

高等职业院校通识教育“十二五”规划教材

大学生

■ 张建华 邵政 主编

文明礼仪

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

高等职业院校通识教育“十二五”规划教材

大学生 文明礼仪

张建华 邵政 主编

人民邮电出版社

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生文明礼仪 / 张建华, 邵政主编. — 北京 :
人民邮电出版社, 2013.9
高等职业院校通识教育“十二五”规划教材
ISBN 978-7-115-32906-6

I. ①大… II. ①张… ②邵… III. ①大学生—礼仪
—高等教育—教材 IV. ①G641

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第210608号

内 容 提 要

本书分校园礼仪篇、职场礼仪篇和商务礼仪篇,共三篇13章,主要从高职院校学生素质教育的角度出发,遵循学以致用原则,努力体现文明礼仪与学生思想道德素质、文化素质、业务素质、心理素质之间的内在联系,力求增强课程的实用性。

本书适合作为高等职业院校“礼仪”课程教材,也可作为礼仪读本,供广大读者自学参考。

-
- ◆ 主 编 张建华 邵 政
责任编辑 王亚娜
执行编辑 张海生
责任印制 张佳莹 焦志炜
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京隆昌伟业印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 787×1092 1/16
印张: 12.25 2013年9月第1版
字数: 302千字 2013年9月北京第1次印刷
-

定价: 29.80 元

读者服务热线: (010)67170985 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

《大学生文明礼仪》

编 委 会

主 审：嵇芹珍

主 编：张建华 邵 政

副主编：王涛济 丁正亚 谢 匀 吴小娴 李金霞

前 言

中国素以“礼仪之邦”著称于世，讲“礼”重“仪”是中华民族世代相传的优秀传统。身居礼仪之邦，应为礼仪之民。知书达理，待人以礼，应当是当代大学生的一个基本素养。

文明礼仪教育是我国大学生思想政治教育的重要组成部分，是大学生素质教育的必需，它不仅有利于强化大学生文明行为习惯，提升大学生文明素养，而且还有利于促进大学生的社会化，使学生增强自信心，建立良好的人际关系，提高就业竞争力。因此，对大学生进行文明礼仪教育具有非常重要的意义。

本书在编写上，针对高职院校学生文明礼仪现状，主要从高职院校学生素质教育的角度出发，遵循学以致用原则，努力体现文明礼仪与学生思想道德素质、文化素质、业务素质、心理素质之间的内在联系，力求增强课程的实用性。本书突出了三个特色。

(1) 强调理论与实践的结合，通过学生熟悉的案例进行课堂导入，引发学生的讨论与思考，继而追溯文明礼仪的理论知识，增强学生学习兴趣；

(2) 突出课堂中的学生主体地位，让学生在“做中学，学中做”，各章节的案例分析和课堂体会等实践环节旨在让学生积极参与，亲身感受；

(3) 科学、合理地安排“文明礼仪”的内容和章节顺序，以提高学生文明素养与参与社交活动的能力为导向，以实践教学为手段，突出“文明礼仪”的职业性和实践性。

本书分为三篇：校园礼仪篇、职场礼仪篇和商务礼仪篇，共十三章。全书总体框架由张建华、邵政执笔并统稿。参编人员都是长期从事学生思想政治教育以及文明礼仪教育的教师，有张建华、邵政、王涛济、丁正亚、谢匀、吴小娴、李金霞等，全书由嵇芹珍研究员主审。

本书在编写过程中参考了大量有关书籍资料，以及互联网上一些资料，谨此说明，对本书所引用资料的所有作者致以诚挚的谢意。

由于时间仓促和编者水平有限，书中难免存在不足之处，恳请广大读者给予批评指正。

编 者

2013年8月

目 录

校园礼仪篇

第 1 章 学生个人礼仪	2	第 3 章 校园交往礼仪	33
1.1 学生个人礼仪的基本要求	2	3.1 师生相处礼仪	33
1.2 学生仪容礼仪	4	3.2 学生交往礼仪	38
1.3 学生仪表礼仪	9	第 4 章 公共场所礼仪	47
1.4 学生仪态礼仪	13	4.1 餐厅礼仪	47
第 2 章 集体活动礼仪	21	4.2 图书馆礼仪	48
2.1 升旗仪式	21	4.3 公寓礼仪	50
2.2 集会、典礼仪式	24	4.4 学术报告礼仪	44
2.3 早操礼仪	28	4.5 互联网礼仪	57
2.4 赛事礼仪	29		

