

第一章 私人礼仪

古人曾经说过：“正人必先正己。”学习礼仪、运用礼仪，也是如此。只用礼仪去要求别人，而从来不用礼仪来要求自己，永远都不可能学好、用好礼仪。

私人礼仪，又叫个人礼仪。它是每一个人在参加人际交往时用以要求自身的有关礼仪规范。对于大学生而言，私人礼仪是其待人接物的立身之本，是其自我要求、自我表现之所本。

大学生所必须明确的私人礼仪的宗旨，是要为人际交往的每一位参加者努力塑造出一个尽可能完美的个人形象。故私人礼仪亦可被视之为有关个人形象塑造的常规礼仪。

一般而言，一个人的形象，主要与别人对他的评价与看法有关。而人们对于一个人的评价与看法，通常又与对他的第一印象直接相关。具体来看，人们对于一个人的第一印象，主要来自对其修饰、化妆、服饰、仪态、谈话等方面的综合认识与印象。因此，私人礼仪主要包括上述内容，而大学生们要塑造和维护个人的形象亦应在这些方面着手。

第一节 修饰

处于豆蔻年华的汤宝茹，是一名天性爱美的女大学生。即便在紧张而繁忙的学校生活中，注重修饰的汤宝茹也时时不会忘记打扮自己。这不现在她就染了一头亚麻色的彩发，纹了两道又细又弯的眉毛，十只手指留着长长的指甲，自我感觉良好地在自己的校园里露面了。

令汤宝茹多少有些失落的是，自己周围那些见多识广的人们似乎对于她的这种形象反应不佳。认识她的人往往对她侧目而视，不认识她的人则大都对她避而远之。汤宝茹的问题，主要在于她的修饰不得法。由于她未能对自己进行正确的定位，所以她对自己的修饰未必真正地适合自己。

每一个人在日常生活里都离不开自我修饰。所谓自我修饰（简称修饰），一般是指人们根据常规的审美标准对自己的仪表进行必要的修整、打扮和装饰。对大学生而言，重要的是自我修饰既要美观、规范，又要符合礼仪。

进行自我修饰时，大学生务必要符合常规的审美标准。其具体含义主要有以下 3 方面：

首先，需要讲究修饰美。在日常生活中，大学生有必要根据自身条件进行必要的修饰，以便扬己之长，避己之短，为自己塑造出完美的个人形象，以便在人际交往中使自己显得自尊自爱、有备而来。

其次，需要重视自然美。修饰自我形象时，大学生必须注意适度而为，符合身份，突出自然美。作为一名大学生，自然本分、朴实

无华、不事刻意雕琢的形象，往往令人更觉可爱。

最后，需要强调内在美。在对外形修饰时，大学生亦须同时增进内在美。所谓内在美，是指通过努力学习，不断提高个人的文化、艺术素养和思想道德水准，培养出高雅的气质和美好的心灵，使自己秀外慧中，表里如一。

具体而言，大学生在进行自我修饰时，重点应当放在自己的面部、头发和肢体等 3 个方面。

一、面部修饰

一个人的仪容，在很大程度上是指人的面部，所以面部的修饰乃是个人修饰的重中之重。

修饰面部，最重要的是应该作到面必洁。即要勤于洗脸，使之干净整洁，没有任何污物、污痕。洗脸并非每日只限一次，随脏随洗才是适当的。

修饰面部，具体到各个部位，往往有一些各不相同的具体规定。

1. 眼部修饰

在一个人的脸上，眼睛通常最为他人所注意。在修饰眼部时，有以下 3 点必须注意。

(1) 眼部的保洁

保持眼部的清洁，是维护个人形象的必行之法。在这一方面，最重要的是要及时清除自己眼角上的分泌物，不使其为他人所见。应当注意，这种东西随时都有可能出现。若其在眼间或睫毛间若隐若现，将令人十分反感。

(2) 眼镜的佩戴

为了矫正视力、保护眼睛，或是为了追随时尚，有不少大学生都佩戴着眼镜。在佩戴眼镜时，除了要考虑其实用、美观之外，还必须注意两个问题。一是要保持眼镜的清洁，不仅要经常揩拭镜片，而且还必须定期清洗镜架。即使佩戴隐型眼镜，亦应重视其清

洁问题。二是要注意太阳镜的戴法。太阳镜主要适合人们在室外活动时佩戴。在较为正式场合，大学生最好不要将其架在头上、挂在领口。进入室内，或者在室外与别人交谈时，一定要将其摘下，不然是不礼貌的。

