

王森勋 总主编

魅力何来

>>>>

Gaozhi
Gaozhuan
Xuesheng
Renwen
Suzhi
Jiaoyu
Jiaocheng

高职高专学生人文素质
教育教程

王喜雪 主编

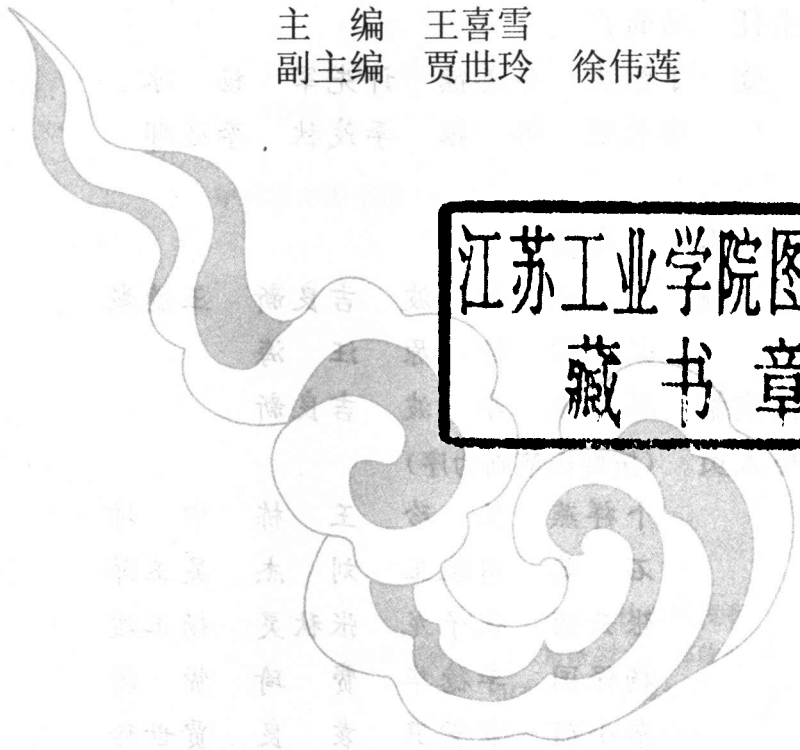


山东大学出版社

高职高专学生人文素质教育教程

魅力何来

主 编 王喜雪
副主编 贾世玲 徐伟莲



江苏工业学院图书馆
藏书章

山东大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

魅力何来/王森勋主编. — 济南: 山东大学出版社, 2006. 8

高职高专学生人文素质教育教程

ISBN 7-5607-3242-9

I. 魅...

II. 王...

III. 人间交往—礼仪—高等学校: 技术学校—教材

IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 098174 号

山东大学出版社出版发行

(山东省济南市山大南路 27 号 邮政编码: 250100)

山东省新华书店经销

山东新华印刷厂印刷

787×980 毫米 1/16 77 印张 1446 千字

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

定价(全八册): 80.00 元

版权所有, 盗印必究

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社营销部负责调换

《高职高专学生人文素质教育教程》

编 委 会

主 任 王森勋

副主任 冯新广

编 委 丁惟生 牟善德 许先军 杨 冰

邵长胜 韩 振 李茂秋 李连邨

总 主 编 王森勋

副总主编 韩 振 李 波 吉良新 王德聚

王喜雪 徐 原 汪 海

执行主编 韩 振 李 波 吉良新

编写人员 (按姓氏笔画为序)

卜祥燕 王 珍 王 栋 申 坤

石 英 司淑玉 刘 杰 吴玉萍

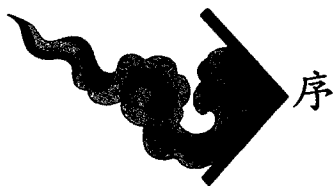
张云丽 张子龙 张秋灵 杨玉波

杨保国 李德华 费 琦 费 涛

秦小丽 袁堂卫 袁 良 贾世玲

徐伟莲 徐连福 高希华 高永会

董 晓 滕召青 魏来敏



序

一个国家,一个民族,如果没有现代科学,没有先进技术,一打就垮;而如果没有民族人文精神,不打自垮。大到国家、民族,小到企业、个人,科学技术和人文精神都不可缺失。21世纪中国的希望关键在于民族人文精神的再造。这种新的人文精神将产生深刻的道德力量,博大的精神力量,巨大的感召力量,从而极大地推动人的现代化。

