

模块二 举止大方——塑造个人形象



学习指南

认知

了解仪容、仪表、仪态的重要性。
明白张扬个性、时髦打扮要分场合、年龄等。

态度

认同个人形象在工作、生活及人际交往中的重要性。
认真学习仪容、仪表、仪态礼仪规范。

掌握

掌握不同场合仪容的注意事项。
掌握不同场合的着装原则和规范及饰品佩戴原则。
掌握走姿、站姿、手势及表情的注意事项及原则。



案例导入

过犹不及

找工作的时候，很多女生恨不得整容，男生也好像一夜之间习惯了穿西服。

小王是个特别相信“形象可以加分”这种说法的人，看到几乎所有同学都给自己添置了几套像样的行头，以备面试之用，她也坐不住了。但她家的经济条件有限，实在不忍心再给父母增加负担，可翻遍衣橱，的确拿不出一套正经的职业装。正犯愁时，同寝室的女生给她出了个主意，据说有家外贸小店里有名牌的A货，绝对能以假乱真。

小王一下子动了心，她立马找到那家店，从上到下给自己置办了一身，只花费了相当于正品几分之一价钱。

返校后，她特意让一个对品牌颇有研究的同学检验了一番，这名同学竟然没

有看出来。得到“专家”的肯定后，她彻底放心了。第二天，她就穿着新衣服去参加某知名公司的面试。

看得出几位考官对她的形象感觉不错，对她的表现也颇为满意，一切都进行得非常顺利。

最后一个问题由那位一直沉默的女考官发问：“你的着装很有品位，不过，你所穿着的品牌似乎不是你这个年龄的学生的经济能力所能承受的。你不觉得你的追求太超前了吗？”

当时她就蒙了。这可怎么解释呢？难道跟考官说这都是假名牌？因为心虚，她的脑子一片糨糊，支支吾吾半天，越解释越乱。考官终于不耐烦地打断了她，让她回去等通知。她怎么都没想到最后竟然会砸在这套给自己壮胆的衣服上，真是弄巧成拙！

第一节 仪 容



微课
化妆的禁忌

仪容通常是指个人的外貌和外观，它由发型、面容及所有未被服饰遮掩、裸露在外的肌肤构成，在个人整体形象中居于显著地位，如图 2-1 所示。仪容传达出最直接、最生动的第一信息，反映着个人的精神面貌。在人际交往中，每个人的仪容都会引起交往对象的特别关注，并将影响对方对自己的整体评价。

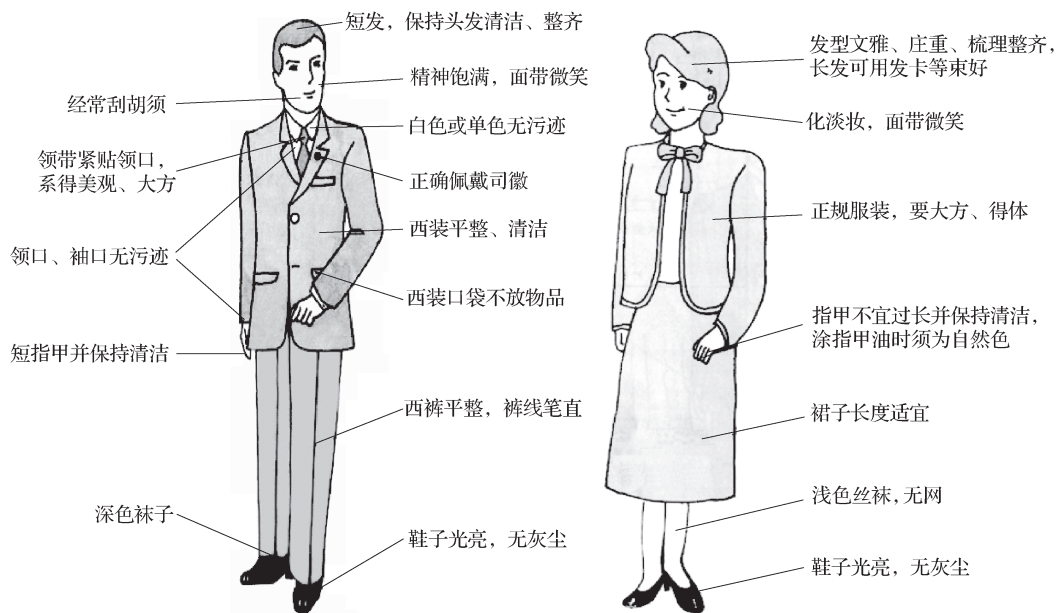


图2-1 仪容示意图

一、面部和手的修饰

（一）眼睛的修饰

眼睛是心灵的窗户，正所谓“巧笑倩兮，美目盼兮”，一个人的眼睛能反映出一个人的精神状态及态度，因此，对眼睛的修饰已经变成仪容美的核心。对眼睛的修饰需要遵循如下原则。

佳句欣赏

没有一种礼貌会在外表上叫人一眼就看出教养的不足，正确的教育在于使外表上的彬彬有礼和人的高尚的教养同时表现出来。

——歌德

1. 保持清洁

一定要保证眼部洁净，主要是指清除眼睛的分泌物，这是最基本的要求，同时也是最重要的方面，必须时刻谨记于心，不可忽视。

2. 保持美观

在日常生活中要注意预防眼部疾病，如沙眼、红眼等。若眼睛患有传染病，则应该避免出现在社交场合中，免得让他人近之不宜、避之不恭。在日常生活中要保证眼睛得到足够的休息，以免影响眼睛的美观。睡眠不足、生活不规律等都会影响眼睛的美观。

3. 佩戴合适的眼镜

在社交场合不能戴墨镜或者有色眼镜。对于近视的人来说，在保证舒服的情况下，应佩戴与自己的脸形适合的眼镜并保证眼镜清洁。

4. 修饰眉毛

如果一个人拥有漂亮的眼睛，却没有与之相称的眉毛，则会使眼睛黯然失色。如果感到自己的眉形较刻板或者不甚雅观，可以适当地对自己的眉毛进行修饰。对于眉毛较少、较短或较细的人，可以描眉予以弥补；对于眉毛过长且杂乱的人，可以采用修眉、剪眉、拔眉或者剃眉的方法，修出眉形。

（二）嘴部的修饰

嘴处于面部最显眼的位置，光滑、红润的嘴唇是面部最灵活的部分，它与眼睛配合工作，可以将个人的情感、态度自然地流露出来。所以，在仪容修饰部分，嘴唇的修饰也非常重要。

1. 保持口腔清洁且无异味

保持嘴的清洁，一方面要保持嘴唇上无异物、无油迹等，时刻保持嘴唇的红润与光洁；另一方面要保持牙齿的洁白与清洁，口腔无异味。在有重要应酬之前，切忌食用韭菜、大葱、大蒜等会让口腔发出刺鼻性气味的食物，以免产生尴尬。如果发现自己的口腔有异味，要及时去除，可以采用淡盐水漱口或嚼口香糖的方法，但是切忌在客人面前嚼口香糖。