(3) 眼睛的卫生

为了保护眼睛，大学生一定要讲究其卫生。一方面，用眼要注意卫生。另一方面，为眼部保洁也要注意卫生，不要动不动就揉眼、摸眼。当眼部患病时，尤其是患有传染性疾病时，既要认真治疗，遵从医嘱，也要自觉减少与外人的接触。

2. 眉部修饰

眉毛在一个人的脸上，虽然未必会像眼睛一样引人注目，但却绝非可有可无。一个人如果没有眉毛，眉形难看，或者不重视眉部的修饰，无疑都会对其整体形象产生损害。对大学生而言，修饰眉部问题有三。

(1) 眉部的清洁

洗脸、化妆或者是在检查自身形象之时，一定要抽时间认真查看一下自己的眉部是否清洁。在任何情况下，都不应当使眉部存在着灰垢、死皮以及脱落下来的眉毛。

(2) 眉毛的外型

眉型美观与否，对每一个人都很重要。凡是优美的眉型，不但形态正常而自然，而且还应当又浓又密。在必要时，对那些不够理想的眉型，诸如残眉、断眉或过稀、过淡的眉毛，可酌情进行修饰。

(3) 眉毛的梳理

即使自己拥有美观的眉型，平时也要经常地对其进行梳理，才能真正令人赏心悦目。务必养成习惯，每天在外出之前，认真梳理一下自己的眉毛，令其“秩序井然”而非东倒西歪、参差不齐。

3. 口部修饰

通常口部的修饰涉及面较广，除口腔外，其“周边地带”亦应包括在内。以下 4 个问题，是大学生们修饰口部时应予重视的。

(1) 护唇

一个人闭口不言之时，其双唇往往惹人注意。因此，大学生平常一定要精心呵护自己的嘴唇。不要允许在自己的嘴唇上残留任何异物，并且要防止其爆皮、开裂或者生疮。

(2) 剃须

男性大学生，假如没有特殊的宗教信仰和民族习惯，最好坚持每天一剃自己的胡须，从而令自己既显得精明强干，又充满阳刚之气。一般而言，蓄须或是“胡子拉碴”往往会使人印象不佳。女性大学生若是唇上长有过于浓重的汗毛，也以将其除去为妙。

(3) 刷牙

要搞好口腔卫生，防止口臭，最好的办法就是坚持刷牙漱口。大学生在刷牙时，最好是做到“三个三”。即每天刷三次牙，每次刷牙在餐后三分钟进行，每次刷牙的时间不应少于 3 分钟。刷牙不但要讲究方式，而且务必要持之以恒。为了保持口腔卫生，大学生们还应争取半年左右洗牙一次。

(4) 禁食

有些食物，例如葱、蒜、韭、薤、虾酱、腐乳以及香烟、烈酒等，一旦食用之后，就会在嘴里产生挥之不去的异味。即使刷牙漱口，对其也无能为力。因此，大学生平时要有意识地少食用这类食物。参与重要的应酬前，则最好禁食此类食物。

4. 鼻部修饰

在面部，鼻子处于一个醒目的突出位置。无论如何，都不可以令其不够雅观。在修饰鼻部时，要点有三。

(1) 鼻部的保养

在修饰鼻部时，既要讲究卫生，又要重视其保养。在鼻上及其四周，若是爆皮、长疮、生出“黑头”都是不美观的。保养鼻部时，要采用正确的方法。不要乱挤、乱抠，也不要任其自然。

(2) 鼻垢的清理

鼻孔及其周围，有时会出现一些鼻垢。清理鼻垢，宜回避他

人,并免于响声大作。不要当众擤鼻涕、挖鼻孔,或者乱抹、乱弹鼻垢,更不要将其悄然吸入腹内。在清理鼻垢时,不宜直接下手,而宜采用纸巾或手帕代劳。

(3) 鼻毛的修剪

鼻毛要是长到一定的程度,便会冒出鼻孔之外。若是对其不进行修剪,长此以往,它们甚至有可能成簇丛生,在鼻孔之外随风招摇,令人厌恶。所以对其宜定期修剪,但是不宜当众下手去对其连揪带拔。

