

● 21世纪高等院校公共选修课教材



礼仪与形象塑造

主编 谭洛明 徐红



中山大学出版社

21 世纪高等院校公共选修课教材

礼仪与形象塑造

主	编	谭洛明	徐 红	
副	主	姜汉芸	张 勇	熊小萍
编	委	李 华	苏丹洁	张团燕
		叶 晖	叶 铭	张玉漫
		周俊玲		

中山大学出版社

· 广州 ·

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

礼仪与形象塑造/谭洛明, 徐红主编. —广州: 中山大学出版社, 2008. 2

ISBN 978 - 7 - 306 - 03021 - 4

I. 礼… II. ①谭… ②徐… III. ①礼仪—基本知识 ②个人—修养—基本知识 IV. B891.26 B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 195284 号

出 版 人: 叶侨健

策划编辑: 嵇春霞

责任编辑: 嵇春霞

封面设计: 姚友毅

责任校对: 张 辉

责任技编: 何雅涛

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部: (020) 84111996, 84113349

发行部: (020) 84111998, 84111160

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: 020 - 84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 广州市新明光印刷有限公司

规 格: 787mm × 960mm 1/16 13.75 印张 1 插页 240 千字

版次印次: 2008 年 2 月第 1 版 2008 年 2 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元 印数: 1 - 6000 册

本书如有印装质量问题影响阅读, 请与出版社发行部联系调换



着装要注重色彩、
饰品等的搭配



化妆要根据脸型与肤
色，强调个性，妆出
自然



典雅盘发：珍珠发饰
与耳环、项链烘托出
优雅韵味



巧用精致小发饰可打破
直发一成不变的沉闷



艺术熏陶可培养高雅的气质和
热情开朗的性格



朝气蓬勃、清新高雅的大学生形象



剪彩礼仪准备工作



颁奖礼仪现场



褐色的成熟与低调在此
显现出睿智与古典



红色中式旗袍为热情开朗的
李华摘下2000年亚姐桂冠
立下功劳



黑色套装显示出高贵与神
秘，又不失高雅与权威



宝蓝色透射出智慧、静谧、
富贵和高雅



绿色是大自然赋予的青春
活力与气息



黑白搭配清爽、帅气，
充满个性



灰色显示出职业女性的成熟、
内敛、尊贵和典雅



头饰与发型合理搭配才能
相得益彰



教师授课穿戴得体，风度
儒雅

序

重视人的全面发展，提高国民素质，已成为 21 世纪世界性教育改革的潮流。正是从这样一个历史的、战略的、宏观的高度，《面向 21 世纪教育振兴行动计划》提出了素质教育的要求。素质教育是我国当代教育的重要决策，对培养高素质人才有着重要的意义。

对人的全面发展及素质教育的探讨已有悠久的历史。我们的祖先早就提出“六艺”的要求，即礼、乐、射、御、书、数。其中，礼为首，可见其重要程度。礼仪是在人际交往中，以一定的、约定俗成的程序与方式来表现的律己与敬人的过程。礼仪涉及穿着、交往、沟通、情商等内容。从个人修养角度看，礼仪是一个人内在修养和素质的外在表现；从交际角度看，礼仪是人际交往中的一种艺术，是人际交往中约定俗成的示人以尊重、友好的习惯做法；从传播角度看，礼仪是在人际交往中进行相互沟通的技巧。因此，把礼仪作为形象塑造的切入点，符合当前人们的审美需求和审美习惯。

《礼仪与形象塑造》从礼仪与形象塑造的角度出发，以美学理论为依照，结合当今社会的生活方式和流行趋势，其目的就是要从外在美和内在美两个方面对人进行审美素质训练。而在训练过程中，如果说外在美是人的静态物质的形象外观，动态美是人的动态物质活动的感性现实，那么，内在美则是前两者的心理基础和内在依据。同任何事物一样，美也是形式与内容相互依存、相互作用、辩证统一的有机体。没有形体美、行为美、风度美等形象直观的美，或许就没有内在美乃至人性美。既要充实美的内在精神，又要重视美的外在表现，努力达到内在美与外在美的统一，使人的一切更加完美，这应该成为每一个现代人的最高追求目标。因为，人性美的塑造，归根结底是人类自己才能承担和完成的使命。

