

礼仪修养 与形象设计

● 主编 杜巍

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

礼仪修养与形象设计

主 编 杜 巍

副主编 王 艳 曲雪苓 魏 秋

参 编 刘 畅 姬凤娥 吕艳春

马 帅 张熙珈

内 容 提 要

本书内容由五个篇章组成。即行为举止礼仪、社会交往礼仪、社交情感礼仪、仪容仪表礼仪、中外风俗礼仪。本书蕴含着深邃的教育思想、审美的修养理念和通俗的训练方法，从校园到职场、从职场到社会、从社会到家庭，使学生迈进美丽的校园就能得到礼仪的熏陶、审美的陶冶、心灵的荡涤。在学礼仪、知礼仪、用礼仪的良好氛围中成长成才。

本书不仅是一本教科书，也是一本枕边书，是大学生文明修身的良师益友，是行为规范的指南，是形象设计的导师，更是训练修养的教练。本书既适合应用型、技能型、学术型的高等本科院校教学，也适合企事业单位培训，各类有志于提升自我修养的人使用，也可作为各类人的礼仪修养用书。

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

礼仪修养与形象设计 / 杜巍主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2016.7

ISBN 978-7-5682-2563-2

I. ①礼… II. ①杜… III. ①礼仪—高等学校—教材②个人—形象—设计—高等学校—教材 IV. ①K891.26②B834.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第152984号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室) 82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市天利华印刷装订有限公司

开 本 / 787毫米 × 1092毫米 1/16

印 张 / 18.5

字 数 / 432千字

版 次 / 2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

定 价 / 53.00元

责任编辑 / 王俊洁

文案编辑 / 王俊洁

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

前 言

随着高等教育的发展和人才培养工作的改革，全面推进素质教育已显得越来越重要，礼仪修养与职业形象，尤其是汽车职业形象已经成为素质教育中不可或缺的一环，而且此门课程也在改革与发展，承担着举足轻重的任务。在课程建设中，它不但与专业结合，发挥学生素质教育的独特功效，为高端技能人才的培养做出突出贡献，同时也得到了广大学生和读者的肯定，为学生的可持续发展奠定了基石。

在校本教材的基础上，我们于2013年开始编写《职业形象训练教程》，经过十几年的教学实践，以及对机关团体、企事业单位、学生的调研反馈，我们发现有些内容需要调整与改进、补充与完善，在理论上再认识，在实践上再提升，以便更好地适应社会的发展、时代的进步，满足人们思想意识的需求。中华民族是礼仪之邦，礼仪的传承应该从我们每一个人做起，所以，我们本着普及与提高的原则，针对大众群体，特别是针对汽车行业、职业的要求，突出教育引导、素质训练和礼仪修养的特色，又编写了《礼仪修养与形象设计》，力争使本书成为人们进行礼仪修养与形象设计的工具书和枕边书。

从目前学生的就业和社会对人才素质的需求情况看，就业越来越难，用人单位选人用人，越来越挑剔；加之人们的成长环境、教育背景的不同，以及社会的影响不同，导致人们的行为习惯也不同，对礼仪知识掌握的程度、原有基础参差不齐。因此，我们适时了解社会的用人标准，把握就业动向，紧跟时代步伐，面向大众，普及礼仪常识与修养，传承礼仪文化；面对特殊需求，根据社会用人标准，把握岗位动向，本着为学生负责、为民族未来负责的责任感，在高度重视学生的道德教育和法制教育，重视培养学生的诚信品质、敬业精神、责任意识、遵纪守法意识的同时，在学生中普及礼貌礼仪常识，对学生进行养成教育和文明教育，培养内在素质和良好的外在形象，提高文明素养和文化底蕴，这是提高高等教育人才培养质量的迫切需要，更是学生就业和可持续发展的需要。

本书由杜巍担任主编，其编写第一章、第二章；由王艳、曲雪苓、魏秋担任副主编，王艳编写第四章，曲雪苓编写第三章，魏秋编写第四章；参与本书第五章编写的有刘畅、姬凤娥、吕艳春、马帅及张熙珈。

