



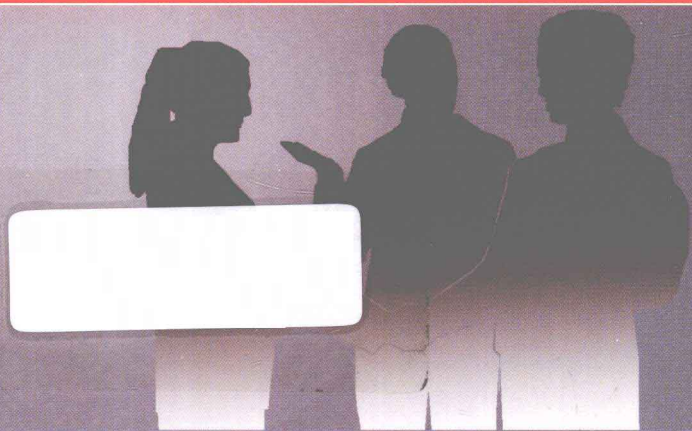
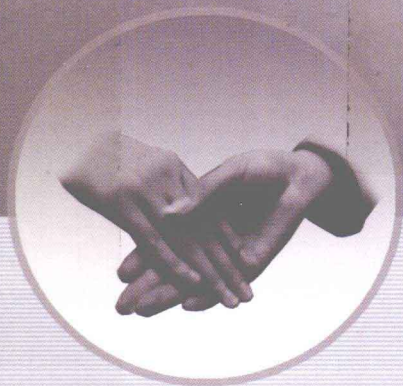
高职高专教育“十二五”规划建设教材

丁立群 主编

高职学生社交礼仪

第2版

Gaozhi Xuesheng Shejiao Liyi



中国农业大学出版社

ZHONGGUONONGYEDAXUE CHUBANSHE

高职高专教育“十二五”规划建设教材

高职学生社交礼仪

第2版

丁立群 主编

中国农业大学出版社

• 北京 •

内 容 简 介

本书注重针对性、实用性,没有过多的理论论述,而是按照高职学生阶段人生的三大内容——生活、求职与事业的内在关系,设计了9个学习情境。从企业的角度、从岗位的角度讲述什么样的高职学生是企业欢迎的;从人际关系的角度介绍怎样能很快地融入社会,对高职学生的学习、求职、工作具有一定的指导意义。

图书在版编目(CIP)数据

高职学生社交礼仪/丁立群主编. —北京:中国农业大学出版社,2012.11

ISBN 978-7-5655-0603-1

I. ①高… II. ①丁… III. ①礼仪-高等职业教育-教材 IV. ①K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 222726 号

书 名 高职学生社交礼仪(第2版)

作 者 丁立群 主编

策划编辑 姚慧敏

封面设计 郑 川

出版发行 中国农业大学出版社

社 址 北京市海淀区圆明园西路2号

电 话 发行部 010-62818525,8625

编辑部 010-62732617,2618

网 址 <http://www.cau.edu.cn/caup>

经 销 新华书店

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

版 次 2012年11月第2版 2012年11月第1次印刷

规 格 787×980 16开本 18.5印张 340千字

定 价 28.00元

责任编辑 李丽君

责任校对 陈 莹 王晓凤

邮政编码 100193

读者服务部 010-62732336

出 版 部 010-62733440

E-mail cbsszs @ cau.edu.cn

图书如有质量问题本社发行部负责调换

第2版编审人员

- | | | |
|-------|-----|--------------|
| 主 编 | 丁立群 | 辽宁农业职业技术学院 |
| 副 主 编 | 关玉洁 | 辽宁科技学院 |
| | 金云霞 | 郑州牧业工程高等专科学校 |
| | 苑广志 | 辽宁农业职业技术学院 |
| | 白忠义 | 辽宁农业职业技术学院 |
| 参编人员 | 矫天育 | 辽宁农业职业技术学院 |
| | 黄克强 | 辽宁农业职业技术学院 |
| | 谢洪刚 | 辽宁农业职业技术学院 |
| | 关 震 | 辽宁农业职业技术学院 |
| | 楚 明 | 辽宁农业职业技术学院 |
| | 巴 力 | 辽阳职业技术学院 |
| 主 审 | 林 纯 | 辽宁农业职业技术学院 |

