

<<现代女性礼仪与修养指南>>

图书基本信息

书名：<<现代女性礼仪与修养指南>>

13位ISBN编号：9787307085312

10位ISBN编号：7307085313

出版时间：2011-3

出版时间：武汉大学出版社

作者：张红玲

页数：232

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>

## &lt;&lt;现代女性礼仪与修养指南&gt;&gt;

## 前言

现代社会是一个充分展示自我、发展自我的时代，每个人都努力实现自身最大的人生价值，现代女性当然也不例外。

而且，随着女性在社会生活中发挥着越来越重要的作用，女性的自我培养也日益引起重视。

在现代女性的工作、生活中，离不开礼仪与修养。

有人说，女性最关注的是自己的外在形象。

没错，女性对自己的形象确实非常关注，例如皮肤的保养、发饰的选择、服装的搭配，等等，但是千万不要以为这就是女性形象的全部。

现代女性的形象包括很多方面的内涵，例如女性要参加一场重要宴会，在这样的场合除了外在形象外，礼仪也尤为重要，诸如该如何赴宴、宴会上如何与到场宾客应酬等。

宴会不仅是为了吃，而且是一种重要的交际手段。

如果在这样的场合有失礼的表现，轻则可能失去朋友，重则可能影响自己的职业前途。

由此可见，这些无处不在的礼仪与修养是多么重要。

同时，礼仪与修养要体现自己的个性，这是对现代女性的又一要求。

例如服饰的搭配，如果不顾自身特点，一味衣饰华丽，展现珠光宝气，甚至一味追求名牌，其结果很可能适得其反。

美国著名女性形象设计大师雅宾·科利丝在《女性的个性与形象》一书中说：人的个性说起来非常简单，但实际上它是一个人提高自己生活品位的难题。

因为个性的培养，不是一朝一夕的事情，而是一个人长期的精神气质、行为方式、情感特征的综合表现。

离开个性，一个人就会流于一般，绝不可能出类拔萃。

作为现代女性，应当知道漂亮的服装是花钱可以买到的，而个性不是用钱就能从商店买来的，决定于自己的言行举止是否具有品位，是否能够吸引人的精神面貌。

外表美丽是可爱的，但是如果培养出一种真正的个性之美，那么你的形象之美将会更加动人。

对现代女性来说，礼仪与修养最重要的方面可能就是职场礼仪了。

的确，如今社会竞争异常激烈，女性要发挥自身的特点，在这个看不见硝烟的战场上占得一席之地，必须得培养自己具备良好的礼仪与修养。

例如，如何准备求职材料，如何让面试官关注自己，如何在办公室处理好与同事、上司的关系，如何组织好一次重要会议，如何让自己具有长久的职场魅力，等等。

同时，女性还有一个与男性不同的重要社会职能，那就是生育下一代。

面对竞争激烈的职场，现代女性在工作升迁与生儿育女之间该如何权衡及取舍，这是个非常重要的问题。

美国有一项调查，年薪超过10万美元的职业女性中，有大约一半人在40岁以后还没有孩子，而她们中有许多人对此深感懊悔。

太多的女性在20到30岁时一门心思为事业成功而奋斗，结果错过了建立家庭、生儿育女的“个人幸福”。

所以说，职业女性到一定阶段时，是“生”还是“升”，是一个必须正视的问题。

本书中就这一问题有详细阐释。

总之，现代女性的礼仪与修养涉及面非常广，掌握好了必能帮助女性朋友更加独立地面对职场与生活的挑战，达到人生的顶峰。

基于此，我们在众多的礼仪中，精心安排了与女性的工作、生活最密切的若干方面加以阐释：形象礼仪、公共礼仪、交际礼仪、职场礼仪、商务礼仪、服务礼仪、涉外礼仪以及在爱情婚姻中女性应该注意的礼仪与修养。

衷心希望本书能够帮助现代女性打造自己的完美自我形象，最大限度地实现人生价值。

## <<现代女性礼仪与修养指南>>

### 内容概要

现代社会是一个充分展示自我、发展自我的时代，每个人都努力实现自身最大的人生价值，现代女性当然也不例外。

《现代女性礼仪与修养指南》(编写张红玲)从女性日常仪表礼仪、着装礼仪等讲起，重点讲述了办公室礼仪、同事礼仪和会议礼仪等职场礼仪，帮助职业女性在工作中以更和谐的人际关系待人处事。

