

<<实用礼仪>>

图书基本信息

书名：<<实用礼仪>>

13位ISBN编号：9787030338235

10位ISBN编号：7030338235

出版时间：2012-3

出版时间：科学出版社

作者：赵惠岩 主编

页数：240

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>

## <<实用礼仪>>

### 内容概要

本书充分考虑到学生学习礼仪的实际需要,较为全面地介绍了现代礼仪的基本知识。书中内容涉及个人礼仪、社交礼仪、公共场所礼仪、学校礼仪、家庭礼仪、商务礼仪、服务礼仪、职场日常礼仪、世界部分国家礼仪礼俗,每章都有学习目标、教学要求,每节都有引例、礼仪的具体内容和基本训练。

本书以现代、实用、创新为特色,语言简洁,具有较强的操作性。注重调动学生礼仪实践的积极性,既有助于学生学习,又有利于教师教学。

本书可作为相关专业学生的礼仪课教材,也可为其他读者自学礼仪知识提供参考。

## <<实用礼仪>>

### 书籍目录

前言

第一章 个人礼仪

第一节 仪容礼仪

第二节 仪态礼仪

第三节 服饰礼仪

第四节 言谈礼仪

第二章 社交礼仪

第一节 介绍礼仪

第二节 握手礼仪

第三节 名片礼仪

第四节 拜访礼仪

第五节 待客礼仪

第六节 中餐礼仪

第七节 西餐礼仪

第八节 舞会礼仪

第三章 公共场所礼仪

第一节 散步行路礼仪

第二节 排队等候礼仪

第三节 超市购物礼仪

第四节 游玩参观礼仪

第五节 观看演出礼仪

第六节 乘坐电梯礼仪

第七节 洗手间礼仪

第八节 交通礼仪

第四章 学校礼仪

第一节 日常礼仪

第二节 宿舍礼仪

第三节 图书馆礼仪

第四节 餐厅礼仪

第五节 活动礼仪

第六节 求职礼仪

第五章 家庭礼仪

第一节 基本概念

第二节 家人相处礼仪

第三节 邻里相处礼仪

第六章 商务礼仪

第一节 商务谈判礼仪

第二节 商务仪式礼仪

第三节 会务礼仪

第七章 服务礼仪

第一节 商场服务礼仪

第二节 宾馆服务礼仪

第三节 导游服务礼仪

第四节 酒吧服务礼仪

第八章 职场日常礼仪

## <<实用礼仪>>

第一节 办公室礼仪

第二节 金融业礼仪

第三节 教师礼仪

第九章 世界部分国家礼仪礼俗

第一节 日本

第二节 韩国

第三节 美国

第四节 英国

第五节 法国

参考文献

## &lt;&lt;实用礼仪&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页:第一章 个人礼仪学习目标通过本章学习,基本了解个人礼仪的基本要求及规范,认识到举止不端、衣冠不整等会影响自身形象,并且会增加求职的难度。

认知:能够了解仪容、仪表、仪态的礼仪规范及言谈举止的礼仪细节等。

理解:随着知识经济的到来,我国服务业也面临着巨大的挑战,塑造完美的个人形象是非常重要的。

深入学习礼仪知识和技巧,才能赢得上司、客户、朋友和同事的信赖与尊重。

运用:通过本章学习,学生更加注重自己的个人礼仪,并且可以推广到其他人身。

几千年的人类文明史证明,文雅的仪表和悦人的仪态一直是人们孜孜以求的。

如今,随着现代社会人际交往的日渐频繁,人们对个人的礼仪倍加关注。

从表面看,个人礼仪仅仅涉及个人穿着打扮、举手投足之类无关痛痒的小节小事,但小节之处显精华,举止言谈见文化。

个人礼仪是社会生活中每个个体的生活行为规范与待人处世的准则,是个人仪表、仪容、言谈、举止、待人接物等方面的个体规定,是个人道德品质、文化素养、教养良知等精神内涵的外在表现。

