

WANMEIDAZAOBAODIAN完美打造宝典

本书为6-12岁儿童的礼仪规范养成读本

速成攻略

# 魅力小绅士

我要做个有绅士风度的男子汉!



制作/黑皮文化  
策划/许培育



上海动画大王文化传媒有限公司  
上海人民美术出版社

WANMEIDAZAOBAODIAN完美打造宝典

# 魅力小绅士



制作/黑皮文化  
策划/许培育



上海动画大王文化传媒有限公司

上海人民美術出版社

---

## 图书在版编目(CIP)数据

魅力小绅士 / 黑皮文化著. —上海: 上海人民美术出版社, 2011.4

(完美打造宝典)

ISBN 978-7-5322-7172-6

I. ①魅… II. ①黑… III. ①男性—修养—儿童读物  
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第010814号

---

### 魅力小绅士

出品人: 乐 坚

策 划: 许培育

绘 画: 盛 涛

制 作: 黑皮文化

责任编辑: 施洁颖 宗 蕾

制作执行: 李玲娅 徐雨欣

封面设计: 书颜坊

技术编辑: 陶文龙 任继君

出版发行: 上海动画大王文化传媒有限公司

**上海人民美術出版社**

地 址: 上海市长乐路672弄33号D座5楼

印 刷: 上海锦佳装璜印刷发展公司

开 本: 889×1194 1/32

印 张: 4.5

版 次: 2011年3月第1版

印 次: 2011年3月第1次

印 数: 0001-4000

书 号: ISBN 978-7-5322-7172-6

定 价: 20.00元

著作权所有, 违者必究。



# 目录

## 第一章 魅力仪表篇

|          |                  |    |
|----------|------------------|----|
| Lesson 1 | 干净清爽——魅力之源 ..... | 2  |
| Lesson 2 | 小绅士魅力穿着速成 .....  | 8  |
| Lesson 3 | 举手投足皆魅力 .....    | 14 |

## 第二章 日常礼仪篇

|          |                  |    |
|----------|------------------|----|
| Lesson 1 | 当小绅士遇到新朋友 .....  | 21 |
| Lesson 2 | 做懂礼貌的好学生 .....   | 27 |
| Lesson 3 | 文明购物, 礼貌沟通 ..... | 30 |
| Lesson 4 | 小绅士礼貌出行 .....    | 32 |
| Lesson 5 | 做文明的观光客 .....    | 35 |
| Lesson 6 | 入住旅店礼仪须知 .....   | 37 |

## 第三章 公共集会篇

|          |                |    |
|----------|----------------|----|
| Lesson 1 | 公共集会礼仪提要 ..... | 42 |
| Lesson 2 | 我要提问 .....     | 46 |
| Lesson 3 | 我要发言 .....     | 47 |
| Lesson 4 | 做个合格的观众 .....  | 48 |

## 第四章 优雅西餐篇

|          |                 |    |
|----------|-----------------|----|
| Lesson 1 | 小绅士优雅西餐法则 ..... | 52 |
| Lesson 2 | 西餐餐具使用礼仪 .....  | 55 |
| Lesson 3 | 西餐菜式礼仪大攻略 ..... | 61 |
| Lesson 4 | 尊重共餐者和服务生 ..... | 83 |



## 目录

### 第五章 体育比赛篇

|           |                   |     |
|-----------|-------------------|-----|
| Lesson 1  | 小绅士观看体育比赛须知 ..... | 89  |
| Lesson 2  | 观看足球比赛礼仪 .....    | 94  |
| Lesson 3  | 观看篮球比赛礼仪 .....    | 97  |
| Lesson 4  | 观看乒乓球比赛礼仪 .....   | 99  |
| Lesson 5  | 观看羽毛球比赛礼仪 .....   | 101 |
| Lesson 6  | 观看排球比赛礼仪 .....    | 102 |
| Lesson 7  | 观看体操比赛礼仪 .....    | 103 |
| Lesson 8  | 观看游泳比赛礼仪 .....    | 105 |
| Lesson 9  | 观看田径比赛礼仪 .....    | 107 |
| Lesson 10 | 观看网球比赛礼仪 .....    | 109 |
| Lesson 11 | 观看马术比赛礼仪 .....    | 111 |

