

<<校园礼仪宝典>>

图书基本信息

书名：<<校园礼仪宝典>>

13位ISBN编号：9787541127281

10位ISBN编号：7541127280

出版时间：2009-1

出版时间：四川文艺出版社

作者：金文

页数：162

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>

<<校园礼仪宝典>>

内容概要

礼仪是在人际交往中，以一定的、约定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的过程。

礼仪涉及穿着、交往、沟通、情商等内容，它是一个人内在修养和素质的外在表现。

在全面开放的现代社会，礼仪在人际关系中的协调作用就显得更加必要，更不可缺少。

《校园礼仪宝典》一书，就是专门为即将走入社会的青少年朋友编写的，它最大的特色在于针对性和实用性。

本书没有一味强调礼仪的理论知识，而是更注重校园礼仪的指导性和可操作性，为同学们提供了不同场合中的行为指南。

可以帮助青少年朋友解决一些实际的具体问题，因此也可以说是一本校园文明礼仪行为的实用指导手册。

学生以学习为主，在打扮和穿着上应以纯真和自然为美，不应该过多地追求时髦和刻意地修饰自己，这也是学业上、经济上的要求。

当然，作为对即将成人的青少年朋友进行养成教育的读物，本书还是介绍了一些有关仪容化妆、仪表穿着以及饰物佩戴等方面的知识，这也是文咱社会对每一个青少年朋友礼仪修养的基本要求。

青少年朋友们，美妙的青春年华像一条小河，正如歌如诗地在你们的身边静静流淌。

光阴荏苒，你们在一天天地长大，一天天走向成熟。

为了迎接自己长大成人，为了要顺利地迈入社会，大家都应该加强各种养成教育，也包括有关礼仪方面的修养教育。

今天，就和笑笑姐姐一起，从微笑开始，做一个讲文明、懂礼貌、重礼仪的、有修养的现代人吧！

<<校园礼仪宝典>>

书籍目录

第一章 学生的礼仪与修养 第一节 “不学礼，无以立” *相关链接 常用礼貌用语七字诀 第二节 在校期间的礼节礼仪 *相关链接弟子规（节选） 第三节 站姿的礼仪 *知识窗 几种节日礼仪习俗（1） 第四节 坐姿和走姿的礼仪 *知识窗 几种节日礼仪习俗（2） 母亲节 父亲节 *相关链接 古代礼仪故事（1） 玉帛化干戈 孟子休妻第二章 个人礼仪（上） 第一节 仪容美 第二节 美容化妆的技巧 *知识窗 几种节日礼仪习俗（3） 元旦春节 第三节 肌肤的护理 第四节 手与脚的健美 *知识窗 几种节日礼仪习俗（4） 元宵节 清明节 端午节 中秋节 重阳节 第五节 头发的保养 *相关链接 古代礼仪故事（2） 卫国新妇 村妇识帝王第三章 个人礼仪（下） 第一节 不同场合的眼饰搭配 第二节 服饰的礼仪与搭配技巧 *相关链接 面试时的衣着鞭饰 第三节 仪态美与体态语言 *知识窗 几种节日礼仪习俗（5） 三八国际劳动妇女节 五一国际劳动节 教师节 国庆节 第四节 语言艺术与礼仪修养 *相关链接 幽默故事 孔子与可口可乐 第五节 练习优美声音 *知识窗 几种节日礼仪习俗（6） 情人节 愚人节 狂欢节 第六节 风度美 *相关链接 现代礼仪故事（1） 宽恕别人就是爱自己 尊师的故事第四章 学校礼仪（上） 第一节 学校礼仪的基本要求 第二节 和谐的师生关系 *知识窗 到国外旅游需讲究小节 第三节 真诚的同学友情 *相关链接 三字经·社交 *相关链接 三字经·隐私 第四节 课堂礼仪 第五节 起居饮食的礼仪 *相关链接 餐饮礼仪 *相关链接 现代礼仪故事（2） 演讲的题外话 景泰蓝食筷第五章 学校礼仪（下） 第一节 图书馆礼仪 第二节 上网的礼仪 *相关链接 社交礼仪 第三节 升旗降旗仪式的礼仪 第四节 开学、毕业及校庆典礼礼仪 第五节 入团和成人宣誓仪式礼仪 *知识窗 国旗的悬挂 第六节 文艺晚会的礼仪 第七节 体育比赛的礼仪 *相关链接：现代礼仪故事（3） 罗斯福保密 微笑效应第六章 实际交际礼仪 第一节 电话礼仪 第二节 书信礼仪 *知识窗 外交文书、对外文书的种类和礼仪要求 第三节 礼仪辞文 *知识窗 色彩的礼仪象征 第四节 求职礼仪 *相关链接一 写求职信最好能做到的几个“不要” *相关链接二 如何应对面试的“十大必考题”？ *相关链接三 现代礼仪故事（4） 不该有的铃声 眼睛的颜色 *相关链接四 贺卡妙语 喜庆赠言 毕业赠言 古代礼仪交往妙语 现代礼仪交往妙语后记

