

普通高等教育规划教材

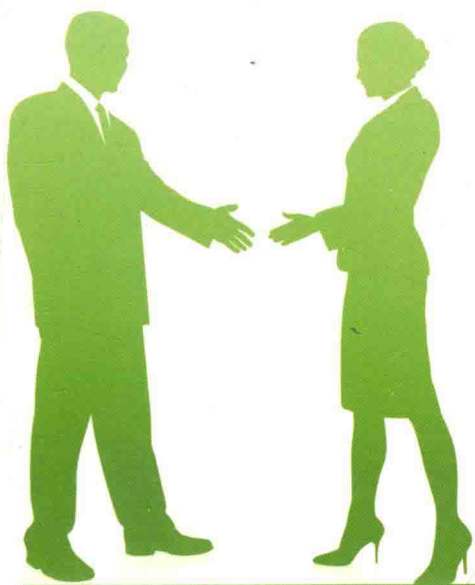
Contemporary

Etiquette Series

现代社交礼仪

刘克芹 白东蕊 主编

(第二版)



中国财经出版传媒集团



经济科学出版社

普通高等教育规划教材

ISBN

978-7-214-04472-3

定价

25.00元

ISBN 978-7-214-04472-3

《现代社交礼仪》教材2015年被列为“十二五”职业教育国家规划教材。为了适应全国高等职业院校教学改革的发展趋势,以及素质教育对高职院校培养人才的要求,我们根据高等职业院校人才培养过程中提出的主要问题,结合编者多年的教学经验和研究成果,对教材进行了修订。

现代社交礼仪

(第二版)

刘克芹 白东蕊 主编

副主编: 王静、王静、王静

参编: 刘克芹、白东蕊

责任编辑: 王静

现代社交礼仪

(第二版)

主编: 刘克芹 白东蕊

副主编: 王静、王静、王静

参编: 刘克芹、白东蕊

责任编辑: 王静



ISBN 978-7-214-04472-3 定价: 25.00元

010-88191288 中国财经出版传媒集团

经济科学出版社
Economic Science Press

图书在版编目(CIP)数据

现代社交礼仪 / 刘克芹主编. —2 版. —北京:
经济科学出版社, 2018. 7

普通高等教育精品规划教材

ISBN 978 - 7 - 5141 - 9475 - 3

I. ①现… II. ①刘… III. ①社交礼仪 - 高等
学校 - 教材 IV. ①C912

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 144800 号

责任编辑:王东萍 程新月

责任校对:杨 海

责任印制:李 鹏

现代社交礼仪

(第二版)

刘克芹 白东蕊 主编

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址:北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编:100142

总编辑部电话:010 - 88191217 发行部电话:010 - 88191522

网址:www. esp. com. cn

电子邮箱:esp@ esp. com. cn

天猫网店:经济科学出版社旗舰店

网址:http://jjkxcbs. tmall. com

北京密兴印刷有限公司印装

787 × 1092 16 开 15.75 印张 390000 字

2018 年 8 月第 2 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 9475 - 3 定价:42.00 元

(图书出现印装问题,本社负责调换。电话:010 - 88191510)

(版权所有 侵权必究 举报电话:010 - 88191586)

电子邮箱:dbts@ esp. com. cn)

修订版前言

《现代社交礼仪》教材 2015 年被列为“十二五”职业教育国家规划教材,为了适应全国高等教材教学改革的发展趋势,以及素质教材和创新精神培养的要求,我们吸取名校师生在教材使用过程中提出的宝贵意见和建议,结合现代社会的发展变化,对教材进行了修订。

《现代社交礼仪》(第二版)在第一版基础上进行了修订,主要体现在以下方面。

(一)修正了第一版教材中不符合规范的文字和符号标识。

(二)补充修订了近几年社交礼仪的新变化,特别是完善了近些年兴起的互联网社交礼仪方面的内容。

(三)删除或修改了第一版教材中比较陈旧、保守的案例,引用更贴近时代的经典案例,与实际生活紧密结合。

前 言

社交在当今社会人际交往中发挥的作用越来越重要。通过社交,人们可以沟通心灵,建立深厚友谊,取得支持与帮助;通过社交,人们可以互通信息,共享资源,对取得事业成功大有裨益。随着人们相互合作、相互交往的机会日趋增多,如何学会尊重自己、尊重他人,应对自如,凸显个人魅力显得尤为重要,因此必须进行系统的社交礼仪学习。学习社交礼仪,不仅有益于培养高尚的情操和卓越的交际能力,而且有利于继承和发扬优秀的礼仪文化。