2. 嘴唇的修饰

在社交场合中，保持嘴唇红润与光洁是嘴唇修饰的基本要求。尤其对于女性而言，涂口红是社交场合中基本的礼仪。涂口红不仅可以帮女性掩盖嘴唇的缺陷，而且可以增加其在社交过程中的自信，使其更具有魅力。但需要注意：口红颜色的选取要根据肤色、唇形和服装而定，这样才能使女性看起来更有气质。

3. 胡须的修饰

对于男性，胡子应该刮干净或修整齐，一般不允许留八字胡或其他奇怪形状的胡子。在社交场合中，未刮干净胡子是非常失礼的表现，所以男士应养成每天修面剃须的好习惯，如无特殊的信仰或民族习惯，最好不要蓄须。对于有些女性而言，如果嘴上的汗毛过浓，也应注意修饰。

（三）手部

手是肢体中使用最多、动作最多的部位，因此难免得到众多目光的眷顾。“手是人的第二张脸”，如果手的“形象”不佳，人的整体形象将大打折扣。因此，适时、适度地保护与美化手部是非常重要的。在修饰手部时要注意以下几个细节。

1. 保持清洁

要保持手部的清洁，养成勤洗手的良好习惯。通常在吃饭前、打扫卫生或上完洗手间后、手上沾有污垢等情况下必须清洁自己的双手。

2. 不留长指甲

要养成勤剪指甲的良好习惯，手指甲的长度以不超过手指指尖为宜，一定要保证指甲的清洁，同时要注意对指甲的美化。

3. 清除手臂的汗毛

对于手臂上汗毛过浓或过长的人来说，在出席较正式的社交场合时应采用适当的方法进行脱毛。在他人尤其是异性面前，不应使自己的腋毛“过分招摇”，女性要尤其注意。

知 识 卡 片

护肤小秘方

◎黄瓜美容

黄瓜美容的方法是：先把一根鲜黄瓜切成薄片，然后用热毛巾仔细擦拭脸部，仰面并将黄瓜片逐一贴在脸部，保持10分钟左右。对于鼻子等不好贴的部位，可将黄瓜切成半片贴在上面。最后将黄瓜片取下，再用热毛巾把脸部擦拭干净。若能坚持每天做一次黄瓜美容，则能使皮肤柔润，毛孔内不积存污物，肌肤焕然一新，达到清洁皮肤的效果。

◎蛋清去死皮

将蛋清涂在皮肤上，等蛋清干后用温水洗去，死皮便脱去，使人容光焕发。

◎柠檬青瓜紧肤霜

将一个新鲜青瓜切成大块并放入搅拌机中，搅成浆状，去渣，加入新鲜柠檬汁和 1/4 杯水，用棉花棒蘸取柠檬青瓜汁涂在皮肤上，皮肤立刻紧收起来。

◎冻奶去眼肿

将棉花团放入冻奶中浸泡，取出敷眼 5 分钟，之后再在眼皮上贴两片梨或菠萝，可使眼睛明亮。

◎润唇膏

将半勺干麦片与 1/8 匙蜂蜜及 1 匙牛奶混合成糊，涂在嘴唇上按摩，然后用清水洗净，嘴唇会光亮、润泽。

二、头发的修饰

仪容整洁最基本的要求是拥有整齐而干净的头发。不同的发型能带给人整洁、庄重、洒脱、文雅、活泼等不同的感觉，更重要的是能反映出一个人的道德修养、审美水平、职业层次及行为规范。图 2-2 所示为影星奥黛丽·赫本的经典发型。

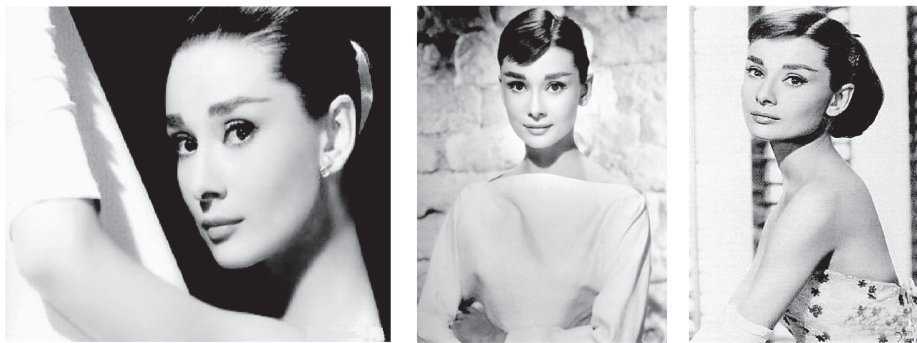


图2-2 奥黛丽·赫本的经典发型

（一）保持头发的清洁与健康

1. 保持头发清洁是头发修饰的基本要求

头发作为人体的一部分，常常会被皮脂分泌物、风沙、汗液等污染，如果长时间不清洗，就会产生异味。这不仅破坏了自身的形象，同时也容易引起他人的反感。所以，保持头发的清洁至关重要。清洗头发是保持头发清洁的基本方法。至于洗头的次数可以因人而异，发质较油腻的人或运动量多且易流汗的人最好每天洗一次，而活动量较少或发质较干燥的人可以两三天洗一次。

2. 在洗发后护发也是必要的

护发可以保持头发柔顺、光滑，修复受损的发质。

3. 要勤梳理与修剪头发

要经常梳理与修剪头发，让发型保持美观。

（二）发型与脸型协调

1. 方形脸

方形脸的人留额发宜遮掩额部的两角，所以，额发要有倾斜感，做到方中见圆。头发的两侧可选择卷曲的波浪形，以改善方形脸的形状。还可利用卷曲的长发遮住下颌两侧，遮掩太宽的下颌线条。近年来，因为人们的审美标准逐渐改变，方形脸因极富个性而得到青睐，所以不少女性不加掩饰，选择富于个性的发型。

2. 三角形脸

三角形脸的特征是上窄下宽，所以在选择发型时应平衡脸部上、下宽度，可用波浪形发卷来增加上部分的分量，也可用头发来掩饰较为丰满的下部。不宜将额发向上梳，以免暴露额头太窄的缺陷。分缝可采用中分或侧分。耳旁及其以下的头发不宜留太多，也不宜选择贴紧双颊的发型。

