

DAXUESHENG

LIYI

大学生 礼仪

绵阳师范学院礼仪教研室○编

礼仪反映一个民族的文化历史和文明程度，
反映一个人的文化修养、精神气质和交际能力。
十年树木，百年树人。
通过礼仪教育培养大学生高尚的道德情操
是学校教育的神圣职责。



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

大学生 礼仪

绵阳师范学院礼仪教研室 编



西南财经大学出版社
Southwestern University of Finance & Economics Press

图书在版编目(CIP)数据

大学生礼仪/绵阳师范学院礼仪教研室编. —成都:西南财经大学出版社,2008.8

ISBN 978 - 7 - 81138 - 046 - 0

I. 大… II. 绵… III. 大学生—礼仪—教材 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 134390 号

大学生礼仪

绵阳师范学院礼仪教研室 编

责任编辑:张娴竹

封面设计:何东琳设计工作室

责任印制:封俊川

出版发行:	西南财经大学出版社(四川省成都市光华村街 55 号)
网 址:	http://www.xcpress.net
电子邮件:	xcpress@mail.sc.cninfo.net
邮政编码:	610074
电 话:	028 - 87353785 87352368
印 刷:	四川森林印务有限责任公司
成品尺寸:	185mm × 260mm
印 张:	11.75
字 数:	270 千字
版 次:	2008 年 9 月第 1 版
印 次:	2008 年 9 月第 1 次印刷
印 数:	1—5000 册
书 号:	ISBN 978 - 7 - 81138 - 046 - 0
定 价:	22.00 元

1. 版权所有,翻印必究。
2. 如有印刷、装订等差错,可向本社营销部调换。
3. 本书封底无本社数码防伪标志,不得销售。

《大学生礼仪》编撰人员统计

编委：苏智先 黄开国 徐鹏 周明圣 谭官德 张继华

罗文筠 李萍 詹晓娟

统稿：罗文筠 李萍 程俊

撰稿：

绪论——詹晓娟 杨华丽

第一章 日常礼仪 第一节：仪容与服饰礼仪——赵 梅

第二节：日常生活礼仪——谢利亚 程俊

第三节：公共场所礼仪——何 英 杜红琳

第四节：言语礼仪 ——罗文筠

第二章 仪态与界域礼仪 第一节：仪态礼仪——何 颖

第二节：界域与距离礼仪——何 颖

第三章 学校礼仪 第一节：教师礼仪——罗文筠 任秀蓉

第二节：学生礼仪——杜红琳

第三节：求职应聘礼仪——杜红琳

第四节：社会实践礼仪——罗文筠 李 萍

第四章 社交礼仪 第一节：舞会礼仪——李 萍 任 萍

第二节：宴请礼仪——李 萍 任 萍

第五章 涉外礼仪 第一节：涉外礼仪的基本原则和规范——黄 鸣

第二节：迎送与礼宾接待——李 萍 艾 红

第三节：西方风俗与禁忌——黄 鸣

附录：部分国家礼俗——程 俊

第六章 文书礼仪 第一节：礼仪柬帖——胡筠

第二节：函件礼仪——胡筠

第三节：致词礼仪——胡筠

序

礼仪是礼节和仪式的总称，是人们在交往中约定俗成的一种社会规范，是人类为了有序地生活，进行正常的生产、交往，使社会和谐有序而形成的行为规范。尽管礼仪发源于远古社会的祭祀和鬼神崇拜，但发展至今，已经成为现代社会规范社会生活秩序的必不可少的好方式和有效手段。由于礼仪使社会规范的外在性与道德主体的内在性相衔接，使礼制的强制性与道德的自觉性有机结合，得到社会各界的广泛关注。

有着五千年灿烂文明史的中华民族，称为礼仪之邦。经过漫长的历史沿革，许多优秀、文明的礼仪传统淡薄了。礼仪缺失的教育难以培养完善的人格，难以建设和谐社会。

社会生活是人与人之间的不断交往。不管是家庭生活，还是学校学习；不论是商务往来，还是政治交流，本质上是人与人之间的交往。既然是人与人之间的交往，礼仪就不可小视。如果不雅对人、交往失礼，家庭就会失和，政坛就会失信。一旦失礼行为成为个人行为举止的常态，不仅影响个人形象，还会影响所在单位形象。

