

应用型高等院校规划教材

公共基础类

大学生成长必备素质简明教程

Daxuesheng Chengzhang Bibei Suzhi Jianming Jiaocheng

李永山 胡昕亮 主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

安徽大学出版社

应用型高等院校规划教材

大学生成长必备素质简明教程

李永山 胡昕亮 主编



北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

安徽大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生成长必备素质简明教程/李永山,胡昕亮主编. —合肥:安徽大学出版社,2014.7

ISBN 978-7-5664-0686-6

I. ①大… II. ①李… ②胡… III. ①大学生—素质教育—教材 IV. ①G640

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 303831 号

本书为安徽省教育厅人文社科重点研究基地项目(编号:2013jyxm260)成果

大学生成长必备素质简明教程

李永山 胡昕亮 主编

出版发行: 北京师范大学出版集团
安徽大学出版社
(安徽省合肥市肥西路3号 邮编 230039)
www.bnupg.com.cn
www.ahupress.com.cn

印 刷: 合肥远东印务有限责任公司
经 销: 全国新华书店
开 本: 184mm×260mm
印 张: 16.5
字 数: 340 千字
版 次: 2014 年 7 月第 1 版
印 次: 2014 年 7 月第 1 次印刷
定 价: 23.00 元

ISBN 978-7-5664-0686-6

策划编辑:王娟娟
责任编辑:王娟娟
责任校对:程中业

装帧设计:李 军 金伶俐
美术编辑:李 军
责任印制:陈 如

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:0551—65106311

外埠邮购电话:0551—65107716

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:0551—65106311

序 一

安徽新华学院大学生素质教育研究中心(以下简称“中心”)自成立以来,在安徽省教育厅的指导 and 学校的领导下,在社会各界的关心和支持下,不断加强自身建设,关注国内外高校素质教育动态,整合校内外学术资源,积极开展素质教育研究工作。

2012年,“中心”被评为“安徽省高校人文社科重点研究基地”。“中心”是一个以大学生素质教育为研究对象,以大学生思想道德素质、人文素质、创新创业素质教育研究及大学通识教育比较研究为主要研究方向,以解决大学生素质教育中的理论与实践问题,提高素质教育水平,全面提高大学生综合素质为己任的专门研究机构。

本次结集出版的《大学生成长必备素质简明教程》一书,就是将大学生思想道德素质教育研究、大学生人文素质教育研究、大学生创新创业素质教育研究及大学通识教育比较研究的部分内容融为一体的一部教材。教材分9章,共35万字,总体上涵盖了素质教育的基本内容。全书有以下几个特点:

1. 援引了古今中外素质教育名家的思想观点,同时配有大量的案例及操作方法,既拓宽了学生的视野,又增强了教材的可读性。所选案例,设计巧妙,将教育理论融入具体案例之中,体现了理论与实践的有机结合。

2. 体现了多学科的交叉,教材内容涉及历史学、哲学、文学、军事学、领导学、人才学和思想政治学等多学科的基础理论,便于学生拓展视野,增加知识存储量。

3. 在灵活运用马克思主义基本原理的基础上,坚持党的教育方针,合理借鉴中外通识教育的经验。本教材并没有停留在教育原理的简单列举和教育事例的



直接说明上,而是在教学实践中努力寻求符合高校素质教育实际的教育理论和教学规律。

4. 文风清新,语言流畅,观点导向正确。论证手法灵活多样,章节标题新颖,便于学生与读者理解和掌握。

5. 此教材意在提升学生素质教育,却不拘泥、局限于素质教育,而是在提升大学生人文素养、知识水平、社会道德、价值观念、审美情趣和思维方式,培养大学生爱国主义的民族情怀、勤劳勇敢的优良品质、自强不息的进取精神、崇德重义的高尚情操等方面都做了努力。《大学生成长必备素质简明教程》一书,分别就以上几个方面进行了论述。可以说,本教材既是展示我校近年来素质教育教学工作的窗口,也是展示部分授课教师科研成果的平台。

“好雨知时节”,“润物细无声”。《大学生成长必备素质简明教程》这本教材是一本理论与实践相结合的佳作。最后,希望本教材的作者们能有更多的成果奉献给学生和读者及社会。