人文素质教育的主要任务就是使人增长人文科学知识,再造人文精神。人文科学以人类自身为研究对象,以人自身的发展和完善作为精神探索活动的出发点与归宿,通过知识的积累与传播、理论的创新与阐释、情感的体验与升华,为人类正确理解和把握存在的意义、生命的本质、人生的目的,提供相应的知识、理论、思想与智慧。人文科学一般指对社会现象和文化艺术的研究,包括哲学、政治学、史学、文艺学、理论学、语言学等方面的内容。人文素质教育在给學生传授人文科学知识的同时,着重再造其人文精神,即通过把人类特别是本民族积累的精神财富传授给学生,使其能洞察社会,完善心智,净化灵魂,通晓人生的目的和意义,明确自己对民族、对社会、对他人应该承担的责任和义务,从而使人类优秀文化成果内化为学生的气质、人格和修养,成为学生内在的相对稳定的品质。

人文素质作为人的素质的一个重要组成部分,明显区别于人的生理或身体素质、人的科学素质。一般来说,人文素质包括四个方面的内容:

(1)具备人文知识。人文知识是人类关于人文领域(主要是精神生活领域)的基本知识,如历史知识、文学知识、政治知识、法律知识、艺术知识、哲学知识、宗教知识、道德知识、语言知识等。从知识的层面讲,人文知识同科学知识、技术知识等并没有太大的区别。人文知识是最基本的人文素质。

(2)理解人文思想。人文思想是支撑人文知识的基本理论及其内在逻辑。人文思想存在和渗透于人文知识之中,是人文知识的理论化和系统化。如果说人文知识是个别的、具体的,那么人文思想则是一个抽象的理论体系。同科学思想相比,人文思想具有很强的民族色彩、个性色彩和鲜明的意识形态特征。人文思想的核心是基本的文化理念。

(3)掌握人文方法。人文方法是人文思想中所蕴涵的认识方法和实践方法。

人文方法表明了人文思想是如何产生和形成的。学会用人文的方法思考 and 解决问题,是人文素质的一个重要方面。与科学方法强调精确性和普遍适用性不同,人文方法重在定性,强调体验,且与特定的文化相联系。

(4)遵循人文精神。人文精神是人文思想、人文方法产生的世界观、价值观基础,是最根本、最重要的人文思想、人文方法。人文精神是人类文化或文明的真谛所在,民族精神、时代精神从根本上说都是人文精神的具体表现。实践人文精神,是人文素质的最高体现。衡量人们人文素质的高低,主要看人们是否具备这四个方面的特性,看人们在这四个方面所达到的发展程度。

在人文素质四个方面中,人文精神是核心。从文化的角度看,人文精神就是文化的基本精神、基本理念、基本价值取向;对人自身来说,人文精神是一种立场、一种态度、一种意识,更是一种价值诉求、一种终极关怀。它主要表现在:在处理人与自然、人与社会、人与文化的关系时,人是基本出发点,也是最终归宿,突出人是主体的原则;在认识和实践活动中,以人各种需要的满足为最终诉求,强调人是目的的原则;在人与动物的比较中,突出人高于动物的特殊地位,强调精神重于物质,人的价值重于物的价值;在人与人的关系中,强调相互尊重对方的人格尊严,突出人人平等的原则。简言之,人文精神的实质是对人的关注,对人的生命的珍视,对人的精神世界的追求。

人之所以为人,是因为人有其特有的人性和特有的灵性,更有人性与灵性交融而升华成的精神境界。人性的开发与培育,主要依靠人文教育;灵性的开发与培育,既要靠科学教育,也要靠人文教育。人文教育主要有两大作用:一是陶冶情感,提升精神境界,直接关乎着人性;二是活跃思维,开拓原创性创新源泉,直接关乎着人的灵性。

