

责任编辑：凌 江
封面设计：唐瀚设计

中职生 礼仪规范



扫一扫学习资源库



定价：43.00元

通识课教育系列教材
『互联网+』新形态一体化教材

中职生礼仪规范

主编◎刘永锋 周彩霞

首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材

中职生礼仪规范

主编◎刘永锋 周彩霞



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

中职生礼仪规范 / 刘永锋, 周彩霞主编. -- 北京 : 首都师范大学出版社, 2025. 3. -- ISBN 978-7-5656-8942-0

I. K891.26

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2025UJ7547 号

ZHONGZHISHENG LIYI GUIFAN

中职生礼仪规范

刘永锋 周彩霞 主编

责任编辑 凌 江

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100048

电 话 68418523 (总编室) 68982468 (发行部)

网 址 <http://cnupn.cnu.edu.cn>

印 刷 北京荣玉印刷有限公司

经 销 全国新华书店

版 次 2025 年 3 月第 1 版

印 次 2025 年 3 月第 1 次印刷

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 14.5

字 数 260 千

定 价 43.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

前言

“社会文明程度得到新提高”是我国“十四五”时期经济社会发展的主要目标之一。党的二十大报告提到，“全面建设社会主义现代化国家，必须坚持中国特色社会主义文化发展道路，增强文化自信”。习近平总书记强调“礼仪是宣示价值观、教化人民的有效方式”，揭示了礼仪对社会文明发展的作用。实际上，礼仪不仅是提高公众思想道德修养、构建和谐文明社会的重要工具，其所体现的礼仪文化还是中华优秀传统文化的重要组成部分，积淀了中华民族深沉的精神追求，对于培育和践行社会主义核心价值观，建设文化强国，培育担当民族复兴大任的时代新人，具有历史与现实层面的多重意义。因此，加强中职生的礼仪教育，既是培养中职生良好行为习惯和思想道德素质的重要途径，又是弘扬中华民族传统美德和社会主义核心价值观的必然要求。通过接受礼仪教育，中职生能够系统地掌握现代礼仪知识，从而提升个人修养，展现良好形象，更有利于未来立足社会，成就一番事业。

本教材精心编排了七章内容，包括“走进礼仪文化”“个人形象之礼”“日常社交礼仪”“校园礼仪”“家庭礼仪”“公共礼仪”“职场礼仪”。本教材可作为中职学校综合素质教育相关课程的教材，也可作为社会各界人士学习礼仪知识的参考读物。

具体来说，本教材主要具有以下特色。

1. 立德树人，增强自信

礼仪能反映出一个人的思想道德水平和一个国家、一个社会的文明程度和道德风尚。本教材以立德树人为根本目标，将礼仪教育与素质教育相结合，吸收、借鉴世界有益文明成果，突出其中职生思想道德建设方面的引导作用，鼓励中职生培育和践行社会主义核心价值观，弘扬中华民族优秀传统美德。同时，本教材从丰富的礼仪文化资源中汲取营养，融入了传统文化的相关内容，通过展示我国优良的传



统礼仪文化，让中职生增强文化认同、坚定文化自信。

2. 内容全面，实用为主

本教材所涉及的礼仪规范适用于中职生在校、在家，以及就业等多种场合，几乎涵盖了中职生日常生活的方方面面，内容全面、精练。本教材还遵循“实用为主”的原则，在《中小学文明礼仪教育指导纲要》的基础上，结合社会的现实需求选取礼仪要点，鼓励中职生学以致用。

3. 知行合一，体例丰富

本教材讲究知行合一，强调课本内容与实践相结合，重视学练结合。每章都包括一个大型实践活动和至少两个小型实践活动，引导中职生在实践中体会礼仪的作用、领略礼仪的魅力，养成遵守礼仪规范的习惯。同时，本教材设计了多样化的学习模块和体例，在此主要介绍以下几点内容。

（1）学海导航。每一章开篇有一段引导语，提示本章的学习重点、难点与期望达到的学习效果等。

（2）学习目标。将每个任务的学习目标分为知识、技能和素养三个层面，便于学生把握重点。

（3）观礼知礼。置于每节开头，精选与主体知识相关的时事新闻、典型故事，以及作品中的精彩段落等，并设置“阅读思考”这一环节，通过提问的形式调动学生主动思考。

（4）礼海拾贝。拓展正文中相对艰深的知识或提到的礼仪文化知识等，旨在开阔学生的眼界，提高他们的学习兴趣，吸引他们进行阅读与探究。

（5）礼仪灯塔。主要介绍了传承并弘扬优秀礼仪文化、遵守礼仪规范的故事，并增设“评析”这一环节，为学生树立榜样，激励学生向榜样学习，自觉传承尊礼、守礼的优良传统。

（6）良言古训。收录了关于礼仪的名人名言，起到总结与升华价值观的作用。

(7) 集思广益。通过简短的问题测试学生的阶段性学习成果并引导学生展开思考,将理论与实际结合起来。

(8) 尊礼用礼。每节结束后设置小型实践活动,旨在帮助学生回顾、应用该节所学知识,锻炼个人能力。

(9) 实践园地。置于每章末尾,通过大型实践活动,让学生将课堂知识应用于生活之中,在实践中巩固学习内容并发现和解决问题。同时,让学生发挥自我潜能,掌握如资料收集、报告撰写等实际工作技能。

本教材在编写过程中参考、借鉴了一些公开出版的文献和一些网络资料,融汇了很多专家、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!由于时间和水平有限,本教材难免存在疏漏和不足之处,敬请广大读者批评指正。

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

编 者
2024 年 9 月

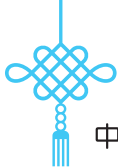
目 录

第一章 走进礼仪文化

第一节	礼仪的由来与功能	002
	一、礼仪的起源与演变	003
	二、礼仪的主要功能	005
第二节	中职生礼仪素养	012
	一、中职生应遵守的礼仪原则	013
	二、中职生提升礼仪素养的主要途径	014
实践园地	礼仪之邦，文化传承	020

第二章 个人形象之礼

第一节	仪容之礼	024
	一、整洁的仪容	025
	二、恰当的表情	028
第二节	仪态之礼	031
	一、手势规范	032
	二、站姿规范	034
	三、坐姿规范	035
	四、蹲姿规范	036
	五、行走规范	037
第三节	着装之礼	039
	一、日常场合的服饰要求	040