职场礼仪篇

第 5 章 求职应聘礼仪	61	第 7 章 办公室礼仪	89
5.1 面试基本礼仪	61	7.1 办公室一般礼仪	89
5.2 面试后礼仪	65	7.2 上下级相处礼仪	91
第 6 章 职场仪态礼仪	69	7.3 同事相处礼仪	94
6.1 表情	69	第 8 章 语言沟通礼仪	96
6.2 手势	75	8.1 倾听	96
6.3 姿态	79	8.2 交谈	98
6.4 不文明举止	86	8.3 办公室语言禁忌	102

商务礼仪篇

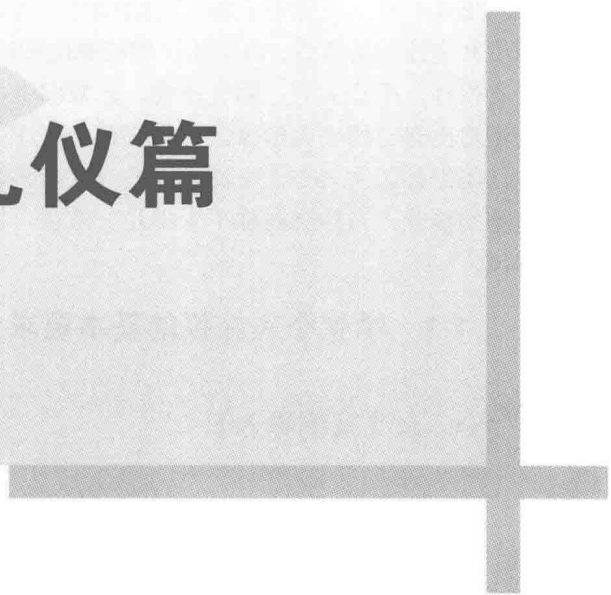
第 9 章 商务见面礼仪	105	9.4 称谓	119
9.1 介绍	105	第 10 章 商务形象礼仪	122
9.2 握手	110	10.1 职场着装礼仪	122
9.3 名片	113	10.2 护肤	128

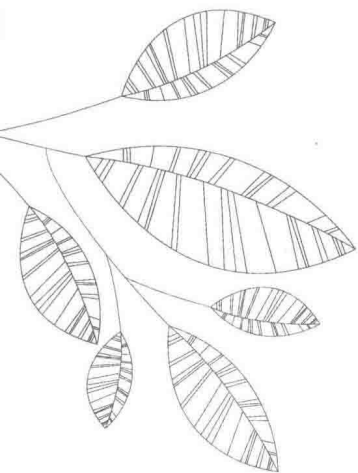


10.3 化妆	132	12.1 电话礼仪	161
10.4 发型	135	12.2 传真礼仪	167
10.5 饰品	137	12.3 电子邮件礼仪	169
第 11 章 商务宴请礼仪	141	12.4 手机与短信礼仪	173
11.1 宴请的礼仪	141	第 13 章 涉外礼仪	176
11.2 赴宴的礼仪	146	13.1 涉外礼仪基本原则与规范	176
11.3 中餐礼仪	149	13.2 涉外馈赠礼仪	180
11.4 西餐礼仪	153	13.3 西方风俗	183
第 12 章 商务通信礼仪	161	13.4 出国礼仪常识	187



校园礼仪篇





第1章 学生个人礼仪

学习要点及目标

- 了解学生个人礼仪的基本要求。
- 学习学生仪容的基本内容。
- 掌握学生着装等仪表礼仪。
- 了解标准的学生站姿、坐姿、行姿、手姿、蹲姿。

核心概念

学生个人礼仪 学生仪容 学生仪表

校园文明礼仪是构建和谐校园的润滑剂，是展现优良校风，彰显良好精神风貌最直接有效的形式。礼仪贯穿着人际交往的始终，为交往的内涵服务；不重视礼仪必然会影响交流的深度和交往的持久性。由于礼仪的缺憾而影响交往实在是因小失大。大学生应注意个人礼仪，衣着得体、举止大方、朝气蓬勃、积极向上，或活泼，或秀气，表现不俗，温文尔雅，自然会塑造出自己的完美形象。当你在社会交往中用礼貌的语言与人交谈，用文明的举止与人交往，用得体的文书与人交流，人们一定会感触到你彬彬有礼的气度，落落大方的气质，文明道德的修养，自然会对你平生出几分敬意。优雅合理的谈吐，得体整洁的仪容，会使人如沐春风。

