



普通高等教育“十五”国家级规划教材

(高职高专教育)

社交礼仪

林友华 主编

财经写作
微观经济学与宏观经济学
管理学基础
经济法
经济法实务
基础统计
中国税收
金融概论
保险概论
国际贸易概论
公共关系实用教程
实用组织行为学
基础会计
财务管理
管理信息系统
会计核算与财务管理
货币银行学
社交礼仪

旅游概论
旅游文化
旅游法规
导游业务
旅游市场营销
旅游经济学
旅游景区规划与开发
现代饭店管理
饭店财务管理
旅行社经营管理
饭店前厅客房服务与管理
酒水管理与酒吧经营
餐饮企业经营与运作
宴席设计实务



高等教育出版社

C9.12.1

41

普通高等教育“十五”国家级规划教材
(高职高专教育)

社 交 礼 仪

林友华 主编

高等教育出版社

内容提要

本书是普通高等教育（高职高专）“十五”国家级规划教材。主要内容包括：形象美的塑造、个人基础礼仪、交际礼仪、中国民俗礼仪、涉外礼仪、礼仪的性质与作用等6章。

本书可作为高等职业院校、高等专科院校、成人高等院校及本科二级院校相关专业的学生学习用书，也可供五年制高职院校、中等职业学校学生及其他有关人员使用。

图书在版编目（CIP）数据

社交礼仪 / 林友华主编. — 北京：高等教育出版社，2003.7 ISBN 7-04-012458-0

I. 社... II. 林... III. 人间交往—礼仪—高等学校：技术学校—教材 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2003）第 014086 号

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100011
总 机 010—82028899

购书热线 010—64054588
免费咨询 800—810—0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>

经 销 新华书店北京发行所
排 版 高等教育出版社照排中心
印 刷 北京民族印刷厂

开 本 787×1092 1/16
印 张 8.75
字 数 210 000

版 次 2003 年 7 月第 1 版
印 次 2003 年 7 月第 1 次印刷
定 价 19.60 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题，请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

出版说明

为加强高职高专教育的教材建设工作,2000年教育部高等教育司颁发了《关于加强高职高专教育教材建设的若干意见》(教高司[2000]19号),提出了“力争经过5年的努力,编写、出版500本左右高职高专教育规划教材”的目标,并将高职高专教育规划教材的建设工作分为两步实施:先用2至3年时间,在继承原有教材建设成果的基础上,充分汲取近年来高职高专院校在探索培养高等技术应用性专门人才和教材建设方面取得的成功经验,解决好高职高专教育教材的有无问题;然后,再用2至3年的时间,在实施《新世纪高职高专教育人才培养模式和教学内容体系改革与建设项目计划》立项研究的基础上,推出一批特色鲜明的高质量的高职高专教育教材。根据这一精神,有关院校和出版社从2000年秋季开始,积极组织编写和出版了一批“教育部高职高专规划教材”。这些高职高专规划教材是依据1999年教育部组织制定的《高职高专教育基础课程教学基本要求》(草案)和《高职高专教育专业人才培养目标及规格》(草案)编写的,随着这些教材的陆续出版,基本上解决了高职高专教材的有无问题,完成了教育部高职高专规划教材建设工作的第一步。

2002年教育部确定了普通高等教育“十五”国家级教材规划选题,将高职高专教育规划教材纳入其中。“十五”国家级规划教材的建设将以“实施精品战略,抓好重点规划”为指导方针,重点抓好公共基础课、专业基础课和专业主干课教材的建设,特别要注意选择一部分原来基础较好的优秀教材进行修订使其逐步形成精品教材;同时还要扩大教材品种,实现教材系列配套,并处理好教材的统一性与多样化,基本教材与辅助教材、文字教材与软件教材的关系,在此基础上形成特色鲜明、一纲多本、优化配套的高职高专教育教材体系。

普通高等教育“十五”国家级规划教材(高职高专教育)适用于高等职业学校、高等专科学校、成人高校及本科院校举办的二级职业技术学院、继续教育学院和民办高校使用。

教育部高等教育司
2002年11月30日

前 言

礼仪是人生的必修课;社交礼仪是现代人成功之路的通行证。

本书基于新时期人们的社交需要,按照学生的认知规律,从阐述形象美的塑造及其训练方法开始,继而介绍在家庭、学校所必须养成的个人基础礼仪以及迈向社会所需要的交际礼仪,再扩大到对民俗和涉外礼仪的认识,最后升华到礼仪理论的认知。由浅入深,从感性到理性,既通俗易懂,又有理论深度。还有“学习提示”、“礼仪格言”,“知识窗”、“小故事”、“案例分析”、“模拟演示建议”等点缀其间,使本书新颖别致、生动活泼,具有可读性和易操作性。

