

<<从零开始学礼仪>>

图书基本信息

书名：<<从零开始学礼仪>>

13位ISBN编号：9787802324275

10位ISBN编号：7802324270

出版时间：2011-8

出版时间：时事

作者：朱五红

页数：264

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>

<<从零开始学礼仪>>

前言

礼仪是文明、进步的表现，也是人与人相处长期以来形成的一种约定俗成的“规矩”。

我国是一个历史悠久的文明古国，素有“礼仪之邦”的美称。

五千年的华夏文明，始终教育我们要知礼、懂礼、守礼、用礼。

从古到今，礼仪在我们的生活中都起着十分重要的作用！

文明礼仪可以帮助我们“规范言谈举止，学会待人接物；塑造良好形象，赢得社会尊重；架设友谊桥梁，通向成功之路”。

礼仪又是帮助我们获得成功，创造幸福生活的“通行证”。

所以说：知礼懂礼，注重文明礼仪，是每个人立足社会的基本前提之一，是人们成就事业，获得美好人生的重要条件。

随着时代的进步，人际交往的日趋频繁和密切，文明礼仪作为交往的润滑剂也愈加显得重要。

如今的人类社会是以文明、和平、发展为主流的信息社会，人与人之间的交往与合作日渐频繁、密切。

在交往与合作过程中，人们的礼仪是否周全，不仅显示其修养、素质的形象，而且直接影响到事业、业务的成功。

随着时代的发展，人们的精神要求日益发展，人人都在寻求一种充满友爱、真诚、理解、互助的温馨和谐的生存环境，寻求充满文明与友善，真诚与安宁的空间。

一个注重自身修养，重礼仪的人才可能成为优秀的人、有用的人、品行兼优的人。

孔子曰：“兴于诗，立于礼，成于乐。”

”孟子也说过：“敬人者，人恒敬之；爱人者，人恒爱之。”

”古希腊哲人赫拉克利特也说：“礼貌是有教养的人的第二个太阳”。

这些都充分说明“礼仪”是何等重要。

时至今日，中华民族的传统美德虽然依然传承，但整体上却存在弱化的趋势。

在实际的生活当中，许多人对于文明礼仪的认知还很匮乏。

虽然也知道在与人交往时要尊重他人，但却不知道尊重他人应该怎样表达；虽然也希望自己在人前人后显得优雅从容，但言谈举止却总是在不知不觉中流露出粗鄙与肤浅；虽然也很想让自己仪态万方，却不知如何穿着才是大方得体……在社会生活中，人们常常把礼仪看作是一个民族精神面貌和凝聚力的体现，把文明礼貌程度作为衡量一个国家和民族是否发达的标志之一；对个人而言，则是衡量道德水准和有无教养的尺度。

一个人以其高雅的仪表风度、完善的语言艺术、良好的个人形象，展示自己的气质修养，赢得尊重，将是自己生活和事业成功的基础。

因此，学习礼仪不仅是社会的需要，也是个人的需要。

文明礼仪必须先从自身做起，从身边做起。

鲁迅先生说：“中国欲存争于天下，其首在立人，人立而后凡事举。”

