和传呼机

手提电话在国内成了某些人显示身份的工具 ,所以在人越多的地方越让它响得厉害 ,引起众人注意 ,自己心里才骄傲踏实。还有另一类人也许真因为生意太忙 ,无论在何时何地都需要尽快得到信息。然而在国际社会 ,无论是手提电话或者是传呼机都不宜在下列地方发出声音 :

- 1、各种正在进行的会议。
- 2、任何宗教圣地——教堂、庙宇等。
- 3、歌剧院、音乐厅、电影院。
- 4、隆重而正式的舞厅。
- 5、高级饭馆和餐厅。
- 6、鸡尾酒会。
- 7、洋人的家宴。
- 8、气氛安静的公共场所——图书馆、学校的教室、老师办公室等。

在国外 ,医院、殡仪馆都是不能让手提电话和传呼机发出声音的地方 ,甚至在别人的办公室 ,也要控制你的电话机和传呼机

发出声音 ,更不要说以上所列各处 ,否则 ,你准会被看成是不懂世间规矩的“异人类” ,或者是刚从哪个山洞里爬出来的“土老冒”。

第十三章

应聘和面试

第十三章

履 历 书

在日本 ,高中毕业后无论你是要继续升学还是想找一份工作 ,都得为自己准备一份履历书连同其他资料寄给你所选择的学校或工作单位 ,由学校和工作单位根据你履历表上介绍的情况 ,决定是否让你进入第一次的入选。因此 ,你的履历表所起的作用是极其重大的。

同时 ,这种通过履历表作自我介绍 ,让对方了解的方式将贯穿一个成年日本人的一生 ,直至他的生命结束。

因为国外没有我们国内所说的档案和组织关系 ,个人工作职业的变动——就职或辞职 ,很大程度由自己个人把握。在各种就职活动中 ,让别人了解自己最直接、最正规的方式是通过履历表。

这份履历表当然由自己填写 ,不要任何单位或家长盖章签字 ,它的内容包括 :姓名、性别、年龄、婚否、家庭住址、电话号码、学历、职历、爱好、特长、家庭关系等等 ,是一份个人情况简单而完整的集汇。

现在在国内 ,工作关系的变动可能不像过去那么严格和繁琐了。到一些私人企业、合资企业、外资企业去求职的人恐怕不

需要什么档案关系,而是通过履历书介绍自己,达到让对方初步了解自己的目的。随着国家改革开放的深入,这种方式恐怕会越来越普及,因此填好履历表可以说是一件值得我们重视的事。那么如何才能填好履历表呢?

日本一般的文具店里有现成的履历表卖,并配有信封。你只要按照履历表的格式填好就行,因此容不了多少废话。但国内没有这东西卖,一般要自己在信笺或稿纸上写,所以更要严格掌握格式、顺序。履历书的顺序为姓名、性别、年龄、籍贯、家庭状况,此为第一段。

第二段是学历。

第三段为职历。学历和职历的写法应该是“×年×月进×校读书(工作),×年×月毕业”。语言要简单明了。

第四段为职称与资格。资格包括如通过会计师考试合格,并有合格证明的,或者有律师资格,英语或其他语种考试获得认定证书的,或外语比赛在省级以上获过奖的,以及得过什么大奖的都可写上。

千万记住此栏要重点突出,不可鸡毛蒜皮的事都写上,并不可言过其实给人以自吹自擂的印象。

最后一段可简单介绍自己的爱好、特长,如果合适,请写上自己要到这家公司来应聘(或学校念书)的动机和目的。

最后是联系地址和电话。

以上几项,已构成完整的履历书格式,如果招聘单位没有特别要求的话,按照以上所列各项的顺序写,基本上不会有错。但要注意字数不可太多,要控制在一千字之内。书写要工整、易读。有条件的最好送去打印一下,复印几份,以备后用。打印出来的履历书应是A4用纸2、3页之内,否则太长了没有人愿意看,你辛苦写出来的东西达不到预定的目的,机会还没有得到,就失去了。

服饰与表情

如果你的应聘书被招聘单位看中,他们就会给你发通知,让你在指定的时间去与他们见面,见面时他们会问你一些问题,同时也想看看真人是什么样子。在国外,这次见面被说成是“面接”或“面试”。

这次见面非常重要。招聘单位是否录用你,很大程度取决于这次见面你给他们留下的印象,因此,你首先特别要注意的应是你的服饰和表情。

在日本,面试时一般认为穿深蓝色的西装套裙好,里面配白衬衣。其次是黑色、灰色和其他冷色调的西装套裙,配以肉色类裤袜和黑色、蓝色以及其他与服装同色的鞋子。如果带有手袋,也要跟服装协调。总之整体要给人以端庄、大方、清洁的感觉。

面试时的服装切不可大红大绿,也不能袒胸露背。除非你是去做女招待的工作,那可另当别论。

可适当化点淡妆,以突出脸部的轮廓和给人以清爽感,不宜化浓妆,特别注意口红不要抹得太红。

按照预定的时间到达之后,进门前轻轻地敲门,待里面有反应再推门而入,说明来历,自报姓名,然后等待见面,这期间表情

不要太紧张 ,要自然 ,最好面带微笑。

见面时在指定的位置上坐下后 ,双腿并拢 ,手放在自己的腿上。在整个对话过程中 ,眼睛要平视对方 ,注意力集中。

退出面试场所时 ,别忘了仍然面带微笑 ,真诚地说声“ 谢谢 ”。

面试时的语言

面试时你将会被问到的问题大概有如下几方面：

1、家庭状况

未婚的会被问父母亲及兄弟姐妹的情况，已婚的会被提问丈夫和是否有孩子及孩子多大的问题。当然如果你在履历表上把这个问题写得很清楚，有些招聘单位也不一定问这个问题，或者是问得比较简单。

2、个人情况

这方面主要被问到你所学专业的具体情况，招聘者会在这个问题上考查你的专业水平和实际能力。因此问题可能会被问得细一些，事先可以根据自己所选择的工作内容稍作准备。

如果是非大学毕业并且没有什么具体专业的女士，恐怕主

要会被提问工作经历及对本工作的一些具体看法,这是考查你的工作态度和能力。

3、选择本单位工作的动机

“为什么要选择我们单位?”“为什么要选择这份工作?”等等是经常被提及到的问题,主要是通过这些问题看看你对这项工作是否真有兴趣、动机如何。在回答这些提问时最好在心里有所准备,该说什么,不该说什么要心中有数,如果拿不定主意,可多找几个有经验的长辈和朋友商量。

