

形 象 设 计

合肥工业大学出版社

项 宁 著

图书在版编目(CIP)数据

形象设计 / 项宁著. —合肥: 合肥工业大学出版社, 2004.8

(现代设计艺术丛书; 4)

ISBN 7-81093-119-9

I. 形... II. 项... III. 个人—形象—设计 IV. B834.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第078467号

《现代设计艺术丛书》指导委员会

主 任: 汪学骞

副主任: 陈其工 汪建利

委 员: (按姓氏笔画为序)

方新普 许德生 毕松梅 伊长文 朱文藻 杨长胜

赵雪松 侯大寅 徐建平 徐柳凡 柴阜同 黄 凯

《现代设计艺术丛书》编纂委员会

主 任: 杨长胜 黄 凯

委 员: (按姓氏笔画为序)

卫 国 王小路 王淮梁 王 芳 田恒权 史启新 孙玲玲 邬红芳 朱 鸣

张国斌 陆 峰 吴君绣 何建波 杨 林 承 杰 孟梅林 易 忠 季益武

项 宁 班 石 钱 涛 顾 梅 高 原 康 英 盛 容 程晓玲

形 象 设 计
Image Design

形 象 设 计

著 项 宁

责任编辑 方立松

出 版 合肥工业大学出版社
地 址 合肥市屯溪路193号
邮 编 230009
电 话 总编室: 0551-2903038
发行部: 0551-2903188
版 次 2004年8月第1版
印 次 2004年8月第1次印刷

开 本 889 × 1194 1/16
总印张 82.5 (本册印张: 5.5)
总字数 2895千字 (本册字数: 193千字)
发 行 全国新华书店
印 刷 安徽国文彩印有限公司
网 址 www.hfutpress.com.cn
E-mail press@hfutpress.com.cn

ISBN 7-81093-119-9/B·2 全套定价: 585.00元 (本册定价: 39.00元)

如有影响阅读的印装质量问题, 请与出版社发行部联系调换

序言

设计教育伴随着社会经济的不断增长而不断地提出新的要求。符合知识经济时代的需求,强调设计具有国际化视野、中国传统文化的特色,是我们今天的工作中心和培养目标。

设计艺术已进入多元化的发展时期,如何更好地搞好设计学科建设,突出特色教学,具有创新意识、宽泛的知识结构和坚定的市场服务意识,是今天我们教育的社会使命和责任。可喜的是:这套由安徽工程科技学院艺术设计系组织编写的现代设计艺术丛书的出版,结合大量的教学成果,不仅能理论联系实际,而且强调创新意识与工作能力培养相结合,无疑对今天的设计教育发展起到促进作用。

教材建设工作是我们积极配合国家教育部精品课程建设的一个举措,也是一项较艰难的系统工程,我们要关心、要鼓励,从理论和学术上给予真切的帮助。没有理论的支撑,就无法进行深度研究,更谈不上创造,没有新的观念、新的思维和新的举措,设计教育将失去导向。

德国卡塞尔大学哥哈特·马蒂亚斯在考察中国设计教育时留下了这么一句话:中国设计艺术类的学生是世界上最有希望的一代,因为这个潜在的市场为他们提供了一个巨大的舞台……。中国的设计艺术教育要在五千年文化和艺术历史的基础上形成自己的教育体系,我们应该思考这个问题。希望我们更多的人来参与中国特色的设计教育理论的研究,不断地思索,认真地去,使我国的设计学科更加成熟,为培养创造性的人才做出自己的贡献。



同济大学 林家阳教授

2004年8月1日于上海

前言

大千世界，芸芸众生。

在漫长的人生道路上，每个人要扮演许多类型不同的角色，而且在同一时期往往要扮演好多个角色，真可谓“人生是个大舞台”。

在学习、工作和生活中，每个人扮演的种种角色均要以相应的形象出现，而每种形象都需要精心地设计，才能很好地将自己融入到学习、工作和生活中，在学习上取得优异的成绩，在工作中创造出显赫的业绩，在生活中获得美满幸福。

形象设计绝非仅限于穿着打扮，更重要的是需要有内在的综合素质，只有将外在有形的美与内在无形的美有机地结合于一体，才能设计出现代人的形象美。

2002年春，在艺术设计系领导的支持和鼓励下，我率先在全校开设了艺术类的公共选修课《形象设计》。一年中，竟有1400余人选修了这门课，占当年全校学生的六分之一，而且常有其他高校的学生及外地学生前来旁听。每次上课，同学们都报以热烈的掌声，这阵阵掌声，犹如青春的火焰，温暖着我的心，激励我编写这本《形象设计》。

在整个编写的过程中，得到了周红生老师的大力支持，在此，我深表谢意。同时，我还要感谢陈叶老师对本书的校对，感谢项翊编写了《健美的人体》，感谢为该书设计插图的成骏、高运、浦强松、周文田等同学……

《形象设计》这本书的内容已远远超越了着装与美容的范畴，限于水平，书中会有不少缺点或错误，敬请有关学者、专家、朋友和读者的指正。

最后，我还要再次衷心地感谢选修《形象设计》的所有同学，因为有了你们，我才得以完成《形象设计》的编著，我深深地祝福你们：努力塑造好当代青年最美的形象，去开创美好的未来！



