



河北省中等职业教育送教下乡专用教材
经河北省中等职业教育教材审定委员会审定通过

总主编 张志增

主编 王国生

农民现代礼仪

NONGMIN XIANDAI LIYI



河北科学技术出版社
方圆电子音像出版社

河北省中等职业教育送教下乡专用教材 编写委员会

主任 李胜利

副主任 王晓飞

委员 (以姓氏笔画为序)

刁哲军 王辛卯 王浩荧 史帆 史敬军 刘云国 刘晏昇
吉朝利 乔志远 孙志河 邢程 陈菁 吴翠敏 张志增
张学军 张茂斌 张相奎 和英布 姚雨红 郭华江 霍树刚

总主编 张志增

《农民现代礼仪》编写人员

主编 王国生

副主编 阙金安 张俊生

编者 刘力峰 康翠红 张砚明 陈乃堂 张淑平 张保国

孙秀萍 张永红 申献丽 李艳梅 李静 刘雨兰

前 言

QIAN YAN

为积极推进社会主义新农村建设，加快培养新农村建设“留得住、用得上”的专业人才，2009年7月，河北省委组织部、河北省农村工作办公室和河北省教育厅联合印发了《关于推进“送教下乡”加快培养农村实用技术人才的意见》，随后，河北省教育厅制定了《“新农村建设双带头人培养工程”实施方案》等一系列政策措施，并陆续部署了试点及推广工作。河北省委、省政府对这项工作高度重视，把“双带工程”作为重要惠民工程，列入2010年冀发1号文件强力推进；列入《河北省中长期教育改革和发展规划纲要》深入实施。2010年1月，河北省委、省政府在《关于认真贯彻中央1号文件精神扎实做好2010年农业农村工作的实施意见》中明确指出：“深入推进职业教育送教下乡，实施‘新农村建设双带头人培养工程’，培育农民创业致富带头人。”《河北省中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》明确要求：“以深入实施‘新农村建设双带头人培养工程’为切入点，扎实推进农村职业教育办学模式改革。紧密结合新农村建设和新型农民培养，创新农村职教培养模式，改革教学方式，为农村培养改革发展带头人和科技致富带头人。”

“双带工程”实施几年来，惠及河北省30多万青年农民，有力促进了农业产业结构调整和生产经营方式转变；学生“边受教育边生产”，有效促进了农民致富增收；加强了农村基层党组织建设，进一步密切了干群关系；明显提升了新农村文明建设水平，使广大农民“既富了钱袋，也富了脑袋”。通过送教下乡，实施“双带工程”，增强了农村职业学校的办学活力。2010年8月18日，在全国中等职业教育招生改革案例推介会上，教育部鲁昕副部长把河北省的“送教下乡”与四川省的“藏区9+3免费教育计划”、重庆市的“统筹城乡职业教育”一起，列为三大模式向全国推广。她指出：“‘双带工程’有效拓宽了职业教育招生范围和服务面向，对农民脱贫致富和农业持续发展有重要促进作用。”2011年1月，刘延东国务委员做出重要批示：“河北省送教下乡的做法很好。职业教育就是要面向基层，面向企业、农村，适应他们的需求，为他们服务，才能体现价值，才能更有作为。”教育部杜玉波副部长在出席河北省教育工作会议时指出：“河北教育历来重改革、



讲创新、有特色，特别在职业教育方面，从1989年河北在全国率先成立第一家县级职业教育中心，到2009年面向‘三农’开展送教下乡、启动‘新农村建设双带头人培养工程’，都在全国产生了良好社会反响。河北职业教育要认真落实延东同志批示精神，紧紧围绕地方经济社会发展需求，适应区域产业结构调整和企业、农村发展的现实需要，创新职业教育人才培养模式，切实增强职业教育吸引力，为全国职业教育发展提供更多有益经验。”

加强教材建设是提高“送教下乡”工作质量和水平的重要保障。为确保中等职业学校送教下乡工作顺利进行，全面提高教育教学质量，河北省教育厅从2009年10月起对中等职业学校送教下乡教材建设进行规划，并着手开展这套系列教材的编写工作，以供中等职业学校送教下乡教学使用。

这套系列教材根据2008年4月《教育部关于进一步加强中等职业学校教学计划规范管理工作的通知》、2008年12月《教育部关于进一步深化中等职业教育改革的若干意见》和2009年11月《河北省教育厅关于印发“新农村建设双带头人培养工程”种植技术等六个专业指导性教学计划的通知》有关精神组织编写，业经河北省中等职业教育教材审定委员会审定通过。河北省职业技术教育研究所副所长张志增研究员担任总主编。教材本着“行动导向、任务引领、学做结合、理实一体”的原则编写，以职业能力为核心，努力从种植、养殖、农村管理等相关岗位的工作实践中选取典型任务，有针对性地传授专业知识和训练操作技能。各册教材的学习内容分别划分为若干个单元，再分为若干个学习任务，每个学习任务包括任务描述及相关知识、操作步骤和方法、思考与训练等，还插入“小知识”、“小提示”、“拓展阅读”等，力求适合农民学生边讲边练、边学边干、学用结合、学以致用学习模式和学习特点。经过各方共同努力，本套专用教材的第一批33种教材已于2011年9月出版发行，其中根据教育部办公厅《关于组织开展中等职业教育改革创新示范教材遴选活动的通知》（教成厅函〔2011〕41号）精神，由河北省教育厅推荐的17种专业技术课教材，已被教育部确定为首批中等职业教育改革创新示范教材。

