第一图书网, tushu007.com

<<晓梅说礼仪>>

图书基本信息

书名：<<晓梅说礼仪>>

13位ISBN编号：9787500679615

10位ISBN编号：7500679610

出版时间：2008-1

出版时间：中国青年

作者：张晓梅

页数：246

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

<<晓梅说礼仪>>

前言

坐在电脑前的椅子上，思考着要给新书《晓梅说礼仪》最后写点什么。
靠在宽大的椅背上，看着窗外流动的车群，还有路旁大楼施工零乱的工地，眼前便浮现出穿着现代衣装，说着现代语言，开着现代汽车，住着现代洋房的现代都市人群。
我在想，现代人周身上下都现代化了，有品位，高尚，不过还需要多一点有品位和高尚的言行举止，也就是现代礼仪。
为什么要说是现代礼仪呢？
因为礼仪是有时代性的，那些陈腐的、过于旧式的礼仪与现代人格格不入。
谁又是现代礼仪的制定者和发布者？
其实没有。
国际上至今还没有哪个机构制定或发布礼仪规则，规定手一定要这样握，桌子一定要这样摆等等。
礼仪这种东西是经过不断的传承和淘汰，随着现代人生活方式的改变逐渐约定俗成的……礼仪虽然没有特殊的机构制定和监管，不过却有出色的礼仪专家，他们收集整理社会中好的礼仪方式，不断地教育和传播，形成了人们约定俗成的礼仪规则。
有意思的是，礼仪被自然地划分为国际性的，比如西餐座位的排序，红酒杯一定要拿在杯腿；还有国家性的，比如，中国人几乎都采用中餐上座是请客者的位置，见面时是握手而不再是鞠躬；礼仪还有区域性，宗教性，甚至团队性和家庭性等等。
神奇的是，礼仪这种东西既没有法规保障，也没有权力强制，却可以在相应的社会空间里广泛流传。
左右这其中的是人的面子和尊严。
越是社会上层的人越需要礼仪，当然其中也有虚荣。
因此，礼仪的核心是给人舒适和尊重：桌位要有主次，介绍要有前后，穿衣要分场合，送礼要有讲究……让他人舒适，感到被尊重，无疑显出了彼此的面子和尊严。
礼貌人人要有，礼仪却更多的是“上层”人士一套隐形的华服。
“礼”是礼节，“仪”是仪式，要把礼节仪式化，最有需求的是“上层”人士，“上层”是相对的，谁在这个社会属于“上层”，谁就越需要礼仪。
国际知名品牌比小品牌公司的需求度高，欧美外企机构普遍比国内机构的需求度高，大企业老板比员工的需求度高，发达国家人士比落后贫困国家的人群的需求度高，等等。
既然如此，你或你的单位，还有你的国家，如果要走向“上层”，就得学习和用好礼仪，这不需要什么特别的道理。
《晓梅说礼仪》最初是我的礼仪课程讲稿，广受欢迎后现在整理出书了，这里要特别感谢任煜、江浩、刘晓琴三位助手做的出色工作，还有《中国美容时尚报》其他同事的配合，还要感谢中国青年出版社的眼光和执著，是他们一次又一次的敦促和探讨，让这本书更加实用和成熟。
如我前面所讲，礼仪最重要的是要有适应性，我们有太长一段时间礼仪是匮乏的。
目前国人普遍需求和适用的才是最好的礼仪，一个好的礼仪专家并不是堆积大量的礼仪细则，这会让人厌倦而排斥，最恰当的做法是逐步引导民众，一步一步提升，让个人、团队、国家不断走向“上层”。
看着厚厚一沓即将出版的书稿，我想起很多年前，那是第一次有机会和一个很有涵养的外国人同进晚餐，是第一次会在入座时，有男士为你拉开和推进椅子，也是第一次有男士会在自助餐台帮你取出餐盘，随着你拿取食品，又彬彬有礼地送你回到桌前……于是，我知道了，礼仪是舒心的、愉悦的、温暖的，礼仪不仅是一套高贵的华服，还是一件暖心的贴身衣服。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

