

新世纪高职高专精品教材·公共基础课

*Xiandai Jiaoji Liyi*

金常德 主 编  
王丽娇 副主编  
赵 莉  
高玉林

# 现代交际礼仪


 大连出版社  
DALIAN PUBLISHING HOUSE

新世纪高职高专精品教材·公共基础课

# 现代交际礼仪

金常德 主编

王丽娇 赵 莉 高玉林 副主编

 大连出版社

## 内 容 简 介

本书从高职高专学生校园学习及未来就业的需要入手,结合课程学时有限的实际情况,选择了相对常用且比较典型的交际礼仪内容,以模块的方式设计了28个学习课题,供教师在具体教学中根据课程目标、专业需求、生源特点等进行取舍或组合,以实现课程教学的有效性。同时,体例设计在充分注意礼仪课程本身特点的基础上,努力体现“教、学、做”一体的职教要求。

© 金常德 2012

### 图书在版编目(CIP)数据

现代交际礼仪/金常德主编. —大连:大连出版社,2012.2  
新世纪高职高专精品教材·公共基础课  
ISBN 978-7-5505-0263-5

I. ①现… II. ①金… III. ①人际关系—礼仪—高等  
职业教育—教材 IV. ①C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第012901号

出 版 人:刘明辉  
策划编辑:张晓丹  
责任编辑:张晓丹 李菁毓  
责任校对:金 琦  
封面设计:林 洋  
版式设计:张晓丹  
责任印制:徐丽红

---

出版发行者:大连出版社  
地址:大连市西岗区区长白街10号  
邮编:116011  
电话:(0411)83627430/83621075  
传真:(0411)83610391/83620941  
网址:<http://www.dlmpm.com>  
电子信箱:[zxd@dlmpm.com](mailto:zxd@dlmpm.com)  
印 刷 者:大连美跃彩色印刷有限公司  
经 销 者:各地新华书店

---

幅面尺寸:170mm×240mm  
印 张:12.25  
字 数:260千字

---

出版时间:2012年2月第1版  
印刷时间:2012年2月第1次印刷  
书 号:ISBN 978-7-5505-0263-5  
定 价:28.00元

---

如有印装质量问题,请与我社营销部联系  
购书热线电话:(0411)83627430/83621075  
版权所有·侵权必究

# 前 言

《现代交际礼仪》是大连出版社组织编写的系列教材“新世纪高职高专精品教材·公共基础课”中的一本。

交际活动是人类得以生存、社会得以发展的基础。交际活动与人类的诞生同步,与人类社会的进步同行。人类社会步入现代社会后,交际活动更显重要,交际形式日趋丰富。当今社会早已进入电子时代,科技发展日新月异,人们之间的交际需求更盛,而交际本质未变。为了实现交际的目的,人们必须寻找并遵守、维护交际活动得以正常进行的规则,其中交际礼仪则是不可或缺的重要内容。礼仪是人生的必修课,它关系到每个人的形象塑造和人格展示。一个人只有知礼、懂礼、守礼、行礼,才能够得到他人的尊重和信任,才能够在交往日益频繁的现代社会获取广博的人脉基础和资源,才能够在现代交际活动中使自己立于不败之地,进而迈向职业生涯的成功之路。

当前,各高职高专院校越来越重视对学生的礼仪教育,往往把它作为培养学生综合素质,促进学生德技双修,使之具备可持续发展能力的重要内容和途径之一。本书是专门为高职高专院校礼仪教育编写的教材,是在充分考虑高职高专学生的礼仪素养基础、认知接受能力以及礼仪教育类课程在教学计划中的性质定位、学时规定等因素,并积极学习、领会新的职教理念的基础上,由一线教师编写完成的。

