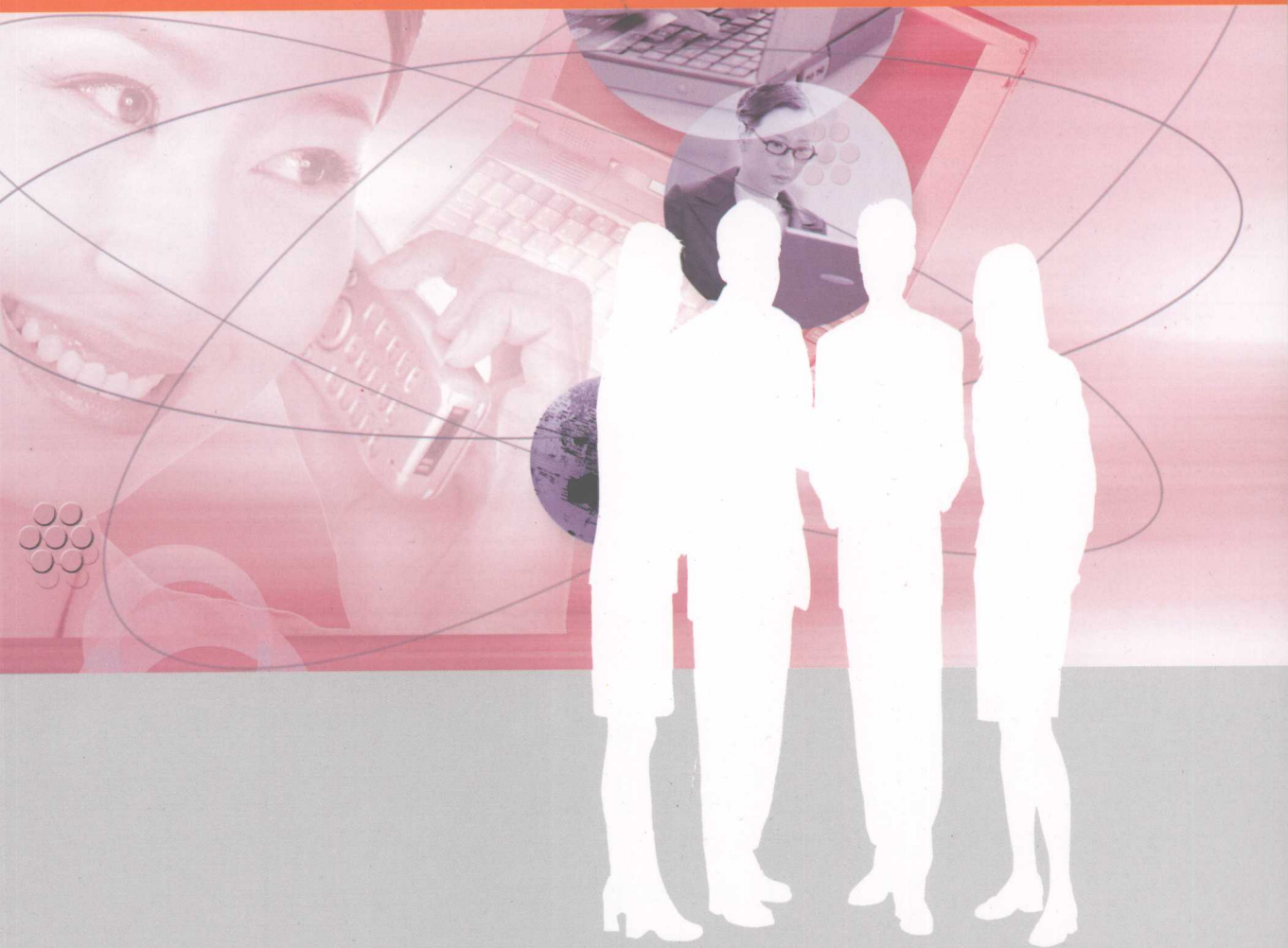


中等职业技术教育教材

现代实用礼仪

XIANDAI SHIYONG LIYI

张晓玲 主编



 华中师范大学出版社

现代实用礼仪

主 编 张晓玲
副主编 朱荣高 杜 楠

华中师范大学出版社
2007 年 · 武汉

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

现代实用礼仪/张晓玲 主编. —武汉:华中师范大学出版社,2007.9

ISBN 978-7-5622-3626-9

I. 现… II. 张… III. 礼仪—专业学校—教材 IV. K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 125298 号

现代实用礼仪

现代实用礼仪

主编:张晓玲 ©

责任编辑:吴小岸

编辑室:教材研发中心

出版发行:华中师范大学出版社

社址:湖北省武汉市珞喻路 152 号

电话:027—67863040(发行部)

网址:<http://www.ccnapress.com>

经销:新华书店湖北发行所

印刷:孝感市三环印务有限责任公司

字数:220 千字

开本:787mm×1092mm 1/16

版次:2007 年 9 月第 1 版

印数:1—5500

封面设计:罗明波

电话:027—67862387

传真:027—67863291

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

督印:章光琼

印张:9

印次:2007 年 9 月第 1 次印刷

定价:13.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请打举报电话 027—67861321

前 言

礼仪是人类在人际交往、沟通中约定俗成的律己、敬人的一种行为规范和准则。中国是具有五千多年文明历史的古国，素以“礼仪之邦”享誉世界。正如我国著名的思想家颜元所说：“国尚礼则国昌，家尚礼则家大，身尚礼则身修，心尚礼则心泰。”礼仪的功用体现在方方面面，大则昌国家，中则兴家业，小则修身心。礼仪能帮助我们提高个人道德修养，塑造良好形象，改善人际关系，打造企业形象，促进国际交往，构建和谐社会。

