

高职院校大学生素质培养教材



大学生 素质拓展

DAXUESHENG
SUZHI
TUOZHAN

主 编 薛仰全 冯黎成

高职院校大学生素质培养教材

大学生素质拓展

主 编：薛仰全 冯黎成
参 编：沈晓泉 任小勇 张 秀
 曹 钰 赵国鑫 张 康

内 容 提 要

根据高职院校学生发展以及未来实际工作的需要,本书从体验式教育的角度出发,以培养高职院校学生的基本素质为目的,着重从社交礼仪、安全教育、拓展训练、心理健康教育、就业指导、中国传统文化和艺术修养七个方面训练大学生的基本素质。本书在内容上强调实用与科学,在形式上突出训练与自我操练,以期促进学生追求自身完善,获得整体、全面的发展。

本书既可以作为高职院校素质教育的教材,也可以作为学生进行素质培养的课外读物。

图书在版编目(CIP)数据

大学生素质拓展 / 薛仰全, 冯黎成主编. —天津:
天津大学出版社, 2011. 9
高职院校大学生素质培养教材
ISBN 978-7-5618-4162-4

I. ①大… II. ①薛… ②冯… III. ①大学生-素质
教育-高等教育-教材 IV. ①G718.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 190828 号

出版发行	天津大学出版社
出 版 人	杨欢
地 址	天津市卫津路 92 号天津大学内 (邮编: 300072)
电 话	发行部: 022-27403647 邮购部: 022-27402742
网 址	www.tjup.com
印 刷	廊坊长虹印刷有限公司
经 销	全国各地新华书店
开 本	185mm×260mm
印 张	16.5
字 数	412 千字
版 次	2011 年 9 月第 1 版
印 次	2011 年 9 月第 1 次
定 价	32.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请向我社发行部联系调换

版权所有 侵权必究

前言

>>>

高等职业技术教育是以培养面向基层、面向生产、面向服务和管理第一线需要的高等技术应用型人才为目标的,这种教育被称为能力教育。随着社会经济成分、组织形式、就业方式、利益关系、分配方式的多样化,社会及用人单位对人才素质提出了更高的要求。高职教育只有重视学生的“潜质”,注重其能力的全面培养,才能使学生在已获得的基本知识和方法去扩展知识,适应社会发展的需要。培养基础扎实、操作能力强、综合素质高的应用型人才,已成为高职教育工作者必须认真研究的课题。

在高职教育领域,传统的专业技术教育一直居于主导地位,素质教育作为一种教育理念,成为职业教育的一种“补充”,长期停留在“形式上讲很重要,实际上由少数学生搞搞第二课堂活动的尴尬境地”。而这种高职教育与素质教育“两张皮”式的思维定式与传统的专业技术教育模式已严重制约了高职院校内涵建设与人才培养质量的提升。

为此,我系师生经过三年的实践和探索,从把素质教育作为职业教育的“补充”,到把素质教育真正落实贯穿于人才培养全过程;从素质教育由少数学生工作干部和团干部实施到素质教育的全员参与;从把素质教育作为一种办学策略到把素质教育作为高职院校建设发展的长远战略任务,对素质教育内涵的认识在反复的探索 and 实践中不断提升,最终形成高职院校实施素质教育的全新理念:高职院校的素质教育,应是高职院校以社会经济(特别是行业企业)发展以及人的职业生涯发展需要为出发点,以能力为核心要素的综合素质全面提高为根本目的,以尊重学生的主体性和主动性,注意开发学生的智慧潜能和形成人的健全个性为特征,促进每个学生全面地、生动活泼地、主动地得到发展的教育。

为从多角度、多方位、多层次探索研究学生素质教育的途径和方法,全面推进我系学生素质教育工作,提升素质教育效果,我们将各教学班的班会课改为素质拓展课,力求通过素质拓展课的开设,使学生学会做人、学会关心、学会团结协作、学会生活、学会正确处理各种矛盾、学会辨别是非,明确历史使命,坚定理想信念,帮助学生自立学习,独立思考,努力营造鼓励学生具有探索精神、创造思维、崇尚真知、追求真理的氛围,促进科学教育和人文教育的融合,实现高情感和高科技的联姻,人文气氛与科学精神的合璧,促进学生追求自身完善,获得整体全面发展。

为了更好地指导素质拓展课的开设,规范课程内容,明确培养方向,我们编写了本教材。本教材共分为七个部分,分别是社交礼仪、安全教育、拓展训练、心理健康教育、就业指导、中国传统文化和艺术修养。其中绪论部分由冯黎成编写,社交礼仪部分由曹钰编写,安全教育部分由任小勇编写,拓展训练部分由赵国鑫和薛仰全共同编写,心理健康教育部分由张康编写,就业指导部分由张秀编写,中国传统文化和艺术修养部分由沈晓泉编写。全书由薛仰全和沈晓泉负责统稿。

