

社交礼仪和口才必备知识大全

优雅得体的社交礼仪

打动人心的社交口才

现代 社交礼仪 与口才全集

张思源◎编著

礼仪和口才是社交必需的两项基本能力

本书从社交礼仪和社交口才两个方面，着重对个人仪容仪表、日常交际礼仪、公共场合礼仪、餐饮宴会礼仪、商务职场礼仪、现代通信礼仪及社交文书礼仪等的原则、技巧和注意事项进行了讲解，同时，也对社交口才中体态语言、拜访接待、赞美、批评、说服、拒绝、问答及演讲的原则、技巧和注意事项进行了阐述。全书形式多样、内容活泼，理论联系实际地引用和阐释了大量经典实例，非常具有针对性、可读性和可操作性。



中国致公出版社

社交礼仪和口才必备知识大全

优雅得体的社交礼仪

打动人心的社交口才

现代 社交礼仪 与口才全集

张思源◎编著

礼仪和口才是社交必需的两项基本能力

图书在版编目 (CIP) 数据

现代社交礼仪与口才全集/张思源编著. -北京:中国致公出版社, 2011.1

ISBN 978 - 7 - 5145 - 0009 - 7

I. ①现… II. ①张… III. ①人间交往 - 礼仪②口才学
IV. ①C912.1②H019

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 232920 号

现代社交礼仪与口才全集

编 著 者: 张思源

责任编辑: 王 聪

出版发行: 中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话: 66168543

邮编: 100120)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 香河县宏润印刷有限公司

印 数: 1—5000 册

开 本: 700mm × 1000mm 1/16 开

印 张: 20.25

字 数: 310 千字

版 次: 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5145 - 0009 - 7

定价: 38.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

中华民族历来以“礼仪之邦”著称于世，五千年悠久的历史，不仅创造了光辉灿烂的文化，而且也形成了讲文明、懂礼仪的传统美德。在社会生活中，人们常常把礼仪看做是一个民族精神面貌和凝聚力的体现，把文明礼貌程度作为衡量一个国家和民族是否发达的标志之一；对个人而言，则是衡量一个人思想道德水平、文化修养、交际能力的尺度。

礼仪是文明社会里人们约定俗成的行为准则。在人际交往过程中，一个人要融入社会，建立和谐的人际关系，就要对社会上的习俗和规范有所了解，并按照这样的习俗和规范约束自己的言行。概括地说，礼仪作为一种文化，是人们在社会生活中处理人际关系，用来对他人表达友谊和好感的符号。从内容上看，礼仪包括仪容、举止、表情、服饰、谈吐、待人接物等；从对象上看，它包括个人礼仪、公共场所礼仪、餐桌礼仪、馈赠礼仪等。

随着社会的发展，人们对文明礼仪的要求越来越高。在日常生活中，只有那些具有良好的文明礼仪的人，才会被人尊重，受人欢迎，也只有他们才利于建立和谐的人际关系。然而，在任何人际交往过程中，任何一个正常人都需要通过讲话来交流思想、沟通感情，而人与人之间交流思想、沟通感情，最直接、最方便的途径就是语言。因此，出色的口才表达能力，在人际交往过程中也显得十分重要。

社交口才是培养社交能力的重要一环，是最为神奇的公关密码。社交中受人欢迎、具有魅力的人，一定是掌握社交口才技巧的人。美国著名成功学大师卡耐基说：“一个成功的人，有 15%

是由于他的专业技术，85%则要靠人际关系和为人处世能力。”而良好的人际关系和处世能力最重要的就是反映在口才之中。它是社交场合上立足制胜的最有力的法宝。如今，口才的作用已经渗透到当代生活的各个领域，练就一副好的口才，必将使你在社会交往中如虎添翼，大显身手，创造出精彩的人生。

因此，本书从社交礼仪和社交口才两个方面，综合地讲述了社交礼仪与口才的重要性、原则和技巧等，着重对个人仪容仪表、日常交际礼仪、公共场合礼仪、餐饮宴会礼仪、商务职场礼仪、现代通信礼仪及社交文书礼仪等的原则、技巧和注意事项进行了讲解，同时，也对社交口才中体态语言、拜访接待、赞美、批评、说服、拒绝、问答及演讲的原则、技巧和注意事项进行了阐述。全书形式多样、内容活泼，理论联系实际地引用和阐释了大量经典实例，讲述了在不同场合下社交礼仪与口才的原则、技巧和注意事项，非常具有针对性、可读性和可操作性。

