

最新女性工作总结(优质10篇)

工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

女性工作总结篇一

一、工作妆容

工作妆不是打造光彩夺目的影视明星，所以妆容宜淡雅、精致、自然，以体现自然的美感。

首先选择一款比自身肤色亮一度的液体粉底。用化妆海绵快速将粉底涂抹打匀，然后定妆。定妆时将粉扑用拍按的手法进行，下眼睑、唇角、耳际等细小部位也应拍按到位。细节处的处理，可以用三角海绵或葫芦形海绵点按。

眉毛的颜色不宜浓，只需用眉粉或眉笔淡淡描出形状就行。用睫毛夹定型睫毛：把睫毛完全放进睫毛夹里，先夹睫毛中部，再夹根部，使睫毛有自然的弧度。

涂抹睫毛膏时先横着涂，以增加睫毛的浓密度，然后再拉长。下睫毛可以不打睫毛膏或用睫毛膏轻刷一两下。睫毛如有粘连，在睫毛膏没干之前就用小梳子梳开。

扫腮红时，把腮红扫在笑肌处。圆脸型应斜向上扫；长脸型应呈圆状扫，再横向扫几下；颧骨高者，扫在笑肌偏下一点的位置。

在唇部涂上唇膏，唇彩或唇蜜，在下唇中部适当涂一些唇彩，

使唇部更立体饱满。

最后用粉扑把脸部和颈部做一下过渡。一个自然、淡雅、精致的工作妆就此完成。

二、社交妆容

社交妆也称晚妆或晚宴妆，力求端庄、高雅、华贵。社交妆的整体用色淡雅并比工作妆稍浓，而晚上的社交妆又稍比白天的浓一点。

首先在面部均匀涂抹上质地细腻的粉底液，利用粉底液深浅不同的颜色突出面部立体结构。晚宴穿晚礼服，裸露在外的皮肤也要涂抹粉底霜，使整体肤色一致。涂均匀后用蜜粉定妆，扫去多余的粉，使肤色自然。

社交妆的重点是眼睛、腮红和口红。眼部化妆的眼影用色应简单，以强调眼部的神韵、含蓄。颜色过渡柔和，表现眼部的立体结构。眼线应纤细整齐，不夸张。

眉形画得略高挑并有流畅弧度，眉色不宜过浓黑。腮红颜色应柔和，涂抹面积不宜过大，和肤色衔接自然。

社交妆可以用假睫毛。眼部画上眼线后，用睫毛夹把真睫毛夹弯并上翘，再将假睫毛涂上专用胶水。胶水稍干后，用夹子把假睫毛夹好后粘贴在眼睫毛根部。最后再给真假睫毛抹睫毛液，使二者融为一体。

唇形应勾勒整齐，轮廓清晰，唇膏色的整体妆色协调。唇部外延色彩应偏重，有较好和精细的轮廓，唇部主体为主体唇色，中部可选择浅色或白色，也可选富有光泽的唇彩或唇油，以形成生动的立体效果。参加晚宴时，涂唇膏后用纸吸去多余的油，再施一层薄粉后涂一遍唇膏，避免唇膏遗留在餐具上。

三、化妆的禁忌

1、忌过分时髦

现代女性热爱流行的时装是很正常的现象，即使你不去刻意追求流行，流行也会左右着你。但有些女性几近盲目地追求时髦。例如，有家广告公司的女秘书在指甲上同时涂了几种鲜艳的指甲油，当她打字或与人交谈时，都给人一种厌恶的压迫感。

一个成功的职场女性对于流行的选择必须有正确的判断力，同时要切记：在办公室里注重的是工作能力而非赶时髦的能力。

2、注重朴素

职场女性的穿着应平淡朴素，不要过于暴露。夏天的时候，许多职场女性不太注意自己的身份，穿起颇为性感的服装。这样往往会使自己看起来轻浮。因此，再热的天气也应注意自己仪表的整洁、大方。但是，不要走进职业穿着的误区，变得过分的正式。这种现象也是常见的。

3、不要素面朝天

适当化淡妆也是对别人的一种尊重，但不要过了头，变成浓妆艳抹，更不要做一个不讲卫生的懒女人。在注意个人卫生的同时，要保持身体气味的芳香，可以用适当的香水，但不要过浓。

