

<<礼仪，让女孩受益一生>>

图书基本信息

书名：<<礼仪，让女孩受益一生>>

13位ISBN编号：9787549921720

10位ISBN编号：7549921725

出版时间：2012-7

出版时间：江苏凤凰教育出版社有限公司

作者：杨晓雪 编著

页数：201

字数：163000

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>

## <<礼仪，让女孩受益一生>>

### 内容概要

礼仪已成为社会文明的重要标志。

优雅的行为举止，得体的谈吐仪态，规范的礼仪礼节，成了人与人之间沟通的桥梁，是判断一个人素质高下的重要依据。

《礼仪让女孩受益一生(9-15岁女生的枕边书)》是为青少年女孩量身打造的礼仪读本，希望能引导女孩们懂得礼仪，把握礼仪，为优雅人生打好基础。

《礼仪让女孩受益一生(9-15岁女生的枕边书)》的作者是杨晓雪。

## <<礼仪，让女孩受益一生>>

### 书籍目录

- 仪表气质 自内而外的修饰
  - 洁净，仪表美的第一步
  - 不同场合女孩的着装要求
  - 鞠躬、颌首，做谦卑有礼的女孩
  - 微笑最具感染力
  - 正确地坐、立、行、走，展现女孩气质
  - 小动作破坏优雅形象
  - 让你的声音为你加分
- 说话的艺术 做一个善于与人沟通的女孩
  - 合适的称谓体现女孩修养
  - 怎样在不同的场合问候他人
  - 出彩而不张扬的自我介绍
  - 如何介绍他人
  - 赞美是一剂良药
  - 大方接受别人的赞美
  - 事无大小及时言谢
  - 善于倾听有时候重于表达
  - 让幽默随行
  - 道歉的艺术
  - 聊天时常用话题让女孩化解尴尬
- 学校礼仪 女孩子涉世之初
  - 与老师相遇要问好
  - 教师节怎样送礼才合适
  - 不要私下对老师评头论足
  - 征得老师同意后再进入办公室
  - 想认真听讲同桌却找你聊天怎么办
  - 课堂辩论就事论事切忌人身攻击
  - 主动认识新同学
  - 和好朋友产生误会时
  - 成绩得意时不张扬
  - 闺蜜也要有秘密
  - 与男孩相处要有礼有节
  - 不要拿别人的缺陷起外号
  - 同学之间切莫攀比
- 家庭礼仪 亲人也要有礼貌
  - 细心的女孩会记住父母的生日
  - 照顾父母的“好面子”
  - 父母发生冲突时好女孩怎么办
  - 与父母发生分歧时女孩该如何做
  - 春节拜年时的礼节
  - 与老人相处的礼仪
  - 姐妹之间怎样平衡
  - 尊重邻居的隐私
  - 家庭讨论时如何参与决策
- 社交礼仪 做一个有准备的女孩

## <<礼仪，让女孩受益一生>>

吃饭时有序入座  
点菜与结账的学问  
适合不同对象的礼物  
做个受欢迎的客人  
有朋友来拜访时  
探视病人的礼节  
接、打电话的礼节  
邮件交流有讲究  
女孩子网聊要小心  
与外国朋友交往的礼仪  
公共场合礼仪 注重外人眼中的你  
入乡随俗，入门知讳  
手机使用有禁忌  
不在图书馆吃零食  
观看比赛的礼仪  
音乐会上要注意的事项  
女孩子应该懂得的商场礼仪  
出入电梯有讲究  
洗手间的礼仪  
公共交通工具上女孩子应避免的事情  
女孩子怎样应对性骚扰

## &lt;&lt;礼仪，让女孩受益一生&gt;&gt;

## 章节摘录

在同别人讲话或是站起来回答问题的时候，你是否也会像阿韶那样有些无意识的小动作呢？动作虽小，但是对于一个追求完美的女孩而言，它着实破坏了你优雅的形象。

对于这样无意识的“顽疾”，即使改正非常困难，也不应该任其发展而不加以矫正。

1. 讲话时不要拉黄衣袖 有的女生比较害羞、内向，在人前讲话时会不由自主地拉着自己的衣服下摆或是摆弄袖子，这会让别人觉得你过于紧张而且缺乏自信心。

如果面试的时候这样，更会把你口头表达能力不足的缺点暴露无遗。

2. 切莫频繁抖腿 仔细观察就会发现，很多同学上课听讲或是做题的时候会习惯性地不停抖腿，这既是一种很不雅观的行为，也会让别人感到烦躁。

正式场合，我们应该尽量调整使自己不去抖腿，比如身体挺直、保持坐姿端正，如果在无意识中已经发生了抖腿的动作而让对方产生不快的话，就应该迅速调整坐姿，并用眼神向对方表示歉意，或者直接说声“对不起”。

3. 吃饭尽量轻声 有的女孩子喝汤时发出“吧唧吧唧”的声燥，甚至会造成嘴唇破裂流血。

(2)单侧咀嚼食物：单侧嚼食会使另一侧的牙齿失去正常的咬合能力，久而久之会使颌骨骨质变形、肌肉萎缩，面部左右不对称。

(3)表情太过丰富：如果面部表情过于丰富，经常紧锁双眉、挤眉弄眼、大笑，那么额部、眼睛周围的肌肉就会长期受到挤压，血液循环减少，从而使皮肤弹性减退，额部、眉头间、眼角周围的细纹增多。

(4)眯眼睛：有的女孩子害怕戴眼镜影响了自己的容颜，只好在看东西时眯着眼睛，但久而久之，眼角就留下了细纹。

“真的啊？”

“不是吧！”

“小美刚一说出口，阿韶便紧紧捂住了她的嘴。

“拜托啊！”

小美小声一点行不行，我不想让每个人都知道我上学期的体育成绩没及格！”

“小美是出了名的大嗓门，平时说话声音很高，阿韶告诉小美这个小秘密之前，嘱咐了她好久要。

尽量小声一点，不想小美嗓门还是那么大。

小美也自知冒犯了阿韶，不住地道歉：“对不起啊阿韶，你知道我天生嗓门大，我也没办法！”

“那就拜托你别再说了！”

“阿韶没好气地回到了自己的座位上。

小美也很委屈，走到玲玲的座位旁把一肚子苦水都倒了出来：“哎，这个大嗓门的毛病我妈都说我好久了，可我就是记不住……”玲玲看小美那么苦恼，出主意道：“你可以有意识地练习把声音放低一点，久而久之就会形成习惯了！”

比如说你现在和我说话的时候就可以多注意一点儿自己的音调，高了的话就轻声一些，回家也可以对着镜子练，我听说很多主持人就是这样练习自己的声音的！”

“对啊！”

“小美一听高兴得忘乎所以，把玲玲刚说的要注意自己声调的事忘得一干二净，大声说：“还是玲玲够朋友！”

大嗓门也是我的困扰啊，阿韶那个家伙就会怪我，生我气，也不说帮帮我！”

“话音未落，玲玲便向小美做手势让她小声一点，不想阿韶已经听到了小美的话，愤愤地走出了教室。

<<礼仪，让女孩受益一生>>

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>