

## <<大学生礼仪指导与训练>>

### 图书基本信息

书名：<<大学生礼仪指导与训练>>

13位ISBN编号：9787563817184

10位ISBN编号：7563817182

出版时间：2009-8

出版时间：首都经济贸易大学出版社

作者：李霞

页数：388

字数：450000

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>

## <<大学生礼仪指导与训练>>

### 前言

礼仪，是人际交往的基本规则。

“礼者，敬人也”。

“礼”的含义是尊重。

礼的基本要求是每一个人在人际交往中尊重自己、尊重他人、尊重社会。

因此，礼仪的本质是通过某些规范化的行为，表示人与人之间的真诚、尊重、敬爱、友好、体谅，是人的社会关系的体现。

礼仪是人际交往的通行证，是当代大学生提高情商的必备能力。

在今天的社会发展中，大学生在学校仅仅学习专业知识，具备业务能力是远远不够的，更重要的是要学会如何与人相处，提高自己的人际沟通和交往能力，这种能力被称之为可持续发展能力。

现代人必备的这种能力，在校的大学生比任何时候都渴望在大学阶段通过礼仪课的指导，掌握交际技巧并使自己的能力得到提高。

今天，我们看到更多的学生投入到学习礼仪、应用礼仪、掌握礼仪这门交际艺术的氛围中，不仅是一种出自本能的需要，也是养成关注礼仪细节、展示良好素质的需要，是适应社会发展、体现个人进步的一条途径。

近年来，在大学校园里，礼仪课程的火爆就是最好的佐证。

高职高专以就业为导向的办学理念，促使学校课程的开设以服务于社会，提高学生的职业能力和职业技术为核心。

学生对知识的掌握本着够用、实用的原则，更加关注和强调实际应用与基本技能训练。

《大学生礼仪指导与训练》这本教材是工商管理类、酒店管理类、市场营销类、电子商务、现代物流类等服务性强的专业中一门非常重要的实训课程，在讲清基本礼仪理论的基础上，强调了对学生进行礼仪指导与训练的特色。

本书的特点有如下“三性”：  
· 系统性。

各章节通过礼仪原理与礼仪指导部分，将前后的教学内容连接起来，通俗易懂；以案例导入各章的教学内容，提高了整体联系性；每一章的复习思考题便于学生把握和拓展知识，也便于教学安排。

· 实用性。

案例分析针对大学生更加直观和实用。

注重礼仪知识的训练和技能指导，增强了学生研究与探讨的能力培养；主要的章节内容安排了相关礼仪知识的指导与实训，有助于提高学生的实际操作技能。

## <<大学生礼仪指导与训练>>

### 内容概要

本书的特点有如下“三性”：

· 系统性。

各章节通过礼仪原理与礼仪指导部分，将前后的教学内容连接起来，通俗易懂；以案例导入各章的教学内容，提高了整体联系性；每一章的复习思考题便于学生把握和拓展知识，也便于教学安排。

· 实用性。

案例分析针对大学生更加直观和实用。

注重礼仪知识的训练和技能指导，增强了学生研究与探讨的能力培养；主要的章节内容安排了相关礼仪知识的指导与实训，有助于提高学生的实际操作技能。

· 可读性。

本书的可读性体现在：理论内容探讨深度适当，“知识点”、“相关链接”、“实训”等内容形式多样，大量的实用性图片丰富多彩，增加了趣味性，也拓宽了学生学习的视野。

## <<大学生礼仪指导与训练>>

### 书籍目录

- 第一篇 大学生基础礼仪指导与训练
  - 第一章 礼仪概述
    - 第一节 认识礼仪
    - 第二节 礼仪的性质与作用
    - 第三节 大学生的礼仪教育与礼仪修养
  - 第二章 仪容仪表礼仪
    - 第一节 仪容礼仪要点
    - 第二节 大学生仪表礼仪
    - 第三节 服饰色彩与穿戴搭配
  - 第三章 仪态礼仪
    - 第一节 站、走、坐、蹲姿
    - 第二节 眼神与微笑礼仪
    - 第三节 大学生语言谈吐礼仪
- 第二篇 大学生交往礼仪指导与训练
  - 第四章 大学生日常交往礼仪
    - 第一节 见面介绍礼仪
    - 第二节 称呼礼仪
    - 第三节 握手与交换名片礼仪
  - .....
- 第三篇 大学生其他礼仪指导与训练
- 参考文献
- 附录 彩图系列