需要注意的是女性不能当众化妆，也不能以残妆示人。参加重要活动或者午饭之后，应到洗手间适当整理自己的妆容。

在遵循上述基本原则的前提下，女士在社会交往中根据工作的需要可以适当化妆，但化妆的浓淡要考虑具体的时间和场

合。职场女性的工作妆更要清新、自然。首先，讲究淡雅之美，绝不可浓妆艳抹，让人觉得轻浮妖艳、不务正业。

其次，讲究纯净之美，巧妙的修饰，略施粉黛，让人感受清纯的魅力。最后，讲究简洁之美，生活妆应简单明了，一般情况下，化妆的部位就是嘴唇、面颊和眼部，其他部位可以省略。通常在正式场合，女士不化妆则会被认为是不礼貌。

一、谨慎处理办公室恋情：

异性相吸乃人之常情，但办公室恋情需谨慎处理。女性较于男性来说情绪化严重，若有情感波动，心情一定会受到影响，以至于带来工作危机。

此外，非办公室恋情的打情骂俏似的的暧昧同样需要注意。与异性莺声笑语不仅会影响别人工作，也会使你的形象大打折扣，得不偿失。

二、搬弄是非是职场大忌：

三、保持闲聊的安全距离：

同事间增进了解的方式除了通过工作熟悉，还有一个途径就是闲聊。这种模式在女同事间普遍适用，闲谈总会拉扯上家长里短，加上女性天生爱八卦的原因总把闲聊的战线拉得很长，势必会影响工作效率。闲聊固然可以，但要学会适时收缩，才不至于被老板看在眼里，记在心里。

职场女性需要掌握和注意的职场礼仪与禁忌事项有很多种，这是一个不断学习和积累的过程。身处于日新月异的时代，希望职场女性都能明白不进则退的道理，然后勇往直前做一个优秀的职场女性。

女性工作总结篇二

妇科检查是一项很普通的检查，主要是检查阴道、子宫颈和子宫、输卵管、卵巢及盆腔内壁的情况。主要作用是对一些妇科疾病作出早期诊断、预防以及早期治疗。

：观察宫颈上有没有糜烂、溃疡、肿物、息肉，表面是不是光滑，质地是不是过硬，宫颈大小是否正常，有无子宫脱垂。

：检查卵巢肿瘤、子宫内膜异位、子宫肌瘤等疾病。

：一般是从最不正常的部位获取标本进行检查，包括外阴、阴道、宫颈、子宫内膜，最常用于子宫内膜癌和宫颈癌的诊断。

：可检测出各种细菌感染导致的炎症等。

：了解子宫底的位置，是否活动、质地如何，如果子宫增大、过硬、表面不光滑都属于不正常现象，需要做进一步的检查。

：定期进行自查和红外线乳腺检查，一旦发现乳腺异常，及时治疗，能有效地做好乳腺疾病的防治，并能预防疾病恶化和癌变。

女性工作总结篇三

职场妆容应该具有简洁、清丽、素雅的特点。给人传递专业干练感同时又不过于强势。在用品的选择上要少而精；在颜色选择上要少色、淡色、自然色；画法上要线条要简单，忌夸张的修饰。如下问题一定要注意。

1. 素颜和浓妆都不可取。很多人能意识到浓妆不可取，但对素颜同样很不礼貌不专业这件事，却不那么敏感。化一个清爽的淡妆是优秀职业女性的必备素养，请不要犯懒，早起10

分钟就可以做到让自己的形象更专业。

2. 避免缤纷的妆容色彩。职场妆容应该选择大地色系或者肤色系的眼影，黑色的眼线和睫毛膏，肉桂色的腮红和同色系唇膏。任何显得妩媚的热烈的颜色都不适合职场，会降低别人对你的信任。

3. 选择适合的画法。以画眼线为例，将眼线拉长或者画的过粗的方法显然都不适合职场，同样，腮红也要避免打圈的画法，眼影也不要大面积涂抹，睫毛方面也千万不要使用假睫毛。一切画法都要以“自然修饰”这几个字为核心。可能这样化，没有你烟熏妆显得眼睛大显得妩媚，但职场上要的不是你加力修饰过后的美。

