

# 礼仪入门

## 学习导读

### 【本章概况】

本章从礼仪的起源入手,详细介绍了礼仪的内涵、原则及学习礼仪的重要意义。

### 【学习目标】

1. 了解礼仪的起源与发展轨迹。
2. 掌握礼仪的内涵与原则。
3. 认识学习礼仪的重要意义。
4. 提高学生对中华传统礼仪文化的认知和认同。

## 1.1 礼仪的起源与发展

人类的发展史是一部由蒙昧走向文明的进步史。礼仪就是人类文明的标志之一。作为社会经济、文化发展到一定阶段的产物,礼仪自产生以来就不断随着社会生产力的发展、人际交往的扩大、人类思维能力的提高和审美观念的变化而发展变化着。

我国是世界文明的发源地之一,曾创造出光辉灿烂的古代文明,尤其对道德修养提出过很高的要求,也因此形成了完善的礼仪制度。我国自古就是一个讲究礼仪的国度,礼仪在我国社会政治文化生活中占有很重要的位置。



【引例】孔子尊师

### 1.1.1 礼仪的起源

礼仪的产生不仅仅局限于一物一事,它是风俗、祭祀、人际交往的综合产物。

礼仪源于俗。所谓俗,即民间的风俗。自从有了人类社会,风俗就随之产生。在原始社会,随着原始先民们不断扩大的社会交往、权力和财富的分割,要构筑和谐的社会关系、减少摩擦和争斗,就必须遵循一定的“规矩”。只不过这种“规矩”被视为当然,内化成为习惯了,人们没有感觉到它是“规矩”而已。随着社会的进步,各地的风俗走入了不同的流向,一部分风俗依然留存于民间,继续产生影响,而另一部分则上升为“礼”,变成了统治者所规定的言行准则。

礼仪源于祭祀。在古代,由于原始先民认识水平的局限,认为上有天神,下有地神,所以才有了天神与地神控制的日月星辰、电闪雷鸣、地震洪水等。他们对自然现象充满了敬畏和

恐惧,由此产生了各种庄严而隆重的祭祀活动,拜天地、祭神明,祈求神明和祖先保佑风调雨顺、降福免灾。图 1-1 为商代祭祀用的礼器。



图 1-1 商代祭祀用的礼器

礼仪源于人际交往。中国人认为礼仪起源于男女交往。在古人眼里,男女有别,必须用礼来区分。古人传说,华夏的第一对夫妻伏羲与女娲在结婚时,伏羲“制嫁娶以俚皮为礼”,从此就有了礼。另外,人们在交往中难免有喜怒哀乐,礼的作用在于使之“发而皆中节”(《中庸》),即恰到好处,而不对别人造成伤害,于是便有了相应的种种规定。

### 1.1.2 礼仪的发展轨迹

随着社会的发展,礼仪在各国的发展轨迹各不相同。我国素有“礼仪之邦”之称,中华民族的礼仪传统源远流长,独具内涵的礼仪是中华文化的一大表征。

从前面对礼仪起源的探讨可知,礼仪是原始先民在社会生活中逐渐形成的行为规范。如果我们称这一时期为萌芽期,那么这一时期大致可定为公元前 3500—前 2070 年夏王朝建立之前的原始社会。这一时期的礼仪较为简单和虔诚,还不具有阶级性。内容包括:制定了明确血缘关系的婚嫁礼仪;形成了区别部族内部尊卑等级的礼制;为祭天敬神而确定了一些祭典仪式;制定了一些在人们的相互交往中表示礼节和表示恭敬的动作。

夏、商、西周三代(公元前 2070—前 771 年),我国进入奴隶社会,统治阶级为了巩固自己的统治地位,把原始的宗教礼仪发展成符合奴隶社会政治需要的礼制,礼被打上了阶级的烙印。在这个阶段,第一次形成了比较完整的国家礼仪与制度。历史上有名的“周公制礼”就是发生在这一时期。西周时期是我国古代历史上的礼治时代,这一时期的礼仪习俗逐渐演变为法定的制度,成为传统文化的核心。后来出现的专门记载周礼的礼书《周礼》《仪礼》《礼记》,是我国最早、最重要的礼仪论著,合称为“三礼”,在汉以后 2000 多年的历史中,它们一直是国家制定礼仪制度的经典著作。周礼包括吉礼、凶礼、军礼、宾礼、嘉礼五类,以此规范百姓行为。实际上周礼极其繁博,正所谓“经礼三百,曲礼三千”(《礼记·礼器》)。

