

绪论

有着五千多年文明史的古老的中华民族，以其聪颖的才智和勤奋的力量，创造了人类历史上最灿烂的文化。四大文明古国中，唯有中国有“礼仪之邦”的美誉。在数千年的历史进程中，礼仪文化作为整个中华民族文化的一个重要的、贯穿始终的组成部分，不断发展、充实、完善，成为独具东方特色、在世界上有重大影响的文化瑰宝。

一、礼仪的基本概念

中国古代有“五礼”之说，祭祀之事为吉礼，冠婚之事为嘉礼，宾客之事为宾礼，军旅之事为军礼，丧葬之事为凶礼。民俗界认为礼仪包括生、冠、婚、丧四种人生礼仪。

实际上礼仪可分为政治与生活两大类。政治类包括祭天、祭地、宗庙之祭，祭先师先圣、尊师礼、饮酒礼、相见礼、军礼等。生活类礼仪的起源，按荀子的说法有“三本”即“天地生之本”，“先祖者类之本”，“君师者治之本”。在礼仪中，丧礼的产生最早。丧礼于死者是安抚其鬼魂，于生者则成为分长幼尊卑、尽孝正人伦的礼仪。在礼仪的建立与实施过程中，孕育出了中国的宗法制。礼仪的本质是治人之道，是鬼神信仰的派生物。人们认为一切事物都有看不见的鬼神在操纵，履行礼仪即是向鬼神讨好求福。因此，礼仪起源于鬼神信仰，也是鬼神信仰的一种特殊体现形式。

随着社会的不断进步和发展，作为人类文明标志的“礼”也不断完善和发展。关于礼的概念，《辞海》中的解释是：本为敬神，引申为表示敬意的通称。礼的含义比较丰富，它既可指为表示敬意而隆重举行的仪式，也可泛指社会交往中的礼貌礼节，是人们在长期的生活实践中约定俗成的行为规范。在古代，礼是奴隶社会或封建社会等级森严的社会规范和道德规范。到现代，礼仪得到真正的改革，无论是国家政治生活的礼仪还是人民生活礼仪都改变成无鬼神论的新内容，成为现代文明礼仪。

礼仪是体现一定社会道德观念和风俗习惯，表达人们礼节动作、容貌举



止的行为准则，是人类社会为维系正常生活而共同遵循的最简单、最基本的道德行为规范。它属于道德体系中社会公德的内容，是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成的，并以风俗、习惯和传统等形式固定下来。

二、礼貌、礼节、仪表、仪式的内涵

礼仪 是人类社会文明发展的产物，是人们社会交往中以风俗、习惯和传统等形式固定下来的行为规范与准则。礼仪包含的内容比较广泛，具体表现为礼貌、礼节、仪表、仪式等。

礼貌 是人与人之间在接触交往中相互表示尊重和友好的行为准则。它体现了时代的风貌和道德品质，体现了人们的文化层次和文明程度。礼貌是文明行为的起码要求，也是人们内心道德修养及待人接物的外在表现，它通过言谈、表情、姿态等来表示对人的尊重。礼貌可分为礼貌行为和礼貌语言两个部分。礼貌行为如微笑、鞠躬、握手、拥抱等；礼貌语言如使用敬称、敬语、敬辞等。礼貌行为是一种无声的语言，礼貌语言是一种有声的行动。

礼节 是人们在日常生活，特别是在交际场合中，相互问候、致意、祝福、慰问以及给予必要的协助与照料的惯用形式。礼节是礼貌的具体表现。礼貌与礼节之间是相辅相成的。光有礼貌而不懂礼节，就容易失礼。

仪表 是指人的外表，包括容貌、姿态、服饰、个人卫生等内容。孔子就非常重视对学生仪表方面的教育，他要求学生衣冠整齐，走有走的样子，坐有坐的姿势，为人处世要彬彬有礼，温文尔雅。

仪式 指在比较大的场合举行的，具有专门规定的程序化行为规范的活动的，如颁奖仪式、签字仪式、开幕仪式等。凡为表示敬意而隆重举行的仪式，均可称做礼仪。

总之，礼仪几乎包含了人们生活交往领域的各个侧面。对社会而言，礼仪是用以沟通思想，交流感情，表达心意，促进了解的一种形式；是社会交往中不可缺少的润滑剂和联系的纽带；是现阶段精神文明建设的重要组成部分；是社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映。对个人而言，礼仪是一个人思想水平、文化修养、交际能力的外在表现。

