

第一章

气象万千的仪表仪态礼仪

本章关键词 服饰、表情、举止、打扮、言谈

李女士近日被一名保险公司的业务员纠缠的烦躁不堪。

事情起因是这样的。一天丈夫拿回两张票，说是一块听一听保险公司举办的“投保讲座”。“入保”李女士早有此意，这次正好有这样一个机会，李女士兴冲冲地随丈夫去听讲座了。一进门，一位打扮得较抢眼的女郎迎了上来，金黄色的披肩发，低开领的上衣，紧裹臀部的小皮裙，还未走到近前，一股浓烈的香水味就袭了过来。女郎自我介绍，说是这里的“保险业务员”。随后这位女郎一直坐在他们身边喋喋不休地说，极力撮动他们赶快入险，说是她会为他们组合最佳险种，提供全方位服务等等……

李女士刚开始还耐着性子听，到后来越听越心烦，越看女郎越不顺眼。好不容易讲座完了，李女士逃也似的离开大厅，原先入险的念头此刻消失的无影无踪，连身后女郎对丈夫又说了几句什么她都没听见。

随后的日子里，女郎的电话不断，而且一说就是几十分钟，李女士与丈夫都是机关工作人员，出于礼貌一再说容他

们考虑考虑再入，但女郎似乎有一种不达目的誓不罢休的架势 还询问他们的住址 说是要来家拜访，……李女士赶快到电信局重新换了一个电话号码，不说别的就女郎给她的印象，她就对女郎信任度大打折扣，哪还敢把事关身家性命的保险由女郎去办。

由此可见行为举止、穿着打扮，对于一个人来说是多么的重要。为使读者朋友能在不断发展的社会环境中工作顺利 心想事成 本章将详细介绍仪表仪态礼仪。

一、仪表仪态是内在美与外在美的集中体现

1. 话说仪表仪态

仪表仪态，是指人的内在与外表，包括人的服饰、容貌、姿态、行为举止、风度、言行等，它涵盖了人作为社会之人的全部的美，将人内在的心灵美与外在的形象美有机地统一在一起。仪表堂堂，风度翩翩，历来为人们所赞美和青睐。在人际交往的初级阶段，仪表仪态是最能引起对方注意的，它不仅给人以视觉上的享受，同时也给人以人格上的尊重。

服饰规范，整洁挺括体现了人的气质；打扮得体，淡妆素抹体现了人的情趣；容貌端正，举止大方体现了人的风姿；端庄稳重，不卑不亢体现了人的内涵 训练有素 言行恰当体现了人的修养。凡此种种，就构成了一个人的人格魅力。可见，仪表仪态在人际交往过程中的作用和意义之大，它不是语言，但有时其表达出的意义更胜似语言，是一个人精神风貌的内外体现。

2. 仪表仪态规范化的运用

所谓规范化，就是一种约定俗成的东西，再引申一步就是一种礼仪。我国是世界文明古国，也是礼仪之邦，我国的历史和文化发展源远流长，我们的祖先创造了一系列体现中华

民族个性特征的礼仪形式，一直为世界所称道和景仰。

历史在不断地向前发展，随着我国加入WTO与外国交往的范围和领域逐步扩大。礼仪作为人类社会生活的行为规范，是与人类社会同时产生并同步发展的。每个社会阶段都会形成与之相适应的礼仪。认真学习和研究礼仪，会促使我们更加自觉地顺应历史前进步伐，发扬光大我们民族礼仪的优秀传统，借鉴地接受别国的一些礼仪，使我们在面对未来社会和世界的挑战中更加洒脱自信，从而创造出更加美好的人类文明。

链接

礼仪特性包括：规范性、多样性、继承性、差异性、社会性、应用性、限定性、变动性、普及性、可操作性。

二、服饰礼仪

有一句俗语说的好“人要衣装，佛要金装”。就是说对于一个人来说，光有仪容的修饰是不够的，还要在衣着上下功夫。数千年来，服饰已经脱离了其遮羞避寒的原始意义，而具有了丰富多彩的文化意义。这种文化意义中，礼仪的意义当是相当突出的。

