

<<实用礼仪大全>>

图书基本信息

书名：<<实用礼仪大全>>

13位ISBN编号：9787506460910

10位ISBN编号：7506460912

出版时间：2010-2

出版时间：吕留伟 中国纺织出版社 (2010-02出版)

作者：吕留伟

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>

前言

礼仪是文明社会的通行惯例。

大到国与国之间的交往，小到人与人之间的往来，礼仪在其中发挥着重要的作用。

在一定意义上，礼仪可以反映出一个国家、地区或民族的文明、文化和风尚。

一个人只要置身于社会，无论是经商还是从政，无论是日常生活还是工作学习，无论是居家还是外出，都离不开礼仪的约束与规范。

虽然礼仪涉及的内容多是生活小节，但它不仅可以展现一个人的风度和魅力，还可以体现了一个人内在的精神风貌、学识及文化素养。

知礼懂礼、守礼行礼是一个人立足社会的基本前提，是一个人成就事业、获得美好人生的重要条件，也有利于推动良好社会道德风貌的形成。

当你用礼貌得体的语言与人交谈时，当你用文明优雅的举止与人交往时，人们一定会感受到你的彬彬有礼和落落大方，从而对你产生几分好感、敬意与信任。

如果人们在家庭、学校、办公室或其他场合都能待人以礼，互谦互让、互助互爱，那么人们就会处在热情温馨的氛围中，就能够推动社会产生团结互助、平等友爱、和谐相处的人际关系，使人人都感受到世界的可爱、人间的温暖和社会的美好，从而有利于形成良好的社会道德风尚。

