青少年素质教育必读文库·基础知识之二十九

仪表礼仪卷

上

苏艳杰　主编

延边大学出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

青少年素质教育基础知识必读文库．仪表礼仪卷．上/苏艳杰主编．—延吉：延边大学出版社，2008．4

ISBN 978－7－5634－2450－4

Ⅰ．青…　Ⅱ．苏…　Ⅲ．①科学知识－青少年读物　②礼仪－青少年读物　Ⅳ．Z228．2　K891．26－49

中国版本图书馆 CIP **数据核字**(2008)**第** 034264 **号**

仪表礼仪卷(上)

主　　编：**苏艳杰**
责任编辑：**贾　锐**
装帧设计：**揽胜视觉**
出版发行：**延边大学出版社**
社　　址：**吉林省延吉市公园路** 977 **号**　**邮编**：133002
网　　址：http://www.ydcbs.com
E－mail：ydcbs@ydcbs.com
电　　话：0433－2133001　**传真**：0433－2733266
印　　刷：**北京市顺义康华福利印刷厂**
开　　本：850×1168
印　　张：120　**字数**：3360 **千字**
印　　数：1－2000
版　　次：2008 **年** 5 **月第** 1 **版**
印　　次：2008 **年** 5 **月第** 1 **次印刷**
ISBN 978－7－5634－2450－4

定　　价：720．00 **元**(1－30 **册**)

目　录

第一章　概述…… 1
第二章　仪表与礼仪…… 3
　第一节　仪表…… 3
　第二节　礼仪 …… 12
第三章　商务礼仪 …… 67
　第一节　会面礼仪 …… 67
　第二节　会谈礼仪 …… 71
　第三节　公关礼仪 …… 75
　第四节　交际礼仪 …… 82

第一章　概述

仪表就是一个人的外表，是一个人给别人最直观的外部表现。这其中包括容貌、姿态、装束、风度等方方面面。在不同的社交场合里，仪表不但可以体现一个人的文化素质修养，也可以反映他的审美趣味。仪表的和谐得体、美观大方且符合各种场合和气氛，不仅可以让你赢得他人的青睐，给人留下良好的印象，而且还能够提高与人交往的能力。相反，如果装束不当，举止不雅，往往会降低了你的身份，损害你的形象。仪表不仅是一门艺术，同时也是一种个性特征的展现方式。仪表对于个人的文化内涵与素质修养提出了很高的要求，青少年应该在步入社会之前就塑造一个良好的个人形象。

礼仪从个人修养的角度来看，可以说是一个人内在修养和素质的外在表现。从交际的角度来看，礼仪可以说是人际交往中适用的一种艺术，一种交际方式或交际方法，是人际交往中约定俗成的示人以尊重、友好的习惯做法。从传播的角度来看，礼仪可以说是在人际交往中进行相互沟通的技巧。

礼仪的主要功能，从个人的角度来看，一是有助于提高人们的自身修养；二是有助于美化自身、美化生活；三是有助于促进人们的社会交往，改善人们的人际关系，同时还有助于净化社会风气。

一、礼仪的分类

礼仪的种类是很多的，就其使用范畴来说，可分日常生活礼

仪、商务社交礼仪、个人礼仪与公共礼仪。就行业性质来说，可分为军人礼仪、医护礼仪、师生礼仪等，按其使用场合来说又分为观众礼仪、舞会礼仪、消费礼仪、乘车礼仪、宴会礼仪等。在不同的场合要遵守不同的礼仪规范。

二、礼仪的性质

礼仪的形成基于人们的日常生活方式，而不同的民族不同的地区人们由于自然条件、地理环境的不同又都有着各自的生活习惯，因此礼仪具备民族性与地域性。人的行为受社会公德的制约，礼仪自然也具有一定的公德性，须是被大多数社会成员认可施行的行为规范。同时礼仪作为人类生产生活的一个有机组成部分，也必然随着人类社会的发展而不断地改变和完善。

