

本书第二版由北京礼仪专修学院院长李柠任主编,刘家园、李慧佳、吴连和参加了修订工作。

我们深知,无论怎样努力,书中总还是会有疏漏,会有不尽如人意之处,在此,诚挚期待广大读者朋友批评指正,将不胜感激,并在以后的印刷中修正。

编 者

2008年2月

第一版前言

随着我国政治、经济、文化突飞猛进的发展,礼仪文化已越来越为社会各界所认识、所重视。在许多职业学校,已将“礼仪修养”列为一门养成教育的课程。

“礼仪”一词的内涵是什么?不同的人有着不同的理解,也有许多人对此有着诸多的误解,从事学术研究的学者对此也有着不同的观点。在《礼仪修养》一书中,我们对礼仪的内涵暂且不去比较、议论、发表意见,我们只为大家简要介绍一些人们在日常工作、生活、社交中必知的浅显的礼仪知识,目的是引发读者的礼仪修养意识,以便在今后的人生中能够有意识地加强各方面的修养,踏入社会时较快地融入职业群体,学会更好地做人做事。

《礼仪修养》一书通过道德修养,其中包括公共道德修养、公共道德意识、职业道德精神的培养,加强礼仪方面的教育,培养读者的审美情趣、道德情操,养成良好的行为规范,加强自我约束能力。

本书由北京礼仪专修学院(原北京市礼仪学校)院长李柠主编,由李柠、郭海、雷宏、李槟、尤丹、张峰等编写。由孙家骏主审。

本书自1996年出版以来,不断得到广大读者的批评与指正,为进一步提高质量,编者在原教材的基础上,又对发现的错漏之处进行了挖改与重排,敬请读者对书中存在的缺点与不足,继续予以指正。

编者

2003年11月

目

录

第一篇 仪容礼仪修养	1
第一节 仪容化妆简史	1
一、古代的仪容化妆	1
二、辛亥革命后的仪容化妆	6
第二节 头部——仪容的重心	7
一、美发	7
二、美容化妆	16
第三节 身体——保养的成果	35
一、手的健美	35
二、脚的健美	39
第二篇 仪表礼仪修养	41
第一节 仪表礼仪概述	41
一、注意仪表的协调	41
二、注意色彩的搭配	42
三、注意场合	42
第二节 女性的着装	42
一、影响女性着装的因素	42
二、着装的原则规范	43
三、基本着装	48
四、职业女性的着装技巧	52
五、佩件的选用	56
六、饰物的选用	60
第三节 男性的着装	66
一、男性着装的一般礼仪	66
二、男性穿着西装的礼仪	68

第四节 着装与场合	76
一、正式场合着装	76
二、休闲场合着装	77
第五节 弥补身体缺陷的着装	78
一、上半身较长的人	78
二、臀部较大的人	79
三、臀部较小的人	79
四、身材高大的人	79
五、身材矮小的人	79
六、身材偏胖的人	80
七、消瘦的人	80
八、脖子短粗的人	80
九、脖子太长的人	80
十、腰部粗大的人	81
十一、腿部粗大的人	81
十二、脚踝粗的人	81
第三篇 仪态礼仪修养	82
第一节 心灵的窗户——眼睛	82
一、目光的礼节	82
二、凝视	83
三、视线控制	85
第二节 最灵巧的器官——手	86
一、手掌的威力	86
二、握手的礼仪	86
三、几种基本手势的含义	89
第三节 腿的姿势	94
一、标准的腿交叉姿势	95
二、4字形搭腿坐姿	95
三、4字形扳腿姿势	96

四、站立时的别腿姿势	96
五、踝部交叉	97
六、别脚	98
第四节 模仿势语	98
一、下意识的模仿势语	99
二、有意识的模仿势语	99
三、模仿势语的协调性	100
四、模仿势语的礼节性	100
五、模仿势语的讽刺性	101
第四篇 社会交际礼仪	102
第一节 公共礼仪	102
一、在大街上:自己走好也让别人走好	102
二、在车上:与人方便,与己方便	105
三、在商店:买的不仅是货物	109
四、在餐厅:美食还应有美态	111
五、在影剧院:别让观众看你	114
六、在体育场:这里最需要公正	116
七、在俱乐部:美好时光惬意度过	118
八、在图书馆:静,每本书上都写着	122
九、在游览点:给子孙留点什么	123
十、在旅店:就当在家里	125
十一、在医院:当然不想让病情加重	127
十二、在追悼会上:最严肃的时刻	129
十三、在电话机旁:身边还有谁	130
十四、在吸烟时:应想到吸烟的危害	133
第二节 个人礼仪	136
一、初识者:就当他是老朋友	136
二、老朋友:要比生人更注意	143
三、邻居:你也是邻居	148