我们都是从事教育工作多年的教师，在教学工作中，深感学生在礼仪方面的缺失。社会上各种不良的思想正影响着广大学生的人生观、世界观。全体教育工作者要正视当前严峻的社会道德环境，对学生加强思想品德和礼仪规范教育。首先要让学生认识到学习礼仪的重要意义，以端正学习的态度。其次，将个人形象礼仪、社交礼仪等基础礼仪知识和生活的实践相结合，以达到规范其行为，提高其修养的目的。再次，让学生学习并运用商务礼仪、涉外礼仪等广博的礼仪知识，以帮助他们为将来树立良好的企业形象，和谐社会关系，打下良好的基础。我们力求以此纯洁学生的道德观念，提高他们工作的竞争力，把他们培养成为有理想、有道德、有教养、讲文明、讲礼仪的一代新人。

为适应广大教育工作者对学生礼仪教学的需要，我们编写了这本《现代实用礼仪》。礼仪知识不是枯燥而乏味的空洞理论，而是集趣味性和实用性于一体的一门学生素质教育公共课程。所以，为了便于学生在学习时能做到知行统一，也便于教师组织教学，我们尽可能地科学安排课程体系，精心归纳总结知识内容，将礼仪知识的理论与实践相结合，传承性和时代性相结合，简明性和完整性相结合，力求做到实用、新颖、完整。每一章都安排了思考与练习，并附有经典的案例，以指导学生的学习。

礼仪知识纷繁复杂，涉及社交、学校、商务、政务、国际等诸多领域，也与民俗学、传播学、心理学、社会学、美学和公共关系学等诸学科相关联。为此，我们在认真总结、归纳和整理自身多年礼仪教学工作体会的基础上，参阅并借鉴了许多礼仪专家、学者和同仁的观点和研究成果，在此深表感谢。由于经验不足，难免有疏漏和错误之处，恳请各位专家和读者斧正。

编 者

2007年3月

目 录

第一章 礼仪概述.....	(1)
第一节 礼仪的概念.....	(1)
第二节 礼仪的类别和特征.....	(2)
第三节 礼仪的功用和原则.....	(3)
案例分析 周总理的礼仪风范.....	(5)
第二章 个人形象礼仪.....	(6)
第一节 仪容礼仪.....	(6)
第二节 仪表礼仪.....	(8)
第三节 仪态礼仪.....	(13)
第四节 语言谈吐礼仪.....	(18)
案例分析 不可缺少的表情.....	(21)
第三章 日常交往礼仪.....	(22)
第一节 介绍礼仪.....	(22)
第二节 名片礼仪.....	(25)
第三节 会面礼仪.....	(26)
第四节 称谓礼仪.....	(29)
第五节 电话礼仪.....	(31)
案例分析 戴安娜的自述.....	(35)
第四章 社会交际礼仪.....	(36)
第一节 拜访礼仪.....	(36)
第二节 舞会礼仪.....	(38)
第三节 宴请礼仪.....	(40)
第四节 馈赠礼仪.....	(58)
案例分析 不受欢迎的礼品.....	(64)
第五章 学校礼仪.....	(65)
第一节 学生个人形象礼仪.....	(65)
第二节 校内人际交往礼仪.....	(66)
第三节 校园场所礼仪.....	(68)
案例分析 幸有梅郎识姓名.....	(72)
第六章 职场礼仪.....	(73)
第一节 求职面试礼仪.....	(73)
第二节 办公室礼仪.....	(80)
案例分析 最好的介绍信.....	(85)

第七章 公共场所礼仪	(86)
第一节 公共场所的通用礼仪	(86)
第二节 出行礼仪	(87)
第三节 一般公共场所礼仪	(94)
案例分析 尴尬的谈话	(97)
第八章 商务礼仪	(98)
第一节 商务会议礼仪	(98)
第二节 商务邀约礼仪	(99)
第三节 商务接待礼仪	(101)
第四节 商务拜访礼仪	(105)
第五节 商务洽谈礼仪	(106)
案例分析 不得不让步的日本公司	(110)
第九章 涉外礼仪	(111)
第一节 涉外迎送礼仪	(111)
第二节 涉外会见礼仪	(113)
第三节 其他几种常见的涉外仪式礼仪	(114)
第四节 礼宾次序与国旗悬挂	(117)
案例分析 周总理送客	(121)
第十章 世界主要国家和地区的习俗和礼仪	(122)
第一节 亚洲主要国家和地区的习俗和礼仪	(122)
第二节 欧洲主要国家和地区的习俗和礼仪	(126)
第三节 北美洲主要国家的习俗和礼仪	(131)
第四节 其他国家和地区的习俗和礼仪	(134)
案例分析 厨师开玩笑赔上一条命	(136)
主要参考书目	(137)

第一章 礼仪概述

第一节 礼仪的概念

一、我国古代礼仪的含义

在古代汉语中，“礼”有三种意思。一是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仪仪式。《礼记·典礼上》说“礼不下庶人，刑不上大夫”，说明“礼”有严格的阶级区分。二是表示尊敬和礼貌。《左传·襄公二十二年》中记载“执事不礼于寡君”，意思是说晋国国君不尊重郑国的国君。三是表示赠送的礼物。《晋书·陆纳传》谈到“及受礼，唯酒一斗，鹿肉一样”。

“仪”有两种意思。一是指人的容貌和外表，《晋书·温乔传》中有“风仪秀整，美于谈论”。二是指礼节和仪式，《晋书·谢安传》中有“诏府中备凶仪”（“凶仪”指丧事仪式）。

