

## 第二章 个人礼仪

个人是社交的基本参与者。离开了个人的参与,社交将难以进行,甚至无从谈起。作为社交的参与者,每个人在以礼对待社交对象的同时,也有必要对个人形象加以关注,以免失礼。个人礼仪就是有关个人社交形象的构建、塑造与维护的具体规范,它是社交参与者在社交之前必须要注意的。因此,个人礼仪被视为社交礼仪的基础。

个人礼仪是社会个体的生活行为规范与待人处世的准则,是个人仪态、仪容、服饰、言谈、举止等方面的个体规定,是个人道德品质、文化素养、教养良知等精神内涵的外在表现。其核心是尊重他人、与人友善、表里如一、内外一致。在社交过程中,个人礼仪是评价一个人的重要因素。因此,学习并运用个人礼仪,将有益于人们更规范地设计个人形象,更充分地展示个人的良好教育与优雅风度。本章从仪容礼仪、仪表礼仪、仪态礼仪进行了详细的介绍与分析,使人们能够在理论与方法上掌握个人礼仪的要求与规定,同时还可以帮助人们在日常生活中遵守个人礼仪的有关规定。

### 第一节 仪容礼仪



#### 情景导入

1960年9月,尼克松和肯尼迪在全美国的电视观众面前举行竞选总统的第一次辩论。当时,这两个人的名望和才能大体相当,可以说是棋逢对手。但大多数评论员预料,尼克松素以经验丰富的“电视演员”著称,可以击败比他缺乏电视演讲经验的肯尼迪。但事实并非如此,为什么呢?肯尼迪事前进行了练习和彩排,还专门跑到海滩晒太阳来养精蓄锐。结果他在屏幕上出现时精神焕发、红光满面、挥洒自如。而尼克松没有听从电视导演的规劝,加之那一阵子十分劳累,更失策的是面部化妆用了深色的粉,因而在屏幕上显得精神疲惫、表情痛苦、声嘶力竭。正如一位历史学家所形容:“让全世界看来,他好像是一个不爱刮胡子和出汗过多的人,在带着忧郁感等待着电视广告告诉他怎么不要失礼。”

仪容通常是指个人的外貌和外观,它由发型、面容以及所有未被服饰遮掩,裸露在外的肌肤构成,在个人整体形象中居于显著地位,如图 2-1 所示。仪容传达出最直接、最生动的第一信息,反映着个人的精神面貌。在人际交往中,每个人的仪容都会引起交往对象的特别关注,并将影响到对方对自己的整体评价。

仪容的首要要求是仪容美,其包括三个方面:仪容自然美、仪容修饰美和仪容内在美。

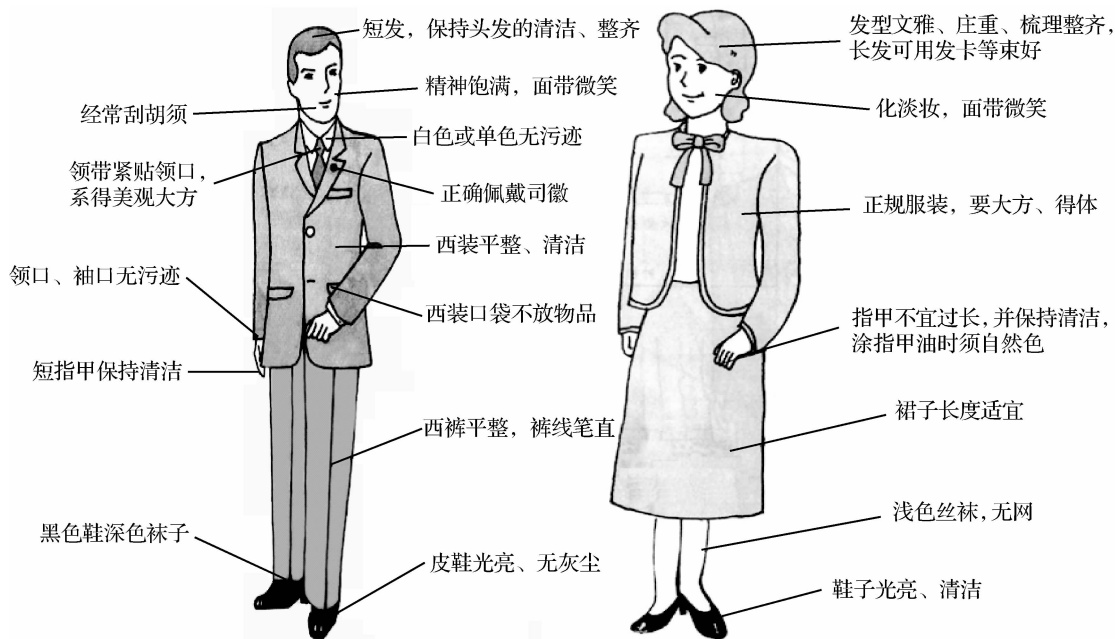


图 2-1 仪容示意图

(1) 仪容自然美。仪容自然美是指仪容的自然条件较好,五官精致,天生丽质,目睹此人之后让人赏心悦目。尽管不应以貌取人,然而美丽端庄的容貌容易给人留下较好的印象。

(2) 仪容修饰美。仪容修饰美是仪容礼仪关注的重点,修饰仪容的基本原则为美观、整洁、卫生、得体。仪容的修饰美是指依照规则、场合与个人条件,对仪容施以必要的修饰,扬长避短,塑造出美好的个人形象,这在人际交往中是非常必要的,这样做增加了自己在人际交往中的自信,同时给人以美的享受。在人际交往的过程中,对自己做必要的修饰是一项基本礼仪。

(3) 仪容内在美。仪容内在美是仪容美的最高境界,它是指通过个人努力,不断提高个人的文化、艺术素养和思想、道德水准,培养出自己高雅的气质与美好的心灵。

真正意义上的仪容美应当是上述三个方面的高度统一,忽略其中任何一个方面都会使仪容美黯然失色。

## 一、面部与手的修饰

仪容在很大程度上指的就是人的面部,由此可见,面部修饰在仪容修饰中占据举足轻重的地位,修饰面部的首要工作要做到清洁,即勤洗脸,使脸部看上去清爽、无油光。修饰面部主要包括如下几个方面。

### 1. 眼睛

眼睛是心灵的窗户,正所谓“巧笑倩兮,美目盼兮”,一个人的眼睛能反映一个人的精神状态以及态度,因此,对眼睛的修饰已经变成仪容美的核心。对眼睛的修饰需要遵循如下原则。

(1) 保持清洁。一定要保证眼部的洁净,主要是指清除眼睛的分泌物,这是最基本的要



求,同时也是最重要的方面,须时刻谨记于心,不可忽视。

(2) 保持美观。日常生活中要注意预防眼部疾病,如沙眼、红眼等,如眼睛患有传染病,则应该避免出现在社交场合中,免得让他人近之不宜,避之不恭。在日常生活中要保证眼睛得到足够的休息,以免影响到眼睛的美观。睡眠不足、生活不规律等都是影响眼睛美观的原因。

(3) 眼镜的佩戴。在社交场合,不能戴墨镜或者有色眼镜,对于近视的人来说,在保证舒服的情况下,应佩戴与自己的脸形适合的眼镜,并保证眼镜的清洁。

(4) 眉毛的修饰。如果一个人拥有漂亮的眼睛,但是却没有与之相称的眉毛,会使眼睛黯然失色。如果感到自己的眉形较刻板或者不甚雅观,可以适当地对自己的眉毛进行修饰。对于眉毛较少、较短或较细的人,可以描眉弥补;对于眉毛过长且杂乱的人,可以采用修眉、剪眉、拔眉或者剃眉的方法,修出眉形。

## 2. 嘴部

嘴处于面部最显眼的位置,光滑、红润的嘴唇是面部最灵活的部分,它与眼睛配合工作,可以将个人的情感、态度自然地流露出来,所以,在仪容修饰部分,嘴唇的修饰也非常重要。

(1) 保持口腔清洁且无异味。嘴是人的进食之处,同时也是人的发声之所,是与人沟通的主要部位,所以保持嘴的清洁至关重要。保持嘴的清洁,一方面要保持嘴唇上无异物、无油迹等,时刻保持嘴唇的红润与光洁;另一方面要保持牙齿的洁白与清洁,口腔无异味。医学提倡每天定时刷三次牙,并且经常使用漱口水来清理口腔,去除异味、异物。在有重要应酬之前,切忌食用韭菜、大葱、大蒜等会让口腔发出刺激性气味的食物,以免产生尴尬。如果发现自己口腔有异味,要及时去除,可以采用诸如用淡盐水漱口或嚼口香糖的方法,但是切忌在客人面前嚼口香糖。

(2) 嘴唇的修饰。在社交场合中,保持嘴唇的红润与光洁,是嘴唇修饰的基本要求。尤其对于女性而言,涂口红是社交场合中基本的礼仪。涂口红不仅可以帮助女性掩盖嘴唇的缺陷,而且可以增加其在社交过程中的自信,使其更具有魅力。有一点需要注意:口红颜色的选取要根据肤色、唇形、服装而定,这样才能使女性看起来有气质。

(3) 胡须的修饰。对于男性,胡子应该刮干净或修整齐,一般不允许留八字胡或其他奇怪形状的胡子。在社交场合中,即使是胡子茬被他人看到,也是非常失礼的,所以男士应养成每天修面剃须的好习惯,如无特殊的信仰或民族习惯,最好不要蓄须。对于有些女性而言,如果嘴上的汗毛过浓,也应注意修饰。

## 3. 手部

手是肢体中使用最多、动作最多的部位,因此难免得到众多目光的眷顾。“手是人的第二张脸”,如果手的“形象”不佳,整体形象将大打折扣。因此,适时、适度地保护与美化手部是非常重要的。在修饰手部时要注意以下几个细节。

(1) 保持清洁。要保持手部的清洁,养成勤洗手的良好习惯。通常在吃饭前、打扫卫生或上完洗手间后、手上沾有污垢等情况下必须清洁自己的双手。

(2) 不留长指甲。要养成勤剪指甲的良好习惯,手指甲的长度以不超过手指指尖为宜,一定要保证指甲的清洁,同时要注意对指甲的美化。

(3) 清除手臂的汗毛。对于手臂上汗毛过浓或过长的人来说,在出席较正式的社交场



合时,应采用适当的方法进行脱毛。在他人尤其是异性面前,不应使自己的腋毛“过分招摇”,女性要尤其注意。

## 礼仪贴士

### 护肤小秘方

#### ◎ 黄瓜美容

黄瓜纤维丰富、娇嫩,食之能促进排泄肠内毒素。吃黄瓜还可以降低血脂。另外,黄瓜还具有美容护肤作用,黄瓜中的丙醇二酸还可以减肥。鲜黄瓜的黄瓜酶是很强的活性生物酶,能有效促进机体新陈代谢,促进血液循环,达到润肤美容的作用。黄瓜具有摄取身体多余热量的作用,还能消除皮肤的发热感,使发热皮肤趋于平稳,同时排出毛孔内积存的废物,去除褐斑,使肌肤更加美丽,特别对容易出汗及脸上常长小疙瘩的人更合适。

