

## <<你的礼仪价值百万>>

### 图书基本信息

书名：<<你的礼仪价值百万>>

13位ISBN编号：9787506480307

10位ISBN编号：7506480301

出版时间：2012-1

出版时间：中国纺织

作者：周思敏

页数：238

字数：300000

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>

## <<你的礼仪价值百万>>

### 内容概要

在现代社会，礼仪修养是人与人之间沟通的桥梁。优雅的气质，得体的着装以及用餐与职场上的礼仪规范，其力量和价值都是不容忽视的。周思敏所著的《你的礼仪价值百万（精华版）》内容涉及广泛，包括举止气质、服饰形象仪表、商务礼仪、职场礼仪、社交礼仪、用餐礼仪等生活中可能接触到的非常重要的礼仪规范。《你的礼仪价值百万（精华版）》是一本图文并茂的礼仪书，以实用而规范的解说，形象而生动的图解，揭示了让男人从容潇洒，让女人优雅迷人的礼仪细节。在生活中，灵活掌握和运用，能让你的举止流露出自信，让你的形象更加得体。这也是一本让你的人生走向成功不可不备的礼仪圣经。

## <<你的礼仪价值百万>>

### 作者简介

周思敏 2008年奥运礼仪知识竞赛专家评委 台湾选美协会礼仪顾问 北京大学EMBA班客座教授 中国(香港)国际礼仪研究院院长 河北师范大学商学院客座教授 国际教育基金会评选的“和平大使” 2005年度中国“新魅力女性培训师”荣誉获得者 湖南卫视《越策越开心》时尚礼仪主讲嘉宾 北京电视台《时尚装苑·有礼有面》主讲嘉宾 河南卫视《沟通无限》特约嘉宾 山西卫视、天津卫视等特邀嘉宾 北京巨思特教育集团董事 北京思敏时尚礼仪文化传播有限公司董事长 国际SMC机构高级讲师 德国劳伦士奔驰皇家极品车中国区品牌代言 ..... 特色课程：《时尚礼仪高级讲师特训营》《倍增业绩秘笈之礼仪营销》《倍增业绩秘笈之礼仪沟通》《国际关系及商务礼仪》《系统化服务礼仪流程》企业内训《如何打造、360度完美魅力女性》《你的礼仪价值百万》高峰论坛 博客：<http://smczhou.blog.sohu.com/> <http://blog.sina.com.cn/smczhou> 先后出版：音像光盘：《时尚礼仪大讲堂》、《有礼走天下》 图书：《上班族学礼仪》、《优雅美女礼仪图谱》、《习礼用礼》

## <<你的礼仪价值百万>>

### 书籍目录

#### Part 1 优雅的举止与气质，让你于无声处尽显魅力

坐立行走

坐姿

站姿

行姿

蹲姿

手的动作

不同手势的含义

递接物品

展示物品的手姿

手到底应该放在哪儿

表情

目光

微笑

不容忽视的身体气味

口腔异味

腋下异味

会阴异味

脚部异味

体肤异味

鼻子异味

耳朵异味

别让不雅的小动作出卖了你的优雅

公共场合别让不雅的小动作坏事

遇到尴尬怎么办

雨天也优雅

#### Part 2 形象、仪表、服饰美是礼仪形象的基础

男士商务政务形象

根据场合穿衣服

西装是男人首选正装

衬衫的选择

领带是西装的灵魂

利用休闲装彰显个性与潇洒

画龙点睛的配件

男士面容

体毛的修饰

男士商务政务正式场合形象塑造参考

男士商务政务普通办公及社交场合形象塑造参考

男士休闲、运动、社交场合形象塑造参考

男士商务旅行场合形象参考

男士商务政务形象塑造中的配饰及细节盘点

女性商务政务形象

打造职场权威与魅力兼具的女性形象

女性穿衣策略

混搭的穿衣哲学

## <<你的礼仪价值百万>>

缺陷补救技巧

依据时间、地点、场合来决定装扮

衣服的面料

套裙穿出职业女性的魅力

鞋袜

化妆与修饰

配饰

香水的使用

扩展阅读：思敏教你如何拍出好看的照片

女士商务政务正式场合形象塑造参考

女士商务政务普通场合形象塑造参考

女士春夏季节商务政务形象参考

女士秋冬季节商务政务形象参考

职场丽人三分钟变身华丽晚装美人形象参考

职场女士快速变身体闲形象参考

女士庆典、仪式、活动形象参考

年龄稍长女性的商务着装参考

女士出差旅行商务形象参考

### Part 3 商务礼仪，赢得更多商机

会面礼仪

得体地使用名片

这样管理名片更有效

握手礼仪

拥抱礼仪

自我介绍

介绍他人

称呼对方的学问

记住对方的名字

商务拜访礼仪

上门拜访

电话拜访

到私人居所拜访

商务接待礼仪

接待规格

迎接礼仪

引导礼仪

办公室接待礼仪

会议室接待礼仪

拜访中的会谈礼仪

斟茶礼仪

陪访礼仪

送行礼仪

位次排列礼仪

宴会的桌次与座次

乘车的座次

乘电梯的次序

电话礼仪

## <<你的礼仪价值百万>>

使用电话的礼貌用语

拨打电话的礼仪

接听电话的礼仪

代接电话的礼仪

手机礼仪

### Part 4 职场礼仪，带来成功的职业生涯

成功就职从面试礼仪开始

办公室基本礼仪

小心老板“以办公桌取人”