翻开人类文明文化发展史，随着由简至繁、由少至多、由粗至精，服饰的审美价值日趋上升，在文明社会，服饰也成为社会道德观念的一种物化。可以肯定在服饰的发展过程中，人际的交往起了决定性的作用，礼仪具有不容忽视的位置。

一般的常服如此，其他类型的礼服、官服等更是如此。可以说正是人际交往的需要、正是礼仪的需要才使人类的服饰不断发展，呈现出缤纷的色彩。

同时，服饰和礼仪还有一种相辅相成的作用，这就是服饰一旦产生就或多或少地为礼仪所用，服务于礼仪。如果没有服饰的这种辅助，也许礼仪就会黯然失色。这一点是不难想象的。假如带有西方色彩的新式婚礼，新娘子没有一袭婚纱，肯定大煞风景。因此，服饰穿着的失误和缺陷，往往也就

链接

服饰体现人的风度、
情趣和性格特点。

会被看作是失礼或缺乏教养的表现。

所谓服、饰应该是有关人体装饰的两大类事物，前者指服装，后者指装饰品。

1. 服饰的形式与种类

服饰的形式大致包括衣服发饰、鞋帽、佩戴（如首饰、围巾等）、装饰（如手帕、化妆包等）。

服饰的种类是相当多的，特别是装饰品，可以说是数不胜数。就其服装的分类标准也颇多。按年龄来分，可以分为成年装、老年装、童装等；按性别分有男装、女装；按穿用季节分有春秋装、夏装、冬装；按型体分有标准体型装、特型服装；按用途及穿用场合分有常服、礼服、制服、运动装、休闲装等。在这诸多分类标准中，相对来说，以用途和穿用场合作为标准进行的划分，和礼仪更为接近。

(1) 服装的种类

常服是和礼服等相对而言的，指平常经常穿用的服装。就穿用时间的长短来说，制服算是经常穿用的，但由于其特殊性，不应该算作常服。由于没有限定性，常服最容易穿出个性来。即使在现代社会，制服也仅是少部分人的服饰，厂服一类如团队服饰也不普遍。所以常服可以自由地穿用，但在较为庄重的场合就不宜穿用了。

礼服，顾名思义，是和礼仪相关，服从于礼仪的服饰。这种服饰最具礼仪的意义。在西方，礼服又有正式、非正式、半正式等的区分，我国基本没有这样的区分，只是婚丧等特别礼仪的服饰比较特殊，此外则多由穿着的仪态来体现。

制服是绝对统一的规范服饰，是由某些机构特别制作、供特别的人群穿用的。比如部队的军服、警察的警服、税官的税服、学校的学生制服、工矿企业的厂服等都是制服。

运动服是专用于运动的服装。这种服装在现代服装系列中特别突出，从质地、款式等方面都和其他服饰有着显著的区别。一般来说，这些服装的用料都比较柔韧、有弹性，款式也比较灵活、宽松，色彩鲜艳。根据运动种类的不同，又有着不同种类的运动装。所以又分出好多种来，一是为适应各种特殊的运动项目（如田径、游泳、滑雪等），一方面也是为富于变化、调剂生活。由于穿着方便、舒适、美

提示

饰物的配戴要与服装相互映衬，起到画龙点睛的作用，但不可过多。

观，一些种类的运动装已经被接纳入常服的系列，受到越来越多的人的欢迎。

休闲装是随着人们闲暇时间的充实而逐渐流行起来的。这种服饰特点是穿着舒适、自然。近些年来，此类服装已经引起人们的足够重视，设计、生产者也进行了较大的投入。人们的休闲除了自由自在的独特方式之外，最重要的是娱乐和运动，所以在运动这一闲暇活动中，运动装和休闲装又结合在了一起。

