



让美好的礼仪成为人际关系的润滑剂，  
由内到外自然散发出成熟优雅气质。

# 青少年素质培养

## 青少年个人礼仪指南

江 英  
赵 科 编  
王 龙

新疆青少年出版社

★★★ 青少年素质培养 ★★★

# 青少年个人礼仪指南

江英 赵科 王龙 编

新疆青少年出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

青少年个人礼仪指南/江英,赵科,王龙主编. —修订本. —乌鲁木齐:新疆青少年出版社,2005

(青少年素质培养丛书)

ISBN 7-5371-3160-0

I. 青... II. ①江... ②赵... ③王... III. 礼仪—青少年读物

IV. K891.26—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 115266 号

新疆青少年出版社出版

(乌鲁木齐市胜利路 100 号 邮编:830001)

新华书店经销 北京市朝教印刷厂印刷

开本:850mm×1168mm 大 32 开

印张:240 字数:3500 千字

2005 年 10 月修订版 2005 年 10 月第 1 次印刷

印数:1—3000

---

ISBN 7-5371-3160-0 总定价:600.00 元(共 30 册)

如有印装质量问题请直接同承印厂调换

# 前 言

21世纪是科学技术飞速发展、知识经济不断更新的世纪，是充满激烈竞争与挑战的世纪。国家的发展，社会的进步，地方经济的振兴，都需要适应时代发展要求的高素质的人才。作为培养人才的教育部门，就应更好地贯彻落实第三次全国教育工作会议精神的精神，为推进全民族素质的提高做出贡献，这是新世纪教育工作者的责任。

为此，学校要有计划地组织学习和讨论，充分认识到实施素质教育的重要性，全面贯彻党的教育方针，以提高学生的综合素质为根本宗旨，以培养“有理想、有道德、有文化、有纪律”的，德、智、体、美、劳全面发展的，适应经济发展和社会进步要求的应用型、复合型人才为目标。

为实现这一目标，要求学生做到：学习科学文化知识与加强思想道德修养的统一；坚持理论与实践的统一；坚持个人愿望与社会需要的统一；树立远大理想与脚踏实地艰苦奋斗的统一；学习知识与培养能力的统一。

通过素质教育，能充分发挥学生自身潜在的、先天的优势，发挥学生的个性特长，使学生在身体素质上达到健全、健康、强壮、灵活；在思想政治、道德素质上有崇高的理想和高尚的情操，有坚定正确的政治方向；在科学文化素质上能及时获得现代科技的新信息、新知识，开阔学生的视野，使学生的能力、水平得以

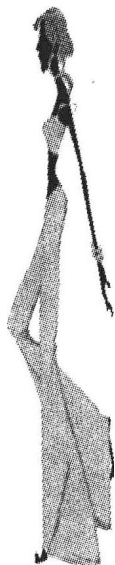
提高。通过素质教育,还可使学生在自学、操作、实验、人际交往、综合分析、社会适应、心理承受能力等方面得到锻炼与提高,培养出来的学生能顺利从事各种社会实践活动。可见,要培养适应我国现代化建设需要的复合型人才,必须在基础教育中实施素质教育,这是教育形势发展的需要,势在必行。

本套丛书在编写过程中,经有关部门批准对部分作品进行了节选,以取其适用本套丛书之部分,望未取得联系的作者见书后与我们取得联系,以便支付稿酬。另因编辑水平有限,文中不免有瑕疵之处,望广大读者指正,我们不胜感激。

编者

# 目 录

第一章 仪表 .....	(1)
第一节 仪容 .....	(1)
第二节 服饰 .....	(30)
第二章 仪态 .....	(56)
第一节 姿态礼仪 .....	(56)
第二节 语言礼仪 .....	(77)
第三节 学会倾听 .....	(104)
第四节 表情语 .....	(116)
第三章 交谈礼仪 .....	(120)
第一节 学会赞美与批评 .....	(120)
第二节 安慰与道歉 .....	(146)
第三节 说服与拒绝 .....	(155)
第四节 学会幽默 .....	(169)
第四章 拜访与接待礼仪 .....	(180)
第一节 拜访做客礼仪 .....	(180)



第二节	待客礼仪 .....	(190)
第三节	赠送礼仪 .....	(196)
<b>第五章</b>	<b>加强个人礼仪修养 .....</b>	<b>(209)</b>
第一节	个人礼仪概述 .....	(209)
第二节	个人礼仪的培养与形成 .....	(213)
第三节	加强个人礼仪修养的现实意义 .....	(215)
第四节	加强个人修养的必要性 .....	(217)
第五节	个人的修养标准 .....	(248)



