

服饰搭配

化妆技巧

发型设计

社交礼仪

自我形象设计

王祖舫 著

ZIWOXINGXIANGSHEJI



知识出版社





自我形象设计

王祖舫 著



知识出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我形象设计/王祖舫著. —北京:知识出版社,
2002. 3

ISBN 7 - 5015 - 3359 - 8

I. 自... II. 王... III. 礼仪—基本知识
IV. K891.26

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 013015 号

自我形象设计

著 者: 王祖舫
选题策划: 梁云福
责任编辑: 梁云福 简菊玲
装帧设计: 童行侃
责任校对: 王丽荣
责任印制: 任其忻

出版发行: 知识出版社

(100037 北京阜成门北大街 17 号 68316520

网 址: <http://www.eeph.com.cn>)

排 版: 东远先行彩色图文中心
印 刷: 北京四季青印刷厂

版 次: 2002 年 3 月第 1 版
印 次: 2002 年 3 月第 1 次印刷
印 张: 8.375
开 本: 850 × 1168 1/32
字 数: 195 千字
印 数: 1—5000 册
定 价: 14.80 元



学做人的起点

(序)

《公民道德建设实施纲要》提出的“爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献”20个字基本道德规范，既包含了中华民族传统美德及中国共产党领导人民在长期革命斗争和社会主义建设实践中形成的优良传统道德内容，又弘扬了时代精神，体现了时代特色。其中“明礼”，就是要求人们讲文明、讲礼貌，这是学做人的起点。

一个人容貌的俊、丑、嫩、老是爹妈给的，先天生就的，不以人的意志为转移。然而，一个人虚心接受教育，切实加强修养，培训言谈举止，注重衣着修饰，就可能以自己的仪表、仪态、心灵美给别人、给社会带来愉快和谐，创造充满爱心的环境，更可能给自己带来快乐和温馨，受到社会的尊重，受到人们普遍的赞扬和崇敬。改革开放以来，人们的社交往来日益增多，特别是我国申奥成功和正式成为世界贸易组织成员后，国际间的交往更是增加，文明礼貌事实上已成为一个投资环境，甚至成为社会主义祖国国家形象的组成部分，“明礼”更不可掉以轻心。许多人也希望更多地学习掌握一些交际礼仪知识，以使自己在平凡的经济和社会交往中，能以更完美的交际形象和更得体的举止言谈来赢得人们的尊重和信任，

更好地实现自己的社会交往目标。

王祖舫女士顺应时代的需求,广集资料,潜心研究,努力实践,并结合自己多年教学的体会和积累的资料,经过整理,完成了《自我形象设计》一书的写作。这是集知识与实践于一体的力作,也是可读性和可操作性都很强的一部礼仪宝典。本书从仪表美、仪态美、礼仪美诸方面畅述了作为一个社会人应该怎么做、为什么这么做、怎样来做,是青少年、国家机关工作人员、企事业职工以至每个公民明礼、学礼、掌握礼仪及自身形象设计和礼仪修养的教科书。本书还结合商务实践,专篇介绍了各种商务礼仪,是经商和从事各种服务性工作人员事半功倍的法宝。从根本上说,本书是一部愿意了解各种礼仪、主观上又有意潜心修养、提高自身文明程度的一册不可多得的“礼仪”百科全书。

值此书付梓之际,愿人们都能从学做人的起点做起,也愿《自我形象设计》一书真正成为人们用心熟读、照着实践、提高自身素质的有用的图书。

梁云福

2002年元月1日



前 言

在人类社会已经进入 21 世纪的今天,随着世界经济一体化的发展,人与人之间的经济文化交流越来越多,从走出家门到走出国门,从亲友间的来往 to 不同民族、不同国籍间的交流,交往的频率越来越高,交往的范围越来越广。在交往中,人们越来越认识到,良好的个人形象和丰富的社交礼仪知识对增进友谊、扩大社会交往、提高工作效率和经济效益有着至关重要的作用。在交往中,每个人都希望能通过自己最完美的形象和最得体的礼貌、礼节来赢得对方的信任和尊重,来实现自己的交际活动目标。因此,个人形象设计和礼仪修养已不只是有身份的人才关心的问题,广大的老百姓也在追求高品位的形象美。我们每一个人都应在日常工作和社交活动中,学会通过自我形象的设计和礼仪知识的学习,为自己塑造出一个美好的、富有魅力的形象,更好地向人们展现自己的自信和风采。

有些人把个人形象设计简单地理解为美容化妆和发型设计,实际上,那只是个人形象设计中的一部分内容,是浅层次的美、外在的美。一个人的形象美是动态的美、立体的美,是与年龄、体型、职业和所处场合相协调的美,是仪表美、仪态美、心灵美、行为美的

