

策划编辑：张芝雄 张荣昌
编辑统筹：蒲浩
责任编辑：何方
封面设计：唐洵设计



中职生人文素养培养系列教材

中职生应用文写作
中华优秀传统文化
中职生美育教程
中职生礼仪规范
中职生普通话
国学经典诵读



微信公众号



定价：39.80元



江西人民出版社
JIANGXI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

中职生礼仪规范

主编 王政 朱小兰 黄燕华

中职生人文素养培养系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

中职生礼仪规范

主编 王政 朱小兰 黄燕华



江西人民出版社
JIANGXI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE
全国百佳出版社

中职生人文素养培养系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

中职生礼仪规范

主编 王 政 朱小兰 黄燕华



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中职生礼仪规范 / 王政, 朱小兰, 黄燕华主编.

南昌: 江西人民出版社, 2024. 12. -- ISBN 978-7-210-16157-8

I. K891.26

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025D4M085 号

中职生礼仪规范

王政 朱小兰 黄燕华 主编

ZHONGZHISHENG LIYI GUIFAN

策划编辑: 张芝雄 张荣昌

编辑统筹: 蒲浩

责任编辑: 何方

封面设计: 唐韵设计



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

出版发行

地址: 江西省南昌市三经路 47 号附 1 号 (邮编: 330006)

网址: www.jxpph.com

电子信箱: jxpph@tom.com

编辑部电话: 0791-86898965

发行部电话: 0791-86898815

承印厂: 北京荣玉印刷有限公司

经销: 各地新华书店

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印张: 12.5

字数: 211 千字

版次: 2024 年 12 月第 1 版

印次: 2024 年 12 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-210-16157-8

定价: 39.80 元

赣版权登字 -01-2024-975

版权所有 侵权必究

赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时与江西人民出版社联系调换。

服务电话: 0791-86898820



编写
委员会

主 编

王 政 朱小兰 黄燕华

副主编

邓海华 郭基平 刘俊琳

编 委

曾丽芬 曾 维



前 言

讲礼仪是人类文明进步的重要标志，是适应时代发展、促进个人进步的重要途径，也是中华民族的传统美德之一。在快速发展的现代社会中，礼仪的重要性愈发凸显，它如同一座桥梁，连接着人与人的心灵，促进着社会的和谐与进步。党的二十大报告提出：“实施公民道德建设工程，弘扬中华传统美德，加强家庭家教家风建设，加强和改进未成年人思想道德建设，推动明大德、守公德、严私德，提高人民道德水准和文明素养。”加强礼仪教育是弘扬中华民族传统美德、加强中职生思想道德建设的重要途径。因此，我们编写了这本《中职生礼仪规范》。

本书共八个专题，分别介绍礼仪文化基础知识、个人形象礼仪、社交礼仪、校园礼仪、家庭礼仪、公共礼仪、职场礼仪、礼仪的传承与发展，旨在结合中职生的特点和需求，通过系统化的礼仪教育，培养学生的社会责任感和职业道德，提升其综合素质和职场竞争力。

本书具有以下特色：

（1）时代性与前沿性。本书紧密结合党的二十大精神，融入新时代的教育理念和礼仪要求，确保内容的前沿性和时代性。注重引导学生树立社会主义核心价值观，培养他们的社会责任感和职业道德，以适应新时代的发展需求。

（2）系统性与全面性。本书从个人、校园、家庭、职场等多个维度出发，构建了全面系统的礼仪知识体系。每个专题都经过精心编排，确保内容的连贯性和逻辑性，帮助学生全面了解和掌握礼仪规范。

（3）实践性与趣味性。为了使教材更加生动有趣，激发学生的学习兴趣，本书选取了生动有趣的案例故事，插入实用的小



贴士、典故、礼仪前沿，并设计了角色扮演、情景模拟、辩论赛等兼具实践性和趣味性的实践活动。

(4) 针对性与实用性。本书特别注重内容的针对性和实用性。通过深入调研和分析，我们精选了与中职生日常生活和职业发展密切相关的礼仪规范，确保教材内容能够满足中职生的现实需求。

本书在编写过程中参考、借鉴了有关专家、学者的研究成果，在此一并向这些专家、学者表示衷心的感谢！由于编者水平有限，本书若存在疏漏和不足之处，敬请广大读者批评指正。

此外，本书编者还为广大一线教师提供了服务于本书的教学资源库，有需要者可致电 13810412048 或发邮件至 2393867076@qq.com 获取。

编 者



扫一扫
学习资源库

专题一 礼序初开——了解礼仪文化 001**第一讲 礼仪的起源与发展 002**

- 一、礼仪的起源 003
- 二、礼仪的形成 004
- 三、礼仪的变革 004
- 四、礼仪的强化 005
- 五、现代礼仪的革新 005
- 六、当代礼仪的发展 005

第二讲 礼仪的学习方法 007

- 一、了解基本礼仪规范 007
- 二、注重内在品质的培养 009
- 三、积极实践 010



礼仪实践 “礼仪知多少” 知识问答竞赛 013

专题二 形仪并美——塑造个人形象 015**第一讲 仪容 016**

- 一、仪容美的内涵及基本要求 017
- 二、面部仪容细节 018
- 三、发型选择与保养 021

第二讲 仪表 025

- 一、着装的原则 026
- 二、着装的注意事项 027
- 三、不同场合的着装礼仪 030



第三讲 仪态	035
一、仪态的重要性	035
二、身体语言的优雅表达	037
 礼仪实践 模拟家长会	047

专题三 礼尚往来——学习社交礼仪 **049**

第一讲 见面与问候	050
一、常见的见面礼仪形式	050
二、称呼礼仪的应用	056
三、问候语的恰当使用	058
第二讲 交谈与通信	060
一、运用交谈技巧	061
二、通信礼仪规范	064
第三讲 聚餐礼数与礼品往来	071
一、餐饮礼仪	072
二、礼品的赠送与接受	077
 礼仪实践 模拟筹备爷爷 80 大寿庆典	079

专题四 明礼守纪——营造文明校园 **081**

第一讲 校园交往礼仪	082
一、师生交往	083
二、同学交往	085
三、异性交往	087
第二讲 校园场所礼仪	089
一、课堂礼仪	090

二、图书馆礼仪	092
三、食堂礼仪	094
四、宿舍礼仪	095
 礼仪实践 精彩辩论赛	096

专题五 以礼相待——建设和谐家庭 **099**

第一讲 家庭成员之礼	100
一、家庭成员间的尊重与关怀	100
二、家庭成员间的沟通与协作	102
第二讲 邻里交往之礼	104
一、邻里交往的基本原则	104
二、邻里交往的具体礼仪	106
 礼仪实践 矛盾调解角色扮演	109

专题六 礼让为先——遵守公共礼仪 **111**

第一讲 公共场所礼仪	112
一、文明交流与空间共享	114
二、公共设施与资源的使用	115
三、紧急情况互助	117
第二讲 交通出行礼仪	119
一、公共交通出行礼仪	119
二、步行与骑行出行礼仪	127
 礼仪实践 设计公共礼仪手抄报	131



