

图书基本信息

书名：<<20几岁女人一定要知道的100条礼仪细节>>

13位ISBN编号：9787506463638

10位ISBN编号：7506463636

出版时间：2010-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：茜子

页数：261

字数：224000

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>

内容概要

礼仪中的细节是礼仪的具体表现之处，也是礼仪的精髓所在，学习礼仪必须关注细节。本书针对20几岁女性这个特殊的群体，精心总结了100个现实生活中常见的礼仪细节，从日常社交、仪容与服饰、职场商务、舞会宴会等方面，对每一个礼仪细节的适用场合、应用要领及相关禁忌都做了详细说明，以帮助广大的年轻女性掌握这些礼仪细节，提高礼仪修养，调节人际关系，赢得人脉和机遇，取得人生的成功。

书籍目录

1.感觉不舒服的衣服,穿上去一定不美2.学会“藏拙”,用衣服来遮掩体型弱点3.别让自己看起来像只“花蝴蝶”4.不同场合要选择不同的着装5.珠宝首饰巧佩戴6.别让你的发型影响了整体效果7.让合适的包包衬托出你的气质8.亭亭玉立,站出一片风景9.坐姿娴雅,成为端庄淑女10.款款轻盈,走出一段优雅11.蹲起之时勿“泄密”12.切忌当众化妆,别把你的“隐私”暴露13.顾盼神飞,眼神也是一种姿态14.注意手势,不要因滥用而毁了你的美15.克服破坏优雅的小动作16.调整声音,让它不疾不徐,发自内心17.尽量多聊别人擅长或感兴趣的话题18.夸人要夸得艺术19.别让“我”成为你语言中的主角20.用对称呼,该喊姐姐时千万别喊阿姨21.“张冠”不要“李戴”,别把人名叫错22.擅长吵架不是优点,无理取闹更会让人看扁23.聪明女人不说“你错了”24.开口是门学问,闭口更是艺术25.职场新人,锋芒不要太露26.和领导一起外出时,穿着要得体27.领导遭遇尴尬时,学会替他圆场28.不要和异性同事走得太近29.身在职场,请控制自己的“大小姐”脾气30.任何情况下,也不要和同事撕破脸皮31.万一发生冲突,要主动先说“对不起”32.有了功劳,不要独享荣誉33.入座时,先要清楚你该坐在哪里34.坐相不对,会让人对你产生反感35.明白西餐餐具的摆放规则,别成为添乱者,36.就餐时,不认识的菜名不要乱点37.明白上菜程序,才能吃得更好38.闭起嘴巴咀嚼食物,张口发声显得无礼39.宴会离席要讲究技巧40.与男士约会应该如何点菜41.女人饮酒必须注意的礼仪细节42.自我介绍不要“雷人”要动人43.登门拜访不搞突然袭击,受人挽留也不可当真不走44.受人之恩,要将感激之情溢于言表45.善于以柔克刚,避免以硬碰硬46.多给别人一些表现自己的机会47.再好的朋友也要讲“礼”48.对人“关心”过度也会造成伤害49.对别人的隐私要守口如瓶50.永远不揭别人的“伤疤”51.别把父母当“老妈子”使唤52.父母再唠叨,也要表现出耐心53.孝在心中,还要常回家看看54.送给父母的礼物,不在价贵而在暖心55.约会时,别用迟到考验对方的耐性56.不要吝啬你对丈夫的欣赏和赞美57.不要吵架后,一次也不肯低头58.唠叨和抱怨是破坏婚姻的毒药59.像对待母亲一样对待婆婆60.妯娌相处最忌斤斤计较61.握握手,从掌心处开始交流62.交换名片不仅仅是一种形式63.电话礼仪,用声音打动他64.选择一个皆大欢喜的会议场所65.倾听,是给对方最好的赞美66.不可随意打断对方的发言67.商务邮件——黑白分明的文字中体现你的职业与素养68.实事求是,不必吹嘘也无须过谦69.热情也要有“度”70.迟到会让你在老外心中失去信任71.给外国人送礼,贵在有中国特色72.接受礼物要当场打开,以免怠慢对方73.不要给生理有缺陷的外国人太多的照顾74.涉外礼仪禁忌75.举办聚会时,尽量让每位客人都能尽兴76.做主人眼中最受欢迎的客人77.别让你的着装扫了大家的兴78.关注细节,让你成为最耀眼的“派对女皇”79.做个气质不凡的会议主持人80.嗓音优美,也不要成为“麦霸”81.做舞池中姿态优美的“公主”82.在落落大方中拒绝邀舞83.参加婚礼时,得体地表达你的祝贺84.用你的礼节迎接新生儿到来85.参加生日宴会时,送上恰当的祝福86.朋友乔迁新居或开店道贺,要显得诚意十足87.把握送礼的时机和方式88.不要让你的礼物“金玉其中,败絮其外”89.选择送花前,先读懂花的语言90.千万要避免送礼的禁忌91.礼物到手,适当表达你的谢意92.成为别人的“近邻”93.别让你的“宠物”变成他人的“厌恶”94.上下电梯时,不要成为拦路人95.洗手间里,也要讲究礼仪96.参观博物馆、展览馆时,不做高尚展馆里低俗的人97.观看演出时,别让自己成为打扰他人的主角98.公交车上,尽可能照顾老幼病残孕99.做飞机上的优雅乘客100.坐轿车也要知礼仪、重细节参考文献

