

<<大学生礼仪指导与训练>>

图书基本信息

书名：<<大学生礼仪指导与训练>>

13位ISBN编号：9787563817184

10位ISBN编号：7563817182

出版时间：2009-8

出版时间：首都经济贸易大学出版社

作者：李霞

页数：388

字数：450000

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>

<<大学生礼仪指导与训练>>

前言

礼仪，是人际交往的基本规则。

“礼者，敬人也”。

“礼”的含义是尊重。

礼的基本要求是每一个人在人际交往中尊重自己、尊重他人、尊重社会。

因此，礼仪的本质是通过某些规范化的行为，表示人与人之间的真诚、尊重、敬爱、友好、体谅，是人的社会关系的体现。

礼仪是人际交往的通行证，是当代大学生提高情商的必备能力。

在今天的社会发展中，大学生在学校仅仅学习专业知识，具备业务能力是远远不够的，更重要的是要学会如何与人相处，提高自己的人际沟通和交往能力，这种能力被称之为可持续发展能力。

现代人必备的这种能力，在校的大学生比任何时候都渴望在大学阶段通过礼仪课的指导，掌握交际技巧并使自己的能力得到提高。

今天，我们看到更多的学生投入到学习礼仪、应用礼仪、掌握礼仪这门交际艺术的氛围中，不仅是一种出自本能的需要，也是养成关注礼仪细节、展示良好素质的需要，是适应社会发展、体现个人进步的一条途径。

近年来，在大学校园里，礼仪课程的火爆就是最好的佐证。

高职高专以就业为导向的办学理念，促使学校课程的开设以服务于社会，提高学生的职业能力和职业技术为核心。

学生对知识的掌握本着够用、实用的原则，更加关注和强调实际应用与基本技能训练。

《大学生礼仪指导与训练》这本教材是工商管理类、酒店管理类、市场营销类、电子商务、现代物流类等服务性强的专业中一门非常重要的实训课程，在讲清基本礼仪理论的基础上，强调了对学生进行礼仪指导与训练的特色。

本书的特点有如下“三性”：

- 系统性。

各章节通过礼仪原理与礼仪指导部分，将前后的教学内容连接起来，通俗易懂；以案例导入各章的教学内容，提高了整体联系性；每一章的复习思考题便于学生把握和拓展知识，也便于教学安排。

- 实用性。

案例分析针对大学生更加直观和实用。

注重礼仪知识的训练和技能指导，增强了学生研究与探讨的能力培养；主要的章节内容安排了相关礼仪知识的指导与实训，有助于提高学生的实际操作技能。

<<大学生礼仪指导与训练>>

内容概要

本书的特点有如下“三性”：

· 系统性。

各章节通过礼仪原理与礼仪指导部分，将前后的教学内容连接起来，通俗易懂；以案例导入各章的教学内容，提高了整体联系性；每一章的复习思考题便于学生把握和拓展知识，也便于教学安排。

· 实用性。

案例分析针对大学生更加直观和实用。

注重礼仪知识的训练和技能指导，增强了学生研究与探讨的能力培养；主要的章节内容安排了相关礼仪知识的指导与实训，有助于提高学生的实际操作技能。

· 可读性。

本书的可读性体现在：理论内容探讨深度适当，“知识点”、“相关链接”、“实训”等内容形式多样，大量的实用性图片丰富多彩，增加了趣味性，也拓宽了学生学习的视野。

<<大学生礼仪指导与训练>>

书籍目录

第一篇 大学生基础礼仪指导与训练

第一章 礼仪概述

第一节 认识礼仪

第二节 礼仪的性质与作用

第三节 大学生的礼仪教育与礼仪修养

第二章 仪容仪表礼仪

第一节 仪容礼仪要点

第二节 大学生仪表礼仪

第三节 服饰色彩与穿戴搭配

第三章 仪态礼仪

第一节 站、走、坐、蹲姿

第二节 眼神与微笑礼仪

第三节 大学生语言谈吐礼仪

第二篇 大学生交往礼仪指导与训练

第四章 大学生日常交往礼仪

第一节 见面介绍礼仪

第二节 称呼礼仪

第三节 握手与交换名片礼仪

.....