“礼仪”一词早在《诗经》中就有出现，书中说“礼仪卒度，笑语卒获”，意思为祭祀礼仪尽合乎法度，笑语尽得其节制。

古代许多著名的思想家都对“礼”作出过不同的解释。孔子曾这样论述“礼”，曰：“礼者何？即事之治也。君子有其事，必有其治。”荀子曰：“礼者，节之准也。”管子曰：“礼者，因人之情，象人之理，而为之节乐者也。”

我国古代对礼仪含义的理解尽管多种多样，但归纳起来主要有以下两种解释：一是由官方专门规定并要求人们遵守执行的涉及政治、经济、文化、军事等制度在内的典章制度；二是社会公众在长期的社会交往过程中自发形成的做人的道德、行为准则以及各种正式的仪式。

二、现代礼仪的含义

礼仪的含义不是一成不变的，而是随着社会的发展而变化，尤其是在现代社会中，礼仪直接为统治阶级服务的主要功能逐渐弱化，促进人际交往的功能逐步增强，礼仪的内涵也随之发生了变化。根据礼仪的发展规律及其本身的作用，礼仪已成为人类在社会人际交往沟通中约定俗成的律己、敬人的一种行为规范与准则。

三、礼仪含义面面观

事实上，站在不同的角度对礼仪进行研究，对礼仪的概念可以有不同的理解。

1. 从个人修养的角度来看，礼仪可以说是一个人的内在修养和素质的外在表现。也就是说，礼仪即教养、素质在一个人行为举止中的体现。

2. 从道德的角度看，“道德仁义，非礼不成”。礼仪可以被界定为为人处世的行为规范。因此，在2001年9月20日中共中央颁布的《公民道德建设实施纲要》中，把“明礼”列为我国公民的基本道德规范之一。

3. 从交际的角度看, 礼仪是人际交往中的一种实用艺术, 也可以说是一种交际沟通的方式或交际沟通的方法。

4. 从民俗学的角度看, 礼仪既是人际交往中必须遵循的律己敬人的习惯形式, 也可以是在人际交往中约定俗成的对人以尊重、友好的习惯做法, 是待人接物的一种惯例。

5. 从传播学的角度来看, 礼仪是一种在人际交往中进行相互沟通的技巧。

6. 从审美学的角度来看, 礼仪是一种形式美。它是人的心灵美的必然外化。

全面了解礼仪的内涵, 有利于我们更好地认识和运用礼仪。

第二节 礼仪的类别和特征

一、礼仪的类别

(一) 根据礼仪的适用范围分类

根据礼仪的范围, 可以将礼仪分为政务礼仪、商务礼仪、服务礼仪、社交礼仪、国际礼仪等。

1. 政务礼仪, 也称国家公务员礼仪。它指国家公务员在执行公务时应当遵守的礼仪。

2. 商务礼仪, 指的是企业的从业人员以及其他一切从事经济活动的人士, 在经济往来中应当遵守的礼仪。

3. 服务礼仪, 指的是各类服务行业的从业人员, 在自己的工作岗位上应当遵守的礼仪, 这种礼仪应用很广泛。

4. 社交礼仪, 也称交际礼仪, 指的是社会各界人士在一般性的交际应酬中应当遵守的礼仪。

5. 国际礼仪, 指的是人们在国际交往中, 在同外国人打交道时应当遵守的礼仪, 又称涉外礼仪。

在上述的五个主要礼仪分支中, 政务礼仪、商务礼仪、服务礼仪主要是按照行业划分的, 并且是人们在工作岗位上应当遵守的, 所以也称之为行业礼仪或职业礼仪。而社交礼仪、国际礼仪的划分, 则主要是以交往范围为依据, 两者均可称为交往礼仪。

(二) 根据礼仪的操作主体不同分类

根据礼仪的操作主体不同, 可以分为公关礼仪、秘书礼仪、护士礼仪、交警礼仪、教师礼仪、学生礼仪等。

(三) 根据礼仪的表达方式分类

根据礼仪的表达方式, 可以划分为仪表礼仪、语言礼仪、服饰礼仪、行为礼仪等。

二、礼仪的特征

礼仪作为人们社会交往中必须遵守的行为规范, 具有鲜明的时代特征和社会特征, 了解礼仪的具体特征有助于我们准确把握礼仪的完整含义。

(一) 规范性

礼仪就是人们在交往场合所遵守的行为规范, 这种规范性一方面约束自己要遵守规范, 不能违背; 另一方面以此为标准, 作为一种“通用语言”, 用于衡量他人, 判断其行为是否“合乎礼仪”。因此, 礼仪是约定俗成的一种自重、敬人的惯用形式。

（二）继承性

任何国家、任何民族的礼仪文化都是在本民族固有的文化的基础上继承、发展而来的，都是这个国家、民族传统文化的重要组成部分，离开了对本民族传统礼仪的传承、扬弃，就不可能形成适应社会发展的又独具本民族特色的礼仪文化和礼仪规范。各民族的礼仪作为自己民族文化的积淀，它不会因历史的变迁、社会制度的变革而消亡。对于传统的礼仪文化遗产，正确的态度是不应当食古不化，不加选择，全盘照用，也不能全盘否定，而应当有继承、有扬弃。

