

XIANDAI
SHIYONG LIYI

高等职业教育通用教材

现代实用礼仪

王瑞成 柏莹◎主编

礼

人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。——荀子



东南大学出版社

高等职业教育通用教材

现代实用礼仪

主 编 王瑞成 柏 莹

副主编 吴良勤 薛 南
朱 珠 丁 旻

东南大学出版社

• 南京 •

内 容 提 要

礼仪是人类文化的结晶、社会文明的标志,是人生的必修课,是步入社会、走向成功的“通行证”。

全书分十个项目,内容包括:礼仪认知、形象塑造、日常交往礼仪、拜访与接待礼仪、宴会礼仪、商务仪式礼仪、求职礼仪、文书礼仪、涉外礼仪、相关礼仪常识。依据“实用、适用”的原则,本书采用了警示语、案例导入、实训任务、欣赏、例文等栏目的编写体例,配有大量的图片和礼仪工作程序表,有利于学习者知识的接受和运用。

本书可作为高职高专院校、中等职业学校、社会培训机构的教材,也可作为从事服务行业的工作人员自学用书。本书兼具工具书的作用。

图书在版编目(CIP)数据

现代实用礼仪/王瑞成,柏莹主编. —南京:东南大学出版社,2011.8

ISBN 978-7-5641-2957-6

I. ①现… II. ①王…②柏… III. ①礼仪—高等学校—教材 IV. ①K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 172591 号

出版发行:东南大学出版社

社 址:南京市四牌楼 2 号 邮编:210096

出 版 人:江建中

网 址:<http://www.seupress.com>

电子邮箱:press@seupress.com

经 销:全国各地新华书店

印 刷:兴化印刷有限责任公司

开 本:787 mm×1092 mm 1/16

印 张:15.25

字 数:381 千字

版 次:2011 年 8 月第 1 版

印 次:2011 年 8 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-5641-2957-6

定 价:28.00 元

本社图书若有印装质量问题,请直接与读者服务部联系。电话(传真):025-83792328



前言

礼仪是人类为维系社会正常生活而要求人们共同遵守的最起码的道德规范,它是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成,并以风俗、习惯和传统等方式固定下来。

中国是具有五千多年历史的文明古国,素以“礼仪之邦”享誉世界。荀子说:“人无礼则不生,事无礼则不成,国无礼则不宁。”对一个人来说,礼仪是一个人思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现;对一个社会来说,礼仪是一个国家社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映。可见,礼仪是社会文明进步的载体,是人际关系和谐的基础,是各项事业发展的关键,是个人美好形象的标志,是家庭美满和睦的根基。一个懂礼仪、有教养的人,可以使外界对他产生好感,促进事业的成功;而一个不懂礼仪、粗俗的人,可能会因为某一行为举止不当而功亏一篑。

编者多年来应社会各界的邀请,对地方党政机关、企事业单位、社会团体等几十家单位进行过礼仪讲座和培训,深切感受到随着社会的进步和文明程度的不断提高,礼仪在人们工作生活中愈来愈得到重视,应用范围愈来愈广泛。根据工作生活的需要和礼仪实践的实际以及编者礼仪培训的体会,我们在编撰本教材时依据项目、任务式的学习模式,选取了礼仪中最实用、适用、必需的内容,包括礼仪认知、形象塑造、日常交往礼仪、拜访与接待礼仪、宴会礼仪、商务仪式礼仪、求职礼仪、礼仪文书、涉外礼仪、礼仪相关常识共十个项目。其中项目一、项目五、项目七由王瑞成编写,项目二由薛南编写,项目三由柏莹编写,项目四由丁旻编写,项目六、项目八由吴良勤编写,项目九、项目十由朱珠编写。王瑞成负责了全书的策划,并与柏莹共同对全书进行了统稿和修改。

本书将知识性、趣味性、实用性高度融合,所有项目采用了警示语、案例导入、实训任务以及例文、欣赏等栏目的编写体例,力求将理论知识与工作生活实践有机地融合于一体,学做结合,调动学习者的学习兴趣。本书搜集了大量鲜活的礼仪案例并做了分析,对实训任务提出了任务目标、操作步骤、考核要求。