第三篇 大学生其他礼仪指导与训练

参考文献

附录 彩图系列

<<大学生礼仪指导与训练>>

章节摘录

第一篇 大学生基础礼仪指导与训练 第一章 仪容礼仪要点 “云想衣裳花想容”。

追求容貌的美是人的天性。

随着人们生活水平的提高和社会交往的密切，各行各业的人们都力求以一种美好的容貌出现在公众面前。

这既维护了个人的自尊，又体现了对他人的尊重。

仪容主要是面部，广义上还包括头发、手部，以及穿着某些服装而暴露出的腿部。

礼仪原理 容貌是人与人交往时最引人注意的部位，容貌给他人的视觉印象迅速而直接，是彼此交往中最引人注意的部分。

认识、记住一个人，往往从容貌开始。

人与人交往，最初的印象非常重要，心理学上称为“首因效应”。

这是说，人与人第一次见面形成的第一印象，对日后的交往起着至关重要的作用，这种“首因效应”在整个交往中的作用达75%以上。

想要留下好印象吗？

请别忘记：眼睛、肌肤、妆容、笑容、表情等等都在默默为你加分或减分。

仪容的修饰不仅是打扮和美容，实际上体现的是良好的精神面貌和对生活乐观、积极的态度。

修饰仪容的基本规则是美观、整洁、卫生、得体。

不论男女，都注意头发、面部、颈部、手臂、腿部等几个方面。

仪容修饰重点主要集中在面部和发型上。

面部是一个人最突出的代表部位，面容是否洁净，是有生气、有光泽，还是灰暗、死气沉沉、憔悴疲倦，关系到一个人留给他人的印象，仪容美一个基本要求是面部清洁。

面部修饰要根据皮肤类型适当进行护理与化妆。

女士适当的化妆，重点在头、眉、唇、手，男士关注头、眉、手。

， 发型需要考虑职业类型与身材搭配。

头发要洁净、整齐，无头屑。

在职业场合中，考虑职业特点与自己的身材，男性不留长发，女性不留怪异发型。

一、肌肤护理 一个人的皮肤折射出人的健康、年龄和情绪状况。

健康的肌肤应当是有弹性、细腻光滑、湿润的，这需要一定的护理和保养。

我们常见的皮肤一般分为四种类型： 中性皮肤：pH值为5~5.6，皮肤红润细腻，富有弹性，毛孔较小，皮肤不干不油。

干性皮肤：pH值为4.5~5，毛孔细小，皮脂分泌量少，皮肤较干燥，易生细小皱纹。

油性皮肤：pH值5.6~6.6，毛孔粗大，皮脂分泌量多，皮肤油腻光亮，易生粉刺、痤疮。

敏感性皮肤：皮肤较薄，对外界刺激很敏感，易出现局部红肿、刺痒等症状。

这类皮肤应尽量避免化妆品的刺激，注重眼部、唇部的保养，以减少过敏现象的发生。

（一）肌肤的基本护理 美好的容貌，首先要注意仪容卫生，及时清洁面容。

1. 对面部清洁的要求。

对面容最基本的要求是：时刻保持面部干净清爽，无汗渍和油污等不洁之物。

修饰面部，首先要做到清洁。

清洁面部最简单的方式就是勤于洗脸。

午休、用餐、出汗、劳动或者外出之后都应立刻洗脸。

正确的洗脸方法是：用温水先润湿脸部，再将适量的清洁剂（适合自己皮肤的洗面奶、洗面乳等用双手的中指、无名指由下颌向上揉搓，手指由内向外打圈，经过鼻翼两侧至眼眶正反打圈，然后从上额至颧骨下颌部位反打圈，从颈部至左、右耳部反复多次，以达到对皮肤的清洁与按摩目的。