”“立人”的意思便是要完善人的思想和文明礼仪，人的文明修养并不是与生俱来的，而是要靠后天不断地学习完善。

完善个人道德修养，才会推进社会公共文明。

藉此，我们组织编写了《从零开始学礼仪》一书。

本书具有很强的实用性和操作性，对不同行业的读者均有较大的参考价值。

本书的目的就是给广大读者提供一个值得参考的读本，直接可以修正自己日常言行中的错误部分，进而用规范礼仪约束自己，成为一个文明的成功人士。

读完全书，你会对衣着打扮、言行举止、沟通交流、待人接物、人情往来等诸多日常生活中无处不有的礼仪更了解，并且会做得更规范。

在日常生活与社会活动中，更有助于塑造自己的良好形象，营造良好的氛围。

<<从零开始学礼仪>>

内容概要

从古到今，礼仪在我们的生活中都起着十分重要的作用！

文明礼仪可以帮助我们“规范言谈举止，学会待人接物；塑造良好形象，赢得社会尊重；架设友谊桥梁，通向成功之路。

”礼仪又是帮助我们获得成功，创造幸福生活的“通行证”。

所以说：知礼懂礼，注重文明礼仪，是每个人立足社会的基本前提之一，是人们成就事业，获得美好人生的重要条件。

本书《从零开始学礼仪》的编写就是给广大读者提供一个值得参考的读本，直接可以修正自己日常言行中的错误部分，进而用规范礼仪约束自己，成为一个文明的成功人士。

《从零开始学礼仪》由朱五红编著。

<<从零开始学礼仪>>

书籍目录

导读

为什么要学礼仪

“尊重”二字是礼仪之本

如何才能做到懂礼而不失礼

第一章 得体大方的装扮给人留下好印象

如何着装才得体

西装的规范穿着

使用领带的要点

女士着装，贵在和谐

职场着装，端庄为先

佩戴饰物必须符合礼仪规范

修饰仪容从“头”做起

香水的使用礼仪

化妆也是一种礼貌

第二章 自然和谐的举止彰显魅力与自信

举止礼仪不可小觑

站姿——站出精气神

走姿——走得步生风

坐姿——坐出优雅态

蹲姿——蹲得美观和大方

表情——内心情绪的反映

掌握正确的手势礼仪

握手也有大讲究

递接物品的礼仪

开门和关门的礼仪

应该熟悉的会面礼

不可忽视的小动作

第三章 文雅的谈吐是学识与修养的流露

交谈礼仪中的重要原则

语言中的礼仪细节

得体的问候暖人心

恰当称呼提升亲和力

作介绍时的礼仪

拒绝的礼仪技巧

道歉时要掌握的礼仪常识

使用电话时的礼仪

使用手机的礼仪

交谈要避免的“雷区”