在本书的编写过程中，参考了许多专家、学者的相关专著、教材和论文，也得到许多同行的支持，在此深表谢意。

由于编者水平有限，书中难免存在缺点和不足，恳请广大师生和读者批评指正，以便进一步改进和完善。

杜 巍
2016年6月

目 录

第一章 行为举止礼仪	1
一、站姿礼仪	3
二、坐姿礼仪	11
三、走姿礼仪	19
四、蹲姿礼仪	25
五、手势礼仪	29
六、眼神礼仪	35
七、表情礼仪	39
八、握手礼仪	46
九、会面礼仪	52
第二章 社会交往礼仪	57
一、介绍礼仪	59
二、见面礼仪	69
三、名片礼仪	76
四、接待与拜访礼仪	83
五、赠礼与受礼礼仪	87
六、电话礼仪	94
七、实用文礼仪	100
第三章 社交情感礼仪	109
一、校园礼仪	111
二、公共场所礼仪	152
三、家庭礼仪	190
四、同事交往礼仪	198
五、朋友交往礼仪	204
六、求职礼仪	208

第四章 仪容仪表礼仪·····	213
一、仪容修饰礼仪·····	215
二、仪表礼仪·····	231
第五章 中外风俗礼仪·····	251
一、中国内地传统与现代重要节日礼仪·····	253
二、香港、澳门、台湾地区风俗礼仪·····	263
三、国外的重要节日与礼仪·····	266
四、一些国家的风俗礼仪·····	272
五、世界三大宗教礼仪·····	282
参考文献·····	287

第一章 行为举止礼仪

随着人类的文明进步，人们对自身行为的认识也日益加深，温文尔雅、从容大方、彬彬有礼已成为现代人的一种文明标志。我们对一个人的评价，往往来源于对他的一言一行、一举一动的观察和概括。一些不雅的言行举止，就是有失礼仪的表现，它会影响到一个人的自身形象。所以在一定的场合中，文明规范的行为举止是十分重要的。

行为举止是人际交往过程中的礼仪表现形式，除了口语的礼仪外，它讲究的是人体动作与表情的礼仪。它通过人的肢体、器官的动作和面部表情的变化，来表达思想感情，也叫人体语言或肢体语言。

行为举止，也是一种非文字语言，包括人的体态姿势、动作和表情。行为举止语言是用人体的动作、表情作为词汇来象征人的心灵、表达人的思想感情的一种非语言的语言。人们在交谈中，一个眼神、一个表情、一个微小的手势和体态，都可以准确地表现出人真实、诚恳的心态。此外，行为举止所发出的语言信息比起口头语言具有含蓄、模糊的作用，给人们以朦胧美的感官享受。

优美的行为举止不是天生就有的，所以我们应当积极主动地参与形体训练，掌握正确的行为举止姿态，矫正不良习惯，达到自然美与修饰美的最高境界。



随 笔

站姿是人的一种本能。常言说：“站如松。”良好的站姿能衬托出美好的气质和风度。



一、站姿礼仪



小资料

(一) 生活中的几种不雅站姿

生活中有些站姿使人看起来很不优雅，如垂头、垂下巴、含胸、腹部松弛、肚脐凸出、臀部凸出、耸肩、驼背、歪脖、曲腿、斜腰、依靠物体、双手抱在胸前等。

(二) 生活中的正确站姿

1. 抬头，头顶平，双目向前平视，嘴唇微闭，面带微笑，微收下颌，动作平和且自然。

2. 双肩放松，稍向下压，人体有向上的感觉。

3. 躯干挺直，直立站好，身体重心应在两腿中间，防止重心偏左偏右，做到挺胸、收腹、立腰。

4. 双臂自然下垂于身体两侧，或放在身体前后。

5. 双腿立直，保持身体正直，膝和脚后跟要靠紧。



知识导航

站姿是人的一种本能。常言说：“站如松。”就是说，站立应像松树那样端正挺拔。站姿是静力造型动作，显现的是静态美。站姿又是训练其他优美体态的基础，是表现不同姿态美的起点。

(一) 标准站姿

1. 站姿

就是人们站立时的姿势与体态，它是仪态美的基础。良好的站姿能衬托出美好的气质和风度。

2. 标准站姿要求

头正、颈直、挺胸收腹，两肩平齐，双臂自然下垂；双腿靠拢，脚尖张开 $40^{\circ} \sim 60^{\circ}$ ，或双脚分开，与肩同宽。站立时，身体重心在两腿正中，或其中一只脚后撤半步，但上体仍须保持垂直，精神饱满，表情自然。站立时姿态要自然、轻松、优美，不论采取哪种站姿，只有脚的姿势及角度在变，而身体一定要保持绝对挺直。