朋友们，千里之行，始于足下，为了使更多的人走向成功，成就非凡的梦想，就让我们充分汲取书中的精华，一起开创美好、传奇的人生吧！

编者

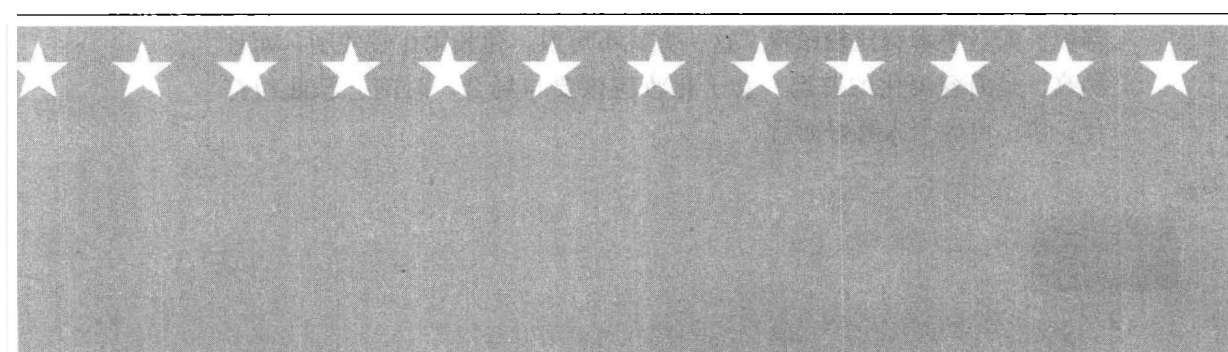
2010年12月



上篇 优雅得体的社交礼仪

第一章 个人仪容仪表

德国心理学家贝格勒曾经说过：“把你的头发给我看一看，就会知道你的人品。”可见，在生活中，一个人的仪容仪表是非常重要的，它是一个人的精神状态、礼仪素养、文化水平、审美情趣等的外在表现，是人们交往中的“第一印象”。仪容仪表包括一个人的容貌、着装等方面，它是塑造一个人美好的魅力形象的基础。因此，我们要学会装扮自己，为自己塑造一个魅力形象。



1. 保持整洁干净的仪容

在人际交往中，整洁的仪容不但体现了个人的素养，更是自尊的表现，也充分体现出对交往对象的重视和尊重。一个人如果仪容不干净、不整洁，即使天生丽质，也会使人大跌眼镜，弃而远之。一个人的仪表，不仅代表自身的形象，对所在的组织也有一定的影响，甚至还会影响自身事业的发展。

日本著名企业家松下幸之助原来不修边幅，企业也不重视形象，因此发展很缓慢。有一次，松下幸之助到银座的一家理发店去理发，有一位三十七八岁的理发师一边替他理发，一边说：“应该重视自己的头发，也要自己研究发型。在银座的四丁园有贵公司的霓虹灯广告塔，你的头发都玷污了那座漂亮的广告板。你应该认为自己的头发是松下电器的广告。”理发师的话深深触动了松下幸之助。此后，松下幸之助十分注意自己的仪容仪表，并要求员工也这样，进而对产品和服务质量也重视起来。生意也日益兴旺起来，并成为众所周知、享誉世界的松下集团。

松下幸之助的成功提醒我们，要时刻注意自己的仪容仪表。因此，在日常生活中，我们要始终保持干净、整洁的仪容。

(1) 面容整洁

面容是人的仪表之首，也是最引人注目的地方，所以，面容的修饰是仪容美中的重点。无论男女，也无论是否化妆，面容的干净、整洁是最重要的。面容清洗要彻底，而且要经常检视自己的面容，以保证面容的整洁、卫生。男士要养成每天修面剃须的好习惯，如果不是艺术类人群，最好不要蓄须，实在要蓄须，必须经常修剪，以保持整洁大方。女士面容美化一般有化妆和整容两种方式，但是整容不但改变了整个人的容貌，而且手术费比较昂贵，这一方式不可取。化妆则比较便利，而且易改，是面容美化的首选。女士化妆应该要与场合、时间、职业相符合，切不可因个人喜好而行。