4. 不要使用味道浓烈的香水，在办公室这样密闭的环境中非常容易让人反感。即使是使用淡香，也不能过多喷洒。

5. 不要当众化妆或者补妆。这点其实是一切情况下的通用法则。如果需要补妆请一定不要犯懒，正解是走到化妆间去进行。

拜访客户或者和初次见面的合作伙伴邀约的下午茶是个相对放松但也要体现专业度的场合。比起在办公室的妆容可以多些柔情色彩，在唇膏和腮红方面可以加深颜色。下面是一些快速变妆的tips□

1. 下午妆容会有一些暗沉和脱妆现象。先用面纸巾轻轻按压出油的部位，吸走油分。然后用棉签整理妆面，擦去一些花掉的眼妆。之后按顺序重新补擦眼影，眼线，睫毛膏。用粉饼按压眼周，遮盖眼周肌肤的暗沉。最后，补擦腮红和唇膏。此时的唇膏和腮红可以稍微用色多些。

2. 当包的容量很悠闲的时候，在化妆包里一定要携带的有粉饼、双头眉笔(另一头是螺旋梳)、睫毛膏、润唇膏和口红。

只要有这几样东西，就可以快速令自己重新焕发光彩。

优雅的女人是一个整体，妆容的选择要和服装和谐。在参加晚宴的时候，我们首先根据晚宴的内容和dress code的要求把服装定下来，然后再根据你今天想打造的感觉来考虑妆容。在这里要提醒大家，按照dress code穿衣参加宴会是非常重要的礼仪，体现了对主人的尊重，也显示出你自己的素养。在晚宴的时候，因为灯光的效果和衣饰的华丽，烟熏妆和红唇是最常见的选择，因为这样较浓的妆容才能提升气场。尽管晚宴妆容的限制没有那么多，但是必须提醒大家，如果是在一个较为正式的晚宴场合，妆容依旧不能夸张。“less is more”是不变的真理，切忌眼妆、腮红和唇妆同时选择浓重的颜色和画法。

虽然眼线可以令你的眼部看起来很是迷人，同时有放大的作用，但如果你每天都顶着过浓的眼线出现在上司、同事面前，绝对会让你的形象受损——咱又不是参加party和饭局！

韩星的崛起，一字又平又粗的眉毛在各大女星的带领下成了越来越流行的眉妆之一，但要知道一字眉本身看起来就很夸张，根本就不适合出现在职场上，平时和知己逛街时倒可以尝试。

腮红本就是整个妆容的点睛一笔，不是让你刷墙，过浓的腮红同样是职场的禁忌，虽然涂上腮红后会让你的脸部看起来更有生气，但过浓的腮红出现在职场时会让你看起来十足像个小丑。

你是有多希望自己成为众矢之的才会顶着烟熏妆去上班啊！不知何时开始，黑色烟熏妆就在时尚界刮起一阵猛风，但要知道这种彩妆只适合出现在晚会上，若是出现在职场上就会显得太怪了。

不要让自己变成职场人人抨击的狐媚惑主交际花才是对自己

最大的保护吧，曾几何时，猫眼妆也很是流行，因为它会让女生们的眼部如猫眼般性感，如果在上班时顶着如此性感的猫眼妆，留给别人除了轻浮的形象，还是轻浮的形象。

没有人需要用你的唇来照镜子啊，姐妹们！闪光的唇彩会有丰唇的视觉效果，所以很多薄嘴唇的女生都会喜欢使用它，要知道这种闪光的唇彩远远看上去感觉就像嘴巴闪着油光般不清爽，所以为了避免这种尴尬，你还是少用它吧！

女性工作总结篇四

1、不要和女同事议论一起工作的人。

2、不要煲电话粥影响别人用电话。

3、不要用电脑聊天以为别人不知道。

4、不要对办公室里同事间习惯省略用语不懂装懂。

5、不要过分坚持自己的意见，世上没有什么太绝对的事。

1、接听电话礼仪禁忌需要注意的是，在商务交往中，不允许接电话时以“喂，喂”或者“你找谁呀”作为“见面礼”。特别是不允许一张嘴就毫不客气地查一查对方的“户口”，一个劲儿地问人家“你找谁”，“你是谁”，或者“有什么事儿呀？”