在本书的编写过程中,参考并汲取了国内外的许多礼仪方面的专家、教授、学者的理论观点、著作和研究成果,借鉴了众多礼仪实际工作者的实践经验体会及总结,在此一并表示谢意。同时感谢扬州市职业大学、扬州工业职业技术学院、扬州环境资源职业技术学院、南京城市职业学院、南京工业职业技术学院、钟山学院、苏州市职业大学、东南大学出版社的领导 and 老师的帮助与支持。

由于编写经验不足,错误和不当之处在所难免,敬请读者批评指正。

编者

2011年6月



目 录

项目一 礼仪认知.....	1
任务一 知晓礼仪的内涵.....	1
任务二 认知礼仪的原则.....	3
任务三 体会礼仪的功用.....	4
实训任务 礼仪观察	5
项目二 形象塑造.....	6
任务一 认知形象塑造.....	6
任务二 设计服饰.....	9
任务三 打造仪容	26
任务四 规范仪态	32
实训任务 1 穿着打扮	44
实训任务 2 仪容训练	44
实训任务 3 体态训练	44
实训任务 4 佩戴饰品	45
项目三 日常交往礼仪	46
任务一 认知见面礼仪	46
任务二 体验通讯礼仪	59
任务三 学会馈赠礼品	67
任务四 正确交谈与倾听	72
实训任务 1 见面礼节	77
实训任务 2 电话销售	80
实训任务 3 应对事务的电话礼仪	82
实训任务 4 收发邮件	83
实训任务 5 案例分析	84
实训任务 6 馈赠策划	85
实训任务 7 交谈、倾听	86
项目四 拜访与接待礼仪	88
任务一 掌握拜访技巧	88



任务二 熟悉接待规范	93
任务三 注意拜访与接待细节	103
实训任务1 车站迎送	109
实训任务2 模拟接待	110
项目五 宴会礼仪	111
任务一 认知宴请的种类	111
任务二 筹划宴请与赴宴准备	114
任务三 运用中餐礼仪	120
任务四 熟悉西餐礼仪	127
实训任务1 案例分析	133
实训任务2 宴请宾客	134
项目六 商务仪式礼仪	136
任务一 熟悉开业仪式	136
任务二 筹划剪彩仪式	142
任务三 把握签字仪式	145
任务四 认知交接仪式	148
任务五 策划庆典仪式	150
实训任务1 开业仪式	154
实训任务2 剪彩仪式	154
实训任务3 签字仪式	155
实训任务4 颁奖仪式	156
项目七 求职礼仪	158
任务一 做好求职准备	158
任务二 掌握面试礼仪与技巧	162
任务三 注重面试细节	168
实训任务1 案例分析	172
实训任务2 应聘形象设计	174
实训任务3 模拟面试	174
项目八 文书礼仪	175
任务一 制作礼仪信电	175
任务二 写作接待文书	184
任务三 知晓治丧文书	191
实训任务1 拟写礼仪信电	195
实训任务2 拟写接待文书	196
实训任务3 拟写治丧文书	197
项目九 涉外礼仪	198

任务一 掌握国际交往原则·····	198
任务二 遵守国际交往通则·····	201
任务三 熟知涉外交往的主要礼仪及禁忌·····	207
实训任务 案例分析 ·····	219
项目十 相关礼仪常识·····	221
参考文献·····	235



项目一

礼仪认知



- ◆ 人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。（《荀子》）
- ◆ 有“礼”走遍天下，无“礼”寸步难行。
- ◆ 一个人事业的成功，只有 15% 是他的专业知识，而 70% 则要靠人际关系和他的为人处世能力。（《卡耐基大全集》中国致公出版社 2010）

任务一 知晓礼仪的内涵



第一印象十分重要

1992 年 12 月，俄罗斯总统叶利钦首次对中国进行访问，当月 17 日上午，叶利钦的专机降落在北京机场，当时的外交部礼仪司司长鲁培新按照外交惯例在俄驻华大使的陪同下登上飞机，同叶利钦热情握手，并用俄语对他说：“热烈欢迎总统阁下首次访华，今天天气晴朗，天气也在欢迎您。”叶利钦听后很高兴地说：“这是我担任总统后首次访华，来到中国后，你是我见到的第一个中国官员，你流利的俄语让我感到很亲切，预示着我这次访问一定会圆满成功。”

当晚欢迎宴会后，江泽民同志又举行小型宴会招待叶利钦，他亲切地用俄语称呼叶利钦小名“鲍利斯”，叶利钦听后紧紧握着江泽民同志的手说：“这是我第一次听到一个外国领导人这样亲切地称呼我，我很激动，我们的关系多么亲密啊！”叶利钦的访问取得了丰硕的成果，我们恰到好处的外交礼仪给他留下了良好的第一印象。