人文素质教育对于人性的开发与培育,对于树立正确的世界观、人生观、价值观具有独特的作用。人文素质教育和德育一样,都作用于人的精神世界,引导青年学生理解并追求人生的意义和价值。德育是在准则规范教育中使人获得自觉的道德意识。人文素质教育是在熏陶、感染中对人的精神起激励、净化和升华的作用,主要作用于人的感性、情感,它对人的教育是在潜移默化中进行的,不知不觉影响人的情感、趣味、气质和情操。

培育创新精神,开发创造灵性,是人文素质教育的重要目标,同时也是人文素质教育的重要功能。人文教育可以激发和强化人的创造冲动,培养和发展人的审美直觉和想象力。许多大科学家都指出,科学研究中新的发现往往是靠一种直觉和想象力。爱因斯坦说:“想象力比知识更重要。”对于直觉和想象力的培养,人文教育比智育更具功效。接受知识需要理性,而科技创新的灵感来自悟性,心有灵犀一点通。随着思维科学的发展,科学家日益认识到,人的创造性思维的形成正是建立在逻辑思维与形象思维统一的基础上,科学与人文是不可分



割的,它们所追求的目标都是真理的普遍性。人文素质教育对创新精神和创新能力的培养,具有智育所不可代替的作用。

推进人文素质教育,必须确立其在人才培养中的基础地位,努力将其纳入人才培养计划,将人文素质教育思想落实到人才培养的全过程。我们可从哈佛大学安排的教学计划中得到启示。哈佛大学的核心课程包括7大领域11大模块近200门课程,学生必须在主修学科之外,在7个领域各选一门课程。这7个领域分别是外国文化、历史研究、文学艺术、道德推理、定量推理、科学、社会分析。外国文学领域课程的目的是扩大学生视野,为学生提供一种看待本土文化现象和传统的新视角。历史研究领域课程的目的是使学生获得历史知识,并能以历史的眼光去认识世界。文学艺术领域课程的目的是培养学生的审美情趣。道德推理领域课程的目的在于探索理性的道德和政治的抉择方法。定量推理领域课程的目的在于发展学生数量分析的技巧。科学领域课程的目的是提高增加科学知识以及获取科学资料的能力,形成一种观察人类自身世界的态度。社会分析领域课程的目的是使学生了解社会科学的主要理论、观点和方法。由此可见,哈佛大学开设的核心课程的基本目的是为学生打下良好的人文社会科学基础。为此,我们要大力加强人文素质教育,要让学生学习历史知识、法律知识、文学知识、心理知识以及哲学知识,等等;让学生了解我们人类从哪里来,将向哪里去;让学生了解我们民族艰难而辉煌的历史,憧憬美好的未来;让学生了解自我身心的发展,懂得生命的可贵。

多年来,我省高等学校一直都非常重视大学生人文精神的再造,在加强和改善人文素质教育方面做了很多有益的探索,取得了显著成效。日照职业技术学院作为全省“骨干示范性职业技术学院”和“高职高专人文素质教育研究基地”,确定了“理论与实践并重,技术与人文融通”的先进办学理念,在不断加强专业技术教育,努力使学生成为一技或多技在身的实用人才的同时,积极探究人文素质教育的内容、途径和方式方法,使学生的综合素质明显提高,就业竞争力和可持续发展能力明显增强,学校在教育教学中积累了许多宝贵的资料和可资借鉴的经验。

这套由日照职业技术学院编写的《高职高专学生人文素质教育教程》,以高职高专大学生为主要读者对象,从文学、艺术、法律、历史、哲学、道德、礼仪、就业准备等方面,对高职高专学生人文素质教育的内容作了认真的梳理、归纳和概括,并且经过多年教育教学实践的检验和有针对性的调整、充实与完善,是一套高职高专院校进行人文素质教育的很好的适用教材。随着学习型社会的出现,我们的教育不仅要给学生带来专业技能和职业能力,更重要的是为学生打下终身受教和自我发展的牢固基础。后一种功能在当代社会显得愈来愈重要。只有高技能,没有人文底蕴,最多是人手,不是人才,生存尚可,发展乏力。我们相信,