<<校园礼仪宝典>>

章节摘录

第二章 个人礼仪(上) 第一节 仪容美 仪容美是指一个人的容貌美和形体美,相信每位同学都很在意自己的仪容美。

仪容美和内在美在一般情况下没有必然的联系,仪容美的人不一定内在美,内在美的人也不一定就有美好的容貌,这是因为仪容有先天的一面。

但是,仪容也离不开后天因素的影响,即社会因素和个人修养。

作为一名学生,应努力将自己的外在形象塑造得朝气蓬勃、自然健康、富于生命力。

其实,这本身也是内在美的一种反映。

在社会历史发展中,不同的阶级有不同的审美标准。

中国封建社会曾经以女人缠小脚、束细腰为美,欣赏“三寸金莲”,“身如柳,腰如蜂,肤如玉,指如葱”。

这些病态的审美观害苦了中国古代妇女。

在社会不断进步的今天,自然、健康的体魄能显示出生命的活力,给人以美感,因此成为人体美的基础。

著名雕塑《维纳斯》和《掷铁饼者》,体现了人们对美的不懈追求。

人们都认为维纳斯是女性美的化身,正因为她的美表现在形体的匀称、协调上,也可以说她的形体美集中体现了对称、均衡、比例适度、和谐等外在美的基本属性。

而《掷铁饼者》为健美之神,是男性美的化身,他粗壮结实的脊骨使人感到筋骨美、强壮美,他投掷铁饼的瞬间姿势使人感到力的协调美。

仪容反映着一个人的精神面貌。

个人仪容受两方面因素的影响:一方面是个人的先天条件,自然形成;另一方面,是后天的修饰和保养。

正像法国启蒙思想家孟德斯鸠所说:“一个人只有一种方式是美丽的,但他可以通过十万种方式使自己变得可爱。”

容貌虽然是父母给的,是天生的,但通过保养、修饰、装扮可以发生很大的改变,这就需要懂得一些美容常识,充分发挥自己的优势,以有效地弥补自身的缺陷和不足。

具有清新、端正的仪容和恰当自然的修饰是对学生仪容的基本要求。

仪容要求整洁,不能浓妆艳抹,只可适当修饰。

端庄的仪容可以给人以信任感,而恰当自然的修饰又可以给人以愉悦感。

现今的时代是一个张扬个性的时代,同时又是一个讲究团队精神的时代。

化妆应以所在群体为标准,以显示出优秀年轻人的朝气蓬勃、积极奋进的精神风貌。

化妆应以自身面部客观条件为基础,适当强化和美化,切不可失真。

要妆而不露,化而不觉,从而达到“清水出芙蓉,天然去雕饰”的境界。

化妆还应随环境、场合、时间、年龄、身份的不同而不同。

应该注意的是,我们在日常学习、生活中,以不化妆为宜,在社交娱乐活动中,则“浓妆淡抹总相宜”。

化妆应以自然、清淡为主,切忌人工痕迹过重,那会丧失年轻人青春自然的美感。

脸部化妆一方面要突出面部五官最美的部分,使其更加美丽;另一方面要掩盖或矫正缺陷或不足的部分。

经过化妆的美有两种:一种是趋于自然的美,一种是艳丽的美。

前者是通过恰当的淡妆来实现的,它给人以大方、悦目、清新的感觉,最适合在家或平时上班时使用。

后者是通过浓妆来实现的,它给人以庄重高贵的印象,宜出现在晚宴、演出等特殊的社交场合。

无论是淡妆还是浓妆,都要恰当选用化妆品,通过一定的艺术处理,才能达到美化形象的目的。

粉底的选择 (1)用粉底改善面部缺点 有雀斑或黑斑的人。

先用盖斑膏遮住,再用介于肤色与雀斑或黑斑的中间粉底涂在脸上,千万不要用白色粉底掩饰,否则

<<校园礼仪宝典>>

会产生相反的效果。

T形地带多油的人。

即额头、鼻子、下巴多油的人先多拍一些化妆水，再选用干湿两用粉饼，涂在干爽的面颊下眼皮等地区，因为颜色相同，看上去又自然又透明，且有防汗吸水的效果，对于冬天也会出油的人最好用这种粉底。

有粉刺痕迹的人。

最好选择粉状的粉底，使疤痕不明显，或用双色粉底，先用浅色粉底填补凹进去的疤痕，再用肤色粉底来调和脸色。

(2) 涂粉底的方法 一般说来，面积大的地方用海绵粉饼推动，面积小的用手拍打，也就是说先拍再涂，如黑斑、瑕疵等，更细的地方用剪过的小型海绵即可，如眼下凹陷的地方、鼻翼两侧。最好的方式还是依照粉底包装上的说明去做。

