

<<一生要学会的100种礼仪>>

图书基本信息

书名：<<一生要学会的100种礼仪>>

13位ISBN编号：9787510421129

10位ISBN编号：7510421128

出版时间：2013-2

出版时间：碧冷 新世界出版社 (2013-02出版)

作者：碧冷

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>

## <<一生要学会的100种礼仪>>

### 前言

电视剧《铁齿铜牙纪晓岚》里有这么一个段子：一日，乾隆皇帝意兴大发，命大臣们逐个登上朝堂“宝座”，去“品尝”一下作天子的感觉。

只见那坐在龙椅上的大臣们，有的猥猥琐琐，有的歪歪斜斜……全没有一点天子的威仪。

这或许与他们当时主尊奴卑(即大臣也是天子的奴隶)的地位有关，但是我们也可以看到：一个小小的坐姿，竟然展示出人与人之间重大的区别。

清代著名思想家戴圣说：“人之所以为人者，礼仪也，礼仪之始，在于正容体，齐颜色，顺辞令。” 礼仪乃为风度。

它直接关系到人的前途和命运，完全能够充电人生，引导人生。

正如意大利社会公共学家皮里亚诺所说：“社交礼仪关系到每一个人的形象塑造和人格展示，视而不见、置之不理都是最为轻率的人际交往态度；反之，善于发现和运用社交礼仪的每一个细节，才能顺应人与人交往的基本要求，才能给自己提供难能可贵的良机。

” 《一生要学会的100种礼仪》一书凝聚了工作、生活中礼仪的点点滴滴，它将教会你怎样成为一个彬彬有礼的绅士、一个温文尔雅的淑女。

愿此书能成为塑造你个人风范的宝库！

## <<一生要学会的100种礼仪>>

### 内容概要

清代著名思想家戴圣说：“人之所以为人者，礼仪也，礼仪之始，在于正容体，齐颜色，顺辞令”。一个小小的坐姿，能够展示出人与人之间重大的区别。

《一生要学会的1种礼仪》将教会您怎样成为一个彬彬有礼的绅士、一个温文尔雅的淑女。

## <<一生要学会的100种礼仪>>

### 书籍目录

仪容礼仪站姿礼仪坐姿礼仪走姿礼仪手势礼仪眼神礼仪微笑礼仪化妆礼仪服饰礼仪介绍礼仪握手礼仪递接名片的礼仪称呼礼仪交谈礼仪电话礼仪Email礼仪教师礼仪学生仪表礼仪与老师交往的礼仪拜访老师的礼仪同学之间的礼仪异性同学交往礼仪课堂礼仪图书馆礼仪实验室礼仪办公场所礼仪学校餐厅用餐礼仪宿舍礼仪学校运动会必备礼仪夫妻礼仪婆媳礼仪女婿与岳父母之间的礼仪姑嫂礼仪妯娌礼仪亲朋礼仪邻里之间的礼仪家庭待客礼仪家庭做客礼仪家庭宴请礼仪参加婚礼的礼仪祝寿礼仪丧事礼仪探病礼仪购物礼仪吸烟礼仪看电影的礼仪听音乐会的礼仪参加舞会的礼仪观看体育比赛的礼仪参观博物馆、艺术厅的礼仪出外旅行礼仪人住旅馆礼仪行车礼仪乘车的座位礼仪乘坐公共汽车的礼仪乘坐火车的礼仪乘坐飞机的礼仪乘船礼仪搭乘电梯的礼仪馈赠礼仪受礼礼仪赠送鲜花的礼仪馈赠玫瑰的礼仪办公室送礼礼仪涉外送礼礼仪求职信礼仪面试礼仪面试后的必备礼仪办公室工作礼仪员工必须具备的礼仪与上司相处的礼仪与下屬相处的礼仪同事之间的礼仪异性同事相处的礼仪汇报工作的礼仪听取汇报的礼仪商务接待礼仪商务拜访礼仪公关推销礼仪涉外交往礼仪外事迎送礼仪会议主持礼仪出席会议礼仪演讲礼仪请柬邀约礼仪商业庆典礼仪商务洽谈礼仪商务谈判礼仪签字仪式礼仪办公室进餐礼仪自助餐礼仪赴宴礼仪中餐礼仪西餐礼仪吃水果的礼仪饮酒礼仪宴会上的敬酒礼仪葡萄酒的餐桌礼仪品味咖啡的礼仪饮茶的礼仪