二、正式场合的服饰要求	042
-------------	-----

实践园地 个人风采展示	049
--------------------	-----

第三章 日常社交礼仪

第一节 会面礼仪	052
-----------------	------------

一、问候的礼仪	053
---------	-----

二、介绍的礼仪	061
---------	-----

第二节 交谈礼仪	067
-----------------	------------

一、使用礼貌用语	068
----------	-----

二、选择合适的话题	072
-----------	-----

三、运用沟通的技巧	075
-----------	-----

第三节 通信礼仪	080
-----------------	------------

一、电话礼仪	082
--------	-----

二、社交软件礼仪	087
----------	-----

三、电子邮件礼仪	092
----------	-----

实践园地 进行社交礼仪训练	096
----------------------	-----

第四章 校园礼仪

第一节 校园基本礼仪	100
-------------------	------------

一、礼敬师长	100
--------	-----

二、礼待同学	104
--------	-----

三、刻苦学习	107
--------	-----

第二节 校园场所礼仪	109
-------------------	------------

一、课堂礼仪	109
--------	-----

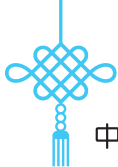
二、宿舍礼仪	111
三、食堂礼仪	115
实践园地 校园礼仪规范行动	119

第五章 家庭礼仪

第一节 家庭和睦礼仪	122
一、孝敬长辈	122
二、友爱同辈	126
三、爱护幼小	129
第二节 家庭社交礼仪	132
一、待客做客的礼仪	133
二、送礼的礼仪	135
三、探病的礼仪	138
实践园地 学家庭礼仪，传文明家风	140

第六章 公共礼仪

第一节 不同公共场合的礼仪	144
一、图书馆阅读礼仪	145
二、剧场观赏礼仪	147
三、其他公共场合礼仪	149
第二节 出行礼仪	153
一、遵守交通礼仪	154
二、成为文明游客	161
三、学会文明就医	163



第三节	涉外礼仪	166
	一、涉外礼仪的主要原则	167
	二、不同国家的礼仪习俗	169
实践园地	设计“文明旅游”手抄报	175

第七章 职场礼仪

第一节	求职面试礼仪	178
	一、不同形式的面试礼仪	179
	二、不同阶段的面试礼仪	180
第二节	日常办公礼仪	186
	一、办公室礼仪	187
	二、会议礼仪	187
	三、职场沟通礼仪	189
第三节	商务活动礼仪	197
	一、商务接待	198
	二、商务拜访	200
第四节	职场聚餐与乘车礼仪	205
	一、职场聚餐礼仪	206
	二、职场乘车礼仪	211
实践园地	采访身边的职场精英	216

参考文献	218
-------------	------------

第二章

个人形象之礼

学 海 导 航

个人形象是个体在社会交往中通过外在的着装打扮、举止行动等展现出来的综合风貌，它是个体自我表达与社交互动的重要组成部分，也是个人修养与品德的重要表现形式。本章详细介绍了仪容、仪态和着装三个方面的个人形象礼仪规范。通过对本章的学习，我们能够进一步了解个人形象的礼仪要点，在日常生活中展现出良好的精神风貌。

学 习 目 标

知识目标

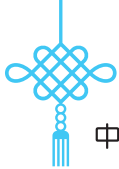
- (1) 了解良好个人形象的主要内容。
- (2) 明确良好个人形象的具体要求。

技能目标

- (1) 能够在不同的场合保持恰当的个人形象。
- (2) 能够在不同的情况下遵守并践行仪态规范。

素养目标

- (1) 养成健康的生活习惯，塑造良好个人形象。
- (2) 重视个人形象，做守礼的中职生。



第一节 仪容之礼



观礼知礼

小张的面试经：仪容之礼的重要性

临近毕业，中职生小张积极投递简历，获得了两家知名企业的面试机会。

为了能在面试中脱颖而出，小张连续几天熬夜准备面试资料。这使得他生物钟错乱，在面试当天起晚了。为了赶上面试，小张来不及洗头、刷牙，只随使用清水抹了把脸就出门了。尽管小张在专业技能方面表现出色，但面试官们对他的印象并不好。他们认为小张看上去不修边幅，没有精神，不符合企业的要求。小张遗憾落选了。

这让小张意识到面试是对一个人的综合考查。于是，小张提前准备好第二家企业的面试资料，在面试那天早早起床，认真打理自己的形象，使自己有一个良好的面貌。最终，小张成功获得了这家企业的实习机会。

阅读思考

- (1) 通过阅读小张的故事，你认为保持良好仪容有什么意义？
- (2) 你认为仪容之礼体现在哪些方面？
- (3) 除了上文中提到的仪容之礼，我们在生活中还可以践行哪些具体的仪容之礼？

学礼明礼

仪容通常指人的容貌，它不仅是个人形象的基础，还是人际交往的第一张“名片”。良好的仪容能够直接反映出一个人的性格特点、生活习惯和文化素养，能够在社交场合中给他人留下温文尔雅、彬彬有礼的印象。为了保持良好

的仪容，我们首先要保持整洁的仪容，其次要在社交中运用恰当的表情。

整洁的仪容

良好仪容的基本要求是保持整洁。无论在何种场合，整洁的仪容都能够增加他人的信任感和亲近感，有助于建立良好的人际关系。这里从头发、面部、手部三个方面介绍保持仪容整洁的基本要求。

（一）头发

按照一般习惯来说，人们在见面时会首先注意对方的头部。因此，整理个人仪容时，应当首先从头发着手，具体应做到以下三个方面。

1. 保持清爽

一个清爽整洁的发型能够展示出自信、干练的形象，而油腻、杂乱的头发则会给人留下不修边幅的印象。要保持头发清爽，需要做到以下两点，一是保持2～3天洗一次头，二是勤于梳理。

2. 修剪得当

在保持头发清爽的基础上，我们应当根据自己的实际情况来选择适合的发型，这样才能给人以整体的美感。具体来说，男士一般留寸头或平头，头发长度以5～7 cm为宜，1个月左右修剪一次；女士的发型以端庄、简洁为宜。值得注意的是，无论男女都不应让头发遮住眼睛。

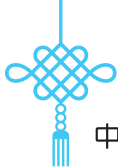
3. 美化自然

中职生也可以对头发进行适当的美化。例如，若白头发过多，可以选择将头发染黑；若头发自来卷显得过于凌乱，可以烫直发，使其看起来整齐。

当然，进入职场后，也有些人通过烫发、染发彰显个性。值得注意的是，某些岗位需要员工保持大方、朴素的形象，而不太鼓励员工留过于张扬的发型、染过于鲜艳的发色。因此，中职生要慎重烫发或染发，避免因个人形象而影响未来发展。

（二）面部

面部是影响个人形象的关键因素之一，它能够直接反映我们的精神面貌、个性特征及生活态度，从而影响他人对我们的初步评价和交往意愿。



1. 做好清洁

中职生应保持面部清洁、无秽物，不仅应当每天早上洗脸，而且出汗后、外出回来后，都应当及时洗脸。洗脸时，还应注意面部不同部位的清洁要点，具体如表 2-1 所示。

表 2-1 面部不同部位的清洁要点

部位	清洁要点
眼部	及时清除眼部分泌物，注意用眼卫生（避免长时间连续用眼，眼睛与屏幕或书本的距离保持在 30 cm 左右），避免视力下降或感染眼部疾病。如果佩戴眼镜，也应及时擦拭镜片
鼻子	清洁鼻腔，保持无异物、无分泌物。此外，毛发重的男士，如果鼻毛长出鼻孔，应及时修剪
口腔	在刷牙时应当选择有效的洁牙工具，使用科学的刷牙方法（如水平颤动拂刷法），每天早晚各刷一次牙，保持牙齿洁净、口气清新
颈部	颈部属于面容的自然延伸部分，应在洗脸时注意清洁颈部