(2) 饰品的种类

装饰品也属服装，有许多种。广义来说，可以分作两大类，一类是首饰；一类是配件。前者如发卡、耳环、戒指、项链等；后者如领带、领结、围巾、手袋、皮夹等。首饰是仪容仪表的必需品，也是服装的关系密切的“伙伴”，服装和首饰如果截然游离开来，就不可能达到各自的效果。领带、领结、围巾和服装的关系自不必说，手袋、皮夹等配件的搭配也是不容忽视的。

链接

2. 着装的原则

有一张漂亮的脸庞和较标准的身材是可喜而幸运的，但在很大程度上，自身的条件往往说明不了什么的，

服装界的“TPO”原则是在1963年日本男用时装协会提出的。“T”即英语Time(时间)。“P”即Place(地点)。“O”即Occasion(场合)这个原则比较准确地概括了着装与环境的关系，因而很快被认可。

它还需借助一些身体以外的东西。有人说，衣服是一种无声的语言，它展示着一个人的身份、涵养、个性爱好、审美情趣、心理状态等多种信息。衣着还是一个社会、时代经济、政治、文化的晴雨表。它及时地反映着当时的社会发展状况。

爱美之心，人皆有之，尤其是风华正茂的青年男女，谁都希望把自己打扮得漂漂亮亮。漂亮不是给自己看的，而是要在和别人的交往中展示自己的气质、风度等，给人以赏心悦目之感，从而取得较好的交际效果。要想达到这种效果，使服饰正确地发挥交际作用，还必须掌握服饰穿着的原则——协调。

(1) 色彩的协调

着装首先要注意色彩的协调。一位世界知名的时装设计家曾经说过：“也许在取得衣着效果方面，色彩是最有帮助的要素。颜色可以是您最要好的朋友，也可以是您最凶恶的敌人。它可以使您显得年轻，也可以使您显得衰老；可以使您显得肥胖，也可以使您显得瘦削；可以使您邋遢，也可以使您潇洒”，“色彩不仅可以完全改变一个女人的外表，而且可以完全改变她的气质，不管她是演员还是家庭主妇”。

服装的色彩协调原则是指衣服上下的颜色、衣服和配件、衣服和肤色发色等等协调，也包括和其他方面和季节的协调。关于服装的色彩，国际上有比较流行的四分法，即把色彩体系分成四个基本大类：纯色——原色；调色——原色中加入灰色或某种补足色；淡色——纯色中加入白色；暗

色——纯色中加入黑色。这些色彩又有其自身的基本特点。比如有的暖、有的冷，所以又有暖色、冷色之分。前者以黄色为基础，后者以蓝色为基础，除了橙色和紫红色以外，大多数的色彩都可以归入这两类。又比如鲜红是鲜明色，显得自信、引人注目而充满活力；淡色是人格化的浪漫色彩，通常作衬衣和内衣的色彩；随常色是开朗、鲜明和令人愉快的，基调不那么严肃，使人感到随意，尤其适于做运动服；文雅色柔和、含蓄而饱满，显得庄重而大方。了解了这些色彩的特点，就可以比较准确地把握服装色彩的搭配。

一般来说，色彩搭配可以采用以下几种方法：

▲根据色彩明暗度的不同来搭配，即把同一颜色按深浅不同进行搭配，造成一种和谐的美感。但应注意深浅色的衔接不能太生硬，要尽量过渡得自然。

▲用相近的颜色搭配，如橙与黄、蓝与绿的搭配等。但在搭配时要在明暗度或鲜艳程度上加以区别。

▲用互相排斥的对比色（如红与绿）来搭配，但一定要在明暗度、鲜艳度上加以区别，以使对比鲜明而不刺眼。

▲运用流行色。在特定时期，人们会对某种颜色产生偏爱，使其广泛流行起来。

这种色彩适应人们的普遍心理，往往能引起人们的普遍关注。不过，流行色的运用要考虑到场景、年龄等。

以上的色彩搭配大多是就服装自身而言的，此外还要和配件、季节、年龄、场合等谐调。比如服装是鲜艳色 装饰品

领带等最好用中间色；在参加哀悼、纪念等活动时，最好用冷色或文雅色的服饰；而如果你将是文娱晚会的主角，则可以穿鲜艳的服装。

行业用色法则：

行业用色法则可使职业女性保持良好的仪表以取信于人，并有利于取得工作成功。不同部门、行业的用色都有自己的规律可循。人们可以根据各自的职业进行定位，将个性风格与行业特征融为一体。