3. 倒三角形脸

倒三角形脸与三角形脸恰好相反，可以选择掩饰脸上部、增宽脸下部的发型，可将头发做成大量蓬松的发卷并遮掩部分前额。具体选择时最忌选往上梳的高头型，这样只会突出细小的下巴，使整个脸部更不平衡。可以使耳边的头发留得多一些并显出额角，令脸部变得丰满一些。这样的脸型不宜选择直的短发和长发等自然款式。刘海儿可留得美观大方而不全部垂下。面颊旁的头发要梳得蓬松，以给人头发很多的感觉，这样可以遮掩较宽的上部。

4. 椭圆形脸

椭圆形脸是东方女性最理想的脸形，拥有这种脸型的人梳什么样的发型都不会难看。不过，如果选择中分、左右均衡的发型，更能体现娴静、端庄的美感。若留一袭黑色直发披在肩头，则更有飘逸之感。

总之，如果脸部棱角突出、下巴稍宽，则在选择发型时应掩盖太突出的棱角，使脸部看上去长一些，增加柔和感。可以利用波浪形头发来增加脸部的柔和感，并宜将前额和头顶的头发上扬，露出部分额头，但切忌全部露出。

（三）发型与体型协调

1. 高瘦型

高瘦型的人容易给人以细长、单薄、头部较小的感觉。要弥补这些不足，发型就要生动、饱满，应避免将头发梳得紧贴头皮或将头发搞得过分蓬松。一般来说，高瘦身材的人

比较适合留长发、直发。尽量避免将头发削剪得太短薄或高盘于头顶上。头发长至下巴与锁骨之间最理想，且要使头发显得厚实、有分量。

2. 矮小型

个子矮小的人给人一种小巧、玲珑的感觉，在发型选择上要与此特点相适应。发型应以秀气、精致为主，避免粗犷、蓬松；否则会使头部与整个形体的比例失调，给人头大身小的感觉。身材矮小者也不适宜留长发，因为长发会使头部显得更大，破坏人体比例的协调。烫发时应将花式做得小巧、精致一些。该体型的人若能盘头，则会给人身材增高的感觉。

3. 高大型

高大型的人会给一种力量美，但对女性来说，缺少苗条、纤细的美感。为了减弱这种高大感，发式应尽量简洁、大方。一般以直发或者大波浪卷发为宜，且头发不要太蓬松，总的原则是简洁、明快、线条流畅。

4. 矮胖型

矮胖者显得健康，要利用这一特点制造一种有生气的健康美，譬如运动式发型。此外，还应考虑弥补缺陷。矮胖者一般脖子显短，因此不宜留披肩长发，应尽可能让头发向高度发展，显露脖子以增加身体的高度感。

（四）发型与服饰协调

1. 与西服相适应的发型

无论直发还是烫发都要梳理得端庄、整洁、大方，不要过于蓬松，可以在头发上适当抹点发油，使之有光泽。

2. 与礼服相适应的发型

着礼服时，可将头发绾在颈后结成发髻，从而显得庄重、高雅。

3. 与运动衫相适应的发型

可将头发自然披散，给人以活泼、潇洒的感觉。若将长发高束或将长发辫成长辫，可增加柔美的情调。

4. 与皮制服装相适应的发型

如穿皮装，可选披肩发、盘发或将头发辫成辫子等，这些发型可以给人一种干练感。

5. 与连衣裙相适应的发型

如果穿的是一种外露较多的连衣裙，可选择披发或束发；如果穿 V 字领连衣裙，可选盘发。

（五）发型与职业协调

1. 工作时需戴安全帽的人

工作时需戴安全帽的人的发型不要做得太复杂，应尽量将头发剪成短发或将长发扎成辫子。

2. 运动员和学生

由于年龄及身份特点，发型可做成轻松而活泼的短发，易梳理。

3. 文秘、公关人员及交际活动频繁的人

文秘、公关人员及交际活动频繁的人的社会活动较多，头发最好留长一些，以便能经常变换发型。

4. 教师、机关工作人员

教师、机关工作人员要求发型简洁、明快、大方、朴素，表现出淡雅、端庄的气质。

5. 文艺工作者、服装模特

文艺工作者、服装模特的发型可以做得具有创意性和前卫一些。

（六）发型与年龄协调

发型是一个人文化修养、社会地位、精神状态的集中反映。通常年长者适合的发型是大花型或者盘发，给人以精神、温婉可亲的感觉。而年轻人则适合活泼、简单、富有青春活力的发型。

小案例 »

形象与就业

要毕业了，桃子突然发现很多同学都烫了头发，放眼望去，一大片全是各式各样的卷发，千姿百态，争奇斗艳。她也曾经想过跟跟潮流，但最后还是放弃了。她依旧穿着休闲服，留着毫无规则的长发，素面朝天，我行我素，还美其名曰“要保留自己的特色”。但是，其他同学的工作一个一个都落实了，而她依然没有着落，桃子心里不免着急，但始终想不出原因何在。后来在一个好朋友的指点下，她意识到自己是一个马上要步入社会的人了，但穿着打扮仍然还是一个学生的样子，如此不注意自己的形象，被用人单位拒之门外也就在情理之中了。

从那天以后，桃子开始了自己的“形象改变”计划。她从头到脚收拾了一番，而且为自己选购了许多化妆品。在售货小姐及好朋友的指导下，她开始化妆了。第一次将眼影、腮红、睫毛膏、口红等涂抹在脸上后，到镜子前一照，明眸善睐、眼波流转，她都不敢相信自己的眼睛，没想到自己也可以这么美。带着漂亮的妆容，当天晚上她就和朋友们出去好好 happy 了一番。感受着别人那种欣赏的目光，她忽然觉得好惬意，再也不用羡慕别人了。

不久，桃子的工作单位就定了下来。她终于意识到：化妆确实是一门艺术，是一门既能给自己又能给别人带来快乐和美感的艺术。她下定决心要继续好好琢磨这门艺术。

第二节 仪 表

服饰是一种文化表征,不仅表现一个人的外在美,还反映出一个人的审美情趣、精神面貌。因此,我们要根据自身的阅历修养、身材特点,根据不同的时间、场合、目的,力所能及地对所穿的服装进行精心的选择、搭配和组合。在正式场合中,注重个人着装的人能体现仪表美,增加交际魅力,给人留下良好的印象,使人愿意与其深入交往。同时,注意着装也是每个事业成功者的基本素养。

一、着装原则

(一) TPO 原则

T、P、O 分别是 time(时间)、position(地点)和 objective(目的)三个英文单词的首字母。TPO 原则是目前国际上公认的衣着原则。根据这一原则,在着装方面应该做到以下几点。