当今社会需要高素质的复合型人才，“礼仪与形象塑造”作为一种新

的课程，它契合了现代人群的生理、心理以及对整体美的需求。《礼仪与形象塑造》的作者提出了“内外兼修、全面塑造”的新观点，把礼仪与形象塑造作为塑造人们追求高标准美的目标，把“礼训”与“形塑”作为培养新型人才的必修课，这是值得我们提倡的。尤其是在当前“应试教育”还客观存在的情况下，该书的作者将无形的美的素质教育从有形的形象美的塑造开始引导，通过外在形象塑造、内在品质修养、交际礼仪、语言表达与艺术鉴赏五个方面对高素质人才提出培养方案，不愧是一种大胆的尝试。我鼓励他们探索，并希望他们成功。

广东省社科院党组书记、研究员
广东省城市社区建设研究会会长 李子彪
2008 年 1 月

目 录

序	李子彪 (1)
第一章 外在形象塑造	(1)
第一节 优雅仪态	(1)
一、站姿	(1)
二、坐姿	(5)
三、蹲姿	(8)
四、行姿	(8)
五、手势	(11)
六、人际交往距离	(12)
第二节 得体表情	(15)
一、眼神	(15)
二、微笑	(16)
第三节 仪容仪表	(18)
一、仪容仪表整洁自照	(18)
二、皮肤保养	(19)
第四节 女性化妆	(22)
一、化妆原则	(23)
二、化妆的基本步骤	(24)
三、化妆技巧	(25)
四、不同脸型的化妆	(26)
五、场合妆容	(28)

第五节 发型	(29)
一、头发整洁	(29)
二、男性发型	(30)
三、女性发型	(31)
第六节 服饰	(35)
一、场合着装	(36)
二、服装色彩搭配	(39)
三、求职女装	(41)
[综合实训——仪容仪表训练]	(43)
训练一：淡妆	(43)
训练二：服饰搭配	(44)
训练三：微笑	(44)
训练四：形体	(45)
 第二章 内在品格修养	(46)
第一节 善待他人 宽容为怀	(46)
一、善待他人	(46)
二、宽容为怀	(47)
三、克制不良情绪	(48)
四、稳重处世	(49)
五、镇定自如，头脑清醒	(50)
第二节 戒急容忍 谨慎仔细	(51)
一、戒急容忍	(51)
二、尽善尽美	(52)
三、把小事也做到最好	(53)
第三节 人格魅力	(53)
一、人格魅力的具体表现	(54)
二、如何塑造人格魅力	(54)
第四节 内在品格	(55)
一、伟人品格内化训练	(55)
二、胆识训练	(55)
三、磨练毅力	(56)



四、追求卓越品格	(58)
五、自我激励	(59)
第三章 交际礼仪	(62)
第一节 校园礼仪	(62)
一、课堂礼仪	(62)
二、校园场景礼仪	(63)
三、宿舍礼仪	(64)
四、图书馆礼仪	(65)
五、食堂礼仪	(65)
六、家教礼仪	(66)
七、学生干部礼仪	(66)
八、学术报告会出席礼仪	(67)
九、学位授予仪式礼仪	(68)
第二节 交往礼仪	(69)
一、称呼	(69)
二、名片	(71)
三、介绍	(73)
四、致意	(74)
五、见面礼	(74)
六、拜会	(77)
七、交谈	(78)
八、聆听	(79)
第三节 电话礼仪	(80)
一、拨打电话	(80)
二、接听电话	(81)
三、代接电话	(82)
第四节 接待礼仪	(84)
一、接待	(84)
二、送别	(85)
三、会见与会谈	(86)