本书的章节是根据内容性质,而并非按照教学时数编排的,请在制定教学计划时予以注意。

本书由林友华(闽江学院)主编。各章作者分别是:第一章:徐瑞芳(闽江学院);第二章:孙芳仲(福州职业技术学院)、林友华;第三章:路琴(闽江学院);第四章:尹华光(武陵高专);第五章:魏咏梅(鹭江职业大学);第六章:林友华。由主编进行统一协调、修改、润色。

福州大学陈沙麦教授审阅了文稿并提出了宝贵意见;闽江学院的王燕星、林中燕、林春玲、张颖为本书搜集资料等前期准备工作付出了心血;本书在编写过程中还参考了大量有关书籍资料。在此,谨向上述同志及有关作者表示衷心感谢!

本书可作为大学生基本人文素质教育的教材。

编 者

2002年12月

责任编辑	苏福才
封面设计	于文燕
责任绘图	杜晓丹
版式设计	史新薇
责任校对	胡晓琪
责任印制	陈伟光



郑重声明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其行为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 82028899 转 6897 (010)82086060

传真：(010) 82086060

E-mail: dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街4号

高等教育出版社法律事务部

邮编：100011

购书请拨打读者服务部电话：(010)64054588



目 录

第一章 形象美的塑造	1
第一节 仪态美的形成	2
第二节 仪态美的基本要求与训练	7
第三节 眼神及脸部表情的礼仪与训练	14
第二章 个人基础礼仪	19
第一节 仪表	19
第二节 举止	27
第三节 说话艺术	34
第四节 通讯礼仪	39
第三章 交际礼仪	48
第一节 锦上添花与雪中送炭	48
第二节 交际场合礼仪	52
第三节 公共场所礼仪	60
第四节 求职、上岗礼仪	66
第四章 中国民俗礼仪	71
第一节 人生礼俗	71
第二节 节日礼俗	76
第五章 涉外礼仪	81
第一节 涉外礼仪基本要求	81
第二节 涉外工作的一般礼仪	86
第六章 礼仪的性质与作用	101
第一节 礼仪之考察	101
第二节 礼仪的特性和要素	107
第三节 礼仪的功能与效益	115
第四节 礼仪的教育与普及	122
参考书目	131

第一章 形象美的塑造

学习目标

本章着重阐述仪态在整体形象设计与塑造中的作用,探讨如何通过养成训练与实践操作,了解自我,完善自我,最终达到形象美的目的。

要求:

1. 了解仪态美的特点与要领;了解仪态美与体型、健体之间的关系;了解仪态美在礼仪活动中的作用,并通过自我审视,完善自我形象。

2. 重点掌握仪态美的行为规范;掌握姿态训练与养成的方法;学会自觉地克服不良习惯,不断地完善自我。

3. 掌握眼神与面部表情在形象塑造中的作用;学会正确地理解和使用面部表情及眼神;掌握眼神与面部表情的训练方法;综合培养自然、大方、真诚的具有自己个性的形象类型。

无论是资深的政治家,还是刚刚被录用的公务员;无论是干练的企业家,还是刚刚踏入社会的大学生,都存在设计个人形象的问题。美好的个人形象,无疑对人际交往和事业成功具有莫大的裨益。根据自身条件与特点,塑造出令人赏心悦目的形象,可谓社交礼仪之基础。

一个人的形象是一份特殊的资产,美好的形象更是无价之宝。个人的整体形象凭借个人的仪表、仪容、仪态来衡量。仪表侧重于指人的服饰、化妆、发型等外部修饰;仪容则侧重于指人的面部表情、神色、目光、情绪;仪态则侧重于指人的心态、语态、体态等。这三者应是互相配合、相辅相成的。如果三者互不协调就有损于形象。假设一个人穿着考究、化妆精细,可站无站相,坐无坐姿,无精打采,心事重重,何谈形象美呢?这三者的结合还要因时、因地而制宜,交往的场合不同、气氛不同,对仪表、仪容、仪态的要求也不同。你不能在正式庄重的场合中一身珠光宝气、浓妆艳抹;也不宜在轻快的晚会上正襟危坐、不苟言笑。仪表、仪容、仪态的结合还得与你的具体情况相协调。每个人的气质、性格不同,强调仪表、仪容、仪态的规范性并不是要掩藏这些不同,而是要合宜、得体地表现出每个人的风格。本章着重谈谈个人仪态的行为规范与养成。

