

<<送给20多岁女孩的第一本礼仪书>>

图书基本信息

书名：<<送给20多岁女孩的第一本礼仪书>>

13位ISBN编号：9787563932825

10位ISBN编号：7563932828

出版时间：2012-11

出版时间：北京工业大学出版社

作者：孙朦

页数：238

字数：239000

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>

## <<送给20多岁女孩的第一本礼仪书>>

### 前言

在现代社会，礼仪修养几乎成为一个人和一个社会文明程度的标志。

优雅的行为举止，得体的仪态和言语，真挚的情感和规范的礼仪，成为构建人与人之间沟通的桥梁，其力量和价值都是无可比拟的。

礼仪是女性人际交往的行为规范与准则中重要的部分。

它影响女性的形象塑造和人格展示。

礼仪不容忽视。

礼仪是一套隐形的华服，它在不着痕迹之处折射出女性的素质，展现女性内在的修养。

礼仪的动人之处在于细节，善于发现和运用礼仪的每个细节的女性，无疑会让自己魅力四射、脱颖而出。

礼仪是在人际交往中，以一定的、约定俗成的程序方式来表现的律己敬人的过程，涉及穿着、交往、沟通、情商等内容。

从个人修养的角度来看，礼仪可以说是一个人内在修养和素质的外在表现。

从交际的角度来看，礼仪可以说是在人际交往中适用的一种艺术、一种交际方式，是人际交往中约定俗成的示人以尊重、友好的习惯做法。

从传播的角度来看，礼仪可以说是在人际交往中进行相互沟通的技巧。

可以大致分为政务礼仪、商务礼仪、服务礼仪、社交礼仪、涉外礼仪五大分支。

礼仪是个人、组织外在形象与内在素质的集中体现。

于个人来讲，礼仪在尊重别人的同时也是尊重自己的体现，在个人事业发展中起着重要作用。

它能提升人的涵养，增进与他人之间的了解沟通；它能在细微之处彰显作用；它对内可融洽关系，对外可树立形象，营造和谐的工作和生活环境。

礼仪贯穿于日常工作及生活交往的点滴之中。

打招呼、握手、递名片、入座等司空见惯的行为也有很多的学问与规矩。

你在工作中常常不经意在许多场合中做出的动作可能正是不符合礼仪要求的，但正是这些被人们认为很平常的事却体现出一个人的涵养来。

礼仪是一个人的教养、风度以及人格魅力的最好展现。

修炼良好的礼仪，能够帮助你瞬间凝聚人气、建立各种人脉；能够让你获取好感，赢得信赖；能够使你在各种环境中显得温文尔雅，如鱼得水。

尤其是在职场当中，竞争是激烈的，但是那些进退有度、彬彬有礼、懂得职场礼仪的女性却能做得得心应手。

她们用最优雅的姿态、最得体的语言，在职场的竞争中游刃有余。

因为，成功的女性未必就一定是强势的，仪态万方的女性更容易受到人们的青睐。

俗话说“礼多人不怪”。

懂礼、知礼、行礼，不仅不会被别人厌烦，相反还会使别人尊敬你、认同你、亲近你，无形之中拉近了同他人的心理距离，也为日后合作共事创造了宽松的环境，反之，若不注重这些细节问题，违反了“规矩”就可能使人反感，甚至会使她与别人的关系恶化，合作的机会相应就会减少。