5. 耳部修饰

耳朵尽管不是面部的抢眼之处,但它仍然时常处在他人的视线之内。大学生在修饰耳部时,主要应当注意以下两个问题。

(1) 耳部的除垢

在修饰面部时,千万不要忽略自己的耳部。在耳朵背面,往往会隐藏着不少污垢;耳孔之内,也存在着飞人的灰尘及自生的分泌物。在清洁耳朵时,对其应一并加以去除。不过,这些活动同样不宜当众进行。

(2) 耳毛的修剪

每个人的耳朵之内,都长有耳毛。有些人的耳毛,还会长出其耳孔之外。一旦发现自己的耳毛长出了耳孔,一定要尽快对其进行修剪。与长出鼻孔的鼻毛一样,长出耳孔的耳毛,也会对每个人的个人形象造成严重的损害。

二、头发修饰

依照一般习惯,人们在打量别人时,通常都是从头开始的。头发生长于头顶,属于人体的制高点,因此更受别人的注意。有鉴于此,深谙修饰之道的人在进行自我修饰时,往往都会从头发的修饰开始。

大学生在修饰头发时,主要应当重视头发的整洁、头发的造型、头发的长度与头发的美化等 4 大问题。

1. 头发的整洁

对于任何人来说，修饰头发的首位问题，都应当是确保其整洁。一个人的头发若是不够整洁，甚至蓬头垢面，便会显得过于邋遢，因而直接影响到别人对自己的看法。

大学生如欲保证本人头发的整洁，一般应当注意作好以下 3 点。

(1) 勤于清洗

不论是男是女，不论头发是长是短，不论天气状况如何，都要坚持不懈地定期清洗头发以求使之条理分明清爽宜人无异物，无异味。在正常情况下，大学生每周至少应当清洗两三次头发。有条件的话，则最好是每天对其进行一次清洗。

(2) 勤于修剪

要保持头发的整洁，对其定期进行修剪是一项必不可少的重要措施。听任头发自生自灭，长时间不进行修剪，或者是修剪头发不定期，都会令其蓬乱不堪，有碍观瞻。在正常情况下，大学生通常应当每半个月左右修剪一次头发。至少，也要保证每个月这样作一次。

(3) 勤于梳理

梳理头发，是人们每天的必作之事，而且往往一天不止一次。经常梳理头发，才会令其有条不紊，一丝不苟。按照常规，在下述情况下尤须自觉梳理一下：一是出门以前；二是换装之后；三是脱帽之后。在梳理头发时还有 3 点注意事项：一是不要当众进行梳理，二是不要直接以手梳理，三是不要随手乱扔断发。

2. 头发的造型

头发的造型，简称发型。它是指经过清洗、修剪、梳理之后，人们的头发按照其主观意愿所呈现出来的一定的形状。

每个人在选择自己的发型时，往往需要同时考虑多重因素。一般而言，大学生在选择个人发型时，应当以朴素庄重、简单明快为主要风格。具体而言，则有下述 3 点尤须注意。

(1) 个人条件

在选择发型时,发质、脸型、身材、性别、年龄、性格等 都应当尽可能地予以考虑。

其一,发质。中国人的发质,主要有硬发、软发、沙发、卷发等 4 种。选择发型时,必须首先考虑本人发质。

其二,脸型。每个人的脸型都是固定不变的。常见的脸型有圆脸、方脸、长脸、三角脸、倒三角脸、六角型脸等。每一种恰当的发型,都必须与脸型相得益彰。

其三,身材。人们的身材有高、矮、胖、瘦之别。一般来说,身材高胖者、矮胖者、高瘦者、矮瘦者在选择发型时,自当有所不同。

其四,性别。男性的发型,讲究的是阳刚之美,女性的发型,崇尚的则是阴柔之美。二者有别,绝对是不容颠倒的。

其五,年龄。在一般情况下,青年人的发型应当显得朝气蓬勃,中年人的发型应当显得成熟稳重,老年人的发型应当显得典雅含蓄。发型与年龄不符,看上去就会很不舒服。

其六,性格。每个人的发型,在一定时期内通常会相对保持稳定。相对稳定不变的发型,实际上体现着人们的不同性格。

(2) 所处场合

从更高的层次上来说,人们所处的具体场合不同,其发型亦应随之而有所变化。大学生需要随之而变化发型的场合,大致有三。

其一,工作场合。在工作、学习的场合,发型通常愈是庄重文雅愈好。

其二,社交场合。在社交场合里抛头露面,讲究的是与众不同,故此发型可以别致一些,艺术一些。

其三,休闲场合。休闲场合,一般都是无拘无束的。在休闲场合里,发型以朴实自然为佳。

(3) 易于整理

从角色定位来讲,大学生首先是一名学生,其主要任务是完成学业。因此,在选择发型时,大学生一定要理智而客观,不要过分

地追逐时尚，忘记了自己的身份。实事求是地讲，一名大学生要是使自己的发型显得过于稀奇、古怪、前卫。比如以“朋克式”、“乞丐式”、“舞女式”的发型作为自己的选择，往往便难于为常人所接受。