第一节 仪态美的形成

成功的 80% 在于显示自己的形象

仪态是指人在行为中的姿势。行为中的姿势是指身体呈现的各种形态,也就是指人的站、坐、走、蹲的规范。潇洒的风度,优雅的举止,常常被人们羡慕和称赞,能给人留下深刻的印象。人们往往凭借一个人的仪态来判断其品格、学识、能力和其他方面的修养程度。

仪态美是一种综合的美。这种美应是身体各部分器官相互协调的整体表现,同时也包括了一个人内在素质与外在表现的和谐。外在的美只是整体形象美的辅助因素,内在的美才是起主导作用的因素。没有内在的美,形象的美也就失去了意义。所以,我们应该做到“秀外慧中”,“诚于中而形于外”,真正做到内在美与外在美的有机统一,形成完善的仪态美。如果是“金玉其外,败絮其中”,势必令人厌恶。

一个人除了行为举止、站立姿势、走路步态、坐姿等外部的形象外,感情的流露往往还借助于人体的各种体态来表达,这就是我们通常所说的“体态语”。它作为一种“无声的语言”,有时比“有声语言”更有魅力,可以收到“此处无声胜有声”的效果。冰冷生硬、懒散懈怠、矫揉造作的举止,无疑会损害你的形象。总之,仪态的美不仅是通过外表的修饰打扮得到的,也不是单纯的动作、表情的模仿可以体现的。它有赖于内在素质的提高,自身修养的加强;有赖于性格、意志的陶冶,能力、学识的充实。只有那些热爱生活、积极进取、自信自爱的人,才会拥有真正的仪态美。

一个人的外在形象,除了内在气质这个决定因素外,还受其家庭条件、工作环境、职业性质、价值观念等方面因素的影响。因此,在完善自我行为规范的时候,不妨问一下自己:“我是属于什么类型的人”?经过一番自我审视,最终发现自己的风格特点。这样你就会走出随波逐流、盲目模仿的误区,打消保守拘谨的心态,就会产生打扮自己的灵感,恰到好处地展现自己。你就会感到更自然、更真诚、更自信。我们可以从以下几方面来了解和完善自己的形象。

一、行为举止与体型的关系

行为举止的习惯性是人们在成长的过程中逐步形成的,并与每个人的体型有一定的联系。

知识窗:体型的心理学类型

研究人员发现,体型的心理学类型,大体可分为内胚层体型、中胚层体型、外胚层体型三种。

内胚层体型是内脏强健型,为卵形身体,有笨重的大肚子。这类人心理上呈内脏强健型气质,表现为缓慢、好交际,感情丰富,宽厚、轻松。

中胚层体型是身体紧张型,为三角形体型,肌肉发达,结实,健康。这类人心理上呈身体紧张型气质,表现为自信、精力充沛、有支配力、有进取心。

外胚层体型是大脑强健型,为弱不禁风的体格,胸平,四肢肌肉不发达。这类人心理上呈大脑强健型气质,表现为紧张,难对付,拘泥于细节,圆滑,不受别人影响。

1. 不同性格的人对同一礼仪有不同的实施方式

外向型性格的人比较容易与人交流,礼仪也较大方;而内向性格的人彬彬有礼,谨小慎微;理智型的人礼仪中透着冷静。

2. 对自身体型的认知对行为的影响

不同体型的人对自身体型满意的程度,也会影响他的自我认知、自我评价,从而间接地影响到他的行为。对自身体型较满意的人一般自信心也较强,自我评价也较好,工作主动性也较强,也更注重礼仪。

3. 自身素质对行为的影响更大

虽然说体型与人的行为有一些联系,但这不是绝对的,更主要的是提高自身的知识、修养和风度,亦即自身的素质。因此,体型不佳的人并不意味着就不能做好各种工作,只要具备了高素质,体型对个人礼仪的影响微乎其微。再加上穿合适的服装加以弥补,体型对其影响就更小了。因此,我们认为一个人的行为举止,既不能机械模仿,也不能故作姿态,而应根据自身条件,选择最适合自己的形象类型。