■ 前言

■ 第一章 中外常用礼节

一、微笑礼 2

二、握手礼 2

三、拱手礼 2

四、鞠躬礼 2

五、合十礼 3

六、介绍礼 3

七、拥抱礼 3

■ 第二章 一般行为准则

一、坐的礼节 5

二、站立的礼节 6

三、走路的礼节 6

四、卧的礼节 7

■ 第三章 常用礼节举要

一、居家 10

二、在校 10

三、处世 10

四、聚餐 10

五、出门 11

六、访人 11

七、会客 12

八、对众 12

九、馈赠 12

十、旅行 12

十一、庆吊 12

十二、称呼 12

十三、常用礼貌用语 13

■ 第四章 健美的人体

一、男女人体的比例 16

二、人体美的赏析 17

三、形体训练 19

四、塑造体型 20

Contents

目录

■ 第九章 气质的培养

一、气质 63

二、气质的培养 64

■ 第十章 人格的完善

一、道德 66

二、性格 66

三、能力 67

■ 第十一章 生活的形象

一、怎样生活 69

二、生活的态度 69

三、觉悟的生活 69

四、超越生活 70

五、美好的生活 70

■ 第五章 着装的艺术

一、服饰的美感 24

二、服装的种类 33

三、服装的配饰 33

四、着装的原则 44

五、着装与体型 46

■ 第六章 化妆造型

一、自然和谐 49

二、立体效应 49

三、点睛之笔 50

四、眉间存情 50

五、唇齿之间 51

■ 第七章 发型设计

一、男性的发型 54

二、女性的发型 55

三、发型的色泽 57

■ 第八章 公关的秘诀

一、以诚相待 59

二、爱的奉献 59

三、投其所好 59

四、语言悦人 59

五、举止得体 60

六、异性效应 60

七、平等待人 60

八、不乏幽默 60

■ 第十二章 自我的重塑

一、不耐烦而无恒心 73

二、不踏实而幻想 73

三、不回头而任性 73

四、不认错而固执 73

五、不介意而无心 73

六、不立愿而无志 73

七、不仁爱而自私 73

八、不求深而肤浅 74

■ 第十三章 无限的魅力

一、拓宽知识面 77

二、多种能力的培养 77

三、无限的人格魅力 78

■ 参考文献

第一章 ■ 中外常用礼节

IMAGE DESIGN

- 一、微笑礼
- 二、握手礼
- 三、拱手礼
- 四、鞠躬礼
- 五、合十礼
- 六、介绍礼
- 七、拥抱礼

礼节在任何社会中都是绝不可少的，即使是尚未融入现代文明的民族，也都有一套礼节。

人与人交流感情，事与事维持秩序，国与国保持常态，皆由礼节从中周旋与协调。

人若不懂礼节，免不了会到处碰壁，不仅损害个人的前途、破坏企业的形象，而且也影响社会事业的发展。

在社会上碰过壁、吃过亏的人，深知没有礼节，万万行不通。

礼节是一种美德，是恭敬人的善行，也是美好形象的一种标志，是必须要通达的。

中外各民族的礼节举不胜举，现将常用的几种礼节介绍给大家。

一、微笑礼

微笑,是自我放松或缓解心理压力的良药,是拨动他人心弦的最好语言,是和睦友善的表示。微笑带来的亲和力有助于事业上的成功和财富的创造。例如,美国希尔顿饭店成为世界的“饭店之王”的一块基石就是微笑服务。

微笑的要领是:嘴唇微微张开,稍露牙齿,嘴角上翘。面部表情的控制要适度,五官不宜过度移开原位,自然流露出一种彬彬有礼、平静自重的表情。嘴唇的张开以能含一支细铅笔为宜。紧闭双唇的微笑会显得拘谨或不自信,反之,嘴巴咧得过大,则易给人一种傻乎乎的感觉。嘴角下拖的微笑会给人一种苦笑的感觉,若此时眼神不当,甚至会给人以耻笑对方的感觉,这是公关与交际中最忌讳的。拍照留影时,人们常用说“茄子”的方法来表现微笑是欠妥的,因为“茄”、特别是“子”很容易造成嘴角向下。正确的方法是读“七”。

对初次见面或不期而遇的人,用微笑礼致意,犹如春风拂面,有效地缩短了人与人之间的距离,为相互沟通奠定了良好的基础。

微笑礼多与注目礼、点头礼或抬头礼结合使用。使用注目礼时,眼神要专注、坦然、亲切;使用点头礼或抬头礼时要自然贴切。

在所有的中外礼节中,微笑礼是最便捷、最常用的,所以是最重要的。

二、握手礼

握手礼是一种世界通用的问候礼节。握手前要热情地称呼,并专注目视对方或点头示意;握手时向前下方伸出右臂,右掌心向左握住对方的手。

行握手礼时应注意:

身份高者、长辈、年长者应主动先伸出手。

身份低者、晚辈、年轻者与身份高者等握手时,要加快速度迎上去欠身并双手握住对方的手,以示敬意,时间要适可而止。

有性别差异时,一般得女性先伸手,男性立即伸手回握。初次见面男性不宜全手握住对方的手,只需轻轻握住对方的手指即可,而且时间要短,以防造成不必要的误解。

当年龄与性别有冲突时,如男性的年长,是女性的父辈年龄,在一般的社交场合中,仍然以女性先伸手为主,除非男性已是祖辈的年龄,或女性未成年,男性先伸手则是适宜的,在西方女孩超过12岁,男性一般不宜主动与其握手。

