

第三章 雕琢仪表

仪表指一个人的外表,它是一个人整体形象的统称,除容貌、发型之外,还包括人的服饰、身体、姿态等。



拜访的故事

张博是某市外办的一名干事。有一次,领导让他负责与来本市参观访问的某国代表团进行联络。为了表示对对方的敬意,张博决定专程前去对方下榻的饭店拜访。

为了避免出现的仓促,他先通过电话与对方约好了见面的时间,并且告之自己将停留的时间。随后,他对自己的仪容、仪表进行了修饰,并准备了一些本市的风光明信片作为礼物。

届时,张博如约而至,进门后,他主动向对方问好并与对方握手为礼,随后做了简要的自我介绍,并双手递上自己的名片与礼品。寒暄过后,他便直奔主题,表明自己的来意,详谈完后便握手告辞。

作为一名公务员,张博上述表现符合拜会的常规礼仪,展示了他训练有素的交际风采。

(佚名,拜访接待礼仪,<https://wenku.baidu.com/view/e02515ae48649b6648d7c1c708a1284ac950054f.html>, 2019-03-14 上传,2021 年 5 月 2 日摘录)

第一节

仪表礼仪的基本要求

学习目标

- (1) 掌握着装的基本原则。
- (2) 掌握服装色彩的基本原理。

一、穿着的 TPO 原则

TPO 是西方人提出的服饰穿戴原则,分别是英文中时间(time)、地点(place)、场合(occasion)三个单词的首字母。穿着的 TPO 原则,即要求人们在着装时以时间、地点、场合三因素为原则。

1. 时间原则

时间是指每一天的早、中、晚三个时间段,也包括每年春夏秋冬的季节更替以及不同年

龄阶段。时间原则要求着装考虑时间因素,做到随“时”更衣。

例如,人们在家中或进行户外活动时,着装应方便、随意,此时可以选择运动服、便装、休闲服。而工作时间的着装则应根据工作特点和性质,以服务于工作、庄重大方为原则。

另外,服饰还应当随着一年四季的变化而更替变换,不宜标新立异,打破常规。例如,夏季应以凉爽、轻柔、简洁为着装原则,在使自己凉爽舒服的同时,让服饰色彩与款式给予他人视觉和心理上的舒适感。夏天,层叠皱折过多、色彩浓重的服饰不仅使人燥热难耐,而且一旦出汗就会影响女士面部的化妆效果。而冬季应以保暖、轻便为着装原则,既要避免臃肿不堪,也要注意保暖,防止为形体美观而着装太单薄的情况。

2. 地点原则

地点原则代表地方、场所、位置不同,着装应有所区别,特定的环境应配以与之相适应、相协调的服饰,才能获得视觉和心理的和谐美感。

例如,穿着正式的职业正装去娱乐、购物、休闲、观光,或者穿着牛仔服、网球裙、运动衣、休闲服进入办公场所和社交场所,都是不和谐的表现。

3. 场合原则

不同的场合有不同的服饰要求,只有与特定场合的气氛相一致、相融合的服饰,才能产生和谐的审美效果,实现人景相融的最佳效应。

例如,在办公室或外出处理一般类型的公务,服饰应符合一般的职业正装要求。

在庄重场合,如参加会议、庆典仪式、正式宴会、商务或外事谈判、会见外宾等隆重庄严的活动,服饰应当力求庄重、典雅,凡是请柬上规定穿礼服的,都应按要求着装。在国外,按礼仪规范,有一般礼服、社交礼服、晨礼服、大礼服和小礼服。在我国,一般以中山装套装、西服套装、旗袍等作为礼服。庄重场合,一般不宜穿夹克衫、牛仔裤等便装,更不能穿短裤或背心。

而且,正式场合应严格符合穿着规范。例如,男子穿西装,一定要系领带,西装里面穿有马甲的话,应将领带放在马甲里面。西装应熨得平整,裤子要熨出裤线,衣领袖口要干净,皮鞋锃亮等。女子不宜赤脚穿凉鞋,如果穿长筒袜,袜口不要露在衣裙外面。

