

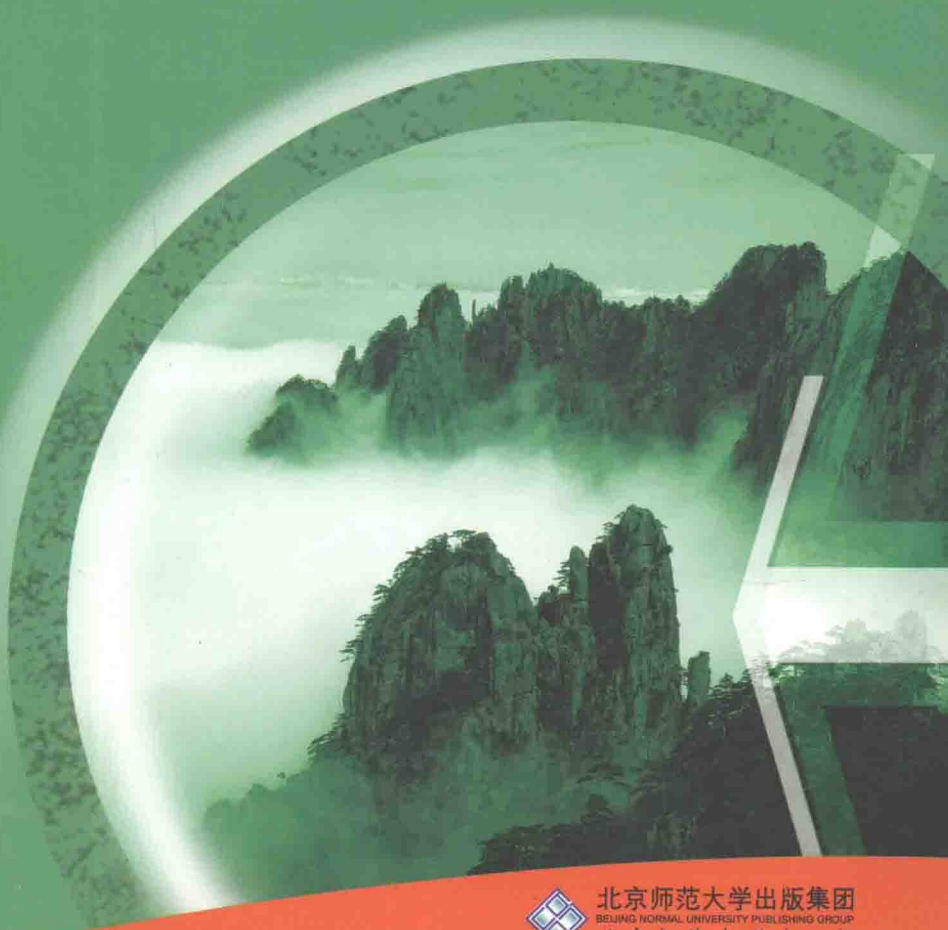
● 国家示范性高等职业院校课程改革教材

公共课

人文素质教育读本

RENWEN SUZHI JIAOYU DUBEN

邵世敏 主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

● 国家示范性高等职业院校课程改革教材

公共课

人文素质教育读本

RENWEN SUZHI JIAOYU DUBEN

王永福 主 审
邵世敏 主 编
周 莉 刘雪飞 副主编



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

人文素质教育读本 / 邵世敏主编. —北京: 北京师范大学出版社, 2010.5

ISBN 978-7-303-11022-3

I. ①人… II. ①邵… III. ①人文科学—高等学校: 技术学校—教材 IV. ①C

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 087625 号

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印 刷: 北京京师印务有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 184 mm × 260 mm

印 张: 11

字 数: 270 千字

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 27.80 元

策划编辑: 沈 炜 责任编辑: 宋淑玉

美术编辑: 高 霞 装帧设计: 赵 梅

责任校对: 李 茵 责任印制: 李 啸

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

序 言

《教育部关于全面提高高等职业教育教学质量的若干意见》(教高[2006]16号)明确指出:“高等职业教育作为高等教育发展中的一个类型,肩负着培养面向生产、建设、服务和管理第一线需要的高技能人才的使命。”探索可持续发展道路、构建高技能人才培养模式、开发特色教学资源,是高职院校的历史责任。

2007年,贵州交通职业技术学院进入国家示范性高等职业院校建设单位。国家示范性院校建设的核心是专业建设,而课程和教材又是专业建设的重要内容之一。如何通过课程的建构来推动人才培养模式的改革和创新?教材编写工作又如何与学校人才培养模式和课程体系改革相结合?如何实现课程内容适合高素质技能型人才的培养?这均是学院示范性建设中的重要课题。