在内容上,本书主要选择了对学生校园生活和步入职场后人际交往中所需要的最基本的礼仪事项及其规范加以介绍,不追求“大而全”,尽可能“小题大做”。比如,在以往教材中,多将称呼、介绍、握手等内容放在一起简要介绍,而本书有意将这些“细小”内容放大,各自单列学习课题,但对有些内容又有意进行了省略。这一方面是因为课程学时有限(各院校多为30个学时左右),另一方面也是想通过这种设计让教与学能够举一反三,以小见大。通过课程教学,首先让学生树立最基本的交际礼仪意识,然后把握最常用的交际礼仪规范,并能够有意识地指导自己的交际实践,这样课程的基本目标就实现了。我们认为这也是更为实事求是的做法。

在编写体例上,本书由10个模块28个学习课题构成。这打破了传统的章节模式,方便教学中根据院校特点、专业特点、学时情况等,进行剪裁、取舍和组合。每个学习课题以“读一读:你身边的礼仪故事”“记一记:让你入耳的礼仪箴言”“想一想:你说我说大家说”“特别提示:本课题学习目标”“学一学:本课题你应该知道的礼仪常识”“练一练:你的空间你做主”等栏目构成,注重学习内容的形象性、活泼性、趣味性,也注重学习内容的实用性和教材行文表达的简洁性,更注重学习过程中体现学生的主体性和训练学生的领悟性。其中“练一练:你的空间你做主”栏目中的训练题目舍弃了传统的“填空”“简答”“论述”这些以知识记忆为主的形式,而根据课程特点代之以案例分析和模拟操作。前者注重通过分析与讨论等来增强学生的礼仪意识,融汇必备的礼仪知识;后者注重通过扮

演与练习来强化学生的实践能力,实现“教、学、做”一体化。当然,由于每个学习课题内容自身的特点,案例分析与模拟操作在每个学习课题的具体设计上不追求均衡,训练方式也宜根据教学条件等灵活处理。本书做得更多的是提供训练的素材,给具体教学留下较大的空间。需要说明的是,本书之所以没有明确采用比较通行的“基于工作过程”来设计,主要还是考虑了礼仪教育类课程学习内容的自身特点,避免陷于不顾课程实际的唯形式论。

本书在编写过程中,参阅了已经出版的礼仪教材和礼仪读物,参考、借鉴、引用了其中的观点、材料、案例等,也参考和使用了网上的一些资料,未能在书中一一注明,在此谨向相关作者表示歉意和感谢!致力于教材编写的创新和教材质量的提升是我们共同的心愿!

本书由金常德任主编,王丽娇、赵莉、高玉林任副主编,并共同承担编写任务。具体编写分工如下:金常德编写学习课题1、22、23、24、27、28,王丽娇编写学习课题2、3、4、8、11、12、13、14、15,赵莉编写学习课题5、6、7、9、10、25、26,高玉林编写学习课题16、17、18、19、20、21。金常德设计编写了本书的大纲和体例,并负责全书统稿工作。

限于编者的知识、视野和时间,本书难免存在不当乃至错误之处,恳请使用本书的广大师生和社会读者提出宝贵的意见和建议,以便修订时完善。

编者

2011年11月

# 出版说明

高等职业教育既是我国高等教育体系的重要组成部分,也是我国职业教育体系的重要组成部分。近年来,我国高等职业教育蓬勃发展,为现代化建设培养了大量高素质技能型专门人才,展现了其独有的优势。

高等职业教育教材建设是高等职业院校三大基本建设之一,高质量的教材是培养高质量优秀人才的基本保证。为了编写和出版具有高等职业教育特色的教材,满足高等职业教育教学需要,服务于高等职业教育事业,我社依据《国家中长期教育改革和发展规划纲要》基本指导思想,以及教育部全国职业教育与成人教育工作会议精神,本着“将教材内容与职业相衔接,注重工学结合”的原则,投入大量资源,经过精心策划和多方联络,隆重推出“新世纪高职高专精品教材”系列。

本系列教材立足于财经类及相关专业,包括财经类专业核心课、会计类主干课、旅游类、工商管理类、财政金融类、经济贸易类、市场营销类、电子商务专业、文秘专业、人力资源管理专业、物流专业等子系列。为了使本系列教材既科学、先进,又合理、可行,我们在编写过程中充分吸收了教学改革的最新成果,突出体现了以下几个特点:

1. 在教材品种涉及、内容取舍和讲述方式方面,均注重培养学生的实践能力,突出工学结合特点,同时注重培养学生的职业认知、职业道德。

2. “教学”“训练”与“考核”环环相扣,“案例”与“实训”的“训练”比例适度加大,超越单纯针对“职业知识”的传统考核。

3. 为保证教材与职业内容相衔接,作者均从专家队伍中严格遴选,既具有较高的学术水平,又具有丰富的教学和教材编写经验,以及深入实践的职业经历。

4. 打造网络教学资源包——章后习题答案,每章自测题,模拟试卷及答案,教学课件,多媒体光盘等。

高等职业教育正在快速成长,教学实践日新月异,要使教材建设满足和促进职业教育的发展,需要教育主管部门、教学单位、任课教师和专业教材出版机构的共同努力。我们真诚希望,这套系列教材能满足最新教学改革的需要,为高等职业教育人才培养工作提供教学资源支持,为高等职业教育作出应有的贡献。

大连出版社

# 目 录

模块 A 序篇 .....	1
学习课题 1 礼仪概说 .....	1
模块 B 形象 .....	7
学习课题 2 仪容礼仪 .....	7
学习课题 3 服饰礼仪 .....	15
学习课题 4 仪态礼仪 .....	26
模块 C 见面 .....	33
学习课题 5 称呼礼仪 .....	33
学习课题 6 介绍礼仪 .....	38
学习课题 7 握手礼仪 .....	42
学习课题 8 交谈礼仪 .....	47
模块 D 往来 .....	55
学习课题 9 拜访礼仪 .....	55
学习课题 10 迎送礼仪 .....	60
学习课题 11 馈赠礼仪 .....	69
模块 E 媒介 .....	78
学习课题 12 名片礼仪 .....	78
学习课题 13 电话礼仪 .....	82
学习课题 14 网络礼仪 .....	90
学习课题 15 文书礼仪 .....	96
模块 F 集会 .....	101
学习课题 16 舞会礼仪 .....	101
学习课题 17 聚会礼仪 .....	108
学习课题 18 会议礼仪 .....	113
模块 G 宴饮 .....	120
学习课题 19 宴请礼仪 .....	120
学习课题 20 中餐礼仪 .....	127
学习课题 21 西餐礼仪 .....	134

模块 H 出行 .....	141
学习课题 22 乘车礼仪 .....	141
学习课题 23 乘机礼仪 .....	149
学习课题 24 住宿礼仪 .....	155
模块 I 入职 .....	160
学习课题 25 面试礼仪 .....	160
学习课题 26 上岗礼仪 .....	168
模块 J 涉外 .....	175
学习课题 27 涉外礼仪通则 .....	175
学习课题 28 涉外礼仪实务 .....	181
参考文献 .....	188

## 模块A

### 序 篇



#### 学习课题1 礼仪概说

##### 读一读：你身边的礼仪故事

有批实习生被导师带到国家某部委实验室参观。全体同学坐在会议室里等待部长的到来。这时，秘书在忙着给大家倒水，同学们表情木然地看着她忙活，其中一位还问了句：“有绿茶吗？天太热了。”秘书回答说：“抱歉，刚刚用完。”小林看着有点儿别扭，心里嘀咕：“人家给你水，还挑三拣四。”轮到给他倒水时，他轻声说：“谢谢，大热天的，辛苦了。”秘书抬头看了他一眼，满含惊奇，虽然这是句很普通的客气话，却是她今天听到的唯一的一句。