标准的礼仪站姿，同部队战士的立正是有区别的。礼仪站姿较战士立正多了些自然、亲切和柔美。

（二）男士四种优美站姿

男士的基本站法分为自然站法和跨立站法。

自然站法为抬头、挺胸、双目平视；双臂自然下垂或右手搭在左手上（或右手握于左手腕部），放于体前；双腿并拢，两脚脚跟相靠，脚尖自然分开成“V”字形。

跨立站法为抬头、挺胸、双目平视；双臂自然下垂或右手搭在左手上，放于体前；双腿并拢，两脚分开，与肩等宽或略窄。

站立时，要端正、庄重，具有稳定感。当站立于人前时，从正面看去，以鼻为点向地面作垂直线，两侧的人体均衡对称。古人所说的“站如松”，就是指站姿的挺拔与稳定。端正稳定的站姿，是男士特有的坚定沉着的性格与信心的表现。

1. 一位站姿

一位站姿也称标准站姿。两脚并拢，两膝并严，或两脚略分开，距离不超过肩宽，两腿平行站立，提髌立腰，吸腹收臀，挺胸抬头，下颌微收，双目平视，两手自然下垂。（见图 1-1）

2. 二位站姿

二位站姿也称叉手站姿。左脚向左横跨迈一小步，两脚之间距离不超过肩宽，以 20 厘米为宜，两脚平行站立，两手在腹前交叉，身体重心在两脚上，身体直立，注意不要挺腹或后仰。这种站姿端正中略有自由，郑重中略有放松。在站立中身体重心还可以在两脚间转换，以减轻疲劳，这是一种常用的接待站姿。（见图 1-2、图 1-3）



图 1-1 一位站姿



图 1-2 二位站姿 (1)

3. 三位站姿

三位站姿也称背手站姿。两脚跟并拢（或左脚向左横跨迈一小步，两脚之间距离不超过肩宽），脚尖展开 $60^{\circ} \sim 70^{\circ}$ ，两手在身后交叉，挺胸立腰，下颌微收，双目平视。这种站姿优美中略带威严，易产生距离感，所以常用于门童和保卫人员。（见图 1-4）如果两脚改为并立，则突出了尊重的意味。



图 1-3 二位站姿 (2)



图 1-4 三位站姿

4. 四位站姿

四位站姿也称背垂手站姿。即一手背在后面，贴在臀部，另一手自然下垂，手自然弯曲，中指对准裤缝，两脚可以并拢，也可以分开，也可以成小丁字步。这种站姿，男士多用，显得大方、自然、洒脱。(见图 1-5、图 1-6)



图 1-5 四位站姿 (1)

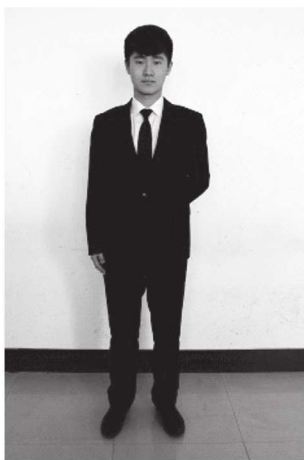


图 1-6 四位站姿 (2)

以上几种站姿与岗位工作密切联系，在日常生活中适当地运用，会给人们挺拔俊美、庄重大方、舒展优雅、精力充沛的感觉。

(三) 女士四种优美站姿

女士的基本站法分为自然站法、左侧位脚丁字步和右侧位脚丁字步站法等。自然站法为抬头，挺胸，双目平视；双臂自然下垂或右手搭在左手上，放于体前；两脚脚跟相靠，脚尖自然分开成“V”字形。左侧位脚丁字步和右侧位脚丁字步站法为抬头，挺胸，双目平视；双臂自然下垂或右手搭在左手上，放于体前；左（或右）脚脚跟靠于右（或左）脚内侧中间位置，成丁字型。

站立时，讲究挺直、舒展，古人常常用“亭亭玉立”来形容女性身材的美好。站姿表现为：自然直立，双腿并拢，挺胸拔背收小腹，腰直肩平，下巴微收，使头、颈、腰、腿保持在一条直线上，重心放在双脚中间脚弓前端位置。若检验女子站姿是否正确，可靠墙站立，从侧面看去，除足跟、小腿肚及臀部触墙外，其他部位均不能及，肩胛距离墙7厘米，可插入一只前臂。

