

<<仪表堂堂>>

图书基本信息

书名：<<仪表堂堂>>

13位ISBN编号：9787504355973

10位ISBN编号：7504355976

出版时间：2008-7

出版时间：中国广播电视出版社

作者：朱彤 编

页数：184

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>

## <<仪表堂堂>>

### 前言

孔子曾说过：“人无礼则不立，事无礼则不成，国无礼则不宁。

”老百姓也常说：“礼多人不怪，油多菜不坏。

”那么，什么是礼呢？

“礼者敬人也”，“礼”就是尊重的意思。

在人际交往中，既要尊重别人，更要尊重自己。

但是尊重只在心里是不行的。

你还需要善于表达，所以它需要形式。

因此不仅要有礼，还要有仪，“仪”就是恰到好处地向别人表示尊重的形式。

遗憾的是，在我们这个号称礼仪之邦的国度，如今的文明礼仪状况，却令人汗颜。

香港一位学者开玩笑说，在国外，一听到声如洪钟的吵闹声，就知道是中国人；在国内，只要闻到有臭味，就知道离厕所不远了。

这话或许有点夸张，但是看看国人的许多不文明行为，难道不是很常见吗：公共场所言谈举止豪放不羁；闯红灯，爬栏杆，不守时；上公共汽车争先恐后；说话像吵架；做错事不道歉；吃自助餐时装得满满的，吃不了就倒掉……礼仪是一个人、组织乃至国家道德修养和文明程度的标志。

作为现代社会的文明而有教养的人士，实在不应该让这样的行为发生在自己身上。

是否讲究礼仪，可能会决定我们的事业开展得是否顺利。

我们或许听说过“一口痰终止了外商谈判”的报道，在生活中，一个不礼貌的电话可能气走客户，一个应聘中的不雅举止，可能使我们失去一个很好的职位。

这样的事情在生活中并不少见。

## <<仪表堂堂>>

### 内容概要

本书是一本有关礼仪知识的通俗读物，可以帮助我们加强礼仪修养、提升气质形象。文字轻松有趣，富有时代气息，内容贴近生活，主要包括个人形象，社交礼节，职场礼节，公共场所礼节，家庭礼节五个部分。读完此书，相信你可以在个人形象、人际交往、商务活动、公共场合、社区交际等方面大大增加自信，举止适宜，游刃有余。

## 作者简介

朱彤，出生于70年代，大学毕业后先后从事记者、编辑、营销、策划等工作，曾任职HILTONHOTEL市场调研员、美国MINGTREE企业中国区代表，现为个人职业设计师和心理咨询师。

主要作品有《你身边的心理学》、《如何掌控自己的情绪与生活》、《做自己的人生设计师》、《你值多少钱——个人形象与影响力》、《新职业风暴》、《父母要懂点心理学》、《影响生活的77条心理定律》、《佛说做人的道理》等，其多部作品被推广到港、澳、台及东南亚地区，深受读者好评，畅销不衰。

## &lt;&lt;仪表堂堂&gt;&gt;

## 书籍目录

重要的是你在别人眼中什么样 1.穿着“得体”，才能有“面子” 2.好印象从“头”开始 3.女士出门要不要化妆？

4.饰物的价值 5.花点时间整理卫生小节 6.向少林寺和尚学习 7.一口痰毁掉的生意 8.哪些场合可以吸烟？

9.“女服务员的腿比我的话更重要？

” 10.手应当像脸一样富有表情尊重别人，才能赢得别人尊重 11.“这里没有师傅，只有大夫”

12.女演员靠什么得到角色？

13.没有名片的人，是没有社会地位的人 14.手的温度 15.寒暄的禁忌 16.“你以为我们是电线杆子呢？

” 17.我们的“生物圈” 18.先生们，女士们 19.“退居二线”的田鸡 20.“有空常来玩啊！”

” 21.“已经告诉你了，他不在！”

” 22.“你接完手机我再讲” 23.虚拟的空间，实在的礼貌 24.电子邮件的写法 25.“这条围巾真漂亮” 26.“你不会有事的” 27.你的一次应酬，别人的人生大事职场礼仪是一种游戏规则 28.请你另谋高就 29.办公室不是家 30.办“公”室不可办“私”事 31.打招呼是职场润滑剂 32.职场不相信眼泪 33.到底谁是老板？