其核心是尊重为本、与人为善、表里如一、内外一致。

“行为心表,言为心声”是众所周知的,个人礼仪如果不以社会公德为基础,不以个人品格修养、文化素养为基础,而只是在形式上下工夫,就无法从本质上表现出对他人的尊敬之心、友好之情,因而也就不可能真正地打动对方、感染对方,从而增进彼此的友谊,融洽彼此的关系。

“诚于中则形于外”,只有内心具备了高尚的道德情操,才能有风流儒雅的风度;只有有道德、有修养、有文化、有学识的人才能“知书识礼”,才能严于律己,宽以待人,才能真正成为明辨礼与非礼界限的文明人。

个人礼仪不仅是衡量一个人道德水准高低和有无教养的尺度,而且也是一个社会、一个国家文明程度的重要标志。

第一节 仪容礼仪学习目标1.掌握头发护理技能。

2.掌握面部清洁技能。

3.掌握不同脸形的化妆技巧。

引例被誉为“经营管理之神”的松下电器集团(松下电器)总裁松下幸之助先生,早年时不修边幅,头发乱糟糟,衣服脏兮兮,并且有许多皱褶,皮鞋也不亮,像一个邋遢的老头。

有一次去理发馆理发,当理发师得知他就是大名鼎鼎的松下电器总裁时,惊讶得不知该说什么。

过了一会儿,他严肃地对松下先生说:“您作为一个有名气的公司的老板,还这样不注意自己的外表,别人怎么说呢?”

从这一点可以看到贵公司的形象,有损于公司名气啊。

”松下先生听了,顿时悟出理发师话中的真谛。

从此,他的衣服总是整整齐齐的,皮鞋锃亮,头发梳得油光。

外人与他打交道时,看到他整齐的装束与整洁的外貌,顿生好感,不由肃然起敬。

思考题:松下电器总裁悟出理发师话中的真谛是什么?

