



“十一五” 高职高专公共基础课规划教材

成功社交

培训教程

○ 杨秋平 编

CHENG GONG SHE JIAO PEI XUN JIAO CHENG



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

“十一五”高职高专公共基础课规划教材

成功社交培训教程

杨秋平 编

图书在版目(CIP)数据

成功社交培训教程/杨秋平编. —北京:机械工业出版社, 2007.1
“十一五”高职高专公共基础课规划教材
ISBN 978-7-111-20746-7

I. 成... II. 杨... III. 人际交往—高等学校—教材 IV. C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第002192号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑: 董永明
责任编辑: 李永明
文字编辑: 王光
封面设计: 王光
印刷: 北京印刷厂
发行: 机械工业出版社

北京市版权局著作权登记: 01-2007-0001

2007年3月第1版第1次印刷

184mm×260mm, 9.75印张, 4插页, 205千字

0001—1000册

书号: ISBN 978-7-111-20746-7

定价: 12.00元



凡购本书, 如蒙赠书, 请向本社索取, 地址: 北京市百万庄大街22号

机械工业出版社(100037)

机械工业出版社

封面设计: 王光

“十一五”高职高专公共基础课规划教材

本书是为进一步适应培养应用型人才的需要而编写的。全书分为5篇：形象设计篇、语言表达篇、人际沟通篇、社交礼仪篇、强化训练篇，主要内容包括：仪表、仪容设计，仪态设计，社交语言艺术，有效的说服，人际沟通的基本理论，建立和谐的工作关系，建立广泛的朋友关系，礼仪的基本范畴，见面礼仪，日常生活交往礼仪，外部形象强化训练，自信和表达能力提升渐进训练，人际沟通能力强化训练，并配备有一套教学课件。

本书可作为各类高等职业学校、高等专科学校、成人高等院校及五年制高职院校学生公共基础课程学习用书，也可作为各类大学生基本人文社科素质教育的一般读物，还可以作为企业培训教材或各类管理人员及其他相关工作人员的参考用书。

图书在版编目（CIP）数据

成功社交培训教程/杨秋平编. —北京：机械工业出版社，2007.1

“十一五”高职高专公共基础课规划教材

ISBN 978-7-111-20746-7

I. 成... II. 杨... III. 人间交往—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（2007）第 005195 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：宋学敏 于奇慧 责任编辑：于奇慧

版式设计：霍永明 责任校对：李汝庚

封面设计：王伟光 责任印制：洪汉军

三河市宏达印刷有限公司印刷

2007 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

184mm×260mm·9.75 印张·4 插页·202 千字

0001—4000 册

标准书号：ISBN 978-7-111-20746-7

定价：15.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换
销售服务热线电话：(010) 68326294

购书热线电话：(010) 88379639 88379641 88379643

编辑热线电话：(010) 68354423

封面无防伪标均为盗版

前言

前言

亲爱的朋友：

你的成功从这里开始。当你捧起《成功社交培训教程》这本书并一页一页地读下去的时候，你已经走入了一个全新的世界。如果你能够按照书中指引的“路标”一步一步地走下去，有一天你会惊奇地感到，一个崭新的自我诞生了！你会发现，自己是那样的自信，那样的光彩照人。你会成功地赢得更多朋友的支持，在与人交往及合作中更容易处于领先的优势。你还会发现工作以外，你的生活质量在逐渐地提升，越来越多的人与你建立起真诚和良好的人际关系。

本书主要内容包括：形象设计篇、语言表达篇、人际沟通篇、社交礼仪篇、强化训练篇5篇13章内容。本书不仅讲述了怎样在与人交往中树立鲜明的个人形象、如何在与人交流和合作中成为一名技艺娴熟的专家，还提供了成功社交的种种策略和技巧。本书的主要特点如下：

第一，在每一章的开篇位置设计了培训目标与要求。希望读者能够认真阅读和领会。

第二，在每一章的结尾处，设有“想一想，说一说”和“专项训练”等项目，目的是帮助同学们突破学习中的重点、难点，巩固所学知识，并通过教师指导下的“专项训练”和不断的亲身体验，最终实现社交能力的提升。

