

《优雅的细节》

图书基本信息

书名：《优雅的细节》

13位ISBN编号：9787122280241

出版时间：2016-10

作者：[韩]黄桢善,[韩]李炫周

页数：217

译者：吴娅蕾

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《优雅的细节》

内容概要

优雅是一种谜样的气质，它很难轻易被虏获，却又无时无刻不受到人们的追捧。要想成为一位他人眼中优雅的魅力女性，可以通过自己的努力来达成。

《优雅的细节：魅力女性提升气质的118个秘诀》从日常、约会、餐桌及饮酒四个方面介绍了118条“优雅的细节”，告诉女性在上下楼梯的时候、弯腰捡掉落物品的时候、接电话的时候、下车的时候、与他人同行的时候、在餐厅里拖拉餐椅的时候、聚餐中喝酒的时候等生活中的琐碎场景下，应该以如何的姿态做到“优雅”二字。

无论翻到书的哪一页，都能看到简单图示的说明。勤加练习，终获优雅。

《优雅的细节》

作者简介

作者：黄桢善

韩国首屈一指的商务形象设计师，毕业于高丽大学教育学院企业教育系。现为美国形象顾问协会（AICI）旗下韩国人力开发学会会员，形象设计公司IMAGE WORKS的总裁，并任多家企业商务形象咨询顾问。拥有扎实的高校理论研究背景和多年形象设计咨询经验，为众多职场精英提供独特而实用的个人色彩设计咨询服务。著有《职场女性的魅力衣装》《型女必备色彩风格书》《女性妆扮色彩学》等。

绘图：李炫周

韩国成均馆大学视觉设计专业研究生，15年平面设计经验。现任IMAGE WORKS设计部经理，负责企业CI开发与个人PI形象设计。

《优雅的细节》

书籍目录

1. 优雅的日常细节 Daily Attitude Lesson
- 001 切勿冷笑 2
- 002 从打量自己开始新的一天 4
- 003 让你的妆容干净起来 6
- 004 化妆请在暗地里 8
- 005 让你的发色柔和一些 10
- 006 制服也要用心穿出自己的品味 12
- 007 摆脱单一与沉重 14
- 008 学会穿内衣 16
- 009 不要太执着于购物纸袋 18
- 010 别让你的钱包鼓胀开来 20
- 011 优雅地拎起你的手提包 22
- 012 不要让你的化妆用品看起来脏兮兮 24
- 013 昂首挺胸，做自信的你 26
- 014 问候的重要性 28
- 015 审视你的坐姿 30
- 016 无论何时何地，“坐”出你的气质来 32
- 017 “二郎腿”也要跷得优美 34
- 018 让脚步轻快起来 36
- 019 走路时不要发出声响 38
- 020 上下楼梯时保持轻松、明快 40
- 021 根据TPO来决定你的步伐 42
- 022 注意你的手部动作，而不是你的美甲 44
- 023 用中指捡拾小物品 45
- 024 不要用手指乱指 46
- 025 用双手以划圆弧的方式递东西 47
- 026 递送小物品的细节也能表现出你的优雅 48
- 027 不要歪着头打电话 49
- 028 用双手取耳环 50
- 029 将头发拢到耳后，小动作也能散发魅力 51
- 030 哪怕是生理现象也要注意处理方式 52
- 031 看手表的动作也要与众不同 53
- 032 如何撑伞 54
- 033 手势也“妩媚” 55
- 034 用双手写字 56
- 035 开关门时用另一只手轻扶门面 57
- 036 不可轻视的“捡拾物品” 58
- 037 学会穿脱外套 60
- 038 如何折叠外套 63
- 039 将外套搭在手臂上也要注意细节 64
- 040 整理好的外套还要会摆放 65
- 041 倾听他人讲话时不要玩笔 66
- 042 没事儿不要总是玩自己的发梢 67
- 043 无聊时不要用手撑着下巴 68
- 044 在任何地方都避免蜷腿蹲坐 69
- 045 不要让抱臂变成习惯 70
- 046 不要心神不宁地抖腿 71