我们针对初出校门的“小菜鸟”最常犯的礼仪错误和最头疼的交往难题，从女性的角度切入，分析了女性在日常礼仪中必须注意的上千个细节。

内容全面、丰富，涵盖仪表礼仪、社交礼仪、职场礼仪、商务礼仪、生活礼仪、饮食礼仪、民族礼仪、家庭礼仪等各个方面。

更有生动、直观的真实案例，向你展示礼仪魅力，是一本助你走向成功的“礼仪圣经”！

## <<送给20多岁女孩的第一本礼仪书>>

### 内容概要

《送给20多岁女孩的第1本礼仪书》针对初出大学校门的女孩最常犯的礼仪错误和最头疼的交往难题，分析了她们在日常李毅中必须注意的上百个细节。

## <<送给20多岁女孩的第一本礼仪书>>

### 书籍目录

- 第一章 不可不知的仪表礼仪
  - 正式场合的着装理念
  - 丝巾的选择与搭配
  - 西式礼服的场合搭配
  - 饰品佩戴的原则
  - 手表的佩戴文化
  - 谁说发型与礼仪无关
  - 女性仪表九不可
- 第二章 淡雅妆容必不可少
  - 化妆也是一门学问
  - 职业妆容--必不可少的礼仪
  - 上班下班的“白领攻略”
  - 上班族彩妆急救术
  - 平价有效的10大美肌秘方
  - 拒绝一成不变的通勤妆
  - 赖床美眉的懒人妆容
  - 耳朵美容别忽视
  - 化妆得体，赢得好人缘
  - 五招教你拒绝毛糙，重现飘逸秀发
  - 如何做到“闻香识女人”
- 第三章 举止谈吐尽显优雅
  - 女性的坐姿守则
  - 你走路的姿势对吗
  - 女性必知的仪态礼仪
  - 文明用语你知道吗
  - 人际交往中须杜绝的心理
  - 寒暄礼仪全知道
  - 不是所有的微笑都是礼貌的
  - 你称呼别人的方式得当吗
  - 握手要讲究礼仪
  - 介绍他人也要讲究礼仪
- 第四章 职场“小菜鸟”的礼仪法则
  - 职场形象礼仪中的10个细节
  - 职业装的搭配技巧
  - 你的办公桌整齐吗
  - 委婉地表达自己的意见
  - 向领导请假也是一门学问
  - 与同事的相处之道
  - 如何给上司留下好印象
  - 白领丽人的生存秘籍
  - 避免职场的流言蜚语
  - 求职面试礼仪值得注意的五个方面
- 第五章 社交礼仪中的九种技能
  - 社交中的“彬彬有礼”有讲究
  - 谦虚--社交第一礼仪

## <<送给20多岁女孩的第一本礼仪书>>

献身事业需要热情

学会倾听更得人心

处理社交难题的小技巧

寻找他人的“兴趣点”

避免口无遮拦不计后果

致谢与道歉的礼仪

用幽默化解尴尬

第六章 生活中的礼仪之道

婚宴上的敬酒礼仪

送花礼节有讲究

你不可不知的邀请礼仪

社交晚宴上的礼仪

探望病人有讲究

不可或缺的电话礼仪

交换名片的礼节

第七章 餐饮礼仪知多少

中餐的餐桌礼仪

中餐点菜的“三优四忌”

吃日本料理应讲究的礼仪

优雅地享受西餐

在美国用餐需注意的礼仪

喝茶的礼仪

品葡萄酒的礼仪

品咖啡的礼仪

自助餐文化

第八章 任何场合都做“彬彬有礼”的女人

办公场合的礼仪规范

参加舞会必知的礼仪

参加婚礼应注意的礼节

为他人祝寿的礼仪

参加葬礼怎么更得体

乘坐交通工具必知的礼仪

音乐、演唱会上要注意的礼仪

超市购物要讲究文明

住宿的道德规范

春节的拜年礼节

出国旅游的礼仪

## <<送给20多岁女孩的第一本礼仪书>>

### 章节摘录

西式女礼服按穿着场合可分为女性正式礼服、女性半正式礼服、女性非正式礼服三种。

**正式礼服** 女性正式礼服可分为午后礼服和晚礼服。

**女性午后礼服** 午后礼服一般作为女性日间的正式礼服。

午后礼服的款式一般为窄领长袖，礼服以不露肌肤为礼。

但是夏天的礼服可微露肌肤，袖子可用中袖。

女性午后礼服的前身是宫廷的长礼服，因此午后礼服以一件套的曳地长裙为正宗传统。

但上下两件套的套装也可以作为正式礼服来使用，裙子也可略为短些，但绝不能是超短裙。

在较隆重的场合，如授奖仪式、结婚仪式上担任主角的女性则应以一件套的长裙为宜。

一般出席较为庄重的场合，礼服的色彩不宜选择过分浮华的颜色，应选用色调稳重的墨绿色、浅茶色、蓝色、银灰色等服色，并且日间穿着正式礼服应尽量避免佩用闪光的饰物，这与晚礼服的饰物佩用原则恰好相反。