三、礼仪的扬弃原则

中国礼仪在中国文化中起着“准法律”的作用。在封建社会礼仪是一种含义广泛的文化现象，它不仅规范人们的行为，而且是政治制度、国家法典



的主要部分。其内容比形式更重要，它所包含的男尊女卑、阶级贵贱、顺乎天命等成为封建统治者维护政权的思想武器。当历史发展到了现阶段，社会文明程度已经远非古代可比。礼仪逐渐扬弃了封建时代那些腐朽没落的陈规旧矩，改革了过于烦琐的形式，吸引了世界上一些先进的文化，建立了健康的与国际互通的现代化礼仪形式，新的道德观念、行为准则成为社会精神文明的重要成分。这并不是说，把古代的礼仪制度全部摒弃，而是要“取其精华，去其糟粕”，也是我们常说的，既要移风易俗，又要尊重现实。尤其是对少数民族礼俗、国际礼俗，更应该尊重。

在现代礼仪中，礼仪的原则是以尊重、遵守、适度、自律为基础的，具体体现在处理人际关系方面。

（一）遵守原则

礼仪规范是为维护社会生活稳定而形成和存在的，实际上是反映了人们的共同利益和要求。社会上每个成员都应自觉遵守，如果违背了礼仪规范，就会受到社会舆论的谴责。在人际交往中，共同遵守的原则主要有遵守公德、遵时守信等。

（二）尊重原则

“尊重为本”，尊重是现代礼仪的实质。尊重是指在礼仪行为实施的过程中，要体现出对他人真诚的尊重，而不能藐视别人。礼仪本身从内容到形式都是尊重他人的具体体现。人际交往中必须尊重对方的人格尊严，尊重是礼仪的情感基础。人与人之间彼此互相尊重，才能保持和谐愉快的人际关系。做到敬人之心长存，处处不可失敬于人。失敬就是失礼。尤其要注意不可侮辱对方的人格。任何不尊重他人的言行，都会引来别人的反感，更不会赢得别人对自己的尊重。

心理学认为，人们对尊重的需要分两类，即自尊和来自他人的尊重。自尊人们往往容易做到，要获得来自他人的尊重，首先要学会尊重他人。尊重他人是礼仪的重要原则。与人交往，不论对方的地位高低、身份如何、相貌怎样，都要尊重其人格，使人感到他（她）在你的心目中是受欢迎的，从而得到一种心理上的满足，进而产生愉悦感。

（三）适度原则

人际交往中，要注意保持一定的社交距离和准则，也就是要把握与特定



环境相适应的人们彼此之间的感情尺度。现代生活中要做到以礼待人，礼尚往来，既不盛气凌人，也不卑躬屈膝；既要彬彬有礼，又不能低三下四；既要热情大方，又不能轻浮阿谀。

（四）自律原则

礼仪不是法律，不是由司法机关强制执行的，而是约定俗成的行为规范。因此，礼仪是靠人的自觉来维系的，靠社会的舆论来监督的。通过礼仪的教育和训练，不断提高自我约束、自我克制的能力，自觉地按照礼仪规范去做。

四、礼仪的特征

（一）共同性

礼仪是人类在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。随着社会生产力的不断发展和人们生活质量的不断提高，礼仪也在不断地充实和完善，逐渐成为社会各阶层所共同遵守的准则。礼仪的内容大都以约定俗成性和特定的民族文化为依据，集中反映了人们同一时期一定范围的心理、文化和风俗习惯。在世界各地，各个民族、各种信仰都有属于各自的礼仪习俗，尽管礼仪的表现形式各有区别，但有一部分礼仪是人类共同接受和应用的，具有国际性，是人类共同的文化财富。

（二）继承发展性

礼仪的形式和完善，是历史发展的产物。但礼仪一旦形成，通常会长期沿袭，经久不衰。例如，我国古代流传至今的尊老敬贤、父慈子孝、礼尚往来等反映民族传统美德等礼仪，一代一代流传下来，并将代代相传，发扬光大。在延续的过程中，礼仪绝对不是一成不变的，相反，历史长河奔流不息，每一发展阶段都有与之相适应的礼，继承发展的过程中也具有时代性。

（三）统一性

礼仪是人们交际过程中外在形式的东西，但更重要的是，它必须有内在的思想品德、文化艺术修养作基础。只有将两者有机地结合统一起来，秀外慧中，才能将礼仪规范从必须遵守变成自觉遵守，从而养成良好的礼仪习惯。