令人欣慰的是学院教师历经3年的不断探索和实践,为学院示范建设做出了功不可没的成绩。其中教材建设就是部分成果的体现,也是全体专业教师、一线工程技术人员共同的智慧结晶和劳动成果。在这些教材中,既有工学结合的核心课程教材,也有专业基础课程教材。无论是哪种类型的教材,在编写中,学院都强调对教材内容的改革与创新,强调示范性院校专业建设成果在教材中的固化,强调教材为高素质技能型人才培养服务,强调教材的职业适应性。新教材的使用,必须根植于教学改革成果之上,反过来又促进教学改革目标的实现,推进高职教育人才培养模式改革。

本教材与传统教材相比有以下三个方面的特点:

第一,该教材由原来传统知识体系的章节结构形式,改为工作过程的项目、模块结构形式;教材中的项目来源于岗位工作任务分析确定的工作项目所设计的教学项目,教材中的模块来源于完成工作项目的工作过程。

第二,教材的内容不再依据相关学科的理论知识体系,而来源于相应岗位的工作内容。教学内容的选取依据完成岗位工作任务对知识和技能的要求,建立在行业专家对相应岗位工作任务分析结果和专业教师深入行业进行岗位调研结果的基础上。教材注重学生的实践训练、培养学生完成工作的能力。

第三,教材不再停留在对课程内容的直接描述,而是十分注重对教学过程的设计,注重学生对教学过程的参与。在教材的各个项目之前,一般都提出了该项目应该完成的工作任务,该任务可能是学习性的工作任务,也可能是真实的工作任务。

在这些教材的编写过程中,也倾注了相关企业有关专家的大量心血和辛勤劳动,在此谨向他们表示衷心的感谢!由于开发时间短,教学检验尚不充分,错误和不当之处难免,敬请专家、同行指教。

贵州交通职业技术学院教材编写委员会
2009.11.20

贵州交通职业技术学院教材编写委员会

主 任：唐 好

副主任：李 皖 卢正平 王永福

顾 问：张润虎

委 员：刘 焰 罗 筠 刘 志 陈文均 王 毅

张玉杰 王端祥 王爱红 周 青 邵世敏

李 毅 杨树枫 韦生根 张 平 周 华

许慧芳 曹云刚 蒋直泉 刘正发 周 勇

田兴强 杨明筑 肖志红 袁宗齐 吴 薇

李晓南(贵州汽车修理公司总经理)

庞 涛(贵阳市汽车维修管理处高级工程师)

罗洪波(贵州省公路公司设备管理公司总经理)

王万海(贵阳万通环保防水有限公司)

刘永强(贵州省建设工程质量监督总站)

林永明(贵州省公路勘察设计院院长)

喻 红(广东省工程勘察院高级工程师)

编写说明

为了贯彻落实《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》精神,适应社会对高等院校人才类型的需要,我们组织编写了《人文素质教育读本》。人文素质读本编写的目的在于加强文化素质教育,使大学生通过文化知识的学习、文化环境的熏陶、文化活动和社会实践的锻炼,以及人文精神的感染,升华人格,提高境界,振奋精神;有利于大学生开阔视野,活跃思维,激发创新灵感,为他们学好专业知识以及今后的发展奠定坚实的文化基础和深厚的人文底蕴;有利于培养基础扎实、知识面宽、能力强、素质高的人才。

胡锦涛总书记在党的“十七大”上的报告指出:“当今时代,文化越来越成为民族凝聚力和创造力的重要源泉、越来越成为综合国力竞争的重要因素,丰富精神文化生活越来越成为我国人民的热切愿望。要坚持社会主义先进文化前进方向,兴起社会主义文化建设新高潮,激发全民族文化创造活力,提高国家文化软实力,使人民基本文化权益得到更好保障,使社会文化生活更加丰富多彩,使人民精神风貌更加昂扬向上。”

温家宝总理在答记者问时强调:“一个船队的速度取决于最后一只船的速度。一个国家的发展需要不同地区的同步发展,这就需要地区经济文化同步跟上,这就需要发扬地区文化的特色和优势,形成不同的特色文化。”职业技术学院具有立足地区的特点,因此,高职大学生就应该了解本地区的文化、自然景观、风土人情、民风民俗。只有将地区的文化深入到高职大学生的灵魂深处,才会使他们更加热爱那一块养育他们的热土,并为之发展贡献自己的力量。要使高职大学生具备这种心态,需要人文素质的培养和教育。

在编写过程中,我们广泛征求专家、一线教师和学生的意见,吸取有关人文素质教材编写的经验,力求做到贴近学生实际、重点突出、简洁易掌握。本教材的编写指导思想是:以学生发展为本,以素质教育为目的,全面考虑学生成长与发展的需要,加强培养其创新意识和实践能力,养成学生的优良素质与爱国主义情操。全书注意汲取现代教育学、人文科学等最新理论观点和研究成果,使之具有牢固的理论框架。教材内容力求体现时代特色,立足于学生实际,以拓展学生知识面为主,增强其社会责任感,突出教材的实用性。

