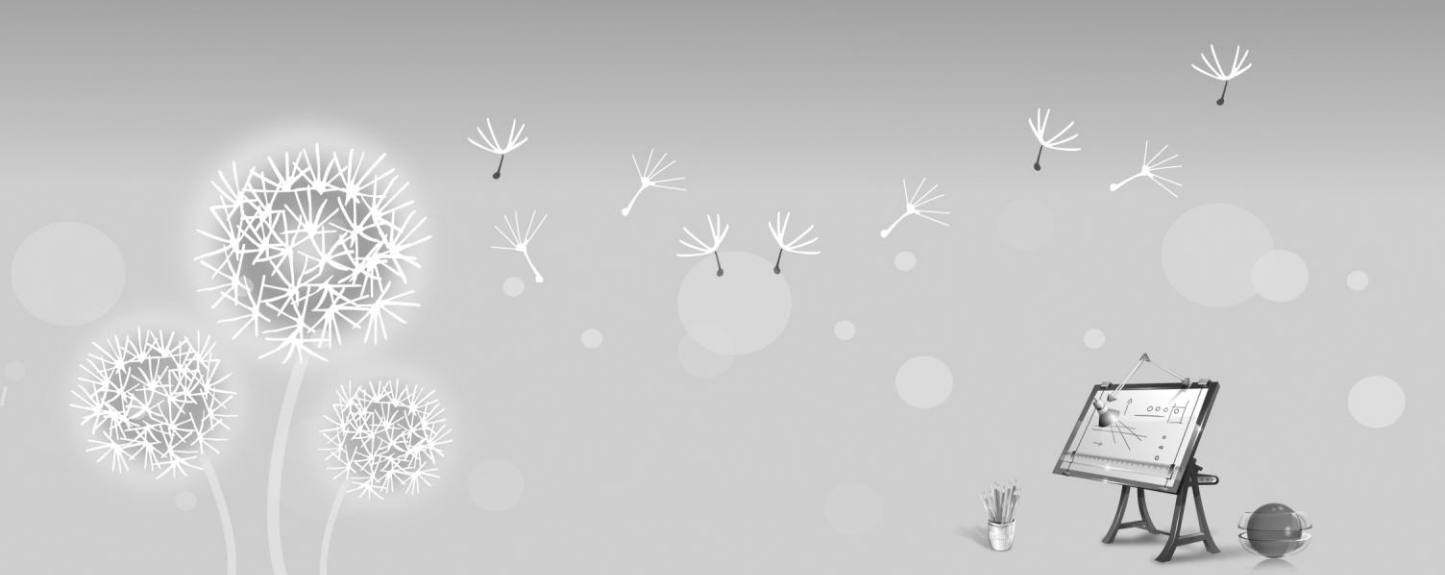




第一章 基础礼仪实操概述

学习目标

掌握基础礼仪实操的意义和基础礼仪实操理念。

学习任务

掌握基础礼仪实操的意义和基础礼仪实操理念，了解基础礼仪与规范操作之间的关系，为下一步的实操学习打下基础。

基础礼仪是每个公民都应当具备的礼仪素质，是建设社会主义精神文明的需要。本章主要介绍基础礼仪实操的概论，以提高读者对基础礼仪的认识水平。

第一节 基础礼仪与规范操作

《中国礼仪大辞典》关于礼仪的定义：礼是指特定的民族、人群或国家基于客观历史传统形成的，以确定维护社会等级秩序为核心内容的价值观念、道德规范以及与之相适应的典章制度、行为方式。仪是礼的表现形式，包括法度、准则；典范、表率；形式、仪式；容貌、风度、礼物等。

礼和仪是两个不同的概念。礼是制度、规则，仪是礼的外在表现形式。礼仪是依据礼的规定和内容形成的一套完整的以“尊敬”为核心内容的系统和程序。

礼仪与古人的祭祀活动有关。后来原始的礼仪被引入宗法社会，延伸为区分尊卑贵贱等级的严格的礼法法典，之后扩展到政治体制，形成了一整套维护统治秩序的系统而完整的社会治理程式，进而礼仪又成为人们日常的行为准则。

现代礼仪最简单的释义是：在人际交往中体现尊重的礼节和仪式。“礼者敬人”，是现代礼仪的核心，仪是礼的表现形式。换言之，如果我们要表达对他人的尊重，就必须使

用共同认可的仪式或动作。

中国是一个有着五千年文明史的泱泱大国，对于礼仪实操早有标准和规定，《弟子规》中就有关于基础礼仪的实操要求：“步从容 立端正 揖深圆 拜恭敬 勿践阈 勿跛倚 勿箕踞 勿摇髀 缓揭帘 勿有声 宽转弯 勿触棱 执虚器 如执盈。”几千年来，人们重视道德修养和文明礼貌，并不断学习和传承，使中国传统礼仪文化得到最大限度的继承和发扬。即使是在不断扩大对外开放的今天，中华文明也以其独有的包容、吸收特性，对外来礼仪文明形成包容、学习、吸收、使用的大好局面，让现代礼仪文明融在传统的中华礼仪文化之中，形成中华传统礼仪文化与现代礼仪文明完美结合，实现了中华礼仪文化的飞跃发展。

现代礼仪汇集了现代东西方文化精粹，以优雅、自然、大方、简单、富于美感、可操作性强为特征，形成了一套系统、规范、标准的礼仪模式，比如致意、微笑、握手、站姿等，以至于现在只要谈到礼仪，许多人的脑子里立即就会出现标准致意身体要前倾多少度、微笑要露出几颗牙、红酒在酒杯中应该是几分。这些礼仪标准不仅中国人是这样，外国人也是这样。由此可见，现代礼仪离不开标准规范的动作和形式。基础礼仪就是现代礼仪中最常用、最基本、最核心的部分。

第二节 标准操作的意义

礼仪在人际交往过程中表示尊敬、祝颂的规范形式称为礼节，“礼节者，仁之貌也”（《礼记·儒行》）。礼仪在言语、动作上的表现称为礼貌。

现代礼仪对礼貌、礼节要求很高，既要有干净整洁的仪容仪表，又追求优雅端庄、阳刚潇洒的仪态；既要有标准姿态、规范手势，又要表情自然、行为检点。讲求标准、规范的仪容仪表、形体动作和形式，其最终目的只有一个——通过展示素质、修养，让对方感受到被尊重。

规范的形式和标准的行为动作是礼仪的基础，能带给人美的感受。“诚于中则形于外”，只有内在具备了高尚的道德情操，才能有儒雅的风度；只有有道德、有修养的人才能注重文明，才能懂得如何尊重别人，才能通过文明、规范、标准的行为带给他人美好感受。

有的人假文明，外表看似光鲜亮丽，行为却极不文明，是典型的“金玉其表，败絮其中”，如电视上曾播放的：2013年7月11日，在普罗旺斯南法薰衣草田里，两伙中国游客为抢拍照位置大打出手；某日，在苏黎世到北京的一架航班上两名中国乘客喝了酒，在飞机上发生了纠纷，进而大打出手，甚至还打了来劝架的乘务长，导致飞机被迫返航等。这些不文明行为不仅降低了自己的人格，也侮辱了自己的国格。

个人礼仪属于社会文化的一种，它是构成社会精神文明的基本要素，也是一个国家文化与传统的象征，更是一个国家治国教民的经典和社会文明程序、道德风尚和生活习惯的反映。通过简单易学的基础礼仪实操训练，可使社会成员学以致用，自觉按社会文明的要

求，调整行为，抛弃陋习，最终将自己的言行纳入符合现代礼仪标准的轨道，以顺应社会发展的潮流。

明辨礼与非礼的界限，做文明人。一个人如何让他人感受自己的素质修养，又如何让他人感受到被尊重程度，主要是通过对方的行为举止来判断。因此，美的仪容仪表，标准规范、高雅端庄的动作，是最能使他人体会到被尊重的形式。这也是基础礼仪实操要解决的问题。

第三节 什么是基础礼仪实操

礼仪是通过礼节和礼貌来展现的。“相由心生，言由心发，行于心表”，能够让被尊重对象直接体会到尊重的礼仪形式不外乎仪容仪表、肢体语言、表情语言、眼神语言、说话语言。

基础礼仪实操，就是通过对妆容、服饰、语言、眼神、表情、肢体语言和各种形式进行规范、标准的训练，使妆容、服饰、眼神、语言、表情、肢体语言和各种形式的表达符合礼仪标准，展现礼仪魅力，突出现代审美取向，来达到表达礼仪核心思想的目的。