2. 适当护肤

清洁干净面部后，中职生可以进行适当护肤。例如，中职生可以在面部涂抹适合自己肤质的保湿产品，如保湿乳液或面霜，使皮肤保持水润；每天出门前可以在面部及暴露部位均匀涂抹防晒霜，并定时补涂，以有效抵御紫外线对皮肤的伤害。

3. 简单修饰

在某些重要场合，中职生可以通过化妆修饰面部。化妆时应遵循适宜、得体的原则，即妆容应与年龄、衣着、身份、场合等相匹配。例如，面试等场合的妆容宜为日常妆，力求自然、真实，切勿过分修饰；参加比赛、舞台剧表演等，应化舞台妆。图 2-1 是常见的化妆步骤。



图 2-1 常见的化妆步骤



礼海拾贝

化妆的注意事项

我们在化妆时，应当注意以下两点。

1. 不轻易借用他人的化妆品

一般来说，即使是关系亲密的朋友也不可随意使用他人的化妆品。因为每个人的肤质和皮肤敏感度不同，化妆品中可能含有特定成分，对部分人而言可能会引发过敏反应或不适。同时，出于个人卫生和尊重隐私的原则，也应避免未经允许使用他人的个人物品。

2. 有条理地放置化妆工具

化妆工具应该有条理地放在化妆包内，因为这不仅有助于保持化妆工具的卫生，防止细菌滋生，还能提高化妆效率，在需要时我们能迅速找到所需工具用品，避免忙乱中损坏化妆工具或浪费宝贵时间。

(三) 手部

手的清洁情况、皮肤状态和指甲情况也能反映出一个人的礼仪修养和精神面貌。一般来说，中职生应从及时洗手和定期护理两方面着手，体现手部礼仪。

1. 及时洗手

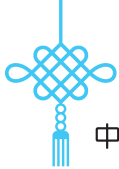
在日常生活中，我们应按照七步洗手法洗手，并养成勤洗手的好习惯，特别是在饭前、便后，接触过公共物品或咳嗽、打喷嚏后，更要及时洗手，这不仅关乎个人健康，更是对他人的一种尊重与保护。



礼海拾贝

七步洗手法

在日常生活中，我们的手会接触被病毒、细菌污染的物品，如果不能及时正确洗手，病毒、致病细菌可能会通过手触摸口、眼、鼻等部位进入人体内而致病。而用脏手触摸物体表面时，一些细菌、病毒又可能会通过接触传染给他人。洗手可以切断这一传播途径，是预防传染病简便有效的措施之一。七步洗手法是目前公认的比较科学的洗手方法，具体操作步骤



如图 2-2 所示。

洗手掌：用水湿润双手，涂抹洗手液或肥皂，掌心相对，手指并拢相互揉搓。



洗背侧指缝：手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行。



洗掌侧指缝：掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。



洗指背：弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。



洗拇指：一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行。



洗指尖：弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。



洗手腕、手臂：揉搓手腕、手臂，双手交换进行。

图 2-2 七步洗手法

2. 定期护理

手部肌肤较身体其他部位更易变得干燥，并且又经常需要暴露于空气中，因此应定期护理手部肌肤。可以在洗手或沐浴后，涂抹护手霜保持手部滋润，避免干燥脱皮。此外，我们应定期修剪指甲，保持其整洁无污垢、长度适中。



恰当的表情

面部表情作为人类情绪状态的自然流露，在人际交往中有非常重要的作用。恰当的面部表情能够直观地传达出我们对他人的尊重，是人际交往中不可

或缺的“非言语沟通”方式。通过适度的目光交流、得体的微笑，我们能够营造出和谐融洽的交流氛围，从而在各种社交场合中展现出良好的个人形象与礼仪风范。

（一）目光

目光是面部表情的核心，它不仅能够展现个人的真诚、尊重，还能够促进双方情感的传递，增强对话的互动性，营造出亲切、融洽的交流氛围。在与他人交谈时，应使用得体的目光注视对方，并注意注视的部位和注视的时间，具体要点如表 2-2 所示。值得注意的是，注视不等于凝视，过度聚焦于对方面部的某一区域会让人感到不自在，应采用散点柔视（目光既要柔和，还要适当将目光从对方面部暂时移开）。一般来说，在日常交谈中，视线接触面部的时间应占据整个对话时间的 30%～60%。

表 2-2 得体目光的要点

方面	要点说明
注视的部位	与他人交谈时，可以注视对方眉心到双眼之间的三角区域。此外，在一些正式场合中，可以注视对方双眼或双眼与额头之间的区域
注视的时间	目光注视的时间应根据关系的亲疏及重视对方的程度灵活调整。面对初次接触的人，不宜直接长时间对视，而应先以平和的目光短暂交流，同时配以微笑、点头或握手等礼仪动作，随后自然地转移视线至他人或周围环境，以免给对方造成压力或带来不适。对于亲朋好友，或是为了表达友好与重视，可适当延长目光接触的时间

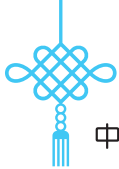
此外，在交谈过程中，倾听者的注视时间通常应多于讲述者。如果出现对视的情况，我们不应慌张躲避视线，而应从容不迫地缓缓移开目光。

（二）微笑

微笑是人际交往中最简单也是最有效的表情之一，它能够传递出我们的友善。微笑时需要注意以下三点，具体如表 2-3 所示。

表 2-3 微笑的注意要点

要点	具体说明
主动	在与他人交流，特别是在与客户或陌生人交流时，应主动微笑。主动微笑能够创造出友好热情的氛围，有助于建立良好的人际关系



续表

要点	具体说明
自然	微笑的时间不宜过长，否则可能会给人以傻笑的感觉，反而失去了微笑的美感。同时，微笑时，嘴角的扬起与收拢都应做到自然，切勿突然扬起或收拢
真诚	微笑应发自内心，而不是刻意。因此，在与他人交流时，应尽可能保持愉快的心情，让微笑更加自然、真实

在与人交往时，笑可以展示出我们的亲和力，但我们应注意避免表 2-4 所示的三类禁忌。

表 2-4 笑的禁忌

笑的禁忌	具体说明
笑得太夸张	在公共场合，应控制好自己的笑声和笑容弧度，保持适度的微笑
长时间发笑	与人交谈时，应该根据对话的内容和对方的反应适时地停止笑声
不分场合地笑	在庄重、严肃的场合，如葬礼、悼念活动等，应避免发出笑声。同时，在他人焦急、悲伤或痛苦时，也不应不合时宜地发笑