打动人心的是细节，而细节就体现在你的一举手一投足中，良好的礼仪修养，不仅是对别人的尊重，也是对自己的尊重和自信，让自己成为一位温雅而有魅力的人越来越成为现代社会的人们所追求的修养境界。
《晓梅说礼仪》正是这样一本顺应趋势并引导潮流的书。
它是中国著名形象美学专家、《中国美容时尚报》社长兼总编辑张晓梅女士在她的礼仪课程讲稿基础上整理而成的，书中介绍了包括社交礼仪、商务礼仪、餐饮礼仪、生活礼仪、出国旅行礼仪在内的诸多礼仪细节，这些都是人们在生活和工作中经常遇到的情境，紧贴生活实际，详细而实用。
在书中张晓梅女士亲自出镜，为读者演示正确的礼仪举止，不仅生动直观，更在赏心悦目中使这些礼仪规则潜移默化为读者自己的礼仪习惯。

作者简介

张晓梅，全国政协委员，曾进修美国加州大学，留美归国人士，中国美丽风尚的引领者。

她用一双巧夺天工的手，推开了中国女性从争取解放、寻求平等、找寻美丽、完美自我的最后一道大门——修炼魅力。
她的书籍热销大江南北，新浪博客点击过两千万，被誉为“中国第一美丽博客”，有“中国修炼魅力第一人”、“美容女王”的美誉。

现任《中国美容时尚报》社长兼总编辑，全国工商联美容化妆品业商会常务副会长，中国香料香精化妆品协会副理事长，国家劳动和社会保障部美容专业委员会副主任，《国家美容师职业资格培训教程》、《国家形象设计师职业培训教程》主编，联合国第四届世界妇女大会代表，多次出任国内外美容造型大赛主席、总评判长。

著有《修炼魅力女人》、《魅女必修100课》、《美女，必学100招》、《中国美》、《中国美容美学》、《中国式美女》、《中国基础美容》、《男人眼中的女人身体》、《脱敏护肤》、《除皱护肤》、《去痘护肤》、《美白护肤》、《美体减肥》、《中国美容经济年度报告》等专著。
曾先后赴美国、法国、日本、新加坡、德国进修学习，并在美国知名NEWBERRY美容学院、JUANDIOR美容学院、ASTAR好莱坞化妆造型学院、法国FAIRLADY色彩鉴定专科学校完成了美容、化妆、造型、色彩设计等专科学习，获得四个国际认可专科证书。

曾先后获得“联合国世界青年企业家杰出成就奖”、“中国十五大杰出创业女性”、“中国首届十大女杰”提名奖、“促进中国经济发展成功女性20人”、“2003、2004中国十大经济女性年度人物”、“2005中国十大财智人物特别奖”、“2006中国十大魅力女人”、“全国三八红旗手”、“美国圣路易斯市荣誉市民”、“影响中国美容经济30人”、“中国美媒大使”等荣誉称号。