基础礼仪实操是表达尊重的最好媒介，是社会交往的友谊桥梁，是一切礼仪活动的基石。今天人们所说的商务礼仪、政务礼仪等，其核心内容就是基础礼仪。

通过基础礼仪实操教学，明确妆容要求、规范礼仪行为、统一动作标准、修饰语言艺术，可给人美的感受，达到“尊重”的目的。

第四节 基础礼仪实操的基本理念

礼仪并不仅限于言谈和举止，从根本上说，它是一个人内在素养的外在表现。真正受人称道的礼仪是由内而外的，心里有“礼”，举止才能合“仪”。因此提高礼仪修养，首先要树立正确的理念。基础礼仪实操的基本理念有四个方面。

一、充分体现尊重

不论学习还是运用基础礼仪，关键是要牢记尊重为本，时时处处事事尊重在先，尊重所有的人。当然，尊重别人，首先要尊重自己，必须严于律己、自尊自爱、宽怀包容，“己所不欲勿施于人”。如果一个人对自己都不尊重，就不可能尊重别人。尊重自己的交往对象应当是一种自觉的、由衷的行为，包含着自己的道德、学识和修养，而不是装出来的。

二、善于表达尊重

尊重别人只在心里尊重是不够的，还必须善于表达，否则，别人无法感受到被尊重。

表达尊重不仅要有“礼”，还要有“仪”。“仪”就是恰到好处地向别人表达尊重的形式。这些表达形式绝对不可或缺。没有具体的表达形式，尊重就无法让别人感知。比如，在接待来访者时，如果我们不使用规范化的接待礼仪，即“来有致意”“坐有位序”“去有送行”，就会使客人感受不到被尊重。即使你是打心眼里尊重对方的，但别人感受到的可能是你的冷漠。

三、表达尊重的形式规范

除了尊重为本、善于表达之外，还必须讲究形式规范。形式规范，是要以标准化、规范化的具体形式来表达自己的对他人的尊重。如果形式不规范，不仅他人体会不到尊重，还可能闹出不愉快。比如，上级来检查工作，听取汇报，如果没有准备相应的会议室，没有按照“面门为上，居中为上，右高左低”的原则安排会议室的座次，上级领导就感觉不到受尊重，而感受到的是下级对上级的不尊重。

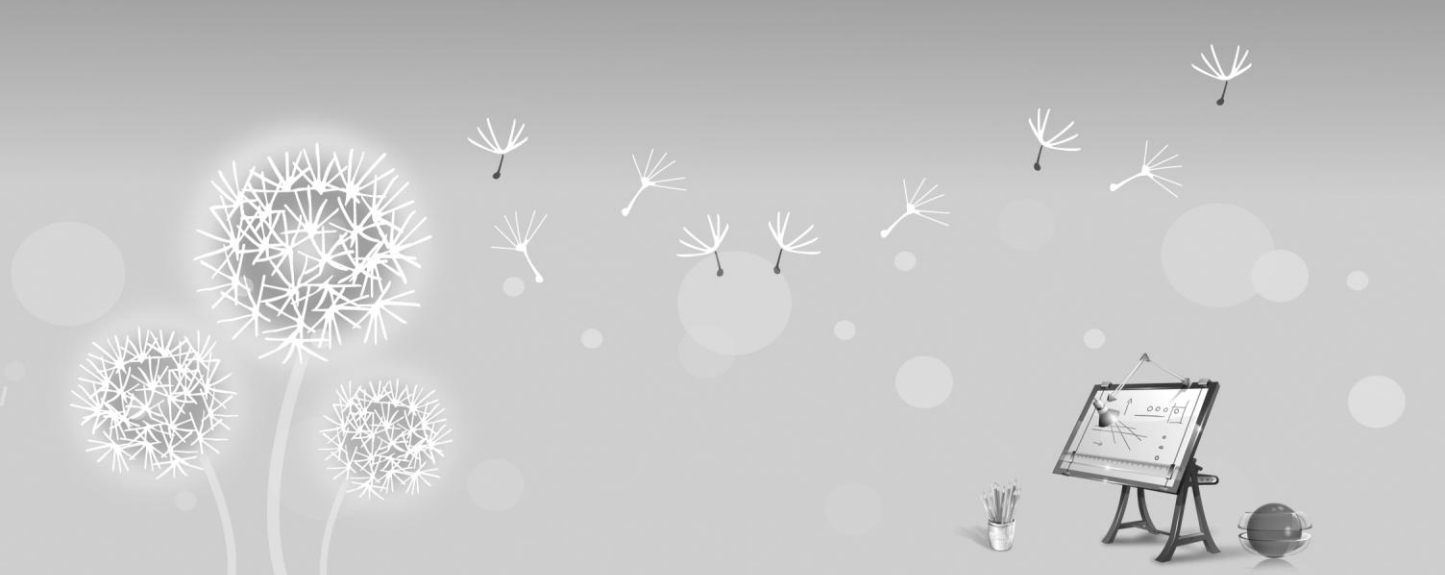
四、表达尊重要动作高雅

讲究动作高雅，就是要求不仅要有尊重别人的愿望，有表达礼仪的行为动作，还要求这种行为动作标准规范，符合规矩，美观大方，让人在感受到尊重的同时，感受到美。

社交场合，待人接物讲不讲礼仪形式和标准规范高雅的动作，既能反映自身素质高低，又可体现整体文明程度。

思考与练习

1. 我们为什么要学习礼仪？
2. 为什么强调动作的标准化？
3. 你是如何向他人表达尊重的？



第二章 仪容仪表语言礼仪

学习目标

掌握正确的仪容、仪表和语言礼仪。

学习任务

掌握正确的仪容礼仪、仪表和语言礼仪实操方法。学会妆容整理，正装穿着和语言文明使用。

雅伯特·马布蓝(Albert Mebralian)经过长期研究提出，在与人际交往中，别人对你的第一印象有 7%来自你说话的内容，有 38%来自你表达的语言、语气和手势等，而有 55%来自你的外表。可见，一个人的外表和语言会影响到别人对自己的判断。

仪容仪表和语言礼仪不仅在社交中影响他人对自己的看法，在求职、考研等面试过程中也会影响考官对自己的判断。因此，大家都应该注重自己的外表，注重自己的仪容仪表以及语言的礼仪，给他人良好的第一印象。