由于编者水平所限,书中错误和疏漏在所难免,敬请各位专家学者和广大读者批评指正,意见和建议请发往:dhflc@126.com。

编者

2011年8月

目 录

Contents >>>

绪 论	1
学习情境一 社交礼仪	7
任务一 仪表礼仪	7
任务二 学校礼仪	19
任务三 公共礼仪	22
任务四 社会生活礼仪	27
任务五 语言礼仪	31
任务六 求职礼仪	41
学习情境二 安全教育	47
任务一 游泳安全	47
任务二 交通安全	48
任务三 火灾安全	51
任务四 网络安全	53
任务五 防盗、防抢、防骗	56
任务六 大自然的威胁	61
任务七 谨防食物中毒	64
任务八 酗酒的悲剧	66
任务九 疾病防治	68
任务十 文体活动的安全	69
任务十一 法律基本常识	71
任务十二 赌博	73
任务十三 传销	75
任务十四 实习安全	78
任务十五 安全的学习	79
学习情境三 拓展训练	81
任务一 团队简介	81
任务二 “破冰”训练	88
任务三 沟通表达能力训练	91
任务四 团队信任项目训练	99
任务五 团队协作项目	106
任务六 挑战自我拓展	109
任务七 学习能力拓展	114
任务八 创新思维训练	118

学习情境四	心理健康教育	125
任务一	自我认识	125
任务二	情绪管理与心理健康	128
任务三	挫折应对与心理健康	133
任务四	大学生恋爱心理	140
学习情境五	就业指导	147
任务一	职业生涯规划	147
任务二	职业意识训练	162
任务三	就业信息搜索与处理	168
任务四	求职材料的制作	173
任务五	成功面试	180
任务六	大学生自主创业	196
学习情境六	中国传统文化	202
任务一	中国传统文化简介	202
任务二	诸子百家简介	209
学习情境七	艺术修养	223
任务一	音乐	223
任务二	绘画	232
任务三	书法	238
任务四	雕塑	243
任务五	舞蹈	247
任务六	影视	252
参考文献		258

绪 论

著名的国学大师南怀瑾先生曾经说过这样一句话：“一个人除了你现在拥有的钱物和所有的先天的如身体、相貌之外，还剩下的就是这个人的素质。”这里的“素质”是指除了先天素质之外的后天素质。素质教育是根据国情的要求和教育对象身心的特点，去发掘教育对象的发展潜能，弘扬其主体精神，促进其身心全面、和谐的发展的一种教育。从教育的结果来看，素质教育旨在提高教育对象整体素质结构；从教育的过程来看，素质教育是在培养人的后天素质。只有当人的先天素质与后天素质融为一体时，我们的教育就“创造”了一个“新人”，所以说素质教育的实质就是对人的教育。

高职院校培养的是适应社会主义现代化建设需要的新一代高级技术人才，其培养目标是面向地区经济建设和社会发展，适应就业市场的实际需要，面向生产、服务、管理第一线，培养实用人才。那么，如何做好高职学生的素质教育，培养高素质的现代化建设人才，是高职教育者要研究的重要课题。

一、什么是素质

《现代汉语词典》对素质的释义为：①指事物本来的性质；②后天的素养（或平日的修养）；③心理学上指人的神经系统和感觉器官上的先天的特点。可见，素质这一概念既可以从生理又可以从心理方面去解释，既可以说是人的“原始的状态”、“本来的性质”，即先天的素质，其中如遗传素质；又可以说是人在后天形成和发展的状态、水平，即通过环境、教育和社会实践活动而形成和发展起来的素养，如现有的身体素质、心理素质、文化素质，等等。

二、什么是素质教育

素质教育是指依据人的发展和社会发展的实际需要，以全面提高全体学生的基本素质为根本目的，以尊重学生主体性和主动精神、注重开发人的智慧潜能、注重形成人的健全个性为根本特征的教育。

实施素质教育是我国社会主义现代化建设事业的需要，也是高职院校教育的核心。它体现了高职教育的性质、宗旨与任务。高职教育本质上就是培养高等职业技术人才的素质教育，素质教育的理念应当贯穿于人才培养的全过程，落实到学校工作的各个方面。

素质教育的主阵地和主渠道是课堂和实践教学（我们所说的第一课堂），而素质拓展课以及学生社团、各种校园活动及社会实践活动等，是素质教育的重要补充。以上两方面对于学生的专业素质和综合素质，缺一不可。

高职教育应当是“以人为本”的教育。教育的对象和教育的目标，是“人”而不是“器”，在培养学生具有从事一定职业岗位群的技术工作能力的同时，应当尊重学生自身发展的愿望，考虑学生长远发展的需求。其中，“以人为本”要求做到：育“人”与育“才”相统一，技术教育与人文教育相统一，教育的社会发展要求与学生自身发展要求相统一。