本教材由邵世敏任主编,周莉、刘雪飞任副主编,王永福任主审。教材内容编写分工如下:滕艳(第一章1、2节);邵世敏(第一章第3节);刘云竹(第一章第4节);李晓艳(第二章1、2节);陈永琴(第二章3、4节);王欢(第二章第5节);刘雪飞(第三章1、2节);周莉(第三章3、4节);王旭东(第四章1、2、3节);罗文全(第四章4、5节);肖骏(第五章1、2节);刘琦(第五章3、4节);冉江兰(第六章第1节);李玲(第六章第2节)。本读本实行集体讨论、分头编写的办法,各章节分工负责,总编总括其成。

在编写过程中,得到学院党委、北京师范大学出版社的大力支持,我们参阅、选用、援引了有关教材、著作、报刊资料,在此一并致谢。限于编者水平,加之时间仓促,错误和不妥之处难免,恳请读者多提宝贵意见,以便修改。

编者

2010年1月20日

目 录

第一章 社交礼仪	1
第一节 礼仪概述	1
一、礼仪的起源与发展	1
二、礼仪的特点、原则和作用	2
第二节 个人社交礼仪	4
一、个人社交礼仪的概念	4
二、基本社交礼仪	4
第三节 求职应聘礼仪与职场社交礼仪	17
一、求职前的礼仪	17
二、面试时的礼仪	19
三、面试技巧	20
四、职场社交礼仪	21
第四节 涉外礼仪	24
一、涉外礼仪基本原则	24
二、涉外求职材料	25
三、涉外面试案例	27
第二章 大学生身心健康	29
第一节 大学生与心理健康	29
一、什么是大学生心理健康	29
二、大学生心理健康的标准及要求	30
三、影响大学生心理健康的因素	31
第二节 大学生的常见的心理障碍及调适	32
一、大学生常见的情绪障碍	32
二、大学生神经症的表现及调适	36
三、大学生人格障碍及调节	37
第三节 大学生的自我意识与心理健康	38
一、自我意识的含义	38
二、大学生自我意识的发展特点	39
三、认识自我、超越自我	39
第四节 大学生常见的挫折类型	42
一、大学生学习型挫折与学习心理调整策略	42

二、大学生交往型挫折与交往艺术	45
三、大学生恋爱型挫折与正确的恋爱观念	48
四、大学生择业型挫折与正确面对竞争	48
第五节 健康的生活方式	50
一、生活方式的定义和内容	50
二、有益于健康的生活方式	50
三、不健康的生活方式及危害	54
第三章 文化与文学	57
第一节 中国传统文化	57
一、中国传统文化生成、发展的制约要素	57
二、中国传统文化精神价值观	58
三、中国传统民俗文化	59
第二节 西方文化与文学	63
一、古代地中海文化与文学	64
二、古希腊罗马文化	65
三、中世纪西方文化	66
四、文艺复兴时期的西方文化与文学	67
五、资产阶级崛起时期的西方文化与文学	68
六、现代工业兴起后的西方文化与文学	69
第三节 中国文学史简介	70
一、古代文学史	70
二、近代文学史	73
三、现代文学史	73
四、当代文学史	75
第四节 文学名篇赏析	78
一、诗歌赏析	78
二、小说人物简介	80
三、散文赏析	83
四、戏剧人物简介	87
第四章 体育	90
第一节 体育概述	90
一、体育的起源与发展	90
二、体育的分类、功能	91
第二节 体育锻炼的原则与方法	92
一、科学锻炼的原则	92
二、合理锻炼的方法	94
三、运动处方	96
第三节 运动疾病与损伤	98
一、常见运动疾病的预防与处理	98
二、常见运动损伤的预防与处理	101

第四节 体育休闲娱乐和体育竞技欣赏	103
一、体育休闲娱乐的一般概述	103
二、体育休闲娱乐项目的选择原则	104
三、参加娱乐体育活动应注意的事项	105
四、体育竞技欣赏	106
第五节 奥林匹克文化	109
一、奥运会的历史与发展	109
二、现代奥林匹克运动的组织机构、思想与文化体系	110
三、中国与奥林匹克运动	114
第五章 艺术欣赏	117
第一节 音乐艺术欣赏	117
一、音乐的概念、特征	117
二、音乐的分类、发展	118
三、音乐作品赏析	118
第二节 舞蹈艺术欣赏	120
一、舞蹈的概念、特征	120
二、舞蹈的分类、发展	121
三、舞蹈欣赏要领与舞蹈的作用	123
四、舞蹈作品赏析	124
第三节 影视艺术欣赏	126
一、影视艺术的概念、特征	126
二、影视艺术的分类、发展	127
三、影视艺术欣赏与作用	128
四、影视作品赏析	129
第四节 绘画艺术与欣赏	130
一、绘画的分类、发展	130
二、绘画的美学特征	132
三、绘画的艺术语言	133
四、绘画艺术的欣赏	133
五、绘画作品赏析	134
第五节 书法艺术与欣赏	136
一、书法艺术及其审美特征	136
二、书法的造型	137
三、书法艺术的欣赏	138
四、在书法欣赏和练习中提高文化素质	140
第六章 哲学与宗教	142
第一节 西方哲学	142
一、古代西方哲学	142
二、中世纪西方哲学	144
三、近代西方哲学	146