4、目的和打算

到本单位来工作的目的以及具体打算也是要涉及的问题。在回答这类问题时,注意不要只谈大道理,比如“为社会主义作贡献”、“使自己成为一个对社会有用的人”之类的雄心壮志虽然动听,但说了也许等于没说。在这个问题上重要的是谈具体的打算和想法,比喻“希望在××方面作一些尝试”或“做好××工作,争取获得××资格”等可以看见的目标。只有一步步实现了这些目标,才能真正做到为社会作贡献和成为一个有用之材。

在回答问题时,注意吐字清楚,抓住重点,叙述有条理,让人一听就能明白你的意思,这样会给人以头脑清晰、聪明反应快的印象。

注意说话要实事求是,不要一味强调自己的能力和特长,给人以不可一世或自己屈才迁就的感觉。同时也不要夸夸其谈,别

人一提问 ,自己就口若悬河 ,说个没完 ,有一种强烈的表现欲。更要避免就某个问题跟招聘者论争 ,假如你一时气盛 ,出现这种情况 ,十有八九你希望得到的这份工作就泡汤了。

最后要注意使用礼貌用语 ,进门时可先问“你好” ,说声“今天打扰你了” 。告辞时也别忘了说“谢谢”和“再见” 。这些礼貌用语恰到好处的使用 ,会给人留下特别深刻的印象 ,有助于你这次面试成功。

判断对方

上面说了面试是招聘者判断你的一个重要方式 ,但你别忘了 ,面试也是你了解他们判断他们的一个重要机会。

选择这个单位应聘 ,我相信你对这个单位多多少少作过一些了解。但国内单位企业还不像国外 ,在招聘之前一般都主动把自己的情况详细罗列印刷成一份精美的材料让应聘者有一些初步的了解 ,这份材料的内容包括企业所在地、设立年月、基本金、职工人数 ,现在的效益、工作内容和范围等等。而国内企业和单位没有这份东西 ,透明度也低 ,我们一般只能靠道听途说去了解 ,直接接触这个单位和单位领导 ,面试这一天也许是这一次。因此 ,我们应该很好地利用这个机会使我们更准确地对这个单位未来的上司作出判断 ,或者换句话说 ,通过这次机会 ,我们也要对自己是否选择这个单位 ,这份工作作出最后的决断。

判断的内容有两方面 :

一方面是加深对企业 and 单位本身的了解 ,验证我们原来听到和看到的一些东西。

在招聘者向你提问时 ,你也可以在合适的时间对招聘者提出你最想知道的一、两个问题。当然要注意提问时语气委婉 ,问

题可以从侧面提,提得要让对方能够接受又乐意回答。比如说你要知道这个单位有多少人,由什么人组成等问题,你可以这样问:“我听说这是一个很能干的实体,大概人不多吧。”“高学历的人一定不少吧”等等。话说得入耳,招聘者很自然地会顺着你的话题给你介绍这方面的情况。

第二方面是了解领导。

一般来说面试你的人都是单位领导,如果是很大的单位和企业,也可能是人事部门的负责人。他们是招聘者,在跟你谈话时,他们在判断你的反应和能力。我在第九章“工作场上的交际”中谈到有一个好的上司十分重要。因此,你也应该利用这个机会观察你未来的上司。

这种观察当然仅仅是表面的,但作为女性来说,一般直觉都不错,即使是对方在提问你,你也可以从他的提问中嗅出他的性格和爱好,从而判断他是否是一个好领导。当然凭一面之交的判断有时会失误,但你应该尝试一下去作判断,这对你作最后的决定有好处。

除了以上两方面的问题外,还有些问题恐怕也是你感兴趣的,如你的月工资数额和工作的具体内容。如果招聘者很肯定地把这个问题提出来跟你言明,那么你这份工作十有八、九是能够得到了,但遇到稳重的上司或人事干部,他们也许这一次还不会说,待你回去后他们考虑妥当之后,才会另外通知你。

各种情况的处理

在面试时 ,你可能会遇到几种意外的情况 :

工作内容有变化

我的一位朋友 ,从国外留学回来后 ,被一家新建成的合资公司看中 ,他们让她去应聘副总经理。但面试时 ,总经理却让她去干办公室主任。她考虑了一下 ,委婉地拒绝了。

这种情况是面试时可能发生的 ,对方也许觉得了解你后 ,让你去干你并不打算应聘的一份工作更合适 ,但这个转变对于你来说太突然了。如果你当时转不过弯来 ,你可以不作回答 ,只说“请让我再考虑考虑”即可 ,事后再作回答也不迟。

但如果实际工作内容和招聘内容相距实在太远 ,如我们有时在报纸上看到有些女孩子本来是应聘作秘书、办事员等等的 ,等面试时才知道要自己去女招待、女服务员 ,这种时候如果你不愿意 ,当然可以当场回绝。

招聘单位与实际接触相距太远

决定应聘 , 寄出履历书时 , 觉得那个单位似乎不错 , 但面试时通过了解 , 发现这个单位对你的性格和专业并不合适 , 这种时候也不要马上垂头丧气 , 或者当即表态要退出应聘 , 你应该仍然很有礼貌地把话听完、说完 , 最后可以委婉地表示这份工作与自己性格不合 , 也可以事后通过电话通知。

招聘单位的领导素质太低

在面试时 , 发现招聘者——单位领导素质太低 , 如果是言语能力和工作能力或者是交际能力的问题 , 那么我们还应慎重考虑。但如果这位领导 , 特别假如他就是你未来的顶头上司的话 , 却在面试时满口粗语 , 问话没有修养 , 全不顾你的自尊心 , 那么你就要考虑能否跟这样的领导工作。更有甚者 , 如果招聘者不怀好意 , 对你有非分之想 , 那么这样的领导还是离远一点好 , 因为即使你再洁身自好 , 即使你再喜欢那份工作 , 或者在乎那份工资 , 但你因有这样的上司 , 从此后也难以安心做好工作 , 反而会惹一身骚 , 有处理不尽的麻烦和烦恼。