礼仪植根于国家、地区或民族的宗教与民俗之中，随着国家之间交往的日益频繁、各种文化的交流与融合，礼仪本身也在不断自我调整、自我发展。

因此，我们必须认真地学习、了解符合时代精神的礼仪知识。

<<实用礼仪大全>>

内容概要

礼仪是一门艺术，是一门修身的学问，也是文明的标签。

《实用礼仪大全》从仪容服饰、言谈举止、书面礼仪等方面系统全面地介绍了礼仪的基本规范，旨在为读者提供全面实用的礼仪指导，帮助读者成为举止得体的礼仪达人。

<<实用礼仪大全>>

书籍目录

第一章 仪容与服饰第一节 仪容美化与修饰 / 2不同性质头发的护理 / 2发型美的标准和要求 / 3彻底清洁脸部的办法 / 4化妆原则 / 7眉毛美化技巧 / 8如何让眼球更美丽 / 10如何消除戴眼镜在眼部留下的痕迹 / 11如何预防眼袋 / 11如何描画眼线 / 12如何晕染眼影 / 12如何上睫毛液 / 13打粉底的办法 / 14上腮红的方法 / 14美化嘴唇的方法 / 15颈部护理方法 / 17护手方法 / 17如何保养指甲 / 18如何使用香水 / 19如何补妆 / 19使用梳子的礼节 / 20第二节 服装穿着 / 20西装的选择 / 20西装的穿法 / 22西装与衬衫的搭配 / 23套裙的选择 / 24套裙的穿法 / 26中山装的穿法 / 28穿出旗袍的风采 / 29制服的选择 / 29制服的穿法 / 31西方国家的男性服装 / 31西方国家的女性服装 / 33搭配装的穿着 / 34休闲服装的穿着 / 35运动服的穿着 / 35郊游时的服装 / 35特殊场合下的服装组合 / 36服装颜色巧搭配 / 37男士穿着鞋袜的基本要求 / 37穿靴子的方法 / 38第三节 装饰品佩戴 / 39饰品搭配原则 / 39耳饰协调的学问 / 40如何戴项链 / 41如何戴胸针 / 41戒指的戴法 / 42手镯的戴法 / 42戴帽子应注意什么 / 43领带的选择与佩戴 / 44领巾与围巾的搭配 / 46腰带的搭配 / 47戴手套的礼节 / 47皮包的搭配 / 48脸型和眼镜的搭配 / 48第二章 仪态规范第一节 站姿与行姿 / 52什么是基本站姿 / 52服务人员的常用站姿 / 52乘交通工具的站姿 / 53应避免的不良站姿 / 53行姿基本要求 / 54陪同引导时的行姿 / 55变向行走的规范 / 55第二节 蹲姿与坐姿 / 56蹲姿的适用情况 / 56下蹲的注意事项 / 56标准蹲姿 / 57入座的礼节 / 58离座的礼节 / 58坐下时上身的体位规范 / 59坐下时下肢的体位规范 / 60应避免的不良坐姿 / 61第三节 手、臂仪态规范 / 62手部正常垂放规范 / 62自然搭放规范 / 63手持物品规范 / 63递接物品规范 / 64展示物品规范 / 64招呼别人时的手臂姿势规范 / 65举手致意与挥手道别 / 65常见的中外手势 / 66第三章 见面与告别第一节 致意礼节 / 70点头礼 / 70握手礼 / 70拱手礼 / 71鞠躬礼 / 71拥抱礼 / 72亲吻礼 / 72抚胸礼 / 73脱帽礼 / 73合十礼 / 73路遇他人的礼节 / 74致意的注意事项 / 74特别的见面礼 / 75第二节 介绍 / 76怎样正确地作自我介绍 / 76自我介绍的语言要求 / 76如何介绍他人 / 77如何介绍集体 / 78介绍后如何记住他人姓名 / 78第三节 名片 / 79名片的功能 / 79交换名片的时机 / 80名片如何索取 / 80递交名片的礼节 / 81接受名片的礼节 / 81如何放置名片 / 81第四节 告别 / 82.....第四章 称谓第五章 言谈第六章 餐饮礼仪第七章 婚姻嫁娶第八章 生日与贺寿第九章 丧葬与祭扫第十章 馈赠.....

章节摘录

油性肤质者因皮肤油腻易长青春痘，鼻梁多黑头，毛孔粗大。

油性肤质再加上紫外线及其他外来刺激（如进食辛辣食物、油炸食品等），就很容易多油且缺水。

如属于油性肤质，就应选择去油且保湿的洗脸产品。

另外还应特别注意眉心、鼻翼这两个易泛油的部位，洗脸时应用中指上下移动的手法进行按摩，仔细清洗两次，用温水洗净之后，可以用冷水再洗一遍，这样有利于毛孔收缩。

中性皮肤肤质较好，健康而有光泽、有弹性。

但是再好的皮肤也要注意平时的清洁保养。

中性皮肤的清洁主要是洗出光泽、去掉粗糙，可选用温和型洗面奶配以适当的按摩手法清洗脸部，让肌肤光润白皙。

2.早上脸部清洁早上起床后，皮肤上一般都有大量的油脂和代谢物，所以应该认真清洗面部。

清水是最好的清洁剂，早上用清水洗脸不仅能让人精神振奋，而且会使皮肤感到格外清爽，有利于皮肤呼吸、吸收营养和排泄废物。

如配以保湿美白、滋润温和型洗面奶细致清洗，效果更佳。

3.晚上脸部清洁皮肤的污垢有两种，一种是可以清水洗掉的灰尘与汗渍等，另一种则是皮脂、化妆品等无法以洗面剂洗净的油性污垢。

后者需要使用卸妆清洁用品，先溶解再洗脸，尤其是有化妆习惯的人更需要以卸妆用品来卸去残妆，然后再洗脸，这样才能彻底将残余污垢清除。

<<实用礼仪大全>>

编辑推荐

《实用礼仪大全》：一种让你脱颖而出的竞争力一种优雅夺目的行为规范这里有展现个人魅力的礼仪技巧这里有把握人际关系的关键诀窍有“礼”行遍天下，无“礼”寸步难行

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>