本章主要针对社交活动中个人卫生、容颜美化、着装服饰、语言等方面的礼仪进行实操指导。

第一节 妆容礼仪

妆容礼仪是一切礼仪的基础。除了表现对所有人的尊重之外，还能通过美化容颜获得自信。妆容礼仪应该年年讲，天天讲，日日讲，时时讲。妆容礼仪要求如下所述。

一、发型要求

发型是一个人文化素养、审美取向的体现。换句话说，一个人的发型从某种程度可以

体现他的内心世界。

(一)女性发型要求

发型整理应遵循“头发健康、光泽、自然黑色；干净利落、美观大方、无头皮屑；发型梳理与服装搭配、与活动场合搭配”的礼仪原则。

1. 工作场所发型

1) 长发：束起或盘于脑后

礼仪原则：两鬓光洁，无耳发；刘海可卷可直，但必须保持在眉毛上方。

发饰：只限简单的式样，一般不戴花色，可使用无饰物的黑色发卡固定头发，不要使用发箍及彩色发卡，如图 2-1 所示。



图 2-1 发饰

为什么要束发、盘发？

首先，基于卫生要求。头发会不慎掉在衣服上，披肩长发不利于社交，比如，握手、鞠躬、倒茶水等。

其次，彰显美观。束发、盘发更显出干净、整洁、干练的形象。

2) 短发

礼仪原则：发型不宜奇特，长度不得短于两寸，以前不遮眉及面部，后不过衬衣领底线为宜。烫发不得蓬乱，要求美观、自然，修饰得体，既能展露个人气质，又不过分夸张。

刘海：可卷可直，但必须保持在眉毛上方，如图 2-2 所示。



图 2-2 女士短发

2. 社交场所发型要求

礼仪原则：与社交场所相适应，与服装、服饰相匹配，以能充分展现个人魅力、展示审美品位、符合自己的身份为宜，如图 2-3 所示。



图 2-3 礼服与发型搭配

(二)男性发型要求

男性不论在什么场所，都应宜以短发为宜。

礼仪原则：轮廓分明，两侧鬓角不得长于耳廓中部，发尾最长不得超过衣领上限，前部必须保持在眉毛上方。每个日历月至少修剪一次头发，如图 2-4 所示。

注意事项：保持发型修剪得体，如有蓬乱的感觉，可以使用发胶固定。

忌：光头或留怪异发型。



图 2-4 男士发型

二、手部要求及其护理

在社交场合中，手的作用至关重要。一双清洁的手肯定受人欢迎，而一双脏手却有可能连自己也不好意思伸出来与人相握。因此，手部的卫生很重要。

(一)手部卫生要求

1. 女性

礼仪原则：双手清洁、健康。

指甲：修剪整齐美观，不涂或只涂透明指甲油，无指甲油脱落现象，指甲长度不超过手指尖 2 毫米。

2. 男性

礼仪原则：双手清洁、健康，无烟熏痕迹。

指甲：保持清洁，修剪整齐，指甲长度不超过手指尖 2 毫米。

(二) 手部护理

如何才能保持手部皮肤光滑细腻？这需要定期进行一些必要的护理，即每周坚持做一次手部按摩和手膜。

1. 手部按摩

具体方法：在做手部按摩之前，先修剪指甲，然后，用洗手液把手洗净，涂上护手霜，按照图 2-5 所示的顺序按摩双手 5 分钟，按摩完成后洗净双手。



图 2-5 手部按摩顺序

2. 手膜

具体方法：在整个手部到手腕处均匀地涂上一层厚厚的护手霜，然后戴上一次性薄膜手套，20 分钟后取下手套，清水洗净之后再擦上护手霜即可，如图 2-6 所示。



(a) 戴薄膜手套

(b) 涂护手霜

图 2-6 手膜

三、个人卫生要求

讲究个人卫生是给人良好第一印象的基础。一个体味很重或有口臭的人是很难让人接近的，一个不修边幅或头发油腻的人也很难获得他人的尊重，因此，应特别注意个人卫生。

(一)个人卫生标准

身体无异味；口腔无异味；干净、整洁。

(二)个人卫生原则

“六勤、两不、四注意”。

“六勤”：即勤洗脸，保持面部整洁；勤洗手，保持手部清洁；勤洗澡，保持无体味；勤理发、修面；勤换洗衣服；勤修剪指甲。

“两不”：即出门前不吃有异味的食品、不喝含酒精的饮料。

“四注意”：即注意眼、耳、鼻、口的卫生，养成出门前清洁眼部、耳朵、鼻子和饭后刷牙的好习惯。男士还要经常修剪鼻毛，如图 2-7 所示。



图 2-7 男士短发、净面形象

四、女性日常化妆

化妆是利用工具与色彩描画面容、面貌，在外形上美化人物形象的一种手法。通过化妆可达到美化容颜、扬长避短、增强自信的效果。这里所讲的化妆，主要是针对日常活动需要，利用化妆品对面部轮廓、五官、皮肤进行“形”和“色”的修饰。

化妆的礼仪原则：美化容貌，弥补缺陷，尊重他人，增强自信。

日常化妆要点：干净整洁，清新亮丽。

(一)皮肤的分类

了解皮肤分类，对正确使用化妆品和正确运用皮肤保养方法十分重要，否则，乱用化

妆品不仅不能达到保养皮肤的目的，还有可能会伤害皮肤。

1. 干性皮肤

干性皮肤的特点：干性皮肤肤色较白皙细腻，毛孔细小而不明显，皮脂分泌量少而无光泽，皮肤比较干燥，容易生细小皱纹。毛细血管浅表，对外界刺激比较敏感。干性皮肤可分为缺水型和缺油型两种，前者多见于 35 岁以上及中老年人，后者多见于年轻人。

2. 油性皮肤

油性皮肤的特点：油性皮肤肤色较深暗，毛孔粗大，皮脂分泌量多，皮肤油腻光亮，不容易起皱纹，对外界刺激不敏感。由于皮脂分泌过多，油性皮肤容易生粉刺及暗疮，常见于青春发育期的年轻人。

3. 中性皮肤

中性皮肤的特点：中性皮肤是健康理想的皮肤，毛孔较小，皮肤红润细腻，富有弹性，对外界刺激不敏感。中性皮肤皮脂分泌量适中，皮肤既不干也不油，多见于青春发育期间的少女。

4. 混合性皮肤

混合性皮肤的特点：混合性皮肤兼有油性与干性皮肤的特征，在面部 T 字区(前额、鼻、口周、下巴)呈油性状态，眼部及两颊呈干性或中性状态。此类皮肤多见于 25~35 岁年龄的人。

(二)化妆前与化妆后的皮肤护理

众所周知，化妆或多或少都会在皮肤上留下化妆品的残留物，如果不清洁干净，会影响皮肤的质量。

1. 化妆前的皮肤护理

第一步，使用适合自己皮肤的洁面产品清洁面部，去除粉尘、油脂或者皮肤代谢的废物。将皮肤清洁干净，才能让后续的护肤品被更好地吸收，如图 2-8 所示。



图 2-8 面部清洁

第二步，使用化妆水平衡面部的酸碱度，补充皮肤水分和营养。

第三步，使用适合自己皮肤的润肤产品，使面部皮肤得到滋润。

第四步，涂抹妆前底乳或隔离乳/霜，对皮肤化妆起到保护作用。

2. 化妆后的皮肤护理

第一步，使用专门的眼部卸妆产品，对眼影、眼线、睫毛膏、眉毛等进行卸除。

第二步，使用卸妆油对全脸的化妆进行卸除。

第三步，用深层洁面乳(或洁面膏)把脸上的残余化妆品彻底洗干净，达到全面深层清洁。

第四步，使用化妆水，平衡皮肤，收缩毛孔，补充水分与营养。

第五步，使用眼霜、润肤品，使面部得到全面滋润，保持皮肤健康。

(三)面部皮肤定期护理

面部皮肤长年累月暴露在外，直接受到紫外线照射和空气中尘埃、细菌、有害物质刺激，加上自身分泌的油脂、汗液、死皮细胞等，可严重影响皮肤功能的正常发挥，甚至发生痤疮等皮肤病，使皮肤提前衰老。因此，一定要注意面部皮肤定期护理。

