

<<礼仪知识大全集>>

图书基本信息

书名：<<礼仪知识大全集>>

13位ISBN编号：9787119075976

10位ISBN编号：7119075977

出版时间：2012-6

出版时间：外文出版社

作者：姜钧 编

页数：424

字数：700000

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>

<<礼仪知识大全集>>

前言

礼仪，是对礼节、仪式的统称，是指在人际交往中用一套约定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的完整行为。

它是为维系社会正常生活而要求人们共同遵守的最起码的道德标准，是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成的并以风俗、习惯和传统等方式固定下来的准则。

中华民族自古就被称作“礼仪之邦”，早在原始社会时期，就出现了礼仪的萌芽。

那时人类与变幻莫测的大自然相比显得十分稚嫩，无法解释千变万化的自然现象和突如其来的自然灾害，于是认为鬼神、祖先是主宰这一切的力量。

人们开始用一些当时最精致、最豪华的食具作为礼器进行祭祀，以示他们对神灵、祖先的敬畏，祈求神灵、祖先的保佑。

这种祭祀活动便是礼仪的萌芽。

因此，也就有了“礼立于敬而源于祭”的说法。

尧舜之时，五礼已备，对家庭成员之间的关系做出了明确的规定，即父义、母慈、兄友、弟恭、子孝。

这时的礼仪把家庭成员间的言谈举止规范化了。

在狩猎、耕种和部落之间的争斗中，同一群体中的人要不断地用眼神、点头、拉手来示意互相之间如何配合。

在日常生活中，人们用击掌、拥抱、拍手来表达欢快的感情，用手舞足蹈来表示狩猎获得食物的喜悦，人们之间这种相互的呼应、模仿，逐步形成了一种习俗，这便是最初待人接物的礼节。

随着社会的发展，人们在生产和生活中的分工越来越细，产生了发号施令的领导者 and 听从指挥的被领导者，这样就出现了尊卑有序、男女有别的现象。

每当大家聚会席地而坐时，就逐渐有了一定的座次，首领坐在哪里，一般人坐在哪里；男人坐在哪里，女人坐在哪里等等，这些都不断地为礼仪增添新的内容。

商朝的甲骨文中出现了“礼”字之后，礼仪典籍也随之出现。

商朝礼制的出现则明确规定了社会中人们之间的关系。

后来，周人开始区分贵贱、尊卑、顺逆、贤愚等人际交往准则，逐渐产生了“吉、凶、宾、军、嘉”五种礼制。

祭祀之事为吉礼，丧葬之事为凶礼，宾客之事为宾礼，军旅之事为军礼，冠婚之事为嘉礼。

到春秋战国时期，以孔子、孟子、荀子为代表的儒家系统地阐述了礼仪的起源、本质和功能。

儒家文化逐渐成为我国封建社会的主流和正统，影响我国达几千年之久。

除儒家之外，还有其他一些流派主张，如道家崇尚自然无为，主张废除一切礼仪；法家推崇强权政治，主张以法代礼；墨家主张平等、博爱、利他，以义代礼。

各家的主张虽然不同，但通过相互吸收和融合，到后来的汉唐宋三朝已逐步形成了我国封建社会一整套的等级秩序和礼仪规范。

清末，鸦片战争打开了中国长期封闭的大门。

中国人开始了解西方的政治、经济、文化。

大批的爱国人士在把西方的文化科技介绍给国人的同时，也把西方礼仪介绍进来。

辛亥革命之后，封建王朝覆灭，中国人为摆脱封建礼教的束缚而不断地进行着变革。

直到新中国成立以后，中国进入一个崭新的时期，封建礼教彻底被废除，逐步形成了现代礼仪。

从中华几千年文明史来看，人们对文雅的仪风和仪态一直孜孜以求。

孔子曾经说过：“少成若天性，习惯成自然。”

意思是说只有从小去培养一个人的文明礼仪，才能形成良好习惯。

随着现代生活文明程度的提高，人们也更加重视礼仪。

礼仪涵盖社会生活的各个方面。

从内容上看，有仪容、表情、举止、谈吐、服饰、待人接物等；从对象上看，有个人礼仪、待客与做客礼仪、公共场所礼仪、馈赠礼仪等。

<<礼仪知识大全集>>

在人际交往过程中的行为规范称为礼节，礼仪在言语动作上的表现称为礼貌。

加强道德实践应注意礼仪，使人们在“敬人、自律、适度、真诚”的原则上进行人际交往，告别不文明的言行。

礼仪是一张个人素质的名片，要想提高这张名片的含金量，只有靠自己坚持不懈地学习和努力。

在社会活动交往中，个人礼仪不仅是简单的个人行为表现，而且是个人的公共道德修养在社会群体里的体现，反映的是一个人内在的品格与文化修养，因此可以说个人的礼仪是以个人修养作为基础的。