《优雅的细节》

- 047熟悉观看演出的礼仪，从订票开始吧72
- 048乘坐拥挤的地铁时也要留心你的行为76
- 049招呼出租车时也应遵守公共道德80
- 050将你的素质带上飞机和火车82
- 051不要电梯的门一开就马上进电梯84
- 052不要在洗手间留下痕迹86
- 053医院里并非只有你一个病人88
- 054不要在售货员面前自命清高90

2. 优雅的约会细节Date Attitude Lesson

- 055用优雅的约会抓住男士的心94
- 056让你的约会装扮表露出小心机96
- 057让你的温柔发光98
- 058学会“眉目传情”100
- 059挽着手走的时候注意不要妨碍其他行人102
- 060不要急着十指相扣104
- 061坐得近一点，可以增加亲密感106
- 062你对他的心意，也会融进膝盖里108
- 063即使不露出大腿也很性感110
- 064懂得用食物来分享感情112
- 065不要过于明显地去看对方付钱的动作114
- 066不要每次都让对方请客116
- 067不要从头或从腿先行118
- 068兜风的时候，让男士充分展现开车的自豪感吧120
- 069不管遇到什么样的状况都不要闹情绪122
- 070分开的时候要留下些遗憾的韵味124
- 071见长辈前要从衣服着装上面下功夫126
- 072从按铃的瞬间开始嘴角上扬128
- 073将鞋整齐地脱放在角落里130
- 074用礼物来表达高兴感激之情132

3. 优雅的餐桌礼仪Dinner Attitude Lesson

- 075愉快的心情是用餐的基础136
- 076提前预约用餐的场所138
- 077着装注意场合140
- 078不要被陌生的菜单吓破了胆142
- 079用餐的时候不要移动座位144
- 080不要随心所欲想坐哪就坐哪146
- 081将手提包放在不妨碍他人的地方148
- 082餐巾布不要像抖浮毛一般地展开150
- 083将餐巾布放在指定的位置152
- 084用餐具也可以交流154
- 085不捡掉落的餐具156
- 086不要拿餐具来指人157
- 087胳膊肘不要放在桌子上面158
- 088用餐时不要张开手臂160
- 089不要像拿铅笔一样拿汤勺162
- 090喝汤时不要发出声音164
- 091不要附身就着盘子吃东西166

《优雅的细节》

- 092不要摸脸或者头发167
- 093面包一定要用手拿着吃168
- 094不要将鱼皮剥下来172
- 095挤柠檬汁时不要溅出来174
- 096不要随意交换盘子吃东西175
- 097不可说“我要十分熟！”176
- 098每次只切一小块178
- 099将烤串上的食物全部弄下来再吃180
- 100在洗手钵里洗手指181
- 101碗再小也不要端着吃182
- 102使用沙拉专用的刀叉184
- 103咀嚼时不张嘴186
- 104不要嘴里含着食物说话187
- 105吃东西时不要将嘴巴塞满188
- 106注意选择佐餐话题189
- 107吃甜点也要像吃正餐一样190

4. 优雅的饮酒礼仪Drink Attitude Lesson

- 108喝酒也要喝得有教养194
- 109干杯之前嘴不碰杯196
- 110啤酒不要倒满198
- 111倒酒不要溢出酒杯200
- 112不要拿着酒杯接红酒202
- 113如何自然地坐在酒吧的椅子上204
- 114优雅地保管好自己的手提包206
- 115学会喝鸡尾酒208
- 116在聚餐场合不要嘟嘟囔囔210
- 117做一个在酒桌上也大受欢迎的人214
- 118先向陌生人微笑搭话216

《优雅的细节》

精彩短评

- 1、书不大也不算太厚，看起来简单，却是很实用的。每页一个小细节。有图有说明。另外原著中有一些是适用于韩国的国情的，在加工的时候进行了处理，使其更符合中国的情况。——编辑加工手记
- 2、简单实用

《优雅的细节》

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：www.tushu111.com