当我们涂粉底的时候，要用向下的方式涂抹，先由额头开始，依次向鼻梁上、眼睛双颊、下巴及嘴唇四周涂抹。

二 眼部的化妆 眼部化妆包括眉毛和眼睛的修饰。

眉毛就如一幅画的画框，用来衬托眼睛，改善脸形的宽窄长短；眼影的使用可以使眼睛变大、加长，改善浮肿的眼皮，使单眼皮看上去有双眼皮的效果。

因此，眉毛和眼睛是修饰化妆的重点。

(1) 眉毛的修饰 眉毛的标准位置 眉毛因流行的不同而有粗细、长短、浓淡的变化，但眉毛的位置大体上是不会变化的，如果眉毛不画在眉骨上，笑的时候就不会随着眉骨移动，看上去很不自然。

不同的眉形 一字眉。

水平的一直线，有的粗而短，有的粗而长。

虽然形状“短粗”，但并不杂乱，应该稍稍修剪一下，刷顺一些。

粗长一点的一字眉适合长脸的人，如果你想要作男性化的装扮，可画粗短的一字眉。

弧形眉。

要画得适当，弯起来的曲线不能太生硬，看上去女性化而带柔顺的味道，适合倒三角脸形的人，一般描画此眉会使眼睛看上去大一点。

大弧形眉。

一般不采用，它看上去有喜剧效果，但显得成熟，它会让圆脸者显得更圆，额窄的显得额头更窄，眼睛小的显得更小。

方形眉。

沿着鼻根部一直画成方形，适合方形脸的人描画，使方脸显得圆一些，看上去具有野性。

画眉的方法 用尖细的眉笔填补眉毛脱落的地方或顺着眉毛的自然形状一根根地描画，再用眉刷轻轻地刷淡颜色，刷顺眉形。

用另一个眉刷先刷下粗芯笔的颜色，或用眉粉刷沾上眉粉再轻轻地刷在眉毛上。

眉头的颜色不可太强烈，否则看上去不自然，眉头的距离可依脸形的不同拉近或分开。

年轻人可以画粗眉，看上去有朝气、可爱。

眉毛不可太细，看上去会增加年龄，使脸看上去大而宽。

(2) 眼睛的化妆 眼睛的标准位置及缺陷的弥补眼尾位于发际至嘴角的中间，即为标准位置。

如果高于 $1/2$ ，看上去比较成熟冷漠。

为了使眼睛看起来降低一点，要强调下眼线。

如果低于 $1/2$ ，看上去比较稚气可爱。

为了使眼睛提升一点，要强调上眼线及眼尾部分。

两眼之间的距离恰好放得下一只眼睛是所谓理想的眼睛的距离。

如果离得太远或太近，都可用眼影来改善。

下垂的眼睛，看上去较冷漠、严肃，要强调上眼尾，上眼皮的眼尾要向上画眼线，加强眼影，

<<校园礼仪宝典>>

使眼睛有向上提升的感觉。

上扬的眼睛，看起来高傲，最好使用温和的眼影，如红色、粉红色等，强调下眼尾，下眼线画到一半的地方，眼影集中于下眼尾处，如果涂睫毛膏也只能涂到有眼线的地方，使眼睛平衡一下。

肿眼泡。

在打粉底时可先在整个眼皮上涂较深的粉底，或者使用咖啡色的眼影涂整个眼皮，使越向眉毛处颜色越淡。

中国人的皮肤比较黄，涂上咖啡色有时会显得有些脏，最好是使用浅色修饰粉，涂在全脸的T形地带、额头、鼻梁处，以及眉毛下方和眼睛四周。

单眼皮。

许多人想把单眼皮画成双眼皮，事实上，不如强调单眼皮的美。

如果要画成双眼皮，只有在眼皮上画一条假双眼皮线，或者使用美目贴或美目晨露。

另外，最简单的眼影画法是眉毛下用浅色修饰粉，以上眼皮中间为分线，用深浅不同二色作眼影。

小眼睛。

上下眼线都画满了反而使眼睛看上去小，最好是在上眼皮处，眼珠的正上方点上白色眼影来增大眼睛，如果要画眼线也只画下眼线约到2/3处，再延长和上眼尾接起来。

另外，尽量使脸的面积小，因为脸越宽大，眼睛看上去越小，所以宜用阴影使脸小一些。

红眼睛。

有的人眼白并不白净，反而看上去红红的，这时要避免使用红色眼影，因为那会使眼睛更红，也要避免使用绿色眼影，因为红、绿互衬，绿色眼影会强调眼睛的血丝。

最好使用白色眼影，使眼睛看上去白些，灰色眼影也可以。

眉与眼的距离很近。

多用明亮的眼影，眼尾稍加深色。

眉与眼的距离很远。

多用暗色的眼影，眼尾处用明色。

.....

编辑推荐

有礼走遍天下，无礼寸步难行。在现代社会，学会自信与微笑，文明处事，礼貌待人，是一个人走向成功的起点。

在《校园礼仪宝典（精华版）》中，你将获得：与人交往的沟通技巧，不同场合的服饰搭配，饮食起居的必备礼仪，求职面试的成功秘笈。

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>