

<<职场零压力社交>>

图书基本信息

书名：<<职场零压力社交>>

13位ISBN编号：9787508488776

10位ISBN编号：7508488776

出版时间：2011-11

出版时间：水利水电出版社

作者：苏拉

页数：191

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>

## <<职场零压力社交>>

### 内容概要

中国自古就是礼仪之邦。

对社会来说，礼仪是文化的积淀和道德风尚的反映，对个人来说，礼仪是文化修养和交际能力的体现。

礼仪是神奇的东西，举手投足之间就能和别人建立沟通的桥梁。

如果不懂礼仪，你会莫名其妙地失去好人缘，会在职场中处处碰壁。

也许你想表达对领导的尊重，却总是让领导难堪；也许你工作勤勤恳恳，却总惹得同事满脸不悦；也许你想让客户相信你的公司具有竞争力，但是谈判时却总是事与愿违……不懂礼仪，就会莫名其妙地得罪人，甚至连在餐桌上都会手足无措。

掌握礼仪是人生成功的前奏。

温文尔雅的待人接物会让你赢得好人缘，从容得体的应对会让你建立广泛的社交网络。

有“礼”走遍天下，礼仪能让你左右逢源，让别人无法拒绝。

礼仪不仅仅是一层华丽的包装，而是深入骨髓的风度和修养。

其他礼仪书都在教你如何改变陋习，避免失礼的尴尬，除此以外本书还旨在提升你的气质，让你一举一动都表达出自信和从容，让优雅而高贵自内而外流露。

书中精致的全彩手绘插图，让你在赏心悦目的阅读中掌握真正的礼仪规范。

通过清晰明了的图解，你可以将礼仪规范潜移默化为自己的习惯。

本书全面介绍了人生必备的礼仪精华，仪表礼仪、举止礼仪、谈吐礼仪帮你塑造文雅得体的形象，办公室礼仪、商务礼仪、庆典礼仪让你展现干练的职业风范，餐饮礼仪、生活礼仪、公共场所礼仪让你成为最受欢迎的人。

礼仪需要学习，更需要修炼，让优雅贯穿于生活和工作的每一个细节中。

当你修身养性，让自己的内心充满关爱和尊重之后，自然就会魅力四射，优雅从容。

## <<职场零压力社交>>

### 书籍目录

#### 第1章 有“礼”走遍天下

- 1.1 礼仪让人气质高贵
- 1.2 好礼仪赢得好人缘
- 1.3 礼仪是修养的试金石
- 1.4 人际交往的黄金法则

#### 第2章 仪表礼仪

- 2.1 不可不知的着装礼仪
  - 01 衣橱里要有几件王牌衣服
  - 02 贴近身体的内衣礼仪
  - 03 千万别穿红袜子
  - 04 精心打造脚下的风采
  - 05 别把自己穿成“圣诞树”
  - 06 面试一定要穿正装
  - 07 职场新人应该注意的着装礼仪
  - 08 穿着要符合职场角色
  - 09 参加派对的着装礼仪
- 2.2 不化妆的女人没礼貌
  - 01 护肤是女人的重要功课
  - 02 彩妆让自己更加职业化
  - 03 不同场合化不同的妆
  - 04 得体的妆容有品位
  - 05 手是你的第二面孔
  - 06 别让发型破坏你的形象
  - 07 香水不要洒太多

#### 第3章 举止礼仪

- 3.1 让举止更优雅
  - 01 如何站立让你亭亭玉立
  - 02 如何坐得优雅自信
  - 03 每一步都要走出优雅
  - 04 让下蹲也成为一种美
  - 05 上下车也要得体
  - 06 手到底应该放在哪儿
- 3.2 如何优雅地待人接物
  - 01 学会递接物品
  - 02 引导与指示——让手势说话
  - 03 微笑增添你的魅力
  - 04 眼神的表达，此时无声胜有声