专题七 有礼有节——熟悉职场礼仪 133

第一讲 求职面试礼仪 134

- 一、简历与求职信的撰写 134
- 二、面试的礼仪规范 140

第二讲 日常工作礼仪 145

- 一、工作中的行为规范 145
- 二、职场沟通的礼仪 148

第三讲 商务活动礼仪 152

- 一、商务会议礼仪 153
- 二、商务拜访与接待礼仪 154



礼仪实践 职场礼仪趣味情景剧表演 159

专题八 礼传新韵——礼仪的传承与发展 161

第一讲 中华传统礼仪的传承 162

- 一、人生礼仪传统的传承 163
- 二、节日礼仪的传承 167

第二讲 新时代礼仪的创新 172

- 一、适应现代生活 173
- 二、倡导环保与可持续性 175

第三讲 国际视野下的礼仪 178

- 一、各国礼仪习俗 179
- 二、国际交往的基本礼仪 184



礼仪实践 国际成人礼策划 187

参考文献 189

专题二

形仪并美

——塑造个人形象

礼仪名言

礼义之始，在于正容体，齐颜色，顺辞令。容体正，颜色齐，辞令顺，而后礼义备。

——《礼记·冠义》

学习目标

知识目标

- (1) 了解注重个人形象的重要性。
- (2) 理解仪容美的内涵及基本要求。
- (3) 掌握仪容、仪表、仪态的礼仪规范。

能力目标

- (1) 能够正确修饰仪容。
- (2) 能够根据场合进行穿搭，正确穿着女士套装和男士西服。
- (3) 能够形成并保持正确的坐姿、站姿和走姿。

素养目标

- (1) 积极维护个人形象，养成注重个人礼仪的习惯。
- (2) 在提升外在美的同时，提升内心品质、内在气质。





第一讲

仪容



礼启新思

【镜头1】

春节期间，朋友圈卷起一股“美甲潮”，琳琅满目的美甲成了一道风景线。某中职学校制定的《中职生仪容仪表规范》要求学生不涂抹指甲油，不佩戴首饰，于是，班主任王老师在班级群进行了校纪校规宣讲，明确告知不得“美甲进班”。开学伊始，王老师发现少数学生依旧我行我素，让“美甲进班”，对校纪提示置之不理，甚至还振振有词，认为这是对“美”的追求，班主任是多管闲事，他们的行为也引起了不少同学的认同，美甲之风有愈演愈烈之势。

【镜头2】

小张是应届毕业生，面对就业的压力，她不轻易错过每一个应聘机会。这一天，她信心十足地去应聘某公司的秘书职位。因为怕遇上早高峰，她一早就来到了公司。一看时间尚早，于是就在办公室门口化起了妆。不巧刚好被经理看到了，他觉得作为秘书，这点最基本的礼仪常识都不懂，又怎么能做好本职工作呢？因此小张与此次机会擦肩而过。

思考

- (1) 对于中职生来说，对仪容美的追求体现在哪些方面？
- (2) 我们应不应该在校园里化妆呢？该如何修饰自己的仪容？

“内正其心，外正其容。”仪容是指一个人形体的基本外观，包括头发、面部等。在个人形象塑造中，仪容是重中之重。仪容在日常交往中最直观地呈现在交往对象的面前，可以直接反映出个人的气质修养。

一 仪容美的内涵及基本要求

在正常情况下，仪容以面部容貌最为引人注目。注重仪容，就要力争做到仪容美，并且进行必要的面部美化和修饰。

（一）仪容美的内涵

个人礼仪的首要要求就是仪容美。仪容美主要包括三个方面：仪容自然美、仪容修饰美、仪容内在美。

1. 仪容自然美

仪容自然美是指个体天生具备的、未经刻意修饰的外貌美。仪容自然美包括五官的端正、皮肤的健康光泽、身材的匀称等。自然美是先天赋予的，具有一种质朴、纯真的美感。它不需要过多的装饰和修饰，就能展现出一种独特的魅力。自然美是仪容美的基础，决定了个体在视觉上给人的第一印象。

2. 仪容修饰美

仪容修饰美是指通过化妆、发型设计、服装搭配等手段来增强和美化的美感。修饰美具有主动性和创造性，可以根据个人的喜好、气质和场合来灵活调整。修饰美的目的是突出个体的优点，掩盖或弱化缺点，从而塑造出更加完美的形象。

3. 仪容内在美

仪容内在美是指个体内在的品质、气质和修养所展现出的美感。仪容内在美包括善良、真诚、自信、智慧等品质。内在美是深层次的美，需要通过个体的言谈举止来体现。内在美不受时间和环境的限制，是一种永恒的美。

内在美是仪容美的核心，决定了个体的魅力和气质。一个拥有内在美的人，无论外表如何，都能够赢得他人的尊重和喜爱。同时，内在美还能够激发个体的内在动力，使其更加自信地面对生活和工作。

（二）仪容美的基本要求

1. 整洁卫生

整洁卫生是仪容美的基本前提。它要求个体在日常生活中保持良好的个



人卫生习惯，确保面部、手部、身体等部位的清洁。此外，还要保持口腔卫生，无异味，避免在公共场合嚼口香糖等影响个人形象的行为。

2. 得体自然

得体自然是指仪容的修饰要符合场合和身份的要求，同时保持自然和谐。得体自然的仪容修饰不仅要求个体具备高度的场合意识与身份认知，还需要在修饰过程中注重整体的协调与平衡，以确保自己的形象既符合规范又不失个性，且能够展现出一种自然和谐的美感。

3. 健康、有光泽

健康、有光泽是指个体的肌肤和头发要呈现出健康的状态。首先是肌肤健康。要保持肌肤的清洁和滋润，避免干燥、粗糙和色斑等问题。其次是头发有光泽。要保持头发的清洁和光泽，避免干枯、分叉和脱发等问题。

二

面部仪容细节

面部仪容作为个人形象的首要展示窗口，其细节处理至关重要，不仅关乎第一印象的好坏，也是个人生活态度与自我管理的体现。

（一）面部清洁与保养

1. 面部清洁

修饰面容，首先要清洁面部，保持面部干净清爽，无汗渍，无油污，无泪痕，无不洁之物。

（1）眼部：确保眼部分泌物清除干净，若患有眼部传染病，应自觉回避社交活动。如果戴眼镜，应经常擦拭或清洗眼镜，确保眼镜明亮干净。

（2）眉毛：眉毛杂乱或形态不美观时，可用修眉工具进行必要的修饰。如果文眉，需要考虑眉毛颜色与肤色及发色的统一协调，切忌使眉毛的颜色及形状过于突兀，更不要采用剔除所有眉毛的文眉方式。

（3）耳朵：在洗澡、洗头、洗脸时，注意清洗耳朵，不能在公众场所、在他人面前清除耳中的分泌物，耳毛过长时应及时修剪。

（4）鼻子：要经常清理鼻子，保持鼻腔清洁卫生，无异物堵塞，无鼻涕

流淌；按时修剪鼻毛；不要在他人面前吸鼻子、擤鼻涕、挖鼻孔。

(5) 嘴巴：保持牙齿洁白，口腔清洁无味。坚持早晚刷牙，一日三餐之后都必须漱口或刷牙；工作时间避免吃生蒜、生葱等带刺激性味道的食物；喝酒、吸烟、喝浓茶、喝咖啡后尽量漱口，以免牙齿变黄、变黑，同时可以保持口气清新；进餐后不可当众剔牙，应该用手或者餐纸遮掩。

2. 面部保养

如果面部肌肤保养得好，看上去就会更加细腻和有光泽。中职生应当注意日常的皮肤保养，为仪容美打下良好的健康基础。

(1) 皮肤清洁：早上起床后及晚上睡觉前，应认真清洗暴露在外的皮肤（面部、颈部等处）；洗脸的动作要轻柔，不能用手掌使劲搓脸。皮肤清洁到位不仅可以清除附着在皮肤上的灰尘、细菌和其他有害物质，而且皮肤越洁净，妆容效果越好。

(2) 保湿：将适合自己肤质的精华、乳液或面霜，轻柔、均匀地涂抹于皮肤上，以使皮肤表面的水分和油脂达到理想的平衡状态。此环节需要针对皮肤类型选择不同护肤品，中性皮肤需要保湿，干性皮肤需要补充油分和水，油性皮肤在控油的同时也要保湿。

(3) 防晒：防晒霜能帮助皮肤阻挡紫外线，防止皮肤被晒黑、晒伤，还能在一定程度上延缓皮肤老化，不论是否化妆，每天都可以涂防晒霜。如果经常能接触到阳光或者是从事户外工作，更需使用防晒护肤品。

(二) 妆容的选择与搭配

恰当的妆容不仅能够提升个人气质，还能在不同场合中展现出得体与尊重。

1. 妆容选择的基本原则

(1) 根据肤色化妆。化妆品的颜色一般应与肤色相似。肤色白皙的人在使用粉底时不应再强调白色，因为皮肤已经较白，应该使用粉色调的粉底，这样可使皮肤显得白里透红，起到较好的化妆作用。胭脂和唇膏也应该选用淡红色，这样整个面部的色调会比较协调。皮肤较黑的人应该保持原有的个性美，使用粉底时不要刻意涂得很白，更不要涂得太多、太深，使粉底浮在