四、亲戚:复杂的关系	152
五、师生:人间最美好的相处	155
六、同学:如兄妹般的情谊	158
七、同事:若即若离,最好	161
八、“追星族”:激情中不忘礼仪	164
九、上级·下级:只有一个词,尊重	167
十、男人·女人:不要说男女“平等”	171
十一、主人·客人:别后难忘欢聚时	173
十二、送礼·受礼:最重要的,最轻的	179
第三节 职业礼仪	183
一、传达室:企业第一印象	183
二、办公室:严而不肃	185
三、工厂:畅通的流水线	187
四、会议:发言不要像长条椅	189
五、售货:买卖不成情意在	191
六、推销:柔美的进攻	193

第一篇

仪容礼仪修养

青少年朋友们,美妙的青春年华像一条小河,正如诗如歌地在你们的身边静静流淌。也许你正在享受着美好的今朝,也许你正在憧憬着灿烂的明天,但不论怎样,光阴荏苒,你们都在一天天地长大,一天天地走向成熟。为了迎接自己长大成人,为了更顺利地迈入社会,每一个青少年都应该积极加强各方面的修养,也包括有关礼仪方面的修养教育。

学生以学习为主,在打扮和穿着上应以纯真和自然为最美,不应该过多地去追求时髦,刻意修饰自己,这也是学业上和经济上的要求。青春活力是装扮自己形象的最佳“饰物”,是最令人羡慕的。当然,作为即将踏入社会的青年人,本书还是需要介绍一些有关仪容化妆、仪表穿着以及饰物佩戴等方面的知识,使你们在将来步入社会时不至于对此一无所知,这也是现代文明社会对每一个青年人礼仪修养的基本要求。

第一节 仪容化妆简史

一、古代的仪容化妆

仪容化妆,是人体装饰艺术的组成部分,也是日常生活、交际礼仪中不可缺少的,是人类文明的一种外在表现形式。我国是一

个拥有五千年文化历史的文明古国,在悠久的历史发展过程中,仪容化妆也随着时间的推移在不断地发展着。人们对自我的“化妆”意识,从宗教信仰、标志群体特色开始,到在同一集体中显示等级差异,最后发展成日常生活中的装饰,经历了一个漫长的历史发展过程。下面就我国的化妆发展历史作一个概括的介绍。

(一) 商

相传商纣时期已经开始使用燕支,所谓燕支,《古今注》中解释是:“亦称红蓝,以染粉为妇人面色,名曰燕支粉,亦称焉支。”《云麓漫钞》中的解释:“燕支以红蓝凝汁为之,宫人涂之,号桃花粉。”这可能是中国历史上可考的最早的仪容化妆了。

(二) 周

到了周朝,《妆台记》中有“周文王于髻上加珠翠翘花,傅之铅粉。其髻高,叶凤髻”的记载。其后,周公旦辅助周武王、周成王制定了整套的贵族礼仪服饰和头饰的等级制度,其中规定了发式及头饰的佩戴,还允许使用假发。

(三) 春秋战国

在春秋战国时期,思想家们在意识形态上主要有两个重要的分歧。一是主张一切都约之以礼的儒家思想,它要求一切都按周的礼制度行事;另一种是主张节用,不必拘泥于制度,“食必常饱,然后求美;衣必常暖,然后求丽”。但在当时的日常生活中,男女常有施朱敷粉的现象,宋玉的《登徒子好色赋》中就有这样的句子:“……傅粉则太白,施朱则太赤……”可见当时人们对于仪容化妆已经有了初步的认识和理解(图1-1)。



图1-1 春秋战国时的仪容

(四) 秦

秦代时,已经有很多人用红粉涂面,而且开始画眉,《妆台记》、《鬢髻品》中有记载:“始皇宫中,好神仙之术,及梳神仙髻,皆翠眉红妆……”