在冬天午后礼服的最佳衣料是绉纱、波纹绸、天鹅绒等面料，在夏天则适宜选用乔其纱、薄纱等面料。

总的说来，日间正式礼服不宜选用绸缎面料制作，这与避免饰物闪光的原则是一致的。

日间正式礼服的最佳饰物是珍珠项链。

使用珍珠项链以重复串数越多越表明其华丽。

上午可挂一串，下午可挂两串，晚上可挂三串或更多。

小型的手包和手套是日间正式女服的必需品。

手包的款式应小巧而精致，可以是手提型或小皮包型，而不能是挎肩型，色泽不宜鲜艳。

手套也是不可或缺的礼服饰物，手套可不必戴在手上，可以拿在手上。

饮食前脱下手套，应先整理各手指部分然后放进手包之中。

穿较短的午后礼服可以配穿浅口薄底的皮鞋，也可以是高跟鞋。

带闪光饰物的鞋子照例是不允许在白天穿用的。

时至今日，除了在极为隆重的典礼仪式上，传统女礼服的穿着已经很少看到了，绝大多数国家的女礼服已经大为简化。

在欧美，帽子被赋予至高无上的地位，它被认为是礼服的必备饰物。

户外活动，选戴的帽子应有帽檐；室内活动，则应选无帽檐的帽子。

配合午后礼服的帽子，有宽边帽、翻边帽、钟形帽、无边软帽等。

裙子较长的礼服可配无边礼帽或平顶女帽等小型礼帽。

戴帽子的同时必须戴手套，但戴手套的同时可以不戴帽子。

**丧礼服**指参加追悼会或葬礼时穿着的服饰。

多选用黑色、藏青色、白色、素色无花的面料制作的服饰。

在这种场合不要佩戴过多的饰物。

尤其是鲜艳的首饰，应力求通过服饰来寄托一种哀思之情。

因此，参加葬礼和吊唁活动，应穿着黑色或深色礼服，不能着鲜艳和袒露过多的服装，不能佩戴华丽的装饰品，不能用花手帕，若化妆则应为淡妆。

**晚礼服** 晚礼服多用于非常正式隆重的场合，它是女性的晚间正式礼服，是指女士参加夜间聚会时穿着的正式礼服。

这类礼服大多也是裙服，比较多地显露颈、胸、背和手臂部位，以便最大限度体现女性美。

服装色调比较鲜亮、华丽，服饰上饰品比较多。

女性晚礼服的设计以露肤为主是一种袒胸或露背的曳地式长裙。

这与午后礼服以不露为主的设计相反。

晚礼服的上身有几种较为固定的款式：露肩式、露胸式和单肩式几种。

露肩式和单肩式又分为露双肩和只露一肩的款式，比如三角背心式的礼服即为露肩式晚礼服。

露胸式则从肩膀一直露至上胸，不设吊带。

## <<送给20多岁女孩的第一本礼仪书>>

通常，无论何种款式的晚礼服常常都是露背装。

晚礼服所用的衣料应是高档的、具有照明反光的面料。

丝绸、锦缎等面料都是适合制作晚礼服的好衣料。

夏天用薄些的面料，冬天用质地厚实的面料。

一般晚礼服的外套是披肩，披肩不使用纽扣。

对于露肤的晚礼服而言，饰物的佩戴就显得极为重要。

由于没有袖子和衣领，项链、耳环和手镯的地位就显得格外突出。

在欧美国家，一般以相当贵重的饰物来进行装饰，这些饰物往往是家传的珍品。

钻石、红宝石、蓝宝石、猫儿眼、翡翠等珠宝在晚间灯光的映印下，光彩耀人，因此是晚礼服的最佳饰物。

但是由于晚礼服穿着的气氛过于隆重，近年来，人们常常以晚宴服代替晚礼服作为女性晚间的正式礼服来使用。

晚宴服常用于参加晚宴或文艺晚会等场合。