对方手中有东西不要主动握手。自己在戴帽或抽烟时不宜与对方握手。

通常,握手的双方以温暖的掌心相握,流露出诚挚、温暖、亲切的笑容。男青年切勿用力过大,女青年切勿过于冷漠。请记住,盈盈一握,包含了令人愉悦、信任、接受的契机。

三、拱手礼

拱手礼又称抑拳礼,是流行于华夏民族中的一种表示尊敬、尊重、祝贺的礼节。逢年过节、喜庆祝贺,尤其在人多、时间紧、距离远等情况下以及某些特殊场合中宜用拱手礼。行拱手礼的作法是双手在胸前合抱成虚拳拱手作揖,作揖高低视对方身份和对象人数酌情处理,同时要面带微笑热情洋溢。随着时代的发展,行拱手礼时的合抱虚拳可高举头顶或掌心对握举过头顶,以示敬意或表示友谊长存或牢不可破的友谊。

四、鞠躬礼

鞠躬礼是世界各国常用的礼节之一。行鞠躬礼的要领是,必须脱帽,双腿立正,面带微笑,目光专注,身体向前或侧前倾15度、30度、45度,身份低或年轻人向身份高、年长者鞠躬的度数要深些。(图101)(图102)

行鞠躬礼忌讳双腿分开、驼背猫腰、伸颈或缩头,这样不仅显得敷衍了事、缺乏诚意,而且使人感到滑稽可笑,有损形象。



图101

图102

五、合十礼

合十礼是流行于印度、尼泊尔、缅甸、泰国、斯里兰卡等信奉佛教的国家和我国的藏族、蒙古族、傣族等少数民族地区及佛教界的一种常用礼节。行此礼时要双手合掌，十指伸直并拢，指尖向上放在胸前。然后，双目稍闭，视线下垂，微微低头，掌尖和鼻间平行，最高举至眉间，以示恭敬或虔诚。若能行礼后顺着胸部向下将右手背放在左手心上，手心向上置于脐部并后退半步，更显恭敬。

行合十礼时只需一丝淡淡的微笑，面部表情要显得身心清静，忌讳长时间注视对方。

六、介绍礼

现时流行以名片向对方介绍自己的姓名、身份、单位的，名片应以右手、最好是双手呈上，并同时诚恳地说“请多关照”、“请予指教”等。

在接受他人名片时，应双手接过名片并道谢意，然后认真地默读名片内容并妥善放置于公文包或上衣口袋内，切不可漫不经心将名片放于裤兜内。

七、拥抱礼

拥抱礼是流行于西方的一种常用礼节。由于身体的近距离接触，更加深了人与人之间的感情。自改革开放后，中外的交流日趋频繁，拥抱礼在我国公关与交际场合亦越来越多地被采用。例如，中国某申奥官员在总结申奥成功经验时说过这样一句话：“我们靠的是拥抱出来的感情”。因为在此期间，我国的代表每晚八时准点在各国奥委会官员下榻饭店的大厅，等候他们的出现，彬彬有礼的问候加之热情的拥抱……

拥抱礼的作法有多种，一般是双方热情招呼后，迎上去伸出左臂（或右臂）放在对方的右肩（或左肩），同时将右臂（或左臂）伸向对方的左腋（或右腋）搂住对方的后背，并相互贴一贴左脸颊（或右脸颊）。紧紧地拥抱表示感情深厚；轻拍对方的背部以示关爱；拥抱的同时再轻吻对方则表示关系亲密。

各种礼节必须视人、视时间、视场合、视民族、视地域或视国度而灵活运用，才能起到良好的公关效果，有助于个人形象的塑造。

第二章 ■ 一般行为准则

IMAGE DESIGN

- 一、坐的礼节
- 二、站立的礼节
- 三、走路的礼节
- 四、卧的礼节

作为“礼仪之邦”的中国，自古以来礼仪规范渗透于日常生活的各个方面，就连最普通不过的行止坐卧，都有一套行为准则。早在春秋时代，孔子就强调：“非礼勿视、非礼勿听、非礼勿言、非礼勿动。”荀子则断言：“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”所以人立于世间，首要的是其行为必须合礼数、上规矩，一旦越礼，轻则遭斥责，重则受法治。

人们在学习、工作、生活及各种活动中的行为举止能体现其教养与气质。人们常用“站如松、坐如钟、行如风、卧如弓”来赞扬一个人行为举止的美。现代，有些青年人虽然具有较高的学识，但是因“站没站相、坐没坐相”而难以谋取到理想的工作或职位，可见当今规范的行为举止也是极为重要的。从现代行为学的观念来看，讲究行为举止的规范性，不仅是礼仪上的需要，而且是构成行为美、风度美的重要因素。不可否认，人的行为举止有先天的成分，此外，与生长环境、文化素养、道德品质等也都密切相关。一般而言，人的行为举止必须与自己的年龄、职业、身份和地位等相适应，方能展示出独特的魅力，树立良好的形象。

