

策划编辑：张芝雄
编辑统筹：蒲浩
责任编辑：何方
封面设计：唐韵设计



中职生人文素养培养系列教材

中职生应用文写作
中华优秀传统文化
中职生美育教程
中职生礼仪规范
中职生普通话
国学经典诵读



扫一扫学习资源库



微信公众号



定价：39.80元

中职生人文素养培养系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

中职生礼仪规范

主编 王政 朱小兰 黄燕华

中职生人文素养培养系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

中职生礼仪规范

主编 王政 朱小兰 黄燕华

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House

江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

中职生人文素养培养系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

中职生礼仪规范

主编 王 政 朱小兰 黄燕华



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全国百佳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中职生礼仪规范 / 王政, 朱小兰, 黄燕华主编.

南昌 : 江西人民出版社, 2024. 12. -- ISBN 978-7-210-16157-8

I. K891.26

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025D4M085 号

ZHONGZHISHENG LIYI GUIFAN

中职生礼仪规范

王 政 朱小兰 黄燕华 主编

责任编辑 : 何 方

封面设计 : 唐韵设计



江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House
全 国 百 佳 出 版 社

出版发行

地 址 : 江西省南昌市三经路 47 号附 1 号 (邮编: 330006)

网 址 : www.jxp-ph.com

电 子 信 箱 : jxp-ph@tom.com

编辑部电话 : 0791-86898965

发行部电话 : 0791-86898815

承 印 厂 : 北京荣玉印刷有限公司

经 销 : 各地新华书店

开 本 : 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 : 12.5

字 数 : 218 千字

版 次 : 2024 年 12 月第 1 版

印 次 : 2024 年 12 月第 1 次印刷

书 号 : ISBN 978-7-210-16157-8

定 价 : 39.80 元

赣版权登字 -01-2024-975

版权所有 侵权必究

赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时与江西人民出版社联系调换。

服务电话: 0791-8689882

前言

讲礼仪是人类文明进步的重要标志，是适应时代发展、促进个人进步的重要途径，也是中华民族的传统美德之一。在快速发展的现代社会中，礼仪的重要性愈发凸显，它如同一座桥梁，连接着人与人的心灵，促进着社会的和谐与进步。党的二十大报告提出，实施公民道德建设工程，弘扬中华传统美德，加强家庭家教家风建设，加强和改进未成年人思想道德建设，推动明大德、守公德、严私德，提高人民道德水准和文明素养。加强礼仪教育是弘扬中华民族传统美德、加强中职生思想道德建设的重要途径。因此，我们编写了这本《中职生礼仪规范》。

本书共八个专题，分别介绍礼仪文化基础知识、个人形象礼仪、社交礼仪、校园礼仪、家庭礼仪、公共礼仪、职场礼仪、礼仪的传承与发展，旨在结合中职生的特点和需求，通过系统化的礼仪教育，培养学生的社会责任感和职业道德，提升其综合素质和职场竞争力。

本书具有以下特色。

（1）时代性与前沿性。本书紧密结合党的二十大精神，融入新时代的教育理念和礼仪要求，确保内容的前沿性和时代性。注重引导学生树立社会主义核心价值观，培养他们的社会责任感和职业道德，以适应新时代的发展需求。

（2）系统性与全面性。本书从个人、校园、家庭、职场等多个维度出发，构建了全面系统的礼仪知识体系。每个专题都经过精心编排，确保内容的连贯性和逻辑性，帮助学生全面了解和掌握礼仪规范。

（3）实践性与趣味性。为了使教材更加生动有趣，激发学生的学习兴趣，本书选取了生动有趣的案例故事，插入实用的小



贴士、典故、礼仪前沿，并设计了角色扮演、情景模拟、辩论赛等兼具实践性和趣味性的实践活动。

（4）针对性与实用性。本书特别注重内容的针对性和实用性。通过深入调研和分析，我们精选了与中职生日常生活和职业发展密切相关的礼仪规范，确保教材内容能够满足中职生的现实需求。

本书在编写过程中参考、借鉴了有关专家、学者的研究成果，在此一并向这些专家、学者表示衷心的感谢！由于编者水平有限，本书若存在疏漏和不足之处，敬请广大读者批评指正。

此外，本书编者还为广大一线教师提供了服务于本书的教学资源库，有需要者可致电 13810412048 或发邮件至 2393867076@qq.com 获取。

编 者

专题一 礼序初开——了解礼仪文化 001

第一讲 礼仪的起源与发展 002

- 一、礼仪的起源 003
- 二、礼仪的形成 004
- 三、礼仪的变革 004
- 四、礼仪的强化 005
- 五、现代礼仪的革新 005
- 六、当代礼仪的发展 005

第二讲 礼仪的学习方法 007

- 一、了解基本礼仪规范 007
- 二、注重内在品质的培养 009
- 三、积极实践 011

专题二 形仪并美——塑造个人形象 015

第一讲 仪容 016

- 一、仪容美的内涵及基本要求 017
- 二、面部仪容细节 018
- 三、发型选择与保养 021

第二讲 仪表 025

- 一、着装的原则 026
- 二、着装的注意事项 027
- 三、不同场合的着装礼仪 030



第三讲 仪态 035

一、仪态的重要性 035

二、身体语言的优雅表达 037

专题三 礼尚往来——学习社交礼仪 049

第一讲 见面与问候 050

一、常见的见面礼仪形式 050

二、称呼礼仪的应用 056

三、问候语的恰当使用 058

第二讲 交谈与通信 060

一、运用交谈技巧 061

二、通信礼仪规范 064

第三讲 聚餐礼数与礼品往来 071

一、餐饮礼仪 072

二、礼品的赠送与接受 077

专题四 明礼守纪——营造文明校园 081

第一讲 校园交往礼仪 082

一、师生交往 083

二、同学交往 085

三、异性交往 087

第二讲 校园场所礼仪 089

一、课堂礼仪 090

二、图书馆礼仪 092

三、食堂礼仪	094
四、宿舍礼仪	095

专题五 **以礼相待——建设和谐家庭** **099**

第一讲 家庭成员之礼	100
一、家庭成员间的尊重与关怀	100
二、家庭成员间的沟通与协作	102
第二讲 邻里交往之礼	104
一、邻里交往的基本原则	104
二、邻里交往的具体礼仪	106

专题六 **礼让为先——遵守公共礼仪** **111**

第一讲 公共场所礼仪	112
一、文明交流与空间共享	114
二、公共设施与资源的使用	115
三、紧急情况互助	117
第二讲 交通出行礼仪	119
一、公共交通出行礼仪	119
二、步行与骑行出行礼仪	127

专题七 **有礼有节——熟悉职场礼仪** **133**

第一讲 求职面试礼仪	134
一、简历与求职信的撰写	134



二、面试的礼仪规范	140
第二讲 日常工作礼仪	145
一、工作中的行为规范	145
二、职场沟通的礼仪	148
第三讲 商务活动礼仪	152
一、商务会议礼仪	153
二、商务拜访与接待礼仪	154
专题八 礼传新韵——礼仪的传承与发展	161
第一讲 中华传统礼仪的传承	162
一、人生礼仪传统的传承	163
二、节日礼仪的传承	167
第二讲 新时代礼仪的创新	172
一、适应现代生活	173
二、倡导环保与可持续性	175
第三讲 国际视野下的礼仪	178
一、各国礼仪习俗	179
二、国际交往的基本礼仪	184
参考文献	189

专题一

礼序初开 ——了解礼仪文化

礼仪名言



人无礼则不生，事无礼则不成，国家无礼则不宁。

——《荀子·修身》

学习目标



知识目标

- (1) 了解礼仪的起源和发展。
- (2) 熟悉提升内在品质的方法。

能力目标

掌握学习礼仪的方法，能够自主学习礼仪规范。

素养目标

养成自觉注意礼仪规范的习惯，形成正确的礼仪观。





第一讲

礼仪的起源与发展



礼启新思

上海某学校人文楼前精心设计了一处庭院文化景观。在这里的“仁义礼智信”牌匾旁的长椅上，几名同学正在准备礼仪知识辩论赛的辩论词。决赛的辩题是“文明礼仪修身越来越容易还是越来越困难”。

