

项目一 个人礼仪

在礼仪中，个人礼仪是最基础的，它体现了一个人最基本的素质与教养，是社会个体的生活行为规范与为人处世的准则，是个人仪表、仪容、待人、接物等方面的个体规定。要求学生通过对本项目的学习，能够服饰整洁、修饰得体、行为举止规范，展现自己良好的教养和优雅的风度。要求学生必须重视个人礼仪的学习，并把所学的礼仪知识内化为实际行动，从而给别人留下良好的第一印象。

任务一 仪容修饰

一、能力目标

- (1) 能掌握不同场合仪容美的基本要求。
- (2) 能在不同场合进行恰当的自我形象塑造。

二、任务情境

孙玫奉公司老总的命令到一家外企去拜访客户，想力争外企的广告方案设计权。去拜访之前，她对自己进行了精心修饰：化了时下最流行的彩妆，做了最前卫的发型。

来到公司，孙玫发现回头率比较高，她甚至感到有一丝得意。正在这个时候，孙玫碰到了恰好来此处办事的好朋友李小姐。“你也来找人吗？”李小姐问道。“我来拜访上帝——我们公司的客户。”“拜访客户？你这副尊容更像是要去走 T 台的，我还以为这家公司请你来表演呢。”快人快语的李小姐说道。“是吗？”孙玫疑惑起来，她一下子变得不稳定起来，开始的自信也被动摇了。在接下来的拜访中，孙玫完全因为这次失败的化妆乱了阵脚，拜访结果也就不言而喻了。



学习要求

先让同学们对职场人员的妆容进行讨论，根据讨论结果进行化妆实践，最后进行分析比较。



三、相关案例

【案例 1】

从古至今，女人与装扮之间似乎是可以画上等号的。在大英博物馆里，珍藏着一个妇女用的化妆盒，化妆盒里有象牙梳、火山石、用来盛化妆品的小罐、润肤膏等，经考证，这个化妆盒属于 1400 年前古埃及的女性。清朝李笠翁的《闲情偶寄》中《修容》卷开篇即说：“妇人惟仙姿国色，无俟修容，稍去天工者，即不能免于人力矣。”“仙姿国色”者毕竟是屈指可数，大多数女人恐怕都要借化妆这种“外力”来实现自己对美的追求了。爱美之心人皆有之，俗话说“三分人才，七分打扮”。有人认为，装扮自己既是一种自我美丽，也是一种对别人的尊重。但也有人反对这种违背本色、靠化妆展现出来“假我”的做法。

那么你是怎样认为的呢？女人究竟要不要化妆？真正的美应当是“清水出芙蓉，天然去雕饰”，还是“淡妆浓抹总相宜”呢？

(资料来源：合肥晚报)

讨论

女人该不该化妆？女人要不要化妆？

【案例 2】

今天是海霞的大学同学毕业 30 周年聚会的日子。年近 60 的海霞在毕业后就没有见过任何一位同学。对于今天的同学聚会，海霞非常重视。平时不怎么化妆的她觉得应该把自己好好地打扮打扮，于是她涂上厚厚的白粉，抹上深紫色的口红与深蓝色的眼影。兴高采烈地来到聚会地点。当她出现在同学们面前时，同学们都大吃一惊。有的同学还走过来关切地问她是否过得不如意，说她看起来脸色不好，充满了沧桑感，她的心情一下子就降到了冰点，她纳闷同学们莫名的惊讶与关心，她觉得她自己过得很好。

讨论

(1) 全班同学讨论为什么海霞的同学们会表示惊讶与关心？

(2) 海霞意识到自身妆容存在问题了吗？

四、知识链接

(一)仪容美的含义

作为社会中的一员，在生活中总离不开人际交往。在交往中要保持良好的自我形





象,就有必要讲究仪容、仪表。良好的仪容、仪表,不仅能给人以端庄、大方、舒适的印象,还能体现个人的自尊、自爱以及对他人的尊重和礼貌。

1. 仪容美的概念

仪容,常指人的外观和外貌,其中外貌是构成仪容美的核心要素。在人际交往中,每个人的仪容都会引起交往对象第一时间的关注,并影响到对方对自己的整体评价。

仪容美的基本要素是貌美、发美、肌肤美,主要要求整洁、干净。美好的仪容一定能给人以健康自然、充满活力、富有个性的深刻印象。

2. 仪容美的三种体现

仪容美主要体现为仪容自然美、仪容修饰美和仪容内在美。

- 仪容自然美:指仪容的先天条件好,天生丽质。尽管以相貌取人不合情理,但先天美好的仪容相貌,无疑会令人赏心悦目。
- 仪容修饰美:指依照规范与个人条件,对仪容进行必要的修饰,扬其长、避其短,设计、塑造出美好的个人形象,在人际交往中尽量令自己显得有备而来,自尊、自爱。
- 仪容内在美:指通过学习,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,使自己秀外慧中、表里如一。

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,都会使仪容美失之偏颇。在这三者之间,仪容的内在美是最高境界,仪容的自然美是人们的心愿,而仪容的修饰美则是仪容礼仪关注的重点。要做到仪容修饰美,自然要注意掌握仪容修饰的一些基本原则和方法。

3. 仪容修饰的原则

五官精致、天生丽质的人毕竟占少数,然而我们却可以通过化妆修饰、发式造型等手段来弥补或掩饰自己的不足,并在视觉上把自身的优势展现、衬托和强调出来,使形象得以美化。在仪容修饰时一般应遵循以下原则。

- 适体性原则:要求仪容修饰与个体自身的性别、年龄、容貌、肤色、身材、体型、个性、气质及职业身份等相适宜和协调。
- TPO 原则:T、P、O 分别是时间(Time)、地点(Place)和场合(Occasion)这三个英文单词的缩写。要求仪容修饰要随时间、地点、场合的变化而做相应调整,使自己的仪容与时间、环境氛围、特定场合相协调。
- 整体性原则:要求仪容修饰要先着眼于人的整体效果,再考虑局部的修饰,促成修饰与人自身的诸多因素协调一致,使之浑然一体,营造出整体风采。





(二)仪容美的规范

爱美之心，人皆有之。整洁的仪容能给人以亲近感，端庄的仪容可以给人以信赖感，而恰当自然的修饰又可以给人以愉悦感。

1. 美发

美发首先应定期洗头发。洁净的头发是美发的第一标准，有教养和有生活品位的人应该保持头发无头屑、无异味、不油腻。头发不干净、油腻甚至满头头屑的人一定不会是绅士、淑女，以这样的形象出现在社交场合是极不礼貌的，也绝对不会受到人们欢迎的。

美发其次应定期修剪头发。职场中男士的头发要长短适当，要求做到：前发不覆额，侧发不掩耳，后发不触领。女士不可以披头散发。

2. 美容

美容首先应注重整洁美。

- 耳朵。要经常进行耳部的清洁及耳毛的修剪，不过一定要注意，这个举动绝对不应该在工作岗位上进行。
- 眼睛。眼部是别人注意最多的地方，所以要注意眼部的清洁。如果戴眼镜，还要注意保持镜片的干净。
- 口腔。注意口腔卫生，无异味、无异物，早晚刷牙，饭后漱口，不能当着客人的面嚼口香糖。
- 鼻子。早晚要注意清洁鼻子内外，但是一定要在没有人的地方清洁，用手帕或纸巾辅助进行，避免搞得响声太大，用完的纸巾要自觉地放到垃圾箱里。平时还要注意经常修剪鼻毛，不要让它在外面“显露”。
- 胡须。如果没有特殊的职业需要、宗教信仰或民族习惯，男士应该把每天刮胡须作为自己的一个生活习惯，不可以胡子拉碴地抛头露面。
- 手指。手是人们运用较多的一个身体部位，应注意保持手部卫生，不留长指甲，不涂深色指甲油。

美容其次应注重修饰美。法国启蒙思想家孟德斯鸠说过：“一个人只有一种方式是美丽的，但他可以通过十万种方式使自己变得可爱。”一个人的容貌是父母给予的，是相对定型的，天生丽质固然幸运，但先天不足也并不可怕，我们可以通过后天的美容、修饰、装扮等方法加以弥补，从而让自己焕然一新。因此，我们除了要内修素质以外，还需要懂得一些美容知识，掌握一些修饰技巧，以充分发挥自己的优势，有效地弥补自身的缺陷与不足，从而达到美容的效果。



在工作岗位上,职员为了体现自己的敬业精神,更好地维护自己所在单位的形象,同时也为了对自己的交往对象表示友好与敬重,应该淡妆上岗。

化妆是修饰仪容的一种手段,它既是一门艺术,又是一种技巧。化妆要达到美化面容的效果,就必须遵循一定的原则。

- 审美原则。美容化妆必须要根据自己的面容特征、性格特点、服饰、场合、时间等来确定化妆的风格,分清日妆、晚妆、工作妆、生活妆、宴会妆等。化妆必须讲究和谐得体,给人以美的享受。“妆成有却无”的效果是化妆的最高境界。
- 科学性原则。美容化妆前,必须了解各种化妆品的性质和特点,合理选择和使用。要根据自己的皮肤的性质来选择,防止皮肤过敏。在更换化妆品时,可先在耳后或手腕处试用,同时在涂抹时要考虑皮肤的构造。
- 地点原则。女士在出席正式场合前化妆是对他人的尊重。如果当众化妆,尤其是在酒店大厅或餐厅当众化妆,是非常失礼的,也是不自重的表现。因此化妆或补妆都应到房间或洗手间进行。