如果你从事的是律师、金融、保险等工作，运用色彩就应以含蓄为主，将一种颜色的不同色调进行混合或者配一件鲜艳的衬衫，使沉闷的套服能透出点明快。

如果你从事的是以人为主要工作对象的行业，如管理、咨询、培训、公共关系等，用色时则应遵循如下原则：开介绍会时可穿着红色等强烈色彩服装；与客户讨论问题时可着中色调的服装，并配柔和浅淡色衬衫，给人以亲切友好的印象。这些场合不宜穿忧郁的黑色。

如果你所从事的行业极具创造性，如广告业、新闻出版业、旅游业等，你应选择时尚套装或利落的长裙套服。在你的衣橱中要舍弃中性色并要创造性地运用自己的季节

提示

色彩个性化的体现：

- ▲活泼、鲜明的个性：暖色、化妆色、强对比色。
- ▲含蓄、文雅的个性：冷色、单色及近似色、随常色、杂色。

色谱。注意不要过火，否则会有失端庄。

从事服务性行业的女性，应当选择引人注目而且时尚、职业的服装。红色上衣配苏格兰呢裙是你的最佳选择。着装越是色彩丰富、韵味独特越好，但不要过于矫饰。

教育工作者应当保持努力向上、激励他人的风貌。所以着装时你无须过于谨慎和理智，不妨偶尔给人以惊喜，要尽量采用有情趣而又不会让学生分心的色彩，蓝色、紫色、淡粉色最为适宜。

如果你从事关怀型工作，如医生、社会服务等，服装一定要搭配协调。可以选择那些不具威胁感的对比强烈的颜色，如海军蓝与白色，也可选择有利于病人振作和增强信心的红色、粉色、绿色等。

作为营销人员，如果所售的是严肃性的产品，你可以选择混合的中性色服装；如果销售的是时装或美容用品，着装色彩就要鲜艳些。

(2)体型的协调

人的体型千差万别，往往难于十全十美。差别和缺陷，都要求人们在着装时特别注意色彩、款式和体型的协调。要根据自己身材的高矮、体形的胖瘦、皮肤的黑白以及容貌状况，选择不同的质地、色彩、图案、造型、工艺等达到扬长补短的效果。如果这方面协调好了，体型好的锦上添花，体型差一些的也可以扬长避短、隐丑显美。

避免体型的不足，装扮出优美的体型来，其基本原理是

通过着装给人造成一种错觉，掩饰不足，突出长处。这种装扮，除了色彩以外，最重要的是利用线条。

线条的形式也是多种多样的，有垂直线、水平线、斜线、曲线、对角线、短线和长线。这些线条对修正体型都有各自的作用。垂直线增加高度；水平线增加宽度；斜线（视角度而定）使体型显得修长或魁伟；而曲线可使体型适当加宽。比如，梨型身材的，可以用垫肩，增加肩的宽度；凹型身材的，适合穿套装；皮肤黑的，可选色彩明朗、图案较小的服装；皮肤偏黄的，不要穿与自己肤色相近的或深色服装。

衣服的结构和设计的线条可以使体形的比例发生变化，重新产生匀称的效果。匀称人体的比例一般是上、下身三比五的样子，即上身是三个头的长度，下身是五个头的长度。这种匀称的上下身比例可以通过水平线来分割，“制造”。上衣的下摆、腰围、某些领口（高领、窄领和珠宝式衣领）鞋子上的踝带、裤脚、袖口的褶边和衣服的结构线条（中腰、下摆、底边）都是水平线。颜色可产生腰部的变化（浅色、深色、或亮色的对比）。腰部的位置可以由衣服的颜色变化或腰带显示出来。织物的图案设计（条纹或水平线花样），以及织法的花样，也可以产生水平线。将水平线设计在衣服的适当位置，就可以创造出令人愉快的匀称身体比例。