第三，在每一章的结尾处还安排了“资料链接”提示。“资料链接”包括文字资料和图片资料两部分，可作为学习过程中的辅助资料。

第四，在本书每页正文以外的空白地带，建议写上“学习训练随笔”，记录在学习训练中的各种感受和取得的每一个进步。希望本书能帮助你走向成功。

第五，本书附录部分的“教学大纲”，供教学和学习参考，任课教师或培训师及自学者可根据实际情况调整。

亲爱的朋友，最最重要的是开始你的行动。来吧，让我们一起走进成功社交的新世界。

编者

目 录

前言

形象设计篇

第一章 仪表、仪容设计	3
一、培养良好的气质与风度	3
二、服饰	8
三、职业人士的衣着	10
四、仪容的修饰	14
第二章 仪态设计	19
一、体态语言及其功能	19
二、体态语言的分类	20
三、面部表情	25
四、站姿、坐姿、行姿及蹲姿的设计	26

语言表达篇

第三章 社交语言艺术	33
一、社交语言的特点和原则	33
二、社交语言艺术与人际交往	34
三、社交语言运用的技巧	35
第四章 有效的说服	41
一、有效说服的基本原则	41
二、常用的说服方法	42
三、有效说服的时机选择	43
四、有效说服的对象选择	44
五、有效说服的语调选择	45
六、有效说服的语言使用艺术	45
七、谈判	51

人际沟通篇

第五章 人际沟通的基本理论	57
一、人际沟通的概念	57
二、人际沟通的条件	58

三、人际沟通的社会和心理基础	58
四、人际沟通与人际关系发展	59
五、人际沟通中赢得友谊的法则	61

第六章 建立和谐的工作关系	63
一、与上司的成功沟通	63
二、与下属的成功沟通	67
三、建立同事之间的和谐关系	71

第七章 建立广泛的朋友关系	75
一、选择什么样的人做朋友	75
二、如何建立朋友关系	77
三、建立健康向上的人际关系网络	79

社交礼仪篇

第八章 礼仪的基本范畴	85
一、礼仪的含义与特点	85
二、礼仪的功能	86
三、礼仪的原则	87

第九章 见面礼仪	90
一、介绍礼仪	90
二、称呼礼仪	91
三、致意礼仪	92
四、握手礼仪	93
五、拥抱与亲吻礼仪	94
六、鞠躬与拱手礼仪	95
七、交换名片礼仪	95

第十章 日常生活交往礼仪	98
一、访送礼仪	98
二、出席宴请的礼仪	100
三、公共场所的礼仪	104

强化训练篇

第十一章 外部形象强化训练	113
一、微笑训练	113
二、姿态训练	113
三、形体训练	115

第十二章 自信心和表达能力提升渐进训练	117
一、敢说训练	117
二、能说训练	117
三、会说训练	117
四、巧说训练	118
五、即席演说训练	118
第十三章 人际沟通能力强化训练	119
一、交际意识训练	119
二、交际技巧训练	119
三、聆听训练	120
附录	121
附录 A 培训参考资料	121
附录 B 《成功社交培训教程》教学大纲	133

参考文献	148
------	-----

后记	149
----	-----

第一章 绪论	1
第一节 社交礼仪概述	1
第二节 社交礼仪的构成要素	2
第三节 社交礼仪的适用范围	3
第二章 个人形象礼仪	4
第一节 仪容仪表	4
第二节 仪态举止	5
第三节 仪容仪表与仪态举止的关系	6
第三章 见面礼仪	7
第一节 握手	7
第二节 鞠躬	8
第三节 拥抱	9
第四章 称呼礼仪	10
第一节 称呼的要素	10
第二节 称呼的礼仪	11
第五章 交谈礼仪	12
第一节 交谈的要素	12
第二节 交谈的礼仪	13
第六章 餐桌礼仪	14
第一节 餐桌礼仪的要素	14
第二节 餐桌礼仪的礼仪	15
第七章 乘车礼仪	16
第一节 乘车礼仪的要素	16
第二节 乘车礼仪的礼仪	17
第八章 送客礼仪	18
第一节 送客礼仪的要素	18
第二节 送客礼仪的礼仪	19
第九章 迎客礼仪	20
第一节 迎客礼仪的要素	20
第二节 迎客礼仪的礼仪	21
第十章 商务礼仪	22
第一节 商务礼仪的要素	22
第二节 商务礼仪的礼仪	23
第十一章 涉外礼仪	24
第一节 涉外礼仪的要素	24
第二节 涉外礼仪的礼仪	25