安徽新华学院院长: 石秀红 教授

2013年10月

序 二

安徽新华学院是一所民办本科院校。为全面贯彻党的教育方针,坚持育人为本,学院以促进学生的全面发展、提高人才培养质量、搞好本科教学工作为目标开展各项工作。根据中共中央、国务院《关于深化教育改革,全面推进素质教育的决定》和《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020年)》的相关文件精神,学院建立以素质教育为主题、以非专业素质教育为重点的素质教育课程体系。素质教育课程按照帮助大学生成长、成才、成人这条主线,划分为三大模块,采取“3+1”培养模式(即三大模块,一个实践实训)。

成长模块:本模块课程主要针对大学生成长中的生理、心理的特点,对其在日常学习、生活、人际交往等方面进行必要指导,培养他们树立正确的思想与观念,培养健康的情感与心理。

成才模块:本模块课程进一步通过知识面的拓展、方法上的指导、能力的培养,引导学生提升人生的目标,强化成才的渴望,积淀成才的基础。

成人模块:本模块课程引导学生脚踏实地,掌握真才实学,勇敢面对前进道路上的挑战与机遇,努力成为生活中的强者。

实践实训模块:本模块引导学生积极参加社会实践,参加公益活动。参加校园文化、艺术、科技及文明创建活动,走出校门开展社会调查、社会服务工作,使学生在实践中受教育、长才干、作贡献。

学院高度重视素质教育工作的组织与开展,成立由学院主要领导牵头的专门领导机构具体负责课程的设置、管理,制定教学计划和教学大纲,组织编写教案和集体备课,开展素质教育研究等,同时,还在全院范围内选调骨干教师任教,遴选有经验的优秀教师担任课程组组长,并实行课程组长负责制。



为进一步将大学生素质教育研究中心的科研成果转化为优质教学资源、凸显其亮点与特色,反映我校大学生素质教育的成果,教材编写组编写了这本《大学生成长必备素质简明教程》,并由安徽大学出版社正式出版发行。统观全书,有以下几个特点:

第一,本教材理论上以马克思主义辩证唯物主义和唯物史观为指导,从贯彻党的教育方针入手,深刻地把握住素质教育的主题,从根本上回答了大学生创新创业和思想道德素质及综合素质的提升等问题。

第二,本教材具有很强的针对性。以往我们素质教育研究者对素质教育的原理一般在本学科内进行研究。本教材敢于突破陈规,大胆地选择了新的切入点,从“成长、成才、成人”三个模块入手,并与实践实训结为一体,具有很强的针对性。

第三,本教材从理论与实践相结合的角度,系统地研究了市场经济条件下的素质教育,既有理论深度,又紧密结合素质教育实际,改变了以往一些素质教育论著要么脱离实际空谈理论、要么只讲实际不深入研究理论的倾向。

第四,本教材可读性强。教材内容涉及历史学、西方哲学、中国古代哲学、政治学、军事学、西方经济学、管理学等领域。教材写作形式生动活泼,有些章节采用了八言体形式的表述,如“以迂为直、以退为进”、“知胜有五、审视谋攻”等,配有流程图示意,便于读者阅读。

相信本教材的实用性不仅适用于大专院校学生,而且对于广大读者都具有很高的参考价值。

是为序!

新华学院副院长:杨世国教授

2013年10月

目 录

第一章 大学生成长必备礼仪素质.....	〔 1 〕
第一节 大学生个人礼仪	〔 1 〕
一、仪容礼仪.....	〔 2 〕
二、举止礼仪.....	〔 5 〕
三、服饰礼仪.....	〔 7 〕
第二节 大学生校园礼仪	〔 10 〕
一、课堂礼仪.....	〔 10 〕
二、师生礼仪.....	〔 12 〕
三、同学礼仪.....	〔 13 〕
四、校园公共场所礼仪.....	〔 13 〕
第三节 大学生社会交往礼仪	〔 14 〕
一、称呼礼仪.....	〔 14 〕
二、介绍礼仪.....	〔 15 〕
三、握手礼仪.....	〔 15 〕
四、名片礼仪.....	〔 16 〕
第四节 大学生餐饮礼仪	〔 17 〕
一、中餐礼仪.....	〔 17 〕
二、西餐礼仪.....	〔 19 〕
三、酒水礼仪.....	〔 20 〕
四、咖啡礼仪.....	〔 21 〕