(四) 差异性

俗语说：“五里不同风，十里不同俗。”不同国家、民族，甚至同一国家不同民族或生活在不同地域的人们，也有不同的礼仪。古代与现代，外国与中国，男士与女士的规范都有许多不同之处，即具有差异性。

五、礼仪的功能和作用

礼仪之所以被提倡，是因为它具有沟通、协调、维护和教育的功能，既有助于个人，又有助于社会。

(一) 沟通的功能

对人“以礼相待”可以使相互陌生的人在最短的交往过程中达成沟通和信任，是人类交流感情、建立友谊和开展各种活动的桥梁和纽带。人们在社会交往中，只要双方都自觉地执行礼仪规范，就容易沟通双方的感情，从而使得人们之间的际往来容易成功。

(二) 协调的功能

礼仪是润滑剂，可以协调人际关系。从一定意义上讲，礼仪是人际关系和谐发展的调节器。在社会交往时，只要人们注重礼仪规范，就能够互相尊重，友好合作，从而缓和或避免不必要的冲突和障碍。埃末莉·波斯特的《西方礼仪集萃》中说，“表面上礼仪有无数的清规戒律，但其根本目的却在于使世界成为一个充满生活乐趣的地方，使人变得平易近人。”

(三) 维护功能

礼仪是人们在社会交往和日常生活中约定俗成的行为规范和惯用形式，是整个社会文明发展程度的反映和标志，同时又反作用于社会，对社会的风尚产生广泛、持久和深刻的影响。讲礼仪的人越多，社会便会更加和谐安定。

(四) 教育功能

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去协调人际关系，维护社会正常生活。讲究礼仪的人同时也起着榜样的作用，潜移默化地影响着周围的人。



六、学习礼仪的现实意义

荀子云“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁”。礼仪之理，亲和天下。学习礼仪已经成为一种时尚。世界各国人们的相互学习、相互渗透、互助发展已经成了一种不可逆转的潮流。

（一）学习礼仪是国际化和竞争的需要

时代的进步，社会的发展，中国正日益融入多元一体的世界，东西方文化相互融合与碰撞，传统的礼仪规范已难以适应新形势的要求。面对全球经济迅猛发展，信息化、国际化的形势，国际经济合作与竞争日益重要，各单位已经越来越多地参与到多方交流、合作与竞争中。我国已加入WTO，2008年奥运会的申办成功，各企事业单位、个人都面临无限的机遇与挑战，学习、运用现代礼仪和现代国际商务礼仪在业务往来中树立良好的形象，在纷杂的环境下更好地处理公共关系，已成为提高自身的竞争力和达到更好的合作洽谈效果的基本要求，更是建立双方相互尊重、信任、宽容、友善的良好合作关系的重要手段。以正确的礼节待人接物，不仅反映出每个组织或个人的道德修养和个人特征，而且也是一个国家、一个民族精神文明的质量综合性的具体表现。如今国际交往频繁，在对外事务中，每个人都能仪态大方，彬彬有礼，举止庄重，不卑不亢，以表现出我们泱泱大国的国民精神风貌，同时让真诚、得体的礼仪日渐成为我们扩大开放，增进友谊，促成合作的重要手段。

（二）讲究礼仪是弘扬我国礼仪传统的需要

中国是人类文明的发祥地之一，文化传统源远流长。讲究礼仪是弘扬我国礼仪传统的需要，几千年来，各族人民都创造了一整套独具特色的礼节、礼仪、风尚、习俗、节令、规章和典制等等，并为广大人民所喜爱、所沿袭，这些礼仪习俗，反映了我国民族的传统美德与优良品质，勾画了我国民族的历史风貌。

礼在古代有一套相当完善的规定和理论。中国古代有三部著名礼典《仪礼》、《周礼》、《礼记》合称为“三礼”。“三礼”是我国最早最重要的记录各



种礼节的百科全书。《三字经》是我国流传时间最长、范围最广、影响最大的一本启蒙学教材，相传为南宋学者王应麟所著，它被人们誉为“古今奇书”和“袖里通鉴纲目”，并已被翻译成英、法、俄等多种文字在国外流传，还被联合国教科文组织选作儿童道德教育丛书。历代礼学研究者多方研究，先后出现了数以千卷的礼学著作，成为中国历史文化中一门重要学科，对人类文明进步起着特有的作用。