黄瓜美容的方法是:把一根鲜黄瓜切成薄片,先用热毛巾在脸上仔细擦拭,接着仰面将黄瓜片逐一贴在脸部。鼻子等不好贴部位,可把黄瓜切成半片贴在上面。保持10分钟左右,最后再用热毛巾把脸部擦拭干净。黄瓜美容法坚持每天做一次,能使皮肤柔润,毛孔内不积存污物,肌肤焕然一新,达到清洁皮肤的效果。

#### ◎ 蛋清去死皮

把蛋清涂在皮肤上,可溶掉死皮,等蛋清干后用温水洗去,死皮便脱去,使人容光焕发。

#### ◎ 花生酱软肤霜

将两勺花生酱涂在膝和手肘等粗糙部位的皮肤上,等10分钟抹去,温水洗净。花生酱富含蛋白质和脂肪酸,有助于软化和美化那些干燥起屑的皮肤。

#### ◎ 乳酪洁肤霜

把一勺乳酪和一勺柠檬汁混合后涂在脸上,等10分钟后,用温水洗净,然后擦上肌肤水及润肤品,肌肤会变得洁白无瑕。

#### ◎ 柠檬青瓜紧肤霜

把一个新鲜青瓜切成大块放入搅拌机中,搅成浆状,去渣,加入一个新鲜柠檬的汁和1/4杯水,用棉花棒涂在皮肤上,皮肤立刻紧收起来。

#### ◎ 冻奶去眼肿

把棉花团在冻奶中浸泡,取出敷眼5分钟,之后再在眼皮上贴两片梨或菠萝,可使眼睛明亮。

#### ◎ 润唇膏

把半勺干麦片与1/8匙蜂蜜及1匙牛奶混合成糊,涂在嘴唇上按摩,然后用清水洗净,嘴唇会光亮润泽。

## 二、头发的修饰

仪容整洁最基本的要求是要拥有整洁干净的头发。现在,不同的发型能带给人整洁、庄



重、洒脱、文雅、活泼等不同的感觉,更重要的是能反映一个人的道德修养、审美水平、职业层次以及行为规范。人们常常可以根据一个人的发型判断出其所从事的职业、身份、受教育程度、生活状况及卫生习惯,同时也可以感受出其对工作、生活的态度。因此,不同气质、爱好、脸形、发质、年龄的人要针对自身的情况,扬长避短,选择和修饰适合自己的发型。如图 2-2 所示是影星奥黛丽·赫本的经典发型。



图 2-2 奥黛丽·赫本的经典发型

### 1. 保持头发的清洁与健康

首先,保持头发清洁是头发修饰的基本要求。头发作为人体的一部分,常常会被皮脂分泌物、风沙、汗液等污染,如果长时间不清洗,就会产生异味,这不仅破坏了自身的形象,同时也容易引起他人的反感,所以,保持头发的清洁至关重要。清洗头发是保持头发干净、清洁的基本方法。至于洗头的次数可以因人而异,如发质较油腻的人或是运动量多且易流汗的人,最好每天一次;而活动量较少或发质较干燥的人可以两三天洗一次头。其次,在洗发后护发也是必要的,护发可以保持头发柔顺、光滑,修复受损的发质。最后,要勤梳理修剪头发,让发型保持美观。

### 2. 发型与脸形协调

(1) 方形脸。方形脸的人留额发宜遮掩额部的两角,所以,额发要有倾斜感,做到方中见圆。头发的两侧可选择卷曲的波浪形,以改善方形脸的形状。还可利用卷曲的长发遮住下颌两侧,遮掩太宽的下颌线条。近年来,由于人们的审美标准逐渐改变,方形脸因极富个性而得到青睐,所以不少女性不加掩饰,选择富于个性的发型。

(2) 三角形脸。其特征是上窄下宽,所以在选择发型时应平衡上下宽度,可用波浪形发卷增加上部分的分量,也可用头发掩饰较为丰满的下部。不宜将额发向上梳,以免暴露额头太窄的缺陷。分缝可采用中分或侧分。耳旁及以下的头发不宜留太多,也不宜选择贴紧双颊的发型。

(3) 倒三角形脸。其与三角形脸恰好相反,可以选择掩饰上部、增宽下部的发型。可将头发做成大量蓬松的发卷,并遮掩部分前额。具体选择时,最忌选往上梳的高头型,这样只会突出细小的下巴,使整个脸部更不平衡。可以使耳边的头发留得多一些,并显出额角,令脸部变得丰满一些。这样的脸形不宜选择直的短发和长发等自然款式。刘海儿可留得美观大方而不全部垂下。面颊旁的头发要梳得蓬松,以给人头发很多的感觉,这样可以遮掩较宽的上部分。

(4) 椭圆形脸。其是东方女性最理想的脸形,拥有这种脸形的人梳什么样的发型都不



会难看。不过,如果选择中分、左右均衡的发型,更能体现娴静、端庄的美感。若留一袭黑色直发披在肩头,更有飘逸之感。

(5) 如果脸棱角突出、下巴稍宽,则在选择发型时,应掩盖太突出的棱角,使脸部看上去长一些,增加柔和感。可以利用波浪形增加脸部的柔和感,并宜将前额和头顶的头发上扬,露出部分额头,但切忌全部露出。

### 3. 发型与体型协调

(1) 高瘦型。该体型的人容易给人以细长、单薄、头部小的感觉。要弥补这些不足,发型就要生动饱满,应避免将头发梳得紧贴头皮,或将头发搞得过分蓬松,显得头重脚轻。一般来说,高瘦身材的人比较适于留长发、直发。应避免将头发削剪得太短薄,或高盘于头顶上。头发长至下巴与锁骨之间最理想,且要使头发显得厚实、有分量。

(2) 矮小型。个子矮小的人给人一种小巧玲珑的感觉,在发型选择上要与此特点相适应。发型应以秀气、精致为主,避免粗犷、蓬松,否则会使头部与整个形体的比例失调,给人头大身小的感觉。身材矮小者也不适宜留长发,因为长发会使头部显得更大,破坏人体比例的协调。烫发时应将花式做得小巧、精致一些。该体型的人若盘头会给人身材增高的感觉。

(3) 高大型。该体型的人会给人一种力量美,但对女性来说,缺少苗条、纤细的美感。为适当减弱这种高大感,发式要大方、简洁。一般以直发或者大波浪卷发为宜,且头发不要太蓬松,总的原则是简洁、明快、线条流畅。

(4) 矮胖型。矮胖者显得健康,要利用这一点制造一种有生气的健康美,譬如选择运动式发型。此外,应考虑弥补缺陷。矮胖者一般脖子显短,因此不要留披肩长发,应尽可能让头发向高度发展,显露脖子以增加身体的高度感。头发应避免过宽或过于蓬松。

### 4. 发型与服饰协调

(1) 与西服相适应的发型。无论直发还是烫发都要梳理得端庄、整洁、大方,不要过于蓬松,可以在头发上适当抹点油,使之有光泽。

(2) 与礼服相适应的发型。着礼服时,可将头发缩在颈后结低发髻,从而显得庄重、高雅。

(3) 与运动衫相适应的发型。可将头发自然披散,给人以活泼、潇洒的感觉,如将长发高束,或将长发编成长辫,可增加柔美的情调。

(4) 与皮制服装相适应的发型。如穿皮装,可选披肩发、盘发、梳辫子等,这些发型可以给人增加干练感。

(5) 与连衣裙相适应的发型。如果穿的是一种外露较多的连衣裙,可选择披发或束发;如果穿V字领连衣裙,可选盘发。

### 5. 发型与职业协调

(1) 工作时需戴安全帽的人:发型不要做得太复杂,应尽量剪成短发或将长发扎成辫子。

(2) 运动员和学生:由于年龄及身份特点,发型可做成轻松而活泼的短发,易梳理。

(3) 文秘、公关人员及交际活动频繁的人:这类人社会活动较多,头发最好留长一些,以便能经常变换发型。

(4) 教师、机关工作人员:简洁、明快、大方、朴素的发型,表现出淡雅、端庄的气质。



(5) 文艺工作者、服装模特:发型可以做得具有创意性、前卫性一点。

### 6. 发型与年龄协调

发型是一个人文化修养、社会地位、精神状态的集中反映。通常年长者适合的发型是大花型或者盘发,以给人精神、温婉可亲的感觉。而年轻人则适合活泼、简单、富有青春活力的发型。

## 三、化妆礼仪

### 1. 化妆前的准备

(1) 洁肤。用有效的清洁用品彻底清洁面部的污垢和油脂,然后根据不同的肤质涂上适合的化妆水,给皮肤补充水分或是收缩毛孔。

(2) 护肤。选择能改善并保护皮肤的护肤品,如润肤霜、乳液、日霜等涂在脸上,令肌肤柔滑,并可防止化妆品与皮肤直接接触,起到保护皮肤的作用。

(3) 修眉。用眉钳和眉剪修整眉形并拔除多余的眉毛,使之更加清秀。

### 礼仪贴士

#### 化妆水的区别

化妆水是爽肤水、紧肤水、调理水、柔肤水、洁肤水的统称。它们具有稳定肌肤和滋润肌肤的功效。但它们的侧重点又各不相同。

**爽肤水:**涂抹的感觉比较清爽,能补充肌肤的水分。

**紧肤水(收敛水):**最大功效在于细致毛孔,还可以有效平衡油脂分泌,特别适合于需要收缩毛孔的油性肌肤及混合性肌肤的T字部位,其他肌肤并不适合使用,因为通常含有酒精成分。

**调理水:**其作用是调整肌肤的酸碱值。肌肤在正常情况下呈弱碱性,洗完脸后,用调理爽肤水将肌肤恢复到弱酸性。

**柔肤水:**较其他化妆水而言比较滋润,能给予肌肤细致的呵护,可以软化角质,增加肌肤吸收滋润护肤品的能力。

**洁肤水:**除了洗脸可以清洁皮肤之外,有一些洁肤水还能再次清洁脸部的残余污垢,是洁肤的保障。

### 2. 化妆的具体步骤

(1) 打粉底。选择比肤色暗一点或是与肤色相近的粉底,用海绵蘸取粉底,在额头、脸颊、鼻部、唇周和下颌等部位,采用印按的手法,由上至下,依次将底色涂抹均匀。尤其不要忽视细小的部分,鼻翼两侧、下眼睑、唇周围等部位可用手指进行调整。各部位要连接自然,在脸与脖颈的衔接处要逐渐淡下去。但要注意,粉底不要打得太厚。粉底打好之后要达到调整肤色,掩盖瑕疵,使皮肤细腻光洁的目的。

(2) 画眉毛。首先用眉刷自下而上将眉毛梳理整齐。然后用眉笔顺着眉毛生长的方向描画,眉毛从眉头起至2/3处为眉峰,描至眉峰处应以自然弧度描至眉尾,眉尾处渐淡。最



后用眉刷刷着眉毛生长的方向刷几遍,使眉毛自然、圆滑。

(3) 画眼影。眼影用什么颜色,用多少种颜色,如何画,是因人、因事而异的。一般情况下,在上眼睑处,用两种或两种以上的眼影颜色,由内眼角向外眼角横向搭配晕染,可充满发挥眼睛的动感,使眼睛生动有神而具平面感,且在眼睑内侧涂上较深的眼影,以衬托出鼻子的线条,这是衬托东方人脸形常用的一种技巧。