“在你们心中，到底什么是礼仪？”指导老师问道。学生的回答五花八门，有人说礼仪就是礼貌；有人说礼仪就是对自己行为的一种约束；有人说礼仪就是对他人的态度；还有人则表示礼仪就是有教养。

“其实，礼是内心深处对他人的尊敬。”指导老师说，“内心的尊重和敬意，别人怎么能知道？需要通过言谈举止来表达。而表达需要得体合宜的形式。比如，如何称呼他人？如何举手投足？如何以目视人？如何待人接物？这就是‘仪’。事实上，‘仪’就是恰到好处地向别人表达尊重和敬意的具体形式。礼与仪合在一起，就是礼仪，是人们在社会交往过程中应该遵循的行为规范和准则。”

思考

你认为什么是礼仪呢？礼仪的核心又是什么？

礼是一个抽象的概念。孔子说：“礼者，敬人也。”从本质上讲，“礼”的本义是尊重。“礼”所规范的是一个人对待自己、对待别人、对待社会的基本态度。“仪”，表现也，即具体形式。也就是说，尊重自己、尊重别人需要一定的表现形式。所谓礼由心生，内心的东西要靠一定的形式表现出来。因此，礼仪是指人们在社会交往中应共同遵守的行为准则。礼仪与我们的生活息息

相关，并且发挥着巨大作用。对个人来说，礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现；对社会来说，礼仪是社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映。

礼仪作为人类社会交往中的重要组成部分，其起源与发展经历了漫长的历史过程，与人类的信仰、文化、社会结构和生活方式紧密相连。

一 礼仪的起源

礼仪起源于原始社会的中晚期。此时的人类开始用树皮、秸草缝制衣服，以遮羞御寒；共同狩猎，均等分配食物；把贝壳穿起来挂在脖子上用以装饰自己；族人死了，举行原始的宗教仪式；等等。进入新石器时代以后，人类不仅能制作精细的磨光石器，并且社会中出现了农业和畜牧业。在此后数千年的岁月里，原始礼仪渐具雏形。当时的人们已经注意尊卑有序、男女有别。如长辈坐上席，晚辈坐下席；男子坐左边，女子坐右边等礼仪日趋明确。

在原始社会，由于社会生产力低下，人类思维能力有限，面对千变万化的自然现象及天灾人祸，人们以为是无形的力量，也就是神在主宰一切，因而对它充满敬畏和恐惧。为了表达对神的敬畏，祈求免灾降福，人们开始了对神的祭祀活动，这种活动被称为“礼”。因此可以说，礼起源于原始社会人们的祭祀活动。



礼仪小贴士

“禮”字释义

礼的繁体字形是“禮”（图 1-1），豊是在礼仪或祭祀过程中使用的一种装满玉条的器皿。许慎的《说文解字》中曾说：“豊，行礼之器也。”后来人们在“豊”的旁边又加了“示（礻）”，表示与祭祀鬼神、祭拜天地有关，“禮”就表示人们拿着装满了一串串玉条的豆器去祭拜天地、祭祀鬼神。



图 1-1 禮



二 礼仪的形成

人类进入奴隶社会后，原始社会时期的野蛮现象逐渐消失，各种礼仪制度相继确立。礼作为一种行为尺度和规则被打上了阶级的烙印，礼仪也从主要的原始宗教仪式发展成为一整套的伦理道德观念。奴隶主贵族用礼来树立君主的尊严和绝对权威，维护自己在政治、经济、文化及社会各方面的统治。这就是所谓的“礼者，君之大柄也”。

在这个阶段，中国第一次形成了比较完善的国家礼仪与制度，历史上有名的“周公制礼”就是发生在这一时期。西周时期是我国古代历史上的礼治时代，这一时期的礼仪习俗逐渐演变为法定的制度，成为传统文化的核心。



礼仪小贴士

五礼

五礼是中国古代礼仪的总称。祭祀之事为吉礼，丧葬之事为凶礼，军旅之事为军礼，宾客之事为宾礼，冠婚之事为嘉礼，合称“五礼”。

吉礼：吉礼是五礼之冠，主要是对天神、地祇、人鬼进行的祭祀典礼。

凶礼：凶礼是哀悯吊唁之礼。

军礼：军礼用于军事。

宾礼：宾礼用于宾客接待。

嘉礼：嘉礼是古代礼仪内容最丰富的部分，用于婚、冠、饮食、燕飧。

三 礼仪的变革

春秋战国时期，诸侯纷争，周王室日渐式微，周礼受到了极大的冲击，出现“礼崩乐坏”的局面。但在此期间，相继涌现出孔子、孟子、荀子等思想巨人，发展和革新了礼仪理论。

孔子是我国历史上第一位礼仪学专家，他把礼作为治国安邦的根本。孔子认为“不学礼，无以立”，要求人们做到“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”。

孟子也很重视礼，如他所说“恻隐之心，仁也；羞恶之心，义也；恭敬之心，礼也；是非之心，智也”。他把仁、义、礼、智作为基本道德规范。

荀子把礼看作做人的根本目的和最高理想，把识礼、循礼与否作为衡量人贤愚和高低贵贱的尺度。

四 礼仪的强化

到了封建社会，礼作为中国封建社会的道德规范和生活准则，对中华民族精神气质的养成起了重要作用。同时，礼仪制度有了新的特点，即被打上了严格的等级制度的烙印，其主要作用是维护封建社会的等级秩序。西汉董仲舒在儒家思想礼仪的基础上提出了“三纲五常”学说，“三纲”即“君为臣纲，父为子纲，夫为妻纲”，“五常”即“仁、义、礼、智、信”。

随着社会的变革和发展，特别是在封建社会的后期，礼越来越成为束缚人们思想、行为的绳索，影响了社会历史的进步和发展。

五 现代礼仪的革新

辛亥革命标志着中国封建社会的终结，也标志着中国的礼仪文化跨入一个新的发展时期。孙中山主政的南京临时政府颁布的一系列文告，表明了与封建礼制的彻底决裂，掀起了一股礼仪革新之风。1919年爆发的“五四运动”，对腐朽、落后的礼教进行了“清算”，符合时代要求的礼仪被继承、完善、流传，繁文缛节逐渐被抛弃，同时接受了一些国际上通用的礼仪形式。

六 当代礼仪的发展

中华人民共和国成立后，我国的礼仪进入一个崭新的发展时期，逐渐确立了以平等相处、友好往来、团结友爱、相互帮助为主要原则的新型社会关系和人际关系。改革开放以来，随着我国与世界的交往日趋频繁，西方一些



礼仪、礼节陆续传入中国，同我国的传统礼仪一起融入社会生活的各个方面，参与构成社会主义礼仪的基本框架。人们学习礼仪知识的热情空前高涨，讲文明、讲礼貌蔚然成风。随着社会的进步、科技的发展和国际交往的增多，礼仪必将得到新的完善和发展。

礼仪前沿

中国礼仪在海外传播

随着越来越多的中国人“走出去”，中国的相关礼仪也开始在海外得到关注和重视。加拿大埃布尔达省旅游局举办学习班，传授中国文化和礼仪。例如，“同老人碰杯时，切记举杯高度要比对方低”“客人递名片、礼物、小费时要双手接过”“定价包含6和8这两个数字”等。意大利旅游行业人士罗列了专为中国游客增设的服务内容，如房间内放置至少4种不同类型的绿茶，早餐供应米饭、热水、炒面、饺子和蛋炒饭等。