《农民现代礼仪》是本套专用教材第二批36种教材中的一种，内容分为“农民现代个人礼仪”、“农民现代家庭礼仪”、“农民现代邻里礼仪”、“农民现代餐饮礼仪”、“农民现代校园礼仪”、“农民现代职场礼仪”、“农民现代集会礼仪”、“农民现代婚丧礼仪”、“农民现代购销礼仪”、“农民现代服务礼仪”10个单元，共计26个学习任务。主编为王国生，副主编为阚金安、张俊生，刘力峰、康翠红、张砚明、陈乃堂、张淑平、张保国、孙秀萍、张永红、申献丽、李艳梅、李静、刘雨兰参加了编写。由于时间和水平所限，书中不足之处在所难免，恳请广大教师和学生批评指正。

河北省中等职业教育送教下乡专用教材编写委员会
2012年9月

第一单元 农民现代个人礼仪	1
学习任务1 个人的仪表风度	1
一、个人仪表仪容概述	2
二、个人衣着修饰要求	5
学习任务2 个人的行为举止	11
一、个人的坐姿、站姿礼仪	11
二、个人的行为动作礼仪	15
学习任务3 个人的语言谈吐	17
一、个人的谈吐礼仪	17
二、个人的语言特色培养	18
第二单元 农民现代家庭礼仪	22
学习任务1 农民现代家庭礼仪概述	22
一、农民现代家庭类型和农民现代家庭礼仪	22
二、农民现代家庭礼仪的特点和内容	23
学习任务2 农民现代家庭的称谓礼仪	24
一、亲属称谓	24
二、常见亲属合亲	28
学习任务3 农民现代家庭成员礼仪	28
一、夫妻之间的礼仪	28
二、父母子女间的礼仪	32
三、婆媳之间的礼仪	35
四、兄弟姐妹之间的礼仪	37
五、妯娌融洽相处的礼仪	38
第三单元 农民现代邻里礼仪	39
学习任务1 邻里交往基本知识	39
一、邻里关系的重要性	39
二、邻里关系的特点	41
三、邻里交往的基本礼仪	41
学习任务2 邻里交往中的策略	44
一、互谅互让原则	44
二、互助互信原则	46



三、以诚相待原则	48
四、互相尊重原则	48
五、友好宽容原则	52
第四单元 农民现代餐饮礼仪	54
学习任务1 餐饮礼仪的规则与类型	54
一、餐饮礼仪的规则	54
二、餐饮礼仪的类型	57
学习任务2 餐饮礼仪的规范化要求	61
一、席位排列的要求	61
二、餐具使用的要求	63
三、就餐坐姿的要求	65
学习任务3 餐饮礼仪的注意事项和禁忌	65
一、餐饮礼仪的注意事项	65
二、餐饮礼仪的禁忌	66
第五单元 农民现代校园礼仪	69
学习任务1 学生校园礼仪	69
一、学生基本礼仪	69
二、课堂礼仪	71
三、课外交往礼仪	73
四、宿舍礼仪	75
五、校内公共场所礼仪	76
六、集会礼仪	76
学习任务2 教师校园礼仪	77
一、课堂礼仪	77
二、课外交往礼仪	80
三、与家长交往的礼仪	82
第六单元 农民现代职场礼仪	85
学习任务1 职场基本礼仪	85
一、职场礼仪的概念	85
二、现代职场基本礼仪	87
学习任务2 农民现代就业、辞职礼仪	91
一、面试礼仪	91
二、自我介绍礼仪	93
三、辞职礼仪	94
学习任务3 农民职场处世礼仪	97
一、工作中的招呼问候礼仪	97
二、与同事相处的礼仪	98
三、与领导相处的礼仪	99

四、与客户相处的礼仪	101
第七单元 农民现代集会礼仪	103
学习任务1 一般会议礼仪	103
一、会议礼仪概述	104
二、会议准备礼仪	104
三、会议中的礼仪	106
学习任务2 庆典活动礼仪	111
一、庆典活动礼仪概述	111
二、庆典活动的基本礼仪	111
三、庆典活动的基本程序	113
四、参加庆典仪式人员的礼仪要求	113
学习任务3 赛会礼仪	114
一、赛会筹备	114
二、赛会礼仪	115
三、观看比赛的礼仪	116
学习任务4 舞会礼仪	117
一、舞会准备	117
二、舞会礼仪	118
第八单元 农民现代婚丧礼仪	120
学习任务1 农民现代婚嫁礼仪	120
一、婚嫁的仪程礼仪	120
二、新郎、新娘的礼仪	123
三、婚礼拍摄礼仪	124
学习任务2 农村丧葬礼仪	126
一、丧葬礼仪的含义	126
二、现代丧葬的一般流程	127
三、北方农村丧葬礼仪	127
第九单元 农民现代购销礼仪	133
学习任务1 现代营销礼仪	133
一、营销人员基本礼仪	133
二、网络营销礼仪	134
学习任务2 商务活动礼仪	137
一、商务接待礼仪	137
二、商务谈判的礼仪	139
三、展览会礼仪	141