1.1 学生个人礼仪的基本要求

【案例导入】

好的个人形象的重要性

刘嘉因为做兼职外出宣传接到某文化公司的面试通知比较晚，时间仓促，原本外出穿的西装需要清洗，只好拿出一套压在箱底有些褶皱的西装来穿。鞋子只是简单的擦去了上面的灰尘，连澡也没来得及洗。可以想象这次面试很糟糕，主考官老师认为刘嘉对此次面试并不重视，联想到他也许不太在意这份工作岗位，再加上不够整洁和不修边幅，印象分几乎为零。虽然他的谈吐为他加了点分，但是最终还是给予了不合格的评定。

思考：刘嘉的错误在哪里？什么样的形象才能赢得对方的认同？

分享讨论：

大学生个人礼仪，是指学生在师生交往、同学之间交往时用以要求自身的有关规范。大学生个人礼仪的宗旨，是要使学生在校园交往中努力塑造出一种尽可能完美的个人形象。周恩来总理在南开读书时就给自己定下“脸必洗，发必理，衣必整”的仪表要求。我们的同学也应该每天以良好的精神面貌走进学校。这样是对自己的尊重，也是对别人的尊重。学生个人礼仪，无论是仪容仪表，还是言谈举止，都需要表现得得体大方，可以用一个“美”字来概括。做到：仪容要清新端庄，不要浓妆艳抹；仪表要整齐美观，不要衣冠不整；微笑要亲切自然，不要无笑而笑；站姿要挺胸收腹，不要弓腰驼背；坐姿要腰背挺直，不要歪歪扭扭；走姿要稳健大方，不要奔来跑去；手势要优美得体，不要手舞足蹈；言谈要清晰悦耳，不要含混不清；蹲姿要自然文雅，不要低头弓背；交往要距离适度，不要过分热情。总而言之，大学生个人礼仪须做到：“内外和谐统一”、“修饰自然大方”、“体现个性之美”的高度统一。

1. 内外和谐统一

在人际交往中，每个人的仪容都会引起交往对象的特别关注，并将影响对方对自己的整体评价。先天条件好，天生丽质是仪容的自然美。尽管以相貌取人不合情理，但先天良好的仪容相貌，无疑会令人赏心悦目，感觉愉快。如果我们不具备自然美，可以对仪容进行必要的修饰，扬其长，避其短，设计、塑造出美好的个人形象，在人际交往中尽量令自己显得信心十足，自尊自爱。

其实，外在美也在从不同的侧面展现着人的内在美，它是内在美的延伸。尼克松在他的回忆录中曾这样描写过周总理：“他经常靠在椅背上，用富有表现力的手势来增强谈话效果。当要扩大谈话范围，或是从中得出一般性结论时，他经常用手在面前一挥；在争论有了结论时，他又会把两手放在一起，十指相对；在会议中，他对一些俏皮话暗自发笑；在闲聊时，他又变得轻松自如，有时对善意的玩笑发出朗朗的笑声。”可见，周总理那富有表现力的仪表仪态给尼克松留下了深刻的印象。其实，周总理那坚毅的目光、沉着的举止、儒雅的风度是他崇高的思想境界、深厚的民族文化修养以及超人的智力和智慧的集中表现。

因此最重要的是要在后天培养内在美，通过努力学习，不断提高个人的文化、艺术素养和思想、道德水准，培养出自己高雅的气质与美好的心灵，使自己秀外慧中，表里如一。只有把心灵美与仪表美结合起来，做到表里和谐统一，相得益彰，才是至善至美。从而，使它在人际交往中，发挥出特有的形象魅力。

2. 修饰自然大方

虽然人人希望天生丽质，但并非谁都能拥有。可是我们如果能进行恰如其分的美饰装扮，就可以使平庸的形貌变得生动，使外在的仪表之美构成一道亮丽的风景线。自然美是仪表美的根基，这似乎已成为大多数大学生的共识，同学们对如何着装更得体，如何打扮得既漂亮又不会过分妖艳或矫揉造作分外关注。

托尔斯泰曾经说过：人是因为可爱才美丽，而不是因为美丽才可爱。而可爱更多的是源于自然，源于淳朴。美丽的容颜、入时的服饰、精心的装扮，能给人以炫目的美感，但这种

外在美毕竟短暂浅显，如天上的云、地上的花，稍纵即逝，总有凋零之时。而人的自然气质风采则逐日增辉，即使容颜褪尽，它仍会风韵犹存，这才是一个人的真正魅力。因此，在仪表的装饰上，无论是装饰程度，还是饰品数量以及装饰技巧都应把握分寸，自然适度，应追求雕而无痕的效果。否则，可能会本末倒置。