34.请示汇报不可省 35.让人怕，不如让人服 36.一个人不可能改变世界 37.背后说人是职场毒药 38.参加会议别搅局 39.开门要见山 40.做好公司的门面 41.这不是“串门子” 42.不守时，必混乱 43.别伤客户心 44.这个圈子只有这么大在公共场所，做个绅士、淑女 45.不要专为吃而来 46.外国人怎样吃饭 47.吃不了别兜着走 48.茶是用来品的 49.带着情调喝咖啡 50.谁没有急事！

51.门不是用屁股顶的 52.扶梯上请站右侧 53.走路有规矩 54.这不是冲锋陷阵的地方 55.五湖四海客，都做文明人 56.每个人都有安全义务 57.轿车里面别瞎坐 58.爱护城市的绿洲 59.被气哭的法国女音乐家 60.书香中的栗子香 61.狂野的运动，文雅的观众 62.别把汗水留给别人 63.厕所革命 64.擦掉口红再试衣 65.留芳千古还是遗臭万年？

给家庭、社区带来一份和谐 66.“我开车时，你也不要喋喋不休” 67.父慈子孝和为贵 68.亲兄弟要明算账吗？

69.亲戚有多亲？

70.“怎么不先给客人上茶？

” 71.入门看人意 72.住别人家，不要“宾至如归” 73.“我等你那第二只鞋呢！”

” 74.朋友之间要“互惠” 75.约会不是查户口 76.合租要有君子协定 77.宠物和人谁重要

## &lt;&lt;仪表堂堂&gt;&gt;

## 章节摘录

重要的是你在别人眼中什么样1.穿着“得体”，才能有“面子”老话说：“七辈子学吃，八辈子学穿

。”意思是，一户人家得富八辈子，才懂得穿，才会穿。

穿衣服真的有这么难吗？

实际上，穿衣戴帽的确有很深的学问。

有个词叫“体面”，可以说，只有穿着得体，才能有面子。

刘桓是某服装厂的业务员，论口才，论业务能力，都令他的老板“一百个放心”。

但没想到，在郑州少林武术节的订货会上，当他风尘仆仆找到一家商场后，接待人员见他胡子拉碴，且衣冠不整，对他带的样品连看也不看，就把他打发走了。

因为这家商场认为：“就这样一副尊容，他厂里能生产出高档服装？

”刘桓非常窝火，这不是以貌取人吗？

可连续跑了几家商场，费尽口舌也没有如愿。

一气之下，他来到美容院做了美容，然后换上本厂生产的名牌服装，气宇轩昂地找到一家商场的总经理。

对方见刘桓气度不凡，产品又属上乘，当即签订了60万元的订货合同。

现实中，人们总反对“以貌取人”，但是实际上有几个人不“以貌取人”呢？

对一个不熟悉的人，你不自觉地就要根据他的外表，来对他进行简单的初步判断。

不同的仪表代表了不同的人，随之就会有不同的际遇。

这个问题可不可以换成这样的假设，你在商场中选购商品，根据自己的消费心理，会选择购买一件包装得又脏又破的产品吗？

肯定不会吧，因为普通消费者都认为，包装不仅仅是包装而已，它更代表了商品的质量和品位。

同样道理，人的“包装”也很重要，因而人们说“人靠衣装马靠鞍”，也就不奇怪了。

那么对于穿着，我们应该注意哪些问题呢？

总的来说，需要遵循三个原则，即时间原则、环境原则和个性原则。

时间原则。

首先是指服装有季节性。

如在深秋时节穿一件无袖轻薄的连衣裙，会令人觉得莫名其妙，不会留下好感。

在一天中，服装也有时间性，一般有日装和晚装之分。

日装要求轻便、舒适，便于活动，但款式不能过于裸露；晚装则要求艳丽、华贵、珠光宝气，适当裸露一点也无伤大雅。

日装和晚装不能颠倒。

环境原则。

是指不同的工作环境、不同的社交场合，着装要有所不同。

有一位企业家去会见前来考察的德国同行，由于天气很热，他便像往常一样，穿着汗衫、短裤和凉鞋去了。

而对方一见到他，立刻露出不高兴的神色，没谈几句就起身告辞了。

因为国外在这种重要场合，都要西装革履，否则就意味着瞧不起对方。

工作是正式的场合，虽然不必穿高档服装，也不能过于艳丽、裸露，但是一定要穿端庄大方的西装、衬衫、套裙；上街等于到了公众场合，不能穿居家服、睡衣睡裤；探亲访友，着装应沉稳；去医院看望病人，应随意大方；郊游、运动，应轻松随便；晚会、舞会，则可以鲜艳华丽。

