

<<20几岁学点礼仪学>>

图书基本信息

书名：<<20几岁学点礼仪学>>

13位ISBN编号：9787564042103

10位ISBN编号：7564042109

出版时间：2011-4

出版时间：北京理工大学出版社

作者：墨墨

页数：245

字数：230000

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>

## <<20几岁学点礼仪学>>

### 内容概要

本书以严谨务实的原则，总结了人们日常生活中最为常见的礼仪常识和规范，并着重介绍了一些礼仪禁忌和误区，同时在每个礼仪常识后用简明的语言概括了该礼仪的精髓，以求让读者抓住关键并灵活运用。

本书内容涉及从日常生活到国际接待等各个方面的礼仪常识，并做了详细的讲解和提示，使你能很快掌握礼仪规范，从而让你在生活和工作中时刻留意自己的行为举止，提高自己的修养，塑造完美的自身形象。

## <<20几岁学点礼仪学>>

### 书籍目录

#### 第一章 发挥“第一印象效应”

- 何为真的美——仪容基本礼仪要求
- 打造“花样”年华——化妆礼仪
- 站出气质和风度——站姿礼仪
- 坐出健康和美丽——坐姿礼仪
- 走出运动风采和韵味——行姿礼仪
- 蹲出优雅和大气——蹲姿礼仪
- 让眼睛成为“心灵的窗口”——目光礼仪
- 微笑是美丽动人的第一步——微笑礼仪
- 让手成为你的“第二双眼睛”——手势礼仪

#### 第二章 用衣着提升你的形象

- 穿衣有“道”——着装的基本原则
- 别让穿衣毁了你——女士着装礼仪禁忌
- 别让穿衣毁了你——男士着装礼仪禁忌
- 穿出男人的魅力——西装着装礼仪
- 提升职业形象的法宝——职业装着装礼仪
- 穿出绅士风度——男士礼服礼仪
- 穿出淑女气质——女士礼服礼仪
- 领带中的学问——领带佩戴礼仪
- 穿出中国女人的独特魅力——穿旗袍的礼仪
- 让饰物为你锦上添花——饰物佩戴礼仪

#### 第三章 好口才给你添魅力

- 说话是个技术活——说话的基本礼仪
- 别让说话毁了你——说话礼仪禁忌
- 长两只会倾听的耳朵——倾听礼仪
- 赞美是交际的法宝——赞美礼仪
- 良药也可以不苦口——批评礼仪
- 谢出涵养和境界——致谢礼仪
- 巧妙说声“对不起”——道歉礼仪
- 说“不”是一种能力——拒绝礼仪
- 玩笑不要开出祸——开玩笑礼仪
- 让你的谈吐更动人——谦语、敬语、雅语使用礼仪
- 在演讲台上舞出你的风采——演讲礼仪

#### 第四章 掌握交际的尺度与分寸

- 在介绍中认识更多的朋友——介绍礼仪
- 手能拒人千里之外，也能充满阳光——握手礼仪
- 弯腰行礼表尊重——鞠躬礼仪
- 抱拳拱手传情谊——拱手礼仪
- 打招呼那点事儿——寒暄礼仪
- 称呼是把双刃剑——称呼礼仪
- 让客人享受宾至如归的温馨——待客礼仪
- 致意给人一种友善的感觉——致意礼仪
- 在约会中让感情升温——约会礼仪
- 拥抱是一种常见的见面礼节——拥抱礼仪
- 古老而讲究的社交礼节——亲吻礼仪

## <<20几岁学点礼仪学>>

拜访不是简单的串门——拜访礼仪

探病是一门艺术——探病礼仪

.....

第五章 礼仪让家庭更温馨

第六章 接打电话显修养

第七章 礼仪造就你的职业形象

第八章 商务礼仪，尊重是第一原则

第九章 身在服务业，心态很关键

第十章 宴会不只是喝酒吃饭

第十一章 婚恋礼仪，让爱情更甜美

第十二章 涉外礼仪，做个规范的文明人

## 章节摘录

版权页：当今社会是一个既注重内在美，又讲究外在美的社会。

在很多时候、很多场合，外在美是非常重要的，它的重要性甚至是内在美无法替代的。

因此，我们必须高度重视自己的外在美，也就是仪容美。

那么，究竟什么是仪容美呢？

1.仪容自然美即仪容的先天条件好。

尽管以相貌取人是不合情理的，但先天仪容美好，无疑会令人赏心悦目、心情愉快。

2.仪容修饰美即依据规范和个人的实际条件，对仪容进行必要的修饰，尽量扬长避短，设计、塑造出美好的个人形象。

3.仪容内在美即通过努力学习，不断提高个人的文化艺术修养和思想道德水平，培养自己的气质美和心灵美，从而使自己秀外慧中，表里如一。

真正意义上的仪容美，应该是上述3个方面的高度统一。

其中，内在美是仪容美的最高境界，自然美是人们的心愿，而修饰美则是仪容礼仪关注的重点。

为了维护自我形象，在人际交往中给人留下美好的第一印象，自然有必要适当修饰自己的仪容。

具体而言，在仪容的修饰方面应当注意以下3点：1.讲卫生。

时刻保持仪容干净、整洁要勤洗澡，勤洗头、脸、脖子、耳朵、手、脚，并注意及时去除眼角、口角及鼻孔的分泌物，男性宜每日剃须修面，女性宜淡妆修饰；要注意口腔卫生，养成早晚刷牙、饭后漱口的好习惯，不能当着客人的面嚼口香糖；要经常修剪指甲，按时修理头发，男性的头发应该前不盖眉，侧不掩耳，后不及领，女性则应该根据年龄、职业、场合的不同，得体地梳理自己的头发；要勤换衣服，注意消除身体的异味，有腋臭等皮肤疾病的人，要经常擦药品或及早治疗。

## <<20几岁学点礼仪学>>

### 编辑推荐

《20几岁学点礼仪学》：知书达理，让你的形象价值百万，一本经济实用、立竿见影的礼仪书，做人要有个范儿，一举一动都应精雕细琢。

很多时候，礼仪比学问和能力更重要，更能影响一个人是否能成功。

因此，雕琢自己的外在形象，将会为你的人生带来意外的惊喜！

<<20几岁学点礼仪学>>

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>