参考文献

参考文献	26
参考文献	27
参考文献	28
参考文献	29

形象设计篇

培训目标与要求:

本篇包括第一、二章内容。通过本篇学习,充分认识仪表、仪态与个人成功的关系;掌握着装的T.P.O.原则;懂得职业着装的要求,做到穿着自然、大方、得体等;学会仪容修饰;掌握眼神与面部表情在自我形象设计中的作用,并能够在人际交往中正确理解与运用;能够正确地进行综合自我形象设计(包括优美的举止仪态、站姿、坐姿、行走姿态等),设计出具有个性魅力的自我形象。



蕭竹刻寒溪

寒溪手刻自明

東坡山人公氏，區學篇本刻。容內章二，一類林馬誠本
 黎養業原刻。便風O.T.T的黎養業：系關的也為人个已然外
 耶蘇軍：村對容以會學：等林野，衣大，然自書重院樹，朱要飾
 五中卦文利入五部諸并，用并的中竹刻與進與自茲前東勝面已特
 舉飾美的計色）卡與與進與自合結計五部諸：印並已轉野與
 麻自的依據个百具出書題：（華志委主計，安坐，變故，然對土
 泉橋



第一章

仪表、仪容设计

现今社会，每个人都希望自己风度翩翩，仪表堂堂。美好的形象是一个人素养和品位的体现。美国行为学家迈克尔·阿盖尔做过实验：当他以不同的仪表装扮出现在同一个地点，得到的反馈完全不同。当他身着西装以绅士的面目出现时，无论是向他问路还是打听事情的陌生人都彬彬有礼，显得颇有教养；而当他装扮成流浪者模样时，接近他的多数是一些蓬头垢面的无业游民形象的人。尽管不能以貌取人，但在社会交往中设计出令人赏心悦目的形象，无疑是成功社交的“第一道门槛”。

成功社交需要一种积极的心态，美好的个人形象是积极心态的外在表现，优雅的仪表、仪容能够增强人的自信心和进取心，积极、乐观地去面对现实，处理人生所遇到的各种矛盾、困难和问题，这样就可能更容易受到“成功女神”的青睐；相反，连自己仪表、仪容都不再关注的人，就可能表现为心态消极、悲观、失望等，在社会交往中也很难获得别人的尊敬和信任。

一、培养良好的气质与风度

（一）气质与气质美

所谓气质，是指人的相对稳定的个性特点，是表现在人的情感、认识、语言和行为中比较典型、稳定的动态方面的心理特征。气质具有恒常性和稳定性的特点，以不同的方式作用于人的心理，支配着人的各种行为。良好的气质是一个人的真正魅力所在。人们常把人的容貌比作美丽的花，而花是有季节性的，它总有凋零之时，与容貌这枝花相比，人的气质就如同一棵树，它带给人的美是不受容貌和年龄制约的。气质的美会在一个人的举手投足、言谈举止、待人接物中表现出来，这种美是自然而然流露出来的，而不是刻意的生硬模仿。

良好的气质，是以人的文化素养、文明程度、思想品质为基础的，同时还要看他对待生活的态度。气质美是一种内在美，它是人的高级神经活动类型及特点在行为方式上的具体表现。多读书的人便自然有书生气；多接触艺术的人，便能透出艺术家的气质来。

总之，气质是一个人多种内在素质的综合反映，这些素质包括思想、品德、个性、情操、志趣、文化艺术修养、才识智慧等。气质看似无形，实为有形，它通过一个人

对待生活的态度、个性特征、言谈行为等表现出来。有的人相貌很美，但言行举止都流露出粗俗和肤浅，人们常常会因此而厌恶他“漂亮的”外表；有的人相貌平平，但却以渊博的知识、非凡的智慧、精深的见解、健康的个性吸引他人，征服他人。一个人的气质美应具有如下特点：