（三）差异性

既然礼仪的形成是各国、各民族人民在日常生活、工作交往中逐渐形成的一种交往行为规范，就必然带有明显的差异性。首先，不同国家、不同民族间的交往方式和交往习惯不同所形成的礼仪肯定不同。像汉族的男娶女嫁和摩挲人的走婚就根本是两回事。在一般人际交往中，见面时的握手和西方国家的拥抱都是表示欢迎、问候的意思。其次，不同的交往地点和交往时间，同一礼仪形式也会有不同的含义。与朋友在家中小聚，适当提高声音是一种热情的表示，但如果在公共场所聚会，声音大了则会被人理解为不文明、粗鲁、不拘小节。再次，同一礼仪形式对于不同对象也有着截然不同的含义，如面对长辈倾听时应主动侧身靠近，以示尊重，但如果面对同龄异性就易导致误会了。

（四）可操作性

礼仪既然是行为规范就必须具备可操作性，过于繁杂的程序，往往与现代社会的快节奏不相适应，而被逐步扬弃或简化。如我国封建社会对女子的种种约束，从足不出户到男女授受不亲等，都随着女子社会地位的上升而逐渐消亡，但有些合理的可操作性的部分还是保留了下来，如握手的礼节。应该说，礼仪是人们的行为准则中最简单、最普及、最易于实行的标准，必须具备简单易行、便于操作、应用性强的特性，这样才会使礼仪具有更广泛性，才会得到更多人的认可，在社会交往中得到更广泛的推广和应用。

第三节 礼仪的功用和原则

一、礼仪的功能

现代社会人际交往关系日趋复杂，礼仪已经渗透到人们工作、生活的方方面面，其所发挥的作用也越来越大。礼仪的主要功能有：

1. 提高自身修养

礼仪不仅反映着一个人的交际技巧与应变能力，而且还体现着一个人的气质风度，阅历见识，道德情操，可以说礼仪即教养，即每个人的文明程度。就国家范围而言，它还是一个国家或一个民族的文明程度、国民素质、精神风貌的重要标志。正如我国著名的思想家颜元所说：“国尚礼则国昌，家尚礼则家大，身尚礼则身修，心尚礼则心泰。”

在日常人际交往中，人们总是通过仪表、服饰、谈吐、举止来表现其各种行为或需求，这是影响人们第一印象的主要因素，整洁大方的个人仪表，得体的谈吐，高雅的举止，优秀的气质风度，必定会给人留下深刻而美好的印象，赢得对方的尊重，进而有助于双方关系的和谐与亲密。

2. 规范社交行为

在社会生活中，人们都须按一定的规范行事，即每个人的行为都应遵守一定的社会生活准则和规范。礼仪作为人们处世行为规范的约束标准，它不仅约束着人们的态度和动机，规

范着人们的行为方式,协调着人与人之间的关系,同时也维护着社会的正常秩序。人们在社交场合按礼仪规定的要求进行交往,有助于相互的良好沟通并达成共识。礼仪作为一种共同遵守的“游戏规则”,还具有对人际关系的整合和疏导的功能,如尊老、爱幼、以诚相待、讲究仪容、仪表等,它潜移默化地熏陶着人们的心灵,使每个人更能注意自己的言行,养成良好的生活、工作习惯;同时制约着人们按照规范的社会行为准则去工作、学习和生活。

3. 推进社会文明

社会文明与秩序的维系需要法制,也离不开礼仪的建设。荀子曾提出:“人无礼则不立,事无礼则不成,国无礼则不宁。”我国社会主义精神文明建设的根本任务之一就是要培育有理想、有道德、讲文明、懂礼貌、守纪律的新人,恢复和发展我国优秀文化传统,弘扬民族正气。而精神文明建设是需要通过一定的形式来推动,礼仪建设就是其中一种较好的形式。学习礼仪、遵守礼仪可以净化社会风气,提升个人和社会的精神品位,提高全民族的文明程度。

二、礼仪的原则

1. 尊敬原则

尊敬原则是礼仪的核心与重心。孔子曰:“礼者,敬人也。”在对待他人的诸多做法当中,最要紧的是敬人之心长存,处处不可失敬于人,不可伤害他人的尊严,更不可侮辱对方的人格国格。与他人交往,要互谦互让,互敬互爱,友好相待,和睦相处,更要把对交往对象的重视、恭敬、友好放在第一位。所谓“敬人者,人恒敬之”,“人敬我一尺,我敬人一丈”,要获得他人的尊敬,促进交际的成功,必须要敬人为先。

2. 自律原则

礼仪规范由对待自己的要求和对待他人的要求两部分构成。对待自己的要求,是个人培养礼仪修养的基础和出发点,学习、应用礼仪最重要的是自我约束、自我反省、自我对照。孔子就很重视检点自己,他要求自己“日三省吾身”。孔子还说:“己所不欲,勿施于人。”若是没有对自己的首先要求,待己宽,律人严,讲究礼仪则无从谈起,更不用说自尊与尊人。

3. 平等原则

礼仪的核心是尊重交往对象,这要求对待任何交往对象都要一视同仁,给予同等的礼遇,不能因为交往对象之间的职位、财富、文化、种族等的不同而厚此薄彼。尤其在涉外交往中,国家不分大小、贫富、强弱,一律平等,违反这一点,会破坏两国关系,甚至会产生国家争端,影响世界和平。当然,在人际交往中,我们承认人的身份与地位的差异,也主张根据不同的交往对象采用不同的方法。比如,握手,先长辈后晚辈,先职位高者后职位低者,这是人人都可以接受的操作方法。但如果在一行人当中,你同甲、乙、丙握手,唯独没有与丁握手,那是失礼的。