工资收入不符

当你和招聘者谈得十分投机 , 你对那份工作已抱有很大的

期望 ,并跃跃欲试时 ,最后谈到的工资收入和具体福利却与你想象的差得太远 ,这时你要权衡你更需要的是什么。假如你一时难以回答 ,可以请招聘者给你一些时间考虑 ,但如果招聘者要你马上作出回答 ,而你又太喜欢那份工作 ,你不妨先答应下来 ,事后再寻求缓和之计 ,免得失去一次重要机会。

除以上四点外 ,也许你在面试时还会碰到另一方面的意外发生 ,如在对话时不小心碰翻了茶杯 ,或者问了一些不该问的问题 ,或者你觉得自己刚才对某个问题的回答不够妥当 ,这些时候你一方面要跟对方说“对不起” ,另外 ,也可以找机会对回答不妥的问题作必要的补充。总之要在整个面试过程中保持冷静的头脑 ,对可能发生的各种情况作尽可能妥善的处理。

第十四章

人生大事与送礼

第十四章

结 婚

人生大事从结婚谈起 ,是因为这个世上有了一对对青年男女的结婚 ,生活才有了新的开始 ,所以接到朋友结婚的请柬时 ,你当然该去庆贺一番。

世界上不管是哪个国家 ,参加别人的婚礼时都得带上礼物 ,亚洲的一些国家 ,有送钱不送礼的习惯 ,如日本和中国 ,特别是日本 ,当你被邀请去参加婚礼时 ,在封包上写上你的名字即可。我国虽然现在时兴打红包 ,但送礼的习惯也同时存在 ,假如你是新娘、新郎的直属亲戚 ,送一件合适的礼物也能使他们很开心。而在欧美 ,大多只有送礼的习惯 ,你送的礼物 ,那怕内容并不丰盛 ,外头的包装可得越堂皇越好。洋人的婚礼 ,经常把所收的礼物全部摆出来点缀场面 ,哪一份是哪一位送的都一一标明供来宾尽情欣赏。如果你实在来不及买礼物 ,那么送礼金也行 ,但要记住附上一张亲笔写的贺卡。

在国外 ,如果你送的礼物 ,被退了回来 ,你千万不要动气 ,八成是那对新人的婚礼告吹了 ,遇到这种情况 ,你只要收下退回的礼物即可 ,不必再打电话去追问 ,因为事后他们总会给你寄一张解除婚约的通知。

国内的朋友结婚时是送礼还是送礼金,最好依地方和具体的人而定,如果要减少麻烦,又要讨新娘新郎喜欢的话,也许送礼金更合适,因为很可能你精心挑选的礼物跟别人送的东西相同,或者那件在你看来精美的礼物对新娘新郎却并不合适,还不如送礼金让他们在开始新生活后作新的安排。

至于礼金送多少合适,一要看你和这对新人的关系,第二要看你所在的城市的风俗。如果实在拿不定主意,也可以打电话问问别的被邀请参加婚礼的熟人,等决定下来之后把礼金放到红包中,写上你的名字并附一张小小的贺卡,就更能表示你的礼仪周全了。

生子

结婚之后 ,朋友很快就会添子 ,这时你大概又会接到他们打来的电话或者从别的人那里听到这个消息。

听到这个消息之后 ,你最好马上打个电话或寄张卡去恭贺一番 ,并根据你和这位朋友关系亲近的程度 ,考虑是否需要去探望一下 ,如果打算去探望的话 ,那么在给他们的电话中问明什么时候去对她们比较方便。

探望的时候带去的礼物当然最好是给新生娃娃的 ,也可以是给正在哺乳的妈妈的 ,不过买给新生娃娃的东西比较省事 ,可以是娃娃用的小衣服、被褥、毛巾和奶瓶用具之类 ,这些东西总会使刚做了妈妈和爸爸的人特别欣喜。

但是如果这个新生娃娃还有其他哥哥、姐姐的话 ,那么你带去的礼物也不能少了这位哥哥、姐姐一份 ,否则他们会觉得家里所有的人的注意力都集中在新生的弟弟(妹妹)身上 ,自己受到了冷落 ,心里会特别难受。

满 月

中国人重视做满月酒似乎要胜过她刚生娃娃时你去探望她，在从前，也比较重男轻女，生了男孩的一定做满月酒，男孩作为一种为祖宗风光的祭品在这个场合第一次正式在亲朋中展示，祖父母和父母都满面红光迎接各方恭贺。

如今生了女孩的人家大多数也做满月酒。有些人家还特别看重自己家的新添千金，非要向世人证实他们的爱，于是也大张旗鼓地张罗满月酒。

中国人做满月酒是否像犹太人那样，庆祝这个新生命的到来，或者是向世界宣布这个新生命的正式开始呢？假如是这个意义，男女应该无区别才对。

总之，假如你被邀请参加满月酒，那么得视你和主人关系的远近，准备一份送给毛娃娃的礼物或者礼金。参加满月酒时，最好不要穿全身黑的衣服，有些传统的老人在喜庆日子忌讳这种颜色。

当婴儿抱出来供大家观看时，你最好接过来抱一抱，并认真地看看婴儿的小脸，找出你应该赞美的地方大加称赞，这总会使婴孩的父母心花怒放。

洋人的婚礼

洋人和中国人一样，也把婚礼看作是自己人生中的一件大事，从订婚到结婚都非常程序化。虽然随着社会的发展，一些年轻人讨厌繁文褥节，省略了许多既费钱又费时的程序，但传统的婚宴仍然为大众承认和赞赏。许多年轻人也十分重视这个一生或许只有一次的自己的节日，因此，假如我们有幸去国外生活或工作，一定不难得到参加洋朋友婚礼的机会，这时我们手中首先得到的是一纸请柬。