第十单元 农民现代服务礼仪	145
学习任务1 接待礼仪	145
一、迎送服务礼仪	145
二、接待服务礼仪	149
学习任务2 餐饮旅游服务礼仪	153
一、农家乐餐饮礼仪	153
二、观光园接待礼仪	155
参考文献	158

第一单元

农民现代个人礼仪

单元提示 DANYUAN TISHI

我国是一个具有优良传统的文明大国，素有“礼仪之邦”的美誉。知礼、懂礼、重礼是我们中华民族的优良传统和美德。礼仪不仅能帮我们塑造起良好的公众形象，还能更好地体现出一个人的内在品质。本单元主要从仪容、仪表、仪态、言谈举止等方面来阐述个人礼仪的相关知识。帮助农民朋友了解和掌握现代个人礼仪常识。



学习任务 1

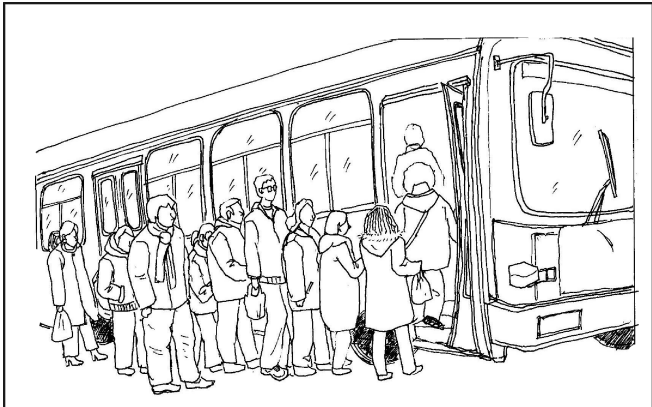
个人的仪表风度

任务描述

好的仪容、仪表会给人们留下良好的“第一印象”，有利于事业的拓展，而且可以在求职、应聘、社交中增添成功的砝码。本次学习任务将带你了解礼仪的内涵和作用；知道妆容、发型、服饰的修饰等常识。

案例：乘公交遇到的尴尬

农民朋友小张拎着大包小包初次来到城里，看见公交车一停，车门一开，就往上冲，急忙中却从后门上了车，还让司机师傅训了一顿。原来，“前门上，后门下”，这是城里人坐公交的规矩，是为了便于司机“监督”上车的乘客自动随手投币，避免公交公司蒙受损失，也方便乘客的有序上下车。



上车后小张便把随带的大包小包放在了旁边的座椅上，当上车的乘客越来越多的时



候，有人在拿眼睛白他。东西占了座，后面上车的乘客就没处坐了，难怪要遭一些乘客的白眼。小张把东西拿下放在了过道上，看到旁边一位女士刚一坐到紧挨他的邻座上便捂上了口鼻，把脸扭到了一边，原来是小张身上散发的汗臭味作的怪。

车到站乘客下车的时候，有位乘客瞟了小张一眼，还撂下一句话：“真没眼色。”原来他正好站在了后门旁边，脚底下还放着他的行李。人和行李把下车的通道给堵上了。

想一想，小张在城里乘公交车都遇到了哪些尴尬事？你意识到这些尴尬事是什么原因导致的吗？

小知识

什么是礼仪

礼仪：人们在社会的各种具体交往中，为了相互尊重，在仪表、仪态、仪式、仪容、言谈举止等方面约定俗成的、共同认可的规范和程序。

从广义上说，它泛指人们在社会交往中的行为规范和交际艺术。

狭义上讲，通常是指在较大或隆重的正式场合，为表示敬意、尊重、重视等所举行的合乎社交规范和道德规范的仪式。

礼仪的几个基本原则：平等交往原则；真诚守信原则；理解宽容原则；贵在自觉原则和适度原则。

小张在城里乘公交遇到的尴尬，正是小张不懂礼仪、不重礼仪招致的后果。农民朋友们在工作和生活中遭遇的类似尴尬事还有很多，大多是因为不懂礼仪导致的。所以有必要让农民朋友们了解一些基本的现代礼仪常识，减少尴尬场面的出现，同时也有利于农民朋友生活品质的提升和自身素质的提高，使你在社会交往中更加顺畅。