二、把握体型美的原则

体型主要是指身体各部分之间的比例。体型美的总原则就是身体各部分之间的比例恰当。

我国专家胡小明综合各家见解,根据中国的实际情况,提出体型美的标准:骨盆发育正常,关节不粗大凸出,肌肉发达均匀,皮下脂肪适当;五官端正,与头配合协调;双肩对称,男宽女圆;脊柱正视垂直,侧视曲度正常;胸部隆起,正、背面略成“V”型;女性胸部轮廓丰满,有明显曲线;臀部圆满适度,腿修长,大腿曲线柔和,小腿腓肠肌稍突出,足弓高。体型美的奥妙在于体型各部分之间的比例“恰到好处”(合乎比例)。

人们觉得侏儒很丑陋,而同样身高的小孩子却很可爱,就是由于侏儒的头、身躯、四肢之间太不合乎比例了。对一般人来讲,体型大体合乎比例就可以了,如果差别太大,则不美了。

知识窗:人体各部分比例的“黄金分割”律

意大利著名画家、人体解剖学家达·芬奇提出,人体各部分之间的比例,应合乎“黄金分割”律:人的头长应是全身高度的 $\frac{1}{7}$,肩宽为身长的 $\frac{1}{4}$,跪时身长减少 $\frac{1}{4}$,卧时减少 $\frac{1}{10}$,两腋的宽度与臀部的宽度相等,大腿正面的宽度应等于脸的宽度,两眼间的距离应等于一只眼的长度,耳朵的长度应等于鼻子的长度,乳峰应与肩胛骨在同一水平线上等等。这些比例,体现了人体美的自然规律。

体型美是否合乎比例,我们可以从以下几方面考虑:

1. 胖瘦原则

这个原则是受社会综合因素影响的。时代、民族、地域、审美心理不同,对胖瘦的看法也不同。我国盛唐时期由于生产力的发展,统治阶级为显示富足,妇女以体胖为美。现代人则不论男女皆以苗条为美。如果大腹便便、体态臃肿,给人留下的印象是不言而喻的。随着交通的发达,世界各地往来越来越频繁,人们的审美心理渐趋一致。

怎样才算胖瘦适宜呢?世界上公认的测算公式是:

体系指数(BMI) = 体重(kg)/身高(m)²

体系指数分级

组 别	BMI
0(正常)	20.0 ~ 24.9
I(I度肥胖)	25.0 ~ 29.9
II(II度肥胖)	30.0 ~ 40.0
III(III度肥胖)	> 40.0

注:引自北京医科大学运动医学研究所资料

2. 高矮原则

对于以高为美还是以矮为美,也受民族、地区的影响。比方说美国人 1.80 m 属高矮合适,而爱斯基摩人 1.50 m 就算高个子了。我国东北男子身高 1.75 ~ 1.80 m 算合适,而南方男子身高 1.70 ~ 1.75m 就算合适了。可见这些标准也不是绝对的。

3. 肤色原则

对肤色美丑的看法各个民族是不同的。如中国人以皮肤白皙为美,而非洲黑人以脸黑、唇红、齿白为美,白种人以皮肤晒得黑红为美。

肤色的深浅一般与遗传、色素高低、气候因素、生活工作环境以及年龄、体质等有关。从肤色来看,中国人的皮肤呈白皙、白中带黄、黄褐色、黑褐色四种。如果你拥有你满意的肤色固然可喜,如果肤色欠佳也不必丧气,可从饮食、按摩、淋浴、化妆以及调整自己的情绪等方面加以注意,得到适当的改善。

4. 健康强壮原则

身体以强壮为美还是以瘦弱为美,受时代及所处阶层的影响。古代贵族女子足不出户,身若轻柳、指如葱根,以纤弱为美;男子则是玉树临风,以单薄清瘦为美。古代劳动人民由于劳动的需要,必须有强壮的身体,“豆芽菜”式的身体是不受欢迎的。现代人由于工作、生活节奏的加快,纤弱病态或面有菜色的身体也不受欢迎。所以我们认为男子以健康强壮为美,女子以活泼健康为美。

5. 线条优美原则

这个原则以男子的肩宽,胸肌发达,肌肉线条明显结实,上体呈“V”型为美;女子以身体侧视呈“S”型为美。但由于不同民族的体质、文化传统、心理因素等有别,线条美的标准也不同。

以上五条就是体型美的原则。有了美的体型,如果不注重形成良好的生活习惯,养成正确的站、坐、走姿势,仍然是不美的。美不是仅通过外表的修饰打扮就可以达到的,只有不断地增强自我意识,提高自身修养,才能拥有属于你自己的、真正的仪态美。

