

实用智慧文库

Shiying Zhizhi Wenku

礼仪大全

随时都能结束，每走一步都能找到旅程的终点，一生能度过最多的美好时光——这就是智慧

了解并融通日常生活中的事是最根本的智慧
不为狂热所动，不被常识所蒙
当假象惑众时，自己虽身在其中却不受蒙骗
慧于言者不为慧，智于行者为智
实用智慧即是言行合一的智与慧

面对两个世界
尺度和丈量世界
用心去感受的世界
即是打通两个世界的方式
心和脑去丈量生活
去感受生命

远方出版社

实用智慧文库

礼仪大全

张弘 刘成刚 著

远方出版社

目 录

第一章 形象礼仪	(1)
一、仪表礼仪	(1)
二、形体礼仪	(29)
三、语言礼仪	(43)
第二章 公共礼仪	(73)
一、公共生活礼仪	(73)
二、生活中的礼仪禁忌	(85)
三、休闲娱乐礼仪	(88)
第三章 交际礼仪	(99)
一、宴会礼仪	(99)
二、聚会礼仪	(108)
三、馈赠礼仪	(121)
四、交际礼仪禁忌	(136)
第四章 职场礼仪	(151)
一、求职礼仪	(151)
二、办公室礼仪	(160)
三、会议礼仪	(192)
四、电话、名片礼仪	(203)
第五章 商务礼仪	(219)
一、商务接待与拜访礼仪	(219)

二、商务谈判礼仪	(223)
三、推销礼仪	(229)
四、商务仪式礼仪	(233)
第六章 服务礼仪	(239)
一、服务礼仪三要素	(239)
二、商场服务礼仪	(242)
三、宾馆服务礼仪	(243)
四、餐饮业服务礼仪	(244)
五、导游礼仪	(246)
六、银行服务礼仪	(249)
第七章 涉外礼仪	(251)
一、涉外礼仪基本原则	(251)
二、涉外人员的个人礼仪	(258)
三、涉外日常礼仪	(263)
四、部分国家的习俗礼仪	(275)
第八章 文书礼仪	(297)
一、普通文书礼仪	(297)
二、商务文书礼仪	(302)

第一章 形象礼仪

人类的活动在受自然规律的影响和制约的同时，还受社会规律以及由社会规律决定的各种社会规范的影响和制约。在这些社会规范中，除了道德规范和法律规范以外，还有一个很重要的方面，这就是礼仪规范。

所谓的礼仪就是指在人类生活中人们交往时在语言、行为等方面所共同约定俗成的准则和规范。礼仪这个古老的课题在人类文化史上留下了深刻的印痕，它是文明延续的结晶，是一个国家、民族、地区和个人道德素质和文化水平高低的重要标志之一。

在众多的礼仪规范中，我们首先关注的是个人形象礼仪，因为个人形象是一个人最直接的对外展示，得体的衣着、文雅的举止、恰当的问候、彬彬有礼的行为所体现的已不仅仅是个人有礼貌的简单层次，更体现了他的个人才能、自信心、热情、对生活的热爱等等积极的心态。

一、仪表礼仪

仪表指人的外表，包括人的仪容、姿态、服饰、风度等。在人与人的交流之中，相互传递的信号主要有三种，加利福尼亚大学的阿尔伯特·马哈宾博士称其为3V：视觉信号（Visuel）、声音信号（Vocel）和语言信号（Voal）。视觉信号指我们所能看到的東西：衣服、形体语言、面部表情等，声音信号指的是人怎样使用他的声音，而语言信号则是指我们的遣词造句。

尽管许多有学问的人不修边幅，不太注重自己的仪表形象，但那毕竟是少数。对于大多数人，尤其需要出现在正式的社交场合的人士来说，仪表非常重要。质于内而形于外，文化修养高、气质好的人，懂得如何修饰自己的形象。仪表端正体现了一个人的素养、自尊和品位格调，也是对人和周围环境的尊重。

一个人能否成功，关键在于他的心态。成功人士都有一种积极心态，仪表是积极心态的外在表现。正式的、得体的、优雅的仪表能够增加人的自信和积极奋发的、进取的、乐观的心态，从而去面对现实，处理人生所遇到各种矛盾和困难，这样就可能受成功女神的青睐。