总和,是内在美与外在美的统一,是形式美和内涵美的融合。这种美,不仅体现在外表的修饰打扮上,更体现在文化、礼貌修养和审美观上。从这个意义上讲,个人形象的设计,既是一种文化,又是一门艺术。如果一个人只注重容貌、发型、服饰和形体的美,而忽视了自己在文化、道德、礼貌和礼仪方面的学习和修养,他就不能达到外在美和内在美的和谐统一。假如你在大街上见到一位打扮入时、如花似玉的妙龄少女,也许你会为她的美丽所吸引,但如果你发现她说起话来满口都是脏字,你对她的目光马上就会变得冷漠而轻蔑。有的明星看上去很漂亮,但如果你听说她是一个极端自私、缺少社会公德的人,你可能会立刻把她的明星照从墙上扯下来扔进垃圾筒。一个时时为自己着想、处处损人利己的人,一个没有礼貌和没有道德的人,无论外表怎么修饰打扮,他(她)在人们心目中的形象都是不美的。

虽然说,一个人的先天条件是构成个人形象美的重要因素,但更主要的还要靠后天的学习和培养。如果说,人的脸形和身高是无法由自己选择的,那么,人的气质美与风度美则是可以通过长时间的培养和训练而逐步得以实现并不断得到升华的。脸形美,将随青春的逝去而消失;而气质美才是永恒的美。有许多科学家、艺术家和外交家虽已满头银发,却是魅力无穷。他们虚怀若谷、彬彬有礼的风度,足以让人敬佩和爱戴不已。随着人类文明的进步,人们的审美观和价值观在逐渐改变,更高层次和更高境界的美已成为现代人所追求的目标。笔者特别欣赏冰心女士和黄宗英女士非凡的气质,她们的形象简直会让某些年轻的女明星们黯然失色。因此,坚实的文化底蕴和丰富的社会阅历也是形象美的重要基础。如果你的文化知识和社会经验太少,在与那些比你水平高的人交往时,你就会感到底气不足,你的自信心就会大打折扣。因此,要想为自己塑造出一个美好的形象,就必须不断地学习,不断地提高自己的文化素养和礼仪修养水平。这样,才能使自己成为一名有品位、有风度、有气质的人。因此,形象美不是年轻人和明

星们的专利,也不能靠父母遗传得来,它是在整个人生道路上,通过自我的形象设计和勤奋的学习、训练,使自己的形象逐渐趋于完美的过程。

在现实生活中,许多人对自己个人的形象设计缺乏信心。有的认为自己的先天条件不好,有的感觉自己的青春已经逝去,有的因家庭生活困难,有的因工作环境较差,因此,她们感到“形象美”是一个可望而不可求的梦想。实际上,我们每一个人都有去追求和实现自己形象美的权利和条件,有这种可能性。我们每个人的身上都具有许多共性的美,如语言美和行为美;也蕴含着不少独特的个性的美,如身体条件的差异和性格的区别。进行学习和训练,就是一个培养共性美和开发个性美的过程。这个过程,不是完全靠先天条件和金钱来完成的。有的残疾人给人的印象非常美,有的大款却让人感到太粗俗。要想使自己的形象更完美,首先要有自信心,因为“自信”本身也是一种美。有了自信,你才能以一种平和、坦然的心态去面对生活,去充分展示自己的美。

由于每个人的工作和生活环境不同,个人形象设计的标准也不尽相同。如果一名男性公务员留着像某些艺术家一样的长头发和长胡须,也许人们会以为他神经错乱了;如果一名女教师像一些女明星那样染成红头发、涂上红指甲,那么“老师”的形象就会在学生心目中“打折”。因此,形象设计不仅要考虑个人自身的特点,而且要适应职业和场合的要求。但无论在什么情况下,气质美都永远是人们审美的主要内容。

在世界经济一体化的今天,在“入世”和“申奥成功”的今天,人们会更加重视自己的礼仪修养和形象设计,学习礼仪知识和个人形象设计的热潮将很快在中华大地上悄然兴起。为了迎接这个学习热潮,笔者只想把所学到的知识,通过本书全部奉献给各位朋友。希望这本书能为你设计出一个完美的、富有魅力的形象。笔者希望,在读完这本书之后,你能越来越有自信,越来越有风度,越来越有魅力。因为你已经知道在日常生活和工作中怎样化妆和穿着