## &lt;&lt;大学生礼仪指导与训练&gt;&gt;

## 章节摘录

第一篇 大学生基础礼仪指导与训练 第一章 仪容礼仪要点 “云想衣裳花想容”。

追求容貌的美是人的天性。随着人们生活水平的提高和社会交往的密切，各行各业的人们都力求以一种美好的容貌出现在公众面前。

这既维护了个人的自尊，又体现了对他人的尊重。

仪容主要是面部，广义上还包括头发、手部，以及穿着某些服装而暴露出的腿部。

礼仪原理 容貌是人與人交往时最引人注意的部位，容貌给他人的视觉印象迅速而直接，是彼此交往中最引人注意的部分。

认识、记住一个人，往往从容貌开始。

人与人交往，最初的印象非常重要，心理学上称为“首因效应”。

这是说，人与人第一次见面形成的第一印象，对日后的交往起着至关重要的作用，这种“首因效应”在整个交往中的作用达75%以上。

想要留下好印象吗？

请别忘记：眼睛、肌肤、妆容、笑容、表情等等都在默默为你加分或减分。

仪容的修饰不仅是打扮和美容，实际上体现的是良好的精神面貌和对生活乐观、积极的态度。

修饰仪容的基本规则是美观、整洁、卫生、得体。

不论男女，都注意头发、面部、颈部、手臂、腿部等几个方面。

仪容修饰重点主要集中在面部和发型上。

面部是一个人最突出的代表部位，面容是否洁净，是有生气、有光泽，还是灰暗、死气沉沉、憔悴疲倦，关系到一个人留给他人的印象，仪容美一个基本要求是面部清洁。

面部修饰要根据皮肤类型适当进行护理与化妆。

女士适当的化妆，重点在头、眉、唇、手，男士关注头、眉、手。

， 发型需要考虑职业类型与身材搭配。

头发要洁净、整齐，无头屑。

在职业场合中，考虑职业特点与自己的身材，男性不留长发，女性不留怪异发型。

一、肌肤护理 一个人的皮肤折射出人的健康、年龄和情绪状况。

健康的肌肤应当是有弹性、细腻光滑、湿润的，这需要一定的护理和保养。

我们常见的皮肤一般分为四种类型： 中性皮肤：pH值为5~5.6，皮肤红润细腻，富有弹性，毛孔较小，皮肤不干不油。

干性皮肤：pH值为4.5~5，毛孔细小，皮脂分泌量少，皮肤较干燥，易生细小皱纹。

油性皮肤：pH值5.6~6.6，毛孔粗大，皮脂分泌量多，皮肤油腻光亮，易生粉刺、痤疮。

敏感性皮肤：皮肤较薄，对外界刺激很敏感，易出现局部红肿、刺痒等症状。

这类皮肤应尽量避免化妆品的刺激，注重眼部、唇部的保养，以减少过敏现象的发生。

（一）肌肤的基本护理 美好的容貌，首先要注意仪容卫生，及时清洁面容。

1. 对面部清洁的要求。

对面容最基本的要求是：时刻保持面部干净清爽，无汗渍和油污等不洁之物。

修饰面部，首先要做到清洁。

清洁面部最简单的方式就是勤于洗脸。

午休、用餐、出汗、劳动或者外出之后都应立刻洗脸。

正确的洗脸方法是：用温水先润湿脸部，再将适量的清洁剂（适合自己皮肤的洗面奶、洗面乳等用双手的中指、无名指由下颌向上揉搓，手指由内向外打圈，经过鼻翼两侧至眼眶正反打圈，然后从上额至颧骨下颌部位反打圈，从颈部至左、右耳部反复多次，以达到对皮肤的清洁与按摩目的。