总之，穿衣服要看场合。

个性原则。

要考虑两层因素：穿着对象和交际对象。

也就是说，你的穿着既要适合自己，能表现自己的个性风格，又要对应别人，与你的交际对象保持协调一致。

## &lt;&lt;仪表堂堂&gt;&gt;

在生活中，我们常常会看到高高胖胖的女士，上身穿一件淡红色紧身衣，下身穿一条一步裙，露出肥厚的前胸和粗壮的大腿，令人担心衣服随时会崩裂；而身材矮小的小姐，却上身穿深色蝙蝠衫，下身穿长长的黑色呢裙，宽松肥大的衣裙把她整个人都装了进去，越发显得瘦弱憔悴。

男士也是如此，有的五大三粗的男子却穿着包臀的萝卜裤，让人看上去十分别扭。

要想穿得自然得体，就要根据自己的高、矮、胖、瘦，选择不同质地、颜色、款式的服装来扬长避短。

着装的个性化，还要考虑容貌、肤色、年龄、职业、性格等多种因素。

比如，你的相貌老成，却穿大花短上衣，就显得很滑稽；你的肤色偏黄，却穿土黄色或黑色服装，就越发像“出土文物”；你的年龄只有十八九岁，却穿灰色服装，气质像个40岁的大嫂。

着装还要综合考虑自己各方面的条件和社会条件，从而穿出自我、穿出个性。

比如，外形和气质都比较活泼的公关小姐，可以穿得艺术、夸张些，一件洋红色的旗袍既可以显出身材美，又可以将容貌映衬得鲜亮高雅。

在外贸公司做公关工作的张女士，总是喜欢穿款式陈旧、色泽暗淡的服装，尽管她努力工作，能力也不错，但有好几次富有吸引力的工作机会都被那些衣着更时髦、打扮更精神的同事争取到了。

因为她的衣着似乎在说：“我是一个安分守己的人，我对目前的状况很满意。”

穿着无声地在表达着你的某种态度，至少别人在某种程度上会根据服装来理解你。

在一些重大的社交场合，穿着在表现自我的同时，还必须与他人保持一致。

曾有一位业务员到一家公司拜访公司的老总，他为了表示郑重其事，也为了让对方瞧得起自己，把自己最好的一套衣服穿上了。

这套衣服很名贵，是一个世界著名品牌，的确将他衬托得气宇轩昂。

可是他的拜访成功了吗？

没有，而且就败在他的这套衣服上。

因为他的衣服比那家公司老总的还要高档。

那个老总看了，心里很不平衡，当然也没有把生意给他做。

可见，穿着要讲究个度，也要考虑你的交际对象。

在与人约见之前，一定要仔细考虑对方可能的穿着，并加以应对，这样才能缩短双方的心理距离，博得对方的好感和信任。

服装对于人就像包装对于商品那样重要。

穿着要与时间、场合相适应，并要很好地表现自己的个性。

2.好印象从“头”开始 华盛集团公司的卫董事长有一回要接受电视台的采访。

为了郑重起见，事前卫董事长特意向公司为自己特聘的个人形象顾问咨询：有没有需要特别注意的事项。

对方专程赶来之后，仅仅向卫董事长提了一条建议，就是换一个较为儒雅而精神的发型，并且一定要剃去鬓角，理由是发型对一个人的上镜效果至关重要。

果然，改换了发型之后，卫董事长在电视上亮相时，形象焕然一新。

他的发型使他显得精明强干，他的谈吐使他显得深刻稳健。

二者相辅相成，令电视观众为之倾倒。

这一实例说明：发型对商界人士的个人形象发挥着重要的、不可替代的作用。

因此，系统地学习一些美发的礼仪是很必要的。

在正常情况下，人们观察一个人往往是“从头开始”的。

位居于头顶之处的头发，自然不会被错过，而且还经常会给他人留下十分深刻的印象。

因此，曾有一位商务礼仪专家指出：“每当人们与一位商务人员陌路相逢时，最注意对方的，大都是其发型、化妆、着装等。”