请柬

在欧美，婚礼请柬一般分为四种。第一种是请你参加婚礼兼喜宴的（欧美等一些国家的人把举行婚礼和事后举办的喜宴分开）。

第二种是只请你参加喜宴的，接到这类请柬，你不必冥思苦想他们的婚礼是在教堂还是在别的地方举行，你只要带一份礼物，按照请柬上的时间和地点去喝喜酒就行。

第三种是在请你参加喜宴的请柬里 ,夹有一张“ 婚礼卡 ”。如果你能得到这张婚礼卡 ,说明你得到了这对年轻人特别的重视和尊敬 ,因为他们的婚礼只限于家属和你这样交情深厚的人参加。

有时在喜宴的请柬信封里 ,还附有别的卡 ,如“ 新居卡 ”,上面印的是新人的地址 ,如果你得到这张卡 ,你可以把礼物直接送到新婚夫妇的新居去。

也许随请柬之后 ,你会收到一张“ 贵宾卡 ”。如果能得到这张卡 ,你的面子就很大了 ,因为你去教堂参加婚礼的时候 ,能坐到教堂里两旁的贵宾席上。

第四种严格的说不是请柬 ,而是一张通知你他们结婚的卡 ,收到这样的卡时 ,你如果跟新人没有特别交情的话 ,可以不送礼。

教堂婚礼

天主教和基督教都是在教堂举行婚礼。在国外 ,有些不信教的青年男女也希望婚礼在教堂举行 ,希望至少在结婚这天能借助上帝的力量监督和保护他们彼此的誓言。假如你有幸参加教堂婚礼的话 ,走进教堂 ,就有一位男士迎上前来 ,你不认识他的话 ,请别忙着跟他握手或道贺 ,他只是来为你引路的。你只要轻轻告诉他你是男方或女方的客人 ,他就会把你带你到该坐的位置上去。

教堂婚礼一般都是男家坐右边 ,女家坐左边 ,亲属和贵宾坐在头几排。有时候虽然你是男家(女家)的客人 ,但你看到另一边座位太空的话 ,也不妨轻轻移过去帮人少的一边助助阵 ,这种雪

中送炭的行径 ,会得到包括上帝在内的所有人的赞赏。

对教堂婚礼的程序不熟悉不要紧 ,你只要跟着大家做就行 ,他们站起来你也站起来 ,他们坐下去你也跟着坐下 ,他们祷告你也祷告 ,他们唱歌你也唱就行。直到一对新人往教堂外面奔的时候 ,婚礼就算要完成了 ,你可以走到门口跟男女双方的家长握手道喜。

神前结婚(佛前结婚)

亚洲有些信佛信神的国家 ,还有在寺院庙宇及大饭店专门设置的神堂佛堂举行婚礼的习惯 ,比如日本、韩国等国家。在日本 ,神前或佛前婚礼一般都只限于亲属参加 ,如果你能得到这样的殊荣 ,说明新人把你当作自己的亲戚看待 ,一般来说他们只请客人参加事后的喜宴。

参加神前(佛前)婚礼 ,要求穿比较正式的民族服装 ,在日本 ,那就是清一色的黑色和服 ,只有新娘子才一身白色婚纱 ,形式也近和式的 ,脸和脖子抹得雪白 ,只留下一张嘴红红的挂在脸上。

这种婚礼有极其繁琐的形式。作为被邀请的贵宾 ,你也不必为不懂这些规矩而紧张 ,因为事先总有人会教你。如果没人教你 ,那是因为他们觉得不必教 ,你只要跟着做就行 ,一般来说是不会出差错的 ,只是这样的婚礼气氛过于严肃 ,对于初次参加的我们来说不免心里紧张。在这种时候 ,你只要注意不要心慌意乱而把桌上的东西弄翻在地上 ,发出一声巨响惊吓了包括“ 神、佛 ”在内的众人即可。

丧 礼

在有火葬场的地方，国人的丧礼现在已经变得非常简单了，事先送个花圈加一对挽联到殡仪馆。去殡仪馆时，先签一个名（有些地方也有不签名的习惯），然后跟着众人走到灵堂里，对着灵柩鞠一躬，看见家属握个手，说几句慰问的话，然后走开，找个座位坐下。

有仪式的参加完仪式后可以离开，若没有仪式，就静坐一会，看有人离开或者可以随便离开时就静静地离开即可。至于是否去火葬场，就要看你跟升了天的人或他的家人的交情如何了。

在欧美，如果是去参加丧礼，不管是在教堂还是在殡仪馆，进门之前一定要记住签名，这是方便主人家事后寄卡向你表示道谢。对于他们来说这是必须的礼节，因此你最好把名字写得清清楚楚为好。你要是跟丈夫一同出席，就不必分开签名，只须在你先生的名字后面写下“某某太太”即可。

在日本，参加丧礼有送钱的习惯，事先了解清楚送多少钱合适，然后到商店去买一个专门用于丧礼的信封，签上你的名字，进门递给专门在门口等候的人即可，其他程序也和中国人的丧礼差不了太多。

其他送礼的日子

在中国 ,其他送礼的日子还包括 :

生日

生日送礼当然要看与对方交情如何 ,如果是亲戚中的长辈 ,可以送钱也可以送衣类、营养品 ,如果是晚辈 ,则可以是玩具和服装 ,假如只是朋友交情或同事关系的话 ,你寄一张贺卡去就能使对方很开心了。

乔迁

亲戚、朋友或长辈及自己极尊敬的人如老师等有了乔迁之喜 ,当然也得去恭贺一番。传统的乔迁之礼主要是镜屏画 ,关系亲近的人也可以送一两件对对方合适的小家具。但现在镜屏在家庭中已不太有地位(当然很有艺术感的另当别论) ,因此还不

如送一盆绿叶观赏植物 ,一个精致的台灯 ,或者适于摆设的小艺术品 ,这些恰到好处的小礼物 ,会使主人高兴。

孩子升学和父母升迁

亲戚的孩子和自己特别喜欢的朋友的孩子考上了期待的中学或大学 ,也是应该庆贺的事 ,这种时候你可以送他一支精致的钢笔或笔记用具、书籍 ,或者打个电话直接跟孩子商量看他想要什么。

如果是好朋友升官或者有其他什么好运 ,不妨打个电话去庆贺一番 ,或者寄一张贺卡表达心意。

如果你有机会去国外或者你有国外的朋友 ,那么除了以上节日送礼之外 ,还有几个你要破费钱财的日子 ,包括 :