一、个人仪表仪容概述

（一）讲究个人卫生

1. 勤洗澡、勤换衣 满身汗味儿或身体有异味与别人在一起，会让人在下意识间拉开与你的距离，给对方以不快的感觉，影响对方对你产生好感。农民朋友经常干农活或体力活，在劳作中极容易出汗，如果有条件的话，一定要注意养成经常洗澡的良好卫生习惯，保持身体清洁舒适。

在公共浴室里洗澡也要遵循礼仪规范。不要与他人争抢喷水头，要在征得先来者同意后才能与他人共用一个喷头。如他人不同意也不要硬挤，避免与他人发生身体间的直接碰撞。如果你担心患上传染性的疾病，就不要去公共浴室洗澡。

如果只洗澡，不换衣服，特别是不换内衣，既不舒服，也不卫生，产生的异味也令人不爽。只要条件允许，要经常换洗衣服。随着社会的不断进步、文明水准的不断提升，用人单位也会提供相应的洗漱条件，保证劳动者能够有尊严地、体面地工作、生活。

2. 勤洗手、洗脚，勤剪指（趾）甲 手是肢体中使用最多、动作最多的部分，还要完成各种各样的手语、手势，因此，难免得到众多目光的关注。如果手的“形象”不佳，整体形象将大打折扣。

手部的具体要求有三点：清洁、不留长指甲、不使用醒目色彩的指甲油。

手的清洁与否能反映一个人的修养和卫生习惯。因此，要注意清洁自己的双手，保持双手干净。做到饭前便后洗手，数钱之后洗手，拿不洁物品之后洗手。勤洗手不仅是干净卫生的要求，而且是树立个人良好形象的要求。

勤洗脚、勤洗袜子、勤刷鞋，不仅关系个人的脚部卫生与健康，而且也是个人形象礼仪的基本要求。在一些场合，如乘坐卧铺车，需要我们脱下鞋子，住在集体宿舍的朋友，更需要经常在他人面前脱掉鞋，如果不经常洗脚、洗袜子，就有可能产生异味，令他人掩鼻和不快。如果患有脚气，要及时治疗，而且洗脚、洗袜子的次数更得多一点。

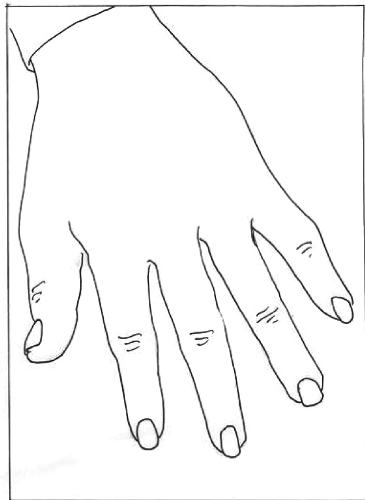
不留长指甲，要经常修剪指（趾）甲，指甲的长度以不超过手指指尖为宜。长时间不修剪指甲，不仅甲缝容易藏污纳垢，不卫生，而且也不方便。

当众修剪指甲或用牙齿啃指甲，是一种既不卫生，也不雅观的行为。

脚趾甲也要勤修剪。夏天打赤脚穿凉鞋，不经常修剪脚趾甲会影响美观。

除非特殊场合，一般不使用醒目色彩的指甲油。

除此之外，人体易出汗，易产生异味的部位也要勤洗，如腋下及私处。



（二）美容

1. 卫生 为了保持美好的容貌，首先要注意仪容卫生，养成良好的卫生习惯。仪容卫生是人们健康生活的必需，也是仪容化妆的前提。

（1）洗净脸。美观的前提是清洁，勤洗脸，使人看起来干净、利索、有精神。坚持每天早、晚洗脸，清除附在脸上的污垢、汗渍等。吃饭后、出汗后、外出归来，也要洗一洗脸。

（2）常刷牙。牙齿洁白、口腔无异味是讲究礼仪的先决条件。保持牙齿清洁，首先要坚持每日早、晚刷牙。刷牙时不可敷衍了事，应顺牙缝方向上下刷。饭后剔牙时切忌不加掩饰地当众剔牙。对于“窗口行业”的工作人员，保持口腔卫生尤为重要，在工作前不能喝酒，不要吃葱、蒜、韭菜、腐乳之类气味刺鼻的食物，以免引起他人反感。与人交谈时，口角上不应有白沫。女性朋友还要注意不要把口红粘在牙齿上。

（3）清洁鼻腔。鼻腔要保持清洁通畅，千万不要让别人看到你鼻子里有分泌物，特别是当你感冒流鼻涕的时候，更要注意及时清理。不要随便吸鼻子、擤鼻涕，也不要用手挖鼻孔。鼻毛过长、过旺，长到鼻孔外面时有碍美观，可以用小剪刀剪短，不要当



