

礼仪专家**金正昆**教授审定推荐

少男少女礼仪**幽默**课堂

詹德华 丛中啸 编写



形象

礼仪



接力出版社
Publishing House

全国优秀出版社
NATIONAL PUBLISHERS HOUSE IN CHINA



有“礼”走遍天下
无“礼”寸步难行

《形象礼仪》

《交往礼仪》

《出行礼仪》

《集会礼仪》

《书信礼仪》

《电话礼仪》

《谈话礼仪》

《做客待客礼仪》

《餐桌礼仪》

《涉外礼仪》

陈列类别◇青少年读物类

ISBN 7-80732-415-5



ISBN 7-80732-415-5/B·5

定价：5.00元

本书环衬置放特制水印防伪专用纸

少年少女礼仪幽默课堂

詹德华 丛中啸 编写



形象礼仪

XINGXIANG LIYI



接力出版社
Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

形象礼仪/詹德华, 丛中啸编写. — 南宁: 接力出版社, 2006.6

(少男少女礼仪幽默课堂)

ISBN 7-80732-415-5

I. 形... II. ①詹... ②丛... III. ①个人—修养—青少年读物 ②人间交往—礼仪—青少年读物 IV. ①B825-49 ②C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第044991号

责任编辑: 曹 敏 美术编辑: 小 璐 绘 画: 钱 宽
责任校对: 沈 晨 责任监印: 梁任岭 媒介主理: 覃 莉

出版人: 李元君

出版发行: 接力出版社

社址: 广西南宁市园湖南路9号 邮编: 530022

电话: 0771-5863339 (发行部) 5866644 (总编室)

传真: 0771-5863291 (发行部) 5850435 (办公室)

网址: <http://www.jielibeiijing.com> <http://www.jielibook.com>

E-mail: jielibook@public.nn.gx.cn

经销: 新华书店

印制: 三河市汇鑫印务有限公司

开本: 850毫米×1168毫米 1/64

印张: 2 字数: 50千字 版次: 2006年7月第1版

印次: 2006年7月第1次印刷 印数: 00 001—10 000册

定价: 5.00元

版权所有 侵权必究

凡属合法出版之本书, 环衬均采用接力出版社特制水印防伪专用纸, 该专用防伪纸迎光透视可看出接力出版社社标及专用字。凡无特制水印防伪专用纸者均属未经授权之版本, 本书出版者将予以追究。

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 0771-5864694 5863291



目 录

关于头发

头发要干净 6

礼仪小贴士:

人体各部分比例的“黄金分割”律 ... 9

头发长短要适中 10

发型要得体 12

关于面容

勤洗脸 14

耳朵脖子要常洗 16

注意眼部卫生 18

佩戴眼镜 20

鼻子要干净 22

胡须卫生 24

勤刷牙 26

礼仪小贴士: 正确的刷牙方法 28

关于身体

手和指甲要干净 30

脚要清洁	32
不要光脚	34
不化浓妆	36
不要在身上“打洞”	38

关于举止

站如松	40
可以这样稍息	43
不能这样站立	45
礼仪小贴士：站姿的练习方法	48
坐如钟	50
不正确的坐姿	52
坐姿的注意事项	54
行如风	57
不正确的走姿	59
礼仪小贴士：这些行为要避免	62
基本的手势	64
手势的禁忌	67

关于表情

眼神	70
----------	----

学会微笑	72
礼仪小贴士：微笑的十个理由	75

着装的原则

“T”（时间）原则	76
“P”（地点）原则	79
“O”（目的）原则	82
着装要有个性	84
服装要整洁	86
着装要有整体性	88
礼仪小贴士：服装颜色的搭配	90
着装的三色原则	92
服装色彩的作用	94
服装要与身体相配	96
礼仪小贴士：身材和服装的搭配	98
戴帽子的礼仪	100
礼仪小贴士：肤色与着装	103

西装的穿着礼仪

平整合体	104
西装配衬衫的要求	106

西装领带	108
礼仪小贴士：领带的由来	111
皮鞋的要求	112
纽扣的要求	114
西装的口袋	116
西装穿着的忌讳	118
礼仪小贴士：西装的由来	121
着装的“三一定律”	122
衬衫的穿着礼仪	124



关于头发

• 头发要干净 •



理发

有一个人只有三根头发，有一天，他到一家非常有名的发型设计店内准备要做个造型。

店员：“请问你要设计什么样的发型呢？”

顾客：“嗯……我没什么意见，你拿主意好了。”

店员：“那我帮你扎个辫子吧。”

在扎辫子的过程中不小心掉了一根头发。

店员：“先生，先生，有一根头发掉了，怎么办呢？”

顾客：“哦，不要紧，那请你帮我梳个中分的发型好了。”



在梳头发的过程中，又掉了一根头发。

店员：“先生，先生，又掉了一根头发……”

顾客：“那算了，我披头散发地回去好了。”



礼仪提示

- ☞ 要按时理发，一般来说，男生半个月左右应该理发一次，女生则可以根据头发长短来定，但最好别超过一个月。
- ☞ 头发要经常清洗，一般两三天左右就该洗一次，如果条件允许，最好一天洗一次。
- ☞ 要时常梳理头发，不要让头发太乱。



人体各部分比例的 “黄金分割”律

意大利的著名画家、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七分之一，肩宽为身长的四分之一，跪时身长减少四分之一，卧时减少十分之一，两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。

• 头发长短要适中 •



上下有别

美国军队有一条规定，军人一律不得蓄长发。而黑格将军担任北约部队总司令时，却蓄着长长的头发。

有一名美国士兵看到画报上黑格将军的相片，便把它撕下来，贴在门上，并画了一个箭头，指着总司令的长发，写了一行字：“请看他的头发”。

一位将军看了这份别出心裁的“抗议书”，没有说什么，而是将那箭头延长，指向总司令的领章，也写了一行字：“请看他的官衔”。



礼仪提示

- ☞ 男生头发要长短适中，不要留过长的头发，更不可长到能梳小辫子。
- ☞ 女生头发注意不要太短，更不要剪成板寸或者光头，这样是很不恰当的。



· 发型要得体 ·



有来有往

有位教授，很有艺术家风度，留着长长的头发，不过，长头发看起来并不适合他的脸形，有些怪怪的。一天，他在去大学的途中遇见一位擦皮鞋的男孩，男孩问他是否擦皮鞋。教授看了看男孩，和蔼地说：“孩子，如果你能把脸洗干净，我就送你五块钱。”

男孩听了，马上到喷水池旁洗净了脸，教授果然给了他五块钱。但那个男孩又把钱还给他，说：“先生，这五块钱我送给你，请你去理发店把头发修剪一下。”



礼仪提示

- ☞ 根据个人的脸形，留合适的发型，要做到自然、协调。
- ☞ 不要为追求新潮，留奇怪的发型。
- ☞ 根据个人的发质情况，可以做适当保养，但不要过度。
- ☞ 学生要按要求修剪头发，不要把头发染成黑色以外的颜色。
- ☞ 一般来讲，在校的学生是不允许烫发的。