(2) 头发整洁

头发整洁是仪容干净的基本要求，而且整洁大方的发型容易给人留下良好、深刻的印象。因此，我们要经常洗头发，以保持头发的整洁。所选的洗发水香味不易过浓，以清淡花香型为主。此外，一个人选的发型应该与自己的脸型、肤色、体型和服装相匹配，才显得美丽大方。

(3) 颈部的美化和整洁

颈部是最容易被忽略的一个部位，但也是最容易出卖一个人年龄的部位，因此，平时除了保养脸部之外，还要经常加强颈部运动和按摩，保持颈部皮肤的清洁。一般情况下，颈部的按摩最好从20岁左右开始，以延缓衰老。

(4) 手部整洁

手是造物之宝，又被称为“女人的第二张脸”，它比脸还更容易出卖女人的年龄。美丽圆滑的手可以提高女性的整体风采，会给别人留下美好的印象。因此要经常保持手部清洁，要养成勤洗手、勤剪指甲的习惯。美化手部是十分必要、不容忽视的，但不可随心所欲，要慎重选择指甲油的涂抹色彩。

(5) 注意口腔卫生

口腔卫生也是个人仪表仪容整洁的重要内容之一，应坚持每天都刷牙，消除口腔异味，维护口腔卫生。与人交谈时，如果口中散发出难闻的气味，不但自己很尴尬，也会使对方很不愉快。一般口腔的异味多是由于身体某种疾病或不注意口腔卫生所引起，因此，要尽早查明原因，以及时得到治疗。此外，吃生蒜、生葱和韭菜等带刺激性气味的食物，也会产生强烈异味，因此，要饭后漱口，或者尽量不吃这类食物。

在与人交往的过程中，虽然“以貌取人”不可取，但先天的美貌确实能让人赏心悦目。如果我们没有先天的美貌，那么我们就要靠后天的保养、美化来增强自己的社交能力。

2. 女性化妆要适度

有人说：“若全世界女人都不化妆，世界也将失去原来的色彩！女人将失去生命的花环！”人称“美容女王”的张晓梅在有关女性礼仪上指出：“女人若不修饰，就如同送人礼物不包装般无礼。”虽然，从古至今，中国女性讲究自然美，但并不代表女性不化妆。其实，大部分的女性还是化过妆的，只是程度不同而已。

化妆是一种技术性和艺术性都很强的工作，而不是简简单单、随随便便的举手之劳。女性化妆要做到“浓妆淡抹总相宜”，因此，就要注意不同的时间、不同的场合以及自身的条件，而且一定要做到扬长避短，简约素雅、朴实无华。一般职业女性的工作妆，应以淡雅、清新、自然为宜，如果是在白天的自然光下，只需略施粉黛即可，切勿在脸上涂上一层厚厚的粉底，脸颊抹上红红的腮红，再涂上鲜红耀眼的唇彩。而浓妆，多为女士参加晚宴、晚会等夜间娱乐活动时的装扮，可以适当地上配上晚装，或有艺术性的、比较突出的服装，但是无论哪种装扮，都应以大方雅致为宜。

有的年轻女性，皮肤很美，不施粉黛也显得淳朴自然。但是，在正式场合，所有的女性都应该化妆，尤其是参加一些外事活动。一般在正式场合，如果不化妆，会认为是不礼貌的，是对对方的不尊重。此外，不能当众化妆或补妆，所以，在上班前或参加活动前就要化好妆，工作或活动期间，可以到洗手间或化妆间进行补妆。

职业女性化妆应该遵守淡雅原则、简洁原则、庄重原则、避短原则等四个原则。

(1) 淡雅原则

就是要清新自然、轻描淡画。不要涂厚厚的粉底，不要用香气很浓的化妆品和香水，以免给人一种假面具的感觉。画眼线时，应从眼角画至眼尾，在睫毛与睫毛之间一点点地画，然后连成一条线，眼尾处用棉签修饰均匀。涂口红时，应按自然唇形涂，唇边不可有口红残迹，而且

颜色应与腮红颜色相匹配。总的来说，整个妆容应该自然大方、朴实无华。

(2) 简洁原则

由于工作生活紧张忙碌，为了方便、节省时间，化妆应化繁就简。如果面部皮肤比较粗糙、有瑕疵者，可以打上一层粉底，以遮盖瑕疵；如果皮肤比较细腻，肤色比较健康的，只在脸上较高的位置打底，其余部分涂淡或者不涂皆可。其实，目前很多人喜欢用散粉打底，这也是化淡妆的不错的选择。