在化妆前应做好以下准备工作。

首先是护肤。应遵循良好的生活习惯,保证充足的睡眠、定期清洁皮肤。

其次是选用合适的化妆品。应选择适合自己肤质的化妆品,干性肌肤应选择保湿滋润的产品,而油性肌肤应注意清洁,选择补水控油的产品。不购买、不使用已过保质期的化妆品。

化妆的基本程序是:洁面——润肤——打粉底——勾勒面部轮廓(修眉描眉、涂眼影、画眼线、上睫毛膏、涂腮红)——定妆粉——涂口红——查妆面。

- 洁面。将浸过热水的毛巾,轻轻盖在脸上,用手指轻轻按压,令毛巾紧贴面部和眼部皮肤,让毛巾上的热气停留约 30 秒,以促进脸部的血液循环。使用洁面产品清洁时,需要用指腹轻轻地以绕圆圈的方式进行按摩清洗,然后用清水洗净,最后用毛巾吸干面部水分。
- 润肤。洁面程序完成后,以拍打的方式上紧肤水,全脸均匀拍打,这样不但可以促进血液循环,还能使肌肤光滑有弹性。上过紧肤水之后,还应将具有紧肤或提升作用的润肤液均匀地涂抹在脸的各个部位,给皮肤补给弹力营养剂。眼部应直接涂眼霜。
- 打粉底液。取适量粉底液放在手背上,然后先从额头开始,把它均匀地涂开,轻轻地拍打。先从额头的中间往上涂抹,额头两边的部位应是根据眉毛的弧度呈弧形涂抹。鼻梁处从上往下轻轻地把粉底液匀开,鼻翼两侧是往两边匀开;眼睛部位的上眼睑也是呈弧形走向,从内眼角过渡到眼尾,下眼睑是从下面的





内眼角过渡到眼尾，轻轻地匀开；嘴巴是呈八字形匀开，下巴呈弧形，所有附近的皮肤部位均要涂匀。

打完粉底液之后，需要用散粉定妆，这样打出的底妆才可以保持一整天，防止花掉。

- 修饰眉毛。在描眉之前，应根据脸部特征对眉毛进行修整。

眉毛修整之后开始画眉，具体方法如下：从眉头开始，按眉毛生长方向描画，下笔要轻。然后从底边斜着往上，顺着眉腰往眉峰画，在眉峰处画一个圆润的弧度，从眉峰开始往斜下方画，一直画到眉梢处逐渐减淡直至消失。眉毛画好之后，用眉刷将画好的眉毛，按着画的方向整齐地轻刷一遍，使眉毛整齐、圆滑、服帖和自然。

修眉与描眉能够改善眉型、调整眉色，还可以衬托眼睛的美丽，改善脸型的宽窄和长短。眉毛的标准位置是眉头在鼻翼与内眼角的延长线上；眉峰在鼻翼与眼珠正中的延长线上，大约在眉头的三分之二处；眉尾在鼻翼与外眼角的延长线上。不同的脸型要配以不同的眉型。

 - ◆ 圆形脸：眉毛画得弯曲一些，眉梢向上，最高点偏向外侧，不宜画浓眉。
 - ◆ 长方形脸：眉毛可画得平直略长。
 - ◆ 方形脸：拔除眉头之上的眉毛，增加眉头坡度，眉心部分弯曲，眉峰向外。
 - ◆ 椭圆形脸：眉头微上扬，眉毛最高点位于眉毛中央。眉梢长短适中，并和眉头位于同一水平线上，两头浅，中间深。
 - ◆ 三角形脸：眉毛可画得长一些，眉头处也可深一些，但眉梢不能向下弯曲，可将眉峰最高点移向外侧，并使眉梢位于水平线的上方。
 - ◆ 菱形脸：眉毛不宜画得太长，眉峰弯曲度要柔和，眉梢略高挑，打破菱形脸上半部太阳穴处向下的线条。
- 修饰眼睛。眼睛是修饰化妆的重点。给眼睛化妆可使眼睛变大、加长，改善有缺陷的眼睛轮廓，以显出精、气、神。
 - ◆ 涂眼影。以眼影棒蘸较深颜色的眼影，沿着睫毛边缘，于眼尾往眼头方向约四分之一处重复涂抹晕淡。将眼影晕淡之后，用眼影棒在眼窝凹陷处、眼头、眼尾之间来回涂抹，自然强调出眼睑凹陷处的阴影。用眼影棒蘸明亮色系的眼影，以眼头为起点，由睫毛边缘朝眼窝涂抹，然后与眼窝及近眼尾处的眼影相互重叠，使层次感更强。眉骨可用眼影刷蘸明亮色系的眼影左右涂抹，直到眼窝全部刷满为止，中间勿留空隙。上完眼影之后，应使用眼影刷大范围地扫开色泽，由眉下至眼线之间，扫去多余的眼影粉，使眼影的色彩更显透明和自然。



- ◆ 画眼线。画眼线是为了美化和突出眼睛，同时还可以通过画眼线的技巧，修整和改变眼睛的形状。画眼线可以调整眼睛轮廓和两眼间距，可以增加眼睛的神采，使眼睛显得美丽而有精神，让双眼更具立体感。选用笔芯较软的眼线笔，沿着眼型勾勒，就能表达出自然的眼部神韵。选用眼线液可以使眼线更持久，且不易脱落。画眼线时，应保持眼部洁净、无油渍。手势应正确，把肘部支撑在某一地方，以免拿眼线笔的手颤抖，右手小指先抵住脸颊处固定，镜子位置要稍低于眼睛。画上眼线时，眼睛需朝下看，用蘸好眼线液的眼线笔在靠近睫毛上方画一条细细的黑线，由眼角画至眼尾，在眼尾附近略微向上翘着画，形成一条弧形黑线。画下眼线时，眼睛朝上看，相对而言，上眼线应画得较粗，下眼线应画得较细。另外，上、下眼线尾端不应连在一起，留些空间能使眼睛看起来大一些。画上眼线时，抬高下颌并眼睛向下看；画下眼线时，则须将镜子与脸部保持平行，拉低下颌，眼睛往上看，这样描起来更方便。
- ◆ 修饰睫毛。睫毛可衬托显示眼睛的轮廓，增添眼睛的神韵。细长、弯曲、乌黑、闪动而富有活力的睫毛对眼形美，以至整个容貌美都具有重要的作用。睫毛排列呈半弧形，上睑睫毛比下睑睫毛长且密。睫毛以黑亮、微向上翘者为美，它已成为人们尤其是女性面部重要的修饰部位之一。人们常采用涂睫毛膏的方式来修饰、美化睫毛。在涂睫毛膏时，应先将睫毛夹放在睫毛根部，夹紧睫毛，并微微上翘，停留 1 分钟，然后松开睫毛夹向睫毛尖部移动，每隔 5 毫米，夹紧睫毛，停留 1 分钟，直至睫毛尖部。涂上眼睫毛时，将睫毛刷与眼睛平行，从上眼睑内侧开始，慢慢地往上涂刷。涂下眼睫毛时，将睫毛刷与鼻子平行，用刷尖一根一根地涂下眼睫毛。外眼角多涂一些，这样可以使眼睛显得更大。睫毛一定要一根一根地分开，不能粘在一起，粘在一起的睫毛很难看。如果粘在一起，可以用睫毛刷刷开。
- 刷腮红。腮红是为了突出自然红晕的效果，在颜色上宜选择与肤色相近的色调，一般来说白皙肤色应该配以温暖的古铜色或淡粉红的胭脂。圆形脸的人腮红可选棕色，以达到显瘦的效果；而瘦长脸的人则可用桃红、粉红等颜色使面部看起来红润丰满。不同的脸型，腮红的中心位置也不同，而合理的定位是画好腮红的第一步。用化妆笔连接眉峰、眼梢垂直向下，与颧骨的焦点就是腮红的中心点，此点应为色彩最浓郁的位置。此外，还有一种简单的方法：当你微笑时，以脸颊的最高点为腮红的中心，在耳朵前方至太阳穴的区域涂抹即可。用腮红刷蘸取腮红后，轻轻掸掉部分色粉，避免上色过重，妆面不自然。涂腮红可以用打圈式和横向式两种方式。





- 涂唇彩。为了让唇部看起来立体感强，可以在涂唇膏前用唇线笔勾画出嘴唇轮廓，注意要将唇线一直描画至嘴角。要避免唇线太过明显，可用唇刷将唇线向内刷开。

唇膏直接上色很容易加深唇纹，所以最好用唇刷上唇膏。而且使用唇刷会使唇膏上色更加均匀，尤其唇刷的细小刷毛可以解决唇本身的纹路、干裂的细缝等。浅色唇膏比深色唇膏难上色，不妨直接使用唇膏涂抹。无论唇线还是唇膏，都不应涂得太突出或太尖锐，曲线应呈平滑的圆弧形。

如果上下唇厚薄不一，应作适当调整。如下唇太薄，要配合上唇修饰得更加丰满；同样，上唇太薄时，也要配合下唇而修整。

唇膏涂满后，可用面纸在上下唇之间轻压，以吸去多余的油分。

- 修妆。化妆过程完成后，站得离镜子稍远一些来看整体效果，检查妆容的完整情况，若有不足之处可作适当修补，以达到最理想的妆容效果。
- 补妆。妆容化好后，很容易出现残缺的现象，尤其是在夏天，天气比较炎热，流汗之后用手一擦就会出现难看的残缺妆容。特别是在公众场所，残缺的妆容既有损于自己和组织的形象，也会让他人觉得不受尊重。因此，应随时注意妆容是否被破坏，并适时补妆。

但应注意的是，补妆时一定要回避他人，选择无人在场的角落或洗手间进行，切不可在公众场所旁若无人地补妆，这是极不礼貌又无素养的表现。

- 卸妆。从保护皮肤的角度讲，卸妆比化妆更重要，要想持续地获得好的妆容效果，就要保护好自己的皮肤，而保护皮肤的一个非常重要的环节就是卸妆要彻底。卸妆不彻底，残留的化妆品会堆积在皮肤上，堵塞毛孔。有调查表明，出现毛孔粗大、痤疮粉刺、皮肤干燥和缺水等情况，30%都是由于卸妆不净引起的。同时，卸妆不净还是造成皮肤早衰的原因之一，所以说要特别重视卸妆和卸妆的方法。通常来说，正确的卸妆应该是先卸彩妆，再卸底妆。按照眼睛、眉毛、嘴唇、脸颊的顺序进行，具体方法如下。