《现代女性礼仪与修养指南》是现代女性的实用指南！

## <<现代女性礼仪与修养指南>>

### 书籍目录

#### 前言

#### 第一章 现代女性应该遵循的形象礼仪

- 一、仪表礼仪
- 二、形体礼仪
- 三、语言礼仪

#### 第二章 现代女性离不开的职场礼仪

- 一、求职礼仪
- 二、办公室礼仪
- 三、会议礼仪
- 四、电话、名片礼仪
- 五、现代女性要增长学识
- 六、做个有音乐素养的品位女人
- 七、是“生”还是“升”？

#### 第三章 现代女性必须熟悉的商务礼仪

- 一、商务接待与拜访礼仪
- 三、商务仪式礼仪

#### 第四章 现代女性应该懂得的服务礼仪

- 一、服务礼仪三要素
- 二、商场服务礼仪
- 三、宾馆服务礼仪
- 四、餐饮业服务礼仪
- 五、导游礼仪
- 六、银行服务礼仪

#### 第五章 现代女性需要了解的公共礼仪

- 一、公共生活礼仪
- 二、生活中的礼仪禁忌
- 三、休闲娱乐礼仪

#### 第六章 现代女性不可不知的交际礼仪

- 一、宴会礼仪
- 二、聚会礼仪
- 三、馈赠礼仪

#### 第七章 现代女性应该知道的涉外礼仪

- 一、涉外礼仪基本原则
- 二、涉外人员的个人礼仪
- 三、涉外日常礼仪
- 四、部分国家的习俗礼仪

#### 第八章 爱情、婚姻中的礼仪与修养

- 一、恋爱的距离
- 二、选择定情物
- 三、情书中求爱的艺术
- 四、初次与中意男孩交谈的20话题
- 五、让爱情在婚姻中继续前行
- 六、好妻子用自己的方式帮助丈夫
- 七、与婆婆相处有学问

## 八、“管理”你的孩子

## &lt;&lt;现代女性礼仪与修养指南&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：发式美是仪表美的一部分。

头发整洁、发型大方是个人礼仪对发式美的最基本要求。

发式美是构成社会生活美的一部分。

一般来说，发式本身是无所谓美丑的。

无论男女老少，只要所选发式与自己的脸型、肤色、体型相匹配，与自己的气质、职业、身份相吻合就是好的发式。

通常来说，在选择发式时应注意以下两点：第一，首先要选择与自己的身份、工作性质和周围环境相协调的发式。

不同年龄、不同性别、不同职业及不同身份的人，应有不同的发式。

例如，学生的发式要活泼大方，给人以生气勃勃的印象；教师应选择朴素端庄的发式，以示教师的庄重典雅。

凡此种种都说明发式的选择不能只凭个人的好恶，还应考虑外界的其他各种因素。

第二，头发既然是人体的一部分，那么，留何种发式，就要考虑自身的条件。

对于体态修长的人，留一头长发，飘飘洒洒，很有风度，而体态矮胖的人若去模仿，则只能适得其反。

故选择发式应有的放矢，不应盲目追求，要根据自己的脸型、肤色、身材等因素恰当选择。

脸长者不应留露前额的发式，那样会使脸显得更长；脸圆者，头发不宜留得太长；高个儿人，头发可梳理得蓬松些；矮个儿的人宜留短发；肤色白者，头发可染成红、黄、棕等色；而皮肤黑的人，则最适宜留一头短发。

