

<<有礼有节做美人>>

图书基本信息

书名：<<有礼有节做美人>>

13位ISBN编号：9787506481281

10位ISBN编号：7506481286

出版时间：2012-3

出版时间：中国纺织

作者：《昕薇》杂志社

页数：155

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>

## <<有礼有节做美人>>

### 内容概要

《有礼有节做美人》综合了历年来《昕薇》杂志“礼仪”、“话题”、“昕生活”等栏目深受昕薇读者的喜爱，是杂志多年来的固定栏目。

《昕薇Mook：有礼有节做美人》以昕薇读者和都市白领的生活为主线，从个人的仪容、仪表，仪态，到社交、职场、出行、理财一一涵盖，打破了对以往死板礼仪框框的束缚，突出昕式风格，立体化、视觉化，是读者读得轻松，寓教于乐，可以说是一本全新的时尚生活礼仪书。

<<有礼有节做美人>>

作者简介

昕薇MOOK整合书

## <<有礼有节做美人>>

### 书籍目录

#### Chapter 1 仪态篇

##### A 魅力仪态之提升术

LESSON 1 站立的完美魅力训练术

LESSON 2 呈现有修养的坐姿

LESSON 3 走路姿态的提升法

LESSON 4 完美仪态训练课

Q&A不可错过的S型训练课

##### B 变身微笑达人之方程式

LESSON 1 魅力笑容训练法

LESSON 2 小脸成就完美笑容

LESSON 3 微笑达人方程式

##### C 完美魅力说话训练

LESSON 1 你的语言魅力得几分？

LESSON 2 提升好感度的语言

LESSON 3 运用得体的身体语言

#### Chapter 2 仪容篇

##### A 拥有一“丝”不苟的完美秀发

LESSON 1 向美好发质进发！

LESSON 2 呵护头皮按摩法

LESSON 3 护发小秘方

Q&A 头发护理的烦恼

##### B 塑造陶瓷般的健康肌肤

LESSON 1 打造酸性体质的健康肌肤

LESSON 2 打造碱性体质的健康肌肤

LESSON 3 打造敏感体质的健康肌肤

Q&A 身体pH值的烦恼

##### C 洁白的牙齿绽放迷人微笑

LESSON 1 “色素牙”类型测试

LESSON 2 牙齿发黄的八大原因

LESSON 3 牙齿的基础护理

LESSON 4 让牙齿重拾昔日美白

STYLE美牙模范STYLE大分析

##### D 香水MATCH你的气场？

LESSON 1 你该了解的香水知识

LESSON 2 一年四季找对的香水

LESSON 3 为空间配搭香水

Q&A 香水使用礼仪

##### E 不得不学的“甲妆”礼仪

LESSON 1 Vitamin给指甲补元气

LESSON 2 不同场合美甲礼仪支招

LESSON 3 手部与足部的搭配礼仪

## <<有礼有节做美人>>

### F 光滑肌肤的除毛美人道

LESSON 1 各种脱毛方法大比较

LESSON 2 正确的除毛方式大解析

LESSON 3 注意脱毛后的N件功课

Q&A脱毛礼仪的烦恼

### Chapter 3 仪容篇

#### A 听式着装法则大公开

LESSON 1 时令T原则

LESSON 2 地点P原则

LESSON 3 场合O原则

Q&A服饰礼仪的烦恼

#### B 掌握色彩搭配方程式

LESSON 1 色彩面积决定搭配的和谐

LESSON 2 掌握冷色系、暖色系是原则

LESSON 3 对比色搭配营造撞色时尚

Q&A穿衣配色的烦恼

#### C 做听式高跟鞋女人

LESSON 1 购买适合自己的高跟鞋

LESSON 2 高跟鞋与服装搭配的技巧

Q&A高跟鞋礼仪的烦恼

#### D 呵护你另一层肌肤-内衣

LESSON 1 只选对的文胸

LESSON 2 根据胸形选择文胸

LESSON 3 文胸的穿法和配搭

Q&A内衣礼仪的烦恼

#### E 丝巾助你拥有品质感

LESSON 1 丝巾系法与场合

LESSON 2 发型&方巾搭配

Q&A丝巾礼仪的烦恼

### Chapter 4 社交篇

#### A 主随客便，待客以礼

LESSON 1 待客之道是细心安排

LESSON 2 待客之道是迎送礼让

LESSON 3 邀约而至

LESSON 4 上门有礼

LESSON 5 为客有方

LESSON 6 分析你的行为找出你的心理问题

LESSON 7 严肃地对待迟到问题

LESSON 8 改善迟到CHECK LIST

#### B 礼尚往来，GO!

LESSON 1 选礼物和接受礼物时怎么做

LESSON 2 往而不来非礼也

LESSON 3 来而不往非礼也

LESSON 4 环保包装无处不在

LESSON 5 制作环保包装