礼仪既能反映一个民族的文化历史和文明程度、道德风尚和风俗习惯，又能反映一个人的文化修养、精神气质和交际能力。对于每一个社会成员，礼仪修养是必不可少的基本素养。一个人的行为举止，是社交中的无声语言，是个人性格、品质、情趣、素养、精神世界和生活习惯的外在表现。在日常生活中，个人的行为优雅与否，实际上就是看其行为举止是否符合礼仪的要求。

大学教育不仅要教给学生高深的专业科学知识，更重要的是要教会学生“做人”。加强大学生的思想道德素质、心理健康素质、创新素质的教育，培养大学生适应经济社会发展的能力，礼仪教育具有重要的意义。

《大学生礼仪》一书是我校2005年整合教学、教师资源后成立的礼仪教研室的老师们在多年礼仪教育与研究的基础上撰写的礼仪教材。教材体系完整，结构合理，特别是结合当前大学生的实际情况和职业发展前景编写的篇章，具有很强的实用性，在一年多的试用过程中又进行了多次的修订和增补，是一部理论联系实际的好教材。

十年树木，百年树人。教书育人是学校教育的神圣职责，我们将坚持通过礼仪教育培养大学生高尚的道德情操，促使他们形成正确的道德观、价值观、世界观，为社会输送内在素质优秀，外在形象良好，德才兼备的合格人才。

苏智先

2008年3月

目录

绪论 / 1

- 一、礼仪的产生 / 1
- 二、礼仪的涵义 / 2
- 三、礼仪的性质 / 2
- 四、礼仪的价值和作用 / 4

第一章 日常礼仪 / 6

第一节 仪容与服饰礼仪 / 6

- 一、仪容礼仪 / 6
- 二、服饰礼仪 / 10

第二节 日常生活礼仪 / 19

- 一、日常见面礼仪 / 19
- 二、日常往来礼仪 / 32
- 三、馈赠礼仪 / 36

附录1 世界各地馈赠礼仪与禁忌 / 38

附录2 常见花卉的含义 / 41

第三节 公共场所礼仪 / 44

- 一、公共场所的礼仪原则 / 44
- 二、公共场所礼仪的内容 / 45

第四节 言语礼仪 / 49

- 一、言语礼仪的特性 / 50
- 二、言语信息礼仪 / 51
- 三、倾听礼仪 / 53
- 四、提问礼仪 / 54
- 五、回答礼仪 / 55

- 六、失礼的说话方式 / 55
- 七、生活中常用的客套话与敬语 / 55

第二章 仪态与界域礼仪 / 57

第一节 仪态礼仪 / 57

- 一、站姿 / 57
- 二、坐姿 / 59
- 三、行姿 / 59
- 四、蹲姿 / 60
- 五、表情 / 60

第二节 界域与距离礼仪 / 62

- 一、界域的界限 / 62
- 二、界域语的运用 / 64

第三章 学校礼仪 / 66

第一节 教师礼仪 / 66

- 一、思想道德修养 / 66
- 二、教师个人形象礼仪 / 68
- 三、教师行为举止礼仪 / 69
- 四、教师言语礼仪 / 70
- 五、教师集会礼仪 / 76

第二节 学生礼仪 / 77

- 一、校园生活礼仪 / 77
- 二、校园交往礼仪 / 81
- 三、重大活动和庆典礼仪 / 84

第三节 求职应聘礼仪 / 87

- 一、求职应聘礼仪的重要性 / 87
- 二、求职前的准备工作 / 87
- 三、面试时的基本礼仪 / 95
- 四、面试后的礼仪 / 99

第四节 社会实践礼仪 / 99

- 一、家教礼仪 / 100
- 二、商场服务礼仪 / 102

- 三、政务礼仪 / 105
- 四、餐饮服务礼仪 / 115

第四章 社交礼仪 / 121

第一节 舞会礼仪 / 121

- 一、舞会前的准备工作 / 121
- 二、舞会的基本行为规范 / 121
- 三、舞会的基本知识 / 122
- 四、舞会礼仪 / 122
- 五、舞会组织的礼仪 / 123