第二章 有效沟通	〔 22 〕
第一节 沟通概述	〔 22 〕
一、沟通内涵	〔 22 〕
二、沟通类型	〔 26 〕
三、沟通注意事项	〔 30 〕
第二节 沟通心理	〔 32 〕
一、气质及其类型	〔 32 〕
二、性格及其类型	〔 33 〕
三、性格类型对比	〔 36 〕
四、当代大学生性格特点	〔 40 〕
第三节 沟通技巧	〔 42 〕
一、性格自我调试	〔 42 〕
二、与不同性格类型的人沟通	〔 45 〕
三、当代大学生沟通技巧	〔 54 〕
第三章 亲情 友情 爱情	〔 58 〕
第一节 读懂亲情	〔 58 〕
一、认识亲情	〔 59 〕
二、感恩父母	〔 59 〕
三、学会孝顺父母	〔 62 〕
四、从回馈父母到回报社会	〔 66 〕
第二节 珍惜友情	〔 67 〕
一、人生需要友情	〔 67 〕
二、认识友情	〔 67 〕
三、发展真挚的友情	〔 68 〕
第三节 把握爱情	〔 72 〕
一、认识爱情	〔 72 〕
二、大学生恋爱现象存在的原因	〔 74 〕
三、大学生恋爱中存在的误区	〔 75 〕
四、树立正确的恋爱观	〔 77 〕



第四章 旅游、探秘与大学生素质	〔 82 〕
第一节 旅游的由来	〔 82 〕
一、旅游溯源	〔 82 〕
二、西方古代的旅行活动	〔 84 〕
三、中国古代的旅行活动	〔 86 〕
第二节 名山圣地：世界著名旅游地巡礼	〔 91 〕
一、壮丽河山话五岳	〔 92 〕
二、沐浴仙风佛光的宗教胜地	〔 94 〕
三、古都、古城	〔 96 〕
四、文明的曙光	〔 99 〕
五、大自然的馈赠	〔 100 〕
六、神奇的玛雅遗址	〔 102 〕
第三节 探险与探秘	〔 103 〕
一、从《荷马史诗》说起	〔 104 〕
二、发现庞贝古城	〔 106 〕
三、热带丛林掩盖的神秘古城	〔 107 〕
四、帝王谷里的秘密	〔 108 〕
五、神秘的龙骨	〔 110 〕
六、小人物的大发现	〔 111 〕
七、探秘三江源	〔 112 〕
第五章 读史和大学生成长	〔 114 〕
第一节 齐心协力	〔 115 〕
一、团结就是力量	〔 115 〕
二、透过三国文化话团结	〔 116 〕
三、农民起义失败探源	〔 120 〕
四、统一战线与追求团结	〔 122 〕
五、学友之间的团结	〔 123 〕
六、团结益于事业	〔 124 〕
七、与上司打交道的艺术	〔 126 〕
第二节 自信激发潜能	〔 127 〕
一、毛遂自荐	〔 127 〕



二、诸葛亮的自信·····	〔128〕
三、诗词彰显的自信·····	〔130〕
四、自信成就骄子·····	〔131〕
五、自信需本钱·····	〔133〕
第三节 君子当自强·····	〔135〕
一、奇观常在于险远·····	〔136〕
二、坚毅铸伟业·····	〔137〕
三、那一幕气壮山河·····	〔139〕
四、坚毅与长征·····	〔142〕
五、自强之星王琳珺·····	〔143〕
第四节 宽容的境界·····	〔145〕
一、仁政之道·····	〔146〕
二、宽容常与感恩相伴·····	〔148〕
三、六尺巷与“和合文化”·····	〔149〕
四、宽容的伟大力量·····	〔151〕
五、校园呼唤宽容·····	〔152〕
第六章 《孙子兵法》和大学生成长·····	〔154〕
第一节 以迂为直 以患为利·····	〔154〕
一、以迂为直的含义·····	〔154〕
二、辩证思维的养成·····	〔155〕
三、成功实例·····	〔156〕
四、以迂为直对大学生创业成长与成人的启示·····	〔158〕
第二节 知胜有五 审视谋攻·····	〔160〕
一、知胜有五的含义·····	〔160〕
二、正确的决策如何形成·····	〔160〕
三、成功实例·····	〔162〕
四、知胜有五、审视谋攻对准备创业的大学生的参考借鉴·····	〔163〕
第三节 兵贵神速 以快制胜·····	〔164〕
一、兵贵神速的含义·····	〔164〕
二、成功实例·····	〔165〕
三、兵贵神速在大学生学习与生活中的运用·····	〔167〕