门开了，部长进来和大家打招呼。不知怎么回事，静悄悄的，没有一个人回应。小林看了看左右，犹犹豫豫地鼓了几下掌，同学们这才稀稀落落地跟着拍手。部长挥挥手：“欢迎同学们到这里来参观。平时一般都是由办公室负责接待，因为我和你们的导师是老同学，非常要好，所以这次我亲自来给大家介绍一下有关情况。我看同学们好像都没带笔记本，这样吧，李秘书，请你去拿一些我们部里印的纪念手册，送给大家作纪念。”接下来，更尴尬的事情发生了，大家都坐在那里，很随意地用一只手接过部长双手递过来的纪念手册。部长的脸色越来越难看，当他走到小林面前时，已经快要没有耐心了。这时，小林礼貌地站起来，身体微倾，双手握住纪念手册，恭敬地说了一声：“谢谢您！”部长闻听此言，不觉眼前一亮，伸手拍了拍小林肩膀：“你叫什么名字？”小林如实作答。部长微笑着点点头，回到自己的座位上。早已汗颜的导师看到此景，微微松了一口气。

两个月后，毕业分配表上，小林的去向栏赫然写着该部委实验室。有几位颇感不满的同学找到导师：“小林学习成绩最多算中等，凭什么选他而不选我们？”导师看了看这几张尚显稚嫩的脸，笑道：“是人家点名来要的。其实你们拥有完全相同的机会，你们的成绩的确比小林要好，但你们需要学习的东西太多了，修养是第一课。”

##### 记一记：让你入耳的礼仪箴言

◎国尚礼则国昌，家尚礼则家大，身有礼则身修，心有礼则心泰。

——颜元

◎你想要别人怎样对待你,就得先那样对待别人。

——[美]戴尔·卡耐基

### 想一想：你说我说大家说

读过这个故事,你有何感想?你如何理解导师的那句“你们需要学习的东西太多了,修养是第一课”?

### 特别提示：本课题学习目标

- 领会现代交际礼仪的含义与本质
- 领会现代交际礼仪的特征和原则
- 为后续学习奠定必要的认知基础

### 学一学：本课题你应该知道的礼仪常识

现代交际礼仪泛指人们在社会交往活动过程中逐步形成、演变和发展的,为现代社会的人们所共同认可并应当共同遵守的行为规范和准则,具体表现为礼节、礼貌、仪式、仪表、礼俗等,其本质是通过某些规范化的行为,交流与表达人与人之间的真诚、尊重、友好、体谅等情感,是人的社会关系的体现。通俗地说,现代交际礼仪就是人们待人接物的一种惯例,有助于调节和增进人与人之间的交往和联系。它已经成为社会交际活动中不可缺少的内容。

#### 常识一 现代交际礼仪的特征

##### 1. 社会共通性

礼仪是一种文化形态。礼仪贯穿于整个人类社会发展的始终,普遍存在于社会的各个领域,渗透到各种社会关系之中。只要人类存在交际活动,社会就有礼仪的存在。尽管不同的国家、不同的地区、不同的民族对于礼仪内容的理解不同,重视的程度不同,表现的形式也不同,但都包括为社会共同认可的行为规范。就交际礼仪本身的内涵和作用来说,仍具有共通性。特别是在现代社会中,世界各地人们的交往更为快捷,更为频繁,更为多样,许多礼仪更加具有国际通用的特点。

##### 2. 施行规范性

交际礼仪规范的形成,不是人们抽象思维的结果,而是对人们在社会交往实践中所形成的一定礼仪关系的概括和反映。礼仪来源于长期的社会生活实践,被大多数社会成员认可并施行,成为调整人际关系的习惯性标准,形成人们普遍遵循的行为准则。这种行为准则约束和支配着人们的交往行为。它虽然不像法律那样具有强制力,但作为社会成员认同并遵从的规范,往往有一种无形的力量迫使人们遵守它,因为这种规范性是人们在一切交际场合必须采用的一种“通用语言”。

### 3. 多样性与差异性

由于地域、民族、文化背景的不同,又形成了礼仪表现形式上的多样性与差异性。它首先表现为民族差异性。每个民族都有本民族的生息地域、经济活动方式、风俗文化和心理素质,所以就有了体现本民族心理、文化和习惯的礼仪。其次它包含了国家差异性、区域差异性等表现形式。各个国家和各个民族的礼仪多姿多彩,各具特色,所以,交际礼仪除了具有一定的固定形式与规范外,还要注意因时、因地、因对象的不同而“入乡随俗”。