打扮才更有韵味,怎样谈吐和举手投足才更有风度,什么样的眼神最可爱,什么样的微笑更迷人,知道自己应该做什么、不应该做什么和怎么做才符合礼仪美的要求,会更充分地挖掘和展示自己潜在的美,更恰当地纠正和掩饰自己的缺陷和不足,从而以一个超凡脱俗、风度翩翩的形象展示在世人面前。

本书在编写过程中,参考了多方面的资料,得到了许多人的指导和帮助,集中了众人之智慧,在此一并致谢。由于水平有限,难免有疏漏、不足之处,请广大读者多提宝贵意见。

王祖舫

2001年12月于威海市

学做人的起点(序)	1
前 言	2

第一篇 仪表仪态美1

第一章 服饰之美3

第一节 服饰的作用	3
第二节 服饰的色彩效应	4
第三节 服饰的种类与穿戴礼仪	6
第四节 着装原则	16
第五节 如何选择和穿着适合自己的服装	19

第二章 生活化妆与发型设计32

第一节 如何选择和使用适合自己的化妆品	33
第二节 生活化妆的基本方法和步骤	36
第三节 肌肤的科学保养	40
第四节 头发的护理与保养	42
第五节 发型的设计	44

第三章 表情47

第一节 目光	48
第二节 笑容	53

第四章 体态60

第一节 站姿	60
第二节 坐姿	62
第三节 步姿	65
第四节 蹲姿	67

第五节 手势	67
--------------	----

第二篇 礼仪美	73
---------------	----

第一章 日常交往礼仪	75
------------------	----

第一节 礼仪与生活	75
-----------------	----

第二节 日常基本礼节	77
------------------	----

第三节 社交礼仪的基本原则和要求	82
------------------------	----

第四节 社交活动中应克服的 4 种心理	83
---------------------------	----

第五节 日常交往活动中应注意的礼仪事项	83
---------------------------	----

第六节 作客与待客的基本礼仪	87
----------------------	----

第二章 交谈与讲演礼仪	89
-------------------	----

第一节 交际距离	89
----------------	----

第二节 交谈礼仪	92
----------------	----

第三节 演讲的礼仪	101
-----------------	-----

第三章 书信与馈赠礼仪	104
-------------------	-----

第一节 书信要素	104
----------------	-----

第二节 专用书信	105
----------------	-----

第三节 一般书信	109
----------------	-----

第四节 选送礼品的一般礼仪	111
---------------------	-----

第五节 商业公关礼物	114
------------------	-----

第四章 宴请与庆贺礼仪	116
-------------------	-----

第一节 宴会的种类	116
-----------------	-----

第二节 就餐礼节	117
----------------	-----

第三节 庆典礼仪	120
----------------	-----

第四节 婚嫁礼仪	121
----------------	-----

第五节 礼仪电报常用的祝贺语	122
----------------------	-----

第五章 政务与外事礼仪	124
第一节 公务员办公礼仪.....	124
第二节 公文礼仪.....	134
第三节 公务接待与会议礼仪.....	141
第四节 外事礼仪.....	145

第三篇 商务礼仪157

第一章 公共关系礼仪	159
第一节 什么是公共关系.....	159
第二节 公关礼仪人员.....	161
第三节 要学习和掌握人际吸引规律.....	166
第四节 要注意消除人际交往的障碍.....	169

第二章 商业服务礼仪	173
第一节 商业服务人员的职业道德要求.....	173
第二节 商业服务人员的服务礼仪要求.....	179

第三章 商务会议礼仪	193
第一节 商务会议礼仪.....	193
第二节 洽谈会礼仪.....	194
第三节 新闻发布会礼仪.....	201
第四节 展览会礼仪.....	208
第五节 茶话会礼仪.....	216

第四章 行业礼仪规范	222
第一节 企业礼仪.....	222
第二节 商场营业员礼仪.....	232
第三节 银行业人员礼仪.....	235
第四节 宾馆服务礼仪.....	236
第五节 空乘礼仪.....	249

A decorative border made of black, swirling, vine-like lines with small diamond-shaped leaves, framing the central text.