这套人文素质教育教材的出版,将对高职高专学生自我发展能力的完善和培养起到重要的推动作用。

希望我省高校能编写、使用更多高质量的高校人文素质教育教材,希望我们能培养出更多技术与人文融会贯通的、有竞争能力和创业能力的人才,为建设大而美、富而强的新山东,为祖国的强盛、民族的复兴,作出我们更多更大的贡献。

田建国

2006年7月15日

(序作者为中共山东省委高校工委副书记,
国家教育发展专家咨询委员,教授、博士生导师)



前言

《魅力何来》是根据大学生人文素质教育的要求而编写的,本书根据教育部对大学生素质教育的要求,针对在校大学生的特点,从生活实际需要出发,围绕如何构建良好社交关系、提高个人形象素质的主题,对个人形象、交往礼仪、求职礼仪、职场礼仪、宴会礼仪等进行了详尽的阐述,对中外不同的礼仪规范以及国际通用的行为规范作了深入浅出的介绍。全书主要包括细说礼仪、个人礼仪、交往礼仪、求职礼仪、职场礼仪和宴会礼仪六个部分。

鉴于编写此类书籍经验较少加之时间紧迫,未尽之处在所难免,诚恳地希望广大读者批评指正,以便再版时修正。

编者

2006年6月



目 录

第一章 细说礼仪

- ◇什么是礼仪/1
- ◇关于礼仪的原则/3
- ◇怎样提高我们的礼仪/3

第二章 个人礼仪

- 仪容——赏心悦目的第一印象/5
 - ◇秀发如诗/5
 - ◇清水出芙蓉/7
 - ◇颈部的保养不容忽视/9
 - ◇食出细腻肌肤/10
 - ◇美容化妆的步骤/11
 - ◇美容化妆禁忌/13
- 仪表——展现自我的个性风采/14
 - ◇成功的着装/14
 - ◇不恰当的着装/15
 - ◇着装的原则规范/16
 - ◇看行业穿衣服/17
 - ◇美人靠衣装/17
 - ◇男士的着装术/22
 - ◇画龙点睛的配饰和首饰/26
- 言谈——有效沟通的语言艺术/33
 - ◇精心遣词,悉心表达/33
 - ◇委婉暗示,曲径通幽/34
 - ◇妙语自嘲,摆脱尴尬/35

举止——获人青睐的风度气质/35

◇站姿宜挺拔/35

◇坐姿宜端庄/36

◇行姿宜优美/38

◇成功从良好的体姿开始/39

第三章 交往礼仪

见面礼仪/43

◇表情——优雅气质的显示器/43

◇介绍——个人的直销/45

◇握手——零距离的接触/49

接待礼仪/51

◇从良好的态度开始/51

公共礼仪/53

◇公共场合该怎样做/53

第四章 求职礼仪

求职准备/56

◇搜集信息/57

◇自我定位/58

◇写求职信/59

◇预备材料/60

◇模拟/61

◇面试前的心理准备/61

面试衣着服饰礼仪/63

◇得体的仪表/63

◇仪容/64

◇服饰/64

求职面谈礼仪/66

第五章 职场礼仪

办公环境/70

◇室内环境/70

◇室内设备/71

- ◇室内气氛/71
- ◇室内装潢/71
- 办公室仪表礼仪/71
- ◇仪容/71
- ◇仪态/71
- ◇服饰/72
- 工作礼仪/72
- ◇办公室交往礼仪/73
- ◇办公室接待礼仪/78
- 电话礼仪/80
- ◇电话形象/81
- ◇打电话的礼仪/81
- ◇接电话的礼仪/82
- ◇贴心提醒/83