第1版编审人员

主 编 丁立群

副 主 编 鲁凤宇 秦春鹤 商学来 唐 静 张维平

参编人员 张 英 齐桂敏 于志清 张诗程
董德武 宋连喜 矫天育 蔡吉光
李 崎 高 琦 全烽岐

主 审 林 纯

第2版前言

信息时代的到来,地球村的出现,社会日益开放,每一个社会组织和个人都需要在广泛、频繁的社会交往中谋求自身的发展,争取事业的成功。社交成功的关键在于礼仪。每个成功的企业都把文明礼仪作为企业文化的重要内容进行培养,以完善市场形象,扩大企业影响;每个人都希望自己成为一个有教养的人,都希望用文明的方式进行人际交往,都希望用健康和谐的人际关系助推自己的事业。

交际礼仪既展示个人修养,更体现职业素养。对现代职业人士而言,拥有丰富的礼仪知识,能够根据不同的场合应用不同的交际技巧,往往会如鱼得水;对于大学生而言,礼仪是通向现代社会的“通行证”,掌握社交礼仪,就会赢得竞争机会。但交际场合中事事合乎礼仪、处处表现得体着实不易。

因此,在高职教育以就业为导向,以职业为载体的人的全面发展的理念指导下,我们在多年高职学生工作实践的基础上,以人的发展为主线,编写了适合高职学生使用的《高职学生社交礼仪》。让学生明白在什么场合,哪些举止是得体和谐的,哪些举止是不得体不和谐的,使学生逐渐树立起一种道德信念和礼仪修养准则,自觉养成良好的生活、行为习惯,成为一个有素养、有健康人际关系的人,为未来事业奠定坚实的基础,也为社会文明传承贡献力量。

本书注重针对性、实用性,没有过多的理论论述,而是按照高职生阶段人生的三大内容——生活、求职与事业的内在关系,设计了9个学习情境;培养愉悦自我和他人的仪表礼仪,掌握建立和谐人际关系的交往礼仪,学会享受美好生活的食、住、行礼仪,掌握书写感染人的求职材料礼仪,学会展示素养的面试礼仪,学会完成员工角色转变的礼仪,实践提高身体素质的运动礼仪,掌握奠基事业的学习礼仪和学习润滑事业的集会、聚会礼仪,介绍了不同交际场景和交际活动中的礼仪。从企业的角度、从岗位的角度讲述什么样的高职学生是企业欢迎的;从人际关系的角度介绍怎样能很快地融入社会,对高职学生的学习、求职、工作具有一定的指导意义。相信它将成为高职学生社交礼仪养成的镜子,让高职生知礼、懂礼、恰当用礼,在各

种场合都能更好地树立自身的形象,充满信心地实现自身价值,赢得竞争优势,获得事业成功,为社会发展做出应有贡献。

本教材由丁立群担任主编,关玉洁、金云霞、苑广志、白忠义担任副主编。学习情境1由关玉洁、楚明、丁立群编写;学习情境2由巴力、白忠义编写;学习情境3由谢洪刚、丁立群、白忠义编写;学习情境4由金云霞、矫天育编写;学习情境5由矫天育、苑广志、楚明编写;学习情境6由丁立群、关玉洁、巴力编写;学习情境7由关震、黄克强、金云霞编写;学习情境8由苑广志、关震编写,学习情境9由黄克强、丁立群、谢洪刚编写。

本教材由辽宁农业职业技术学院林纯担任主审。在编写过程中,得到了参编院校的领导和同行的大力支持和帮助,借鉴和参考了一些同类著作、资料,在此向对本教材给予帮助的朋友们一并表示诚挚的谢意。由于水平所限,加上时间仓促,错误之处在所难免,恳请专家和同行批评指正。