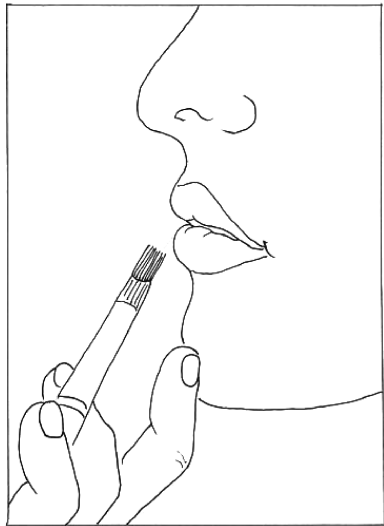
众去拔。

(4) 清洁头发。头发在人体的制高点，是别人第一眼关注的地方。发型是仪容的重要组成部分，而发型的美首先体现在头发的整洁上，要经常清洗头发，保证你的头发柔顺有光泽、不粘连、无异味、无头屑。整洁的头发再配上大方的发型，往往能给人留下神清气爽的良好印象。

除了勤洗和保养头发外，还要注意修剪头发，男士最好每月一次，女士视情况而定。对于商务工作者，发型要朴实大方：男士前发不覆额，侧发不掩耳，后发不及领，不烫染头发；女士发型不标新立异，要发不遮脸。总之，头发一定要洁净、修理好、梳整齐，不可以披头散发，肩背上不应有散落的头发与发屑。

2. 化妆 就是通过运用丰富多样的化妆品，采取合乎规则的步骤和技巧，对面部进行恰到好处的描画和渲染，以强调和突出人所具有的自然美，减弱或掩饰容貌上的欠缺和不足，从而达到美容的目的。

按照时下流行的观点，女性除非特殊行业或特殊场合，应以化淡妆为宜，既给自己长精神，让女性显得更漂亮，同时也是对他人的尊重与礼貌。尤其对服务行业的女性职员来说，这更是一种从业要求。



(1) 化妆要不着痕迹。要牢记化妆的目的是为了扬长避短，掩盖瑕疵，化妆一般应讲究自然大方，以给人留下美好的印象，而无明显的化妆痕迹为最佳。

(2) 化妆要因时、因地、因人而异。天气冷、距离远、空间大时，可以化得浓一点；天气热、距离近、空间小时，则要化得淡一些。性情温柔的人，适宜化淡雅柔和的妆；性格活泼开朗、喜好运动的人，则适合亮丽的妆容。

(3) 化妆时还要注意与服饰的款式、颜色搭配、协调。穿工作服时一般化职业妆，穿礼服时则可以化得浓一些。

(4) 化妆品及香水的使用要适合自己。如男性用了女用香水，或中年妇女用了少女们才用的香水，都会让人产生误解。如要使用香水，一般应将香水涂在手腕、耳根、脖子等部位，如果要喷在衣服上，最好选择衣服比较隐蔽的部位，以免在衣服的显眼部位留下印记。有人对香水过敏，如果事先知道要与这样的人接触，最好不要使用香水，免得给别人带来麻烦。

化妆禁忌：女性不要当众化妆。化妆是很隐秘的事，要把自己最美好的一面留给他，而当众化妆或补妆是缺乏修养的表现，其性质好比当众换衣服，是很失礼的行为。所以化妆、补妆一定要选择私密的场所，如卧室、洗手间等。

（三）美发

发型梳理无一定之规，因人而异，因职业、年龄、场合、体型、脸型、着装、爱好等的不同而不同，但不论何种发型，首先要自然。

1. 发型要与职业相配 生活中我们甚至可依发型来推测人们的职业。比如从事公务员、教师、医生等职业的人，选择发型应以大众化为原则，反对别出心裁。军人与警察绝不留长发，这既是他们的职业纪律要求，也是职业形象塑造的需求。发型的修饰要服从职业需要，至少在工作时间如此，业余时间则可自由选择。

2. 发型要与年龄相配 再漂亮的发型，如与年龄不搭配，也会贻笑大方。比如，女中学生的发型为什么以短发和马尾辫居多，因为这与青春、阳光的年龄气质相吻合。中年妇女如若梳着翘翘的小辫子，则让人感觉有些做作、不协调。因此，青年人选择发型要透露出阳光与时尚；中年人则要展现出干净利落、稳重大方；老年人的发型要有稳重感，但也没必要显得老态龙钟，比实际年龄看起来年轻一些尤佳，这其实也符合上了年纪的人心理上的需要。

3. 发型要与着装相配 两者浑然一体，相得益彰。一身笔挺的西装，配以怪异的发型会显得不伦不类。女性穿着旗袍，配以典雅的盘发，尽显端庄宜人的风采。运动时，身着运动装配上马尾发型，既不妨碍健身，人又显得精神利落。而长发飘逸的发型，配之以洒脱的裙装，更显女性魅力。工作期间身穿工作服，最好配上简单利索的发型，既方便工作又给人一种全身心投入工作的良好感觉和印象。

4. 发型要与脸型相配 其基本原则是弥补缺陷或掩盖瑕疵，从而使我们的脸型看起来更美。一般来说，圆脸的人可以将头发梳高一点，这样会显得脸稍长一些。长脸的人应尽量将头发向两旁梳，而且侧分头发效果会更好。瓜子脸的人可将头发梳得蓬松一些，以增加两侧的发量，使脸型稍显丰满。