2、万一对方拨错了电话或电话串了线，也要保持风度。切勿发脾气“耍态度”。确认对方拨错了电话，应先自报一下“家门”，然后再告之电话拨错了。对方如果道了歉，不要忘了以“没关系”去应对，而不要教训人家“下次长好眼睛”、“瞧仔细些”。

3、如果有可能，不妨问一问对方，是否需要帮助他查一下正确的电话号码。真的这样做了，不是“吃饱了撑的”，而是借

机宣传了本单位的以礼待人的良好形象。

4、在通话途中，不要对着话筒打哈欠，或是吃东西。也不要同时与其他人闲聊。不要让对方由此来感到在受话人的心中无足轻重。

5、结束通话时，应认真地道别。而且要恭候对方先放下电话，不宜“越位”抢先。

6、在接电话时，再次要注意给予对方以同等的待遇。坚持不分对象地一视同仁。

7、极其个别的人，长着一对挑肥拣瘦的“势利眼”。即使是接电话地，也极为庸俗地“因人而宜”、“对象化”的倾向十分明显。他们在接电话时，一开始总是“拿架子”，“打官腔”。先是爱搭不理地问上几句“谁呀”、“什么事呀”，然后能推的事情就推，能踢的皮球就踢，“事不关己，高高挂起”。不过他们的“天气”也不总是永远这般“阴沉”，一旦听出来对方是上司、是家人、是朋友，或是自己正在求助的人，立即就会“雨过天晴云散尽”，低声下气，细语柔声，卑躬屈膝，有求必应，不怕旁人说自己是一副奴才腔。这种不能平等待人的做法，既容易得罪人，也会让旁人看不起。

8、在接待外来的电话时，理当一律给予同等的待遇，不卑不亢。这种公平的态度，容易为自己赢得朋友。

9、在通话时，接电话在的一方不宜率先提出中止通话的要求。万一自己正在开会、会客，不宜长谈，或另有其他电话挂出来，需要中止通话时，应说明原因，并告之对方：“一有空闲，我马上挂电话给您。”免得让对方觉得我方厚此薄彼。

10、遇上不识相的人打起电话没个完，非得让其“适可而止”不可的话，说得应当委婉、含蓄，不要让对方难堪。比如，不宜说：“你说完了没有？我还有别的事情呢，”而应当讲：“

好吧，我不再占用您的宝贵时间了”，“真不希望就此道别，不过以后真的希望再有机会与您联络”。

女性工作总结篇五

女士求职服装一般以西装，套裙为宜，这是最通用、最稳妥的着装，不论年龄，一套剪裁合体的西装、套裙和一件配色的衬衣或罩衫外加相配的小饰物，会使你看起来显得优雅而自信，会给对方留下良好的印象。女生服装的颜色可有多种选择，有些女生认为面试时一定要穿黑色套装，这种穿法虽然十分稳重，但是现在社会已能接受一些较鲜艳的颜色，比如，谋求公关、秘书职位的女性穿黄色服装就容易被主试人接受，因为黄色通常表现出丰富的幻想力和追求自我满足的心理。红色能显示人的个性好动而外向，主观意识较为强烈而且有较强的表现欲望，这种颜色感染力强，容易打动主试人，令他振奋，使他印象深刻。不过，女性应该避开粉红色，这种颜色往往给人以轻浮、圆滑、虚荣的印象。

女士如何穿鞋也有学问，总的原则是应和整体相协调，在颜色和款式上与服装相配。面试时，不要穿长而尖的高跟鞋，中跟鞋是最佳选择，既结实又能体现职业女性的尊严。新颖的靴子也会显得自信而得体。但穿靴子时，应该注意裙子的下摆要长于靴端。

带小提包，然后把它装进公文包内，但不要装包塞得满满的。如果你个子较矮小，包则不宜过大，这样会极不协调。

(2) 帽子。不管你是否戴帽子，对此你必须持谨慎态度。假如你的帽子与你全身很相配，就请选择一顶既无饰边也不艳丽却很雅致的帽子。一般有面纱的松软宽边的法式帽子在生意场上易使人心烦。