第二章　仪表与礼仪

第一节　仪表

仪表，即人的外表，包括容貌、举止、姿态、风度等。在政务、商务、事务及社交场合，一个人的仪表不但可以体现他的文化修养，也可以反映他的审美趣味。穿着得体，不仅能赢得他人的信赖，给人留下良好的印象，而且还能够提高与人交往的能力。相反，穿着不当，举止不雅，往往会降低了你的身份，损害你的形象。由此可见，仪表是一门艺术，它既要讲究协调、色彩，也要注意场合、身份，同时它也是一种文化的体现。那么，在仪表方面我们应该注重些什么呢？

首先，应该注重仪表的协调。所谓仪表的协调，是指一个人的仪表要与他的年龄、体形、职业和所在的场合相搭配，表现出一种和谐，这种和谐能给人以美感。在年龄大小方面，不同年龄的人有不同的穿着要求。年轻人应穿着鲜艳、活泼、随意一些，体现出年轻人的朝气和蓬勃向上的青春之美；中、老年人的着装要注意庄重、雅致、整洁，体现出成熟和稳重。对于不同体型，不同肤色的人，就应考虑到扬长避短，选择合适的服饰加以调整、修饰。职业的差异对于仪表的协调也非常重要，比如，教师的仪表应庄重；学生的仪表应大方整洁；医生的穿着也要力求显得稳重而富有经验。当然，仪表也要与环境相适应，在办公室的仪表

与在外出旅游时的仪表当然不会相同。

其次，应注意色彩的搭配。暖色调（红、橙、黄等）给人以温和、华贵的感觉；冷色调（紫、蓝、绿等）往往使人感到凉爽、恬静、安宁、友好；中和色（白、黑、灰等）给人平和、稳重，可靠的感觉，是最常见的工作服装用色。在选择服装外饰物的色彩时，应考虑到各种色调的协调与肤色，选定合适的着装、饰物。

再次，仪表应注意根据不同的场合来进行着装。喜庆场合、庄重场合及悲伤场合应注意有不同的服装，要遵循不同的规范与风俗。

一、涉外着装礼仪

在与外国人打交道时，对于每一个涉外人员衣着的基本礼仪要求是：得体而应景。主要应该注意两个方面的问题。

首先，涉外人员应当懂得依照自己所处的具体场合，而选择与其相适应的服装。根据涉外礼仪的规范，在国际交往中，涉外人员所接触的各种具体场合，大体可以分作三类，即社交场合、休闲场合和公务场合。

场合之一，是所谓社交场合。

在社交场合，涉外人员的着装应当重点突出“时尚个性”的风格，既不必过于保守从众，也不宜过分地随便邋遢。

目前的做法是，在需要穿着礼服的场合，男士穿着黑色的中山套装或西装套装，女士则穿着单色的旗袍或下摆长于膝部的连衣裙。其中，尤其以黑色中山装套装与单色旗袍最具有中国特色，并且应用最为广泛。在社交场合，最好不要穿制服或便装。

场合之二，是所谓休闲场合。

涉外人员的着装应当重点突出“舒适自然”的风格。没有必

要衣着过于正式，尤其应当注意，不要穿套装或套裙，也不必穿制服，因为既没有任何必要，也与所处的具体环境不符。

场合之三，是公务场合。

公务场合，指的就是涉外人员上班处理公务的时间、地点。在公务场合，涉外人员的着装应当重点突出“庄重保守”的风格。

我国的涉外人员目前在公务场合的着装，最为标准的，主要是深色毛料的套装、套裙或制服。具体而言，男士最好是身着藏蓝色、灰色的西装套装或中山装，内穿白色衬衫，脚穿深色袜子、黑色皮鞋。穿西装套装时，领带是必不可少的，而且很重要。女士的最佳衣着是：身着单一色彩的西服套裙，内穿白色衬衫，脚穿肉色长统丝袜和黑色高跟皮鞋。有时，穿着单一色彩的连衣裙亦可，但是尽量不要选择以长裤为下装的套装。