(3) 庄重原则

随着时尚风靡全球，连化妆也流行时尚了。但是，无论时尚怎么发展，在正式场合，女性化妆都应该遵循庄重原则，不要盲目追求，要时刻考虑自己的身份和场合。如那些金粉妆、晚宴妆、舞台妆等，并不适合一般的社交场合。

(4) 避短原则

一个会化妆的女人，都应该学会避短，适度地扬长。如果面部的优点过于突出，就容易给人一种张扬的感觉，因此，对于自己的优点要适度地展现。对于自己的缺点，要尽量地掩饰、弥补，以达到自然和谐的效果。

此外，在办公室里，眼部的化妆不是很受欢迎，因此，尽量不化妆或稍加修饰即可。而直接用眼线笔轻微勾勒眼线，是最佳的选择，既不易被人发觉，又显得活泼、生动。而眼影最好不要用，如果要用，最好选择暗色调的，如咖啡色，但千万不要选择那些比较鲜艳的颜色。

3. 个人形象从“头”开始

俗语说：“一切从‘头’开始。”头发是最能体现一个人精神面貌和自身气质的。通常情况下，在注意或打量他人时，通常是从头部开始。而头发长于头部，处于人体的“制高点”，所以最容易吸引人的注意力。因此，我们一定要重视自己的头发，重视自己的发型。



首先，一定要保持头发的干净、整洁，因此要勤于梳洗，以保持头发的自然光泽，洁净无异味、无头屑等。头发的形象重点是发型的搭配。发型的选择犹如面部化妆，既要考虑自身的特点，也要考虑环境、对象等因素。如果是在正规场合，无论是男是女，发型应该庄重严肃、利索大方，以体现出一种很职业、很敬业、很认真的形象。

(1) 男士发型选择

一般认为，男士标准的发型是：前部的头发不要遮住自己的眉毛；侧部的头发不要长过上耳轮，同时不要留过长的鬓角；后部的头发最好不要触及衬衫领子的上部。男士既不要长发披肩，也不要剃光头，以免给人留下不好的印象。男士选择发型也应该与自身的脸型相匹配，如国字脸最好理板寸；椭圆形脸很多发型都适合，等等。

(2) 女士发型选择

女性的发型比男性的丰富多彩，既可以留短发，也可以留长发。女士可以留短发，但不要理寸头，以免给人留下不男不女的印象。在商界，女性的头发不宜长过肩部，如果是长过肩部，在正规场合时应束起来，或盘起来，千万不要披头散发。女性选择发型时，应该考虑自身的脸型、身材以及所穿的服饰。

首先，发型与脸型相适应。圆脸型的人，应尽量选择头前部或顶部略隆起的发型，两侧往后梳，尽量将两颊及两耳稍微露出来；长脸型的人，重在抑长，可以留长发，也可以齐耳，但两侧的头发适当蓬松，前发适当遮额，以增加两侧发量和层次；方脸型的人，应采用不对称发缝和翻翘发帘，使脸庞看起来集中，紧凑；三角脸型的人，头顶部分的头发宜具有蓬松感，两侧的头发起要紧贴脸部。

其次，发型与身材相适应。身材比较矮小的人，适合短发，如果留长发，最好不要过腰、发型最好选择精致、秀气型，不适合那种粗犷、蓬松型的发型；身材瘦高的人，适合长发，但不要盘高发髻；身材比较胖的人，可以剪成运动式发型，忌留长波浪发型。

最后，发型要与服饰相协调，只有服饰与发型相协调，才会显得得体大方。如穿运动服的时候，可以束马尾，以显得青春活泼；在正式场合应该将头发盘起来，以显得端庄、干练。

此外，女性选择发饰时，也应该考虑环境、场合。如果是在正式场



合，应选择黑色、蓝色、棕色的发卡、发绳等，而且千万不要插戴有夸张图案的发饰，应以朴实简洁为主。总而言之，无论男女，选择的发型应与自己的脸型、肤色、体型、服饰、职业相匹配，与自身的气质、年龄相吻合。