(4) 画眼线。画上眼线时,闭上眼睛,用一只手在上眼睑处轻推,使上睫毛根充分露出来,用眼线笔贴着睫毛根画,内眼角方向应淡且细,外眼角方向则应加重,至外眼角时要向上挑一点,把眼角向上提,使眼角显得上翘。画下眼线时,眼睛向上看,由外眼角向内眼角贴着下睫毛根画。浓妆时眼线可以稍宽一些,淡妆时应稍细一些。

(5) 刷睫毛。先用睫毛夹将睫毛夹得由内向外翻卷。然后用睫毛刷从睫毛根到睫毛尖刷上睫毛膏,为了使睫毛显得长些、浓些,可在睫毛膏干后再刷第二遍、第三遍。最后再用睫毛刷上的小梳子将黏在一起的睫毛梳开。

(6) 涂腮红。腮红应涂在微笑时面部形成的最高点,然后向耳朵上缘方向涂一条,将边缘晕开。可用腮红和阴影粉做脸形的矫正。如在宽鼻梁两侧涂浅咖啡色,鼻梁正中涂上白色,可使鼻子的立体感增强。

(7) 定妆。用粉扑蘸上干粉轻轻地、均匀地扑到妆面上,只需薄薄一层,以起到定妆作用,使整个妆面显得柔和自然。扑好粉后,用大粉刷将妆面上的浮粉扫掉。

(8) 涂口红。首先用唇线笔画出所设计的唇形,再用口红涂在唇廓内。口红的颜色应与服装以及整个妆面相协调。

(9) 喷香水主要是为了掩饰身体的异味,而不是为了使自己香气袭人,这一点很重要。喷香水要注意的问题有四点。一是不应使之影响本职工作,或是有碍于人。二是宜选气味淡雅清新的香水,并应使之与自己同时使用的其他化妆品香型大体上一致,而不是彼此“串味”。三是切勿使用过量,产生适得其反的效果。四是应当将其喷在或涂抹于适当之处,如腕部、耳后、衣领下、膝后等,不要将它直接喷在衣物上、头发上或身上其他易于出汗之处。

## 礼仪案例

### 形象与就业

要毕业了,桃子突然发现很多同学都烫了头发,放眼望去,一大片全是各式各样的卷发,千姿百态,争奇斗艳。她也曾经想过跟跟潮流,但最后还是放弃了。她依旧穿着休闲服,留着毫无规则的长发,素面朝天,我行我素,还美其名曰“要保留自己的特色”。但是,其他同学的工作一个一个落实,而她依然没有着落,桃子心里不免着急,但始终想不出原因何在。后来在一个好朋友的指点下,她意识到自己是一个马上就要步入社会的人了,但穿着打扮仍然还是一个学生的样子。如此不注意自己的形象,被用人单位拒之门外也就在情理之中了。

从那天以后,桃子开始了自己的“形象改变”计划。她从头到脚收拾了一番,而且还为自己选购了许多化妆品。在售货小姐以及好朋友的指导下,她开始化妆了。第一次将眼影、腮红、睫毛膏、口红等涂抹在脸上后,到镜子前一照,明眸善睐,眼波流





转,她都不敢相信自己的眼睛,没想到自己也可以这么美。带着漂亮的妆容,当天晚上她就和朋友们出去好好 happy 了一番。感受着别人那种欣赏的目光,她忽然觉得好惬意,她再也不用羡慕别人了。

不久,桃子的工作单位就定了下来。她终于意识到:化妆确实是一门艺术,是一门既能给自己也能给别人带来快乐和美感的艺术。她下定决心要继续好好琢磨这门艺术。

### 3. 化妆的禁忌

(1) 切忌当众化妆或补妆。在日常生活中,我们常常会看到这样一些现象:女士拿出自己的化妆包,在众目睽睽之下,旁若无人地掏出各种化妆品修饰自我形象。注重自我形象固然重要,然而在人际交往的过程中,当众化妆或补妆是非常失礼的。此项要求在礼仪上称为“修饰避人”。在许多国家,女士当众化妆或补妆会让人鄙视。

(2) 切忌借用他人化妆品。化妆品直接接触皮肤,借用他人的化妆品,一方面很不卫生,容易传染疾病;另一方面很不礼貌,会使对方产生反感。如果确实需要化妆而又忘记带化妆盒,在这种情况下,除非别人主动给你提供方便,否则千万不要用别人的化妆品。

(3) 切忌妆容的选择不合时宜。妆容的选择应根据时间、地点、场合来定,在保证妆容完美的基础上,保证其“适用性”。比如,在丧礼等一些庄重、严肃的场合,不应化浓妆。

(4) 切忌评价他人化妆的优劣。由于每个人对化妆的要求及审美观是不一样的,所以不要评价他人化妆的优劣,这容易使对方难堪,进而产生厌恶情绪,是非常失礼的行为。在与人交往的过程中,也不要主动为别人化妆、改妆或修饰,这样做就是强人所难和热情过度。

## 礼仪贴士

### 常见的仪容化妆类型

在日常生活中,我们经常外出走访,参加一些社交活动,白天要工作,晚上要应酬。因此,必须根据不同的场合、时间,做不同的化妆,有时浓妆,有时淡妆。

#### ◎ 工作妆

妆容应为淡妆,目的是适合日常办理公务的场合,因而粉底颜色要接近肤色,薄施于脸部。眼影颜色要简单明快,一两种即可,看起来淡雅清楚。眼线可细一些、轻一些,睫毛膏可省去。腮红淡在似有似无中,犹如脸上的自然色。口红接近自然唇色,不可太明艳。

发型以短发为佳,发型要整洁、整齐。前额的刘海儿不能挡住眼睛,因为透过刘海儿看别人是不礼貌的。在办公室里长发也应留到肩部为止,而且最好将长发束紧固定,以免要时常地摆弄垂下的发丝。

在办公室中不应涂艳丽的指甲油,可涂单色或是无色的指甲油,这样即使指甲油不注意剥落了也不明显。办公室中手还是以清洁最重要。另外,留长指甲也不妥,指甲太长,打电话、操作电脑都会影响效率。





### ◎ 晚宴妆

晚宴的化妆特点是粉底与皮肤的颜色相差不可太远,但要遮盖力强,可使用粉底,可上腮红,涂阴影,以增加脸部的立体效果。扑干粉定妆,扫去多余粉粒,如穿的是西式晚装,在露出的肩、背等处也要扑上干粉,以免裸露皮肤与脸部肤色不一致。眉毛要修剪细描。眼影色可多达3种。眼线可画得略粗,也可用眼线液来画。睫毛用防水睫毛液多刷几遍。唇膏可用明亮的,以增加立体感。

晚宴的发型比较讲究,男性可吹发、定型,以显潇洒;女性可盘发、卷发,尽显妩媚动人。有条件的可上美容院做头发。

手要护理得柔细、滋润,可根据口红与服饰涂上指甲油。

### ◎ 舞会妆

舞会妆适合于灯光昏暗的舞会场合,因此应化浓妆。粉底要遮盖力强,保持持久。眉毛可浓一些,深一些。眼部化妆可略夸张一些,用色可大胆一些,使用防水睫毛液。腮红可浓重一些,口红也可用明艳亮丽,甚至是珠光的。指甲油可用艳丽的、闪光的色彩。

发型可比晚宴妆随意一些,可用彩色喷发剂喷洒在头发上以增加发型的华丽感,也可用假发,这是对职业女性最简便易行的办法。

舞会妆应显得光彩夺目、热情奔放。参加舞会时难免出汗,要随身带好化妆盒,以便随时补妆。

总之,美丽、整洁的仪容要靠我们精心去装扮,在社交场合中,我们根据实际情况去有意识地美化自我,才能做到浓妆淡抹总相宜。

## 第二节 仪表礼仪



### 情景导入

小王和小张是某校大三的学生。为了锻炼自己的专业技能,她们希望一起在某家公司得到一个实习机会。接到面试通知后,二人激动不已,都希望自己能够在面试中有精彩的表现。在生活中,小王性格直爽,是一个不希望被束缚的人,不太注重自己的形象,只要穿得舒适即可;而小张却不同,她常常关注流行趋势,平常也非常注重修饰自己,将自己打理得非常迷人。

到了面试那天,两个人都做了充分的准备。小王仍然认为,只要自己有才华,形象不是问题,所以她准备了许多证书及个人作品。衣着方面,她一身休闲运动装,脚穿露趾凉鞋。小张则不同,她在衣着方面是下足了心思:黑色套裙配以白色衬衫,腿上穿肉色丝袜,脖子、耳朵、手腕均戴上自己较得意的饰品,脚穿凉鞋,并且在脚趾上涂了自己颇为满意的粉色。然而,最终两个人面试均没有获得成功,非常失望地离开了公司。

服饰是一种文化表征,不仅表现人的外在美,还反映出人的审美情趣、精神面貌。因此服饰要基于人自身的阅历修养、身材特点,根据不同的时间、场合、目的,力所能及地对所穿的服装进行精心的选择、搭配和组合。在正式场合中,注重个人着装的人能体现仪表美,增加交际魅力,给人留下良好的印象,使人愿意与其深入交往。同时,注意着装也是每个事业成功者的基本素养。

## 一、着装礼仪

### (一) 着装原则

#### 1. TPO 原则

T、P、O 三个字母分别是 time(时间)、position(地点)和 objective(目的)三个英文单词的首字母。TPO 原则是目前国际上公认的衣着原则。根据这一原则,在着装方面应该做到以下几点。

(1) 着装应与自身条件相适应。选择服装首先应该与自己的年龄、身份、体型、肤色、性格和谐统一。年长者、身份地位高者,选择服装款式不宜太新潮,款式与面料质地的选择也要有所讲究。青少年着装则应着重体现青春气息,以朴素、整洁、清新、活泼为宜。形体条件对服装款式的选择也有很大影响。身材矮胖、颈粗脸圆者,宜穿深色低 V 形领或大 U 形领的套装,浅色高领服装则不适合。身材瘦长、颈细长、长脸型者宜穿浅色高领或圆领服装。方脸型者则宜穿小圆领或双翻领服装。身材匀称、形体条件好、肤色也好的,着装范围则较广。

(2) 着装应与职业、场合、交往目的和对象相协调。着装要与职业、场合相宜,这是不可忽视的原则。正式社交场合,着装宜庄重大方,不宜过于浮华。参加晚会或出席喜庆场合,服饰则应明亮、艳丽。节假日休闲时着装可随意、轻便,西装革履则显得拘谨而不适宜。家庭生活中,着休闲装、便装更易于与家人之间沟通感情,营造轻松、愉悦、温馨的氛围。穿睡衣、拖鞋到大街上去购物或散步,是不雅和失礼的行为。着装还应与交往对象和目的相适应。与外宾、少数民族相处,要特别尊重他们的习俗禁忌。

总之,着装最基本的原则是体现和谐美,包括与身份、年龄、职业、肤色、体型和谐,与时令、季节、环境和谐,上下装呼应和谐,饰物与服装色彩和谐等。

### 礼仪贴士

#### 色彩的特性

##### ◎ 色彩的冷暖

每种色彩都有区别于其他色彩的独特的相貌特征,即色相。色彩因色相不同,而使人产生温暖或寒冷的感觉。使人有温暖、热烈、兴奋之感的色彩叫暖色,如红色、黄色等;使人有寒冷、抑制、平静之感的色彩则叫冷色,如蓝色、黑色等。