### 4. 传承发展性

现代交际礼仪是在传统礼仪的基础上形成的,并且还不断地继承和发展。礼仪是一个国家、一个民族传统文化的重要组成部分,它经过了一个较长的形成过程,从而在人们心灵深处形成强烈的认同感,被一代一代地继承下去。但是,交际礼仪在继承过程中又会不断地摒弃和创新,汲取精华,去除糟粕,特别是随着时代的发展,科技的进步,现代交际礼仪规范在传统礼仪的基础上不断地推陈出新,体现着时代的要求与精神。

#### 【小链接】

#### “礼仪”的词源

在西方,“礼仪”一词最早见于法语的“*Etiquette*”,原意是法庭上的通行证。无论是在古代还是在现代,所有进入法庭的人员必须十分严格地遵守法庭纪律。古代法国的法庭不是当庭宣读这些纪律,而是将其印在或写在一张长方形的“*Etiquette*”(通行证)上,发给进入法庭的每一个人,作为其进入法庭后必须遵守的规矩和行为准则。在社会交往中,人们也必须遵守一定的规矩和准则,才能显示出人类区别于动物的特有风范,才能保证文明社会得以维系和发展。于是,当“*Etiquette*”一词进入英文后,就有了“礼仪”的含义,意即“人际交往的通行证”。

### 常识二 现代交际礼仪的原则

#### 1. 遵守原则

没有规矩,不成方圆。礼仪是一种社会行为规范,是为维护社会生活稳定、和谐而形成的,实际上它反映了人们的共同利益要求。所以在社会交往中,每一个人都必须自觉、自愿地遵守礼仪,用礼仪去规范自己在交际活动中的一言一行、一举一动。讲究礼仪是一种共同道德修养的外在表现,它以个人的文化素质、思想品质为内涵。任何人,无论身份高低、职位大小、财富多寡,都有自觉遵守、应用礼仪的义务,否则,就会受到公众的指责,其交际活动也难以成功。

#### 2. 尊重原则

尊重是交际礼仪的灵魂。相互尊重是以人格地位平等为条件的,人格的崇高与低下与人的政治地位、经济地位的高低是没有必然联系的。相互尊重首先是在自尊、自爱的同时,尊重他人的人格、劳动和价值,以平等的身份与人交往。其次是尊重他人的思维方式和生活习惯,而不应当强求他人按自己的爱好和志趣来生活、行事。不能伤害他人的尊严,更不能侮辱他人的人格。在交际场合,切记这样三点:给他人充分表现的机会,对他人表现出你最大的热情,永远给对方留有余地。

### 3. 诚信原则

诚信,即真诚守信。孔子曾有言:“民无信不立,与朋友交,言而有信。”真诚是人与人之间相处的基本态度。在社会交往中要以真诚为原则,使人感到你所做的一切都是发自内心的。待人真诚的人会很快得到别人的信任,而与人交往表里不一、口是心非、缺乏诚意的人,即使在礼仪方面做得无可指责,最终也不会取得别人的信任。守信是指在交往中要遵守诺言,实践诺言。人们是绝不愿意与一个不讲信用的人交往和合作的,许多礼仪都体现了守信这个基本原则,如遵守约定的时间等。

### 4. 宽容原则

海纳百川,有容乃大。《大英百科全书》对“宽容”下了这样一个定义:“宽容即容许别人有行动和判断的自由,对不同于自己或传统观点的见解的耐心公正的容忍。”宽容待人是一种礼仪风范,它与博大的胸怀是紧密联系在一起的,表现了人的宽厚、雅量和忍耐。宽待他人的人,易于博得他人的爱戴和尊重。宽容待人要做到将心比心,多理解他人,多体谅他人,多容忍他人。在社会交往中,每个人的思想、品格及认识问题的水平总是有差别的,我们不能用一个标准去要求所有的人。只有宽待他人,才能化解发生在日常生活中的人际冲突。

