

<<不可不知的1000个礼仪常识>>

图书基本信息

书名：<<不可不知的1000个礼仪常识>>

13位ISBN编号：9787802117273

10位ISBN编号：7802117275

出版时间：2008-09

出版时间：中央编译出版社

作者：王晓梅

页数：313

字数：200000

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>

<<不可不知的1000个礼仪常识>>

内容概要

礼仪是人们进行社会交往活动的行为规范与准则，看似平常却不容忽视，因为，它在不着痕迹之处折射着一个人的素质。

礼仪关系到每个人的形象塑造和人格展示，视而不见、置之不理都是最为轻率的人际交往态度；反之，善于发现和运用礼仪的每个细节，才能给自己创造难能可贵的良机。

本书内容全面、通俗、实用性强，适合当今快节奏生活的人群阅读。

个人礼仪、社交礼仪、职场礼仪、商务礼仪、学校礼仪、涉外礼仪、宗教礼仪、民族礼仪、生活礼仪、饮食礼仪，一一涵盖。

别让那些看似平凡而被忽略的小节成为破坏我们形象的杀手。

掌握必备的一些礼仪技巧，让我们从容生活，优雅社交。

<<不可不知的1000个礼仪常识>>

书籍目录

个人礼仪 举止仪态礼仪 站姿礼仪 站姿 基本站姿 标准站姿 女性标准站姿
 男性标准站姿 不同场合站姿 五种工作场合站姿 四种服务人员站姿 五
 种不正确站姿 站姿训练要点 坐姿礼仪 坐姿 正确坐姿 标准坐姿 女士
 坐姿 男士坐姿 八种常用坐姿 七种错误坐姿 座位不同的坐姿 入座即保
 持坐姿 行姿礼仪 行姿 基本行姿 标准行姿 三个行姿要点 三种变向行
 姿 四种不同着装行姿 五种错误行姿 四种防躁行姿 蹲姿、卧姿礼仪 蹲姿
 基本蹲姿 正确蹲姿 两个蹲姿要点 四种标准蹲姿 三种标准卧姿 两
 种不正确卧姿 卧姿有健身作用 表情礼仪 目光 十种注视方式 四种不同场合
 目光 目光注视时间 三种目光禁忌 微笑 微笑要领 微笑魅力 手势礼仪
 手势 标准手势 六种基本手势 六种常用手势 六种手势语的含义
 四种禁忌手势 其他礼仪 十六种体态语 三种动态礼仪 十种行为禁忌 体态礼
 仪要点 服饰、仪容、肢体礼仪 着装礼仪 着装的基本规范 着装的TPO原则 着装的
 不同功能 三个西装着装细则 西装的颜色要求 西装的面料要求 西装的款式要
 求 四个着装原则 九个着装搭配方法 四个着装色彩礼仪 三种场合着装要点
 三点让你做到会穿 三要点体现着装美 四要点符合身份着装 五种衣领展示品味
 脚腿部位的时装礼仪 女性着装礼仪 室内职业装的礼仪规范 外出职业装的礼仪规
 范 公务礼服的礼仪规范 晚礼服的礼仪规范 休闲服的礼仪规范 女性着装八要
 点 女性着装四讲究 女性着装十技巧 女性时尚着装二十条 女性服饰搭配三原
 则 女性着装五禁忌 女性裙装四禁忌 女性戴文胸六禁忌 男性着装礼仪 着装
 修饰标准 面部修饰标准 发型修饰标准 佩戴饰品标准 男性时尚着装二十条
 男性仪容六禁忌 男性着装八禁忌 化妆礼仪 发型礼仪 护发礼仪 化妆的
 八种规范 化妆的四个原则 佩戴饰品的要点 肢体礼仪 嘴的修饰 眼睛的修饰
 耳朵的修饰 鼻子的修饰 脖颈的修饰 手掌的修饰 汗毛的修饰 肩
 臂的修饰 脚部的修饰 腿部的修饰 语言谈吐礼仪 三个语言交际要点 四个倾
 听礼仪 三种称呼礼仪 常用客套用语 基本礼貌用语 不合礼仪的语言行为
 两种说“不”的礼仪 六种称呼禁忌 六种不宜谈话题社交礼仪 常见的社交礼仪 见面
 礼仪 握手礼 鞠躬礼 合十礼 脱帽礼 拥吻礼 跪拜礼 名片礼
 介绍礼仪 自我介绍的礼仪 自我介绍的方式 为他人介绍的礼仪 为他人介绍
 的顺序 电话、网络礼仪 接听电话的三个礼仪 接听电话的六个要点 接听电话的恰
 当言辞 打电话时的正确姿态 怎样挂断电话 谁先挂断电话 如何应对打错的电
 话 拨打电话的五种方法 拨打私人电话的恰当时间 拨打公务电话的恰当时间 网
 络礼仪 网络礼仪的基本原则 电子邮件的八个礼仪 网络交流的六个礼仪 馈赠礼仪
 馈赠礼品的礼仪 礼品的种类 送礼的时机 送礼的方式 送礼的表现 送礼
 的禁忌 礼品的选择 探病的礼品 接礼的礼仪 拒礼的方法 送花礼仪 送
 花的时机 送花的种类 送花的形式 鲜花的民俗含义 花语 花朵数的含义
 国花 市花 馈赠礼品禁忌 数字禁忌 颜色禁忌 物品禁忌 图案禁
 忌 各国禁忌 聚会礼仪 舞会礼仪 舞会的性质 舞会的形式 舞厅的布置
 舞会主持人 舞伴的搭配 舞曲的选择 乐器要完备 周末舞会的筹办 婚礼
 舞会的筹办 舞会主持人礼仪 舞姿的八个礼仪 男性舞伴的四个礼节 女性舞伴
 的四个礼节 邀请舞伴的五个要点 拒绝他人邀请的方法 舞会上的交际礼仪 离
 开舞会的礼仪 集会礼仪 集会礼仪 集会特点 主持人的礼仪要求 发言人的形
 象要求 发言人的态度要求 发言内容的要求 听(观)众的礼仪要求 会场的布
 置要求 说明书的制作要求 安排相关人员的礼仪 邀请领导和来宾的礼仪
 演员的形象要求 演员的表演要求 报幕员的礼仪 谢幕人员的礼仪 观众的礼
 仪 职场礼仪 商务礼仪 学校礼仪 涉外礼仪 宗教礼仪 民族礼仪 生活礼仪 饮食礼仪 附录 礼仪概述