正因如此，一名商务人员假如不想使本人形象受损，就不能够在外出应酬时不重视上述各点。

美发一般是指人们对头发所进行的护理与修饰，其目的在于使之更加美观大方，并且适合自身的特点。

美发的礼仪，指的就是人们护理、修饰头发的礼仪规范，是装束礼仪中不可或缺的一个重要组成部分

## &lt;&lt;仪表堂堂&gt;&gt;

。从可操作的角度来讲，美发礼仪主要分为“护发礼仪”与“做发礼仪”这两个部分。前者主要与头发的护理有关，后者则重点关注头发的修饰问题。任何一名商界人士如果不打算使自己“头上失礼”的话，对护发礼仪与做发礼仪都应了解和遵守。美发礼仪的基本要求是：必须经常保持健康、秀美、干净、清爽、卫生、整齐的状态。要真正达到以上要求，就必须在头发的清洗、梳理、养护等几个方面加以注意。首先，要重视头发的清洗。任何一个健康而正常的人，头发都会随时产生各种分泌物，还会不断地吸附灰尘，并使之与分泌物或汗液混合在一起，甚至产生不雅的气味。这类情况一旦出现，无疑会影响到头发的外观。请设想，若一名商务人员的头发看上去脏兮兮的，甚至成缕成片莫名其妙地黏在一起，怎么会让人产生好感呢？

！保持头发干净、清洁的基本方法是，要对它按时地认真进行清洗。清洗头发，最好是每天一次，如果难以做到，也不宜拖得过久。其次，要重视头发的梳理。要使一个人的头发看上去整洁秀美、清爽悦目，就要将其认真梳理整齐，令其线条分明、层次清晰。如果一个人的头发蓬乱如草，凌乱不堪，会很难被他人接受。因此，每一位商界人士都应将梳理整齐自己的头发，当作每天都必须操练并经常自查的“基本功”。就梳理自己的头发来讲，有需要注意两点：一是要选择适当的工具。梳理头发，不要直接使用手指抓挠，而应当选用专用的头梳、头刷等梳理工具。在外出上班时，商界人士最好随身携带一把发梳，以备不时之需。同时，梳理头发要避免公开操作。因为梳头是一种私人性质的活动，他人所了解的，应当是其结果，而不是它的过程。“当众理衣鬓”，在外人面前梳头，使残发和发屑纷纷飘落，是不文雅的。现在有许多人喜欢染发，那么染发好不好呢？把头发染得鲜艳夺目，无疑会让人注视你，但是如果你仔细观察，这些眼光中恐怕没有尊敬。《格调》一书认为，染发是格调不高的表现。里根总统就曾因为染发而受到形象设计专家诟病。时尚青年染发也无不可，但是如果你想显示庄重典雅、有身份，或者出席正式场合，就尽量不要染发。

。当然只要不染成彩色，让人看不出你染过发，还是可以的。人们观察一个人往往是从头发开始的，我们对头发应清洗干净，修剪清爽，梳理整齐，出席正式场合不要染发。

### 3.女士出门要不要化妆？

许多人喜欢看韩国电视剧。韩剧不仅情节吸引人，而且其中的俊男靓女也让人看着“养眼”。许多观众发现，韩国的服饰、化妆比较讲究，韩国的电影、电视明星看起来非常靓丽、时尚，因此韩流成为年轻人趋之若鹜的一种风尚。在韩国，人们对形象的确是很讲究的，比如，韩国女性出门前，都要化妆、修饰自己。他们认为，女性出门如果不化妆，是对别人的不尊重。实际上在文明程度比较高的国家，都是如此。有人可能要说，“清水出芙蓉，天然去雕饰”这样的自然美不是更好吗？这话固然没错，但这只是一种理想的境界，因为现实生活中又有多少人能够做到“清水出芙蓉，天然去雕饰”呢？实际上天生丽质的人是非常少的。即使许多电影明星在屏幕上光彩照人，卸了妆站到人堆里，也看不出有什么特别。