(五) 汉代

汉代时,在贵族中,仪容化妆不仅普遍,而且还有创新,张敞画眉的故事便是很好的例证。张敞是当时市兆尹,常为其妻画眉,长安的人都称赞他画的眉十分妩媚。而他画眉用的材料,是张敞制作的麝香小团墨。汉时有民谣说:“城中好广眉,四方且过额。”另外,后汉时梁冀的妻子孙寿独创了偏侧的坠马髻,在面部化妆上“改鸳鸯眉为愁眉,啼妆,折腰步、螬齿笑”(《后汉书·梁冀传》),可见这时髻式、仪容化妆都在趋向于求新求异(图1-2)。



图1-2 汉代的仪容

(六) 三国、两晋、南北朝

三国、两晋、南北朝时期,《采兰杂志》记载:“甄后既入宫,宫廷有一绿蛇,……每日后梳妆,则盘结一髻形于后前,后异之,因效而为髻,巧夺天工。故后髻每日不同,号为灵蛇髻。”《颜氏家训·勉学》中有这样的文字:“梁朝全盛之时,贵族子弟……无不熏衣剃面,傅粉施朱。”这些记载虽略带夸张,却能说明当时仪容化妆的情形。另外,在《初学记》中有:“宋武帝女寿阳公主,人日卧于含章殿檐下,梅花落额上,成五出花,拂之不去,经三日洗之乃落。宫女奇其异而竞效之,号



图1-3 魏晋的仪容

梅花妆或寿阳妆。”今天我们还用它作为面部化妆的代名词,可见影响之大,渊源之长(图1-3)。

(七) 隋唐

在隋唐时期,仪容化妆空前发展,《妆台记》中有“隋文宫中红妆,谓之桃花面”的记载。“去年今日此门中,人面桃花相映红”的诗句多半与此有关联。唐朝时,经济、文化发展都很昌盛,国际交流很频繁,这给仪容化妆的发展提供了良好的基础,当时的髻式名目繁多,容貌化妆也多种多样,眉形有时兴阔而浓,有时却兴淡而细长。杜甫的《北征》中有“狼藉画眉阔”的描述,而在《虢国夫人集灵台》中却载有“淡扫蛾眉朝至尊”。白居易在《上阳白发人》中写到:“青黛点眉眉细长,天宝末年时世妆。”甚至还有去眉的记载,《唐语林》记有:“长庆中,妇女去眉,以丹紫三四横约于目上下,谓之血晕妆。”关于眉形,《海录碎事》一书中,记有唐明皇所制的十眉图的眉形名称,在面部化妆用色上,有白妆(以粉为主)、红妆(以胭脂为主)之分。元稹侍曾咏:“红妆少妇敛啼眉”(啼眉即愁眉,亦称八字眉)。《妆台记》中有:“妇女面妆,薄薄施朱,以粉罩之,是为飞霞妆。”另外还可用薄玉片、金属片刻成花虫形贴在脸上,称之为花脸。李贺在《御沟侍》中就有“入苑白映映,宫人正靛黄”的描绘,牛峤也有“额黄侵腻发”的诗句。唐时在长安城中还流行过一种时世妆,即在白妆基础上,不用红色,嘴唇改用乌膏,眉毛画成愁眉,给人一种忧伤的印象,故也称为啼妆。当时还时兴一种在额部遮以网状透明纱,叫做透额纱。可见唐代的仪容化妆方法多种多样,而且技艺也十分高超。有这样一个小故事,说是唐代一名乐妓,名叫庞三娘,演技超群,年老后,一日在家,未施脂粉,有人来邀,问她:“丑婆,庞三娘在家吗?”答曰:“她是我甥女,不在家,明天再来吧。”翌日,其人来时,三娘已装扮一新,来人竟不相识,并对她说:“昨日我已见过你的姨妈了,走吧。”由此可见,化妆技术已达到相当高超的程度。杨贵妃在保护皮肤方面,也有她的独到之处,并留下了她的护肤方子:杨太真红玉膏。



图 1-4 唐代的仪容

到了五代的南唐时,出现了一种“北苑妆”。《钱载·十国词笺》记有:“南唐时,建阳进茶油花子,大小形制各别,宫嫔缕金于面,皆淡妆,以此花子施额上,时号北苑妆。”(图 1-4)