【简析】礼仪渗透在人们的言谈举止中，礼仪是一种修养，是一种能力。

一、礼仪的含义

礼仪是人类在社会交往活动中形成的行为规范与准则，具体表现为礼貌、礼节、仪表、仪式、礼品等。礼仪既包括内在的内容，也包括外在的形式。它是一个系统，一种修养，一种能力。

狭义的礼仪是指仪式，表现在较大、较隆重的场合时，是一种规范化、程式化的仪式。如颁奖仪式、开幕式、闭幕式、欢迎仪式、签字仪式等。

礼貌指人们在相互交往过程中表示敬重友好的行为规范。它属于社会公德的重要组成



部分,比较侧重内在修养。

礼节是在交际场合相互表示尊敬、祝颂、问候、致意、哀悼、慰问以及给予必要协助和照料的惯用形式,是交际中的行为、举止、仪表、语言的规范。礼节是礼仪的具体的、外在的表现形式,是内在美的一种外化,是表达对对方尊重和友好的最合理、最易被对方接受的形式。

仪表是礼仪在个人外在形象方面的体现,包括仪容、服饰、姿态等方面,它体现人的精神状态和文明程度。

仪式是交际活动中按礼宾要求,用特定的程序、方式表达的礼仪过程。大多是以组织形式出现的典礼形式,是礼仪比较外在、直观的部分。

礼品指为表达敬意、寄托情意的一些物品。

二、礼仪的特征

与其他行为准则相比,礼仪具有以下特点:

1. 共同性

礼仪是在人类共同生活的基础上形成的,是同一社会中,全体成员调节相互关系的行为规范。礼仪随着社会生产、生存环境和生活形态的变化而不断充实完善,逐渐成为社会各阶层共同遵守的行为准则。礼仪的内容大都以约定俗成的民俗习惯、特定文化为依据,集中地反映了一定范围内人们共同的文化心理和生活习惯,从而带有明显的共同性特点。礼仪又被应用于人们的社会交往之中,其范围和准则必须得到广泛的认可,才能在相当的范围内共同遵守,这也决定了礼仪的共同性特点。

2. 继承、发展性

礼仪是一种文化现象,中国是具有“礼仪之邦”之称的泱泱大国,礼仪文化源远流长。在礼仪发展的源流中,礼仪文化的发展是一个扬弃的过程,一个剔除糟粕、继承精华的过程。比如古代的磕头跪拜风早已被现代的握手、敬礼所替代,而那些“温良恭俭让”、“尊老爱幼”的行为规范则得到了弘扬。以往老人生日寿辰时,晚辈得行祝寿礼仪,置办寿辰酒宴以祝老人福寿无疆,万事如意,而如今的年轻人除了摆寿酒外,还送鲜花祝福长者年轻、健康、开心,有条件的还将整个祝寿过程拍成DV,留住美好时光。这种变迁不仅反映了人类礼仪的一脉相承,也反映了礼仪在继承过程中得到了丰富和发展,更突出了人类对那些代表礼仪本质东西的倾心向往。可见,礼仪变化的继承性必将随着人类历史的不断进步而发展。

3. 差异性

不同的文化背景,产生不同的礼仪文化,不同的地域文化决定着礼仪的内容和形式。礼仪作为一种约定俗成的行为规范,其运用要受到时间、地点和环境的约束,同一礼仪会因时间、地点或对象的变化而有所不同。

(1) 民族差异。不同民族的礼仪多姿多彩,各具特色。各民族的习俗礼仪都凝结着本民族本地区人民的文化情结,人们严格遵循,苦心维护,难以改变。比如同是见面礼,不同的民族有着不同的表现形式。