第二节 宴请礼仪 / 123

- 一、宴请组织工作的礼仪 / 123
- 二、宴请的种类和形式 / 127
- 三、宴请的座位和桌次的安排 / 127
- 四、宴请活动中的礼仪 / 130

第五章 涉外礼仪 / 139

第一节 涉外礼仪的基本原则和规范 / 139

- 一、涉外交往的基本原则 / 139
- 二、涉外交往的基本规范 / 141

第二节 迎送与礼宾接待 / 142

- 一、确定迎送规格 / 142
- 二、准确掌握抵达和离开的时间 / 142
- 三、陪车与座次安排 / 142
- 四、接待与引领客人 / 143
- 五、国旗的悬挂 / 145

第三节 西方风俗与禁忌 / 148

- 一、数字的禁忌 / 148
- 二、不打听隐私 / 149
- 三、民族交往与宗教问题 / 149
- 四、其他禁忌 / 150

附录 部分国家礼俗 / 150

第六章 文书礼仪 / 168

第一节 礼仪柬帖 / 168

一、请柬 / 168

二、聘书 / 170

三、贺卡 / 170

第二节 函件礼仪 / 171

一、礼仪信函 / 171

二、礼仪电报 / 174

第三节 致辞礼仪 / 174

一、祝辞 / 174

二、悼辞 / 175

三、礼仪题词 / 176

四、礼仪广告 / 177

绪 论

小节上的一丝不苟常可赢得很高的称赞。因为小节更易为人注意，而施展大才的机会犹如节日，并非每天都有。因而举止彬彬有礼的人，一定能赢得很好的名誉。

——[英] 弗兰西斯·培根

缘人情而制礼，依人性而作仪，其所由来尚矣。

——《史记·礼书》

礼仪的产生和形成，是人类脱离动物界走向文明的标志，也是人类顽强生存壮大的重要前提。因此，无论东方还是西方，都有其源远流长的礼仪文化。礼仪作为经世治国的重要手段，稳定社会秩序的措施，历来受到全社会的普遍重视。学者们也一直致力于探寻社会普遍认可的礼仪规范体系。

一、礼仪的产生

礼仪作为规范人们生活秩序的一种方式，是伴随人类社会的诞生而诞生的，是人类不可缺少的社会行为规范。所谓“无规矩不成方圆”，没有了必要的礼仪，我们的生活就会乱套。因此，礼仪的产生与人们的社会生活紧密相连。

1. 产生于一定的社会背景

人类在摆脱愚昧状态的同时就产生了礼仪。“禮”字从形式讲起源于祭祀，“国之大事，惟祀与戒”（《左传成公十三年》），祭天与祭祖是早期礼仪活动的主要内容。人类最初的礼仪主要是对自然现象神秘不可知的敬畏，因为这一时期，人类抗击自然的能力非常有限，不可避免地对自然现象充满了恐惧和敬畏，各种原始崇拜由此而生。为表达这种崇拜之意，人类生活中便有了祭祀活动，并在这种活动的历史发展中逐渐完善了相应的规范和制度，正式形成了祭祀礼仪。

2. 产生于自卫心理

西方在招待客人时，所用酒杯以银质为贵，这是因为银可以检验酒中之毒。在进屋或出门时，我们往往避让于一侧，毕恭毕敬地让老者与要人先行。这一礼仪行为约产生于中世纪——让强有力的人先离开城堡，因为走在前面的人很可能遇到危险，强者和长者有较多面对危险的经验和能力。渐渐的，这个警惕性行为演变成了今天的礼仪之举，而人们也认为，最重要的人也是最有力者，是值得尊敬的。又比如握手礼，是朋友见面或公关活动中的见面礼，这种礼仪形式产生于人人身带武器自卫的时代。那时，人与人见面，为了表示友好，都伸出右手来证明手中没有武器，因而含有和平

的意思。今天的握手礼没有了证明手中没有武器的意思，却保留了表示友好的含义，即所谓“握手言好”。

3. 化解社会矛盾的需要

缺少必要的礼仪会引起矛盾，甚至导致不必要的战争，得体的礼仪举止会产生积极的效果，一时的失礼则可能产生长久的负面影响。19世纪时，美国西部的优秀枪手都喜欢炫耀其谦恭的礼仪，因为他们知道，如不以礼相待的话，双方就只能以刀枪相见了，这无疑是拿自己的生命作赌注，而即使最优秀的枪手也难免有失败的时候。