(八) 宋元

宋初曾一度较为开放,从髻式、头饰和面部花钿粘贴的情况看,比唐代也不逊色。但是由于几个皇帝比较保守,多次修改服饰制度,一些华丽珍贵的装饰被禁锢了,服装也不如唐代那样开放,人的审美观也由粗犷转为孱弱,缠足渐盛,文弱秀丽的面容逐步时兴,面饰被废除,仪容化妆没有大的突破。

元代有一种保养面部皮肤的方法,叫做黄妆。方法十分简单:每逢冬季,妇女们将一种



图 1-5 宋代的仪容

药用植物的根茎碾成黄色粉末,涂在脸上,直到春暖才洗去,皮肤就显得细嫩洁白(图1-5)。

(九) 明清

到了明清时期,仪容化妆较注重皮肤的白皙,普遍重视皮肤的护理。特别是慈禧,对皮肤非常讲究,故有“慈禧太后驻颜方”流传至今。当时国外染发水已经面世,德龄(御前女官)说她使用了这种染发水后,到老年时也未见白发,这也说明了当时的美容美发技术与材料已经达到了较先进的水平(图1-6)。

二、辛亥革命后的仪容化妆

随着辛亥革命推翻了帝制,在仪容化妆方面也有了很大的改进,美容美发的新材料和新技术不断传入我国。初期,我国以模仿外国电影化妆手法为主,后来逐渐加深理解,技术不断提高,进而发展为能够结合民族特点的化妆术,同时还引进了按摩方法和美容器械,进行皮肤护理,从而更进一步掌握了文眉、文眼线、文唇线的技术,这样,我国的仪容化妆开始朝着适应世界美容美发的潮流方向发展。

新中国成立以后,劳动人民获得了充分的自由,这为仪容化妆的发展创造了有利的条件,但由于在相当长一段时间里,我国的生产力水平较低,人民的物质生活尚处于低消费的状态,再加上“左”倾思想的影响,仪容化妆事业在很长时间内发展缓慢。十一届三中全会后,我国开始实行改革开放政策,人们的思想观念也发生了很大变化,文化修养也有了相应提高,很多人已意识到了仪容化妆是追求仪表美的重要内容,是人际交往中互相尊重的一种文明的具体表现。同时,由于人们物质生活水平的提高,也逐渐地开始有条件重视自己的仪容仪表,科学技术不断发展,新的美容仪器开始



图1-6 清代的仪容

出现,使人们表现高雅气质,迷人风采的愿望终于可以成为现实。

在科学技术高度发展的今天,仪容化妆已经进入我们每个人的生活,成为人们,特别是女性生活中不可缺少的一部分。随着社会文明及经济的发展,健美的仪容已成为良好社会风尚和精神风貌的体现。

第二节 头部——仪容的重心

一、美发

在日常生活中,观察一个人的外表首先是由头部开始的。因此,头面部在人的仪容方面就显得尤为重要。拥有整洁干净的头发是社交礼仪中最基本的形象。在当今社会,头发的功能已不只是单纯地表现人的性别,而是更全面地表现着一个人的文明修养、审美情趣及行为规范。有时,人们可以通过某人的发型判断出其职业、身份、生活状况及卫生习惯,更可以感受出其是否身心健康和对生活、事业的态度。所以,在仪容篇中首先介绍头发,让每位读者朋友在打破旧的自我、树立新的形象时,首先“从头做起”。

(一) 了解自己的头发

1. 头发的特性

每个人的头发都是一种有生命的纤维,在显微镜下观察,可以看到头发由毛干、毛根组成。毛干最外层排列着无数鳞片化细胞,使头发呈现天然光泽;毛根下端膨大部分称毛球,毛球底部凹陷,真皮组织伸入其中,构成毛乳头(图1-7)。头发的生长主要靠头皮内部的毛囊提供养分。头发的基本