它的基本特征与晚礼服类似，无领，露背，裙长可及地或至鞋跟处。

不同之处在于晚宴礼服有袖，颜色一般为白色。

晚宴服和晚礼服的色彩选用对礼服穿着的效果起着十分关键的作用。

这里有一个十分著名的实例可以说明这一点。

数年前，英国皇太后出席伦敦音乐会。

皇太后虽年逾古稀、满头银发，但身着鲜艳的红玫瑰色晚礼服，饰银灰色的长披肩。

银灰色披肩与银色的头发以及玫瑰红色的晚礼服构成完美和谐的搭配。

在一大群身着黑色礼服的男士中间穿插来往，使她显得格格高贵优雅。

在场的许多人都对皇太后的风度大加赞赏。

女性在正式场合应该充分注意到男礼服的黑色基调对女礼服所产生的衬托作用，并有意识地运用这种衬托来选择服色。

即使仍旧选用灰、黑色的晚礼服，那么也应尽量选用反光较为强烈的衣料和装饰品。

裸露的肌肤是豪华的首饰最佳点缀的地方。

晚间的正式礼服不能选用帽子作为搭配，而各种光彩耀眼的发饰、头饰则是绝好的装饰。

如果用新鲜的花朵作为头饰，那么应选用兰花、玫瑰花等名贵并充满馨香的花卉。

晚礼服还有一种饰物与它匹配，那就是手套。

由于礼服手套很长，脱戴均不方便，因此近年来即使在正式场合也很少有人戴用了。

但是如果出席正式隆重的晚宴，一双长的礼服手套还是必要的。

应该强调的一点是，金色和银色应避免同时搭配使用，即使同时搭配使用，也应有所侧重，否则就会主题不突出，扰乱装饰的整体效果。

**半正式礼服** 女性半正式礼服适用于一般庆典或社交场合，相当于男性的深色礼服。

在款式上，女性半正式礼服在许多方面是一种追随潮流的衣裙。

裙长、领式、袖子的式样与当时流行的式样保持相似。

这与正式礼服强调配套、服饰搭配严谨协调的特点是迥然不同的。

非常有意思的是，女性的半正式礼服常常是上下并不配套，它实际上是一种追求时尚的礼服。

半正式礼服的配套饰物，不必像晚礼服那样豪华珍贵，普通的金属或塑料制品就可以了。

**非正式礼服** 与男性一样，女性也有非正式礼服——化装鸡尾酒服。

主要用于参加鸡尾酒会。

女性的化装鸡尾酒服是一种非常轻松的非正式礼服。

它大量地融合新潮服饰的特点。

料子采用与晚礼服相同的闪光料子为主，并随着季节的变化而变化。

鸡尾酒服的饰物不必昂贵，但必须精美。

手包可以用挂肩式或小轻便袋。

鞋子宜华丽别致，并允许穿长筒靴。

<<送给20多岁女孩的第一本礼仪书>>

穿着短裙时，一双黑色的长筒靴会显得美丽动人。

穿着鸡尾酒服可以戴没有帽檐的帽子，但傍晚六时以后则不宜再戴。

P9-12



## <<送给20多岁女孩的第一本礼仪书>>

### 编辑推荐

在现代生活中，女孩从服饰打扮、举止言谈、气质风度、文明礼貌等各个方面都在努力地做着改变，因为这一切的细节都可能决定她们的前程和命运。

女孩也越来越多地参与、融入社会生活的各个方面。

这也对女孩的礼仪提出了新的要求。

孙朦编著的《送给20多岁女孩的第一本礼仪书》完全能够满足女孩对礼仪知识的索求。

<<送给20多岁女孩的第一本礼仪书>>

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>