仪容,通常是指一个人的外貌,包括发式、面容、脸色等状态。

它反映了一个人的精神面貌、朝气与活力,是传达给接触对象的最直接、最生动的第一信息,并将影响到对方对自己的整体评价。

一、头发要求(一)头发护理头发的好与坏,能够体现一个人的健康程度,我们每个人都想拥有一头乌黑亮丽的头发。

从科学的角度去分析,真正健康的头发有四个基本特征:弹性、柔亮、结构紧密、乌黑。

从发质去分析,头发发质分为三类。

(1)中性健康的发质:头发自然润泽、亮丽柔美,特别好梳理。

这体现出人体的血液循环良好,形成一层本酸性保护网,分泌正常的油脂。

建议每周洗头3~5次,并要用温和含水量大的洗发产品来护理。

(2)干性发质:头皮敏感发痒,头发较干燥没有弹性,容易脱落。

## &lt;&lt;实用礼仪&gt;&gt;

原因是烫发染发次数过多，导致角蛋白流失，缺乏油脂的分泌。

应该先用滋润的护发产品，轻轻按摩头皮和发梢，并对头发进行定期修护，加强保护。

平时需要使用乌黑柔亮型，负离子、游离子油型洗护产品。

(3) 油脂性头皮和发质：头发非常油腻，没有弹性，疏松不好定型。

原因是食用太多的甜食和脂肪量太高的食物，导致油脂分泌过多，建议不要大力地梳擦、按摩头皮，应该用专门平衡油脂的洗发产品，不要用热水洗头发，应该用温水。

每次洗发后，要使用能收紧头皮、控制油脂分泌的活发露。

在头发的日常洗护保养中我们应该做到如下四个方面。

(1) 洗发前的梳理。

这是许多人容易忽视的细节。

适当的梳理不仅可以促进头部皮肤的血液循环，而且将减少洗发时断发和脱发的机会，是保养头发的好办法。

具体步骤非常简单，就是用大齿梳子从头部皮肤到发梢将头发理顺。

(2) 确定水温。

洗发的时候要注意调节好水的温度，太烫的水温会伤及发质，太冷的水则难以除垢，最适宜的水温应在40 左右。

(3) 分两次彻底清洗，要尽量保证不留黏滑物。

如果头发清洁得不彻底，容易很快积聚新的污垢，令头发受损。

(4) 梳理头发时动作一定要轻柔。

古人云“欲发不脱，梳头千遍”。

北宋大文学家苏东坡的头发曾一度陆续脱落，后来他接受一位名医的劝告 早晚梳头，不久即见效，并在月下梳头时吟成酒醒岁月理发而寝的著名诗篇。

我们应当养成每天早晚梳头的良好习惯，以利头发保健和身体健康。

梳理头发要注意工具的选择。

选择梳子的材料关键是梳齿必须排列均匀、整齐，间隔宽窄合适，不疏不密；梳齿的尖端要钝圆，不可过于尖锐，以免损伤头皮。

为了防止皮肤传染病，梳子不宜转借他人使用，也不宜使用公用梳子。

每天梳理头发时若发现有几十根头发脱落，这是正常的新陈代谢现象，不必担心。

梳理自己的头发，不宜当众进行。

最好随身携带一把梳子，不要以手指代替梳子。

梳理头发时，难免会产生少许断发、头屑等，不要信手乱扔。

(二) 头发修剪发型是仪容美的重要部分。

有位美容学家说：“发式是人的第二面孔。”

合适的发型会使人容光焕发、风度翩翩。

发型要符合自己的职业，符合自己的内在气质和风度，符合自己的年龄、脸形、身材和性格，显示和谐之美。

同时，要慎重染色。

(1) 对于女性来说，太长的头发是非职业化的信息，工作场合女士不宜梳披肩发，头发不可遮挡眼睛，不留怪异的新潮发型；头发过肩的，工作时要把扎起，宜拢在脑后，或束或挽或盘，以深色的发夹网罩为好。

女士发型多样，变化大，发型必须根据自己的脸形来设计。

椭圆形脸可选任意发型；圆形脸应将头顶部的头发梳高，使脸部增加几分力度，并设法遮住两颊；长形脸看起来面部消瘦，发型应适当遮住前额，并设法使双颊显得宽竖；方形脸应设法掩饰棱角，使脸显得圆润些；额部窄的脸，应增加额头两侧头发的厚度。

(2) 男士的头发要保持清洁，长度要适宜，前不及眉，旁不遮耳，后不及衣领；不能留长发、大鬓角；不留络腮胡子或小胡子。

男士的发型也要体现一个人的性格、修养和气质。

## &lt;&lt;实用礼仪&gt;&gt;

短发型可以体现青年人朝气蓬勃的精神面貌；长形脸的男士不宜留太短的头发；下巴较方的人可以留些鬃发；瘦高的人应留长一点的头发；矮胖、瘦小的人头发不宜长。

要想保持发型的美观，需要定期修剪头发，并且持之以恒。

通常应当每半个月左右修剪一次，至少也要确保每个月修剪一次。

二、面部要求为了使自己容光焕发，能够彰显活力，给对方留下良好的印象，每个人都应注意面部清洁与适当的修饰。

（一）口腔清洁保持口腔清洁，是与人交往的必需环节。

一口洁白的牙齿是很美的，而黄色或发黑的牙齿则在启齿谈笑时，显得很文雅。

保持牙齿的清洁，首先要坚持每日早晚刷牙，清除口腔细菌、饭渣，防止牙石沉积。

刷牙时应顺着牙缝的方向上下刷，要刷到牙齿的各个部位，平时不能喝过浓的茶，以防止牙齿变黄。

不可以当众剔牙、嘬牙花子；与人交谈时，口角不应有白沫；工作之前或与人交往前不要吃葱、蒜、韭菜等带有强烈异味的食物，更不能饮酒过量，引起别人的反感；不能在面前嚼口香糖，一边与人说话一边嚼糖就更不礼貌了。