商家一系列的吸引中国游客的促销手段，在客观上传播了中国礼仪，让更多人了解到相关的礼仪。不仅是商业机构，海外的一些其他机构和当地人也越来越关注中国礼仪。在日常的生活和交往过程中，许多华人以身作则，增进了海外对中国礼仪的了解。在更广的范围内，学校和媒体也发挥着越来越大的作用，以满足人们了解更多礼仪方面的需求。

（资料来源：人民网，有删改）

第二讲

礼仪的学习方法



礼启新思

从新生一入学就接受的礼仪道德修养讲座、文明礼仪知识辩论赛、演讲比赛等，到伴随整个学习过程的文明课堂、文明寝室、文明餐厅的建设，再到毕业前的求职面试礼仪培训、职业道德教育讲座……经过几年的建设，上海某学校已经形成了一套独特的礼仪教学体系。学校开展“日行一礼”活动，倡导学生将每日在校园内耳闻目睹的或自己践行的文明行为，以文字、图片或视频的形式，通过各个网络平台发布，影响和带动更多的同学从言行举止各方面提升礼仪素养，践行礼仪规范。

思考

我们应如何学习礼仪？在日常生活中又该如何践行礼仪？

习近平总书记指出：“礼仪是宣示价值观、教化人民的有效方式。”礼仪作为一种制度规范和价值载体，具有成风化人的功能。要实现社会文明程度得到新提高的目标，需要我们积极学习礼仪，不断提升文明素养，从而推动全社会形成学礼、明礼、尊礼、用礼的浓厚氛围。

对于中职生来说，学习礼仪有助于规范自身行为，提高自身修养，塑造良好的个人形象，协调各种人际关系。礼仪的学习方法有很多，本讲主要介绍了解基本礼仪规范、注重内在品质的培养和积极实践三种。

一 了解基本礼仪规范

基本礼仪规范是人们在社交场合中应遵守的行为准则，涵盖个人卫生、



穿着服饰、言语规范、仪态、交往等多个方面。利用媒介自主学习和观察身边榜样，是中职生全面而深入地了解基本礼仪规范的途径。

（一）利用媒介自主学习

阅读礼仪书籍、观看涉及礼仪的视听节目是获取礼仪知识的重要途径。

礼仪书籍通常会系统地介绍各种场合下的礼仪要求和注意事项，从基本的餐桌礼仪、着装规范，到更为复杂的商务礼仪、国际交往礼仪等，都有详尽的阐述。通过阅读这些书籍，我们可以了解到不同文化背景下的礼仪差异，以及如何在不同场合下恰当地运用礼仪，展现出自己的礼仪教养。此外，礼仪书籍往往还会结合实例进行分析，帮助我们更好地理解和应用礼仪知识。

观看涉及礼仪的视听节目不仅是一种轻松有趣的学习方式，更是一种提升自我修养、塑造良好形象的重要途径。例如，通过观看山东广播电视台推出的《中国礼 中国乐》、湖南卫视推出的《中华文明之美》等可以了解到丰富的中华传统礼仪，观看职场类影视剧可以学习在职场中如何保持专业形象、进行有效沟通、处理人际关系等实用的礼仪技巧。



礼仪典故

陈亢问于伯鱼

陈亢问于伯鱼曰：“子亦有异闻乎？”对曰：“未也。尝独立，鲤趋而过庭。曰：‘学诗乎？’对曰：‘未也。’‘不学诗，无以言。’鲤退而学诗。他日，又独立，鲤趋而过庭。曰：‘学《礼》乎？’对曰：‘未也。’‘不学礼，无以立。’鲤退而学礼，闻斯二者。”陈亢退而喜曰：“问一得三。闻诗，闻礼，又闻君子之远其子也。”（《节选自论语·季氏篇》）

翻译

陈亢问伯鱼：“你在老师那里听到过什么特别的教诲吗？”伯鱼回答说：“没有。有一次他独自站在堂上，我快步从庭里走过，他说学《诗》了吗？我回答说没有。他说不学《诗》，就不懂得怎么说话。我回去就学《诗》。又有一天，他又独自站在堂上，我快步从庭里走过，他说学《礼》

了吗？我回答说没有。他说不学《礼》，就不懂得怎样立身。我回去就学《礼》。我就听到过这两件事。”陈亢回去高兴地说：“我提一个问题，得到三方面的收获，听了关于《诗》的道理，听了关于《礼》的道理，又听了君子不偏爱自己儿子的道理。

（资料来源：本书编写组）

（二）观察身边榜样

对于中职生而言，通过观察身边榜样了解基本礼仪规范是一种既直观又实用的学习方式。在校园里，或是日常生活中，我们总能遇到一些在礼仪方面表现突出的同学、老师或其他长辈，他们就是我们学习的榜样。这种榜样形象而具体，从他们的言谈举止中，我们可以学习到如何在不同场合下恰当地运用礼仪，如何保持礼貌和尊重，以及如何与人建立良好的关系。“以人为镜，可以明得失”，通过观察身边榜样，我们很容易看到自己的不足，从而有所改善。一个人如果能自觉地给自己寻找榜样，善于向榜样学习，就能迅速地提高自身的礼仪修养水平。

二

注重内在品质的培养

礼仪不仅是外在形式的表现，更是内在品质的体现。内在品质包括个人的思想、道德、情感、意志等多个方面，中职生应注重对自我内在品质的培养。具体来说，可以从以下三个方面提升内在品质。

（一）学会尊重他人

礼仪的核心是尊重交往对象，以礼相待。古人云：“敬人者，人恒敬之。”在人际交往中，人与人之间彼此尊重才能保持良好的人际关系。尊重他人要求我们在与他人交往时，始终保持谦逊、礼貌和包容的态度。

1. 倾听与理解

尊重他人意味着要倾听他们的想法和感受，理解他们的立场和需求。这需要我们放下自己的偏见和固执，以开放的心态去接纳不同的声音。



2. 平等对待

无论对方的身份、地位或背景如何，我们都应给予平等的尊重和关注。避免歧视和偏见，以公正的态度对待每一个人。

3. 礼貌待人

在言语和行为上，我们要保持礼貌和谦逊，避免冒犯或伤害他人。在社会交往中，要敬人之心长存，处处不可失敬于人，不可伤害他人的尊严，更不能侮辱对方的人格。

（二）坚持真心诚意

真诚是立身之本、待人之道，是对人对事的一种实事求是的态度，是待人真心诚意、表里如一的友善表现。坚持真心诚意是学习礼仪的基础，我们学习礼仪倘若缺乏真诚之心，只学了礼仪的形式，这种所谓的礼仪就会变成一种欠缺诚意的装腔作势。

礼仪是内在的恭敬之心与外在的礼节仪式的统一。在社会交往中，要牢固树立真诚的观念，并以此指引自己外在的举手投足、待人接物。只有这样，才能使自己所要表达的尊敬和友好之意更好地被对方理解和接受，才能真正体现出礼仪的层次和水平。

（三）提升自我认知

中职生提高个人修养，要注意提升自我认知。《论语·学而篇》中提到“吾日三省吾身”，在学习礼仪的过程中，也应做到定期进行自我反思和总结，以发现缺点，总结优点，将学习到的礼仪知识真正变为个人的自觉行动和习惯做法。在进行自我反思的同时，也应时刻保持对自我行为的监督，注意自己的言行举止是否符合礼仪规范。通过自我反思与自我监督，更好地认知自我，从而提高个人修养。