4. 着装的基本原则

古人云：“佛要金装，人要衣装。”孔子则说：“不可以无饰，不饰无貌，无貌不敬，不敬无礼，无礼不立。”而莎士比亚进一步强调说：“服装可以表现人格。”可见，着装是透视个人形象的一个重要窗口，体现了一个人的性格、气质、文化、身份、智慧等。得体的穿着，不仅显得更加美丽，给人留下美好的印象，更体现出自身良好的修养和独到的品味。因此，在社交活动中要重视服装的选择，遵循着装的原则，以增加自身的魅力。

(1) 着装的 TPO 原则

TPO 是 Time、Place、Object 的缩写，也就是说着装要符合时间、地点和场合，因此，在选择服装的时候要注意考虑这些因素。首先，不同时段的着装规则是很重要的。白天工作时，无论是男士还是女士，都应该穿着正式服装，以体现自身的职业性；白天参加公关活动、社交活动时，选择的服装应以典雅端庄为原则；晚间出席活动时，所选择的服装更加讲究，一般以晚礼服为最佳。同时，服装的选择还要适合季节气候，冬天要以保暖、轻便的服装为主；春秋两季的服装应厚薄适度；夏季要尽量选择清爽、简洁的衣服。

其次，着装要把握好地点原则。着装是否符合地点原则，直接影响到个人的整体形象，甚至还会影响到人际关系的和谐。一般而言，在严肃庄重的办公室里，应该穿职业装，不要穿拖鞋和运动服；外出时要入乡随俗，要顾及当地的传统和风俗习惯，如去教堂不能穿过露或过短的服装；在谈判场上要穿职业套装，如果穿得随意、休闲，往往会给人留下漫不经心，不尊重自己和他人的印象；在自己家里接待客人，可以穿

得休闲舒适些，但一定要整洁大方。

最后，着装要与场合相协调。在人际交往中，服饰一定要与场合的气氛相吻合，否则就会引起人们的反感和质疑，甚至被认为是对他人的不尊重。有这么一个故事，有一年冬天，A国代表团到B国访问，在参加一次会谈时，A国的一位女士被B国毫不客气地拦在门外，原来，是因为这位女士没有穿裙装。按照国际交往惯例，无论是在春夏秋冬，女士在外交场合一定要穿裙装，否则被认为是对对方的不尊重。一般而言，参加正式会议和会见客人时，着装应尽量庄重、职业；出席宴会时，要穿中式的传统旗袍或西式的晚礼服；而参加朋友聚会、郊游时，可以选择舒适轻便的服装。

(2) 着装的整体性原则

正确的着装应当基于整体的考虑和精心的搭配，以便起到修饰形体、端正仪表的作用，形成和谐的整体美。要做到服装整体和谐，不仅要各部分“自成一体”，而且还要互相呼应、配合。着装的整体性应从以下两个方面出发：①要恪守服装本身约定俗成的搭配。如穿西装时，应配皮鞋，不能穿拖鞋、凉鞋等；②服装的各个部分要互相适应，局部服从整体。除了主体衣服之外，鞋袜、手套、皮带等搭配品也要多加考究。如在正式场合应该选黑色的皮鞋，不宜穿凉鞋或靴子等；袜子要尽量选素雅色调的，不宜选择带有花纹的袜子。

(3) 着装的个性化原则

在着装上一定要依据个人的年龄、身材、性格等要素来选择适合自己的服装。爱美之心，人皆有之。每个人都有打扮自己的权利，但在打扮时要注意因人而异，懂得扬长避短，以显示自己独特的个人魅力。比如，年轻人可以穿颜色鲜艳、款式活泼的服装；中、老年人则要选择颜色沉稳的、款式庄重的服装，以体现出自身的成熟、稳重之美。身材较高的人，可以穿低圆领的加长型和宽大型裙子、衬衫；身材矮小的人，最好选择浅色、素色的服装，而且上衣要尽量短些，以达到显“高”的效果；身材较胖的人，最好能选择冷色调、直条纹或小花纹的服装，以达到显“瘦”的效果；身材偏瘦的人，应选择色彩比较明朗的、方格纹或大花纹的面料，款式上应当选择尺寸比较宽大的服装……总而言之，要想显示自己的最佳风貌和独特的魅力，就要懂得扬长避短。