##### ◎ 色彩的轻重

色彩明暗变化的程度被称为明度。不同明度的色彩往往给人以轻重不同的感觉。色彩越浅,明度就越强,它使人有上升感、轻感;色彩越深,明度就越弱,它使人有下垂感、重感。人们平日的着装通常讲究上浅下深。



### ◎ 色彩的软硬

色彩鲜艳明亮的程度叫做纯度。色彩纯度越高,就越鲜艳、纯粹,并给人以软的感觉;色彩纯度越低,就越为深、暗,并给人以硬的感觉。前者适用于喜庆场合的着装;后者则适用于庄重场合的着装。

### ◎ 色彩的缩扩

色彩的波长不同,给人收缩或扩张的感觉便有所不同。一般来讲,冷色、深色属于收缩色;暖色、浅色则为扩张色。运用到服装上,前者使人苗条,后者使人丰满,二者皆可使人在形体方面避短遮羞。但若运用不当,往往也会使人在形体上出丑露怯。

## 2. 整体性原则

正确的着装能起到修饰形体、容貌的作用,能体现和谐的整体美。服饰的整体美包括人的形体、内在气质和服饰的款式、色彩、质地、工艺及着装环境等。服饰美就体现在这诸多因素的和谐统一之中。

## 3. 个性化原则

个性化原则主要指着装应依个人的性格、年龄、身材、爱好、职业等要素而定,力求反映一个人的个性特征。因此,选择服装应该因人而异,着重点在于展示所长、遮掩所短,体现独特的个性魅力和最佳风貌。

## 4. 整洁原则

在任何情况下,服饰都应该是整洁的。衣服不能沾有污渍,不能有绽线的地方,更不能有破洞或扣子等配件不齐全的现象。衣领和袖口处尤其要注意整洁。

## (二) 职场着装礼仪规范

### 1. 制服礼仪

制服是指由单位统一定做下发的,在工作岗位需按照规定穿着的,在面料、色彩、款式等方面整齐划一的服装。统一穿着制服,可以体现穿着者的职业特征,表现其职级差别,树立其单位形象。

定做制服时应注意的问题有:面料要好;款式要雅,戒露、戒透、戒短、戒紧;分类要准,可按季节、用途、职级分类;做工要精,穿着忌脏、忌皱、忌破、忌乱。

### 2. 职场着装禁忌

(1) 过于杂乱。过于杂乱是指不按照正式场合的规范化要求着装。杂乱的着装很容易给人留下不良的印象,使人对其所在单位的规范化程度产生疑虑。

(2) 过于鲜艳。过于鲜艳是指在职场中的着装色彩较为耀眼,图案过分烦琐。

(3) 过于暴露。职场着装通常要求不暴露胸部、肩部和大腿。

(4) 过于透视。职场穿着透视装有失于对别人的尊重,有失敬于对方的嫌疑。

(5) 过于短小。短裤、超短裙等服装不适合在工作场合穿着,特别需要强调的是男士在正式场合身穿短裤是绝对不允许的。

(6) 过于紧身。在社交场合中身着紧身衣是允许的,但工作场合和社交场合是有区别



的,职场中使自己线条分明,难以体现自己的庄重。

### (三) 正式场合着装礼仪

#### 1. 女士套裙礼仪

(1) 服装大小、颜色适度。上衣最短可以齐腰,裙子最长可以达到小腿中部,上衣的袖长要盖住手腕。但是,在一般情况下,上衣不可以再短,裙子也不可以再长。否则,便会给人以勉强或者散漫的感觉。不可穿外露小腿过多乃至大腿的开衩裙,服装颜色不能太艳。

(2) 必备搭配——衬裙。一般而言,衬裙是女士套裙必备的搭配,其重要作用是使得内衣不暴露在外。其在面料上以轻柔透气为佳,色彩与套裙相协调,另外,衬裙上不应有任何图案。

(3) 鞋袜的搭配选择。用来和套裙相匹配的鞋子,应该为高跟鞋、半高跟鞋或盖式皮鞋,不宜采用旅游鞋、人字拖、系带式皮鞋、皮靴、露趾或露脚后跟的凉鞋等。另外,鞋子的颜色要与套裙颜色一致,一般情况下,套裙和鞋子颜色以黑色最为正统。

身着正装时,可搭配尼龙丝袜、羊毛高筒袜、连裤袜等,颜色宜为单色,套裙、鞋、袜子的颜色要协调一致。袜子和裙子之间不宜有皮肤暴露于外,袜子应当完好无损。同时,不论是鞋子还是袜子,图案和装饰都不要过多,一些加了特殊效果的鞋袜,如镂空、图案、吊链,只能给人一种肤浅的感觉,不够庄重。穿着套裙时,不应随意脱下鞋子或者跷起腿使得鞋子处于半脱状态。

(4) 妆容、饰品的协调搭配。正式场合穿套裙时,妆容宜选择淡妆,给人一种优雅、大方、得体的感觉。不宜选用闪光的化妆品,如颜色艳丽的指甲油;不适用深色口红,喷洒气味浓烈的香水;不宜使用叮当作响的手链,戴过长的吊挂式耳环;最好不要戴戒指。

#### 2. 男士西装礼仪

西装起源于欧洲,是一种国际性服装。穿上一套合体的西装,可以使人倍增潇洒、精干、英武又不失稳重之感。俗语说:“西装七分在做,三分在穿。”西装着装应遵循以下几个原则。

(1) 约定俗成,遵循规范。穿西装之前,要将袖子上的商标拆掉。西装上衣的口袋只做装饰用,必要时可以放置一块折叠好的手帕,不可放置他物,如钥匙、手机等,以免显得鼓鼓囊囊,破坏西装整体的造型。西装的袖口和裤边不应卷起,西装里面不能加毛背心或毛衣。按照国际惯例,正式场合穿西装,衬衫外面一般不穿羊毛衫,从视觉效果上,应只看到一件衬衫、一条领带、一套深色西装。

(2) 系好纽扣。西装的纽扣除了实用,还是很重要的装饰作用,其系法是大有讲究的。如果是单排两粒扣,第二粒扣叫样扣,一般只系第一粒。如果两粒全部扣上,会显得拘谨。如果是单排三粒扣,第一和第三粒是样扣,只能系中间一粒或都不系。单排一粒扣则可系可不系。双排扣西装则应把纽扣全部系上,否则会让人觉得轻浮不稳重。如果穿三件套西装,则应系好马甲上所有的扣子,外套的扣子不系。穿西装时衬衫的扣子一定要系上,在坐下的时候,最后一粒纽扣以松开为宜,避免使衣服产生褶皱,站起来的时候重新系好。

(3) 鞋袜与西装协调。穿西服一定要穿皮鞋,不能穿旅游鞋、便鞋和凉鞋,裤子要盖住皮鞋斜面。在正式场合,皮鞋要穿黑色或棕色,可以同任何颜色的西服搭配,白色和灰色的



皮鞋不适合在正式场合穿。保持皮鞋的光泽、鞋面的洁净,不能布满灰尘。要配上合适的袜子,袜子起衔接裤子和皮鞋的作用,所以袜子的长度、颜色等非常重要。男士宜穿中长袜,这样坐下时不会露出皮肤和腿上较重的腿毛;挑丝、有洞的袜子不能穿着外出,也不能穿白色和透明的袜子,不能在公众场合整理自己的袜子。

(4) 穿好衬衫。穿西装要穿长袖衬衣,穿短袖会被认为衣冠不整。衬衫的颜色为单色,领口要挺括,同时要保持领口的整洁、无褶皱,无污垢、油渍,尤其是白色衬衫。衬衫的下摆必须塞在西裤里,袖口不可卷起,必须扣上。长袖衬衫的衣袖要长于西装上衣的衣袖0.5~1厘米。领子要高出西装领子1~1.5厘米,这样可以彰显衣着的层次。领子不可翻在西装外,不系领带时,衬衫领口不可扣上。衬衣内除了背心外,最好不要再穿其他内衣,以免过于臃肿,破坏西服的线条美。衬衫颜色的选择也尤为重要,在正式的商务、政务应酬中,白色衬衫是男士的唯一选择。

(5) 系好领带。在正式场合,穿西装应系领带。在选择领带时,要考虑面料、颜色、花纹和自己的身材,领带的颜色一般要与西服的颜色搭配。系领带要得法,领带的常用系法有四种:单结、中宽结(准温莎结)、长结和厚结(温莎结)。系领带时,衬衫上面的第一粒扣子要扣好,系好后,领带的长度以到皮带扣处为宜,领带夹一般夹在第四和第五粒纽扣之间。如果穿毛衣或毛背心,领带下部应放在背心内。下面给出几种领带的系法。

单结:领带结的古典形式。这是最常用的一种结法,打结和解结都非常容易。对大部分的领带和几乎所有的衬衫领都非常适合。为了打好单结,需要注意的是领带结需要与衬衫领和谐搭配。它应该不太紧,也不太松地系在衬衫领上,领带的最宽部分(即在“最宽点”前)应位于腰带处,具体步骤见图2-3。

双单结:类似单结,它们的不同在于双单结有两个结,即两圈。这种结适合个子矮小的男士,它适合意大利领和稍细的领带且简单,具体步骤见图2-4。

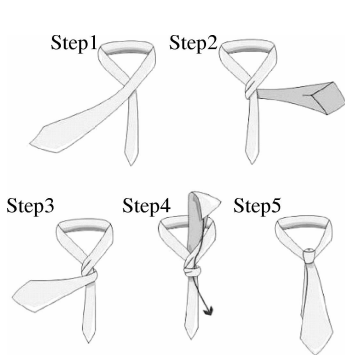


图 2-3 单结的系法

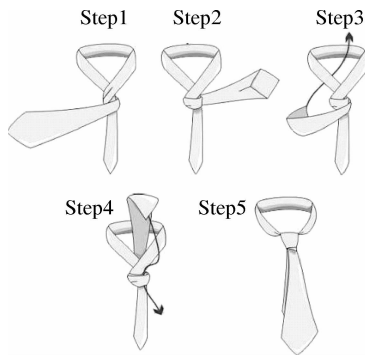


图 2-4 双单结的系法

温莎结:由温莎公爵引起潮流的温莎结是一种非常英国式的漂亮领带结法。它体积大,因此适合系在分得很开的衣领上(如意大利衣领)和很细的领带。这种结要非常对称地打才能成功。操作起来有点复杂,具体步骤见图2-5。





图 2-5 温莎结的系法

亚伯特王子结:适用于浪漫扣领及尖领系列衬衫,搭配质料柔软的细款领带,正确打法是在宽边先预留较长的空间,并在绕第二圈时尽量贴合在一起即可完成此完美结型,具体步骤见图 2-6。



图 2-6 亚伯特王子结的系法

浪漫结:是一种完美的结型,故适用于各种浪漫系列的领口及衬衫。完成后将领结下方的宽边压以皱褶可缩小其结型,窄边也可将它往左右移动使其小部分出现于宽边领带旁,具体步骤见图 2-7。

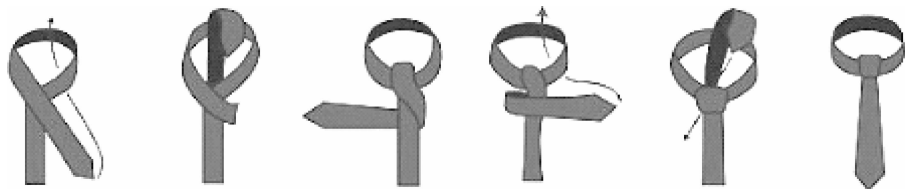


图 2-7 浪漫结的系法

简式结:又称马车夫结,适用于质料较厚的领带,适合标准式及扣式领口的衬衫。将其宽边以 180° 由上往下翻转,将折叠处隐藏于后方,待完成后可再调整其领带长度,是最常见的一种结型,具体步骤见图 2-8。