脸上就像一层白霜，而且和周边皮肤反差太大会给人不协调的感觉。这种肤色的人应该选择接近于自己皮肤颜色的粉底，如褐色系列的玫瑰色粉底，唇膏选深色的。

(2) 根据皮肤的性质化妆。油性皮肤、干性皮肤、中性皮肤和敏感性皮肤所适宜的化妆品类型不同，如表 2-1 所示。

表 2-1 不同性质皮肤适宜的化妆品类型

皮肤性质	皮肤特点	适宜化妆品类型
油性皮肤	脸上经常油腻发亮，容易长粉刺、痘痘，但不容易起皱纹，还经得起各种刺激	“水包油型”液体、膏、霜类化妆品
干性皮肤	皮肤质地细嫩，毛孔不明显，不冒油，干净美观，但经不起风吹日晒	“油包水型”化妆品
中性皮肤	皮肤往往一部分偏向于干性，另一部分偏向于油性，对外界的刺激不太敏感	一般化妆品都适用
敏感性皮肤	对外界的刺激比较敏感	刺激性小的中性化妆品，含乙醇、香精较多的刺激性强的化妆品，如香水、花露水等则不宜经常使用

(3) 根据场合化妆。不同的场合化不同的妆，如在休闲的时候，可以化淡妆，甚至不化妆；在工作中以淡妆为主，以淡雅、简洁、适度、庄重、避短为好；在社交活动中，如晚宴，化妆通常要浓一点。

(4) 根据季节和时间化妆。在不同季节和时间，化妆的色彩也有讲究。在炎热的夏季，淡妆会给人清新的感觉，而浓妆就会给人以热的感觉，与季节不协调；在寒冷的冬季，鲜明的化妆色彩会令人感到温暖。在灯光影绰的夜晚，浓妆可使人显得更加明朗，而白天则不宜浓妆艳抹。

2. 妆容的搭配

(1) 日妆的搭配。日常出行的休闲妆、简洁明快的工作妆、色彩自然的旅游妆等都属于日妆。因为要展现在日光和日光灯下，所以日妆只对面容进行轻微的修饰与润色，妆色清淡、典雅、协调自然，化妆手法精致，不留痕

迹，妆型效果自然生动。比如，在化日妆时，腮红颜色要浅淡柔和，唇膏最好选择接近天然唇色的颜色，描画时尽量保持唇型的自然轮廓。日妆搭配的发型与服饰要与人的气质、职业、环境等因素相协调，整体造型要简洁大方，富有现代气息。

(2) 晚宴妆的搭配。晚宴妆适用于气氛隆重的社交场所，如晚会、宴会等，其特点是妆面艳丽，色彩搭配丰富，强调面部五官轮廓的凹凸有致。晚宴妆要求妆面、服饰、发型协调一致，一般搭配礼服或正规的晚会服装。



礼仪小贴士

化妆的要领

1. 化日妆的要领

- (1) 化妆的底色要薄，突出肤色的自然光泽。
- (2) 用色简洁，化妆品色彩之间的对比度要弱。
- (3) 色彩的晕染与线条的描画要柔和。
- (4) 一般无需刻意修饰鼻子，顺其自然更好。

2. 化晚宴妆的要领

- (1) 妆色要艳丽而不俗气，丰富而不复杂。
- (2) 可根据面部特征适当调整、矫正脸部结构及五官轮廓，但不能因修饰而失真。
- (3) 根据环境的不同，准确选用适宜的造型。
- (4) 无论什么妆容，妆面都要洁净、细致、整体协调。



发型选择与保养

头发要清洁、整齐、柔软、有光泽，要根据自己的脸型、体型、年龄、发质、气质选择与自己职业和个性相匹配的发型，以增强个人的整体美；应当自觉地做好头发的日常护理；要适时梳理头发，不可有头皮屑；发型要朴实、大方，具有良好的个性。



（一）选择发型的原则

选择发型是一个涉及个人风格、面部特征以及生活场景的综合考量过程。一个合适的发型不仅能提升个人形象，还能增强自信，使人更加符合不同场合的氛围。

1. 发型与面部轮廓相协调

首先，了解自己的脸型是选择发型的基础。常见的脸型包括圆形脸、方形脸、椭圆（鹅蛋）形脸等。应当在客观地观察和认识自己的脸型后，选择适合个人气质的发型。

其次，通过选择合适的发型来平衡面部比例是关键。例如：对于圆形脸的人来说，可选择有层次感的短发或中长发，利用刘海和两侧的头发来拉长脸型；而方形脸的人则适合柔和的卷发或波浪发，增加柔和感。

最后，每个人的面部都有独特的美感所在，如大眼睛、高鼻梁、优美的下巴线条等。选择能够突出这些优点的发型，如通过侧分或斜刘海来强调眼睛的魅力，或是利用卷发突出脸部的立体感和层次感。

2. 发型与场合相匹配

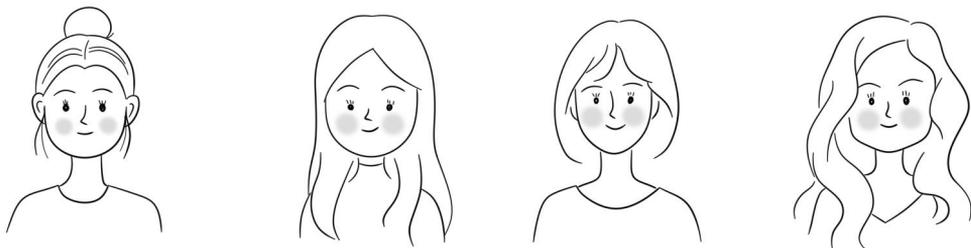
在不同场合、处于不同身份当中时，应考虑不同的发型，这样才能给人以和谐统一的印象。在学校，青少年应以自然发为主，不宜烫发染发。在日常生活中，人们追求的是舒适和自然，因此，可以选择较为随性的发型。在职场中，发型需要展现出专业与干练。对于大多数行业而言，整洁、利落的发型更受欢迎，如简洁的短发、整齐的中长发或是优雅的盘发，能够给人以专业、可靠的印象。



礼仪小贴士

不同脸型的适配发型

不同脸型的适配发型如图 2-1 所示。



(a) 椭圆形脸适配发型 (b) 圆脸适配发型 (c) 长脸适配发型 (d) 方形脸适配发型

图 2-1 不同脸型的适配发型

(1) 椭圆形脸：这种脸型搭配任何发型都适宜，但要避免留过长的前发及沉重感强的发型。

(2) 圆脸：给人以单纯、可爱的感觉，应充分露出额头，头顶部的头发要保持蓬松，两侧的头发尽量服帖，两侧头发如果弯曲则应避免向外弯出弧形。

(3) 长脸：给人以成熟理智的感觉，应将刘海向下梳，遮住额头，同时使脸颊两侧的头发尽量蓬松，以缩短脸部的长度并相对拉长脸的宽度，使脸部略显丰满。

(4) 方形脸：可让头发披在两颊，掩饰棱角，使脸部看上去圆润些；前额的头发可以斜下来，遮挡一边的额头，另一边头发的下摆可以遮挡一边的面颊；头顶部的头发不要太贴近头皮，可以使发型增加点波纹状。

(二) 维护发型的方法

维护发型是维护个人形象的重要一环，不仅关乎外观的整洁与时尚，还直接影响到头皮健康和整体气质。在日常生活中，可以从以下三个方面进行维护。

1. 定期清洁

定期清洁头发不仅有助于消除异味，还能更好地养护头发。懒于梳洗、蓬头垢面、满头油味、头皮屑随处可见，是非常有损自身形象的。根据个人的发质、活动环境及季节变化调整洗头频率。油性头皮建议每天清洗，而干



性或混合性头皮则可每两天或三天清洗一次。

2. 定期修剪

定期修剪头发对于男士来说非常重要，男性商务人士的头发一般应半个月修剪一次，最长不应超过一个月。女士可根据自身情况选择合适的理发频率，一般短发建议一个月修剪一次，长发不宜超过三个月。