第四章 见食莫忘礼，吃出你的素质与品位

受邀赴宴有风度

了解餐桌上的座次尊卑

见食莫忘礼，吃出素质和品位

中餐餐具的使用礼仪

吃西餐大有讲究

如何享用西餐食物

<<从零开始学礼仪>>

自助餐也有规矩

喝咖啡需知的礼节

喝酒也是一门大学问

第五章 做客需守礼，待客应有道

做个受欢迎的客人

留宿朋友家的礼节

商务拜访要守礼

接待客人要热情

公务接待要相宜

不可不知的茶事礼仪

探病也要讲礼仪

第六章 馈赠有方，把礼送到人的心坎上

馈赠需要讲原则

如何把礼送到人的心坎上

给人送花要得体

给外国人送礼要慎重

商务送礼的基本原则

小费不可随便付

第七章 影响你前程的职场礼仪和细节

办公桌折射着你的形象

办公室里这些事该怎么做

汇报工作有技巧

与同事相处的礼仪

和下级相处的礼仪

不可小看的会议礼仪

乘车也不是小事

使用名片的礼仪

商务谈判中的礼仪

交接仪式上的礼仪

特殊事件也要处理得当

职场上应该避免的不良习惯

第八章 休闲与娱乐，优雅得体不失礼

参加舞会的礼仪

观看体育赛事的礼仪

观看演出的礼仪

出席音乐会的礼仪

参加酒会的礼仪

娱乐场所礼仪

健身休闲场所礼仪

公园游玩礼仪

社交沙龙聚会礼仪

第九章 公共场所的礼仪与细节

行进中的礼仪

超市购物的礼仪

人住酒店的礼仪

使用公共交通的礼仪

打出租车的礼仪

<<从零开始学礼仪>>

乘坐飞机的礼仪

使用公共卫生间的礼仪

第十章 婚丧喜庆场合的礼仪

出席庆典的礼仪

剪彩仪式礼仪

中国传统婚礼礼仪

西式婚礼上的礼仪

参加婚礼的礼仪要求

人生的开端礼

祝寿礼仪讲究多

吊丧的礼仪要求

第十一章 涉外礼仪，区别对待

涉外礼仪的基本原则

英国的礼俗和禁忌

美国的礼俗和禁忌

法国的礼俗和禁忌

日本的礼俗和禁忌

韩国的礼俗和禁忌

澳大利亚的礼俗和禁忌

<<从零开始学礼仪>>

章节摘录

版权页：(2) 文明穿衣一开始是为了遮羞蔽体，这是文明的表现。

社会发展到现在，对于穿衣的文明要求也发生了变化。

现代社会的着装文明，是要文明大方，符合社会的道德传统和常规做法。

具体而言，一是不要穿过于透明的衣服。衣服过于透明，就会使内衣、内裤显现出来，令人一目了然，有失检点。

二是不要穿过于短小的服装。

它们不仅会使自己行动不便，频频“走光”，而且也失敬于人，使他人多有不便。

三是不要穿过于暴露的衣服。

在正式场合，袒胸露背的服装不应该穿。

四是不要穿过于紧身的衣服。

不要为展示自己的线条而有意选择过于紧身的服装。

更不要不修边幅，使自己内衣、内裤的轮廓暴露在过紧的服装之外。

(3) 搭配正确的着装，应当是在考虑到整体风格的前提下，精心搭配的结果。

具体而言，有以下几点需要注意：衣服要和体型相配：人的体型各不相同，同一件服装穿在体型不同的人身上，效果也是截然不同的。

瘦高的人，应穿稍厚一点的服装，最好带有横向条纹的图案，这样会显得相对较胖、精神，并要避免深颜色的衣服；肥胖者，衣服不能太厚或者太薄，太厚显得臃肿，太薄又会将你的身材暴露无遗，应选用厚薄适中、挺括的衣服，并不要穿大花、横条纹、大方格图案的服装，否则体型会更显得横宽。

颜色之间搭配：色彩的合理搭配，会使人产生美感。

色彩还能引起人的情绪变化，一般来讲，红色热烈，黄色光明，绿色清新，黑色沉静，蓝色庄重，紫色神秘，白色纯洁。

所以，在选择衣服颜色的时候，要依据颜色的自身特点，结合自己的喜好，注意搭配。

衣服色彩与肤色搭配：色彩的搭配是有要求的，没有不美的颜色，只有不美的搭配。

在选择服装颜色时，应根据自身的特点加以选择。

如黄皮肤的人应避免蓝紫、朱红等颜色，因为这类颜色与皮肤的对比度强，会使皮肤显得更黄。

皮肤黑的人不宜选用黑、深褐、大红等颜色；脸色红的人应避免绿色。

白色穿在任何人身上都不会显得不协调。

(4) 技巧着装的技巧性，主要是要求在着装时要依照其成法而行，要学会穿法，遵守穿法。

不能不顾这些大家都习惯的穿法而去另搞一套，这样做的结果，往往收不到好的效果，甚至让大家笑话。

在穿衣服的时候，需要一点技巧。

不同的服装，有不同的搭配和穿法。

例如：穿单排扣西装上衣时，两粒纽扣的要系上面一粒，三粒纽扣的要系中间一粒或是上面两粒。

女士穿裙子时，所穿丝袜的袜口应被裙子下摆所遮掩，而不宜露于裙摆之外。

穿西装不打领带时，内穿的衬衫应当不系领扣，等等。

这些，都属于着装的技巧。

<<从零开始学礼仪>>

编辑推荐

《从零开始学礼仪》：在社会活动中，要想把握好礼仪的尺度。

真正做到“懂礼”而不“失礼”，就要在“敬人、自律、适度、遵守”的原则上与人进行交往。

在社会交往中，敬人之心常存，处处不可失敬于人，不可伤害他人的个人尊严更不能侮辱对方人格。

自律原则——学习、应用礼仪，最重要的就是要自我要求、自我约束、自我控制、自我对照、自我反省、自我检点。

适度原则——礼的作用，以恰到好处为可贵。

很多时候形式固然重要，但是也要看情况，什么时候该用，什么时候不该用，要因时制宜，因人制宜，因地制宜。

遵守原则——在交际应酬中，每一位参与者都必须自觉、自愿地遵守礼仪，用礼仪去规范自己在交往活动中的言行举止。

把握礼仪尺度，塑造良好形象。

礼仪是成功的基石，礼仪是素养的体现。

知礼懂礼，是每个人立足社会的根本。

<<从零开始学礼仪>>

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>