

<<礼仪常识全知道>>

图书基本信息

书名：<<礼仪常识全知道>>

13位ISBN编号：9787500848721

10位ISBN编号：7500848722

出版时间：2011-1

出版时间：工人出版社

作者：文源 编

页数：299

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>

<<礼仪常识全知道>>

内容概要

礼仪是一种气质 一种智慧一种修养 一种品质一种境界优雅的行为举止得体的仪态和言语让男人从容有派让女人优雅夺目
个人礼仪：让你赢得尚未开始的竞争
社交礼仪：有“礼”走遍天下，无“礼”寸步难行
商务礼仪：崇尚礼仪，赢得利益
职场礼仪：办公室生存全攻略
就餐礼仪：餐桌是一副棋盘
生活礼仪：做“有礼儿有面儿”的有心人
喜庆礼仪：让欢乐的气氛更浓郁

<<礼仪常识全知道>>

书籍目录

第一章 日常饮食的宜忌 一、饮食习惯中的宜忌 (一)饮食习惯适宜 1. 饮食六宜 2. 饮食应做到规律、卫生 3. 宜定时定量 4. 吃饭时宜心情舒畅 5. 宜节制饮食 6. 三餐宜有别 7. 宜吃苦食 8. 宜细嚼慢咽 9. 宜饭前喝汤 10. 宜站着吃饭 11. 清晨宜饮茶 12. 冲泡饮品宜用温开水 13. 凉开水宜常饮多饮 (二)饮食习惯禁忌 1. 忌饥不择食 2. 忌不吃早饭 3. 忌吃烫食 4. 忌暴饮暴食 5. 忌饮食口味过重 6. 忌长期吃素 7. 忌即食冻食 8. 忌进食偏嚼 9. 忌边走边吃 10. 忌“饭后百步走” 11. 忌饭后松裤带 12. 忌吃饱就睡 13. 忌饭后多饮水 14. 忌饭后吸烟 15. 忌长期喝咖啡 二、食物搭配宜忌 (一)适宜的食物搭配 1. 饮食调配宜讲究“一、二、三、四、五” 2. 饮食宜荤素搭配第二章 美容保健宜忌第三章 运动休闲宜忌第四章 服饰穿着宜忌第五章 居室居家宜忌第六章 社会交往的宜忌

<<礼仪常识全知道>>

章节摘录

版权页：插图： 色彩平衡。

不同色彩会给人不同的感受，如深色或冷色调的服装让人产生视觉上的收缩感，显得庄重严肃；而浅色或暖色调的服装会有扩张感，使人显得轻松活泼。

因此，可以根据不同需要进行选择和搭配。

配套齐全。

除了服装之外，鞋、袜、手套等的搭配也要多加考究。

如袜子以透明近似肤色或与服装颜色协调为好，带有大花纹的袜子不能登大雅之堂。

正式、庄重的场合不宜穿凉鞋或靴子，黑色皮鞋是适用最广的，可以和任何服装相配。

饰物点缀。

巧妙地佩戴饰品能够起到画龙点睛的作用，给女士们增添色彩。

但是佩戴的饰品不宜过多，否则会分散对方的注意力。

佩戴饰品时，应尽量选择同一色系。

佩戴首饰最关键的就是要与你的整体服饰搭配统一起来。

(2) 女性西装礼仪女士出席正式场合适合穿职业女西装，给人以精明、干练的感觉。

但在穿着西装的过程中，应注意以下几点： 简单素雅。

女士西服的选择最好以简单高雅的套装、裤装、衬衫和高跟鞋为主，黑色外套系的裙子和色彩强烈的衬衫搭配起来效果最佳。

海军蓝也是一个不错的选择，它可以使人感觉威严，但又能传达出一种较为友善的信息。

身着西服套装，特别注重的是套装领口的设计，千万不能太过花哨，否则会显得不够庄重。

得体舒适。

无论选择哪种西装，首先要穿着合体，女西服套装应能突出女性的体型美，不要过于松大。

此外，一般女西服应选择柔软、舒适、挺括、质地较好的纯毛或化纤面料。

女士西服不一定穿颜色相同的套装，比如：穿浅色上衣配深色的裙子或裤子，马甲、裙子可根据季节变化配穿，这样可以给人以稳重、潇洒感。

搭配得当。

穿着女西装还应注重服饰与服装的和谐，里面穿高领毛衣时，可佩戴领花；里面穿衬衣时，可选领口带有花边点缀的或是有飘带领子的有颜色衬衣。

此外，皮鞋、皮包的式样与颜色，都应和西服颜色相搭配，再衬以优美大方的发型，就会产生美的艺术效果。

量身选装。

不同身材的女性，在西装样式的选择上，要有一定的讲究。

体形小巧的女性应穿掐腰的短西装，因为长西服会盖住过多的躯体，显得身材更加矮小。

另外，短式西服最好是竖直的单排扣的，这道垂直的线条可以让人在视觉上产生更加苗条的感觉。

拥有丰满曲线形身材的女性应穿比较合体的西装，且最适宜的是在一边系单扣的式样。

这种微微下坠的式样既显示了颇具女性美的曲线，同时又能掩藏住一部分多余的体重。

要注意的是这种体型不适合穿长方形西装，那样不但不会突出丰满，反而会让人觉得臃肿。

<<礼仪常识全知道>>

编辑推荐

《礼仪常识全知道(权威典藏)》：一部礼仪礼节的速查手册，文明生活的行动指南速查提升素质的1000个礼仪常识人际沟通的桥梁纽带职场制胜的智慧法宝提升品位的有效工具自身魅力的完美诠释

社交的基本原则：社会人必须遵守的“游戏规则” 拜访礼仪六原则：不可不知的访友之道遵循送礼的原则：送礼更要讲“礼” 商务敬茶礼仪：“朋来先敬” 有讲究应对不速之客的礼仪：多请示，善分析 商务谈判中的气氛驾驭：将交锋控制在掌握之中求职面试服饰礼仪：秀出你的职场“范儿” 办公室礼仪细节：与人方便，于己方便异性相处的礼仪：职场男女交往“潜规则” 办公室的话题禁忌：不可说，一说即错 指正上司的礼仪：“以下犯上” 有技巧 辞职的礼仪：来的体面，走的潇洒 中餐餐具的使用礼仪：用好餐桌上的“刀枪剑戟” 基本西餐礼仪：吃西餐时别“露怯”

<<礼仪常识全知道>>

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>