用色彩、线条、款式修正体型，方法很多，下面针对六种体型介绍一些基本方法。

▲高个子。高个子一般属比较好的体型，尤其胖瘦也适

中的话便成了服装模特的身材。如果过于高大或高且瘦就要作些修正，选择线条流畅的服装，但不宜用垂直线条，也不宜用高卷的发型或高帽子，避免窄小、紧身的衣服，避免使用黑色、暗色等，只有用鲜艳或淡色调做点缀时才考虑使用黑色；要从腰间将颜色组配打破，用明色或对比色的腰带切开。

▲矮个子，这种体型一般都算不上匀称，尤其是特别矮的话。此时要不断地用垂直线条增加身高，避免使用水平线条，否则将会使你显得更矮；要避免宽折边和方正的肩线等；选择合体的服装，避免大或粗笨、宽松悬垂的款式，选用单色组合，最好选择从鞋、袜到裤或裙为同一颜色。穿靴子时，裙摆要盖过靴口，裤脚亦可盖过鞋口；避免使用对比色的腰带和衣裤，裙来分割身体的高度。

▲瘦型。其修正方法如选择质地较粗硬的面料，设计上加以多层次技术处理，增加宽度；不用垂直线条，而在颈线、腰线等处加水平线，尽量用刚好合体的衣服，不要太窄太紧，相反，像挂在身上似的宽大衣服也不可穿，避免暗色等较浅的颜色可以使身影增宽；不要穿宽大的上衣，那样就会使锁骨暴露出来。

链接

▲方型。其修正的方法如选择剪裁流畅、柔和、带有流线型线条的衣服，避免使用任何不完整的直线或是水平线条；不要选择贴身或宽大的服装；选择素淡

用服装的色彩、款式、质地、做工、搭配出最佳效果，才能体现出你的个性和魅力。

不艳的颜色；焦点要提到面部附近，把注意力引离腰部和臀部。可以运用对比色，腰带用暗色、狭窄的，有马鞍形、有波状轮廓的腰带要特别避免。

▲窄肩、宽臂型（中溜肩、细腰）修正的方法：上部的服装可以选用水平的横条纹，下部则可以选择带竖条纹的面料和款式；腰部以上部分需要多层次，使胸部和肩部显得丰满而与宽臂比例得当；使用围巾、首饰和设计细节等造成腰线以上的色彩焦点；不太紧身、剪裁宽松的衣服效果比较好；下部宜用颜色比较暗的色彩；可以在颈部附近用鲜艳的色彩和补充色造成一个色彩焦点。

提示

▲宽肩、窄臂型。修正的方法是：选择垂直的线条和装饰，对腰部以下进行设计装饰，增加丰满度；腰部以上避免使用夸张的设计，以免增加鼓胀之感；焦点应该放在臀部或腿部；上衣宜选择比较暗的颜色。

老年人应在色彩上下点工夫。
西方老年人的着装风格，值得
东方老年人来借鉴。

(3) 年龄的协调

不同年龄的人，在着装款式、颜色等方面应有区别。老年人的衣着应以稳重、沉着、端庄为宜，如果还像年轻人那样去打扮，就不太妥当了。一个年过40岁的女人，哪怕显得多么年轻，也不应有少女的穿着，如以为体形尚可，穿着超短裙，就会给人轻佻、不适宜的感觉；而年轻人则应穿得活泼、随意一些，会显得朝气蓬勃，热情奔放。所以，无论处在哪个年龄段，

只要与年龄和谐，都会显示出自己特有的美。

(4) 职业的协调

俗话说：“唱什么戏 穿什么行头”。不同的职业对服装的款式、颜色有不同的要求。工作装的穿着应因职业而异。比如工厂女工对服装款式、色彩的选择，就未必符合青年女知识分子对服装的审美要求；教师为人师表，无论男女，均应以典雅、朴素、大方为宜，否则与职业就不相称。