第一，适时去除角质死皮。用去角质产品对面部进行深层清洁。【一般一个月进行一次】

第二，定期进行面部按摩。使用按摩膏均匀涂抹进行按摩，加快面部的血液循环，促进新陈代谢。【每周一次】

第三，经常敷面膜。可以针对自己当前的皮肤状况选取面膜类型，达到明显改善因化妆引起的皮肤问题及补充水分、增加皮肤营养的目的，如图 2-9 所示。【每周至少一次】



图 2-9 面膜

(四)常用化妆工具

1. 脸部的化妆工具

湿粉扑：多为海绵块，粘上粉底直接涂印于面部，使妆面均匀柔和，如图 2-10 所示。

干粉扑：丝绒或棉布材料，粘上干粉可直接扑于面部，使肤质不油腻反光，均匀柔和，如图 2-11 所示。



图 2-10 湿粉扑



图 2-11 干粉扑

胭脂扫：有圆形或扁形扫头，刷毛长短适中，可以轻松地涂抹胭脂，如图 2-12 所示。



图 2-12 胭脂扫

遮瑕扫：扫头细小，扁平且略硬，粘少许遮瑕膏后涂盖面部的斑点、暗疮印等，如图 2-13 所示。



图 2-13 遮瑕扫

2. 眼部的化妆工具

眼影扫：扫头小，圆形或扁形，便于眼睑部位的化妆。眼影扫分大、中、小三个型号，大号用于定妆和调和眼影；中号用于涂抹颜色；小号用于涂抹眼线部位，如图 2-14

所示。



图 2-14 眼影扫

眼线扫：扫头细长，毛质坚实，粘适量的眼线膏、眼线粉涂抹眼睫毛根部，描画出满意的眼线，如图 2-15 所示。



图 2-15 眼线扫

眉毛刷：刷分两头，一头刷毛硬而密，一头为单排梳，可梳理眉毛，也可梳理睫毛，使粘合的睫毛分开，如图 2-16 所示。



图 2-16 眉毛刷

眉扫：扫头斜角形状，毛质细，软硬适中，粘少许眉粉画于眉毛上，自然真实，如图 2-17 所示。

睫毛刷：刷头呈螺旋状，用于粘取睫毛膏涂于睫毛上，如图 2-18 所示。



图 2-17 眉扫



图 2-18 睫毛刷

修眉剪：迷你型剪刀，剪刀头部尖端微微上翘，便于修剪多余的眉毛，如图 2-19 所示。

修眉刀：刀片为刀头，锋利，便于剃掉多余的眉毛。要注意，刀面非常锋利，应小心慎用，如图 2-20 所示。



图 2-19 修眉剪



图 2-20 修眉刀

睫毛夹：睫毛置于夹子的中间，逐渐向前压夹，可使睫毛弯曲上翘，如图 2-21 所示。

3. 唇部的化妆工具

唇扫：扫毛密实，扫头细小扁平，便于描画唇线和唇角，主要用来涂抹唇膏或唇彩，也可用于调试搭配唇膏的颜色，如图 2-22 所示。



图 2-21 睫毛夹



图 2-22 唇扫

小贴士：最常用的化妆工具，如图 2-23 所示。



图 2-23 最常用的化妆工具

(五)化妆步骤与化妆技巧

1. 化妆步骤

第一步，清洁面部。

第二步，爽肤、护肤。

第三步，涂隔离霜。

第四步，粉底。

第五步，轮廓修饰。

第六步，遮瑕。

第七步，定妆。

第八步，眼部(画眉—眼线—眼影—睫毛)。

第九步，鼻部。

第十步，胭脂。

第十一步，唇部。

第十二步，高光阴影。

第十三步，定妆。

2. 化妆技巧

1) 修眉

修眉要注意以下三点。

第一，修眉方法。先梳理眉毛，固定眉型后，用修眉刀刮去多余的眉毛，最后用修眉剪剪去生长过长的眉毛，完成理想的眉型。

第二，眉型与脸型协调。长脸型适合水平眉、一字眉、微弯的眉型。宽脸型、方脸型适合眉型上扬且微弯。圆脸型禁用弯眉，适合有眉峰上扬的眉型。

第三，眉头、眉峰、眉尾确定。眉头起于鼻翼与内眼角连线的延长线；眉峰在鼻翼与平视时的眼球外缘连线的延长线上；眉尾则在鼻翼与外眼角连线的延长线上，如图 2-24 所示。

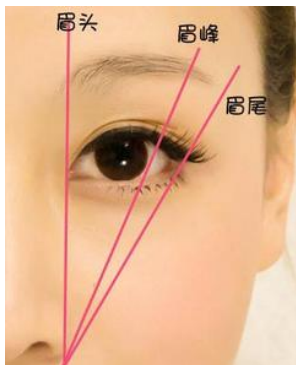


图 2-24 确定眉型

2) 美目贴

现在化妆, 很多人希望把眼睛画得大一点, 喜欢使用美目贴, 尤其是年轻人。

美目贴的使用方法: 打开专业化妆胶贴, 用修眉剪剪出理想大小的形状, 用镊子夹住胶贴的中间, 贴在眼睛双眼皮叠线位置, 从而加宽双眼皮, 如图 2-25 所示。



图 2-25 美目贴的使用

美目贴可在以下几种情况下使用。

- 眼睛大小不对称。
- 眼皮松弛下垂。
- 眼皮内双的眼睛。
- 加宽双眼皮效果。

3) 涂隔离霜

可用手指将隔离霜通过轻拍的方式均匀地涂抹面部作为化妆的基础保护。

4) 粉底

施粉底的方法: 用湿粉扑粘取适量的粉底先薄薄地、均匀地涂抹于面部。施粉底时要注意涂抹易疏忽的下眼皮、鼻翼、唇角、脖子、耳朵附近等部位。

5) 遮瑕

遮瑕方法: 以遮瑕笔在局部的斑点、暗疮印、胎记等位置点上遮瑕膏并晕开, 遮瑕膏与粉底色相应, 不可深也不可浅, 颜色相互融合。

6) 定妆

定妆方法: 以干粉扑粘取适量的散粉均匀地轻扑或轻扫面部, 使面部的光感柔和, 能更有效地固定妆容, 使妆面保存持久。

7) 画眉

画眉方法: 在修好的眉毛上, 用眉笔或眉粉填补眉毛的不足之处, 描画眉尾应以自然真实为原则, 不要太生硬和太黑。

日常妆对眉毛有讲究, 眉型稍弯曲, 可显得温柔、和蔼、亲切, 如图 2-26 所示。

8) 画眼线

眼线的画法: 从睫毛根部开始描画, 粗细长短可根据需要而定, 眼线要画得均匀。一般来说, 眼睛大的眼线应画细一些; 眼睛小的上眼线可画得宽些; 眼睛圆的外眼角可画得

长些，如图 2-27 所示。



图 2-26 眉毛画法



图 2-27 眼线画法

9) 眼影

画眼影的方法有几种，这里根据日妆需要分别介绍两种。

方法一：上浅下深水平晕染。即由睫毛根部开始涂眼影，由下向上水平涂抹，形成自下而上由深至浅的效果，如图 2-28 所示。



(a) 眼影在眼腹的画法



(b) 眼影在眼角的画法

图 2-28 眼影画法一

方法二：上深下浅水平晕染，以双眼皮叠线为界，上深下浅水平涂抹，如图 2-29 所示。【此种方法适合看起来肿的那类眼睛】



图 2-29 眼影画法二

画眼影的小技巧:

- 想要眼睛圆一点,眼影可上下分;想要眼睛长一点,眼影可左右晕。
- 眼影一定要用眼影刷一点点往上画,别用棉棒。
- 先画深色,如果脏了也可以用刷子迅速晕开,再上点儿浅色就可以修饰过来。
- 淡色一般就用手指腹晕开,会更服帖均匀。

10) 涂睫毛油

涂睫毛油的方法:先用眉毛刷的单排梳或睫毛刷理顺睫毛,再用睫毛夹从睫毛根部由内向外来回几次夹翘,然后涂上睫毛保护底液打底,再用睫毛油从睫毛根部由内向外“z”形来回涂抹,最后一根一根地把睫毛拉长梳齐,并加重眼尾睫毛,使睫毛达到浓密纤长的效果,如图 2-30 所示。



图 2-30 睫毛油

11) 鼻部

提高鼻梁的方法:鼻两侧用浅咖啡色(或浅褐色)淡抹,过渡自然,不要过深。鼻梁竖直用高光,显轮廓清晰。【用于修饰鼻梁较低的】

12) 腮红

腮红的画法有很多种,但常用的手法有两种。

方法一:微笑时,腮红涂在颧骨上方即两颊凸起的笑肌位置,如图 2-31 所示。【适合长脸型、鹅蛋型脸型的人】

方法二:由太阳穴位置向颧骨方向斜扫,不要低于鼻子,不要高于颧骨,如图 2-32 所示。【适合圆脸型、方脸型、宽脸型的人】



图 2-31 腮红方法一



图 2-32 腮红方法二

提示：粉红系列的腮红娇俏透亮，橙红系列的腮红活泼有朝气。

13) 唇部

嘴唇的画法：先用唇线笔描画出理想的唇形，并涂抹润唇膏作保护基底，再用唇扫取适量口红均匀地涂在唇上，最后涂上唇彩，使唇部饱满有光泽，如图 2-33 所示。

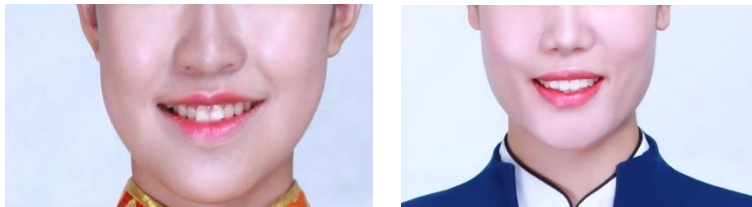


图 2-33 唇部化妆

提示：比较滋润的唇部用品因为反光度较好，会使嘴唇变得饱满，所以丰厚的嘴唇慎用反光效果好的唇部用品。

14) 高光、阴影

高光、阴影是用于修正面部不足的化妆品。各人可根据自己面部的实际情况分别使用。高光多用于额头中部、眉骨、鼻梁、下巴等位置，以增加凸起感；阴影多用于眼窝、鼻翼、两颊上，以增加凹陷感，用好高光和阴影可以加强面部的立体感。

15) 定妆

定妆方法：用蜜粉扫或干粉扑沾少许蜜粉均匀涂于面部，固定完成的妆容，以使妆面保存时间长久。

五、女士化妆礼仪

(一) 化妆要做到应时应景

日常以淡妆为宜，略施粉黛，清新自然；如参加晚间的社交活动，例如晚宴、晚会，可以搭配礼服化晚妆；如正式场合，应适当化淡妆。

(二) 不能当众化妆或补妆

需要化妆或补妆时，可到卫生间或者其他私人空间，不能当众整理妆容。

(三) 不要借用他人化妆品

借用他人化妆品是不礼貌的行为，会使得别人进退两难。有些人要把化妆品借给他人心中是不乐意的，不借又觉得情面上过不去，这是一方面；另一方面，借用他人化妆品有可能会相互间传染皮肤病。