(2) 个性差异。每个人因其地位、性格、资质等因素的不同,在使用同样的礼仪时会表现出不同的形式和特点。

(3) 时代差异。它随着社会的进步而不断发展、丰富和完善。礼仪总是体现着时代要求和时代精神,因而会随着时代发展而产生差异。世界各国都很重视礼仪改革,现代礼仪发

展变化的趋势是使礼仪活动更加文明、简洁和实用。

(4) 等级差异。对不同身份地位的对象施以不同的礼仪。同样是宴会就会因招待对象的身份地位高低的差别而有所不同,身份和地位高的,可能就会受到更高级的款待。

4. 自律性

礼仪是社会生活中约定俗成的习惯和规则,礼仪对人们的各种行为规范都有着广泛的约束力,但这种约束力不是强制性的。礼仪不像法律那样威严,也不像道德那样肃然,礼仪的实施无须别人的督促和监督,有人冒犯了礼仪规范,也不会受到法律的制裁。因此,礼仪的实施,主要是依靠人们自觉地利用礼仪规范来约束自己的行为,这就是礼仪的自律性。礼仪的这一特点,要求人们在实施礼仪的过程中,不断提高自我约束、自我克制的能力,在人际交往中自觉地遵守礼仪规范。不注意礼仪的人在社会生活中会处处碰壁,孤独、尴尬、失意总是难以摆脱,而自觉地注重礼仪,会有助于人际交往,受人尊重。

5. 互动性

古语曰:来而不往,非礼也。说的就是礼仪的互动性,当一方向另一方做出表示尊敬的行为时,如致意、问候、握手等,需要对方做出一定的回应。了解礼仪的互动性,掌握礼仪的对等性,就会取得“敬人者,人恒敬之”的效果,做到不媚不骄、不卑不亢、豁然大度、风度翩翩。

任务二 认知礼仪的原则



案例
导入

程门立雪

杨时是北宋时一位很有才华的才子,中了进士后,他放弃做官,继续求学。程颢、程颐兄弟俩是当时很有名望的大学问家,北宋理学的奠基人。杨时仰慕二程的学识。

杨时到洛阳投奔在程颢门下,拜师求学,4年后程颢去世,又继续拜程颐为师。这时他已40岁,仍尊师如故。一天,大雪纷飞,杨时碰到疑难问题,便冒着凛冽的寒风,约同学游酢一同前往老师家求教。来到老师家,他们见老师正坐在椅子上睡着了,不忍打搅,就静静地侍立门外等候。老师一觉醒来,他们的脚下已积雪一尺深了,身上落满了雪。老师忙把杨时等两人请进屋去,为他们讲学。

后来,杨时回到南方传播程氏理学,且形成独家学派,世称“龟山先生”。

“程门立雪”成了广为流传的尊师典范。

【简析】案例中杨时二人的行为充分体现了敬人和真诚的礼仪原则。

礼仪的核心是“尊敬”。礼仪主要起规范作用,规范则有标准和尺度;礼仪水平的高低反映出个体或群体的修养和境界。礼仪的原则归纳起来有以下几条:

1. 遵守原则

礼仪规范是为维护社会生活保持稳定而形成和存在的,实际上是反映了人们的共同利益要求。社会上的每个成员不论身份高低、职位大小、财富多少,都有自觉遵守、应用礼仪的义务,都要以礼仪去规范自己的一言一行、一举一动。如果违背了礼仪规范,会受到社会舆论的谴责,交际就难以成功。

2. 敬人原则

孔子说：“礼者，敬人也”，敬人是礼仪的一个基本原则，礼最重要的要求就是尊重，尊重上级是一种天职，尊重同事是一种本分，尊重下级是一种美德，尊重客人是一种常识，尊重对手是一种风度，尊重所有人是一种教养，当然，我们强调的尊重不仅仅是尊重他人，也包括自尊。

3. 宽容原则

宽容就是要求人们既要严于律己，又要宽以待人，要多容忍他人，多体谅他人，多理解他人，而不能求全责备，斤斤计较，过分苛求，咄咄逼人。惟有宽容才能排除人际交往中的各种障碍。

4. 适度原则

凡事过犹不及，人际交往要因人而异，要考虑时间、地点、环境等条件。如果施礼过度或不足，都是失礼的表现。比如见面时握手时间过长，或是见谁都主动伸手，不讲究主次、长幼、性别；告别时一次次地握手，或是不住地感谢，让人觉得厌烦。礼仪的施行只是内心情感的表露，只要情感表达出来，就完成了礼仪的使命。

5. 真诚原则

苏格拉底(Socrates, 公元前 469—公元前 399)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。”可见在与人交往时，只有真诚待人才是尊重他人，只有真诚尊重，方能创造和谐愉快的人际关系。