我们常在校园看见这样一些人，浓妆艳抹、奇装异服，令人不禁生出厌恶之情。凡事一走上极端就会适得其反。美是要修饰的，但过分的修饰就会破坏美，还会给人留下庸俗的印象。一张覆盖着很多化妆品的脸，除了比一张普通自然的面孔多一点颜色外并没有增添些许美丽。大学生的脸洋溢出的应是青春气息的美，体现出的是清纯自然的美。美需要修饰，但在修饰的同时，不要让美丽失真。

3. 体现个性之美

在古希腊阿伽农神庙，矗立着一块石碑。石碑上镌刻着这样一行字：认识你自己。这简单的几个字却蕴含着非常深的含义。要了解自己，就要对自己有一个正确的认识。对仪表美的追求也要充分考虑自己的个性特点，使仪表与自己的年龄、体形、肤色、个性、气质、性别、身份等相适宜，达到仪表美和个性美的和谐统一。

有的同学认为：个性就是时尚，追逐时尚的大学生才是富有个性美的。把时尚和个性特征、个性美联系起来，正体现了当下大学校园的一种风气。大学生是对时尚较为敏感的群体，喜欢标新立异又渴望为社会主流所承认。他们追求时尚，同时也在制造时尚，无愧于“时尚一族”的称号，成为校园里的新新人类。

在追随时尚的过程中，首先需要了解自己，从流行时尚中筛选出适合自己的，让时尚为我，而不是让自己去依附于时尚。如果一味地将自己套在时尚当中，可能会让你失去了“原味”，而变成我为时尚，成为时尚的奴隶，从而变得不像你自己，也就失去了自身的个性。从纯真无忧的学生生涯向成熟独立的人生过渡和转变着，面对生活空间的日益扩大，社交范围的日益广泛，个人形象对每个大学生来说起到了越来越重要的作用。注重个人形象，不仅能增加自信，而且应成为自身文化修养的体现。展示独一无二的自我，塑造完美的个性之美，不盲目追随潮流，正成为也应当成为当代大学生所特有的美。

课堂训练

依照学生个人礼仪的三条基本要求，为自己打分。

课后体会

1.2 学生仪容礼仪

 【案例导入】

北京某报社的王先生为了做一次非常重要的采访，下榻于上海某饭店。经过几天辛苦的采访，他终于圆满地完成了这次采访任务。于是王先生与两位同事打算庆祝一番。当他们一

行来到餐厅，接待他们的是一位长相清秀的服务员。这位服务员的服务工作做得很好，但是看上去面无血色，一副无精打采的样子。王先生一看到她，刚才的那点好心情顿时就没了。仔细一看才发现，原来这位服务员没有化工作淡妆，在餐厅昏暗的灯光下尽显病态。当开始上菜的时候，王先生突然发现传菜员手上涂抹的指甲油缺了一块，他当时的第一反应就是“会不会是掉在我得菜里了？”可是为了不惊扰其他用餐的客人，王先生没有将自己的怀疑说出来。反正这顿饭他吃得很不舒服。用餐结束后，当他们去柜台结账时，服务员却对着反光玻璃墙面修饰自己得妆容，根本没注意到客人的需要。为此王先生对这家饭店的服务特别不满。

思考：请分析下王先生为什么对这家饭店不满？

分享讨论：

在人际交往中，交往对象对自己发自内心的好恶亲疏，往往都是根据其在见面之初对于自己仪容的基本印象“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一成不变，其作用不可谓不大矣。日本松下产业电器产业株式会社创始人松下幸之助一次到银座的一家理发厅去理发。理发师对他说：“你毫不重视自己的容貌修饰，就好像把产品弄脏一样，你作为公司代表都如此，产品还会有销路吗？”一席话说得他无言以对，以后他接受了理发师的建议，十分注意自己的仪表并不惜破费到东京理发。