本书共分为八个学习项目,二十五个学习任务,具体编写体例如下:绪论主要包括社交礼仪概述、社交礼仪的有关理论以及如何学好社交礼仪;项目一是个人礼仪,主要由仪容礼仪、服饰礼仪、仪态礼仪三个学习任务组成,旨在培养学生在个人仪容仪表、言谈举止、待人接物等方面的礼仪习惯。项目二为交往礼仪,主要由称呼礼仪、介绍礼仪、握手礼仪、名片礼仪以及日常交谈礼仪五个学习任务组成,旨在培养学生在人际交往中与他人交往的技巧和交往中应该遵循的基本礼仪规范。项目三是通联礼仪,主要由书信礼仪、电话礼仪、馈赠礼仪和网络社交礼仪四个学习任务组成,希望可以通过这些礼仪的介绍,让学生熟练掌握各类通联过程中的礼仪规范。项目四是拜访接待礼仪,主要由拜访礼仪和接待礼仪两个学习任务组成,旨在培养学生学会得体地进行拜访和接待。项目五是饮食礼仪,主要由中餐礼仪、西餐礼仪、自助餐礼仪、酒水礼仪和饮茶礼仪五个学习任务组成,旨在培养学生在不同的社交场合得体地进行用餐以及饮酒饮茶等。项目六是公共礼仪,主要由出行礼仪和公共场所礼仪两个学习任务组成,旨在培养学生遵守出行及公共场所的礼仪规范。项目七是民俗礼仪,主要由中国民俗礼仪和国外民俗礼仪两个学习任务组成,旨在让学生大体了解不同国家之间的民俗礼仪差异。项目八是求职礼仪,主要由求职准备和面试礼仪两个学习任务组成,旨在让学生遵循规范的求职礼仪,给求职者一个全方位的建议和指导。

本书在编写过程中,严格按照本科学生礼仪学习要求,每个项目都设有“学习目标”、“任务情境”、“礼仪知识”、“礼仪点滴”、“礼仪模拟”、“拓展阅读”、“思考练习”等几个板块。另外,根据现阶段素质教育的学习特点,以案例为基础,将诸多案例以及贴近学生生活的社交情景融入到知识学习中,在礼仪知识不缩减的情况下,增加了学习的实用性。为了配合教学,本书配备了丰富的教学资源,可从经济科学出版社网站([www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn))下载。

本书内容全面翔实,实用性较强,可作为本科院校经济类以及社会科学类专业的礼仪学习教材,也可作为在职服务人员及管理人士的培训及自学使用。本书项目一至项目六由刘克芹编写,项目七和项目八由白东蕊编写。热切期望社交礼仪相关的专家同仁和学习该书的读者能够喜欢这本礼仪教材,并且殷切希望各位同仁和读者们在使用该教材的过程中提出宝贵意见。

编 者

目 录

绪论	1
项目一 个人礼仪	6
任务一 仪容礼仪	6
任务二 服饰礼仪	14
任务三 仪态礼仪	24
项目二 交往礼仪	35
任务一 称呼礼仪	35
任务二 介绍礼仪	43
任务三 握手礼仪	51
任务四 名片礼仪	57
任务五 日常交谈礼仪	64
项目三 通联礼仪	74
任务一 书信礼仪	74
任务二 电话礼仪	88
任务三 馈赠礼仪	95
任务四 网络社交礼仪	105
项目四 拜访接待礼仪	111
任务一 拜访礼仪	111
任务二 接待礼仪	116
项目五 饮食礼仪	130
任务一 中餐礼仪	130
任务二 西餐礼仪	141
任务三 自助餐礼仪	152

任务四 酒水礼仪	158
任务五 饮茶礼仪	166
项目六 公共礼仪	171
任务一 出行礼仪	171
任务二 公共场所礼仪	179
项目七 民俗礼仪	189
任务一 中国民俗礼仪	189
任务二 国外民俗礼仪	206
项目八 求职礼仪	219
任务一 求职准备	219
任务二 面试礼仪	228

绪 论

中国素以“礼仪之邦”著称于世,讲“礼”重“仪”是我们中华民族世代沿袭的优良传统。在对待礼仪问题上,中国自古以来就非常看重。礼仪之于人乃“不学礼,无以立”,之于家乃“家尚礼则家大”,之于国乃“国无礼则不宁”,由此可见礼仪之重要。