圣诞节

对跟自己关系亲近的人或对自己有过帮助的人最好送一份圣诞礼物 ,但要记住洋人不太在意“物多”和“物重” ,而是在乎“礼” ,只要心意到了就行。当然要讲究包装 ,而且今年你送了礼 ,也不一定明年要送 ,别人收了你的礼也不一定要回送。他如果寄一张亲笔写的感谢卡给你 ,他的礼也就到了。

如在外国公司工作 ,下属不宜送上司礼物 ,以免影响工作关系 ,除非你是秘书 ,可以对上司稍作表示。同事间要送礼的话 ,最好不要在办公室进行 ,不过你如果要给所有的同事人人一份礼物又另当别论。但这样一来 ,有些人又会为你的特别大方感到为

难 ,因为他不知道自己为什么要接受你的礼物。

情人节

许多国家在这一天都盛行女人送给男人巧克力 ,或者男人给女人送玫瑰花。这种送礼也并不一定只限于自己的男朋友或女朋友 ,在这一年中对自己有过帮助和照顾的男士都有资格得到你的感谢 ,当然是否对他表达这个意思那是你自己的事了。

母亲节或父亲节

母亲节是每年五月第二个星期日 ,父亲节是六月第三个星期日。如果你有幸有一位洋爸爸或洋妈妈或者类似于爸爸、妈妈关系的人的话 ,那么请考虑为他准备一份礼物 ,这会使老人非常感动和开心。

结婚纪念

要庆贺长辈或朋友的结婚纪念 ,依照传统 ,不同的周年应送不同质地的东西。现在虽然在西方也不那么考究 ,但如果你打算送礼物的话 ,懂得如下知识对你有帮助。

一周年 纸婚 ,可送纸或塑料的制品。

二周年 棉婚 ,棉质的东西。

三周年 皮婚 ,皮或人造皮的制品。

四周年 :花果婚 ,鲜花或者水果。

五周年 :木婚 ,木做的物品。

六周年 :糖婚(也有的地方叫铁婚) ,宜送铁做的物品。

七周年 :毛婚 ,毛制品。

八周年 :铜婚 ,铜或电器商品。

九周年 :陶婚 ,陶瓷器。

十周年 :锡婚 ,锡或铅质的物品。

十一周年 :钢婚 ,钢做的物品。

十二周年 :丝婚 ,丝和人造丝的物品。

十三周年 :花边婚 ,通花纱质的东西(桌布、床单、被等)。

十四周年 :象牙婚 ,象牙或仿象牙制品。

十五周年 :水晶婚 ,水晶或玻璃。

二十周年 :磁婚 ,瓷器。

二十五周年 :银婚 ,银器。

三十周年 :珍珠婚 ,珍珠。

三十五周年 :珊瑚婚 ,珊瑚或玉器。

四十周年 :红宝石婚 ,红宝石。

四十五周年 :表婚 ,蓝宝石。

五十周年 :金婚 ,足金制品。

五十五周年 :绿宝石婚 ,绿宝石。

六十周年 :钻石婚 ,钻石。

七十周年 :白金婚 ,白金。

送礼的规矩

我们中国人送礼不讲究形式,只讲究实惠。但如果你给外国朋友送礼,这一套就吃不开了。你送出去的礼物不论厚薄,都必须要用礼物纸包好,附带一张卡,写上对方的姓名和你的姓名。

如果外国朋友请你参加什么活动给你发来请柬,请柬上特别注明了“请别送礼”,那你最好尊重主人的意思,别带礼物出席,免得硬带了去使别的客人尴尬。如果是外国朋友想给你送生日礼物或圣诞礼物,他问你想要什么时,你最好告诉他你想要的东西反而帮了他的忙,因为如果说“什么也不要”,他反而不知所措,当然,你选择礼物时,也要考虑对方的经济收入和你们的关系,不要尽拣贵的挑。

如果收到外国朋友给你送的礼物,最好当着他的面打开,你仔细地欣赏一阵,赞美一番,由衷地表示你对礼物的喜爱,这样才能不辜负对方的一片心意。当然如果你收到的礼物很多,当然不必一一打开。

可是如果你收了中国朋友的礼物,则万万不能打开,否则就是你不懂礼貌了。

第十五章

探 病

第十五章

去 医 院

自己的亲人朋友生病住院了,去探望一下,理所当然,因为自己也有会生病的那一天,而且住院的日子总是寂寞难耐,对自己对人生突然会失去许多自信,有亲人朋友来探望,当然会给枯燥沮丧的日子带来温情。

去医院探病之前,最好能打听清楚“对方生的是什么病?”“对方是否愿意见你?”等等,因为有些传染病是不能探视的,而有些病人因为各种缘故不想见人也难说,遇到这种时候,你最好先不去医院,等一段时间再说,否则自己惹一身麻烦不说,还使病人不愉快或加重别人的病情。

如果能去医院探望,也要问清楚什么时间去合适,因为有些医院在规定的时间内才能探视。

医院是一个治病康复的场所,保持环境的安静、清洁也有探视者的份。因此,进病房时,你最好一切动作都放轻,不要在病房内高声谈笑,以免骚扰其他病人。

当然可以适当陪病人聊聊天,说一些让对方开心的事。但注意假如你不是事先约好陪病人的话,那就不宜久呆,因为病人大多需要静养,除非病人快要康复或者得的是并不那么严重的病。

一般来说 ,谈话中可以问及病人的病情 ,但不宜追根查底地问个不停 ,因为有些疾病是病人不愿多说的。

另外如果你有较小的孩子 ,最好不要把孩子带到医院去 ,第一是孩子到了医院后有时会吵闹影响病人 ,第二是医院的空气不好 ,而孩子又喜欢到处乱走乱摸 ,假如手上沾染了什么病毒和细菌就糟糕了 ,除非孩子的直系亲属病了 ,又非常想见孩子 ,你可以把孩子带去 ,但不宜久呆。