第五节 饮食礼仪	(88)
一、宴请	(88)
二、中餐	(92)
三、西餐	(93)
四、饮用	(96)
第六节 馈赠礼仪	(97)
一、确定馈赠目的	(98)
二、选择礼品	(98)
三、掌握馈赠礼节	(99)
第七节 出行礼仪	(100)
一、行走	(100)
二、乘飞机	(100)
三、乘火车	(101)
四、乘轮船	(101)
五、乘地铁	(101)
六、乘公共汽车	(102)
七、乘小车	(102)
八、乘电梯	(102)
九、自驾车	(103)
十、骑自行车	(103)
第八节 庆典娱乐礼仪	(104)
一、庆典策划	(104)
二、出席庆典	(104)
三、剪彩	(104)
四、舞会	(107)
五、音乐会	(108)
第九节 求职礼仪	(109)
一、面试准备	(109)
二、面试姿态	(110)
三、面试仪表	(110)
四、面试礼仪	(111)



第十节 工作礼仪	(112)
一、办公室礼仪	(112)
二、与同事相处	(112)
三、与上司相处	(116)
四、如何应对工作中遇到的特殊问题	(120)
第十一节 涉外礼仪	(127)
一、涉外礼仪的原则	(127)
二、涉外问候礼仪	(128)
三、涉外宗教礼仪	(130)
四、涉外习俗礼仪	(131)
五、涉外宴请礼仪	(132)
[综合实训]	(133)
训练一：人际沟通训练	(133)
训练二：见面礼仪训练	(134)
训练三：交际礼仪训练	(135)
 第四章 语言表达	(136)
第一节 影响语言表达的非语言因素	(136)
一、影响语言表达的心理因素：羞怯	(136)
二、无声的语言：肢体语言	(138)
三、真情实感助成功	(138)
第二节 提高语商能力	(139)
一、遵循原则，提高语商	(139)
二、完善能力，提高语商	(140)
三、提高语言表达能力的途径	(141)
四、培养良好习惯，提高语言表达能力	(142)
五、讲究策略，拓展语商	(143)
第三节 口才训练	(143)
一、快速朗读训练	(144)
二、背诵训练	(145)
三、发声训练	(146)
四、复述训练	(148)

五、模仿训练	(149)
六、描述训练	(150)
七、角色扮演训练	(151)
八、讲故事训练	(151)
第五章 艺术鉴赏	(153)
第一节 音乐艺术	(153)
一、音乐的分类	(153)
二、声乐	(154)
三、西洋主要乐器	(158)
四、中国主要乐器	(161)
五、中国民族音乐	(164)
六、中国戏曲音乐	(166)
七、交响乐	(171)
八、歌剧及赏析	(174)
九、音乐剧	(175)
十、流行音乐	(176)
第二节 舞蹈艺术	(178)
一、芭蕾舞	(178)
二、民族舞	(180)
三、古典舞	(182)
四、现代舞	(183)
五、街舞	(184)
六、体育舞蹈	(184)
第三节 绘画艺术	(188)
一、中外绘画分类	(188)
二、中国绘画特点	(189)
三、西洋油画主要技法	(189)
第四节 雕塑艺术	(191)
一、圆雕	(191)
二、浮雕	(191)
三、透雕	(191)



目
录

四、木雕	(192)
五、石雕	(192)
六、玉雕	(192)
第五节 书法应用	(192)
一、书法艺术特征	(193)
二、笔迹分析	(196)
三、签名艺术	(197)
[综合实训]	(205)
训练一：签名技巧	(205)
训练二：书法研习	(205)
训练三：书法作品	(205)
参考文献	(206)
后记	(208)

第一章 外在形象塑造

人与人之间的接触，相互给予对方的印象首先是外在的，而非内在的。假如给人的第一印象不好，又怎能获得别人的好感、尊重和接近的机会？日常生活中，不修边幅而遭到冷落真实例子比比皆是。一个人若想增进人际吸引，则应作相应的形象修饰；而塑造个人形象的第一步，就是从自己外形条件的实际出发，结合所处的场合环境和自身的身份，寻找出适合自己的外在形象，进而有意识地进行美化。

第一节 优雅仪态

仪态，指的是人的姿势、举止和动作，它概括了一个人日常活动的全部，如站坐的姿势、走路的步态、说话的声音、脸部的表情等。从一个人的仪态即可以判断其气质、学识、品质、职业、性格、教养和受教育程度等等。优美的仪态能给人一种赏心悦目的感觉，留下美好的印象，使人际交往更加顺利。