1. 着装应与自身条件相适应

选择服装首先应该与自己的年龄、身份、体型、肤色、性格和谐统一。年长者、身份地位高者,其服装的款式不宜太新潮,面料质地要有所讲究。青少年着装则应着重体现青春气息,以朴素、整洁、清新、活泼为宜。形体条件对服装款式的选择也有很大的影响。身材矮胖、颈粗脸圆者宜穿深色的低 V 形领或大 U 形领的套装,不适合穿浅色高领服装。身材瘦长、颈细长、长脸型者宜穿浅色的高领或圆领服装。方形脸者则宜穿小圆领或双翻领服装。身材匀称、形体条件好、肤色也好的,其着装范围则较广。

2. 着装应与职业、场合、交往目的和对象相协调

着装要与职业、场合相宜,这是不可忽视的原则。在正式社交场合,着装宜庄重大方,不宜过于浮华。参加晚会或出席喜庆场合时,服饰则应明亮、艳丽。节假日休闲时着装可随意、轻便。在家庭生活中,着休闲装、便装更易于与家人之间沟通感情,营造轻松、愉悦、温馨的氛围。穿睡衣、拖鞋到大街上去购物或散步是不雅和失礼的行为。着装还应与交往对象和目的相适应。与外宾、少数民族相处,要特别尊重他们的习俗、禁忌。

总之,着装最基本的原则是体现和谐美,包括与身份、年龄、职业、肤色、体型和谐,与时令、季节、环境和谐,上、下装呼应和谐,饰物与服装色彩和谐,等等。

(二) 整体性原则

正确的着装能起到修饰形体、容貌的作用,能体现和谐的整体美。服饰的整体美包括

人的形体、内在的气质和服饰的款式、色彩、质地、工艺及着装环境等。服饰美就体现在这诸多因素的和谐统一之中。

（三）个性化原则

个性化原则主要是指着装应依个人的性格、年龄、身材、爱好、职业等要素而定，力求反映出一个人的个性特征。因此，选择服装应该因人而异，着重在于展示所长、遮掩所短，体现独特的个性魅力和最佳风貌。

（四）整洁原则

在任何情况下，服饰都应该是整洁的。衣服不能沾有污渍，不能有绽线的地方，更不能有破洞或扣子等配件不齐全的现象。衣领和袖口处尤其要注意整洁。

小案例 »

着装应注意场合

杨斌是一位很帅气的小伙子，穿着很讲时髦。一次，他买了一件很漂亮的大衣，正好周末单位举行舞会，他便来到会场，只见人们都在翩翩起舞，杨斌兴致很浓，便邀请一位在座位上休息的女士跳舞，那位女士看了他一眼，很礼貌地拒绝了他。杨斌又邀请了一位女士跳舞，结果均被拒绝。这时，一位朋友来到杨斌身边，拍着他的肩膀说：“小杨，不能穿着大衣去邀请女士跳舞，这是不礼貌的。”杨斌这才明白刚才为什么被拒绝。

二、职场着装规范

（一）制服

制服是指由单位统一定做下发的，在工作岗位需按照规定穿着的，在面料、色彩、款式等方面整齐划一的服装。统一穿着制服，可以体现穿着者的职业特征，表现其职级差别，树立其在单位的形象。

定做制服时应遵循的原则为：面料要好；款式要雅，戒露、透、短、紧；分类要准，可按季节、用途、职级分类；做工要精；穿着忌脏、皱、破、乱。

（二）职场着装禁忌

1. 过于杂乱

过于杂乱是指不按照正式场合的规范化要求着装。杂乱的着装很容易给人留下不良的

印象，使人对其所在单位的规范化程度产生疑虑。

2. 过于鲜艳

过于鲜艳是指在职场中的着装色彩较为耀眼，图案过分烦琐。

3. 过于暴露

职场着装通常要求不暴露胸部、肩部和大腿。

4. 过于透视

职场穿着透视装有失于对别人的尊重，失敬于对方的嫌疑。

5. 过于短小

短裤、超短裙等服装不适合在工作场合穿着，特别需要强调的是男士在正式场合身穿短裤是绝对不允许的。

6. 过于紧身

在社交场合中身着紧身衣是允许的，但工作场合和社交场合是有区别的，职场中穿紧身衣使自己线条分明，难以体现自己的庄重。

三、正式场合着装

（一）女士套裙

1. 服装大小与颜色应适度

上衣最短可以齐腰，裙子最长可以达到小腿中部，上衣的袖长要盖住手腕。但是，在一般情况下，上衣不可以再短，裙子也不可以再长。否则，便会给人以勉强或者散漫的感觉。不可穿外露小腿过多乃至大腿的开衩裙，服装颜色不能太艳。

2. 必备搭配——衬裙

一般而言，衬裙是女士套裙必备的搭配，其重要作用是使得内衣不暴露在外。其面料以轻柔、透气为佳，色彩与套裙相协调。另外，衬裙上不应有任何图案。

3. 鞋袜的搭配选择

用来和套裙相匹配的鞋子应该为高跟鞋、半高跟鞋或盖式皮鞋，不宜搭配旅游鞋、人字拖、系带式皮鞋、皮靴、露趾或露脚后跟的凉鞋等。另外，鞋子的颜色要与套裙的颜色一致，一般情况下，套裙和鞋子的颜色以黑色最正统。

身着正装时可搭配尼龙丝袜、羊毛高筒袜、连裤袜等，颜色宜为单色，套裙、鞋、袜子的颜色要协调一致。袜子和裙子之间不宜有皮肤暴露于外，袜子应当完好无损。同时，不论是鞋子还是袜子，其图案和装饰都不要过多，一些加了特殊效果（如镂空、图案、吊链）的鞋袜，只能给人一种肤浅的感觉，不够庄重。穿着套裙时，不应随意脱下鞋子或者跷起腿使得鞋子处于半脱状态。

4. 妆容及饰品的协调搭配

正式场合穿套裙时，妆容宜选择淡妆，给人一种优雅、大方、得体的感觉。不宜选用闪光的化妆品，如颜色艳丽的指甲油；不宜用深色口红，以及喷洒气味浓烈的香水；不宜使用叮当作响的手链，戴过长的吊挂式耳环；最好不要戴戒指。

（二）男士西装

西装起源于欧洲，是一种国际性服装。穿上一套合体的西装，可以使人倍增潇洒、精干、英武又不失稳重之感。俗语说：“西装七分在做，三分在穿。”西装着装应遵循以下几个原则。

1. 约定俗成，遵循规范

穿西装之前，要将袖子上的商标拆掉。西装上衣的口袋只做装饰用，必要时可以放置一块折叠好的手帕，不可放置他物，如钥匙、手机等，以免显得鼓鼓囊囊，破坏西装整体的造型。西装的袖口和裤边不应卷起，西装里面不能加毛背心或毛衣。按照国际惯例，正式场合穿西装，衬衫外面一般不穿羊毛衫，从视觉效果上应只看到一件衬衫、一条领带和一套深色西装。

