

<<提升你形象的10堂必修课>>

图书基本信息

书名：<<提升你形象的10堂必修课>>

13位ISBN编号：9787802504448

10位ISBN编号：7802504449

出版时间：2011-10

出版时间：中国言实出版社

作者：彦博

页数：301

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>

<<提升你形象的10堂必修课>>

前言

简单地说，个人形象就是一个人的外表或容貌，但个人形象并不等于个人本身，而是他人通过观察、聆听、嗅觉、触觉等各种感知形成对某人的整体印象。

社会学者普遍认为，一个人的形象在人格发展及社会关系中扮演着举足轻重的角色。

因为它不仅展现一个人的风度与魅力，还体现一个人的学识修养及内在的精神风貌，更是待人处事、进行社会交往的重要手段。

个人形象不是小节，优雅的举止、得体的言语、真挚的情感和规范的礼仪已成为当今社会人与人之间沟通的桥梁，其力量和价值是无可比拟的。

积极、正面的个人形象，是一个人立足社会的基本前提，是人们成就事业、获得美好人生的重要条件。

消极、负面的个人形象，带来的往往不仅是失意与沮丧、难堪和尴尬，更可能是生意的失败、事业的阻碍。

因而，身处社会之中，注重仪表形象，掌握交往礼仪，融洽人际关系，是每个人人生旅途中的一门必修课。

随着时代的发展，人与人之间、国与国之间的交往日益频繁，东西方文化以及社会的进步，世界各地的礼仪与习俗不断地融合与发展。

因此，每个人只要置身于社会，无论从政还是从商，无论居家还是外出，都要讲究个人形象问题，都要树立积极正面的个人形象。

基于上述目的，我们编撰了本书。

本书立足于传统礼仪，并结合当代礼仪的最新趋势，内容涵盖了工作生活中礼仪的方方面面。

从日常的外貌修饰、书信礼节到重要商务活动、涉外活动的组织、参加等注意事项，均可在本书找到答案。

掌握必备的一些礼仪技巧，让我们在生活中和工作中能够时刻留意自己的行为举止，提高自己的修养，塑造自身形象。

考虑到现代人工作繁忙、生活节奏快，没有时间去研读长篇大论，本书在内容的选择、体例的编排上都力求简明扼要、一目了然，集知识性、实用性、便捷性、可操作性于一体，是每一位现代人案头必备的礼仪宝典。

<<提升你形象的10堂必修课>>

内容概要

《提升你形象的10堂必修课》由彦编著，立足于传统礼仪，并结合当代礼仪的最新趋势，内容涵盖了工作生活中礼仪的方方面面。

从日常的外貌修饰、书信礼节到重要商务活动、涉外活动的组织、参加等注意事项，均可在本书找到答案。

《提升你形象的10堂必修课》在内容的选择、体例的编排上都力求简明扼要、一目了然，集知识性、实用性、便捷性、可操作性于一体，是每一位现代人案头必备的礼仪宝典。

<<提升你形象的10堂必修课>>

书籍目录

前言

第一课 外表形象——人生的第一张名片

- 端庄得体的着装
- 佩戴饰品在精不在多
- 仪容俊美为你加分
- 面带微笑是一种素质
- 练就优美的站姿
- 掌握端庄优雅的坐姿
- 走出轻松矫健的行姿
- 小手势里有大学问
- 表情的独特含义
- 戴手套的礼仪
- 戴帽子的礼仪
- 香水的使用礼仪

第二课 交谈中的形象——语言上的“行为艺术”

- 交谈中的技巧
- 和不同人交谈的礼仪
- 发表不同意见的方式方法
- 用交谈培养情谊——话题的选择
- 交谈中的说服技巧
- 学会说“不”
- 批评他人要得当
- 学会巧妙地解释
- 插话不能太盲目
- 怎样传达不幸的消息
- 学会有效提问
- 用耳更要用心的倾听技巧
- 演讲场合的礼仪
- 闲聊中的学问
- 避免进入交谈的误区
- 玩笑也要有尺度