### 5. 适度原则

适度是指施行礼仪过程中,按照礼仪准则和规范,把握好与特定环境相适应的人们彼此间的感情尺度、言语尺度和行为尺度,以建立和保持健康、良好、持久的人际关系。首先应该感情适度。与人交往时,要彬彬有礼,不卑不亢,既不能傲慢无礼,也不能低三下四。其次应该谈吐适度。与人交谈时,要热情大方,坦率真诚,既不能虚伪客套,又不能言过其实。再次应该举止适度。与人相处时,要注重礼貌,优雅得体,既不能夸张造作,也不能过于拘谨。

### 6. 自律原则

自律是礼仪的最高境界,是指人们在没有任何监管的情况下,能够自觉地按照礼仪规范约束自我、控制自我、对照自我、反省自我。一个人要通过礼仪教育与训练,在内心树立起一种高尚的道德信念和行为准则,不断提高自我约束、自我克制的能力,养成“非礼勿听、非礼勿视、非礼勿言、非礼勿行”的自觉性,在人际交往中自觉地按照礼仪规范去做,使自己成为一个高尚的人,一个受欢迎的人。

#### 【小链接】

#### 朝天空吐唾沫的人,唾沫也会落在他的脸上

有这样一个有趣的故事:

一个小孩儿不懂得见到大人要主动问好,对同伴要友好团结,也就是缺少礼貌意识。聪明的妈妈为了纠正他这个缺点,把他领到一个山谷中,对着周围的群山喊:“你好,你好。”山谷响应:“你好,你好。”妈妈又领着小孩儿喊:“我爱你,我爱你。”不用说,山谷也喊道:“我爱你,我爱你。”小孩儿惊奇地问妈妈这是为什么,妈妈告诉他:“朝天空吐唾沫的人,唾沫也会落在他的脸上;尊敬别人的人,别人也会尊敬他。因此,不管是时常见面,还是远隔千里,都要处处尊敬别人。”

小孩儿朦朦胧胧地明白了这个道理。

### 常识三 现代交际礼仪的功能

#### 1. 塑造个人形象

可以这样说,塑造个人形象是现代交际礼仪的第一功能。在人际交往中,礼仪往往是衡量一个人文明程度的准绳,它不仅反映一个人的交际技巧和应变能力,还反映一个人的气质、风度、阅历见识、道德情操及精神风貌。现代交际礼仪有助于人们更好地设计、塑造、展现、维护个人形象。

#### 2. 促进人际交往

交际礼仪是人们沟通思想的桥梁,也是交际个体与其他交际个体、交际群体之间的“协调器”。人与人之间的了解和沟通,一般都是从彼此的礼仪表现开始的。讲究礼仪,可以唤起人们的沟通欲望,相互建立起好感和信任,进而形成和谐、良好的人际交往过程,并推动和维护这种人际交往过程。

#### 3. 改善人际关系

进一步说,在人际交往过程中,人们只有讲究礼仪,共同用礼仪来规范彼此的交际活动,才能够更好地表现互相尊重的感情,增进相互的了解和友谊。当人们在社会交往中出现矛盾时,礼仪可以起到“润滑剂”的作用,促进人们相互理解、相互谦让,协调和改善人们之间的关系,增进彼此间的友谊,形成良好的社会环境。

#### 4. 促进社会和谐

礼仪反映了社会的文明程度及公民的精神面貌,是精神文明建设的重要组成部分。遵行交际礼仪,可以净化社会风气,提升个人和社会的精神品位,建立一种体现时代精神的新颖人际关系。特别是在当今商品经济大潮的背景下,礼仪有助于我们看到现实中存在的差距,进而提高社会的文明程度,促进社会的和谐发展。

#### 【小链接】

#### 《公民道德建设实施纲要》:引导公民增强礼仪意识

我国2001年10月24日颁布的《公民道德建设实施纲要》指出:开展必要的礼仪、礼节、礼貌活动,对规范人们的言行举止,有着重要的作用。要提倡在重要场所和重大活动中升国旗、唱国歌,开展入队、入团、入党宣誓,成人仪式以及各种形式的重礼节、讲礼貌、告别不文明言行等活动,引导公民增强礼仪、礼节、礼貌意识,不断提高自身道德修养。

### 练一练: 你的空间你做主

#### ◆训练1

有人说,礼仪也是生产力。你如何理解这种说法?