一、站姿

（一）站姿要求

1. 头要正，下颌微收，双目平视，双肩舒展下沉、自然放松。
2. 双腿直立，两膝并拢，双肩平直、舒展。女性双腿紧靠，双脚稍微前后错开，距离不超过半个足掌；男性可两脚微分，但不宜超过肩宽。
3. 挺胸提颈、收腹立腰，收紧臀部肌肉，将重心向上升。
4. 双臂在体侧自然下垂，五指并拢，自然弯曲，中指压于裤缝。女性双手也可在体前相握，右手放在左手上，贴在腹部。在非正式场合，男性可把双手放在背后，右手握住左手紧贴臀部。
5. 正式场合不要抱臂、耸肩、抖足、袖手、双手叉腰及双手插在口袋里。站累时，可以单腿后撤半步，身体重心可前后移动，但双腿必须保持直立。

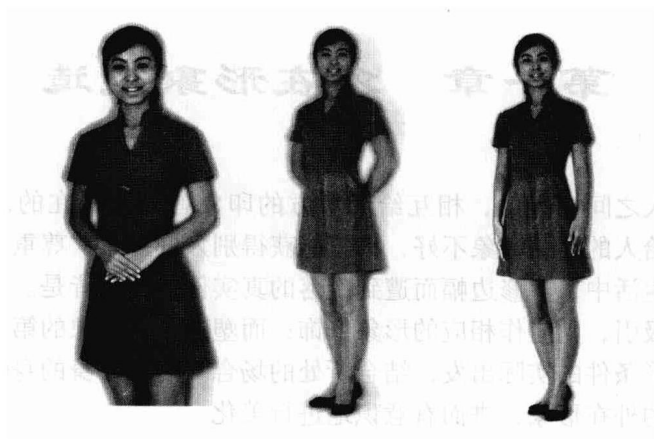


图 1-1 女性正确的站姿



图1-2 男性错误的站姿



图1-3 男性正确的站姿

温馨提示：站姿应给人挺拔笔直、精力充沛、积极进取、轻松自然、舒展俊美、充满自信的感觉。女性站姿体现优美；男性站姿体现稳健。



（二）透过站姿看性格

1. 站立时习惯把双手插入裤袋的人——不轻易向他人袒露内心，城府较深；性格偏于内向、保守；警觉性极高，不肯轻信他人。

2. 站立时常把双手置于臀部的人——自主性强，具有驾驭一切的魅力，处事认真而绝不轻率，但比较固执。

3. 站立时喜欢把双手叠放于胸前的人——不太好接近，与非常熟的朋友也保持一定的距离，但他们不屈不挠，性格坚强，不轻易向压力、困境低头。

4. 站立时将双手握置于背后的人——人缘不太好，其性格特点是尊重权威，奉公守法，极富责任感，最大的优点是富有耐性。

5. 站立时习惯把一只手插入裤袋，而另一只手放在身旁的人——性格复杂多变，有时极易与人相处，推心置腹；有时则冷若冰霜，对人处处提防。

6. 站立时两手双握置于胸前的人——性格表现为成竹在胸，对自己的所作所为充满成就感，虽然不至于傲视一切，但却信心十足，踌躇满志。

7. 站立时双脚合并，双手垂于身体两侧的人——性格诚实可靠、循规蹈矩，但生性坚毅。

8. 站立时不断改变站立姿态的人——性格急躁、不踏实，身心经常处于紧张的状态，而且不断改变自己的思想观念，但在生活方面喜欢接受新的挑战。

（三）女性不雅的站姿

1. 驼背与腹部外凸。驼背时，让人感觉你的害羞与不自在，而忽略了你的美丽；腹部外凸则更加有失风度与美观。拥有自信与优雅的外表，最简单的方法就是抬头、挺胸、收腹。另外，避免腹部外凸的正确站姿是在双肩向后靠的同时将腹部收起来。

2. 两手叉腰而立。叉腰的女性看起来更具攻击性，既不优雅，也不得体。