三

积极实践

学习礼仪是一个持续的过程，不仅关乎理论知识的学习，更需要日常生活中不断实践和积极参与社交活动。

（一）在日常生活中不断实践

通过日常生活中的不断实践，我们可以将学到的礼仪知识转化为自然而然的行为习惯，从而在社交场合中更加得心应手。

1. 从日常生活中获得丰富的练习机会

日常生活中的实践为学习礼仪提供了丰富的练习机会。无论是与家人相处、与朋友聚会，还是在公共场所与人交往，都是锻炼礼仪的绝佳机会。中职生可以从这些日常的互动中学习如何恰当地使用礼貌用语、如何保持得体的仪态、如何尊重他人的感受等。这些实践经历不仅让我们更加熟悉礼仪的具体应用，还能帮助我们逐渐形成良好的礼仪习惯。

2. 重视反馈与调整

实践中的反馈与调整是提升礼仪水平的关键。在与人交往的过程中，我们的礼仪表现往往能够得到他人的即时反馈。这些反馈可能是正面的赞扬，也可能是需要改进的建议。无论是哪种情况，都为我们提供了宝贵的调整机会。这种不断的反馈与调整过程，将使我们更加敏锐地察觉到礼仪的细微差别，从而不断提升自己的礼仪水平。

3. 培养自律和责任感

通过坚持在日常生活中实践礼仪，我们可以逐渐培养出对自己行为的约束力和对他人感受的责任感。这种自律性和责任感将使我们更加自觉地遵守礼仪规范，从而在社交场合中展现出更加优雅、自信的形象。

（二）积极参与社交活动

社交活动作为人与人之间交流互动的重要平台，使我们能够在真实的情境中学习和应用礼仪知识，进而深化对礼仪的理解与掌握。

1. 通过社交活动拓宽视野

社交活动能够为我们创造一个多元化的学习环境。在社交场合中，我们会遇到来自不同文化背景的人，他们的言谈举止往往蕴含着丰富的礼仪元素。通过观察、模仿和与他们交流，我们可以学习到不同文化背景下的礼仪规范，拓宽自己的视野，增强跨文化交流的能力。这种多元化的学习体验，不仅有



助于丰富我们的礼仪知识，还让我们学会如何在不同场合下灵活运用礼仪，展现出自己的风度和教养。

2. 通过社交活动提高应变能力和社交技巧

在社交场合中，我们需要与他人进行面对面的交流，这要求我们不仅要掌握基本的礼仪知识，还要能够根据实际情况灵活应对，展现出自己的应变能力和社交技巧。通过积极参与社交活动，我们可以在实践中不断尝试、调整和完善自己的礼仪行为。这种实践过程不仅有助于我们更好地掌握礼仪技巧，还能增强我们的自信心和社交能力。

礼仪实践

“礼仪知多少”知识问答竞赛



活动目的

- (1) 开拓视野，提升礼仪素养。
- (2) 增强团队合作精神和竞争意识。

活动过程

- (1) 全班同学分成 8 组，其中 4 组为出题方，另外 4 组为答题方。
- (2) 出题方每次提出一道关于礼仪的问题，由答题方抢答。
- (3) 每轮限时 10 分钟，每轮结束后，出题方和答题方角色互换。
- (4) 共计 4 轮，结束后统计每组得分，得分最高的小组将获得“礼仪智多星”称号。

活动要求

- (1) 所提问题应当为开放性问题，即不限制一个标准答案，以下为示例。
 - ①关于礼仪的综艺节目有哪些？
 - ②能让我们学到职场礼仪的影视剧有哪些？
 - ③我们日常生活中的礼仪有哪些？
- (2) 在一个小组答完后，若其他答题方还有答案，可继续抢答。若答完 5 秒内没有小组继续回答，则进入下一问题。
- (3) 问答过程中，各小组应遵守竞赛礼仪，尊重各方。

活动评价

活动结束后完成表 1-1。

表 1-1 活动评价表

活动中我的收获	
---------	--



续表

自我评价	评星：☆☆☆☆☆ 评语：
同学评价	评星：☆☆☆☆☆ 评语：
教师评价	评星：☆☆☆☆☆ 评语：

专题二

形仪并美 ——塑造个人形象

礼仪名言

礼义之始，在于正容体，齐颜色，顺辞令。容体正，颜色齐，辞令顺，而后礼义备。

——《礼记·冠义》

学习目标

【知识目标】

- (1) 了解注重个人形象的重要性。
- (2) 理解仪容美的内涵及基本要求。
- (3) 掌握仪容、仪表、仪态的礼仪规范。

【能力目标】

- (1) 能够正确修饰仪容。
- (2) 能够根据场合进行穿搭，正确穿着女士套装和男士西服。
- (3) 能够形成并保持正确的坐姿、站姿和走姿。

【素养目标】

- (1) 积极维护个人形象，养成注重个人礼仪的习惯。
- (2) 在提升外在美的同时，提升内心品质、内在气质。





第一讲

仪容



礼启新思

【镜头1】

春节期间，朋友圈卷起一股“美甲潮”，琳琅满目的美甲成了一道风景线。某中职学校制定的《中职生仪容仪表规范》中要求学生不涂抹指甲油，不佩戴首饰，于是，班主任王老师在班级群进行了校纪校规宣讲，明确告知不得“美甲进班”。开学伊始，王老师发现少数学生依旧我行我素，让“美甲进班”，对于校纪提示置之不理，甚至还振振有词，认为这是对“美”的追求，班主任是多管闲事，他们的行为也引起了不少同学的认同，美甲之风有愈演愈烈之势。

【镜头2】

小张是某大学的毕业生，面对就业的压力，她不轻易错过每一个应聘机会。这一天，她信心十足地去应聘某公司的秘书职位。因为怕遇上早高峰，她一早就来到了公司。一看时间尚早，于是就在办公室门口简单地化起了妆。不巧刚好被来公司上班的经理看到了。他觉得作为秘书，这点最基本的礼仪常识都不懂，又怎么能做好本职工作呢？因此小张与此次机会擦肩而过。

思考

- (1) 对于中职生来说，对仪容美的追求体现在哪些方面？
- (2) 我们应不应该在校园里化妆呢？该如何修饰自己的仪容？

“内正其心，外正其容。”仪容是指一个人形体的基本外观，包括头发、面部等。在个人形象塑造中，仪容是重中之重。仪容在日常交往中最直观地呈现在交往对象的面前，可以直接反映出个人的气质修养。

一 仪容美的内涵及基本要求

在正常情况下，仪容以面部容貌更为引人注目。注重仪容，就要力争做到仪容美，并且进行必要的面部美化和修饰。

（一）仪容美的内涵

个人礼仪的首要要求就是仪容美。仪容美主要包括三个方面：仪容自然美、仪容修饰美、仪容内在美。

1. 仪容自然美

仪容自然美是指个体天生具备的、未经刻意修饰的外貌美。这包括五官的端正、皮肤的健康光泽、身材的匀称等。自然美是先天赋予的，具有一种质朴、纯真的美感。它不需要过多的装饰和修饰，就能展现出一种独特的魅力。自然美是仪容美的基础，决定了个体在视觉上给人的第一印象。

2. 仪容修饰美

仪容修饰美是指通过化妆、发型设计、服装搭配等手段来增强和美化的美感。修饰美具有主动性和创造性，可以根据个人的喜好、气质和场合来灵活调整。修饰美的目的是突出个体的优点，掩盖或弱化缺点，从而塑造出更加完美的形象。

3. 仪容内在美

仪容内在美是指个体内在的品质、气质和修养所展现出的美感。这包括善良、真诚、自信、智慧等品质。内在美是深层次的美，需要通过个体的言谈举止来体现。内在美不受时间和环境的限制，是一种永恒的美。

内在美是仪容美的核心，决定了个体的魅力和气质。一个拥有内在美的人，无论外表如何，都能够赢得他人的尊重和喜爱。同时，内在美还能够激发个体的内在动力，使其更加自信地面对生活和工作。