图 2-8 简式结的系法



十字结:又称半温莎结。此款结型十分优雅,其系法也较复杂,使用细款领带较容易上手,最适合搭配在浪漫的尖领及标准式领口系列衬衣,具体步骤见图 2-9。

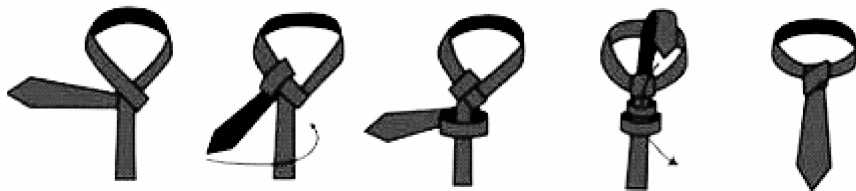


图 2-9 十字结的系法

交叉结:对于喜欢展现流行感的男士不妨多使用交叉结。交叉结的特点在于系出的结有一道分割线,适合于单色素雅且质料较薄的领带,感觉非常时髦。注意按步骤系完领带是背面朝前,具体步骤见图 2-10。



图 2-10 交叉结的系法

双交叉结:易于体现男士高雅且隆重的气质,适合正式活动场合选用。该结法多用于素色、丝质领带,且很适合搭配大翻领的衬衫,会有种尊贵感。要诀是宽边要从第一圈与第二圈之间穿出,完成的集结充实饱满,具体的步骤见图 2-11。



图 2-11 双交叉结的系法

(6) 遵循三一定律。所谓三一定律,是指鞋、腰带、公文包为同一颜色。

## 二、饰品佩戴礼仪

### 1. 饰品佩戴原则

在日常生活中,根据个体职业及身份、场合、年龄的不同,配饰的选择和佩戴也要有所不同。在佩戴饰品时应遵循以下 8 条原则。

(1) 数量原则。饰物的佩戴在数量上以少、精为佳,切忌多多益善。如果同时佩戴多种

饰物,在总量上不得超过3种。除耳环、手镯等饰物外,其他饰物最好不要超过一件,只有新娘可以例外。饰物的佩戴应达到一种“清水出芙蓉,天然去雕饰”的境界。

(2) 色彩原则。饰品应力求同色,如果同时佩戴两件或两件以上的饰品,应力求使其色彩接近或一致,做到得体、大方。如果佩戴饰品五彩斑斓,只会带给别人庸俗的感觉。

(3) 质地原则。同时佩戴两种或两种以上的配饰,应要求其同质。帽子、围巾、手套要求其质地相同;项链、戒指、耳环等要求其质地相同;戴镶嵌首饰时,应使其被镶嵌物质地一致,托架也应力求一致,做到整体上协调一致。

(4) 身份原则。佩戴饰品时,要令其符合身份,要与自己的性别、年龄、职业工作环境保持一致。有碍于工作的饰品不戴,炫耀财力的饰品不戴,突出个人性别魅力的饰品不戴。

(5) 体型原则。佩戴饰品时,要使饰品能够弥补自己体型上的缺点,使饰品的佩戴为自己扬长避短。

(6) 季节原则。佩戴饰品时,应将其视为服装整体上的一个环节,要兼顾服装的质地色彩、款式,使之在风格上互相般配。

(7) 习俗原则。佩戴饰品时,要遵守习俗。不同地区、民族,佩戴饰品的习惯多有不同。如在欧美国家,特别是信奉天主教的国家,不可经常佩戴十字架。

(8) 性别原则。除结婚戒指、手表等少数品种的饰品外,男性通常不宜在正式场合佩戴过多的饰品;而被称为“女性首饰两大件”的戒指、项链是被许多职业女性经常佩戴的。

## 2. 饰品佩戴方法

(1) 戒指。戒指一般只戴在左手上,而且最好仅戴一枚,至多戴两枚。戴两枚戒指时,可戴在左手两个相邻的手指上,也可戴在两只手对应的手指上。戒指是一种沉默的语言,往往暗示佩戴者的婚姻和择偶状况。戒指戴在中指上,表示已有了意中人,正处在恋爱之中;戴在无名指上,表示已订婚或结婚;戴在小手指上,则暗示自己是一位独身者;如果把戒指戴在食指上,则表示无偶或求婚。手上戴几枚戒指以炫耀财富的做法是不可取的。

### 礼仪贴士

#### 戒指的佩戴

按西方的传统习惯来说,左手显示的是上帝赐给你的运气,因此,戒指通常戴在左手上。国际上比较流行的规范是:拇指——一般不戴戒指;食指——想结婚,表示未婚;中指——已经在恋爱中;无名指——表示已经订婚或结婚;小指——表示发誓不结婚、不谈恋爱,将单身进行到底之意。

在一些西方国家,右手的无名指如果佩戴戒指,表示具有修女的心性——将自己的爱献给上帝。在正式的社交场合,一般以佩戴一枚戒指为宜,男士尤为注意。手镯和手链的戴法也有不同暗示,戴在右臂,表示“我是自由的”,如果戴在左右两臂或戴在左腕,说明已婚。在日常生活中,人们应对这些习俗及惯例有所了解,并且尊重它们,以免在今后的社交过程中出现差错,造成误会。

(2) 耳环。耳环也是女性的主要首饰。佩戴耳环时应根据脸型特点来选配。例如,圆形脸不宜佩戴圆形耳环,因为耳环的小圆形与脸的大圆形组合在一起,会加强“圆”的信号;



方形脸也不宜佩戴圆形耳环,因为圆形和方形并置,在对比之下,方形更方,圆形更圆。

(3) 项链。项链也是受到女性青睐的主要首饰之一。它的种类很多,大致可分为金属项链和珠宝项链两大系列。佩戴项链应和自己的年龄及体型协调,如脖子细长的女士佩戴仿丝链,更显玲珑娇美;马鞭链粗实成熟,适合年龄较大的妇女选用。佩戴项链也应和服装相呼应。例如,身着柔软、飘逸的丝绸衣衫裙时,宜佩戴精致、细巧的项链,这样会显得更加妩媚动人;穿单色或素色服装时,宜佩戴色泽鲜明的项链。

## 礼仪贴士

### 男戴观音女戴佛

饰品的佩戴要遵循传统,如果不符合礼仪传统则会遭到其他人的耻笑。比如,在中国传统中一般是男戴观音女戴佛。据佛经记载,每个人从一生下来就有位菩萨或佛在守护。佛教是人类文明最宝贵的精华,对东方文化及人类文明有着深远的影响。过去经商的、赶考的都是男子,常年出门在外,最要紧的就是平安。观音可保平安,同时人们也希望在其保护下,生活顺利、事业顺心、身体健康、万事如意。佛就是弥勒佛——未来之佛,他能带给人们福气、祥和之气。男人多戴观音,是让男人少一些残忍和暴力,多一些像观音一样的慈悲与柔和。女士多戴弥勒佛,是让女人少一些嫉妒和小心眼儿,少说点是非,多一些宽容,要像弥勒佛一样肚量广大。总体来说,男戴观音女戴佛也就是男女互补的意思。

(4) 手镯与手链。手镯与手链是女性腕部的装饰品,两者一般只戴一种。手镯的佩戴应该根据手臂的形状来定。手臂比较粗短的应该选择细小的手镯,手臂细长的则可选择粗宽的款式,或者多戴几种细小的手镯来加强效果。手镯一般戴在右臂上,表明佩戴者是自由的。如果左臂或左右两臂同时佩戴,表明佩戴者已经结婚。一只手上一般不能同时戴两只或两只以上的手镯或手链,而且,在佩戴手镯的同时不应该在同一腕部再戴手表等饰品。

(5) 胸花。胸花是特别为女性设计的。选择胸花时,一定要考虑服装的类型、颜色、面料,要考虑所出席社交活动的层次,要考虑自身体型和脸形的条件。例如,个子矮小的女性适合小一点的胸花,佩戴时部位可稍高一些;个子高大的女性可以选择大一点的胸花,佩戴时位置可低一些。

(6) 胸针。胸针因佩戴在胸部而得名,也是一种女士专用饰品。它大小不一、品种繁多,适合多种场合佩戴,但在选择时应与服装和环境相互协调。

(7) 领针。领针是专用于别在西装左侧衣领上的饰品,是胸针的一个分支,与胸针不同的是男女均可佩戴。佩戴领针,数量应以一枚为限,并且不应与胸针、纪念章、奖章等同时佩戴。

(8) 脚链。脚链是佩戴于脚踝部位的链状饰品,多为年轻女性在非正式场合佩戴。脚链只可佩戴一只,戴在左、右脚踝均可;若戴脚链时穿丝袜,则应将其戴在丝袜之外。

(9) 帽子。帽子不仅有御寒遮阳的作用,还具有装饰的功能。在男女衣着中,帽子也具有举足轻重的作用。戴帽子必须谨慎,可以选择无饰边、不艳丽、雅致的帽子,一定要注意使



帽子的款式、颜色与自身的着装、年龄、工作、脸形、肤色相协调。戴帽子一般要注意的是戴法要规范,该正的不能歪,该偏前的不能偏后;男性在社交场合可以采用脱帽方式向对方表示致意;在生意场上,不能戴有面纱、松软宽边的法式帽;在庄重悲伤的场合,除军人注目礼外,其余的人应一律脱帽。

(10) 围巾。围巾也与帽子一样,起御寒保暖和美观的作用。男士一般应选择纯毛、人造毛织物质地的围巾,色彩应选择灰色、棕色、深酱色或海军蓝,不能选择丝绸类的围巾。女士对围巾的选择范围极大,可以选择丝绸类及色彩多样的三角巾、长巾及方巾等。除可用来围在脖子上取暖外,还可以将围巾扎在头发上、围在腰上作为装饰品。但无论怎样选戴围巾,都要与年龄、身份和环境相协调,要与所穿衣服的面料、款式、颜色及佩戴者的肤色相匹配。

(11) 腰带。腰带的选择要与衣服、身材相协调。要想使自己看上去修长,应该选用和衣裙同色的腰带。如果个子高而腰围窄,应该选用与衣裙织物不同、颜色不同的腰带。

(12) 眼镜。随着时代的发展,眼镜已不仅仅是作为医疗保健用品出现在人们的日常生活中,在保护眼睛的同时它还具备了一定的装饰功能。一副精美的金、银边眼镜,会使人平添几分斯文、儒雅;而大框架的太阳镜则显示出潇洒帅气。但是,应注意的是不论是在室内还是室外,只要是正式场合,都应将装饰性的眼镜摘下。

(13) 手提包。作为整体的一个重要组成部分,手提包的款式和颜色很重要。正式场合用的手提包风格要稳重,不应携带体育用包、叮当作响的包或发光的包。另外,不要把包塞得满满的。年轻女子持很有品位的手提包会显得比较干练,中老年人持手提包则显得沉稳端庄。同时,选择手提包要考虑到衣服的颜色,白色或黑色手提包可配任何颜色的衣服。身材高大的女士不宜用太小的包,较矮的女性所选包则不宜过大。