二、穿着与形体肤色相协调

人的身材有高矮胖瘦之分,肤色有深浅之差,这是与生俱来的,是不能选择的,但可以选择服饰的质地、色彩、图案、造型工艺,以达到美化自己的目的。

例如,肥胖者穿横条衣服会显得更肥胖;身材矮小者适宜穿造型简洁、色彩明快、小花形图案的服装;脖子短的人穿低领或无领衣可以使脖子显得稍长。

另外,中国人的皮肤颜色大致可以分为白净、偏黑、发红、黄绿、苍白等几种,穿着也应与肤色在色彩上相协调。肤色白净者,适合穿各色服装;肤色偏黑或发红者,忌穿深色服装;肤色黄绿或苍白的人,最适合穿浅色服装。

三、服饰的色彩

1. 色彩的寓意

由于色彩的物理特质,常对人的生理感觉形成刺激,诱发人们的心理定式和联想等心理

活动,色彩还具有某种社会象征性,许多色彩象征着某种性格、情感、追求等。例如,黑色,象征神秘、悲哀、静寂、死亡,或者刚强、坚定、冷峻;白色,象征纯洁、明亮、朴素、神圣、高雅、怡淡、空虚、无望等;黄色,象征炽热、光明、庄严、明丽、希望、高贵、权威等;大红,象征活力、热烈、激情、奔放、喜庆、福禄、爱情、革命等;粉红,象征柔和、温馨、温情等;紫色,象征高贵、华贵、庄重、优越等;橙色,象征快乐、热情、活动等;褐色,象征谦和、平静、沉稳、亲切等;绿色,象征生命、新鲜、青春、新生、自然、朝气等;浅蓝,象征纯洁、清爽、文静、梦幻等;深蓝,象征自信、沉静、平稳、深邃等;灰色是中间色,象征中立、和气、文雅等。

2. 色彩的特征。

(1) 色彩的冷暖。每种色彩都有区别于其他色彩独特的感觉色味,通常把这种具有红、橙、黄、绿、青、蓝、紫等色味的色彩现象,称为色相。色彩因色相不同,可产生温暖或寒冷的感觉:使人有温暖、热烈、兴奋之感的色彩,称为暖色,如红色、黄色;使人有寒冷、抑制、平静之感的色彩,则称为冷色,如蓝色、黑色。

(2) 色彩的轻重。色彩的明亮程度,称为明度。不同明度的色彩往往给人以轻重不同的感觉。明亮的颜色感觉轻,使人有上升感。灰暗的颜色感觉重,使人有下垂感。

(3) 色彩的软硬。色彩显现出来的鲜艳程度,称为纯度。色彩的软硬与其明度和纯度有密切的关系。色彩明度和纯度越高,就越鲜艳纯粹,并给人以柔软、润滑的感觉,如浅黄、浅绿等。色彩明度和纯度越低,就越深暗,并给人以坚硬、朴实的感觉。