4. 适度原则

适度原则,就是要求应用礼仪时,为了保证取得成效,必须要注意技巧,合乎规范,特别要注意做到把握分寸,认真得体。这是因为凡事过犹不及,运用礼仪时,假如做过了头,或者做得不到位,都不能正确地表达自己的自律、敬人之意。

5. 宽容原则

在人与人的社会交往中,由于立场、观点、思想方法及其他方面的原因,常常会出现这样那样的不尽如人意的事情,人际交往如果不讲究宽容,会造成心胸狭隘、嫉妒心强、猜疑心重的恶劣心态。宽容是一种高尚的情操,是克服各种不健康心态的良药,它容许别人有行

动和判断的自由，对不同于己的见解要有耐心、公正的容忍态度，多体谅他人，多理解他人，不要求全责备，斤斤计较，过分苛刻。我们强调在交际中尊重他人，实际上是尊重他人的个人选择。对不同于自己、不同于众人的行为耐心容忍，不必要要求他人处处效法自身，与自己保持一致，实际上也是尊重对方的一个主要表现。

6. 真诚原则

真诚指的是真心诚意的友善表现，实事求是的客观态度。礼仪运用的真诚原则要求人们在交往中做到诚心诚意待人，相信对方，正确认识对方，给对方机会。只有如此，才能表达对交往对象的尊敬和友好，才能赢得对方的好感与信赖，最终获得交际的成功。如果有人把运用礼仪当成一种道具和伪装，在具体操作礼仪时口是心非，表里不一，则有悖礼仪的宗旨，是不受欢迎的。

7. 从俗原则

从俗就是所谓的人乡随俗。由于国情、民族、文化背景的不同，客观上就存在着完全不同的具体礼仪表达方式与方法，以及对同一种礼仪行为的不同的评价标准，贸然采取自以为是的礼仪方式，很可能触及禁忌，引起对方反感，甚至厌恶。因此，在日常礼仪活动中，应事先做好调查了解，在行为上要与绝大多数人的习惯做法保持一致，切忌目中无人，指手画脚，任意否定别人在礼仪规范方面的“乡规民俗”。

[思考与练习]

1. 古代礼仪与现代礼仪的含义有什么区别？
2. 礼仪的特征是什么？
3. 试述礼仪的功能和原则。
4. 如何理解“礼仪是人际关系的通行证”？
5. 谈谈你对学习礼仪的必要性的认识。
6. 我们应该怎样学习礼仪？

案例分析 周总理的礼仪风范

敬爱的周总理待人处世的佳话美谈是不胜枚举的。1964年，周总理和陈毅副总理出访亚非14国，在离开加纳时举行特别宴会，宴请所有的加纳服务员，当那些黑人朋友端着中国贵宾敬的酒时，感动得流下了眼泪。一个目光敏锐的西方记者报道说：“这是传奇式的礼遇，中国人巧妙地把友谊传给了非洲的子孙后代。”尽管这是一场特殊的宴会，却体现了一个泱泱大国的风采和气度，包含着周总理尊重他人、平等待人的品格和深情。直到20世纪80年代，我国新华社记者深入非洲腹地访问时，那里普通的黑皮肤农民还在用当地话对中国客人喊“周恩来”。他们把周恩来当成了新中国的象征。

周总理每次乘飞机，包括乘外国包机，都要到前舱向机组人员表示感谢。在中巴边界的明铁盖山口有一个小小的导航站，周总理和陈毅副总理每次飞过山口都要给导航站的战士发一封电报表示慰问。周总理还指示总参谋部采取措施安排好在偏远地区工作的干部、战士的生活。在那偏远的高山上，几乎过着与世隔绝的生活的战士，“家书抵万金”是他们真切的感受，而周总理、陈毅副总理的慰问电报对他们而言何止万金！一句感谢的话语，一封慰问的电报……都是举手之劳的事，却会令人暖透心窝，终生难忘。

第二章 个人形象礼仪

第一节 仪容礼仪

仪容通常指一个人的容貌和形体，在个人整体形象中居于显要地位。仪容传达出个人最直接、最生动的第一信息，反映着个人的精神风貌。影响个人容貌主要有两方面的因素，一是先天条件，二是后天的修饰和保养。法国著名思想家孟德斯鸠曾说过：“一个人只有一种方式是美丽的，但他可以通过许多方式使得自己变得可爱。”人的自然容貌不容易改变，但可以通过恰当的修饰、保养和精神的调整，使其显得神采奕奕。

个人的仪容礼仪的基本要求为：

一、面必净

面容应保持端庄洁净。现代职业人通常生活节奏相当紧张，但早晨起床进行面部清洁的程序不能马虎了事。要不然面部留下眼垢、鼻垢或其他污物，再好看的面孔也让人觉得不舒服。

二、须必剃

对于男士来说，古有“美髯公”之说。一个男士如果蓄有一把浓密且修饰整齐的胡须，不失为一种阳刚之美。但如果他胡子拉碴，不事修饰，则无美意可言。没有蓄胡须的男士，应定期修饰干净自己的胡须，胡楂子会使人显得疲惫无神。除了胡须外，鼻毛也应注意修剪，不能让鼻毛露出鼻孔之外，不然影响美观。

男士应为自己备好方便使用的剃须工具，切忌借用别人的，一来影响他人的使用，二来容易传染疾病。

三、发必理

“完美的形象——从头开始”。发型不仅表示人的性别，更反映出一个人的道德修养、知识层次、审美水平。通过一个人的发型，可以判断其职业、身份、生活状况和卫生习惯。

一个人的发型要与其脸型、体型、年龄、职业、气质以及服饰等因素协调，才能产生和谐的美感。

1. 发型与脸型相协调

发型对人的容貌有极强的修饰作用，甚至可以“改变”人的容貌。我们应根据自己的脸型特征选择发型。如圆脸型适宜将头顶头发梳高，两侧头发适当遮住两颊，要避免头发遮挡额头使脸部视觉拉长；长脸型适宜选择用“刘海”遮住额头，加大两侧头发的厚度，以使脸部丰满起来。