（一）仪容将引来别人的关注

仪容即人的容貌，是个人仪表的重要组成部分之一，它由发型、面容以及人体所有未被服饰遮掩的肌肤等内容所组成，在人的仪表美中占有举足轻重的地位。容貌之美，一方面得之于自然，另一方面则来自于内在的精神灌注。自然素质即长相，往往来自于遗传，而个性神情则主要靠自己后天的塑造。而且，随着时光的流逝，仪容也要发生变化，然而，人们可以用科学的、艺术的手法使自己的仪容更具美感。

1. 头发要注意养护

头发是人体的制高点，很能吸引他人的注意力。因此，要经常洗头，保证头发不粘连、不板结、无发屑、无汗馊气味。通常三天左右洗一次头。入秋之前对头发要精心保养，因为这时会出现皮屑增多、脱发和断发。如发现发尖分岔，必须及时修剪。男性不但应经常洗发，还应经常理发和梳理头发。

（1）洗头可以护发

头发暴露在外面，沾染脏东西，而且头皮皮脂腺不断分泌油脂，头皮细胞角化形成头皮屑。因而养护头发的根本方法是洗

2 礼仪大全

头，以清除头皮污垢，保持头皮清洁。

洗头前，为了除去灰尘和头屑，先把头发梳几遍，用水打湿头发。洗头最好用温水，水温在 36 ~ 38℃ 之间为宜。擦上洗发水后，轻轻揉搓，不要用力搔抓头皮，然后用清水将头发上的洗发水洗去，如需要，可再擦一些护发素，使头发柔软、光亮又有弹性。

许多人坚持每天一洗头，这是不必要的，一般而言，每周一两两次即可，夏天因皮脂腺和汗腺分泌物增多，可以多洗几次，冬天洗头的时间间隔可适当延长。

(2) 烫发与染发

烫发可以美容，目前流行的有电烫法和冷烫法两种。

电烫法是用碱剂作药水，将其抹在头发上，然后卷曲上夹，通电加热。这种方法对油性头发适用，干性发质者尽量不用。油性发质者，头皮油脂分泌多，电烫有干燥和收敛功能，从而美化头发。电烫时的高温对干性发质者损害较大，引起头发发焦、变脆、变黄。

冷烫就是利用化学药水制作的化学烫发剂，使头发软化，改变原形状，形成卷曲头发的方法，它优于电烫，烫出的头发不易受损，头发乌黑发亮，既柔润又有弹性，能保持很长时间但不宜烫得过勤，至少间隔 3 个月。

染发可以自己操作，也可去理发店染。染发前一定要清洁头发，洗净油垢。之后，用牙刷配合梳子涂抹染发剂。涂抹完后使头发自然干燥半小时，再用清水把发上的剩余药液冲去，涂上适当的护发剂，使已经变黑的头发增添光泽。

(3) 发式的选择

发式美是人仪表美的一部分。头发整洁，发型大方是个人礼仪对发式美的最基本的要求。发式美是构成社会生活美的一部分。

一般来说，发式本身是无所谓美丑的，无论男女老少，只要所选发式与自己的脸型、肤色、体型相匹配，与自己的气质、职业、身份相吻合就是好的发式。通常来说，在选择发式时应注意以下两点：

第一，首先要选择与自己的身份、工作性质和周围环境相协调的发式。

不同的年龄、不同的性别、不同的职业及不同的身份的人，应有不同的发式。例如，学生的发式要活泼大方，给人以生气勃勃的印象；教师应选择朴素端庄的发式，以示教师的庄重典雅。现在一些职业界如演艺界，男士梳长辫或披散头发在肩，这种发式也只能适用于这些特定的阶层、特定的人。凡此种种都说明发式的选择不能只凭个人的喜恶，还应考虑外界的其他各种因素。

第二，发式既然是人体的一部分，那么，留何种发式，就要考虑自身的条件。

对于体态修长的人，留一头长发，飘飘洒洒，很有风度，而体态矮胖的人同样也去模仿，则只能适得其反。故选择发式应有放矢，不应盲目追求，要根据自己的脸型、肤色、身材等因素恰当选择。脸长者不应留露前额的发式，那样会使脸显得更长；脸短者，头发不能留得太长；高个儿人，头发可梳理得蓬松些；矮个儿的人宜留短发；肤色白者，头发可染成红、黄、棕等色；而皮肤黑的人，则最适宜一头短发，显得精神。