(4) 色彩的缩扩。色彩的波长不同,给人收缩或扩张的感觉就不同。一般来说,冷色、深色属收缩色,暖色、浅色则为扩张色。

3. 色彩的搭配方法

(1) 统一法,即配色时尽量采用一色系之中各种明度不同的色彩,按照深浅不同的程度进行搭配,创造出和谐的效果。它适用于工作场合和庄重的社交场合的配色。

(2) 对比法,即运用冷暖、深浅、明暗两种相反色彩搭配,可以在着装的色彩上反差强烈,静中有动,突出个性。适用于各种场合的着装配色。

(3) 呼应法,在某些相关的部位刻意采用同一种色彩,遥相呼应,产生美感。例如,男士穿西装,讲究鞋、皮带、包为同一色彩。

(4) 点缀法,即在采用统一法配色时,为了有所变化,在某个局部范围里,可以选用不同色彩加以点缀美化。

(5) 时尚法,在配色时,酌情选用正流行的某种色彩。

第二节

民航服务人员的制服

学习目标

- (1) 了解男士西装的穿着标准。
- (2) 了解女士套装的穿着标准。

一、男士西装

（一）西装的款式

西装的款式可以分为欧式、美式、英式等。

（1）欧式：剪裁得体，强调垫肩，肩部方正，后腰得体，突出男性的肩、胸，双排扣多，欧式西装更适合中国人形体，大方得体。

（2）美式：宽松、不贴身，不成筒形，后中开衩，适合瘦高形身材。

（3）英式：无垫肩或只有一点垫肩，腰部略有形状，有绅士格调和品位，大多单排扣。

在穿单排扣西服的时候，特别要注意，扣扣子时，一般两粒扣子的，只扣上面的一粒；若三粒扣子，则只扣上面的两粒，而最下面的一粒不扣。穿着双排扣西服的时候，则应扣好所有的纽扣(图 3-2-1)。



图 3-2-1 男士西装

（二）西装的衬衫

与西装配套的衬衫应为“正装衬衫”。一般来说，正装衬衫具有以下特征。

（1）面料：应为高织精纺的纯棉、纯毛面料，或以棉、毛为主要成分的混纺衬衫。条绒布、水洗布、化纤布、真丝和纯麻皆不宜选。

（2）颜色：必须为单一色。白色为首选，蓝色、灰色、棕色和黑色也可；杂色、过于艳丽的颜色(如红、粉、紫、绿、黄、橙等)有失庄重，不宜选。

（3）图案：以无图案为最佳，有较细竖条纹的衬衫有时在商务交往中也可以选择。但是，切忌竖条纹衬衫配竖条纹西装或方格衬衫配方格西装。

（4）领型：以方领为宜，扣领、立领、翼领和异色领不宜选。衬衫的质地有软质和硬质之分，穿西装要配硬质衬衫。尤其是衬衫的领头要硬实挺括，要干净，不能太软，若油迹斑斑，则最好的西装也会被糟蹋。

（5）衣袖：正装衬衫应为长袖衬衫。

（6）穿法应注意以下 4 点。

① 衣扣：穿西装打领带时，衬衫的第一粒纽扣一定要系好，否则松松垮垮，给人极不正规的感觉。相反，不打领带时，一定要解开，否则给人感觉好像忘记打领带似的。再有，打领带时衬衫袖口的扣子一定要系好，而且绝对不能把袖口挽起来。

② 袖长：衬衫的袖口一般以露出西装袖口以外 1.5 厘米为宜。这样既美观又干净，但要注意衬衫袖口不要露出太长，那样就是过犹不及了。

③ 下摆：衬衫的下摆不可过长，而且下摆要塞到裤子里。

④ 不穿西装外套只穿衬衫打领带仅限室内，而且正式场合是不允许的。

（三）领带

领带是男士在正式场合的必备服装配件之一，是男西装的重要装饰品，对西装起着画龙点睛的重要作用。所以，领带通常被称作“男子服饰的灵魂”。

（1）面料：质地一般以真丝、纯毛为宜，档次稍低点就是尼龙的了。绝不能选择棉、麻、绒、皮革等质地的领带。

（2）颜色：一般来说，服务人员尤其是酒店从业者应选用与自己制服颜色相称、光泽柔和、典雅朴素的领带为宜。不宜选用那些过于显眼或花哨的领带。所以，颜色一般选择单色（蓝、灰、棕、黑、紫色等）较为理想，多色的则不应多于 3 种颜色，而且尽量不要选择浅色或艳色。

另外，在涉外场合，与不同国家友人交往时应注意不同的礼仪。一般来说，与英国人交往时，不要系带条纹的领带。例如，阿拉伯人从来不戴绿色领带，荷兰人从来不戴橙色领带，法国人不戴红、白、蓝三色混合的领带。