<<不可不知的1000个礼仪常识>>

章节摘录

站姿礼仪站姿站姿是人的一种本能，是一个人站立的姿势，它是人们平时所采用的一种静态的身体造型，同时又是其他动态的身体造型的基础和起点，最易表现人的姿势特征。

在交际中，站立姿势是每个人全部仪态的核心。

如果站姿不够标准，其他姿势便根本谈不上什么优美。

基本站姿基本的站姿就像在参加军训时一样，从正面观看，全身笔直，精神饱满，两眼正视（而不是斜视）。

两肩平齐，两臂自然下垂，两脚跟并拢，两脚尖张开60度，身体重心落于两腿正中；从侧面看，两眼平视，下颌微收，挺胸收腹，腰背挺直，手中指贴裤缝，整个身体庄重挺拔。

采取这种站姿，会使人看起来稳重、大方、俊美、挺拔，它可以帮助呼吸，改善血液循环并在一定程度上缓解身体的疲劳。

站姿的脚姿可以有一些变化：一是两脚分开，两脚外沿宽度以不超过两肩的宽度站立；二是以一只脚为重心支撑站立，另一只脚稍息，然后轮换。

标准站姿1.身体挺拔，抬头，头顶上悬，脖颈挺直；2.微收下颌双目平视，头和下巴成直线，下巴和地平行；3.双肩放松，稍向下压，双臂自然垂于体侧；4.脊椎、后背挺直，胸向前上方挺起；5.两腿并拢立直。

膝和脚跟靠紧。

女性标准站姿女性站立时，双脚要成“V”字形。

膝和脚后跟尽量靠拢；或一只脚略前，一只脚略后，前脚的后跟稍稍向后脚的后跟靠拢，后腿的膝盖向前腿靠拢。

这些站姿是规范的，但要避免僵直硬化，肌肉不能太紧张，可以适宜地变换姿态，追求动感美。

在站立时，不要躬腰驼背或挺肚后仰。

也不要东倒西歪地将身体倚在其他物体上，两手不要插在裤袋里或叉在腰间，也不要抱臂于胸前。

男性标准站姿标准站姿的关键要看三个部位：一是髋部向上提，脚趾抓地；二是腹肌、臀肌收缩上提。

前后形成夹力；三是头顶上悬，肩向下沉。

这三个部位的肌肉力量相互制约，才能保持标准站姿。

根据这个要求，男性站立时，身体要立直，挺胸抬头、下颌微收、双目平视、两膝并严、脚跟靠紧，脚掌分开呈“V”字形。

挺髋立腰、吸腹收臀、双手置于身体两侧自然下垂；或者两腿分开。

两脚平行，不能超过肩宽，双手在身后交叉，右手搭在左手上，贴在臀部。

不同场合站姿1.站着与人交谈时，如果空着手，可双手在体前交叉，右手放在左手上。

若身上背着皮包，可利用皮包来摆出优美的姿势：一只手插口袋，另一只手则轻推皮包或挟着皮包的肩带。

手的位置的放置方式有多种，自己可以对着穿衣镜先练习一下。

找出最优美的动作，……

<<不可不知的1000个礼仪常识>>

编辑推荐

《不可不知的1000个礼仪常识》折射个人特质的礼仪技巧，把握人际关系的处世钥匙。

<<不可不知的1000个礼仪常识>>

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>