一、坐的礼节

中国人坐的礼节在饮食文化上最为繁杂。古代人席地而坐，一席坐四人，共坐时席端为尊，独坐时居席中，这就是《礼记·曲礼上》说的“坐不中席”。尊者一般可以独坐，卑者则不能居席中而坐。“坐如尸”是指坐的时候要端庄、视正、严肃。“坐毋箕”指的是不可双腿伸直而坐，否则会被认为是一种不合乎礼节的举动。“虚坐尽后”是要求除吃饭外，坐要尽量靠后，以示谦敬。

室内座次，以“东向为尊”（《礼经释例》），即在西墙铺席，面向东坐在席上。尊卑的次第为：西、北、南、东方，即朝东、朝南、朝北、朝西。例如《史记·项羽本纪》中描写的鸿门宴的座次，项羽骄傲，与叔父项伯朝东而坐，最尊；项羽的军师范增朝南而坐，仅次于项羽叔侄的位置；项羽藐视刘邦，让他朝北而坐，又卑于范增；张良作为刘邦的随从，地位最卑，自然就坐在朝西的位置上。

在堂上进行礼节性的活动，座次“以南向为尊”。尊卑的次第为北、东、南、西方，即朝南、朝西、朝北、朝东。

长桌（长方形的桌子）会议中，若是双方（双边）会谈或洽谈，两方要分别坐在长桌的长边；若是签订协议，双方应并列坐在同一长边，主坐左边，客坐右边；若是本单位举行会议，正职领导应坐在面对会议室大门、长桌的短边，副职应紧挨着正职的长边处就坐。

在接见外宾的正式场合，主坐左，宾坐右，并按职务高低从大厅中间线向两边逐次分开就坐。

西方家庭就餐或请朋友在家吃饭，男女主人应分别坐在长桌短的两边，宾客与家人分坐在长桌长的两边。

坐的姿势

无论男女，坐时都应该放松双肩，挺直腰背，使人体的重心垂直向下，双目平视，面带微笑。在正式的社交或公关场合，以不翘“二郎腿”为宜，切不可双腿伸直而坐——呈簸箕坐，这最损害坐的形象。

男性坐时，一般双腿平行分开，双膝与肩同宽，大腿与小腿成90度为宜。双手自然搭在膝上或放在椅子的扶手上，也可以左手放在右手上，交叉双手于胸前。通常男性就座时应该坐满椅子，但若有身份高、地位高或长者在场，不宜靠椅背和坐满椅子就座，以示谦逊。（图201）

女性就座时，大腿必须并拢，若正坐，小腿可以前后稍稍错开；若侧坐（长时间会客，为防止腰部疲劳，腰靠沙发扶手而坐），不坐满椅子（只坐大半个臀部），并拢的双腿一高一低，双脚一前一后，大腿与小腿成锐角，角度视身高和椅高而定。双手交叉（右手放在左手上）自然置于腹前。这

样不仅能很好地展示女性优雅的坐姿，而且利于左右转动，照顾到所有在场的宾客和朋友。女性在听歌剧、看演出时与男性一样，靠在椅背上就座。（图202）

在公共场合，忌讳坐在椅子上左右或上下抖动单腿或双腿，也不得懒洋洋地或缩颈沉头地坐着，以免影响自己的风度。

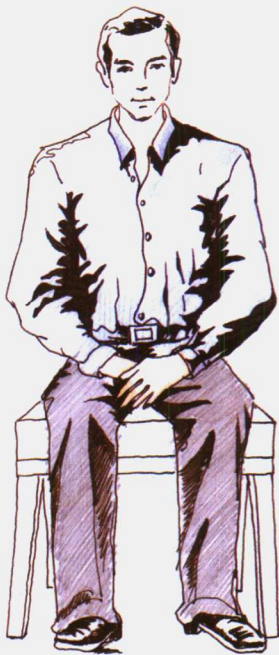


图201



图202

就座之前的一刻，男性应下意识地提一下裤管，女性应双手从后腰往下捋一下裙、裤，以保证裤、裙的熨贴。男性若穿西装，坐下后应解开衣扣，以防上衣起皱。

端正坐姿，可以使你的臀部及大腿保持紧张感，使臀线不易变形。从小养成正确的坐姿，更可防止O型腿的产生。

二、站立的礼节

自古至今,在站立的礼节上都要求“立不中门”,即不站在门的当中,以及“立毋跛”,即站立的时候应该双脚并立,不能一脚偏跛——重心在一只腿上,否则被视为不敬。

站立的姿式

站姿的基本原则是“三挺三收”,即挺脖、挺胸、挺膝,收颌、收腹、收臀。缺一均有失端庄。

男性站立双脚与肩同宽,体重均分于两只脚上,同时左手放在右手背或右手腕上轻搭于腹前。对于身材不高的男性,双脚分开的宽度可窄于肩,甚至立正站立,以免降低高度。在公关与社交场合,双手抱臂站立有拒人于千里之外的感觉,而双手背在身后则有傲慢之嫌,这对应聘工作的人来说是必须牢记的。(图 203)