四、现代西方哲学	148
第二节 中国哲学	149
一、中国哲学的特点	149
二、中国哲学的发展轨迹	150
第三节 宗 教	157
一、概述	157
二、世界主要宗教	157

第一章

社交礼仪

第一节 礼仪概述

一、礼仪的起源与发展

(一) 中国礼仪的起源

礼仪是指人们在社会交往中由于受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等因素的影响而形成，既为人们所认同，又为人们所遵守，以建立和谐关系为目的的各种符合礼的精神及要求的行为准则或规范的总和。具体表现为礼貌、礼节、仪表、仪式等。

礼节即礼仪节度，指人们在社会交往过程中表示致意、问候、祝愿等惯用形式。

礼貌指人们在相互交往过程中表示敬重、友好的行为规范。

仪式泛指在一定场合举行的具有专门程序和规范化的活动。

仪表指人的外表，比如容貌、服饰、姿态、举止等方面的要求。

中国素有“礼仪之邦”的美称，礼仪传统源远流长。远古时期，原始人类对自身的认识、对自然的把握都很欠缺。一方面，原始人类认为人、日月星辰、虫鱼鸟兽、花草树木等皆有灵魂，满世界都是神灵；另一方面，原始人类深感到大自然变幻莫测，于是尝试以某种方式与神灵沟通，并达成和解，博得佑护，于是宗教祭祀活动就产生了，其中的祭祀仪式就称为“礼”。

另外，人与人在长期的交往活动中，渐渐产生了一些约定俗成的习惯，久而久之这些习惯成为了人与人交际的规范，当这些交往习惯以文字的形式被记录并同时被人们自觉地遵守后，就逐渐成为了人们交际交往固定的礼仪。

(二) 中国传统礼仪的发展

1. 传统礼仪的起源期

远古时期，华夏先民已经形成了一套社会生活的礼仪规范，包括敬神礼仪、政治礼仪、婚嫁礼仪、丧葬礼仪等。到黄帝时代，礼仪制度化；尧舜时代，各种礼仪的发展更加系统化，跪拜、作揖、拱手等传统的礼节广泛地应用于社会交往当中。

2. 传统礼仪的形成期

夏、商、周是我国礼仪的形成期。这一时期，我国进入奴隶制社会，奴隶主阶级为了巩固国家的统治，维护自身的利益，编订了较为完备的王朝礼乐制度，提出了许多重要的礼仪概念。礼仪从原始的宗教发展成了一套完整的伦理、道德观念，逐渐成为统治阶级统治老百姓的工具。

商代已有了完备的礼制，而周代更是将礼制扩充并用于规范整个社会生活。“周礼”具有深远的影响力。周礼按性质和内容划分为五大类，称为“五礼”，分别指吉礼、凶礼、军礼、宾礼和嘉礼。从具体的礼仪形式来说，周礼已达到了完备的阶段，并有了著名的《周礼》、《礼仪》和《礼记》三书传世，合称“三礼”。《周礼》是第一部有关礼的专著，《礼仪》记载了 17 种礼仪，习惯上概括为六大礼：冠礼、婚礼、丧礼、祭礼、相见礼和跪拜礼。

3. 传统礼仪的变革期

春秋战国是我国礼仪的变革期。这一时期，以孔子为代表的儒家学者系统地研究了礼的起源、本质和功能，全面地阐释了与等级社会配套的礼仪规范和道德义务。要求以周礼来约束人的一切行为，“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动。”（《论语·颜渊》）

4. 传统礼仪的强化和衰弱期

从秦汉时代到清朝末年是我国封建礼仪逐渐强化并走向衰弱的时期。

秦朝以法治国，严刑峻法，施行过度；汉武帝时代，董仲舒提出将“三纲五常”定为儒家礼仪的核心，被皇权采纳后，儒家礼教推行全国，对后世产生了巨大的影响。以礼治国，成为中国历代封建王朝的核心统治政策。

（三）中国现代礼仪的形成期

近代到今天是我国现代礼仪形成的时期。

中国现代礼仪的形成大致经历了以下两个阶段。

第一阶段，半殖民地半封建社会时期。

1840年鸦片战争开始，中国逐步沦为半殖民地半封建社会。这一时期，中国传统礼仪复杂的动作程式与工业时代快节奏的生活方式相背离，于是逐渐衰弱，具有浓烈西方色彩的现代礼仪开始进入人们的日常生活，传统与现代的道德思想、礼法观念交错并存，社会礼仪形成大杂烩的局面和特色。