（二）修理眉毛修眉是一门技巧性很高的技术，既要掌握操作技术，又必须认真仔细，才能修出理想的眉形。

其主要步骤包括如下六个方面。

（1）准备用具。

修眉前先准备好眉钳、小镊子、眉笔、眉刷、镜子、小剪子、润肤霜和小棉球等用具。

（2）清洁眉毛。

对着镜子用小眉刷轻刷双眉，以除去粉剂及皮屑。

用棉球蘸酒精或收敛性润肤水，擦眉毛及周围，使之清洁。

（3）用温水浸湿棉球或热毛巾盖住双眉，使眉毛部位的组织松软；柔软剂亦能使眉毛及其周围的皮肤松软。

（4）确定眉形。

掌握眉峰、眉头、眉梢的关键点，眉峰在眉毛的2/3处。

先用眉笔画出适合自己的眉形，凡留在轮廓线以外的眉毛都是多余的。

（5）修整形状。

用眉钳把多余的眉毛一根根地拔掉，直至获得理想的眉形。

散眉拔除后，用收敛性化妆水拍打双眉及其周围的皮肤，以收缩皮肤毛孔。

（6）必要时用眉笔修饰。

在描眉时通常要注意两头淡、中间浓，上边浅、下边深。

最后要提醒的是，两根相距很近的眉毛会给人一种心事重重的感觉。

太浓的眉毛则会使脸的轮廓线条显得太硬朗。

若两条眉毛太稀疏，又显得缺乏个性。

不管眉毛形状如何，向上挑起线条，会让人显得更富活力。

（三）面部清洁为了使自己容光焕发，能够彰显活力，应注意面部的清洁与适当的修饰。

洗脸的时间一般是早上起床后和晚上睡觉前，一天两次。

男性的皮肤多为油性或偏油性，可以增加洗脸次数，以除去油光，保持面部皮肤的清爽与整洁。

取洗面奶适量，用双手的中指和无名指的指肚在脸上由内向外打圈揉搓，使污垢浮上表面。

面积较大的脸颊部位需要特别仔细关照。

洗脸的重要技巧是不要太用力，以免给肌肤带来不必要的负担。

要记得洗脖子，下巴底部、耳下等部位也要仔细洗净，粉底霜没去除干净将引发肌肤各种困扰。

天冷时要使用温水洗脸，以免毛孔紧闭而影响清洗效果。

洗脸后用毛巾擦拭脸上水分时，不可用力揉搓，以免伤害肌肤。

正确的方法是将毛巾轻敷在脸颊上，让毛巾自然吸干水分。

要保持面部的润泽光洁，仅仅洗脸是不够的，面部的保养也很重要。

面部保养需要使用基础护肤品，一般包括洗面奶、柔肤水（爽肤水）和乳液。

## &lt;&lt;实用礼仪&gt;&gt;

正确的步骤是用洗面奶洗脸 拍打柔肤水（爽肤水） 涂抹乳液。

在室外工作时还要适量涂抹防晒用品。

保持面部清洁还要注意去除眼角的分泌物。

戴眼镜者还应注意，眼镜片上的多余物也要及时揩除。

除了具有宗教信仰与风俗习惯者之外，男性不宜蓄留胡须，因为它在交际场合显得不清洁，还不尊重交往对象，所以男性最好每天坚持剃一次胡须，绝对不可以胡子拉碴地上班或会面。

