

<<优雅>>

图书基本信息

书名：<<优雅>>

13位ISBN编号：9787535777591

10位ISBN编号：7535777597

出版时间：2013-10-6

出版时间：湖南科学技术出版社

作者：严凤鸣，颜培金

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>

<<优雅>>

内容概要

在现代社会，礼仪修养是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。

礼仪是塑造个人形象的重要手段，如果没有礼仪的规范，人们在交往中就会显得手足无措。

本书主要内容分为四个篇章：个人礼仪篇、日常生活篇、公共社交篇、职场商务篇。

用通俗易懂的语言，详细地介绍了在不同场合所需要的礼仪规范。

<<优雅>>

作者简介

严凤鸣，颜培金，山东师范大学中文系教授，在大学中执教多年。
曾出版过多本生活类图书，为网上某知名论坛博主，拥有一定的读者群。

<<优雅>>

书籍目录

第一篇 从个人礼仪做起

一、讲究气质修养

1、做一个有涵养的人

- 道德修养五要素
- 涵养的外在表现
- 提高涵养的方法
- 调整心态的要点

2、良好气质的养成

- 个人气质的显现
- 气质养成的方法
- 怎样做到沉稳
- 做事细心的要诀
- 做个有胆识的人
- 怎样才算大度
- 克服固执的坏毛病
- 气质养成六戒
- 气质表现四禁忌
- 气质美女小诀窍

3、管理自己的情绪

- 情绪管理三步走
- 正确对待自己的情绪
- 情绪管理的方法
- 宣泄情绪的方法
- 控制愤怒小技巧

4、培养自己的脾气性格

- 活泼型性格的优缺点
- 力量型性格的优缺点
- 完美型性格的优缺点
- 和平型性格的优缺点
- 改掉自己的坏脾气

二、仪容仪表要修饰

1、修饰仪容的基本原则

- 个人仪容的基本要求
- 仪表修饰三原则

2、适度化妆与修饰

- 美容化妆的基本原则
- 化妆的协调原则
- 化妆的礼仪要求
- 工作妆的礼仪要求
- 不同发质的发式选择
- 不同身材的发式选择
- 不同脸型的发式选择
- 喷香水的注意事项

3、注重个人卫生

- 个人仪容的卫生要求

<<优雅>>

- 保持头发整洁的方法
- 梳理头发的注意事项
- 4、 服装是一道风景线
 - 服饰礼仪的基本原则
 - 影响着装效果的四大因素
 - 着装的TPO原则
 - 服装色彩的搭配原则
 - 不同年龄段的服色选择
 - 不同体型的服色选择
 - 不同肤色的服色选择
 - 不同性格的服色选择
 - 不同职业的服色选择
 - 西装的穿着规范
 - 着西装的注意事项
 - 职业装的穿着规范
 - 女士着装的礼仪规范
 - 女性裙装四禁忌
 - 男性着装八禁忌
 - 鞋子的穿着与禁忌
 - 女性丝袜的选择
 - 女性文胸六禁忌
- 5、 饰物的挑选和应用
 - 服饰品的佩戴原则
 - 饰物佩戴的注意事项
 - 首饰的佩戴原则
 - 佩戴戒指的注意事项
 - 佩戴项链的注意事项
 - 佩戴耳环的注意事项
 - 手镯和手链的佩戴
 - 胸花与胸针的佩戴
 - 男士佩戴饰品标准
 - 男士戴手套的礼仪
 - 女士戴手套的礼仪
- 三、 表情举止要得体
- 1、 得体的表情与面容
 - 眼神的礼仪要求
 - 不同场合的目光表达
 - 目光交流四禁忌
 - 笑容的礼仪要求
 - 合乎礼仪的五种笑容
 - 不合礼仪的七种笑容
- 2、 站有站相，坐有坐相
 - 站姿的标准规范
 - 女性站姿的基本要求
 - 男性站姿的基本要求
 - 不同场合的站姿要求
 - 服务人员的不同站姿

<<优雅>>

- 五种不正确的站姿
- 入座的基本礼仪
- 离座的基本礼仪
- 不同座位的坐姿要求
- 七种错误的坐姿
- 行姿的基本规范
- 行姿的四个要点
- 不同着装的行姿要求
- 四种错误的行姿方式
- 四种常见的蹲姿
- 蹲姿应注意的礼仪

3、手势运用要讲究

- 运用手势的注意事项
- 常见手势语的含义
- 四种须避免的手势

第二篇、日常生活要有礼

一、社区与家庭礼仪

1、恋爱与婚庆礼仪

- 求爱时的礼仪原则
- 初次约会的注意事项
- 情侣就餐注意事项
- 情书的礼仪要求
- 拜见未来公婆或岳父母
- 情人节送礼礼仪
- 新娘新郎的礼仪
- 新婚贺喜的方式
- 参加婚礼的礼仪

2、家庭和睦的根本

- 家庭礼仪的特点
- 美好家庭四要素
- 好妻子的基本要求
- 好丈夫的基本要求
- 如何防止夫妻冷战
- 为人父母的礼仪
- 为人子女的礼仪
- 孝顺父母要做到
- 老少相处四禁忌
- 夫妻之间的礼仪
- 恩爱夫妻的秘诀
- 化解夫妻矛盾的方法
- 怎样消除与父母的隔阂
- 同胞之间的礼仪
- 婆媳相处四大原则
- 姑嫂相处五项原则
- 妯娌之间如何相处
- 家庭赠礼的注意事项

3、邻里之间的礼仪

<<优雅>>

- 邻里交往的原则
- 邻里串门的礼仪
- 邻里相处的讲究
- 邻里和睦的注意事项
- 养宠物的注意事项
- 二、日常行为懂规矩
- 1、交通出行礼仪
- 2、公共场合礼仪
- 三、用餐也要讲礼仪
- 第三篇 公共社交有礼仪
- 一、公共场合的言谈举止
- 1、学会语言交流
- 2、合适的肢体交流
- 3、其他交流形式
- 二、见面与拜访礼仪
- 1、见面时的礼节要求
- 2、拜访与接待中的礼仪
- 三、通讯与书信礼仪
- 1、接打电话有礼数
- 2、书信来往的礼仪
- 四、馈赠与送花礼仪
- 1、友好馈赠的礼仪
- 2、送花的礼仪
- 五、探病与丧葬礼仪
- 1、探望病人的礼仪
- 2、丧葬活动中的礼节
- 第四篇 职场与商务礼仪
- 一、职场更要讲规矩
- 1、求职面试时的礼仪
- 2、职业行为礼仪
- 3、职场人员相处礼仪
- 二、商务活动中的礼仪
- 1、商务拜访的礼仪
- 2、商务接待的礼仪
- 3、商务会议礼仪
- 三、和外国人打交道
- 1、涉外礼仪的基本原则
- 2、交往中的注意事项

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>