讲究个人礼仪必须奉行尊重他人的原则，要想赢得尊重，必须先去尊重别人。

按照个人礼仪的标准行动，是为了更充分地展现个人的精神风貌，更好地塑造个人形象。

个人礼仪能使个人形象日臻完美，教会你识别美丑，明辨是非，使你的生活日趋美好。

良好的个人礼仪及规范的处事行为并非与生俱来，也非一日之功。

它是靠后天的不懈努力和精心教化才逐渐形成的。

因此，可以说个人礼仪由文明行为标准真正发展成为个人的一种自觉自然的行为，是一个需要不断学习和渐变升华的过程。

礼仪不仅仅是个人素质的表现形式，而且作为一种社会文化，事关组织、社会乃至国家和民族的整体形象。

强调个人礼仪，是为了倡导现代文明，旨在提高个人素养，强化社会良好礼仪风范。

良好的个人礼仪形象是我们自尊、尊人之本，更是我们的立足、立业之源。

为了帮助广大读者更好地知礼、守礼、用礼，本书结合当今社会交往中的实际需要，对人们必须懂得的礼仪常识进行了全面、系统的归纳和总结。

全书分为个人礼仪、社交礼仪、职场商务礼仪、家庭及日常生活礼仪四部分，详细阐释了与日常工作和生活最密切相关的礼仪常识，并给出指导方案。

内容全面、通俗、实用性强，让你真正对礼仪规范做到心中有数，在实践中不断提高礼仪方面的修养，拥有广泛的人脉，有“礼”走遍天下。

<<礼仪知识大全集>>

内容概要

礼仪是文明社会的通行惯例。
一个人只要置身于社会，无论做什么都离不开礼仪的约束与规范。
当你用礼貌得体的语言与人交谈时、当你用文明优雅的举止与人交往时，人们一定会感受到你的彬彬有礼和落落大方，从而对你产生几分好感、敬意与信任。

为了帮助广大读者更好地知礼、守礼、用礼，《礼仪知识大全集》结合当今社会交往中的实际需要，对人们必须懂得的礼仪常识进行了全面、系统的归纳和总结，详细阐释了与日常工作和生活最密切相关的礼仪常识，并给出指导方案。

《礼仪知识大全集》内容全面、实用性强，让你对礼仪规则真正做到心中有数，在实践中不断提高礼仪方面的修养，在各种场合言行举止都显得自信得体，使人际交往变得更加顺利。

<<礼仪知识大全集>>

书籍目录

第一篇 个人礼仪

第一章 仪容礼仪

第一节 头发的修饰

- 一、修饰头发的礼仪
- 二、不同性质头发的护理
- 三、发型美的标准和要求
- 四、发型与脸型
- 五、发质与发型
- 六、穿着与发型的搭配
- 七、发型与身材的搭配

第二节 面容的修饰

- 一、肌肤养护
- 二、面部美化与修饰
- 三、不同脸型的化妆技巧
- 四、淡妆的使用场合
- 五、补妆
- 六、护颈方法
- 七、护手方法
- 八、香水的使用
- 九、保养指甲