- ◆ 清除睫毛膏，用化妆棉签蘸取少量眼部卸妆剂，顺眼睫毛生长方向，由睫毛的根部向睫毛尖部轻拭。清除眼线时用棉签蘸取少量眼部卸妆剂，沿眼睑边缘由内眼角向外眼角轻轻滚抹，分别对双眼的上下眼线进行清洗。清洗眼影及眉部时将沾有卸妆剂的棉片分别覆盖在双眼的眼睑和眉部，然后轻轻地向两边拉抹即可清除。
- ◆ 清除唇膏时，用一只手轻轻地按住嘴角的一边，另一只手用沾有唇部卸妆剂的棉片，由按住的一侧嘴角拉抹至另一侧，清洗唇部。
- ◆ 清除脸颊腮红和粉底时，取适量卸妆剂涂抹在脸颊上，用手指在脸颊两侧顺



着颧肌走向向上向外轻揉,加少量温水,使粉底乳化变白,再用温水冲净即可。

香水的使用也是美容的重要一步。

使用香水时,应根据香水的浓度来确定涂抹的范围。香水浓度越低,涂抹的范围越广。香精以“点”、浓香水以“线”、淡香水以“面”的方式涂抹。

香精以点擦式或小范围喷洒于脉搏跳动处:耳后、手腕内侧、膝后。而香水因为香精油的含量不是很高,不会破坏衣服纤维,可以很随意地喷洒及使用,如脉搏跳动处、衣服内里、头发上或空气中。

不要在阳光照射到的地方涂香水,因为酒精在暴晒下会在肌肤上留下斑点。此外,紫外线也会使香水中的有机成分发生化学反应,造成皮肤过敏。

香水为有机成分,易与金、银、珍珠反应使之褪色或损伤,因此香水不能直接喷洒于饰物上,可先喷香水后戴首饰。

棉质、丝质物很容易留下香水痕迹;羊毛、尼龙的衣料不容易留下斑点,但香味留在纯毛衣料上会较难消散。香水喷在皮革上,不但会损害皮革,还有可能导致皮革变色。因此,香水最好不要直接喷在衣服上。

将开启的香水尽早用完是最基本的方法,不过一般好的香水若好好保存仍然可以有数年的使用期限。保存香水时应注意以下几点。

- 香水用过后,一定要拧紧瓶盖,以避免香水的香气挥发殆尽。
- 不要以脏手指直接碰触瓶口,这样可能会破坏香水的原味。
- 香水应该存放在阴凉的地方,避免放在热空气及光线下。若将香水置于高温处,会使香水色调及香味产生变化。若想长久地保存香水,可将香水用外包纸包住,置于冰箱冷藏室中。
- 尽量避免摩擦及轻摇香水瓶。

五、模拟任务训练

(1) 结合所学的化妆知识,理论联系实际,以自己或同学为模特儿,反复进行化妆操作实训。



学习要求

全班同学两两组成一组,根据所学化妆知识扬长避短地化出最美丽的妆容。

(2) 有位朋友明天要去参加一个生日宴会,请你为她化妆。她身高 158 厘米,体重 50 千克,瓜子脸,双眼皮,皮肤比较灰暗,你应该如何为她化妆呢?





学习要求

根据所提供的场景及化装对象的特点进行化妆。

(3) 组织一次公司公关人员“仪容仪表”展示会，学生自己设计情境与角色，根据自设情境与角色化妆，选择适合自己职业身份的服装。

学习要求

全班同学参加，一定要结合所学的礼仪理论知识，运用 TPO 原则自行设计形象与服装。

六、思考题

- (1) 有人说“妆成有却无”是化妆的最高境界，你是如何理解的？
- (2) 为什么在社会交往中要讲究个人仪容、礼仪？良好的仪容对我们的人际交往有哪些促进作用？

任务二 服饰佩戴

一、能力目标

- (1) 能通过服饰礼仪的基本原则，掌握男士和女士服饰的着装要领。
- (2) 能根据不同场合的需要正确地搭配服装与首饰。
- (3) 能进行不同色系的服饰搭配。

二、任务情境

小刘和几个外国朋友相约周末一起聚会娱乐，为了表示对朋友的尊重，星期天一大早，小刘就西装革履地打扮好，对着镜子摆正漂亮的领结前去赴约。北京的八月天气酷热，他们来到一家酒店就餐，边吃边聊，大家不开心快乐！可是不一会儿，小刘已汗流浹背，不住地用手帕擦汗。饭后，大家到娱乐厅打保龄球，在球场上，小刘不断地为朋友鼓掌叫好。在朋友的强烈要求下，小刘勉强站起来整理好服装，做好投球准备，当他摆好姿势用力把球投出去时，只听到“嚓”的一声，上衣的袖子扯开了一个大口子。小刘的着装有什么不妥之处？



学习要求

以“不同场合的着装要求”为题在全班展开讨论，最后联系本案例分析小刘着装的不妥之处，并为小刘的着装重新设计。

三、相关案例

【案例 1】

国内一家效益很好的大型企业的总经理叶明，经过多方努力和上级有关部门的牵线搭桥，终于使德国一家著名的家电企业董事长同意与自己的企业合作。谈判时为了给对方留下精明能干、时尚新潮的好印象，叶明上身穿了一件 T 恤衫，下身穿一条牛仔裤，脚穿一双旅游鞋。当他精神抖擞、兴高采烈地带着秘书出现在对方面前时，对方瞪着不解的眼睛上下打量了他一会儿，非常不满意。这次合作最终没能成功。



讨论

说明叶明与德国家电企业合作失败的原因。

【案例 2】

一位女推销员在美国北部工作，一直都穿着深色套装，提着一个男性化的公文包。后来她调到阳光普照的南加州，她仍然以同样的装束去推销商品，结果成绩不够理想。后来她改穿色彩较淡的套装和洋装，换了一个比较女性化的皮包，使自己有亲切感。着装的这一变化，使她的业绩提高了 25%。



讨论

服饰与工作能力和工作业绩有没有直接关系？

四、知识链接

(一)服饰礼仪的基本原则

服饰是指衣着和装饰，是一种文化，也是一个国家和民族礼仪的标志之一。它代表着时代的进步、观念的更新。伟大的英国作家莎士比亚曾指出：“一个人的穿着打扮，就是他的教养、品位、地位的最真实的写照。”著名演员、奥斯卡奖获得者索菲亚·罗兰也说过这样一段话：“你的服装往往表明你是哪一类人物，它们代表着你的个性。一个和你会面的人往往不自觉地根据你的衣着来判断你的为人。”这都说明了：得体恰当的服饰可以较好地反映出一个人的身份、教养、文化素质和审美情趣等，而不恰当的服





饰可能让人感觉没素养、俗不可耐，甚至贻笑大方。在社会交往中，服饰必然在他人心产生影响并进一步影响到相互关系。因此，我们在日常生活、工作和人际交往中，服装和饰物的选择必须要遵循一定的原则。

1. TPO 原则

TPO 原则，是服饰礼仪必须遵循的一个原则。前面已经提到过 T、P、O 三个字母，分别代表时间(Time)、地点(Place)、场合(Occasion)这三个英文单词。TPO 原则的含义在这里是要求人们在选择服装、考虑款式时，应该兼顾到时间、地点、场合这三个要素，并力求使自己的着装与时间、地点、场合相吻合。

1) 时间

这里泛指服饰打扮要根据时代的变化而变化，根据一年四季的变化和白天或晚上时间的不同进行调整。在不同的时间里，着装的类别、式样、造型应有所变化。首先着装要讲究时代感，类别、式样、造型应随时代发展的潮流而变化，不可超前，也不可滞后；其次要讲究季节性，如冬天要穿保暖、御寒的冬装，切不可“要风度不要温度”，只顾美丽“冻人”，夏天要穿吸汗、凉爽的夏装等；还要根据白天或晚上的不同需要而着装。

2) 地点

这里是指服饰穿戴者要根据所处环境来选择自己的穿着打扮。是国内还是国外，是办公室还是宾馆酒店，是闹市还是郊外……这些不同的地方，服饰选择理所当然应该不一样，穿着的服装和所戴的饰品，尽量要做到在种类、质地、款式、花色等方面与所要出席的地点相协调，千万不能以不变而应万变。例如，穿泳装出现在海滨、浴场，是很正常的事，但若穿着它去上班、逛街，则非令人哗然不可。

3) 场合

这里主要是指个人根据场合的不同进行选择着装，通过适宜的穿着、打扮给他人留下美好的印象，便于活动的顺利开展。一般来说，公务场合的要求是庄重保守，男士最好穿制服或西装，女士首选套裙；社交场合的要求是时尚个性，显现自己与众不同的独特风格和魅力，可选择时装、礼服或具有民族特色的服装；休闲场合的要求是舒适自然，只要自己感觉舒服，在不影响他人的前提下，想怎么穿就怎么穿。

2. 整体性原则

服饰的整体性原则是指全身整体设计要协调。正确的着装和配饰，能起到修饰形体和容貌等作用，形成和谐的整体美。服饰的整体美构成，包括人的形体、面容、内在气质和服饰的款式、色彩、质地、工艺及着装环境等诸多因素，服饰美就是从这多种因素的和谐统一中显现出来的。





3. 三色原则

三色原则,即在正式场合的着装和配饰,要求色彩在总体上应当以少为宜,最好不要超过三种颜色,否则就显得杂乱无章,给人以花哨、低俗之感。女士上班时应穿工作制服、套装、套裙、连衣裙,饰品佩戴遵循“以少为佳”的原则,最多不超过三件,或者不戴。男士套装一般为单色、深色、无图案,最标准的套装色彩是蓝色、灰色、棕色、黑色;衬衫的色彩以白色、灰色最佳;皮鞋、袜子、公文包的色彩宜选深色,并以黑色为首选。