编 者

2012年7月

第1版前言

信息时代的到来,地球村的出现,作为祖国建设栋梁的高职大学生,首先必须成为一个合格的国际公民,做一个自食其力的人,才能进一步对社会做出更大的贡献。而作为一个合格的国际公民,首先应该是一个讲文明、有修养、懂礼仪的人。

我国是东方礼仪之邦,然而,随着时代的发展,社会的进步,我们却丢掉了很多优秀的文明礼仪。我们必须承认,在这方面,我们已经与发达国家有了较大差距。作为现代文明摇篮之一的大学校园,也存在大学生高层次文化和低水平公德意识之间的明显反差。我们高职院校由于职业性、办学层次的特点,学生在行为规范、文明礼仪方面也存在不容忽视的问题,与社会对学生综合素质要求的日益提高形成了强大反差。为了减小乃至消除这种反差,更好地促进学生的文明礼仪养成教育,逐渐由他律为主向自律为主转变,以增强学生适应社会的能力,让学生明白在什么场合,哪些举止是得体和谐的,哪些举止是不得体不和谐的,使学生逐渐树立起一种内心的道德信念和礼仪修养准则,自觉养成良好的生活、行为习惯,成为一个有素养的当代大学生,为成功步入社会奠定良好的基础,我们在2004年7月完成了校内素质教育教材《高职学生文明礼仪》一书。在文明素养基于平时养成的指导思想下,我们在四个教学循环中,不断完善,增加了学习礼仪、公寓礼仪、运动礼仪的篇幅,在其他章节中,也侧重介绍了同学相处、食堂就餐、校园活动组织策划等内容,针对性和实用性更强,更加贴近高职学生生活。

相信它会成为高职学生文明礼仪养成的镜子,让高职学生知礼、懂礼、恰当用礼,在各种场合都能更好地树立起自身的形象,充满信心地去实现自身价值,赢得竞争优势,获得事业成功,为社会发展做出应有的贡献。

本教材由丁立群(辽宁农业职业技术学院)担任主编,鲁凤宇(辽宁农业职业技术学院)、秦春鹤(渤海船舶职业学院)、商学来(辽宁信息职业技术学院)、唐静(辽宁农业职业技术学院)、张维平(沈阳农业大学工会)担任副主编。编写分工如下:第一章由张英(辽宁农业职业技术学院)、全烽岐(本溪圣方钢琴学校)编写;第二章

由齐桂敏(辽宁农业职业技术学院)、矫天育(辽宁农业职业技术学院)编写;第三章由丁立群、秦春鹤编写;第四章由鲁凤宇、张维平编写;第五章由董德武(辽宁农业职业技术学院)、李崎(辽宁农业职业技术学院)编写;第六章由于志清(辽宁农业职业技术学院)、蔡吉光(辽宁农业职业技术学院)编写;第七章由唐静、高琦(辽宁商贸职业学院)编写;第八章由张诗程(辽宁农业职业技术学院)、宋连喜(辽宁农业职业技术学院)编写,第九章由丁立群、商学来编写。

本教材由辽宁农业职业技术学院党委副书记林纯担任主审。在编写过程中,得到了辽宁农业职业技术学院原党委书记、院长温景文的大力指导,得到了参编院校的领导和同行的大力支持和帮助,借鉴和参考了一些同类著作、资料,在此向对本教材给予帮助的朋友们一并表示诚挚的谢意。由于水平所限,加上时间仓促,漏误之处在所难免,恳请专家和同行批评指正。