第二章 表情礼仪

第一节 眼神的运用

- 一、注视时间
- 二、眼神的变化
- 三、注视的角度
- 四、注视的部位
- 五、注视的方式

第二节 眼神禁忌

第三节 微笑的礼仪

- 一、微笑真诚
- 二、微笑适度
- 三、微笑适宜

第四节 面目——综合的表情

- 一、局部表情
- 二、综合的显示

第三章 举止礼仪

第一节 站、坐、行、蹲、卧姿

- 一、站姿
- 二、坐姿
- 三、行姿
- 四、蹲姿
- 五、卧姿

第二节 手、臂仪态规范

- 一、手部正常垂放规范
- 二、自然搭放规范

<<礼仪知识大全集>>

- 三、手持物品规范
- 四、递接物品规范
- 五、展示物品规范
- 六、招呼别人时的手臂姿势规范
- 七、举手致意与挥手道别
- 八、常见的中外手势
- 第四章 服饰礼仪
- 第一节 服装穿着
- 一、服饰协调的方法
- 二、着装体现仪表关
- 三、服饰礼仪的原则
- 四、西装穿着
- 五、套裙的穿着
- 六、中山装的穿着
- 七、旗袍的穿着
- 八、制服的穿着
- 九、西方国家的男性服。
装
- 十、西方国家的女性服装
- 十一、搭配装的穿着
- 十二、休闲服装的穿着
- 十三、运动服的穿着
- 十四、郊游时的服装
- 十五、特殊场合下的服装组合
- 十六、服装颜色巧搭配
- 十七、男士穿着鞋袜的基本要求
- 第二节 饰品佩戴
- 一、饰品搭配原则
- 二、耳饰协调的学问
- 三、如何戴项链
- 四、如何戴胸针
-
- 第二篇 社交礼仪
- 第三篇 职场商务礼仪
- 第四篇 家庭及日常生活礼仪

<<礼仪知识大全集>>

章节摘录

版权页：面容端正是形象端正的第一步。

有的人喜欢在皮肤增白上下工夫，做文章，涂抹各种增白美容用品，以为皮肤可以变白。其实肤色是由皮肤中黑色素密度及血液色而决定的。

因此，与其努力增白，不如回归自然。

应勤于清洁和呵护，保持洁净、均衡和自然。

同样，眉毛要修饰。

但对职业女性来说，最好不要文眉，虽然文眉可以节省一些修眉时间，但却显得呆板。

其余五官也要清洁和修饰，不要留有污垢和分泌物。

若患有鼻炎、传染性眼疾应及时治疗，免得影响别人，令人尴尬。

颈部为人体中最容易显现年龄的部位，应同脸部一样注意保养。

面部化妆选色也应与脖颈相连接。

手部保洁也很重要。

手在人际交往中经常显露，待人接物时对方不免看见。

若一双手不干净，既无法与人握手，也无法与人交换名片。

有的女性一伸出手，长长的指甲，十指涂得光怪陆离，给人以浮华之感。

当心，可能会分散别人的注意力，降低你的可信度，与职业身份不相符合。

当然，不应在上班时修剪指甲，更不应在开会时修剪指甲，修剪指甲也应避人。

在正式场合和职业场合，女性也不应涂抹色彩艳丽的指甲油。

此外，还应保持四肢的整洁。

体毛应当剃剪。

正式场合和职业场合所穿服装不应外露腋窝和肩膀。

身体各部不可刺青。

应当勤于洗脚，修剪趾甲，常换鞋袜。

1.面部的清洁 为了清洁面部皮肤，防止面部皮肤病的发生，促进面部皮肤的新陈代谢和血液循环，进而促使面部皮肤红润、光滑、细嫩，我们每天必须做好面部的清洁。

清洁面部可以去除新陈代谢产生出的老化物质，去除因空气污染，卸妆残留等附着在肌肤上的不洁物质。

在清洁面部时应遵守以下几点：（1）使用洗面乳的方法是将洗面乳放在手上揉搓起泡，泡沫越细越不会刺激肌肤，泡沫需揉搓至奶油般细腻才算合格，让无数泡沫在肌肤上移动以吸取污垢，而不是用手去搓揉。

（2）基本上是从皮脂分泌较多的T字区开始清洗，额头中心部皮脂特别发达，要仔细清洗。

手指不要过分用力，轻轻地由内朝外画圆圈滑动即可。

（3）用指尖轻柔仔细地清洗皮脂腺分泌旺盛的鼻翼及鼻梁两侧，这一部分洗不干净将导致脱妆及肌肤出现油光。

（4）鼻子下方容易长青春痘，须仔细洗净多余的皮脂，用无名指轻轻画轮廓，这样既不会刺激肌肤又可完全去除污垢。

（5）嘴巴四周也要清洗，脸部是否清洁干净，重点在于有没有注意细小的部位，清洗时以按摩手法从内朝外轻柔地描画圆弧状。

下巴和T区也一样，这两个地方很容易长青春痘及粉刺，也常常是洗脸时容易忽略的部位。

洗脸时应由内朝外不断画圈，使污垢浮上表面。

<<礼仪知识大全集>>

编辑推荐

《礼仪知识大全集》内容全面、通俗、实用性强，让你真正对礼仪规范做到心中有数，在实践中不断提高礼仪方面的修养，拥有广泛的人脉，有“礼”走遍天下。

<<礼仪知识大全集>>

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>