(4) 头发长短要适中

在日常交往中，头发的长短要注意以下几点：

第一，性别因素。在非社交场合，男士头发可以稍长，但不能长发披肩，梳辫挽髻；女士可以留短发，但不能理寸头。在头发的长度上可以中性化一点，但不应超过极限。

第二，身高因素。头发的长度，在一定程度上与个人身高有关。以女士为例，头发的长度应与身高成正比。一个矮小的女士

若长发过腰，就会使自己显得更矮。

第三，年龄因素。头发的长度受年龄大小影响。例如，少女披一头飘逸的长发，显得充满青春活力，但老奶奶留一头长发，就会显得不伦不类。

第四，职业因素。职业对头发的长度影响很大。比如，商界对头发的长度大都有明确限制：女士头发不能长过肩部，必要时应盘发、束发；男士不能长于7厘米，以不触及衬衫领口为准，也不能剃光头。

2. 皮肤

脸部皮肤的保养，最主要是洗脸。除了早上、晚上睡觉前之外，只要可能，都应抽出时间来洗净脸面。男性的皮肤多为油性或偏油性，更要经常洗脸，以除去体腺排出的皮脂和灰尘等附着物，保持面部皮肤的清洁。

洗脸的正确顺序为先从多油垢的“T”地带洗起，接着是鼻子和下巴，然后再洗面颊与眼部四周，最后清洗耳部、颈部及发际、眉间等。对于不同类型的皮肤，如干性、中性、油性，洗脸时可不同对待。

对于干性皮肤，可以在玫瑰浸泡的水中加入少许蜂蜜，湿润整个面部，用手拍至干燥。每晚坚持2~3次，就能让面部肌肤光滑细腻。

对于油性皮肤，可在热水中加入少许白醋，能够有效地去除皮肤上过多的皮脂、皮屑和尘埃，使皮肤富有光泽和弹性。

对于中性皮肤，可以在晚上用冷水洗脸后，再用热水捂脸片刻，然后轻轻抹干。

3. 牙齿

牙齿是口腔的门面，牙齿的清洁是仪表仪容美的重要部分，而不洁的牙齿是交际中的障碍。

保持牙齿的清洁卫生，首先要坚持每天刷牙漱口。正确的刷牙方法是将牙刷毛束尖端放在牙龈和牙冠的交界处，稍微加压按摩牙龈，同时顺着牙缝上下颤动地竖着刷，而不能在牙齿与腮颊之间来回拉或横刷。

三顿饭后都要刷牙或漱口。早晨口腔中细菌最多，因此早晨起床后要刷牙，吃完早饭再漱口。中午饭后有条件最好刷牙，如果没有条件，至少也要漱口。晚上临睡前一定要刷牙，因为睡眠时，口腔几乎停止活动，唾液分泌减少，细菌容易孳生繁殖，损伤牙齿。切记，每一次刷牙时间应不低于3分钟。刷牙除了清洁牙齿，也是一个按摩牙龈，消除疲劳的过程。而且，刷牙和漱口应在饭后3分钟内进行。

其次，尽量少抽烟，不喝浓茶。如果长期吸烟和喝浓茶，天长日久，牙齿表面会出现一层“茶锈”和“烟渍”，牙齿变得又黑又黄。在社交场合进餐后一定要剔牙，但切忌当着别人的面剔牙，可以用手掌或餐巾掩住嘴角，然后再剔牙。

口腔有异味，是很失风范的事情。平常最好不吃生葱、生蒜一类带刺激性气味的食物。每日早晨，空腹饮一杯淡盐水，平时多以淡盐水漱口，能有效地控制口腔异味。必要时，嚼口香糖可减少异味，但在他人面前嚼口香糖是不礼貌的，特别是与人交谈时，更不应嚼口香糖。