### 第三节 仪态礼仪



#### 情景导入

#### 总统的仪态

曾任美国总统的布什,能够坐上总统的宝座,成为美国“第一公民”,与他的仪态表现分不开。在1988年的总统选举中,布什的对手杜卡基斯猛烈抨击布什是里根的影子,没有独立的政见。而布什在选民中的形象也的确不佳,在民意测验中一度落后于杜卡基斯10多个百分点。孰料两个月以后,布什以光彩照人的形象扭转了劣势,反而领先了10多个百分点,创造了奇迹。原来布什有个毛病,他的演讲不太好,嗓音又尖又细,手势及手臂动作总显出死板的感觉,身体动作也不美。后来布什接受了专家的指导,纠正了尖细的嗓音、僵硬的手势和不够灵活的摆动手臂的动作,结果就有了新颖独特的魅力。在以后的竞选中,布什竭力表现出强烈的自我意识,改变了原来人们对他的评价,并配以卡其布蓝色条子厚衬衫,以显示“平民化”,终于获得了最后的胜利。





仪态,是指人在行为中的姿势和风度。姿势是指身体所呈现的样子;风度则属于内在气质的外化。通常所说的仪态礼仪主要是走姿与站姿、坐姿与蹲姿、手势与表情等。个体在不同情形之下的不同仪态传递着不同的信息。此外,不同的仪态也会传递每个个体的信息,如个人的文化素养、内在品质等,良好的仪态常常给人留下深刻的印象,并且拉近人们之间的距离,促使人们之间的交谈、合作更加顺畅,是社交活动的润滑剂。因此,用优雅的仪态礼仪表达情意,往往比用语言更让人感到真实生动。总之,无论何种仪态,在各种人际交往活动中,其表现都应尽可能给对方以亲切、优雅、大方之感,这是仪态礼仪最基本的要求,也是社会审美的需要。

## 一、走姿与站姿礼仪

在日常交往中,走路与站立是必不可少的,而且可以直观地表现出一个人的修养与风度,因此,应该遵守一定的走姿与站姿礼仪。

### (一) 走姿

#### 1. 走姿的基本要领

走姿始终处于动态之中,体现了人类的运动美和精神面貌。走姿直接反映了一个人的精神状态、气质和文化修养等多方面素质,所以在日常生活中一定要重视行走姿势的培养和调整。形成良好的走姿应做到六个字:从容、平稳、直线。且应注意掌握以下几个基本要领。

(1) 双肩放松,两臂自然协调地前后摆动,同时要摆成直线,向前摆动时要曲肘,使其走姿自然,手指自然弯曲,掌心向内。一般情况下,后摆幅度不要太大,前摆时要避免甩小臂,后摆时要避免甩手腕。

(2) 昂首挺胸,收紧腹部。在行走时,要面朝前方,表情自然、自信,并且面带微笑,双眼平视,头部端正,胸部挺起,背部、腰部、膝部尤其要避免弯曲。

(3) 匀速前进。在行走时,速度要均匀,要有节奏感,此外步幅要适中。所谓步幅,是指行走时两脚之间的距离。其一般标准是前脚的脚跟与后脚脚尖的距离约等于自己的脚长。一般步幅为60~75厘米。

(4) 个体可以根据自身的条件灵活变换走姿。譬如,男女之间应有一定的区别,女士走路保证步伐轻盈;而男士走路应步履稳健,给人以成熟稳重之感。又如,当女士穿高跟鞋时,必须脚跟先落地,同时步幅应适当缩小,这样可使走路姿态轻盈而富有美感。

(5) 全身协调,直线前进。在行走的时候,全身各个部分的举止要协调,表现自然,不要有意扭动臀部,并且行进路线大体上保持直线。不可在行走时左右摇摆,摇头晃肩。

#### 2. 走姿的种类

在社交场合中,常用到的走姿有以下三种。

(1) 前行式走姿。身体保持起立挺拔,行进中若与人问候时,要同时伴随头部和上身的左右转动,微笑点头示意。禁止只转动头部,用眼睛斜视他人的举止。

(2) 后退式走姿。当与他人告别时,扭头就走是不礼貌的。应该是先后退两三步,再转身离去。退步时不能轻擦地面,不高抬小腿,后退的步幅要小一些,两腿之间不能距离太大,要转身后再回头。

(3) 侧行式走姿。当引导他人前行或在较窄的走廊、楼道与他人相遇时,要采用侧行式走姿。引导时要走在来宾的左侧,身体稍向右转体,左肩稍前,右肩稍后,身体朝向来宾,保持两步左右的距离。介绍环境时要辅以手势,这样可以观察来宾的意愿,及时提供满意的服务。

### 3. 不良走姿

- (1) 走路时出现明显的外“八”或内“八”。
- (2) 拖着脚走,发出蹭地的声音。
- (3) 穿高跟鞋走路时上体前倾,重心后移。
- (4) 行走时左顾右盼,回头张望。
- (5) 弯腰驼背,步履蹒跚,给人以压抑、困倦之感。
- (6) 把手插在衣服口袋里,尤其是裤袋里,给人傲慢之感,此外,叉腰或倒背着手走都是非常不雅观的。

## (二) 站姿

站姿是一种静态的姿势。“站如松”就是优美站姿的真实写照。优美的站姿能显示出个人的自信,给人一种精神振奋、积极向上的感觉,并给他人留下美好的印象。

### 1. 基本站姿

- (1) 上身端直、挺胸收腹、腰直肩平、两臂自然下垂、两腿相靠站立、肌肉略有收缩。
- (2) 女士站立时,双脚呈 V 字形,双膝靠紧,脚后跟靠紧。
- (3) 男士站立时,双脚与肩同宽。
- (4) 站立时要防止重心偏左或偏右。
- (5) 站累时,一只脚可以向后撤半步,但上体仍需保持正直,不可把脚向后伸得过多或叉开很大。

以上所述是基本站姿,在日常生活中,由于个体周围的环境不同,可以由基本站姿衍生出多种站姿,通过灵活变化表现出落落大方、自然优美、彬彬有礼的站姿。

### 2. 站姿的种类

在社交场合中,常用到的站姿有以下三种。

(1) 叉手站姿,即两手在腹前交叉,右手搭在左手上直立。这种站姿,男士可以两脚分开,距离不超过 20 厘米。女士可以用小丁字步,即一脚稍微向前,脚后跟靠在另一只脚内侧,如图 2-12 所示。

这种站姿端正中略有自由,郑重中略有放松。在站立中身体重心还可以在两脚间转换,以减轻疲劳,这是一种常用的接待站姿。

(2) 背手站姿,即双手在身后交叉,右手贴在左手外面,双手贴在臀部中间。两脚可分可并,分开时,不超过肩宽,脚尖展开,两脚夹角呈  $60^\circ$ ,挺胸立腰,收颌收腹,如图 2-13 所示。

这种站姿略带威严,易产生距离感,所以常被门童和保卫人员采用。如果两脚改为并立,则突出了尊重的意味。



图 2-12 叉手站姿



图 2-13 背手站姿

(3) 背垂手站姿。即一只手背在后面,贴在臀部,另一只手自然下垂,手自然弯曲,中指对准裤缝,男士的两脚可以并拢也可以分开,如图 2-14 所示;女士可以呈小丁字步站立,如图 2-15 所示。不过这种站姿多用于男士,显得大方、自然、洒脱。



图 2-14 男士背垂手站姿



图 2-15 女士背垂手站姿

### 3. 站姿注意事项

- (1) 站立时,切忌东倒西歪,无精打采,懒散地倚靠在墙上或桌子等物体上。
- (2) 不要低着头、歪着脖子、含胸、端肩、驼背。
- (3) 不要将身体的重心明显地移到一侧,只用一条腿支撑着身体。
- (4) 身体不要下意识地做小动作。
- (5) 在正式场合中,不要将手叉在裤袋里面,切忌双手交叉抱在胸前,或是双手叉腰。
- (6) 男子双脚左右开立时,注意两脚之间的距离不可过大,不要挺腹翘臀。
- (7) 不要两腿交叉站立。

## 二、坐姿与蹲姿礼仪

除了走和站,经常伴随一个人生活的动作还有坐与蹲。正式场合与非正式场合对坐姿与蹲姿有着不同的要求,在不同对象面前要维持的坐姿和蹲姿也会有所区别。

## （一）坐姿

坐姿也是一种静态的姿势。“坐如钟”描绘了良好坐姿的形态。坐姿美是体现形态美的重要表现形式。优美的坐姿会给人文雅、稳重、自然大方的美感,同时体现了个体良好的气质和风范,此外,优美的坐姿可以使颈、胸、背、腰等部位的肌肉得到锻炼,对保持形体美极其重要。

### 1. 坐姿的基本要领

- (1) 入座时要轻稳。
- (2) 入座后上体自然挺直,挺胸,双膝自然并拢,双腿自然弯曲,双肩平整放松,双臂自然弯曲,双手自然放在双腿上或椅子、沙发扶手上,掌心向下。
- (3) 头正、嘴角微闭,下颌微收,双目平视,面容平和自然。
- (4) 坐在椅子上,应坐满椅子的 2/3,脊背轻靠椅背。
- (5) 离座时,要自然稳当。

### 2. 坐姿的分类

在社交场合中,常用到的坐姿有以下几种。

(1) 垂直式坐姿。这一坐姿就是通常所说的“正襟危坐”,在最正式的场合中使用,并且男士、女士均适用。要领是:上身与大腿、大腿与小腿、小腿与脚部都呈直角,小腿垂直于地面,双膝、双腿完全并拢,如图 2-16 所示。

(2) 标准式坐姿。这一坐姿适合于各种场合。要领是:在垂直式坐姿的基础上,男士两脚自然分开 45°,女士两脚保持小丁字步,如图 2-17 所示。



图 2-16 垂直式坐姿



图 2-17 标准式坐姿

(3) 屈直式坐姿。这一坐姿一般女士适用,尤其是坐在稍微低矮的椅子上更为适用。要领是:大腿与膝盖靠紧,一脚伸向前,另一脚屈回,两脚前脚掌着地并在一条直线上,如图 2-18 所示。

(4) 前伸式坐姿。这一坐姿一般女士适用,适合于各种场合。要领是:双腿与双脚并在一起,向前伸出一脚左右的距离,按方向共有 3 种,即正前伸直、左前伸直、右前伸直,两脚的位置可以是双脚完全并拢,也可以是脚踝部交叉,但脚尖不可翘起,如图 2-19(a) 和图 2-19(b) 所示。



图 2-18 屈直式坐姿



(a) 正前伸直, 两脚完全并拢式



(b) 左前伸直, 两脚交叉式

图 2-19 前伸式坐姿

(5) 重叠式坐姿。此种坐姿即通常的“二郎腿”,常被认为是一种不严肃、不庄重的坐姿,但是只要掌握要领就可以充分展现这种姿势的风采与魅力。这一坐姿一般女士适用,适合于各种场合。要领是:两脚的脚尖尽量指向同一个方向,翘起来的脚尖要用力朝向下方,不可以指向他人,更不能让对方看到鞋底,如图 2-20 所示。

(6) 分膝式坐姿。这一坐姿男士适用,适合于一般场合。要领是:双膝左右分开但不超过肩宽,小腿与地面垂直,两脚脚尖朝向正前方,两手自然放于大腿上,如图 2-21 所示。