在家里

有些人十分讨厌医院,即使生了重病也不想去医院住院,有些人长期生病,住院一出院反反复复住烦了,也不愿再住院,还有些病是可以在家配合医生治疗的。遇到这种情况,你有时要到他的家里去探望这些病人,探望之前,也应该打听好自己去是否合适,什么时候去合适。

约好时间后,就要按时去看病人。因为有病的人比平时更容易心急心烦。去看病人时,呆多少时间合适要视病人的身体情况和你跟他关系的亲疏程度而定,如果是亲戚和极要好的朋友,你可以稍微把时间延长并且看看自己能为病人做些什么。但假如是晚上去看病人,呆的时间就不能太长,让病人早点休息为好。

即使病人患的是一般的感冒,也要避免带孩子到病人家里,不说这对孩子和病人有没有好处,就是你自己要跟病人聊天又要照顾孩子也是一件累人的事。

该说的或不该说的跟去医院探望时一样,总之要尽量尊重病人,照顾病人的情绪,不要抱一腔热心而来,带一个坏结果而走。

该带的和不该带的

探望病人总要给病人带点东西去 ,带什么东西去合适 ,我认为应该根据年龄的不同而不同。

年长者

对年长者可以送吃的、用的 ,根据他的病情看看送什么东西合适 ,一般来说 ,选择营养品比较合适 ,现在市场上各种有利于老人恢复健康的中成药、营养品很多 ,也有一些极好的牌子 ,你可以选择对病人合适的一种。

年青人

年青的朋友住院了你可以送一束鲜花、一盆小植物 ,或者是一两本他喜欢看的书 ,这些东西要比吃的东西更使他欢喜。如果是女朋友 ,除了以上的东西之外 ,则可以送香水和肤润露之类的

护肤品 ,这会使她即使在病中 ,也唤起对自己生命的热爱。

儿童

送给生病儿童的礼物我认为最好还是玩具 ,因为宝贝孩子生病了 ,父母亲戚早就为他(她)准备了一大堆好吃的和高级营养品 ,你再买去有时还增加别人的困难。送儿童书籍也可以 ,但要根据儿童的病情而定 ,有些孩子生的病是不宜用脑的 ,你送了他也不能看 ,反而吊着孩子的胃口 ,引起他心里不安。

第十六章

公共场所

第十六章

乘 车

私家用车

假如你乘坐的是朋友的私用车 ,而且开车的是他本人或其他非雇用的司机 ,车上又只有你和车主两个人的话 ,那么你应该坐到车主的旁边 ,不应该独自安坐后排。但如果车主的太太或女朋友也在的话 ,那你就应当坐到后排去。

如果连同你有好几个人一起乘车的话 ,那么地位高的人应该坐在车主旁边 ,地位低的则要坐在后排当中的座位。

记住 私用车车主旁边的位置永远是上位。

出租车

乘坐出租车时 ,地位低的人和晚辈则应坐在司机旁边 ,地位高的和尊长要坐到后面去。

如果乘车的人中 ,只有一个男性 ,其他都是女性 ,那么女性可以把前面的座位让给他坐。如果全是男性 ,只有你一个女性 ,那么你最好还是坐前面合适 ,特别是后排要坐三个人的时候。

公共交通工具

乘坐公共汽车时 ,最好不要在车上吃雪糕、冰淇淋之类易溶化的食品和瓜子、水果之类带果皮的東西 ,这样一是会弄脏车子 ,另外不小心碰到别的乘客也是一件麻烦事。

如果实在口渴 ,可以喝罐装、瓶装饮料 ,但空罐不能扔在车上。不过 ,我个人认为如果你能够忍耐的话 ,最好不要在公共汽车上吃任何东西、喝任何饮料 ,这不仅因为公路上污染大有损你的健康 ,而且在这种人流量大的地方吃东西 ,实在于你的形象不雅。

乘坐长途公共汽车或火车时 ,当然常常要在车上解决温饱问题 ,这时你要注意吃剩的果皮和其他垃圾不要随地乱扔 ,应到指定的地点或者装进一个塑料袋等列车员清扫时让他带走。

如果你乘坐的是不吸烟车厢 ,即使你烟瘾上来无法忍受 ,你也不能在车厢里吸烟 ,应该到指定的地方去吸。如果你是一个极不能忍受烟味的人 ,而你旁边的人正让你饱受其害 ,那你可以善意地提醒他 ,建议他到指定的地方去或者请列车员出面解决问题。

无论是乘坐哪一种交通工具 ,你要做到的是切忌跟同伴大声交谈 ,疯笑傻笑。国内有许多女孩子不太注意这一点 ,在日本 ,无论电车、地铁、公共汽车内都是非常安静的 ,多数人在阅读报刊 ,有些人在闭目养神 ,即使是偶作交谈 ,也是轻声细语唯恐影

响别人。但有时常见中国同胞在那里无所顾忌地交谈 ,用上海话、福建话、广东话或者普通话 ,全车厢的人都能听见他们制造的噪音还不说 ,对有人投去的冷眼和白眼他们竟然也全不知晓 ,其实这是一种不为他人着想的自私行为。

另外 ,虽然现在做“ 好人好事 ”的风气不如从前 ,但我认为应该以积善行德来体现你的学识涵养 ,在公共交通工具上 ,你最好还是给以下四类人让坐 :

- 1、风烛残年 ,走路不稳的老人。
- 2、伤残人士。
- 3、怀有身孕 ,行动不便的孕妇。
- 4、抱有小孩 ,手没有空抓住吊环或其他支撑物的妇女。

假如你这样做的话 ,上帝的眼睛会关注你 ,在你需要帮助时 ,你将得到你需要的东西。

公共设施

公园、动物园

公园和动物园是一种最为普及的大众消闲场所,所有的公民都有利用它们的权利。当然因城市和地区的不同,有些公园也收很便宜的门票费(动物园一般都收门票)。正因为它是大众性的,所以维护和保护这类地方的设施就是每一个公民的责任。

在美国、日本以及其他发达国家,保护环境和大自然的意识特别强,路边树丛的一朵小花,公园里的一棵小草,即使是喜爱到极点,他们也不会把它摘回去、扯回去据为己有。我认为,这也是每一个懂礼貌守规范的女士应该做到的,要记住,这些东西属于公众,而不是某一个人。