第二阶段，中华人民共和国成立至今。新中国的建立，标志着中国礼仪发展进入了一个崭新的阶段。这一时期，男女平等、互助合作的新型人际关系确立起来，尊老爱幼、诚信待人、礼尚往来等传统礼仪的精华得到很好的继承和发扬。发展到当代，中国的现代礼仪既继承了传统礼仪的尊老敬贤、仪尚适宜、礼貌待人、容仪有整等精华，又融合了西方礼仪的优点，并结合了当今中国改革开放的实际情况，形成了一种具有中国特色的礼仪规范，越来越受到重视和青睐。

二、礼仪的特点、原则和作用

（一）礼仪的特点

1. 礼仪具有普遍认同性的特点

普遍认同性特点，主要是指全人类的共同性，不少礼仪如问候、打招呼、礼貌用语、各种庆典仪式、签字仪式等，是全世界通用的，具有全人类的共同性，比如，最简单的问候语“你好”、“再见”等，这几乎是全世界通用的一种问候礼节。

2. 礼仪具有规范性的特点

规范性特点，主要是指它对具体的交际行为具有规范性和制约性。无论是具体言行还是具体的姿态，均可反映出行为主体的包括思想、道德等内在品质和外在的行为标准。凡是有人类生活的地方，就存在着各种各样的礼仪规范。

3. 礼仪具有广泛性特点

广泛性特点，主要是指礼仪在整个人类社会的发展过程中普遍存在，并被人们广泛认同。古今中外，从个人到国家，礼仪无时不在，无处不在。现代社交礼仪的内容已渗透到社会的方方面面，从政治、经济、文化领域，到人们日常生活方面，礼仪活动普遍存在。比如，大到一个国家的国庆庆典，小到一个学校的开学（毕业）典礼、校庆，再到人们日常生活中的接待、见面谈话、宴请等，均需要讲究礼仪规范、遵守一定礼仪行为准则。

4. 礼仪具有继承性特点

继承性特点，主要是指礼仪文化的发展是一个扬弃的过程，一个剔除糟粕、继承精华的过程。那些反映劳动人民的精神风貌、代表劳动人民道德水平和气质修养的健康高尚的礼仪得到了肯定和发扬，而那些代表剥削阶级帝王将相和封建迷信的繁文缛节逐渐得以抛弃和消亡。

(二) 礼仪的原则和作用

1. 礼仪的基本原则

(1) 宽容的原则

宽容的原则即与人为善的原则，是一种宽大的气度和美德，主要体现在两个方面。一是对他人不同于自己的人生观、价值观和个性等方面的容纳；二是对他人的失误或非原则性错误的包容。即人们在交际活动中运用礼仪时，既要严于律己，更要宽容他人、理解他人、体谅他人，千万不要要求全责备、斤斤计较，甚至咄咄逼人。

(2) 敬人的原则

敬人的原则即人们在社会交往中，要敬人之心常存，处处不可失敬于人，不可伤害他人的个人尊严，更不能侮辱对方的人格。切记三点：给他人充分表现的机会，对他人表现出你最大的热情，给对方永远留有余地。

(3) 自律的原则

自律的原则是礼仪的基础和出发点。学习、应用礼仪，最重要的就是要自我要求，自我约束，自我对照，自我反省，自我检查，知道自己该做什么，不该做什么。

(4) 遵守的原则

遵守的原则是对行为主体提出的基本要求，更是人格素质的基本体现。在交际应酬中，每一位参与者都必须自觉、自愿地遵守礼仪，用礼仪去规范自己在交往活动中的言行举止。遵守礼仪规范，才能赢得他人的尊重，确保交际活动达到预期的目标。

(5) 适度原则

适度原则即交往应把握礼仪分寸，根据具体情况、具体情境而行使相应的礼仪，如在与他人交往时，既要彬彬有礼，又不能低三下四；既要热情大方，又不能轻浮谄媚；要自尊却不能自负；要坦诚但不能粗鲁；要信人但不能轻信；要活泼但不能轻浮；要谦虚又不能拘谨；要老练持重，但又不能圆滑世故。

(6) 真诚原则

真诚原则即运用礼仪时，务必诚信无欺，言行一致，表里如一。真诚就是在交际过程中做到诚实守信，不虚伪、不做作、不说谎、不骗人、不侮辱人。

(7) 从俗原则

从俗原则即由于国情、民族、文化背景的不同，必须坚持入乡随俗，与绝大多数人的习惯做法保持一致，切勿目中无人，自以为是。

(8) 平等原则

平等原则即在交往中，表现为不要骄狂，不要我行我素，不要自以为是，不要厚此薄彼，不要傲视一切，目中无人，更不能以貌取人，或以职业、地位、权势压人，而是应该时时处处平等谦虚待人，唯有此，才能结交更多的朋友。