高职教育应当是以能力培养为核心的全面发展教育，职业能力的培养是人才培养的重



点；但同时必须重视学生思想道德、科学文化和身体心理等综合素质的培养教育。这是由高职学校的办学宗旨和党的教育方针所规定的，也是培养高素质技术应用型人才所必需的。

三、素质与素质教育的关系

素质与素质教育有着密切的联系。人的素质的提高离不开教育，有什么样的素质，就应有与之相对应的素质教育。人的素质可大致分为生理素质、心理素质和社会文化素质；与之相对应，则有生理素质教育、心理素质教育和社会文化素质教育。若详细划分，人的素质可分为思想道德素质、文化科学素质、身体素质、心理素质、审美素质和劳动技能素质等；与此相对应，则有思想道德素质教育、文化科学素质教育、身体素质教育、心理素质教育、审美素质教育和劳动技能素质教育等。

素质具有整体性。人的诸方面素质不是孤立存在的，而是互相制约、相互依存的整体。素质教育必须遵循人的素质整体结构的规律，从人的整体素质结构出发，使素质教育与人的素质结构相适应，养成人的整体素质。现代素质教育不仅深入到素质的生理与心理层面，而且扩展到社会文化层面。素质是个体性、群体性和民族性的统一。这就要求既重视个体的各种素质的教育，又重视群体素质的完善，还要致力于全民族素质的整体提高。

四、素质教育的特点

1. 素质教育的全体性

长期以来，我国的基础教育由于受片面追求升学率的影响，中小学教育紧紧围绕升学有望的学生来进行，仍有部分学生处于被冷落的“陪读”地位。这种教育实质上是一种“选拔”和“淘汰”教育。美国当代著名教育家布鲁姆曾经指出，教育者的基本态度应是选择适合儿童的教育，而不是选择适合教育的儿童。他批评只为少数可能达到最高层次教育的学生准备阶梯的教育是最大的浪费。

在高职院校，素质教育作为一种以全面提高全体学生的基本素质为根本目的的教育，是与应试教育的“选择性”和“淘汰性”相对立的。素质教育必须面向全体学生，使每个学生都具有作为新一代社会主义现代化建设者所应具备的基本素质，这就从教育对象上规定了素质教育的基本性质。

素质教育的全体性要求：① 必须使每个学生在原有基础上得到应有的发展；② 必须使每个学生在社会所要求的基本素质方面达到规定的合格标准。

2. 素质教育的全面性

素质教育要求受教育者的基本素质必须得到全面的、和谐的发展。素质教育的这种全面性要求是有社会学、教育学和心理学依据的。社会发展对人的素质要求是全面的，而非单一的。从心理学的角度看，人的心理活动具有整体性，认知过程与情感过程的产生与发展自始至终是互相交织、相辅相成的。因而，人的素质发展也是具有全面性。

素质教育的全面性要求：① 必须使每个学生在道德素质、科学文化素质、智能素质、身体素质、审美素质、劳动素质和心理素质等方面，都得到应有的发展；② 必须使每个学生的素质结构得到协调发展和整体优化。

3. 素质教育的基础性

素质教育是“为人生作准备”，即“为人生打基础”的教育。正如美国著名教育家赫

素质教育的基础性要求：① 必须使学生所接受的教育内容是当代社会要求每一个公民所必须掌握的；② 从社会发展的角度必须让每一个学生掌握“学会做人、学会学习、学会健体、学会劳动、学会审美”等基本技能。

应试教育的重要弊端之一就是把学生单纯视为接受知识的“容具”。素质教育不仅重视学生知识和技能的掌握,更重视学生智慧、潜能和个性的发展,而这些素质单靠一般的“灌输”是难以奏效的。正如德国教育家第斯多惠所说:“人们可以提供一个物体或其他什么东西,但是人却不能提供智力。人必须主动掌握、占有和加工智力。”人脑科学研究的大量成果表明,人有巨大的潜能,现已开发的只是很小的一部分。潜能就是每个人潜藏着的智慧才干和精神力量,被称为“沉睡在心灵中的智力巨人”和“每个人身上有待开发的金矿脉”。

5. 素质教育的主体性

素质教育的主体性从根本上说就是教师要尊重学生的自觉性、自主性和创造性，具体表现为：①教师要尊重学生的独立的人格，这是教育的前提，也是对待学生最基本的态度，教师不可能喜欢学生的一切，但教师要认识到学生是一个有价值的人、一个值得尊重的人；②要把学习的主动权交给学生，在教育教学中教师要善于激发和调动学生的学习积极性，要教会学生学习和实践，要让学生有自主学习以及实践的时间和空间。

以教师中心、教材中心和课堂中心为代表的传统教育思想是比较适合应试教育需要的,这也正是传统教育教学思想在我国仍然支配教师教学行为的重要原因之一。应试教育中学生接受教育的场所主要是课堂,知识和信息的来源主要是教师和课本,形成了封闭的教育空间和单一的信息来源渠道,从而导致了应试教育的封闭性。