2. 发型与体型相协调

脖颈粗短的人,适宜选择高而短的造型;脖颈细长的人,选择齐颈搭肩、舒展或外翘的造型;体型瘦高的人,宜留长发;体型矮胖者,适宜选择有层次的短发。

3. 造型与年龄、职业相协调

年长的女性宜梳大花型短发或盘发,给人以成熟且温婉可亲之美;青年人则适宜粗放、活泼、简单的造型,以显青春之活力;商务人士切忌留怪异的造型。

4. 造型与服饰相协调

造型要根据服饰的变化而变化。如穿着礼服或制服时,造型要修整,女性可选择盘发或短发,以显得端庄、秀丽、文雅;若穿轻便装时,造型可随和些,可选择各式适合自己脸型的轻盈造型。

四、甲必修

检查指甲的卫生状况通常是餐饮业班前会的一项程序。应养成定时修剪指甲的习惯,除非有特殊的职业要求外,通常指甲应以超出指尖2毫米为宜。指甲缝里如藏有污垢,应及时处理干净。

五、口必漱

不仅是睡前睡后、饭前饭后要漱口,访客会客前,也应注意漱口,以保证口中无异味、无异物。

六、妆必适

适度得体的妆容不仅是为了展现个人的风采,更是职业礼仪的需要。所谓“妆必适”,强调妆容应与时间、场合、对象等因素相协调。如日常工作时,应以淡妆修饰,以显自然、清新、大方的形象。在正式的晚宴、晚会、典礼等场合,可以化浓妆显现庄重、高贵的形象。

女性化妆通常的几个步骤:

第一步:准备好化妆用品和用具。化妆用品包括:化妆水、粉底、胭脂、唇膏、眼影粉、眼线液、睫毛膏、眉笔等。化妆用具包括:化妆纸、药棉、胭脂刷、眼影刷、睫毛夹、修眉镊子、美容剪、眉梳、眼线笔、唇膏笔等。

第二步:清洁面部。用洗面奶除去油污、汗水与灰尘,使面部彻底清洁。随后在脸上扑打化妆水。可使用收敛性化妆水或爽肤水。油性皮肤用酸性收敛水,干性皮肤用爽肤水。

第三步:涂敷粉底。先用少量的护肤霜,以保护皮肤免受其他化妆品的刺激。接下来,在面部的不同区域使用不同的粉底。

第四步:用干粉或粉饼定妆。扑粉时要轻柔而均匀。

第五步:描眉。描眉时要顺着眉毛生长的方向一根一根的画。画完后用小刷子轻刷两下,去掉笔痕。

第六步:画眼线。在紧靠眼睫毛的眼睑边缘描画一细黑线。上眼线从内眼角画到外眼角,下眼线一般只从外眼角画至距离内眼角三分之一处收笔。

第七步:涂眼影。用眼影粉修饰眼睑。一般可涂双色眼影,沿眼线到外眼角上方涂抹,颜色由浅到深涂出立体感。

第八步:卷睫毛、涂染睫毛液。

第九步：涂刷腮红。液体状、膏体状腮红应在涂粉底之后，补粉定妆之前涂用。

第十步：修饰唇形。先用唇笔描出唇形，然后添入色彩适宜的唇膏。涂完后，用纸巾去多余的唇膏。

第十一步：喷涂香水。

第十二步：修正补妆。检查化妆的效果，进行必要的调整、补充、修饰和矫正。

第二节 仪表礼仪

仪表美归根到底是为了显示人体美，所以也是人外在美的组成部分。仪表装饰有发饰、首饰、胸饰、腰饰、服饰等。恰当的装饰可以扬美遮丑，而不得体的装饰却可能弄巧成拙。装饰是否美，不在于装饰是否华贵、时髦，而在于和人的年龄、形体、身份、气质、性格以及所处的环境是否适合、协调。

服饰其实也是一种文化表征，往往能反映出人的审美情趣和精神面貌，因此属于社会美的范畴。服饰美不仅表现人的外在美，还体现着人的精神风貌。仪表美和内在美的关系比仪容美和内在美之间的关系更密切。因为自从人类进入文明时代，衣服就不仅是用于御寒保暖，而且还具有审美价值了。服饰反映了一个人的道德修养、文化素养和审美情趣。总之，仪表礼仪修养的原则是要把社会性与私人性很好的结合起来。

一、服装类别与着装要求

不同的社交场合对服装的要求是不同的，如参加宴会、晚会等重要社交活动的服装与郊游、运动、居家休息的服装，就有很大的区别。为了着装得体，就要了解在什么场合应穿什么衣服，什么服装适合在什么场合穿。

（一）正式服装

正式服装用于参加会客、拜访、社交场合、婚葬仪式。这类服装的式样，一般是根据穿着的目的、时间、地点而定。现在的正式服装正在逐渐简化，但是仍保持着它的美感和庄重。在穿着正式服装时，要注意与自身条件相协调，并慎重选择款式和面料，才能给人以雅致的印象。

1. 晚礼服：用于晚间宴会和社交场合，有正式、略式之分，在款式上没有固定的格式，但都有高格调和正统感。欧洲女士晚礼服的特点是露出肩、胸、背，有无袖，也有紧领、长袖的式样，长至脚边。晚礼服多选用丝绸、软缎、织锦缎、丝麻、花瑶等面料加工制作。如果有装饰物协调，会显得格外漂亮雅致。晚礼服只能在特定的时间和场合穿。