礼的教育历来受到重视。古代思想家、教育家们十分注重“礼”的教育。春秋末期的孔子就曾指出：“不学礼，无以立”。他对于“礼”的研究下过不少的功夫，编辑成《礼》，也就是流传至今的《礼仪》。《史记·孔子世家》中就有说：“孔子以诗、书、礼、乐教弟子，盖三千之焉，身通六艺者，七十有二人”。其中“六艺”指的是以“礼”为首的礼、乐、射、御、书、数。荀子认为“礼”是一种实践可行的东西，是人类清醒理智的历史产物，是社会用来维护政治秩序和规范人伦的客观需要。

“礼仪之邦”是中华民族的骄傲，我们应结合中国的国情，努力使中国礼仪和国际礼仪相结合，在促进世界礼仪规范的同时也弘扬了我国优秀的传统的礼仪文化。

（三）讲究礼仪是社会精神文明建设的需要

世界各国和各民族都十分重视交往时的礼节礼貌，把它视为一个国家和民族文明程度的重要标志，也作为衡量一个人道德水准高低和有无教养的重要尺度。它反映了人类的发展和进步，标志着人类生活摆脱了野蛮和愚昧。在社会主义精神文明建设中，特别要加强思想道德建设，讲究社会公德、职业道德与纪律教育。礼仪属于社会公德一部分，讲究礼节礼仪，注重礼貌是社会主义精神文明建设的最低要求，它反映社会主义精神文明的程度和公民的精神风貌。

新时期的礼仪教育不同于封建礼教，不是教人愚忠、愚孝，扼杀人性，而是建设全社会的精神文明，这是社会现代化不可少的。我们提倡的五讲四美（即讲文明、讲礼貌、讲卫生、讲秩序和心灵美、语言美、行为美、环境美）、四有新人（有理想、有道德、有文化、有纪律）等是现代礼仪与精神文明建设最好的融合。中国的传统文化与现代文明相结合，势必提高全民素



质，促进社会的进步与发展。

(四) 讲究礼仪是加强道德修养，完善自我形象的需要

人们为了事业成功，生活美满，都在自觉不自觉地设计自己的形象。各行各业都有自己特定的角色形象，商界人士、高层管理人员、国家公务员是严肃的、认真的、守信用的。服务人员是庄重的，任何轻佻的装饰和行为都是不妥的。新闻记者是机敏的、灵活的，一切以便于工作为原则。演艺界人士轻松、活泼、摩登，没有人会苛求他们，但不等于他们可以所欲为。

无论什么角色都必须表现出良好的教养、尊礼、守礼，既要使自己的思想品德、言行、举止、风度、仪表等符合真和善的要求，又要按照美的规律来塑造自己，为自己创造一个既有内在美、又有外在美的良好形象，以保证事业的成功，生活的幸福。

第一章 个人礼仪训练

【欣赏导读】

中央电视台的著名节目主持人赵忠祥有一段关于对周恩来的评价：“在荧屏上，我已无法记清为周恩来的国务活动所进行的解说，我太熟悉他那矫健的身姿与神采奕奕的目光了。他身着中山装的一举一动光彩照人，我甚至觉得中山装是专为周恩来设计的，只有周恩来穿着中山装，才显得那么得体、文雅、潇洒、和谐；只有他穿上中山装，才显示出这中山装的魅力。但是，我在每次见到他本人之后，都会感觉到，任何影像、照片与画报所记录的他的形象，都远远没有他本人那么完美，也没能传达出周恩来所独具的神韵和磁石般的魅力。无论在工作的场景中，或是有群众参加的联欢和机关内部举办的舞会，只要周总理一出现，没有任何一个人的目光不被他紧紧吸住。这是一位政界伟人与典雅的平易相融合所产生的无与伦比的吸引人的效应。他的举手、投足、注目的瞬间，雍容大度，具有一种雕塑般的艺术情调，他的音容笑貌让你觉得温和与高贵。我几乎总会怀着一种年轻人仰慕的心情注视着他，同时也会隐隐觉得自惭形秽。”

个人礼仪训练是学习礼仪和奉行礼仪的入门，个人礼仪是各种公共礼仪和专业礼仪的基础。个人礼仪包括：心灵美、仪表美、语言美、行为美和气质与风度美五个方面。

第一节 心灵美

礼仪美是人的外在美和心灵美的统一，而心灵美是礼仪美的主导和支持，心灵美包括思想品德美和智慧美两个方面。

一、思想品德美

思想品德美规定着心灵美的质，而加强思想方法修养和品德修养，培养良好的心理素质是道德美的基本内容。



（一）思想方法修养

加强思想方法修养，就是要学会用历史辩证唯物主义和辩证唯物主义的观点和方法，辩证地、历史地、全面地看问题、处理问题。

（二）品德修养

品德即道德品行，道德是调整人们之间以及人们与社会之间关系的行为规范的总和，是为人的“纲”。道德以善恶为评价标准，依靠社会舆论、传统习惯、信念和教育的力量来维系。品行是道德在人的行为上的反映。品德修养主要是指学习道德知识，形成道德观念，养成品德行为，主要有以下方面内容。