（二）仪容美的基本要求

1. 整洁卫生

整洁卫生是仪容美的基本前提。它要求个体在日常生活中保持良好的个



人卫生习惯，确保面部、手部、身体等部位的清洁。此外，还要保持口腔卫生，无异味，避免在公共场合嚼口香糖等影响个人形象的行为。

2. 得体自然

得体自然是指仪容的修饰要符合场合和身份的要求，同时保持自然和谐。得体自然的仪容修饰不仅要求个体具备高度的场合意识与身份认知，还需要在修饰过程中注重整体的协调与平衡，以确保自己的形象既符合规范又不失个性，且能够展现出一种自然和谐的美感。

3. 健康、有光泽

健康、有光泽是指个体的肌肤和头发要呈现出健康的状态。首先是肌肤健康，要保持肌肤的清洁和滋润，避免干燥、粗糙和色斑等问题。其次是头发有光泽，要保持头发的清洁和光泽，避免干枯、分叉和脱发等问题。

二 面部仪容细节

面部仪容作为个人形象的首要展示窗口，其细节处理至关重要，不仅关乎第一印象的好坏，也是个人生活态度与自我管理的体现。

（一）面部清洁与保养

1. 面部清洁

修饰面容，首先要清洁面部，保持面部干净清爽，无汗渍，无油污，无泪痕，无不洁之物。

（1）眼部：确保眼部分泌物清除干净，若患有眼部传染病，应自觉回避社交活动。如果戴眼镜，应经常擦拭或清洗眼镜，确保眼镜明亮干净。

（2）眉毛：眉毛杂乱或形态不美观时，可用修眉工具进行必要的修饰。如果文眉，需要考虑眉毛颜色与肤色及发色的统一协调，切忌使眉毛的颜色及形状过于突兀，更不要采用剔除所有眉毛的文眉方式。

（3）耳朵：在洗澡、洗头、洗脸时，注意清洗耳朵，不能在公众场所、在他人面前清除耳中的分泌物，耳毛过长时应及时修剪。

（4）鼻子：要经常清理鼻子，保持鼻腔清洁卫生，无异物堵塞，无鼻涕

流淌；按时修剪鼻毛；不要在他人面前吸鼻子、擤鼻涕、挖鼻孔。

（5）嘴巴：保持牙齿洁白，口腔清洁无味。坚持早晚刷牙，一日三餐之后都必须漱口或刷牙；工作时间避免吃生蒜、生葱等带刺激性味道的食物；喝酒、吸烟、喝浓茶、喝咖啡后尽量漱口，以免牙齿变黄、变黑，同时可以保持口气清新；进餐后不可当众剔牙，应该用手或者餐纸遮掩。

2. 面部保养

如果面部肌肤保养得好，看上去就会更加细腻和有光泽。我们应当注意日常的皮肤保养，为仪容美打下良好的健康基础。

（1）皮肤清洁：早上起床后及晚上睡觉前，应认真清洗暴露在外的皮肤（面部、颈部等处）；洗脸的动作要轻柔，不能用手掌使劲搓脸。皮肤清洁到位不仅可以清除附着在皮肤上的灰尘、细菌和其他有害物质，而且皮肤越洁净，妆容效果越好。

（2）保湿：将适合自己肤质的精华、乳液或面霜，轻柔、均匀地涂抹于皮肤上，以使皮肤表面的水分和油脂达到理想的平衡状态。此环节需要针对皮肤类型选择不同护肤品，中性皮肤需要保湿，干性皮肤需要补充油分和水，油性皮肤在控油的同时也要保湿。

（3）防晒：防晒霜能帮助皮肤阻挡紫外线，防止皮肤被晒黑、晒伤，还能在一定程度上延缓皮肤老化，不论是否化妆，每天都可以涂防晒霜。如果经常能接触到阳光或者是从事户外工作，更需使用防晒护肤品。

（二）妆容的选择与搭配

恰当的妆容不仅能够提升个人气质，还能在不同场合中展现出得体与尊重。

1. 妆容选择的基本原则

（1）根据肤色化妆。化妆品的颜色一般应与肤色相似。肤色白皙的人在使用粉底时不应再强调白色，因为皮肤已经较白，应该使用粉色调的粉底，这样可使皮肤显得白里透红，起到较好的化妆作用。胭脂和唇膏也应该选用淡红色，这样整个面部的色调会比较协调。皮肤较黑的人应该保持原有的个性美，使用粉底时不要故意涂得很白，更不要涂得太多、太深，使粉底浮在



脸上就像一层白霜，而且和周边皮肤反差太大会给人不协调的感觉。这种肤色的人应该选择接近于自己皮肤颜色的粉底，如褐色系列的玫瑰色粉底，唇膏选深色的唇膏。

(2) 根据皮肤的性质化妆。油性皮肤、干性皮肤、中性皮肤和敏感性皮肤所适宜的化妆品类型不同，如表 2-1 所示。

表 2-1 不同性质皮肤适宜的化妆品类型

皮肤性质	皮肤特点	适宜化妆品类型
油性皮肤	脸上经常油腻发亮，容易长粉刺、痘痘，但不容易起皱纹，还经得起各种刺激	“水包油型”的液体、膏、霜类化妆品
干性皮肤	皮肤质地细嫩，毛孔不明显，不冒油，干净美观，但经不起风吹日晒	“油包水型”的化妆品
中性皮肤	皮肤往往一部分偏向于干性，另一部分偏向于油性，对外界的刺激不太敏感	一般化妆品都适用
敏感性皮肤	对外界的刺激比较敏感	刺激性小的中性化妆品，含乙醇、香精较多的刺激性强的化妆品，如香水、花露水等则不宜经常使用

(3) 根据场合化妆。根据不同的场合化不同的妆，如在休闲的时候，可以化淡妆，甚至不化妆；在工作中以淡妆为主，以淡雅、简洁、适度、庄重、避短为好；在社交活动中，如晚宴，化妆通常要浓一点。

(4) 根据季节和时间化妆。在不同季节和时间，化妆的色彩也有讲究。在炎热的夏季，淡妆会给人清新的感觉，而浓妆就会给人以热的感觉，与季节不协调；在寒冷的冬季，鲜明的化妆色彩会令人感到温暖。在灯光影绰的夜晚，浓妆可使人显得更加明朗，而白天则不宜浓妆艳抹。

2. 妆容的搭配

(1) 日妆的搭配。日常出行的休闲妆、简洁明快的工作妆、色彩自然的旅游妆等都属于日妆。因为要展现在日光和日光灯下，所以日妆只对面容进行轻微的修饰与润色，妆色清淡、典雅、协调自然，化妆手法精致，不留痕

迹，妆型效果自然生动。比如，在化日妆时，腮红颜色要浅淡柔和，唇膏最好选择接近天然唇色的颜色，描画时尽量保持唇型的自然轮廓。日妆搭配的发型与服饰要与人的气质、职业、环境等因素相协调，整体造型要简洁大方，富有现代气息。

（2）晚宴妆的搭配。晚宴妆适用于气氛隆重的社交场所，如晚会、宴会等，其特点是妆面艳丽，色彩搭配丰富，强调面部五官轮廓的凹凸有致。晚宴妆要求妆面、服饰、发型协调一致，一般搭配穿着礼服或正规的晚会服装。



礼仪小贴士

化妆的要领

1. 化日妆的要领

- （1）化妆的底色要薄，突出肤色的自然光泽。
- （2）用色简洁，化妆品色彩之间的对比度要弱。
- （3）色彩的晕染与线条的描画要柔和。
- （4）一般无需刻意修饰鼻子，顺其自然更好。

2. 化晚宴妆的要领

- （1）妆色要艳丽而不俗气，丰富而不复杂。
- （2）可根据面部特征适当调整、矫正脸部结构及五官轮廓，但不能因修饰而失真。
- （3）根据环境的不同，准确选用适宜的造型。
- （4）无论什么妆容，妆面都要洁净、细致、整体协调。

