第一图书网, tushu007.com

<<你好，优雅>>

图书基本信息

书名：<<你好，优雅>>

13位ISBN编号：9787530964040

10位ISBN编号：7530964046

出版时间：2011-4

出版时间：天津教育出版社

作者：清水彰子

页数：208

译者：张园园

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

第一图书网, tushu007.com

前言

第一图书网, tushu007.com

<<你好，优雅>>

内容概要

作者详细介绍了表现女性优雅品质的各方面细节，如商务活动、公共场合、电话应用、书信撰写等方方面面需保持优雅品质所需要注重的细节，以及如何通过改变外在的行为来体现内在的素养。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者：（日本）清水彰子 译者：张园园清水彰子，礼节&履历顾问/企业研修顾问，约翰·罗伯特能力学校东京校区校长，Trans亚洲，TAO董事长，日本小姐，评委以及教育担当，Miss Universe日本，教育指导担当。
代表作：《发现最美的你》(RIYON社)；《完美的餐桌礼仪》《两人创造的婚礼》(永冈书店)。

第一图书网, tushu007.com

<<你好，优雅>>

书籍目录

VOL.1注意力给人留下深刻印象的秘诀打电话的风度电话用语要简洁巧妙应对突发状况手机只是辅助工具吸引对方的谈话方式别唱独角戏谈判的心理技巧发言的技巧商务往来中的明信片和信件无可挑剔的信件VOL.2商务礼仪时刻为对方着想畅通的日程管理一通电话确定约会约会守则微笑的作用自我介绍交换名片从寒暄开始交谈介绍守则表达谢意和歉意谨慎姓名和公司名称出席婚礼要得体独特的祝辞演讲对待讣告的礼节出生道贺、探视病情时应考虑对方身体状况VOL.3 优雅的品质培养优雅的品质细微的招待加深信赖聚会上的优雅妙用笑话和英语讲究的工作装正装巧搭配变身晚礼服漂亮从适合开始办公室的裸妆和发型掌握优雅的姿势平衡饮食,健康生活体重和体形管理沐浴、睡眠眼睛的力量口齿伶俐表情明快巧用肢体语言VOL.4 优雅的举止优雅女性享受特殊待遇餐桌礼仪餐厅礼仪优雅的用餐吃日本料理时的礼节中餐的餐桌礼仪优雅地欣赏艺术巧妙利用饭店公共场合的优雅VOL.5 优雅的气质第一印象属于自己的时间语言的力量与诋毁和抱怨说再见榜样的作用抓住幸运的机会好信用博得好推荐结束语

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：插图：如果与对方是公务关系，那么接到讣告后要马上向上司或相关部门报告，请示对应的处理方式，是参加守夜和葬礼还是通过唁电表示哀悼，葬礼要送的礼钱、花圈等，都要经过商量才能决定。
如果与对方是私人关系，则要在通话最后询问用不用帮忙通知其他人，如果对方需要的话，你则要打电话一一通知相关者，如果对方不需要，你则只需通知你觉得有必要的人。
一般来说，守夜是亲人或关系非常密切的人与已故人告别的时间，其余的人则只需参加遗体告别仪式就可以了。
如果由于时间关系，不能出席告别式，也可以在守夜时间与其告别。
在既不能参加守夜也不能参加遗体告别仪式的情况下，要给丧主发去唁电。
如果因为工作关系，直接从公司赶去守夜地点，那么在早上出门时要在包里备上一件黑色或深灰色的短外套，鞋子则一定要换成浅口无带无扣的皮鞋。
饰物方面，除订婚或结婚戒指外，其余的都应该摘去。
妆容要化淡妆（不要涂口红等带颜色的东西），指甲油也要用卸甲水擦掉，长发则要用黑色的带子或皮筋等整齐地束起来。
参加告别仪式时要穿丧服前往。
因此我们应该在家中常备一套无论什么季节都能穿的五分袖连衣裙和一件长袖短外套。