- （1）加强社会主义道德修养。
- （2）加强职业道德修养，认真履行角色道德。
- （3）加强社会公德修养。
- （4）加强家庭伦理道德修养。
- （5）陶冶情操，培养美德。
- （6）树立积极的人生观与全新的价值观。

（三）心理素质修养

以健康的人格参与日益激烈社会竞争；以良好的心态，顺应环境并有效地、富有建设性地发展和完善个人的生活；以自信的意识、积极的行动，创造和成就个人的事业，这是现代的社会人必须具备的心理素质。

心理素质修养，要从心理健康入手，美国著名人本主义心理学家马斯洛认为，心理健康者的心理特征是：①对现实的良好知觉。要客观如实地看待世界，不要按自己的主观方式知觉世界。②接纳自然、他人和自己。能够依照事物的自然规律接纳自己及自然的不足与缺陷，不要为这些缺陷所困扰。③自发、坦率、真实。要有足够的自信心和安全感，能够真实、坦率地表达自己，除非这种直率的表现会伤害他人。④以自身热爱的工作为中心。热爱自己从事的工作，对工作刻苦、专注，并从工作中获得快乐。⑤有自立的需要。⑥在自然和社会环境中能够保持相对的独立性，亦即在任何环境中，都能独立自主发挥思考的功能，并具自制的能力。⑦独到的审美鉴赏力。对于某些经验，特别是审美体验，有着奇特而经久的欣赏力。⑧具有难以形容的高峰体验。即使从平凡的活动，也能感受到强烈的醉心、狂喜、无限美



好。⑨对社会道德予以关注。具有同他人同甘共苦的强烈意识，能够为他人着想，能把自己从满足自身狭隘需求的牢笼中解放出来。⑩人际关系深刻。⑪具备民主的性格结构。⑫富有创造性。⑬处事幽默、风趣。⑭反对盲从。

虽然，马氏的理论并非完全正确，但他那自信、积极而自然的心态理论，给了我们培养良好心理素质的启迪。人有地位尊卑、家境贫富、能力高低、境遇顺逆等差别，但只要有自信、积极而自然的心理素质，在人际交往中就会游刃有余，为获得美好人生，取得成功事业打下良好的基础。

二、智慧美

智慧美规定着心灵美的量。智慧美是指一个人要有广博的科学文化知识修养和一定的语言文学修养、音乐艺术修养，有一定的专业能力和创造能力。

礼仪从形式上看，只是些举手投足、表情达意的小事，没有什么复杂高深的学问和技能技巧，但是，要真正有所“修炼”、造就，就必须以一定的社会科学、自然科学方面的学识文化为基础，如果没有对社会文化、社会关系的一定层次的认识和理解，没有对自然世界的一定层次的认识和理解，就会难以理解礼仪的真谛，更何况，礼仪修养要达到使用自如、出神入化的境地，需要一定的学识修养、悟性和理念，否则，就有可能弄巧成拙，事与愿违。

同时，还要培养广泛的兴趣，涉猎多方面的知识，学习语言文学和音乐艺术的知识，提高文学、音乐艺术的欣赏能力，提高美的欣赏水平和美的鉴赏能力，自觉地按美的规范来塑造自己。

当然，一个人还应该有一定的专业知识、技能和创造能力，并在学好专业知识和技能的基础上学习礼仪规范，通过礼仪更好地展现自己的知识和专业技能，发挥自己的创造力，用丰富的知识和才能去创造一个和谐的生存和发展的环境。

第二节 仪表美

人的外表美亦即人的仪表形象美，一个人的仪表形象是一个人的仪容、服饰、仪态等的综合表现。不仅反映个人的精神面貌、内在素质、人生态度，往往还代表着一个组织的形象，甚至代表一个国家的形象。



一、仪容

仪容包括整洁端庄的面容、恰到好处的修饰化妆和自然传神的表情。

(一) 面容

整洁端庄的面容主要是指发式的整洁、大方和面部的洁润、健康。

1. 发式之美

头发整洁、发型大方，是个人礼仪对发式美的基本要求。整洁大方的发式易给人留下生气勃勃的印象，而披头散发，则会给人以萎靡不振的感觉。随着人类审美能力的不断提高和现代人对人的个性的认同，发式越来越艺术化、个性化和多样化。一般来说，发式本身是无所谓美和丑的，无论男女，只要你的发型适合自己，就能显现出真正的美。所以，发式的选择可考虑：