第六章 宴会礼仪

- ◇常见的几种宴请形式/86
- ◇宴会的组织/90
- ◇宴请程序及现场工作/94
- 出席宴会的礼仪要求/96
- ◇赴宴的基本礼仪规范/96
- ◇做西餐桌上的贵族/96
- ◇当好主人,做好客人/99
- 中西餐饮食礼仪/103
- ◇中餐名菜及食用方法/103
- ◇西餐名菜以及食用方法/105
- ◇西餐菜点与酒水搭配知识/107
- ◇西餐礼仪的细节/108



第一章 细说礼仪

人们常把社交中的一些不良举止(如掏耳朵、挖鼻孔、搔头皮、吐痰等)、衣饰(衣冠、领袖、皮鞋、手绢等)不整洁、言行失礼(随意翻阅、拿取熟人或朋友的书及东西等)视为鸡毛蒜皮、不足挂齿的小节。更有甚者,有人竟以此为洒脱。结果导致“大江大海趟得过,小沟里翻了船”,从而留下大意失“荆州”的悔恨。

某医疗器械厂要从美国引进大输液管生产线,与客商谈判已经结束,第二天将正式签订合同。可巧在此期间,厂长陪客人到车间参观,随意向墙角吐了口痰,然后用鞋底擦去。谁知这一口痰竟会吐掉一项已基本谈成的项目。“为山万仞,功亏一篑”,实在可惜。

这位厂长一定认为,一口痰微不足道,然而他却不知,交际中一举一动总关情,任何微小细节都是其内心世界、个人修养、处世态度和精神面貌的体现,甚至还是其生活背景和周围环境的反映。你听那位美商就是这样评论随便吐痰的:“一个厂长的卫生习惯,可以反映一个工厂的管理素质,更何况所生产的是用来治病的输液皮条。”小事不小,人命关天,不可随便。

社交是双向或多向交流活动,人们观察和了解对方时,常自细微处着手:一名工作人员酷爱读书,因随便从毛泽东处拿走一本书看,而被批评为“不懂规矩”;有人曾以横在地上的扫帚来观察人,视用脚踢者为骄横,绕道通过者为自私,放好后通过者为和善;还有人通过手绢的叠法而断定对方的为人处世态度,通过内衣领干净与否及他人的坐相、走相、吃相而判断其修养,如贪吝、大方、小气等。当然这种“一粒沙子看世界,一滴水看大海”,观微知著,“窥一斑知全豹”的以小看大的判断,不一定完全科学和准确。但是它既然经常作为人们认识和判断对方的依据,我们就不能不重视,也就不可过于随便。所以,我们应认真学习礼仪。

◇什么是礼仪

外在的美丽,是指漂亮的五官和健美的身段。内在美则包括了更多的东西,譬如内涵、气质。而这些都要通过礼仪来表现。所谓礼仪,是指一定社会结构中

人与人之间交往时的某种方式、程序,以及实施交往行为过程中体现于语言、仪表、仪态、气质、风度等外在表象方面的规范。

个人礼仪是社会个体的生活行为规范与待人处世的准则,是个人仪表、仪容、言谈、举止、待人、接物等方面的个体规定,是个人道德品质、文化素养、教养良知等精神内涵的外在表现。其核心是尊重他人,与人友善,表里如一,内外一致。

我们今天所提倡的个人礼仪是一种文明行为标准,其在个人行为方面的具体规定,无一不带有社会主义精神文明高尚而诚挚的特点。讲究个人礼仪是社会成员之间相互尊重、彼此友好的表示,这也是一种德,是一个人的公共道德修养在社会活动中的体现。“行为心表,言为心声”是众所周知的,个人礼仪如果不以社会主义公德为基础,以个人品格修养、文化素养为基础,而只是在形式上下功夫,势必事与愿违。因为它无法从本质上表现出对他人的尊敬之心、友好之情,因而也就不可能真正地打动对方、感染对方,增进彼此间的友谊,融洽彼此间的关系。那些故作姿态、附庸风雅而内心不懂礼、不知礼的行为,或人前人后两副面孔的假文明、假斯文行径,均属“金玉其外,败絮其中”者所为,众人将对此嗤之以鼻。“诚于中则形于外。”只有内心具备了高尚的道德情操,才能有风流儒雅的风度,只有有道德、有修养、有文化、有学识的人才能“知书达理”,才能严于律己,宽以待人,自觉按社会公德行事,才能懂得尊重别人就是等于尊重自己,懂得遵守并维护社会公德就是为自己创造一个文明知礼、轻松愉快的生活环境的道理,才能真正成为明辨礼与非礼之界限的社会主义文明之人。