2. 系好纽扣

西装的纽扣除了实用外，还有很重要的装饰作用，其系法是大有讲究的。如果是单排两粒扣，第二粒扣是样扣，一般只系第一粒。如果两粒全部扣上，就会显得拘谨。如果是单排三粒扣，第一粒和第三粒是样扣，只能系中间一粒或都不系。单排一粒扣则可系可不系。双排扣西装则应把纽扣全部系上，否则会让人觉得轻浮而不稳重。如果穿三件套西装，则应系好马甲上所有的扣子，外套的扣子不系。穿西装时衬衫的扣子一定要系上，在坐下的时候，最后一粒纽扣以松开为宜，避免使衣服产生褶皱，站起来的时候重新系好。

3. 鞋袜与西装协调

穿西服一定要穿皮鞋，不能穿旅游鞋、便鞋和凉鞋，裤子要盖住皮鞋鞋面。在正式场合，皮鞋要穿黑色或棕色的，白色和灰色的皮鞋不适合在正式场合穿。应保持皮鞋的光泽、鞋面的洁净，不能布满灰尘。要配上合适的袜子，袜子起衔接裤子和皮鞋的作用，所以袜子的长度、颜色等非常重要。男士宜穿中长袜，这样在坐下时不会露出皮肤和腿上较重的腿毛；挑丝、有洞的袜子不能穿着外出，也不能穿白色和透明的袜子，不能在公众场合整理自己的袜子。

4. 穿好衬衫

穿西装时要穿长袖衬衫，穿短袖会被认为衣冠不整。衬衫的颜色为单色，领口要挺括，同时要保持领口的整洁、无褶皱、无污垢与油渍，尤其是白色衬衫。衬衫的下摆必须塞在西裤里，袖口不可卷起，袖扣必须扣上。长袖衬衫的衣袖要长于西装上衣的衣袖

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，衬衫领口不可扣上。衬衫内除了背心外，最好不要再穿其他内衣，以免过于臃肿而破坏西服的线条美。衬衫颜色的选择也尤为重要，在正式的商务、政务应酬中，白色衬衫是男士的唯一选择。

5. 系好领带

在正式场合，穿西装时应系领带。在选择领带时，要考虑面料、颜色、花纹和自己的身材，领带的颜色一般要与西服的颜色搭配。系领带时，衬衫上面的第一粒扣子要扣好，系好后的领带长度以到皮带扣处为宜，领带夹一般夹在第四和第五粒纽扣之间。如果穿毛衣或毛背心，领带下部应放在毛衣或背心内。

系领带要得法，领带的常用系法有以下几种：

(1) 单结。单结为领带结的古典形式。这是最常用的一种结法，打结和解结都非常容易。对大部分的领带和几乎所有的衬衫领都非常适合。为了打好单结，需要注意的是领带结需要与衬衫领和谐搭配。它应该不太紧，也不太松地系在衬衫领上，领带的最宽部分（在“最宽点”前）应位于腰带处，具体步骤如图 2-3 所示。

(2) 双单结。双单结类似于单结，它们的不同之处在于双单结有两个结，即两圈。这种结适合个子矮小的男士，它适合意大利领和稍细的领带，具体步骤如图 2-4 所示。

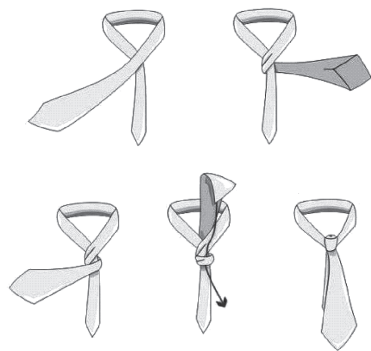


图2-3 单结的系法

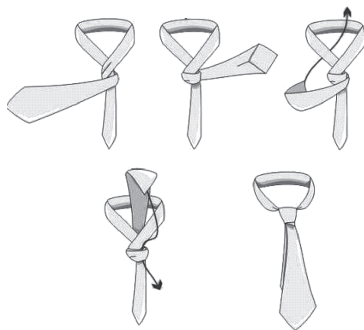


图2-4 双单结的系法

(3) 温莎结。由温莎公爵引起潮流的温莎结是一种非常英国式的漂亮的领带结法。它体积大，因此适合系在分得很开的衣领上（如意大利衣领）。这种结要非常对称地打才能成功。其操作起来有点复杂，具体步骤如图 2-5 所示。

(4) 亚伯特王子结。亚伯特王子结适用于浪漫扣领及尖领系列衬衫，搭配质料柔软的细款领带。其正确打法是在宽边先预留较长的空间，并在绕第二圈时尽量贴合在一起即可完成此完美结型，具体步骤如图 2-6 所示。

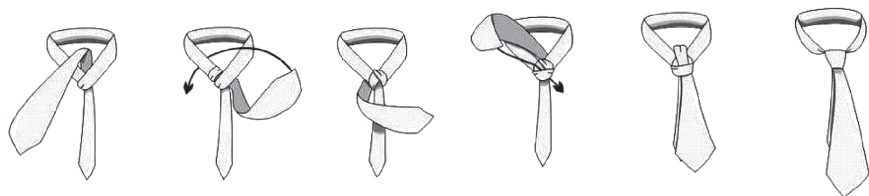


图2-5 温莎结的系法



图2-6 亚伯特王子结的系法

(5) 浪漫结。浪漫结是一种完美的结型,故适用于各种浪漫系列的领口及衬衫。完成后将领结下方的宽边压以皱褶可缩小其结型,将窄边往左右移动使其小部分出现于宽边领带旁,具体步骤如图 2-7 所示。

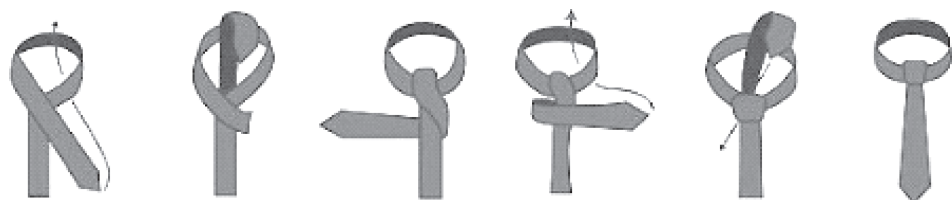


图2-7 浪漫结的系法

(6) 简式结。简式结又称马车夫结,适用于质料较厚的领带,适合标准式及扣式领口的衬衫,是最常见的一种结型。将其宽边以 180° 由上往下翻转,将折叠处隐藏于后方,待完成后可再调整其领带长度,具体步骤如图 2-8 所示。