尊礼用礼

点评仪容

通过本节的学习，想必你对仪容之礼有了一定的了解。请以两人为一组讨论良好仪容的基本要求，并参照表 2-5 的示例制作完成一份仪容规范表格，第二天根据表格要求整理好仪容后互相进行点评。

表 2-5 仪容规范表格

项目	规范	点评
头发	头发清爽无头屑；	

续表

项目	规范	点评
面部	眼部无分泌物;	
手部	指甲长短适中;	
表情	面带微笑;	

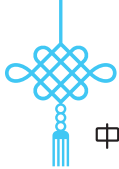
第二节 仪态之礼



观礼知礼

山东省中职学生礼仪风采大赛成功举办

为进一步提升中职生的礼仪素养,2023年10月,山东省中职学生礼仪风采大赛在济南旅游学校召开,来自全省的18支代表队展开激烈竞争。其中,在校园礼仪操这一赛项中,各支参赛队伍随着音乐的旋律,展示手势、站姿、坐姿、蹲姿、走姿等仪态。参赛选手们动作优雅,仪态大方,



充分展示了中职生良好的精神面貌。经过角逐，来自济南旅游学校和莱阳卫生学校的队伍获得了该赛项的一等奖。

资料来源：济南教育电视台. 山东省中职学生礼仪风采大赛在济南旅游学校落幕 [EB/OL]. (2023-11-06). 有删改

阅读思考

- (1) 仪态之礼都包括哪些方面?
- (2) 仪态之礼在人际交往中的重要性体现在哪些方面?
- (3) 如何将仪态之礼的学习与实践融入日常生活，使其成为自然而然的行为习惯?

学礼明礼

仪态是人的姿势、举止和动作，优雅的仪态能体现人的精神气质。中职生在日常生活中应注重培养良好的仪态，包括手势规范、站姿规范、坐姿规范、蹲姿规范和行走规范等。

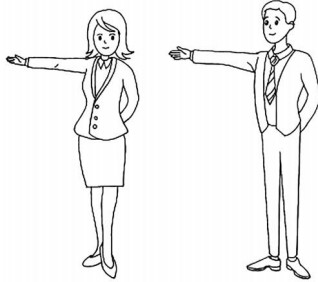
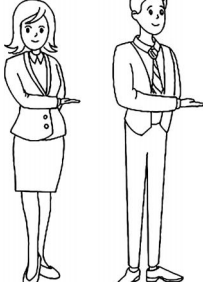
一 手势规范

手势是一种通过手部动作和形状来传达信息、表达情感或进行交流的非言语方式。手势在不同的文化和语境中具有不同的意义，它可以是简单的指示性动作，如指向某个方向或物体，也可以是复杂的表达性动作，用于传递情感、态度或社交信号。使用的手势应简约，不可复杂、繁多；手势的力度大小、速度快慢和时间长短都应恰到好处；手势应与身体、语言、情感协调一致。这里介绍三类常用手势。

(一) 指引式手势

在社交场合，为他人指示方向、请他人进门、请他人坐下等情况都需要用到指引式手势，该手势主要有以下三种表现形式，具体如表 2-6 所示。值得注意的是，使用这三种手势时，我们都应先与对方目光相接，再指示方向。

表 2-6 三种指引式手势

指引式手势	直臂式	曲臂式	斜下式
具体说明	一般用于指示较远方向。手臂的高度应与肩膀齐平，肘关节需要伸直	一般用于指示较近方向。手臂高度保持在胸部以下	一般用于请客人落座时，手势指向座位的位置
示意图			

（二）挥手致意的手势

当我们远远望见熟悉的面孔，或即将与亲朋好友分别时，我们会自然而然地做出挥手致意的手势。将大臂抬起至与肩同高或高于肩部，小臂与大臂成 90° 角，指尖朝上，掌心朝向对方，手指自然伸直并拢，手腕晃动，如图 2-3 所示。

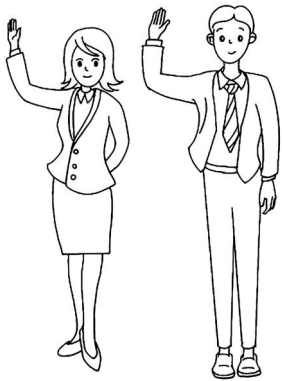


图 2-3 挥手致意

（三）递接物品时的手势

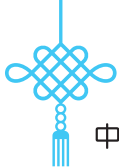
一般而言，递接物品时，应起身站立，用双手递送或接取物品，同时，上身略向前倾，如图 2-4 所示。若不方便双手递接物品，则可用右手递接，如图 2-5 所示。



图 2-4 双手递接物品时的手势



图 2-5 单手递接物品时的手势



此外，我们应避免做出用食指指人、用大拇指指自己、翘小拇指等手势，这些手势都是失礼的。

二 站姿规范

站姿指的是人在站立时所呈现出的具体姿态。这种静态的身体造型是其他动态的身体造型的基础。古人主张“站如松”，良好的站姿给人一种挺拔的感觉。这里介绍四种符合礼仪要求的站姿，具体如表 2-7 所示。

表 2-7 符合礼仪要求的站姿

站姿	基本站姿	叉手站姿	背手站姿
要点说明	身体重心主要支撑于脚掌、脚弓之上。后背挺直，两肩放松下沉，两臂自然下垂，中指对准裤缝。双目平视前方	这是一种常用的接待站姿。男士两脚可以分开，距离不超过 20 cm，女士可以用小丁字步，即一脚稍微向前，脚跟靠在另一脚内侧	两脚可分可并，分开时距离不超过肩宽。两脚夹角成 60°
示意图			

此外，站立时我们应注意避免以下三点，具体如表 2-8 所示。

表 2-8 站姿禁忌

站姿禁忌	具体说明
身躯歪斜	人在站立时，不应当头偏、肩斜、身歪、腿曲或弯腰驼背等
双腿大叉	一般情况下，双腿在站立时分开的距离越小越好。即使分开，也不能宽于本人的肩宽

续表

站姿禁忌	具体说明
脚位不当	在正常情况下，双脚在站立时呈现“V”字式、“丁”字式、平行式等脚位，都是可以的。但是采用人字式、蹬踏式等脚位则是不雅观的。人字式脚位指的是站立时两脚脚尖靠在一处，而脚后跟之间却大幅度地分开来，即所谓的“内八字”；蹬踏式脚位指站立时为图舒服，一只脚站在地上的同时，另外一只脚踩在鞋帮上、踏在椅面上、蹬在窗台上、跨在桌面上等