不在公园、动物园里乱扔果皮、废纸屑也是我们应该遵守的,或者把它们扔在指定的场所,或者用塑料袋把这些垃圾装好,带到可以扔垃圾的地方再扔。

在动物园,请不要随便给动物们喂东西,请不要越杆进入不

该进入的地方 ,包括正在种植的草地和动物们居住和玩耍的地方。

展览馆、美术馆、博物馆

在上述地方 ,最要注意的是不能在不准照相的地方照相 ,不能用手触摸不准触摸的东西 ,不能在不准吸烟的地方吸烟。

当然也不能使用发出声音的录音机、手提电话及其他机器或玩具。

公共卫生间

在公共卫生间里 ,应注意便后冲水 ,废纸和生理用品扔在指定的地方 ,不要随地乱扔。使用洗手池时 ,要避免把水溅到水池外面 ,影响他人使用。

旅 游

旅游在我国是一项越来越普及的公众活动。十年以前,单纯以旅游为目的的外出在我国公民中并不多,更多的是借单位公差到各处走走或者借探亲的机会去看名胜古迹,但随着国家经济的发展和国民总收入的提高,旅游——国内或国外的旅游将成为越来越流行的一项活动,成为我国公民生活中一项必不可少的内容。

那么,外出旅游应注意的礼节是什么呢?

1、处理好与住宿饭店、宾馆的关系。虽然你住进某个饭店,你就是他们的客人,他们应该急你所急,用你所用,处处为你着想,但你也应该积极与他们配合,做一个懂礼貌,守规矩受人欢迎的客人。在这里你主要应注意的是,不要在超过待客时间后接待客人,特别是异性客人;不要擅自留客人住宿;不宜在床上吸烟,以免把被褥烧焦;更不宜在房间与别的客人猜拳喝酒,弄得狼藉遍地。

房间里属于你使用的东西应精心爱护,离开宾馆时你可以带走的东西是一般洗漱用品和一次性使用鞋,其他东西一律不能据为己有。

2、参观名胜古迹时 ,切忌在建筑物和文物上写‘某某到此一游’的字 ,这些字不会使你和名山、名物一样长存 ,反而会遭到后来者的鄙视和咒骂 ,因为事实上你破坏了文物。

国家文物和财产不能顺手牵羊。

3、尊老爱幼 ,行程中遇到需要帮助的老人和小孩 ,应尽自己的能力帮助他们 ,直到他们感到安全为止。

最后一句不算多余的话是 :在陌生的环境里要特别保持清醒的头脑 ,不要轻易相信萍水相逢的人。在我国曾发生多起女大学生、研究生受骗被拐之事 ,在国外 ,也常有女性旅游者被强暴和被杀的事件 ,害人者有罪当然不容置疑 ,但被害者的轻信和头脑简单也是造成她们悲剧的一个原因。

影剧院里的禁忌

听音乐会或演唱会时切忌跟着音乐哼哼 ,即使是你被音乐弄得激动万分 ,恨不得也冲到台上一唱为快 ,但你要记住别人买票是来听台上的人唱的 ,而不是来听你瞎哼哼的。但有些迪士高及流行歌曲的演唱会除外 ,在这类演唱会上 ,有些演唱者为了把会场气氛推向高潮 ,希望你疯得比他们还厉害才好。这时 ,你当然可以大唱大跳 ,一醉方休。

看电影、观歌舞剧忌讳讲解剧情。在这样的场合 ,个个都聚精会神 ,唯恐被别人打扰 ,你却像说书似地说个没停 ,不把旁人气死才怪。即使同伴是个特别没耐性又沉不住气的人 ,不停地问你“结果怎么啦 ?怎么啦 ?”你也应该轻轻地对他嘘一声 ,请他别烦 ,待散场后才跟他说个明白。

无论进何种剧场 ,你不宜做的事有 :

1. 迟到

舞台剧、音乐会、电影开场了你才珊珊来迟 ,无疑是太不为

他人着想了。在国外,有些剧场会暂时不让你进场,或者请你站在剧场最后面,等演出告一段落才让你坐到自己座位上,国内虽然不会这么严格,但一想到你的行为影响了别人,你还是应该按时到场为好。

2. 吃零食

有些女性特别喜欢带着零食到影剧院里吃,记得小时候看电影时经常听到电影院里传出一片磕瓜子的声音,那时就常想等散场后大家离去了,剧院里的叔叔阿姨要在这么多的椅子下扫干净瓜子壳是多么辛苦啊!现在这个担忧仍没有消失,但同时也常常觉得这些吃零食的人无论是动作和嘴巴里发出的声音都在影响别人。

3. 脑袋阻事

有些情侣似乎常常嫌在家里亲热不够,在影剧院里也要把头贴在一起,或者女人把头靠在男人肩上,全不管实际上你们两个脑袋之间的空隙才是后排人视线穿越的地方。

还有些人头上戴帽或者把发型弄得特别高,把后排的视线挡完了,自己坐在前排还泰然自若。其实,你要进影剧院最好看看后排坐什么人,如果后排个子特别高,又长了个长颈鹿似的脖子,那么你戴帽蓬头也许不要紧,如果后面正巧坐着个普通身材或者比你还矮的人,那就请你取帽并把头发弄矮好一点。

4. 出出进进、中途退场

在电影和舞台剧、音乐会进行中出出进进 ,甚至要比迟到了更让人讨厌。迟到了毕竟只有一次从别人前面穿过 ,喜欢出出进进的人却多次影响他人。

假如表演实在不理想 ,或者是那种高雅的音乐会对你如同嚼蜡 ,为了尊重表演者和不打扰其他观众 ,你最好等中途休息时才离去。

5. 该出的声音和不该出的声音

除了电影之外 ,歌剧、舞剧、音乐会及各种舞台剧在表演到精彩处或高潮时 ,都需要鼓掌 ,这是需要你发出声音的时候 ,你不该弄出的声响除了上述吃零食的声音、说话的声音之外 ,还有翻动纸张的声音和首饰磕碰出的声音。

令人不安的行为

在公共场所 ,哪怕面对的只有一个人你也不该有的动作是 :