(4) 着装的整洁原则

衣着整洁是良好仪态的首要任务，这不仅是个人的体现，更是尊重他人的需要。服装不一定要高档华贵，但一定要保持整洁，这样才能显得大方得体、精神焕发。心理学家曾做过这样一个实验：把10张小姑娘的照片给受试者看，其中前8位容貌较好、服饰整洁得体，最后两位长相一般，但衣服比较破旧。心理学家告诉受试者，这10个人中有一个是小偷，结果，有80%的受试者认为后两位中的一位是小偷。这个实验告诉我们，人们还是比较喜欢那些看上去比较舒适、有美感的人。一般情况下，衣服不能沾有污垢，不能有绽线的地方，更不能有破洞。而衣领和袖口尤其重要，因此一定要保持这两处的整洁。

此外，在遵循基本原则的基础上，还必须考虑自己的肤色、职业等因素。只有全方面了解自己的特点，加上勤于实践，就一定能够找到适合自己的服装，提高自己的审美观念，提升自己的形象魅力。

5. 服饰的色彩与搭配

服饰是一种无声的语言，是最便捷的交际“名片”，它反映出一个人的地位、性格、气质、修养、审美情趣等。服饰的美与丑，并不在于质量的好坏，价格的高低，而是在于全身的色调是否一致，颜色搭配是否达到整体和谐的效果。因此，掌握服饰色彩搭配的技巧，是提高我们仪表礼仪的关键。

首先，让我们一起来了解色彩的三大属性：色相、明度、饱和度。

①色相即色彩原来的“相貌”，是指不同波长的色，而每种色彩都被冠以一个名称，如红色、蓝色、黄色等。色相可以分为有色相和无色相，如红、橙、黄、绿等有色彩，被称为有色相；黑、白、灰等无色彩，被称为无色相。

②色彩的明度是指色彩的明暗度，这是因对物体的反射率不同而造成的。色彩的明度有两个方面：一是指同色相不同明度，如粉红、深红、大红；二是指色相的明度差别，即各种颜色的不同明度。在6种标准色中，黄色明度最浅，紫色最深，其余的处于中间色。

③色彩



的饱和度是指色彩的纯度，如标准的黄色、红色等无其他色的颜色，被称为纯色。一般而言，颜色中所含有色的成分比例越大，色彩纯度越大，比例越小，色彩的纯度越小。

服饰色彩的搭配在着装中是非常重要的，其最基本的原则是“色不在多，和谐则美”。一般情况下，服装色彩搭配最好不要超过3种颜色，色彩越少就越给人一种素雅、干脆利索的感觉。整体的色彩可以分为主色调、辅色调和点缀色，合理的色彩组合是主色调要占整体面积的60%以上，如各种外套、裤子、西装套装等；辅色调占30%左右，如衬衫、T恤等；点缀色占5%~10%，如围巾、领带、鞋子等。

比较常见的服饰色彩搭配方式有：主色调搭配、同色调搭配、相似色搭配、无色系和有色系的搭配。

(1) 主色调搭配

这种搭配方式是指以一种色调为主导色，配上其他与主导色相吻合的颜色，以达到相映成辉、互相陪衬的效果。选择这种搭配方式，就要先选择一个色彩作为主色调，如灰色或红色，再选择与之相合适的装饰色。这是一种比较简单、普遍的搭配方式。

(2) 同色调搭配

同色调搭配是指同一系列颜色中深浅、明暗不同的两种颜色相搭配，比如：将西装、衬衫、领带用不同的蓝色或其他相近的颜色搭配；米黄色的上衣配明黄色的裙子，给人一种柔和、端庄、优雅的感觉。此外，咖啡配米色、浅绿配浅蓝、墨绿配浅绿，都是不错的选择。同色调搭配要注意的是，色与色之间的明度相差不能太近，也不宜相差太远，而且颜色不宜太多，否则容易给人一种散漫、繁琐的感觉。

(3) 相似色搭配

相似色是指两个比较接近的色彩，如：红与橙黄、橙红与黄绿、浅绿与橙黄等。与同色调搭配相比，相似色的搭配变化万千，而且整体的效果也非常好，无论男性和女性，都比较适合这种色彩搭配。采用这种搭配方式时，要尽量使色彩的明度反差大些，如果明度差比较小，就会显得很刺眼，如明红色与明橙色相搭配。而纯度比较低的颜色比较容易搭配，而且更能增加人与人之间的亲切感，同时会给人一种谦虚、宽容、干练的印象。