又如1960年9月，尼克松和肯尼迪在全美的电视观众面前，举行他们竞选总统的第一次辩论。当时，这两个人的名望和才能大体上是相当，棋逢对手。但大多数评论员预料，尼克松素以经验丰富的“电视演员”著称，可以击败比他缺乏电视演讲经验的肯尼迪。但事实并非如此。为什么呢？肯尼迪事先进行了练习和彩排，还专门跑到海滩晒太阳，养精蓄锐。结果，他在屏幕上出现时，精神焕发，满面红光，挥洒自如。而尼克松没听从电视导演的规劝，加之那一阵十分劳累，更失策的是面部化妆用了深色的粉，因而在屏幕上显得精神疲惫，表情痛苦，声嘶力竭。正如一位历史学家所形容：他让全世界看来好像是一个不爱刮胡子和出汗过多的人，带着忧郁感等待着电视广告告诉他怎么不要失礼。”正是仪容仪表上的差异和对比，帮助肯尼迪取胜，使竞选的结果出人意料。由此可见，仪容仪表的作用是不可忽视的。

仪容是一个人外部形象的重要因素。它主要是指一个人的容貌，包括人的头部和手部，如头发、脸庞、眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵等。仪容是每个人天生来就有的，但仪容美并非人人先天都有。那么，什么样的仪容是美的仪容呢？一般来说，五官端正、发型大方、面色健康、表情自然、精神饱满构成仪容美的五项基本内容。有些人的仪容存在着先天的不足，但通过后天的护理及美化修饰和塑造可达到追求美的目的。

1. 穿戴清洁干净

清洁卫生是仪容美的关键，是礼仪的基本要求。不管长相多好，服饰多华贵，若满脸污垢，浑身异味，那必然破坏一个人的美感。因此，每个人都应该养成良好的卫生习惯，做到入睡起床洗脸、脚，早晚、饭后勤刷牙，经常洗头又洗澡，讲究梳理勤更衣。不要在人前“打扫个人卫生”比如剔牙齿、掏鼻孔、挖耳屎、修指甲、搓泥垢等，这些行为都应该避开他人进行，否则，不仅不雅观，也不尊重他人。与人谈话时应保持一定距离，声音不要太大，不要对人口沫四溅。



(1) 仪容干净

常洗澡：除去身上的尘土、油垢和汗味，有可能的话要天天洗，尤其在参加重大礼仪活动之前要清洗。

常洗头：确保头发不粘连，不板结，无发屑，无气味。

常洗脸：除了早上起床后、晚上睡觉前洗脸之外，凡是有必要，随时随地都要抽出一点时间洗脸净面。

(2) 保持整洁

注意修饰体表毛发：没有特殊的宗教信仰和民族习惯，不要留胡子，要养成每日剃须的习惯，以保持面部的清洁。鼻毛和耳毛要适时地加以修剪。女士要注意修饰腋毛、腿毛、手部的毛等。作为职业妇女，尤其要注意。

保持手部卫生：每个人的手是与外界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。还要常剪手指甲，手指甲的长度以不长过手指指尖为宜。

(3) 体味清新

保持口腔卫生：口腔要做到无异味，无异物。早晚刷牙，饭后漱口。到社交场合前，注意不要吃过分刺激的食物，如葱、蒜、韭菜等。

保持脚部卫生：鞋袜勤换洗，室内多通风。若脚部患皮肤病，则应及时治疗。

保持皮肤清爽：易出汗、汗味重的人应养成勤洗澡的习惯。在大汗淋漓之后，要及时清洁整理，避免产生异味。如有使用香水的习惯，则宜选择清新淡雅的香型，校园中则一般不用香水。



【小贴士】

皮肤的保健

精神愉快是最好的美容保健方法。俗话说“笑一笑，十年少”。笑的时候，面部肌肉舒展活动，皮肤的新陈代谢加快，从而能促进血液循环，增强皮肤弹性。同学们应当尽量避免过分地焦虑、忧愁和悲伤。当遇到困难和烦恼时，要善于排解，可以通过向他人述说的方法向外排解，也可以通过听音乐、看小说等方法自我排解。乐观的人始终是美丽的。

充足的睡眠是美容保健不可缺少的条件。在睡眠状态下，人体的所有器官能够自动休整，细胞加速更新，皮肤可以获得更多的氧。睡眠充足，精神才能振作，才能容光焕发。如果晚上经常熬夜，时间长了皮肤会干涩无光。

合理的饮食是美容保健的根本。人体需要多种养分，有了养分，皮肤才有自然健康的美。因此，同学们在日常的生活中应注意饮食上的多种多样，多吃富含维生素的食物，不喝含碳酸的饮料，少吃刺激性食物，保持吸收、消化系统的畅通。

2. 美容适度适宜

化妆应以自己面部的客观条件为基础，适当强化和美化，不可以失真：要妆而不露，化而不觉，达到“清水出芙蓉，天然去雕饰”的境界。化妆还应该随着环境、场合、时间、身份的不同而不同。