- 1、随地吐痰。
- 2、清理鼻腔或耳朵的分泌物。
- 3、梳头、化妆。
- 4、清理指甲里的污垢和剪指甲。
- 5、挤压脸上的青春痘或剥自己的皮肤屑(有皮肤病的人)。
- 6、脱了鞋子双脚乱甩。
- 7、神经质地用手摸额头、下巴或扯耳朵。
- 8、双脚抖动 ,或者把二郎腿翘到别人面前。

你会使别人感到不安 ,影响他人情绪也影响你的气质和风度的行为有 :

1、在一群说中国话的人中 ,突然你和其中一位用英语或其他别人不懂的语言大声交谈 ,这种行为易使人误会 ,你们是在议论他们或者说什么难于见人的话。(但假如你要练习英文 ,不妨事先跟人说明)。

2、多人在场时 ,却与其中一人咬着耳朵一会喁喁私语 ,一会儿哈哈大笑更为不雅行为。遇到这样的時候 ,你最好忍住等回家

后再给对方打电话或约时间两人见面谈个够。

3、在众人(那怕只有一人)面前说话时不宜指手划脚,抢着插话,或者在公共场所哭哭啼啼,诉说自己的不幸和苦难。

以上所列各项行为在公共场所出现,不是给人以修养太差就是给人以神经质之感。

我的一位日本朋友曾对我说,他到中国江南某地出差时,住的宾馆里某位女服务员长得很漂亮,声音也非常好听,行为举止也比较得体,他对她印象好得不能再好了,可是有一天大家一起聚餐吃饭,他突然从那女孩嘴里听到使劲清理气管里的痰并把它吐在地上的声音,那一刹那,他说他简直不敢看那姑娘,他知道那位美丽的少女形象已经在他心里倒塌了。

这话说得颇有点文学色彩,但听了之后,我心里很难过——为作为同胞的脸蛋美丽的那位女性。

善意之举

公共场所的某些善意之举不仅体现你的道德修养 ,而且你也在为自己积善行德。我曾采访过日本一位很有名的宗教人士 ,她说 ,信仰某种宗教毕竟是一种形式 ,对于一个平常的人来说 ,主要是做到在平常的生活中待人待事以诚、以善 ,多行善事福气必至。

这话给我留下很深的印象 ,它一直影响我在日常的生活的行为举止。

我建议 ,你也不妨以此督促自己。

如 ,在进入或走出某扇大门时 ,后面碰巧有人紧跟着时 ,不妨用手推着门 ,等他的手碰到门后你才放开门走开 ,以免弹回去的门碰到他的头或肩。

如果有老人或抱着小孩手脚不便或没空的人士乘电梯时 ,不妨替她按下要到达的楼层 ,替她打开电梯门。

碰到路上有人心脏病发作或有人受伤 ,不妨替他打个电话到急救中心或找一辆出租车送他到医院。

碰到迷路的孩子不妨把他(她)带到附近有警察的地方 ,交给警察后你再离去。

乘自动扶梯时,如果你并不急着赶路,最好站在扶梯的右边,好让赶路的人从左边通过。这一点在许多先进国家,已经形成不言自明的道理。

当你得了伤风感冒时,要小心注意不要传染他人。在跟人说话,不要离他太近,打喷嚏时要用手绢或纸巾捂住嘴巴、鼻子。如得了其他传染病,最好呆在家里,等病好了才出去见人。

如遇到有人向你问路或打听别的事,应尽你所知相告,不要怕这种事耽误你的时间或者给你带来麻烦。还记得外国电影《魔鞋》的那位女主人公,就因为她为一位屡遭拒绝的魔术师多次指路,她得到了改变她命运的机遇和因缘。

当你在跟朋友聊天时,忽然遇见另外一位熟人走到你面前,你应当马上介绍他们认识,不宜只跟其中一位东拉西扯,而让另一位感到尴尬。

这些看起来芝麻蒜皮的小事如能在你的日常生活中自然而然地体现,那么你就已拥有一颗美丽的善心。日日、月月、年年你坚持这样做下去的话,这种美丽就会贯穿你的肌肤,你的形象,你的举手投足就会有一种自然的风采和魅力。

这种美丽属于每一个愿意完善自己的女性。

寄你绵绵私语(代后记)

每次从日本回来,常有亲戚和朋友关切地问我:“你在那边,日本人欺侮你了吗?”特别是我的外婆,她永远也无法改变几十年前日本人给她留下的印象,似乎我在日本过着水深火热的生活,每每听见有人这样问我,总是睁着满是忧郁的大眼睛,担忧地看着我。

碰到这样的提问,我常以摇头微笑作答,有时也跟提问人说“从来没有过”。这个回答有人相信也有人不相信,但这是事实。一个人,当你努力做到不比别人差的时候,你就会得到应有的尊重。但假如你样样都不如人时,即使在自己的国家,也有被人欺侮的时候。

我想告诉我的女性朋友们,你首先应该做到样样使自己满意。

当自己给自己的行为打了高分时,别人才能对你作出评价。

这本告诉你在礼仪方面如何做才能使自己满意的书已经告一段落了,之所以说告一段落,是因为书中没有写到、没有写够的部分需要你用自己的心灵去捕捉,用自己的行动去体现,每一本完整的书,都是由作者和读者共同完成的。

书中所涉及的多是一种外在礼仪形式,一种与人交往时表现出来的动作,没有心灵的配合,你所有的动作和表情都是别扭和造作的。

心灵则要自己去磨练。

也许以后我会写一本如何磨练自己心灵的书。因为从有了写这本书的动机开始,我就想寻找一种说话的方式,把我极想对国内的女性朋友说的话付诸于笔和纸。

当它变成了铅字,当它有一天落入你的手中,你在阅读这些文字时,我们的对话就开始了,这本书的对话表现为你或许借鉴我说的这些礼仪规矩,或许在修改我说得不足的部分,在你的行动中表现得更出色。这是一种成功的对话,我期待的正在于此。

于是我也期待这种对话进行下去,如同我们跟自己的知心女友,在一个有微风而凉爽的晚上,坐在一树阴凉下,我们喁喁私语,让星星伴着我们灵魂的升华。

但愿这种对话会随着日月绵绵流长。