三、塑造健美形体

优雅和美的形体是不可能与健康分开的。爱美、追求美,是人类共同的心愿,是人的天性。无论男女老少,都希望自己有一个健康的形体,特别是年轻人。姑娘们希望自己的形体优美动人,小伙子则希望潇洒英俊,总之都希望自己的形体能达到别人羡慕的最佳状态。

人体美是有遗传性的,具有先天的自然素质,但人体美又可以通过后天的体型塑造而充实、完善。健康的人体是美的,人体美是最自然、最基本的美。形体美以其匀称的体态和柔和的线条,达到以形动人的效果,成为大自然中最完美的一部分,标志着人身的健康和尊严。因此,形体美是人类所迫切追求的目标之一。那么,迷人的形体美是怎样形成的呢?运用科学方法进行系统的形体练习,能够帮助你塑造出富有魅力的形体美的形象。

1. 形体训练的基本途径

形体训练主要通过基本体操、基本功训练、基本形态控制以及舞蹈等形式进行系统、科学的训练,以达到提高形体美的目的。

(1) 基本体操 主要是以徒手操练习为主,内容丰富,动作简单易行。通过练习,可以改善人体的形态,发展身体各个部位的灵敏性和协调性,为塑造形体美打下良好的基础。

(2) 基本功训练 这是形体训练中的重要内容。通过基本功训练,可以加强腿部、腰部、背部的力量以及身体各部位的柔韧性,为发展形体基本素质,提高身体的控制能力创造条件。

(3) 基本形态控制练习 这是通过对身体各部位基本形态的训练,进一步改善身体形态的原始状态,从而提高形体动作的灵活性、协调性,增强形体动作的规范性的一种练习。

(4) 舞蹈 这是通过身体的动作来表现一定内容情节的练习。主要是以舞蹈的基础动作和舞步动作为主,以发展身体的柔韧性、稳定性、灵活性、协调性和力量等形体素质为辅,提高人们的节奏感,以及对音乐的理解能力和形体的表达能力,陶冶情操,培养风度和对美的感受,促进优美形态的形成。

2. 有助于“姿态”规范的形体训练方法

(1) 腿部练习 重点是加强髋关节、膝关节、踝关节的坚固性和灵活性,以提高站立姿态的腿部支撑能力和优美的程度。腿部训练的内容有勾、绷脚练习、压腿练习、踢腿练习。动作要求:保持紧臀、立腰、立背、挺胸、立颈、微抬头的姿态,双腿保持伸直。

(2) 髋部练习 髋部柔韧性的练习是形体训练的基本功练习之一,主要是增强整体的柔韧性和协调性。髋部练习的内容可分为坐、躺姿态的练习。动作要求:坐姿时,练习者保持头正、挺胸、立腰、立背、头向上顶的形态;脚底相对,屈膝坐在地毯上,双手抓住踝关节,向前作压胯动作。躺姿时,练习者在坐姿练习的基础上,上体仰卧,髋关节放松,经他人的帮助,进行开胯的练习。

(3) 腰、背练习 腰背力量的强弱和柔韧性的好坏,直接关系到站立正确姿势的形成及姿态优美的程度。腰、背部力量强,立腰、立背能力也强,因此应加以重视。练习的内容很多,主要是以腰背向后、向前、向侧用力弯曲,每一组练习都要求练习者在动作过程中,保持挺胸、抬头、用力协调,这样才能达到腰背力量增强的目的。

(4) 腹部练习 腹部力量的强弱,决定一个人形体控制能力的好坏和形体的优美程度。腹部练习的方法多种多样,可采用仰卧举腿、仰卧起坐、两头翘的动作来练习。动作要求:练习者保持抬头、挺胸、立腰、立背形态,用腹肌力量控制完成练习动作。

(5) 手臂、肩、胸部练习 肩和胸部的动作姿态是上体优美的关键。应通过训练,逐步提高肩和胸部的控制能力,使上体形态更加完美。可以采用压肩、拱胸、手臂作波浪运动等动作方法进行练习,每种练习都要求练习者保持抬头、挺胸、立背的形态来完成动作。