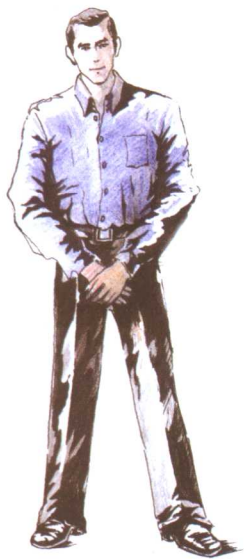


图 203



图 204

女性站立时双脚必须并拢,双腿要靠紧,无论从哪个角度看都应该是一条直线。为了体现站姿的优雅,双脚可前后稍稍错开,一只脚的内侧脚跟紧靠另一只脚的脚弯处,但两脚尖分开的角度不易过大。如果站立的时间过长,可以将重心前后移动,即重心从一只脚转移到另一只脚。女性分开双腿站立,甚至重心在一条腿上,很容易让人联想到老舍笔下《骆驼祥子》中缺乏教养的虎妞的形象。女性站立时宜将右手放在左手背上轻搭腹前,双肘自然向外松开,若双手的位置过下,会显得拘谨而小气。双手位置稍高,在他人眼里(视错觉)可显得上身短、下身长从而“增加”了形体美。(图 204)

无论男女站立时,最忌讳松膝抖腿,这易让人想到解放前的上海滩、红灯区……

三、走路的礼节

“行不中道”是指不能在路的正当中行走,而应该走在两边,因为古时路的中间是为尊者所行走的,“行不中道”是对尊者的尊敬,以示谦逊。现代人“行不中道”既遵守了交通规则,也尊敬了他人。

路上有两人并列或同行,不要从他们中间穿行而过。

两人同行不可勾肩搭背,多人同行不可横排并进。

与长者、妇女同行,男性应走在人行道靠外侧的一边,即靠马路的一边。上台阶或上车,妇女、儿童、老弱者应先行。这种对他人的关爱最能展示男性的风度,并会得到他人的尊重。

在客厅内行走,要迈小步子,即步幅不宜过大,这对女性尤为重要,男女行走的速度均不宜过慢。在户外行走则可以自由迈步。

走路的姿式

走路的姿态是一种动态,所以能从一个侧面反映一个人的性格、意志、才能和修养。例如,低头看地走,给人的感觉是缺乏自信,胸无大志,自我封闭,孤僻。昂首阔步走的人意志较强,信念坚定,不易受外界因素影响,最讨女人欢心,也最让女人讨厌。若能充分发挥自己的长处,定有成就。身体前倾着走路的人,性格内向而温柔,谦虚且有修养,不苟言笑但重感情,易受伤害、生闷气。踱着方步走路的人处世四平八稳,面对困难时头脑清醒,判断问题和分析问题不为感情左右,为了自尊难开笑口,独处时易感压抑并觉得累。横摆摇摆走路的人,自我意识较强,但“外强中干”,修养不够,底蕴不足,容易冲动,但其中有些人能成为忠实的朋友。

正确的行姿应该是:直颈、松肩、挺胸、收腹、提臀,面带微笑,眼睛平视,双臂自然地前后摆动。步幅一般以一脚掌或一脚掌半长度为宜,步履亦轻亦稳,注意行进的节奏与速度。此外,男性行走时肘部略微向外,显得帅气,女性的肘部稍往内收则显得步态优美动人。(图 205)



图 205

四、卧的礼节

睡觉时应该微屈身体向右侧卧，右手放在右脸颊下，耳朵置于张开的拇指和食指之间，左手放在微屈的左大腿上，不能伸展四肢像死人一样朝天平躺在床上，这就是睡的礼节——“寝不尸”。不择而卧——不分场合和地方躺下就睡，会被视为是粗俗的表现。

卧的姿势

“卧如弓”的卧姿不仅好看，而且易保存元气，有益于健康。俯卧与仰卧同属不雅的卧姿，俯卧还压迫心肺，有损健康。但是，对于患肝胆病的人宜选择仰卧或向左侧睡的卧姿；对于芭蕾演员宜选择仰卧，甚至不用枕头，以保持后背的平直。行为姿态是一种无声的语言，向他人传达着各式各样、惟妙惟肖的信息。据统计，人类互相交流信息借助于口音的只占38%，还有7%可以借助于文字，而其余的55%全靠身体语言来承担。人类一直都有着相同的情绪冲动和相通的对外表达方式，人体语言是上帝也限制不了的世界语言。这些都足以说明人体语言的重要性。优美、庄重、得体的行为姿态是形象设计必不可少的内容，现在介绍几种常用的姿态：

手势——人类在长期的社会交往中，各国约定俗成地认为：掌心向上表示礼貌、谦虚和诚恳。在引路、指示方向时都应该掌心向上，手指自然放松，上身稍向前倾，以示敬重。同时要神态和蔼、面带微笑，以示亲切可信。切忌用一个或两个手指指指点点，决不可用中指指指点点，否则会被认为是在侮辱对方。在做报告、演讲时手势的幅度可稍大，以增强语言的感染力。但在人较少的交际会晤中，手势不宜过大过多，否则会给人一种浮躁感。总之，手势要和语言密切配合，表达明确，爽朗大方。

蹲姿——低处取物或下蹲工作时，应蹲在要拿或捡东西的侧后，略将两脚前后错开，一脚满掌、另一脚前半撑着地蹲下，而将物品拿起或定位作业。女性下蹲时，两腿必须并拢。下蹲时男女均不宜低头驼背。