张晓梅新浪博客网址：http：//blog.sina.com.cn/zhangxiaomei。

<<晓梅说礼仪>>

书籍目录

第一章 社交礼仪　仪表礼仪：做第一眼魅力达人　　仪容礼仪：首先是以貌取人　　着装礼仪：TPO调整着装和搭配　　举止礼仪：举止展现你的品位和气质　会面礼仪：好印象从见面开始　　介绍礼仪：走向熟悉的第一步　　名片交换礼仪：不仅仅是形式的问题　　握手礼仪：从掌心处开始的交流　交谈礼仪：打破你封闭的圈子　　交谈基本原则：这样交谈最有效　　倾听的基本礼仪：倾听用耳别忘了用心　　礼貌用语：拉近人与人的距离第二章 商务礼仪　电话礼仪：看不见的隐形讯号　　座机电话礼仪　　拨打手机礼仪：随时的沟通，随时的礼仪　位次礼仪：前后左右体现高低尊卑　　行进礼仪：优先次序要掌握　　乘坐交通工具礼仪：让出行变得愉快　　会客位次礼仪：得体座次让客人温暖如春　　谈判位次礼仪：体现尊重和风度　　签字仪式位次礼仪：体现双赢和承诺　　会议座次礼仪：从上位开始　　宴会位次礼仪：双向礼仪　聚会礼仪：聚会品质的维护者　　商务拜访：第一印象只有一次机会　　商务会议礼仪：让沟通更加有效率　　商务舞会礼仪：谁是舞会上最受欢迎的人第三章 餐饮礼仪　基本礼仪：见食忘礼不可取　中餐礼仪：中餐礼仪知多少　　席位安排：圆桌上的座次　　餐具规则：好帮手还是添乱者　　中餐礼仪禁忌：维护你的进餐风度　西餐礼仪：走近西餐从礼仪开始　　席位安排：你该坐在长桌哪一端　　餐具规则：不要让刀叉打架　　食用礼仪：先喝汤还是先吃鱼　自助餐礼仪：自然从容不失礼　　优雅取食的不二法则：拿取食物　鸡尾酒会礼仪：以美酒搭配优雅礼仪　饮酒礼仪：优雅饮酒的礼仪规则　　基本礼仪：点酒不要装内行　　葡萄酒饮酒礼仪：饮酒要浅尝细品　　西餐与餐酒的美妙搭配第四章 生活礼仪　日常聚会礼仪：当我们相聚在一起　　婚礼礼仪：得体地表达你的祝福　　寿筵礼仪：给老人最恰当的祝福　　葬礼礼仪：安静肃穆地表达悲哀　　观看演出礼仪：别让自己成为打扰他人的主角　　观看比赛礼仪：争当合格的观众　　参观博物馆礼仪：不做高尚展馆里低俗的人　　参加舞会礼仪：舞场上的默契　探望礼仪：让对方感知你的温暖　　探望要选好时间　　探望时的合适话题　　探望礼物需要慎选　赠送礼物礼仪：礼物代表我的心　　送礼送到心坎里　　找对时机送好礼　　礼物清单上的禁忌品　　如何接受你的礼物　　拒绝礼物的巧妙方法　　聪明地回礼　送花礼仪：美好心愿随花送出　　读懂花的语言　　你的花要送给谁？
　　各国关于花的禁忌第五章 出国旅行礼仪　出境前的准备：知己知彼准备充足　　领取护照和办理签证　　出入境要办哪些手续？
　　收拾好你的行李箱　入境时的礼仪：当你跨过国界线时　　好礼仪出境少麻烦　　不做令人生厌的乘客　　进入他国境内的第一件事　住宿及拜访礼仪：你是有教养的客人吗？
　　入住酒店必要常识　　客房内的注意事项　　离开时留下好印象　　投宿民宅的礼仪　　不做没有预约的不速之客　旅行中的礼仪：在异国要了解的事情　　女士优先原则　　小费是一种潜规则　　购物也要讲礼仪　　洗手间里的优雅原则　　尊重他人的隐私

章节摘录

仪表礼仪：做第一眼魅力达人曾经看过一部电影，其中一段台词很有意思，一位作曲者和一位作词者探讨旋律与歌词孰轻孰重，最后得出的结论是：悦耳的旋律在第一时间吸引住人们的耳朵，之后出色的歌词打动人的心灵。
其实，人们日常的社交生活也是如此，假使人如一首歌，那么睿智的思想、渊博的学识、雅致的谈吐、高尚的品性是蕴含于内的歌词，而如何将这歌词优美地表达出来呢?最直接有效的方式之一，就是出色的仪表言行。
像旋律捕捉人耳一样，赏心悦目的仪表能获取人们的视线，激发他人与你交往的兴趣。
仪容礼仪：首先是以貌取人和他人交往接触，第一眼给人留下的礼仪印象来自于你的外表和举止，也就是仪容礼仪，包括你的仪表、着装、举止等。
一个人的仪表不但可以体现个人的文化修养，也可以反映审美趣味。
穿着得体，不仅能赢得他人的信赖，给人留下良好的印象，而且还能够提高与人交往的能力。
我们首先应该牢记的是，不要仅仅为了某一天而刻意修饰自己，而是平时就要注意收拾自己的头发、面容、体形等等。
因为好的仪表是一种习惯，一种贯穿在点滴行为中的修养。
你的容貌修饰了吗？
发部初次见面，对方最先注意的是你想不到的“ 头部和脚部 ”。
无论穿着多么漂亮的衣服，但是头发乱蓬蓬的，鞋子也很脏，看起来也会给人邋遢的印象。
通常，职业人士应当以整齐、简单、明快、较少修饰的发型为主，平时要注意以下几点：梳好、剪好和清理好头发，每天应洗发，如果有头皮屑应该尽快治疗处理。
女性应该定期对头发做修剪和保养。
发型发色应当简洁自然，不宜烫染过于夸张的发型发色。
女士的头发最好不挡住眼睛，出席正式商务活动最好将长发挽束。
头发上不宜佩戴过分花哨夸张的发饰品。
怎样让头发顺畅自然？

编辑推荐

《晓梅说礼仪》优雅是自内而外的流露，是不经意间的举手投足，是恰倒好处的尊重与自信，惟有得体的礼仪才会让你散发出优雅的气质，美容时尚专家张晓梅女士为你量身定做优雅礼仪的美丽华服。

第一图书网, tushu007.com

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