第四节 杂于利害 扬长避短	[169]
一、杂于利害、扬长避短的含义	[169]
二、军争中杂于利害战例与人生价值	[169]
三、杂于利害原理对大学生工作与生活的借鉴	[175]
第七章 古今中外哲学家与大学生成长	[179]
第一节 中国古代哲学家	[180]
一、孔子	[180]
二、孟子	[182]
三、老子	[184]
四、朱熹	[186]
第二节 外国哲学家	[188]
一、毕达哥拉斯	[189]
二、苏格拉底	[190]
三、柏拉图	[192]
四、亚里士多德	[194]
五、马克思	[196]
第八章 大学生素质教育的成功之举	[199]
第一节 “学高为师、身正为范”	[200]
一、素质教育课教师的师德“力”	[200]
二、素质教育教师要“以才服人”	[202]
三、素质教育教师要“以美塑人”	[204]
第二节 对大学生忍让教育的探求	[204]
一、忍让教育的必要性	[205]
二、怎样的教育才是忍让教育	[206]
第三节 对大学生换位思考的教育	[207]
一、培养学生的自尊的原则	[208]
二、培养学生对老师尊重的原则	[209]
第九章 大学生创新思维与方法	[212]
第一节 创新的基本原理	[212]
一、什么是创新	[212]



二、人人皆可创新·····	〔215〕
第二节 创新思维·····	〔221〕
一、创新思维概述·····	〔221〕
二、创新思维的基本形式·····	〔224〕
第三节 突破创新的思维阻碍·····	〔236〕
一、思维定式概述·····	〔236〕
二、思维定式的类型·····	〔237〕
三、权威思维定式·····	〔238〕
四、从众思维定式·····	〔239〕
五、书本型思维定式·····	〔241〕
第四节 创造技法·····	〔241〕
一、联想族创造技法·····	〔241〕
二、类比族创造技法·····	〔244〕
三、组合族创造技法·····	〔245〕
四、臻美族创造技法·····	〔246〕
参考文献·····	〔248〕
后 记·····	〔251〕

第一章

大学生成长必备礼仪素质

良好的礼仪修养是体现个人素质的重要途径。古人认为礼仪是国家的根本,“礼义廉耻,国之四维”。荀子认为个人、事业、国家三者都是依赖礼仪才得以存在,“人无礼则不立,事无礼则不成,国无礼则不宁”。英国哲学家洛克也说过:“没有良好的礼仪,其余的一切成就都会被人看成骄傲、自负、无用和愚蠢。”

当今时代正在发展,人民生活水平日益提高,国际交往也越来越频繁。大学生朋友们作为时代的精英、国家未来的栋梁,非常需要加强自己的礼仪修养,提升自己。

本章从4个方面讲述了大学生必备的礼仪素质。前三节按照大学生个人礼仪、大学生校园礼仪、大学生社交礼仪的顺序编写,体现由小到大、由内到外的顺序;第四节专写餐饮礼仪。

为什么单独留下一节写餐饮礼仪呢?人生在世,吃饭是头等大事。“民以食为天”、“人是铁饭是钢,一顿不吃饿得慌”,这些谚语充分说明了餐饮在人们生活中的重要性。中国人格外看重“吃饭”二字,从古到今传承下来的问候语是:“你吃了吗?”询问别人从事何种工作的时候,往往说:“你吃啥饭的?”一个人在社会上混得好,叫“吃得开”,混得不好,叫“吃不开”……凡此种种,都反映了国人对吃的重视。在物质极大丰富的今天,人与人之间相处依然离不开“吃饭”二字,无论是朋友小聚、家庭团圆、公事往来、商务谈判,最常听到的就是“我请你吃饭”之类的话。所以,餐饮礼仪在如今格外重要,本章特意用了一节来介绍。

第一节 大学生个人礼仪

个人礼仪,就是个人在参与社会交往时所必须遵守的具体规范。由于它只涉及当事人自己的私人事务,所以也称为私人礼仪。



作为社交活动的基本构成,个人的活动极大地影响着整个社交活动的进行。个人礼仪被视为社交礼仪的基础。第一印象一旦形成,往往就会固定下来,并以此为基础影响着后来的相关交往,而这个印象的形成过程,不过短短两三秒钟。