1. 丰富的内心世界

气质美首先表现在有丰富的内心世界。理想是内心世界丰富的一个重要方面，因为理想是人生的动力和目标，没有理想与追求，内心空虚贫乏，就根本谈不上气质美。品德是气质美的另一个重要方面，为人诚恳、心地善良是为人处世不可缺少的，宽容忍让、正直无私、乐于助人都是具有良好品质和丰富的内心世界的重要表现。

2. 优美的举止仪态

一个人的举手投足，走路的步态，说话的表情，待人接物的风格等都能显现出自己的气质。如朋友初交，互相打量观察，热情诚恳而不轻浮、不造作，就会给人留下深刻而美好的印象，就会使对方感觉到你的气质美。

3. 良好的性格

美好的气质还应注重自己的教养、涵养、修养，要忌怒、忌狂、忌暴，要宽容、忍让，理解人、同情人、体贴人。温柔并非软弱，宽容并非无原则，更不是逆来顺受，毫无主见。

4. 高雅的兴趣

兴趣是指人们积极探索某个领域或进行某种活动的心理行为倾向。爱好文学并有一定的表达、写作能力，欣赏音乐并有较好的乐感，喜欢美术且有基本的色彩感等都是气质美的具体体现。

5. 较高的文化素养和语言修辞能力

气质美还表现在语言修养高、文化知识丰富而广泛，对古今中外、天南海北、历史典故、风土人情都有所了解，说起话来生动有趣，富有韵味。另外，工作的认真、执着、聪慧、洒脱、精明、干练，所有这些和谐统一的美，都会表现出一个人真正的气质美。

(二) 风度与风度美

风度是指人的言谈、举止、神情、姿态、仪表等方面总的表现和风貌，即人的思想、文化、修养、性格、气质等的外在表现，一般多指美好的方面。风度也包括控制自己情绪的一种能力。风度是一个综合的概念，是指人的全部生活姿态所提供给人们的综合印象。

风度是个内涵十分丰富的词汇。我们说某某人很有风度，即是对此人美好的举止形态、谈吐仪表的一种肯定。它影响着一个人在交往对象心目中形成的形象，也影响着对方以何种方式对一个人作出反应。

风度同时又是一个有深刻含义的概念。风度不是表面上的穿着打扮，也不是简单地模仿别人的行为举止，而是一个人深层的良好精神状态、个性气质、品德修养、文化品味、生活情调的外在表现。风度必须以内在的气质为基础，优雅是一种更深层

的美。这样说来,风度似乎是一个抽象的概念,其实它是具体的、可感知的、细致入微的。风度通过人的服饰、容貌、表情、举止等外在形式表现出来,在与别人初次接触的一瞬间,一个人有没有风度也就留在了别人的第一印象中。

风度没有优劣之分。敏捷与稳重、果断与谨慎、幽默与深沉、潇洒与浪漫,以及文质彬彬、含情脉脉、雍容华贵、朴素大方,都有着其特有的魅力。风度美更不是千篇一律的,温柔恬静是美,雄伟粗犷也是美,只要是自然和谐,并具有独特的个性,那就是风度美。具体地讲,风度美应包括以下几方面:

1. 饱满的精神状态

一个人精神饱满,神采奕奕,精力充沛,显得自信和富有活力,能激发对方的交往动机,活跃交往气氛,使对方获得交往的信心和力量。如若神态上萎靡不振,无精打采,即使你有交往的诚意,对方也会感到提不起精神,交往的前景无法乐观。

2. 诚恳的待人态度

真诚无欺,做人根基;人贵诚,艺贵真。不论对谁,都应以诚恳的态度平等相待,不哄不骗。切忌吞吞吐吐,含糊其辞,言语与表情动作自相矛盾。交往中要做到端庄而不矜持冷漠,谦逊而不矫揉造作。

3. 受欢迎的性格特征
性格通过行为表现出来,与风度密切相关。性格强悍的人,风度就显得大气、粗犷、叱咤风云;性格文静的人,风度就显得淡雅、恬适、文质彬彬;性格活泼的人,风度就显得洒脱、活泼、挥洒自如。而性格孤傲的人,冷漠傲慢、孤芳自赏、咄咄逼人;性格软弱的人,举止猥琐、优柔寡断;性格刻板的人,显得呆滞、沉郁、缄默无言。前三种人的性格及其表现出来的风度是受人欢迎的;而对后三种人,则可以说是缺乏风度,自然不受欢迎。