(3) 首饰。首饰尽量少戴。应避免像吉卜赛人一样几个手指都戴戒指。拇指戒指不能为人接受。耳环应当小巧且不引人

注目。为了使你感到舒适，注意力集中，戴的耳环不要过长，以免发出叮当的声响或者触及脖颈，甚至挂到衣服上。朴实无华的项链就挺好，但别戴假珍珠或华丽的人造珠宝。令人喜爱的手镯是完全可以接受的，但镯子上的小饰物应当避免，其他刻有你名字首字母的首饰也应避免。面试时一定不要戴脚镯。总之，戴首饰的重要原则是：少则美。

(4) 眼镜。眼镜会使一些人外表增色，也可能使一些人显得不协调。尽量选择适合自己的镜框，式样宜新为好。另外，千万不可戴太阳镜（护目镜）去面试，当然更不能戴反光镜。假如你非戴眼镜不可，可选择隐形眼镜。

(5) 围巾。一条漂亮的围巾有画龙点睛的妙用。一些女士喜欢蓝灰色服装，但穿蓝灰色衣服往往会使面部发暗，如果配上一条色彩浓郁、风格热烈的尼龙围巾，就能达到生气勃勃的效果。如果穿一套藏青色的西服，应围一条纯白的围巾，既能显托红唇黑眸，又能保持藏青色清爽如水的气质，衬托出女性的敏捷和果断。另有一些女青年，喜欢穿银灰色的衣服。银灰色是高雅大方的色彩，但若围巾搭配不当，便会显得呆板平淡。

(6) 丝巾。丝巾飘逸清秀的特点最能烘托出女性的美，但选择丝巾时一定要注意与衣服的协调搭配。如花色丝巾可配素色衣服，而素色丝巾则适合艳丽的服装。

不管是长发还是短发，一定要洗得干净、梳得整齐，增添青春活力。发型可根据衣服正确搭配，要善于利用视觉错觉来改变脸型，如脸型过长的人，可留较长的前刘海，并且尽量使两侧头发蓬松，这样看起来长脸不是很明显；脖颈过短的人，则可选择干净利落的短发来拉长脖子的视觉长度；脸型太圆或太方的人，一般不适合留齐耳短发，应当适当增加头顶的发量，使额头部分显得饱满，在视觉上减弱下半部分脸型的宽度。根据不同的职业，发型也应有所差异。

对于女性求职者，化妆一定要坚持素质淡的原则，切不可浓妆艳抹。

(1) 嘴唇。嘴唇是脸部最富色彩，最生动的地方，也是最吸引人的部分，所以无论如何要使嘴唇显得有润泽感。年轻女士宜用紫色口红，避免用大红或橙红；唇线不可画得太深，那样会使你的嘴显得突出和虚假。

(2) 眼睛。眼睛是心灵的窗户。因此，眼睛在面试时的作用是举足轻生的。为了使眼睛在面试时能动人而传神，面试之前就应稍加修饰，例如女士可以描一描眉毛，使之更加妩媚。眼睛小的，可以在眼睛四周轻轻地描上眼圈，但不能描得太黑太深，不要露出修饰的痕迹。

(3) 鼻子。我们说修饰鼻子，并不是要你去整容。你可以在鼻梁上略施淡粉，因为面试时如果灯光太亮，会使鼻子出油发亮，如果天气太热，鼻梁上也容易出汗。

(4) 香水。选择香水要与自身的气质相配，香味宜淡，闻上去要给人以舒畅的感觉。

女人的手通常是其气质外观的一个方面。为充分显示其魅力，应保持干净，指甲应修剪好，千万不要留长长的指甲，另外不要涂艳丽的指甲油。因为长指甲会使人联想起你是什么都不干的大小姐。爱美之心人皆有之，但对于求职者而言，其服饰除了要符合一般社交场合服饰的共同要求外，更要注重和突出服饰的职业特点，使你的着装打扮与你应聘的职业相称，给人一种鲜明的职业形象的感觉。如你拟应聘的职业是教师、工程师、干部等岗位，打扮就不能过分华丽、过分明髦，而应该选择庄重、素雅、大方的着装，以显示出稳重、文雅、严谨的职业形象；如果你拟应聘的职业是导游、公关、服务等岗位，你就可以选择华美、时髦的着装，以表现活泼、热情的职业特点。