5. 发型要与体型相配 改变体型不容易，处理发型则不困难。发型如果处理得当，对体型甚至能起到扬长避短的作用。又高又瘦的人，发型要饱满一些，但头发也不能过于蓬松，否则就会给人一种头重脚轻的感觉；更不宜将头发高高盘于头顶，那样就显得更高了，这肯定不是高个子想要的。相反，矮小身材的人，则可将头发高高盘起，以拉长体型。

二、个人衣着修饰要求

（一）着装礼仪

俗话说：“人靠衣服马靠鞍”，“佛要金装，货要包装，人要衣装”。如何着装从一个侧面可反映出一个人的性格、气质、爱好与追求，显示出一个人的社会地位、文化品位、艺术修养以及待人处世的态度。雅致、端庄的服饰表示对他人的尊敬，邋邋不洁的着装则是一种不礼貌的行为。

穿着得体不仅可以显示一个人良好的文化修养，高雅的审美情趣，还能给人留下良



好的印象，赢得他人的信赖，使社交获得成功。

小故事

周恩来换装

1960年，周恩来出访。在越南访问时，传来柬埔寨国王去世的消息，柬埔寨是其出访的国家之一，周恩来一得到消息，立即命人发电致丧。到了印度，周恩来又派人给代表团成员每人买了一套白色西服，以备去柬埔寨时穿。当到达柬埔寨时，以周恩来为首的代表团身着清一色的白色西装，友好而肃穆地走下飞机，西哈努克亲王看见中国代表团如此着装，不禁大受感动。这虽是周恩来总理第一次访问柬埔寨，却与西哈努克亲王立刻建立起很深的私人友谊。

这个事例有力地说明了人们的服饰在社会交往乃至外事活动中的重要作用。

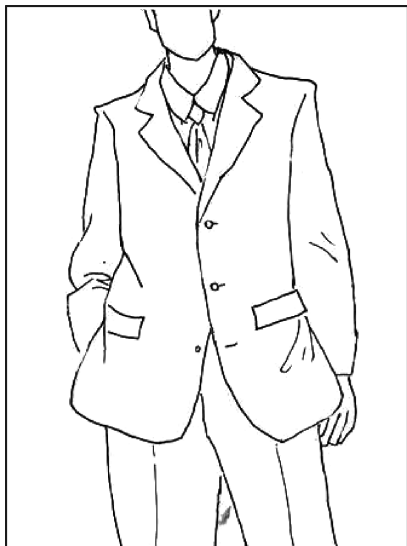
看似简单的穿衣，其中大有学问，我们要学会从礼仪的角度重新认识穿在我们身上的衣服。

1. 着装的基本要求

(1) 干净整洁。着装的首要原则是干净整洁，再华丽、高档的服装，如果不整洁或破损，别人对你的印象会大打折扣。因此，服装作为人外表的一部分，其实显示着个人的本质与个性。

(2) 合体合身。着装的第二项基本要求是合体，不合体的衣服哪怕再高档，看起来也像是别人的，不仅不能美化我们的个人形象，还可能把我们形体上的缺点进一步放大。从美化自身形象的角度讲，穿衣打扮的要诀全在于扬长避短，并且要把握好分寸，掌握好度。穿衣打扮的目的在于利用服装的款式、色彩、质地等引起视觉以至于心理上的良性反应，从而美化我们的形象。

(3) 合乎时令。保暖是服装的原始功能，追求着装美不能将服装的保暖功能弃之不顾，“美丽冻人”是要付出健康代价的。健康第一，美丽第二，失去了健康，美丽也将不存在，体现出来的顶多不过是病态美。病态美曾经在历史上受到追捧，如三寸金莲般的美，这绝不是今天的时代潮流。



着装讲究的是和谐美，既包括服装与着装者的身材相匹配，也包括服装与大自然相映成趣。冰天雪地中，一顶毛茸茸的漂亮毛皮帽，既带给人温暖，又使着装者成为寒风中一道亮丽的风景。

(4) 合乎年龄。着装没有一定之规，打破规则的着装也可能会产生意想不到的美丽效果，但一般人把握不好，很容易成为笑柄。从年龄上讲，中老年女性一般不适宜穿超短裙，未发育成熟的女孩子不应该穿高跟鞋。一般而言，年轻人可以选择更新潮的服装款式，样式可以比较活泼；年纪大的人选择服装则以成熟、稳重、大方为宜。年轻人

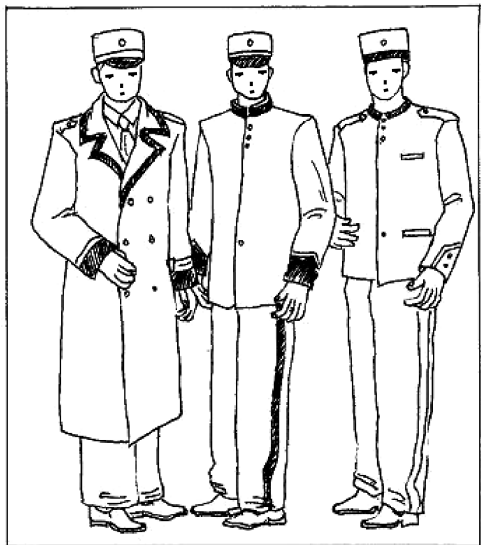
穿着中老年服装，显得太过老成，甚至有矫揉造作之嫌；年长者穿着太过幼稚，显得轻浮、不稳重，不能给人以信任感。