（3）图案：领带图案的选择要坚持庄重、典雅、保守的基本原则，一般为单色无图案，宜选择蓝色、灰色、咖啡色或紫色，或者选择波点或条纹等几何图案。

（4）款式：不能选择简易式领带。

（5）质量：外形美观、平整、无挑丝、无疵点、无线头、衬里毛料不变形、悬垂挺括、较为厚重。

（6）领带的打法应注意以下 6 点。

① 注意场合。打领带意味着场合非常正式。

② 注意与之配套的服装。西装套装非打不可，夹克等则不能打。

③ 注意性别。为男性专用饰物，女性一般不用，除非制服和作装饰用。

④ 长度。领带的长度以自然下垂至最下端（即大箭头）及皮带扣处为宜，过长或过短都不合适。领带系好后，一般是两端自然下垂，宽的一端应略长于窄的一端，绝不能相反，也不能长出太多，如穿西装马甲，领带尖不要露出马甲。

⑤ 领带夹。领带夹有各种型号款式，它们的用法虽然各异，但功能却一致，都是固定领带。选择领带夹时，一定要用高质量的。质地粗劣的廉价品不但会损坏领带，而且会降低自己的身份。正确使用领带夹，要注意夹的部位。一般来说，对于五粒扣的衬衫，应将领带夹夹在第三粒与第四粒纽扣之间；六粒扣的衬衫，应夹在第四粒与第五粒纽扣之间。还有一条规则，就是系上西装上衣的第一粒纽扣时，尽量不要露出领带夹。

在西方，现在越来越多的白领人士不用领带夹，他们选择把领带窄的一端放到宽的一端背面的商标里。因为，无论多么高级的领带夹，使用不当时，都有可能损坏领带。

⑥ 打法：挺括、端正、外观呈倒三角形。

拓展阅读 3.1

10 种常见的领带打法图解

1. 平结

平结是最多男士选用的领结打法之一,几乎可适用于各种材质的领带。平结的要诀:领结下方所形成的凹洞需让两边均匀且对称(图 3-2-2)。



图 3-2-2 领带平结

2. 交叉结

交叉结是单色、素雅质料且较薄领带适合选用的领结打法,喜欢展现流行感的男士可多加使用“交叉结”(图 3-2-3)。



图 3-2-3 领带交叉结

3. 双环结

一条质地细致的领带再搭配上双环结颇能营造时尚感,适合年轻的上班族选用。该领结完成的特色就是第一圈会稍露出于第二圈之外,但不要刻意盖住(图 3-2-4)。



图 3-2-4 领带双环结

4. 温莎结

温莎结适合用于宽领型的衬衫,该领结应多往横向发展。打温莎结时应避免材质过厚的领带,但领结也不宜打得过大(图 3-2-5)。

5. 双交叉结

双交叉结容易让人有一种高雅且隆重的感觉,适合正式活动场合选用。该领结应多运



图 3-2-5 领带温莎结

用在素色丝质领带上,若搭配大翻领的衬衫,不但适合且会有一种尊贵感(图 3-2-6)。



图 3-2-6 领带双交叉结

6. 亚伯特王子结

亚伯特王子结适用于浪漫扣领及尖领系列,衬衫搭配浪漫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,即可完成此一完美结型(图 3-2-7)。

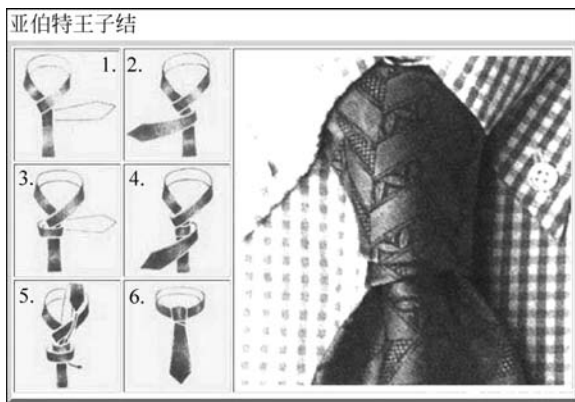


图 3-2-7 领带亚伯特王子结

7. 四手结

四手结也称为单结,是所有领结中最简单的,适用于各种款式的衬衫及领带(图 3-2-8)。

8. 浪漫结

浪漫结适合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褶皱,可缩小其结型,窄边亦可将它往左右移动,使其小部分出现于宽边领带旁(图 3-2-9)。