(1) 自己的身份、工作性质和周围环境。不同的性别、不同的年龄、不同的职业及不同身份的人应有不同的发式。学生的发式要活泼大方，以显出青年人的朝气与活力；教师的发式要朴素端庄，以示教师的庄重典雅。一个青年教师，在日常生活中，特别是走在大街上，长发飘逸，很是雅致，很有情调。但若在三尺讲台上也长发飘逸，甚至是乱飘，就有失教师的庄重。这说明，发式的选择不能只顾自己的好恶而不考虑外界的其他因素。

(2) 个人的自身条件。发式既然是人体的一部分，那么梳理何种发式，一定要考虑自身的条件，要根据自己的脸型、肤色、身材等因素选择发式。一般，脸长者，不宜梳过短的发式；脸短者，头发不要留太长；个高者，头发可梳蓬松些；矮个者，宜留短发。

同时，发式是仪表美的一部分。它应与人的面貌、服饰相协调、统一。

2. 面部的洁润和健康

人的面部是人体暴露在外时间最长的部位，也是最为之动人的部位。面部的洁润和健康是指面部的清洁、滑润、光泽并富有弹性。这除了注意经常修刮面部毛发和保持面部的清洁外，还要：

(1) 在日常生活中，适当参加户外体育活动，以促进表皮细胞的繁殖，形成抵御有害物质的天然屏障。

(2) 保持规律的生活方式、良好的心境与充足的睡眠，以助面部皮肤的新陈代谢，使面容富有光泽。

(3) 注意合理的饮食，从内部给予皮肤营养。

(4) 坚持科学的面部护理与按摩，促进血液循环。

另外，还要注意五官（尤其是口腔）和颈部的卫生和美化。



(二) 化妆

随着生活水平的提高和审美意识的增强，人们尤其是女士越来越重视美容化妆。化妆是一门综合的艺术，不是简单的涂抹，要讲究一定的原则、礼节，有着一定的方法和步骤。

1. 化妆的原则与礼节

(1) 化妆的原则：①自然协调。化妆分浓妆和淡妆，除特定的场合和舞台表演的需要外，一般工作和生活都应化淡妆。即工作和生活的化妆，要淡雅自然，切忌浓妆艳抹，同时还要注意整体效果，要与自己的年龄、职业、服饰以及所处的场合相协调。②扬长避短。化妆的目的是美化自己，取得赏心悦目的效果。所以，化妆要注意强化自身的特点和长处，并对自己的不足之处进行淡化和掩盖。

(2) 化妆的礼节：不要在公众场合与当众化妆；不要议论他人的化妆；不要借用他人的化妆品；适时补妆。

2. 简易化妆的步骤与方法

(1) 洁脸润肤。用温水将脸洗净并擦干，轻抹一层润肤水或搽上少许面霜，既清洁脸部又润肤护肤。

(2) 打粉底。选择适宜自己皮肤与肤色的粉底，先点抹于脸部五点（额、鼻果、两颊、下巴）、然后，由额头开始往下向外侧涂抹，涂抹时一定要细致，特别不要漏掉对眼窝、鼻沟、脖子和耳朵等部位的适当的涂抹，还要注意适当遮盖皮肤的瑕疵。

(3) 涂眼影画眼线。涂眼影首先是在紧贴眼睛的眼皮边缘刷上明亮的眼影，再在其外缘的眼皮上刷上淡红或淡咖啡色。画眼线要贴着睫毛根部的外缘来画，上眼线可以全部描画，下眼线只画在眼睛外缘的 2/3，眼尾部分稍微揉开，注意不要画成“熊猫眼”。

(4) 描眉。首先根据自己的眉型和脸型对眉毛进行适当修饰，用眉钳、眉剪将多余的杂毛修理掉。然后再描眉，眉毛化妆的关键是选好眉头、眉峰和眉尾，眉头在鼻翼与内眼角的延长线上；眉峰在鼻翼与眼睛平视时眼珠正中的延长线上，约及眉头的 2/3 处；眉尾在鼻翼与外眼角的延长线上，把三点连接起来，就形成了一个完整的眉毛。注意眉毛的颜色要和自己的发色和