真诚和尊重是相辅相成的。真诚是对人对事的一种实事求是的态度，是待人真心实意的友善表现。真诚和尊重首先表现为对人不说谎、不虚伪、不骗人、不侮辱人，所谓“骗人一次，终身无友”；其次表现为对于他人的正确认识，相信他人、尊重他人，真诚的奉献，才有丰硕的收获，只有真诚尊重方能使双方心心相印，友谊才能地久天长。

任务三 体会礼仪的功用

案例
导入

细节

一位先生要雇一个没带任何介绍信的小伙子到他的办公室做事，先生的朋友挺奇怪。先生说：“其实，他带来了不止一封介绍信。你看，他在进门前先蹭掉脚上的泥土，进门后又先脱帽，随手关上了门，这说明他很懂礼貌，做事很仔细；当看到那位残疾老人时，他立即起身让座，这表明他心地善良，知道体贴别人；那本书是我故意放在地上的，所有的应试者都不屑一顾，只有他俯身捡起，放在桌上；当我和他交谈时，我发现他衣着整洁，头发梳得整整齐齐，指甲修得干干净净，谈吐温文尔雅，思维十分敏捷。怎么，难道你不认为这些细节是极好的介绍信吗？”

【简析】案例中小伙子的言行举止表现出他是一个有修养的人，教养体现于细节，细节展示素质，细节决定成败。

孔子认为礼仪是一个人“修身养性、持家立业、治国平天下”的基础。

荀子说:人无礼则不生,事无礼则不成,国无礼则不宁。

礼仪的功能主要体现在以下几个方面:

1. 教化功能

礼仪具有教化作用,主要表现在两个方面:一方面是礼仪的尊重和约束作用。礼仪作为一种道德习俗,它对全社会的每个人,都有教化作用。另一方面,礼仪已成为社会传统文化的重要组成部分,世代相传。

礼仪通过评价、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协调人际关系,维护社会正常生活。礼仪蕴含着丰富的文化内涵,体现着社会的要求与时代的精神,潜移默化地熏陶着人们的心灵,促使人们提升修养。

2. 调节功能

礼仪是人们在生活和社会交往活动中逐渐形成的行为规范与准则。礼仪指导人们如何立身处世,人们在社会交往中,只要双方都能自觉地遵守礼仪规范,就容易沟通感情,从而使交往容易成功。只要人们注重礼仪规范,就能够互相尊重,友好合作,从而缓和避免不必要的冲突和障碍。

3. 美化功能

礼仪使美好的心灵与美丽的外表、优雅的举止形成一个有机的整体,促使内在美和外在美趋于一致,使人们注重塑造良好的形象,尊重他人并受到他人尊重。

4. 维护功能

礼仪是社会文明发展程度的反映和标志。人们知礼、守礼,讲文明,守纪律,有助于家庭的和睦,有利于社会的和谐稳定。



实训任务

礼仪观察

实训要求与操作说明:

1. 每小组 3~4 人,选择商场、市民广场、酒店、校园等公共场所,观察人们的言行举止。
2. 观察时做好记录,注意不要侵犯他人肖像权。
3. 小组成员共同整理观察资料,归类并分别列出符合礼仪要求和不讲礼仪的现象,分析其原因。
4. 学员利用业余时间独立写出观察报告。
5. 教师用 1 课时点评。

【示例】下面一张来自京报网的照片,图中人的行为……





项目二

形象塑造



- ◆ 你永远没有第二次机会给别人留下美好的第一印象。
- ◆ 举止是映照每个人自身形象的镜子。
- ◆ 一个人即使默默无语,从他的着装也可以了解到他的过去。

任务一 认知形象塑造



黑色皮裙

一外商考察团来某企业考察投资事宜,企业领导高度重视,亲自挑选了庆典公司的几位漂亮女模特来做接待工作,并特别指示她们穿着紧身的上衣,黑色的皮裙,领导说这样才显得对外商的重视。

但考察团上午见了面,还没有座谈,外商就找借口匆匆走了,工作人员被搞得一头雾水。后来通过翻译才知道,考察团通过接待人员的着装,认为这是一个工作态度及管理制度极不严谨的企业,根本没有合作的必要。

【简析】根据接待工作的要求,接待人员着装应大方得体,与职业及工作任务相称。该企业接待人员在形象设计上出了问题。

一、形象塑造的含义与特征

形象塑造本质上是人类特有的实践活动,它是人对自然界、社会、人自身的改造活动。人塑造了万物的形象,也塑造了自身的形象。从某种意义上讲,人类的一切实践活动莫不是塑造形象的活动,形象塑造是人的本质力量的体现和确证。