图 2-20 重叠式坐姿



图 2-21 分膝式坐姿

### 3. 坐姿的注意事项

- (1) 坐时不可前倾后仰,或歪歪扭扭。
- (2) 双腿不可过于叉开,或长长地伸出。
- (3) 坐下后不可随意挪动椅子。
- (4) 不可将大腿并拢,小腿分开,或双手放于臀部下面。
- (5) 不可高架“二郎腿”或“4”字形腿。
- (6) 腿、脚不可不停抖动。
- (7) 不要猛坐猛起。

## 礼仪案例

有一位华侨,到国内洽谈合资业务,洽谈了好几次,最后一次来之前,他对朋友说:“这是我最后一次洽谈了,我要跟他们的最高领导谈,谈得好,就可以拍板。”过了两个星期,他和朋友相遇,朋友问:“谈成了吗?”他说:“没谈成。”朋友问其原因,他回答:“对方很有诚意,进行得也很好,就是跟我谈判的这个领导坐在我的对面,当他跟我谈判时,不时地抖着他的双腿,我觉得还没有跟他合作,我的财就被他抖掉了。”

### (二) 蹲姿

蹲姿是人的身体在低处取物、拾物、整理物品时所呈现的姿势,它是人体静态美和动态美的结合。在日常生活中,下蹲的动作相对于行走、站立以及落座等用得少一些,但其礼仪要求非常严格。蹲姿要动作美观,姿势优雅。

#### 1. 蹲姿的规范

正确的蹲姿需遵循以下规范。

- (1) 直腰下蹲。首先要讲究方位,当需要整理鞋袜或在低处整理物品时,可面朝前方,



两脚一前一后,目视物品,直腰下蹲;如果对方在你对面,应选择侧身相向,直腰下蹲。女士下蹲时,如果必要,要左手轻挡前胸,避免走光,右手稍提裙摆。

(2) 直腰站起。当整理或捡起物品后,应先直起腰部,使头部、上身、腰部在一条直线上,再稳稳站起。

## 2. 蹲姿的种类

在社交场合中,常用到的蹲姿有以下两种。

(1) 高低式蹲姿。此蹲姿男士、女士均可适用,是一种常见的蹲姿。其基本特征是双膝一高一低。要领是:下蹲时左脚在前,右脚稍后,两腿靠紧向下蹲;左脚全脚着地,小腿基本垂直地面,右脚脚跟提起,脚掌着地;右膝低于左膝,右膝内侧靠于左小腿内侧,形成左膝高右膝低的姿势;臀部向下,基本上以右腿支撑身体。男士选用这种蹲姿时,两腿之间可有适当的距离;而女士则要双腿靠紧,如图 2-22 所示。



图 2-22 高低式蹲姿

(2) 交叉式蹲姿。此蹲姿姿势优美典雅,适合穿裙装的女士。其基本特征是双腿交叉在一起。要领是:下蹲后,右脚在前,左脚在后,右小腿垂直于地面,全脚着地。右腿在上,左腿在下,二者交叉重叠,左膝从后下方伸向右前侧,左脚跟抬起,脚掌着地,两腿前后靠近,全力支撑身体。上身略向前倾,臀部朝下,如图 2-23(a)和图 2-23(b)所示。

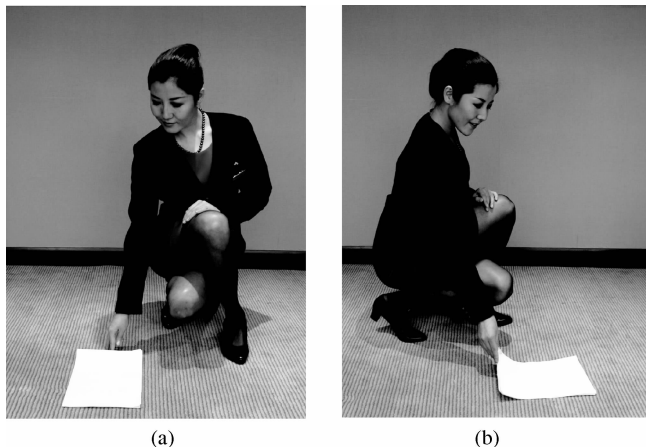


图 2-23 交叉式蹲姿



### 3. 不良蹲姿

不良蹲姿有如下几种。

(1) 弯腰撅臀。这种蹲姿在我们日常生活中经常可见,其对后面的人来说是一种非常失礼的行为,尤其是女士穿裙装时切不可采用此种姿势。

(2) 平行下蹲。这种姿势被称为“蹲厕式”蹲姿,由其名可知,这种姿势是非常失礼的,它不仅不雅观,而且对他人来说是非常不敬的,一定要避免此种行为的发生。

(3) 下蹲及站起过快、过近。在行走的过程中,下蹲及站起过快,一方面给人以突兀、惊讶的感觉;另一方面容易产生头晕的感觉,对健康不利。另外,如果双方下蹲的距离过近,容易造成“迎头相撞”的窘态。

(4) 蹲在地上或椅子上休息是要严格禁止的。

## 三、手势与表情礼仪

在人际交往中,手势与表情作为肢体语言,应用非常广泛。如果不符合礼仪要求,不但不能表达自己的意思,还可能引起误会,使人际关系恶化。

### (一) 手势

手是人类最灵巧的器官,也是人用以传情达意的最有效的工具和手段之一。通常情况下,人们在说话时,为了加强语气、语调,会使用手势辅助自己表达情感,与他人进行沟通。

#### 1. 优雅手势的原则

做到优雅的手势,应遵循以下原则。

(1) 手势不宜过多。手势过多,使对方眼花缭乱,给人一种喘不过气的压迫感。它容易分散人的注意力,使对方不能辨别重点所在,容易令人产生轻佻的感觉,同时给人留下装腔作势、缺乏涵养的印象。

(2) 手势幅度不宜过大。手势幅度较大,在使对方惊异的同时,也带来一种不安全感。不仅缺乏美感和艺术性,而且令人烦躁不安,心神不宁。

(3) 手势不宜过快。手势过快会给人造成一种紧张感,缺乏心理过渡,无法引人注意。

(4) 手势不宜过高。手势过高,超过头顶固然会引起他人的注意,但有失端庄大方的仪态,最多也只能到指尖达耳的界限。

#### 2. 常见手势

(1) 直臂式手势。需要给宾客指方向时或做“请往前走”手势时,采用直臂式。将右手由腹前抬到与肩同高的位置,前臂伸直,用手指向宾客要去的方向,身体倾向宾客,眼睛要看着手指方向处,同时加上礼貌用语,如图 2-24 所示。

(2) 横摆式手势。迎接宾客做“请进”、“请”时常用横摆式。右手从腹前抬起向右横摆到身体的右前方,腕关节要低于肘关节。站成右丁字步或双腿并拢,左手自然下垂或轻贴于小腹上。头部和上身向伸出手的一侧倾斜,面带微笑,表现出对宾客的尊重、欢迎,如图 2-25 所示。

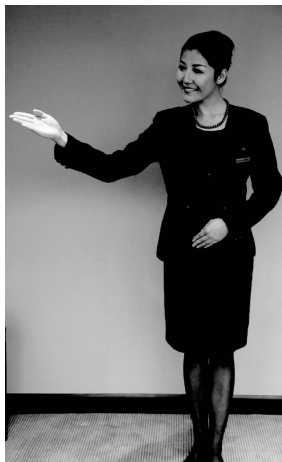


图 2-24 直臂式手势



图 2-25 横摆式手势

(3) 双臂横摆式手势。当举行重大庆典活动或接待较多宾客做“诸位请”或指示方向的手势时,采用双臂横摆式。将双手由前抬起到腹部,再向两侧摆到身体的两侧前方,这是面向宾客时的手势,如图 2-26(a)所示。若是站在宾客的侧面,则两手从体前抬起,同时向一侧摆动,两臂之间保持一定的距离。指向前进方向一侧的手臂应抬高一些、伸直一些,另一只手臂稍低一些,弯曲一些,如图 2-26(b)所示。



(a) 面向来宾时



(b) 站在来宾的侧面时

图 2-26 双臂横摆式手势

(4) 斜臂式手势。这种手势一般用来引领宾客坐在座位上,手势应指向座位所在的地方。伸手先从身体的一侧抬起,到高于腰部后,从上向下摆动到距身体  $45^\circ$  处,手臂向下形成一条斜线,上身微微前倾,面带微笑,如图 2-27 所示。

(5) 曲臂式手势。当一只手拿东西,同时又要做出“请”或指示方向时,采用曲臂式。以右手为例,从身体的右侧前方由下向上抬起,至上臂距身体  $45^\circ$  的高度时,以肘关节为轴,手臂由体侧向体前的左侧摆动,距离身体 20 厘米处停住;掌心向上,手指尖指向左方,头部随宾客由右转向左方,面带微笑,如图 2-28 所示。



图 2-27 斜臂式手势



图 2-28 曲臂式手势

### 3. 常见手势语

(1) 跷大拇指手势(见图 2-29)。跷起大拇指,对于中国人来说是表示赞同、敬佩或者夸奖的意思;但澳大利亚人则认为竖起大拇指,尤其是横向伸出大拇指是对他人的一种污辱。英国人跷起大拇指是请求搭车的意思;德国人跷起大拇指是表示数字“1”;日本人跷起大拇指表示“5”;而在希腊跷起大拇指则是让对方滚蛋的意思。所以,在与澳大利亚人和希腊人交往的时候,千万不要乱跷大拇指。

(2) OK 手势(见图 2-30)。用大拇指和食指构成一个圆圈,其他三指伸直,就是 OK 手势。这在青年学生中极为流行。这一手势在欧洲表示赞扬和允诺,然而在法国南部、希腊、撒丁岛、德国等地区,它的意思却恰好相反。又如在巴西,OK 手势表示肛门,在日本则表示金钱。



图 2-29 跷大拇指手势



图 2-30 OK 手势





## 礼仪案例

### OK 手势

一位美国的工程师被公司派到他们在德国收购的分公司,和一位德国工程师在一起并肩作战。当这个美国工程师提出建议改善新机器时,那位德国工程师表示同意并问美国工程师自己这样做是否正确。这个美国工程师用美国的“OK 手势”给予回答。那位德国工程师放下工具就走开了,并拒绝和这位美国工程师进一步交流。后来,这个美国人从他的一位主管那里了解到,这个手势对德国人意味着侮辱人。

(3) V 形手势(见图 2-31)。这一手势是第二次世界大战期间英国首相丘吉尔首先使用的,表示“胜利”的意思。但如果掌心向内,就变成骂人的手势了。

(4) 伸出食指手势(见图 2-32)。在我国以及亚洲的一些国家表示“一”、“一个”、“一次”等;在法国、缅甸等国家则表示“请求”、“拜托”之意。在使用这一手势时,一定要注意不要用手指指人,更不能在面对面时用手指指着对方的面部和鼻子,这是一种不礼貌的行为,且容易激怒对方。



图 2-31 V 形手势



图 2-32 伸出食指手势

(5) 捻指手势。这一手势是指用拇指与食指弹出“叭叭”的响声,有时表示高兴,有时表示对所说话或者所做的举动比较有兴趣或完全赞同,有时则是一种比较轻浮的手势。尤其是在异性面前,许多人称这一手势为“流氓指”。所以,在陌生的场合或者不熟悉的人面前,尤其是陌生异性面前,不要轻易使用这一手势。