三

发型选择与保养

头发要清洁、整齐、柔软、有光泽，要根据自己的脸型、体型、年龄、发质、气质选择与自己职业和个性相匹配的发型，以增强个人的整体美；应当自觉地做好头发的日常护理；要适时梳理头发，不可有头皮屑；发型要朴



实、大方，具有良好的个性。

（一）选择发型的原则

选择发型是一个涉及个人风格、面部特征以及生活场景的综合考量过程。一个合适的发型不仅能提升个人形象，还能增强自信，使人更加符合不同场合的氛围。

1. 发型与面部轮廓相协调

首先，了解自己的脸型是选择发型的基础。常见的脸型包括圆形脸、方形脸、椭圆（鹅蛋）形脸等。应当在客观地观察和认识自己的脸型后，选择适合个人气质的发型。

其次，通过选择合适的发型来平衡面部比例是关键。例如，对于圆形脸的人来说，可选择有层次感的短发或中长发，利用刘海和两侧的头发来拉长脸型；而方形脸的人则适合柔和的卷发或波浪发，增加柔和感。

最后，每个人的面部都有独特的美感所在，如大眼睛、高鼻梁、优美的下巴线条等。选择能够突出这些优点的发型，如通过侧分或斜刘海来强调眼睛的魅力，或是利用卷发突出脸部的立体感和层次感。

2. 发型与场合相匹配

在不同场合、处于不同身份当中时，应考虑不同的发型，这样才能给人以和谐统一的印象。在学校，青少年应以自然发为主，不宜烫发染发。在日常生活中，人们追求的是舒适和自然，因此，可以选择较为随性的发型。在职场中，发型需要展现出专业与干练。对于大多数行业而言，整洁、利落的发型更受欢迎，如简洁的短发、整齐的中长发或是优雅的盘发，能够给人以专业、可靠的印象。



礼仪小贴士

不同脸型的适配发型

不同脸型的适配发型如图 2-1 所示。

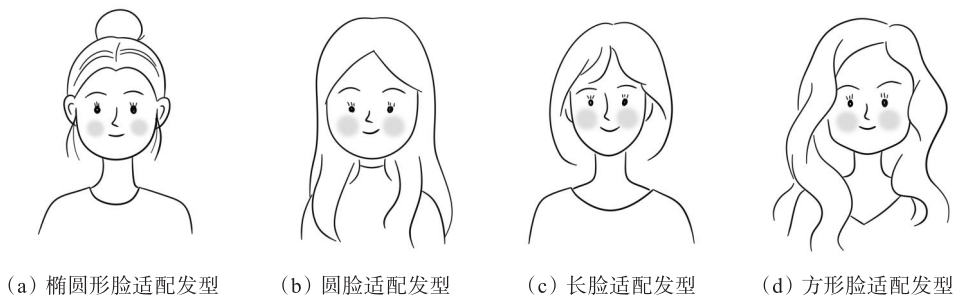


图 2-1 不同脸型的适配发型

(1) 椭圆形脸：这种脸型搭配任何发型都适宜，但要避免留过长的前发及沉重感强的发型。

(2) 圆脸：给人以单纯、可爱的感觉，应充分露出额头，头顶部的头发要保持蓬松，两侧的头发尽量服帖，两侧头发如果弯曲则应避免向外弯出弧形。

(3) 长脸：给人以成熟理智的感觉，应将刘海向下梳，遮住额头，同时使脸颊两侧的头发尽量蓬松，以缩短脸部的长度并相对拉长脸的宽度，使脸部略显丰满。

(4) 方形脸：可让头发披在两颊，掩饰棱角，使脸部看上去圆润些；前额的头发可以斜下来，遮挡一边的额头，另一边头发的下摆可以遮挡一边的面颊；头顶部的头发不要太贴近头皮，可以使发型增加点波纹状。

(二) 维护发型的方法

维护发型是维护个人形象的重要一环，不仅关乎外观的整洁与时尚，还直接影响到头皮健康和整体气质。在日常生活中，可以从以下三个方面进行维护。

1. 定期清洁

定期清洁头发不仅有助于消除异味，还能更好地养护头发。懒于梳洗、蓬头垢面、满头油味、头皮屑随处可见，是非常有损自身形象的。根据个人的发质、活动环境及季节变化调整洗头频率。油性头皮建议每天清洗，而干



性或混合性头皮则可每两天或三天清洗一次。

2. 定期修剪

定期修剪头发对于男士来说非常重要，男性商务人士的头发一般应半个月修剪一次，最长不应超过一个月。女士可根据自身情况选择合适的理发频率，一般短发建议一个月修剪一次，长发不宜超过三个月。

3. 合理护理

定期使用发膜、护发精油等深层滋养产品，为发丝提供额外的营养和水分，增强头发的韧性和光泽。使用吹风机、卷发棒等热工具时，尽量保持低温，并涂抹热保护产品，减少高温对发质的伤害。要慎重对待烫发、染发，频率不宜过高，否则会损伤头发，损害自己的个人形象。

礼仪前沿

泉州蟳埔村：花开四季簪

将头发盘于脑后，穿一支象牙簪，戴上花苞或花蕾串成的花环，再插上几圈绢花或鲜花，最后用金银制成的双脚发钗或梳子固定发型，是蟳埔女每天早晨起来的“头等事情”。

日常簪花比较简单，戴一两圈花。碰上家里喜庆日和闽南传统民俗日，如嫁娶、小孩周岁生日，蟳埔女都会簪满头花，四五圈花远看像个小花园。

至于为何要簪发戴花，有人说蟳埔女最初用鱼、羊、牛等动物骨簪发，保留古代“骨针安发”的风俗，也有人说“簪花围”源于中亚妇女戴花的习俗，在宋元时期由海上丝绸之路交流带回来。

漫步蟳埔村，走几步便见到墙上标着“今生戴花，来世漂亮”的话语。对于蟳埔女来说，戴花更是对生活充满热爱、“活得漂亮”的体现。

勤劳勇敢的蟳埔女代代传下的古老习俗，2008年被列入第二批国家级非物质文化遗产保护名录。其中头饰即簪花围便是当中的民俗之一。

（资料来源：新华网，有删改）

第二讲

仪表



礼启新思

【镜头1】

某酒店前厅部迎宾人员小张，今天轮到上早班，于是匆匆走上工作岗位，她着一身缎面旗袍，气质高雅。但酒店质检部李经理皱着眉头向她走来，问：“早上上岗检查仪容仪表了吗？”小张低头打量了一下自己，说：“李经理，检查了呀，有何不妥吗？”李经理又问：“制服的后面怎么像抽丝了一样？”小张突然意识到来不及熨烫制服，就匆忙穿上来上班了。可就因为这一点小疏忽，小张被处罚到厨房洗刷碗筷两天，这令她觉得心里特别委屈。

【镜头2】

有位男士，应邀参加一个国际会议。他穿了一套深蓝色双排扣西装，内搭西装背心，扣子全部敞开，袖子上的品牌商标也未剪下。他搭配了一双黑色磨砂皮鞋和棕色袜子。里衬为浅花衬衣，系深色领带。

思考

- (1) 如果你是小张，修饰仪容仪表时应注意哪些要点？
- (2) 重要场合下穿西装要遵循国际通用的西装礼仪，想一想该男士的西装搭配有哪些需要改善的地方。

仪表，即一个人的外表，是一个人举止风度的外在体现。仪表对人们的形象起到自我标识、修饰弥补和包装外表的作用。仪表美对人们参与社交的作用是不可轻视的，在很大程度上影响一个人的社交活动的效果。端庄、整洁、美好的仪表可以使人产生好感，留下深刻而美好的首次印象，从而为下



一步交际活动打下基础。

一 着装的原则

着装是仪表形象的外在表达。一个人的着装不但可以体现他的文化修养，还可以反映他的审美趣味，是一个人教养的真实写照。具体来说，着装既要自然得体、协调大方，又要遵守某种约定俗成的规范。