我们这里讲的形象塑造则是指人在自觉的形象意识指导下以公众利益为核心,借助传播所进行的一切的实践活动。

形象塑造的基本特征主要包括以下几个方面。

1. 形象塑造是主体对形象的自觉追求

形象塑造有赖于形象主体的自觉能动性。随着社会分工、市场竞争的国际化,形象越来越成为一个组织或个体在社会生活(主要是市场生活)中进行交往、合作、竞争的有效工具和手段,形象的“眼球效应”、“注意力效应”、“名片效应”、“光环效应”以及由此给个体或组织带

来的刺激与影响日益显著。

2. 形象塑造是主体自觉地以客体(公众)利益为核心开展的社会活动

个体或社会组织的形象不是由自己来评判和决定的,而是由其相关的社会公众来评判和决定的,主体塑造形象的价值和效果最终只有在相关公众那里才能得以显现和检验。在现代社会,人与人、组织与组织之间的依存关系越来越紧密;社会分工的日益细化使某一个体或社会组织只能成为一个局部的结点或环节,任何个人或组织都不可能成为万能的并且单独存在的主体。因此,主体自觉地以客体(公众)为对象开展形象塑造活动,这是现代社会的客观现实要求。

3. 形象塑造的中介是个体或社会组织的传播沟通活动

没有传播沟通,主客体之间的关系就不会存在,个体或社会组织的形象也就无从张扬。传播沟通是连接形象主体和客体的桥梁。从一定意义上说,形象塑造活动就是以传播沟通为主要手段的一种个体或社会组织与相关公众的交往、互动行为。

形象塑造有个体形象塑造和组织形象塑造,我们这里讲的主要是个体形象塑造。

二、个体形象塑造的基本内容

个体形象塑造的内容包括其内在形象塑造和外在形象塑造两个方面。

(一) 个体内在形象塑造的基本内容

1. 气质

气质是与人的脾气有关的人格特征。在日常生活中,我们可以看到,有的人脾气暴躁,易动感情,喜怒哀乐形于色;有的人冷静沉着,情绪平和,不动声色;有的人行动敏捷,活泼好动;有的人反应迟钝,行动缓慢稳重。这些都属于个体的气质特征。气质在很大程度上受制于先天的遗传因素,因而具有稳定、不易改变的特点。传统的气质类型有四种,即:多血质、胆汁质、黏液质、抑郁质。个体在塑造自身形象时,要弄清楚自己所属的气质类型,要善于发扬其所长,避免不利的方面。

2. 性格

性格是指个体对现实的态度和习惯化了的行为倾向。如善良、诚实、坚毅、害羞、大胆、乐观、忧郁、奸险、粗野、热情、内向等都是对一个人的性格特征的描述。个体良好性格的塑造途径主要是:首先,要树立正确的人生目标。正确的人生目标和崇高的追求是性格自我修养的航标。根据这个航标,个人才能通过自我分析、自我激励、自我导向、自我监控等措施来完成自我修养的计划。其次,要不断地强化自我修养的决心。形成良好性格和克服不良性格都非一朝一夕之事,只有坚持不懈,持之以恒,方能奏效。再次,在困难中磨炼自己。自我教育不会一帆风顺,要改造自己已形成的不良性格会遇到许多困难,而最大的困难是自己的惰性。因此应时时在意,处处留心,在每一件小事上一点一滴地约束言行,逐步改造不良的性格。

3. 自我意识

自我意识既是个体形象塑造的重要方面,同时它对个体形象塑造具有重要的调节、监控作用,个体形象塑造的方向以及在塑造过程中存在的偏差、欠缺都需要运用自我意识予以把握和矫正,使所塑造的形象能得到他人或社会的认同。

4. 意志品质

意志是人们为了实现预定目的,在困难、挫折面前不断调控自己的行为的心理品质和心



理过程。意志品质是意志行动稳定的表现形式。良好的意志品质不仅有助于个体做好任何工作,而且有助于个体获得他人或社会的认同。

5. 能力

能力是个人能胜任某种工作或完成某项任务所必须具有的人格特征。这种人格特征可以由先天因素决定,例如:某些经过遗传而获得的基本素质;也可以是经过学习训练而获得,例如解决某个专业领域的问题或某种处理实际问题的能力。不论能力主要是来自先天或是后天,如果它是指当时已经具备而不需进一步训练的,这种人格特征即为实际能力。在当今社会里,从事任何一项活动的人,都需要具备一定的能力。