3. 合理护理

定期使用发膜、护发精油等深层滋养产品，为发丝提供额外的营养和水分，增强头发的韧性和光泽。使用吹风机、卷发棒等热工具时，尽量保持低温，并涂抹热保护产品，减少高温对发质的伤害。要慎重对待烫发、染发，频率不宜过高，否则会损伤头发，损害自己的个人形象。

礼仪前沿

泉州蟳埔村：花开四季簪

将头发盘于脑后，穿一支象牙簪，戴上花苞或花蕾串成的花环，再插上几圈绢花或鲜花，最后用金银制成的双脚发钗或梳子固定发型，是蟳埔女每天早晨起来的“头等事情”。

日常簪花比较简单，戴一两圈花。碰上家里喜庆日和闽南传统民俗日，如嫁娶、小孩周岁生日，蟳埔女都会簪满头花，四五圈花远看像个小花园。

至于为何要簪发戴花，有人说蟳埔女最初用鱼、羊、牛等动物骨簪发，保留古代“骨针安发”的风俗，也有人说“簪花围”源于中亚妇女戴花的习俗，在宋元时期由海上丝绸之路交流带回来。

漫步蟳埔村，走几步便见到墙上标着“今生戴花，来世漂亮”的话语。对于蟳埔女来说，戴花更是对生活充满热爱、“活得漂亮”的体现。

勤劳勇敢的蟳埔女代代传下的古老习俗，2008年被列入第二批国家级非物质文化遗产保护名录。

（资料来源：新华网，2023年11月9日，有删改）

第二讲

仪表



礼启新思

【镜头1】

某酒店前厅部迎宾人员小张，今天轮到上早班，于是匆匆走上工作岗位，她着一身缎面旗袍，气质高雅。但酒店质检部李经理皱着眉头向她走来，问：“早上上岗检查仪容仪表了吗？”小张低头打量了一下自己，说：“李经理，检查了呀，有何不妥吗？”李经理又问：“制服的后面怎么像抽丝了一样？”小张突然意识到没来得及熨烫制服，就匆忙穿上来上班了。可就因为这一点小疏忽，小张被通报批评，这令她觉得心里特别委屈。

【镜头2】

有位男士，应邀参加一个国际会议。他穿了一套深蓝色双排扣西装，内搭西装背心，扣子全部敞开，袖子上的品牌商标也未剪下。他搭配了一双黑色磨砂皮鞋和棕色袜子。里衬为浅花衬衣，系深色领带。

思考

- (1) 如果你是小张，修饰仪容仪表时应注意哪些要点？
- (2) 重要场合下穿西装要遵循国际通用的西装礼仪，想一想该男士的西装搭配有哪些需要改善的地方。

仪表，即一个人的外表，是一个人举止风度的外在体现。仪表对人们的形象起到自我标识、修饰弥补和包装外表的作用。仪表美对人们参与社交的作用是不可轻视的，在很大程度上影响一个人的社交活动的效果。端庄、整洁、美好的仪表可以使人产生好感，留下深刻而美好的首次印象，从而为下



一步交际活动打下基础。

一 着装的原则

着装是仪表形象的外在表达。一个人的着装不但可以体现他的文化修养，还可以反映他的审美趣味，是一个人教养的真实写照。具体来说，着装既要自然得体、协调大方，又要遵守某种约定俗成的规范。

（一）干净整洁

首先，着装要干净。在任何情况下，着装都要避免肮脏和邋遢，不允许存在明显的污渍、油迹、汗味与体臭。有异味要勤于换洗，否则异味会令人生厌。

其次，着装要整洁。整洁原则要求做到以下三点：一是整齐、无褶皱；二是保持衣服无破损、无补丁；三是纽扣、拉锁等配件齐全。

（二）形成和谐的整体美

着装应当基于整体的考虑和精心的搭配，形成内在美与外在美相互呼应的整体美。着装的整体美构成因素是多方面的，包括人的形体和内在气质，服装饰品的款式、色彩、质地等。整体性原则要求着装的各个部分精心搭配，在整体上尽可能做到完美、和谐、得体。

（三）反映个性特征

每个人都是独立的个体，在选择衣物和搭配时，根据个人特点、风格、喜好以及场合需求，展现出独特的个人魅力和风采。一方面，在符合礼仪规范的前提下，在某些方面可体现与众不同的个性，但是切忌盲目追求时髦；另一方面，着装应与自身条件相适应，力求反映个人的个性特征。

（四）配合身份与环境

着装需要与个人的身份及所处的环境相协调。每个人在年龄、性别、职业身份等方面都有所不同，在着装时，必须首先考虑衣着是否适合自己。同时，也应依照具体场合的不同而加以区分。在正式场合，忌穿袒胸露背和过于短小的服装；在职业场合，着装要符合职业要求和职业规范。作为中职生，在学校应穿校服或者整洁、得体的服装，穿吊带衫、超短裙、拖鞋上课不仅影响个人形象，也与整体的校园文化环境不协调。



礼仪小贴士

TPOR 原则

“TPOR”是由“time”（时间）、“place”（地点）、“object”（目的）和“role”（角色）四个英文单词的首字母组成的。TPOR原则是国际通行的着装原则，具体是指人们在选择服装时，应兼顾时间、地点、目的及角色这四个要素。

（1）时间原则一般包含三层含义：一是指一天中时间的变化，二是指一年四季的不同，三是指不同时代的差异。

（2）地点原则又称环境原则，是指不同的环境需要与之相协调的服饰，以获得视觉与心理上的和谐感。

（3）目的原则是指服装要与穿着场合的气氛相匹配，以与欲达到的目的相一致。如参加签字仪式或重要典礼等活动，要让自己显得庄重、大方，表现出诚意或教养，着便装或打扮得过于花枝招展都不适宜，只有穿着合体的，质地、款式都庄重大方的套装才合适。

（4）角色原则是指人们在社会生活中的不同场合，扮演着不同的社会角色，大家应根据自己的身份、地位、职业特点、工作性质等因素，选择符合自身角色的服装。



二 着装的注意事项

服饰是一种无声的语言，展示着人的内在精神风貌和生活情趣。在着装时，需要注意色彩搭配、款式选择和配饰选择三个方面。

（一）色彩搭配

（1）上下装同色：穿着上下同一颜色的套装。可以利用样式、颜色不同的衬衣与同色套装搭配，表现出不同的风格，还可以借助饰品来点缀。

（2）同色系搭配：利用同色系中深浅、明暗度不同的颜色搭配（如深灰色与浅灰色搭配，棕咖色和卡其色搭配）。同色系搭配的整体效果比较协调。



(3) 对比色搭配：将不同明度的颜色（如白与黑）搭配在一起，形成对比，或将互补的颜色（如红与绿、黄与紫、蓝与橙）搭配并形成对比。如果对比色运用得当，会有令人耳目一新的亮丽效果，但如果运用不当，则会显得色彩凌乱、没有质感。

(4) 上装深下装浅搭配：这类搭配一般会使人显得活泼、飘逸，富有青春气息。

(5) 上装浅下装深搭配：这类搭配一般会使人显得沉着、稳重。



礼仪小贴士

色彩搭配小技巧

(1) 服饰的颜色（大面积色彩）一般不超过三种。

(2) 搭配讲究呼应协调。前后上下呼应，显示和谐统一的美感，使着装效果不至于显得单调。

(3) 多运用安全色进行搭配，使着装效果显得不那么突兀或俗气。黑、白、灰为无色系，是配色中的安全色，所以，无论它们与哪种颜色搭配，都不会出现大的问题。一般来说，某种颜色与白色搭配时会显得明亮，与黑色搭配时就显得灰暗。

(4) 服饰色彩还应与个人的身材、肤色等协调一致，如深色有收缩感，适宜肥胖者穿戴，而浅色有扩张性，身材瘦小者穿上后有丰腴的效果。

(二) 款式选择

1. 身材特点

每个人的身材特点都不同，因此需要根据自己的身材特点来选择合适的款式，例如，身材高挑的人可以选择修身的款式来突出身材优势，而身材较矮的人则可以选择高腰裤或 A 字裙等款式来拉长身材比例。