素质教育由于涉及学生的全面发展，教育内容大大拓宽了，也要有相应宽广的教育空



间和多样化的教育渠道与之相适应。因而,从素质教育的空间和教育渠道看,素质教育不再局限于校内、课内和课本,具有开放性。系统科学认为,系统只有开放,与环境进行信息交往,才能有序运行。

素质教育的开放性要求是:① 拓宽原有的教育教学空间,真正建立起学校教育、家庭教育和社会教育相结合的教育网络;② 拓宽原有的教育教学途径,建立学科课程、活动课程和潜在课程相结合的课程体系。

五、高职学生素质培养的途径

高职学生素质培养主要包括两大方面,一个是专业素质,一个是综合素质。专业素质主要通过专业课程(前面提到的第一课堂)来训练,而综合素质的训练贯穿于学生在校的所有活动,既渗透在专业课程的始终,也融会在学生各种活动中。同时,各种学生社团、学生组织也使参加学生的综合素质得到了很大提升。其中,由班主任负责的各班的素质拓展课,是学生综合素质培养的重要阵地和有力补充,也是加强班主任和学生心理联系的重要纽带。

1. 激发学习兴趣、促进学生主动学习

内在激情有助于能力的培养,能力提高反过来会激发更高的学习兴趣,激发学习兴趣是培养学生能力的前提。青年学生好奇心强,富有想象力,善于吸收新知识。马斯洛“层次需要理论”告诉我们:人只有感觉到自己需要,才会激发积极性。对任何一门课程,首先应该让学生认识到学好这门知识对自己具有重要作用。只有他意识到自己的需要,才会产生极大的学习热情。这就要求教师在教学方法上首先让学生认识到该知识的重要性,然后恰当地讲解、提问、综合对比,使学生带着若干问题主动去学习、思索,教师应该把“教学过程”看做是学生的“学习过程”。在这个过程中,教师要帮助和指导学生将学习任务与学习愿望有机地统一起来,以平等合作的态度与学生共同商定各个阶段的学习目标,制订个体学习计划。

2. 注重精讲多练,培养独立学习能力

独立学习能力是获取知识最重要的能力之一。边缘学科的大量涌现,使知识具有了很强的渗透性和交叉性,要求人才必须具备纵横结合的知识结构,而这种知识结构必须依靠学生的独立学习能力,如果没有很强的独立学习能力,就不能根据形势的发展变化,随时补充自己知识结构,甚至会被淘汰。培养独立学习能力,在当今和未来社会都具有不可替代的价值,对高职院校的学生更具有重要的意义。学生应当以教师指导下的自学为主,养成良好的自学习惯,注重自学能力的全面培养。

3. 开展课堂讨论,培养思维表达能力

思维表达能力是其他任何能力的突破口,它要求人要多动脑筋,勤于思索,善于分析。启发学生思维的方法有:① 变序——训练思维的多向性;② 抓点——训练思维的聚焦性;③ 求异——训练思维的发散性;④ 求同——训练思维的迁移性;⑤ 设疑——训练思维的创见性。教师讲课和指导实验实训时,可以把一些富有启发性的问题编成思考题,让学生独立思考,自己动手实践,再组织学生讨论,引导学生深入思索,使学生更深刻地理解和应用所学知识,掌握相关技能。这样不仅能拓宽学生的思路,还能使理论与实际结合起来。学生在教师的启发下,热烈讨论,各抒己见,即使是错误的,也能在辩论中明晰错误所在,这不仅能使学生高质量地完成学习任务,还能够提高学生的综合素质。

4. 加强实习实训，培养动手操作能力

人的能力是在实践中形成的，是实践实现了由知识到能力的转化。培养合格的高职学生，更应该注重对学生动手操作能力的培养。第一，教师必须更新思想观念，重视技能训练课的实践性，使学生对每一项技能操作要领理解到位。训练过程中，能用实物演示的不用模型，能让学生动手操作的不要单靠演示，能让学生深入社会实践的应指导学生亲自参加社会实践。第二，要改革实验教学内容，增加综合性实验。第三，推行观察性实习实训，积极开展实践锻炼活动。第四，组织学生开展各种专业技能竞赛，促进教学与实践紧密结合。第五，搞好实习实训基地建设，增加实习环节，为培养学生的动手操作能力，创造良好的实习环境，通过分阶段实习实训，使抽象性的知识变成实际操作技能。

5. 树立创新观念，培养创业创新能力

人的创造性必须通过科学和人文知识所内涵的文化精神的熏陶和教化才能潜移默化地生成。为适应高职教育发展，必须改革培养模式，要求教师打破常规，敢于标新立异，倡导学生开展创业实践，鼓励学生参加科技咨询活动，创造机会让学生多进行思想交流，激发他们的求知欲和探索精神。在创新思想中，要特别注意求异和反向思维能力的培养。