一、社交礼仪概述

礼仪是现代社会文明进步的标志。随着我国经济文化的发展,注重礼仪越来越成为人们的一种共识。为了正确理解和把握一系列礼仪规范,有必要先阐明礼仪的含义以及特点。

(一) 礼仪的含义

在欧洲,“礼仪”一词最早见于法语的“etiquette”,原意是“法庭上的通行证”。古代的法国法庭有这样的规定,它将法庭的纪律要求(如不准大声喧哗等)写在或印在一张长方形的“etiquette”(通行证)上,发给进入法庭的每一个人,作为其入庭后必须遵守的规矩或行为准则。由于在社会交往中,人们也必须遵守一定的规矩和准则,才能体现人之所以为人的特有风范,才能保证文明社会得以正常维系和发展,所以,当“etiquette”一词进入英文后,便有了“礼仪”的含义,意即“人际交往的通行证”。后来,经过不断的演变和发展,“礼仪”一词的含义逐渐变得明确起来,并独立出来形成一个专用的词汇。

中国自古以来注重礼仪,素有“礼仪之邦”的美称。《礼记·曲礼》中记载了大量古代礼仪,以饮食的礼仪为例,食礼告诫人们吃饭时不要把饭压成一团搁在碗里,喝汤的时候不要让汤倾流不止,咀嚼的时候不要发出声音,不要把咬过的鱼肉放回食盘,不要当众剔牙等。毫无疑问,在古代社会中,中国是最讲究礼仪的国家,东亚诸国也深受中国传统礼仪的熏染,例如朱熹的《朱子家礼》催生了保留至今的韩国礼仪;在现代,日本也在很大程度上保留着中国古代礼仪的痕迹,“礼仪”一词很早就被作为典章制度和道德教化使用。

我们现在所说的礼仪,在我国古代叫做礼。《康熙字典》里把礼解释为:“履也,所以事神致福也。”说明古代的礼是人们祭祀天地、神鬼、祖先以求造福人间的仪式。《周礼》中说:“礼也者,理之不可易者也。”孔夫子也曾经说过,“礼者,理也。”由此可见,古代人把礼仪就理解为道理,讲礼就是讲理,讲礼仪就是讲道理,就是谦让、礼让之举。而这个道理是专指正确地处理人与人之间各种关系的道理。因此,礼仪就是人们在长期社会实践过程中不断总结提炼,而成为固定的人与人之间关系中应该遵守的规矩。这就是我们现在所说的礼仪的真谛。

在古汉语中,“礼”主要包含三层意思:

第一,我国奴隶社会和封建社会的等级制度,以及与之相适应的一整套礼节仪式。如《论语·为政》:“殷因于夏礼,其损益,可知也。”《礼记·曲礼上》:“礼不下庶人,刑不上大夫。”

第二,表示尊敬和礼貌。《左传·襄公二十二年》:“执事不礼于寡君”(执事:指晋国国君;

寡君:指郑国国君)。

第三,礼物,即赠送的物品。《晋书·陆纳传》:“及受礼,唯酒斗,鹿肉一。”

“仪”既指容貌和外表,又指礼节和仪式。

现代文豪梁实秋先生在其《秋室杂文·谈礼》中说:“礼是一套法则,可能有官方制定的成分在内,亦可能有世代沿袭的成分在内,在基本精神上还是约定俗成的性质,行之既久,便成为大家公认的一套规则。”

从古今中外对于礼仪的描述中我们可以发现,所谓礼仪,从广义上讲,礼仪泛指人们在社会交往中的行为规范和程序,是礼貌、礼节、仪表、仪式等的总称;从狭义上讲,指的是人们在社会交往中由于受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等因素的影响而形成,既为人们所认同,又为人们所遵守,以建立和谐关系为目的的各种符合礼的精神、要求的行为准则或规范的总和。

(二) 礼仪的特点

礼仪是随着社会发展逐渐形成的一种行为方式的规则,虽然各个国家和地方的礼仪不尽相同,然而作为礼仪却有一些共同的特点。

1. 共同性

古今中外,从个人到国家,礼仪无处不在。凡是有人类生活的地方,就存在着各种各样的礼仪规范。现代社会中的礼仪内容已渗透到社会的方方面面,从政治、经济、文化领域,到人们的日常生活中简单的问候语:你好、再见等,都具有鲜明的共同性。

2. 继承性

礼仪规范将人们交往中的习惯以准则的形式固定下来,这种固定下来的准则沿袭下来就有了继承性的特点。它是人类长期共同生活中逐渐积累起来的,是维护正常生活秩序的经验结晶,是社会进步、人类精神文明的标志之一。例如,中国的“尊老爱幼”,“礼之用,和为贵”等。