4. 幽默文雅的谈吐

风度美也体现在谈吐上。豪放的人,语多激荡而不粗俗;潇洒的人,言谈文雅而不随便;谦虚的人,含蓄而不猥琐;博学的人,旁征博引而不芜杂;脚踏实地的人,声调沉稳。而只图虚名的人,喜好浮词;好嫉妒的人,语言带刺。后两种人,也属于缺乏风度的人。因而欲达到风度美,须注重谈吐幽默、文雅的基础训练。

5. 洒脱的仪表礼节

一个人风仪秀美、俊逸潇洒,就能产生使人乐于接近的魅力。这种魅力不取决于长相和衣着,而在于人的气质和仪态,这是人的内在品格的自然流露。得体的礼仪能使人的气质、风度变得宽厚、平和、善良、洒脱。

6. 适当的表情动作

人的神态和表情,是沟通思想感情的非言语交往工具,也是社交风度的具体表现方式之一。以体态表情而言,身体略微倾向于对方,表示热情和兴趣;微微欠身,显得谦恭有礼;身体后仰,显得坦然和随便,但有时会显得过于怠慢;侧转身子表示厌恶和蔑视;背朝他人,则意味着不屑理睬了。在面目表情上,自然的微笑是一种轻松友好的表示;若面肌绷紧,脸似冰霜,或是出于过分的拘谨,或是含有敌意,则旁人就不敢接近了。在声调表情上,语气应柔和自然,诚恳友善,切忌阴阳怪气,冷嘲热

讽。只有朴实大方、自然得体、温文尔雅的行为习惯，才能随时随地表现出合乎礼仪规范的表情动作。

最后，我们还要注意两点：首先，风度是可以塑造的，一个人无法对自己的容貌作出选择，但在成长发展的过程中却可以通过后天学习磨炼，塑造美的风度，建立良好的个人形象；其次，风度的具体外在表现可以分为仪容、仪表、仪态三方面，我们会在以下章节详述。

（三）培养成功者的气质与风度

成功者的气质与风度，是一种视觉上的标识。一方面，良好的气质与风度作为视觉标识，是指它是成功者的前奏，是一种征兆；另一层意思，是指这种良好的气质与风度是成功者的一种标志。没有这种良好的气质与风度，就算不上是一个真正的成功者。

拳王穆罕默德·阿里说：“我是最棒的！”成功者的气质就是这样一种力量，一种“感觉很棒”的内在力量，也是一种“震撼世俗”的外在力量。一旦有了成功者的气质，你就被赋予了能量与活力，自然而然地由内及外地“散发出一种能够使你释放能量的光辉”，让你达到生命中的巅峰地位。无论你是去参加宴会，出席朋友婚礼，或是参加面试，甚至对着摄像机你都能从容大度，侃侃而谈，你永远会感到自己就是一个“发光体”。

每一个人都具有成为成功者的潜力。美国好莱坞最成功的私人经纪人之一肯克莱屋说得好：“明星是被塑造出来的，不是自然天生的。”无论是一个什么样的成功者，或是演员、体育明星，或是大学者、大经理，乃至国家总统，其实他们的气质与风度，无不是来自于他们愿意努力经营自己的自觉意愿，以及让自己取得成功者的特殊地位的坚毅决心。

而获得成功者的气质与风度，获得这种视觉标识，没有省力的捷径，没有快速的电梯。要想到达成功者的气质与风度“那一层楼”，我们必须按部就班，在每一个楼层里学习必要的课程，才能更上一层楼。成功者的气质与风度也是可以经过学习而得到的。

我们每一个人都各具特色，我们每一个人都对这个世界具有价值和意义。一旦接受了这个观念，需要做的就是自我肯定、自我支持、自我期望。

1. 把握最初7秒钟

有研究表明，与他人交往时，在7秒钟内就能为对方作出评估。这种交流无需通过语言，在这最初的7秒钟内，每个人都会自觉或不自觉地用眼睛、面孔、身体和态度来表达自己的真正感觉。所以，在一定意义上可以说，你只有7秒钟来给别人展现良好的第一印象。那么如何才能把握住最初的7秒钟呢？