日常学习、生活中，以不化妆为宜；在社交娱乐活动中，适当浓一点是可以的。化妆的时候，应以自然、清淡为主，切忌人工痕迹过重，那会丧失年轻人自然的美感。

化妆应和服饰相协调。穿着不同，妆的浓淡和体现的格调就要不同。化妆品的色彩要和

服饰色彩一致或具有一定的反差；化妆和服饰的格调也要一致。化妆还要突出重点，“以点带面”。化妆的目的就是要突出和强化美点。这个美点，或是眉，或是眼，或是唇，或是肤。只要能正确、客观地评价自己，总会找出这个值得突出强化和令人羡慕的美点。

3. 美发健康大方

美丽从头开始。头发位于人体的制高点，在人的仪容中有着举足轻重的地位，而且是比较容易改造的部分。因此，修饰仪容要从头发做起，无论男生女生，都需要注意自己的头发，对头发进行必要的护理与修饰，使之符合礼仪规范。

古时候，出于“礼”的需要，人们不敢剪发。时至今日，人们出于美和公众共同的礼貌，对头发剪了又剪，烫了又烫，染了又染。但是，并不是把头发剪过、烫过、染过，就能让头发产生美感。作为大学生，我们对美发的追求应该是健康与自然的。我们根据脸型、身高，选择我们自己喜欢的发型。大学生发型、发色的选择不能仅仅考虑自己的喜好，同时还要遵循美观、大方、整洁、方便生活和学习的共性原则。

（1）了解自己的发质

头发常有油腻感，洗后易出油，头皮较多，属于油性发质。头发表皮干燥，洗后无光泽、润滑的感觉，发型不易保持，属于干性发质。头发柔顺、有光泽，是较理想的发质，属于中性发质。摸起来质感不好，梳头时尖端会断裂，易打结，属于受损发质。

（2）头发的护理

护发的基本要求是：头发必须经常保持健康、洁净清爽、头发不蓬乱的状态，无头屑、无异味。如果有意无意地伤害头发的生长机能，不但难以获得美丽动人的秀发，还会影响到身体健康。作为大学生，我们没必要总是追求最时尚的发型，时尚的也不总是好的和美的，拥有一头健康美丽的本色秀发，符合作为学生的身份，适合我们经常出入的场合。我们应当做到每周至少清洗2~3次头发，定期修剪头发。正常情况下，每半个月左右修剪一次。至少，也要确保每个月修剪一次。

（3）长短适宜

男女头发长短有别。男生发型女性化，女生发型男性化，都不能产生十足的美感。男生发长的上限一般以5~6厘米较好，下限不允许剃光头。前发不覆额，侧发不掩耳，后发不及领。女生长发最好束起来，不可以披头散发。头发的长度，在一定程度上与个人身高有关。以女士留长发为例，头发的长度就应与身高成正比。一个矮个的女士若长发过腰，会使自己显得个头更矮。

（4）发型

头发护理是保持头发美观的一个方面，发式的选择则是更为重要的另一方面。选择一款适合自己的发型，能够为自己的仪容增色不少，也是锻炼和培养我们生活审美能力的过程。适合于自己的发式除了与自己的发质和身高有关，最重要的是根据自身的脸形来确定，要体现三者之间的和谐美。

① 发型与脸型。要根据自己的脸型选择发型。圆脸型适宜将头顶部头发梳高，两侧头发适当遮住两颊，要避免遮挡额头使脸部视觉拉长；长脸型可用“刘海儿”遮住额头，并尽量加大两侧头发的厚度，以使脸部丰满起来。

② 发型与体形。脖颈粗短的人，适宜选择高而短的发型；脖颈细长的人，可选择齐颈、舒展或外翘的发型；体型矮胖者，比较适合选择有层次的短发；体型瘦高的人，适合留长发。

③ 发型与服饰。穿制服或礼服时，女性应选择盘发或短发，穿着便服时，可随意选择适



合自己的发式。



【小贴士】

护发产品的选择

护发产品按性质来分，一般可分为植物性护发产品和矿物质护发产品两大类。植物性护发产品有营养头发的功效，特别是植物油性成分对枯黄的头发有很好的改善功能，能使头发光泽并富有弹性。对头皮屑多的人来说，用橄榄油制品作为护发养发剂效果也很好。植物营养油膏可修复损伤的头发，恢复头发的光泽和韧性。矿物质护发产品能使头发色泽亮丽，湿润光滑。