坐姿规范

坐姿即人在就座之后所呈现出的姿势，其重点是坐定后的姿势，但就座时我们也应遵循一定的礼仪规范。

(一) 就座的姿势

就座即走向座位直到坐下来的一系列过程，这个过程中应遵循的礼仪如表 2-9 所示。

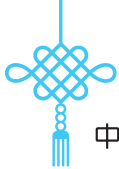
表 2-9 就座时的礼仪

就座礼仪	具体说明
注意顺序	若与他人一起入座，合乎礼仪的顺序有两种。一是优先尊长，即请位尊之人、年长之人首先入座。二是同时就座，它适用于平辈和亲友、同事之间。无论如何，抢先就座都是失礼、失态的表现
讲究方位	不论是从正面、侧面还是从背面走向座位，都应从左侧一方走向自己的座位，从左侧一方离开自己的座位
入座得法	在就座的整个过程中，不管是移动座位时还是坐到座位上时，都不应发出嘈杂的声音。调整坐姿时，同样也不宜弄出声响。此外，在就座时，应转身背对座位。如距其较远，可以右脚后移半步，待腿部接触座位边缘后，再轻轻坐下。穿裙子的女士入座时，应先用双手拢平裙摆，随后再坐下

此外，在离座时也应注重礼节，不要突然跳起，惊吓他人；也不要弄出声响，或把身边的东西弄到地上。

(二) 坐定的姿势

正确的坐姿要求是“坐如钟”，即坐相要像钟一样端正。正确、优雅的坐姿



既能体现一个人的形态美，又能体现行为美。我们应双目平视，微收下颌。双肩平正放松，两臂自然放在大腿上，也可放在椅子或沙发扶手上。立腰、挺胸、上体自然挺直。双膝自然并拢，双腿正放或侧放。我们应坐椅子面的 75% 左右，不应经常倚靠椅背。谈话时，可以侧坐，此时上体与腿应同时转向一侧。图 2-6 为基本坐姿。

除了上面提到的基本坐姿外，正式场合中男士可以采用前伸式坐姿，如图 2-7 所示，女士可以采用开关式坐姿、侧点式坐姿和侧挂式坐姿，如图 2-8、图 2-9、图 2-10 所示。值得注意的是，采用开关式坐姿时，两脚前后应在一条直线上。

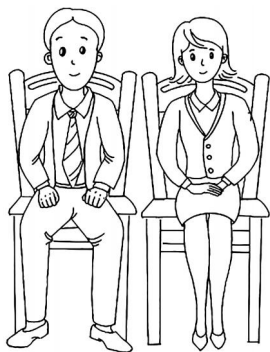


图 2-6 基本坐姿



图 2-7 前伸式坐姿

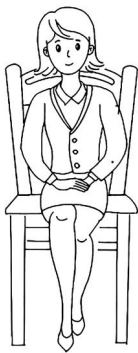


图 2-8 开关式坐姿

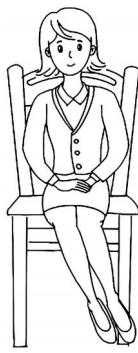


图 2-9 侧点式坐姿

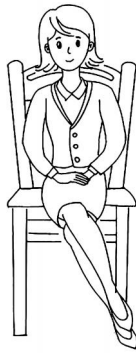


图 2-10 侧挂式坐姿

四 蹲姿规范

蹲姿是常用仪态的一种，多用于捡拾物品、帮助别人等特定情况。下蹲时，应自然、得体、大方，不遮遮掩掩，两腿靠紧，合力支撑身体，避免滑倒，头、胸、膝关节应在一条直线上。经常使用的蹲姿有交叉式蹲姿

和高低式蹲姿两种，如图 2-11、图 2-12 所示。



图 2-11 交叉式蹲姿



图 2-12 高低式蹲姿

此外，弯腰捡拾物品时，两腿叉开、臀部向后撅起等都是不雅观的姿态。

五 行走规范

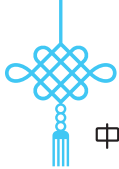
与其他姿势不同，行走使人自始至终都处于动态之中，优雅的行走姿态不仅可以展现运动之美，还可以体现出良好的个人风采。

在行走时，双目向前平视，微收下颌。双肩平稳，双臂自然摆动，摆幅在 30°～35° 为宜。上身挺直，头正挺胸，收腹、立腰，重心稍前倾。同时，前脚脚跟与后脚脚尖相距一脚之长（因性别、身高等会有一些差异），两脚内侧落于一条直线上，行走速度适中，停下、拐弯、上下楼梯时要从容不迫。

此外，穿的服饰不同，合乎礼仪的行走姿态也不同，具体说明如表 2-10 所示。

表 2-10 穿不同服饰时的行走姿态

服饰		具体说明
西装		注意姿态挺拔，保持后背平直，两腿立直，走路的步幅可以大一些，手臂放松、垂直摆动。行走时不要晃肩，胯部不要左右摆动
裙装	长裙	走路要平稳，步幅可以稍大些，以保持裙摆的摆动与脚步协调。转动时要注意头和身体协调配合，头部转动要慢于身体转动
	短裙	行走步幅不宜太大，行走速度可稍快
	旗袍	身体挺拔，下颌微收，不要塌腰、撅臀，走路步幅不宜太大，应走成一条直线。两手臂在体侧摆动幅度不宜太大，应用腰部力量把身体的重量提起来。胯部可以随脚步和身体重心的转移而稍微左右摆动



此外，穿高跟鞋时也应遵守一定的礼仪。穿上高跟鞋后，脚跟提高，身体重心自然前移。为了保持身体平衡，行走时膝关节要绷直，胸部自然挺起，并且收腹、提臀、直腰，使走路的姿势更加挺拔。穿高跟鞋走路时，步幅要小，脚跟先着地，落地时两脚脚跟要落在一条直线上。



尊礼用礼

日常仪态训练

通过第二节的学习，想必同学们对基本的仪态规范已经有了初步的了解。请根据所学内容，并结合通过网络、书籍搜集的仪态之礼的相关知识，总结出一份日常仪态规范，填写在表 2-11 中，并在生活中按照该规范严格要求自己。

表 2-11 日常仪态规范

仪态规范	具体说明
手势规范	不用手指指人；
站姿规范	站立时保持直立；
坐姿规范	入座后，上半身自然挺直；
蹲姿规范	双腿靠紧；
行走规范	双臂自然摆动，幅度适中；

第三节 着装之礼



观礼知礼

穿个性坎肩的李明

甘肃省某中职学校某个周一的升旗仪式上，同学们都整齐地穿着校服。李明学着电影明星的样子，穿了一件无袖坎肩，这件坎肩上还有一些镂空和金属链条装饰。

班主任王老师注意到李明的着装与平时大相径庭，而且在升旗仪式这么庄重的场合穿着十分不得体。于是，王老师把李明叫到一旁，说：“作为中职生，我们的着装不仅反映了个人的审美，更是对他人的一种尊重，尤其在升国旗这样的正式场合，穿着得体是对国旗的尊重。”