6. 道德品质

所谓道德,说到底,也就是关于有利或有害社会与他人以及自己的行为应该如何的规范,简言之,亦即利害人己的行为应该如何的规范。在社会生活中,人们为了维护共同的利益和协调彼此的关系,制定了共同遵守的行为规范。人们按照这些行为规范来支配和调节自己的言行,并以此来要求和评价他人的举止。道德品质简称为品德,是道德的个体化。指个体依据道德规范在一系列行为中表现出来的比较稳定的心理特征和倾向。

7. 价值观

价值观是人区分好坏、美丑、益损、正确与错误,符合或违背自己意愿等的观念系统。价值观系统包含多种因素,如需要、兴趣、态度、政治价值观、理论价值观、道德价值观、职业价值观等等,这些因素并不是杂乱的、相互矛盾的,而是互相联系成为一个整体的。不同的国家、不同的民族、不同的时代、不同的阶级、不同的职业等文化背景下的人们的价值观是不同的。

8. 知识修养

知识修养对于个体的价值在于:在现代社会,个体知识修养的高低,日益成为决定其事业成功以及其社会中的生存能力与发展能力的关键因素。有道是“腹有诗书气自华”,特别是在人类已跨入知识经济时代的当今,知识对个体的生存发展越来越具有决定性的意义。丰富自己的知识,提高自己的知识修养,是全面提高个体素质的重要途径。知识修养从根本上制约着人的形象塑造。

(二) 个体外在形象塑造的基本内容

1. 容貌

容貌是指包括一个人的头发、脸庞、眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵等在内的全体外观,无衣物掩饰的手部,包括手掌、手臂等也列入其内。个体的容貌对个体的形象起着非常重要的作用。

2. 形体

在自然界里,人体结构是最完备、最协调、最富有生机和力量的。漂亮的服装,穿在身材匀称、形体健美的人身上,就如锦上添花,光彩照人。形体美是外在美的基础,只有获得形体上的健美,再加上精心设计的服装和良好的气质,才能突出个体良好的形象。

3. 服饰

服饰是指人的服装穿着、饰品佩戴、美容化妆几个方面的统一,有时也单指衣着穿戴。在人们的眼中,美的形象实际上是由人与服饰共同构成的。服饰在一定程度上反映着一个人的个性、爱好、职业、文化素养、经济水平和社会地位,同时还体现着民族的习俗和社会的风尚。

4. 行为举止

行为举止是人体在空间活动、变化的动作,是人们在日常生活中和社会交往中的形体姿态。如坐、立、行、走、神色、表情等都属于这一范畴。它以小见大的体现着一个人的思想和感情,通过它可以见微知著地洞察每一个人的喜、怒、哀、乐等心理变化和活动。行为举止有时比一个人的容貌、衣着打扮给人的印象更深刻。

5. 语言

日常生活中,人们运用语言进行交谈,表达思想,沟通信息,交流感情,从而达到建立、调整和发展人际关系的目的。中国人讲究“听其言,观其行”,把语言谈吐作为考察人品的一个重要内容。常言道“言为心声”,说明语言谈吐能够反映一个人的内心世界,品德修养、文化水平及其个人志趣等均可以通过言谈表现出来。

总之,一个人的形象是有多方面构成的,我们追求的是美好形象。追求美而不误解美、褒贬美,这就要求我们每一个热爱美、追求美的人都要从生活中领悟美的真谛,把美的外貌和美的气质、美的德行与美的语言结合起来,展现出人格、气质、外表的一个完整的美好形象来。

任务二 设计服饰



案例 导入

这里不招运动员

一位颇有才华的大学生,看见某大酒店招聘经理助理的广告,就像运动员冲刺那样跑去应聘。然而,他万万没有想到,经理室的大门还没有跨进去,就被一名公关小姐拦住,她开玩笑地说:“这里不是体育馆,不招聘运动员。”这位大学生摸摸自己光秃秃的头,才恍然大悟,再看看自己那身运动装,哪里像是去酒店应聘,难怪被人拒之门外。

【简析】造成这种状况的原因,主要是因为他的着装问题,忽视了仪表这一人际吸引的重要因素。

佛靠金装,人靠衣装。人在社会生活交际场合中穿戴是最有讲究的。莎士比亚说:“服装可以表现人格。”人们往往会从一个人的穿戴打扮上判断一个人的内在修养和品位。服饰礼仪与社会信任密不可分,穿衣之道在于符合身份与场合。