图2-8 简式结的系法

(7) 十字结。十字结又称半温莎结。此款结型十分优雅,其系法也较复杂,使用细款领带较容易上手,最适合搭配浪漫的尖领及标准式领口系列衬衣,具体步骤如图 2-9 所示。

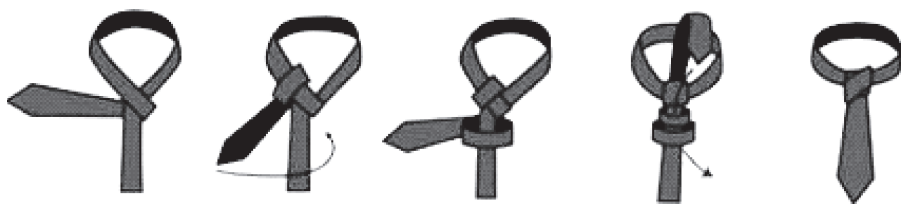


图2-9 十字结的系法

(8) 交叉结。对于喜欢展现流行感的男士不妨多使用交叉结。交叉结的特点在于系出的结有一道分割线，适合于单色素雅且质料较薄的领带，感觉非常时髦。注意，按步骤系完领带是背面朝前，具体步骤如图 2-10 所示。



图2-10 交叉结的系法

(9) 双交叉结。双交叉结易于体现男士高雅且隆重的气质，适合正式活动场合选用。该结法多用于素色、丝质领带，且很适合搭配大翻领的衬衫，会有种尊贵感。宽边要从第一圈与第二圈之间穿出，完成的集结充实饱满，具体的步骤如图 2-11 所示。



图2-11 双交叉结的系法

6. 遵循三一定律

所谓三一定律，是指鞋、腰带和公文包为同一颜色。

四、饰品佩戴

(一) 饰品佩戴原则

在日常生活中，根据个体职业及身份、场合、年龄的不同，配饰的选择和佩戴也要

有所不同。在佩戴饰品时应遵循以下 8 条原则。

1. 数量原则

饰品的佩戴在数量上以少、精为佳。如果同时佩戴多种饰品，在总量上不得超过三种。除耳环、手镯等饰品外，其他饰品最好不要超过一件，只有新娘可以例外。饰品的佩戴应达到一种“清水出芙蓉，天然去雕饰”的境界。

2. 色彩原则

饰品应力求同色，如果同时佩戴两件或两件以上的饰品，应力求使其色彩接近或一致，做到得体、大方。如果佩戴的饰品色彩繁多，则会给人庸俗的感觉。

3. 质地原则

同时佩戴两种或两种以上的饰品，应要求其同质。帽子、围巾、手套要求其质地相同；项链、戒指、耳环等要求其质地相同；戴镶嵌首饰时，应使其与被镶嵌物质地一致，托架也应力求一致，做到整体上协调一致。

4. 身份原则

佩戴饰品时，要令其符合身份，要与自己的性别、年龄、职业、工作环境保持一致。还应做到有碍于工作的饰品不戴，炫耀财力的饰品不戴，突出个人性别魅力的饰品不戴。

5. 体型原则

佩戴饰品时，要使饰品能够弥补自己体型上的缺点，使饰品的佩戴为自己扬长避短。

6. 季节原则

佩戴饰品时，应将其视为服装整体上的一个环节，要兼顾服装的质地、色彩和款式，使之在风格上互相般配。

7. 习俗原则

佩戴饰品时，要遵守习俗。不同地区、民族，佩戴饰品的习惯多有不同。如在欧美国家，特别是信奉天主教的国家，不可经常佩戴十字架。

8. 性别原则

除结婚戒指、手表等少数品种的饰品外，男性通常不宜在正式场合佩戴过多的饰品；而被称为“女性首饰两大件”的戒指、项链是许多职业女性经常佩戴的。

（二）饰品佩戴方法

1. 戒指

戒指一般只戴在左手上，而且最好仅戴一枚，至多戴两枚。戴两枚戒指时，可戴在左手两个相邻的手指上，也可戴在两只手对应的手指上。戒指是一种沉默的语言，往往暗示佩戴者的婚姻和择偶状况。戒指戴在中指上，表示已有了意中人，正处在恋爱之中；戴在无名指上，表示已订婚或结婚；戴在小手指上，则暗示自己是一位独身者；戴在食指上，则表示无偶或求婚。手上戴几枚戒指以炫耀财富的做法是不可取的。

2. 耳环

耳环是女性的主要首饰。佩戴耳环时应根据脸型特点来选配。例如，圆形脸不宜佩戴圆形耳环，因为耳环的小圆形与脸的大圆形组合在一起，会加强“圆”的信号；方形脸也不宜佩戴圆形耳环，因为圆形和方形并置，在对比之下，方形更方，圆形更圆。

3. 项链

项链也是受到女性青睐的主要首饰之一。它的种类很多，大致可分为金属项链和珠宝项链两大系列。佩戴项链应和自己的年龄及体型相协调，如脖子细长的女士佩戴仿丝链，更显玲珑、娇美；马鞭链粗实、成熟，适合年龄较大的妇女选用。佩戴项链也应和服装相呼应。例如，身着柔软、飘逸的丝绸衣衫裙时，宜佩戴精致、细巧的项链，这样会显得更加妩媚动人；穿单色或素色服装时，宜佩戴色泽鲜明的项链。

4. 手镯与手链

手镯与手链是女性腕部的装饰品，两者一般只戴一种。手镯的佩戴应该根据手臂的形状来定。手臂比较粗短的应该选择细小的手镯，手臂细长的则可选择粗宽的款式或者多戴几种细小的手镯来加强效果。手镯一般戴在右臂上，表明佩戴者是自由的。如果左臂或左、右两臂同时佩戴，表明佩戴者已经结婚。一只手上一般不能同时戴两只或两只以上的手镯或手链，而且在佩戴手镯的同时不应该在同一腕部再戴手表等饰品。

5. 胸花

胸花是特别为女性设计的。选择胸花时，一定要考虑服装的类型、颜色、面料，所出席社交活动的层次，以及自身体型和脸形的条件。例如，个子矮小的女性适合小一点的胸花，佩戴时位置可稍高一些；个子高大的女性可以选择大一点的胸花，佩戴时位置可低一些。