4. 鼻毛和体毛

鼻毛不能过长，过长的鼻毛，非常有碍观瞻。可以用小剪刀剪短，但不要用手拔，特别是当着客人的面。

痰、鼻涕一类的“杂物”应及时清理，清理时，要避开众人眼睛。为了保持鼻腔的清洁，不要用手去挖鼻孔。经常挖鼻孔，会弄掉鼻毛，损伤鼻粘膜，甚至使鼻子变形，鼻孔变大。

体毛必须修整。腋毛在视觉中不美观也不雅观。白领男性和女性应有意识地不穿暴露腋毛的服饰。女性在社交活动中穿着使

6 礼仪大全

腋窝外现的服装，必须先剃去腋毛，以免败坏形象。

又黑又粗的体毛，同时需要掩饰。在社交和公务活动中，男性不应穿短裤，不应挽起长裤的裤管。女性在穿裙装和薄型丝袜时，如露出腿毛，应先将其剃掉。

5. 对手臂的要求

手臂是人际交往时肢体中使用最多、动作最多的部分，而且还往往有多种多样的手语，因此，手臂在日常交往中起着很重要的作用。

关于手臂的修饰，可以分为手掌、肩臂与汗毛三个方面来进行。

(1) 手掌的修饰

手掌，是手臂的中心部位，也是手语的关键部位。对它的修饰必须做到以下几点：

①洗涤。在日常生活中，手是接触他人、物体最多的地方，从清洁、卫生、健康的角度谈，手更应当勤洗。餐前便后、外出回来及接触各种东西后，都应及时洗手。这样，既保障了手的卫生，又保持了手的美观。

②指甲。手上的指甲应定期修剪，最好每周修剪一次。因为长时间不剪手指甲，指甲缝里就会脏兮兮、黑乎乎的，而且留长指甲不美观、不卫生、也不方便。手指甲的长度以不超过手指指尖为宜。

③死皮。接触脏东西后手指甲周围会出现死皮。当发现死皮后，应立即将其修剪掉，不要当众进行，更不要用手去撕或用牙去咬。

④伤残。对于手部要悉心照料，不要让它常带伤残。若皮肤粗糙、红肿、皲裂，要及时护理。

⑤治疗。若长癣、生疮、发炎、破损、变形，不仅要治疗，还要避免接触他人，否则，会令人不快，甚至产生反感。

(2) 肩臂的修饰

在正式的政务、商务、学术、外交活动中，人们的手臂，尤其是肩部，不应当裸露在衣服之外。非正式场合除外。可见，肩臂的修饰最重要的就是一条，即着装时肩臂的露与不露的问题，应依照具体场合而定。

6. 对腿部的要求

看人的一般习惯性做法是“远看头，近看脚，不远不近看中腰”。可见，腿部在近距离之内为他人所注目，因此腿部的修饰是不能忽视的。

腿部的修饰，应当注意脚部、腿部和汗毛。

(1) 脚部的修饰

修饰脚部，要注意以下三点：

①裸露。在正式的社交场合不允许光着脚穿鞋子。而且一些有可能使脚部过于暴露的鞋子，如拖鞋、凉鞋也不能穿。否则，会被视为粗俗失礼。

②清洁。注意保持脚部的卫生。鞋子、袜子要勤洗勤换，脚要每天洗一次，袜子则应每日更换以保证脚无异味。不要穿残破的袜子，可能的话，可在办公桌或随身所带的公文包里装上备用的袜子，以应不时之需。在非正式场合光脚穿鞋子时，也要确保脚的干净、清洁。不要在他人面前脱下鞋子、趿拉着鞋子，更不要脱下袜子抠脚丫子。这类不良习惯，均令人作呕，更是有损个人形象。

③趾甲。脚趾甲要勤于修剪，要去除死趾甲，最好每周修剪一次。趾部通常不应露出鞋外。

(2) 腿部的修饰

在正式场合，不允许男士暴露腿部，即不允许其穿短裤。女士可以穿长裤、裙子，不得穿短裤尤其超短裙。越是正式的场合，越要求女士的裙长。在较严肃的场合，女士的裙长应在膝部

以下。女士在正式场合穿裙子时，不允许不穿袜子，尤其不允许大腿暴露于裙子之外。

（二）恰当化妆让你“锦上添花”

化妆是爱美的表示，也是礼貌的需要。现代社会中，人们在日常生活中注意化妆、美容，已经逐渐成了一种习惯。尤其是在与别人交往的时候，必要而得体的化妆可以取悦于人，同时也使自己增强了信心。化妆的内容很多，最常见的是发式的选择、面容的化妆以及暴露在衣服之外的身体其他部位的适当化妆。

1. 化妆的原则

美容化妆是运用多种化妆用品和工具，采取合乎规则的步骤和技巧，对脸面、五官及其他部位进行预想的渲染，描画和整理，以强调和突出人所具有的自然美，掩饰存在的不足和缺陷。

因此，美容化妆的第一原则是体现内在气质、性格，体现人体的自然美。化妆不仅仅是描眉、涂眼、抹口红，而是要借助这些化妆技术，体现化妆者的形象。所以，每个人化妆之前，对自己要有一个整体和理想的形象设计。