第一篇

仪表仪态美

第一章 服饰之美

第一节 服饰的作用

服饰是指一个人穿着的服装和佩戴的饰物。在现代社会交往中,一个人的服饰仪表是文明礼节的重要表现形式,它反映着一个人的个性、习惯、爱好、审美情趣和文化修养水平,反映着社会的风尚、民族的传统习俗和个人的内在情感世界,甚至反映出社会的经济生活水平和科学技术发展水平。过去,西方人往往从穿戴上去判断你是中国人还是日本人。现在,中国人富了,服饰上已从“艰苦朴素”的温饱阶段向追求时尚的小康阶段发展,他们的老皇历也就不好用了。



古今中外,服饰的变化直接受社会风尚和当时政治、经济和科技水平的影响。社会在向前发展,服饰在不断变化。原始社会,人们需要经过血腥搏斗才能获得生存的条件,勇敢和残忍便成了社会风尚,于是,佩戴兽骨项链和在肉体上穿孔刺花都成为一种勇敢和美的标志。“十年动乱”时期,社会的僵化模式也反映在社会成员的穿着上,人人都使自己最大限度地挤进社会的统一模式之中,没有性别、年龄、性格差异的服饰便成了中国人的时尚,大街上到处是一片草绿色海洋。我们这些女孩子,都用紧身内衣把自己的胸束得紧紧的,像男孩子那

样,束不平的女孩在别人面前就会感到害羞,因此,在参加体育锻炼和体力劳动时,常常感到呼吸困难,胸口憋得厉害。改革开放以后,中国人的服饰如百花齐放,充分体现了这个时代开放、自由、竞争、崇尚自然美的社会风尚,展现了现代人的思想和文化,从而给人以生机勃勃、积极向上的力量。

服饰本身不会说话,但在某种特定的环境中,人们常常通过穿某种服饰来表达自己的某种思想情感。这说明,服饰在对人的感官产生刺激的同时,也会使人的情感发生变化。例如结婚礼服、新年新装给人以喜庆幸福的感受,军服、警服和法官服给人以庄严肃穆的感觉,而丧服却常常与悲伤和泪水相伴。在日常生活和社会交往中,人们有时还以某种特殊的服饰来反映自己对社会的特定看法。如在南联盟遭北约导弹袭击时,许多赛族人穿上胸前印有靶子图案的衣服,以示对北约的抗议。

服饰之美是人们所共同认可的,俗话说“人是衣裳马是鞍”,就说明服饰在仪表美中的重要作用。然而,服饰的美是相对的,同一件衣服穿在不同的人身上会产生不同的效果,而同一个人穿着不同的服装其效果也不相同。这说明,服饰的美感是通过服饰本身的款式造型、色彩质料及穿戴在不同的具体人身上而得以体现的。因此,根据不同人的性别、年龄、职业和体形,选择与之相适应的、不同款式造型和色彩质料的服饰,会产生不同的特有美感。

第二节 服饰的色彩效应

服饰作为一种信息传递符号,其色彩的影响力和感染力远远超过它的款式造型及质料,因为色彩对人们视觉的刺激是最敏感、最领先的。一件色彩和谐的服装,能将人与环境融为一体,再配以合体的款式造型,就足以使人产生愉悦的心理

感受。

各种色彩有着不同的象征寓意，它们在人们心理上所产生的联想和感觉是不一样的。如红色象征热烈，黄色象征开朗，绿色象征生机，粉色象征温馨，紫色象征高贵，白色象征纯洁等。

红——多用于喜庆欢乐的场面，可以使人联想到太阳、火、鲜花、晚霞、红旗等，给人热情、兴奋、欢乐的感觉。但红色交通信号灯和鲜血，又给人以危险恐怖和凄惨的感觉。

橙——给人以鲜艳夺目和温暖、明快、热烈的感觉。有些餐馆为了增进顾客的食欲，常采用橙色桌布和餐巾。

黄——光明和希望的象征，使人感到明朗、高贵、健康，尤其淡黄色，给人以素净的感觉。但基督教则认为，黄色表示嫉妒、奸诈和猜忌。日常生活中，人们也常常把黄色和低级趣味联系在一起，把一些不健康的东西说成“黄色”，如“黄色音乐”、“黄色小说”、“黄色电影”等。

绿——给人以青春、自然、和平、清爽、希望的感觉。绿色的田野和树林，给人以新鲜、丰饶、茂盛、充满生机和活力的感觉。因此，人们常常把绿色与环保联系在一起，用于象征自然的、无污染的东西，如绿色食品、绿色工程等。

青（蓝）——有庄重、坚实、理智、宁静、朴素、寒冷的感觉。夏天的冷饮室使用淡蓝（青）色，会给人以凉爽的美感。

紫——红紫色给人以高贵、神秘的感觉，蓝紫色则有优雅、沉着的感觉，但浓艳、刺眼的紫色又会使人感到庸俗。

白——有清静、素雅、圣洁、高贵、善良等美感，但又用来表示哀丧、悲痛等情感。

黑——给人以庄重、严肃、寂静、神秘、阴森等感觉，西方大礼服，基督教神父的长袍等都用黑色。黑色又可象征恐怖、死亡。

灰——给人以朴素、温和、沉静、雅致、稳重等感觉，也常

