

<<提升你形象的10堂必修课>>

图书基本信息

书名：<<提升你形象的10堂必修课>>

13位ISBN编号：9787802504448

10位ISBN编号：7802504449

出版时间：2011-10

出版时间：中国言实出版社

作者：彦博

页数：301

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>

## <<提升你形象的10堂必修课>>

### 前言

简单地说，个人形象就是一个人的外表或容貌，但个人形象并不等于个人本身，而是他人通过观察、聆听、嗅觉、触觉等各种感知形成对某人的整体印象。

社会学者普遍认为，一个人的形象在人格发展及社会关系中扮演着举足轻重的角色。

因为它不仅展现一个人的风度与魅力，还体现一个人的学识修养及内在的精神风貌，更是待人处事、进行社会交往的重要手段。

个人形象不是小节，优雅的举止、得体的言语、真挚的情感和规范的礼仪已成为当今社会人与人之间沟通的桥梁，其力量和价值是无可比拟的。

积极、正面的个人形象，是一个人立足社会的基本前提，是人们成就事业、获得美好人生的重要条件。

消极、负面的个人形象，带来的往往不仅是失意与沮丧、难堪和尴尬，更可能是生意的失败、事业的阻碍。

因而，身处社会之中，注重仪表形象，掌握交往礼仪，融洽人际关系，是每个人人生旅途中的一门必修课。

随着时代的发展，人与人之间、国与国之间的交往日益频繁，东西方文化以及社会的进步，世界各地的礼仪与习俗不断地融合与发展。

因此，每个人只要置身于社会，无论从政还是从商，无论居家还是外出，都要讲究个人形象问题，都要树立积极正面的个人形象。

基于上述目的，我们编撰了本书。

本书立足于传统礼仪，并结合当代礼仪的最新趋势，内容涵盖了工作生活中礼仪的方方面面。

从日常的外貌修饰、书信礼节到重要商务活动、涉外活动的组织、参加等注意事项，均可在本书找到答案。

掌握必备的一些礼仪技巧，让我们在生活中和工作中能够时刻留意自己的行为举止，提高自己的修养，塑造自身形象。

考虑到现代人工作繁忙、生活节奏快，没有时间去研读长篇大论，本书在内容的选择、体例的编排上都力求简明扼要、一目了然，集知识性、实用性、便捷性、可操作性于一体，是每一位现代人案头必备的礼仪宝典。

## <<提升你形象的10堂必修课>>

### 内容概要

《提升你形象的10堂必修课》由彦编著，立足于传统礼仪，并结合当代礼仪的最新趋势，内容涵盖了工作生活中礼仪的方方面面。

从日常的外貌修饰、书信礼节到重要商务活动、涉外活动的组织、参加等注意事项，均可在本书找到答案。

《提升你形象的10堂必修课》在内容的选择、体例的编排上都力求简明扼要、一目了然，集知识性、实用性、便捷性、可操作性于一体，是每一位现代人案头必备的礼仪宝典。

## <<提升你形象的10堂必修课>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一课 外表形象——人生的第一张名片

- 端庄得体的着装
- 佩戴饰品在精不在多
- 仪容俊美为你加分
- 面带微笑是一种素质
- 练就优美的站姿
- 掌握端庄优雅的坐姿
- 走出轻松矫健的行姿
- 小手势里有大学问
- 表情的独特含义
- 戴手套的礼仪
- 戴帽子的礼仪
- 香水的使用礼仪

#### 第二课 交谈中的形象——语言上的“行为艺术”

- 交谈中的技巧
- 和不同人交谈的礼仪
- 发表不同意见的方式方法
- 用交谈培养情谊——话题的选择
- 交谈中的说服技巧
- 学会说“不”
- 批评他人要得当
- 学会巧妙地解释
- 插话不能太盲目
- 怎样传达不幸的消息
- 学会有效提问
- 用耳更要用心的倾听技巧
- 演讲场合的礼仪
- 闲聊中的学问
- 避免进入交谈的误区
- 玩笑也要有尺度