(5) 合乎场合。只要经济条件允许，我们可以购置几套适宜不同场合穿着的服装，既方便自己的工作、生活，又不失体面，礼貌周全，体现出我们良好的个人修养与生活情趣。

工作场合穿工装，既显示出自己的身份，又能起到保护自己的作用。如果在办公室工作，一般应穿正装，男士穿西装，女士也要穿套装或套裙。

休闲时间穿便装，穿着随意舒适，又与休闲身份相符。在休闲场合穿着正装，会让人认为是工作人员。外出游玩时，最好穿方便舒适、结实耐穿的衣服。其中鞋子也很重要，最好穿方便活动的运动鞋或旅游鞋，既安全又舒适。

喜庆场合穿得喜庆一些，服装要与喜庆的气氛合拍。在节日庆典、结婚典礼、生日聚会、联欢晚会等欢乐喜庆的场合，着装应讲究鲜艳明快、潇洒时尚。但须注意的是，在正式的喜庆场合，如公司周年庆典，男士应当穿正装，而且以深色为主。在他人的婚庆典礼上，不能打扮得太过分，以免喧宾夺主，风头盖过了新郎、新娘，那会令主人不悦。



悲伤场合穿着要严肃。去医院探望病人，特别是危重病人，服装的颜色不能太鲜艳，以免引起病人及家属的不快，也显得我们不懂礼貌。参加葬礼应穿深色服装，黑色最合适，衬衫也应选择白色或暗色的，如果男士穿西装打领带，也要选择深色的领带。女性不能化浓妆，不要涂抹鲜艳的口红。

2. 男士西装穿着要领 男士的正装一般为西装。西装的穿着有很多讲究，如不注意会闹出笑话。

(1) 上衣要平整，裤线要笔挺。这样才能穿出西装的气派与效果。

(2) 衬衣袖口要长出上衣袖口1~2厘米，衬衣领高出上衣领1厘米左右。这样能显出西装的层次，给人以立体感，也有利于维持上衣领口和袖口的清洁。但衬衫里面的内衣绝不能外露。

(3) 袖口的商标一定要拆除。

(4) 在正式场合，穿西装必须打领带，而且领带要打得端正，切忌松松垮垮。领带的长度以下端正好能碰到腰带扣为宜。最好不要在衬衫上面套毛衣，如要穿毛衣，领带必须放在衬衫与毛衣之间。

(5) 双排扣西装，可以全扣，也可以只扣上面一粒，但不可不扣。单排扣西装，可以不扣，但不可全扣。两粒扣西装，只扣上面一粒；三粒扣西装，扣上面两粒或中间



一粒。坐下时西装一般不扣纽扣。

(6) 穿西装一定要穿皮鞋，正式场合则要求穿深色鞋，最好是黑鞋，而且款式应简洁大方。袜子的颜色应与鞋保持一致，万不可黑鞋配白袜，破坏西装的整体效果。

(7) 上衣左侧外胸口袋，要么不装任何物品，要么放装饰用的真丝手帕，万不可插入笔或眼镜。上衣外侧下方的两个口袋，一般不放置任何东西，以免影响美观。上衣内侧的胸口袋，可以别钢笔，放钱夹，但不能太大太厚，否则也不美观。

3. 女士着装要领 女性着装不仅要注意身份、场合，而且要显示女性的魅力，哪怕着正装也要有区别于男性的风格特点。

(1) 内衣不能外露。这是女性着装的一大忌讳。文胸的肩带露在衣服外面，内裤的腰部暴露于外，都是很不得体、有伤女性自尊的不得体行为。

(2) 夏季衣料不能太薄、太透，以免内衣外透，有失体面。女性在夏季穿着无袖衣服，没有修剪腋毛而使腋毛外露，也不雅观。

(3) 穿正式套裙必须配颜色搭配的长筒丝袜，最好是连裤袜。

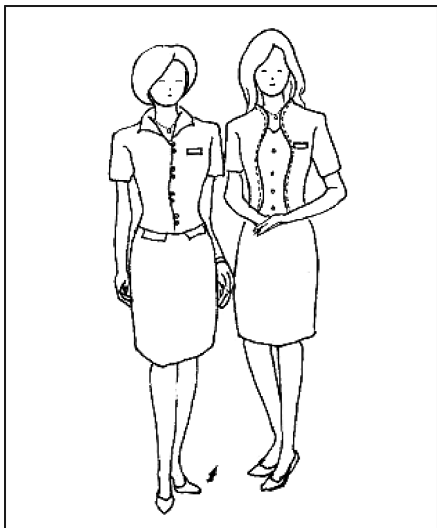
(4) 正式套裙一定要配颜色相宜的皮鞋，一般为高跟鞋，黑色为万能色，款式以简捷大方为主。最好为无带鞋，既显得高雅，又能产生拉长腿部的视觉效果。切不可穿露着脚趾的凉鞋，以免破坏正装的整体美。