### 第六章 内在涵养篇

|          |                     |     |
|----------|---------------------|-----|
| Lesson 1 | 责任心是小绅士必备的涵养 .....  | 116 |
| Lesson 2 | 知识是儒雅气质的基石 .....    | 118 |
| Lesson 3 | 谦让是小绅士不可缺少的品质 ..... | 120 |
| Lesson 4 | 坚强——挫折造就小绅士 .....   | 122 |
| Lesson 5 | 幽默给绅士风度锦上添花 .....   | 124 |

### 第七章 异国礼仪篇

|          |                      |     |
|----------|----------------------|-----|
| Lesson 1 | 东南亚的明珠——泰国 .....     | 128 |
| Lesson 2 | 欧洲花园——意大利 .....      | 130 |
| Lesson 3 | 欧洲的浪漫热土——法国 .....    | 132 |
| Lesson 4 | 潘帕斯草原上的雄鹰——阿根廷 ..... | 134 |
| Lesson 5 | 严谨的国家——德国 .....      | 136 |
| Lesson 6 | 冰天雪地的俄罗斯 .....       | 138 |

# 第一章

## 魅力仪表篇





## 干净清爽——魅力之源



干净的面容，塑造完美第一印象

魅力成长值



干净的小绅士会受到大家的欢迎。所以，护理好自己的小脸蛋应该是小绅士每天必做的功课。如果用“我是男生”来做借口逃避洗脸，让别人看见自己的脸上有污垢，那可是一件大失绅士风度的事哦！

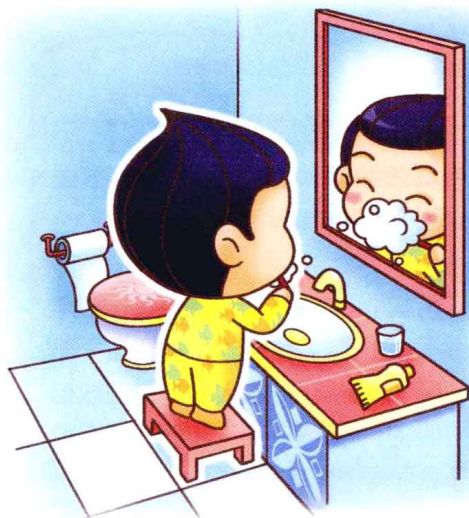
在洗脸的时候，小绅士应该特别注意眼角和耳朵后面这些细节部位。刚起床时，眼角容易滞留眼屎，小绅士要记得把眼角擦干净。此外，洗脸的时候不要忘记洗耳朵。小绅士不仅要把耳屎弄掉，还要把耳朵后面的皮肤洗干净。如果不注意，它们可能会成为影响小绅士风度的罪魁祸首哦！



秋冬季节，脸上的皮肤容易干燥，这时小绅士可以选用一些刺激小、专为儿童设计的面霜，以保持脸蛋的光滑、白皙。



正确的刷牙方法是：  
使牙刷的刷毛和牙齿表面  
形成一个角度，把牙刷轻  
轻地压在牙齿和牙龈上  
面。上排牙齿从上往下刷，  
下排牙齿从下往上刷。需  
要注意的是：刷牙的时间  
不能少于三分钟，否则，不  
能有效地消灭牙齿上的细  
菌哦！



在去公共场所之前，不要吃  
葱、蒜这类食物。否则，小绅士说  
话时，嘴巴里会产生很浓的味道，  
给别人留下不讲卫生的印象。

### 魅力小贴士

- 1.早上起床后和晚上睡觉前，细菌最  
容易在牙齿上滋生，睡前记得刷牙哦！
- 2.每三个月换一支新牙刷，可以更  
有效地消灭牙齿上的细菌。
- 3.刷毛柔软、刷头小一点的牙刷不会  
伤害小朋友的牙齿，更适合小绅士使用。