形体训练还必须全面地锻炼身体,培养良好的身体形态。因此要使自己的形体健美,一定要

持之以恒地参加形体训练,通过训练,可以弥补先天的不足,促进人体均衡发展,逐渐符合人体美的标准。

3. 形体美与膳食

健康的身体是保证形体美的基础,而饮食是保证健康的重要因素之一。在人的一生中,营养作为机体生长、发育不可缺少的物质材料,在任何一个时期都起着至关重要的作用。“民以食为天”,一日三餐的营养补充使人精力旺盛、体力充沛。营养的供给并不意味着每日多吃大鱼大肉,而在于各类营养物质的合理搭配,使每一种营养素既不缺乏也不过剩而达到平衡状态。因此,我们要讲究合理、科学的营养补充,使摄取的物质在人体内发挥最佳的效果,使人体的健康状况达到更高的水平。对膳食的具体要求可以概括为以下几点:

(1) 保证适当的营养 营养是人体健康必不可少的物质条件,各种营养素共同起到构成和修补人体组织、器官和系统的作用。它们能够促进人的生长发育,供给机体热量,调节生理机能,为人们从事各项活动提供物质保证。人体所需的营养素有蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐、维生素、水等六种物质。它们是构成人体成分,促进新陈代谢的物质基础。营养不良、饮食不当和营养过剩,都将严重影响人的体格发育和身体素质,造成形体不健美。

(2) 注意补充营养的方式 营养素的补充应随着身体的生长发育或体力活动强度的大小而定,当身体对营养的需要量大或消耗量大时,营养的供给量就应相应增多,以满足身体的需要,反之则少。

(3) 合理地安排营养比例 在饮食中注意不要偏食,应注重食物中各种营养的种类齐全,合理安排营养的比例。在副食方面,应多食蔬菜、豆制品等,此外,还要多吃新鲜水果,但不宜多吃零食。

现实生活中,有些人尤其是年轻女士,往往采用“偏食”或“绝食”的方法来减肥,以求有苗条的身材,却不知这种做法不仅会因营养不良导致体质下降,还会出现因缺少某些营养素而使身体产生浮肿现象,这样不但达不到健美的目的,反而会造成适得其反的结果。如果你已属于“肥胖型”的体型,应适当节食,尤其应限制高热量饮食,但更重要的是要积极地进行形体锻炼,促进脂肪组织的消耗。如果你的体重指数并未超出正常指标,在合理安排饮食中,经常参加形体的锻炼,能使你的形体更加健全匀称,生理机能更加旺盛。如果你的体重未能达到要求,属于“瘦弱型”或“豆芽型”,就更应科学合理地补充营养,积极主动参加体育锻炼,提高自身的身體素质与适应能力,促进骨骼与肌体的健康发育。总之,要达到形体的健康、匀称、充满活力,不仅需要通过形体锻炼加以改善,还必须注意饮食调理。

练习与思考:

1. 仪态美的形成应具备哪些基本要求?
2. 谈谈美的原则在形象塑造中的作用。
3. 健康的人不一定是美的,但美的人一定是健康的。你同意这种说法吗?请说明同意或不同意的理由。
4. 试根据书上的提示进行形体训练。

第二节 仪态美的基本要求与训练

优雅、大方、自然的仪态本身就是一种礼仪

中华民族是一个非常注重仪态修养的民族。在《弟子规》中就曾写道：“步从容，立端正，揖深圆，拜恭敬；勿践阈，勿跛倚，勿箕踞，勿摆髀；缓揭帘，勿有声，宽转弯，勿触棱”。这些要求对于现代人来说，仍具有积极的意义，对人们讲究仪态端庄、行为优雅依然适用。可是，有人认为只要自己身材好，就不必注意个人的仪态，这是一种错误的看法。身材再优美，如果姿势不好，不仅不雅观，而且有损个人形象。因为容貌秀美、身材婀娜只是仪态美的基础条件，有了这些条件并不等于就是仪态美。与容貌和身材的美相比，仪态美是一种深层次的美。

另外，人体的各部分器官都有其独特的功能。姿势不好，就会影响器官的功能乃至身体的正常发育，如果长时间保持某种不正确的姿态，还会使体型改变。因此，保持正确的姿势是构成仪态美的重要环节。只有通过良好的实践操作，使身体各部分器官相互协调，同时也包括一个人内在素质与外在表现的和谐，才能使仪态美的魅力更富有永久性。

一、站姿

最容易表现姿势特征的是人处于站立时的姿势。交往中的站姿，要求做到“站有站相”，“站如松”，其意思是站得要像松树一样挺拔，同时还需注意站姿的优美和典雅。注意男女站姿的不同美感：女性应是亭亭玉立，文静优雅；男性应是刚劲挺拔，器宇轩昂。