3. 差异性

礼仪规范往往因时间、空间或对象的不同而有所不同。例如,蒙古族同胞在祝福时让你一定要把献上的酒喝干,否则他们会认为你不尊重他们;西方某些国家见面的亲吻拥抱在中国就不适合。

4. 发展性

礼仪文化是随着社会的进步而不断发展的。礼仪规范也逐渐趋于国际化。

5. 多样性

礼仪涉及社会生活的方方面面,而社会生活的内容是纷繁复杂的,社会生活的多样性决定了礼仪的多样性;再者,不同的个人在其学习、生活、工作等的特定领域,由于其社会角色的不同又有不同的礼仪要求。比如,一个成年男子在家庭中他可能是父亲、丈夫、儿子,在单位里他可能是职员、领导,来到商场他又成为顾客——每一种角色,每一个场合有相应的礼仪。

6. 社会性

礼仪贯穿于人类社会的始终,遍及社会的各个领域,渗透到各种社会关系之中,只要有人和人的关系存在,就会有作为人的行为准则和规范的礼仪存在。礼仪也会随着社会的发展、历

史的进步而与时俱进。

二、社交礼仪的有关理论

(一) 3A 原则

3A 原则是美国学者布吉尼教授提出来的。3A 原则实际上是强调在交往中处理人际关系最重要的需要注意的问题。所谓的 3A 原则就是三个以 A 开头的英语单词,其中文意思就是“接受别人(Accept)”、“重视别人(Attention)”、“赞美别人(Admire)”。

3A 原则告诉我们在社会交往中不能只见到物而忘掉人,强调人的重要性,要注意人际关系的处理,不然就会影响社会交往的效果。3A 原则主要讲了尊重交往对象的三大途径。

首先,要接受对方。要宽以待人,不要难为对方,让对方难堪。比如在交谈时有“三不要”:第一不要打断别人;第二不要轻易地补充对方;第三不要随意更正对方,因为事物的答案有时不止一个。

其次,要重视对方,欣赏对方。要看到对方的优点,不要专找对方的缺点,更不能当众指正。重视对方的技巧:一是在人际交往中要善于使用尊称,尽量称行政职务或者是技术职称;二是记住对方,比如接过名片要看,记不住时切记不要张冠李戴。

最后,要赞美对方。对交往对象应该给予一定赞美和肯定,懂得欣赏别人的人实际上也是在欣赏自己,赞美对方也有技巧:一要实事求是,不能太夸张;二要适应对方,要夸到点子上。

(二) TPO 原则

TPO 原则是有关服饰礼仪的基本原则之一。T、P、O 是三个英语单词的缩写,它们分别代表时间(Time)、地点(Place)和场合(Occasion),即着装应该与当时的时间、地点以及场合相协调。

1. 时间(Time)

从时间上讲,一年有春、夏、秋、冬四季的交替,一天有 24 小时变化,显而易见,在不同的时间里,着装的类别、式样、造型应因此而有所变化。例如,冬天要穿保暖、御寒的冬装,夏天要穿通气、吸汗、凉爽的夏装。白天穿的衣服需要面对他人,应当合身、严谨;晚上穿的衣服不为外人所见,应当宽大、随意,等等。

2. 地点(Place)

从地点上讲,置身在室内或室外,驻足于闹市或乡村,停留在国内或国外,身处于单位或家中,在这些变化不同的地点,着装的款式理当有所不同,切不可不变而应万变。例如,穿泳装出现在海滨、浴场,是人们司空见惯的,但若是穿着它去上班、逛街,则非令人哗然不可。在国内,一位少女只要愿意,随时可以穿小背心、超短裙,但她若是以这身行头出现在着装保守的阿拉伯国家,就显得有些不尊重当地人了。

3. 场合(Occasion)

从场合上讲,衣着要与场合协调。与顾客会谈、参加正式会议等,衣着应庄重考究;听音乐会或看芭蕾舞,则应按惯例着正装;出席正式宴会时,则应穿中国的传统旗袍或西方的长裙晚礼服;而在朋友聚会、郊游等场合,着装应轻便舒适。试想一下,如果大家都穿便装,你却穿礼