编 者

2008 年 6 月

目 录

学习情境 1 培养愉悦自我和他人的仪表礼仪	1
情境任务 1 日常生活仪表礼仪	2
情境任务 2 学习仪表礼仪	22
情境任务 3 工作仪表礼仪	29
学习情境 2 掌握建立和谐人际关系的交往礼仪	39
情境任务 1 见面礼仪	42
情境任务 2 交谈礼仪	53
情境任务 3 相处礼仪	62
学习情境 3 学会享受美好生活的食、住、行礼仪	69
情境任务 1 餐饮礼仪	70
情境任务 2 住宿礼仪	87
情境任务 3 交通礼仪	102
学习情境 4 掌握书写感染人的求职材料礼仪	111
情境任务 1 求职简历	112
情境任务 2 撰写一封得体的求职信	123
学习情境 5 学会展示素养的面试礼仪	136
情境任务 1 面试前充分准备的礼仪	137
情境任务 2 面试中得体的举止礼仪	152
情境任务 3 面试后善始善终的感恩礼仪	163
学习情境 6 学会完成员工角色转变的礼仪	169
情境任务 1 实习礼仪	170
情境任务 2 工作礼仪	181
情境任务 3 跳槽礼仪	194

学习情境 7 实践提高身体素质的运动礼仪	205
情境任务 1 保健运动	206
情境任务 2 休闲运动	220
学习情境 8 掌握奠基事业的学习礼仪	230
情境任务 1 课堂学习礼仪	231
情境任务 2 自主学习礼仪	238
学习情境 9 学习润滑事业的集会、聚会礼仪	254
情境任务 1 集会礼仪	255
情境任务 2 聚会礼仪	261
情境任务 3 组织活动礼仪	277
参考文献	285

学习情境 1 培养愉悦自我和他人的仪表礼仪

◎ 情境导入

李明是某高职院校一名学生,曾经到北京京城大厦俱乐部实习。他发现俱乐部有这样的明文规定:“在俱乐部,男士须穿西装,女士要相应着正规装,严禁穿着牛仔裤、T恤衫、网球鞋、运动鞋。俱乐部管理人员可全权决定会员的装束是否恰当。”据了解,该俱乐部的会员中有45%是中国人,会员们都非常了解俱乐部的这个规定,但偶尔也会有人拒绝换装,拂袖而去。虽然像这样对着装有着严格要求并设有换衣间的俱乐部并不多见,但现在越来越多的场合规定要正规着装,这难道不是社会对个人的文明与素养要求的体现吗?

◇ 学习目标

能够掌握仪表礼仪知识,了解仪容、服饰、举止的礼仪要求,了解仪表礼仪对完善自己和组织发展的重要意义,增强塑造个人良好形象的意识,用规范、得体、自信去赢得良好的第一印象。

◇ 情境任务

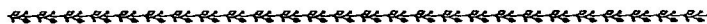
任务1 日常生活仪表礼仪

任务2 学习仪表礼仪

任务3 工作仪表礼仪

◇ 学习建议

1. 日常生活中,注意观察他人的仪表,以人为鉴,拥有愉悦自我和他人的仪表。
2. 多读书,加强修养,腹有诗书气自华。



仪表是指人的外观、外貌,其中的重点是指人的容貌,礼仪是礼节和仪式。仪表礼仪是人的修养风度的组成部分,它包括仪表、仪容、仪态三个方面,它是人外部

形态的总和,是人的气质和内心世界的外在表现。在日常交往中,每个人的仪表都会引起交往对象的特别关注,并影响到其对自己的整体评价。大学生是有知识、有修养的群体,因此在社会交往中,应该通过良好的个人仪表礼仪来展示自己的气质、修养、风度。

情境任务 1 日常生活仪表礼仪

◎ 典型实例

期末考试前的一天上午,一所高校男生 307 寝室内,几名男同学在打扑克,闷热的天气让这些男学生打着赤膊,仅穿着内裤围坐在凉席上玩得不亦乐乎,对门寝室的同学在看书,准备第二天的考试,被吵闹得看不进去了,大家纷纷背着书包,换到教室、图书馆看书。过了一会儿班主任王老师来了,她想,要期末考试了,这几天没有什么课,到学生寝室去看看,同学们是否按公寓要求整理内务,她还担心学生有使用违禁电器,别造成火灾隐患。来到了 307 寝室门前,她和打牌的同学一起惊呆了,王老师站在那里,进去不是,出去也不是,这几个男生红着脸站起来,穿好了衣服。王老师进来一看,房间内凌乱不堪,脏衣服到处都是,桌上还有果皮等垃圾,引来满屋子的苍蝇,王老师摇摇头,责令大家打扫寝室。

思考:在日常生活中应该怎么着装打扮才能悦人悦己?