人类的历史虽然始终充满矛盾和斗争，但对和平的向往与努力从未停止过，这正是礼仪产生的社会心理基础，也是它要达到的目标。礼仪是文明战胜野蛮的象征，也是社会进步的象征。

二、礼仪的涵义

礼仪的产生使我们认识到，礼仪的涵义是人类为了有序地生活，进行正常的生产、经济活动，使社会交往和谐有成效而制定的规范。也就是说，礼仪是人们在社会交往中约定俗成的行为规范与准则，它具体表现为礼貌、礼节、仪表、仪式等。

1. 礼貌

礼貌是人们在社会交往中表示敬重友好的行为规范，如遵守秩序，待人和气等。礼貌也是一个人在待人接物时表现于外在的内心修养，它通过言谈、表情、姿态等来表示对他人的尊重。

2. 礼节

礼节是人们在社会交往中表示敬意、问候、祝愿等礼貌规范的惯用形式，即礼仪内在规范的外在表现形式，是礼貌的具体表现，如鞠躬、点头致意、握手等。

3. 仪表

仪表是指个人的外表或团体的外在形象。个人的仪表有容貌、服饰、身体姿态等；团体的外在形象是指团体的标识，成员的形象等。仪表也是礼貌的具体表现形式，它随着时尚的变迁有较快的变化。

4. 仪式

仪式是指一定场合举行的专门化，具有一定程序、规范化的活动。如欢迎仪式，记者招待会，学术讨论会，开学、开工典礼等。凡是表示敬意而隆重举行的礼仪活动都可称为仪式，仪式是程序化的礼节。

总之，礼仪在精神上反映出不同的思想观念和民族文化心理，在物质形式上表现为人们的行为、服饰、语言、形象等。它是在长期社会人际关系中形成的一种习惯，是沟通思想、交流感情、表达心意、促进了解的一种形式，是人际交往中不可缺少的润滑剂和联系纽带。

三、礼仪的性质

礼仪是社会意识形态的一部分，属于上层建筑。在其形成和调节人际关系、社会关系的过程中，形成了它自身的特性。

1. 约定俗成性

约定俗成是礼仪最基本的特性。它说明礼仪规范的产生和形成不是以个人的意志

为转移的，而是各种社会因素交互作用的结果，其根源在于社会心理的趋向。这种特性，通过交际行为表现出来，并被这一文化背景下的人们所理解和接受；同时，礼仪又表现为某种精神的约束，牵涉着每个交际者，将他的行为纳入一定的轨道，使其符合整体的利益需要。就拿着装来说，自有其礼仪规范。美国前总统布什，出身军界，态度严肃，为了塑造一个平易随和的总统形象，迎合美国公众的趣味，他在白宫倡导穿夹克，并把自己穿夹克出入白宫的形象通过媒体传给公众。但我们看到，虽然身为总统，布什的这一倡导在美国政界、商界，并没有引起太大的反响，即使后来风度潇洒的克林顿以总统身份出现在公众面前时，也还是西装革履，一丝不苟的。这实际上包含了着装礼仪的身份认同问题。今天，人们对不同身份地位者的外在形象，实际上有一个较为共同的期待。在人们的观念中，政治是严肃认真的，政治家的责任是重大的，他应当显示出稳重、智慧而严谨的外在形象，因而着装也应是严谨而庄重的。在这样的社会心理之下，一个随意松散的总统形象又如何能获得公众的认可呢？

2. 绝对性

礼仪的绝对性是说礼仪的规范一旦形成，就为特定的社会群体普遍接受和共同遵守，若有谁违反了这一规定，则会遭到群体或全社会的抛弃，如中国古代男女婚嫁，新婚仪式就好比婚姻的通行证，是必不可少的，不举行婚礼被视为大逆不道。又如在我国港、澳地区，“4”、“书”的发音由于与一些不吉祥的词发音相同被认为是不吉利的，送礼时最好避开，否则不仅不能达到送礼的目的，反而会引来许多不必要的麻烦。曾经有一位大陆文人去香港，拜访朋友时自作聪明，给朋友买了一套精装《红楼梦》，满心欢喜地送去，朋友一见礼物，脸上便有不悦之色，此君纳闷，后来向其他人打听才知道，昨天朋友赌马输了钱，他今天偏又送去了“书”（输），朋友心里第二天获胜的希望一下子被泼了一盆冷水。所以，凡是碰到这样的礼仪禁忌，我们还是遵从为好。