春秋战国时代(公元前 770—前 221 年),诸侯纷争,周王室日渐式微,周礼受到了极大的冲击,出现“礼崩乐坏”的局面。但在此期间,相继涌现出孔子、孟子、荀子等思想巨人,发展和革新了礼仪理论。这一时代最值得一提的是以孔子为代表的儒家对宗周典章的虔诚追求和对礼仪制度的竭力维护。孔子认为,“不学礼,无以立。”(《论语·季氏篇》)“质胜文则

野,文胜质则史。文质彬彬,然后君子。”(《论语·雍也》)他认为人们应该用道德规范约束自己的行为,要做到“非礼勿视,非礼勿听,非礼勿言,非礼勿动”(《论语·颜渊》)。他倡导的“仁者爱人”,强调人与人之间要有同情心,要互相关心,彼此尊重。总之,孔子较系统地阐述了礼及礼仪的本质与功能,把礼仪理论提高到一个新的高度。

秦王朝建立到清末(公元前221—公元1911年),在长期的历史发展中,礼作为中国封建社会的道德规范和生活准则,对中华民族精神素质的修养起了重要作用。如三国之蜀王刘备告诫其子刘禅的遗诏中“勿以恶小而为之,勿以善小而不为”和诸葛亮《诫子书》中“非淡泊无以明志,非宁静无以致远”等无不是开家训类文字之先。但是,随着社会的变革和发展,特别是在封建社会的后期,礼越来越成为束缚人们思想、行为的绳索,影响了社会历史的进步和发展。

辛亥革命标志着中国封建社会的终结,也标志着中国的礼仪文化跨入一个新的发展时期。孙中山主政的南京临时政府颁布的一系列文告,表明了与封建礼制的彻底决裂,掀起了一股礼仪革新之风。1919年爆发的五四运动,对腐朽、落后的礼教进行了清算,符合时代要求的礼仪被继承、完善、流传,繁文缛节逐渐被抛弃,同时接受了一些国际上通用的礼仪形式。

中华人民共和国的成立标志着我国礼仪进入了一个崭新的阶段,移风易俗,建立新型的社会秩序被迅速提上议事日程,为现代礼仪的诞生创造了良好的社会条件。改革开放以来,随着我国与世界的交往日趋频繁,西方一些礼仪、礼节陆续传入我国,同我国的传统礼仪一道融入社会生活的各个方面,构成了社会主义礼仪的基本框架。许多礼仪从内容到形式都在不断变革,现代礼仪的发展进入了全新的发展时期。



知识链接 1-1 中国  
古代传统礼仪

## 1.2 礼仪的内涵

### 1.2.1 礼仪的含义

甲骨文中即有“礼”字,其本意是“敬神”,引申为尊敬、崇敬。因此,“礼”源于祭,立于敬,目的是祈福。“仪”,本意指“竖立的木柱”,引申为形式,包括礼节、仪式及容貌、举止等。“礼仪”二字合起来的本意是指敬神祈福的法度、准则、方式,引申为以审美的方式表达尊敬之意。礼仪是指人们在社会交往中由于受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等因素的影响而形成,既为人们所认同,又为人们所遵守,以建立和谐关系为目的的各种符合礼的精神及要求的行为准则或规范的总和。它是人类逐步摆脱愚昧、落后,走向文明、进步的标志和见证,体现人类的文明程度和文化修养水平的高低;是人们用以沟通思想、联络感情、促进了解的一种行为规范;是人际交往中不可缺少的润滑剂。



【引例】张良拜师

### 1.2.2 礼仪与礼貌、礼节

了解礼貌、礼节的含义和礼仪、礼貌、礼节之间的关系,能够更完整、更准确地把握礼仪的概念及本质属性。

礼貌是指人们的言语和动作谦虚、恭敬、友好的表现。它体现在遵守秩序、言必有信、尊老敬贤、待人和气、仪表端庄和讲究卫生等方面。礼貌的主要内容和基本要求总是与一定时期内社会所倡导的道德准则相一致,它体现了时代的风格与道德水准,反映着人们的文化层次与文明程度。礼貌是礼仪的基本内容和重要表现,是文明交往的基本要求。

礼节是指人们在日常生活中,特别是在社交场合中,相互间表示问候、致意、迎送、祝颂、尊敬、慰问、哀悼等所惯用的规则和形式。礼节是礼貌的具体表现形式,它渗透在社会生活的各个方面,是约定俗成的。