4. 个性化原则

服饰的个性化原则,主要是指依据个人的年龄、身材、地位、职业等不同因素来确定服装款式、面料、色彩与装饰物,力求反映出一个人的个性特征。选择服装要因人而异,不要流行什么穿什么,别人穿着好看的穿在自己身上不一定就好看。服饰选择的一个要点是要扬长避短,展示自己的长处,遮掩自己的不足,以显现自己独特的个性魅力和最佳风貌,但同时要注意符合民族习惯,符合惯例和大众审美观。

(二)着装礼仪

1. 制服的着装礼仪

制服是标志一个人从事何种职业的服装,又称岗位识别服。穿着制服不仅是对工作的认可,还有一种职业自豪感、责任感和可信度,是敬业、乐业在服饰上的具体表现。在一般情况下,制服及与其配套使用的衣饰(主要有衬衫、帽子、鞋袜、皮带)等,在整体风格上保持一致,往往会一起配发,不同行业的职员在穿着制服时,若是离开了衣饰,往往会令所穿制服失去其应有的神韵。因此,穿制服时,按规定应与其配套使用的衣饰一同使用,不得以其他非配套使用的衣饰代替。即使穿制服时,其他部分的衣饰未作统一规定,亦不得滥用。在选用其他衣饰时,应将它们与制服协调与否的问题,置于首位予以考虑。具体而言,制服目前多为两件套式,即由一件上装与一件下装构成。由于行业不同、部门不同、要求不同,制服的具体款式也是各不相同的。制服之中的上装,有西装式、夹克式、衬衫式、两用衫式等,制服之中的下装,则有裤装式、裙装式、背带装式等。不管制服具体采用哪一种款式,根据“款式要雅”的总体要求,穿着时除了要求整齐、清洁、挺括、大方以外,还要力戒露、透、短、紧。如图 1-1 所示为民航服务人员的传统制服。^①

穿着制服还有四大禁忌:一是不守规定,即工作时不按规定穿制服;二是滥穿制

^① 摘自“仟佰黛服饰”网站, <http://www.wedfs.com/index1.php>.





服，即在非工作岗位上穿制服；三是制便混穿，即制服与便服任意组合、搭配；四是污损制服，即穿脏、烂、破、损的制服。

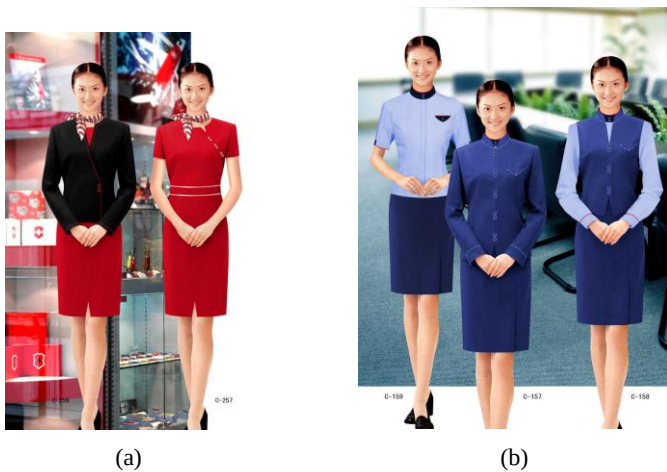


图 1-1 制服的着装

2. 西装的着装礼仪

西装，也称西服、洋服。它源于欧洲，目前是世界最流行的一种服装，也是男士在正式场合着装的最佳选择。

人们常说：“西装七分在做，三分在穿。”西装的制作工艺和质地是极其讲究的，而穿着西装也要遵守一定的规范，才能穿出西装的品位。

1) 男士西装礼仪

男士在穿着西装时要注意以下几点。

(1) 衬衫与西装相配。衬衫与西装相配，主要是指衬衫与西装颜色的搭配。衬衫的颜色最好与西装颜色为同一色系或成对比色。如浅色衬衫配深色西装或同色系西装为宜，花衬衫宜配单色西装。西装最常见也是最简单的搭配是白衬衫，所有颜色的西装均可搭配。

衬衫与西装搭配时，衬衫的领子应为有座硬领，领围大小以系好领口扣子后能以食指自由伸进为度。衣领的宽度应根据自己脖子的长短来选择。比如脖子较短的不宜选择宽领衬衫；相反，脖子较长的不宜选用窄领衬衫。

衬衫与西装搭配时，衬衫的全部扣子都必须扣好，不能挽起衣袖，衬衫袖口扣好后袖长以长过西装袖口 1~2 厘米为宜。衬衫的衣角必须扎进西裤里面。

(2) 内衣与西装相配。一般情况下，西装只与衬衫相配，衬衫里面不宜穿其他衣服。但如果天气较冷，衬衫里面也可以穿低领的保暖内衣，颜色一定要和衬衫的颜色一致；衬衫外面可以穿 V 领的羊毛衫。无论是羊毛衫还是保暖内衣，以一件为宜，不要一



件又一件,显得臃肿,从而破坏了西装的线条美。

(3) 领带与西装相配。领带被称为“西装的灵魂”,可以起到“画龙点睛”的作用。凡在比较庄严、正式的情况下,穿西装都要系领带。领带与西装、衬衫的搭配要点是视觉上感到舒服、协调。因此,选择领带时,要注意领带的花色、材质和风格应与西装、衬衫相配。如麻质西装可选择棉、麻质的领带搭配;毛尼西装可搭配针织领带;高级羊毛西装搭配光滑细致的丝绵领带。领带的颜色,正式场合最好选单一颜色;如果喜欢有图案的领带,图案一定要简洁,像斜纹、小圆点、规则的小图形等都是很不错的选择。

随着领带的不断变化,不同的系法也相继出现,高品质的领带,需要通过完美的领结来彰显品位。领带的领结有平结、单结、交叉结、双环结、温莎结、十字结、浪漫结……这些不同的系法,需要根据领带的材质、出席的场合等因素进行选择。领带系好后的长度,以到皮带扣处为宜。领带配领带夹时,领带夹一般夹在衬衫的第四与第五个纽扣之间。

(4) 皮鞋与西装相配。我们常用“西装革履”来形容一个人的穿着打扮,这说明了鞋的重要性。在正式场合下,皮鞋是搭配西装唯一的选择,深色西装一般配黑色硬底皮鞋,偶尔也可以穿深棕色皮鞋;浅色西装可搭配浅色皮鞋,但绝对不能配旅游鞋、轻便鞋、布鞋或露趾凉鞋。皮鞋无论新旧,保持鞋面的清洁是第一位的。参加重大社交礼仪活动特别是涉外交际活动时一定要保持皮鞋的光亮,这是对宾客的尊重。另外,袜子的颜色也应注意要与鞋子或裤子的颜色一致。穿黑色皮鞋时不宜穿白色或色彩鲜艳的袜子。

2) 女士西装礼仪

女士西装是由男士西装演变而来的,以西装套裙为主,在造型上更贴身合体,而且做工考究。女士西装既能展现女性的婀娜多姿,又能扬长避短,体现女性特有的魅力。女士西装套裙不仅适合正式的工作场合,也适合社交场合。在穿着时要注意以下着装规范。

(1) 大小适度,穿着到位。西装套裙以同质同色为佳,长短适宜。套裙中的上衣不宜过短,最短可以齐腰,而且上衣要少用饰物、花边等点缀品。裙子以窄裙为主,长度一般及膝或者过膝,最长可以达到小腿中部。无论上衣还是裙子,都要合身,不可过大或过小、过肥或过瘦。

(2) 搭配适当,佩饰协调。衬衫与西装套裙的搭配很关键,衬衫的色彩应高雅而端庄,与所穿套裙的色彩要匹配,一般以单色为最好。衬衫下摆要扎入裙腰。在工作场合,佩饰要兼顾身份,并且以少为佳。鞋袜的大小应合适并无破损,袜口不可外露。

(3) 兼顾举止,优雅稳重。着装者应注意自己的仪态,站则亭亭玉立,坐则优雅端庄,行则稳重轻盈。由于裙摆所限,着裙装者走路时应以小碎步为宜,行进之中,步子





以轻、稳为佳。着裙装时尤其要注意自己的坐姿，坐下时，膝盖切记不要分开并选择适合穿裙装的坐姿。

(4) 忌透、露、短、紧。无论何种职业的工作人员在着西装套裙时一定要注意大方得体，避免有失庄重的打扮。例如：内衣外露或外透、衣领开得过低、过于短小或紧身等。这样不仅有碍观瞻，而且会使穿着者行动不便。

(三)佩饰礼仪

佩饰包括各种发饰、耳饰、颈饰、手饰和足饰等。这些佩饰都没有实际的用途，但有较强的美化和装饰作用，对人的整体形象有画龙点睛的作用，所以深受各界人士尤其是女性同胞的喜爱。

1. 佩饰的美

佩饰的美主要体现在三个方面：一是佩饰本身从色彩、款式、设计风格和做工上的美；二是佩饰与佩戴者的特点十分吻合，它能掩盖佩戴者的缺点，突出优点，尽显美丽；三是佩饰能增添佩戴者的美丽，它在佩戴者的整体形象中起到了画龙点睛的作用，烘托出了一种气氛、一种情调、一种风格。

2. 佩饰的选择

选择与佩戴饰物时，人们必须考虑自己的性别、年龄、容貌、发型、装扮、职业、所处场合等众多因素。在饰物与脸型、手型和身材的搭配中，应充分应用视错原理，使饰物与佩戴者本身更加吻合、协调。视错是一种视觉现象，是视觉过程中的一种生理反应，根据视觉原理，人的视线上下移动时，纵的长度拉长，而视觉左右移动时，横向加宽。如瘦长脸型的人戴贴耳式的、醒目的大圆耳环，就是为了让人的视线左右移动，以加大横向的宽度；而圆脸的人戴长项链，就是为了使人的视线上下移动，从而拉长脸型，使脸型与首饰达到一种和谐的美。