培养学生创新与思考能力，可按以下环节进行：第一，安排学生在对应的专业进行实际锻炼，目的是让学生感受所学专业的职业特点、工作内容及能力要求；第二，进行首轮理论教学环节，按岗位能力要求安排相关理论教学，并且专业理论知识的讲授应占主要部分；第三，进行第二轮实习实训环节，要求学生在实际职业岗位上动手操作，深刻地体会理论与实践的关系；第四，进行第二轮理论教学环节，目的是进一步训练学生综合职业能力，为学生进一步深造打好基础。

6. 采取多种形式，培养组织管理能力

随着现代职业劳动界限的超越，要求高职学生在校期间就要注重培养自己的组织协调能力和管理能力和决策能力，要善于与人协作，发挥群体效益。组织管理能力的培养既要学理论更要参加实践，在学校里这种能力培养可以通过参与民主管理、学生联合会、勤工俭学、公益劳动、参观访问、社会调查、智力竞赛等活动来开展。参与民主管理主要是让学生参与学校各种学生组织机构的决策、评议等，使学生早期介入社会生活，参与管理活动，提高责任感和管理意识，使理论和实践结合起来，提高学生的组织管理能力。

7. 大力发展学生社团，培养学生综合能力

学生社团是正式课程之外的课外活动之一，其功能不仅是课堂外的活动，而且具有联课活动的功能，即将各项学科所习得的知识 and 能力，在社团中得以展现。因而，学生社团具有观摩、发表、激励、领导和创造的各种作用。许多学生在课业上或课堂上无法发挥施展的才智能力，却得以在社团中实现；在发表和创造中获得自我肯定；在领导和被领导中学到对民主和议事的认知与能力；在服务与被服务当中习得与人相处之道；在观摩和访问活动中，扩大视野，增长见识。总之，对生活与生命有另一番真切而深刻的体验，对学生综合素质的提高具有重要的意义。高职院校的学生社团应包含专业型社团、创业型社团、兴趣爱好型社团、理想型社团、公益型社团等，从各方面开展社团活动，营造一个立体的综合素质培养环境。

8. 上好素质拓展课，全面培养学生综合素质

素质拓展课作为学生综合素质培养的重要阵地，通过讲座、主题班会、心理素质拓



展、各种比赛、联谊活动、参观、社会实践、艺术欣赏等各种丰富的形式,从安全、职业道德、就业、纪律、理想、心理、社交礼仪、做人做事、艺术修养、各种能力培养等方面,以学生为主体,教师为主导为原则,对学生进行全面的素质拓展。

六、素质拓展课与班会

班会课通常是班主任针对班级情况对学生进行教育的一种有效方式。在班会上,班主任除对学生进行日常思想品德教育外,还集中地对学生进行科学、审美、个性、心理以及社会实践等各种能力的培养。班会课的最终目的是为了帮助学生养成若干良好的日常生活行为习惯和学习习惯,提高学生明辨是非的能力,增加学生的集体凝聚力和荣誉感,丰富学生的学校生活和业余生活。

通常意义上,班会分为普通班会和主题班会两种类型。普通班会又有固定班会和临时班会两种。“固定”的概念是每周一次或是每几周一次;临时班会就是有事时临时召开的班会。而主题班会,一般来讲,是指在一定的阶段,围绕某个主题开展的对对学生进行思想教育的班会。

素质拓展课是针对高职学生的特点,制定出一套完整的培养方案,以全面培养全体学生的综合素质为目标,以各种丰富的形式拓展学生的综合素质。它是以专业课程为主阵地的素质教育的重要补充,是综合素质培养的重要阵地。

素质拓展课是在班会的基础上提出来的,他的组织形式包含了班会课的各种形式,它的教育内容也包含了班会的教育内容。但是,素质拓展课与目前的班会课比较,也有很大的区别。

1. 课程定位不同

班会课主要针对学生出现的问题,进行实时的引导和教育,是解决问题型的,尤其是在高职院校里,班会普遍趋向弱化的趋势,沦为“有事说事,没事就不开”的境地,停留在“解决”的层面。素质拓展课的目标直接定位于学生综合素质的培养,可以结合学生的实际情况,配合专业课程的训练,有针对性地培养和提高学生的综合素质。其要求高于“解决”的层面,以塑造高素质人才为目的,避免出现要“解决”的问题。

2. 教学原则不同

班会课以班主任为主,进行事务的处理和各种问题的解决,主题班会也能适当调动学生的主观能动性,但其定位也只是解决某些问题。而素质拓展课以“学生为主体,教师为主导”为原则,教师根据本班学生的特点制订素质培养计划,明确培养任务,由学生根据培养任务写出活动策划书,由学生决定课程组织的具体形式,并轮流由学生主持进行,教师全程指导,作出点评和总结。

3. 课堂组织形式更灵活

班会主要有普通班会和主题班会两种形式,而素质拓展课除了这两种形式外,还有主题讲座、课外拓展、各种比赛、讨论、艺术欣赏、参观、表演等形式,还鼓励教师和学生针对某个主题进行创新活动。素质拓展课可以在室内上,也可以在室外上。