礼仪、礼貌、礼节具有共性,都与“礼”有关,本质上都是尊敬、友好待人,但是它们又有差异。礼貌是礼的静态风范,多指个人的言语、行为,侧重于表现个人的品质与素养;礼节是礼的具体表现形式,具有操作性和程序化的特点;礼仪的内涵则更深、更广,它不像礼节那样只是一种做法,而是一个表示礼貌的系统、完整的过程。礼仪、礼貌、礼节之间有着相互联系、相互制约、相辅相成的关系。

### 1.2.3 礼仪的特征

礼仪是在漫长的社会实践中逐步演变、形成和发展起来的,具有一些自身独具的特征,主要表现在规范性、差异性、传承性与发展性四个方面。

#### 1. 规范性

礼仪既有内在的道德准则,又有外在的行为尺度,对人们的言行举止和社会交往具有普遍的规范、约束作用。所谓规范性,主要是指它对具体的交际行为具有规范性和制约性。这种规范性本身所反映的实质是一种被广泛认同的社会价值取向和对他人的态度。无论是具体言行还是具体的姿态,均可反映出行为主体的包括思想、道德等内在品质和外在的行为标准。遵循礼仪规范,就会得到社会认可和嘉许;违反礼仪规范,就会到处碰壁、招致反感、受到批评。正所谓有“礼”走遍天下,无“礼”寸步难行。

#### 2. 差异性

礼仪作为一种约定俗成的行为规范,虽然具有普遍性,但在运用时会受到时间、地点和环境的影响。同一礼仪会因时间、地点或对象的变化而有所不同,这就是礼仪差异性的特点。这种差异性首先表现为地域的差异。常言道:“十里不同风,百里不同俗。”不同国家、不同地区,由于民族特点、文化传统、宗教信仰、生活习惯的不同,往往有着不同的礼仪规范。比如,同是见面礼,就有着不同的表现形式:信仰佛教的泰国,见面时往往低头问候,并将双手合十于胸前,而在欧美、中东及南美洲常见的见面礼就是拥抱。礼仪的差异性还表现为个性差异,每个人因其地位、秉性等因素的不同,在使用同样的礼仪时会表现出不同的形式和特点。比如,同是出席招待会,男士和女士要有不同的表现风格。除以上两者外,礼仪的差异性还表现为礼仪等级的差别。礼仪规范要求对不同身份、地位的人士的礼宾待遇有所不同。

#### 3. 传承性

礼仪是一个国家、民族传统文化的组成部分。任何国家的礼仪都具有自己鲜明的民族特色,任何国家的当代礼仪都是在本国古代礼仪的基础上继承和发展而来的。离开了对本国、本民族既往礼仪成果的合理传承、扬弃,就不可能形成当代礼仪。这就是礼仪传承性的

特定含义。作为一种人类的文明积累,礼仪是人们约定俗成的行为规范,大都没有刻意传播,它是在人们相互交往中传播、继承、相沿成习而积淀下来的。在这个过程中,传统礼仪的那些烦琐的、保守的、过时的内容不断被摒弃,只有那些体现了人类的精神文明和社会进步、代表着民族传统文化本质和主流的礼仪,才得以代代相传,并被不断完善和发扬。

#### 4. 发展性

世界上的任何事物都是在不断地发展变化的。礼仪虽然有较强的相对独立性和稳定性,但也随着时代的发展而发展变化,随着社会的进步而不断地丰富和完善。从本质上讲,礼仪是一种社会历史发展的产物,体现着时代要求和时代精神,具有鲜明的时代特点。一方面,它是在人类长期的交际活动实践中形成、发展和完善起来的,不可能一蹴而就,更不能杜撰、完全脱离特定的历史背景。另一方面,随着社会的发展、历史的进步,产生了众多社交活动的新特点、新问题,要求礼仪随之有所变化,有所进步,有所改善,推陈出新,与时代同步,以适应新形势下的新要求。随着世界经济的国际化进程加快,各个国家、各个地区、各个民族之间的交往日益密切,礼仪文化也将随之不断地相互影响、相互渗透、相互取长补短,不断地被赋予新的内容。