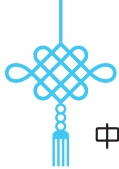
李明开始意识到，服饰不仅是个人表达的一部分，更是社交中的一门艺术。

阅读思考

- (1) 读完李明的故事后，谈谈你认为适合中职生的着装是什么样子的。
- (2) 结合实际，说说你平时除了校服外，最常穿什么类型的衣服呢？
- (3) 你认为中职生在不同场合应如何遵守着装之礼？

学礼明礼

无论在什么场合，中职生在着装选择上都应遵循得体 and 整洁两大原则。得体原则要求中职生在服饰选择上，应依据不同场合的特点穿与之相匹配的服饰；整洁原则要求中职生应保持衣着整齐、干净，彰显个人的良好形象。这里主要介绍日常场合和正式场合中的服饰要求。



一 日常场合的服饰要求

中职生的日常着装以在校园内的校服和校外的休闲装为主。在校外，可以选择符合个人喜好的休闲服装，但应注意衣物的合身程度与款式搭配，避开过于紧绷、松垮的着装和不符合自身年龄特点的款式。

（一）校服

中职生在校期间，在开学典礼、志愿服务活动等场合中可以按照要求穿相应的文化衫，除此之外必须穿校服，以下是一些具体要求。

（1）中职生应保持校服整洁，不得自行改换校服样式或购买相似服装代替校服，不在校服上涂抹、刺绣各种图案、字样、符号等。

（2）中职生不应当用非正常方式穿校服，如不应卷裤腿、反穿校服等。应保持衣领袖口平整，上衣拉链位置需适当，通常要拉至胸口以上，以保持整体形象的端庄。

（3）中职生应妥善保管并正确洗涤校服。发现污渍后及时清理，运动出汗后及时更换衣物，并及时洗净。校服如丢失或破损不能穿时，应及时报告班主任重新定做。

（4）若无特殊情况，中职生不应在校园内穿拖鞋、佩戴不必要的装饰品。

此外，中职生在校期间应避免鞋、帽、包和饰品等的攀比，不把贵重物品穿戴到学校，同时应当自觉树立正确的消费观念，注重个人内在素质的提升而非外在物质的炫耀，学会欣赏简单朴素之美，不盲目跟风，与其他同学共同营造一个健康、和谐的校园环境。

（二）休闲装

中职生在选择日常的休闲装时，应遵循简约大方、方便舒适、适当追求个性这三个原则。

1. 简约大方

中职生可以选择款式简洁、色彩和谐的衣服，避免衣物上有过多复杂的图案和装饰，这样既能彰显学生的纯真质朴，也能在视觉上给人以清爽、易接近的感觉。

2. 方便舒适

中职生可以优先考虑穿舒适、材质亲肤的衣物，如纯棉、亚麻等自然面料的衣物，它们不仅透气性好，还能有效调节体温，适合中职生的日常活动。同时，应注意选择尺寸合身的服饰，服饰应既不紧绷也不过于宽松，展现出中职生的健康体态和良好气质。

3. 适当追求个性

中职生可以通过适当的色彩搭配来展现个性，但应把握适度原则，避免过分张扬或暴露。例如，亮色系的图案能增添朝气，而简单的印花则能在细节上展现个人品位，体现青春活力。



集思广益

你在日常外出时一般会选择穿什么服饰？这样选择的原因是什么？



礼海拾贝

常用的日常服饰搭配

这里介绍两套日常服饰搭配供大家参考，大家可以在此基础上根据气温适当增减衣物。

1. 简约风格

如图 2-13 所示，简约风格的日常服饰搭配是中职生日常外出的理想选择。上衣可选择纯色的上衣或带有简约图案的衬衣，搭配一条直筒的牛仔裤，再选择一双舒适的帆布鞋，这种搭配不仅舒适耐穿，还能体现出中职生的活泼、阳光。如果想要增添一些配饰，可以戴一顶颜色相对单一的帽子。

2. 运动风格

如图 2-14 所示，运动风格的日常服饰搭配是中职生展现青春活力的最佳选择。可以穿一件宽松的运动 T 恤或卫衣，搭配一条运动短裤或宽松长裤和一双舒适的运动鞋。为了增添一些时尚感，可以选择戴一顶运动帽或一副运动耳机来点缀，同时携带一个轻便的双肩包，方便存放个人物品。

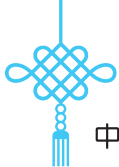


图 2-13 简约风格的日常服饰搭配



图 2-14 运动风格的日常服饰搭配

二 正式场合的服饰要求

中职生在参加辩论比赛、参加面试或进入职场工作时，通常需要穿正装。这里分别介绍男士正装和女士正装的穿着要点。

（一）男士正装

男士正装包括西装、中山装等。这里我们以西装为例，介绍男士在挑选和搭配西装时的注意事项，以确保着装得体、优雅，符合场合要求。

1. 挑选西装

在挑选西装时，要注意表 2-12 所示的三个要点。

表 2-12 挑选西装的要点

要点	具体说明
明确尺码	确保西服胸部和腰部合适，袖子长度适中，裤子的长度和宽度也合适。如有条件，建议选择量身定制的西服
选择款式	款式应简洁大方，避免过多的装饰和复杂的剪裁。经典款式如单排扣的深色西服（如黑色、深蓝色）是最佳选择
考量材质	检查西服的纹理和做工，确保其质量。高品质的西服通常采用羊毛、真丝等材料制成，这些材料一般平整垂顺、挺括有型

2. 搭配西装

在选择好西装后，我们应当选择与其搭配的衬衫、领带和鞋袜，必要时还可以选择配饰进行点缀，具体的搭配要点如表 2-13 所示。

表 2-13 搭配西装的要点

搭配项目	要点
衬衫	应当选择白色或浅蓝色的衬衫，衬衫的领口应整洁，与西服领口相协调
领带	选择领带时，应考虑与西服和衬衫的颜色相呼应。领带的宽窄应与西装驳头（领子里襟上部向外翻折的部位，如图 2-15 所示）的宽窄相配
鞋袜	皮鞋是正式场合的首选。黑色或棕色的皮鞋与大多数颜色的西服都能很好地搭配。此外应确保皮鞋干净、光亮。袜子的颜色最好为深色、单色，且应与西裤或皮鞋的颜色一致。除穿白西装的情况外，不应用白色袜子搭配深色皮鞋
配饰	可以佩戴领带夹、手表、袖扣等饰品，但注意不要过度装饰