2. 礼仪的作用

礼仪的作用概括地说，是表示人们不同地位的相互关系和调整、处理人们相互关系的手段。具体表现在以下几个方面：

(1) 尊重的作用

即向对方表示尊敬、表示敬意，同时对方也还之以礼。礼尚往来，有礼仪的交往行为，蕴含着彼此的尊敬。

(2) 约束的作用

礼仪作为行为规范，对人们的社会行为具有很强的约束作用。礼仪一经制定和推行，久而久之，便形成社会的习俗和社会行为规范。任何一个生活在某种礼仪习俗和规范环境中的人，都自觉或不自觉地受到该礼仪的约束。

(3) 教化的作用

礼仪通过评价、劝阻、示范等教育形式纠正人们不正确的行为习惯，倡导人们按规范的礼仪协调人际关系，维护社会正常生活。讲究礼仪的人同时也起着榜样的作用，潜移默化地影响着周围的人。

(4) 调节的作用

礼仪具有调节人际关系的作用。一方面，礼仪作为一种规范、程序，作为一种文化传统，对人们之间的相互关系模式起着规范、约束和及时调整的作用；另一方面，某些礼仪形式、礼仪活动可以化解矛盾、建立新关系模式。

第二节 个人社交礼仪

一、个人社交礼仪的概念

个人礼仪是一种文明行为标准，是社会个体的生活行为规范与待人处世的准则，是个人仪表、仪容、言谈、举止、待人、接物等方面的个体规定，是个人道德品质、文化素养、教养良知等精神内涵的外在表现。其核心是尊重他人，与人友善，表里如一，内外一致。个人社交礼仪包括人的仪容、仪表、姿态、服饰等。

二、基本社交礼仪

(一) 仪容礼仪

仪容，即人的容貌，是个人在社交场合给他人的第一印象。第一印象在人际交往中十分重要，它能在很大程度上影响甚至决定人们对你的总体评价。希望给人留下好印象，应从塑造仪容美开始。

仪容美包括三个方面：自然美，指仪容的先天条件好，天生丽质，令人赏心悦目；修饰美，指根据个人条件和社会规范，对仪容进行修饰，扬长避短；内在美，指通过文化训练、艺术熏陶、道德培养而修炼于心、表露于外的气质。

塑造仪容美，要求达到三个标准：自然、协调、美观。

1. 日常修饰的主要部位

修饰仪容的主要部位是头发、面部、口部等。

修饰仪容的总体原则是美观、整洁、卫生、自然。

(1) 头发修饰

头发的修饰是最重要的。头发位于人体的“制高点”，所以更容易引起别人的注意。打量一个

人，首先看到的是这个人的头发。

修饰头发要注意的就是整洁、规范、长度适中，款式要适合自己。如有重要的交际应酬，应于事前认真进行一次洗发、理发、梳发。这些都应该在“幕后”操作，不可当众“演示”。头发长度根据不同的场合有不同的要求，如商界和政界的男士不宜留鬓角、发帘，发长最好不要超过7厘米。男女理光头都是不合适的。在工作场合，发型要适合本公司、企业、国家机关的特点，发型一般要求庄重，不能过于时尚，更不应该弄成前卫、怪异的发型。

男士不宜留刘海，两鬓的头发不要挡住耳朵，后面的头发不要碰到衬衣的领子，否则既不好看，又容易弄脏衣领。

女士在重要的场合头发不宜过肩，必要时应以束发、盘发变通。

(2) 面部修饰

面部修饰首先要做到“面必洁”，即要勤于洗脸，使之干净清爽，不可有汗渍、油污、泪痕及其他不洁之物。洗脸仅仅在每天早上洗一次是不够的，午休、用餐、出汗、劳动等之后，都需要立刻洗脸。

2. 化妆

化妆应在生活活动空间或无人之处进行，或是在专用的化妆间进行。若当众进行化妆，则有表演或吸引异性之嫌，弄不好还会让人觉得你身份可疑。还应该注意不要在异性面前化妆。

不同场合和不同季节的化妆：

① 参加舞会怎样化妆

舞会妆不同于日间妆和宴会妆，因为舞场上灯光幽暗、多彩，气氛热烈，淡妆效果不佳，所以要浓艳些。

② 夏季怎样化妆

夏季的化妆品宜用耐汗和不怕水的，以褐色为主调。粉底宜用比肤色低一至二度的色调，可用海绵涂抹。比较容易出汗的皮肤及油性皮肤还可以扑上暗色彩的香粉；双颊宜用乳霜状或粉状的褐色胭脂涂擦；用褐色系唇笔描出唇形，宜用褐色或黄色、红色唇膏；可用蓝、绿、紫色眼影与夏季服装的华美色彩配合。上眼睑中央和下眼睑可用褐色眼影，眼角宜只用绿色眼影，眼线的颜色宜与眼影相同，眉毛宜保持自然形状。