职业生活是人的一生中主要的组成部分，也是活动时间最长的公共场合。在工作的时候（如果有团体服装制服），一般都要按规定穿着。此外，工作场所的着装要整齐、严肃。当然，由于职业的不同，着装时还有一些特别的要求和需要。一位广告代理商的服装，要比银行或法律事务所里工作的人随便；一本杂志的艺术指导则可能用别致的服装来突出艺术个性；一位服装设计师可以每天都换穿一件新款服装，教师则不行，这都是工作的需要。服装厂的经理可以穿得新潮，以暗示其工厂的潜力；银行经理则要以简朴、整洁的服饰来获得顾客的信任。每个人都为了本身职业上的利益而使自己性格的某个方面突出于其他方面，并为这一目的选择、穿着自己的服装。

社交活动对服装的限制最为严格。在古代，朝官间互访，都要着官服，否则是对对方的不敬。西方有晚礼服、昼礼服等的分别，也都是适应社交的需要。而具体到一些特殊的社交活动，着装的某种限制几乎是不容更改的。比如参加婚礼，全

套素白的衣服是绝不应该穿出来的；而参加葬礼，你只有在黑、深灰等暗色调的几种颜色中选择。只有注意到了这些方面才能达到预期的效果。

(5)场合的协调

“入乡随俗”即是一句老话，又是一种经验之谈。它告诉人们的只有两个字——人流。对风俗习惯是如此，对人的穿着打扮也是如此。

服装色彩、体型的协调与否，直接影响人的外在形象，间接地起到加强或破坏交际的效果。而服装与活动场合是否协调，则影响人的内在形象，直接地影响交际的效果。也就是说，穿着是否漂亮，尚属个人的事情，而穿着是否与活动的场所协调，则不单是个人的事，因此，不能不分场合地胡乱穿用。礼服、半正式礼服、常服等的分别也是基于此种考虑才形成的。

服装和活动场合协调，首先要区分个人活动场所和公共活动场所。在个人活动场所，一般可以穿的随便、自在一些，因为无论如何都不妨害别人。如果是要在自己家里请客，则是另一回事了。作为东道主，出于对来客尊重，也应该穿得整齐一些。着装的要求更多地体现在参与公共活动中。

公共活动也有几个类别，比如

提示

服装个性的弘扬，应以上述几个协调为基础。奇装异服或衣冠不整的标新立异，不会收到突出个性的特点，在社交中也不会取得什么好的效果。

娱乐的、休闲的、运动的、职业的、社交的，这些不同的场合，要求有不同的着装，而且对着装规定性的严格程度也是不一样的，比如后两种场合的要求要比前三种更为严格。

一般来说，休闲活动对服装的选择最为宽松，因为在这种活动中几乎不掺杂任何的社交因素。在这种场合，差不多居家日常所用的整洁的服饰都可以穿用。如果情况有变，还可以随意地增减衣服。

运动场所对服装的要求主要在于相应的质地和款式，即选择适合于运动的服装。显然，在这里过多的装饰品是不必要的。比如应男同志之约去打网球，这时女同志就不应该穿影响运动的裙子；同样，得到此类邀请的男子，也不应该西装革履地前往。

娱乐场所多种多样，不同的场所对着装都有不同的要求。电影院、剧院、音乐会对着装的要求较低，但也要整洁。穿“两股筋”背心和拖鞋到任何娱乐场所都是不合适的，有的高雅娱乐场所明令禁止。舞会对服装的要求相对来说要高一些，因为这种活动的社交性比较强。在这种活动中，你几乎始终都要面对熟识或陌生的异性，出于对对方尊重，应该在服饰上多加注意。休闲场所可以穿的汗衫、短裤，无论如何也不能穿到这里来，而太死板严肃的服装也不利于娱乐。

3. 首饰的搭配要诀

饰物是人们经常佩戴的，它的作用除了装饰之外，更重