- （1）准备——事先尽可能了解对方的动机、需求和兴趣，同时调理好自己的思绪，弄清自己明确的目标以及希望通过这次会面达到什么效果。
- （2）融入——见面就要尽快融入当时的氛围中。
- （3）倾听——先注意对方和别人说些什么，注意周围气氛是否有变化。
- （4）自然——要充满自信并积极放松。手势要优雅，避免过激的动作。

(5) 表现——你的身体语言反映你的感觉，要让你的面部表情显得很诚恳，特别是眼睛要表现得专注而有神。

(6) 声音——说话时，要注意音质、声调、节奏和音量。吐字要清晰，节奏要适中，句子尽可能短一些。

2. 要坐在前排

我们注意到，在各种集会中，会议室的后排总是塞得满满的。多数人悄悄坐在后排，以免引人注目。他们害怕引人注目的原因是缺乏自信心。坐前排可以帮助建立自信心，因此，从现在起，要使之成为一条规则（组织有特定安排除外），即尽量往前坐。当然，坐前面是有点引人注目，但成功本身就是引人注目的。

3. 将你的步伐加快四分之一

心理学认为，懒散的姿态和缓慢的步态，与一个人的心理状态有极大关系，它表明了他对待自己、工作以及他人的一种消极的态度。但心理学家也告诉我们，可以通过改变你的姿势，并加快你的前进频率而改变你的态度和心理。

平常的人步态平常，步伐频率适中。他们给人的印象是：“我确实没有什么值得自豪的。”充满自信的人步伐敏捷，看起来就像处在竞走中的冲刺阶段。他们走的姿态好像向整个世界宣告：“我必须到一个重要的地方去，去做非常重要的事；更重要的是，我将要做的事情会在短期内取得成功。”

行走频率加快四分之一有助于建立自信心。挺胸、抬头，更快地往前走，你会觉得自信心倍增。

4. 放大自己最得意的照片

热爱自己是获得幸福生活的先决条件，而讨厌自己则会感到生活非常痛苦。热爱自己的方式多种多样，充分利用自己的照片就是其中之一。

在你的影集里一定收藏了很多照片，你可以从中找到许多不同的自我。当你从一张照片中看到自己最不喜欢的一种表情时，你会被一种低沉的情绪和随之而来的寂寞感所控制。那么，你就该另辟蹊径，把最中意的照片找出来，认真注视它，你可能立刻又会产生一种喜悦感，而且越看越兴高采烈，自信也会随之而来。经常欣赏你最喜欢的照片，你会得到一些极有益的启示。把你最得意的照片挑选出来，把它们放大后装入漂亮的镜框里，然后挂在屋中最显眼的地方。每当你看到它时，你的心中就会反射出一个明快、健康的自我。从此，你会觉得信心百倍、干劲冲天，敢于向一切困难挑战。

5. 对矮小和生理缺陷采取坦然态度

在社会上，因为个子矮小、生理条件不佳而严重自卑的人屡见不鲜，而且他们内心深处的烦恼，并不随着年龄的增长而有丝毫减轻。诚然，矮子变高虽不可能，但挺起胸，堂堂正正做人却是可以做到的。一个心地善良、作风正派的人，其轩昂的气宇与良好的精神面貌，足可弥补身材不高或某种生理上的缺陷。忘掉自己的缺陷，看到自己的长处，培养多方面的兴趣和爱好，把自己的注意力集中在有意义的活动上，这便是培养成功者的气质和风度的最佳的方法。

6. 通过出色的工作塑造自己的形象

塑造一个成功者的形象的最好方法之一是工作成绩突出。你的杰出表现及其带来的声誉,将使人们知道你是多么突出,人们从你昔日成功的记录,或仅仅通过目睹你工作时的风采,就可认定这一点。如同你看见一个网球运动员在球场上挥洒自如的身影,就认定他是个职业选手一样,当人们看见你在所从事的领域里的非凡表现时,他们也不会怀疑你的职业水平。