第三课 职场形象——价值百万的无形资产

- 旧貌换新颜的面试仪表
- 求职材料的礼仪要求
- 一言一行定乾坤的面试礼仪
- 求职面试的后续礼仪
- 领导者的魅力
- 下属与领导相处的礼仪
- 汇报工作的礼仪
- 同事间相处的技巧
- 办公室忌讳的事情
- 办公室用餐礼仪
- 掌握说话分寸的语言礼仪

第四课 社交礼仪——如鱼得水的社交法宝

- 自我介绍要动人不要雷人

<<提升你形象的10堂必修课>>

介绍他人要尊者优先

称呼中的礼仪

迎送客人的礼仪

热情洋溢三秒钟的握手礼仪

接送名片要因人而异、灵活应对

接听电话的原则

拨打电话的注意事项

接打手机的注意事项

见面致意的礼仪

第五课 商务形象——商务活动的基础

打造良好第一印象的商务接待礼仪

商务拜访知礼更受欢迎

商务洽谈礼仪

签约仪式礼仪规范

开业仪式的礼仪要求

隆重务实的庆典仪式

增辉添色的剪彩仪式

展销会的组织与参展

商务请柬的应用礼仪

商务信函的应用礼仪

商务馈赠礼节

第六课 处世形象——得其圆通以应无穷

礼貌待人

处世，理为先

坚持自己的做人原则

委婉地提醒对方的错误

不要显得比别人聪明

打人不打脸，骂人不揭短

不拘小节不可取

学会赞美他人

处世要趋利避害

第七课 家庭形象——家和万事兴

相敬如宾共此生的夫妻关系

子女要尊重父母

长辈在子女面前的形象

婆媳相处的礼仪

女婿与岳父母相处的礼仪

姑嫂相处的礼仪

妯娌相处的礼仪

兄弟姐妹相处的礼仪

邻居间相处的礼仪

家庭日常接待礼仪

第八课 生活礼仪规范——日常生活中的形象

生日寿辰宴会礼节

喜气盈门的婚礼礼仪

病榻之侧见友谊的探病礼节

安静肃穆的丧葬礼仪

<<提升你形象的10堂必修课>>

自然从容的用餐礼节

游览观光的礼仪

公共娱乐场所要遵守的礼仪

购物礼仪

图书馆里要遵守的礼仪

文明乘坐火车

文明乘坐汽车

文明乘坐飞机

文明乘地铁

文明乘船

第九课 服务者的形象——社会礼仪道德的体现

导游的基本素质

营业员的形象

美容师的形象

高品质餐饮服务的方式

掌握中餐服务礼仪

精通西餐服务礼仪

宾馆服务人员形象

护理人员服务礼仪

投诉接待的礼仪

第十课 涉外形象——国家形象的代表

外事人员的个人形象

外事接待的常规礼仪

陪同外宾参观的礼仪

涉外仪式中的礼仪

涉外社交中的忌讳

亚洲部分国家的礼俗

欧洲部分国家的礼俗

美洲部分国家的礼俗

大洋洲部分国家的礼俗

非洲部分国家的礼俗

<<提升你形象的10堂必修课>>

章节摘录

得体的饰物佩戴，在于既美观又不过分张扬，既稳重又不显零乱。由此达到锦上添花、提升气质的效果。

首饰的种类很多，为人们所认识的饰品主要有戒指、项链、手镯、胸花等。

近年来，佩戴饰品已成为饰品中的重要组成部分。

优雅得体的穿着，如果再加上富有个性的饰品，将会使你显得更加光彩照人。

需要注意的是，饰品的佩戴，绝不应一味地堆砌，非多多益善，应考虑诸多方面的问题，遵循一定的礼仪要求。

为此，佩戴饰品应注意以下礼节：(1)应当遵从有关的传统和习惯，在社交场合，最好不要靠佩戴饰品去标新立异。

(2)不要使用粗制滥造之物。

