

# OBSAH

- ÚVOD 5
- ČLOVĚK A LIDÉ** 13
- Umění rozvíjet osobnost* 13
- Člověk, tvor společenský 13
- Individualita člověka 13
- Člověk jako pevná  
součást společnosti 13
- Osobnost člověka 14
- Intelekt 15
- Mravní síla 15
- Společenská schopnost 16
- Schopnost rozumět lidem 17
- Žena a muž* 18
- Žena a muž ve společnosti 18
- Žena udává tón 19
- Muž džentlmen 19
- Vkus a takt* 20
- Jednáme s lidmi* 22
- První dojem 22
- Navazujeme rozhovor 22
- Seznamujeme naše známé 24
- Jednáme s lidmi* 24
- Trapné situace 26
- Dodat lidem pocit jistoty 27
- Maličkosti, na nichž záleží 27
- Sebeovládání a rozvaha,  
vyrovnanost a sebedůvěra 28
- Nikdo není tak dokonalý, aby se  
vyhnul nepřijemnostem 29
- Řeč 31
- Rozhovor 32
- ČLOVĚK A JEHO ZJEV** 35
- Osobitý výraz* 35
- Přirozenost 35
- Chůze 36
- Postoj 36
- Sezení 36
- Výraz obličje 37
- Převabná žena* 38
- Krása jako příslib štěstí 38
- Respektovat potřebu  
odpočinku 39
- Zdravě se stravovat 40
- Správně dýchat 42
- Tělesné cvičení 42
- Čistota **půl zdraví** 43
- Dámská móda oblékání 44
- Osobní styl 44
- Získat schopnost  
výtvárného vidění 45
- Jaká je vaše barva 45
- Jak se oblékat 46
- Doma 46
- V zaměstnání 46
- Vycházkové oblečení 46
- Koktajlové šaty 47
- Večerní oblečení 47
- Sportovní oblečení 47
- Pláště 48
- Klobouk 48
- Obuv 48
- Rukavice 48
- Kapesník 48
- Kabelky 49
- Šperk 49
- Svatební úbor 49
- Graciéznost pohybu 49
- Elegantní muž* 50
- Fyzický stav 50
- Pružnost a svěží vzhled 51
- Čistota a hygiena 51
- Vkus v oblékání 52
- Pěkný oblek pro všechny 52
- Funkčnost v oblékání 52
- Praktičnost odívání 53
- Najděte svůj styl 53
- Styl oblékání 54
- Evropská pánská móda 55
- Co vám sluší 56
- Pánská garderoba 58
- Pracovní oblek 58
- Společenský oblek 59
- Večerní oblek 59
- Oblečení pro zvláštní  
příležitost 60
- Sportovní oblek 61

- Doplnky 61  
 Plášť 61  
 Umění nosit oblek 61  
**ČLOVĚK DOMA** 63  
*Společenská výchova v rodině* 63  
 Význam rodinné výchovy 63  
 Výchova dětí v rodině 65  
*Domácnost* 66  
 Zařízení bytu 66  
*U stolu* 67  
 Jídelní stůl 67  
 Úprava stolu 69  
 Chování u stolu 71  
 Gastronomie při stolování 72  
*Domácí společenský styk* 74  
 Domácí návštěva 74  
 Přijímáte hosty 74  
 Vykonáváte návštěvu 77  
**ČLOVĚK**  
**VE SPOLEČNOSTI** 79  
*Na ulici* 79  
*Pozdrav,*  
*představování, oslovení* 82  
 Muž zdraví 83  
 Žena zdraví 84  
 Slova pozdravu 84  
 Podání ruky 85  
 Políbení ruky 85  
 Představování 86  
 Vizitky 87  
 Oslovování 88  
*Telefon* 90  
*V restauraci* 91  
 Příchod ke stolu 91  
 U stolu 91  
 Kouření v restauraci 93  
 Nehody u stolu 93  
 Placení 94  
 Jak jíme různá jídla 94  
 Nápoje 98  
*V kavárně a v nočním klubu* 98  
 Espresso a snack bary 99  
 V kavárně 99  
 V nočním klubu 100  
 Při tanci 100  
*Společenské události* 101  
 Recepce 101  
 Banket 102  
 Rozsazení u stolu 104  
 Rout 105  
 Koktajl 105  
 Gastronomické  
     příležitosti v zahraničí 106  
 Ples 106  
 Svatební hostina 107  
 Svatební výročí 108  
*Divadlo,*  
*koncert, kino, výstava* 108  
 Divadlo 108  
 Koncert 108  
 Kino 109  
 Výstava 109  
 Vernisáž 109  
*Na cestách* 109  
 Tramvaj, trolejbus 109  
 Automobil 110  
 Vlák 110  
 Letadlo 111  
 Na lodi 112  
 V hotelu 112  
*Jste ve světě* 114  
 Amerika (USA) 114  
 Anglie 115  
 Austrálie 116  
 Belgie 116  
 Bulharsko 117  
 Čína 117  
 Egypt 117  
 Francie 118  
 Írán 119  
 Irsko 119  
 Itálie 119  
 Japonsko 120  
 Jugoslávie 121  
 Kuba 122  
 Maďarsko 122  
 Německo 122  
 Polsko 123

Portugalsko 124  
Rakousko 124  
Řecko 125  
Sýrie 125  
Sovětský svaz 125  
Španělsko 126

Švédsko 126  
Švýcarsko 127  
Turecko 127  
Československo 128  
ZÁVĚR 129