4. 课程内容更为丰富

班会课的内容局限于日常管理、纪律教育、思想教育、政治教育、心理健康、社交礼仪等方面,而素质拓展课的内容在上述基础上,还增加了心理拓展训练,艺术修养培养等,更包含了团结协作、做人做事、学习能力、组织能力、思维能力、策划能力、创业创新能力等各方面能力的培养,内容涉及综合素质的各个方面。

社交礼仪

礼仪是人类为维系社会正常生活而要求人们共同遵守的最起码的道德规范，它是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成的，并且以风俗、习惯和传统等方式固定了下来。对一个人来说，礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现；对一个国家来说，礼仪是一个国家社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映。重视、开展礼仪教育已成为道德实践的一个重要内容。

礼仪教育的内容涵盖社会生活的各个方面，从内容上看有仪容、举止、表情、服饰、谈吐、待人接物等；从对象上看有个人礼仪、公共场所礼仪、待客与做客礼仪、餐桌礼仪、馈赠礼仪、文明交往礼仪等。人际交往过程中的行为规范称为礼节，礼仪在言语动作上的表现称为礼貌。加强道德实践应注意礼仪，使人们在“敬人、自律、适度、真诚”的原则上进行人际交往，告别不文明的言行。

礼仪、礼节、礼貌的内容丰富多样，但它有自身的规律性，其基本的礼仪原则有：① 敬人的原则，应礼貌待人，尊师敬教、尊老爱幼、尊重他人等；② 自律的原则，就是在交往过程中要克己、慎重、自我对照、自我反省、自我要求、自我检点、自我约束，不能妄自尊大、口是心非；③ 适度的原则，适度得体，掌握分寸；④ 真诚的原则，要诚心诚意、以诚待人，不逢场作戏、言行不一。

任务一 仪表礼仪

案例 1

某次，在中美两公司的合作会谈仪式上，合同意向已经达成，只待签字，双方负责人正准备握手合影。这时，美方代表突然拒绝合作，理由是中方代表的眼镜污秽不堪。美方代表认为连自己卫生仪表都处理不好的人怎么能处理好美方几千万元的工程呢？一次合作、一次机遇就这样丢失了。

思考：一次良好的机遇为什么会如此丢失？

案例 2

有位女职员是财税专家，她有很好的学历背景，常能为客户提供很好的建议，在公司里的表现一直很出色。但当她到客户的公司提供服务时，对方主管却不太注重她的建议，她发挥才能的机会也就不大了。这时，一位时装大师发现这位财税专家在着装方面有明显的缺憾。她 26 岁，身高 147 厘米，体重 43 公斤，看起来机敏可爱。她喜欢着童



装，像个16岁的小女孩，其外表与她所从事的工作相距甚远，客户对她所提出的建议缺少安全感、依赖感，所以她难以实现她的创意。这时时装大师建议她用服装来强调出学者专家的气质，用深色的套装，对比色的上衣、丝巾、镶边帽子来搭配，甚至戴上黑框眼镜。女财税专家照办了。结果，客户的态度有了较大的转变。很快，她成为公司的董事之一。

思考：如果你是这个案例中的财税专家，你会怎样来包装自己？

案例3

一位女推销员在美国北部工作，一直都穿着深色套装，提着一个男性化的公文包。后来她调到阳光普照的南加州，她仍然以同样的装束去推销商品，结果成绩不够理想。后来她改穿色彩浅淡的套装和洋装，换了一个比较女性化的皮包，使自己更有亲切感。着装的这一变化，使她的业绩提高了25%。

思考：这位女推销员的着装和佩饰的改变，为什么能使她的业绩提高？你能给她提供一些更好的建议吗？

在人际交往中，一个人如果有吸引力，他与人交往和沟通就会变得通畅。那么，个人的吸引力受到哪些因素的影响呢？具体来说，主要有三个方面的因素，即外貌因素、性格因素和能力因素。

人的外貌因素包括长相、穿着、体态、举止、风度等，这些都对人的吸引力有着重要的影响，特别是在交往的初期，外貌因素的作用更大。外貌因素是形成第一印象的重要条件。第一印象会给人形成一种特殊的心理定式和情绪定式，即所谓“成见效应”。成见效应会形成一个人的吸引力或排斥力。

仪表即人的外表，是一个人精神面貌的外观体现，它一般包括人的仪容、仪态、服饰等具体因素。仪容，即人的相貌，它是一个人仪表的基础内容；仪态，即人的行为姿态，它是一个人仪表的动态因素；服饰，即人的穿戴打扮，它是一个人仪表的补充成分。像风度一样，一个人的仪表也是一个多元的整体。