知识窗：不同的站姿所反映的心理特征

心理学家测定得出：双腿并拢站立者，给人的印象是可靠、意识健全、脚踏实地而且忠厚老实，但表面上有时显得有点冷漠；两腿分开尺余，脚尖略朝外偏的站姿，表现出站立者果断、任性、富有进取心，不装腔作势；双腿并拢站立，一脚稍后，两足平置地面，则体现出站立者有雄心，性格暴躁，是个积极进取、极富冒险精神的人；站立时一脚直立，另一脚则弯置其后，以脚尖触地，则说明站立者情绪非常不稳定，变化多端，喜欢不断的刺激与挑战。

站立姿势还有正面与侧面之分。相比较而言，正面姿态所反映的特征，是人们通过学习和对自身经验的总结，积累而形成的；而侧面姿态，一般被认为是仍然保留着出生时的原始的姿态倾向和特征，表现出原始的感情和幼年、少年时期的心理活动以及与生活有关的心理倾向。如那种挺胸直背、身体后仰、膝盖绷直的侧面姿态，就是一种充满力量和紧张的姿态，暗示着站立者积极地适应现实的倾向。

（一）站姿的基本要求

1. 正确的站立姿势

正确的站姿应是：端正、庄重，具有稳定性。站立状的人，从正面看去，应以鼻为点向地面作垂直线，人体在垂直线的两侧对称，表情自然明朗。具体要求：下颌微收，双目平视前方，面带笑

容;脖颈挺直,头顶上悬,精神饱满;两手臂放松,自然下垂于体侧,虎口向前,中指触裤缝,手指自然弯曲;双肩平齐放松,舒展微向后张,气下沉,呼吸自然,上体充分挺直;脊椎、后背挺直,胸略向前上方挺起;腹肌、臀大肌微收缩并向上提,臀、腹部前后相夹,髋部两侧略向中间用力,两腿并拢立直,这样大腿肌肉会出现“紧张感”,给人以“力度感”;两脚跟相靠,脚尖开度为 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$,身体重心落于两脚中间。

2. 注意防止不良站姿

生活中每个人都有自己独特的站姿。如果不注意培养标准的站姿,久而久之就容易形成某种不标准姿态。例如:

- (1) 上身:歪着脖子、斜着肩或一肩高一肩低、弓背、挺着腹、撅臀或身体依靠其他物体等。
- (2) 手脚:两腿弯曲、叉开很大以及双手叉腰、双臂抱在胸前、两手插入口袋等。
- (3) 动作:喜欢摆弄打火机、香烟盒、衣带、发辫、咬指甲等。

上述种种欠标准的姿态都是不雅观和失礼的,从形态上看都是不美的,影响人的举止风度。因此,要加以矫正。

3. 努力矫正不良站姿

站立时要达到身体挺拔,首先是身体肌肉作到既紧张、又放松,如头顶上悬、肩下沉,腹肌、臀肌形成夹力,髋上提,脚趾抓地等协调配合。其次是要不断地提高自身的修养,加强内在素质的培养,在性格、意志上磨炼自己,使自己的形态能给人一种挺拔向上、舒展健美、庄重大方、亲切有礼、精力充沛的印象。

(二) 站立姿势与手位动作

站立时,手位动作也因场合、性质、性别的不同而不同,并且有一定的规矩。

1. 男士的站姿

在正式场合,男士的站姿应为“挺拔式”的姿势。学习仪仗队的站立姿态,做到身体直立,抬头挺胸;两膝并严,脚跟靠紧,脚掌分开呈“V”字形,提髋立腰,吸腹收臀;双手放至裤缝处,双眼看着主要人物。

服务业的男士站姿应做到身体立直,挺胸抬头,下颌微收,双目平视;两腿分开或两脚平行,略与肩宽;双手在身后交叉,即右手搭在左手上,贴在尾骨处。

在非正式场合男士站姿可用“随意式”或“潇洒式”的站姿。比如,遇到亲朋好友,就可随意些,甚至不拘小节,可进行身体接触,言谈时可以加手势,甚至手舞足蹈;在一些娱乐场所,也大可不必局促不安,萎萎缩缩,而两手叉腰或指手画脚在一定时候也会显得潇洒、活泼。总之,在较轻松,较随和的场合,随意些才能很融洽地同你的朋友进行交流。否则,一本正经相,拒人以千里之外,会让人们觉得你很难接近,但仍然要注意抬头、挺胸、收腹,保持身体的直立。