个人礼仪中最重要的是仪容、举止、服饰三个部分。我们分别叙述。

一、仪容礼仪

仪容,通常是指人的外观、外貌。在人际交往中,每个人的仪容都会引起交往对象的特别关注,并影响到对方对自己的整体评价。在个人的仪表中仪容最为重要。仪容主要由发式、面容以及所有未被服饰遮掩、暴露在外的肌肤构成。保持清洁是最基本、最简单、最普遍的美容。男士要注意细部的整洁,如眼部、鼻腔、口腔、胡须、指甲等。女士,尤其是社交场合的女士,通常需要化妆。化妆的浓淡需要根据不同的时间和场合来选择。在日常生活和工作中,以化淡妆为宜,注重自然和谐,不宜浓妆艳抹、香气袭人;参加晚会、舞会等活动时,则应适当化浓妆。

1. 头发

我们每天都会梳理头发,但是很多人却忽视了对头发的护理,也不会像对待面容一样的对待头发,这种观点是需要纠正的。头发如果凌乱,穿着再漂亮,即使面部清洗再干净,也给别人一种邋遢的感觉。鉴于此,我们就从“头”开始注重仪容仪表并从以下几个方面做起:

(1)洗发用品的选择。在选购洗发用品时,需要注意:人的发质分中性、干性和油性,发质的区分则是由油脂分泌的多少来确定的。对洗发用品的选择一定要参照自己的发质。一般好的洗发用品容易在发间扩散,泡沫适中,泡沫过多或过少均不好。洗后头发蓬松,有光泽,易梳理。但不管使用哪种洗发用品,洗发用品或多或少都会在头发中有所残留。时间一长,这些残留的化学物质不仅会减弱该洗发用品的功能,也会使头发失去光泽和弹性。解决这一问题的方法也很简单——选用另一种洗发用品。

(2)洗发的方法。洗发虽然是一件简单的事,但也不能一冲了事。这就需要运用科学的方法,不科学的方法会造成头发的损伤。下面就介绍洗发的步骤:

梳发:梳掉头发表面的灰尘和头皮屑,同时把凌乱的头发理顺,以便清洗。

预洗:用温水将头发完全浸透,然后清洗去头发表面的脏物。如果头发很脏,就需要多清洗几次,以便更好地发挥洗发用品的作用。

首次洗发清洗:将洗发用品倒在手心,然后均匀地抹在头上。一是用量不宜过多,二是边抹边做环形按摩,以利于洗发用品发挥清洁力。之后,一定要将头发彻底清洗干净。

二次洗发清洗:取首次洗发用品一半的用量,边清洗边按摩头皮,然后再将头发彻底冲干净。

护发清洗:先用毛巾吸去头发上的水分,然后取适量的护发素,用指尖抹于头发上,



停留片刻,再用水清洗干净。

擦干:用毛巾擦拭头发,以吸收水分,但不能用力揉搓。

(3)护发的方法。成年人平均有头发 20 万根左右,每天自然脱发几十根,随后又会不断被新生的毛发所代替,这样大约每 6 年头发就会全部更换一次。头发的护理也是有很多讲究的,可以从以下几方面做起:

饮食:健康的饮食搭配是多吃维生素和矿物质丰富、脂肪含量低的食物,如水果、蔬菜、鱼、禽和瘦肉等。

锻炼:紧张也是造成头发出现问题的主要原因之一。进行有规律、适宜的运动,能消除紧张的情绪。

勤洗:洗头时应用温水,温度过高的水会损伤头发。当头发完全打湿后,抹上洗发用品,用指腹而不是手指甲从前向后,在头皮上轻柔几分钟,然后用水清洗。

梳理:头发湿时最好不要梳,以免损伤头发,一般宜选择光滑的、齿间较宽的梳子梳头。经常梳头,梳子在头皮上来回轻划,可以起到按摩头皮的作用,从而促进血液循环,对头发的生长大有益处。另外,与头发接触的用具,如梳子和卷筒等都要及时清洗。

2. 面容

保持清洁是面容美的关键。面容清洁不仅指清洗掉面部看得见的污垢,而且指清洗去附在皮肤上的老死的细胞角质层。彻底清洁面部皮肤有如下几种方法:

(1)清洗面部皮肤。天天洗脸,这很容易。用香皂或洗面奶都可以,但记住一定要用清水冲洗干净,不然这些没有洗去的残留物和老死的细胞屑混在一起产生角质性污物。这些角质性污物是面部容易起小疹子、疙瘩、发痒、红斑、黄褐斑的重要原因。