在选择发型时，大学生应当有意识地使自己的发型显得朴素庄重、简单明快。这样，不但与自己的实际身份相符，而且还易于平时整理，不会浪费自己宝贵的时间。

3. 头发的长度

头发的具体长度，通常是人们为自己选择发型时所要优先考虑的一项重要因素。在日常生活中，人们在考虑自己头发的长度问题时，除去审美取向之外，往往会兼顾职业、身份、时尚、民族、宗教等因素。

对于大学生而言，在考虑自己头发的具体长度时，最重要的是要注意男女有别。一般来看，男性的发型以短为主，虽然允许稍长一些，但少有披肩长发、梳辫挽髻；女性的发型以长为主，虽然可以稍短一些，但罕见光头之人。男女之间头发的长度一旦超越了极限，就会令人感到不男不女，甚至男女莫辨。

在涉及头发的具体长度时，大学生有必要注意以下 3 点：

(1) 不提倡理光头

没有特殊原因的话，不论是男生还是女生，都最好不要理光头。理了光头，只能算是标新立异，而并无美感可言。

(2) 男生宜留短发

男性大学生的头发，应当以短为好。不仅如此，男性大学生所留的短发，还应当具体作到前发不覆额头，侧发不掩双耳，后发不触衣领，并且最好别留大鬓角。

(3) 女生约束长发

一头飘逸的长发，往往会给女大学生平添几分妩媚，因此披肩长发成了她们最为青睐的发型。不过女大学生生务必要对目己所留的长发有所约束，在正式场合则最好将其暂时束起来、盘起来或辫起来，而切勿有意地将其甩来甩去。

4. 头发的美化

平日，人们为了养护自己的头发，或是为了使其更加美观，时常会使用一些养发、护发、美发用品，对其加以保护、打扮、美化，这就是所谓头发的美化，亦简称为美发。就一般情况来说，美发的基本方法有护发、染发、烫发以及佩戴假发、发饰、帽子等。在美发时，大学生可根据个人的具体情况，对上述方法加以选择。

(1) 护发

护发指的是头发的养护。就美发而论，护发既是基础，也是关键。大学生在美发方面，最重要的就是要注意护发。要正确地护发，一是要长期认真坚持，二是要选择好护发用品，三是要采用正确的护发方法。以上 3 点缺一不可。

(2) 染发

染发历来都是主要的美发方法之一。对大学生来讲，在染发方面首先所要考虑的是本人染发有无必要。中国人一向以一头黑发为美。假定自己的头发不够油黑，早生华发或者长有一头杂色头发，将其染黑，通常是合理的。不过若是为了追赶时髦，有意将自己的一头黑发染成其他颜色，甚至把它染得五彩斑斓，则大可不必。

(3) 烫发

如果确有条件，大学生们尤其是女大学生可以采用烫发的方法，为自己作出一些端庄大方的发型。然而在选择烫发的具体发型时，切忌使之过于华丽、美艳、繁乱、出位。至于在头发上烫出文字、图案、花朵的作法，对大学生也是不适宜的。

(4) 假发

一般而言，大学生只有在自己的头发出现了明显的问题，比如掉发、秃发或者头发先天性生长不良时，才适合佩戴假发，以便弥补自己的缺陷。出于妆饰方面的目的而佩戴假发，虽说未必不妥，但也是不值得推崇的。

(5) 发

佩戴发饰是女性美发的一种常规手段。因此，女大学生佩戴发饰是允许的，而男大学生们则不应当那样做。女大学生佩戴发饰，应当重在以之管束本人的头发，并且以其文雅大方为美。不论是选择发带、发绳、发卡、发箍、发花，其色彩宜少、图案宜简、造型宜庄重。