白醋和鲜柠檬汁也是我们很好的护发产品。尤其是鲜柠檬汁，会为我们的秀发带来清新的自然香味，也有提神醒脑的功效，是最物美价廉的护发物品。洗发后在 38℃ 左右的半脸盆温水中，倒入半酒杯白醋或几滴鲜柠檬汁，搅拌均匀，将头发再漂洗一遍。这样就可彻底清除头发中残存的碱质，使头发的 pH 值为 4.5~5.5，呈弱酸性，恢复头发的光泽和弹性，保持头发的最佳状态。



【典型案例】

“双面”佳人

李娜，某高校文秘专业高材生，毕业后就职于一家公司做文员。为适应工作需要，上班时，她毅然放弃了“清纯少女妆”，化起了整洁、漂亮、端庄的“白领丽人妆”：不脱色粉底液，修饰自然、稍带棱角的眉毛，与服装色系搭配的灰度高偏浅色的眼影，紧贴上睫毛根部描画的灰棕色眼线，黑色自然型睫毛，再加上自然的唇型和略显浓艳的唇色，虽化了妆，却好似没有化妆，整个妆容清爽自然，尽显自信、成熟、干练的气质。但在公休日，她又给自己来了一个大变脸，化起了久违的“青春少女妆”：粉蓝或粉绿、粉红、粉黄、粉白等颜色的眼影，彩色系列的睫毛膏和眼线，粉红或粉橘的腮红，自然系的唇彩或唇油，看上去娇嫩欲滴，鲜亮淡雅，整个身心都倍感轻松。心情好，自然工作效率就高。一年来，李娜以自己得体的外在形象、勤奋的工作态度和骄人的业绩，赢得了公司同仁的好评。

案例分析

化妆一定要根据不同的场合来进行。青年女性的化妆一定要跟自己的年龄相符合，李娜的白领丽人妆和清纯少女妆都体现了年轻的特性。李娜的化妆让她在公司“整个妆容清爽自然尽显自信、成熟、干练的气质”，在公休日里“看上去娇嫩欲滴鲜亮淡雅整个身心都倍感轻松”。应该说适当的化妆既尊重了别人也美化了自己，能给自己仪容增色不少。

课堂训练

请分别从穿戴、美容、美发三个方面为自己打分。

课后体会

1.3 学生仪表礼仪



【案例导入】

某公司招聘文秘人员，因为待遇比较优厚，所以是应者如云。中文系毕业的李小云前往面试，她的背景材料可能是所有面试者中最棒的：大学四年时间里，她在各类刊物上发表过3万字的作品，内容包括小说、诗歌、散文、评论、政论等，并且还为公司策划过周年庆典，另外她还能说一口流利的英语，书法也堪称佳作。小云五官端正，身材高挑。面试时，面试官拿着她的材料等她进来。小云穿着迷你裙，露出藕段似的大腿，上身是露脐装，涂着鲜红的唇膏，轻盈地走到考官面前，不请自坐，随后跷起了二郎腿，笑咪咪地等着问话。谁曾想，三位考官互相交换了一下眼色，主考官说：“李小姐，请下去等通知吧。”小云喜形于色：“好！”挎起小包飞跑出门。

思考：小云应聘为什么会失败？服装美的最高境界是外在美和内在美的统一，你对这个问题是怎样理解的？

分享讨论：

仪表指一个人的外表，是一个人总体形象的统称，包括言语、服饰等，是构成交际“第一印象”的基本因素。人的外表有九成被衣服所覆盖，服饰已成为人的仪表的重要组成部分。因此，在什么场合该穿什么衣服便成了很重要的学问。服饰是服装和饰品的统称，具体包括帽子、围巾、领带、腰带、纽扣、鞋、袜子，以及手套、拎包、伞和其他饰品等。服饰只有与穿着者的体形、气质、个性、身份、年龄、职业以及穿戴的环境、时间协调一致时，才能真正达到美的境界。学生时代的着装应以“自然、大方、整洁、明快”为原则，与青少年的纯洁、活泼、可爱相适应。总的来说，服装应该朴实、整洁、合体、大方，既不能太新潮时髦，又不能太古板守旧，应给人一种“稳重”的“时代感”。

1. 着装的 TPO 原则

所谓 TPO，就是英文中时间（time）、地点（place）、场合（occasion）三个单词的缩写。着装的 TPO 原则要求人们在着装时要以时间、地点、场合三项因素为依据，不同的环境需要有与之相协调的服饰。