其次，涉外人员应当使自己的衣着得“法”。

第一，要了解并遵守着装的正确方法。穿西装时，要注意的问题有：在穿西装之前，务必要将位于上衣左袖袖口之上的商标、纯羊毛标志等，先行拆除，它们并非与西装的档次、身价有关。在一般情况下，坐着的时候，可将西装上衣衣扣解开；站起来之后，尤其是需要面对他人之时，则应当将西装上衣的衣扣系上。西装上衣的衣扣有一定的系法：双排式西装上衣的衣扣，应当全部系上；单排两粒式西装上衣的衣扣，应当只系上边的那粒衣扣；单排三粒式西装上衣的衣扣，则应当系上面的两粒衣扣，或都单系中间的那粒衣扣。穿西装背心时，最下边的那粒衣扣，一般可以不系。穿西装时，最好不要内穿羊毛衫，万一非穿不可时，则只允许穿一件单色薄型的“V”领羊毛衫。不要在西装里面穿开领的、花哨的羊毛衫，特别是不要一下子同时穿上了多件羊毛衫。穿长袖衬时，需要注意的问题有：下摆在正式场合一定

要束在裤腰或裙腰之内。袖管不仅不可以挽起来，而且袖扣还一定要系上。不穿西装上衣，或是穿上衣未打领带时，领扣则通常可以不系。打领带时，其位置大致是在七粒扣衬衫向上处自上而下数的第四、第五粒衣扣之间。

第二，要了解并遵守着装的搭配技巧。在国外，对于男士在正式场合的着装，有必须遵守“三色原则”的要求。所谓“三色原则”，是指全身上下的衣着，应当保持在三种色彩之内。对于女士在正式场合的着装的评价，人们往往关注于一个细节，即她是否了解不应该使自己的袜口暴露在外。不仅在站立之时袜口外露不合适，就是在行走或就座时袜口外露也不合适。穿裙装的女士，最好穿连裤袜或长筒袜。

二、女士的风度

迷人的风度有赖培养，无意之间的一举一动，都足以显示你的性格和教养。训练的方法非常简单，首先在家里购置一面全身镜，没事的时候，可以在镜前照照自己走、坐、站、笑的各种样子，看看哪一种最美，不断练习改进。其次在街上经过商店的玻璃窗时，不妨留意一下自己的姿态。

（一）女士着装的原则

服装不是一种没有生命的遮羞布，它不仅是布料、花色和缝线的组合，更是一种社会工具，它向社会中其他的成员传达出一种信息，像是在向他人宣布：“我的个性，我的能力，我的工作……”

旧时代的女性注重服装的动机较单纯，其目地无非只是想获得他人的赞美，或是增加对异性的吸引力。在讲求男女平等的时代里，女人处处希望与男人平等竞争，简单追求外表的吸引，已并不能满足这些职业女性。女性竞争者在着装方面必须

要更具道德魅力、审美魅力、知识魅力及行为规范的魅力，使服装无形中为协调人际关系、提高工作效率，增加职位升迁的机会，起到良好的作用。

随着社会经济、文化的发展，如何得体、适度的穿着已成为一门大有可为的学问，无可否认，女性在商业界的地位和信心越来越高，其工作时的服装也显得尤为重要。可目前为止，职业女性的着装一直是被争论的问题，服装界人士对此提出了若干职业女性着装的原则。

套装确实是目前最适合女性的服装，但过分花哨、夸张的款式要尽量避免；极端保守的式样，则应掌握如何配饰、点缀使其免于死板之感；若是将几组套装作巧妙的搭配穿用，不仅是现代化的穿着趋势，也是符合经济原则的装扮。

质料的讲究已经是不折不扣的事实。所谓质料是指服装采用的布料、裁制手工、外形轮廓等条件的精良与否。职业女性在选择套装时一定不要忽视它。

过分性感或暴露的服装更不可以出现在办公室中，这会惹出许多不必要的麻烦。甚至会给人留下“花瓶”的印象，因而失去升职的可能。若是看重自身的职业或事业心重的女性，一定会注意到这一点的。

过分潇洒的装束也不宜出现在办公室里。最典型的样子就是一件随随便便的 T 恤或罩衫，配上一条泛白的“破”牛仔裤，丝毫不顾及办公室的原则和体制。这种穿着太过随意，可以说非常不合适相对严肃的工作场合，会让人产生一种极端的不信任感或不负责任感。