知识链接 1-2  
鸣放礼炮的礼节

## 1.3 礼仪的原则

为学好、用好礼仪,有必要了解礼仪的原则,从宏观上掌握这些具有普遍性、共同性、指导性的礼仪规律。

### 1.3.1 尊重为本

苏格拉底曾言:“不要靠馈赠来获得一个朋友,你须贡献你诚挚的爱,学习怎样用正当的方法来赢得一个人的心。”不论是学习还是运用社交礼仪,关键是要懂得以尊重为本,尊重在先,时时、处处、事事尊重所有的人。要想尊重别人,首先要尊重自己,必须严于律己,自尊自爱。如果一个人对自己都不尊重,就不可能尊重别人。尊重自己的交往对象应当是一种自觉的、由衷的行为,包含着自我的德才学识和气度雅量,绝不是装出来的。例如,对秘书人员而言,尊重上级意味着服从,尊重同事是一种本分,尊重下级是一种美德,尊重所有人是一种教养。

自尊和尊重他人,是礼仪的感情基础,只有人与人之间相互尊重,才能保持和谐的人际关系。古人云:“敬人者,人恒敬之。”也就是说,只有懂得尊重别人的人,才能赢得别人的尊重。

### 1.3.2 平等待人

平等是人与人之间建立良好关系的首要前提和必要条件。现代礼仪不同于传统礼仪的根本点在于,它是建立在平等的基础之上,并以平等作为基本原则的。

礼仪所涉及的平等,主要是指人格和道德的平等。每个人都生而有人格,人格是平等的,都应该受到尊重,任何人都没有凌驾于他人之上的任何特权。所以,在与人交往时应该

做到：彬彬有礼又不低三下四，热情大方又不轻浮谄媚，谦虚谨慎、尊重他人又自尊自爱、不卑不亢。道德上的平等要求对所有人一视同仁，同等对待。即不管在什么情况下，都不能因为交往对象在年龄、性别、文化、职业、身份、地位、种族、财富以及与自己关系亲疏的不同而厚此薄彼，看客施礼。显然，社会上一些人看对方地位显赫就曲意逢迎、地位低下就冷淡漠视的表现是不符合礼仪规范的。当然，在具体运用礼仪时，可以根据不同的交往对象采取不同的方法，这与违背平等和尊重原则的“看人下菜碟”不是同一回事。

### 1.3.3 真心诚意

礼仪所讲的真诚原则，就是要求人们在交往中应该发自内心地尊重别人，并在行为上表现出来，即内心与言行要一致，表里如一。

真诚是立身之本、待人之道。礼仪就其本质而言，是人们对遵守宗法等级差别的自觉意识，即仁爱之心。孔子指出，“礼”基于“仁”，“仁”源于孝悌，孝悌始于内心。心中没有对他人的敬意，表面一切都是虚假的。戴尔·卡耐基十分欣赏中国古训“交友须带三分侠气，做人要存一点素心”，强调待人以诚，把对人真诚视为交往和礼仪的通则。我们学习礼仪倘若缺乏真诚之心，只学了礼仪的形式，这种所谓的礼仪就变成了矫揉造作的客套或周旋逢迎的虚情假意，变成了一种欠缺诚意的装腔作势或卖弄自己教养的行为。

礼仪是内在的恭敬之心与外在的礼节仪式的统一。所以在社会交往中，要牢固树立真诚观念，并以此指引自己外在的举手投足、待人接物。只有这样，才能使自己所要表达的尊敬和友好之意，更好地被对方理解和接受，才能真正体现出礼仪的层次和水平，使礼仪包含更多的文明因素和伦理因素，为促进人类的精神文明作出更大的贡献。

### 1.3.4 宽容大度

宽容，就是宽宏大度，能容忍、原谅别人的个性和行为，甚至过失。中国传统文化历来重视并提倡宽容的道德原则，并把宽仁以待视为一种为人处世的基本美德。

宽容也是礼仪的基本原则。它要求人们在交往活动中，设身处地地为他人着想，以宽厚、宽宏、宽待的精神，对待和处理与他人的关系。对别人不同于己的行为、习惯及处世方法等，给予谅解，不予计较；当别人的行为出现过失或错误时，宽大为怀，不予追究。总之，宽容就是不让他人不愉快，不让他人难堪，使人们相互谅解、和睦相处。所以，真正懂礼仪的人，无论和什么阶层的人在一起，无论身边的人懂不懂礼仪，他都能以自然、得体的态度与他们和谐相处。有些时候，宽容别人不但能显示出自己的良好修养，而且能使行为不良的人受到感化。