（一）干净整洁

首先，着装要干净。在任何情况下，着装都要避免肮脏和邋遢，不允许存在明显的污渍、油迹、汗味与体臭。有异味要勤于换洗，否则异味会让人生厌。

其次，着装要整洁。整洁原则要求做到以下三点：一是整齐、无褶皱，二是保持衣服无破损、无补丁，三是纽扣、拉锁等配件齐全。

（二）形成和谐的整体美

着装应当基于整体的考虑和精心的搭配，形成内在美与外在美相互呼应的整体美。着装的整体美构成因素是多方面的，包括人的形体和内在气质，服装饰品的款式、色彩、质地等。整体性原则要求着装的各个部分精心搭配，在整体上尽可能做到完美、和谐、得体。

（三）反映个性特征

每个人都是独立的个体，在选择衣物和搭配时，根据个人特点、风格、喜好以及场合需求，展现出独特的个人魅力和风采。一方面，在符合礼仪规范的前提下，在某些方面可体现与众不同的个性，但是切忌盲目追求时髦；另一方面，着装应与自身条件相适应，力求反映个人的个性特征。

（四）配合身份与环境

着装需要与个人的身份及所处的环境相协调。每个人在年龄、性别、职业身份等方面都有所不同，在着装时，必须首先考虑衣着是否适合自己。同时，也应依照具体场合的不同而加以区分。在正式场合，忌穿袒胸露背和过于短小的服装；在职业场合，着装要符合职业要求和职业规范。作为中职生，在学校应穿校服或者整洁、得体的服装，穿吊带衫、超短裙、拖鞋上课不仅影响个人形象，也与整体的校园文化环境不协调。



礼仪小贴士

TPOR 原则

“TPOR”是由“time”(时间)、“place”(地点)、“object”(目的)和“role”(角色)四个英文单词的首字母组成的。TPOR 原则是国际通行的着装原则,具体是指人们在选择服装时,应兼顾时间、地点、目的及角色这四个要素。

(1) 时间原则一般包含三层含义:一是指一天中时间的变化,二是指一年四季的不同,三是指不同时代的差异。

(2) 地点原则又称环境原则,是指不同的环境需要与之相协调的服饰,以获得视觉与心理上的和谐感。

(3) 目的原则是指服装要与穿着场合的气氛相匹配,以与欲达到的目的相一致。如参加签字仪式或重要典礼等活动,要让自己显得庄重、大方,表现出诚意或教养,着便装或打扮得过于花枝招展都不适宜,只有穿着合体的,质地、款式都庄重大方的套装才合适。

(4) 角色原则是指人们在社会生活中的不同场合,扮演着不同的社会角色,大家应根据自己的身份、地位、职业特点、工作性质等因素,选择符合自身角色的服装。

二

着装的注意事项

服饰是一种无声的语言,展示着人的内在精神风貌和生活情趣。在着装时,我们需要注意色彩搭配、款式选择和配饰选择三个方面。

(一) 色彩搭配

(1) 上下装同色:穿着上下同一颜色的套装。可以利用样式、颜色不同的衬衣与同色套装搭配,表现出不同的风格,还可以借助饰品来点缀。

(2) 同色系搭配:利用同色系中深浅、明暗度不同的颜色搭配(如深灰色与浅灰色搭配,棕咖色和卡其色搭配)。同色系搭配的整体效果比较协调。



(3) 对比色搭配：将不同明度的颜色（如白与黑）搭配在一起，形成对比，或将互补的颜色（如红与绿、黄与紫、蓝与橙）搭配并形成对比。如果对比色运用得当，会有令人耳目一新的亮丽效果，但如果运用不当，则会显得色彩凌乱、没有质感。

(4) 上装深下装浅搭配：这类搭配一般会使人显得活泼、飘逸，富有青春气息。

(5) 上装浅下装深搭配：这类搭配一般会使人显得沉着、稳重。



礼仪小贴士

色彩搭配小技巧

(1) 服饰的颜色（大面积色彩）一般不超过三种。

(2) 搭配讲究呼应协调。前后上下呼应，显示和谐统一的美感，使着装效果不至于显得单调。

(3) 多运用安全色进行搭配，使着装效果显得不那么突兀或俗气。黑、白、灰为无色系，是配色中的安全色，所以，无论它们与哪种颜色搭配，都不会出现大的问题。一般来说，某种颜色与白色搭配时会显得明亮，与黑色搭配时就显得灰暗。

(4) 服饰色彩还应与个人的身材、肤色等协调一致，如深色有收缩感，适宜肥胖者穿戴，而浅色有扩张性，身材瘦小者穿上后有丰腴的效果。

(二) 款式选择

1. 身材特点

每个人的身材特点都不同，因此需要根据自己的身材特点来选择合适的款式，例如，身材高挑的人可以选择修身的款式来突出身材优势；而身材较矮的人则可以选择高腰裤或 A 字裙等款式来拉长身材比例。

2. 个人风格

款式选择还需要考虑个人的风格喜好。有些人喜欢简约、大方的设计，

而有些人则更喜欢复杂、有层次感的款式。在选择服装时，要尊重自己的风格，并尝试在保持个性的同时融入时尚元素。

3. 场合需求

不同的场合需要选择不同的款式。例如，在正式场合，需要选择更为正式、得体的款式；而在休闲场合，则可以更加随意地选择款式和风格。

礼仪前沿

中国红传递“华夏衣冠”的礼仪文明

2022年2月4日，北京冬奥会开幕式隆重举行。中国体育代表团礼仪服饰“中国风采”以展现中国人民的精神面貌为目标，融实用美观为一体，文化与奥运辉映，传递中国特色，展现中国气派。

“中国风采”以红色为基调。红色是历届奥运会中国运动员出场服装的首选色彩，具有一定的代表性，表达中国奥运健儿们积极向上、勇于拼搏的无畏精神。作为中国传统礼仪最高等级的色彩之一，红色有利于突出热烈喜庆的氛围，彰显中国人民的热情、友好胸怀，表达出“华夏衣冠”的礼仪传统与文明。

在服装形制设计上，“中国风采”以简约为主，选用中式服装元素，结合西式服装剪裁方法，使服装整体兼备东方文化韵味与结构科学美，展现运动员的健康与活力。在整体搭配中，女运动员服装采用红色大衣配白色高筒靴，突出女运动员柔美婉约、优雅知性的形象；男运动员服装采用时尚米白色大衣配白色西裤、白色短靴，表现男运动员时尚儒雅、青春勃发的气质。

（资料来源：人民网，有删改）

（三）配饰选择

配饰在着装中扮演着点缀和补充的角色。适当的配饰能够提升整体造型的层次感，使服装更加丰富多彩。

1. 配饰选择的原则

在选择配饰时，应遵循一些原则（表2-2），从而为整体造型添色。



表 2-2 配饰选择的原则及其说明

原则	说明
数量原则	配饰对于着装应当起到锦上添花的作用，而不应成为炫耀财富与地位的工具，更不可贪多贪足。佩饰建议不超过三件
质色原则	佩戴两种或者两种以上的饰品，要保证“同质同色”，即质地、色彩相同
搭配原则	选用配饰时应考虑所处的季节、场合、环境及与衣服质地的搭配。如穿考究的服装时，应佩戴较为贵重的饰品；若服装轻盈飘逸，饰品也应玲珑精致；穿运动服、工作服时不宜佩戴饰品
扬长避短原则	饰品的佩戴应与自身条件相协调，如体形、肤色、脸型、发型、年龄和气质等
习俗原则	佩戴戒指、手镯、玉坠等饰品时，要注意习俗和寓意