眼珠的颜色相协调。

(5) 上胭脂。在脸颊上根据自己的脸形和整体化妆色系搽上胭脂，胭脂的颜色应与眼影或口红的颜色相接近，涂抹的基点是人发笑时脸部肌肉隆起处，沿这个基点，稍往上向四周抹开。脸型瘦长的人可适当抹低些，脸型宽胖的人可抹高些。

(6) 画唇线，涂口红。涂口红之前要先用唇线笔勾画理想的唇形轮廓（唇形有瑕疵或左右不对称的人可借此纠正），然后上口红，口红的颜色一般与服装的颜色相搭配，唇部较干燥的人在涂口红之前可先使用唇膏。

（三）表情

表情是人们面部的变化，是人们体态语言的一种表现形式，是思想感情的外露，具有沟通感情和传递信息的作用。人的面部表情是丰富而传情的，而目光和微笑是最传神的。一般情况下人的表情应该是：面肌自然从容，目光温顺平和，嘴角略带微笑，让人感到真诚可信、和蔼可亲。

1. 目光

目光是面部表情的核心。在人们的日常交往中，目光是一种真实、含蓄的语言。“眼睛是心灵的窗口”，从一个人的目光中，可以看到他的整个内心世界。人们在相互交往时，总是在自觉和不自觉地用眼睛说话，也总是有意无意地观察对方的眼神，目光往往可以表达有声语言难以表达的意义和情感。所以，要注意目光注视的时间和位置，理解目光注视的方向和方式的意义。

(1) 目光注视的时间。心理实验表明：交谈时，人们的视线接触对方脸部的时间约占全部谈话时间的30%~60%，过长，会被认为对对方本人比对其谈话的内容更感兴趣；过短，则被认为对对方本人及其谈话内容都不感兴趣。因此与人交往的时候，不能长时间地盯住对方，以免传递错误的信息。

与他人谈话的时候目光不能左顾右盼，游离不定，当然也不能目不转睛。应当不时将目光转移，注视对方脸部以外的事物，如果是与多人谈话，还应注意不时将目光“分配”给在场的各位。

(2) 目光注视的位置。目光注视对方应该自然、稳重、柔和，不能紧盯住对方的某一部位，或上下打量，注视对方的位置不同所传达的信息也有所不同。



公务注视区间 范围一般是：以两眼为底线，以上额上端为顶点所形成的三角区间。注视这一区间能够造成严肃认真、居高临下、压住对方的效果。多采用于商务谈判、外事交往和军事指挥。

社交注视区间 范围一般是：以两眼为上线，以下颌为顶点所形成的倒三角区间。注视这一区间容易出现平等感觉，让对方感到轻松自然，从而创造友好的氛围。多采用于日常社交场合。

亲密注视区间 这是指具有亲密关系的人在对话时采用的注视区间。位置是对方的眼睛、双唇和胸部，注视这些位置能激发感情，表达爱意。

世界不同民族的注视习俗也有差异：日本人习惯于注视对方的颈部；英国人與人说话尽量避免双目对视，而瑞典人则以对视为佳；希腊人视凝视别人为无理，而阿拉伯人则认为凝视是起码的待人礼貌。

(3) 目光注视的方向、方式及意义：正视表示坦诚，俯视表示爱护，仰视表示崇拜，侧视表示尊重，左顾右盼说明心中有事，眼脸微睁、目光涣散体现无精打采；瞪眼凝视对方表示敌意，正面逼视对方表示命令，白眼斜视对方表示鄙夷，上下左右打量对方表示挑衅；不停眨眼或眯着眼看人是疑问。在社交场合，得体的眼神应该是自然而坦然正视对方脸部的两眼和下颌的倒三角区间，并用虚光环罩对方上半身，既礼貌，又使对方感受到关切之意。

2. 微笑

笑是多样的，有大笑、微笑、傻笑、奸笑、皮笑肉不笑、嫣然一笑，而最具魅力的笑是微笑。微笑蕴含着从容、自信、友善与真诚；微笑体现愉快、礼貌、鼓励与赞美。微笑是人们日常交往时“常备不懈”的常规表情，微笑是一种世界通用的“语言”，能够超越文化而传播，能够打破语言和国度的界线。

微笑人人皆会，但要笑得自然、规范、得体却是不容易。要使微笑产生良好的效果，应当进行训练，微笑的训练既要练姿势又要调心情，具体的方法是：伴着轻快的乐曲，将心情调整到最佳状态，对着镜子做出各种姿势的微笑，找出其中最具魅力的微笑。这种境、情、势结合的“功课”，持之以恒练之、悟之，这种发自内心的、自然而有韵致的、规范得体的微笑就自然属于你。