## 第一章 仪表

仪表是指人的外表,包括人的容貌、姿态、服饰和个人卫生等方面,它是人的精神面貌的外观。

### 第一节 仪容

1

仪容即人的容貌,它包括人的头发、面部、颈部、手部等方面。

#### 一、美容化妆

化妆是生活中的一门艺术,适度而得体的化妆,可以体现女性端庄、美丽、温柔、大方的独特气质,是女性在政务、商务、和社交生活中,以化妆品及艺术描绘手法来装扮自己,以达到振奋精神和尊重他人的目的。

##### (一) 肌肤的基本护理

1. 面部的清洁。清洁面部可以去除新陈代谢产生出的老化物质、空气污染、卸妆等残留物,同时也可以清洁肌肤。洗脸时应遵守以下几点:





(1)使用洗面乳的方法:应将洗面乳放在手上揉搓起泡,泡沫越细越不会刺激肌肤,泡沫需揉搓至奶油般细腻才算合格,让无数泡沫在肌肤上移动以吸取污垢,而不是用手去搓揉。

(2)基本上是从皮脂分泌较多的 T 字区开始清洗,额头中心部皮脂特别发达,要仔细清洗,手指不要过分用力,轻轻地由内朝外画圆圈滑动清洗。

(3)用指尖轻柔。仔细地清洗皮脂腺分泌旺盛的鼻翼及鼻梁两侧,这一部分洗不干净将导致脱妆及肌肤出现油光。

(4)鼻子下方容易长青春痘,须仔细洗净多余的皮脂,用无名指轻轻画轮廓,既不会刺激肌肤又可完全去除污垢。

(5)注意嘴巴四周也要清洗,脸部是否仔细洗净,重点在于有没有注意细小的部位,清洗时以按摩手法从内朝外轻柔描画圆弧状。

(6)下巴和 T 区也一样,也容易长青春痘及粉刺。不但如此,这还是洗脸时往往容易被忽略的部位。洗脸时应由内朝外不断画圈,使污垢浮上表面。

(7)面积较大的脸颊部位需要特别仔细的关照。清洗面颊的诀窍是,不要用指尖接触皮肤,而是用指肚,使指肚仅有的面积充分接触脸颊的皮肤,以起到按摩清洁的作用,洗脸的重要技巧是在于不要太用力,以免给肌肤带来不必要的负担。

(8)洗脸时要记得洗到脖子部位,下巴底部、耳下等也要



仔细洗净,粉底霜没有去除干净将使肌肤引发各种困扰。

(9)冲洗时用流水(水龙头不关)充分地去除泡沫,冲洗次数要适度,在较冷的季节,需使用温水,以免毛细孔紧闭而影响了清洗效果。

(10)洗脸后用毛巾擦拭脸上水份时,不可用力揉搓,以免伤害肌肤。正确使用毛巾的方法是将毛巾轻贴在脸颊上,让毛巾自然吸干水分。

2. 面部营养的补充。通过卸妆及洗脸去除污垢后,便是补充随污垢一起流失的水分、油脂、角质层内的NMF(天然保湿因子)等物质,使肌肤回复原来的状态,化妆水和乳液可以发挥它们的功效。

(1)化妆水的使用法化妆水的任务绝对是补充水分,它的首要职责是补充洗脸时失去的水分,用充足的水分紧缩肌肤,使它变得柔软,紧接在其后的乳液才容易渗入,使用化妆水的方法是:

①将二片化妆棉重叠、倒入充足的化妆水,使水分刚好浸透整片棉花。

②两指各夹一片沾满化妆水的化妆棉,按在整个脸上,使肌肤感受到冰凉感。每半边脸用一片化妆棉。

③首先,由两中心朝外侧浸染,接着,浸湿易流汗的T字区及鼻翼四周,其次,由下而上拍打整个脸部,直到肌肤觉得冰凉为止。



④容易因水分不足而干燥的眼部周围要集中浸染，唇部也要补充水分，眼睛四周及唇即使在白天也要记得用化妆水补充水分。

用化妆水充分补充洗脸所失去的水分后，再用乳液补足水分、油分、使肌肤完全恢复原来的状态，这点相当重要。乳液有水分、油分、保湿等肌肤必要的三种成分，而且这三种成份调配得十分均匀，是每日保养肌肤不可缺少的产品，它的主要目的是恢复肌肤的柔软性，并为接下来的化妆做好准备。

4

(2)乳液的使用方法是：

①先用手掌温热使毛细孔较易张开，乳液也容易浸透且能加强滑润感。

②分别贴在脸上5处部位，由中央朝外、由下朝上的边画圆边涂抹均匀。

③轻柔地按摩眼睛四周的敏感部位，脸部都涂好后，用手掌裹住脸部，让乳液渗入并去除粘腻感。

除化妆水与乳液以外，面霜也是一种护肤的佳品。一般人认为面霜属油性，因此油性肌肤的人不应选用，其实这是不完整的认识。本来，面霜的目的是在肌肤渗入含有水分的保湿剂后，制造油分保护膜，使它继续保持湿润。因此一般认为它是替皮脂分泌少的干性皮肤补充人工皮脂膜，但它对天然皮脂膜十分充裕的油性皮肤也是不无益处的，特别是脂多但水分相当缺乏的油性皮肤，面霜更是帮助皮肤保持水份的良