二、服 饰

得体的服饰可以体现出一个人的整体的、和谐统一的视觉效果。要想更好地体现个人的美好形象,在穿着打扮时必须要考虑特定的时间、地点、场合等诸多因素。

(一) 着装的 T. P. O. 原则

T. P. O. 是英文 Time、Place、Occasion 的缩写字头,意思是时间、地点、场合。服饰的 T. P. O. 原则,是指人们选配和穿着服装时必须考虑时间、地点和场合这三个基本因素。

1. 着装的时间原则

着装的时间原则一般包含三个含义,第一是指每天的早上、日间和晚上三段时期着装的变化;第二是指每年的春、夏、秋、冬四季的不同;第三是指时代的差异。

2. 着装的地点原则

地点原则又称环境原则。不同的环境需要与之相协调的服饰,最好的办法是“入乡随俗”。

3. 着装的场合原则

着装的场合原则就是指服饰要与穿着场合的气氛相和谐。一般来说,应事先有针对性地了解活动的内容和参加人员的情况,或根据经验精心设计挑选穿着合乎场合气氛的服饰。这里一定要掌握:要永远穿得比你周围的人稍微考究一点、精神一点、时尚一点,使自己的服饰与场合气氛的融洽和谐程度始终比你周围的人更突出一些,但不能过分。

(二) 服装色彩的搭配技巧

服装色彩是服装感观的第一印象。它有极强的吸引力,若想让其在着装上得到淋漓尽致的发挥,必须充分了解色彩的特性。

浅色调和艳丽的色彩有前进感和扩张感,深色调和灰暗的色彩有后退感和收缩感。恰到好处地运用色彩的两种观感,不但可以修正、掩饰身材的不足,而且能强调突出你的优点。如对于上轻下重的形体,宜选用深色轻软的面料做成裙或裤,以此来削弱下肢的粗壮。身材高大丰满的女性,在选择搭配外衣时,适合用深色。“色不在多,和谐则美”,正确的配色方法,应该是选择一两个系列的颜色,以此为主色调,占据服饰的大部分面积,其他少量的颜色为辅,作为对比,衬托或点缀装饰重点部位,如衣领、

腰带、丝巾等,以取得多样统一的和谐效果。

1. 白色的搭配原则

白色可与任何颜色搭配,但要搭配得巧妙,也需费一番心思。白色下装配带条纹的淡黄色上衣,是柔和色的最佳组合;下身着象牙白长裤,上身穿淡紫色西装,配以纯白色衬衣,不失为一种成功的配色,可充分显示自我个性;象牙白长裤与淡色休闲衫配穿,也是一种成功的组合;白色褶折裙配淡粉红色毛衣,给人以温柔飘逸的感觉。红白搭配是大胆的结合。上身着白色休闲衫,下身穿红色窄裙,显得热情潇洒。在强烈对比下,白色的分量越重,看起来越柔和。

2. 蓝色的搭配原则

在所有的颜色中,蓝色最容易与其他颜色搭配。不管是近似于黑色的蓝色,还是深蓝色,都比较容易搭配,而且,蓝色具有紧缩身材的效果,极富魅力。

生动的蓝色搭配红色,使人显得妩媚、俏丽,但应注意蓝红比例适当。

近似黑色的蓝色合体外套,配白衬衣,再系上领结,出席一些正式场合,会显得神秘且不失浪漫。曲线鲜明的蓝色外套和及膝的蓝色裙子搭配,再以白衬衣、白袜子、白鞋点缀,会透出一种轻盈的妩媚气息。

上身穿蓝色外套和蓝色背心,下身配细条纹灰色长裤,呈现出一派素雅的风格。因为,流行的细条纹可柔和蓝灰之间的强烈对比,增添优雅的气质。

蓝色外套配灰色褶裙,是一种略带保守的组合,但这种组合再配以葡萄酒色衬衫和花格袜,可显露出一股自我个性,从而变得明快起来。

蓝色与淡紫色搭配,给人一种微妙的感觉。蓝色长裙配白衬衫是一种非常普通的打扮。如能穿上一件高雅的淡紫色的小外套,便会平添几分成熟都市味儿。上身穿淡紫色毛衣,下身配深蓝色窄裙,即使没有花俏的图案,也可在自然之中流露出成熟的韵味儿。