## &lt;&lt;一生要学会的100种礼仪&gt;&gt;

## 章节摘录

仪容礼仪 点睛礼仪 良好的仪容给人以端庄、稳重、大方的印象，有助于人际交往的成功。

礼仪快车 仪容是指一个人的容貌，是社交礼仪中不可忽视的重要因素。

为了保持美好的容貌，首先要注意仪容卫生，养成良好的卫生习惯。

仪容卫生包括以下五个方面的内容：(1)面容清洁 首先，一定要做到每天早晚洗脸，彻底清除附在面部的污垢、汗渍等不洁之物。

其次，用餐后、出汗后、外出后都要即刻洗脸。

再次，男士应剃净胡须、刮齐鬓角、剪短鼻毛，不留小胡子和大鬓角；女士可适当化妆，但以浅妆、淡妆为宜，不可浓妆艳抹，并避免使用气味浓烈的化妆品。

(2)口腔清洁 牙齿洁白、口腔无异味是讲究礼仪的先决条件。

保持牙齿清洁，首先要坚持每日早晚刷牙。

最好养成饭后三分钟内刷牙的好习惯。

刷牙时不可敷衍了事，应顺牙缝方向上下刷，全面刷。

平时饭后最好不要剔牙，切忌不加掩饰地当众剔牙。

在工作前不能喝酒，不要食葱、蒜、韭菜、腐乳之类气味刺鼻的食物，以免引起他人反感。

(3)鼻腔清洁 鼻子处于五官中心部位，是面部最突出的部分。

保持鼻腔的清洁，不要随便吸鼻子、擤鼻涕，也不要用手挖鼻孔。

有些人鼻毛过长、过旺，甚至长到鼻孔外面，有碍美观，可以用小剪刀剪短，不要当众去拔。

(4)头发清洁 头发要勤于梳洗，发型要朴素大方。

男士无论头发多短，早上起来一定要梳头；女士发型发式应该美观、大方，佩戴的发卡、发带式样应该庄重大方。

要经常洗头，不要让头发显得油腻或者有很多头皮屑，这样都会给人一种邋遢的感觉。

(5)手的清洁 要随时随地清洁自己的双手，使之处于干净状态。

尤其要经常修剪与洗刷指甲，不让污垢残存。

一般涉外活动，不要留有长指甲，也不要涂有色指甲油。

当众修剪指甲或用牙齿啃指甲，是一种既不卫生，也不雅观的行为。

专家警悟 在人际交往中，如果衣冠不整、不修边幅、憔悴潦倒，只能被他人认为是生活懒散、作风拖沓、责任感不强、不尊重别人的人。

站姿礼仪 点睛礼仪 良好的站姿是一个人身体健康、精神饱满的体现，也是培养优美仪态的起点。

礼仪快车 站姿是人们日常生活中第一引人注意的姿势。

它是仪态美的起点，又是发展不同动态美的基础。

(1)基本站姿 站立时：头要正，肩要平，背要直，胸要挺，腹要收，臀要提，腰要直，指并拢，手下垂，脚跟相靠，双目平视，嘴唇微闭，面带笑容。

站立时：竖看有直立感，即以鼻子为中线的人体应大体成直线；横看要有开阔感，即肢体与身段应给人以舒展感；侧看要有垂直感，即从身与颈相接处，后脑勺、肩、臀、小腿肚、脚跟成一直线，给人挺拔的感觉。

(2)商务工作中常见的两种站姿 A. 肃立身体直立，双手置于身体两侧，双膝并拢，双腿直立，脚掌分开呈“V”形，下颌微收，双目平视。

面带微笑。

P1-3

## <<一生要学会的100种礼仪>>

### 编辑推荐

礼仪乃为风度。

它直接关系到人的前途和命运，完全能够充电人生，引导人生。

正如意大利社会公共学家皮里亚诺所说：“社交礼仪关系到每一个人的形象塑造和人格展示，视而不见、置之不理都是最为轻率的人际交往态度；反之，善于发现和运用社交礼仪的每一个细节，才能顺应人与人交往的基本要求，才能给自己提供难能可贵的良机。

”碧冷编著的《一生要学会的100种礼仪》一书凝聚了工作、生活中礼仪的点点滴滴，它将教会你怎样成为一个彬彬有礼的绅士、一个温文尔雅的淑女。

愿此书能成为塑造你个人风范的宝库！

<<一生要学会的100种礼仪>>

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>