(四) 不以残妆示人

残妆示人是不礼貌的，因此，要注意适时补妆。

第二节 男士正装礼仪

着装能体现一个人的基本素质和审美观。着正装既是工作需要，也是社交需要。如今就业面试、考研面试都需要穿着正装。所谓正装，是指适用于严肃场合穿着的正式服装。在我国，男士正装包括男士西装和中山装。

一、男士西装礼仪

西装以其挺括、庄重、美观的外形被世界大多数国家的人作为正装穿着。

(一)男士西装分类

男士西装只有两大类。

一是圆角、后摆单开的单排扣西装。穿着单排扣西装使人显得精神、干练。年轻人，只要不是特别高瘦，都可以选择单排扣西装，如图 2-34 所示。

二是方角、下摆双开的双排扣西装。穿着双排扣西装使人显得老成、稳重，适合身材较瘦的人穿着。

其中，单排两粒扣西装最为正式。



图 2-34 男士单排两粒扣西装

(二)西装礼仪原则

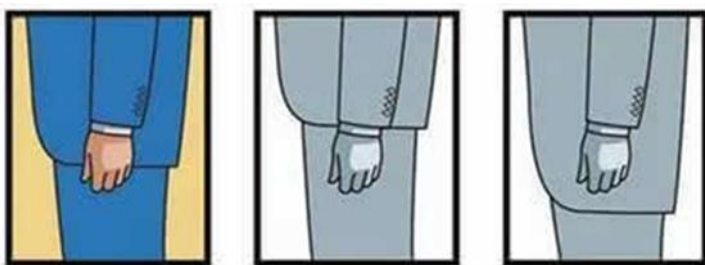
衣裤合身，整洁熨帖；无破损、无补丁、无污渍、无掉扣；衬衫扣好，打上领带；袜净鞋亮。

(三)西装穿着注意事项

(1) 西服。上衣盖过臀部 $\frac{4}{5}$ ，衣领熨帖，门襟熨帖，衣袖长度盖过手腕，如图 2-35 所示。



左图为西服衣领合适，中图、右图为不合适



左图为西服合适，中图、右图为不合适

图 2-35 西服的衣领与袖口

(2) 衬衫。纯棉、纯毛或以棉、毛为主要成分的混纺衬衫；单一色彩，白色最好；大小合身，衣领和胸围松紧适度；领型选择应兼顾本人的脸型、脖子长短以及领带结的大小；衬衫袖子略长出西服袖子 1~2 厘米；下摆均匀地掖到裤腰里，如图 2-36 所示。

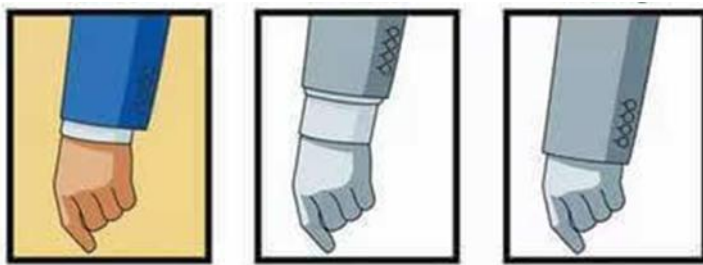


图 2-36 左图为衬衫袖子合适，中图、右图为不合适

(3) 领带。领带打好之后，其长度刚好与皮带扣下缘平齐，如图 2-37 所示。



图 2-37 领带打好之后的长度

(4) 腰带。腰带颜色与鞋的颜色应保持一致，真皮品质，黑色，宽度应在 2.5 厘米为宜，带扣要简单，腰带系好后，以剩下 12 厘米左右的皮带头为宜。

(5) 西裤。大小合适，长度以盖过脚面 $\frac{1}{3}$ 为宜，如图 2-38 所示。



图 2-38 左图为西裤合适，中图、右图为不合适

(6) 西服纽扣。单排 2 粒扣：扣子不扣表示潇洒，扣上面一粒表示郑重，最好不扣。单排 3 粒扣：扣子不扣表示潇洒，扣中间一粒表示正宗，扣上面 2 粒表示郑重，别全扣。双排扣：可全部扣，也可以只扣上面一粒，但是不可以不扣。

(7) 衣袋。除了手绢，不装东西，只有左胸口袋可配手绢花，如图 2-39 所示。



图 2-39 胸前手绢花

(8) 袜子。应穿深色、纯棉袜子，以单黑色或单深色为宜，无图案最好。

(9) 鞋。黑色、系带的制式皮鞋，如图 2-40 所示。皮鞋干净光亮。不宜穿休闲皮鞋、软底皮鞋等。



图 2-40 制式皮鞋

(10) 配饰。除手表外，男性一般不戴配饰。若要戴，仅限于佩戴指环宽度不超过 3 毫米的金、银质或钻石细戒一枚。手表则以设计简单为宜，表带是金色、银色的金属或黑、棕、棕褐、灰色的皮质表带，宽度不得超过 2 厘米，不宜佩戴其他类型时装表及系挂怀表。

除了以上这些，在西装穿着中还要注意“三个三”。

第一，“三点一线”。衬衫纽扣、皮带扣以及裤子前开门外侧在一条直线上。

第二，“三一定律”。皮带、皮鞋和手包应该是同一种颜色。

第三，“三色原则”。全身不超过三种颜色。

(四)男士西服的八个禁忌

一忌西裤短。

二忌衬衫放在西裤外。

三忌衬衫领子大，领脖间存在空隙。

四忌领带颜色刺目。

五忌不扣衬衫领扣就佩戴领带。

六忌西服的上衣、裤子袋内鼓囊囊。

七忌西服配运动鞋。

八忌公众场合松开领带。

二、男士中山装礼仪

中山装是我国的民族服装，是除西装之外的男士正装。在我国，凡重大节庆、重要活动，党和国家领导人都会着中山装。

与西装相比，中山装的好处就是修饰配件相对较少，不需要领结/领带、胸袋中的丝手绢之类的配件，只是专注服装本身就好，如图 2-41 所示。



图 2-41 中山装穿着

(一)中山装礼仪原则

衣裤合身，整洁熨帖，扣好纽扣；无破损、无补丁、无毛边、无掉扣；袜净鞋亮。

(二)穿着中山装注意事项

- (1) 衬衫。应是纯棉、纯毛或以棉、毛为主要成分的混纺衬衫；单一色彩，白色最好；大小合身，衣领和胸围松紧适度，下摆均匀地掖到裤腰里。
- (2) 裤子。大小合适，长度以盖过脚面 1/3 为宜。
- (3) 纽扣。全部扣上。
- (4) 口袋。尽量少装东西。
- (5) 袜子。应穿深色、纯棉袜子，以单黑色或单深色为宜，无图案最好。
- (6) 鞋。黑色皮鞋或与服装相适应的皮鞋并保持干净。不宜穿休闲皮鞋、软底皮鞋等。
- (7) 配饰。除手表外，男性一般不戴配饰。若要戴，仅限于佩戴指环宽度不超过 3 毫米的金、银质或钻石细戒一枚。手表则以设计简单为宜，表带是银色、金色的金属或黑、棕、棕褐、灰色的皮质表带，宽度不得超过 2 厘米，不宜佩戴其他各类型时装表及系挂怀表。

除了以上这些，在中山装穿着中也要注意三一定律，即皮带、皮鞋和手包应该是同一种颜色。

(三)中山装穿着禁忌

- 一忌裤子短。
- 二忌衬衫领子太大，使上衣领子扣不上。
- 三忌解开任何部位的纽扣。
- 四忌衣服袖子过长。
- 五忌中山装上衣、裤子袋内鼓囊囊。
- 六忌中山装配运动鞋。

知识拓展

中山装，因孙中山提倡而得名。中山装是在广泛吸收欧美服饰优点的基础上结合中华民族的服装元素形成的一种直立领、对襟、前襟五粒扣、四个贴袋、袖口三粒扣、后片不破缝的上衣与西服裤装搭配的套装。