3. 稳定性

礼仪的稳定性是指礼仪作为道德范畴的行为规范，形成后会在较长时期内为社会成员所接受，如服饰习惯、日常的礼貌礼节、某种形式的典礼仪式等。当然，礼仪的内容极其丰富庞杂，其内部的各种礼仪形式的发展是很不平衡的。有的规范的历史可以追溯到几千、几百年以前，如握手礼；而有的规范却变化很快，现代商务礼仪可谓屡屡创新。

4. 相对性

在一定范围和一定时期具有绝对性和稳定性的礼仪规范，也有其相对的一面，这一方面体现在礼仪会随时代环境的变化而变化，稳定之中含有相对的变迁。许多传统的、不符合新时代需要的礼仪会随着时间的流逝而成为历史的陈迹，比如中国九拜三叩头的礼节早已被抛弃。另一方面，礼仪的相对性表现为个体的差异性。差异性表现在民族差异性方面，不同的民族在不同的时代，以及不同的行为环境中，礼仪对其而言有着不同的内容和要求。

所以，礼仪规范并不是僵死的教条，它只能给我们提供一个相对的标准。实际情况是纷繁复杂的，因人、因事、因地的不同，相同的规范也有着不同的约束作用。生活在一个特定的时代，我们首先应当熟知这一时代的礼仪规范；其次，能娴熟地运用这些礼仪规范；最后，更重要的是在迅速变化的社会中，敏锐地看到礼仪风尚的变化方向，创造性地运用，以达到意于言外的效果。

5. 文化内涵性

礼仪在本质上是一种文化理论和这一理论在形式上的外显。不同历史传统、宗教信仰的人们的生活习俗造就了不同的礼仪行为规范体系。就拿接受礼物这一行为来说,东西方人便表现出一种文化观念上的差异。西方人送礼时,不论礼物轻重贵贱,受礼者都会当着送礼者的面打开礼物,以表示谢意和礼貌;东方人送礼,受礼者往往不当面打开礼物,唯恐礼物过轻或不尽如人意时有失送礼人的面子,这种做法也是出于礼貌。可是,当一位西方人给东方人送礼时,就不免会引起误会。曾有这样一件事:一个中国人去欧洲,他的朋友为表示热忱,送给了这位远道而来的中国朋友一件包装雅致的礼物,这位中国人接过礼物道谢后,便将礼物盒放进了包里。那位欧洲朋友没有得到期待中的反应,纳闷了许久,终于忍不住问其他人:“这位中国朋友是不是不喜欢我的礼物,怎么没有兴趣打开看看?”后来有人给他解释说,这是中国人的受礼方式,是中国人的礼节,他这才心中略为宽释。由此可见,蕴涵着不同文化观念和民族心理的文化背景,形成了不同的文化习俗,造成了人们不同的行为方式。

礼仪中所蕴涵的文化,实际上就是一个民族、一个群体的历史、宗教信仰、生活习俗,也是其精神的一个象征。世界各民族文化的丰富多彩构成了一道道独特的风景,世界因此而变得魅力无穷。现代礼仪已呈明显的开放之势,多元并存,不同文化的礼仪规范彼此融合,彼此吸收,成为礼仪发展的新特征。

四、礼仪的价值和作用

礼仪作为社会文明的标志,在人际关系和公共关系中有着多方面的价值和作用。

1. 社会人际交往和社会正常运行的协调、调节作用

礼仪的协调、调节作用首先表现在对交际者个人的印象调整上,即围绕自己在交际对象心目中形成的形象期望,选择一定的语言和非语言行为,以达到有意识地控制别人对自己形成各种印象的过程,通过自我调节,成功地扮演某一行活动角色。

其次,礼仪的作用表现在调整团体形象上。团体可借助礼仪培训,实行礼仪规范来调整团队成员的行为,将成员的行为纳入一定轨道,实现公众对团体期望的形象。如:服务行业员工通过礼仪教育,实现服务的标准化、规范化。