2. 女士的站姿

在正式场合,女士站姿应体现挺、直、高的姿势,要求做到:抬头,双目平视,表情自然;腹部平收,胸部向前上方挺出,要自然舒展、大方;手臂在身体的两侧自然下垂,手心向里,中指微贴裤线。从侧面看,从耳与面相接处至脚的踝骨前侧,要拉成一条竖直的虚线,给人以“亭亭玉立”的美感。

在服务行业中,女士站姿应做到身体立直,挺胸抬头,下颌微收,双目平视,面带微笑;两膝并严,脚跟靠紧,脚掌分开呈“V”字形或呈平行;提髋立腰,吸腹收臀,双手在腹前交叉,即右手搭在

左上手上,置于腹部。

女士站姿的腿部造型还可以两脚尖向外略展开,右腿(左脚)在前,将右脚跟(左脚跟)靠于左脚(右脚)内侧(脚弓处),形成左丁字步或右丁字步。双手在腹前交叉,身体重心在两脚间。

另外,当站的时间长,太累时,可变换为调节式站立。比如,身体重心偏移到左脚或右脚上,另一条腿微向前屈,可以稍稍弯腰,脚部放松等,但上身须保持正直。总之,刚劲挺拔、器宇轩昂、亭亭玉立、文静优雅的站姿是每个人情趣、品格、修养的直观反映,如果不加注意就会使人觉得你缺乏教养。

(三) 站姿实践操作与注意事项

(1) 靠墙站立练习 要求脚跟、小腿、臀、双肩、后脑勺都紧贴墙,每次坚持 15 ~ 20min。练习站立动作的持久性。

(2) 二人一组练习 要求背靠背,双方的臀部、肩背、后脑勺为接触点,练习站立动作的稳定性。

(3) 面对训练镜练习 要求在正确的站姿基础上,结合脸部表情练习(重点是微笑),通过训练镜完善整体站姿的形象。

以上练习中要注意肌肉张弛的协调性,强调动作的挺胸立腰,呼吸自然均衡,面带微笑。同时注意站立时要以标准站姿的形体感觉为基础,进行整体规范动作训练。注意正确的站姿应体现在每个人的生活、工作中,融在自身的行为举止中,养成习惯。只有正确规范的动作与自然相结合,才能运用自如,分寸得当,使人感到既有教养又不造作。

二、坐姿

坐姿是人际交往中最重要的身体姿势,它反映的信息也非常丰富。端庄优美的坐姿,会给人以文雅、稳重、自然大方的美感。讲究“坐要有坐相”,坐姿文雅优美,并非一项简易的技能。对坐姿要做到“坐如钟”,即坐相要像钟那样端正。因为正确的坐姿是仪态的主要内容之一,无论我们在工作、学习还是生活中都离不开坐。坐,作为一种举止,同样有美与丑,优雅与粗俗之分。

知识窗:不同的坐姿所反映的心理特征

心理卫生专家经测定认为:坐时跷起一条腿的人显示出他相当自信,但个性懒散,不好幻想,任何私人问题或烦恼都不能使之困扰,信心形之于外;坐时双腿并拢,双脚平放地上的人则表现出坦率、开放和诚实的特征,具有洁癖和守时的习惯,喜欢有规律的生活,按照时间表行事会觉得比较自在;坐时双腿前伸,双脚在踝部叉起,则反映出坐者希望成为中心人物,比较保守,凡事喜欢求稳;坐时一脚盘在另一脚下则显示出个性独特,凡事漠不关心,无责任感,喜欢受人注目,有创新力,作风不拘于传统;坐时两膝并拢,两脚分开约大半尺,则说明坐者对周围事物非常敏感,观察细致,深谙人情世故,能体贴别人,也能原谅别人,多愁善感;坐时双脚在膝部交叉,一脚勾在另一脚后,则显示出逗人喜爱,非常得人缘,个性好静,容易与别人相处,不善夸耀或虚饰。心理学家还测出,坐下后摸嘴巴的人,往往情绪不安,猜疑心较重;摸膝者往往以为将有好事临身,自负之心颇高;摸下巴者,则是为某种事而烦恼;坐下来就不断抓头发的人,性子较急,喜欢速战速决,情意不一,容易见异思迁;坐下后喜欢由下而上摸额的人,能言善辩,说服力强,这种人往往比较狡诈。