③ 冬季怎样化妆

冬季万物凋零，人们的衣着打扮也以暗色为主。因此，冬季的化妆不宜艳丽，应与衣着的颜色、风格一致。

冬季宜选用能防止水分散失的润肤剂。选用暗色调的粉底，施上薄薄一层。双颊可用玫瑰红、明亮的桃红色或琥珀色、肉色胭脂涂擦，嘴唇可选用既有防干裂作用、又有美化作用的稍暗色调的唇膏，眼线用黑色比较好，眉毛宜保持自然形状。

3. 怎样使用香水

香水最好喷洒在手腕、颈部、耳后、太阳穴、喉咙两旁等处，这样，香味随着脉搏跳动和肢体转动而飘逸散发。为避免香水对皮肤的刺激，也可洒在衣领、手帕上。千万不要把香水喷在面部，这样会加速皮肤的老化。香水不宜喷得太多、太集中，最好离身体20厘米左右喷射。另外，不要将不同牌子的香水混用。

(二) 着装礼仪

在社交场合，得体的服饰是一种礼貌，一定程度上直接影响着人际关系的和谐。影响着装效果的因素，一是要有文化修养和高雅的审美能力，二是要有健美形体，三是要掌握着装的常识、

着装原则和服饰礼仪的知识。

(1) 着装的 TPO 原则

TPO 是英文 time、place、object 三个词首字母的缩写。T 代表时间、季节、时令、时代；P 代表地点、场合、职位；O 代表目的、对象。着装的 TPO 原则是世界通行的着装打扮的最基本的原则。它要求人们的服饰应力求和谐，以和谐为美。着装要与时间、季节相吻合，符合时令；要与所处场合环境，与不同国家、区域、民族的不同习俗相吻合；要符合着装人的身份；要根据不同的交往目的，交往对象选择服饰，给人留下美好的印象。

根据 TPO 原则，着装时应注意以下几个问题：

① 着装应与自身条件相适应

选择服装首先应该与自己的年龄、身份、体形、肤色、性格和谐统一。年长者，身份地位高者，选择服装款式不宜太新潮，款式简单而面料质地则应讲究些才与身份年龄相吻合。青少年着装则以体现青春气息，朴素、整洁为宜，清新、活泼最好。

② 着装应与职业、场合、交往目的对象相协调

着装要与职业、场合相宜。工作时间着装应遵循端庄、整洁、稳重、美观、和谐的原则，给人以愉悦感和庄重感。正式社交场合，着装宜庄重大方，不宜过于浮华。参加晚会或喜庆场合，服饰则可明亮、艳丽些。节假日休闲时间着装应随意、轻便些，西装革履则显得拘谨而不适宜。家庭生活中，着休闲装、便装更益于家人之间沟通感情，营造轻松、愉悦、温馨的氛围，但不能穿睡衣拖鞋到大街上去购物或散步，那是不雅和失礼的。着装应与交往对象、目的相适应。与外宾、少数民族相处，更要特别尊重他们的习俗禁忌。总之，着装最基本的原则是体现“和谐美”，上下装呼应和谐，饰物与服装色彩相配和谐，与身份、年龄、职业、肤色、体形和谐，与时令、季节环境和谐。

(2) 服装的色彩搭配与饰物

① 服装的色彩搭配

不同的色彩有着不同的象征意义：

暖色调：红色，象征热烈、活泼、兴奋、富有激情；黄色象征明快、鼓舞、希望、富有朝气；橙色象征开朗、欣喜、活跃。冷色调：黑色象征沉稳、庄重、冷漠、富有神秘感；蓝色象征深远、沉静、安详、清爽、自信而幽远。中间色：黄绿色象征安详、活泼、幼嫩；红紫色象征明艳、夺目；紫色象征华丽、高贵。过渡色：粉色象征活泼、年轻、明丽而娇美；白色象征朴素、高雅、明亮、纯洁；淡绿色象征生命、鲜嫩、愉快和青春。服装的色彩是着装成功的重要因素。服装配色以“整体协调”为基本准则。全身着装颜色搭配最好不超过三种颜色，而且以一种颜色为主色调，颜色太多则显得乱而无序，不协调。灰、黑、白三种颜色在服装配色中占有重要位置，几乎可以和任何颜色相配并且都很合适。着装配色和谐的两种比较保险的办法，一是上下装同色——即套装，以饰物点缀；二是同色系配色。利用同色系中深浅、明暗度不同的颜色搭配，整体效果比较协调。利用对比色搭配（明亮度对比或相互排斥的颜色对比），运用得当，会有相映生辉、令人耳目一新的亮丽效果。年轻人着上深下浅的服装，显得活泼、飘逸、富有青春气息。