2. 规范、维护和教育作用

礼仪是道德的一种示范,它代表着社会道德观念的存在,是作为一种社会行为标准和规范而出现的,它通过评价、劝阻、示范等教育形式纠正人们不正确的行为习惯,倡导人们按礼仪规范的要求去协调法律以外人与人的关系,维护社会的正常生活。一个社会越讲礼仪,社会便会越和谐稳定。

3. 成功的人际交往和公共关系中不可缺少的环节和手段

外交家周恩来,无论从外表形象、言谈举止,还是运用各种礼仪形式都是值得称道的,加上他严谨的个人生活作风,不仅赢得了中国人民的爱戴,也赢得了世界人民的尊敬。他去世后,时任联合国秘书长的瓦尔德海姆作出了联合国下半旗致哀的决定,这一礼仪形式充分肯定了周恩来为世界和平所作出的贡献,也表达了联合国维护和推进世界和平的思想理念,在世界上引起了强烈的反响。

4. 心理暗示的作用

礼仪的心理暗示作用早在远古时期就为人类所认识和利用。古代的祭神活动,是

为了在人们的心中激起庄严崇高的心理效应，这种崇拜心理成为凝聚一个民族的力量，暗含着威慑的作用，使人有所惧怕，心有所归。礼仪的这种震慑作用后来被很多国家和民族用作重要的统治手段，以增强统治者形象的力量。封建时代，无论东方还是西方，国王、皇帝在登基加冕时都要举行盛大的仪式，重要的典章制度的公布也有正式而隆重的典礼仪式。现代商家运用礼仪的这种震慑人心的力量，充分美化产品形象，组织盛大的产品交易会，在公众心理上激起强烈的反响和心理暗示。现在，世界绝大部分国家依然举行重要领导人的就职仪式，其含义则不再是震慑人心，而是展示这些领导人作为公众代言人的责任心和执政能力。

适当地运用礼仪形式也有助于我们增强信心。许多成功人士都深谙此道，特别是在自己初入社会或涉世未深时，运用礼仪形式显得尤为重要。比尔·盖茨时有超越常规之礼的举动，却并不招来蔑视和指责，那是因为他在网络领域具有强大的实力，足以使我们忽视他的这些生活细节，但比尔·盖茨在最初与 IBM 打交道时，也会为一条领带忙得不亦乐乎。生活中有很多礼仪细节会影响着我们心灵的微妙变化。比如你初入一家豪华的大饭店，气势恢宏、装饰典雅的大厅，很容易激起你的自卑和恐慌心理，餐厅里服务生周全的服务也可能使你诚惶诚恐，这时如果你着装得体，修饰整洁，定会迎来赞许的目光，你的惶恐心理也会减去很多，这为你进一步发挥口才、挥洒才华与智慧打下良好的基础。

适当运用礼仪的心理暗示作用，还可以在论辩言谈中增强你的说服力，将许多争辩甚至冲突化解于无言之中。第二次世界大战期间，美军以英国为基地，大批部队涌入英伦三岛，这给英国的供应带来了很大困难，而训练用地甚至可能引起民事纠纷。为了减少不必要的麻烦，时任美军统帅的艾森豪威尔同英国当局商定了一整套防范措施，以说服双方官兵克服自己浪费的毛病。他首先搞了参观仪式，让刚到英国的美军军官参观遭到轰炸的地区，又通过英国相关机构安排了一次礼仪 Party，让美国士兵看到艰难的现实，改变了他们过去优越生活养成的习惯，熟悉了异国环境，同时也与英国民众建立了相互信赖的感情。这里，艾森豪威尔没有做空洞的说教，而是巧妙地运用礼仪手段，将一切言语都蕴涵于仪式之中，取得了意于言外的效果。

第一章 日常礼仪

第一节 仪容与服饰礼仪

仪容是指一个人的容貌，是仪表的重要组成部分。它包括头发、面部、手等裸露在服装之外的身体部分和面部表情。

每个人的容貌都有其自身特点，可以采用发型、化妆等手段精心修饰，以突出优点，淡化弱点。真正打动人的是面部的表情、眼神等流露出来的高尚情操、蓬勃的生命力和优雅的审美情趣。仪容美能够维护人的自尊，体现一个人对他人的尊重，有利于人与人之间的沟通和交往。仪容美有它礼仪上的要求和原则，下面我们从心理健康、皮肤护理、化妆、发型、服饰等方面来探讨仪容礼仪。