(2)定期去角质层。定期使用磨砂膏、面膜,都能起到去角质的作用。经常注意去角质还有一个益处,就是可以有效防止、缓解某些皮肤病,如粉刺、痤疮等。

早晚清洁完皮肤之后要记得抹护肤品,很多人只在白天抹护肤品而忽视了夜间护肤的重要性。皮肤的修复最佳时机就是在晚上。因此,熬夜是保养皮肤的大忌,最好在晚上 10 点前上床睡觉。

3. 手

有了干净的面容、整洁的头发,如果伸出一双手很脏污,美好的形象就会荡然无存。一般来说,男士不宜留长指甲。女士如果选择留长指甲,需修剪整齐,保持干净。最基本的手部肌肤的护养是,双手在接触水以后,及时抹上护手霜。进行户外工作或夏季晴朗天气外出时,最好在手上抹上一层防晒霜。

4. 口腔

口腔的清洁是社交礼仪的一个重点。不仅要求牙齿的清洁,还应当特别注意口中的异味,也就是我们通常所说的“口臭”。口腔异味产生的原因很多,最主要的原因是由于口腔内本来就存在多种细菌,它们能够分解食物残渣中的淀粉类物质和蛋白类物质,



产生异味。针对这种情况,同学们要养成餐后漱口或刷牙的习惯,及时清洗口腔中的食物残渣,口腔中的细菌没有作用的对象,异味就自然消除了。

有时候吃了葱、韭菜、大蒜、萝卜等刺激性食物,也会产生强烈异味。所以,在与人交往、工作之前,如果碰巧吃了这一类食物,可在口中嚼一点茶叶、红枣或花生,它们有助于清除异味。必要时可以使用口香糖减少口腔异味,但要注意参加比较正式的交际活动,在他人面前大嚼口香糖也是不礼貌的。

造成口腔异味的另一个原因是口腔疾病,如龋齿、牙龈炎、牙槽脓肿、口腔溃疡等。这种原因造成的口腔异味,单靠刷牙、漱口的方法不可能消除。要想彻底消除由此产生的口腔异味,首先要有针对性地治疗这些口腔疾病;其次,还要保持口腔卫生。如果上述情况都已经排除,那么口腔异味就与体内疾病有关了。如消化不良、肺病、肝病、糖尿病、气管炎等疾病,都能引起口臭。

5. 化妆

在人际交往过程中,进行适当的化妆是非常必要的。一般而言,女士对化妆可能会更重视一些。但值得注意的是,化妆不光是女士的专利,处于社交场所的男士也可以化上适当的妆容。下面,我们简单介绍一下公开场合的一些化妆原则。

(1)在工作岗位上,应该化淡妆。工作人员在工作岗位上应当化符合工作身份的淡妆也就是通常所说的工作妆。工作妆的主要特征是简约、清丽、素雅。

男士的工作妆,包括:美发定型;面部与手部清洁;面部简单修饰;香水使用等。

女士的工作妆,在男士工作妆的基础之上,还要使用相应的化妆品修饰面颊、眉眼与唇部等部位,以展现女性的光彩与魅力。

(2)在工作岗位上,应当避免过量使用芳香型化妆品。在工作岗位上,使用任何化妆品都不能过量。使用香水尤其应当牢记这一原则。化妆与为人处世一样,含蓄一些才会更有魅力。在工作岗位上过量地使用香水,会产生不好的效果。与他人相处时,身上的香味在1米以内能被对方闻到,不算是过量;如果在3米开外,身上的香味仍然能被对方闻到,则说明香水使用过量。

正确使用香水的位置有两类:一是皮肤上脉搏跳动明显的部位,如手腕、耳根、颈侧、膝部、踝部等处;二是既不会污损面料,又容易扩散出香味的服装上的某些部位,如内衣、衣领、口袋、裙摆的内侧,以及西装上所用的插袋巾的下端。

(3)在工作岗位上,应当避免当众化妆。我们常常可以见到一些女士,不管置身于何处,只要稍有闲暇,便会掏出化妆盒来,一边欣赏自己,一边修补容妆,旁若无人地涂粉描眉。这种重视自我形象的行为固然正确,但若当众表演化妆术,尤其是在工作岗位上这样做,则很不庄重,并且会使人觉得对待工作用心不专。当然不是不能补妆,一般的社交场所都会设有专门的化妆间,如果急需补妆可以进入化妆间补妆。同时在工作场所还应当尽量避免与他人探讨化妆问题。