#### ◆训练2

礼仪专家告诉我们:你的礼仪价值百万。你悟到其中真义了吗?

#### ◆训练3

英国著名戏剧家、诺贝尔文学奖获得者萧伯纳有一次到苏联访问,他在莫斯科街头

散步时遇到了一个非常可爱的小女孩儿。萧伯纳和这个小女孩儿玩了很久,在分手时,他对小女孩儿说:“回去告诉你的妈妈,你今天和伟大的萧伯纳一起玩了。”小女孩儿也学着大人的口气说:“回去告诉你的妈妈,你今天和苏联女孩儿安妮娜一起玩了。”萧伯纳很吃惊,他立刻意识到自己的傲慢,并向小女孩儿道歉。后来萧伯纳每次回想起这件事,都感慨万千。他说:“一个人无论有多么大的成就,对任何人都应该平等相待,应该永远谦虚。”

请结合交际礼仪的原则分析这则小故事。

#### ◆训练4

**刺猬效应:**两只相爱的刺猬,由于寒冷而相拥在一起。长长的刺刺痛了彼此小小的身体,将双方刺得鲜血淋漓。无奈之下,它们只好保持足够的距离,默默地忍受着寒冷。可是天气越来越冷,两个小家伙谁都受不了刺骨的寒风,下意识地又凑到了一起。经过一番努力,它们终于找到了一个最合适的距离:既能获得对方的温暖而又不至于刺痛彼此。

请结合交际礼仪的原则分析这则小寓言。

## 模块B

# 形象



### 学习课题2 仪容礼仪

#### 读一读：你身边的礼仪故事

小刘是一名毕业不久的大学生。大学期间，她一直以清纯少女的风格打扮自己。自从到某公司从事办公室助理的工作后，她便慢慢开始学习改变自己的学生味儿了。

这不，下周四公司要在某五星级酒店举办新产品发布会，如此正式的活动小刘可不敢怠慢，她已经利用周末时间在家打扮起来了。“服装倒是不用愁，公司统一要求穿制服，我先穿上试试。”小刘自言自语道。可是等平时习惯于高扎马尾、素面朝天的小刘穿好制服站在镜子前时，自己怎么看怎么别扭。

“衣服挺合身的啊，是哪里出了问题呢？这发型是不是该变一下呢？还有，莫非真的要化妆吗？我可从来没化过，怎么办？”想来想去，小刘决定拨打闺蜜小雯的电话，紧急求助。

#### 记一记：让你入耳的礼仪箴言

◎人们对一个人的尊敬和怀念，与其自身的优雅形象密不可分。适度的妆容可扬长避短，在任何细部避免出现瑕疵，永远光鲜艳丽，不让观众失望。

——[英]戴安娜王妃

◎干净整洁、恰当修饰的仪容，是美的仪表的重要标志。注意了仪容的修饰，会使人显出迷人的风采。即使是天姿国色，若不注重恰当的修饰，也会使自己逊色三分。

——金正昆

#### 想一想：你说我说大家说

如果你是小雯，看到小刘会觉得别扭吗？你又会支什么招让她焕发“职场白领”的魅力呢？

### 特别提示：本课题学习目标

- 认知仪容礼仪在人际交往中的重要性
- 领会和掌握仪容礼仪的要点与要求
- 学会适合自己的发型梳理和面部化妆技巧

### 学一学：本课题你应该知道的礼仪常识

仪容是指人的外表、外貌。在人际交往中,良好的仪容是个人形象的重要组成部分。一个人给他人的第一印象如何,仪容往往占据相当大的比重。你的个人卫生如何、你的面部修饰如何、你的发型如何、你的妆容是不是有品位等等,这些仪容的构成要素,都是他人能否对你形成良好的第一印象的重要细节。因此,人际交往中一定要注意自己的仪容,而干净整洁是仪容礼仪最基本的要求。