一、仪容礼仪

（一）心理健康

仪容仪表是指人的容貌及修饰，是一个人精神面貌的外观体现。一个人只有心理健康、充满朝气、心态平和才能外化表现在行为仪表上。

中国有句古话：“相由心生。”国外有句名言：“一个人要对他40岁以后的相貌负责。”就是说，人的相貌除了先天的遗传外，更重要的是后天的修行。表情是心灵的外化和折射，习惯性的表情会影响一个人的容颜，所以，养颜必先养心，养心要做到以下几点：

1. 不断学习

当一个人在学习的时候，心境是单纯的，神态是认真好奇的。单纯的心境和好奇的神态，如同心无杂念的孩童。而经常的好奇与单纯，又会引导身心接近年轻人的外形和内心。读书是最好的美容剂，经常学习、欣赏或参与艺术活动，让艺术陶冶性情、净化心灵，举手投足之间自然会有一种文化与艺术的气韵。

2. 创造快乐

快乐的情绪是人健康长寿的主要因素，而快乐不是外界给予的，只有自己创造的快乐，才是深层的、永久的、稳固的，才能使人终身受益。

（1）不怀旧

生活不能总是沉浸在那些残缺的回忆里。放眼未来，重要的是把握现在，保持舒展、平和的心态。

（2）不生气

学会控制情绪，遇到矛盾冷静处置，才能做到行为举止的优雅，符合礼仪规范。

(3) 不攀比

知足者常乐。人生在世,应得的权益要争取,非分的名利要放弃。这并不是向命运妥协,而是因为人都有各自的局限,心平气和地面对人生才能让体内环境平衡,心理健康。

(4) 不孤寂

性格内向,不善交际,易产生寂寞、孤独、无助、焦躁等不良情绪反应和难耐的空虚感。克服孤独心理,重要的是要有一个正确的心态。树立自信心,培养生活热情,主动亲近别人,原谅他人的过失,常怀一颗感恩的心,能使人产生精神寄托,消除独处时的寂寞感。

(5) 不嫉妒

嫉妒是一种病态的心理,可导致某些功能性或器质性疾患。不嫉贤,不妒能,关键在于平时要养成良好的心理素质,消除认识上的偏差。要知道,一个人的智力、体力和适应力,都有一定的限度,我们必须承认有自己力量不能达到之处。当别人在某些事情上胜过自己时,要有为别人喝彩的度量。

(6) 不消极

乐观向上,心宽体胖。生活中很多时候我们可能被社会闲置,被人们漠视。如果因此而颓废消极,只能磨损自己的心灵和意志,一切的挫折都是一种考验。

(7) 不动心

不动心是为了养心。保持内心的清静,排除私心杂念的干扰尤为重要,做到“不以物喜,不以己悲”。

3. 学会减压

现代社会生活节奏快,竞争压力大,容易产生负面心理情绪,要保持良好、健康的心态就要学会自我心理调适和减压。专家推荐的减压、调节心理状态的方法有:运动、听音乐、晒太阳、生活规律、饮食健康、微笑、哭泣、倾诉、幽默、香薰、深呼吸等。

心理卫生和健康是现代仪容礼仪的重要组成部分。它是一种气质、风度的美容,属于精神上的高层次的美容。在日常生活中时刻提醒自己:修养情绪,才能处处表现出优雅的仪态。

(二) 皮肤护理

清洁的个人卫生是仪容的重要内容。这里着重谈谈皮肤护理与化妆。

皮肤护理第一步从清洁皮肤开始。全身各部位都需要清洁,沐浴是很好的全身清洁方式,沐浴后,可在全身抹上乳液以保护皮肤。皮肤分为中性、干性、油性、混合性几种类型,在选择洁肤、护肤用品时要根据不同的肤质选择相适应的产品。洁肤是为了去除老化的角质层以及洗去污物和残留的化妆品。常用的有洗面奶、洗面奶、香皂等。正常、干性皮肤使用油性洗面奶,油性、混合性皮肤使用水性的洗面奶,特别油性或长粉刺的皮肤最好使用香皂。