人不仅应该有美好的内心，而且也应该有美好的外表。如果我们把思想感情、性格品质、道德情操、文化修养看做一个人的内在美，那么包括仪容、仪态、服饰等因素在内的仪表则是一个人的外在美。从美学角度讲，美总是有形的，美的生命在于它外形的显现，抽象的内在本质的美只有借助外在美的形象才能得以表现。仪表美不仅是物质躯体的外壳，它也从一个侧面反映出人的思想修养、精神气质，甚至反映社会文明的发展水平。心灵美与仪表美不是对立的，而是不可分割的，只有它们互为表里，相得益彰，才是完善的美。因此，人的仪表与其道德修养、文化水平、审美情趣和文明程度有关，并且良好的仪表是由较高的道德修养、文化水平、审美情趣和文明程度决定的。

一、仪容礼仪

（一）仪容的概念

仪容主要指人的容貌，它与人的生活情调、思想修养、道德品质和文明程度息息相关。仪容美的基本要求如下。



- 1) 强调自然美,精神饱满,容光焕发,具有青春活力。
- 2) 注重清洁卫生。
- 3) 发型朴实大方,彰显职业风范。
- 4) 化妆淡雅自然,切忌浓妆艳抹。

讲究容貌的修饰,既能表示对人的尊重,又能体现自尊自爱。在社会交往活动中,人们常常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。不能简单地将化妆理解为追求表面的美,更不能把它看做是不正当的吸引异性的手段而嗤之以鼻。化妆除了反映个人爱美的意识,更是尊人敬业的表现,这才是化妆的本质。通过对面容的精心修饰,以美丽动人的容貌和自信的精神状态出现在工作中,给人以美的享受、心理的满足,能烘托出时代气息和职业环境特色。

(二) 化妆的原则

1. 美化的原则

每一个化妆的人都希望通过化妆使自己变得更美丽,这是毫无疑问的。但事实上,有些人以为把各种色彩涂抹在脸的相应部位就美了,这是错误的。要使化妆达到美的效果,首先必须了解自己的脸的各部位特点,孰优孰劣要心中有数;还要清楚怎样化妆和矫正才能扬长避短,变拙陋为俏丽,使容貌更迷人。这些,要在把握脸部个性特征和正确的审美观的指导下进行。

2. 自然的原则

自然是化妆的生命,它能使化妆后的脸看起来真实而生动,不是一张呆板生硬的面具。化妆失去了自然的效果,那就是假,假的东西就没有生命力和美可言。自然的化妆要依赖正确的化妆技巧、合适的化妆品;要一丝不苟,井井有条;要讲究过渡、体现层次;要点面到位、浓淡相宜。

总之,要使化妆说其有、看似无,就像被化妆的人确实实长了一张美丽的面容一样。化妆时不讲艺术技法,胡来一气,敷衍了事,片面追求速度,都有可能使妆面失真。

二、仪态礼仪

(一) 仪态概述

仪态是指人在行为中的姿态和风度,良好的仪态既是体态美的展示,又是其内在修养和心理状态的自然流露。良好的仪态来自于人们高尚的品质情操、广博的知识、良好的心理品质和独到的思辨能力。仪态中所表现出的完善的美,必须是人们内在美与外在美的和谐统一,必须是高尚品质、广博学识、良好心理品质和独到思辨能力与正确的站姿、优雅的坐姿、雅致的步态、恰当的手势、真诚的表情、和蔼的态度和优美的动作等的和谐统一。

(二) 姿态是一种体态语言

1. 体态语言

姿态是一种非文字语言,包括人的体态姿势、动作和表情。体态语言是用人体的动作、表情作为词汇来象征人的心灵、表达人的思想感情的一种非语言的语言。人们在交谈中,一个眼神、一个表情、一个微小的手势和体态,都可以传递出非常丰富的内心世界,



真可谓“此时无声胜有声”。姿态——这种语言的表达效果比起有声的口头语言有时会更丰富、更生动，更能表现出真实、诚恳的心态。此外，姿态所发出的语言信息比起口头语言具有含蓄、模糊的作用，给人们以朦胧美的感官享受。

要正确认识仪态，应当注意如下两个问题。

1) 尽管姿态这种语言有着口头语言所无法替代的作用，但是，它毕竟是无声的，在传递信息的功能上，口语要比体态语更优越、更准确，不可偏颇。二者必须完美结合，才能“声情并茂”，全面、准确地表达思想感情，具体、深刻地传递信息。

2) 尽管优美的姿态是一种美，可以起到很大的感染作用，但是，它毕竟是外在的、是表象的，不可由于刻意追求这种外在的美，而忽略了心灵美这个基础。只有真、善、美的心灵与优美的仪态相结合，才能相辅相成、相得益彰，形成一个完美的自我。

优美的姿态不是天生就有的，要获得正确、优美的姿态就应当积极主动地参与形体训练，掌握正确的仪态，矫正不良习惯，达到自然美与修饰美的最高境界。

2. 体态语言的特征

体态语言具有共通性、传承性、心理性、符号性等特性。

(1) 共通性

体态语言的共通性是指某些基本的面部表情、眼神以及身体的动作和姿态所表达的信息可以为大多数不同民族、不同地位、不同语言、不同文化背景的人所接受并解释出一致或接近的含义。这主要是由人类谋生的基本方式及思维的基本方式的类似性所决定的。