服就有欠轻松;同样的,如果以便装出席正式宴会,不但是对宴会主人的不尊重,也会令自己颇觉尴尬。

三、如何学好社交礼仪

社交礼仪的学习并不是可以靠死记硬背来完成的,而是通过将社交礼仪知识的内化,形成自身的气质及散发出的涵养表现出来的。要想学好社交礼仪,需要培养自身一定的素质。

(一) 培养良好的个人气质

没有良好的气质,礼仪也就无从谈起。培养良好的气质绝非一朝一夕之事,必须经过长期的磨炼和多方面的积累。

1. 丰富的内心世界

理想是内心丰富的一个重要方面,因为理想是人生的动力和目标,没有理想的追求,内心便空虚贫乏,是谈不上气质美的。品德是气质美的另一重要方面。为人诚恳,心地善良是不可缺少的。文化水平低下也在一定的程度上影响着人的气质,此外,还要胸襟开阔,内心安然。

2. 平和开朗的性格

这就涉及平素的修养。要忌怒忌狂,能忍辱谦让,关怀体贴别人。忍让并非沉默,更不是逆来顺受,毫无主见。相反,开朗的性格往往能显出自己的宽容、大度,更易表现出内心的情感。而富有感情的人,在气质上当然更添风采。

3. 高雅的兴趣

例如,爱好文学并有一定的表达能力,欣赏音乐且有较好的乐感,喜欢美术而有基本的色调感,等等。

(二) 塑造健康性格

性格对人礼仪习惯的影响是复杂的。性格影响人的礼仪和做事习惯,进而影响人一生的事业和生活。在社会交往中,人们势必会遇到各种各样的人和事。若想取得事业的成功,必须努力做到和任何类型的人都能够友好相处。在接人待物的时候做到大方得体,必须要有健康的性格。

1. 外向、耐心和宽容

讲礼仪要表现在对别人的尊重上,如耐心倾听,可以形成平等融洽的气氛,无论对方的态度如何,都能够容忍。要尽可能宽宏大量、善解人意,不能得理不饶人、图自己一时之快而让对方感到尴尬。在社交活动中,需要同各种各样的人交往,外向的人往往表现得热情大方,使对方容易接受;而性格木讷、孤僻多虑的人则很难与人相处,也就谈不上彬彬有礼。

2. 沉稳、自信和坚持原则

遇事沉着、勇于承担责任、处事有韧性并坚持原则是成熟性格的表现。性格上的完善,就是要使性格向成熟的方向优化,尽可能地减少外界因素对性格带来的影响,沉着冷静地处理各种事情。看准了的事就要大胆地去做,不要优柔寡断,遇到困难要勇于克服,处变不惊,有条不紊,在任何情况下都不失礼。

3. 富有幽默感

人都喜欢与幽默的人相处。在西方,没有幽默感的先生就意味着没有魅力。幽默的作用是使人快活、欣慰,幽默能迅速拉近双方的距离,产生亲近感;能使激烈的矛盾变得缓和,避免出现尴尬;另外,幽默还能够化解对方的对立情绪,较好地表达真诚与友谊。

(三) 打造社交能力

成功社交还要求人们具备各种能力。能力是顺利地完某活动,并直接影响活动效果的心理特征。能力是与效果相互联系的,与人交往的效果如何,关键在于人的能力。能力是知识与经验的结晶。成功的社交者应具备以下能力。

1. 表达能力

表达能力是指用语言、文字和动作等方式,将自己的知识、观点、意见明确地传递给他人的能力。与人交往的效果如何,在很大程度上取决于人的表达能力。注重礼仪,应注意多用敬语,委婉地去表达。这样既是对他人的尊敬与礼貌,也能够为自己创造一个和谐的人际关系,这正是礼仪的目的所在。

2. 自控能力

自控能力是指控制自己情绪的能力。注重礼仪,必须能够有效地调整和控制自己的情绪。在社交场合,若是意想不到地遭受冷遇,无缘无故地被指责,必须控制自己的情绪,不失态,不失礼,豁达大度,文明礼让。

3. 应变能力

应变能力是指应付突发情况的能力。在与他人交往时常常会发生意想不到的事情,出现令人尴尬的场面。在这种情况下要做到不失礼,就需要有较强的应变能力,做到沉着冷静、应付自如、果断巧妙地处理问题。

(四) 掌握社交技巧

掌握社交技巧的人,常常都拥有非常好的人际关系,在与他人交往时也很容易取得成功,获得别人的友谊。在进行社交礼仪的学习中,首先应该做到的就是“知其然”,即了解各种场合礼仪的具体规范,熟练掌握社交技巧;其次,应该做到“知其所以然”,即对这些具体规范背后的原因能够真正地理解,而且还能够将礼仪知识融入行动中,使自己具备一定的礼仪实践能力。



思考练习

1. 礼仪的特点是什么?
2. 应该如何学好社交礼仪?