影响职场形象的坏习惯

办公室礼仪从如何开、关门学起

使用电梯的礼仪

办公室用餐注意事项

E-mail礼仪

发传真礼仪

办公室礼仪圣经

办公室与同事交往礼仪

与同事真诚友好相处的技巧

同事问要有距离美

与女同事的相处之道

办公室“眼语”之忌

善待“小人物”

接待员

快递员

私人助理

实习生

上下级的相处之道

如何成为受人喜爱的主管

下级向上级汇报工作时的礼仪

下级如何指正上级的错误

如何请求上级为你加薪

当领导遇到尴尬事

邀请礼仪

邀请上级时

被上级邀请时

同事之间的邀请

被客户邀请时

特殊情况不失礼

怀孕不失礼

辞职不失礼

### Part 5 社交礼仪，细节处彰显优雅与周到

保持合适的空间距离

常见的社交距离

影响社交距离的因素

馈赠礼物的礼仪

社交送礼

送花礼仪

## <<你的礼仪价值百万>>

做客与待客的礼仪

做个受欢迎的客人

住朋友家的礼仪

热情待客的礼仪

探病礼仪

探病前的准备

到医院探病的礼仪

到医院探病的禁忌

探视后告辞

前往家中探病的细节

适合探病时送的礼物

Part 6 用餐礼仪，好“吃相”代表好修养

社交用餐基本礼仪

预约

抵达餐厅

领位和入座

结账

离座

中餐礼仪

中餐的入座礼仪

中餐进餐礼仪禁忌

用筷雷区

斟酒、敬酒与干杯

巧妙应对容易让你失仪的菜式

西餐的基本礼仪

谨记女士优先

认识西餐餐具

使用刀叉其实很简单

令人尴尬的洗指碗

优雅地使用餐巾

出席西餐宴会的礼仪

用餐中一些状况的应对

西餐菜式及相关礼仪

西餐桌上最易忽视的小细节

常见用餐Q&A

品酒礼仪

点酒与斟酒礼仪

餐前酒和餐后酒

关于酒的知识

出席酒会礼仪

酒与食物的完美搭配

酒与杯的完美搭配

## &lt;&lt;你的礼仪价值百万&gt;&gt;

## 章节摘录

西装是男人首选正装 西装的选购与收纳 1. 数量 刚步入社会的新人不需要预备太多正装，只要备两套质感较佳的西装就可以，一般来说，这两套正装的颜色应该一套全深，一套全浅。但是男士的裤子往往容易磨损，而且需要经常洗熨，所以可以同时多买一件同色款的轮流穿。当上经理、副经理等主管时，客户接触面扩大，这时就需要准备四五套西装了。只有两套换洗，容易变形毁损，衣领皱了、口袋破了，都会让人怀疑你的敬业程度与责任感。西装容易出现毁损、掉色等现象，这无疑会影响你的职业形象。

2. 面料 西装的面料五花八门，但是在正式场合，西装的主要面料应当选择纯毛面料或者含毛比例较高的混纺面料，这样的面料悬垂感比较好、显得档次比较高。西装颜色应以黑色、铁灰色、深蓝色、墨绿色等深色系为主。东方人肤色偏黄，除非很擅长搭配，否则最好不要选择深咖啡色、米色或卡其色。如果你已做到经理职位，又被派驻外地或与外商交往频繁，一定要准备一套黑色礼服，婚丧喜庆、参加正式晚宴或听歌剧时都派得上用场。

3. 色彩 正装西装一般是单色的、深色的，以蓝色、灰色居多，有时也有咖啡色和黑色，黑色西装一般是当做礼服穿的。而休闲西装可以是单色的，也可以是多色的，有的还有条纹或格子，色彩也可以是多样的、鲜艳一些的，比如灰蓝、浅蓝、绿色、紫色、绛红色等。

4. 收纳 西装收纳时尽量不要拥挤，免得衣领不挺、肩头变形。同一套西装不要连着穿两天，要让西装有时间休息，避免变形。上装不要常洗，穿过后用适当的厚实衣架挂起，面料好的西装会自己恢复原形。

5. 商标 袖口的商标一定要剪掉，西装的档次不是看牌子，而是面料和版型，纯羊毛的好西装绝对能够撑起你的面子。

西装的穿着规范 1. 西装色彩与面料的选择 (1)色彩：在西装的颜色选择方面，正装西装应该选择深蓝、深灰、黑灰色等比较稳重的颜色。

因为这些颜色不仅彰显男性的端庄儒雅，而且能将面色衬托得更有光彩。而休闲西装可以是单色的，也可以是多色的，有的还有条纹或格子，色彩也可以是多样的、鲜艳一些的，比如灰蓝、浅蓝、绿色、紫色、绛红色等。