6. 胸针

胸针因佩戴在胸部而得名，也是一种女士专用饰品。它大小不一、品种繁多，适合在多种场合佩戴，但在样式选择时应与服装和环境相互协调。

7. 领针

领针是专用于别在西装左侧衣领上的饰品，是胸针的一个分支，与胸针不同的是男女均可佩戴。佩戴领针的数量应以一枚为限，并且不应与胸针、纪念章、奖章等同时佩戴。

8. 脚链

脚链是佩戴于脚踝部位的链状饰品，多为年轻女性在非正式场合佩戴。脚链只可佩戴一只，戴在左脚踝或右脚踝均可；若戴脚链时穿丝袜，则应将其戴在丝袜之外。

9. 帽子

帽子不仅有御寒、遮阳的作用，还具有装饰功能。在男女衣着中，帽子也具有举足轻重的作用。戴帽子必须谨慎，可以选择无饰边、不艳丽、雅致的帽子，一定要注意使帽子的款式、颜色与自身的着装、年龄、工作、脸型、肤色相协调。戴帽子一般要注意的是戴

法要规范，该正的不能歪，该偏前的不能偏后；男性在社交场合可以采用脱帽方式向对方表示致意；在生意场上，不能戴有面纱、松软宽边的法式帽；在庄重、悲伤的场合，除军人注目礼外，其余的人应一律脱帽。

10. 围巾

围巾与帽子一样，起御寒保暖和美观的作用。男士一般应选择纯毛、人造毛织物质地的围巾，色彩应选择灰色、棕色、深酱色或海军蓝，不能选择丝绸类的围巾。女士对围巾的选择范围极大，可以选择丝绸类及色彩多样的三角巾、长巾及方巾等。围巾除可用来自围在脖子上取暖外，还可以扎在头发上、围在腰上作为装饰品。但无论怎样佩戴围巾，都要与年龄、身份和环境相协调，要与所穿衣服的面料、款式、颜色及佩戴者的肤色相匹配。

11. 腰带

腰带的选择要与衣服、身材相协调。要想使自己看上去身材修长，应该选用和衣裙同色的腰带。如果个子高而腰围窄，应该选用与衣裙织物不同、颜色不同的腰带。

12. 眼镜

随着时代的发展，眼镜已不仅仅是作为医疗保健用品出现在人们的日常工作与生活中，在保护眼睛的同时还具备了一定的装饰功能。一副精美的金、银边眼镜，会使人平添几分斯文、儒雅；而大框架的太阳镜则让人显得潇洒帅气。但是应注意，不论是在室内还是在室外，只要是正式场合，都应将装饰性的眼镜摘下。

13. 手提包

作为整体的一个重要组成部分，手提包的款式和颜色也很重要。正式场合用的手提包风格要稳重，不应携带体育用包、叮当作响的包或发光的包。另外，不要把包塞得满满的。年轻女子持有品位的手提包会显得比较干练，中老年人持手提包则显得沉稳、端庄。同时，选择手提包要考虑衣服的颜色，白色或黑色手提包可配任何颜色的衣服。身材高大的女性不宜用太小的包，较矮的女性所选的包则不宜过大。

第三节 仪 态

仪态是指人在行为中的姿势和风度。姿势是指身体所呈现的样子，风度则属于内在气质的外化。通常所说的仪态主要是指走姿与站姿、坐姿与蹲姿、手势与表情等。个体在不同情形之下的不同仪态传递着不同的信息。此外，不同的仪态也会传递每个个体的信息，如个人的文化素养、内在品质等。良好的仪态常常给人留下深刻的印象，并且拉近人们之

间的距离,促使人们之间的交谈、合作更加顺畅,是社交活动的润滑剂。因此,用优雅的仪态礼仪表达情意,往往比用语言更让人感到真实、生动。总之,无论何种仪态,在各种人际交往活动中,其表现都应尽可能给对方以亲切、优雅、大方之感,这是仪态礼仪最基本的要求,也是社会审美的需要。

一、走姿与站姿

在日常交往中,走路与站立是必不可少的,而且走姿与站姿可以直观地表现出一个人的修养与风度。

(一) 走姿

1. 走姿的基本要领

走姿始终处于动态之中,体现了人类的运动美和精神面貌。走姿直接反映了一个人的精神状态、气质和文化修养等多方面素质,所以在日常生活中一定要重视行走姿势的培养和调整。良好的走姿应做到6个字:从容、平稳、直线。同时,应注意掌握以下几个基本要领。

(1) 双肩放松,两臂自然、协调地前后摆动,同时要摆成直线,向前摆动时要曲肘,使走姿自然,手指自然弯曲,掌心向内。一般情况下,后摆幅度不要太大,前摆时要避免甩小臂,后摆时要避免甩手腕。

(2) 昂首挺胸,收紧腹部。在行走时,要面朝前方,表情要自然、自信并且面带微笑,双眼平视,头部端正,胸部挺起,背部、腰部、膝部尤其要避免弯曲。

(3) 匀速前进。在行走时,要有节奏感,速度要均匀,步幅要适中。所谓步幅,是指行走时两脚之间的距离。其一般标准是前脚脚跟与后脚脚尖的距离约等于自己的脚长。一般步幅为60~75厘米。

(4) 个体可以根据自身的条件灵活变换走姿。譬如,男女之间应有一定的区别,女士走路应保证步伐轻盈;而男士走路应步履稳健,给人以成熟、稳重之感。又如,当女士穿高跟鞋时,必须脚跟先落地,同时步幅应适当缩小,这样可使走路姿态轻盈而富有美感。

(5) 全身协调,直线前进。在行走的时候,全身各个部分的举止要协调,表现要自然,不要有意扭动臀部,并且行进路线大体上要保持直线。不可在行走时左右摇摆,摇头晃肩。

2. 走姿的种类

在社交场合中,常用到的走姿有以下3种。

(1) 前行式走姿。身体保持直立挺拔,行进中若与人问候,要同时伴随头部和上身的左右转动,微笑点头示意。禁止只转动头部,用眼睛斜视他人。

(2) 后退式走姿。当与他人告别时，扭头就走是不礼貌的行为。应该是先后退两三步，再转身离去。退步时不能轻擦地面，不可高抬小腿，后退的步幅要小一些，两腿之间不能距离太大，要转身后再回头。

(3) 侧行式走姿。当引导他人前行或在较窄的走廊、楼道与他人相遇时，要采用侧行式走姿。引导时要走在来宾的左侧，身体稍向右转体，左肩稍前，右肩稍后，身体朝向来宾，保持两步左右的距离。介绍环境时要辅以手势，这样可以观察来宾的意愿，及时提供满意的服务。

3. 不良走姿

- (1) 走路时出现明显的外“八”字或内“八”字。
- (2) 拖着脚走，发出蹭地的声音。
- (3) 穿高跟鞋走路时上体前倾，身体重心后移。
- (4) 行走时左顾右盼，回头张望。
- (5) 弯腰驼背，步履蹒跚，给人以压抑、困倦之感。
- (6) 把手插在衣服口袋里，尤其是裤袋里，会给人傲慢之感。此外，叉腰或倒背着手走都是非常不雅观的。