#### 第三课 职场形象——价值百万的无形资产

- 旧貌换新颜的面试仪表
- 求职材料的礼仪要求
- 一言一行定乾坤的面试礼仪
- 求职面试的后续礼仪
- 领导者的魅力
- 下属与领导相处的礼仪
- 汇报工作的礼仪
- 同事间相处的技巧
- 办公室忌讳的事情
- 办公室用餐礼仪
- 掌握说话分寸的语言礼仪

#### 第四课 社交礼仪——如鱼得水的社交法宝

- 自我介绍要动人不要雷人

## <<提升你形象的10堂必修课>>

介绍他人要尊者优先

称呼中的礼仪

迎送客人的礼仪

热情洋溢三秒钟的握手礼仪

接送名片要因人而异、灵活应对

接听电话的原则

拨打电话的注意事项

接打手机的注意事项

见面致意的礼仪

### 第五课 商务形象——商务活动的基础

打造良好第一印象的商务接待礼仪

商务拜访知礼更受欢迎

商务洽谈礼仪

签约仪式礼仪规范

开业仪式的礼仪要求

隆重务实的庆典仪式

增辉添色的剪彩仪式

展销会的组织与参展

商务请柬的应用礼仪

商务信函的应用礼仪

商务馈赠礼节

### 第六课 处世形象——得其圆通以应无穷

礼貌待人

处世，理为先

坚持自己的做人原则

委婉地提醒对方的错误

不要显得比别人聪明

打人不打脸，骂人不揭短

不拘小节不可取

学会赞美他人

处世要趋利避害

### 第七课 家庭形象——家和万事兴

相敬如宾共此生的夫妻关系

子女要尊重父母

长辈在子女面前的形象

婆媳相处的礼仪

女婿与岳父母相处的礼仪

姑嫂相处的礼仪

妯娌相处的礼仪

兄弟姐妹相处的礼仪

邻居间相处的礼仪

家庭日常接待礼仪

### 第八课 生活礼仪规范——日常生活中的形象

生日寿辰宴会礼节

喜气盈门的婚礼礼仪

病榻之侧见友谊的探病礼节

安静肃穆的丧葬礼仪

## <<提升你形象的10堂必修课>>

自然从容的用餐礼节

游览观光的礼仪

公共娱乐场所要遵守的礼仪

购物礼仪

图书馆里要遵守的礼仪

文明乘坐火车

文明乘坐汽车

文明乘坐飞机

文明乘地铁

文明乘船

### 第九课 服务者的形象——社会礼仪道德的体现

导游的基本素质

营业员的形象

美容师的形象

高品质餐饮服务的方式

掌握中餐服务礼仪

精通西餐服务礼仪

宾馆服务人员形象

护理人员服务礼仪

投诉接待的礼仪

### 第十课 涉外形象——国家形象的代表

外事人员的个人形象

外事接待的常规礼仪

陪同外宾参观的礼仪

涉外仪式中的礼仪

涉外社交中的忌讳

亚洲部分国家的礼俗

欧洲部分国家的礼俗

美洲部分国家的礼俗

大洋洲部分国家的礼俗

非洲部分国家的礼俗

## &lt;&lt;提升你形象的10堂必修课&gt;&gt;

## 章节摘录

得体的饰物佩戴，在于既美观又不过分张扬，既稳重又不显零乱。由此达到锦上添花、提升气质的效果。

首饰的种类很多，为人们所认识的饰品主要有戒指、项链、手镯、胸花等。

近年来，佩戴饰品已成为饰品中的重要组成部分。

优雅得体的穿着，如果再加上富有个性的饰品，将会使你显得更加光彩照人。

需要注意的是，饰品的佩戴，绝不应一味地堆砌，非多多益善，应考虑诸多方面的问题，遵循一定的礼仪要求。

为此，佩戴饰品应注意以下礼节：(1)应当遵从有关的传统和习惯，在社交场合，最好不要靠佩戴饰品去标新立异。