(5) 穿露趾的凉鞋不宜穿袜子。

(6) 一般工作场合不穿吊带裙，不穿低胸、露背、露腰的服装，以免显得不稳重；不穿皮裤、皮裙，以免被有西方文化背景的人误认为从事特殊职业的女性，给自己带来不必要的麻烦和尴尬。

(7) 在不同的场合要穿不同的服装。

如果你去政府机关办事，去学校见老师，最好穿比较正式的服装，因为政府机关工作人员及教师等职业的从业人员，一般做事比较严谨，更容易接受比较正规的服装。如果你见面的是从事艺术工作的人员，那你可以选择比较能展示女性魅力的服装以及个性化比较突出的服装，因为搞艺术的人通常个性比较突出，不大喜欢中规中矩的东西。



(二) 饰品佩戴礼仪

适宜的饰品佩戴可以起到画龙点睛的作用，为佩戴者增光添彩，如女性穿深色正装时，为了打破沉闷的色调，精巧、漂亮的胸针就不失为一个明智的选择。但饰品佩戴也有一些基本的原则需要遵循，总的要求是着装、化妆与配饰要风格统一、相得益彰。

1. 佩戴首饰，讲究真，忌讳假 戴首饰一般应选择钻石、黄金、宝石等较为名贵的材质，宁缺毋滥。以假充真、以次充好，会使人认为虚荣心太强。与其如此，还不如不戴。普通金属、玻璃、贝壳等材料制作的、样式新颖别致的首饰，配年轻人青春阳光

的气质，也算是一道不错的风景，但上了一定年纪的人不要轻易尝试。

2. 戴首饰最多不能超过三件 一般要保持同质同色，给人以整体美的感觉，否则会给人留下杂乱的印象。

3. 佩戴首饰要注意场合 工作岗位上一般不戴或少戴首饰，应体现出对工作的专注与认真。运动、外出游玩时，尽量少戴，以免丢失。参加葬礼最好不戴首饰，要戴也应该选择素色的。在交际场合佩戴首饰最为适宜，只要佩戴得当定能为佩戴者增添光彩。

4. 佩戴首饰要合乎自己的身份 与个人气质、体型、脸型、发型、肤色、服装等都要相搭配。

5. 按规矩佩戴首饰 是否佩戴首饰，以及佩戴什么样的首饰，虽说皆属个人嗜好，但如要佩戴，一般还是要按通行的规矩佩戴，否则会造成误会。以戒指为例，国际上比较流行的戴法是：戴在食指上，表示未婚，并且想结婚；戴在中指上，表示正在恋爱；戴在无名指上，表示已经订婚或结婚；戴在小指上，则表示独身，并且不想结婚。而且戒指一般都戴在左手上，戴在右手上的戒指会有不同的含义。如按我国的习俗，未婚姑娘戒指就应戴在右手的中指或无名指上。戒指一般不能戴在大拇指上，否则会给人一种自高自大的印象。

6. 巧妙搭配饰物 饰物的佩戴没有一定之规，只要不破坏你的形象即可，当然锦上添花是最好不过了。

帽子：无论冬夏，戴帽子都可以起到保暖或遮阳的作用，同时也有美化我们形象的作用。选择帽子一要注意与服装颜色的搭配，二要注意与个人脸型相协调。一般在室内要摘下帽子，否则是不礼貌的，除非是女性专为配礼服而戴的纯装饰性礼帽，或者是因为脱发、受伤等特殊原因不便摘下帽子。

围巾：冬季系围巾能够保暖，还可以起到点缀我们服装色彩的功效。在灰暗的冬装上配上一条颜色鲜亮的围巾，能增添一缕生机与活力，让人眼前一亮。丝巾更是女性增添魅力的法宝，无论任何季节一条适宜的丝巾都能起到协调色彩，增加动感，活跃气氛的作用。因此，女性朋友可以多准备几条不同款式、颜色、质地的围巾，只要搭配得当，它会使你的形象产生无穷的变化。

手提包：手提包的颜色、款式要与服装搭配，同色或近色显示整体美，对比色可以起到色彩平衡及点缀的作用。穿便装配款式活泼的包，着正装选样式典雅的包。要根据自己的体型选择不同样式的包，流行的款式未必适合所有的人。如小个头的人背一个款式夸张的大包，就会给人一种沉重感，显得不协调。不同场合也要注意选择不同风格的包，如户外运动或旅行，背一个双肩帆布包既得体又方便，显得人精神抖擞、活力十足。去商场购物最好背一个长带挎肩包，既腾出了双手便