第二原则是化妆要掩饰容貌上的缺陷和不足。一般宜淡妆，绝不能浓妆艳抹，搞得花里胡哨，显得轻浮、怪异甚至荒诞。具体来说：

（1）化妆要符合审美原则

符合审美原则，就是要符合自己的年龄、工作性质、职业身份、面容特征和色彩搭配，做到天然混成，恰到好处。

根据自然规律，一般青年人可化淡妆，中老年人宜选择稍浓妆，儿童可选用适当的护肤品。不同的职业有适合本职业的化妆品和化妆方式。

化妆要考虑不同的面容脸型，以改善面容的缺陷，使具有个性美。一般来说，圆脸型的人化妆重在面部的立体塑造。可以用

偏深的粉底涂在面部两侧在额部、鼻梁、下巴处涂些亮点。鼻侧影略向眉头部位揉擦。眉毛作上挑圆弧形描画。眼影不宜用浅亮色，应用深色眼影以加强脸部凹凸。

方脸型人化妆时，底色不宜太浅，色彩沉着的底色会使方脸有结实感。眉型可以是略粗的呈角度弧形，眼影与唇膏的颜色可以鲜明一些，以减弱方脸的轮廓。

长脸者化妆可选择较淡的自然型粉底，胭脂用淡红色。在下巴、额头上略施暖色调阴影色，眉毛修成平弧状缓和曲线。

脸型小的人采用浅色粉底可使脸部面积显得宽阔，面红可选用浅桃红、淡红。眉毛、眼睛、嘴唇的颜色以明丽为佳；脸庞大的人，选用深色粉底作底色，面部两侧可涂一些能与底色衔接的阴影色。额部、鼻梁、下巴涂上明亮色。

根据面容美容，是运用色彩的造型原理以及视觉和幻觉等效应。最常用的是明暗起伏、凹凸变化、色彩的引导分割、线条变化的错觉等。

色彩对人的视觉会产生冲击效果，因此，化妆时要追求各种色彩的和谐配合，不宜对比太强烈、太夸张。应根据自己的肤色选择化妆品的色彩。化妆品颜色应接近或略微深于自己的肤色。化妆最好在自然光线下进行，这样色彩才能调配合理。

(2) 化妆要符合科学原则。即必须合理选择和使用化妆品，避免有害化妆品的危害，以及与自己皮肤性质、类型不适合的化妆品。

(3) 美容化妆适用“TPO”原则，即化妆必须与时间、地点、场合相适应。

不同时间，化妆应该有区别。白天自然光强烈，晨妆脸部不宜过浓，可着重在眼圈、脸颊、唇部化妆。夜晚，光线暗淡，在考虑灯光的前提下，化成浓妆即可。还可以适度使用珠光色眼影，有光泽的唇膏，相映成趣，产生较醒目、艳丽的色调。

时间因素还有季节的变化。夏季出汗多,宜淡妆,同时淡妆与浅色服装显得协调一致。冬季穿深色服装,化妆可以稍浓些。春秋季着柔色服装,化妆也应随之变化。

不同场合和环境,化妆应该有所区别。工作时宜化淡妆,也不宜使用浓香型化妆品。晚间参加舞会、宴会可以化浓妆,以示对交往客人的礼貌与尊重。外出旅游参加剧烈运动,不宜化浓妆。

(4) 化妆的礼仪规范。如:不在公众场合化妆;不在异性面前化妆;不议论他人化妆,不过分热情帮他人化妆;不借用他人的化妆品;男女化妆品不得混用;男士化妆忌“男扮女妆”等。

2. 清新简易的化妆技巧

一般工作场合中适合的化妆,都是以淡雅、清爽为原则,只要了解基本步骤和技巧,勤加练习,很快就能化得又快又好。

(1) 调理皮肤。洗好脸后,先用化妆棉沾化妆水轻拍肌肤,待化妆水干后,再抹上隔离霜或日霜。抹时要用中指指腹轻轻抹匀。

(2) 上粉底。先将粉霜抹在额头、两颊、鼻梁和下巴处,再用中指腹由内向外涂匀。特别注意发际、鼻侧、鼻翼下、唇角和眼周。

(3) 按蜜粉。用大粉扑沾上蜜粉,揉匀,用按压方式顺着脸上绒毛的逆方向按匀。再用大修容刷把绒毛顺好,并去除多余蜜粉。

(4) 上眼影。在眼窝处先打底,由内眼角沿睫毛边向上向外描绘,以不超过眉尾和眼角连线为宜。再在上眼睑三分之一处开始向外画上第二个颜色,宽度以稍微超过双眼皮为原则。