西装革履扛煤气罐、穿着睡衣去菜市场买菜、趿拉着拖鞋坐公交车,这些我们在生活中常见的场景,让你有怎么样的感觉呢?由此产生的第一印象是什么呢?许多时候,礼仪素养就在不经意的举手投足间表现出来。

日常生活仪表礼仪,它更从生活中的点滴小事、穿衣打扮中反映出一个人的素质来,大学生是有知识、有修养的群体,要做到表里如一,平时的生活中着装打扮以舒服、方便为主,但是不能把舒服理解为邋里邋遢,把方便理解为不穿衣服。穿着服装,是人类文明进步的表现,即使在日常生活中,我们也要穿着得体,不要给他人造成不便。学生平时在公寓内休息,去食堂吃饭,去商场购买日用品,在运动场做运动等都是属于个人的休息生活时间,但是我们生活在校园这个大环境里,不是孤

立的个体,在日常生活中虽然注重个性发展,但是不要影响到别人的生活,这是一个根本的原则。虽然日常生活礼仪内在表现是个人从小养成的生活习惯,但是外在表现,是对公众、身边人的影响,所以我们看一个人不仅仅要看他外出正式场合的言谈举止,穿着打扮,更要注重他在生活中对生活仪表礼仪细节的处理,以小见大,这体现出一个人的综合素质。

情境链接 1-1-1:

一个知名企业从两所高校招聘了十名应届毕业生作为实习生,这十名同学在企业实习工作中表现非常突出,深得总经理的喜欢。一次周末休息,总经理来单位进行安全检查,特意到实习生住的几个寝室去看看新进员工。来到第一个寝室,进门后,寝室内几个人都穿好了运动服,准备去附近一个很有名的风景区爬山,总经理看到房间收拾得很整齐,特别是被子,叠得很有棱角,一打听,原来在学校的时候,学校对内务要求很严格,即使是周六、日休息也要保持寝室内整洁,他们已经习惯每天把被子叠得像个“豆腐块”。总经理很高兴,来到了隔壁寝室,一进门看到屋里烟雾缭绕,几个人着装很是奇怪,有腰上围个浴巾的,还有穿着车间生产工作服的,还有穿着运动背心,他们都在聚精会神,上网玩游戏,对进来的总经理根本就没有觉察到,总经理摇摇头,走了,实习期过后,这十个人,有人留下,有人离开了。谁离开了,大学生朋友们,你们知道吗?

一、仪容

大学生过的都是集体生活,即使在寝室这个小团体内,也将影响到同学们对自己的整体评价。食堂、公共浴池、体育馆都是学生比较集中的地方,一个人的仪容仪表礼仪在这些场所常常被忽视。

在个人的仪表问题之中,仪容是重点之中的重点,生活仪表礼仪的首要要求是仪容美。它的具体含义主要有三层:

首先,要求仪容自然美。它是指仪容的先天条件好,天生丽质。尽管以貌取人不合情理,但天生美好的仪容相貌无疑令人赏心悦目,感觉愉快。

其次,要求仪容修饰美。在生活中,我们仍然要与各种各样的人打交道,依照规范与个人条件,对仪容进行必要的修饰,扬其长,避其短,不能给老师、同学留下邋遢的印象,养成一个良好的生活习惯,是我们一辈子的财富,毕竟一个人在生活中占用的时间,占到了一生中的三分之二。