此外还要注意经常检查和修剪“鼻毛”，在人际交往中，偶尔有一两根鼻毛黑乎乎地“外出”，是很破坏他人对自己的看法的。

（四）面部化妆俗话说：“三分容貌七分打扮。

”化妆可以增添自信，缓解压力，对交往对象表示礼貌和尊重。

在当今社会中，化妆已逐渐被越来越多的人重视。

男士妆容以整洁和反映男子自然具有的肤色、五官轮廓和气度为佳。

男士应注意清洁面部，勤刮胡须，勤剪鼻毛；勤洗手、勤修剪指甲，保持指甲清洁卫生；清洗面、手，清洗后用护肤品护理。

女士化妆时要特别遵循整体协调。

在化妆时，应努力使整个妆面协调，并且应与全身的装扮协调，与所处的场合协调，与当时的身份协调，以体现出自己慧眼独具、品位不俗。

化妆的基本步骤包括如下八个方面。

（1）洁面。

化妆前必须彻底清洁面部皮肤，尤其是油脂分泌较多的鼻翼两侧及额头等处。

如果时间充裕，还可以做面膜。

做完面膜再上妆，可以使妆容更加服帖和自然。

（2）打底。

使用爽肤水或化妆水拍打脸部，直至全部吸收。

选择适合自己的乳液或面霜在面部抹匀，并使用隔离霜或粉底液让皮肤白匀称。

最后使用比隔离霜或粉底液白一号色的粉饼，将面色修匀。

（3）施眼影。

施眼影的主要目的是强化面部的立体感，表现眼部结构，并且使化妆者的双眼显得更为明亮传神。

眼影色调包括阴影色、晕染色、提亮色、强调色。

阴影色，包括灰色、棕色，涂在希望显得窄小、深凹的部位。

晕染色，包括棕红色、肉红色，用于晕染阴影色的上缘，使阴影色显得自然真实。

提亮色，包括白色、肉色、浅粉、浅黄，用于希望显得高、宽阔的部位，使之与阴影色产生对比，加强眼部的立体感。

强调色，包括蓝色、绿色、紫色、金银色，用于眼尾，面积不宜大，用于修饰美化眼睛，吸引人的注意力。

施眼影时，有两大问题应予以注意。

一是要选对眼影的具体颜色。

过分鲜艳的眼影，一般仅适用于晚妆，而不适用于工作妆。

对于中国人来说，化工作妆时选用浅咖啡色的眼影往往收效较好。

二是要施出眼影的层次感。

施眼影时，最忌没有厚薄深浅之分。

注意使之由浅而深、层次分明，将有助于强化化妆者眼部的轮廓。

施眼影前先勾勒眼线，眼角处贴近睫毛根部由内而外平实拉出。

然后选择与上衣一致或者相对称颜色的眼影涂于眼皮上方，并用白色眼影涂于眉毛下方眼窝上方处，以增加眼部的立体感。

由眼角开始轻轻地涂上深色的眼影，较大范围地涂在上眼脸上，重点放在眼尾，在下眼睑的外1/3也要扫上眼影。

## &lt;&lt;实用礼仪&gt;&gt;

然后用黑色眼线笔勾画出上、下眼线。

用睫毛夹将睫毛夹弯，使睫毛卷曲上翘后，涂抹睫毛膏。

(4) 画眉毛。

眉毛应画得轻松自然，画眉毛最好选用眉刷，蘸上眉粉，一点一点刷上去。

眉粉的重点应放在眉长的1/3处。

眉毛的长短和形状要根据脸形而定。

(5) 抹腮红。

腮红可以让面部气色更加红润。

在脸颊处用刷子轻蘸腮红，一点一点地淡涂。

涂的范围高不过眉，低不过嘴角，宽不过眼。

(6) 扑粉进行定妆。

在上好腮红后，即应以定妆粉定妆，以便吸收汗、皮脂，并避免脱妆。

(7) 涂唇妆。

唇妆是脸部化妆的最后一步，既可改变不理想的唇形，又可使双唇更加娇媚迷人，起到画龙点睛的作用。

要先以唇线笔描好唇线，确定好理想的唇形。

唇线笔的颜色要略深于唇膏的颜色。

描唇形时，嘴应自然放松张开，先描上唇，后描下唇。

在描唇形时，应从左右两侧分别沿着唇部的轮廓线向中间画。

上唇嘴角要描细，下唇嘴角则要略去。

描好唇形后，才能涂唇膏。

选择唇膏时，既可以选彩色，也可以选无色。

但要求其安全无害，并要避免选用鲜艳古怪之色。

女性一般宜选棕色、橙色或粉色，男性则宜选无色唇膏。

涂唇膏时，应从两侧涂向中间，并要使之均匀而又不超出唇线笔画定的唇形。

涂唇膏后，要用纸巾吸去多余的唇膏，并细心检查一下牙齿上有没有唇膏的痕迹。

(8) 检查效果。

总之，高明的化妆，既要彰显漂亮的仪表，又要几乎不露人工痕迹，美丽淡雅。

不同脸形的人，化妆技巧是不同的。

## <<实用礼仪>>

### 编辑推荐

《实用礼仪》由科学出版社出版。

<<实用礼仪>>

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>