2. 午后礼服：这是在下午比较正式的拜访、宴会场合穿的服装。有正式、非正式之分。正式的礼服用于参加婚礼、宴会等场合，非正式的礼服可用于外出或拜访。女士的裙子一般较长，款式不固定，格调高雅、华贵。典型的午后礼服要佩戴帽子、提包，还要佩戴项链。

3. 正式的服装中还有晚会服、酒会服、婚礼服、西服等。参加结婚仪式的男士可以穿正式的酒会礼服或西服，女士穿丝绸类套装、连衣裙等，以示对主人的尊重，但应注意服饰不要采用过于抢眼的色彩，以免喧宾夺主。

（二）便装

便装指平常穿的服装，使用范围广泛。根据不同的用途和环境，便装又分为很多种类型，主要包括街市服、旅游服、运动服、家居服等。

1. 街市服比礼服随便得多,如上街购物、看电影、会见朋友等都可以穿着。它很大程度上受流行趋势的影响,是时装的重要组成部分。每个人可以根据自己的爱好及自身的条件选择各式各样的街市服,但穿着时一定要注意到它是否符合将要去的环境与氛围。面料可用毛、丝绸、化纤等,并可根据季节的变化而变换。

2. 旅游服、运动服等可根据具体的情况选择不同的款式,重要的是舒适、实用、便于行动。

3. 家居服要与家庭的气氛相称。在家里要做家务,还要休息,所以家居服应随便、舒适、格调轻松活泼。早晚穿着的有晨衣、睡衣等,但不能穿这类服装会客。

(三) 补正装

补正装指贴身服装,可以起到保暖、吸汗、防污垢和保持身体清洁、调整和保护体型的作用,还能成为外衣的配衬,使外衣显得更美。补正装包括胸衣、围腰、衬裙、马甲等。

(四) 职业装

职业装即工作服装,适合各自职业的性质、工作环境,实用又便于活动。执法行业的职业装还是一种执法资格的标志。职业装给人整齐划一、美观整洁之感,能振奋人心,增强职业自豪感。不同的职业对服装的风格要求不同,如果是旅游接待人员的工作服,应便于人体的各部分活动,自然、得体、大方;而作为教师,其职业服装应表现出端庄、严谨并富有亲和力等特征。

二、西服的穿着礼仪

西服美观大方、穿着舒适,因其具有系统、简练、富于风度的风格,从而发展成为当今国际上最标准、最通用的礼服,在各种礼仪场合被广泛穿用。人们常说:“西服七分在做,三分在穿。”要使西服穿着合乎礼仪要求,搭配就应齐全合理。

(一) 外套

新买的西服在穿着之前,要把袖子上的商标(小布条)拆掉。

颜色首选深蓝色,其次是深灰色、黑灰色,深蓝色显示出高雅、理性、稳重,灰色比较中庸、平和,显得庄重、得体而气度不凡。

款式以简洁、翻领适中为宜;质地要面料上乘、做工精细、不起皱、品质好的。

西服的纽扣除实用之外,还有重要的装饰作用,其有双排扣和单排扣之分。双排扣的西服比较庄重,一般要把扣子系好,不宜敞开;单排两粒扣子的西装是传统规范的样式,其扣法很有讲究:只扣上面一粒的——庄重;敞开都不扣的——潇洒;两粒都扣的——呆板;只扣最下面一粒的——流气。目前流行三粒扣子的西服,以扣最上面两粒为佳,只扣中间一粒也行,全都扣或不扣未尝不可,切忌只扣最下面一粒,也不宜只扣下面两粒。

一般而言,站立之时,特别是在大庭广众之前起身而立之后,西服上衣的纽扣应当扣上,以示郑重其事。就座之后,西服上衣的纽扣则大都需要解开,以防其“扭曲”走样。

西服外套上朝外的口袋只是装饰性的,一般不装东西,以保持平整挺括。左胸的口袋,也只可插鲜花或手帕饰。三角形、双尖形、花瓣形等形状的手帕饰,能使男士平添风度。

(二) 衬衫

衬衫一般应选用硬领尖角式的,领口一定要挺直,不能有折痕,而且要比外套的领子高出2厘米左右,并紧贴;颜色要考虑与外套相配,以纯色为宜,其中白色和天蓝色为最容易搭配的颜色;质地以纯棉制品为佳;袖口长出西服外套袖口约2厘米,下摆要塞进裤子里,

不要散在外面；衬衫配领带时，应把所有的扣子扣上，不能将袖子卷起，不系领带时，最上面的扣子不要扣。

（三）领带

男士打扮的焦点是领带，领带是不可或缺的装饰品，系领带也是展示个性的最好的办法。西服、领带、衬衫的色调应该是和谐的，而领带是三色中最显目的。有人说：领带是服饰的灵魂。

领带的打法有多种，领带打得好不好看，关键在领带结打得如何。打领带结有三点技巧：一是要把它打得端正、挺括，外观上呈倒三角形；二是可以在收紧领带时，有意在其上压出一个窝或一条沟来，使其看起来美观、自然；三是领带结的具体大小不可以完全自行其是，而应令其大体上与同时所穿的衬衣领子的大小成正比。需要说明的是，穿立领衬衣时不宜打领带，适合扎蝴蝶结。