2. 个人风格

款式选择还需要考虑个人的风格喜好。有些人喜欢简约、大方的设计，

而有些人则更喜欢复杂、有层次感的款式。在选择服装时，要尊重自己的风格，并尝试在保持个性的同时融入时尚元素。

3. 场合需求

不同的场合需要选择不同的款式。例如：在正式场合，需要选择更为正式、得体的款式；而在休闲场合，则可以更加随意地选择款式和风格。

礼仪前沿

中国红传递“华夏衣冠”的礼仪文明

2022年2月4日，北京冬奥会开幕式隆重举行。中国体育代表团礼仪服饰“中国风采”以展现中国人民的精神面貌为目标，融实用美观为一体，文化与奥运辉映，传递中国特色，展现中国气派。

“中国风采”以红色为基调。红色是历届奥运会中国运动员出场服装的首选色彩，具有一定的代表性，表达中国奥运健儿们积极向上、勇于拼搏的无畏精神。作为中国传统礼仪最高等级的色彩之一，红色有利于突出热烈喜庆的氛围，彰显中国人民的热情、友好胸怀，表达出“华夏衣冠”的礼仪传统与文明。

在服装形制设计上，“中国风采”以简约为主，选用中式服装元素，结合西式服装剪裁方法，使服装整体兼备东方文化韵味与结构科学美，展现运动员的健康与活力。在整体搭配中，女运动员服装采用红色大衣配白色高筒靴，男运动员服装采用时尚米白色大衣配白色西裤、白色短靴。

（资料来源：《北京日报》，2022年2月5日，有删改）

（三）配饰选择

配饰在着装中扮演着点缀和补充的角色。适当的配饰能够提升整体造型的层次感，使服装更加丰富多彩。

1. 配饰选择的原则

在选择配饰时，应遵循一些原则（表2-2），从而为整体造型添色。



表 2-2 配饰选择的原则及其说明

原则	说明
数量原则	配饰对于着装应当起到锦上添花的作用，而不应成为炫耀财富与地位的工具，更不可贪多贪足。配饰建议不超过三件
质色原则	佩戴两种或者两种以上的饰品，要保证“同质同色”，即质地、色彩相同
搭配原则	选用配饰时应考虑所处的季节、场合、环境及与衣服质地的搭配。如穿考究的服装时，应佩戴较为贵重的饰品；若服装轻盈飘逸，饰品也应玲珑精致；穿运动服、工作服时不宜佩戴饰品
扬长避短原则	饰品的佩戴应与自身条件相协调，如体形、肤色、脸型、发型、年龄和气质等
习俗原则	佩戴戒指、手镯、玉坠等饰品时，要注意习俗和寓意

2. 常见饰品的佩戴方法

(1) 耳环。选择耳环时主要考虑自己的脸型、头型、发式等。下颌较尖的人应采用面积较大的扣式耳环，脸型较宽的人宜选择面积较小的耳环。

(2) 项链。项链的佩戴应与自己的体形、脸型、脖子的长度及衣服的颜色相配。体形较胖、脖子较短的人适合选择长项链，而身材苗条、脖子细长的人适合选择粗一些的短项链。

(3) 领带夹。选择领带夹时，一定要注意品质，粗劣的领带夹会降低西装整体的档次。正确使用领带夹，关键要注意领带夹的位置。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；对于六粒扣的衬衫，则应将领带夹夹在第四粒与第五粒纽扣之间。系上西装上衣的第一粒纽扣，尽量不要露出领带夹。

(4) 丝巾。挑选丝巾关注的重点是丝巾的颜色、图案、质地和垂坠感。挑选丝巾时应注意：如果脸色偏黄，不宜选用深红、绿、蓝、黄色丝巾；脸色偏黑，不宜选用白色、有鲜艳大红色图案的丝巾。

三 不同场合的着装礼仪

着装礼仪是一门实用性礼仪，日常场合与正式场合的着装礼仪存在显著

的差异。在日常场合中，人们可以更注重舒适性和个性化；而在正式场合中，则需更注重整洁得体、尊重场合以及细节方面的处理。

（一）日常场合的着装礼仪

日常场合的着装礼仪相对较为宽松，但仍需注意以下几点。

1. 舒适性和整洁性

日常着装首先要考虑的是舒适性，人们可以选择休闲、舒适的衣物，如T恤、牛仔裤、运动鞋等。日常着装需要保持整洁，避免穿着破旧或脏污的衣物。

2. 场合适宜性

虽然日常场合的着装礼仪较为宽松，但仍需根据具体场合选择合适的衣物。例如，同学聚会、生日宴会等轻松愉快的喜庆场合，男同学可以着夹克衫、牛仔服、T恤衫等，女同学的服装可以轻松洒脱些，套装、裙子颜色鲜艳一点也无妨。

（二）正式场合的着装礼仪

正式场合的着装礼仪要求比较严格，旨在展现个人的专业素养和尊重场合的态度。

1. 男士着西装礼仪

男士着西装如图 2-2 所示。

（1）西装的款式。西装按件数来划分，有套装西装和单件西装之分；按西装的纽扣来划分，有单排扣西装和双排扣西装之分；按适用场合来划分，有正装西装和休闲西装之分。正式场合应穿同质、同色的深色毛料套装。两件套西装在正式场合不能脱下外衣。按习惯，西装里不能加毛背心或毛衣。

（2）选好衬衫。穿西装要穿长袖衬衣，衬衫的面料应为高织精纺、纯毛面料或以棉、毛为主要成分的混纺衬衫；衬衫的颜色为单一色（白色为首选），应与西服颜



图 2-2 男士着西装



色协调；领口要挺括，同时要保持领口的整洁、无褶皱、无污垢、无油渍。衬衫下摆必须塞在西裤里，袖口必须扣上扣子，衣袖要长出西装上衣的衣袖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，衬衫领口可以不扣。

(3) 系好领带，戴好领带夹。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、款式和质量。领带的面料一般以真丝、纯毛为宜；领带的颜色一般要与西服的颜色相配，以光泽柔和、典雅朴素的领带为宜（表2-3）；不能选择简易式领带。领带的常用系法有平结、双环结、温莎结、交叉结等。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上端为宜，领带夹一般夹在第四粒与第五粒纽扣之间。

表2-3 西装与领带的配色

西装颜色	领带颜色	效果
黑色	银灰色、蓝色调或红白相间的斜条	庄重大方、沉着稳健
蓝色	蓝色、深玫瑰色、橙黄色、褐色	淳朴大方、素淡高雅
乳白色	红色、褐色	绅士典雅、光彩夺目
中灰色	砖红色、绿色、黄色调	雅致洋气、别有风采
米色	海蓝色、褐色	儒雅浪漫、风度翩翩

(4) 扣好纽扣。双排扣的西装要把纽扣全部扣上，以示庄重。单排两粒扣，只扣上面一粒纽扣；三粒扣则扣中间一粒，坐下时可解开。单排扣的西装也可以全部不扣。

(5) 穿好西裤。因西裤讲究线条美，所以穿西裤必须有中折线；长度以前面能盖住脚背，后边能遮住1厘米以上的鞋帮为宜，不能随意将西裤裤管挽起来。

(6) 穿好鞋袜。西装必须与皮鞋配套穿，在正式场合，皮鞋首选黑色或棕色；要保持皮鞋的光泽和洁净；要配上深颜色的中长棉袜，避免穿着挑丝、有洞、白色和透明的袜子。



礼仪小贴士

“三个三”原则

1. 三色原则

穿西装的时候，全身的颜色不能多于三种，包括上衣、裤子、领带、鞋子、袜子在内，全身颜色应该在三种之内。

2. 三一定律

重要场合穿西装套装时，鞋子、腰带、公文包（钥匙、手机等通常放在公文包中）是一种颜色，而且首选黑色。

3. 三大禁忌

第一，袖子上的商标没拆；第二，在重要场合穿夹克、穿半袖，没穿西装打领带；第三，穿不与西装配色的白色或者浅色袜子。

2. 女士着职业装礼仪

（1）以职业套裙为宜，裙子长度在膝盖以上2~5厘米长最好，可以表现出女士干净、利落和优雅的感觉（图2-3）。颜色的选择方面，要注意以下几点：职业套裙的最佳颜色是黑色、灰色，另外还有藏青色、暗红色、灰褐色等选择，花纹上可以选择方格的、花的、条纹的等。