9. 简式结

简式结也称为马车夫结,适用于质料较厚的领带,最适合搭配标准式及扣式领口衬衫。其宽边以 180° 由上往下翻转,并将折叠处隐藏于后方,待完成后可再调整其领带长度,是最常见的一种结形(图 3-2-10)。

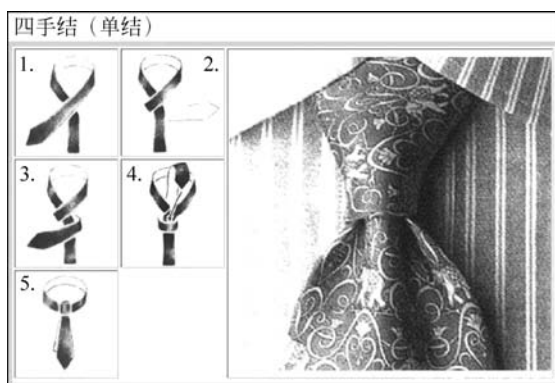


图 3-2-8 领带四手结

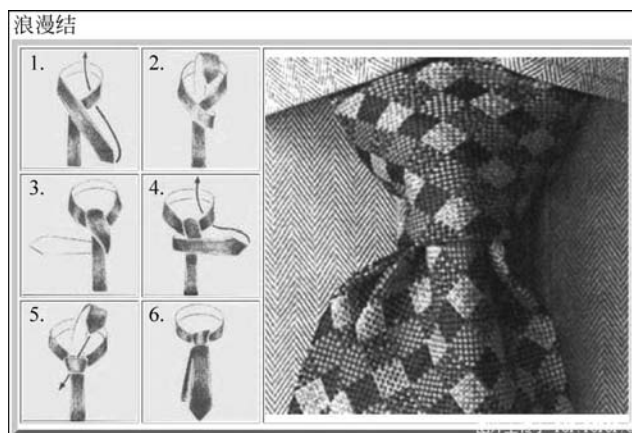


图 3-2-9 领带浪漫结



图 3-2-10 领带简式结

10. 十字结

十字结也称为半温莎结,此款结型十分优雅及罕见,其打法也较复杂,使用细款领带较容易上手,最适合搭配尖领式及标准式领口衬衫(图 3-2-11)。

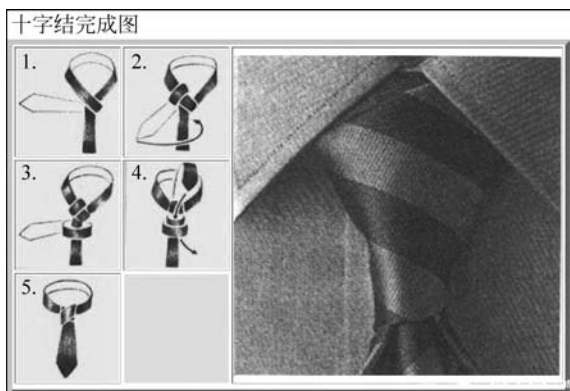


图 3-2-11 领带十字结

拓展阅读 3.2

领带的由来

传说领带是由英国妇女发明的。因为那时候的英国人吃东西只吃猪肉和羊肉,吃的时候既不像中国人用筷子,也不像西方其他国家的人用刀叉,而是用手抓着大块大块地捧到嘴边去啃。一啃就把胡子弄脏了,他们就用袖子擦拭,这就给妇女带来了麻烦,因为她们经常要为男人洗衣服。为了应对男人们的这种行为,妇女们想出了一个办法,在男人的衣领下挂一块布,让他们擦嘴时使用。可是男人还是改不了用袖子擦嘴的习惯。于是,妇女们又想出了一个办法:在男人袖口前边缝上几个小石块。久而久之,衣领下面挂布块,两只袖口前面缝上石块,就成了英国男式上衣传统的附属物了。

后来,英国发展成为发达的资本主义国家,人们对衣食住行都很讲究,在给男人整理衣服时,妇女们舍不得将已形成传统习惯的两件“宝物”扔掉。于是,她们煞费苦心想出了一个新招儿,将挂在衣领下的那块布改成系在脖子上的领带;将在袖口上钉石块改成了钉纽扣,又从前边移到后边。这样一改,就成了人人喜欢的装饰品,并逐渐成为了世界流行的式样。