项目一 个人礼仪

随着现代社会人际交往的日渐频繁,人们对个人礼仪倍加关注。个人礼仪是社会个体的生活行为规范与待人处世的准则,是个人仪容仪表、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。

本项目主要阐释在社交礼仪的学习中,如何遵守仪容礼仪、服饰礼仪和仪态礼仪等方面的礼仪规范。个人礼仪是社交礼仪的基础,直接决定着社交礼仪的成败。

任务一 仪容礼仪



学习目标

1. 掌握各种仪容修饰的方法以及不同社交场合中的仪容礼仪要求。
2. 能够根据不同的场合恰当地塑造自己的个人形象。



任务情境

日本的著名企业家松下幸之助之前不修边幅,也不注重企业形象,因此企业发展缓慢。一天理发时,理发师不客气地批评他不注重仪表,说:“你是公司的代表,却这样不注重衣冠,别人会怎么想?连人都这样邋遢,他的公司会好吗?”从此松下幸之助,一改过去的习惯,开始注意自己在公众面前的仪表仪态,生意也随之兴旺起来。

学习要求:在这个案例中,松下幸之助的改变为什么会促进他事业的发展?



礼仪知识

在人际交往中,对交往对象发自内心的好恶亲疏,往往都是根据其在见面之初对他们的基本印象“有感而发”的,这种对他人仪容的观感除了先入为主之外,在一般情况下还往往很难改变。我们在进行仪容修饰学习的过程中应该着重掌握仪容修饰的原则和要求。

一、仪容修饰的原则

生活中,人们的仪容非常重要,它反映出一个人的精神状态和礼仪素养,是人际交往中的“第一形象”。天生丽质、风仪秀整的人毕竟是少数,然而我们却可以靠化妆修饰、发型造型、着装配饰等手段,弥补和掩盖在容貌、形体等方面的不足,并在视觉上把自身较美的方面展露和强调出来,使形象得以美化。成功的仪容修饰一般应遵循以下的原则:

(一) 适体性原则

要求仪容修饰要与个体自身的性别、年龄、容貌、肤色、身材、体型、个性、气质及职业身份

等相适宜和相协调。

(二) TPO 原则

T、P、O 分别是时间(Time)、地点(Place)、场合(Occasion)三个英文单词的缩写。TPO 原则要求仪容修饰因时间、地点、场合的变化而相应变化,使仪容与时间、环境氛围、特定场合相协调。

(三) 整体性原则

要求仪容修饰先着眼于人的整体,再考虑各个局部的修饰,使修饰与人自身的诸多因素之间协调一致,浑然一体,营造出整体风采。

(四) 适度性原则

要求仪容修饰无论是修饰程度,还是在饰品数量和修饰技巧上,都应把握分寸,自然适度,从而达到追求刻意雕琢而又不露痕迹的效果。

二、仪容修饰的要求

人的仪容主要由本人的先天条件和后天修饰两方面决定。个人的先天条件固然非常重要,然而这并不就意味着一个在仪容方面先天条件优越的人,便可以过分地自恃其长,而不去进行任何后天的修饰。事实上,修饰与维护,对于仪容的优劣而言往往起着一定的作用。在任何情况下,一个正常人倘若不注意对本人的仪容进行合乎常规的修饰与维护,往往在他人的心目中也难有良好的个人形象可言。所以我们在平时一定要时刻记着对自己的仪容进行必要的修饰和整理,做到“内正其心,外正其容”。

为了维护自我形象,在仪容的修饰方面要注意以下五个事项:

(1) 仪容应当干净。要勤洗澡、勤洗脸,脖颈、手都应干干净净,并经常注意去除眼角、口角及鼻孔的分泌物,要勤换衣服,消除身体异味。

(2) 仪容应当整洁。整洁,即整齐洁净、清爽。要使仪容整洁,贵在持之以恒,这一点是影响自我形象的关键点。

(3) 仪容应当卫生。讲究卫生,是公民的美德,注意口腔卫生,早晚刷牙,饭后漱口等,另外,指甲要常剪,头发按时理,不得蓬头垢面,体味熏人。

(4) 仪容应当简约。仪容既要修饰,又忌讳标新立异,简练、朴素最好。

(5) 仪容应当端庄。仪容庄重大方,斯文雅致,不仅会给人以美感,而且易于使自己赢得他人的信任。相比之下,将仪容修饰得花里胡哨、轻浮怪诞,是极不得体的。

三、仪容修饰的方法

(一) 干净整洁

要做到仪容干净整洁,最重要的是需要长年累月坚持不懈,不厌其烦地进行以下仪容细节的修饰。

1. 坚持洗澡、洗头、洗脸

洗澡可以除去身上的尘土、油垢和汗味,并且使人精神焕发。如果条件允许,要常洗澡,至少也要坚持每星期洗一次,尤其是参加重大礼仪活动之前,一定要洗一次。头发是人体的制高点,因为人们的发型各有不同,因此头发比较受人关注,只有经常坚持洗头,方可确保头发不粘连,不板结,无发屑,无油腻气味。如果脸上常常有灰尘、污垢、泪痕或汤渍,难免会让人觉得此人又懒又脏。所以除了早上起床后、晚上睡觉前洗脸之外,只要有必要、有可能,随时随地都要抽出一点时间洗脸净面。

2. 去除分泌物

首先要清除眼角分泌物——“眼屎”,它给人的印象很不雅,所以应经常及时地将其清除;戴眼镜者还应注意,眼镜片上的污渍或者多余物也要及时揩除。其次要注意去除鼻孔分泌物,在外出上班或出席正式活动之前,要检查一下鼻孔内有无鼻涕,如果有,则要及早清除。再次要去除耳朵的分泌物,虽然它不易看到,但却不要忘记对其打扫。最后还要注意去除口部的多余物,这是指口角周围沉积的唾液、飞沫、食物残渣和牙缝间的牙垢,它们看起来让人作呕,必须及时发现,及时清除。

3. 定时剃须

除了具有宗教信仰与风俗习惯者之外,男性礼仪人员不宜蓄留胡须,因为在交际场合“美髯公”并不美,它显得非常的不清洁,是对交往对象的不尊重,因此男性最好每天坚持剃一次胡须,绝对不可以胡子拉碴地 go 上班或会面。此外还要注意经常检查和修剪“鼻毛”。

4. 保持手部卫生

在每个人的身上,手是与外界直接接触最多的一个部位,它最容易沾染脏东西,所以必须要勤洗手,除饭前、便后外,还要在一切有必要的时候洗手。另外,还要常剪手指甲,绝不要留长指甲,因为这样不符合礼仪人员的身份,长指甲会藏污纳垢,给人留下不讲卫生的印象。一般情况来说,手指甲的长度以不长过手指指尖为宜。

5. 注意口腔卫生

坚持每天刷牙,消除口腔异味,维护口腔卫生,是非常必要的。如果条件允许,最好能在吃完每顿饭以后都要刷一次牙,切勿用以水漱口和咀嚼口香糖一类无效的方法来替代刷牙。另外,在日常生活中还要养成上班期间不吃生蒜、生葱和韭菜一类带刺激性气味的食物的良好习惯,以免在工作中出现说话“带味道”。

6. 保持发部整洁

首先应清洗头发。除了要注意采用正确的方式方法之外,最重要的是要对头发定期清洗,并且坚持不懈。一般认为,每周至少应当对自己的头发清洗两到三次。

其次是修剪头发。与清洗头发一样,修剪头发同样需要定期进行。在正常情况之下,通常应当每半个月左右修剪一次自己的头发,至少,也要确保每个月修剪头发一次。

最后是梳理头发。梳理头发是每天必做的事情,而且往往应当不止一次。按照常规,在出门上班前、换装上岗前、摘下帽子时以及其他必要的时候,都应该自觉地梳理一下自己的头发。

7. 保持脚部清洁

脚作为支撑人体的重要部位,每天要进行大量运动,它会分泌大量的汗液,不及时清洁脚部容易滋生真菌,更可能导致各种脚部疾病,如脱皮、脚部溃烂等。所以,平时要注意勤洗脚,

也可以适当放松按摩。



礼仪点滴

梳理头发的注意事项

在梳理头发时,有以下几点需要注意。

1. 时间允许每天可以多梳几次。
2. 养成晚上梳头的习惯。
3. 使用的梳子的齿不宜过尖、过硬、过密。
4. 不可过分地刺激头发和过分牵拉头发,否则会引起头发的损伤。头发断裂会影响头发的正常生长。
5. 打结的头发,尤其是长卷发,暂时梳不开,可以用护发素兑点水,揉湿头发,用宽齿梳轻轻自发梢往上一点点梳开。
6. 低下头,增加头部血液供给,由后往前梳是一种良好的梳头方法。
7. 养成用木梳梳头的习惯,不论长发还是短发。
8. 使用牛角梳、象牙梳或桃木梳,宽齿梳以备用。