在服装市场上有许多可爱俏丽的款式，也不适合工作中穿着，这样会给人轻浮、不够稳重的感觉。

现在的穿着是讲究礼仪的，在适当的时间、地点及场所作适宜的装扮是现代女性不可忽视的。职业女性还必须注意，除了穿着注意应该考究以外，从头至脚的整体装扮也应讲求一种“整体美”。现代职业女性生活形态非常活跃，所以在服装的变化上需要多下功夫，懂得如何以巧妙的装饰来免除更衣的问题是现代职业女性必须明了的，在出门前，最好先略作安排以做万全之计。

（二）女士姿态

这里介绍几种女性怎样站、走、坐等的标准姿态。

1. 拾东西时

无论是穿裙子或长裤，不可仅把腰弯下，应该把两膝尽量并拢再蹲下，才会显得文雅美观。

2. 坐下时

背部贴在椅背上，如果坐的是很深的沙发，则尽量往里坐，但应以腿能安定（不易摇晃）为原则，双膝并拢，向左或右微倾。在公共场所，不可随便脱鞋。

3. 握手时

眼睛和善地望着对方的眼睛，身体微微向前倾，右手自然地轻轻握住对方的手片刻。如果手上有东西，不要挂在肘弯，应用左手拿住。

4. 行走时

女士的步态美应达到自如、轻盈、矫健和敏捷。要注意以下要点：首先颈要直。双目平视，颈部自然伸直。经常仰颏，会造成脊骨弯曲；其次肩部自然下垂，挺腰，肩部放松，手臂自然摆动；再次有节奏地移动重心。走路时，应使重心与前进方向成一直线，保持身体平衡。在靠近重心的地方迈步，可从大腿开始迈

步，先用脚跟着地，再到脚掌中部和前部，步子要柔和轻快。最后是挺腰，腰是保持正确步姿的关键部位，腰挺直了，脊骨才会自然挺直。

此外，步幅不宜过大，手臂摆动幅度以30度左右为宜。迈步时，膝盖正对前方，脚尖略微向外，两腿不要太弯，步伐宜均匀。女士走路时最忌讳双脚呈内八字或外八字；臀部扭来扭去；跨大步，或像小孩一样走小步；头部向前伸或低头；肩部摇摆；上下跳动式前进。现代医学证实，良好的步态有利于全身的健康发育和内脏器官的正常运转，而不良的步态除了难看以外还有损健康。美丽的女人，从脚下做起！

5. 站起来的瞬间

在拜访朋友离开的时候，突然像弹簧似的一跃而起，是很不文雅的。起立之前，先将右手轻轻地扶住椅子的把手，一只脚向后收，然后徐徐起立。

6. 提手袋时

将手袋挂在手弯处，手肘紧靠腰部。

7. 站着等人时

把身体的重心放在一只脚上，另外一只则微曲，并且要拿出精神来，不要弯腰曲背，另外还要注意被等的人可能来的方向，如果毫不介意地东张西望，被等的人走到面前，你才如梦初醒似的，那不太礼貌。

三、男士的风度

男士在女士面前总希望表现出翩翩的风度、彬彬有礼的态度。但是，应该怎样去做并不是每一位男士都知晓的。

首先，应注意着装：

（一）注意事项

一忌西裤短，标准的西裤长度为裤管盖住皮鞋。

二忌衬衫放在西裤外。

三忌衬衫领子太大，领脖间存在空隙。

四忌领带颜色刺目。

五忌领带太短，一般领带长度应是领带头盖住皮带扣。

六忌不扣衬衫扣就结领带。

七忌西服上衣袖子过长，应比衬衫袖短 1 厘米。

八忌西服的上衣、裤袋内鼓鼓囊囊。

九忌西服配运动鞋。

十忌皮鞋和鞋带颜色不协调。

（二）领带礼仪

领带作为一种古老的传统产品，一直是作为尊贵地位的注解。一条做工精美手感柔和的领带是每一位男性的经典装饰。在当今社会环境下，男士的形象就是走向成功的第一步。文雅、沉稳、温情是文明社会对男士的形象要求。领带作为男士服饰的一部分，充分体现了领带作为服装饰品的丰富内涵，为男士独特而深沉的内心世界做了最好的形象注解。因此，领带在经历了服饰潮流的漫长考验的今天，随着人类文明的迅猛发展和审美时尚的不断更新，以它独有的灵魂和个性愈来愈受男士的青睐和推崇。