1. 一位站姿

两脚并拢，两膝并严，双腿后压，挺胸拔背收小腹，下颌微收，双肩后展，双目平视，眼神内敛，两手自然下垂。（见图 1-7）

2. 二位站姿

两脚并拢，两膝并严，双腿后压，挺胸拔背收小腹，下颌微收，双肩后展，双目平视，眼神内敛，两手叠放于体前，握四指。（见图 1-8）



图 1-7 一位站姿



图 1-8 二位站姿

3. 三位站姿

两脚并拢，两膝并严，双腿后压，挺胸拔背收小腹，下颌微收，双肩后展，双目平视，眼神内敛，两手臂相叠，右手放在左手臂的肘关节弯曲处，大拇指内插在关节里面，无名指和小手指略微翘起。

4. 四位站姿

两脚尖展开 90° ，左（或右）脚向前将脚跟靠在右（或左）脚内侧中间位置，成左（或右）丁字步。双手搭放于体后，握四指。身体重心于两脚之间或右（或左）脚上。

总之，头要摆正，目视前方，颈部挺直，双肩向后打开，立腰，提臀，大腿、小腿自然绷紧，挺胸抬头，面带微笑。无论男士还是女士保持正确优雅的站姿，还应该注意两点：一是身体轻松自如，全身肌肉特别是上身肌肉微微放松，手臂自然下垂，足跟自然相靠，足间夹角成 $30^\circ \sim 45^\circ$ ，轻松自然地展示人体各部位之间的和谐。二是站立时要微微收腹，使胸部挺起，臀部上提，大腿肌肉出现一定程度的紧张。这样

的立姿使人很精神，有力度，与当代生活节奏十分协调。如果侧视这种直立状，男士为两个三角形对顶连接，显示了稳定与平衡；女士的乳峰与臀部则构成以脊柱为中心线的两条反向曲线，显示了安静与优美。

（四）生活中常用的礼仪站姿

女士在生活中站立时，通常是一只脚略前，一只脚略后，两腿贴近，双手叠放在下腹部。上体姿态基本保持不变，只是两脚的摆放可以略加调整，如小丁字步、大丁字步等。（见图 1-9 ~ 图 1-12）男士在生活中站立时，两手可以搭放背后，两脚可以略微分开，与肩同宽。



图 1-9 基本站姿 (1)



图 1-10 基本站姿 (2)



图 1-11 基本站姿 (3)



图 1-12 基本站姿 (4)

无论男士或女士，与人交谈时，要面向对方，保持一定距离，太远或过近都是不礼貌的；站立姿势要正，可以稍弯腰，切忌身体歪斜，两腿分开距离过大、倚墙靠柱、手扶椅背等都是不雅与失礼姿态。站着与人交谈时，双手下垂或叠放下腹部，右手放在左手上。不可双臂交叉，更不能两手叉腰、将手插在裤袋里或下意识地作小动作，

如摆弄打火机、香烟盒、玩弄衣带、发辫、咬手指甲等，但可随谈话内容适当作些手势。如果穿礼服或旗袍，不应双脚并列，而应让两脚之间前后距离 5 厘米，以一只脚为重心。如果向长辈、朋友、同事问候或作介绍时，不论握手或鞠躬，双足应当并立，相距 10 厘米左右，膝盖要挺直。如果等车或等人，两足的位置可一前一后，保持 45° 角。

（五）站姿训练

站立是人们生活交往中的一种最基本的举止，要注意站姿训练，养成习惯。

1. 顶书训练

把书本放在头顶中心，为使书不掉下来，头、躯体自然保持平稳，否则书本将滑落下来。这种训练方法可以纠正低头、仰脸、晃头及左顾右盼的毛病。

2. 背靠背训练（或靠墙训练）

两人一组，背靠背站立，要求二人脚跟、小腿、臀部、双肩、后脑勺都贴紧。每次训练应坚持 15 ~ 20 分钟。

靠墙站立，要求后脚跟、小腿、臀、双肩、后脑勺都贴墙，每次训练应坚持 15 ~ 20 分钟。

训练时最好配上轻松愉快的音乐，调整心境，既防止训练的单调性，也可以减轻疲劳。（见图 1-13）



图 1-13 女士站姿训练

3. 纠正不良姿势

站立时不要过于随便，不要探脖、塌腰、耸肩，双腿弯曲或不停地颤抖，双手不要放在衣兜里或插在腰间，这些站姿会给人留下不良的印象。

问题讨论

图 1-14 中的站姿是否正确，礼仪站姿与生活站姿有哪些不同？



图 1-14 站姿

随 笔

坐姿是端庄优美的一种举止，会给人一种文雅、稳重、大方的美感。对男性而言，更有“坐如钟”一说。