女性工作总结篇六

01. 女人能要多少嫁妆不能说明问题，而要看你的男人肯为你花他生命里的多少钱。

02. 一流的女人不争不显不露，质朴典雅汇气质，脉脉含情惹人怜；二流的女人醋翻坛倒，华丽奢侈满身穿，乌烟瘴气惹人烦。

03. 伟大的女人从来不是能让男人迷恋的女人，只因为她不够自私，因而也不够可爱。

04. 第一个男人教会了你风月情愁，最后一个男人却给了你天长地久。女人，最值得珍惜的是最后一个男人，而不是第一个。

05. 对于女人而言，经历，可能会让她心碎，但缺了它生活便不完美了。

06. 恋不是结婚，爱就彻底得爱，唯有此，日后走入婚姻你也才不会后悔。

07. 一个人的朋友的多少是与他的缺点多少成正比的，缺点越多，朋友也有可能越多，不必让自己变成完美女神，那会令你丧失更多的快乐！

08. 恋爱中的女孩儿往往都是演技派，明明喜欢，却能够装得冷若冰霜，你以为这是在为自己争取主动，但这种表演只会令你心爱的男孩儿落荒而逃。

09. 爱，也许真是这个样子，每个人都有自己的注解，但却永远走不进对方的世界。

10. 经得起失败，才能谈得起恋爱！

11、只有做强势的女人，才能拥有强势的命运！

12、对任何事情都表现坦诚，包括自己的错误，这样的女人终归会赢得重视！

13、爱情是两个人的事，但爱是一个人的事，失恋了，你可以继续爱他，直到再爱上其他人。其实，这也就不过是一年左右的事情。

14、年轻时我们总认为自己已经足够成熟，等足够成熟时，才发现，当年的自己是多么年轻。享受人生的每一个阶段。记住：人生最好的礼物是享受，而不是获得。

15、天涯何处无芳草。这话可不仅仅是说给男人听的！

16、人的一辈子，碰不上几个自己真正喜欢的人。这次退却了，也许这一生就再没有机会了。世上的幸福最终都是属于主动出击的人的！

17、那些自称“被伤害了”的女孩注意了：他拒绝了你，不是因为他太优秀，而是因为他不够优秀——不属于自己的永远不是最好的！

18、在爱情面前，女人的架子不要摆得太低，死缠着一个拒绝过你的男人，只会增加他心底对你的轻视。

19、你的婚姻有多美满，前提是要看你付出了多少。

20、人这一辈子，会遇到无数次爱的心动，从这无数次中挑选出最适合自己的那一次才是正途。

21、女人的极致，不是成为一个妖精，而是成为一个女王。妖精是用来魅惑的，女王是用来吸引的。魅惑与被魅惑，吸引与被吸引，这两对词意味深长。

- 22、这个世界上，最值得你爱的，除了父母，只有你自己。
- 23、一个女人的品位在于她身边站着一个怎样品位的男人。女人一生最成功的事情之一，便是选了一个对的男人。
- 24、想了解一个男人的好坏，先去看他身边是一群怎样的朋友。
- 25、女人的友情来的快，去的也快。其实男女感情远没有你跟姐妹的感情可靠，所以，珍惜你们之间的友情吧。
- 26、把买化妆品的钱去买两本好书，漂亮的容颜固然可以让人眼前一亮，丰富的内涵却能让人经久不忘。
- 27、虚伪的男人总倾向于喜欢你的容貌，真正的男人总倾向于爱你的内心。
- 28、一个女人如果第一眼就让男人想到性，那么她是很失败的。不要抱怨你遇到的男人没有一个是好男人，因为那是你自身的原因。
- 29、当你从床上下来那一刻，你在他心中就开始贬值了。如果你把一切都给了现在的男友，那么，请把老公这个称呼留给你未来的丈夫吧。
- 30、男人没有你想象的那样好，可以真爱，但不要深爱，在爱情里为自己留个退路，否则受伤时会措手不及。

女性工作总结篇七

1. 喝汤、咀嚼绝不出声。
2. 不在公开场合，大声地发出打嗝声。

3. 不碰撞杯、盘。不要随意移动餐盘，不许和同伴交换餐点。
4. 刀叉轻放，不发出刮盘声。
5. 讲话时不挥舞刀叉，或用刀叉指着人。
6. 用叉送食入口之时，右手持刀不能放下。
7. 切食物只切一口大小，并且一口放进嘴里，不要只咬半口。
8. 不要翻看盘底的厂牌名。
9. 每上一道菜，从最外侧的左、右一副刀叉开始使用。
10. 使用放在右前方的杯子，不要拿到别人的杯子。