1) 不同的年龄佩戴不同的首饰

活力四射的少女，很难建立自己的佩戴风格，因为变化就是最适合她们的风格。因此时尚新款首饰应常伴左右，但有一条原则，一定不要把首饰戴在你认为先天条件不太好的身体部位，否则只会放大缺点。夸张的人造首饰、仿真首饰、时代感极强的彩色首饰是年轻姑娘们的首选，但在正式场合有条件的話也不要错过传统真品。白领阶层应突出成熟之美，名贵的珠宝首饰是成熟干练的白领阶层的首选，但休闲时也可尝试一下富于童趣的饰品。如果你已不再年轻，就最好选用端庄典雅的上品首饰，在显示稳重之余更表达出一种精致而睿智的美。



2) 不同的装扮、发型、服装对应不同的首饰

发型新颖别致, 首饰自然要流行味十足。首饰与服装搭配时, 要注意首饰与服装面料、色彩和款式的协调统一。如丝绸面料服装轻盈飘逸, 适合与高档精致的 K 金首饰相配。穿 V 领套装或西服的人, 因脖子充分暴露在外, 可以利用一些较粗的 K 金项链与之相配。

3) 不同的个性戴不同的首饰

在这个展露个性的时代, 精美的个性首饰可以起到点睛之笔的作用, 体现个人爱好、品位和与众不同。佩戴个性首饰是彰显自我风格的最佳选择, 如果选择得当, 佩戴巧妙, 可以令你神采飞扬、与众不同。当然, 如果选择不好, 反而会弄巧成拙, 破坏整体形象。

4) 不同的场合戴不同的首饰

工作场合戴首饰以简单为美。如一条精致的项链和吊坠的完美搭配, 或一枚造型简洁的戒指, 都会使你的形象朴实大方。

小型聚会时则可以讲究一些品位, 可佩戴耀眼一点的首饰。如大的胸针、镶有珠宝的铂金首饰等, 这些装扮在灯光的照射下会把你衬托得更加妩媚动人。

洽谈生意时以庄重为先, 因为这是一个比较正式的场合, 庄重的仪表可以让你更被信任, 这时你只要在正装上配一条项链或一枚胸针就足矣。

3. 饰物佩戴

1) 戒指

据说, 戒指起源于中国, 是古代宫廷中的嫔妃们每月避忌君王“御幸”时的一种特殊标志, 故称为“戒指”。今天, 戒指成为女性纤纤玉手不可或缺的装饰品, 也成了爱情的信物。

如何佩戴戒指也逐渐形成了一种约定的习俗。

戒指一般戴在左手上, 而且最好只戴一枚, 最多不超过两枚, 通常不戴在大拇指上, 且一只手上不应戴多枚戒指, 忌满手戴戒指。

在同一只手上戴两枚戒指时, 最好选择相邻的两只手指, 千万不要中间隔着一座“山”。两枚戒指色泽要一致, 而且一枚戒指复杂时, 另一枚一定要简单。

戒指戴在不同的手指上, 所表示的含义也不同, 具体如下。

- 戒指戴在食指上, 表示尚未婚恋。
- 戒指戴在中指上, 表示已在恋爱中。
- 戒指戴在无名指上, 表示已订婚或结婚。
- 戒指戴在小指上, 表示独身或已离婚。

如果无意中或不清楚的情况下, 将戒指戴错了手指, 会被他人误会, 也是失礼的





表现。

2) 项链

项链可以起到修饰颈部的作用，男女均可使用，男士所戴的项链不应外露，一般戴一条即可，过多则显得烦琐。选择项链时，应考虑个体的一些因素。个子偏矮且圆脸型的人戴长项链至胸部，可以拉长人的高度；个子细长且颈部细长的人，用短粗项链可以缩短颈长。金银、珍珠等价值颇高的项链不宜太粗太长，应以精致、短小为佳，适宜贴颈而戴；相反，一些仿制的工艺项链可以夸张粗大些，以增添艺术效果，适宜戴在羊毛衫、套头衫外面。

3) 耳环

耳环是佩戴在耳朵上的一种饰品，一般情况下，仅为女性所用，且讲究成对使用，即每只耳朵均佩戴一只，不宜在一只耳朵上同时戴多只耳环。耳环的佩戴首先应考虑佩戴者的脸型。如圆脸型的人不宜选择环形耳环，而适宜戴各种款式的长耳环或垂坠或耳珠。一般来说，耳环、项链与胸针不适合同时佩戴，这样会给人以繁杂零乱、张扬的感觉。近年来受到西方文化时尚的影响，我国部分男性青少年也开始戴耳环，但要注意正确佩戴以免东施效颦。

4) 手镯、手链

手镯，亦称“手环”“臂环”等，是一种戴在手腕部位的环形装饰品。佩戴手镯，强调的是手腕与手臂的美丽。男人一般不戴手镯。手镯最多可戴两只。戴一只时，通常应戴在左手腕。戴两只时，可一只手戴一只，也可以都戴在左手腕上。

手链，是一种佩戴于手腕上的链状饰物。与手镯不同的是，男女均可佩戴手链，但一只手上仅限戴一条手链。在一些国家，所戴手镯、手链的数量、位置，可用以表示婚否。它与手镯均不应与手表同戴于一只手上。

手镯与手链不是必要的装饰品，因此职业女性在工作时无须佩戴，最好不戴。

5) 帽子

帽子有遮阳、增温、防护和装饰等作用，因此种类很多，选择亦有讲究。要根据人的性别、年龄、职业、脸型、身材、服饰等来选择帽子。戴帽子和穿衣服一样，要尽量扬长避短。如长瘦脸型戴鸭舌帽会显得脸部上大下小，胖圆脸戴鸭舌帽就比较合适。此外，戴帽子还要注意礼仪，尤其是男性，在社交场合、庄重场合、进入室内等都要注意脱帽。在公共场合，如在观看演出、电影时，为了不遮挡后面观众的视线，无论男女，都应自觉脱帽。

6) 手套

手套不仅可以御寒，而且是衣服的重要饰件。手套颜色要与衣服的颜色相一致。穿深色大衣，适宜戴黑色手套。女士在穿西服套装或时装时，可以挑选薄纱手套、网眼手套。女士在舞会上戴长手套时，不要把戒指、手镯、手表戴在手套外，穿短袖或无袖上



衣参加舞会时,一定不要戴短手套。

7) 围巾

围巾——女人的魅力符号,最能体现女性的温柔与妩媚。它不仅是抵御风寒的实用品,更是美化和装点服装的装饰品。佩戴围巾时,可以根据场合、服装和化妆、发型来选配围巾的色泽和款式,给人以协调而不单调的感觉,以体现整体美。

在围巾与服装的搭配上,色彩、质地、花纹图案要协调,如服装为黑、灰等深色时,围巾就应鲜艳亮丽一些;如果衣服本身就带有花色,那围巾就不能太鲜艳了,否则就显得零乱和过于花哨。还要注意根据穿着场合与服装款式的不同来选择围巾,如果是出席正式的社交场合,要选用装饰性强的丝绸类等较高档的围巾;如果是休闲场合,则应选择应用性较强的棉质类围巾。此外,还要掌握围巾不同的折法与系法技巧,才能演绎出各式风情,让视觉效果更加赏心悦目。

8) 配包

配包是女性不可缺少的配饰,配包有手提式、肩挂式等多种类型。配包的颜色要与季节、服装、场合、气氛相协调。手提式皮包比较适合公务场合及社交场合。正规场合不要背大配包入场,最好选用羊皮、鼠皮、鳄鱼皮等珍贵的手提包。

女士们可以多准备几个不同款式、颜色、质地的配包,根据出席的场合、穿着的服饰等因素来搭配不同的配包,以达到整体的和谐与完美。

(四)色彩与配搭

1. 色彩基本知识

服饰美是由色彩美、质地美和款式美三者结合而形成的完美统一体。在服饰美的三大要素中,色彩是最先引人注目的,因为人对色彩的刺激是最敏感也是最快速的,所以有“着装的成功在于搭配,着装的失败也在于搭配”之说。一个人对色彩的喜好不仅可以反映出他的价值观、兴趣爱好、性格特征,同时还渗透着个人的礼仪素养。因此,了解色彩及其搭配知识,有利于帮助我们美化生活,更有利于提高个人的自我礼仪素养。

1) 色彩及其意义

(1) 色系。根据色彩所反映出来的不同特点,可以划分为以下不同的色系。

- 暖色系:以红色为基底色的颜色,如红色、黄色、金色、橙色、棕色。
- 冷色系:以蓝色、绿色为基底色的颜色,如蓝色、绿色、紫色。
- 中性色系:无基底色的颜色,主要有黑色、白色、灰色三种。

(2) 色彩的意义。根据各类色彩其特定的象征意义,人们赋予了色彩不同的文化内涵,使色彩成为某种主题的象征性符号。

- 红色:热情、奔放、喜庆、欢乐、吉祥、勇敢。





- 黄色：光明、愉快、和平、稳重、权威。
- 蓝色：宁静、智慧、深远、高尚、健康、开朗。
- 橙色：活力、温暖、温情、疑惑。
- 绿色：和平、安全、温柔、文静、平安。
- 黑色：庄重、神秘、严肃、深沉、黑暗、失望、永久。
- 紫色：华贵、典雅、端庄、委婉、不安。
- 白色：纯洁、明快、坦荡、冷酷。
- 灰色：平静、淳朴、谦逊、平凡、失意。