再用温水冲净面部的清洁剂。

洗完脸，应当补充面部营养，如护肤爽肤水、乳液、面霜等。

洁肤有三个方面的作用：一是可以清除附着在皮肤上的污垢、尘埃、细菌等；二是可以清除人体

<<大学生礼仪指导与训练>>

分泌的油污、汗液和老化的角质细胞；三是可以彻底清除皮肤上残留的化妆品。

洁肤的益处是很多的。

通过正确的清洁方式能使皮肤处于尽可能无污染和无侵害的状态中，为进一步护肤提供良好的生理条件。

清洁皮肤也是对皮肤的调整和放松的过程，在这个过程中，可以有效地激发皮肤的活力，使得毛孔充分通透，发挥皮肤正常的吸收、呼吸、排泄功能，保持皮肤良好的新陈代谢状态。

再好的化妆品，如果清洁不彻底，长年累月对皮肤的侵袭和损伤也是非常严重的，特别是化妆品中的碱性物质等不良成分残留在皮肤上是非常危险的。

清洁肌肤对不同的部位有不同的具体要求：（1）眼部清洁。

眼部分泌物要及时清除。

基本要求是无眼屎，无睡意，不充血，不斜视。

眼镜端正、洁净明亮。

工作场合不戴墨镜或有色眼镜。

眉毛的形状刻板或不雅观的话，可进行必要的修饰，但尽量不要纹眉，更不要剃眉毛。

女性眼睛不化浓妆，不用人造睫毛。

（2）耳朵清洁。

平时洗澡、洗头、洗脸时，应安全地清洗一下耳朵，及时清除耳孔中的分泌物。

个别人耳毛长得较快，当耳毛长到耳孔之外时就应进行修剪。

（3）鼻腔清洁。

鼻子处于五官的中心部位，是面部最突出的部分。

保持鼻腔的清洁，首先不要随便吸鼻子、擤鼻涕，也不要用手挖鼻孔。

鼻腔要随时保持干净，不要让鼻涕或别的东西充塞鼻孔。

其次，有些人的鼻毛过长、过旺，有碍美观，要经常修剪一下长到鼻孔外的鼻毛。

可以用小剪刀剪短，但不要当众去拔。

（4）口腔清洁。

牙齿洁白，口腔无异味，是对口腔的基本要求。

为此应坚持每天早、中、晚三次刷牙。

尤其是饭后一定要刷牙，以去除残渣、异味。

平时饭后最好不要剔牙，切忌不加掩饰地当众剔牙。

注意口腔卫生还应当特别注意口中的异味，也就是我们通常所说的口臭。

与人交谈时如果口中散发出难闻的气味，会使对方不愉快，自己也很难堪。

交谈时口角上不应有白沫。

口腔异味原因很多，口腔内本来就有多种细菌，能够分解食物残渣中的淀粉类物质和蛋白类物质，产生酸性或其他异味。

坚持随时刷牙漱口的习惯，口腔异味就自然消除了。

有时候我们吃了葱、韭菜、大蒜、萝卜等刺激性食物也会产生强烈异味，所以，在与人际交往、工作之前，如果碰巧吃了这一类食物，可在口中嚼一点茶叶、红枣和花生，它们有助于清除异味。

必要时可以使用口香糖减少口腔异味，但应当指出，参加比较正式的交际活动，在他人面前大嚼口香糖是不礼貌的。

造成口腔异味的另一个原因是口腔疾病，如龋齿、牙龈炎、牙槽脓肿、口腔溃疡等疾病。

这种原因造成的口中异味，单靠刷牙漱口的方法不可能消除。

治疗好这些口腔疾病，异味才会随之消失。

口腔异味会使一个人的良好印象大打折扣。

另外，在重要应酬之前忌食蒜、葱、韭菜、萝卜、腐乳等可让人口腔发出刺鼻气味的食物。

清洁口腔还要注意在社交场合禁止异响。

异响是指口、鼻及其他部位发出的咳嗽、哈欠、喷嚏、吐痰、吸鼻、打嗝等不雅之声的统称。

在公共社交场合和正式场合应当禁止出现异响。

<<大学生礼仪指导与训练>>

如果不慎弄出了异响，要向身边的人道歉。

(5) 脖颈清洁。

脸上干净了，不能忽视对脖子的清洁，尤其是脖后、耳后，绝不能成为“藏污纳垢”的地方。脖子上的皮肤细嫩，应给予相应的呵护，防止过早老化。

另外，在正式场合男士应当清除胡须。

通常，男士留着杂乱的胡须，一般会被认为是很失礼的，而且会显得邋里邋遢。

女士因内分泌失调而长出的须毛也应及时清除，并进行治疗。

2. 仪容中其他部位的要求。

(1) 头发。

头发是人体的“制高点”，是被人第一眼关注的地方。

所以，在公众场合，个人形象的塑造一定要“从头做起”。

整洁的头发配以大方的发型，往往能给人留下神清气爽的良好印象。

健康、秀美、干净、清爽、卫生、整齐是对头发最基本的要求。

头发不仅能够保护头皮，而且能很好地装饰头部。

一头整洁的秀发是青春活力的象征，蓬头垢面既不美观，更不礼貌，是仪容美的大忌。

保持头发的清洁，第一要勤于洗发，养成周期性洗发的习惯，一般每周2~4次。

洗发时要选择适合自己发质的洗发剂，洗净后，适当抹一些护发素或润发液以保持头发的柔软光滑。

第二要勤于梳理，养成早晚梳刷头发的习惯，每次25—50梳。

梳理时头顶和后面的头发从发根到发梢往上梳，两边的头发向左右两边梳。

轻梳慢理，持之以恒，对头发大有益处。

第三要定期修剪头发，男士最好每月一次，女士视情况而定。

对于大学生而言，在校男生前发不覆额，侧发不掩耳，后发不及领，不烫染头发；女生发型不标新立异。

总之，头发一定要洁净、修理好、梳整齐，不可以披头散发，肩背上不应有散落的头发与发屑。

清洁是保养头发最基本的方法，只要根据自己的发质，选用优质的洗发露，并遵循正确的洗发方法，天天洗发不仅不会引起掉发，反而会令头发更加健康、秀美。

要注意选择好洗发用品。

洗发用品中有一类是药物性洗发剂，如去头屑洗发精、止痒洗发水、防脱发洗发液等。

它们都是在洗发剂中加入了一定的药物原料配制而成。

每个人可以根据自己头发的情况选择其中一种。

另一类洗发剂是营洗发剂，如蛋白洗发液、水果洗发液，以及用何首乌、啤酒花配方的洗发剂等。

它们是在洗发剂中添加一定的营养性物质。

这一类洗发用品的选择要求不是太严格，可以多使用几种试试，看哪一种洗发后感觉最好。

发型是构成仪容的重要部分。

发型修饰就是在头发保养、护理的基础上，修剪一个适合自己的发型。

选择发型可从三方面考虑：第一要符合自己的性格和气质；第二要适合自己的脸型特征；第三要与自己的身材、职业相适应。

<<大学生礼仪指导与训练>>

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>