领带品质的优劣，从根本上来说并非取决于款式与品牌，而是取决于其材料的质地与做工的考究性。

常见的领带与西装搭配选择：

黑色西服，采用银灰色、蓝色调或红白相间的斜条领带，显得庄重大方，沉着稳健；

暗蓝色西服，采用蓝色、深玫瑰色或橙黄色、褐色领带，显得

纯朴大方，素静高雅；

乳白色西服，采用红色或褐色的领带，显得十分文雅，光彩夺目；

中灰色西服，配系砖红色、绿色、黄色调的领带，别有一番情趣；

米色西服采用海蓝色、褐色领带，更显风采动人，风度翩翩。

（三）绅士风度

有了合适的着装，要注意与女士同行时的绅士风度。在大街上，男士通常应该走在女士的左边。古时的街道没有人行道，马路上来往穿梭许多马匹牵拉的车辆，于是男士们总是走在更为“危险的”一边，以保护女士免遭伤害事故。今天，街道上修建了人行道，一切车辆都严格地照章行驶，这一条规矩似乎已没有必要，但出于礼仪考虑，同时也是对女士安全的保护，男士依然不应让女士走在街道上车辆通行的一边。时下流行的一种观点认为，一个男士在陪伴两位女士时，他应该处在中间的位置，以此来证明他对两位女伴的平等态度。但是，这又带来新的问题。第一，中间的位置是最为尊贵的位置，这个位置总是应该让给女士，尤其是年长的女士；第二，男士如果占据了中间的位置，他必定会陷入一种极为尴尬的境地，因为他必定要给两位女士同等的关注，而事实上，当男士同其中一位女伴说话时，他必然要把头扭向一边，从而冷落了另一位女伴。因此，男士应该处于边上的位置，而且最好是在左边。无论在室内或者室外，男士只有在极个别的情况下才应走在女士前边，譬如，在途中出现了某种障碍，男士应抢先排除这个障碍，然后返身帮助女士通过。在类似的情况下，当男士感到女士需要帮助的时候，可以请女士挽着他的胳膊。乘出租汽车时，男士应首先走近汽车，把右侧后车门打

开，让女士先坐进去。男士不应同司机坐在一起，因为这样显得对他的女伴不礼貌。按照礼节规范，小汽车中最尊贵的位置是汽车后排与司机座位成对角线的座位，而不是像许多人以为的那样是与司机并排的座位。男士应首先走出公共汽车、无轨电车或者火车车厢，然后把手递给女士，让她可以扶着自己的手下车。陪伴女士时，男士不应该抽烟。在这种场合甚至询问一下能否抽烟都将被视作不礼貌的举动。另外，从商店里采购出来，男士应负责携带较重的物品；进屋时，男士应赶前几步，打开屋门，让女士先进，自己随在其后；下楼梯时，男士应走在女士前面，而上楼梯时，男士则要跟随在女士后面，相隔一两级台阶的距离。

第二节　礼仪

一、教师礼仪

教师被誉为人类灵魂的工程师，担负着教书育人、为人师表的神圣职责。作为一名教师，在任何场合，都应自觉地保持良好的仪表，待人接物温和自然，举止态度谦恭庄重。这样才能赢得学生的爱戴、信任以及社会的敬重。

（一）仪表

教师首先应该注重的是仪表，教师仪表，对于学生的价值标准、审美标准的形成，有着重要的示范和影响作用。教师的仪表要符合职业美，即衣着、发式要整洁大方，举止稳重端庄，姿态动作落落大方，符合教师形象并且要具备教师的内在修养。