（2）衬衣的面料以纯棉、雪纺为宜；色彩可以是常规的白色、浅蓝、浅黄等。衬衣下摆塞入西装裙内。内衣的颜色以肉色或浅色为宜，如夏季衬衣外穿，内衣颜色与衬衣颜色以相近为宜。

（3）鞋以高跟、半高跟黑色皮鞋为宜，也可选择与着装色彩一致或相近的皮鞋。袜子选择长筒袜或连裤袜（忌光脚），颜色以肉色、黑色为宜。职业女士穿正装的时候，千万不要穿带网眼的丝袜。



图 2-3 女士职业套裙



礼仪典故

规、矩、绳、权、衡

在我国古代，服饰具有道德规范作用。深衣的这一特色最为显著。它不仅设计典雅美观，而且具有深厚的儒家文化内涵和道德教化意蕴。《礼记·深衣》记载，深衣的裁制方式蕴含多种意义：“制十有二幅，以应十有二月”，深衣由十二幅布做成，象征一年有十二个月；“袂圜以应规”，圆形的袖口象征圆规；“曲袷如矩以应方”，衣领像方矩，象征方正；“负绳及踝以应直”，背缝直如墨绳，长达脚踝，象征直道而行；“下齐如权、衡以应平”，裳的下缉像秤锤秤杆，象征公平。

深衣“规、矩、绳、权、衡”的设计形制，每一个细节无不是道德的告诫。“规者，行举手以为容。”用袖口象征圆规，是因为人们行为举止都通过“举手”来表示，提醒人们要守规矩，依礼而行。“负绳抱方者，以直其政，方其义也。”背负着绳，胸怀着矩，是让人依道而行，为政不偏，以义行事，直而且方。“下齐如权、衡者，以安志而平心也。”裳的下缉如秤，提醒人们要安定志向，平衡心情。

（资料来源：中国孔子网，2023年4月12日，有删改）

第三讲

仪态



礼启新思

一段“北京环球影城威震天发飙”的视频曾引起热议。视频中，一名游客在上台准备和威震天互动合影前，对威震天比出了“竖中指”的手势。威震天随后说：“你这个手势太不礼貌了，你的爸爸妈妈没教过你吗？”这一“互动”引发了不小的争议：有网友觉得，在公众场合比出不雅手势，无论如何都不合适；也有人觉得，威震天本来就是反派角色，也许是游客在表达自己对反派角色的反感，没必要这么严肃看待。

思考

你认为这名游客的举动恰当吗？在公众场合，我们应遵循哪些仪态礼仪？

古人云：“站如松，坐如钟，行如风，卧如弓。”仪态包括站姿、走姿、坐姿、蹲姿等，是一种无声的语言。仪态美是指人的举止和姿态所显现出的美，这种美是人类把自身作为审美对象进行自我观照的结果，也是人类按照美的规律实现自身外在改造的结果。

一 仪态的重要性

仪态能真实地反映一个人的素质、受教育程度和值得信任的程度，有时其效果甚至超过有声语言，这就是所谓的“此时无声胜有声”。良好的仪态常常给人以亲切、大方、优雅之感，不仅可以塑造美好的形象，还可以使各种礼仪表现得更充分。



（一）仪态与个人气质的展现

1. 塑造良好形象

仪态是塑造个人形象的关键要素之一。优雅的站姿、坐姿和走姿，能够展现出个人的自信与从容，给人留下深刻而积极的印象。这种良好的形象不仅有助于提升个人的自我价值感，还能在无形中增强他人对自己的信任与尊重。

2. 反映内在素质

仪态不仅仅指外在的肢体动作，更是个人内在素质与修养的反映。一个人的仪态往往能够透露出其性格、教育背景和生活态度等信息。因此，培养良好的仪态可以更加真实地展现个人的内在美与独特气质。

3. 提升个人魅力

优雅的仪态能够增添个人的魅力与风采。无论是在职场、社交场合还是日常生活中，一个仪态得体的人总能吸引更多的目光与关注。这种魅力不仅来自外表的吸引力，更源于内在气质的流露与展现。

（二）仪态礼仪在社交中的作用

1. 促进沟通与交流

在社交活动中，良好的仪态礼仪是沟通与交流的重要桥梁。通过遵循一定的礼仪规范，如礼貌的微笑、得体的举止等，营造出和谐、融洽的交流氛围，有助于增进彼此之间的理解与信任。

2. 体现尊重与礼貌

仪态礼仪不仅是对他人的尊重，也是对自己的尊重。在社交场合中，遵循礼仪规范能够展现出个人的文明素养与教养水平，从而赢得他人的尊重与认可。这种尊重与礼貌的传递，有助于构建积极、健康的人际关系。

3. 增强社交效果

良好的仪态礼仪能够增强社交活动的效果，提高效率。通过得体的举止与优雅的谈吐，更加有效地传达信息、表达情感，从而达成合作、建立友谊或实现其他社交目的。这种高效的社交能力对于个人的职业发展、社会融入

等方面都具有重要意义。

礼仪前沿

亚运会颁奖礼仪训练“细到指尖”

杭州亚运会开幕前，来自各个高校的亚运会志愿者历经层层筛选，进行为期一个月的全封闭式亚运会颁奖礼仪集中训练。

站姿、体态、表情、手位、转体、行进、动态手势组合、整体流线展示……训练项目一天一天叠加。小到站姿，大到全套流程，在普通观众看来一个不过一分钟的简单颁奖动作，在礼仪志愿者眼中却是细节满满，不容含糊。

一个简单的伸手“请跟我来”动作，手臂要以肩关节为轴向前伸出，指尖要朝前，手臂伸出去展平 160° 至 170° ，双脚站立小八字，角度要小于 15° 。

表情管理对于颁奖礼仪志愿者而言是一大考验。不只是简单的微笑，表情管理还包括临时反应能力和情绪控制能力的训练，当出错时也要面色不改，淡定从容，绝对不能在镜头前透露出紧张、犹豫的神情。

力量对于颁奖礼仪而言也很重要。四块奖牌相当于四瓶矿泉水的重量，志愿者每天都要练习托举矿泉水。台上托举一般需要十五分钟，因此在台下就要练习三十分钟甚至更长的时间。为了能够保证上台时的好状态，志愿者的日常训练中還安排了体能、健美操等活动，以锻炼队员们的身体协调性和韵律感。

辛苦的训练过程并没有难倒志愿者，在他们看来，服务亚运会是一件非常有意义的事。

（资料来源：人民网—浙江频道，2023年8月24日，有删改）

二 身体语言的优雅表达

人们的面部表情、体态变化、行走站立、举手投足都可以表达思想感情。



仪态礼仪体现在以下几个方面。

(一) 站姿

1. 标准站姿

“站如松”是优美站姿的真实写照，正确的站姿要求头正、肩平、臂垂、躯挺、腿并，身体重心主要支撑于脚掌脚弓上，从侧面看，头部与肩部、上体与下肢应在一条垂直线上（表 2-4）。

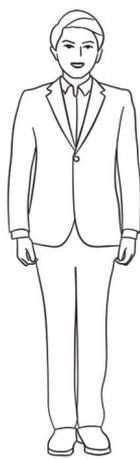
表 2-4 标准站姿对不同部位的要求

部位	要求
头部	抬头，双目向前平视，嘴唇微闭，面带微笑，动作自然平和
肩部	双肩舒展平齐，稍微下沉，身体有往上提的感觉，呼吸自然
身躯	挺胸收腹，立腰，精神饱满
双臂	放松，自然下垂于身体两侧
双手	双手置于身体两侧
双脚	双腿直立，身体重心在两脚之间

女士的双手也可交叠放于腹部，双膝和双脚要靠紧，双脚也可调整成 V 字形或 T 字形；男士的双脚脚尖可稍分开，但距离不宜超过肩宽，双脚也可调整成 V 字形（图 2-4）。