女士出席宴会时，不宜涂过浓的香水，以免香水味盖过菜肴味道。

若出席隆重晚宴时，女士应穿着得体，避免戴帽子及穿高筒靴。

用餐时，若刀叉、餐巾等掉在地上时别随便趴到桌下捡回，应请服务员另外补给。

若出现食物屑塞进牙缝时，尽量别在餐桌用牙签把它弄出，应喝点水，试试情况能否改善。若不行，便该到洗手间处理一下。

若发现自己碗里的菜肴中有异物时，切勿花容失色地告知邻座的人，以免影响他人的食欲。应保持镇定，赶紧用餐巾把它挑出来并弃之，或让服务员拿走。

刀叉碗筷只有在用餐时才拿在手，切忌在妙语连珠的时候不自觉地挥舞刀叉。

不应在用餐时吐东西，吐东西时的仪态，实在难看，很失礼。如遇太辣或太烫之食物，可赶快喝下冰水作调适，实在吃不下时便到洗手间处理。

女士在用餐前应先将口红擦掉，以免在杯子或餐具上留下唇印，予人不洁之感

餐巾本来就是拭脏的用品，别舍不得用脏它。

餐巾正确的用法为，摊开在腿上，往前摺三分之一到二分之一。

用餐巾擦拭嘴巴时，只要单手拿起餐巾的一角，轻轻的按压嘴角就行。但是对于贵族来说，一般还是会用双手捧起餐巾做出锥形状来擦拭。

喝酒前，用餐巾按一下嘴唇，免得油污和口红在酒杯上留下印子。

不小心吃到小骨头时，也用餐巾掩着再取出来。

忍不住咳嗽、打喷嚏时，将脸侧一边，用餐巾遮掩一下。

除了擦脸、擦汗之外，餐厅一切都要用餐巾。餐巾不可以像围兜兜似的挂在胸前。

女性工作总结篇八

埃及艳后、伊丽莎白女王、黄道婆……等，这本书主要写了一些影响的历史的女性的一些经历与挫折。这本书让我受益匪浅，我知道了很多成功的女性都是经历了比别人更多的困难，更多的挫折，才能做出伟大的事情的。

黄道婆是中国的，而我个人也特别喜欢他，所以呢，我今天，

就选黄道婆当个主角，好好谈谈她吧！

黄道婆，又名黄婆，出生于公元一二四五年，出生在华径镇。当时，正是宋代和元代交换之时兵荒马乱之际。山河破碎的南宋王朝，君庸臣腐，出卖民族利益，但可怜的黄道婆就出生在这个腐败的年代。

然而，在兵匪共袭的烽烟血火里，继承着祖先勤劳、勇敢、光荣、传统的劳动人民依然是种瓜播种、栽桑植棉。男的耕，女的织，不断地给社会创造无穷的财富。发展社会生产。黄道婆就是在这样的群众土壤里，发芽、生根、成长起来的。

在那个腐败的时代，一个孤苦幼女，又能怎样？被逼的走投无路黄道婆为了生存，只好放弃尊严，去当别人的童养媳。

黄道婆的童年是被公婆打骂声、丈夫的侮辱以及自己的泪水淹没的。她的童年是在痛苦、悲伤、害怕……中度过的。然后，她从来没有放弃过对美好生活的追求和乐观的生活态度。

因为一次偶然的的机会，黄道婆学到了海南的织布法。从此，黄道婆就带领乡亲们学海南的织布法，让大家过上了富裕的生活。

正是因为她的智慧和永不服输的精神，使她成为了影响的历史的女性。我想，这也就是我喜欢她的原因吧。

女性工作总结篇九

设计、色彩十分女性化的职业服饰，不会让你混在男人西服堆里消失不见。虽然男人时常对女人衣服永远少一件的毛病颇有微词，但这正说明多变的服装是女人的特征之一，工作再忙再累都不能忽视。

工作一忙一紧，再温柔的人都要抓狂。提个公文包大步流星

赶去见客户?no!与领导扯高了嗓子争策划案的要点?no!斩钉截铁地表达自己的观点?no!女人的魅力在于以柔克刚，内心寸步不让，在说话语调、语速上不妨给人造成好商量的错觉，就算男人仍是悻悻失败，也不会心里暗骂。