骑姿——骑姿有多种，在此只介绍骑自行车的姿态：上身挺拔略向前倾，腰部刚柔并济，双目平视或环视前方，神情专注，双手握住车把，各用四指扶住车刹，右手拇指自然放在铃上。骑车时，上身过直会显得僵硬；趴在车上会显得玩世不恭；用脚后掌踏车会显得老态龙钟；不扶车把则“牛”气十足，而且危险。路遇上级、长辈应停车以示敬意，停车时忌双腿分跨或一腿跨在车上与人交谈。

对男性而言，不择而卧、过分打扮、走路摇摆、袋挂手腕、翻书蘸吐沫、人前挖鼻孔、盯人不眨眼、双手不断弄响指关节、吃饭或抽烟出响声、对着他人剔牙或抠嘴、呼叫他

人打响指、看书或看报张着嘴、碰到镜子来回照、两人骑车同行互相拉扯以及经常眨眼、吧嗒嘴、抽鼻涕、用嘴带响声吸气、不断清理嗓子等都是最易损害一个男青年形象的举止行为，也是最令姑娘们讨厌的行为举止。

对女性而言，如果你没有漂亮的五官，也没有苗条的身材，但是，如果你坐、站、行、卧等各种姿态都很优美，同样可以大大提高你的美丽指数，而且在男性的眼里，你独具魅力。(图206)(图207)(图208)(图209)(图210)