## <<有礼有节做美人>>

### C 炮制理想恋人制胜法则

LESSON 1 约会前的必修课

LESSON 2 与异性约会的规则

LESSON 3 GET你喜欢的男生

LESSON 4 使他成为你要的男友

LESSON 5 让你们的恋爱度提升

Q&A恋爱中的烦恼

### D 教你玩转社交礼仪

LESSON 1 当你获邀参加舞会

LESSON 2 当你与他人共舞

LESSON 3 做一个DANCING CEO

LESSON 4 PARTY平稳着陆

LESSON 5 给PARTY一条给力跑道

LESSON 6 婚宴优雅礼仪

## Chapter 5 职场篇

### A E时代办公室礼仪

LESSON 1 Tel通话体现我的职业范儿

LESSON 2 Email管理我的网络名片

LESSON 3 IM网络聊天Show Yourself

Q&A工具礼仪的烦恼

### B 仅此一次的商务拜访印象

LESSON 1 超级给力的第一印象

LESSON 2 商务馈赠礼仪

LESSON 3 赠送礼品四个注意

Q&A商务礼仪的烦恼

### C V类人职场修炼

LESSON 1 简历是你战斗的武器

LESSON 2 面试前期的各项准备

LESSON 3 面试进行时

LESSON 4 面试后职场的敲门砖

### D “昕”式美女晋升有道

LESSON 1 不可不知的职场通关秘语

Q&A职场修炼的烦恼

## Chapter 6 理财篇

### A 告别无感消费不做漏财公主

LESSON 1 检测你的无感消费程度

LESSON 2 理财从态度开始

LESSON 3 理财问题急症室

Q&A理财的烦恼

### B 精明掌管MONEY

LESSON 1 初级阶段精明玩转信用卡

LESSON 2 中级阶段储蓄也时尚

LESSON 3 高级阶段小规模投资

Q&A投资理财的烦恼

### C 奢侈品“昕”贵MONEY

<<有礼有节做美人>>

LESSON 1 25岁拥有你的第一件奢侈品

D 保险, 理财投资的听形式

LESSON 1 无“险”才是真风险

LESSON 2 制订家庭保险计划

Q&A 保险理财的烦恼

Chapter 7 公共篇

A 切不可做“马路杀手”

LESSON 1 步行的种种陋习

LESSON 2 骑自行车的种种陋习

LESSON 3 驾车的种种陋习

Q&A 出行的烦恼

B 公共场所的礼仪大舞台

LESSON 1 别让自己成为场所的“主角”

LESSON 2 不可不知的点餐之道

LESSON 3 必知的西餐礼仪

C 差旅之行中的优雅法则

LESSON 1 做有教养的客人

Q&A 涉外礼仪的烦恼

## <<有礼有节做美人>>

### 章节摘录

版权页：插图： a.穿衣应下厚上薄 春天避免头颈和双脚受寒。

若在乍暖还寒的气温下过早摘掉帽子和围巾，易遭受风寒侵袭。

人体下半部血液循环比上半部差，故寒多自下而生，因此春季穿衣应注意“下厚上薄”。

而秋季是女人滋养自己的最好季节，适当地感受凉意反而能增强体质，使冬天不容易生病。

b.“春捂秋冻”是养生秘诀 我们知道人是恒温动物，体内有一套完善的体温调节系统，所以不能单纯地强调“冻”，即使秋冻也要从耐寒锻炼开始，逐步进行。

不要过早、过度保暖，以不出汗为好，如果身体出汗反而容易感冒。

c.不要让衣服妨碍运动 如果穿得太多，就活像个小绒球；或者是穿着的衣服虽很漂亮，但不太适合运动，这些都会使你活动起来不便捷，在客观上也会减少你锻炼的机会。

春、秋季服饰核心法则告别“二八月，乱穿衣” 春季是万物复苏的季节，秋季是收获的季节。

春、秋季节是服装种类最多，没有什么特殊限制的季节，完全可以根据自己的特点和爱好来自由选择服饰。

细节TIPS： a.根据室温控制穿衣 冬季室内外温差太大，人体容易诱发感冒等病症，而且还影响高级神经活动和植物神经机能，会使人出现注意力不集中、精确性和协调性变差、反应速度降低等。

b.特别注意腰、腹部的平颧 腰、腹部是冬季穿衣时最难处理的部位。

特别是穿秋衣要扎进去时，更要注意拉平，否则衣服堆在腰、腹部，不但自己不舒服，看起来也会很臃肿。

c.毛袜的颜色要和鞋子或裙摆相配 为了使脚部保暖，请选择质感平顺的毛袜，而与鞋子、裙摆相同颜色的毛袜，最能产生“瘦”的效果。

如果选择比鞋子颜色稍浅的毛袜来搭配，整体感觉会更完美。



<<有礼有节做美人>>

编辑推荐

“听”式美女晋升有道 / 精明玩转信用卡 炮制理想恋人制胜法则 / 教你玩转社交礼仪 / 差旅之行中的优雅法则 25岁拥有你的第一件奢侈品 告别无感消费不做漏财公主！

<<有礼有节做美人>>

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>