中小学学生是最善于模仿的，教师的衣着整洁大方，不论衣装质量、新旧或款式，首先要做到端正、妥帖、整洁，给人以清新、

高雅之感，会使学生感到可敬可亲又可爱，无形中成为学生的榜样。教师的服装式样宜庄重、清新和自然，色彩不宜太鲜艳，太刺眼，应以素雅、含蓄为主。服装和发式方面不要过于追求时髦华丽，也不宜配带过多的饰物。举止要稳重端庄，一个人的精神气质必定要在举止、姿态方面反映出来，作为教师，更要注意自己的一举一动。教师之间相遇，一般都应主动热情地招呼对方。早晨相见，道声“早”；课间相见，可互相点头微笑；临下班则互道声“再见”！这样会使大家感到好似生活在一个温暖的大家庭里。青年教师和学生相处，因为年龄差不多，态度可以随和一些，也可以主动招呼学生。这样有利于和学生打成一片，并有利于教学工作。

（二）课间言谈举止

在与学生谈话时要讲究举止，分场合。与学生谈话应提前通知，让学生有所准备。这既是一种礼貌，又是对学生的尊重。既是谈话，就不能把教师的地位明显地表现出来，要像对待朋友一样，以平等的方式对待学生。这样不至于造成学生的思想压力及心理失衡。谈话时，语气要平和，举止端正，行为有度。与犯了错误的学生谈话，对方如果不接受谈话内容，甚至耍态度，教师要有耐心，摆事实，讲道理，不提高音量、不反唇相讥，表现出教师的良好道德修养。

教师的表情要与谈话对象、内容协调一致。慰问、安抚类谈话，既要深沉、严肃地与学生分担痛苦，又要坚定自信，给人以力量和鼓舞；反映问题类谈话，既要细心听取，全面了解，不厌其烦，又要把握政策，以理服人，苦口婆心；工作谈话，既要简单明了，讲求效率，抓住实质，又要态度和蔼，有涵养，不失风度；说明问题、批评类谈话，要先消除对方的畏惧心理，缩小对方的感情

差距，然后提出中肯批评，表情一般要严肃、认真。教师与学生进行谈话时忌讳：忌谈话中言过其实，故意夸大或缩小；忌对学生拉长语调，放慢语速、压低音量；忌传播不利团结或道听途说的事情；忌批评时事实不清，不分场合。

教师在课后家访、集会和组织参观浏览等场合时，要做到亲切随和，举止应随意，言谈要幽默、风趣，努力拉近与学生的距离，切忌板着面孔，故作正经，引起学生的反感。但不要过于随便，如和学生拉拉扯扯，称兄道弟，这样容易失去老师应有的尊严，给课堂教学和进行思想教育工作带来不利影响。

（三）讲台上言谈举止

教师的传道授业解惑离不开语言的表达，因此，要注意表达语言时应遵守的礼仪礼节。在讲台上的，教师的言谈应做到：表达要准确；音量要适当；语言要精练；讲课时还需要适时插入一些风趣、幽默的话，以活跃课堂气氛，提高学生学习的兴趣。但不可过于随便，冲淡了学科的严肃性。过多地在课堂上讲笑话，扯贫嘴，会影响正常教学内容的进行。

教师应提倡站着讲课，但在一些讲座课或教师年龄较大的情况下，也可以坐着讲。站着讲课更有利于身体语言强化教学效果，也是对学生的重视。站着讲课时，两脚脚跟落地，站稳站直，胸膛自然挺起，不要耸肩，或过于昂着头。需要在讲台上走动时，步幅不宜过大过急。女教师讲课时最好不要穿高跟鞋，以免声音过响转移同学的注意力，一般穿平底软跟鞋较好。持稿讲课时，持稿高度与胸平行，不能掩面或过低，也不能紧靠眼前晃动讲稿。坐着讲课应注意，坐姿要端正，身体要坐在椅子中间，上身与椅背平行，两腿要并拢，间距不可过大。坐着讲课时切忌斜身、后仰、前趴，侧坐在椅子上。用手抓握话筒，用稿掩面