#### 4. 不良的手势

(1) 指指点点。工作中绝不可随意用手指对服务对象指指点点,与人交谈更不可这样做。指点着别人说话,往往引起他人较大的反感。

(2) 随意摆手。在接待服务对象时,不可将一只手臂伸在胸前,指尖向上,掌心向外,左右摆动。这些动作的一般含义是拒绝别人,有时还有极不耐烦之意。

(3) 端起双臂。双臂抱起,然后端在胸前这一姿势,往往暗含孤芳自赏、自我放松或置身度外、袖手旁观、看他人笑话之意。

(4) 双手抱头。这一体态的本意是自我放松,但在服务时这么做,则会给人以目中无人之感。

(5) 摆弄手指。工作中无聊时反复摆弄自己的手指,活动关节或将其捻响,打响指,要么莫名其妙地攥、松拳,或是手指动来动去,在桌面或柜台不断扣敲,这些往往会给人不严肃、散漫之感,让人望而生厌。

(6) 手插口袋。这种表现会使客人觉得服务人员忙里偷闲,在工作方面并未尽心尽力。



(7) 搔首弄姿。这种手势会给人以矫揉造作、当众表演之感。

(8) 抚摸身体。在工作之时,有人习惯抚摸自己的身体,如摸脸、擦眼、搔头、挖鼻、剔牙、抓痒、搓泥,这会给别人缺乏公德意识、不讲究卫生、个人素质极其低下的印象。

(9) 勾指手势。请他人向自己这边过来时,用食指或中指竖起并向自己怀里勾,其他四指弯曲,示意他人过来。这种手势有唤狗之嫌,对人极不礼貌。

## (二) 表情

表情是指人的面部情态,即依靠面部器官和肌肉的活动来表达一个人的心理活动和思想感情的各种情态。在人际沟通方面,表情起着极其重要的作用,我们可以通过对对方表情的判断来调整我们在社交过程中的行为,从而给别人留下美好的印象。表情是仪态礼仪的重要组成部分,构成表情的因素多种多样,但在此我们只介绍两种。

### 1. 目光

眼睛是心灵的窗户,目光是面部表情的第一要素。一双眼睛能传递出喜、怒、哀、乐等不同的情感。因此,懂礼仪、有教养的人往往注意控制自己的目光,使其在不同的对象面前表达出不同的意义。

在不同场合和不同情况下,对目光的要求是不一样的,因此应学会运用不同的目光。

(1) 见面时,不论是见到熟悉的人还是初次见面的人,不论是偶然见面还是约定见面,首先要眼睛大睁,正视对方片刻,且面带微笑,显示出喜悦和热情。对初次见面的人,还应头部微微一点,行注目礼,以示尊敬和礼貌。

(2) 在集体场合,开始发言讲话时,要扫视全场,表示“我要开始讲了,请予注意”。

(3) 在与人交谈时,应当不断地通过各种目光与对方交流,以调整交谈的气氛。交谈中,应始终保持目光的接触,这是表示对话题很感兴趣。长时间回避对方的目光而左顾右盼,是不感兴趣的表示。但应当注意,交流中的注视绝不是把瞳孔的焦距收束,紧紧盯住对方的眼睛,这种目光是失礼的,也会让对方感到尴尬。正确的做法应当是自始至终地都在注视,但并非紧盯,瞳孔的焦距要呈散射状态,用目光笼罩对方的面部,同时应当辅以真挚、热诚的面部表情。交谈中,随着话题、内容的变换,应做出及时恰当的反应,或喜或惊,或微笑或沉思,用目光流露出万千情意,使整个交谈融洽、和谐、生动、有趣。交谈和会见结束时,眼睛要抬起。道别时,应用目光注视着对方的眼睛,面部显露出惜别的深情。

### 2. 微笑

微笑是交际活动中最富有吸引力、最有价值的面部表情。无论是在什么情况下,如果你不吝惜自己的微笑,往往能左右逢源、称心如意。这是因为,微笑表现着自己友善、谦恭、渴望友谊的美好感情因素,是向他人发射出理解、宽容、信任的信号。有人把微笑称为一种有效的“交际世界语”,这是十分恰当的。

微笑的功能是巨大的,但要笑得恰到好处也是不容易的,所以微笑是一门学问,又是一门艺术。一般来说,符合礼仪的微笑有如下几项要求。

(1) 发自内心。笑的时候要自然大方。

(2) 声情并茂。笑的时候,要做到表里如一,使笑容与自己的举止、谈吐有很好的呼应。

(3) 气质优雅。笑要讲究适时、尽兴,更要讲究精神饱满、气质典雅。

(4) 表现和谐。从直观上看,笑就是人们的眉、眼、鼻、口、齿以及面部肌肉和声音所进行的协调动作。



但是,想要笑得好也並不是一件容易的事,应当多进行练习,使微笑变得自然、可亲。

## 礼仪贴士

### 微笑练习

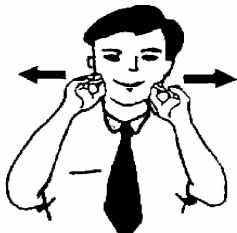
第一步,调动愉快的情绪。平心静气,将烦恼、浮躁的心情暂时搁到一边,回忆一些高兴的事情,让身心沉浸于愉快的情绪中。

第二步,做“糖球”运动,活动嘴巴四周肌肉,同时活动眼球。具体方法为:如含糖果一样含住满嘴的空气,并左右移动,视线也随空气的移动而转动。

第三步,检查下巴位置。下巴的位置可以表示一个人的态度,向上微扬给人以高傲不逊的感觉,过于低垂给人献媚的感觉。下巴应放平,视线保持平视。

第四步,轻轻一笑。放松面部肌肉,使嘴角微微向上翘起,让嘴唇略呈弧形,在不牵动鼻子、不发出笑声、不露出牙齿的前提下,轻轻一笑。

下面以图片的形式给出微笑练习的具体方法。



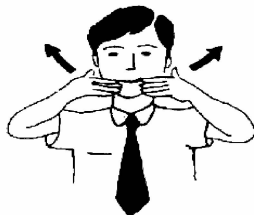
① 把手举到面前



② 把手指放在嘴角并向上方轻轻上提



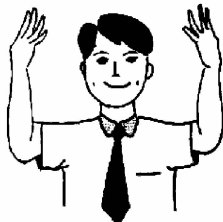
③ 一边上提,一边使面部充满笑意



④ 双手按箭头方向做“拉”的动作,一边想象笑的形象,一边使嘴角微微扬起来



⑤ 手张开举在眼前,手掌向上提,并且两手展开



⑥ 随着手掌上提、打开,眼睛一下子睁大



## 实践训练

### 项目 1: 举行“仪容形象设计”展示会

**实训目标:**掌握皮肤护理和发型选择的操作要领,并综合运用仪容设计的知识和技巧提高个人仪容设计的基本技能。

**实训地点:**礼仪实训室。

**实训准备:**洗脸盆、毛巾、洗面奶、化妆盒、粉底、眼影、唇彩、香水等清洁和化妆用品、数码相机。

**实训方法:**

(1) 将全班同学分组,五六个人一组,每组针对一位同学的皮肤类型对她的皮肤进行护理,每组中一位同学重点操作,其余同学辅助操作。

(2) 护理完成后,再根据所学的仪容礼仪知识为该同学化妆,并为其选择合适的发型,扬长避短展示出最美丽的妆容。

(3) 在课堂上进行形象展示,用数码相机进行拍摄,由学生互评,要求从面部化妆、发型设计等方面进行重点评价。

(4) 由教师进行总结评价,重点评价各组存在的共性问题。

(5) 从分组中选出最佳表现妆容。

### 项目 2: 不同场合的服饰展示会

**实训目标:**掌握不同场合服饰的穿戴与搭配。

**实训地点:**礼仪实训室。

**实训准备:**半正式场合、休闲场合、运动场合、商务酒会等场合男士、女士的服饰、数码摄像机、投影设备等。

**实训方法:**

学生分组设计不同场合,每组学生进行角色扮演,演示各种场合服饰的穿戴与搭配,用数码摄像机记录整个过程,然后投影回放,学生自我评价,找出不合规范之处,授课教师总结点评学生存在的个性和共性问题。最后,评选出最佳表现组。

### 项目 3: 走姿、站姿、坐姿、蹲姿训练

**实训目标:**掌握走姿、站姿、坐姿和蹲姿的基本要领和特定场合下的走姿、站姿、坐姿和蹲姿,纠正不良走姿、站姿、坐姿和蹲姿。

**实训地点:**礼仪实训室。

**实训准备:**四面墙都安装高度及地镜子的形体训练室、书籍、音乐播放器材、音乐歌曲 CD、磁带、靠背椅子若干把及训练器材等。

**实训方法:**

#### 1. 走姿的训练

(1) 在地面上画一条直线,行走时手部叉腰,上身正直,双脚内侧踩在线上,行走时按要



求走出相应的步位与步幅。可以纠正行走时摆胯、送臀、扭腰以及“八”字步态、步幅过大或过小的毛病。训练时配上行进音乐,音乐节奏为每分钟 60 拍。

(2) 头顶书本行走,进行整体平衡练习。重点纠正行走时低头看脚、摇头晃脑、东张西望、脖颈不正、弯腰弓背的毛病。

(3) 进行原地摆臂训练。站立,两脚不动,原地晃动双臂,前后自然摆动,手腕进行配合,掌心要朝内,以肩带臂,以臂带腕,以腕带手,纠正双臂横摆、同向摆动、单臂摆动、双臂摆幅不等的毛病。

(4) 面对着镜子行走,进行面部表情等的整体协调性训练。

(5) 训练时可以配上优美的音乐,放松心情,减轻单调、疲劳之感。女性穿半高跟鞋进行训练,以强化训练效果。

## 2. 站姿的训练

(1) 面向镜子按照动作要领体会标准的站姿。

(2) 个人靠墙站立,要求后脚跟、小腿、臀、双肩、后脑勺都紧贴墙,进行整体的直立和挺拔训练。每次训练 20 分钟左右(应坚持每天一次)。

(3) 在头顶放一本书使其保持水平,促使人把颈部挺直,下巴向内收,上身挺直,每次训练 20 分钟左右(应坚持每天一次)。

(4) 为了使双腿站直,可在两腿之间夹一本书进行训练。

(5) 训练时可以配上优美的音乐,放松心情,减轻单调、疲劳之感。女性穿半高跟鞋进行训练,以强化训练效果。

## 3. 坐姿的训练

(1) 面对镜子,按坐姿基本要领,着重脚、腿、腹、胸、头、手部位的训练,体会不同坐姿的特点,纠正不良习惯,尤其注意起立、落座练习。每次训练 20 分钟(应坚持每天一次)。

(2) 训练时可以配上优美的音乐,放松心情,减轻单调、疲劳之感。女性穿半高跟鞋进行训练,以强化训练效果。

(3) 利用器械训练,增强腰部、肩部力量和灵活性,进行舒肩展背动作练习。

## 4. 蹲姿训练

(1) 加强腿部膝关节及踝关节的力量和柔韧性训练,具体方法是压腿,踢腿,活动关节。

(2) 有意识地、主动且经常地进行标准蹲姿训练,形成良好习惯。

(3) 训练时可以配上优美的音乐,放松心情,以减轻枯燥、乏味之感。