(6) 帽子

佩戴帽子，而今已经被人们视为美发的一种方式。在这一问题上，大学生需要注意 3 点。一是要注意所戴的帽子与自己的着装协调与否；二是要讲研究所戴帽子的款式大方而有个性；三是要谨记在尊长面前以及其他一些必要的场合必须自觉地作到脱帽为礼。

三、肢体修饰

肢体又叫四肢。在日常生活里，它们不仅应用甚多，而且也备受关注。对于大学生来说，肢体的修饰在重要程度上虽然不及面部的修饰，然而对其掉以轻心也是不允许的。

在修饰肢体时，上肢的修饰与下肢的修饰往往有着不同的要求。大学生对于这些具体的要求，皆须认真遵照执行。

1. 上肢的修饰

在正常情况下，上肢是人际交往之中人们运用最多、最广的身体部位。如果拥有一双保养良好的手臂，它们通常都会给人以美感。相反，一双脏兮兮的手臂，定然会有损于人。因此，人们便把在人际交往中始终处于耀眼位置的手臂称作每一个人的“第二枚名片”。

大学生在修饰自己的上肢时，主要应当对以下三个方面的问题予以高度重视。

(1) 上肢的保洁

一个人的上肢，尤其是他的手部干净与否，往往会给人以深刻的印象，所以大学生务必要重视上肢的保洁问题。要作好这一点，首先就要郑重其事地对待洗手问题。洗手之后，必须作到无泥垢、

无污痕。手上的一些碍眼的痕迹 如烟渍、油渍、茶渍、墨渍以及其他一切色彩，均应被认真清洗得一干二净。

从卫生的角度来说，洗手一定要勤于洗脸。平时，大学生一定要自觉作到“五要洗手”。一是吃东西前要洗手；二是“方便”之后要洗手；三是外出归来要洗手；四是工作前后要洗手；五是手脏以后要洗手。

大学生还必须牢记，不要在平时乱用自己的双手。例如用手去揉眼睛、掏耳孔、抠鼻眼、剔牙齿、搔头发、抓痒痒、脱鞋袜、摸脚丫 或是四处乱摸、乱翻、乱动 都是很卫生的。

(2) 上肢的保养

由于人们在日常生活里反复地使用自己的上肢，久而久之难免会使之“积劳成疾”，对其造成一定的伤害。故大学生平日必须高度重视自己手臂的保养，尤其是要照顾好双手。

大学生必须意识到：不管自己的学习任务何等地繁重，不管自己是多么地惜时如金，都不应该使之成为怠慢自己双手的借口。在一般情况下，一位大学生的双手如果总是粗糙、皲裂、红肿、生疮、长癣，或者创伤不断，则只能说明他疏于保养自己的双手。

(3) 上肢的妆饰

现代人在进行自身妆饰时，上肢往往是其一大重点。女性就更是如此。毋庸讳言，人们之所以要妆饰自己的手臂，自然是为了替自己增添美感。但是，大学生在妆饰自己的手臂时，必须慎重对待以下 4 点要求。否则，对自己手臂的妆饰就难有真正的美感可

40

一是不要蓄长指甲。长指甲，在某些人看来独具魅力，实际上则未必尽然。手指甲留得过长，往往会给人以不清爽之感。要是指甲缝里乌黑一团，则更会招致非议。因此，大学生还是以不蓄长指甲为好。一般来讲，个人的手指甲以不长于其指尖为宜。不然就算是超长，就要及时予以剪短。对于修剪手指甲，一定要养成“三日 修剪，每日一检查”的良好习惯。

二是不要存留死皮。在手指甲缝的周围，有时会出现一些大小不等的死皮。它们的出现，实际上是手部接触过不洁之物的结果。所以，一旦发现自己的手上出现了死皮，就要马上使用专用的剪刀剪掉。不要用手去对其乱撕，更不要用嘴去啃。那种做法不但极不卫生，而且还往往会使手指甲缝周围的皮肤参差不齐，十分难看。

三是不要滥用彩妆。在校园里，大学生的打扮应当以朴实无华为主，因而在手臂上滥用彩妆是不得体的。一般来讲，大学生不宜在手指甲上涂抹彩色指甲油，在手指甲上进行微型艺术绘画，在手背、胳膊上使用贴饰、刺字或者刻画。凡此种种，均与大学生的实际身份不符。