行为准则需要我们勇于实践、反复实践，才能举止优雅、神态自若，给人以美的形象。

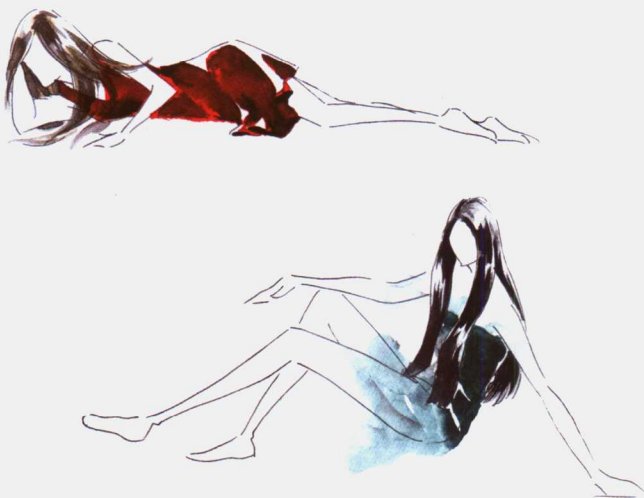


图 206

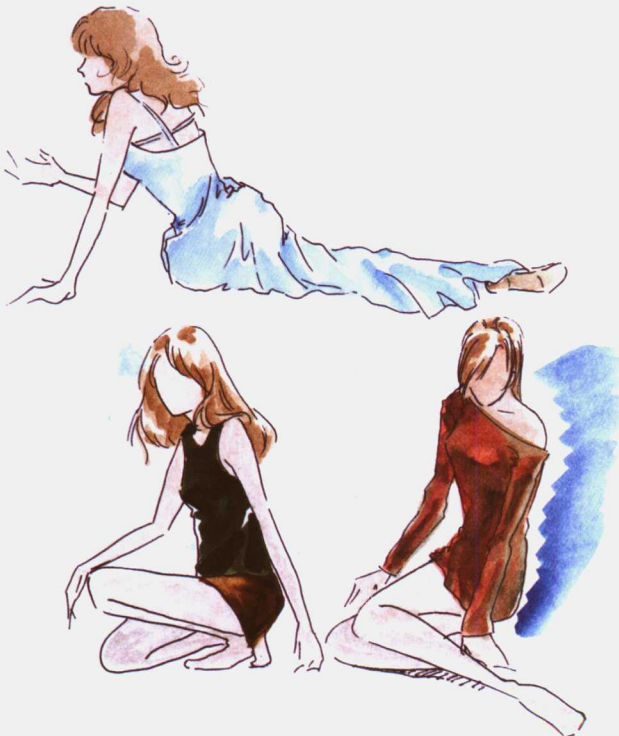


图 207



图 208



图 209

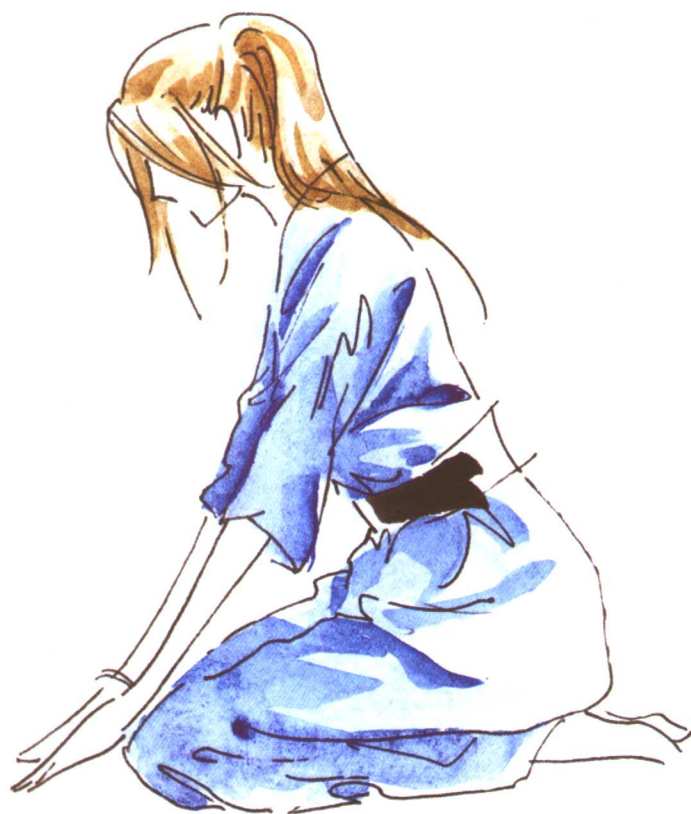


图 210

第三章 ■ 常用礼节举要

IMAGE DESIGN

- | | |
|------|-----------|
| 一、居家 | 八、对众 |
| 二、在校 | 九、馈赠 |
| 三、处世 | 十、旅行 |
| 四、聚餐 | 十一、庆吊 |
| 五、出门 | 十二、称呼 |
| 六、访人 | 十三、常用礼貌用语 |
| 七、会客 | |

一、居家

为人之子不迟起床(特殊情况例外),衣被自己整理,早晚向父母请安。

为人之子不居中而坐。

为人之子外出和返回必面告父母,若不能按时返回,应电话告知。

长者给物品,必须双手奉接。

与长者同行,应慢慢跟在长者后行走,不要急于走在长者的前面。

见长者站立自己不可坐,长者进来必须起立。

不在长者的座前来回踱步走动。

不在门当中站立,过门不践门限(门槛)。

站立不跛足(重心不能在一条腿上);坐时不能伸展双腿呈簸箕状;睡觉不仰卧、不俯卧,应右卧如弓。

同桌吃饭,不另备美食独吃。

不挑剔食物。

吃饭时,不叹气,不训斥子弟。

二、在校

升降国旗及唱国歌时,肃立起敬,以示对祖国的热爱。

师长上下课时,起立致敬。

向师长质疑问难,必起立。

路遇师长,稍停脚步,肃立道旁,问好致敬。

听课时,应坐姿端正,不得托腮、扭臀、弯腰、翘脚。

考试时,不交头接耳或左顾右盼,严格遵守考试纪律。

安心学习,亲近师长,团结同学。

现在大学校园恋爱之风是越吹越猛,甚至有的发展到了形影不离的地步,成天生活在“二人世界”之中,忘却了以学为主才是大学生的主要任务。在此我要提醒青年朋友注意,别拿青春赌明天,切勿只图一时需要或消除寂寞,选择同居,成为永久的尴尬,抱憾终生。

三、处世

不说别人短,不道自己长。

家中私事,不可向外人说。

口为祸福之门,话要经一番考虑再说。

见失意人,不说得意的话;见老人,不说哀丧话。

交情浅,说话不可深;绝交,应不出恶声,好聚好散。

不侮辱人;开玩笑时要看对象,不可开过头的玩笑,以免伤感情。

与残疾人会面,必须格外恭敬。

与肩挑小贩苦力,不要讨便宜。

善人自当亲近,须要久敬,恶人自当敬而远之。

遇事要沉着镇静,做不到的事,莫妄逞能。

瓜田不纳履,李下不整冠。

凡事要合理智,不可偏重感情。

自己不喜欢、不需要的东西,勿轻易送给别人。

凡求教他人的事,必须电话预约,登门请教。

四、聚餐

座有次序,上座必让长者。

大型宴会首席桌与陪席桌之分。首席桌为主宾所在桌,一般对宴会厅门口,陪席桌则依次排列其两侧。入席时应礼让其他客人。入席位置必须遵从安排,不可任意调换。

女性赴宴,不宜急坐,待有绅士风度的男性引导、挪椅、安排就坐。

入坐后不横肱、不伸足。横肱有碍邻座用餐,伸足易踩脏他人的脚,甚至会引起不必要的误会。

主人先举杯敬客,客人随后致谢辞。

主人亲自下橱烹调,客人必须向主人礼谢后用餐。

主人敬酒完毕,正客(上客)必须回敬主人。

举筷匙时,必请大家同举。

取菜时,主宾先取,而后按顺序轮流取。

用筷夹菜,只到离自己最近处,不得立起向其他器皿中取菜。

筷匙不向碗盘中心取菜舀汤。

不用自己的筷匙在公食器皿中翻搅。

自己碗中之菜肴,不可返回公食器皿中。

匙有余汤,必须沥尽,方可再入公食器皿中。

食勿响舌,咽勿鸣喉。

聚餐时,以不多言为原则。若需要说话应避免唾沫溅入公食器皿或邻座器皿中。

咳嗽必须转身向后。

剔牙不对人,而且必须用另一只手遮挡住口腔。

吃多少盛多少,碗中不留饭粒。

客人就餐未毕,主人不得先起。

聚餐完毕起席时,主人逊言慢待,客人称道致谢。

宴毕,主人向客人进巾(或餐巾纸)进茶及鲜果。

在崇尚回归自然的今天,若旅游在乡间农舍用餐,主人不得让鸡狗上堂,不叱狗,不投残食于狗。

西餐座次,通常男女主人对坐于长桌的尽端,地位最高的男宾坐女主人的右边,次者位于女主人的左边。与此相当,地位较高的女宾坐男主人的右边,次之位于其左边,其余类推。宾客有男有女时,应男女相夹而坐,而且不宜使夫妇、父女、母子、兄妹等坐在一起。进餐时,主人先摊开餐巾后,客人再摊开餐巾,铺在双膝上。中途离席,餐巾置于椅上,不再用餐则将餐巾放在桌上。