(4) 无色系和有色系的搭配

这种搭配方式是指是指黑、白、灰与其他颜色的搭配。黑、白、灰是无色系，无论它们与哪种颜色搭配，都不会出现什么问题，如果搭配得当，会让整个人都很有生气、很有精神。一般情况下，同一个颜色，与白色和灰色搭配时会显得更加明亮，而与黑色搭配时就会显得比较昏暗，比如，深紫色和白色相配就显得紫色比较明亮，但如果与黑色搭配就显得很沉重、昏暗无色。因此，在进行色彩搭配时，要先选择自己想突出的颜色为主色调，再选择合适的辅色调。

同时，着装的色彩也与肤色有关，皮肤比较黑的人，比较适合穿红色、黄色等明亮、鲜艳颜色的服装，应尽量避免深色服装，尤其是深褐色、深紫色的服装。肤色呈病黄或苍白的人，不要穿紫红色、深红色的服装，以免加重病态感。皮肤黑里透红的人，应穿浅黄色、白色、浅蓝色等浅颜色的服饰，应避免穿红色、绿色、紫色的服装。皮肤白净的人，对颜色的选择性不强，穿什么颜色的服装都适合。

此外，颜色的选择也与场合相吻合。有些服装比较适合休闲场合，但有些服装在正式场合会产生很差的效果。如绿色、紫色、橘黄色、粉色的服装比较适合休闲场合，但在正式场合中会缺乏一种权威性和严肃性。一般而言，衣服的颜色越深，其所传达的权威感、严肃感就越强。因此，在正式场合，应尽量选择深颜色的服装。

6. 正式场合女性的着装原则

所谓正式的场所，是指工作场合、重要会议和会谈、正式的宴会和酒会、庄重的仪式等各种场所。女性在正式场合的着装，按季节与活动性质的不同，可以穿西服、旗袍、中式上衣配长裙或长裤、衬衫配长裙或长裤等。总而言之，在隆重的正式场合，女性着装应该端庄得体、优雅大方，而且一定要遵守以下几个着装原则。

(1) 上衣

女性的上衣一定要讲究干净、平整挺括，尽量少用饰物 and 花边进行



点缀。如果是穿长袖衬衫时，下摆一定要束在裤腰或裙腰之内，袖管不可以挽起来。此外，上衣的纽扣应全部系上。

(2) 裙子

女性在正式场合多以窄裙为主，裙子的长短要与年龄相符，如年轻女性的裙子下摆应在膝盖以上的3~6厘米处，中老年女性的裙子下摆应在膝盖以下3厘米左右。一般来说，裙装造型也要与体形相配，如高大丰满的女性应穿长度过腰的上衣、长度及膝的裙子，个子矮的女性可以穿上下颜色统一的套裙或连衣裙。此外，裙子里面应该穿衬裙，并且在正式场合不宜穿皮类的裙装。

(3) 衬衫

在正式场合应选择单色的衬衫，而且衬衫的下摆不能悬垂在外，一定要束在裤腰或裙腰之内。衬衫的纽扣除了最上面一粒可以不系外，其他的纽扣应全部系上。如果是穿西装套裙，千万不要脱下上衣而直接外穿衬衫。此外，所穿的内衣颜色应与衬衫颜色相近，尽量不要把内衣显露出来。

(4) 鞋袜

俗话说：“鞋袜半身衣。”意思是说，鞋袜也是着装的重要组成部分。在正式场合，女性应该穿高跟鞋或中跟鞋，款式应以简单为主，颜色应与服装相搭配。穿裙装时穿丝袜，能增强腿部的美感。一般而言，腿粗的人适合穿深色的袜子，腿细的人适合穿浅色的袜子。值得注意的是：在正式场合，不能穿艳色、带有网格、有明显花纹的丝袜，应选择素色的丝袜。此外，丝袜的袜口不能露在裙子外面，因此，要选择连裤袜或高筒袜。



以上所述，只是着装的基本原则，而不同的社交场合，对服装的要求也是不同的。比如：宴会、晚会要选择礼服；参加葬礼要穿黑色服装；参加高级会议及各种商务场合，要穿西装套裙……这些场合的着装原则，是每位职场女性必须具备的知识。

宴会、晚会等夜间社交场合，女性以重点突出“时尚个性”风格为主。应选择丝绸、软缎、织锦缎、麻丝等面料的晚礼服。在款式上没有固定的格式，但应该都具备高格调、优雅大方的感觉。一般来说，晚礼服的特点是露肩、胸，有无袖、长袖、紧领等样式。选择晚礼服时，