#### 第4章 谈吐礼仪

- 4.1 发声的艺术
  - 01 你的声音可以更加悦耳
  - 02 说话要大声、清楚
- 4.2 与人交谈的艺术
  - 01 最聪明的拒绝之道
  - 02 做一个善于倾听的人
  - 03 多聊别人感兴趣的话题

## <<职场零压力社交>>

- 04 你会说客套话吗
- 05 道歉与致谢的艺术
- 06 学会祝贺别人
- 07 不使用否定的语言
- 08 赞美, 让别人笑靥如花
- 09 聪明人不说“你错了”

### 第5章 办公室礼仪

#### 5.1 办公室里需要注意的事

- 01 面试礼仪, 准备成为白领丽人
- 02 你的办公桌够整洁吗
- 03 温柔地对待办公用品
- 04 办公用品不可带回家
- 05 办公室用餐时注意形象
- 06 开门、关门的学问

#### 5.2 与同事的相处之道

- 01 办公室新人, 不要太露锋芒
- 02 从心理上融入团队当中
- 03 有了功劳, 不要独享荣誉
- 04 和同事保持一定距离
- 05 职场避免流言蜚语的绝招

#### 5.3 与领导的相处之道

- 01 上司公务旅行, 下属该做什么
- 02 迟到了怎么办
- 03 如何向领导请假
- 04 怎样向领导汇报工作
- 05 这样向领导提建议

### 第6章 商务礼仪

#### 6.1 初次见面的礼仪

- 01 介绍是拓展人脉的第一步
- 02 如何交换名片
- 03 用对尊称很重要
- 04 记住别人的名字
- 05 让掌心传递友谊
- 06 如何鞠躬才合“礼”
- 07 掌握正确的社交距离
- 08 道别的礼仪

#### 6.2 商务接待与拜访

- 01 引领客人的礼仪
- 02 办公室接待礼仪
- 03 乘电梯和走楼梯的次序
- 04 乘车的座序
- 05 公关人员的拍照礼仪
- 06 如何接待不速之客
- 07 商务拜访, 做个礼貌的客人
- 08 会务接待的果盘和鲜花

#### 6.3 商务联络礼仪

- 01 接打电话的礼仪

## <<职场零压力社交>>

- 02 打电话也要注意形象
- 03 如何替别人接听电话
- 04 如何应对棘手的电话
- 05 需要知道的手机礼仪
- 06 发短信也有讲究
- 07 发E-mail也要讲究书信礼仪
- 第7章 重大商务场合的礼仪
  - 7.1 庆典与仪式
    - 01 庆典礼仪
    - 02 会议礼仪
    - 03 会议室座位的次序
    - 04 谈判桌上要显出风度
    - 05 谈判位次要体现尊重
    - 06 商务谈判中的说话礼仪
  - 7.2 互赠礼品
    - 01 商务礼品的选择有讲究
    - 02 如何给外商送礼
    - 03 郑重大气地赠送礼物
    - 04 友善大方地接受馈赠
- 第8章 餐饮礼仪
  - 8.1 中餐礼仪知多少
    - 01 圆桌上的座位安排
    - 02 点菜也有大学问
    - 03 进餐时要有淑女风度
    - 04 斟酒与碰杯的学问
    - 05 如何敬酒、劝酒
    - 06 婉拒领导敬酒
    - 07 使用筷子的礼仪
    - 08 谁来买单
  - 8.2 如何优雅地吃西餐
    - 01 西餐的宴会礼仪
    - 02 长桌上的座次
    - 03 先喝汤还是先吃鱼
    - 04 认识西餐的餐具
    - 05 右手拿刀,左手拿叉
    - 06 小餐巾,大礼仪
    - 07 轻松自如吃西餐
    - 08 优雅品尝苦咖啡
    - 09 洋酒该怎么喝
  - 8.3 聚会与舞会
    - 01 自由不放纵——自助餐礼仪
    - 02 美酒搭配优雅——鸡尾酒会礼仪
    - 03 以茶会友——品茶礼仪
- 第9章 生活礼仪
  - 9.1 与家人相处的礼仪
    - 01 大事当与父母商
    - 02 长辈生日记心上