中山装以其简便、实用的优势，自辛亥革命起便和西服一起开始流行，曾成为中国男子喜欢的标准服装。

1912 年民国政府通令将中山装定为礼服，此举无疑赋予了中山装新的文化内涵。

前身四个口袋表示国之四维(礼、义、廉、耻)。

袋盖为倒笔架，寓意为以文治国。

门襟五粒纽扣区别于西方的三权分立，寓意五权分立(行政、立法、司法、考试、监察)。

左右袖口的三粒纽扣则分别表示三民主义(民族、民权、民生)与共和的理念(平等、自由、博爱)。

后背不破缝,表示国家和平统一之大义。

衣领为立领封闭式,表示严谨治国的理念。

在 1929 年制定国民党宪法时,曾规定一定等级的文官宣誓就职时一律穿中山装,以表示遵奉先生之法。

——摘自搜狐文化《“中山装”的历史与细节》

第三节 女士正装礼仪

在我国,女性正装一般包括女式西装和中国女性的民族服装——旗袍。

一、女士西装礼仪

女性西装又分裙装和裤装,以裙装最为正式,如图 2-42 所示。



图 2-42 女式西服套装(裙)

(一)女士西装礼仪原则

衣裤(裙)合身,整洁熨帖;无破损、无补丁、无毛边、无掉扣;扣好衬衫,袜净鞋亮;容妆得体,举止端庄。

(二)女士西装穿着注意事项

- (1) 西服套装或套裙合身。衣领熨帖,袖长盖过手腕。
- (2) 衬衫。应为纯棉、纯毛或以棉、毛为主要成分的混纺衬衫;色彩不要过于复杂;

衣领和胸围松紧适度，领口不宜过低；领型选择要兼顾本人的脸型、脖子长度；衬衫袖子以不露出西服袖子为宜。下摆均匀地掖到裤腰里面。

(3) 腰带。真皮品质，黑色，带扣要简单。

(4) 西裤。大小合适，长度以盖过脚面 2/3 为宜。

(5) 西服裙。大小合适，长度在膝盖上一寸以内。

(6) 西服纽扣。应全部扣上。

(7) 口袋。不装东西。

(8) 袜子。肉色丝袜。

(9) 鞋。黑色方口高跟皮鞋(或到脚踝处的冬皮鞋)。皮鞋干净光亮。不宜穿休闲皮鞋、靴子等。

(10) 配饰。女性可适当佩戴首饰。佩戴指环宽度不超过 2 毫米的金、银质或钻石细戒一枚。手表则以设计简单为宜，表带是银色、金色金属的或黑、棕、棕褐、灰色皮质的皮带，宽度不得超过 2 厘米，不宜佩戴其他各类型时装表及系挂怀表。只可戴耳钉，不能戴耳环或耳坠。项链宽度不超过 2 毫米。

除了以上这些，在女士西装穿着中还要注意“两个三”。

第一，三点一线。衬衫纽扣与皮带扣以及裤子前缝线在一条直线上。

第二，三色原则。全身不超过三种颜色。

(三)女士西服穿着的禁忌

一忌西裤短。

二忌真丝或蕾丝花边的衬衫。

三忌衬衫放在西裤外。

四忌西服裙过短。

五忌裙子、裤子拉链没拉上。

六忌光腿、光脚穿西装；丝袜破损或抽丝。

七忌服装有污垢、掉纽扣、褶皱、撕破、织补或毛边等现象。

八忌过紧、过露。

九忌双手插在裤袋里。

二、旗袍礼仪

旗袍是我国女性的民族服装，也是最能充分展示中国女性魅力的正装，凡重大场合、涉外场合都可见旗袍的风采。如今，旗袍以其能充分展现女性的柔美线条和独特的裁剪，备受各国女性青睐，如图 2-43 所示。



图 2-43 旗袍

(一)旗袍礼仪原则

旗袍合身，整洁熨帖；旗袍无污渍、无毛边、无掉扣、无补丁；扣齐纽扣，袜净鞋亮；妆容得体，举止优雅端庄。

(二)穿着旗袍注意事项

- (1) 内衣。纯棉贴身无痕迹。
- (2) 纽扣。必须全部扣好。
- (3) 袜子。肉色连裤袜。
- (4) 鞋。与旗袍色彩相配的方口高跟皮鞋，皮鞋干净光亮，如图 2-44 所示。



图 2-44 旗袍穿着

- (5) 配饰。女性可适当佩戴首饰，可戴耳钉、耳环或耳坠；可戴各种项链，各式戒

指；手表则以设计以精巧为宜，细巧的银色、金色金属或皮质表带。

(三)穿着旗袍的禁忌

一忌旗袍领扣不扣。

二忌过分暴露(胸部、肩部)、过分透视、过分短小、过分紧身。

三忌光腿穿旗袍。

四忌丝袜破损或抽丝。

五忌旗袍上有污垢、掉纽扣、褶皱或毛边等现象。

六忌举止不够端庄。

第四节 制服礼仪

制服是单位团体的标志，着装受到单位约束，要求必须在规定时间、空间穿着，并佩戴统一的配饰(如领带、丝巾、胸牌等)，以达到统一化、标准化的目的。

一、制服礼仪原则

干净整洁、熨烫平整，无破损、无脱线、无补丁、纽扣齐全，穿着整齐，符合规定，如图 2-45 所示。



图 2-45 清华大学礼仪队

二、穿着制服注意事项

(1) 标志牌佩戴在左胸前，与衬衫第二颗纽扣平齐，不得歪斜。

- (2) 配饰(如领带、丝巾)熨帖、洁净无污渍,如图 2-46 所示。
- (3) 衣袋里不装太多东西。



图 2-46 南方航空公司空姐

- (4) 不将衣袖、裤子卷起。
- (5) 保持制服领子、袖口洁净。
- (6) 穿着制服皮鞋,鞋面干净光亮,无破损。
- (7) 男士深色袜子;女士肉色丝袜,无破损、无抽丝。

三、穿着制服的禁忌

- 一忌制服上有污垢、掉纽扣、褶皱、撕破、织补或毛边等。
- 二忌不按规定佩戴标志性配饰。
- 三忌勾肩搭背,大声喧哗、嬉笑或吵闹。
- 四忌边走边吸烟、嚼口香糖等。
- 五忌双手插在裤袋里。

第五节 不同场合着装礼仪

在日常生活中,我们除了正式场合、重大场合应该着正装之外,其他场合应该如何着装才更加得体呢?

一、舞会、晚会、宴会、联欢会着装礼仪

舞会、晚会、宴会、联欢会都是轻松欢愉的交际场所,在这些场所中,应该充分展示自己的个人魅力,尤其是审美取向和社交能力,着装应突出一个“美”字。男士着西服,颜色不限。女士则以晚装、旗袍为好,样式不限,色彩不限,如图 2-47 所示。



图 2-47 晚宴(晚会)装

(一)男士晚会着装礼仪

1. 男士晚会着装礼仪原则

西装。领带洁净熨帖；衬衫领口、袖口无污渍；服装穿戴整齐、规范；领带、领结位置合适；西服上衣胸前口袋配有手绢花；鞋袜与服装色彩对应，鞋面光亮。法式衬衫应配有袖扣。

2. 男性晚会着装三忌、三不露、两不准

“三忌”：忌杂乱无章；忌过分鲜艳；忌服装明显不合身。

“三不露”：鼻毛不外露；腋毛不外露；腿毛不外露。

“两不准”：不准不穿袜子；不准穿凉鞋。

(二)女性晚会着装礼仪

1. 女性晚会着装礼仪原则

合身，干净、整洁、熨帖，服装色彩应与活动主题相呼应，并符合三色原则。配饰可略显夸张，以在灯光下明亮闪烁为好。穿高跟鞋。

2. 女性晚装注意事项

- (1) 要配合服装化晚妆，梳晚妆发型。
- (2) 装扮要有亮点。亮点可以是饰品，也可以是服装色彩呈现。亮点部位越靠近面部越好。
- (3) 不能光腿穿裙子或穿旗袍。
- (4) 不能穿抽丝的丝袜，所以，参加晚会要带备份丝袜。
- (5) 手包应与服装搭配协调，不能使用双肩包或挎包。
- (6) 再高级的套装也不能作晚装。



3. 女性晚装六忌、三不露、两不准

“六忌”：忌杂乱无章、忌过分鲜艳、忌过分暴露(胸部、肩部)、忌过分透视、忌过分短小、忌过分紧身。

“三不露”：胸线不外露；腋毛不外露；腿毛不外露。

“两不准”：不准穿露出脚趾和脚跟的鞋、不准穿皮裙。

二、休闲场合着装礼仪

(一)旅游、运动、运动会着装礼仪

旅游、运动、运动会是突出“动”字的社交平台。着装要与之相适应，以轻松、休闲、方便运动为首选，可选择运动衫、休闲服、户外运动装等，色彩不限。此类场合一般不穿正装皮鞋，而应穿休闲鞋、运动鞋、防滑鞋等，以保证安全为主。