西式就餐,得左手拿叉,右手拿刀。喝咖啡时,不得用小勺舀着喝,应端着杯子喝。吃面包时,不可在整只面包上

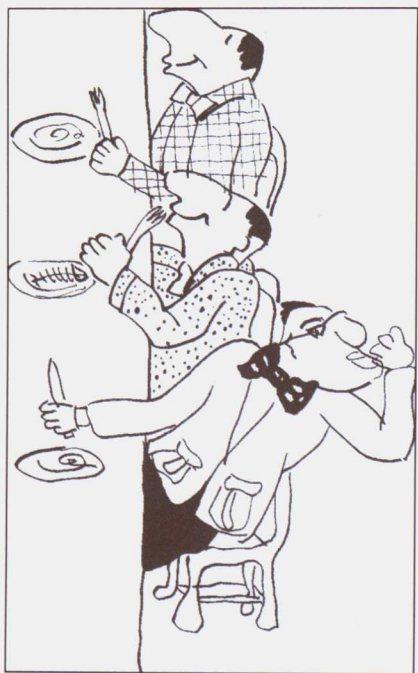


图 301

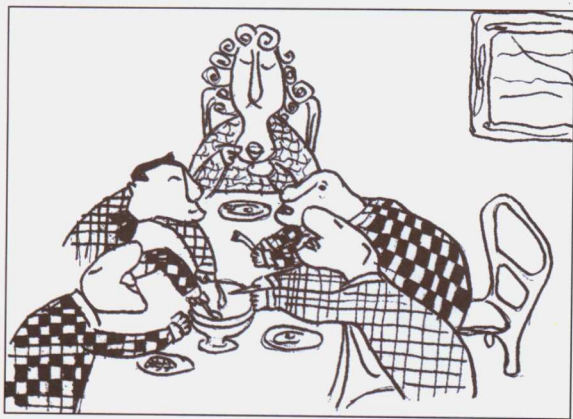


图 302

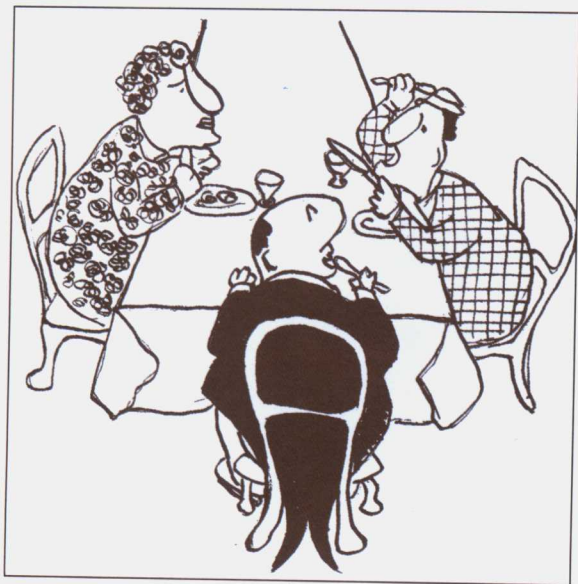


图 303

啃咬，应掰成小块送入口中。

中国的酒文化渗透在中华民族大家庭中，各地域、各民族都有一套相应的礼节，在此不一一列举。(图 301)(图 302)(图 303)

五、出门

衣着不一定要华美，但必须整洁，体现个性。

见长者，必致敬。骑车见长者必下，见幼者亦须与其点头为礼，不可轻慢。

路上不吸烟，不嚼食物，不歌唱。

夜必归，因事不能回家，必须先告家人。

不站在路上长久交谈。

车水马龙的繁杂区域，不与人招呼敬礼。

不在马路中间行走。市区过马路，须按指示走人行道横线；郊区越路，须先向左右看清，不可与汽车相争。

遇妇女老弱，应尽可能先让路。

途中有人问路，须详为指示；问路于人，须随即称谢。

行走时，应挺胸、闭口、目光向前平视，且步履稳重。

在车上或船上，不可向窗外探头或伸手，并不得随便吐痰抹涕，弃物放在指定皿器内。

逢桥先下车，过渡莫争船。

一人不入古庙，两人不看深井。

登高不呼、不指、不招呼。

六、访人

拜访人需要事先预约时间。

访时先立门外轻轻叩门或按门铃，主人让入方进，并按指引的门进入。若多门敞开，宜走边门为礼。

入内有他客，主人为介绍，必须一一为礼，告辞时亦应一一示意。

入内见有他客，不可久坐；有事，请主人至他室叙说。

座谈时，见有他客来，即告辞。

不倾听他人谈话内容，不插话。

不喧哗，不大笑。

谈话应答时，必须注视着对方。

不携带任何宠物上堂（即客厅）。

主人室内之书信文件，一概不得取看。

吃饭及睡觉时间不访人。

见主人打哈欠、伸懒腰或看钟表，即须告辞。

晋见上级、尊者，应先鞠躬敬礼，然后就座；告退，亦然。

与上级、尊者及妇女行握手礼时，应俟其先行伸手，然后敬谨与握。

上班时间访问公务人员，不可久坐闲谈。

访人不遇，应留下名片或写下留言。