(2)面料：正式的、重要的公关场合要穿正装西装，正装西装一般是纯毛面料或者含毛比例较高的混纺面料。

这样的面料悬垂、挺括，显得比较儒雅、有档次。

2. 衬衫 衬衫是与西装配伍的重点，选择衬衫要注意其衣领、腰身、长度合身。与西装为伍的衬衫领型多为方领，色彩为单一色，衬衫衣袖要露出西装袖口2厘米左右，以显出层次。

衬衫衣领要高出西装衣领，以保护西装衣领并增加美感。

不论在任何场合，衬衫的下摆务必塞进裤内，袖扣必须扣上。

衬衫最好每天清洗，保持整洁而无褶皱，特别是领子和袖口要干净。

3. 内衣 一般衬衫里面不要再穿较厚的棉毛衣衫，如天冷必须穿时，只能在衬衫外面再套一件西装背心或一件羊毛衫，以不显臃肿为度，且不要把领口和袖口露出来。

如果长袖衬衫里一定要穿内衣、背心，要选择V领的款式。

4. 领带 领带是男士衣着品位和绅士风度的象征，凡在比较正式的场合，穿西装都须系领带。

领带的系法有普通结(小结)、温莎结(大结)和小温莎结(中结)三种。

领带的长度以到皮带扣中间处为佳，色彩和花纹一般以冷暖相间为好，而且要与自身的年龄、肤色、爱好相协调。

如衬衫外再穿毛绒线衫，则须将领带置于其间。

非正式场合可以不打领带，但应把衬衣领扣解开，以示休闲洒脱。

5. 领带夹 主要用于将领带固定于衬衫上，让你在就餐时避免领带也“品尝”汤汤水水，因此不能



## <<你的礼仪价值百万>>

简单地用其夹着领带，或是将其夹在上衣的衣领上。

领带夹的正确位置应是在衬衫从上往下数的第四粒纽扣上方。

如果使用领带链的话，应把领带链挂在第三粒纽扣上，下垂时也会是在第四纽扣的位置。

不少男士总喜欢让其从衣领处露出来，而这样恰恰暴露了领带夹系错了位置。

6. 鞋袜 穿西装只能配皮鞋，并保持鞋面的清洁光亮。

参加重大社交活动，特别是涉外活动前，一定要擦皮鞋，这是对宾客的尊重。

旅游鞋或长筒靴等不宜在正式场合穿着。

与皮鞋配套的袜子应选择深色的棉毛袜，忌穿白色袜或其他浅色袜，也不应穿尼龙袜，袜子的长度应在脚踝以上，避免坐下时露出小腿的皮肤，这样有失庄重。

7. 纽扣 在一般性的正式场合，着单排双粒扣和三粒扣的西装时都应扣好上面的纽扣，而将最下方的纽扣敞开，这是因为敞开纽扣会让你在坐下时腹部不会隆起而显得鼓鼓囊囊，而且不会让你的形象显得过于呆板。

但着双排扣西装时必须一粒不落地将纽扣全部扣上，不过近年来双排扣西装在商务场合出现得很少，仅在时尚圈中为一部分潮人追捧。

在非正式场合，单排扣西装也可不扣纽扣，敞开衣襟的穿法会比较随意、轻松又不失礼。

克林顿当年竞选总统时经常参加一些亲民的户外集会，就常常以双粒扣敞开式的穿法现身，系上领带但不带领带夹，风吹过来衣襟和领带随风轻扬，确实潇洒。

8. 西裤 西裤作为西装整体的另一主要部分，要与上装相协调，以构成和谐的整体。

西裤长度以接触脚背为宜，裤腰大小以合扣后可插入一手掌为好。

穿着西裤时，裤扣要扣，拉链要拉严。

9. 口袋 无论哪种西装，其外侧口袋都不应装很多东西。

上衣外侧左胸袋只可放置装饰性的口袋巾或参加宴会时的鲜花；外侧下方的两个口袋除临时装单张名片外，也不宜放其他东西；内侧左右的胸袋可放钢笔、钱包或名片夹，但不宜放过厚的东西，以保持胸部的平挺。

商务男士若能有一支质地精良的名品钢笔放置在内侧胸袋里那就更能为自己的形象加分了，万宝龙、A. T. Cross等品牌都是上佳的选择。

P46-48

## <<你的礼仪价值百万>>

### 编辑推荐

人无礼则不立，事无礼则不成，国无礼则不宁。

礼仪是属于社会的，社会之外无所谓礼仪。

社会是由人组成的，而我们每个人都是社会生活中的一员。

其实，礼仪就是规定了一条人们该走的固定的轨道，或者说，遵循它就会得到社会的认可，生活也会变得更加愉快；违背它或偏离它，往往会遭到社会习俗的惩罚，甚至会付出惨痛的代价。

周思敏老师提倡实效、实用的学习法则，她的《你的礼仪价值百万（精华版）》通俗易懂、言简意赅，一定会让您获益匪浅。

<<你的礼仪价值百万>>

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>