(a) 女士站姿



(b) 男士站姿

图 2-4 标准站姿

2. 站立时的注意事项

- (1) 站立时，切忌东倒西歪、无精打采，懒散地倚靠在墙上、桌子上。
- (2) 不要低着头、歪着脖子、含胸、端肩、驼背，因为这样显得人精神欠佳。
- (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) 站姿是相对静止的，不宜频繁乱动，身体不要下意识地做小动作。
- (5) 在正式场合，不要将手插在裤袋里面，切忌双手交叉抱在胸前或是双手叉腰。
- (6) 与他人面对面交流时，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。

3. 站姿的训练方法

(1) 顶书训练。把书本放在头顶中心，为使书不掉下来，头、躯体自然会保持平衡。这种训练方法可以纠正低头、仰脸、头歪、头晃及左顾右盼的毛病。

(2) 靠墙训练。九点靠墙，即后脑、双肩、臀、小腿、脚跟的九个点紧靠墙面，并由下往上逐步确认姿势要领。

(3) 对镜训练。每人面对镜面，检查自己的站姿及整体形象，看是否歪头、斜肩、含胸、驼背、弯腿等，发现问题及时调整。

(4) 背靠背训练。两人一组，背靠背站立，两人的后脑、肩部、臀部、小腿、脚跟紧靠，并在两人的肩部、小腿相靠处各放一张卡片，不能让其滑动或掉下。这种训练方法可使后脑、肩部、臀部、小腿、脚跟保持在一个水平面上，使之有一个比较完美的形态。

(二) 走姿

1. 正确的走姿

正确的走姿如图 2-5 所示。

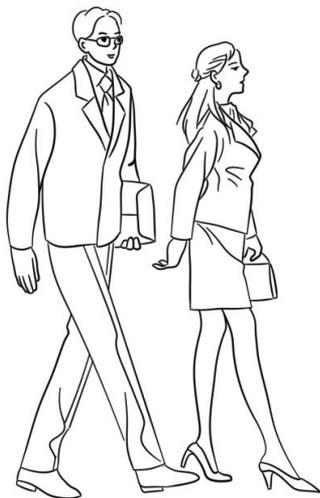


图 2-5 正确的走姿



保持正确的走姿应注意以下要点。

(1) 行走：上身应保持挺拔的身姿，双肩保持平稳，双臂自然摆动，摆动时手臂距离身体 30 ~ 40 厘米为宜。

(2) 腿部：大腿带动小腿，脚跟先着地，保持步态平稳。

(3) 步伐：均匀、节奏流畅的步伐会使人显得精神饱满、神采奕奕。

(4) 步幅：步幅大小应根据身高、着装与场合的不同而有所调整。女士在穿裙装、旗袍或高跟鞋时，步幅应小一些；相反，穿休闲长裤时步幅就可以大些，凸显穿着者的靓丽与活泼。女士在穿高跟鞋时尤其要注意挺直膝关节。

2. 走路时的注意事项

(1) 两臂自然摆动，不左右摇摆，手腕也要配合，手掌向内，以身体为重，前后摇摆，但弧度不能太大。

(2) 姿态自然，全身协调，不要死板僵直地前进，走得自然方能显示出走路的姿态美。

(3) 多人一同行走时，不要勾肩搭背、奔跑蹦跳，或者大声喊叫。

3. 走姿的训练方法

(1) 摆臂训练。身体直立，以肩为轴，双臂前后自然摆动。注意摆动的幅度适度，纠正双肩过于僵硬、双臂左右摆动的毛病。

(2) 步位步幅训练。在地上画一条直线，行走时检查自己的步位和步幅是否正确，纠正“外八字”“内八字”及脚步过大或过小的毛病。

(3) 稳定性训练。将书本放在头顶中心，保持行走时头正、颈直、目不斜视。

(4) 协调性训练。配以节奏感较强的音乐，行走时注意掌握好走路的速度、节拍，保持身体平衡，双臂摆动对称，动作协调。

(5) 侧身步训练。髋部朝向前行的方向，上身稍向右转体，进行行走训练；髋部朝向前行的方向，上身稍向左转体，进行行走训练。

(三) 坐姿

1. 正确的坐姿

正确的坐姿（图 2-6）能给人一种沉着、稳重、冷静的感觉，也是展示自

己气质与修养的重要形式。因此，要“坐有坐相”，坐姿应端正、舒展、大方。

在日常学习和工作中时刻保持正确的坐姿，要做到以下几条。

(1) 入座轻而稳，走到座位前，转身，轻稳地坐下。

(2) 面带笑容，双目平视，嘴唇微闭，微收下颌。

(3) 双肩平正放松，两臂自然弯曲，放在膝上。

(4) 立腰、挺胸、上身自然挺直。

(5) 双膝自然并拢，双腿正放或侧放。

(6) 坐满椅子的三分之二，脊背轻靠椅背。

(7) 与人交谈时，可以侧坐，此时上体与腿同时转向一侧。

(8) 离座时，自然稳当。



图 2-6 正确的坐姿



礼仪典故

原壤夷俟

一次，孔子和他的学生们从外面回来，刚一进门，就看见自己的老友原壤两腿前伸、岔开着，懒散地坐在席上等着他，气得孔子当场训斥道：“幼而不孙弟，长而无述焉，老而不死，是为贼。”

大概意思是说，你看看你啊，从小不守礼，不懂规矩，对兄长、朋友也不尊敬。等长大了，该有些长进了吧，可没想到，你还是老样子，那么不懂礼。对家庭、对社会也没有什么贡献，没有什么可以称道的。这也就罢了，你有幸活到现在，都一大把年纪了，何况你还是一名知识分子，仍然这么不守礼。唉，看看你自己，这和田里的害虫有什么两样。

孔子边说边用手杖敲了敲原壤伸着的腿，一来是提醒原壤，在年轻人面前，你摆出这么一副粗俗无礼的样子，影响多不好；二来也是顺便给身边的学生们看的，希望他们日常的行为举止要恭敬有礼。

(资料来源：新京报书评周刊，2021年11月29日，有删改)



2. 坐姿的注意事项

(1) 避免摆动身体、抖腿踢脚。避免坐立不安、左右晃动、前倾后仰或双手扣住膝盖不停晃动。

(2) 不要把双腿分得太开或伸得很长，双脚不要在座位下方纠缠。

(3) 不要高架“二郎腿”或“4”字形腿(图 2-7)，不良坐姿会对身体健康造成危害；不要把脚架在椅子、沙发扶手上或茶几上。

(4) 身体保持平稳，不要把桌椅及身边衣物弄响，惊动他人。

(5) 避免让整个人陷在座位当中。特别是在坐大沙发时，不要把背部完全靠在座位上，那样会给人慵懒的感觉。

(6) 避免坐时手中不停地摆弄东西，如头发、饰品、手指、戒指。

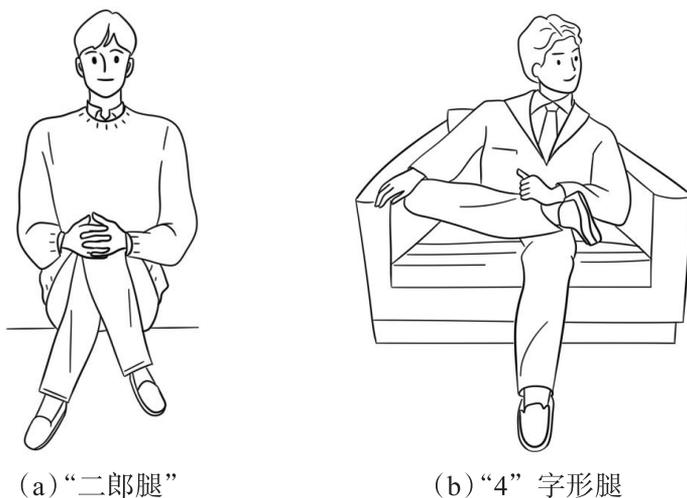


图 2-7 不良坐姿

3. 坐姿的训练方法

(1) 练习入座。可选用不同高度的座椅，如课椅、沙发、吧凳进行练习。按规范动作入座(从椅子的左侧入座)。

(2) 练习离座。离座时，注意速度适中，注意腰背直立。

(3) 练习坐姿。在不同高度的椅子、沙发上进行练习。训练时，强调上体的挺拔，女士双膝并拢，男士双膝分开但幅度不应过大。注意不同坐姿要求的准确度。

（四）表情

表情是指人的面部情态，包括目光和各种神态。在人际交往中，表情能够反映出一个人思想、情感及心理活动的变化。一般而言，个人表情礼仪的基本要领是面带微笑，并注意恰当的目光交流。

