

<<一周快乐礼仪>>

图书基本信息

书名：<<一周快乐礼仪>>

13位ISBN编号：9787801868626

10位ISBN编号：7801868625

出版时间：2008-8

出版时间：东方出版中心

作者：西出博子

页数：269

字数：175000

译者：旭子

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>

## <<一周快乐礼仪>>

### 前言

就在这个瞬间，你拿起了这本书。

于是，一次美丽的邂逅开始了！

和你的相遇，让我的内心充满欢喜。

中国的读者，你们好！

初次见面，我是西出博子。

为什么此刻的你，会在茫茫书海中选择了这本书？

原因很简单，因为你期待成为一个比现在更为出色的你，你期许比现在的你更加幸福！

我也一样。

在我的生活里，类似的美好愿望始终伴随着我。

于是，在我迎来40岁的时候，我也终于找到了幸福的秘诀。

幸福是如何降临的呢？

答案是：礼仪的赐予。

从我记事的年龄开始，经过懵懂的少年期、幻想的青春期，直到40岁之前，我生活中的大部分日子都处在一种充满烦扰的状态之中。

而莫大的失恋之痛，终于促使我只身离开了日本，前往英国求学。

为何我会选择被视为欧洲礼仪发源地的英国作为我的求学目的地呢？

这个决定，源自我21岁以来就从未割舍下的梦想——“成为一个礼仪讲师”！

记得大学刚毕业那段时间，是我人生的第一个低谷：父母离异，工作无着落，更不要奢谈人生目标。

和许多茫然的大学毕业生一样，我去参加了一个面试培训班，希望能对就职有所助益。

但出乎意料是，那次培训班竟让我由此锁定了人生的目标！

## <<一周快乐礼仪>>

### 内容概要

我也曾经因为《罗马假日》里精灵般的奥黛丽·赫本而浮想联翩，幻想着自己也是那个优雅地品尝着精致法国餐的公主。

“总有一天，我要像安娜公主一样，和只属于我的王子共度甜蜜的时光。

” 但当这个时刻真的来临的时候，我的心却无法陶醉在这美梦成真的兴奋里，我希望在自己的意中人面前不要失礼、失态，我希望他对我由衷地赞赏。

可越是这么期待，举止却越是僵硬。

美味的法国大餐竟让我食不知味，形同嚼蜡。

更糟糕的是，因为过于紧张，我手中的餐刀竟滑落到了地上！

哦，天哪，谁来告诉我，这个时候应该怎么办？

？

来吧，和博子一起，给自己一周的时间，一起将着装打扮、职场礼仪、餐桌礼仪、公共礼仪要点全掌握，一起游刃有余地做最优秀的自己，做最快乐最得体的淑女！

#### 作者简介

西出博子（Hiroko Nishide），毕业于日本大妻女子大学文学部日本文学专业，曾担任国会议员秘书等工作。

1998年，作为礼仪讲师留学英国，并设立了英国法人公司WitH Ltd。

现在，作为日本公司首席代表，其公司主要经营企业人才培养、各类礼仪讲座等，并在2006年开设了礼仪沙龙，

<<一周快乐礼仪>>

书籍目录

前言  
星期一 打造靓丽形象 获取第一眼好感 第一节 快乐礼仪,从你的表情开始!  
第二节 博子流造型术,当色彩与形象相逢 第三节 服装是最初的礼仪 第四节 问候的魔法  
星期二 熟知国际化办公礼仪,做个职场淑女 第一节 魅力职场女性的共通点 第二节 商务礼仪的5个要点 第三节 接待和拜访:把感动留下 第四节 让你尽显优雅的商务会谈细节 星期三  
掌握与人交流的礼仪,做个更受人欢迎的你 第一节 汇报、联系、咨询,一个都不能少!  
第二节 打开心扉的对话技巧 第三节 因地制宜的谈话技巧,九种场合全指南 第四节 我们都能学会演讲  
星期四 餐桌礼仪,提升你的淑女品位!  
第一节 西餐厅里的基础礼仪 第二节 考验优雅程度的三块试金石 星期五 社交礼仪,拓展你的人际网络 第一节 让我们去派对吧!  
第二节 自助餐式酒会8大要点 第三节 主动加入同事间的聚会 第四节 款待客户与被款待的礼仪 第五节 拜访朋友和招待朋友的礼仪 星期六 公共礼仪,让快乐神眷顾你!  
第一节 外出准备,礼仪总动员!  
第二节 排队与公用交通,检验文明的尺度 第三节 赠送礼物,用实物传递快乐 第四节 约会时,让他迷醉的仪态 第五节 葬礼上的得体仪态 星期天 新的一周,从充实你的内心开始 第一节 带来好运的大扫除 第二节 娱乐场所里的感性陶冶 第三节 时尚场所的淑女气质 第四节 正视自我,学会感谢,寻找最真诚的礼仪 后记