第二步是整理皮肤。将化妆水轻拍在面部,化妆水的功用是将洗脸后还残留在脸上的化妆品清除与中和,收缩毛孔,使皮肤获得健康的光泽。正常、油性、混合型皮肤多采用含酒精的化妆水,干性皮肤最好使用不含酒精的化妆水。

第三步是滋润皮肤。滋润皮肤的护肤品分为日用和夜用两种。早晨用乳液,使皮

肤在上妆前得到滋润和保护。夜间用油质营养面霜,可保持皮肤滋润,使皮肤柔和并获得滋养。通常每周还应做1~2次皮肤的按摩和敷面。按摩有使皮肤复苏之效。按摩霜具有清洁效果,且能给皮肤以刺激和营养,同时收敛毛孔,促进血液循环。敷面的目的是使皮肤获得刺激,排除废物,予以净化,让皮肤吸收营养得以复苏。

第四步是修眉、剃须、修剪鼻毛、清除腋毛、腿毛等。男士可在洁面后使用剃须膏、剃须泡沫软化胡根,剃除胡须;用须后水收敛、调理肌肤;再用乳液滋润皮肤。

皮肤是我们身体状况的“晴雨表”,均衡的营养、充足的睡眠、适当的锻炼、愉快的心情是保证皮肤健康的关键。

(三) 化妆

皮肤护理结束后,就可以开始化妆。根据化妆使用的原料可将化妆分为油彩妆和粉妆,根据时间和场合的不同化妆又可分为日妆和晚妆。油彩妆多用于舞台表演,而日常用的化妆是日妆。日妆是为白天的工作、生活而进行的面部修饰,以淡雅、自然为上;晚妆是为夜间社交活动而做的面部修饰,因多在灯光下,故妆容比日妆浓艳。

化妆时的色彩一定要与本人的皮肤、头发、着装的颜色风格相配和,否则不但不会为你添彩,还会损坏你的形象。

1. 化妆的步骤

(1) 上粉底

选择色彩适合自己肤色的粉底是获得自然外表的关键。在冬夏两季选用冷色粉底,春秋两季选用暖色粉底。色彩略浅于肤色的粉底使人显得年轻。用粉扑边沾粉底,将它点在前额、两颊、鼻子和下巴上,再均匀地由上往下轻拍,使粉底均匀地覆盖整个脸部,并逐渐过渡到下颌线下,使脖子和脸部的颜色一致。

(2) 勾勒轮廓

勾勒轮廓时要根据阴影和高光的对比来突出优点,掩盖缺点。常用的手法有:①聚光法。用亮色造成高光效果,以突出某一处,此方法多采用浅一些的粉底或遮瑕膏。②勾勒法。用阴影塑造形状,缩小、掩盖缺陷和不足,此方法多采用比自己肤色稍深一些的粉底和遮瑕膏。若鼻梁不够挺拔,可将浅色粉底打在鼻梁上,再将深色粉底打在鼻梁的两侧凹进处,在视觉上造成鼻梁挺拔的印象。若下颌太宽,天庭太窄,可将浅色粉底打在太阳穴及整个额线周围,将深色粉底打在下颌及腮部。此方法还可塑造眼睛、嘴唇等。化妆时要注意过渡自然。

(3) 扑粉

扑粉可以去掉粉底的粘性,好上胭脂,使皮肤显得娇嫩细腻。无色透明的粉四季皆宜。用粉扑蘸上香粉轻拍在面部,若太厚,用粉刷轻轻刷去多余的粉。

(4) 上胭脂

胭脂的色彩要与服装的色彩相搭配。用胭脂刷沾上胭脂,从距离鼻子两个指头的地方开始刷,到耳朵附近的发际止的面部,大部分胭脂施在颧骨高起的部位,大约在眼角以外的地方。不同的脸形,胭脂的刷法略有不同:鹅蛋脸胭脂涂在颧骨最高处,再向后上带开;圆脸形适宜将胭脂打成纵长型;方脸形应将胭脂从眼部平行涂下。

(5) 修饰眼睛

最基本的眼部化妆品包括:眼线笔、眉笔、眼影和睫毛膏。眼线笔多为黑色,棕色和灰色也很自然。对于成比例的眼睛,在眼睑的外面一半上下两部分画上眼线,并