梳理头发的动作要柔和,用力要柔和,用力要均匀,不可用力过猛,切勿为了某种发型而强行将头发拉扯到一边,也不要毛巾使劲擦头发。

(二) 化妆适度

在职业活动中,适当化妆,不仅是职业工作的需要,同时也是对他人尊重的一种表现。做任何事情都贵在适度,化妆也不例外,过分醉心于美容,妆化得过分浓艳,不仅有损于皮肤的健康,而且还有损于别人的观瞻,因此,化妆适度是仪容美的基本要求。

美容化妆必须坚持美化、自然、协调的原则。

1. 美化原则

每一个化妆的人都希望通过化妆能够让自己变得更美丽。但事实上,如果认为把各种色彩涂抹在脸的相应部位就变美了,这是错误的。美化原则是从效果来说的,要使化妆达到美的效果,首先必须了解自己脸部的特点,做到心中有数,还应该清楚自己脸部需要怎样化妆和矫正才能扬长避短,使容貌更迷人。

2. 自然原则

妆容自然是化妆的生命,它能使化妆后的脸看起来真实而生动。自然的妆容不仅需要依赖正确的化妆技巧、合适的化妆品,还需要在化妆过程中一丝不苟,井井有条,要讲究过渡、体现层次,要点面到位、浓淡相宜。总之,要使化妆说其有,看似无,达到自然的效果,这是化妆的最高境界,也是需要遵守的重要原则。

3. 协调原则

所谓的协调原则主要包括以下几个方面。

(1) 妆面协调。指化妆部位色彩搭配、浓淡协调,所化的妆针对脸部个性特点,整体设计

协调。

(2)全身协调。指脸部化妆还必须注意与发型、服装、饰物协调,如穿大红色的衣服或配了大红色的饰物时,口红可以采用大红色的,力求取得完美的整体效果。

(3)身份协调。指化妆时要考虑到自己的职业特点和身份,采用不同的化妆手段和化妆品。作为职业人士,应注意化妆后体现端庄稳重的气质;作为专门从事各种关系建立和协调的行政或公关人员出头露面的机会多,与有身份、有地位、有权力的人打交道频繁,要表现出一定的人际吸引魅力,化妆就不能太艳俗或太单调,而应浓淡相宜,青春妩媚,符合大众审美。

(4)场合协调。指化妆要与所去的场合气氛要求一致。日常办公,妆可以化淡一些;出入宴会、舞会场合,妆可以化浓一些,尤其是舞会,妆可以亮丽一些。不同的场合不同的化妆,相得益彰,不仅会增加化妆者的自信,也会使周围的人感受更自然。



礼仪点滴

化妆的小礼仪

化妆的浓淡视时间而定,白天工作场合化淡妆,夜晚化浓妆、淡妆都适宜;不能在公共场所里化妆,在众目睽睽之下化妆是非常失礼的。如有必要化妆或修饰的话,要在卧室或化妆间里去做。工作时间不能化妆,否则易被他人当做不务正业的人。不要在同事面前化妆,否则会引起误会;不要非议他人的化妆,由于民族、肤色和文化修养的差异,每个人的化妆不可能都是一样的;男士化妆应适当,化妆品不宜太多,否则让人讨厌;不要借用他人的化妆品,这样做既不卫生又不礼貌。

(三) 发型美观

发型是构成仪容美的重要内容。美观的发型能给人一种整洁、庄重、洒脱、文雅、活泼的感觉。根据不同人的发质、服装、身材、脸形等选择合适的发型,就可以扬长避短,和谐统一,增加人体的整体美。

1. 发型与发质

发型的设计是建立在发质基础上的,也就是说,发质直接决定着发型的选择。一般来说,直而硬的头发容易修剪得整齐,故设计发型时应尽量避免花样复杂,应以修剪技巧为主,做成简单而又高雅大方的发型。比如梳理成披肩长发,会给人一种飘逸秀美的悬垂美感;用大号发卷梳理成略带波浪的发型或梳成发髻等,会给人一种雍容、典雅的高贵气质。细而柔软的头发,比较服帖,容易整理成型,可塑性强,适合做小卷曲的波浪式发型,显得蓬松自然;也可以梳成俏丽的短发,能充分体现个性美。

2. 发型与服装

在现代美容中,一个人的发型与服装有着十分密切的关系。什么样的服装应当有什么样的发型相配,这样才显得协调大方。

比如,社会上流行不对称的服装,那么就必须有不对称的发型来相配,才会有种奇特美感,而端庄与娇俏的发型也应与各式样的服装配合。再如男士穿上笔挺的西服,再梳理个西装头,