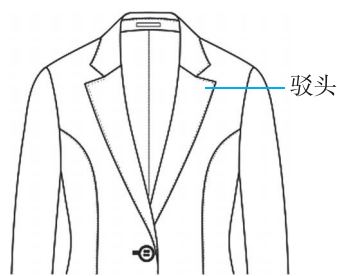


图 2-15 西装的驳头

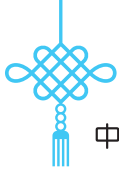
(二) 女士正装

所有适合职业女士在正式场合穿的裙式服装中，套裙是首选。其上半身是女式西装，下半身是半截式裙子。套裙可塑造女士端庄、干练的形象。

1. 挑选套裙

套裙的西装上衣和裙子应使用同一质地、同一颜色的素色（如黑色、藏青色、灰色等）面料。其中，上衣应注重平整、挺括、贴身，饰物和花边较少，裙子要以窄裙为主，并且裙长要及膝或者过膝。

此外，套裙必须合身，切勿过大或过小、过宽松或过紧绷。



2. 搭配套裙

在穿套裙时，除了套裙本身的质地、颜色等，我们也应关注搭配套裙的衬衫和鞋袜。选择衬衫时，一般首选白色和米色的，且面料最好为丝绸或纯棉，如图 2-16 所示。选择鞋子时首选高跟或中跟皮鞋，鞋跟不宜太高、太细，颜色最好是与西服颜色相近的单色。此外，最好搭配肉色的长筒丝袜或连裤丝袜。

值得一提的是，在一些较为正式的场合中，女士还可以穿旗袍。



图 2-16 与套裙搭配的衬衫



礼海拾贝

旗袍

旗袍是我国一种传统的女士礼服。旗袍的剪裁非常讲究，为了确保旗袍合身，我们需要精确测量自己的身体尺寸。同时，旗袍通常选用丝绸、棉麻等面料，这些面料不仅质地柔软，而且具有良好的透气性和吸湿性，使人们在穿旗袍时能够感到舒适。

穿旗袍时，鞋子和饰物的配套十分重要。一般来说，高跟鞋或中跟鞋是搭配旗袍的最佳选择，因为这两类鞋子能够拉长腿部线条，使人看起来更加高挑。鞋子的颜色可以选择与旗袍相近或相协调的色系，以营造出整体和谐的效果。如果旗袍上有特别的图案或装饰，也可以考虑选择有与之相呼应的元素的鞋子，从而增添整体的趣味性。

在饰物方面，我们应尽量选择与旗袍风格相匹配的饰品，如金银、珍珠、翡翠等制成的耳环和项链等。此外，搭配一些具有中国特色的手工艺品，如扇子、手帕等，也可以增添整体的民族风情和文化内涵。

在现代社会，旗袍仍然受到许多人的喜爱。它不仅是中国传统文化的象征，更是一种时尚和个性的表达。许多女性会在重要的场合穿旗袍，以展示自己的优雅姿态和独特魅力。

(三) 正装配饰

在现代社会中，穿正装时搭配适当的配饰，不仅能够提升整体造型的精致

感和专业度，还能彰显个人品位与风格，使人们在社交场合中能够赢得他人的好感。常见的正装配饰有领带、皮包、帽子、眼镜、胸针等。

1. 领带

领带是男士穿正装时必不可少的配饰。这里介绍三种常见领带结。

(1) 四手结。四手结是最容易操作的领带系法之一，因为通过四个步骤就能打好，故名为“四手结”。四手结适用于各种款式的衬衫和领带，特别是窄领衬衫和较窄的领带。四手结给人休闲、随性的感觉，适合日常休闲穿搭。四手结的系法如图 2-17 所示。

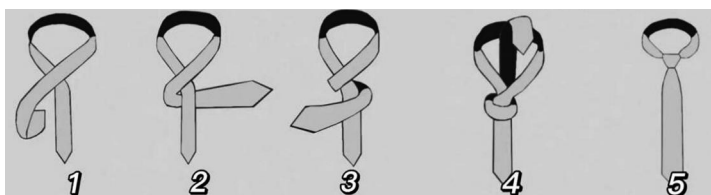


图 2-17 四手结的系法

(2) 温莎结。温莎结经常在正式场合中使用。由于其系法相对复杂，打出来的结也较大，为了美观，温莎结最好与宽领衬衫和材质较轻薄（如丝绸）的领带搭配。温莎结的系法如图 2-18 所示。

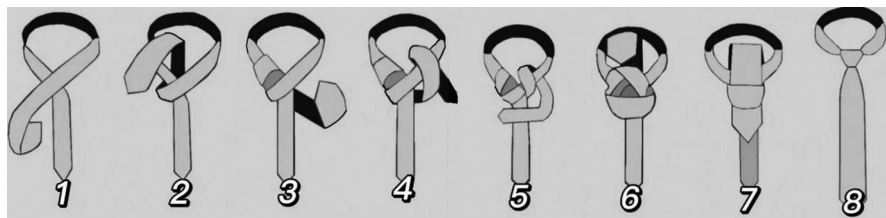


图 2-18 温莎结的系法

(3) 浪漫结。浪漫结常用于婚礼等具有浪漫色彩的场合。它与各种样式的衬衫都能很好搭配。系浪漫结时，我们可以选择颜色较艳丽、花纹较丰富的领带。浪漫结的系法如图 2-19 所示。

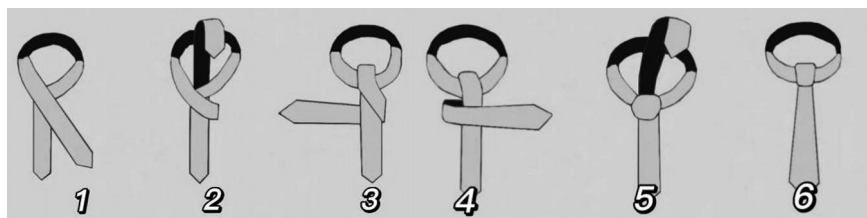
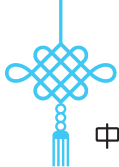


图 2-19 浪漫结的系法



领带夹

为了使领带保持贴身、下垂，许多男士会使用领带夹，如图 2-20 所示。领带夹应在穿西服时使用，也就是说单穿长袖衬衫或衬衫外穿有夹克时使用领带夹都是不妥当的。

领带夹的位置不宜过高或过低，过高会显得不够正式，过低则可能无法起到固定作用。领带夹应当夹在衬衫从上往下数的第三与第四颗纽扣之间。

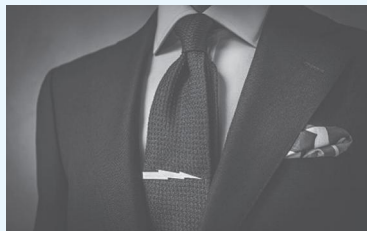


图 2-20 领带夹

2. 皮包

挑选与正装搭配的皮包时，应注意其颜色、质地、款式需与正装相匹配。通常选择黑色、棕色等基础色，皮质耐磨的材质，以及简约经典的款式，如手提包、公文包等，确保整体造型的和谐统一。

3. 帽子

挑选与正装搭配的帽子时，应注意帽子的款式、颜色与材质是否与所穿正装风格协调一致，确保整体造型的和谐统一，同时考虑场合的正式程度，选择既得体又能彰显个人品位的帽子，避免过于休闲或夸张的款式。例如，搭配黑西装时，可选择黑色的礼帽或贝雷帽。