（1）时间原则

时间原则要求同学们在着装时需考虑时间因素，考虑每天的早、中、晚三个时间段，也需要考虑每年春夏秋冬的季节更替，做到随“时”更衣。早晨，同学们通常在宿舍或进行户外活动，着装应方便、随意，可以选择运动服、便装、休闲服装；上课时间的着装应以便于学习，朴素大方为原则；参加校外集体活动时，如大型的参观、社会公益活动等，以穿校服并佩戴校徽为宜。服饰也应当随着一年四季的变化而更替变换，不宜冲破季节地标新立异、打破常规。冬天穿夏装或夏天穿冬装都是不合时宜的选择。

（2）地点原则

地点原则代表地方、场所、位置不同，着装也应有所区别。特定的环境应配以与之相适



应、相协调的服饰，才能获得视觉和心理上的和谐美感。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；同样地，如果以便装出席正式宴会，不但是对宴会主人的不尊重，也会令自己颇感尴尬。

（3）场合原则

不同的场合有不同的服饰要求，只有与特定场合的气氛相一致、相融洽的服饰，才能产生和谐的审美效果，实现人景交融的最佳效果。

正式场合着装应规范，比如，男生可以穿西装。西装要平整，衣领袖口要干净，脚下必穿皮鞋且锃亮。女生不宜在正式场合赤脚穿凉鞋，如果穿长筒袜子，袜口不要露在衣裙外面。在进入教室、图书馆等地，参加集会、演出，参加集体活动以及公共场所，不应穿着背心、拖鞋、短裤、超短裙等不适宜学生穿着的服装。在喜庆场合不能穿得古板；在庄重场合不能穿得随便；在悲伤场合不能穿得艳丽；平日居家穿着可以随意、自在。

在欢度节日或纪念日、结婚典礼、生日聚会、联欢晚会、舞会等喜庆场合，服装可以鲜艳明快、潇洒时尚一些，以烘托喜庆的气氛；参加殡葬仪式，则要求以深色、素色为主，忌穿新潮的时装或鲜艳的服装，以免与现场悲哀、肃穆的气氛不协调。在自己家里接待客人，可以穿着舒适但整洁的休闲服；如果是去公司或单位拜访，穿职业套装会显得专业；外出时要顾及当地的传统风俗习惯，如去教堂或寺庙等场所，不能穿过露或过短的服装。

在日常的学习、生活、工作中多穿着便于行动、适合年龄要求的休闲装、便装等；在一些特定的场合，着装上应体现出自己的文化层次、道德水准、审美品位。穿着合体，衣帽端正，不穿奇装异服。最基本的服装应保持干净、朴素、整洁，衣着得体。不穿背心或坎肩式篮球衣上课（上衣袖口长度标准：举手时不露腋窝），衬衫的纽扣不能故意松开几个，不要里面的衣服比外面的还长；不穿凉拖鞋、棉拖鞋等（特殊情况，须先写申请备案）。女生不穿吊带装、露背装等不适合学生的服装。

2. 着装与身材相协调

人的身材有高矮胖瘦之分，肤色有深浅之差，这是上天赋予的，我们不能选择。但我们可以选择服饰的质地、色彩、图案、造型工艺，引起别人的各种错觉，达到美化自己的目的。

身材比较胖的同学不宜用松散的布料，宜选用坚、挺、阔的布料，衣料以薄厚适度为宜。衣料质地太厚显得笨重，穿横条衣服更会显得肥胖。身材较高的人，上衣应适当加长，配以低圆领或宽大而蓬松的袖子，这样能给人以“矮”的感觉；衣服颜色上最好选择深色、单色或柔和的颜色。身材矮小者适宜穿造型简洁、色彩明快、小花型图案的服装，最好选择浅色的套装，上衣应稍短一些，使腿比上身突出，服装款式以简单直线为宜，上下颜色应保持一致。脖子短的人穿低领或无领衣可以使脖子显得稍长。

3. 着装与肤色相协调

每个人的肤色不同，或白净，或红润，或黄褐，或黧黑，服装色彩的选择也应当有所不同，服装要与肤色相协调。

肤色苍白者：宜穿以暖色调为主的服装，如黄色、浅橙色、浅玫瑰色、浅红色等；不宜穿冷色调服装，因为冷色调使脸色显得更加苍白，如同“雪上加霜”。

肤色发黄者：皮肤浅黄，是多数中国人的肤色特点。这种肤色的人在着装上，自古崇尚蓝色，原因就是蓝色近似黄种肤色的补色，能够衬托黄种人的肤色。特别是明度深暗的蓝色，