

# 《生而优雅：淑媛礼仪》

## 图书基本信息

书名：《生而优雅：淑媛礼仪》

13位ISBN编号：978750866308X

出版时间：2016-8

作者：何佩嵘

页数：237

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《生而优雅：淑媛礼仪》

## 内容概要

出国旅行怎么用英语地道地点牛排？

复杂食物要如何用刀叉优雅地吃掉？

参加正式聚会要穿什么裙子才不会露怯？

\*次遇见他，要怎么才能吸引他的注意力？

我的内衣好像很不合适，应该买什么样的才适合我？

.....

从女孩到淑媛，练习造就完美，这是一本真正实用的国际化淑媛修炼手册。教你搞定生活中一切由于不懂礼而尴尬的事。提升自我修养，轻松融入梦寐以求的社交圈

# 《生而优雅：淑媛礼仪》

## 作者简介

何佩嵘（Sara Jane Ho）女士，瑞雅礼仪创始人及授课顾问，福布斯2013年度“亚洲最受瞩目的女性”，英国BBC电视台2015年度“巾帼百名”（100 Women），持有美国哈佛大学商学院工商管理硕士学位及瑞士IVP国际礼仪学院专业文凭，世界经济论坛杰出青年，美国乔治敦大学（Georgetown University）“学院院长顾问委员会”委员及美国精英寄宿学校菲利普斯埃克赛特学院（Phillips Exeter Academy）“亚洲学生委员会”委员，FEI马协会员，曾参加2014年于北京鸟巢举办的“浪琴马术大师赛”

# 《生而优雅：淑媛礼仪》

## 书籍目录

### 序INTRODUCTION

#### CHAPTER 1

##### 社交礼仪 RULES OF SOCIETY

交往的艺术

贴面与吻手

好客人与糟客人

职场礼仪

养宠物礼仪

介绍礼仪

交谈礼仪

文字沟通（邮件、微信）

语音通信（电话、语音信息）

优雅仪态

着装礼仪

送礼

“烫手”的钱

#### CHAPTER 2

##### 西餐礼仪 FOOD & DRINK

西餐厅的礼仪

餐桌上的礼仪

开胃菜

海鲜（生蚝、龙虾、对虾、鱼、鱼子酱）

鹅肝、沙拉、鸡翅

“您的牛排想要几分熟”

意大利面

日本料理中的经典——寿司

优雅的下午茶

咖啡的魅力

葡萄美酒夜光杯

#### CHAPTER 3

##### 梳妆打扮 BEAUTY & GROOMING

秀发与美妆

香水与内衣

女人生活中的一大要事——脱毛

帽子的礼节

高跟诱惑

#### CHAPTER 4

##### 特殊场合 SPECIAL OCCASIONS

健身房

# 《生而优雅：淑媛礼仪》

游艇  
马术与马球  
剧院  
婚礼

## CHAPTER 5 约会礼仪 DATING ETIQUETTE

吸引法则  
恋爱进行时  
结识彼此的朋友  
见家长  
别再冷战了  
出轨  
分手  
虐待行为

## 《生而优雅：淑媛礼仪》

### 精彩短评

- 1、比那本女主人礼仪有用一点诶！虽然大多数也都是老生常谈的礼仪知识.....
- 2、还好吧，大部分东西都是网上那种微信热文整合，对普通人的实用性不大，名媛礼仪写来写去也都是那些
- 3、书做得很可爱 其他方面没啥价值
- 4、2017年第一度 有些小tips感觉还是有用 后部分讲相处和约会 感觉可以借鉴 就是最后看笑了 虐待倾向那里一对比 感觉自己是一个会施虐倾向的人啊 哈哈哈哈哈
- 5、超级喜欢
- 6、礼仪的本质—懂得控制自己，尊重、理解和体谅他人，让你身边的人感到舒服自在。
- 7、对于天秤座来讲，提升气质还是很重要的吧！
- 8、38公司送书。。。
- 9、2017第一读，内容比较实用，就是有些地方没有展开讲，比较浅。
- 10、觉得挺好的，言简意赅，很精致的一本小书
- 11、书的内容还是以科普为主，充分领略了作者的名媛生活，也学到了礼仪最核心的精神：让自己和身边的人觉得舒服。要是里面实用的小贴士再多一些就好了。
- 12、其实内容挺空泛的，并没有太多实质上的帮助，虽然算不上鸡汤，但书中说谈及的内容总给人一种生疏冷淡，冰冷而无机质的感觉。偶尔几点tips看看当扩展知识也就罢了，其他还是算了吧。总体而言是观感不好看了也不算舒服，也并未学到太多有用东西的书。

# 《生而优雅：淑媛礼仪》

## 精彩书评

1、前半部分有说如何说话让人感觉很舒服，谈吐对于一个人来说意味着什么？还有一些职业女性穿着打扮的一些idea，这些都很好，但是后半部分说赛马会，帽子的礼仪，和游艇之类的，就没有多少兴趣了，毕竟离自己生活的太远！我喜欢这本书的原因是因为她告诉我一些谈吐的一些小技巧 and 为什么言谈举止不佳对人有如此重大的影响，吃西餐时，要注意的细节，这些是我可以在生活中接触到的，后来说的那些离我太遥远，以至于自己美兴趣看下去

# 《生而优雅：淑媛礼仪》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)