四是不要外露腋毛。在较为正规的场合，不允许大学生们穿着暴露肩部的上衣，并且严禁打赤膊。这主要是因为那样做不仅不文明，而且还会令腋毛外露，有碍观瞻。腋毛属于个人隐私部位，而且不甚雅观，所以不宜暴露在光天化日之下。即使是有必要身穿无袖装时，也要先行剃去腋毛，而切莫安之若素。

2. 下肢的修饰

人们行走时，主要借助于下肢。在一般人际交往中，人们观察他人时有“远看头 近看脚”的习惯。由此可知 每个人的下肢尽管不是其个人形象的主要代表之处，但也绝对不可以任其自然。

大学生们在进行下肢修饰时，不但要合乎规范，而且还有必要力求尽善尽美，争取使自己足下生辉。下列 3 个细节问题 特别值得大学生们予以注意。

(1) 下肢的清洁

在进行个人的清洁卫生时，大学生万万不可对自己的下肢有所忽略。若是不重视下肢的清洁，即便其他部位的清洁搞得再好，也是“凤凰头 扫帚脚”无补于事。对大学生来说 清洁自己的下肢，要点有三。

一是要勤于洗脚。人的双脚不但容易出汗，而且容易产生异

味。如果做不到每天洗一次脚，便难有其清洁可言。另外，在洗脚时务必要面面俱到。对趾甲、趾缝、脚跟、脚腕等易被忽略之处，尤须认真注意，绝对不允许在此处藏污纳垢。万一有必要赤足穿鞋时，此点更不能马虎大意。

二是要勤换袜子。大学生平时除了要勤于洗脚之外，还必须自觉地做到勤于换洗自己的袜子。在正常情况下，最好是每天都能换洗一双袜子。只有这样做，才可以双管齐下，预防脚臭。有可能的话，还须注意，尽量不穿那些透气吸湿性差、易于产生异味的袜子。

三是要勤换鞋子。防止双脚异臭扑鼻，不单有必要勤换袜子，而且还有必要勤换鞋子。若长时间只穿一双鞋子，让其“超负荷运转”既会缩短其寿命，又会使其内部霉变，从而产生异味。因此，平时一定要勤于换鞋，并经常对其进行清洗、晾晒。在洗鞋或刷鞋时，要兼顾其内外，并且要使鞋面、鞋跟、鞋底一尘不染。

(2) 下肢的美化

在修饰下肢时，不但要遵守常规，而且要认真对其进行美化。在美化自己的下肢时，大学生主要需要注意以下 4 点。

一是要去除腿毛。一般来说，腿毛多见于成年男性。但是由于多重因素的影响，少数女性的腿部偶尔也会长出一些腿毛。个别女性的腿毛甚至会长得又浓又黑。碰上了这种情况，而又需要穿裙子或短裤从而使双腿外露时，最好提前将其去除，或者是穿上一双色深而又不透明的袜子。男性长有腿毛，乃属正常情况，所以不必对其去除。

二是要修剪趾甲。大学生应当切记，如同自己的手指甲经常需要修剪一样，自己的脚趾甲也需要定期进行认真的修剪。在修剪自己的脚趾甲时，大学生们不仅要努力使之长度适当、轮廓美观，而且还应当同时注意使之干净卫生，洁白无瑕。除此之外，对脚趾甲的保养，亦应加以重视。

三是要善待皮肤。在一般情况下，腿上和脚上的皮肤极易劳

损，并且难于受到人们的重视其实，在美化下肢时，要是不考虑美肤、护肤问题，就难以真正实现既定的目标。大学生平时对待自己的下肢要美肤、护肤并重，尤其重要的是要避免使自己下肢的皮肤受损。诸如出现死皮、皮肤开裂、伤痕遍布等情况，都直接会破坏下肢的外观。

四是要慎用彩妆。目前，不少时尚女性对于在下肢化彩妆的做法趋之若鹜。在下肢化彩妆，主要是指在脚趾甲上涂彩色油彩、在脚趾甲上进行彩色绘画或者在脚上和腿上使用彩色贴饰等。此举的主要目的，是为了引起别人对自己脚部或腿部的注意。因此，女大学生需要慎用此法。

（3）下肢的遮掩

在比较正式场合，大学生还须注意利用服装与鞋袜对自己的下肢进行适度的遮掩，以便体现出自己的文明程度。若是不适当地令自己的下肢过分地暴露，难免会使自己显得缺乏教养。以下几点，尤须牢记。

