

<<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。

<<仪表堂堂>>

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。

<<仪表堂堂>>

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

<<仪表堂堂>>

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。

<<仪表堂堂>>

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小姐，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

<<仪表堂堂>>

。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。

<<仪表堂堂>>

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>