当然，宽容不是纵容，不是放弃原则的姑息迁就，当“老好人”。对于邪恶行为和故意寻衅滋事者，要坚持有理、有利、有节的说理与斗争。

### 1.3.5 自律自觉

礼仪是为了维护社会生活的稳定而形成和存在的。作为必须遵守的行为规范，它要求社会的每个成员都能够自觉地去遵守和执行。

“自律”是礼仪的重要原则之一，简言之，就是要“慎独”，要严于律己。按照自律的原则，每个人都应该首先把学习和运用礼仪作为对自己的基本要求；然后通过学习，在心中树立起道德信念和行为准则，并以此来约束自己，在社会交往中自觉地按照这些去做；再则应该“吾

日三省吾身”，经常不断地用礼仪规范对照检查自己，自觉地养成良好的礼仪习惯。可以这样说，一个人培养和提高礼仪修养的过程，就是在高度自觉的前提下，提高自己整体素质的过程。在这个过程中，“高度自觉”非常重要。

生活中，有人在某种场合能做到懂礼貌、讲文明，而在另一种场合却显得粗俗、放肆。虽然环境对人的影响很大，但自律原则要求我们，严格地以礼仪标准规范自己的言行，无论何时何地，都要用自己的言行去影响环境，而不受环境的影响。能做到这一点，才能算一个真正讲礼仪的人。

### 1.3.6 适度从俗

在礼仪的具体运用中，还要遵循适度原则。也就是说，人与人之间的交往，要把握尺度，得体适当。

凡事过犹不及，礼仪的运用也是这样。待人接物时，我们应该真诚热情、得体到位地把握自己的言行和敬人之意，并恰如其分地表达出来。一定要掌握好分寸，做到热情有度、恰到好处。过于热情，只会让人心生反感，甚至会使人陷于难堪的境地。因此，真正待人处事有方的人，能够把握在不同环境中交往双方彼此之间的情感尺度，注意保持在各种情况下自己与他人的社交距离。

由于国情、民族、文化背景的不同，人们在交往过程中必须做到入乡随俗，遵守当地的习惯，与绝大多数人的习惯做法保持一致，切勿目中无人、自以为是、指手画脚、随意批评，否定他人的习惯做法。这也是礼仪的重要原则之一。

## 1.4 学礼的意义

### 1.4.1 规范行为

礼仪作为社会确定的行为规范，在社会生活中起着越来越大的作用。它帮助人们约束自我、尊重他人，互相理解与合作，正确地认识和处理个人与他人以及社会的关系，自然地表现出良好的社会道德和职业道德，从而创造出和谐温暖的人际关系和社会环境。

### 1.4.2 协调关系

作为一种润滑剂，礼仪除了可以使个人在交往活动中充满自信、胸有成竹、处变不惊外，还能帮助个人艺术地处理各种复杂关系，更好地向对方表达自己的尊重、敬佩、友好与善意，增进彼此的了解与信任，密切和升华情感。所以，礼仪不仅能使已有的往来继续保持和发展，还能让人们结交更多的朋友和合作伙伴。无数事实证明：重礼仪的人会获得更为和谐而完美的人际关系，得到别人更多的关心、爱护、温暖、友情与尊重，这对一个人的一生显然是大有裨益的。反之，不谙礼仪则会影响相互关系，带来误解、麻烦或不好的影响。

### 1.4.3 提高修养

在礼仪的学习和运用中，人们通过自身的努力，把良好的礼仪规范标准化为个人的一种自觉自愿的能动行为，就是一个不断提高自身修养的过程。在这个过程中，人们会自觉克服

自身不良的行为习惯,不断修身养性,提高个人素质,体现自身价值。

正如英国哲学家约翰·洛克所说的那样,礼仪使美德变得对人更有效用,没有礼仪,无论什么美德都会变样。在人际交往中,礼仪也是衡量一个人文明程度的准绳。我们从一个人运用礼仪的程度,可以体察到其修养的好差、素质的高低。因为一般而言,人们的修养反映其素质,而素质又体现于细节。也就是说,一个人的修养怎样、素质如何,完全能通过他在不同场合的仪容仪表、言谈举止淋漓尽致地反映出来。所以,从这个意义上讲,我们要表现出自己较高的素质和良好的修养,就必须学好和用好礼仪。

#### 1.4.4 塑造形象

礼仪不但能塑造良好的个人形象,而且能够通过塑造个人形象进而塑造组织形象。

个人形象如何,对一个人的社会交往产生很大的影响。如果你在各方面做得都符合礼仪要求,给人的印象是美好的,那么别人就乐于与你交往;反之,不讲礼仪,给人的印象不好,别人就不愿意与你交往。在现实生活中,懂礼仪的人往往会给别人留下完美的第一印象。在同一个择业机会面前,面对同等条件的竞争对手,受过礼仪教育的人往往能战胜对手。