一是不裸腿。在正式场合，大学生最好不要光腿，特别是不要让大腿裸露。男性光腿往往会令他人对其“飞毛腿”产生反感，女性光腿，则有卖弄性感之嫌。因此，一定要尽量少光腿穿短裤和超短裙。

二是不赤脚。大学生在参加正式活动时，务必要穿上袜子，而不宜为了贪图舒适方便而去充当“赤脚大仙”。不允许赤脚穿鞋，不但是为了美观，而且也是参加正式活动的一种基本礼貌。

三是不露趾。参加正式活动时，通常不宜穿凉鞋或拖鞋，而是要求穿式样保守的鞋子。之所以如此，主要是为了避免使脚趾暴露出来。即便穿着袜子，穿鞋之后趾缝显露在外，也是不许可的。

四是不显跟。在正式场合所穿的鞋子，一般都必须带有后帮。若是在此种情况下使自己的脚后跟显现在外，尤其是赤脚穿鞋时这么做，既会使自己显得过于散漫，而且也会使自己的整体形象遭到破坏。

第二节 化妆

在一堂俄语的选修课上，女大学生徐春妮受到了外籍教员彼德罗夫娜小姐的注意。当时主要的原因，是徐春妮趁着老师在为其他同学答疑，便忙里偷闲，掏出自己的化妆盒，对着小镜子悠然自得地涂起了口红。下课之后，她被老师请到了教员休息室。

彼德罗夫娜小姐心平气和地对徐春妮说：“我很欣赏你是一位爱美的姑娘。但是，作为老师和朋友，我想告诉你：如果我是你的话，我是不会在公众的关注之下进行化妆的。”徐春妮斗胆向老师讨教：“彼德罗夫娜小姐，您认为那么做有什么不好吗？”对方认认真真地回答说：“并不是我个人认为那么做不好，而是因为那样做在国际上普遍被看作是在卖弄风骚。在国外，只有风尘女子才会那么做，而良家妇女绝对不会如此这般。”

正所谓一席话惊醒梦中人，彼德罗夫娜小姐的循循善诱，让徐春妮闻者咋舌，既大有获益，又不好意思。自此，她才懂得，化妆虽为个人私事，但也不能肆意而为。

在日常生活里，现代人尤其是广大女性，往往对化妆的问题极其重视。化妆是指人们采用专门的化妆品来打扮自己，从而使自己的容颜更加靓丽可人。

一般来讲，在正常的人际交往中，成年人特别是成年妇女进行适度的化妆，通常是完全必要的。这样做，既是本人自尊自爱的一种表示，也是对交往对象重视的直接体现。在国际交往中，不论是

上班还是参与社交活动，一名成年妇女如果不化妆，还会被视为不懂得礼仪。

作为社会上比较特殊的一部分成年人，大学生在化妆方面亦有一定之规。其基本要求是悉听尊便，提倡淡妆。

上述基本要求，主要包含两层意思。一方面，大学生在化妆与否的问题上可以悉听尊便。也就是说，大学生可以化妆，也可以不化妆。有条件、愿意化妆的人可以化妆，没有条件、对化妆不感兴趣的人也可以不化妆。另一方面，大学生们如果打算化妆的话，则最好是以化淡妆为宜。因为平时化淡妆与大学生的身份最是相称，而浓妆艳抹则会使之显得不务正业。

总而言之，在大学生们的化妆问题上，有着一系列的礼仪规范必须认真遵守。只有认真遵守相关的礼仪规范，大学生才会使自己的化妆正点到位。

一般而言，有关大学生化妆的礼仪规范，主要包括化妆的守则、化妆的方法和化妆的禁忌等 3 方面的内容。掌握这些基本的化妆礼仪，对于大学生日后走上社会也会有一定的帮助。

一、化妆守则

大学生如果有必要化妆的话，就一定要遵守化妆守则。所谓化妆守则，就是人们在化妆时必须遵守的共同规则。它对于人们的化妆发挥着指导性、规范性的重要作用。

从总体上来看，大学生平时所进行的化妆主要是一种生活妆。然而由于大学生受其特殊身份及特殊氛围所限制，他们的生活妆，与常人的生活妆又存在着显著的不同。这些不同主要体现在以下 5 个方面。

应当说明的是，下述 5 条守则不仅是大学生们化妆时应当认真恪守的，而且也是其必须全面兼顾，不可以任意偏废的。

1. 淡雅

大学生平日的化妆应当以淡妆为主。换言之，淡妆，即指淡