二、服饰原则

(一) 适体性原则

一个人的自身条件主要指年龄、体形、职业等,它是衡量一个人着装是否得体的重要因素。

1. 适合年龄

服装的穿着必须要适合自己的年龄,不同年龄段的人对着装应有不同的要求。年轻人一般应穿得鲜艳、活泼、随意一些,青年女性的服装款式一般应新颖、符合潮流,显示出青年人朝气蓬勃的青春之美。中年人服装的颜色一般应逐步转入灰色、褐色系列,甚至黑色系



列,给人以坚实、诚信的感觉。老年人的着装一般要注意持重、深沉、理性,体现出稳重。

2. 适合体形

在设计和选择服装时应从自己的体形出发,量体裁裁,做到合身、合体,采取垂直方向的上升或下降以造成高度上的错觉,或采取外观上横向的空间扩展或收缩,来协调形体的宽窄,寻求形体与自然和谐美的效果。在服装色彩的选择上同样要注意形体差异。体胖者宜穿深色类的收缩色,收缩色有收敛作用,使人显瘦;体瘦者宜选用浅色和暖色,这种色调属于扩张色,使人显得丰腴一些。

3. 适合职业

穿着打扮应与穿着者职业相协调。服装除了具有保暖和美观的作用外,更能体现出一个人的身份、修养和风度。从事某些行业的人士,比如医生、空中乘务员或酒店服务生,都有一定的职业制服,让人一眼就能从其穿着的服装辨别其职业身份。恰当的着装礼仪有助于体现其职业风范和个人风度。

(二) 个性原则

个性原则是指社交场合树立个人形象的要求。不同的人由于年龄、性格、职业、文化素养等各方面的不同,自然就会形成各自不同的气质,我们在选择服装进行服饰打扮时,不仅要符合个人的气质,还要突现出自己美好气质的一面,为此,必须深入了解自我,正确认识自我,选择自己合适的服饰,这样,可以让服饰尽显自己的风采。要使打扮富有个性,还要注意:首先不要盲目追赶时髦,因为最时髦的东西往往是最没有生命力的。其次要穿出自己的个性,不要盲目模仿别人。如看人家穿水桶裤好看,就马上跟风。而不考虑自己的综合因素。

(三) TPO 原则

TPO 原则最早是由日本男装协会(MFU)于 1963 年提出来的。TPO 是 Time(时间)、Place(地点)、Objective(目的)三个英文单词的缩写。这个原则的基本含义是要求人们在服装穿着、饰品佩戴和配件使用等方面,不但要与自己的个性、风格、生理条件相适宜,而且还必须适应具体的时间、地点和目的的要求。

TPO 原则中的“T”代表时间,在这里泛指早晚、四季和时代性。着装要考虑这些因素,注重时间变化。如在西方,服装因时间不同分为晨装、日装和晚装,男士午前或整个白天不能穿小礼服,夜晚不能穿晨礼服。着装要根据四季的变化,掌握服饰的基本标准。因此,服装可分为春装、夏装、秋装和冬装,切不可“要风度,不要温度”,只顾美丽而成“冻人”。着装要有时代性,是说服饰应顺应时代发展的主流和节奏,不可超前,亦不可过于滞后。

“P”代表地点,主要指服饰穿戴者要根据所处场所或地方的不同,着装应有所不同。根据 TPO 原则,可以把自己所处的具体环境分为上班、社交和休闲三大类型,然后据此决定自己的穿着打扮。上班时的穿着要“正统”,适合穿制服、套装、套裙、连衣裙,饰品佩戴遵循“以少为佳”的原则,少至不戴,最多不要超过三件。社交时的穿着打扮则讲究时尚,展现个性。休闲时的穿着要求最低,只要舒适得体即可,无所拘束。通常人们把上班、社交的场合称为正式场合,并把在正式场合的穿着称之为正装,即正式、规范的装束;而把休闲的场合叫非正式场合,并把非正式场合的穿着称之为便装,即轻松、随便的装束。

“O”代表目的,这里主要是指根据不同的目的进行着装,通过穿着打扮给别人留下好的印象,以便于商务活动顺利开展。如穿着西式套裙去上班,是为了显示自己的成熟稳重;穿