领带的长度一般为130厘米~150厘米。领带打好之后，外侧应略长于内侧。其标准的长度应当是，下端正好触及腰带扣的上端。这样，当外穿西服上衣系好扣子后，领带的下端便不会从衣襟上面“跳”出来。

选择领带还要注意领带的花色与服装、衬衫的搭配。领带的花色很多，单色的领带可以搭配多种色彩、款式的西服、衬衫，应尽量避免花领带与花衬衫搭配在一起。

领带的质地以真丝为佳，其柔软度好，不宜用尼龙领带。

领带放置的位置也要注意，领带打好之后，应处于西服外套与内穿的衬衫之间。穿西装背心或羊毛衫时，领带应处于西装背心、羊毛衫与衬衫之间。

领带的配饰。打领带时，在一般情况下，没有必要使用任何配饰。在清风徐来、快步疾走之时，任领带轻轻飘动，让男士平添几分潇洒、帅气。有的时候，或为了减少领带在行动时任意飘动带来的不便，或为了不妨碍本人工作、行动，可酌情使用领带配饰。常见的领带配饰有领带夹和领带针。其佩戴的位置应在领带打好后的“黄金分割点”上，即衬衣自上而下的第四粒和第五粒扣子之间，以西服外套扣好以后，领带配饰看不到为宜。

（四）鞋袜

“西装革履”意味着穿西装一定要配皮鞋，千万不要穿凉鞋、布鞋、旅游鞋等，而且皮鞋要擦亮。黑色皮鞋可配各种颜色的西服，其他色彩的皮鞋要与西服的颜色相同或接近才能相配。

配袜子也应讲究，不可忽略。袜子的质地以纯棉为最佳，色彩应与皮鞋的颜色相同或接近，不宜用白色袜子配黑色皮鞋，男士切忌穿女士常用的肉色丝袜。

三、服饰的搭配技巧

（一）遵循国际通行的“TPO”原则

1. T（time）时间原则

个人在着装时必须考虑时间的合宜性，做到“随时更衣”。不仅要考虑到时令变换、早晚温差，而且要注意时代要求。特别是随着社会的发展，人们着装要求和观念也会发生一定的变化，一个时代有一个时期的流行趋势，从单一色彩到五彩斑斓。因此，着装要考虑时代的特点，尽量避免穿着与流行趋势格格不入的服装。

2. P（place）地点原则

特定的环境应配以与之相适应、相协调的服饰，以获得视觉与心理上的和谐感。西装革

踱步入金碧辉煌的高级酒店会产生一种人境相宜的效果。在静谧庄重的办公室里穿一套随意性极强的休闲装,或在绿草如茵的运动场着一身笔挺的西装,穿一双皮鞋,都会因环境的特点与服饰的特性不协调而显得人境不宜。

3. O (occasion) 场合原则

服饰的场合原则是人们约定俗成的惯例,具有深厚的社会基础和人文意义。人们在生活中会遇到不同的场合,不同的场合应有不同的着装要求。

一般原则是:

办公场合:庄重保守。适宜穿裙装、制服、西服等,以示郑重其事,不宜穿时装、休闲装。

社交场合:时尚个性。社交场合是指工作之余的交往应酬的时间、地点,如宴会、舞会、音乐会、聚会、拜访等,是典型的社交。社交场合就是要时髦个性,穿时装、礼服、民族服装都可以。

休闲场合:舒适自然。休闲场合是指工作之余的个人活动时间、地点,大概有以下几种情况:在家休息、健身运动、观光旅游、逛街购物。此时着装的要求是舒适自然,只要是不违反伦理道德和有伤大雅的着装都可以。

(二) 着装的配色原则

1. 常用色彩及其表达的效果

白色表现淡雅、圣洁、纯净,不仅适合于夏天,而且也适合于各种肤色的人;红色很鲜艳,有较强的刺激性,代表喜庆、成功、胜利;黄色明亮,代表健康、天真、高贵;蓝色为安全色,代表平稳、宁静、安分守己;绿色被称为生命色,因为树木、花草的叶子都是绿色的,它代表青春的活力,催人积极、进取、向上;黑色给人以神秘感,表示高贵、沉着的气质,适合于庄重的场合,但黑肤色的人不宜选用这种颜色;紫色是富有想象的颜色,有人称之为浪漫色,如果搭配得当,会显出高雅的气质;褐色为搭配色,适合与任何颜色搭配;灰色为中间色,有随和、庄重之感。

2. 服装配色原则

不同的颜色代表不同的意义,不同颜色的服装穿在不同人的身上,会产生不同的视觉效果。

常用的配色法有同类配色法和对比配色法。

同类配色法:就是使用同一色素,根据其深浅、明暗不同来搭配,造成一种和谐的美感。如天蓝色衬衣配蓝色(藏青)的裤子,或者红色与深红色搭配。

对比配色法:就是用对比色来进行搭配。如黑与白、红与绿等,但要在明暗和鲜艳度上加以区别。

一般说来,黑、白、灰是配色中的安全色,它们最容易与其他颜色搭配,并取得良好的视觉效果,如黑、白、灰、红、蓝相配。

色彩所产生的不同的视觉效果:浅色、暖色、明亮的颜色有扩张的作用,形体瘦小者采用可产生丰满的效果;深暗、冷色会造成收缩感,适宜形体肥胖者采用。

(三) 装饰品的佩带

随着人们生活水平的提高,各类饰品越来越受到人们的青睐,优雅得体的着装,如果搭配上适当的饰品,将更加光彩照人。装饰品分服饰和首饰两类。属于服饰的是鞋、帽、围巾、手提包、胸饰等。首饰原指戴在头上的装饰品,现在泛指耳环、项链、戒指、