好营养品。

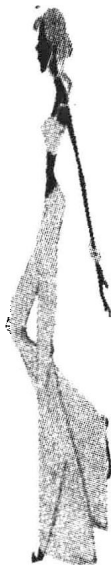
## (二) 肌肤的特殊护理

1. 按摩。按摩最大的效果是提高新陈代谢,加强血液循环。因为夏天强烈的紫外线及户外空气与冷暖气房间的温差所引起的生理机能下降,会引起肤色暗沉、肌肤干燥等有碍肌肤健康的现象。按摩的确是有效的保养法,不但如此,要使化妆品充分溶合,按摩是最适度的手段。

一些人认为按摩是产生皱纹的主要因素,其实他们所担心的是过度按摩会对肌肤造成负担。利用毛细孔张开,皮肤柔软的沐浴时间,在3—5分钟内放松心情边按摩,将不致给肌肤带来任何负作用,按摩的诀窍是手肘尽量伸展,手平行地朝内拉回,指尖不要大用力,手指横向移动,自然能防止肌肤产生皱纹。手指由下到上、自内向外轻轻触摸,以逆时针方向做螺旋状动作。整个手掌推压皮肤,对深部皮肤施压,可加速血液流动,也能收到效果。

按摩的步骤是:

- (1) 将适量的按摩面霜取出;
- (2) 先用手掌温热面霜,然后迅速点在额、两颊、鼻、下巴等五部位;
- (3) 以中指及无名指,两手同时从下巴朝脸颊处画螺旋状,颊部面积大,可分二阶段进行;



(4)从额中心朝太阳穴画螺旋状,左右两边同时进行,基本上应以双手的中指及无名指按摩;

(5)鼻翼力量强些,作圆形运动,凹凸的细部仅用中指即可;

(6)由下巴处朝左右脸侧分开,经过嘴唇边直达鼻子中央处;

(7)左右中指与无名指交互使用,由鼻梁上端抚到鼻梁下端,鼻侧也用同样的方法;

(8)上眼睑由眼端移向太阳穴,下眼睑由眼端接向眼尾,眼端及太阳穴轻压即可;

(9)脖子朝下巴处轻抚。由于皱纹容易沿横方向出现,所以按摩方法是往上轻抚。

2. 得了化妆品皮炎的处理方法。由于皮肤接触化妆品而发生的皮肤炎症反应,称为化妆品皮炎。其症状轻重不一,轻者只见潮红或丘疹,按上去微热;重者可引起明显的红斑、水泡;严重者会出现红肿,甚至形成糜烂、浅溃疡,愈后留下色素或短痕。由于一般化妆品中的含有成分对一些皮肤较敏感的人有刺激作用,一些长期使用化妆品的人便会发生化妆品皮炎。如染发剂中的苯二胺、镍,唇膏、眼影、胭脂中的香料,脱毛剂中的硫化物,戏剧化妆的油彩,以及绿色、深红色颜料等均可引起皮炎。一旦得了化妆品皮炎,若面部有明显的红肿和流水时,可先用清水冲洗干净,再以3%浓度的硼酸水作湿



敷,并可涂一些氧化锌油剂,也可在短期内服用强的松片和抗过敏药物。

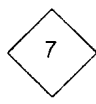
在预防上,凡疑有化妆品过敏的人,可做皮肤敏感试验,即将化妆品取少许涂在手部较柔嫩处,待两小时后观察涂抹处有无发红、发痒的现象。如确属过敏,应更换其它化妆品,或在化妆前用凡士林打底,并均匀地涂抹一层薄薄的皮肤防护剂,以减轻发病。卸妆时,可用精制而成的石蜡油。若过敏较严重的人,最好避免再次接触致病的化妆品。

## 二、化妆技巧

脸部化妆一方面要突出面部五官最美的部分,使其更加美丽,另一方面要掩盖或矫正缺陷或不足的部分。经过化妆品修饰的美有两种:一种是趋于自然的美,一种是艳丽的美。前者是通过恰当的淡妆来实现的,它给人以大方、悦目、清新的感觉,最适合在家或平时上班时使用。后者是通过浓妆来实现的,它给人以庄重高贵的印象,可出现在晚宴、演出等特殊的社会场合。无论是淡妆还是浓妆,都要利用各种技术,恰当使用化妆品,通过一定的艺术处理,才能达到美化形象的目的。