对个人来说,个人礼仪是文明行为的道德规范与标准,就国家而论,个人礼仪乃属一种社会文化,它是构成社会主义精神文明的基本要素,也是一个国家文化与传统的象征,更是一国治国教民的经典。素有“礼仪之邦”美誉的中国,从古至今一直就十分崇尚“礼”,也极为重视礼仪教化。历代君主、诸路圣贤均把礼仪视作是一切的准绳,认为一切应以礼为治,以礼为教。关于个人礼仪与社会文明的问题,我们的先人也有过不少的论述。如《论语·为政》中说:“道之以政,齐之以刑,民免而无耻;道之以德,齐之以礼,有耻且格。”其大意为:用政令治理百姓,用刑法约束百姓,百姓虽然会避免犯罪,但没有羞耻心;用道德引导百姓,用礼制约束百姓,百姓不但会有羞耻心,而且能纠正自己的过失。这十分清楚地说明古代人们对个人礼仪所产生的社会效应就有了较为深刻的理解,《管子》中的“礼义廉耻,国之四维”,更明白、直接地将“礼”列为立国四精神要素之首,也可见其突出的社会作用。无数事实证明个人礼仪对一个社会的净化与美化起着积极的作用。个人礼仪所形成的一种具有较强约束力的道德力量,使每一位社会成员能够自觉按社会文明的要求,调整行为,唾弃陋习,最终将自己的言行纳入符合时代之礼的轨道,以顺应社会发展的潮流。可以说,个人礼仪从一个侧面也反映



了一个社会的文明程度。

由此可见,个人礼仪不仅是衡量一个人道德水准高低和有无教养的尺度,而且也是衡量一个社会、一个国家文明程度的重要标志。

◇关于礼仪的原则

礼仪的原则是人们处理各种社会关系的出发点和准绳。现代礼仪应遵循“尊重”、“遵守”、“适度”、“自律”等原则。

1. 尊重原则

尊重原则,要求在各种类型的人际交往活动中,以相互尊重为前提,要尊重对方、不损害对方利益,同时又要保持自尊。尤其是在国际交往中,要始终注意维护国家的利益和民族的尊严,维护自己的国格和人格,在外国人面前不卑不亢。在社会交往中,人与人之间只有彼此尊重,才能保持和谐、愉快的关系。

2. 遵守原则

礼仪规范是为了维系正常的社会生活而形成并存在的,当它以某种形式固定下来时,必将同时得到人们的认可,这实际上反映了人们的共同利益和要求,所以,社会上每个成员都应当自觉遵守执行。一个人如果违背了礼仪规范,他将会受到社会舆论的谴责。

3. 适度原则

人际交往中,要注意各种情况下的社交距离,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。在与人交往时,应不偏不倚,不过分,雅而不俗,淡而不腻,即所谓君子之交淡如水。

4. 自律原则

交流双方在要求对方尊重自己之前,首先应当检查自己的行为是否符合礼仪规范要求。通过礼仪教育和强化礼仪训练,做到严以律己、宽以待人,这样才能赢得别人的尊敬和好感。

◇怎样提高我们的礼仪

如果说,个人礼仪的形成和培养需要靠多方的努力才能实现的话,那么个人礼仪修养的提高则关键在于自己。

个人礼仪修养即社会个体以个人礼仪的各项具体规定为标准,努力克服自身不良的行为习惯,不断完善自我的行为活动。从根本上讲,个人礼仪修养就是要求人们通过自身的努力,把良好的礼仪规范标准化作个人的一种自觉自愿的能力行为。今天,强调个人礼仪修养有着极为重要的现实意义。具体表现在:

首先,加强个人礼仪修养有助于提高个人素质,体现自身价值。“金无足赤,人无完人”是人所共知的。然而现实生活中,人们却都在以各种不同的方式追求

着自身的完美,寻找通向完美的道路。争当“名人”,强调“外包装”者有之;注重“脸蛋靓”,在乎“身段好”者也有之。但这些均不足以使人发生美的质变。费时、费力、费钱财之后,不仍有不少人依然是“败絮其中”吗?我们认为,只有将内在美与外在美统一于一身的人才称得上唯真唯美,才可冠以“完美”二字。加强个人礼仪修养是实现完美的最佳方法,它可以丰富人的内涵,增加人的“含金量”,从而提高自身素质的内在实力,使人们面对纷繁社会时更具勇气,更有信心,进而更充分地实现自我。

其次,加强个人礼仪有助于增进人际交往,营造和谐友善的气氛。人称个人礼仪是人际交往的“润滑剂”。作为社会的人,我们每天都少不了与他人交往,假如你不能很好与人相处,那么在生活中、事业上就会寸步难行,一事无成。俗话说“礼多人不怪”,人际交往,贵在有礼。加强个人礼仪修养,处处注重礼仪,恰能使你在社会交往中左右逢源,无往不利;使你在尊敬他人的同时也赢得他人对你的尊敬,从而使人与人之间的关系更趋融洽,使人们的生存环境更为宽松,使人们的交往气氛更加愉快。

第三,加强个人礼仪有助于促进社会文明,加快社会发展进程。人与社会密不可分,社会是由个人组成的,文明的社会需要文明的成员一起共建,文明的成员则必须要用文明的思想来武装,要靠文明的观念来教化。个人礼仪修养的加强,可以使每位社会成员进一步强化文明意识,端正自身行为,从而促进整个国家和全民族总体文明程度的提高,加快社会的发展。“国家兴亡,匹夫有责。”在改革开放不断深化之际,我们每一位社会公民都有理由以自觉加强自身的品行修养(尤其是礼仪修养)为己任,一同投身于社会主义的两个文明建设之中。



第二章 个人礼仪

在交往过程中,我们通常通过人们的仪容仪表来树立第一印象,通过言谈举止来了解对方的素养。所以在与人交往中个人礼仪有着举足轻重的作用。容貌的和蔼,举动的文雅,谈吐的谦虚,都是我们在社交上应有的态度。这种态度,换句话说就是礼仪。

仪容——赏心悦目的第一印象

◇秀发如诗

如果有人问,你会洗头吗?可能没有一个人会说不。如果再问,怎样才是真正的洗头?懂得的人肯定不多。洗头到底有多少学问,还是让我们来听听专家的说法吧。

怎样正确洗发

“美发的基本原则,首推清洁。”中国科技专家团高级研究员张湖德教授说:“当头发油腻皮屑多,散发出异味时,就应立刻洗头,以保持仪容整洁。洗发不仅能保持头皮的清洁和促进头皮的新陈代谢,而且有利于头发的生长和预防感染。因此,应养成经常洗头的习惯。”

一般每周可洗头一次,脂垢多者可三四天洗一次。洗发的方法必须讲究,若方法不当,会使头发显得枯槁,容易分叉、折断、脱落以及头皮屑增多。同时,要掌握好水的温度,选择合适的洗发剂。水温以 $38^{\circ}\text{C} \sim 40^{\circ}\text{C}$ 为宜,水太烫会刺激头皮损伤头发;水太凉,洗过的头发无光泽,缺乏飘逸感。另外,水质过硬对洗发效果也有影响,可以使用软水或通过不同的洗发香波、护发素来弥补。洗发剂要根据自己的发质和是否有油脂、皮屑来选择。

中国科技学会副会长吴大真教授的某些观点与张湖德教授基本一致。她说:“洗头的水温一般要求用常温,即比人体体温略高一些。冬天适当地高一些,