(2)不要使用粗制滥造之物。

在社交场合，不戴首饰无所谓，要戴就应戴质地、做工俱佳的。

(3)佩戴饰品要注意场合，上班期间应不戴或少戴饰品。

运动、旅游、出门拜访时不宜戴太多的饰品。

只有在交际活动中，佩戴饰品才最为合适。

(4)佩戴饰品必须考虑性别差异。

一般情况下，女士可以戴两种或两种以上的饰品，而男士只宜佩戴结婚戒指一种。

饰物佩戴的目的是提升人的气质、增加美感，达到锦上添花的效果。

但是，某些饰物的佩戴并非是随意性的，它往往有约定俗成的意义。

对此，只有了解，才能在达到高雅美丽的同时，又合乎礼仪规范。

1. 佩戴戒指的原则 购买戒指时，需选配与手指形状、肤色相配的戒指。

手指多肉者，适合佩戴一些镶有大蝴蝶或宝石之类没有花纹的戒指。

手指短小者，佩戴不粗不大的指环最为合适。

手指过长者，可戴一朵有花纹或两枚重叠形的戒指。

如果手背的皮肤呈褐色，戴上金戒指有高雅感，显得比较协调；如果手背肤色偏黑，可选暗褐色或黑色宝石戒指。

戒指一般戴在左手上，最多不要超过两个，但当代人戴在右手上也可以。

但要注意，若戴两个戒指，就要在左手连着戴或左右手对称戴。

2. 佩戴项链的原则 项链是戴于颈部的环形饰品，男女均可使用，是佩戴时间长、范围广泛的重要饰品，种类十分繁多。

男士所戴的项链一般不应外露且不应多于一条，但可将一条长项链折成数圈佩戴。

戴项链时，要与服装、颈部和肤色相协调。

夏天因衣着单薄，佩戴金、银、珠宝项链都很美。

浅色的毛衫要佩戴深色或艳一些的宝石类项链；深色的毛衫可配紫晶或红玛瑙项链。

项链的粗细，应以脖子的粗细为参照。

脖子较粗的人应选择较细的项链，脖子较细的人则应选粗一些的。

从长度上区分，项链可分为四种。

一是短项链，适合搭配低领上装。

二是中长项链，可广泛使用。

三是长项链，适合女士用于社交场合。

四是特长项链，适合女士在隆重的社交场合佩戴。

3. 佩戴手镯、手链的原则 手镯是女性的装饰物，因纤丽精巧，很受现代女性青睐。

戴手镯和手链很有讲究。

在普通情况下，手链应仅戴一条，并应戴在左手腕上。

在一只手腕上戴多条手链、双手腕同时戴手链或手链与手镯同时佩戴，一般是不得体的。

在一些地方，所戴手镯、手链的数量和位置，可用以表示婚否。

<<提升你形象的10堂必修课>>

手镯戴在右手腕上，表明佩戴者是自由而不受约束的；如果戴在左手腕上，表明已经结婚。

一般来讲，手链与手镯均不应与手表同戴在一只手上。

如果戴手镯、手链和耳环等饰品，一般可以省去项链，或只戴短项链为宜，以免三者视觉上重复，影响美感。

P5-6

## <<提升你形象的10堂必修课>>

### 编辑推荐

掌握必备的一些礼仪技巧，让我们在生活中和工作中能够时刻留意自己的行为举止，提高自己的修养，塑造自身形象。

考虑到现代人工作繁忙、生活节奏快，没有时间去研读长篇大论，《提升你形象的10堂必修课》由彦博编著，在内容的选择、体例的编排上都力求简明扼要、一目了然，集知识性、实用性、便捷性、可操作性于一体，是每一位现代人案头必备的礼仪宝典。

<<提升你形象的10堂必修课>>

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>