## &lt;&lt;一周快乐礼仪&gt;&gt;

## 章节摘录

星期一 打造靓丽形象获取第一眼好感 第一节 快乐礼仪，从你的表情开始！

今天，是新的一周的开始。

快站到镜前看看镜中的你吧！

怎么样？

你看见了自己脸上的表情了吗？

是正在微笑着，还是面无表情的索然样子？

是一副讨厌去工作的郁闷表情，还是满脸洋溢着对即将开始的工作跃跃欲试的兴奋？

要知道，你脸上的表情，会直接影响到与你打交道的人甚至与你擦肩而过的人对你的直接观感。

“这是一个有魅力的女性！

”如果你期待别人对你发出如此的赞叹，那就请先在镜前练习一下一个“有魅力的人”所应具备的表情吧。

我刚才一再重复说到了“表情”这个词，那么表情究竟是何物呢？

表情，是一个人的内在情绪、思虑在脸上表现出来的样子，词典上有着这样确切的描述。

因此我们也就不难理解，通过对方的表情来观察这个人的心情，是我们与他人交流的重要方法之一。

那么，对于上述这些不同表情的人，你会怎样应对呢？

你会用什么样的语言来表达自己的心情，与对方沟通呢？

当你看到你的同事、朋友或者家人，他们的表情毫无生气、郁郁寡欢，你是否会关切地对他们说：“你怎么了？

不要紧吧！

”我想你的言辞和表情中一定会传达出你内心对他的担心和不安。

如此看来，我们平日脸上应该用什么样的表情来让我们的亲人、朋友和同事们感到安心喜悦，已经是不言而喻的了——是的，一张笑脸。

设想一下这样的场景，当你抖擞起精神走出家门，准备开始一周的第一天的工作时，你看到无数在车站前步履匆匆的人，你看到一起拥挤在地铁里的人，你看到在公司附近一起下车的人，你看到一起走进公司大楼的人……他们几乎个个脸上毫无笑容，表情冷漠。

这番景象，对你会有什么影响呢？

也许，你已是司空见惯，习以为常。

但偶尔，你是否也会有这样的感慨：“如果每个人的表情都能够开朗些就好了！

那么这一天的开始，心情一定会高涨不少吧。

”这时，你是否也会联想到自己：“我的表情是不是也同样让人感到很无趣呢？

”每天无数个从你身边擦肩而过的陌生人会对你有什么观感，如果你从不曾想过，也从不曾在意过，那么，从翻开这本书开始，希望你重新审视并定义“表情”这个词吧。

其实摆脱惯常的生硬表情对你来说并不是件难事。

当你明白每个从你身边走过的人，都在心中赞许“这个人感觉不错”、“看着真舒服”时，相信你的表情，会轻松起来，笑意会绽放在你的嘴角，而这快乐会传染给每个人。

微笑的表情是上天的恩赐。

还不能理解微笑的意义，不能由衷微笑起来吗？

那不妨先来分享一下我的感受吧。

记得当我在1998年3月30日那个春寒料峭的日子里，孤身一人，飞往英国伦敦的时候，虽然已经是一个31岁的成年人，也有过若干年的工作经验，但让我惭愧的是，当时的我，英语只能算是中学生水平。

许多人因此诧异，怀疑我为何能在语言都难以沟通的异地一步步走到今天，如今更是跻身成功者的行列？

于是我这样告诉他们，我之所以能走进今天的这扇人生之门，是因为我有打开这扇门的钥匙，那就是微笑的表情！

<<一周快乐礼仪>>

“大多数的日本人都是表情淡漠。因此，实在不知道他们究竟在想些什么，难以交流的人很多，但博子你一直笑吟吟的，让人感觉特别舒服！”

“这是我在英国时，当地的朋友们给我的评价，”虽然这个日本人英语不好，但她给人的感觉一直是这么活泼快乐，所以有困难时我们愿意帮助她。

”

<<一周快乐礼仪>>

编辑推荐

西出博子，日本礼仪讲师第一人。  
日本NHK.TBS等各大电视台节目热播中。  
快乐礼仪，可以让你牵手成功、幸福与快乐！  
礼仪不再刻板，礼仪不再繁复，只需一周的时间，你就可以华丽变身，成为人见人爱的礼仪美人！



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>