#### 常识一 个人卫生礼仪

##### 1. 头发适时梳洗

头发要勤洗勤理。一般两天洗一次头,每月修剪1~2次。男士的头发要没有汗味,保持干净整洁,发型要大方得体、不怪异。女士的头发要有自然光泽,发型要端庄协调,刘海不要遮住眼睛和脸。

#### 【温馨提醒】

洗发时的水温过高或过低均对发质不利。专家证明,40摄氏度左右的水温最适宜。

洗发水的种类繁多,不宜跟风选择。应当根据自己发质的特点,有针对性地选择。

电吹风对人体有辐射且高温易伤头发,应当不用或少用。如果使用,至少距头部15~20厘米。

##### 2. 面部保持清洁

首先要保持面部干净,应当选择适宜自己肤质的洗面奶早晚洁面,去除面部的油脂和毛孔中的污垢。同时要注意眼部卫生,及时去除眼角不断产生的分泌物。若配戴眼镜,要注意保持镜片洁净光亮。

#### 【小锦囊】

##### 测试你的皮肤类型

清晨醒来后,准备三张吸油纸或单层面巾纸,分别擦拭你的额头、鼻子和脸颊。然后观察,并将观察结果比照下列内容:

满纸油迹,说明你的皮肤偏油性;

极少油迹,说明你的皮肤偏干性;

额头、鼻子有油迹,而脸颊几乎没有,说明你的皮肤偏中性;

额头、鼻子有较多油迹,而脸颊没有,说明你的皮肤偏混合性。

### 3. 口腔保持清爽

要注意清洁牙齿,每天早晚刷牙。还要勤漱口,去除口腔异味。人际交往中,注意不要当众清理牙齿上的残留物,在与人会面之前不食用葱、蒜等有刺激性气味的食物。

#### 【小锦囊】

#### 去除口腔异味的方法

去除口腔异味的方法有两种:一是每天早晚坚持用淡盐水漱口;二是嚼口香糖保持口气清新。但要注意,在人际交往中当着他人的面嚼口香糖既不文雅,也是失礼于人的。

### 4. 手部保洁及其他

人际交往中,经常要与人握手、用手传递东西、做手势等,因此要注重双手的保洁和养护。一是要勤洗手,保持双手洁净;二是要勤剪指甲,保持适当的长度。需要注意的是,女士不要涂颜色过于鲜亮的指甲油。

#### 【温馨提醒】

除了手部保洁之外,还要经常修剪不雅的体毛。男士要每天刮脸、修剪胡须,还要及时修剪鼻毛;女士如果穿无袖的服装,要注意提前修剪腋毛,否则露出来,会给人不雅的感觉。

## 常识二 化妆修饰礼仪

### 1. 化妆前的准备

(1)束发。化妆前,先用宽发带或毛巾将头发束起来或包起来,使脸部轮廓更加清晰,防止散发妨碍化妆,也可以避免化妆时弄脏头发。

(2)洁肤。选用适合自己肤质的洗面奶去除脸上的油污、灰尘和汗渍,注意最好用温水清洁面部。

(3)护肤。选用适合自己肤质的爽肤水和面霜轻轻拍在面颊上,做好基础的保湿,以使皮肤滋润。为防止眼部皮肤干燥,可以取适量眼霜,用无名指由内向外轻抹在眼睛周围,并做适当按摩。

#### 【小经验】

如果化妆前觉得皮肤状态不佳,可利用15~20分钟敷上一张面膜,取下后皮肤会变得光洁滋润,非常容易上妆。

(4)涂抹隔离霜。为有效保护皮肤,抵挡外界空气污染、紫外线辐射等,建议护肤后涂抹隔离霜。目前市场上很多隔离产品还有修正肤色的作用,可以调整不均匀的肤色,能为皮肤呈现良好的状态打下基础。

#### 【小锦囊】

#### 对号入座选择隔离霜的颜色

- 粉色隔离霜——可改善苍白的肤色
- 绿色隔离霜——可改善因敏感而泛红的肤色
- 紫色隔离霜——可改善偏黄的肤色
- 黄色隔离霜——可改善暗淡而无光泽的肤色