(5) 画眼线。用较粗的眼线笔勾描眼线。眼线液适合浓妆或晚妆时用。

(6) 刷睫毛膏。应选用胶状睫毛膏,以免遇水溶化。平时上班,睫毛膏不宜刷得太浓,化晚妆时,则可以稍微浓密一些。睫毛膏刷好后,眼皮应保持固定不动,以免沾染到脸上。睫毛膏快

干时，可以用睫毛梳将多余部分清除并梳整睫毛定型。

(7) 画眉。上班场合中的眉形以自然为主。先用细眉笔顺着眉形画出小根眉毛，再用眉刷均匀地刷开。

(8) 上唇膏。用唇笔先描好唇形，然后顺着唇形涂好唇膏。如果想要调配颜色，应在唇膏盒或盖子上先调好再均匀抹上。

(9) 修容。在白天，腮红只适合轻刷在颧骨上，颜色以粉红或砖红为主，画晚妆时，就可以按自己的脸型，做较为仔细的修饰。当然，如果自己从不习惯用腮红，或是为了配合化妆的流行趋势，也可以省去修容的步骤。

3. 化妆的禁忌

在人际交往中，化妆既是为了敬人，也是为了自尊。要达到这两条目的，就必须禁忌下述四点：

(1) 妆面残缺。因为休息、用餐等原因使妆面出现残缺，务必要及时弥补，不然就等于“形象自残”。

(2) 化妆过浓。要是化妆过浓，以“舞台妆”亮相于工作、生活之中，只能说明自己水平不高。有些人一提到化妆美容就以为必须浓妆艳抹，严重的，甚至使人感到难以入目。应当说，日常生活和在社交场合的化妆要有别于舞台上的演员。我们生活在社会之中，而不是在演戏。再说，每个人的体态特点也不一样，有的人也许适合于多抹一点，而有的人淡妆素洁更显示出美的本质。诗人苏轼曾说“淡妆浓抹总相宜”。对于日常生活的人们来说，适度的化妆也许更明智些。这种“度”根据不同的人，还应随着早晚场合的不同而有所变化，应当学会正确掌握。

(3) 于公共场合化妆。在公共场合化妆或补妆，无异于当众表演，既不尊重别人，也不尊重自己。所以整妆时，宜在私下处理。在众人面前，男士可以对着镜子整整领带，或用手抚平头发，但是到此为止。如果掏出梳子来梳头，或拿指甲刀来剪指甲都是不应该的，女士也是如此。

(4) 化妆于异性面前。在异性面前化妆，不仅会使对方发现自己不美丽的秘密，而且还有可能令对方认为自己失之于稳重。

(三) 服装礼仪凸显一个人的品位

服饰是个人形体的外延，包括衣、裤、裙、帽、袜、手套及各类服饰。它们一同起着遮体御寒、美化人体的作用。服饰又是一种无声的语言，它显示着一个人的个性、身份、涵养及其心理状态等多种信息。服饰往往可以表现人格，一个人穿戴什么样的服饰，直接关系到别人对其个人形象的评价。

当服饰与穿戴者的气质、个性、身份、年龄、职业以及穿戴的环境、时间协调一致时，就能真正达到美的境界。古希腊“和谐就是美”的美学观点在服饰美中得到了最充分的体现。服饰的美要达到和谐统一的整体视觉效果，人们就应恪守服饰穿戴的基本原则。

1. 穿着的 TPO 原则

在社交场合的着装，国际上有一条公认的原则，这就是所谓的 TPO 原则。

TPO 原则是指着装要考虑时间(Time)、地点(place)和场合(Occasion)三个因素，要随着这些因素的变化而有所不同，使自己的形象与周围的环境、气氛相协调，达到整体美与和谐美。

时间因素。包括时代的变迁以及随着社会发展而发生的物质生产的进步和观念变化在服饰上的反映；也包括一年四季的更迭以及随着气候变化服装功能不同而产生的变化；更包括早、中、晚的不同着装要求。通常来说，白天上街、上班工作、会客、开会，都应穿着比较正规的服装，既不应过于随便、不修边幅，也不应过于奢华、招摇过市。而晚上赴朋友聚会、宴会、听音乐会、上咖啡店、去跳舞场，就可以穿得考究些，衣冠楚楚，漂亮潇洒，以尽情享受辛劳工作一天之后的欢快与乐趣，表现自己的