1. 微笑

微笑是一种令人感到愉快的面部表情，展示着真诚和友善，可以缩短与他人之间的心理距离，为沟通和交往营造出和谐氛围。一般情况下，人在微笑时应当目光柔和，双眼略微睁大；眉毛自然舒展，微微向上扬起；鼻翼张开，脸颊收拢；嘴角上翘（图 2-8）。

微笑的基本技巧有以下四个。

（1）调动五官运动，嘴角上扬，眉毛上扬并稍弯，嘴微开，上牙微露形成微笑，脸部肌肉应放松舒展。

（2）微笑时眼睛里应自然流露出一种真诚、关切的神情。

（3）微笑要与语言结合，声情并茂。

（4）微笑时的仪表、举止要和谐。

2. 眼神

在人际交往过程中，眼神应是亲切、和蔼、坦然、有神的。

（1）注视时间。与他人沟通时，注视对方时间的长短非常重要。如谈话时间较短，我们需要全神贯注地注视对方，以此表达出对对方的重视与尊重；如谈话时间较长，与对方目光接触时间占彼此谈话时间的三分之二，这样比较自然、有礼貌。

（2）注视角度。与他人交流时，一般采用平视的角度，表示出双方地位的平等；目光要集中注视对方，不要游移视线。

（3）注视区域。场合不同，注视的目的不同，注视的区域也就不同。一



图 2-8 微笑



般分为公务注视、社交注视、亲密注视，注视的区域如图 2-9 所示。

①公务注视：常用于学生对老师、下级对上级的场合，表示敬畏、尊敬和期待。注视的位置在对方眼睛下沿线与额头中间连成的三角形区域内。

②社交注视：这是在各种社交场合中使用最频繁的注视方式，表示理性、坦诚、平等、自信等。注视的位置在对方的眼睛上沿线与鼻尖之间连成的三角形区域内。

③亲密注视：这是亲人、恋人之间使用的注视方式，用于表达爱意、激发感情等。注视位置是从双眼外侧到胸部连接的三角形区域内。非亲密关系的人之间不可注视此区域。

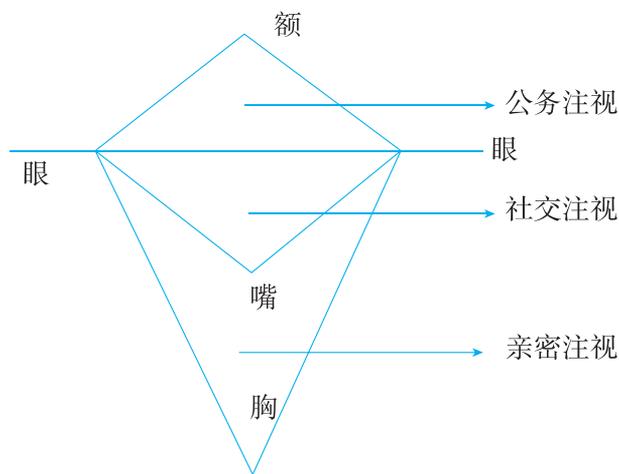


图 2-9 注视的区域



礼仪小贴士

眼神礼仪的注意事项

- (1) 不能对关系不熟或关系一般的人长时间注视，把握注视对方的时间。
- (2) 眼睛转动的幅度不能过快或过慢。
- (3) 不能眯视、斜视、瞟视、瞥视。
- (4) 当对方说了错误的话正在拘谨害羞时，不要马上转移视线，而要用亲切、柔和、理解的目光继续看着对方。

（五）手势

1. 指示手势

指示手势是指用以引导来宾，指示方向的手势。常用的指示手势如下。

（1）横摆式（图 2-10）。以右手臂从体侧或前方抬起，五指并拢，掌心略向上，右手先指向客人身体中端，再平行划向所指方向，同时说：“请往这边走！”待客人离去后再将手臂收回。

（2）曲臂式（图 2-11）。手臂弯曲，由体侧向体前摆动，手臂高度在胸部以下，同时说：“您请进！”适用于请人进门。

（3）斜臂式（图 2-12）。手臂由上向下斜伸摆动，同时说：“您请坐！”适用于请人入座。

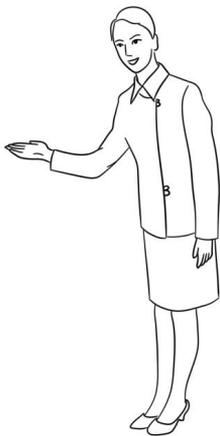


图 2-10 横摆式



图 2-11 曲臂式

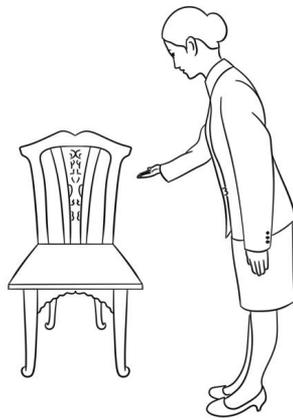


图 2-12 斜臂式

2. 接递物手势

接物时要恭恭敬敬地双手接过，并致谢。递物时应当做到相互尊重、相互注视、双手递物。

不同物品的接递原则如下。

（1）学生接递老师作业。学生把作业交给老师时，应该将作业的正面朝上，用双手递上。接过老师递给自己的作业时，同样要用双手，并对老师说声“谢谢”。

（2）接递较锋利的东西。递笔、刀、剪刀之类尖利的物品时，需将尖端



朝向自己，而不要指向对方。

(3) 接递茶水。招待客人用茶时，往往用一只手握茶杯把或扶杯壁，另一只手托杯底，并说“请用茶”。若茶水较烫，可将茶杯放到客人面前的茶几上。如果接主人敬上的茶，应站起身，伸出双手，并说“谢谢”。



礼仪小贴士

社交场合中要避免出现的手势

(1) 反复摆弄自己的手指，或手在桌上乱写乱画、玩饰物等动作，会给人一种无聊的感觉。

(2) 与人交谈时，当众抓头发、搔头皮、掏耳朵、抠鼻子、剔牙齿等，会给人以不卫生、缺乏教养的印象。

(3) 与人交谈，谈到自己时，不要用手指自己的鼻尖，应将手掌按在胸口上，以示斯文礼貌；谈到别人时，切忌用手指指点，因为伸出手指对对方指指点点，是对对方的轻蔑与指责。

(4) 双手抱头，会给人一种目中无人的感觉。

(5) 手插口袋，会让人觉得工作上态度懒散。

礼仪实践

模拟家长会



活动目的

- (1) 了解并掌握接待家长的礼仪规范，包括着装、手势、面部表情等方面的礼仪知识。
- (2) 提升语言表达、团队协作和应变能力。

活动过程

- (1) 自由分组进行情景创作，内容围绕家长会接待工作展开，包括引导家长签到、引导参观、介绍班级情况、交流讨论等环节。
- (2) 抽签选取不同的角色，如家长、接待员、引导员、讲解员、班主任、各科老师、学生代表等，未抽中角色的学生担任观众。
- (3) 根据需要，准备必要的道具和服装，如签到表、引导牌、讲解稿、校服等。
- (4) 按照角色进行表演，观众负责在表演结束后做出评价。

活动要求

- (1) 在表演过程中，可以设计一些互动环节，如家长提问、学生回答等。
- (2) 所有同学应投入角色，遵守不同角色的礼仪规范。
- (3) 担任观众的同学在观看时，要同步记录表演者的优缺点，并做出客观评价。

活动评价

活动结束后完成表 2-5。

表 2-5 活动评价表

活动中我的收获	
---------	--



续表

自我评价	评星：☆☆☆☆☆ 评语：
同学评价	评星：☆☆☆☆☆ 评语：
教师评价	评星：☆☆☆☆☆ 评语：