3. 褐色搭配原则

褐色与白色搭配,给人一种清纯的感觉。金褐色及膝圆裙与大领衬衫搭配,可体现短裙的魅力,增添优雅气息。选用保守素雅的栗子色面料做外套,配以红色毛衣、红色围巾,鲜明生动,俏丽无比。

褐色毛衣配褐色格子长裤,可体现雅致和成熟。褐色厚毛衣配褐色棉布裙,通过二者的质感差异,可表现出穿着者的特有个性。

4. 米色搭配原则

用米色穿出一丝严谨的味道来,也不难。一件浅米色的高领短袖毛衫,配上一条黑色的精致西裤,穿上闪着光泽的黑色的尖头中跟鞋子,将一位职业女性的专业感觉烘托得恰到好处。如果想要一种干练、强势的感觉,那就选择一套黑色条纹的精致西装套裙,配上一款米色的高档手袋,既有主管风范又不失女性优雅。

现今的时尚中,米色已经成为职场着装的常青色,与白色相比,米色多了几分暖意与典雅。

5. 黑色的搭配原则

黑色是个百搭百配的色彩,无论与什么色彩放在一起,都会别有一番风情。

（三）服饰与年龄、体形、肤色

服饰的个性化是一个人综合素质的反映。同一件衣服穿在不同的人身上，会呈现出完全不同的效果，这是因为穿着者的个体风貌是影响服饰表现的重要因素。

1. 年龄 年龄大小往往决定服装的风格和款式。年轻人可选择活泼多变的服装，体现青春和朝气，如牛仔装、迷你装、吊带裙、短裤等；中年人可选择较正式的西服、套装或质地上乘的休闲装、裙摆线在膝盖上下的格式裙装；而老年人的服装款式力求整体美观、简洁随意，以H造型最为适宜，即肩、腰、下摆三围松紧适当，不过分束腰紧身，如开襟羊毛衫外套配裤子等。

2. 体型 人的体型各有不同。对肥胖者而言，宜穿“V”字领或纵方向开领、有细长感的衣服，要求线条简洁，不宜穿款式复杂、装饰繁多的衣服；在色彩上选择有伸缩感的深色、暗色，能产生修长感；衣服太宽松或太紧身都不合适。身材较瘦的人在着装上最好的办法就是多用花边和折纹，比如泡泡袖、荷叶边衣领或下摆、腰部打褶或用松紧带；在面料的选择上以色泽光亮、能产生扩张感为佳。

3. 肤色 肤色依据明度的高低可分为白色肌肤、黑色肌肤、淡褐色肌肤三种色调，服装色彩应与肤色相协调。肤色白者适宜选择暗色系的服装，而不适宜明亮色彩的服装，避免使肌肤显得过白；肤色黑者，不适宜暗色系的服装，避免整体感觉显得较沉闷；淡褐色肌肤适合配鲜亮橙色的服装。

三、职业人士的衣着

（一）西装

西装是男士的正装、礼服。在大多数社交活动中，男子都穿西装。西装可分为工作用的西装、礼服用西装、休闲用的西装等。对一般人来说，同样一套西装搭配不同的衬衫、领带，差不多就可以每天穿着并应付多数的交际活动了。在各种类别的服装中，男子穿西装的讲究最多，因此，下面着重介绍一下这方面的常识。

1. 西装款式与场合 现在男子常穿的西装有两大类，一类是平驳领、圆角下摆的单排扣西装；另一类是枪驳领、方角下摆的双排扣西装。另外，西装还有套装（正装）和单件上装（简装）的区别。套装要求上下装面料、色彩一致，这种两件套西装再加上同色同料的背心（马甲）就成为三件套西装。套装如作正式交际场合的礼服用，色调应比较深，最好用毛料制作。在半正式交际场合，如在办公室参加一般性的会见，可穿色调比较浅一些的西装。在非正式场合，如外出游玩、购物等，若穿西装，最好是穿单件的上装，并配以其他色调和面料的裤子。