(佚名,领带的由来, <https://zhidao.baidu.com/question/29731278.html>, 2007-07-01 上传,2021 年 5 月 2 日摘录)

(四) 西裤

西裤的穿着有以下要求。

- (1) 因西装讲究线条美,所以西裤必须要有中折线。
- (2) 西裤长度以前面裤脚能盖住脚背,后面能遮住 1 厘米以上的鞋帮为宜。
- (3) 不能随意将西裤裤腿挽起来。

(五) 皮鞋和袜子

1. 皮鞋

首先,穿整套西装一定要穿皮鞋,不能穿旅游鞋、便鞋、布鞋或凉鞋,否则会显得不伦不类。

其次,在正式场合穿西装,一般穿黑色或咖啡色皮鞋较为正规。但需要注意的是,黑色皮鞋可以配任何颜色的西装套装,而咖啡色皮鞋只能配咖啡色西装套装。白色、米黄色等其他颜色的皮鞋均为休闲皮鞋,只能在休闲的时候穿着。

2. 袜子

穿整套西装一定要穿与西裤、皮鞋颜色相同或较深的袜子,一般为黑色、深蓝色或藏青色,绝对不能穿花袜子或白色袜子。

(六) 西装的扣子

西装的扣子有单排扣和双排扣之分。单排扣有 1 粒、2 粒、3 粒三种;双排扣有 2 粒、4 粒和 6 粒三种。

单排扣的西装穿着时可以敞开,也可以扣上扣子。通常,西装上衣的扣子在站着的时候应该扣上,坐下时才可以解开。单排扣西装的扣子并不是每一粒都要系好,单排扣 1 粒的扣与不扣都可以,但正式场合应当扣上;2 粒的应扣上面的一粒,下面的一粒为样扣,不需要扣。对于 2 粒扣子的单排扣西装有这么一句话,可以帮助记忆扣扣子的规律:“扣上面一粒是正规,不扣是潇洒,两个都扣上是土气,只扣下面一粒是流气。”3 粒扣子的西服扣上中间一粒,上下各一粒不用扣。

双排扣的西装要把扣子全扣上。双排扣西装最早出现于美国,曾经在意大利、德国、法国等国家很流行,不过现在已经不多见了。而现在穿双排扣西装比较多的应当数日本。

西装马甲的扣子有 6 粒扣和 5 粒扣之分。6 粒扣的最底下那粒可以不扣,而 5 粒扣的则要全部都扣上。

(七) 西装的口袋

西装以直线为美。所以,虽然西装上面有很多口袋为装饰袋,但是不能够装东西的。男性会随身携带如钥匙、钱包等小物品,如果在穿西装时不注意,一个劲地往口袋里装,会弄得衣服鼓鼓囊囊,那么肯定会破坏西装的直线美感,这样既不美观,又有失礼仪。

上衣口袋。穿西装尤其强调平整、挺括的外观,要求线条轮廓清楚,服帖合身。这就要求上衣口袋只作装饰,不可以用来装任何东西,但可装折好花式的手帕。

西装左侧内侧衣袋,可以装票夹(钱夹)、小笔记本或笔等。右侧内侧衣袋,可以装名片、香烟、打火机等。

裤兜与上衣口袋一样,不能装物品,以求裤型美观。但裤子后兜可以装手帕、零用钱等。

需要注意的是,西装的上衣口袋和裤兜里,不宜放太多的东西。而且,把两手随意插在西装上衣口袋和裤兜里,也是有失风度的。如果要携带一些必备物品,可以装在提袋或手提箱里,这样不但看起来干净利落,也能防止衣服变形。

(八) 男士着西装“三个三”

1. 三色原则

正式场合,着西装套装全身上下不超过三种颜色。

2. 三一定律

男士穿着的西装,腰带、皮鞋、公文包应保持同一颜色:黑色(图 3-2-12)。