1. 着装礼仪

服装干净整洁，略微宽松。帽子端正，色彩与服装协调。鞋袜洁净，鞋带系紧。

2. 旅游、运动、运动会着装六忌

六忌：忌杂乱无章、忌过分透视、忌过分短小、忌过分紧身、忌不穿袜子、忌穿拖鞋。

(二)观看电影、演出着装礼仪

观看电影和各类演出，是在特定的社交场所活动，这里所突出的是“文化”与“休闲”，因此，人的衣着也必须应时应景。以端庄、高雅为前提，可选择休闲服、裙装、旗袍、西装等，色彩不限。此类场合可根据服装搭配鞋子，如休闲装搭配休闲鞋、女士平跟鞋等，以保证安全、安静为原则。

1. 观看电影、演出着装礼仪原则

服装合身，干净整洁，色彩搭配合理。鞋袜洁净。

2. 着装注意事项

观看电影和文体节目时，不宜穿圆领T恤。

3. 观看电影、演出着装五忌、三不露、三不准

五忌：忌杂乱无章、忌领口过低、忌过分透视、忌过分短小、忌过分紧身。

三不露：鼻毛不外露；腋毛不外露；腿毛不外露。

三不准：不准不穿袜子、不准穿拖鞋、不准穿皮裙。

(三)悲伤场合着装礼仪

这是令人心碎的场合，因此，人的衣着也必须与现场氛围相适应，应表现出低沉、悼念和悲伤。此类场合一般以西服套装最为妥当，色彩为黑色或单一深色调。穿正装皮鞋，女士也可穿黑色平跟鞋等，以保持肃静为原则。

1. 悲伤场合着装礼仪原则

单一深色西服或其他服装(黑色首选)；干净整洁合身；领带、领结、丝巾以单一深色为宜；深色袜子，黑色皮鞋。

2. 悲伤场合着装注意事项

- (1) 避免红色或其他亮丽色彩。
- (2) 可佩戴墨镜。
- (3) 女性勿佩戴过多首饰。
- (4) 勿穿响底鞋。
- (5) 女性以裤装为宜。

3. 悲伤场合着装禁忌

- 一忌女性浓妆艳抹。
- 二忌浓烈的香水味。
- 三忌大声喧哗、嬉笑或吵闹。
- 四忌边参加悼念仪式边吸烟、嚼口香糖等。

第六节 首饰佩戴礼仪

佩戴首饰主要是通过首饰与妆面和服装配合，起到画龙点睛的作用，彰显华贵、美丽，达到让人眼前一亮的效果。首饰佩戴最能体现个人素养和品位。

如今，随着人民生活水平的不断提高，佩戴首饰已成为普遍现象。但是笔者遗憾地发现，有部分人首饰佩戴是不合礼仪标准的。到底该如何佩戴首饰才能显得高贵得体呢？

一、女性首饰礼仪

(一)首饰分类

女性首饰基本上可以分为以下七类。

- (1) 颈饰。项链、颈链、毛衣链等。
- (2) 臂饰。膀圈(又称臂环)、臂钏(把几个臂环合并在一起，就叫臂钏)，如图 2-48 所示。



图 2-48 膀圈(又称臂环)

- (3) 腕饰。手链、手镯、手表、手钏(把几个手镯合并在一起,就叫手钏)。
- (4) 手饰。戒指、指环。
- (5) 耳饰。耳环、耳钉、耳坠。
- (6) 胸饰。胸针、胸花。
- (7) 头饰。发簪、发夹。

(二)女性首饰佩戴礼仪

(1) 项链、颈链、毛衣链、项圈。正式场合所配颈饰均应粗细适中,不宜过宽、过粗和过长,也不宜佩戴夸张的吊坠;休闲场合或社交场合则可根据活动内容与礼服来选搭合适的颈饰,以达到光彩照人的目的,如图 2-49 所示。

(2) 臂环(膀圈)。作为手臂的装饰物,一般佩戴在右大臂上,与左手腕部的饰品相呼应。臂环选材可以是金、银、玉石,也可以是其他材质。臂环纹饰要庄重典雅、富于美感,并与服饰和左手腕配饰搭配协调,如图 2-50 所示。



图 2-49 项链



图 2-50 臂环佩戴

- (3) 手表、手链、手镯、手钏,均应佩戴于左手腕部。正式场合,一般不带手钏,可

带手链、手镯、手表中的任意一件，手表配金属或深色皮表带，不超过 2 厘米宽，不配戴形状或色彩奇异的时装表。

休闲场合或社交场合可根据活动内容与礼服来选搭合适的腕饰，以达到充分显示女性魅力的目的。

(4) 戒指、指环，均应佩戴于左手相应手指上。已婚女性佩戴在无名指上；未婚女性佩戴在中指上。正式场合女性宜戴指环或指环宽度不超过 2 毫米的钻戒。其他社交场合可戴各色宝石镶嵌戒指，但是应与服装搭配协调，总之不宜过大、过宽或过于复杂；指环最好不超过 3 毫米。

(5) 耳环、耳钉、耳坠。正式场合或着正装时可以在耳垂部位戴一枚直径不超过 6 毫米的耳钉，不能戴耳环或耳坠。着晚礼服或旗袍时，耳环、耳钉或耳坠均可戴，但要与服装协调，如图 2-51 所示。



图 2-51 珍珠耳钉

(6) 胸针、胸花，应别于左胸胸线上方。正式场合胸针、胸花以简单为宜，且大小合适；其他社交场合可有各色宝石镶嵌，但要与服装样式、面料搭配协调，过大、过重或过于复杂都不宜。

(7) 发簪、发夹，应别于头上。正式场合不适用发簪。发夹的功能是固定头发，所以，以黑色、简单为宜。其他社交场合发簪、发夹均可使用，以美化发型为主，但要配合服装和发型，过大、过重或过于复杂都不宜。

(三)女性首饰佩戴注意事项

- (1) 佩戴戒指。戒指一般只戴在左手上，而且最好只戴一枚，不宜多枚同时佩戴。
- (2) 佩戴耳环。不宜在一只耳朵上同时戴多只耳环。佩戴耳环时应利用人的视觉原理，根据个人脸型特点来选择耳环。耳环、项链、戒指应是同一系列。
- (3) 正规场合首饰佩戴以同色系为宜，并以不妨碍工作为原则。所戴的饰品应避免过于华贵、过多或有过长的链子、坠子。
- (4) 一般场合，佩戴首饰不宜超过三件，即耳环、项链、戒指。
- (5) 任何场合，不要在首饰佩戴上标新立异。

(四)女性首饰佩戴禁忌

一忌将戒指或指环戴在除中指和无名指之外的手指上。因为戒指戴在食指上表示求婚；戒指戴在小指上表示独身主义；戴在大拇指上的是扳指，那是权力地位的象征。

二忌将许多首饰或不同颜色佩戴于一身，那样越发显得庸俗。

二、男性首饰礼仪

(一)男性首饰分类

男性首饰基本上可以分为四类。

- (1) 颈饰：项链、颈链。
- (2) 腕饰：手表。
- (3) 手饰：戒指、指环。
- (4) 袖扣。男士专属珠宝。

(二)男性首饰礼仪

- (1) 项链、颈链。无论任何场所，均应藏在衣服里，以别让人看见为妥。
- (2) 手表、袖扣。手表应佩戴于左手腕部。正式场合，手表配金属或深色皮表带，不超过 2 厘米宽，不宜佩戴形状或色彩奇异的时装表。
- (3) 戒指、指环。均应佩戴于左手相应手指上。已婚男性佩戴在无名指；未婚男性佩戴在中指；男性戴指环宽度不宜超过 3 毫米，如图 2-52 所示。