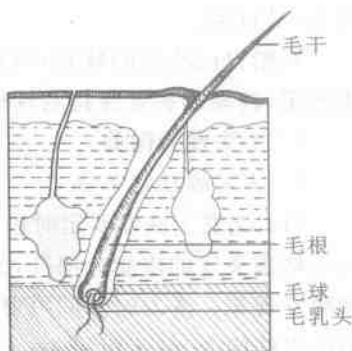


图 1-7 头发的结构

成分是角蛋白,此外还有水分(35%)、脂肪(5%)、黑色素(2%)及铁、铅、锌、铜、钙、钴、铜、钼、镍等微量元素,黑色的头发含钼较多,红棕色的头发含钼、铁、钴较多,白色的头发含镍较多。一般人大约有10万根头发,每根头发平均每月可长1厘米。每根头发的寿命,男性为2~4年,女性为3~6年,之后它便自行脱落,每人每天约要脱落几十根至近百根,随之新头发又会长出来。生活、工作过度紧张或焦虑、急躁、惊恐等不良心态都会造成头发的大量脱落。

一般来说,健康的头发从外观和感觉上看,其主要特征是:头发有很好的弹性、韧性和光泽;头发柔顺、易于梳理,不分叉、不打结;用手轻抚时有润滑的感觉;梳理时无静电;不容易折断。

2. 如何鉴别发质

不同种族、不同肤色、不同年龄、不同健康状况的人有着不同的发质,但大致可以分为以下四种:

(1) 油性发质 头发常有油腻感,洗后易出油,头皮较多。

(2) 干性发质 头发表面干燥,洗后无光泽、润滑的感觉,发型不易保持。

(3) 中性发质 头发柔顺、有光泽,是较理想的发质。

(4) 劣质头发 摸起来粗糙、干枯,质感不好,梳头时尖端会断裂,易打结。

判断自己头发的软硬,可以从烫发后头发是否容易保持卷性来断定,较硬的头发保持卷性较好,软发则不然。

(二) 头发的保养

1. 头发的日常护理

(1) 洗发 洗发要定时进行。洗发的作用是:可以避免头屑、污垢堵塞头发的皮脂分泌孔,使头皮不致发痒,避免头发产生枯燥和脱发现象。洗发时间间隔要根据具体情况灵活把握,一般来说,中性皮肤的人,冬天可隔4~5天,夏天可隔3~4天;油质皮肤和干性皮肤的人,要分别缩短和延长1~2天。如头发过脏,可一天

洗一次,但不可一天洗两次或更多,一般 10 天内 2~3 次即可。

洗发时,要注意以下几点:

- 水温不宜过热,37~38℃ 较合适。如水温过热,会将头皮所需的油分带走,易损伤头发。

- 洗发水应选择适合自己发质的,一般略带微酸性者较佳,泡沫太多反而不好。

- 洗发时,不应摩擦或抓揉头发,这样做容易破坏头发表面的鳞片,最好是边按摩头皮边清洗。

- 清洗时双手要适度地移动,清洗干净,注意不要使洗发水残留在头发上。

- 使用护发素后,应将多余的护发素用温水冲洗干净。

- 洗完头发后,要用干毛巾将头发上的水分轻柔地擦干净,如需进行头发造型,可在这个时候进行。用吹风机时应距离头发 20~25 厘米。

总之,洗发的理想效果是既要达到清洁目的,又不要损伤头发。

(2) 梳发及按摩 每天早晚用梳子梳理头发,每次 3 分钟,约 100 下左右,有保持头发润泽柔丽的作用,可以刺激头皮活力,保持发隙通风良好,可预防脱发及头皮屑。

一般在梳理头发时,可准备三种不同类型的梳子:

- 摩擦阻力小、木质的梳子,使头发完全散开。

- 具有摩擦阻力、尼龙质的梳子,以使头发固定。

- “弹簧梳”,即梳齿部分是以金属或合成化学品制成的梳子,在洗头发时用。

梳头发的顺序,应由前至后,由左至右,由右至左,将整头头发完全梳理一遍,梳发时要尽量使梳子接触头皮,以起到舒筋活血、按摩头皮的作用。

按摩头皮能刺激毛细血管与毛囊,有助于头脂的分泌调节,对油性和干性皮肤有治疗功效。

按摩时,将两手的手指张开,以指腹轻抓、揉或拉头皮,或者将手指弯曲呈直角置于头皮上轻轻拍打,可以刺激头皮,促进新陈代谢,如果每天做3分钟,可增进头发的润滑与光泽。

(3) 护发 头发可以通过它的鳞状表层进行呼吸和吸收养分,尤其是蓄长发,其头发的鳞状表层功能就显得特别重要。当损害鳞状表层后,头发的呼吸功能和吸收营养功能便会削弱或者消失。因此,正确地护理头发是相当重要的。那么,如何才能较好地护理头发呢?