## &lt;&lt;仪表堂堂&gt;&gt;

这就是化妆的力量。

现代社会，很多人已经认识到了化妆的这种力量。

化妆，就是在外貌上掩盖自己的缺点并表现自己优点，使自己变得更美的一个加工过程。

有人可能要问，那凭什么只要求女士化妆，男人却不必化妆呢？

不是男女不平等，而是男人不适合化妆。

当然男士对面部的修饰也很重要，比如脸部要整洁，发型要美观，不能露出鼻毛，等等。

实际上，只要一个人在社会上活动，和人交往，就有义务在别人面前呈现出整洁、美好的形象。

因为这可以让别人看上去很舒服，正所谓“养眼”一样，这是对别人的一种尊重。

其次，让别人觉得自己很美，也可以增加我们的吸引力，所以何乐而不为呢？

女士在社交场合素面朝夭，不但不美，还会让人觉得我们懒惰不修边幅——有句话说得好：“没有丑人，只有懒人。

”当然化妆是有技巧的，不是说任何化妆都可以美化人，化得不好，只能适得其反。

也许我们看到过这样的女人：没化别的妆，只涂了一个嘴唇，而且是很红很艳的唇膏，乍看上去好像脸上只有一张嘴；有的女人单看脸，很漂亮，可是再看脖子就露了馅——脖子和脸不是一个颜色，脸比脖子要白得多，好像戴了个假面具；有的女士把眼线化得特别突出，不由得让人想起我们的“国宝”，生硬、不自然；还有的女士穿着蓝裙子，却描了个橘红色的嘴唇……但愿我们自己没有犯过这样的错误。

类似这样的化妆，是不协调、不雅观的，会丑化我们的形象。

那么女士化妆需要遵循哪些原则呢？

首先，要化淡妆。

“清水出芙蓉，天然去雕饰”，虽然不能完全达到，但还是要尽量追求那种境界。

化妆后自然而然，没有痕迹，让别人觉得你天生美丽这才是化妆的最高境界。

那么什么时候可以化浓妆呢？

参加晚会的时候可以，因为晚上灯光暗，浓妆比较醒目；上电视做节目或上舞台表演也可以化浓妆，因为本身就是为了引人注目。

其次，化妆要协调。

协调是美的一个重要原则。

化妆要兼顾身体上的其他部位。

比如，指甲油和唇彩应该是一个颜色。

不能嘴巴是红的，手指甲是绿的，脚趾甲是黑的，整个人像个调色板。

再说说香水。

就像不能化浓妆一样，香水也不宜喷得太浓。

涂香水的本意是要避免在公众场合自己身上汗味太重，或者有其他难闻的气味，所以适当地喷洒一点，交际圈一两米之内有点芬芳就可以了。

喷得太多，让人闻着犯晕，甚至怀疑你有狐臭，那就弄巧成拙了。

戴首饰也有规则。

职业规范和妆饰规律一般要求职员素雅端庄，朴实无华，因此职业场合应该不戴或少戴饰物，正式场合首饰也以少为佳。

女性佩戴金饰一般不应超过三件，其中两手最多各戴一枚戒指，再多了就俗气了。

最后，不能在别人面前化妆。

有的女士上班、开会，没事了，或等公共汽车，就拿出小镜子美化自己，这样做不合适。

因为化妆是修饰自己的个人行为，在别人面前这样做，有故意引入注目之嫌。

在社交生活中，女士化妆是一种礼貌。

女士化妆的原则是：一要化淡妆，二要注意协调。

## <<仪表堂堂>>

### 编辑推荐

《仪表堂堂:精英人士必知的77条礼仪规范》让你成为这样的人：彬彬有礼，儒雅稳重，宽容谦让，友好热情，大方可信。

《仪表堂堂:精英人士必知的77条礼仪规范》是当代白领行走职场、展示个人形象的礼仪读本；在公共场所表现绅士淑女风度，维护家庭社区和谐的个人修养规范；友好待人、获取良好人际关系的行动指南。

#### 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>