## 衣着整洁, 印象大加分 魅力成长值

小绅士的衣服一定要干净整洁, 不要弄成皱皱的一团, 否则会显得很邋遢, 极大地影响小绅士的风度。

有些小朋友觉得自己是男孩子, 穿衣服不扣扣子显得很潇洒, 其实在大部分情况下, 小绅士穿衣服还是应该把扣子扣好的。尤其是在正式场合下, 不扣扣子会显得很没有礼貌。



### 特别关注小细节

小绅士穿衣服时, 最好从下面开始扣扣子, 这样不容易扣错位置。

穿好衣服之后, 小绅士应该对着镜子整理一下衣服的领子和袖口, 把它们弄服帖。



小绅士穿的鞋子也要保持干净。尤其是浅颜色的鞋子, 特别要注意保持清洁。





清爽, 从头开始

魅力成长值



小绅士的皮肤比较娇嫩, 头发也比较容易受到伤害, 应该选用儿童专用洗发液。使用之前, 最好先看看洗发液包装上的使用说明。

清洗的时候, 一定要把洗发水的泡泡洗干净。不然会伤害头皮, 还会生出很多头皮屑。

除了保持面容和衣着的整洁之外, 头发也是小绅士需要特别注意的环节。乱七八糟的头发会给小绅士的风度大打折扣。因此, 小绅士应该经常清洗头发。特别是夏天, 小绅士一定要注意保持头发的清洁, 不能让头发散发出异味。

洗头发的水不要太烫也不要太凉, 水温最好控制在 $40^{\circ}\text{C}$ 左右。因为水太烫会伤到头皮; 太凉又洗不干净头发, 而且容易导致小绅士感冒。





洗干净头发最好自然晾干。如果急着让头发变干,可以用温度不太高的电吹风吹一吹。温度太高的电吹风会灼伤头发,使得头发变枯黄。

男生的头发不宜留得太长。小绅士要记住:至少一个月要去一次理发店,请理发师修剪头发。

### 头皮屑走开

如果小绅士有头皮屑,一定要及时把肩上的头皮屑拍掉,保持肩膀上没有头皮屑,维持干净整洁的形象。但是小绅士要记住不可以在别人面前拍头皮屑,这是一种很没有礼貌的行为。



减少头皮屑最主要的方法是勤洗头,保持头发的清洁。除此之外,还应该多吃水果,补充丰富的维生素;多休息,避免睡眠不足、过度疲劳;不吃辛辣等刺激性的食物;使用适合自己的洗发用品。只有养成良好的饮食和生活习惯,头皮屑才会被彻底清除哦!