最后,要求仪容内在美。它是指通过努力学习,不断提高个人的文化、艺术素养和思想、道德水准,培养出自己高雅的气质与美好的心灵,使自己秀外慧中,学习中、生活中一样表里如一。

要做到在生活中的仪容修饰美,自然要学习生活仪表礼仪的修饰。仪容修饰的基本规则是美观、整洁、卫生、得体。

个人仪容修饰时,应当引起注意的通常有头发、面容、面部五官、手臂、腿部五个方面。

(一)发型

头发是人们脸面之中的脸面,所以应当自觉地做好日常护理。

1. 勤于梳洗、简洁舒服

头发要勤于清洗和整理,勤洗头发,能促进头发和头皮的健康。即便是在不出寝室的情况下,也不能疏于打理,要干净、整齐。女同学留长头发的,可以把头发梳理整齐,用橡皮筋或是发夹固定好,不要披散着一头乱发,穿梭于寝室和共用洗漱室之间。出门前一定记得对着镜子整理一下头发。有时候,女同学在寝室固定头发,盘上之后,图省事,插上两根筷子来固定,结果中午去食堂吃饭,忘记取下来,常常在食堂引起哗然。有的男同学留的头发较长,在寝室的时候,也会选择用发夹固定前面的头发,出门的时候如果不拿下来,大家就会用怪异的眼光来看另类的你。

2. 职业因素

在社会生活里,人们的职业不同、身份不同、工作环境不同,发型自然也应有不同。在工作场合抛头露面的人,发型应当传统、庄重、保守一些;在社交场合频频亮相的人,发型则应当个性、时尚、艺术一些。至于前卫、怪异的发型,大约只有对艺术工作者才是适宜的。

对于学生,男生不宜留过肩长发,女生不宜理光头,或是“板寸”,由于疾病等原因导致头发脱落的,可以戴一顶帽子。

情境链接 1-1-2:

5月的一天上午,男生公寓内。公寓老师坐在办公室,偶一抬头,从开着的门看到了一个梳披肩发的同学正在上楼,这位老师以为是值班室值周同学一时疏忽,让女生进到了男生公寓,于是马上招呼道:“那位女同学,这是男生公寓,有事请在楼下值班室办。”那位同学一转身,说:“老师,我回寝室。”老师这才看清,原来是一个长相秀气的男同学。

3. 打理头发简便技巧

我们在生活中更多追求方便、舒服的发型,为了更好地满足我们休息、运动、旅游、聚会的需要,这里有几个简单的小方法可以帮助大学生朋友们快速打理自己的头发。

(1)如果我们在寝室内,接到同学的电话,邀请我们去打网球,这个时候,可以带个棒球帽,既可以固定头发,也可以起到防晒的作用。

(2)周末的晚上,想去参加一次校园舞会,可是在寝室休息一天了,头发乱糟糟的怎么办?男同学这时候可以用发胶来临时“抱佛脚”,女同学呢,可以选择使用假发,瞬间改变发型。佩戴假发需要注意:一是假发不要选择夸张的款式,例如“动漫款”的颜色和款式都夸张又另类,除非参加“化妆舞会”,否则是不能在校园舞会上使用的。二是固定好假发,确保在活动的过程中不要出现脱落和移位。选择的假发要和真发一样适合自己的脸型和肤色。假发用过要及时清洗。假发属于私人物品,不要借给同学,或是向其他同学借用。

(3)逛街的时候还可以选择用发带、发卡、发夹固定头发,冬天的时候如果需要出门,一顶保暖又时尚的毛线帽子也是不错的选择。夏天的凉帽,既可遮阳,又可以固定头发。

4. 追求自然,贴近生活

周末在寝室休息或是出去购买生活用品,清爽的马尾辫,简单的盘发,例如“丸子头”,既便捷,又舒服。休息的时候,如果也要用发胶等物品一本正经地做个发型,虽然一丝不乱,但是容易给同学带来距离感,很多发胶和头发定型剂都含有香料,整个狭小的室内空间一天都弥漫着发胶味道,不仅影响同学们的休息也影响同学们的健康。