2. 常见饰品的佩戴方法

（1）耳环。选择耳环时主要考虑自己的脸型、头型、发式等。下颌较尖的人应采用面积较大的扣式耳环，脸型较宽的人宜选择面积较小的耳环。

（2）项链。项链的佩戴应与自己的体形、脸型、脖子的长度及衣服的颜色相配。体型较胖、脖子较短的人适合选择长项链，而身材苗条、脖子细长的人适合选择粗一些的短项链。

（3）领带夹。选择领带夹时，一定要注意品质，粗劣的领带夹会降低西装整体的档次。正确使用领带夹，关键要注意领带夹的位置。对于五粒扣的衬衫，应将领带夹夹在第三粒与第四粒纽扣之间；对于六粒扣的衬衫，则应将领带夹夹在第四粒与第五粒纽扣之间。系上西装上衣的第一粒纽扣，尽量不要露出领带夹。

（4）丝巾。挑选丝巾关注的重点是丝巾的颜色、图案、质地和垂坠感。挑选丝巾时应注意：如果脸色偏黄，不宜选用深红、绿、蓝、黄色丝巾；脸色偏黑，不宜选用白色、有鲜艳大红色图案的丝巾。

三

不同场合的着装礼仪

着装礼仪是一门实用性礼仪，日常场合与正式场合的着装礼仪存在显著

的差异。在日常场合中，人们可以更注重舒适性和个性化；而在正式场合中，则需更注重整洁得体、尊重场合以及细节方面的处理。

（一）日常场合的着装礼仪

日常场合的着装礼仪相对较为宽松，但仍需注意以下几点。

1. 舒适性和整洁性

日常着装首先要考虑的是舒适性，人们可以选择休闲、舒适的衣物，如T恤、牛仔裤、运动鞋等。日常着装需要保持整洁，避免穿着破旧或脏污的衣物。

2. 场合适应性

虽然日常场合的着装礼仪较为宽松，但仍需根据具体场合选择合适的衣物。例如，同学聚会、生日宴会等轻松愉快的喜庆场合，男同学可以着夹克衫、牛仔服、T恤衫等，女同学的服装可以轻松洒脱些，套装、裙子颜色鲜艳一点也无妨。

（二）正式场合的着装礼仪

正式场合的着装礼仪要求比较严格，旨在展现个人的专业素养和尊重场合的态度。

1. 男士着西装礼仪

男士着西装如图2-2所示。

（1）西装的款式。西装按件数来划分，有套装西装和单件西装之分；按西装的纽扣来划分，有单排扣西装和双排扣西装之分；按适用场合来划分，有正装西装和休闲西装之分。正式场合应穿同质、同色的深色毛料套装。两件套西装在正式场合不能脱下外衣。按习惯，西装里不能加毛背心或毛衣。

（2）选好衬衫。穿西装要穿长袖衬衣，衬衫的面料应为高织精纺、纯毛面料或以棉、毛为主要成分的混纺衬衫；衬衫的颜色为单一色（白色为首选），应与西服颜



图2-2 男士着西装



色协调；领口要挺括，同时要保持领口的整洁、无褶皱、无污垢、无油渍。衬衫下摆必须塞在西裤里，袖口必须扣上扣子，衣袖要长出西装上衣的衣袖 0.5 ~ 1 厘米，领子要高出西装领子 1 ~ 1.5 厘米，这样可以彰显衣着的层次；领子不可翻在西装外，不系领带时，衬衫领口可以不扣。

（3）系好领带，戴好领带夹。在正式场合，穿西装应系领带。在选择领带时，要考虑面料、颜色、款式和质量。领带的面料一般以真丝、纯毛为宜；领带的颜色一般要与西服的颜色相配，以光泽柔和、典雅朴素的领带为宜（表 2-3）；不能选择简易式领带。领带的常用系法有平结、双环结、温莎结、交叉结等。系领带时衬衫上面的第一粒扣子要扣好，系好后，领带的长度以到皮带扣处上端为宜，领带夹夹在第四粒与第五粒纽扣之间。

表 2-3 西装与领带的配色

西装颜色	领带颜色	效果
黑色	银灰色、蓝色调或红白相间的斜条	庄重大方、沉着稳健
蓝色	蓝色、深玫瑰色、橙黄色、褐色	淳朴大方、素淡高雅
乳白色	红色、褐色	绅士典雅、光彩夺目
中灰色	砖红色、绿色、黄色调	雅致洋气、别有风采
米色	海蓝色、褐色	儒雅浪漫、风度翩翩

（4）扣好纽扣。双排扣的西装要把纽扣全部扣上，以示庄重。单排两粒扣，只扣上面一粒纽扣；三粒扣则扣中间一粒，坐下时可解开。单排扣的西装也可以全部不扣。

（5）穿好西裤。因西裤讲究线条美，所以穿西裤必须有中折线；长度以前面能盖住脚背，后边能遮住 1 厘米以上的鞋帮为宜，不能随意将西裤裤管挽起来。

（6）穿好鞋袜。西装必须与皮鞋配套穿，在正式场合，皮鞋首选黑色或棕色；要保持皮鞋的光泽和洁净；要配上深颜色的中长棉袜，避免穿着挑丝、有洞、白色和透明的袜子。



礼仪小贴士

“三个三”原则

1. 三色原则

穿西装的时候，全身的颜色不能多于三种，包括上衣、裤子、衬衫领带、鞋子、袜子在内，全身颜色应该在三种之内。

2. 三一定律

重要场合穿西装套装时，鞋子、腰带、公文包（钥匙、手机等通常放在公文包中）是一种颜色，而且首选黑色。

3. 三大禁忌

第一，袖子上的商标没拆；第二，在重要场合穿夹克、穿半袖，没穿西装打领带；第三，穿不与西装配色的白色或者浅色袜子。

2. 女士着职业装礼仪

（1）以职业套裙为宜，裙子长度在膝盖以上 2～5 厘米长最好，可以表现出女士干净、利落和优雅的感觉（图 2-3）。颜色的选择方面，要注意以下几点：职业套裙的最佳颜色是黑色、灰色，另外还有藏青色、暗红色、灰褐色等选择，花纹上可以选择方格的、花的、条纹的等。

（2）衬衣的面料以纯棉、雪纺为宜；色彩可以是常规的白色、浅蓝、浅黄等。衬衣下摆塞入西装裙内。内衣的颜色以肉色或浅色为宜，如夏季衬衣外穿，内衣颜色与衬衣颜色以相近为宜。

（3）鞋以高跟、半高跟黑色皮鞋为宜，也可选择与着装色彩一致或相近的皮鞋。袜子选择长筒袜或连裤袜（忌光脚），颜色以肉色、黑色为宜。职业女士穿正装的时候，千万不要穿带网眼的丝袜。



图 2-3 女士职业套裙



礼仪典故

规、矩、绳、权、衡

在我国古代，服饰具有道德规范作用。深衣的这一特色最为显著。它不仅设计典雅美观，而且具有深厚的儒家文化内涵和道德教化意蕴。据《礼记·深衣》记载，深衣的裁制方式蕴含多种意义：“十有二幅以应十有二月”，深衣由十二幅布做成，象征一年有十二个月；“袂圜以应规”，圆形的袖口象征圆规；“曲袷如矩以应方”，衣领像方矩，象征方正；“负绳及踝以应直”，背缝直如墨绳，长达脚踝，象征直道而行；“下齐如权，衡以应平”，裳的下缉像秤锤秤杆，象征公平。

深衣“规、矩、绳、权、衡”的设计形制，每一个细节无不是道德的告诫。“规者，行举手以为容。”用袖口象征圆规，是因为人们行为举止都通过“举手”来表示，提醒人们要守规矩，依礼而行。“负绳抱方者，以直其政，方其义也。”背负着绳，胸怀着矩，是让人依道而行，为政不偏，以义行事，直而且方。“下齐如权、衡者，以安志而平心也。”裳的下缉如秤，提醒人们要安定志向，平衡心情。

（资料来源：中国孔子网，有删改）