帅气发型, 魅力不打折  
魅力成长值

想要让自己拥有整洁清爽的形象, 小绅士还应该选择一个合适自己的发型。

一般来说, 能够突出小绅士的脸部轮廓、对脸型有修饰效果的发型是最好的。

如果小绅士要参加比较盛大的聚会, 最好还是请发型师帮忙, 做一个适合聚会的发型。这样, 小绅士的整体形象才能更具绅士风范。

### 小绅士魅力发型指导



适合长形脸小绅士的发型

适合圆形脸小绅士的发型



适合方形脸小绅士的发型



## 小绅士魅力穿着速成



衣着得体最重要

魅力成长值



小绅士选择服装时，最重要的是要适合自己、得体大方。如果所选择的衣服能够掩藏自己的不足，更好地展示自己的优点，那就更好了。

在不同的时间、地点和场合应该选择不一样的衣服。小绅士平时应该穿比较休闲、能够展现自己青春活力的服装；如果参加比较正式的宴会，应该穿西装；

如果和朋友、家人一起出去春游或者做运动，那就应该换上适合运动的服装。总而言之，根据场合选择合适的衣服，是小绅士应该掌握的首要原则。



### 小绅士特别关注



内衣、内裤要经常地清洗更换。特别需要注意的是，穿衣服时一定要小心，不要把内衣、内裤露在外面。否则，会影响小绅士的风度哦！



## 色彩搭配一点通

魅力成长值  

要想把衣服穿出美观、协调的感觉，色彩的搭配十分重要。小绅士的衣服色彩通常不会太鲜艳，但如果搭配得好，也很酷哦！

如果小绅士对色彩搭配不是很在行，可以请妈妈帮忙。



## 魅力小细节



协调的色彩搭配一般有两种方法：一种是同一类色彩的明暗两种颜色搭配，例如淡蓝色和深蓝色相互搭配；或者是比较接近的两种颜色搭配，例如黄色和黄绿色相互搭配，这样的搭配看上去很有层次感。



另一种是有强烈对比的颜色相互搭配，比如黑色和白色就是永恒的经典搭配。这种强烈对比的搭配往往能一下子吸引别人的注意力哦！





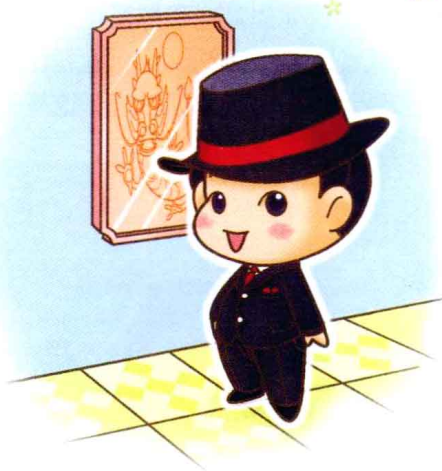
不可忽略的细节

魅力成长值



小绅士的衣服款式相比小淑女的要少很多，所以要在帽子、围巾、腰带、鞋子上多下功夫，才能凸显自己的风格。

小绅士的帽子不仅用于保暖，也是整体装扮的一个重要组成部分。帽子的风格一定要和服装的风格一致，否则会给人不伦不类的感觉。比如，棒球帽、卡车司机帽等都是休闲风格的帽子，不可以和很正式的衣服搭配在一起；小礼帽搭配一身运动服也是不合适的选择。





小绅士的围巾通常可以分为毛线、呢子质地的和丝绸质地的两种。毛线、呢子质地的围巾通常在冬天气温较低时使用；而丝绸质地的围巾通常用来搭配衬衫和西服。



除了穿运动装，小绅士一般是必须系腰带的。不要因为系腰带太繁琐就不用腰带，万一裤子的扣子或者拉链坏了，导致裤子直接掉下来，那可就糟糕啦！



对于小绅士来说，在任何场合都只穿运动鞋是不合适的，尤其是在某些比较正式的场合，穿运动鞋会让人觉得小绅士不礼貌。除此之外，小绅士还应该根据鞋子的款式、颜色来选择合适的袜子。千万不能出现黑色皮鞋配白色袜子的情况哦！



## 西装穿法入门

魅力成长值



小绅士穿成套西装或者双排钮西装时，必须扣上衬衫领口的扣子，系上领带；如果穿单排钮的单件西装，可以不系领带，衬衫领口的纽扣也可以不扣。系领带时，领结必须抽紧，卡住衬衫领口，不要让领带松松地挂在领角下面。穿背心或毛衣时，领带必须放在背心或毛衣的里面。



穿双排钮西装时，一般应该把纽扣全部扣上；穿单排钮西装时，如果是两粒扣子的，可以只扣上面一粒，如果是三粒扣子的，可以只扣中间一粒。在一些非正式场合，也可以一粒扣子都不扣。

在穿单件西装时，一定要注意裤子的合理搭配，千万不要用运动风格的裤子搭配西装，否则会让人觉得很别扭。此外，西装颜色的选择也很重要。一般不提倡穿格子或者条纹较多的西装。选择西装不需要太花哨，单色的西装更适合在正式场合穿。