(二)面部

1. 清洁与保养

大学生一般是20多岁的年纪,这个时期的皮肤状态是最好的,新陈代谢快,肤色润泽,只要注重日常的洗护,就可以拥有好皮肤。由于代谢快,皮肤油脂分泌比较多,选择一款适合自己的洁面产品,是皮肤保养的根本。如果皮肤清洁不彻底,又是油性肌肤,再混乱使用保养品,涂抹质地厚重的粉底和彩妆,就会堵塞毛孔,形成痤疮、粉刺、黑头、毛孔粗大的问题肌肤。

周末休息的时候,有的同学头发不梳理,脸也懒得洗;有的同学呢,正好利用休息时间来保养一下自己的皮肤,于是各种护肤品、面膜都招呼到了脸上。年轻人凡事喜欢自己动手做,“DIY”也成为年轻人中的流行语,于是各种天然、自制面膜“新鲜出炉”。还有的同学周末跑到美容院,接受专业的美容护肤。皮肤也

是有生命的,既不能听之任之,对其不理不睬,走“自然”的路线,也不能过度爱护,让皮肤不能承受其重,营养过量的皮肤还有可能滋生脂肪粒,或是产生各种过敏反应。

情境链接 1-1-3:

大三女生李某听人说,女孩子皮肤一过了 20 岁,就会慢慢地走向衰老,就得保养了,她对此深信不疑,常常买来各种面膜,在课余时间敷脸,又听说市面上卖的面膜成品防腐剂、香精比较多,就决定自己来 DIY 面膜,买了黄瓜、酸奶、蜂蜜来制成面膜敷脸。刚开始确实收到了不错的效果,大家都说她的皮肤变白、变光滑了,李某很高兴,她听说柠檬能美白,又买来了柠檬,切成片直接敷到脸上,可是一会儿的工夫脸就又痛又痒,她揭下柠檬片一看,敷过柠檬的地方变得很红。她急忙去了医院皮肤科,医生检查询问后告诉她,她的皮肤被柠檬高含量的柠檬酸给灼伤了。像柠檬这类水果是不能用来直接敷脸的,还有一些容易氧化变色的水果也不能直接用来敷脸,我们在日常的美容过程中一定不能乱用,别把“美容”变成“毁容”。

2. 让皮肤得到充分休息

经过一个星期紧张的学习,周末了,同学们都利用两天假期好好休息一下。在身心休息的同时,别忘了给你的皮肤“放个假”。皮肤表面有很多的毛孔,这些毛孔都是会“呼吸”的,平时如果喜欢涂粉底、上彩妆,那么周末了,一定要彻底地把这些彩妆都洗掉,让皮肤有自然呼吸的时间。脸部的皮肤在不涂抹化妆品的情况下,也会自己形成微酸性的保护膜,护肤品和粉底液在一起作用会堵塞毛孔,影响皮肤的呼吸,周末了,也要给皮肤放松的机会。

基本护理方法:在掌心挤出适量洁面产品,搓出丰富泡沫后,在脸上以画圈的方式揉洗,用清水洗掉洁面品,擦干脸后轻拍少量爽肤水或是柔肤水就可以了。

(三)五官

面部五官如果在休息的时候做足了保养功课,再上彩妆,也会有事倍功半的效果。

1. 眼睛

眼镜:很多青年朋友患有近视眼,现在近视眼的矫正,除了有外科手术外,最简单易行的方法是佩戴视力矫正眼镜。平时上课佩戴隐形眼镜的同学,在休息的时候尽量要佩戴框架眼镜,隐形眼镜由于是直接放到晶状体外面,对眼角膜有一定的磨损。有的同学休息的时候不喜欢佩戴框架眼镜,如果是近视度数在 300 度以上,