章节摘录

站立是生活中最基本的举止，站姿是生活中的静态造型。

若是一个二十几岁的女人站在男人面前，让男人感觉到她具有一种别样的女性阴柔、端庄的气质，而这种阴柔和端庄的气质又超越了女性的外表局限，散发着清水出芙蓉的美。

这个女子一定是优雅迷人的，仅仅欣赏她的站姿就是一种享受。

所以，女人站立的姿势美与不美，直接关系到自己的形象，就像维纳斯，不用任何语言，就能给人一种说不出的美感。

但在生活中，有些女人经常会发生这样的事：站在陌生人的面前时，突然发现自己不会站了，手放在哪都觉得不自在，只能去频频摆弄发梢或是不自觉地绞着衣角。

可是，站立的时候，这些有损形象的小动作会显得你小气、拘谨，给人一种怯生生的感觉。

双手抱胸则会给人一种傲慢和不可亲近的印象。

若在听人谈话时采取双脚交叉的站姿，则表明她对对方基本上是持有一种排斥和审视的态度，当然也可能是不安、紧张心理的流露。

过于随便的姿势也不可以：如靠着其他物体、伸脖、塌腰、身体歪斜，或者两腿叉开距离过大，双臂交叉或双手叉腰，远远看去如同鲁迅先生笔下描绘的豆腐西施：“像一只细脚伶仃的圆规”。

女人优雅的站姿应该是挺胸收腹，肩部放松，两脚跟要并拢，或者双腿靠拢成小八字或小丁字站法，身体重心要落在前脚掌。

这时候双手可以相叠，轻轻地放在身体的前面(胃部或腹部)，也可以双臂自然下垂；背手站立的姿势也可以。

头部一定要摆正，目光平视，背要挺直，下巴微微往里收，你要感觉好像有一根线从头顶穿到脚底，并且感觉有人在你的头顶向上提，这样就站直了。

这样的站姿是具有充分自信的表现，并能给人以“气宇轩昂”、“心情乐观、愉快”的印象。

当然这只是日常生活中最基本的站姿，而在不同的场合又有不同的要求。

譬如在职场中，肃立时要身体直立，双手置于身体两侧，双腿自然并拢，脚跟靠紧，脚掌分开呈“V”字形；直立时双臂下垂置于腹部，右手要搭握在左手四指上，左手四指指尖不要露出。

两脚可平行靠紧，也可前后略微错开。

在非正式场合，如在公交车上的站姿。

由于公交车行驶时的不平稳，尤其是突然刹车的时候，碰到别人或是倒在别人身上的事难免发生。

有时为了站稳，还会不由自主地扯别人的衣裳，搂别人的腰等等，这些都可能损自己的形象。

为了避免这些情形，你可将双脚略分开，以求保持平衡，重心放在全脚掌，膝部稍向后挺。

但要注意的是分开的宽度不要超过肩宽，不要弯腰驼背，否则站是站稳了，女性的阴柔美却没了。

在等人或与人交谈时，你可以采取一种比较轻松的姿势。

脚或前后交叉，或左右开立，肩、臂可尽量放松，自由摆放，但要注意的是头部须自然直视前方，使脊背能够挺直。

在交谈时，身体不要倚门、靠墙、靠柱。

双手可随说话的内容做一些手势，但不能太多太大，以免显得粗鲁。

好的站姿能给人一种静态美，很多时候你做出什么样的姿势就会有怎样的精神状态，得体的站姿不仅会给别人留下一种优雅的印象，也会使自己变得神采奕奕。

富有修养的站姿不仅要挺拔，还要优美和典雅。

要锻炼优美的站姿，首先是面对一面能照全身的镜子练习各种站姿，了解自己不太优美的习惯性姿势，然后注意纠正。

方法是：开始时背靠着墙，脚跟离墙三厘米，臀、肩及后脑贴墙，然后尽量把腹部往后缩。

这样，可矫正一般女人易犯的毛病——挺肚子。

接着，试着把一本重而厚的书放在头顶，向前走动，书不能掉下来，于是自然就会把颈伸直，下巴往后收，挺胸收腹。

在站立的姿势上，最主要的是上半身要直，下巴的延长线应与脊椎骨平衡。

编辑推荐

《20几岁女人一定要知道的100条礼仪细节》:人们常说“你的礼仪价值百万”，如果说人生中哪门学问时刻与人相关，那这门学问非礼仪莫属。礼仪就在我们身边，不懂礼仪，会让你处处“献丑”，甚至一个失礼的细节都可能毁掉你的大好前程。

生活在现代社会，拥有良好的礼仪，无疑会为你增加诸多砝码。把《20几岁女人一定要知道的100条礼仪细节》的礼仪细节在你的生活中应用起来吧，你就会成为一个拥有良好礼仪、充满无穷魅力的女人。

二十几岁正是女孩人生的交叉口，如果不让自己更智慧起来，到了老的那一天，你会发现自己一无所有，后悔不及！

二十几岁不知道，三十岁后会后悔。

点醒人生，弥足珍贵的智慧读本；启发生命，别具一格的青春指南。

提升人气指数的礼仪宝典，追求优雅品味的魅力范本。

礼仪是20几岁女人立足社会、获取成功的第一资本。

深谙社交礼仪的女人不仅会赢得人脉、还会让人生变得更为畅达。

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>