第一图书网, tushu007.com

后记

结束语现在的你处于何种水平？
在女子精修学校的课堂上（私人课程）中，我们预留了一部分时间，用来让学员自我检测自己属于哪个阶段。
我们把人的意识分为十个梯状阶段，梯子的最上层是对自己的人生完全满意的状态，最下面一层则是一点都不满意的状态。
问题为以下的A至F六项。
A. 你觉得自己现在处于梯子的哪一层？
B. 你觉得五年前的你处于哪一层？
C. 你觉得十年后的你会处于哪一层？
D. 在审视周围时，你认为对于你的人生来说，什么是最有利的因素？
E. 在审视周围时，你认为对于你的人生来说，什么是最不利的因素？
F. 再看一下梯子，现在你站在哪里呢？
前几天，我们请来了一些对女子精修学校有兴趣的人，里面包括在校生和毕业生，我们一起避开平时的学习和工作，进行了彼此完全自由的谈话。
参加者的年龄从二十岁到六十岁不等，通过谈话，我们看到了一个问题，那就是，不管什么年龄段的人都说看不到五年后和十年后的自己，并为此而烦恼。
下面我来给大家举一些具体的例子吧。
二十五岁（电视采访记者）：我现在开始怀疑这份工作到底适不适合我，我还要不要继续干下去。
二十多岁（刚结婚半年的家庭主妇）：辞掉工作后突然变得很闲，不知道这些时间要怎么打发。
我原来不愿意生孩子的，但是不太可能。
担心自己不能好好照顾孩子。
对未来很不安。
三十三岁（结束了一年课程的毕业生）：来到女子精修学校，想象着自己能成为一位耀眼的淑女，不再做一些无用的事情，通过上课找到了自己的风格，现在的我对自己很有信心。
三十多岁（2007年夏季集中讲座的学生）：以前我不愿意接受亲人或朋友给的建议，但在这次的集中讲座中，老师对我的直言不讳的批评很容易就让我接受了，通过完全地暴露自己，我感觉自己好像得到了真正的朋友。
二十九岁（白领）：现在我认识到了，不论结婚还是工作，这些选择直接决定了我的人生。
同时我也明白了，为了能做出正确的选择，我要认真学习，结交好的朋友，我的身边需要一些我可以依靠的人。
六十岁（四年前的毕业生）：随着年龄的增长，经验也在一点点地积累，但现在的问题是，我现在的环境并不是那么积极、新鲜的，总有点上锈的感觉，所以还想继续挑战，充实自己（谈话结束后，又办了听课手续）。
可以看出，不管是二十多岁还是六十多岁的人都会对未来抱有不安，而原因就是眼前有太多的选择。
像这样，由于面前菜单上的种类太多而开始不安，这是现状。
要想成为有魅力的女性，就要在自己心中有一个具体的理想状态，并为与之接近而不断地努力。
已经子孙满堂的我，现在也到了为自己最后的人生舞台进行描绘和上色的年龄了。
现在我就向大家介绍可以说成是我的政策的“理想的完美状态=VSOP”，以此结束本书。
1. Vitality（健康）只有身体健康，才能有积极的想法，做出积极的行动。
心理的健康也很重要。
如果身心失去了平衡，那么就会失去干劲和恒心，也就没有行动的欲望了。
2. Speciality（专业性）掌握某种技术或持有某种资格会给我们带来自信。
对于自己喜欢的东西，可以详细深入地研究，直至达到专业水准，只要是自己的兴趣什么都可以。
懂得为自己投资的人，通过这些投资可以为自己带来自信，相反只贪图玩乐的人只能抱着不安终老一生。

第一图书网, tushu007.com

3. Originality（创造力）让对方觉得自己完美的要素其实是需要内心的动机的。
了解自己，并找到变现自己能力的方法，你也就拥有了吸引别人的力量。
4. Personality （个性）人不能一个人生活。
也许平时我们没有发现，但我们总是会通过自己的人际关系得到某人的帮助而做出不菲的成绩。
这种人际关系能否永远地持续下去，是有关人品的重大问题。
综合以上四个要素，想想五年后、十年后的自己处于梯子上的哪一层吧。
向着目标勇往直前的女性是最美丽的。
于2008年充满梦想和希望的春天清水彰子

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

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