当然，得体的微笑还要注意场合、时间与对象，在郑重的场合微笑，会被认为是不严肃；在别人悲伤的时候微笑，会被说成幸灾乐祸；对办错了事的人微笑，会被当成嘲讽等等。



二、服饰

服饰是人们日常生活的基本必需品之一，服饰不仅有御寒遮体的作用，还有美化人体、修饰点缀生活、衬托个人的气质和修养的装饰性作用。

（一）着装原则

穿着是一种文化，也是一门艺术，虽然“穿衣戴帽，各有所好”，但要发挥其美化作用，就要考虑以下几个原则：

1. 合体

合体就是穿着要和身材、体形相谐调。人有高矮胖瘦，穿着理应因人而异，做到扬长避短，隐丑显美。身材较高的人，上衣可适当长些，衣服颜色以深色为佳；身材较矮的人，上衣宜略短一些，不宜穿大图案或宽格条纹的服装；体形较丰满的人，可选择小花纹、直条纹、简单、柔软的衣料，最好是冷色；体形过于苗条的人，可选择横条、多样、挺括的衣料，最好是暖色。

2. 合适

合适就是衣着有时间、地点、目的的观念，这就是国际通行的“T、P、O”着装原则，T、P、O分别是英文的Time、Place、Object三个单词的缩写。这个原则的基本含义，是要求人们在服装穿着、饰物佩戴和配件使用等方面，都必须适应具体的时间、地点和目的的要求。具体地说，衣着要和季节相谐调，要有时代性，夏穿纱，冬穿棉；秋冬佩戴黄金，春夏佩戴白银；衣着还要顺应时代发展的主流与节奏。衣着要和场所相谐调，上学、上班要庄重、整洁；参加庆典要时尚、庄重；居家要随便、宽松；外出旅游要方便、舒适；喜庆场合要华丽；悲伤场合要素雅。衣着应和年龄、职业相谐调，年轻人的衣着要活泼，中老年人的衣着要高雅；学生的衣着要朴实，教师和医生的衣着要庄重等等。

3. 合意

合意就是穿着要合自己的心意。每个人的爱好、情趣、个性和审美观都有不同，根据着装的基本要求选择自己合意的服装，才能穿出自己的风格，穿出自己的魅力。

（二）配色艺术



常言道：没有不美的色彩，只有不美的搭配。服装色彩的搭配要遵循美学的规律，寻求最佳的色彩组合，做到色调和谐，层次分明，在统一的基础上寻求变化，在变化之中寻求平衡。这就是服装配色的艺术。

1. 同类色组合

以某种颜色为中心，全部搭配这一色系，以其色彩有浓淡变化即不同的明度进行组合。如白色与白色，黑色与黑色，浅蓝与深蓝等等。西装套服、套裙、连衣裙就是典型的同色系组合，这种组合，能够产生和谐统一的整体美感。

2. 相近组合

指利用色环上相邻近的色彩进行搭配。例如：黄色配绿色、绿色配蓝色、蓝色配紫色、紫色配红色等。这种配色方法既丰富多彩，又柔和协调，需要注意的是色彩之间的深浅、明暗要有差别，否则会杂乱而十分刺眼。

3. 对比配色

指运用两种特性相反的色彩进行搭配，例如用柔和的青绿搭配红色，或用鲜艳的黄色搭配紫色，也可用黑色搭配白色。这种色彩搭配方法，醒目清新，能够表现鲜明的个性，给人留下深刻的印象。

需要注意的是，无论运用何种色彩组合方法，颜色都不能过多，尤其是正式场合的服饰搭配。一个人全身服装的颜色，最好不要超过三种颜色，否则没有主题。

（三）男士着装礼仪

总的说来，男士的穿着不求华丽、鲜艳，衣着不宜有过多的色彩变化，尤其要遵循不超过“三色”的原则。

男士服装的种类较多，有礼服、西装、中山装、休闲装、牛仔装和运动装等等。男士在一般的场合，可着如休闲装、牛仔装和运动装等便装，在社交场合和其他正式场合着礼服和西装。西装是一种国际性的服装，我国男士大都有一套合体的西装，穿着可以使人显得潇洒、精神、风度翩翩，极富魅力。

西装穿着的礼仪规范是：

（1）讲究规格。男士西装有两件套和三件套之分，穿着时必须整洁、笔挺。正式场合应穿同一面料、同一颜色的套装为宜，内穿单色衬衫，系好领