2) 色彩的感觉

色彩对人的刺激一般是通过人体的物理感受而引起的情绪反应，并形成某种心理效应。人的眼睛对于不同色彩的感受速度是不一样的，绿色最快，蓝色最慢，红色居中。蓝色、绿色对于视觉的刺激是比较适中的，使视觉感受处于一种舒适的状态；而红色、橙色、黄色等颜色则易引起人的视觉兴奋。

色彩使人产生冷暖、轻重、扩缩等感觉，明亮的色彩会有一种近感、浅感和软感；暗的色彩会有一种远感、深感和硬感。人们看到红色、橙色、黄色时会产生热感、兴奋感；看到绿色、蓝色、紫色时则会产生冷感、沉静感；看到黑色、深灰色等深色时往往产生沉重感、收缩感；而看到浅色时，则会产生轻松感、膨胀感。

2. 色彩的配搭

在现代生活中，服饰很少是由单色构成的，而是由许多色彩相互协调搭配而成的。不同的色彩组合将产生出不同的个性美、体态美，从而达到协调美。

1) 对比色搭配

对比色搭配是指两个相对或相隔较远的颜色相配，色彩之间形成鲜明的对比。如红与绿、黑与白、青与橙等颜色的搭配。在日常生活中，我们常看到的是黑、白、灰与其他颜色的搭配，黑、白、灰为中性色系，无论它们与哪种颜色搭配，都不会出现大的问题，因此有“黑白搭配为永恒的经典”之说。

2) 协调色搭配

协调色搭配是指两个比较接近的颜色或深浅、明暗不同的同一类颜色的搭配。比如：藏青色配天蓝色，墨绿色配浅绿色，橙红色配紫红色，深灰色配浅灰色等。协调色搭配的服装会使人显得柔和文雅。

五、模拟任务训练

- (1) 练习领带的不同系法，在此基础上比较不同系法的效果，并尝试搭配不同款





式、不同色彩的衬衫。然后请同学们对搭配效果进行评议。



学习要求

全班同学参与，分成几个不同的实验小组，互评打分。

(2) 明天是周末，小李和室友们约定去郊外旅游，放松一下紧张的学习生活。女孩子个个都爱美，平时学习比较紧张，没有时间打扮自己，明天要外出旅游，一定要把自己打扮得漂漂亮亮，如果你是小李寝室里的一员，你要如何来打扮自己，让自己变得更美丽呢？



学习要求

全班同学分小组进行讨论，然后就小组讨论的结果在全班进行交流分析，最后评选出最合适、最受欢迎的打扮。

(3) 有位女职员是财税专家，她有很好的学历背景，经常为客户提供很好的建议，在公司里的表现一直很出色。但当她到客户的公司提供服务时，对方主管却不太注重她的建议。一位时装大师发现这位财税专家在着装方面有明显的缺憾：她 26 岁，身高 147 厘米，体重 43 千克，看起来机敏可爱，喜爱穿童装，像个 16 岁的小女孩，其外表与她所从事的工作相距甚远，所以客户对于她所提出的建议缺少安全感、依赖感。所以她难以实现她的创意。请你为这位女财税专家提几条能体现她职业和身份的着装建议。



学习要求

全班同学分组讨论，形成书面意见，由老师统一点评。

六、思考题

(1) 现在很多岗位都要求工作人员必须着制服上班，你认为工作人员着制服上班是不是必需的？制服的作用体现在哪些方面？

(2) 人们说“黑白灰”是永恒的流行色，对此你有何看法？

任务三 仪态规范

一、能力目标

- (1) 能在不同场合以正确的站姿、坐姿、走姿、蹲姿塑造良好的个人形象。
- (2) 能在不同场景下正确地使用眼神与面部表情，培养自然、大方、真诚的个性形象。





二、任务情境

某旅游公司的客户接待室来了两个咨询旅游线路的游客，她们刚想开口咨询，却又眉头紧锁，好像对眼前的情景不是很满意，三张办公桌上的业务员都是东倒西歪的样子，有的斜靠在桌前看报纸，有的半躺在椅子上接电话，有的用双手托着下巴、胳膊支在桌上聊天。游客相互交换了一下眼神，同时退出了这家旅游公司的接待室。



学习要求

- (1) 请同学讨论分析前来咨询的游客突然打“退堂鼓”的原因。
- (2) 随机请几名同学在全班进行站、坐、走等个人仪态的展示，然后请同学们来评析他们的优、缺点。

三、相关案例

一位人事部长将带着三位刚从各分公司推选出来的业务骨干去见总裁，因为总裁要从这三位业务骨干中挑选出一个当业务经理。三位年轻人进入总裁办公室时，总裁还没有到，人事部长请三位年轻人稍等。一会儿总裁来到了办公室，只见两位年轻人坐在沙发上，一个架起“二郎腿”，而且两腿不停地来回抖动，另一个身子松懈地斜靠在沙发一角，两手攥握手指“咯咯”作响，只有一个年轻人端坐在椅子上等候面试。总裁非常客气地对两位坐在沙发上的年轻人说：“对不起，选拔已经有结果了，请退出。”两位年轻人四目相对，不知何故。



讨论

选拔怎么什么都没问就结束了？请分析其中的缘故。

四、知识链接

(一)仪态美的含义

仪态又称体态，是指人在行为中的身体姿态和风度。仪态比相貌更能表现人的精神气质，而且它往往比语言更真实、更富有魅力。姿态是身体所表现的样子，风度则是内在气质的外在表现。仪态属于人的行为美学范畴，它既依赖于人的内在气质的支撑，同时又取决于个人是否接受过规范和严格的体态训练。英国哲学家培根说：“在美的方面，相貌的美高于色泽的美，而秀雅合适的动作又高于相貌的美。”在人际沟通与交往过程中，仪态充当着极为重要、有效的交际工具，它用一种无声的语言向人们展示出一





个人的道德品质、礼貌修养、人品学识、文化品位等方面的素质与能力。

仪态美是身体各部分在空间活动变化而呈现出的外部形态的美。如果说人的容貌美和形体美是人体静态美的话,那么仪态美则是人体的动态美。一个人即使有出众的容貌和身材,如果他举止不端、姿态不雅,也不可能有完善的仪表美。追求仪态美一是要注意按照美的规律进行锻炼和适当地修饰打扮;二是要注意自身的内在修养,包括道德品质、性格气质和文化素养。因为人的外在仪态美在很大程度上是人内在心灵美的自然流露。

(二)站、坐、走、蹲的姿态

1. 站姿

站姿是静态的造型动作,是其他动态美的起点和基础。古人主张“站如松”,说明良好的站立姿势应给人一种挺拔的感觉。如图 1-2 所示就是一种挺拔的站立姿势。^①



图 1-2 挺拔的站姿

1) 站姿规范标准

站立时,两脚跟相靠,女性双膝和两脚跟靠紧,脚尖分开呈 V 字形,脚尖开度为 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$,男性可两脚分开,与肩同宽。身体重心主要支撑于脚掌、脚弓上。腹肌、臀大肌微收缩并向上提,臀、腹部前后相夹,髋部两侧略向中间用力。脊椎、后背挺直,胸略向前上方挺起。两肩放松,气下沉,自然呼吸。两手臂放松,自然下垂于体侧,虎口向前,手指自然弯曲。脖颈挺直,头顶上悬,下颌微收,双目平视前方,面带微笑。

站立时要实现上述标准体姿,使身体挺拔,就要控制肌肉,形成三种肌肉对抗力量:一是髋部向上提,脚趾抓地;二是腹肌、臀大肌保持一定的肌肉紧张,前后形成夹

^① 摘自“仟佰黛服饰”网站, <http://www.wedfs.com/index1.php>.





力；三是头顶上悬，肩向下沉。如果没有髋部和脚的对抗力，膝部就容易弯曲。只有这三种肌肉力量相互制约，才能保持标准的站姿。

2) 几种基本站姿

(1) 男士的基本站姿。一种是身体立直，挺胸抬头，下颌微收，双目平视，两膝并严，脚跟靠紧，脚掌分开呈“V”字形，提髌立腰，吸腹收臀，双手在腹前交叉，右手搭在左手上，贴在腹部。

另一种是身体立直，挺胸抬头，下颌微收，双目平视，两脚分开比肩宽略窄，双手在身后交叉，右手搭在左手上，贴在臀部。

(2) 女士的基本站姿。一种是身体立直，挺胸抬头，下颌微收，双目平视，两膝并严，脚跟靠紧，脚掌分开呈“V”字形，提髌立腰，吸腹收臀，双臂自然下垂，双手放在两侧，中指紧贴裤缝；或双手在腹前交叉，右手搭在左手上，贴在腹部。

另一种是身体立直，挺胸抬头，下颌微收，双目平视，两膝相靠，脚掌呈“丁”字形，提髌立腰，吸腹收臀，双手在腹前交叉，右手搭在左手上，贴在腹部。

总之，站的姿势应该是自然、轻松、优美的，不论采取何种站姿，只有脚的姿势及角度和手的位置在变，而身体一定要保持绝对的挺直。站立时还应注意面带微笑，使规范的站立姿态与亲切的微笑相结合。

3) 不良的站姿

不良的站姿主要表现在：站立时，身体歪斜、探脖斜肩、弯腰驼背；双手抱胸、叉腰、做小动作或将手插在裤袋里等；半坐半立、趴伏倚靠或频繁地变动体位，如手位、脚位。这些都有失仪态的庄重，会破坏自己的整体形象。

4) 站姿的训练

(1) 在他人的帮助下，或自己对着镜子进行训练，便于纠正不良姿势，在找准规范动作感觉后，再坚持每次 20 分钟左右的训练。

(2) 靠墙站立练习，要求脚后跟、小腿、臀部、双肩、后脑勺都要紧贴墙壁。训练时，还可两人一组，背靠背站立练习。

(3) 头顶书练习，要求把书放在头顶中心，为使书不掉下来，头、躯体自然保持平衡。这种训练方法可以纠正低头、仰脸、晃头及左顾右盼等不良习惯。

站姿训练每次应控制在 20~30 分钟，训练时最好配上轻松愉快的音乐，用以调整心境，既可以防止训练的单调性，又可以减轻疲劳感。

2. 坐姿

坐姿是一种基本的静态体位，不同的坐姿传达不同的意义与情感，同时有着优雅与低俗的区别。端庄优美的坐姿，会给人以文雅、稳重、大方的美感，给人留下良好的印象，如图 1-3 和图 1-4 所示。^①