当然面带微笑是男人女人共同应该学习的好品质。但许多女主管女干将为了表现权威常常首先舍弃的便是笑容。如果你真的有本事，就不会靠冷脸震慑别人。时常在嘴角挂一丝如梦如幻的笑容，既体现了你的游刃有余，也让别人如沐春风。

一个男人搔首弄姿会让人作呕，一个女人如果有优美的身体语言可会赢得赞赏的目光。以往的饼干女人惟恐别人误解她的身份，仿佛干脆利落的说话做事才是能干的表现。其实适当的时候以手支额，甩一甩长发，配合一些温柔的手势，并不会有损你的职业形象，当然，卖弄风情就除外了。

女人的特点是心细，纽扣掉了、咖啡凉了、地板脏了……善意地在工作中对同事领导的小疏忽表达关心，能体现你善良细心的苹果女人特质。注意，但绝对不要配以说长道短爱管闲事的八婆特性。

温馨提示：想要成为女王，我们自己要自尊自爱！不管是伤心绝望还是高兴的得意忘形，做事都给别人留有面子，保留一些尊重，不伤害自己的身体和身心。这也是对自己自尊自爱，让别人来尊重你的机会。

女性工作总结篇十

服饰、仪表是首先进入人们的眼帘的，异常是与人初次相识时，由于双方不了解，服饰和仪表在人们心中占有很大分量。

职场女性穿着要得体，这是最基本的要求，只要是适合自我体型，漂流又有新意的衣服，都应当大胆穿着。服饰的个性，也能确定出你的审美观和性格特征。服饰式样过时，略显老

旧，人家会认为你为人刻板守旧，太过超前的穿着又会让人觉得你轻率固执、我行我素，这两种情景都会让人得出“此人不好靠近”的结论，自然会影响社交中的形象。

言谈举止反应的是一个人的精神面貌，要开朗，热情，让人感觉随和亲切，平易近人，容易接触。

很多人在社交中总担心没有出彩的言论来打动大家，吸引别人的注意，以至于造成精神上的紧张，使表情、动作都变得十分僵硬，这都是自尊心太强造成的，所以，应放松心境，坚持自我的特点，而不要故意矫揉造作。

有的人在“亮相”时，昂首阔步，气势逼人，在跟别人握手时要钳子般有力，跟人谈话时死死盯住对方.....这样故作姿态，不仅仅会令别人感觉难受，连你自我也觉得别扭，其实最好的办法就是坚持原有的个性和特质。

言谈要有幽默性，在社交中，谈吐幽默的人往往取胜，没有幽默感的人在社交中往往会失败，在交际场合，幽默的语言极易迅速打开交际局面，使气氛简便、活跃、融洽。在出现意见有分歧的难堪场面时，幽默、诙谐便可成为紧张情景中的缓冲剂，使朋友、同事摆脱窘境或消除敌意。

此外，幽默、诙谐还用来含蓄地拒绝对方的要求，或进行一种善意的批评，平时能够多积攒一些妙趣横生的幽默故事。

舞蹈演员在舞台上表演简便欢快的舞蹈时，要坚持“二号微笑”。所谓“二号微笑”，就是“笑不漏齿”，不出声，让人感到脸上挂着笑意即可，坚持“二号微笑”，让人感觉心境简便，有比较愉快。在女性社交场合，轻轻的笑容能够吸引别人的注意，也可使自我及他人心境放松，笑眯眯的人总是有魅力的。

男士切忌流露出狭隘和嫉妒的心理，不要斤斤计较，更不要

睚眦必报。男人的性别美，是一种粗犷的美，的美，真正的男子汉应当有性格，有棱角，有力度，有一种阳刚之气，而那些扭扭捏捏的奶油小生则让大多数人难以理解。而女性美普遍被人认可的形象一向是娴静的、温柔的、甜美的。

女性容貌办公之家清秀，线条柔和，言谈举止中所散发出来的脉脉温情强烈动人。交际时，女性如能巧妙地利用自我的性别特点，表现得谦恭仁爱，热情温柔，一般总能激起男性的爱怜感和保护欲。女性自然的柔和所产生的社交力量，有时比“刚强”的力量要大得多。