再用温水冲净面部的清洁剂。

洗完脸，应当补充面部营养，如护肤爽肤水、乳液、面霜等。

洁肤有三个方面的作用：一是可以清除附着在皮肤上的污垢、尘埃、细菌等；二是可以清除人体

## &lt;&lt;大学生礼仪指导与训练&gt;&gt;

分泌的油污、汗液和老化的角质细胞；三是可以彻底清除皮肤上残留的化妆品。

洁肤的益处是很多的。

通过正确的清洁方式能使皮肤处于尽可能无污染和无侵害的状态中，为进一步护肤提供良好的生理条件。

清洁皮肤也是对皮肤的调整和放松的过程，在这个过程中，可以有效地激发皮肤的活力，使得毛孔充分通透，发挥皮肤正常的吸收、呼吸、排泄功能，保持皮肤良好的新陈代谢状态。

再好的化妆品，如果清洁不彻底，长年累月对皮肤的侵袭和损伤也是非常严重的，特别是化妆品中的碱性物质等不良成分残留在皮肤上是非常危险的。

清洁肌肤对不同的部位有不同的具体要求：（1）眼部清洁。

眼部分泌物要及时清除。

基本要求是无眼屎，无睡意，不充血，不斜视。

眼镜端正、洁净明亮。

工作场合不戴墨镜或有色眼镜。

眉毛的形状刻板或不雅观的话，可进行必要的修饰，但尽量不要纹眉，更不要剃眉毛。

女性眼睛不化浓妆，不用人造睫毛。

（2）耳朵清洁。

平时洗澡、洗头、洗脸时，应安全地清洗一下耳朵，及时清除耳孔中的分泌物。

个别人耳毛长得较快，当耳毛长到耳孔之外时就应进行修剪。

（3）鼻腔清洁。

鼻子处于五官的中心部位，是面部最突出的部分。

保持鼻腔的清洁，首先不要随便吸鼻子、擤鼻涕，也不要用手挖鼻孔。

鼻腔要随时保持干净，不要让鼻涕或别的东西充塞鼻孔。

其次，有些人的鼻毛过长、过旺，有碍美观，要经常修剪一下长到鼻孔外的鼻毛。

可以用小剪刀剪短，但不要当众去拔。

（4）口腔清洁。

牙齿洁白，口腔无异味，是对口腔的基本要求。

为此应坚持每天早、中、晚三次刷牙。

尤其是饭后一定要刷牙，以去除残渣、异味。

平时饭后最好不要剔牙，切忌不加掩饰地当众剔牙。

注意口腔卫生还应当特别注意口中的异味，也就是我们通常所说的口臭。

与人交谈时如果口中散发出难闻的气味，会使对方不愉快，自己也很难堪。

交谈时口角上不应有白沫。

口腔异味原因很多，口腔内本来就有多种细菌，能够分解食物残渣中的淀粉类物质和蛋白类物质，产生酸性或其他异味。

坚持随时刷牙漱口的习惯，口腔异味就自然消除了。

有时候我们吃了葱、韭菜、大蒜、萝卜等刺激性食物也会产生强烈异味，所以，在与他人交往、工作之前，如果碰巧吃了这一类食物，可在口中嚼一点茶叶、红枣和花生，它们有助于清除异味。

必要时可以使用口香糖减少口腔异味，但应当指出，参加比较正式的交际活动，在他人面前大嚼口香糖是不礼貌的。

造成口腔异味的另一个原因是口腔疾病，如龋齿、牙龈炎、牙槽脓肿、口腔溃疡等疾病。

这种原因造成的口中异味，单靠刷牙漱口的方法不可能消除。

治疗好这些口腔疾病，异味才会随之消失。

口腔异味会使一个人的良好印象大打折扣。

另外，在重要应酬之前忌食蒜、葱、韭菜、萝卜、腐乳等可让人口腔发出刺鼻气味的食物。

清洁口腔还要注意在社交场合禁止异响。

异响是指口、鼻及其他部位发出的咳嗽、哈欠、喷嚏、吐痰、吸鼻、打嗝等不雅之声的统称。

在公共社交场合和正式场合应当禁止出现异响。



## &lt;&lt;大学生礼仪指导与训练&gt;&gt;

如果不慎弄出了异响，要向身边的人道歉。

#### (5) 脖颈清洁。

脸上干净了，不能忽视对脖子的清洁，尤其是脖后、耳后，绝不能成为“藏污纳垢”的地方。脖子上的皮肤细嫩，应给予相应的呵护，防止过早老化。

另外，在正式场合男士应当清除胡须。

通常，男士留着杂乱的胡须，一般会被认为是很失礼的，而且会显得邋里邋遢。

女士因内分泌失调而长出的须毛也应及时清除，并进行治疗。

### 2. 仪容中其他部位的要求。

#### (1) 头发。

头发是人体的“制高点”，是被人第一眼关注的地方。

所以，在公众场合，个人形象的塑造一定要“从头做起”。

整洁的头发配以大方的发型，往往能给人留下神清气爽的良好印象。

健康、秀美、干净、清爽、卫生、整齐是对头发最基本的要求。

头发不仅能够保护头皮，而且能很好地装饰头部。

一头整洁的秀发是青春活力的象征，蓬头垢面既不美观，更不礼貌，是仪容美的大忌。

保持头发的清洁，第一要勤于洗发，养成周期性洗发的习惯，一般每周2~4次。

洗发时要选择适合自己发质的洗发剂，洗净后，适当抹一些护发素或润发液以保持头发的柔软光滑。

第二要勤于梳理，养成早晚梳刷头发的习惯，每次25—50梳。

梳理时头顶和后面的头发从发根到发梢往上梳，两边的头发向左右两边梳。

轻梳慢理，持之以恒，对头发大有益处。

第三要定期修剪头发，男士最好每月一次，女士视情况而定。

对于大学生而言，在校男生前发不覆额，侧发不掩耳，后发不及领，不烫染头发；女生发型不标新立异。

总之，头发一定要洁净、修理好、梳整齐，不可以披头散发，肩背上不应有散落的头发与发屑。

清洁是保养头发最基本的方法，只要根据自己的发质，选用优质的洗发露，并遵循正确的洗发方法，天天洗发不仅不会引起掉发，反而会令头发更加健康、秀美。

要注意选择好洗发用品。

洗发用品中有一类是药物性洗发剂，如去头屑洗发精、止痒洗发水、防脱发洗发液等。

它们都是在洗发剂中加入了一定的药物原料配制而成。

每个人可以根据自己头发的情况选择其中一种。

另一类洗发剂是营洗发剂，如蛋白洗发液、水果洗发液，以及用何首乌、啤酒花配方的洗发剂等。

它们是在洗发剂中添加一定的营养性物质。

这一类洗发用品的选择要求不是太严格，可以多使用几种试试，看哪一种洗发后感觉最好。

发型是构成仪容的重要部分。

发型修饰就是在头发保养、护理的基础上，修剪一个适合自己的发型。

选择发型可从三方面考虑：第一要符合自己的性格和气质；第二要适合自己的脸型特征；第三要与自己的身材、职业相适应。

<<大学生礼仪指导与训练>>

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>