礼仪也能通过塑造完美的个人形象来塑造组织形象。彬彬有礼的员工,会使人产生一种对其所在组织的很强的信任感,这就是礼仪的魅力。个人形象是组织形象的基础,组织中个人的仪容、着装、言谈举止、服务质量等是一个组织总体特征与风格的重要组成部分,反映着员工的素质,代表着组织的形象,而一个组织的形象则直接关系着它的效益。所以,社会组织要想在日益激烈的竞争中占有一席之地,必须重视对自己的员工进行礼仪知识教育和礼仪规范训练,通过员工良好的仪容风范、言谈举止来为组织赢得知名度、美誉度。

#### 1.4.5 道德教育与净化风气

礼仪蕴涵着丰富的文化内涵,体现着社会的要求与时代精神。礼仪能够把某种公认的价值体系、行为准则灌输到个人的意识与行为中,使其形成相应的礼仪观念与礼仪习惯,形成讲求礼仪的精神品质与人格。近年来,由于在一定程度上忽视了礼仪教育以及受一些不良风气的影响,不少青少年,其中也有一些大学生,缺乏礼仪常识,所以在社会中甚至在校园里出现一些与礼仪相悖的现象。这些现象如果任其发展下去,不仅会影响青少年本人的生活和事业,更会影响良好的育人环境,所以让礼仪教育走进校园十分必要。

当前,我国正在大力加强社会主义精神文明建设,“明礼”是其中的一项重要内容。可以说,提倡学习礼仪,遵守礼仪,使公民从衣着容貌到言谈举止都尽可能地给人以美感,将有助于提升个人乃至全社会的精神品位,净化社会风气,创造文明的生活环境。

## 本章小结

礼仪的产生不仅仅局限于一物一事,它是风俗、祭祀、人际交往的综合产物。礼仪是指人们在社会交往中由于受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等因素的影响而形成,既为人们所认同,又为人们所遵守,以建立和谐关系为目的的各种符合礼的精神及要求的行为

准则或规范的总和。礼仪具有规范性、差异性、传承性与发展性四个自身特征。

在人们不断践行过程中,礼仪形成了以尊重为本、平等待人、真心诚意、宽容大度、自觉自律及适度从俗六大原则。

学习、使用礼仪能够规范人们的行为,能使已有的往来继续保持和发展,能让人们结交更多的朋友和合作伙伴,并且能够不断提高个人修养,能塑造良好的个人形象,能够通过塑造个人形象进而塑造组织形象。学习、使用礼仪能够帮助人们形成讲求礼仪的精神品质与人格,净化社会风气,创造文明的生活环境,推进社会主义精神文明建设。



考考你 第1章

## 第2章

# 形象礼仪

### 学习导读

#### 【本章概况】

本章详细介绍了个体在仪容、服饰、仪态方面的礼仪规范,以及个体在公共场所应遵守的礼仪规范。

#### 【学习目标】

1. 了解仪容礼仪的基本要求。
2. 掌握服饰礼仪原则与规范,得体着装。
3. 掌握站姿、坐姿、走姿、蹲姿的基本要领。
4. 掌握如何运用手势、目光,以及如何自然微笑。
5. 培养学生健康的审美情趣,塑造文明的个人形象。
6. 树立社会主义核心价值观,塑造良好的公民形象。

## 2.1 仪容礼仪

仪容是指一个人的容貌,由发式、面容以及人体所未被服饰遮掩的肌肤所构成。有美丽容貌的人毕竟是少数,大多数人还需要后天加以修饰和保养。



【引例】饭店服务仪容

### 2.1.1 头发

整洁的头发、得当的发型会使人显得精神抖擞、容光焕发。

#### 1. 保养和清洁头发

##### 1) 注意保养头发

理想的发质应色泽统一,有光泽和弹性,不分叉。保护头发可从调理饮食入手,多食含有维生素、微量元素、蛋白质的食物。

##### 2) 保持头发整洁、发型美观

及时理发,经常梳洗头发,做到无头屑、无油垢、不凌乱。应该根据发质选择洗发水,油性头发宜选择去油功能强的洗发水;中性头发宜选择简单配方的清洁洗发水;干性头发则宜