(2) 传承性

体态语言的传承性是指其作为一种文化现象出自人们的实践创造和约定俗成，而约定俗成正是一个传承和传播的过程。

(3) 心理性

体态语言的心理性是指人们的心理状态，可以通过身势情态、服饰、仪表等形式分析出他们的气质和个性。在具体活动中，体态语言直接体现人的心态，并直接给予接受者以心理上相应的理解性刺激，产生相应的意识。

(4) 符号性

体态语言的符号性是指体态语言的交际是以信息符号形态进行传递和交流的，这些符号有随机性和任意性的特点。这就是说，一方面，同一个意义及感情色彩的体态语言，既可以用身势语表达，也可以用情态语表达，或者用其他方式表达；另一方面，对于体态语言符号意义的表达，既可以运用其他方式的经验 and 技巧因素，亦受接受者多种理解即解释其符号的能力、角度、语境等的制约。正是由于体态语言符号的随机性和任意性，决定了其具有模糊性，使得一些体态语言符号在具体语境中会出现接受者把握不准，不能正确解释其含义的现象。这种现象的出现，主要是由于体态语言具有较强的民族性、地区性、行业性等多种层次的差异造成的，同时还受个人性格、愿望、态度和价值观的影响。

人际沟通往往是通过语言和体态语言两种形式进行的，并且二者总是相伴在一起的。一般情况下以语言为主，以体态语言为辅，二者构成了实际交际信息的综合方式。人们在不同的条件和语境中有选择地采用一些必要的体态语言，不断完善规范各种体态语言符号，使之成为自己习惯用的、得体典雅的体态，一定会在交往中展示礼貌的风度。



（三）各种仪态的基本要求

仪态主要包含站立的姿势、就坐的姿势、走路的步态、面部的表情、得体的手势和对人的态度及优美的动作。

1. 站立的姿势

站立是人们生活中一种最基本的举止。常说“立如松”，就是说站立应像松树那样端正挺拔。站姿是静力造型动作，显现的是静态美。

站姿又是训练其他优美体态的基础，是发展不同姿态美的起始点。因此，练好站姿有着特殊重要的意义。

（1）规范的站姿

站姿的基本要求：站立端正、自然、稳重、亲切、精神饱满（见图1-1）。

1）头正。两眼平视前方，嘴微闭，收颌梗颈，表情自然，稍带微笑。

2）肩平。两肩平正，微微放松，稍向后下沉。

3）臂垂。两肩持平，两臂自然下垂，中指对准裤缝。

4）躯挺。胸部挺起、腹部往里收，腰部正直，臀部向内向上收紧。

5）腿并。两腿立直，贴紧，肌肉略有收缩感，脚跟靠拢，两脚成60°夹角。

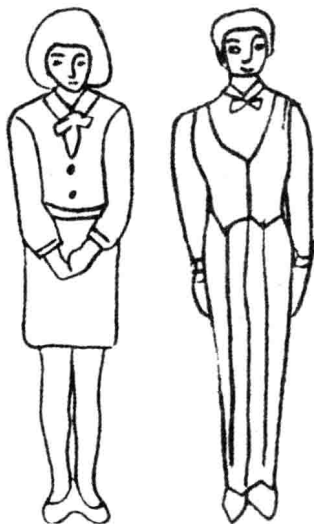


图1-1 正确站姿示范

这种规范的礼仪站姿，同部队战士的立正是有区别的，礼仪的站姿较立正多了些自然、亲近和柔美。

（2）站立时忌讳

忌讳探脖、塌腰、耸肩、弯腰驼背、摇头晃脑、东倒西歪；忌讳倚靠在桌、椅或门、墙上，更不可靠在座椅背上；忌讳双手放在衣兜里，腿脚不自主地抖动，把脚踏在凳上或在地面上蹭来蹭去，乱踢地面上的东西。

2. 走路的步态

行姿是一种动态美。每个人都是一个流动的造型体，优雅、稳健、敏捷的行姿会给人以美的感受，产生感染力，反映出积极向上的精神状态。

（1）规范的行姿

走路的步态要端正、轻盈、稳健、充满活力，体现一种动态美。女子的步态要轻盈有节奏，展示出曲线美；男子的步态稳健，充满阳刚之气。

行姿的基本要求：上体正直不摆动，两肩相平不摇，抬头挺胸，微收腹；两臂自然前后摆动，肩部放松；两腿直而不僵，提髋，身体重心落在脚掌的前部；眼平视，嘴微闭，面带微笑；步幅适中均匀，两脚落地一线，忌“内八字”和“外八字”。

1）头正。双目平视，收颌，表情自然平和。

2）肩平。两肩平稳，防止上下前后摇摆。双臂前后自然摆动，前后摆幅在30°~40°，两手自然弯曲，在摆动中离开双腿不超过一拳的距离。

3）躯挺。上身挺直，收腹立腰，重心稍前倾。