着装配色要遵守的一条重要原则，就是根据个人的肤色、年龄、体形选择颜色。如肤色黑，不宜着颜色过深或过浅的服装，而应选用与肤色对比不明显的粉红色、蓝绿色，最忌用色泽明亮的黄橙色或色调极暗的褐色、黑紫色等。皮肤发黄的人，不宜选用半黄色、土黄色、灰色的服装，否则会显得精神不振和无精打采。脸色苍白不宜着绿色服装，否则会使脸色更显病态。肤色红润、粉白，穿绿色服装效果会很好。任何肤色搭配白色衣服效果都不错，因为白色的反光会使人显得

神采奕奕。体形瘦小的人适合穿色彩明亮度高的浅色服装，这样显得丰满；而体形肥胖的人用明亮度低的深颜色则显得苗条等。大多数人体形、肤色属中间混和型，所以颜色搭配没有绝对性的原则，重要的是在着装实践中找到最适合自己的搭配颜色。

②饰物

饰物是指与服装搭配对服装起修饰作用的其他物品，主要有领带、围巾、丝巾、胸针、首饰、提包等。配合服装可以搭配一两件饰物饰品，但要注意搭配技巧，并遵循一定的礼仪要求。一般来说，饰品的搭配应遵循少而精的点缀原则。

胸针适合女性一年四季佩戴。佩戴胸针应因季节、服装的不同而变化，胸针应戴在第一粒与第二粒纽扣之间的平行位置上。

首饰主要指耳环、项链、戒指、手镯、手链等。佩戴手饰应与脸型、服装协调。首饰不易同时戴多件，比如戒指，一只手最好只配戴一枚，手镯、手链一只手也不能戴两个以上。多戴则不雅而显得庸俗，特别是工作和重要社交场合穿金戴银太过分总不适宜，不合礼仪规范。

巧用围巾，特别是女士佩戴丝巾，会收到非常好的装饰效果。男士饰物一定要不宜太多，太多则会少了些阳刚之气和潇洒之美。一条领带，一枚领带夹，某些特殊场合，在西服上衣胸前口袋上配一块装饰手帕就够了。

鞋袜的作用在整体着装中不可忽视，搭配不好会给人头重脚轻的感觉。着便装穿皮鞋、布鞋、运动鞋都可以；而西服、正式套装则必须穿皮鞋。男士皮鞋的颜色以黑色、深咖啡、或深棕色较合适，白色皮鞋除非穿浅色套装在某些场合才适用；黑色皮鞋适合于各色服装和各种场合。正式社交场合，男士的袜子应该是深单一色的，黑、蓝、灰都可以。女士皮鞋以黑色、白色、棕色或与服装颜色一致或同色系为宜。社交场合，女士穿裙子时袜子以肉色相配最好，深色或花色图案的袜子都不合适。长筒丝袜口与裙子下摆之间不能有间隔，不能露出腿的一部分。有破洞的丝袜不能露在外面。穿有明显破痕的长筒袜在公众场合总会感到尴尬，不穿袜子倒还可以。

总之，饰物的选用重要的是以“和谐”为美。

③穿着西服的礼仪

a. 西服套装上下装颜色应一致。在搭配上，西装、衬衣、领带其中应有两样为素色。

b. 穿西服套装必须穿皮鞋，便鞋、布鞋和旅游鞋都不合适。

c. 配西装的衬衣颜色应与西服颜色协调，不能是同一色。白色衬衣配各种颜色的西服效果都不错。正式场合男士不宜穿色彩鲜艳的格子或花色衬衣。衬衣袖口应长出西服袖口1~2厘米。穿西服在正式庄重场合必须打领带，其他场合不一定都要打领带。打领带时衬衣领口扣子必须系好，不打领带时衬衣领口扣子应解开。

d. 西服纽扣有单排、双排之分，纽扣系法有讲究：双排扣西装应把扣子都扣好。单排扣西装：一粒扣的，系上端庄，敞开潇洒；两粒扣的，全扣和只扣第二粒不合规范；三粒扣的，系上面两粒或只系中间一粒都合规范要求。

e. 西装的上衣口袋和裤子口袋里不宜放太多的东西。穿西装内衣不要穿太多，春秋季节只配一件衬衣最好，冬季衬衣里面也不要穿棉毛衫，可在衬衣外面穿一件羊毛衫。穿得过分臃肿会破坏西装的整体线条美。

f. 领带的颜色、图案应与西服相协调，系领带时，领带的长度以触及皮带扣为宜，领带夹戴在衬衣第四、第五粒纽扣之间。

g. 西服袖口的商标牌应摘掉，否则不符合西服穿着规范，高雅场合会让人贻笑大方。

h. 注意西服的保养。保养和存放的方式，对西服的造型和穿用寿命影响很大。高档西服要吊挂在通风处并常晾晒，注意防虫与防潮。有皱折时可挂在浴后的浴室里，利用蒸气使皱折展开，