

<<修养何来>>

图书基本信息

书名：<<修养何来>>

13位ISBN编号：9787801105455

10位ISBN编号：7801105451

出版时间：2004-03

出版时间：中国民航出版社

作者：羽茜

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>

## <<修养何来>>

### 内容概要

修养是指一个人为人处正确态度，以及在艺术领域的水平造诣，是一个综合能力与素质的体现，也是个人魅力的基础。

作为女人，修养是必不可少的重要课程，在高雅女性的重要因素中，修养可以说是最高的追求与境界，它赋予女人一种神韵、灵性，为画龙点睛之笔，能使一个人生动起来。

## <<修养何来>>

### 书籍目录

致读者：修养何来

上篇 外在修养

第一章修养与仪表

漂亮的仪表是修养的一面镜子

仪表美包括哪些

修饰你的头发

面部修饰

化妆应注意的事项

注意个人卫生

着装的“TOP”原则

社交场合女性如何着装

如何选择适合自己的服装

佩戴装饰物要注意哪些问题

不同场合的不同着装要求

戴帽子应注意什么

穿出旗袍的风采

第二章修养与举止

优雅的举止是修养的真实体现

社交中女性的举止之美是什么

潇洒优美的行姿

正确美观的站姿

优雅漂亮的坐姿

合理恰当的蹲姿

大方得体的卧姿

交际中不雅的体态动作有哪些

眼神的运用

手势的运用原则

第三章修养与谈吐

得体的谈吐是修养的再度升华

做一个有修养的谈吐者

言语得体要注意哪些方面

怎样把握交际中的交谈区域

交谈的要领

合理使用姿态语言

交谈中怎样礼貌技巧地提问

怎样礼貌技巧地回答问题

怎样礼貌技巧地拒绝

与陌生人交谈时应注意什么

与异性交谈时应注意哪些礼节

怎样与比自己地位高或低的人谈话

与外国人交谈时要注意的问题

言语礼貌文雅

言谈清晰幽默

令人不快的交谈者有哪些

倾听的艺术

## <<修养何来>>

电话礼节

遵守网络礼仪

如何塑造电话天使

社交中打接电话有哪些忌讳

电话中“听”的形象

第四章修养与交际

修养让你在交际中如鱼得水

女性交际中有什么忌讳

年轻女性和年长女性交际时应注意什么

介绍时的礼节

称呼礼节

正确使用握手礼

拥抱礼、吻礼

递接名片的礼节

拜访与迎送的修养

到宾馆会客的礼节

怎样处理雨衣雨具

第五章修养与办公室

修养让办公室蓬荜增辉

做一个有修养的办公人员

现代白领的办公室礼仪

到别人的办公室拜访应注意什么

注意上班仪容

白领女士的修养课堂

第六章修养与餐宴

“吃出你的修养来”

各类宴会有何礼仪忌讳

接到请帖赴宴要注意什么礼节

中餐的用餐礼节有何讲究

中餐的席间礼仪有哪些

用筷子的禁忌

西餐的席间礼仪有哪些

西餐用餐中有什么忌讳

喝酒时的禁忌

酒席上要注意哪些礼仪

喝咖啡有何礼仪讲究

吸烟的礼节礼貌是什么

第七章修养与大众

做一个公共场合的修养人士

在剧院和影院应注意哪些细节

参加卡拉OK活动要注意什么

入住宾馆的礼节

在公共交通工具上应注意的礼节

在商店和超市应注意哪些细节

在洗手间应该注意的细节

做一个懂礼貌的行人

做一个有修养的司机

## <<修养何来>>

下篇 内在修养

第八章修养与人性的优缺点

发扬自身的优点，摒弃人性的弱点

自信的女人最潇洒

幽默让女人别具韵味

豁达让女人活得更轻松

热情使你魅力四射

慈悲 女人的高尚情怀

宽容让女人更动人

做一个自主的女人

聪明的女人最美丽

善良升华女人的气质

自重的女人最高雅

力戒傲慢

消除自卑

克己制怒

甩掉嫉妒

消除敏感和猜疑

不要记仇

第九章修养与友谊

修养能使你的友谊更加深厚

珍重友谊

学会选择朋友

获得友情的五项规则

处友之道

信义是维持友谊的纽带

掌握分寸，恰到好处地与朋友相处

朋友交往有何礼仪忌讳

远离与朋友交往的十大误区

有了家庭也不能丢掉朋友

如何与邻居相处

第十章修养与爱情

甜蜜的爱情离不开良好的修养

怎样在男人面前展现自己的魅力

男人所不喜欢的女性

如何让爱情之花常开

对待爱情，切勿草率

细节让爱情延续

女人没有修养的体现

约会的礼节

给热恋女性的忠告

第十一章修养与家庭

修养让你的家庭更加和睦

将修养注入到柔情的爱之中去

尊老爱幼

怎样让家庭和睦幸福

性格不同的夫妻如何相处

## <<修养何来>>

不要做一个自私的妻子  
做个善于倾听，懂得赞扬的贤妻  
宽容让你的爱情更稳固  
如何解决婚外恋  
家庭日常生活中待人接物有何忌讳  
别把丈夫当成工具  
别把抱歉拖到明天  
避免家庭战争的秘诀  
第十二章修养与事业  
    修养能让你的事业蒸蒸日上  
热爱你的工作  
把敬业精神注入大脑  
消除你工作中的自卑感  
忠诚会助你取得成功  
把一切做得最完善  
全心全意为公司工作  
养成主动工作的习惯

<<修养何来>>

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>