(a) 男士合适的指环



(b) 男士不合适的戒指

图 2-52 戒指、指环

- (4) 袖扣。使用在法式衬衫的袖口上，应与西服和所佩戴的其他首饰色彩搭配协调。

(三)男性首饰佩戴注意事项

- (1) 佩戴戒指。戒指一般只戴在左手上，而且最好只戴一枚，不宜多枚同时佩戴，也不宜戴过大或过于华贵的戒指。
- (2) 任何场合，不要在首饰佩戴上标新立异。

(四)男性首饰佩戴禁忌

一忌将戒指或指环戴在除中指和无名指之外的手指上。戴在食指表示求婚；戴在小指表示独身主义；戴在大拇指的是扳指，那是权力地位的象征。

二忌将项链(或手链)露出衣服外,这样会让人觉得俗气。

三忌正式场合戴耳环。

第七节 语言礼仪

中国素有礼仪之邦的美誉,五千年文明锻造了中国人含意丰富、表达完美的语言文字。

中国人的语言中蕴含了丰富的礼仪元素,在与交流过程中运用语言表达尊重早已为大家所熟悉。

俗话说:“言为心声”“字如其人”。语言礼仪主要表现在两个方面,一方面,“说什么”“写什么”,即所谓内容美;另一方面,“怎样说”“怎样写”,即所谓“形式美”。

语言礼仪原则,就是在运用语言文字与人交往时既要保证“内容美”,同时也要达到“形式美”。即谈话、文字都必须文明、礼貌、适度。

一、谈话讲究语音、语调、语速

语音在语言礼仪中占有极其重要的地位。要让对方能够听清、听懂说什么,说话时字词的发音就必须正确。

语调是表达情绪、传递思想的重要手段,是对谈话对象特定的说话语气和声调,包括语音的高低、强弱、长短、轻重等因素。

语速是说话时速度的变化,对思想情感的表达也起着重要作用。

因此,不妨这样定位:语音、语调、语速是语言礼仪的载体。

适中的音量和语速,亲切的语调,无异于阳光照进对方的心里,十分温暖,对方的被尊重感会油然而生。而低沉的音量,平淡的语调,则让人感到冷漠,会产生拒人千里之外的感觉。过高的音量,过快的语速,则让人感到对方强势。

二、礼貌用语

礼貌用语是尊重他人的具体表现,是建立友好关系的桥梁。在日常生活中,尤其是在社交场合中,无论谈话还是文字,使用礼貌用语,不仅可表示对别人的尊重,而且可表明自己的修养。

常见的礼貌用语有“你好”“谢谢”“对不起”和“请”等。

这些礼貌用语使用恰当,对融洽人际关系会起到意想不到的效果。例如,别人给予帮助,应该诚恳地说声“谢谢”。“谢谢”一词,可使语言文字充满魅力,使对方备感温暖。若对方对感谢感到茫然时,要用简洁的语言文字向他说明致谢的原因。对他人的道谢也要答谢,答谢可以用“没什么,别客气”“我很乐意帮忙”“应该的”来回答。

社交场合还必须学会向人道歉。道歉是缓和双方紧张关系的一帖灵药。例如,在公共汽车上踩了别人的脚,一声“对不起”即可化解对方的不快。道歉最重要的是有诚意,切



忌道歉时先辩解，好似推脱责任；同时要注意及时道歉，犹豫不决会失去道歉的良机。

几乎在任何需要麻烦他人的时候，“请”都是必须的礼貌语。如“请问”“请原谅”“请留步”“请用餐”“请指教”“请稍候”“请关照”等。频繁使用“请”字，会使语言文字变得委婉而礼貌，是比较自然地把自己的位序降低、将对方的位序抬高的最好的办法。

日常使用最广的基本礼貌用语大体上有十个字：“您好，请，对不起，谢谢，再见”。

见面时的礼貌用语：“早上好”“下午好”“晚上好”“您好”“很高兴认识您”“请多指教”“请多关照”等。

感谢时的礼貌用语：“谢谢”“劳驾了”“让您费心了”“实在过意不去”“拜托了”“麻烦您”“感谢您的帮助”等。

打扰对方或向对方致歉时的礼貌用语：“对不起”“请原谅”“很抱歉”“请稍等”“麻烦”“请多包涵”等。

接受对方致谢致歉时的礼貌用语：“别客气”“不客气”“不用谢”“没关系”“请不要放在心上”等。

告别时的礼貌用语：“再见”“欢迎下次再来”“慢走”“祝您一路顺风”“请再来”等。

礼貌用语要根据现场的具体环境来选择使用。

三、语言礼仪运用技巧

前面我们虽然学习了语言礼仪原则，但要真正做到让语言礼仪在日常交往中运用自如，还需进一步掌握有关语言礼仪的运用技巧。

(一)说话要亲切和蔼

亲切、和蔼、礼貌的语言文字能让对方获得浓浓的被尊重感，有利于双方进一步沟通。比如：“您好，欢迎您的到来！”“谢谢您的帮助！”

(二)谢绝要委婉

经验告诉我们，使用委婉的语言文字表达某种意图，要比直率地表达效果更好。所谓委婉是指以下几方面。

(1) 用商量的口气。比如不希望与对方合作，不直接说不合作，而是委婉地说：“我认为此事我们之间还需要再慎重考虑一下。”

(2) 语气要自谦。比如谢绝一个课题邀请，最好是说：“我的经验不足，做这个课题怕是能力不够。”

(3) 称赞对方。比如说：“您理论功底深厚，经验丰富，这个工作是难不倒您的。”

(三)争辩有节制

俗话说，舌头和牙齿再好也会打架。日常交往中大家也许都有过与人争执的经历，有的人争执过后依然是好朋友；有的人争执过后就会形同路人，这就是争辩没有节制的后果，这样不仅伤害了自己，也伤害了对方。因此，说话要看火候，有分寸。这“火候、分寸”就是节制有度。

社交之中难免争辩。如果是原则问题，当然要针锋相对、寸土必争，但在具体方式上则要注意策略：一是语言文字不要过于犀利，声音不要过高，更不要随便说伤害他人的话；二是问题点到为止，避免冲突，更要避免激烈冲突。

(四)谦虚要适当

谦虚是一个人有礼貌和进取心的外在表现。可是，过于谦虚就会变得虚伪和油滑，让人不愿再交往下去。

语言文字酸溜溜的，是自作聪明和没有礼仪修养的表现。有一位学生曾告诉笔者，前段时间他在单位被提升为部门领导，他同学知道后，不但没有激起其上进心，反而对他讲了一段表面看似谦虚，实质却是嫉妒至极的酸话：“看你多能干，才这么几年就提到了部门领导的位子上，可见你很会与领导搞关系，门路多，神通广。现在，越是能搞歪门邪道的提拔得越快，苦了我们这些本分人。我可不会巴结领导，投机取巧……”这段话无论哪个心态正常的人听了都会不高兴。因为这话已经越过了谦虚界线，扯下了礼仪面纱，通过语言，让人看到对方露出了两只嫉恨的红眼。

(五)社交场合使用雅语

雅语，是同俗语相对的一种比较文雅的语言文字。在一些正规的社交场合，无论语言还是文字都必须使用雅语才不失风度。比如，在社交场所，要上卫生间不能说“我要上厕所”，应说“上卫生间”或“上洗手间”。

有的人虽然事业有成，可为什么一同别人打交道就被视为“没素质”呢？其重要原因就在于满口俗语。满口俗语往往是缺乏文化素养和个人阅历低浅的标志之一。

(六)请答要恭敬

由于生活、工作的需要，我们经常有问题需要向他人请教或回答他人提出的问题。问答之间也应讲究礼仪。

如何既提出自己的请求又不失体面呢？关键是要诚实地、坦率地向对方提出自己的问题，千万不要绕来绕去、油嘴滑舌。生活中有些人自以为聪明，绕来绕去说半天，也不明确提出正题，这容易引起对方的讨厌和戒备，待提出正题时，对方已经厌烦，他的请求很难被允许。

回答别人的问题也是一样，一定要如实回答。



(七)语言含义要清晰准确

在我们日常交往中，社交双方每一句话、每个字都要字斟句酌。

特别是涉及一些重要的事件和问题，语言表达更要清晰明确，否则就有可能出现重大失误。比如，有一位企业总经理告诉笔者，他公司订了一批制服，在质量上他曾向对方表示“差不多就行”，可谁知对方不讲信誉，竟然给他们发来一批化纤服装。我听后问道：

“你说差不多，标准是什么呢？”是啊，究竟差多少是差不多，界线并不明确。

语言文字是人与人沟通最重要的手段，语言礼仪是沟通成功与否的关键，所以，应当注重语言礼仪的学习和运用，并不断总结才能取得长足进步。

思考与练习

1. 仪容仪表礼仪中为什么要强调个人卫生？
2. 男士需要讲究妆容礼仪吗？
3. 着正装应该注意哪些细节？
4. 着晚装要注意哪些礼仪？
5. 女生日常淡妆练习，坚持一个月。
6. 男生打领带练习，直至熟练完成两种以上打法。
7. 加强日常语言礼仪练习，时时、事事、处处注意礼貌用语。