^① 摘自南方公务员考试网，http://www.gwypass.cn/kiwiw3_news.asp?id=1327。



图 1-3 女士优雅的坐姿



图 1-4 男士笔挺的坐姿

1) 坐姿规范标准

轻轻地走到座位前，缓慢转身，从座位左侧入座，坐在椅子上时，至少应坐满椅子的 $1/3 \sim 2/3$ 。坐下后，头正颈直，下颌微收，面带微笑，双目平视前方或注视对方。身体要保持正直，挺胸收腹，腰背挺直。双腿并拢，小腿与地面垂直，双膝和双脚脚跟并拢。双肩放松下沉，双臂自然弯曲内收，双手呈握指式，右手在上，手指自然弯曲，放于腹前双腿上。

2) 几种基本坐姿

(1) 男女均可采用的坐姿。

① 正襟危坐式：上身与大腿、大腿与小腿、小腿与地面都应当成直角，双膝双脚并拢(男性双腿之间可适度留有间隙)。这是最传统的坐姿，特别适用于正规场合。

② 大腿叠放式：两条腿在大腿部位叠放在一起，位于下方的一条腿垂直于地面，脚掌着地，位于上方的另一条腿的小腿适当向内收，同时脚尖向下。女性着短裙不宜采用这种姿势。这种坐姿多适用于非正式场合。

③ 双脚交叉式：双脚在踝部交叉。交叉后的双脚可以内收，也可以斜放，但不宜向前方远远直伸出去。它适用于各种场合。在公车上或在自己的办公桌前都可以采取这种坐姿，感觉比较自然，但随时都要注意膝盖不可分开。

④ 前伸后屈式：双腿适度并拢，左腿向前伸出，右腿向后收，两脚脚掌着地。这种坐姿适用于非正式场合。

(2) 女士采用的坐姿。

① 双腿斜放式坐姿：分左斜放和右斜放两种方式。左斜放是指在基本坐姿的基础上，左脚向左平移一步，左脚掌内侧着地，右脚左移，右脚内侧中部靠在左脚脚跟处，右脚脚掌着地，脚跟提起，双腿靠拢斜放。两膝始终相靠。右斜放式的方向相反。这种





坐姿特别适用于穿裙子的女性在较低处就座使用。

② 双腿交叠式坐姿：它适用于女士在正规或非正规场合，尤其适合穿短裙子的女士采用。其造型极为优雅，有一种大方高贵之感。双腿一上一下交叠在一起，两腿之间没有间隙，双腿或斜放于左侧或斜放于右侧，腿部与地面约呈 45° 夹角，叠放在上的脚尖垂向地面。

③ 微微张开双脚的坐姿：膝盖靠拢，两脚稍微张开的坐姿，也是变化的坐姿之一。尤其在自己不受关注的场合下，就可以做这种程度的放松，但两脚只能打开约与肩同宽。

3) 不良的坐姿

不良的坐姿主要表现在：上体不能保持直立，前俯后仰、东倒西歪；摇腿、跷脚、跷二郎腿或将两膝分开；只坐椅子的边缘或瘫坐在沙发上，或将脚架在桌面上，勾住桌腿，跷到自己或他人的座位上等。

4) 坐姿的训练

最影响坐姿优美的是腿位和脚位，这也是坐姿训练的主要内容。训练时要求上身挺直，腿姿优美。同时还要注意入座和离座两个环节的训练。

入座时，动作一定要轻缓。先走到座椅前再转身，一脚在前一脚在后，保持上身的直立和身体的重心，慢慢坐下。女性入座时，要稍微拢一下裙边。

离座时，动作也一定要轻缓。先采用基本的站姿规范，站定之后方可离开。若是起身就走，则会显得太过匆忙，有失稳重。女性离座时，也要注意拢一下裙边。

3. 走姿

行走是人们生活中的主要动作。走姿是站姿的延续，是一种动态的美。走姿能直接反映出一个人的精神面貌，最能表现出一个人的风度、风采和韵味，有良好走姿的人，会更显青春活力。如图 1-5 所示为两种标准的走姿。

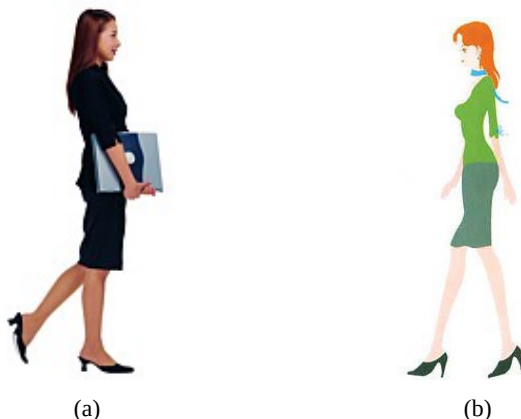


图 1-5 正确的走姿



1) 走姿规范标准

对行走,总的要求是:轻盈、自如、稳健、大方,有节奏感。

(1) 头正、颈直、下颌微收,目光平视前方。

(2) 挺胸收腹,直腰,背脊挺直,提臀,上体微前倾。

(3) 肩平下沉,手臂放松伸直,手指自然弯曲,摆动两臂时,以肩关节为轴,上臂带动前臂呈直线前后摆动。两臂前后摆幅约 30° 。

(4) 提髋、屈大腿带动小腿向前迈步,脚跟先着地,身体重心落在前脚掌上。身体重心的移动,主要是通过后腿后蹬将身体重心推送到前脚掌,从而使身体前移。前脚落地和后脚离地时,膝盖须伸直。

(5) 步位即脚落地时的位置。女子行走时,两脚内侧着地的轨迹要在一条直线上。男子行走时,两脚内侧着地的轨迹不在一条直线上,而是在两条直线上,呈平行线行走。

(6) 步幅即跨步时两脚之间的距离,即前脚跟与后脚尖之间的距离。通常步幅是 1~1.5 脚长。

(7) 行走时脚不宜抬得过高,也不宜过低。过低会使鞋底与地面相摩擦。

(8) 速度均匀。在一定的场合,一般应保持相对稳定的速度。在正常情况下,每分钟走 100~120 步为宜。

2) 不同环境的走姿

(1) 在人来人往或场面比较拥挤的环境,走姿要求:精神饱满,步态轻盈,行走的步幅、速度要适中,手臂的摆幅不宜过大,路遇来宾要让路,躲闪要灵敏,要有礼貌。

(2) 在要求保持安静的地方,应避免发出大的声响,走路要轻盈;若穿皮鞋或高跟鞋在没有地毯的地方行走时,要把脚后跟提起,尽量用脚掌着地行走,以免发出声响。

(3) 如在楼道等环境里,由于过道狭窄,行走时要靠右行,途中如遇来宾迎面走来,要提早侧身让路,并微笑点头致意,以示尊重。

(4) 进出电梯时,应遵循的基本原则是“先出后进”。进出时,应侧身而行,以免碰撞、踩踏他人,进入电梯后,应尽量靠里边站。

3) 不良的走姿

不良的走姿主要有:行走时,弯腰驼背,含胸挺腹,走“外八字”或“内八字”;摇头晃脑,扭腰摆臀,勾肩搭背,嬉笑打闹,粗鲁无礼,我行我素等。

4) 走姿的训练

(1) 顶书训练。将书置于头顶,面对镜子,行走时,双臂自然摆动,保持头正、颈直、目不斜视,可以纠正走路摇头晃脑、东张西望的毛病。

(2) 步位、步幅训练。在地上画一直线,行走时检查自己的步位和步幅是否正确,





可以纠正“外八字”“内八字”及脚步过大或过小的毛病。

(3) 步态综合训练。训练行走时各种动作要协调，最好配上节奏感较强的音乐，注意掌握好走路时的速度和节拍。保持身体平衡，双臂摆动对称，动作协调。

4. 蹲姿

蹲姿是由站姿转化而来的，当人站立时，两腿弯曲并降低身体高度即形成蹲姿。蹲姿只是人们在比较特殊的情况下采用的一种暂时性的姿态。如要拾取掉在地上的东西或取低处的物品时，就必须采用蹲姿，如图 1-6 所示。^①



(a) 交叉式蹲姿



(b) 高低式蹲姿

图 1-6 蹲姿

1) 蹲姿的规范标准

(1) 交叉式蹲姿。右脚在前，左脚在后，右小腿垂直于地面，左膝从右腿后面向右侧伸出，左脚脚跟抬起，前脚掌着地，两腿前后靠紧，合力支撑身体；臀部向下，上身稍前倾。左右脚可交换。

(2) 高低式蹲姿。下蹲时左脚在前，全脚着地，右脚稍后，脚掌着地，后脚跟提起。右膝低于左膝，臀部向下，身体基本上由右腿支撑，女子下蹲时两腿要靠紧，男子两腿间可有适当间隙。注意下蹲时，上体依然保持正直。左右脚可交换。

2) 蹲姿的注意事项

(1) 不要突然下蹲。下蹲时，切勿速度过快，特别是在行进中下蹲时，尤其要牢记这一点。

(2) 不要方位失当。在他人身边下蹲时，最好与之侧身相向，正面面对他人或背对

^① 摘自“百度空间”，<http://hi.baidu.com>，湖北服装网，album/item/4d90c459dc24d198800a18ac.html。