（4）头发长短要适中在日常交往中，要注意以下几点：第一，性别因素。

女士可以留短发，但不宜理寸头。

在头发的长度上可以中性化一点，但不应超过极限。

第二，身高因素。

头发的长度，在一定程度上与个人身高有关。

女士头发的长度应与身高成正比。

一个矮小的女士若长发过腰，就会使自己显得更矮。

第三，年龄因素。

头发的长度受年龄大小影响。

例如，年轻女性披一头飘逸的长发，显得充满青春活力，但老奶奶留一头长发，就会显得不伦不类。

第四，职业因素。

职业对头发的长度影响很大。

比如，商界对头发的长度大都有明确要求：女士头发不能长过肩部，必要时应盘发、束发。

2.脸部皮肤脸部皮肤的保养，除了早上、晚上睡觉前之外，只要有可能，都应抽出时间来洗净脸面。

洗脸的正确顺序为：先从多油垢的“T”地带洗起，接着是鼻子和下巴，然后再洗面颊与眼部周围，最后清洗耳部、颈部及发际、眉间等。

对于不同类型的皮肤，如干性、中性、油性，洗脸时可不同对待。

对于干性皮肤，可以在玫瑰浸泡的水中加入少许蜂蜜，湿润整个面部，用手拍至干燥。

坚持多次，就能让面部肌肤光滑细腻。

对于油性皮肤，可在热水中加入少许白醋，能够有效地去除皮肤上过多的皮脂、皮屑和尘埃，使皮肤富有光泽和弹性。

对于中性皮肤，可以在晚上用冷水洗脸后，再用热水捂脸片刻，然后轻轻抹干。

3.牙齿牙齿是口腔的门面，牙齿的清洁是仪表仪容美的重要部分，不洁的牙齿是交际中的障碍。

保持牙齿的清洁卫生，首先要坚持每天刷牙漱口。

正确的刷牙方法是将牙刷毛束尖端放在牙龈和牙冠的交界处，稍微加压按摩牙龈，同时顺着牙缝上下颤动地竖着刷，而不是在牙齿与腮颊之间来回拉或横刷。

## <<现代女性礼仪与修养指南>>

三顿饭饭后都要刷牙或漱口。

早晨口腔中细菌最多，因此早晨起床后要刷牙，吃完早饭再漱口。

中午饭后有条件最好刷牙，如果没有条件，至少也要漱口。

晚上临睡前一定要刷牙，因为睡眠时，口腔几乎停止活动，唾液分泌减少，细菌容易孳生繁殖，损伤牙齿。

切记，每一次刷牙时间应不少于3分钟。

刷牙除了清洁牙齿，也是一个按摩牙龈、消除疲劳的过程。

而且，刷牙和漱口应在饭后3分钟内进行。

部分女性因种种原因而抽烟的，为了口气的清新，应该尽量少抽。

在社交场合进餐后一定要剔牙，但切忌当着别人的面剔牙，可以用手掌或餐巾掩住嘴角，然后再剔牙。

口腔有异味，是很失风范的事情。

平常最好不吃生葱、生蒜一类带刺激性气味的食物。

每日早晨，空腹饮一杯淡盐水，平时多以淡盐水漱口，能有效地控制口腔异味。

必要时，嚼口香糖可减少异味，但在他人面前嚼口香糖是不礼貌的，特别是与人交谈时，更不应嚼口香糖。

4.鼻毛和体毛鼻毛不能过长，过长的鼻毛，非常有碍观瞻。

可以用小剪刀剪短，但不要用手拔，特别是当着客人的面。

痰、鼻涕一类的“杂物”应及时清理，清理时，要避开众人。

为了保持鼻腔的清洁，不要用手去挖鼻孔。

经常挖鼻孔，会弄掉鼻毛，损伤鼻黏膜，甚至使鼻子变形，鼻孔变大。

体毛必须修整。

腋毛不美观也不雅观。

白领女性应有意识地不穿暴露腋毛的服装。

女性在社交活动中穿着使腋窝外现的服装，必须先剃去腋毛，以免损害形象。

又黑又粗的体毛，同样需要掩饰。

在社交和公务活动中，女性在穿裙装和薄型丝袜时，切忌露出腿毛，应先将其剃掉。

5.手臂手臂是人际交往时肢体中使用最多、动作最大的部位，而且还往往有多种多样的手语，因此，手臂在日常交往中起着很重要的作用。

关于手臂的修饰，可以从手掌、肩臂等方面来进行。

## <<现代女性礼仪与修养指南>>

### 编辑推荐

《现代女性礼仪与修养指南》现代女性的礼仪与修养涉及面非常广，掌握好了必能帮助女性朋友更加独立地面对职场与生活的挑战，达到人生的顶峰。

展现礼仪魅力，驾驭修养之舟，走向成功彼岸，做最优雅的时代女性，知晓礼仪的职业女性自身温润如玉，这样的女人最优雅，内外兼修的知性女人让人如坐春风，这样的女人更成功。



<<现代女性礼仪与修养指南>>

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>