### (一) 椭圆型脸化妆

椭圆型脸可谓公认的理想脸型,化妆时宜注意保持其自然形状,突出其可爱之处,不必通过化妆去改变脸型。胭脂,



应涂在颊部颧骨的最高处,再向上向外揉化开去。唇膏,除嘴唇唇形有缺陷外,尽量按自然唇形涂抹。眉毛,可顺着眼睛的轮廓修成弧形,眉头应与内眼角齐,眉尾可稍长于外眼角。正因为椭圆形脸是勿需太多掩饰的,所以化妆时一定要找出脸部最动人、最美丽的部位,而后突出之,以免给人平平淡淡、毫无特点的印象。

### (二)长脸型化妆

长脸型的人,在化妆时力求达到的效果应是:增加面部的宽度。胭脂,应注意离鼻子稍远些,在视觉上拉宽面部,抹时,可沿颧骨的最高处与太阳穴下方所构成的曲线部位,向外、向上抹开去。粉底,若双颊下陷或者额部窄小,应在双颊和额部涂以浅色调的粉底,造成光影,使之变得丰满一些。眉毛,修正时应令其成弧形,切不可有棱有角的,眉毛的位置不宜太高,眉毛尾部切忌高翘。

### (三)圆脸型化妆

圆脸型予人可爱、玲珑之感,若要修正为椭圆形并不十分困难。胭脂,可从颧骨起始涂至下颚部,注意不能简单地在颧骨突出部位涂成圆形。唇膏,可在上嘴唇涂成浅浅的弓形,不能涂成圆形的小嘴状,以免有圆上加圆之感。粉底,可用来在两颊造阴影,使圆脸削瘦一点,选用暗色调粉底,沿额头靠近发际处起向下窄窄地涂抹,至颧骨部下可加宽涂抹的面积,造



成脸部亮度自颧骨以下逐步集中于鼻子、嘴唇、下巴附近部位。眉毛，可修成自然的弧形，可作少许弯曲，不可太平直或有棱角，也不可过于弯曲。

#### (四)方脸型化妆

方脸型的人以双颊骨突出为特点，因而在化妆时，要设法加以掩蔽，增加柔和感。胭脂，宜涂抹得与眼部平行，切忌涂在颧骨最突出处，可抹在颧骨稍下处并往外揉开，粉底，可用暗色调在颧骨最宽处造成阴影，令其方正感减弱。下颚部宜用大面积的暗色调粉底造阴影，以改变面部轮廓。唇膏，可涂丰满一些，强调柔和感。眉毛，应修得稍宽一些，眉形可稍带弯曲，不宜有角。

#### (五)三角脸型化妆

三角脸型的特点是额部较窄而两腮较阔，整个脸部呈上小下宽状。化妆时应将下部宽角“削”去，把脸型变为椭圆状。胭脂，可由外眼角处起始，向下抹涂，令脸部上半部分拉宽一些。粉底，可用较深色调的粉底在两腮部位涂抹、掩饰。眉毛，宜保持自然状态，不可太平直或太弯曲。

#### (六)倒三角脸型化妆

倒三角脸型的特点是额部较宽大而两腮较窄小，呈上阔下窄状。人们常说的“瓜子脸”、“心形脸”，即指这种脸型。化





妆时,掌握的诀窍恰恰与三角脸相似,需要修饰部分则正好相反。胭脂,应涂在颧骨最突出处,而后向上、向外揉开。粉底,可用较深色调的粉底涂在过宽的额头两侧,而用较浅的粉底涂抹在两腮及下巴处,造成掩饰上部、突出下部的效果。唇膏,宜用稍亮些的唇膏以加强柔和感,唇形宜稍宽厚些。眉毛,应顺着眼部轮廓修成自然的眉形,眉尾不可上翘,描时从眉心到眉尾宜由深渐浅。

#### (七)少女化妆

少女妆的特点应在于自然,予人以青春朝气和不加修饰之感。由于少女的皮肤细腻、娇嫩而富有弹性和光泽,在化妆时宜突出两颊和嘴唇处,不宜描眉、涂眼影和上较夸张的粉底。在技巧上,应清淡自然、似有若无,切忌浓妆艳抹,反倒失去自然美。具体的方法是:清洁皮肤,一定要彻底洗净,因为青春期皮肤油脂分泌较多,若不保持清洁易生粉刺等;涂上润肤剂,以轻拍方式施以化妆水,以整理肌肤;涂上一层薄薄的浅色调的粉底,双颊扫以淡淡的棕红色胭脂;唇部画好唇形后,宜涂上粉红色、橙色等富有朝气色彩的唇膏;睫毛上可涂上淡淡的黑色睫毛膏,强调明亮的双眼;在整个以粉红色和棕色为基调的脸部,还可略施薄薄的透明状松粉,更显露出柔和鲜艳的肤色。清新而艳丽是少女化妆的目标。

三四十岁正是保青春、延缓衰老的关键时期。这一时期