<<职场零压力社交>>

- 03 不要抱怨家人
- 9.2 与朋友往来的礼仪
  - 01 做婚礼上的文明嘉宾
  - 02 探病也有讲究
  - 03 严肃庄重地参加葬礼
- 9.3 赠送礼物的礼仪
  - 01 拿什么孝敬父母
  - 02 用什么表达爱意
  - 03 朋友结婚送什么
  - 04 朋友生子送什么
  - 05 探望病人送什么
  - 06 送花的礼仪
- 第10章 公共场所礼仪
  - 10.1 休闲活动时的礼仪
    - 01 观看演出时不要打扰别人
    - 02 观看比赛时要当文明观众
    - 03 游泳池内需要注意的礼节
    - 04 洗手间里的优雅原则
  - 10.2 使用交通工具的礼仪
    - 01 做公共汽车上的文明者
    - 02 火车旅行予人方便
    - 03 乘坐飞机的礼仪
    - 04 做一个优雅的司机
  - 10.3 涉外及旅行礼仪
    - 01 入住酒店的必备常识
    - 02 受到外国人邀请时需注意的事
    - 03 与外国人聊天需要注意的事
    - 04 在异国他乡需要知道的事
    - 05 各国礼仪习俗与禁忌

## <<职场零压力社交>>

### 章节摘录

第1章 有“礼”走遍天下 1.1 礼仪让人气质高贵 成功女性与普通女性之间在形象和气质上的差别，除了华丽得体的着装以外，更重要的是，成功女性由内到外洋溢着自信，她们似乎永远充满激情，永远从容淡定。

人们常常称赞美女“天生丽质”。

天生美丽的女人是有的，但是高贵的气质需要后天的培养。

气质高贵的女人一言一行，一举一动都能表达出恰到好处的自尊与自信。

礼仪是一件透明的华服，可以让我们的优雅气质从内到外流露出来。

得体的着装和优雅的举止，不仅仅是做给别人看，而且能表现一个女人的生活态度。

对自己用心的女人，非常注重生活品质，总能展现积极热情的精神面貌。

而萎靡不振、不修边幅的女人，仅从她们憔悴的外表就能轻易地看出她们的消极心态。

为什么美女随处可见，而举止优雅的女人却很难看到呢？

因为漂亮的脸蛋可以通过化妆或整容速成，而高贵优雅的气质需要用一生去修炼。

礼仪最基本的层次是修饰言谈举止，规避陋习；第二个层次是满足他人的期望；最高的层次是自由地表达对自己和对别人的尊重。

如果只注重着装打扮和行为举止，而缺乏内在的修养，只是有了一个光鲜亮丽的躯壳，并没有从根源上提升自己的气质。

当我们发自内心地尊重自己、尊重别人的时候，举手投足都会散发高贵的气质。

反过来，光彩照人的形象和优雅得体的言谈举止能帮我们建立自尊，增强自信。

1.2 好礼仪赢得好人缘 学生时代，我们几个要好的朋友常常凑在一起。

在朋友圈里，我们觉得很安心。

对朋友圈以外的人，则不闻不问，漠不关心。

走上社会之后，如果还只和少数几个朋友来往，就会限制自己的视野。

“朋友多了路好走”，多交一些朋友能够为我们的事业发展带来很多机会。

我们要和同事、客户、合作伙伴多多沟通，既可以建立良好的工作关系，又能增强自己的工作能力。

社交礼仪是联络感情的重要途径。

朋友往来、拜访客户、互送礼物、宴请宾客，在这些活动中，我们要真诚地表达自己的尊重，才能达到增进感情的效果。

苏格拉底说：“你必须奉献你真挚的爱，用尊重来赢得别人的心。

”

<<职场零压力社交>>

编辑推荐



<<职场零压力社交>>

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>