他人下蹲都是极不礼貌的。

(3) 不要毫无遮掩。在大庭广众之下下蹲时,身着裙装的女性一定要避免个人隐私暴露在外。

(4) 不要随意滥用。不要在工作中随意采用蹲姿,也不可蹲在椅子上或蹲在地上休息。

(三)表情

表情是眼睛、眉毛、嘴巴、鼻子和面部肌肉以及它们的综合运动所表现出的心理活动和情感信息。面部一块肌肉的细微变化、一个微妙动作,如眨一下眼睛、皱一皱眉头都可以表达一个人的内心情感。在人际交往给人的各种刺激中,表情占相当大的比重。它主要是通过目光和微笑来传递信息。

1. 目光

目光是用眼神来表达情感、传递信息、参与口头交际的一种态势语。眼睛被人们称为“心灵的窗户”,人们内心深处的所有语言都可以通过这扇窗户透露出来。印度诗人泰戈尔说:“一旦学会了眼睛的语言,表情的变化将是无穷无尽的。”这说明,眼神语言的表现力是极强的,是其他举止无法比拟的。目光运用得当与否,直接影响到信息传递和交流的效果。因此,我们要学会在不同场合、不同情况下,应用不同的目光语。

1) 注视时间

在人际交往过程中,目光接触的时间约占 30%~60%。如果超过 60%,则表示对对方的兴趣可能大于谈话;如果低于 30%,则表示对对方或对交谈的话题不感兴趣。视线接触的时间,除关系十分亲密的人外,一般以注视对方 1~3 秒较适宜。

瞳孔是兴趣、偏好、动机、态度、情感、情绪等心理活动的高度灵敏的显示屏,瞳孔的变化会随着人们的情感、态度、情绪等的变化而自发地变化。在某一特定光线下,当一个人的情绪或态度从积极状态转变为消极状态,或从消极状态转变为积极状态时,他的瞳孔就会随之缩小或扩大;当人们对某物表示爱、喜欢或感兴趣时,即兴奋时,瞳孔就会扩大;而当人们对某物不喜欢或厌恶时,或在紧张、生气、戒备、消极时,瞳孔就会缩小。已故船王欧纳西与人谈生意时常常戴着墨镜,其目的就在于掩饰其内心想法。

2) 注视位置

在人际交往中,注视对方的不同部位,传达的信息也会有所不同,造成的气氛也不一样。因此,人们应根据不同的场合和对象,选择注视不同的部位。

(1) 公事注视:注视区域在额头至两眼之间,即正三角区域内。这种注视给人的感觉是严肃、认真、有诚意,能令对方慎重考虑你的意见,在一定程度上能让自己掌握控





制权，保持主动。人们常常在工作交往中，如联系业务、洽谈生意及谈判等场合使用这种注视行为。

(2) 社交注视：注视范围在两眼至嘴之间的倒三角区域内。这种注视令人感到舒服、有礼貌，能营造出一种和谐的气氛。人们通常在社交活动中，如舞会、宴会、朋友聚会等场合使用这种注视行为。

(3) 亲密注视：注视对方的双眼到胸部之间的区域，是一种亲近的注视行为，一般不能随便使用，以免引起他人的误解。这种注视行为通常用于亲人之间、恋人之间。

一般情况下，与他人相处时，不要注视对方头顶、大腿、脚部与手部。对异性而言，通常不应注视肩部以下的部位。

注视并不等于凝视。因此，无论是公事注视、社交注视还是亲密注视，都应注意不可将视线长时间固定在所要注视的位置。这是因为，人本能地会认为，过分地凝视是一种威胁，是在窥视自己内心深处的隐私。所以，与对方交谈时，应不时地将视线从固定的位置移开，这样能使对方感到轻松、平等，易于交往。

3) 注视的角度

在与人交谈中，目光自下而上注视对方，一般有询问的意思，即表示愿意倾听；头部微倾斜，目光注视对方，一般表示“噢！原来是这样”；眼睛光彩熠熠，一般表示充满兴趣；而目光东移西转，就会让人感到你心不在焉。在人际交往中，根据目光注视交往对象的角度，大致可以判断与交往对象的亲疏远近关系。注视他人的常规角度如下。

(1) 平视，即视线呈水平状态，也叫正视。一般适用于在普通场合与身份、地位平等之人进行交往。平视体现人际交往双方彼此对对方的尊重，也体现平等、公正、自信、坦率之意。

(2) 侧视，是平视的一种特殊情况，即位于交往对象一侧，面向对方，平视着对方。它的关键在于面向对方，否则即为斜视对方，斜视表示对人的轻蔑，那是很失礼的。

(3) 仰视，即主动居于低处，抬眼向上注视他人。仰视表示尊敬、景仰、崇拜，也有期待之意。因此，在面对长辈、贵宾和上司时，仰视对方，容易赢得对方的好感。一个人独自仰视则有表示在思考的意思。

(4) 俯视，即低眼向下注视他人，一般用于身居高处时。俯视往往带有权威性，也可对他人表示轻慢、歧视。俯视晚辈也能表示爱护、宽容、怜爱之意；一个人独自俯视表示害羞、胆怯或者悔恨等。

4) 正式场合应避免的不良眼神

(1) 忌浑身上下打量他人或将目光绕过他人头顶向上看。



(2) 忌盯住对方尤其是异性某一部位“用力”看,更不要盯住对方身体有缺点或有缺陷的部位看。

(3) 忌频繁地眨眼看人,一般眨眼的正常次数是每分钟5~8次。

(4) 在与对方交谈时,忌左顾右盼、东张西望,或不停地看表。

2. 微笑

微笑是人际交往的桥,微笑是感情沟通的渠道,微笑是心灵开放的花朵,微笑是人际百科最精、最美的序言。微笑给人带来很多益处:它可以给人以轻松的感觉,使人乐于与之交流;它可以改善人际关系,使与他人的误会、隔阂在一笑中烟消云散;它可以牵动你脸上的许多神经,锻炼面部肌肉,使你看起来更年轻。有一首关于微笑的诗写道:

微笑一下并不费力,但它却给人带来永恒的魅力。

它转瞬即逝,却给人留下难忘的回忆。

富则虽富,却无人抛弃。

穷则虽穷,却无人不能给予。

受患者成为富有,施予者并不变穷。

它给家庭带来欢乐,又是友谊绝妙的表示。

它给疲劳者解乏,又给绝望者以勇气。

如果偶尔遇到某人,没有给你应得的微笑,

那么就请你慷慨地把微笑给予他吧,

因为没有任何人比这种人更需要微笑。

总之,微笑是自信的象征,是礼仪修养的充分展现,是和睦相处的反映,是心理健康的标志。微笑是人际交往的一张万能通行证,“如果没有微笑,生活就会黯淡无光。”

1) 微笑的要求

微笑应该是发自肺腑、发自内心的,应该笑得真诚、适度、适宜。

(1) 真诚微笑。当一个人心情愉快和遇到高兴的事情时,就会自然地流露出这样的笑容。这是一种心情的调节,是内心情感的自然流露,绝不是故作笑颜、假意奉承。发自内心的微笑既是一个人自信、真诚、友善、愉快的心境表露,同时又能营造明朗而富有人情味的氛围。发自内心的真诚微笑应是笑到、口到、眼到、心到、意到、神到、情到。

(2) 适度微笑。微笑虽然是人们交往中最有吸引力、最有价值的面部表情,但也不能随心所欲,不加节制。微笑的基本特征是齿不露、声不出,既不要故意掩盖笑意、压抑、喜悦,也不要咧着嘴哈哈大笑。笑得得体、笑得适度,才能充分表达友善、诚信、和蔼、融洽等美好的情感。





(3) 适宜微笑。微笑是全世界通用的语言，但也不能走到哪里笑到哪里，见谁都笑。微笑要适宜，如在庄重、严肃的场合不宜笑；当别人做错了事、说错了话时不宜笑；当别人遭受重大打击，心情悲痛时不宜笑。微笑要注意对象，两人初次见面，微笑可以拉近双方的心理距离；同事见面点头微笑，显得和谐融洽；服务员对顾客微微一笑，表达出了服务的热情与主动。

2) 微笑训练的方法

(1) 诱导练习：面对镜子，采用诱导法或情绪记忆法让自己微笑。如多回忆美好往事，或展望美好的未来，或让他人讲笑话等，使微笑源自内心，有感而发。

(2) 发声练习：距离镜子 1 米左右，放松自己的面部肌肉，深呼吸，接着慢慢吐气，并将嘴角向两侧牵动，使嘴角向上颊面提高，让嘴唇略呈弧形，发出“一”声。

(3) 当众练习：按照要求，当众练习，使微笑规范、自然、大方，克服羞怯心理。

五、模拟任务训练

(1) 同学聚会上，罗志挽着女友前来参加，仿佛是为了展示自己找了位美女。只见他骄傲地昂着头，慢慢地踱着“外八字”步走进大厅，然后从侍者手中取了杯饮料，斜靠在女友身上喝了起来，喝完后又坐在椅子上不停地晃动脚尖与女友闲聊，还潇洒地用响指招呼每一位刚到的同学。



学习要求

罗志的表现符合仪态礼仪规范吗？请全班同学根据所提供的资料模拟演示，同学们分组讨论，老师点评。

(2) 某公司经理在别人问他为什么要录用一个没有任何人推荐的小伙子时说：“他神态清爽，服饰整洁；在门口蹭掉了脚下带的土，进门后随手轻轻地关上了门；当他看见残疾人时主动让座；进了办公室，其他的人都从我故意放在地板上的那本书上迈过去，而他却很自然地俯身捡起并放在桌上；他回答问题简洁明了，干脆果断，这些难道不是最好的介绍信吗？”



学习要求

这些“介绍信”介绍了小伙子的哪些优点？并根据所提供的资料模拟演示，同学们分组讨论，老师点评。





六、思考题

- (1) 养成文明、礼貌、优雅的举止需要从哪些方面加强训练?
- (2) 根据所掌握的礼仪知识, 结合个人实际, 为自己设计一份“提高个人礼仪综合素养”的计划书。