在社交场合，不戴首饰无所谓，要戴就应戴质地、做工俱佳的。

(3)佩戴饰品要注意场合，上班期间应不戴或少戴饰品。

运动、旅游、出门拜访时不宜戴太多的饰品。

只有在交际活动中，佩戴饰品才最为合适。

(4)佩戴饰品必须考虑性别差异。

一般情况下，女士可以戴两种或两种以上的饰品，而男士只宜佩戴结婚戒指一种。

饰物佩戴的目的是提升人的气质、增加美感，达到锦上添花的效果。

但是，某些饰物的佩戴并非是随意性的，它往往有约定俗成的意义。

对此，只有了解，才能在达到高雅美丽的同时，又合乎礼仪规范。

1. 佩戴戒指的原则 购买戒指时，需选配与手指形状、肤色相配的戒指。

手指多肉者，适合佩戴一些镶有大蝴蝶或宝石之类没有花纹的戒指。

手指短小者，佩戴不粗不大的指环最为合适。

手指过长者，可戴一朵有花纹或两枚重叠形的戒指。

如果手背的皮肤呈褐色，戴上金戒指有高雅感，显得比较协调；如果手背肤色偏黑，可选暗褐色或黑色宝石戒指。

戒指一般戴在左手上，最多不要超过两个，但当代人戴在右手上也可以。

但要注意，若戴两个戒指，就要在左手连着戴或左右手对称戴。

2. 佩戴项链的原则 项链是戴于颈部的环形饰品，男女均可使用，是佩戴时间长、范围广泛的重要饰品，种类十分繁多。

男士所戴的项链一般不应外露且不应多于一条，但可将一条长项链折成数圈佩戴。

戴项链时，要与服装、颈部和肤色相协调。

夏天因衣着单薄，佩戴金、银、珠宝项链都很美。

浅色的毛衫要佩戴深色或艳一些的宝石类项链；深色的毛衫可配紫晶或红玛瑙项链。

项链的粗细，应以脖子的粗细为参照。

脖子较粗的人应选择较细的项链，脖子较细的人则应选粗一些的。

从长度上区分，项链可分为四种。

一是短项链，适合搭配低领上装。

二是中长项链，可广泛使用。

三是长项链，适合女士用于社交场合。

四是特长项链，适合女士在隆重的社交场合佩戴。

3. 佩戴手镯、手链的原则 手镯是女性的装饰物，因纤丽精巧，很受现代女性青睐。

戴手镯和手链很有讲究。

在普通情况下，手链应仅戴一条，并应戴在左手腕上。

在一只手腕上戴多条手链、双手腕同时戴手链或手链与手镯同时佩戴，一般是不得体的。

在一些地方，所戴手镯、手链的数量和位置，可用以表示婚否。

<<提升你形象的10堂必修课>>

手镯戴在右手腕上，表明佩戴者是自由而不受约束的；如果戴在左手腕上，表明已经结婚。

一般来讲，手链与手镯均不应与手表同戴在一只手上。

如果戴手镯、手链和耳环等饰品，一般可以省去项链，或只戴短项链为宜，以免三者视觉上重复，影响美感。

P5-6

<<提升你形象的10堂必修课>>

编辑推荐

掌握必备的一些礼仪技巧，让我们在生活中和工作中能够时刻留意自己的行为举止，提高自己的修养，塑造自身形象。

考虑到现代人工作繁忙、生活节奏快，没有时间去研读长篇大论，《提升你形象的10堂必修课》由彦博编著，在内容的选择、体例的编排上都力求简明扼要、一目了然，集知识性、实用性、便捷性、可操作性于一体，是每一位现代人案头必备的礼仪宝典。

<<提升你形象的10堂必修课>>

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>