4. 眼镜

挑选与正装搭配的眼镜时，应选择经典的款式，最好不要佩戴色彩过于鲜艳（如粉色）的镜框和有色镜片。出席正式场合时，建议佩戴黑框眼镜，以彰显稳重与干练的形象。

5. 胸针

胸针是女士穿正装时的常用配饰。挑选与正装搭配的胸针时，应注意其颜色需与正装相协调。例如，穿深色西装可以搭配金色的胸针。同时还应注意胸针的尺寸要适中，以免破坏整体造型。



博物馆着装礼仪的新风尚

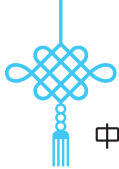
上海博物馆的“金字塔之巅：古埃及文明大展”上，不时出现身穿古埃及元素服饰的观众，不少人还将照片发布到社交平台上。杨女士在日常工作中有相对规范的着装要求，在博物馆配合主题着装在她看来既有趣又不失礼仪，还能体验一些平日无法上身的风格的服饰。她表示：“古埃及文物很美，配合展览主题着装可以体验不一样的风格，也能增加观展的沉浸感。”尽管不是人人都敢化身“古埃及人”，但仍有不少人愿意在着装上花一点心思致敬主题。邱女士佩戴了一枚埃及风格的甲虫胸针，她表示：“（这是）为看展增添一点小趣味，也是一次纪念。”

这不是上海博物馆第一次鼓励观众着装与展览主题联动。2023年12月31日，上海博物馆举办“博物馆迎新奇妙夜”，邀请观众以当时举办的“对话达·芬奇——文艺复兴与东方美学艺术特展”主题为灵感，身穿汉服或文艺复兴风格服装前来参观，工作人员也化身为文物角色，穿梭于观众之间。

走进博物馆时配合主题精心搭配服饰，是致敬，也是观展乐趣。上海博物馆东馆江南造物馆里，两件海派旗袍正在展出，有观众特意穿上相似的款式前去打卡“同框”；2023年上海市历史博物馆举办了“铭心——20世纪胸针艺术展”，不少观众佩戴自己收藏的胸针前去观展。

有十几年参观博物馆经验的文博爱好者许先生表示自己虽然不太敢穿展览“同款”成为观众的焦点，但对于那些根据展览主题着装的观众表示欣赏：“就在几年前，看到有人穿汉服去博物馆，我还会觉得有些另类，但现在已经完全习惯，非常欣赏。有时候遇到我特别喜欢的展览主题，我也会试着在（着装的）颜色、细节上呼应。”许先生走访过许多国家和地区的文化遗产和文博场馆，他发现，因宗教、历史、文化等原因，不少场馆都有着装要求。例如，有些场所需要脱鞋，有些场所不能露出肌肤。许先生表示：“观众选择配合着装要求入内不仅是遵守规定，也是尊重当地文化和习俗。”

资料来源：简工博. 博物馆观展，观众有“穿衣自由”吗[N]. 解放日报，2024-10-23（7）. 有删改



评析

博物馆的展览不仅吸引了文物爱好者，更引发了关于博物馆着装礼仪的新风尚。观众身穿与展览主题相呼应的元素的服饰，不仅为展览增添了一抹亮色，更形成了一种特殊的着装礼仪，体现了对文化的尊重。以衣会史、致敬文明已经成为一种新的礼仪风尚。



尊礼用礼

设计我的成人礼着装

在人生的道路上，有许多的仪式标志着成长与转变。成人礼便是其中一个重要的时刻，它标志中职生开始从青少年向成人转变。在这个特殊的日子，应当穿大方、得体的服饰。请你设计一套成人礼着装，并画一张草图附在下方。

实 践 园 地

个人风采展示

在社会交往中，良好的个人形象会给他人留下深刻的第一印象，不知不觉间提升我们在他人心中的“好感度”。日常活动中，通过良好的仪容、优雅的仪态和得体的着装等，我们可以展现自身的礼仪修养，从而在人际交往中赢得他人的尊重。

活动目标

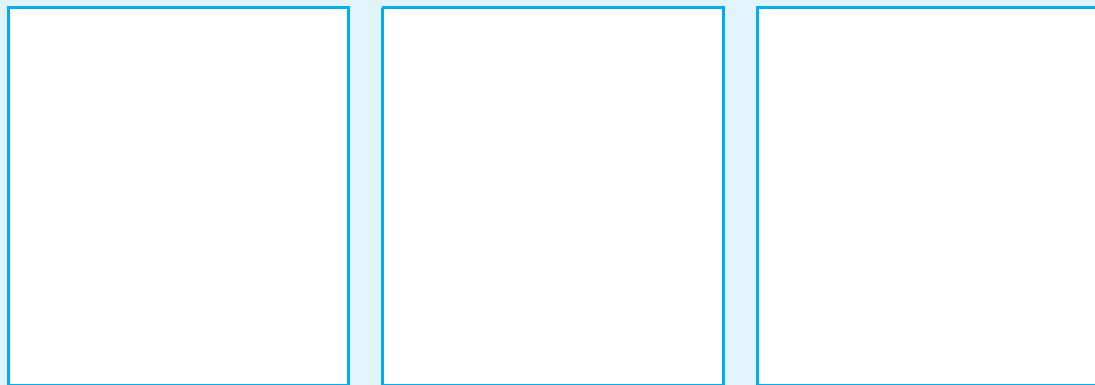
- (1) 灵活运用所学内容，展示个人风采。
- (2) 掌握在不同场合中塑造良好的个人形象的方法。

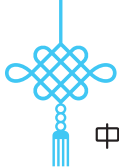
活动内容

(1) 4～6 人一组，每组选择一个生活中的常见情景（如在科技大赛上介绍自己的作品、在家中遇到来家访的老师、参加面试等）。

(2) 结合所学内容，每组在下方绘制一组在该情景中主人公遵守各项礼仪的连环画。

在绘制时，应体现出礼仪要点。例如，在科技大赛上介绍作品时，应当注意面部表情、手势、站姿、着装等；遇到来家访的老师时，应当注意坐姿、递接物品和请老师入座时的手势等；参加面试时，应注意仪容、正装及其搭配等。





(3) 每名成员按照连环画中体现的礼仪要点进行练习，最终评选出一名完成得最好的成员作为小组代表，在班级内进行展示。

活动总结

活动结束后，请根据不同小组的展示，总结在不同场合中应注意的个人形象要点，填写在表 2-14 中。

表 2-14 活动总结表

场合	个人形象要点
例：在科技大赛上介绍作品	将头发梳理整齐，避免刘海遮住眼睛；女生可以化适当的妆容；穿整洁的正装；站立时挺胸抬头，避免驼背或耸肩；介绍作品时，可以适当使用手势来强调重点