当前,最好的护发方法是焗油。焗油是一种习惯叫法,其实焗油膏本身并不含任何油性物质,而是含有头发鳞状表层易于吸收的一些营养素。它们所含有的成分与头发中的角蛋白相似,可以在很短时间内渗入到毛发皮层,对头发起到营养和修复作用,其中的有效成分在头发表面迅速形成薄而透明的保护膜,增加头发的弹性、柔软性和保湿性,使头发看起来光亮照人,如丝缎一般,并易于梳理。一般来说,一个月做一次头发焗油即可。

值得一提的是,把动物油、发油及发乳等抹在头发上,虽有表面的润滑作用,但头发却并不吸收它,况且头发擦上油类物质后,极易沾灰落尘,影响清洁和美观,并堵塞头皮的分泌孔。因此,尽量不要选用这类护发品。其实,头发除了需要外界的营养补给以外,还需要从人体自身吸收营养,因此,若想拥有一头秀发,注意自己的饮食起居是十分必要的。一般来说,含有叶酸,泛酸,维生素A、B₁、B₂、B₆、B₁₂、E等成分的物质,能促进头发的生长。为此,平时要尽可能多吃一些含蛋白质、铁、钙、锌和镁的食物。鱼类、贝类、橄榄油和坚果类干果(核桃等),也有改善头发组织、增强头发弹性和光泽的效能。

2. 头发的特殊护理

● 头发早白 为改善头发早白,可以常吃些含铜、铁等微量元素的食物,如柿子、西红柿、盖菜、土豆、动物的肝脏及黄豆、葵花籽、黑芝麻等,都能起到乌发的作用。

● 脱发 脱发较多的朋友可以经常食用花生、黄豆、海带、芝麻、蛋类、奶粉等食物。这些食物含有头发需要的丰富的氨基酸和微量元素。

● 头发枯燥、变黄 头发枯燥、变黄者，除体力和精神过度紧张、疲劳的因素外，还有可能是因为食用了过多的盐和脂肪，而导致体内代谢过程中产生过多的酸类物质所造成，因此，适当减少盐和脂肪的摄入量是十分必要的。

头发的光泽要归功于甲状腺素的作用，碘具有促进甲状腺分泌的功能，可使头发滋润光亮，钙和铁有充盈毛孔的作用，可使头发显得更加秀美。

● 头屑过多 引发头皮屑的原因是多种多样的，有的是因为身体健康状况，有的是因为卫生习惯。减少头屑的方法很多，我们应从根本上进行治疗，例如可用一些抑制皮脂分泌的药物，如维生素B₆、B₂、复合维生素B及首乌片等。

要想有效地治疗头皮屑，清洗头发的方式也很关键。例如皮脂溢出症引起的头皮屑过多，不宜用碱性很强的肥皂和热水洗头。有些朋友错误地认为头皮屑过多，头皮瘙痒，影响头发美观，因此在洗头时就拼命用热水、肥皂或碱水等冲洗头发，反而会使头皮屑越来越多。这是因为洗头太勤，特别是用刺激性极强的肥皂洗头，因刺激头皮，使皮脂腺的活动更加活跃。皮脂腺分泌皮脂的数量和速度不是固定不变的，如果皮肤表面的皮脂被洗去，那么，皮脂腺将会以很快的速度再分泌皮脂，当皮脂达到正常浓度时，分泌的速度就会显著减慢，甚至暂时停止。如果将皮肤表面的皮脂去除，则皮脂又会很快分泌出来，人体皮肤的这种调节功能一般只要三个小时左右就完成了。所以，头屑过多的人不宜多洗头。头皮屑过多或头发油腻的朋友，还应该少吃脂肪及甜食，多吃蔬菜及含维生素B的食物。

● 脱发 脱发除过度疲劳、熬夜等精神因素引起外，还可能由于糖类、盐分与动物性脂肪摄取太多，导致血液循环的不良引起。