(二) 站姿

站姿是一种静态的姿势。“站如松”就是优美站姿的真实写照。优美的站姿能显示出一个人的自信，给人一种精神振奋、积极向上的感觉，并给他人留下美好的印象。

1. 基本站姿



微课
站姿礼仪

- (1) 上身端直，挺胸收腹，腰直肩平，两臂自然下垂，两腿相靠站立，肌肉略有收缩。
- (2) 女士站立时，双脚呈 V 字形，双膝靠紧，脚后跟靠紧。
- (3) 男士站立时，双脚与肩同宽。
- (4) 站立时要防止身体重心偏左或偏右。

(5) 站累时，一只脚可以向后撤半步，但上体仍需保持正直，不可把脚向后伸得过多或叉开很大。

以上所述是基本站姿。在日常生活中，个体周围的环境不同使基本站姿衍生出多种站姿，通过灵活变化表现出落落大方、自然优美、彬彬有礼的站姿。

2. 站姿的种类

在社交场合中，常用到的站姿有以下三种。

(1) 叉手站姿，即两手在腹前交叉，右手搭在左手上直立。对于这种站姿，男士可以两脚分开，距离不超过 20 厘米；女士可以用小丁字步，即一脚稍微向前，脚后跟靠在另一只脚内侧，如图 2-12 所示。

这种站姿端正中略有自由，郑重中略有放松。在站立中身体重心还可以在两脚间转换，以减轻疲劳，这是一种常用的接待站姿。

(2) 背手站姿，即双手在身后交叉，右手贴在左手外面，双手贴在臀部中间。两脚可分可并。当两脚分开时，两脚的宽度不超过肩宽，脚尖展开，两脚夹角约为 60° ，挺胸立腰，收颌收腹，如图 2-13 所示。

这种站姿略带威严，易产生距离感，所以常被门童和保卫人员采用。如果两脚改为并立，则突出了尊重的意味。



图2-12 叉手站姿



图2-13 背手站姿

(3) 背垂手站姿，即一只手背在后面，贴在臀部，另一只手自然下垂，手自然弯曲，中指对准裤缝。男士的两脚可以并拢也可以分开，如图 2-14 所示；女士可以呈小丁字步站立，如图 2-15 所示。不过这种站姿多用于男士，显得大方、自然和洒脱。



图2-14 男士背垂手站姿



图2-15 女士背垂手站姿

3. 站姿注意事项

- (1) 站立时，切忌东倒西歪，无精打采，懒散地倚靠在墙上或桌子等物体上。
- (2) 不要低着头、歪着脖子、含胸、端肩、驼背。
- (3) 不要将身体重心明显地移到一侧，只用一条腿支撑着身体。
- (4) 身体不要下意识地做小动作。
- (5) 在正式场合中，不要将手叉在裤袋里面，切忌双手交叉抱在胸前或双手叉腰。
- (6) 男子双脚左右开立时，注意两脚之间的距离不可过大，不要挺腹翘臀。
- (7) 不要两腿交叉站立。

二、坐姿与蹲姿

除了走和站外，经常伴随一个人生活的动作还有坐与蹲。正式场合与非正式场合对坐姿与蹲姿有着不同的要求，在不同对象面前要保持的坐姿和蹲姿也会有所区别。

(一) 坐姿

坐姿也是一种静态的姿势。“坐如钟”描绘了良好坐姿的形态。坐姿美是体现形态美的重要表现形式。优美的坐姿会给人文雅、稳重、自然、大方的美感，同时体现了个体良好的气质和风范。此外，优美的坐姿可以使颈、胸、背、腰等部位的肌肉得到锻炼，对保持形体美极其重要。



微课
坐姿礼仪

1. 坐姿的基本要领

- (1) 入座时要轻、稳。
- (2) 入座后上体自然挺直，挺胸，双膝自然并拢，双腿自然弯曲，双肩平整、放松，双臂自然弯曲，双手自然放在双腿上或椅子、沙发扶手上，掌心向下。
- (3) 头正，嘴角微闭，下颌微收，双目平视，面容平和而自然。
- (4) 坐在椅子上时应坐满椅子的 2/3，脊背轻靠椅背。
- (5) 离座时要自然、稳当。

2. 坐姿的分类

在社交场合中，常用到的坐姿有以下几种。

- (1) 垂直式坐姿。垂直式坐姿就是通常所说的“正襟危坐”，一般在最正式的场合中使用，并且男士、女士均适用。要领是：上身与大腿、大腿与小腿、小腿与脚部都呈直角，小腿垂直于地面，双膝、双腿完全并拢，如图 2-16 所示。
- (2) 标准式坐姿。标准式坐姿适合于各种场合。要领是：在垂直式坐姿的基础上，男士两脚自然分开 45°，女士两脚保持小丁字步，如图 2-17 所示。



图2-16 垂直式坐姿



图2-17 标准式坐姿

(3) 屈直式坐姿。屈直式坐姿一般适用于女士，尤其适用于坐在稍微低矮的椅子上时。要领是：大腿与膝盖靠紧，一只脚伸向前方，另一只脚屈回，两脚前脚掌着地并在一条直线上，如图 2-18 所示。



图2-18 屈直式坐姿

(4) 前伸式坐姿。前伸式坐姿一般适用于女士，适合于各种场合。要领是：双腿与双脚并在一起，向前伸出一只脚左右的距离，按方向不同共有三种，即正前伸直、左前伸直、右前伸直，两脚的位置可以是双脚完全并拢，也可以是脚踝部交叉，但脚尖不可跷起，如图 2-19 所示。



(a) 正前伸直, 两脚完全并拢式



(b) 左前伸直, 两脚交叉式

图2-19 前伸式坐姿

(5) 重叠式坐姿。重叠式坐姿即通常所说的“二郎腿”，常被认为是一种不严肃、不庄重的坐姿，但是只要掌握要领就可以充分展现这种姿势的风采与魅力。这一坐姿一般适用于女士，适合于各种场合。要领是：两脚的脚尖尽量指向同一个方向，跷起来的脚尖要用力朝向下方，不可以指向他人，更不能让对方看到鞋底，如图 2-20 所示。

(6) 分膝式坐姿。分膝式坐姿适用于男士，适合于一般场合。要领是：双膝左右分开但不超过肩宽，小腿与地面垂直，两脚脚尖朝向正前方，两手自然放于大腿上，如图 2-21 所示。



图2-20 重叠式坐姿



图2-21 分膝式坐姿

3. 坐姿的注意事项

- (1) 坐时不可前倾后仰或歪歪扭扭。
- (2) 双腿不可过于叉开或长长地伸出。
- (3) 坐下后不可随意挪动椅子。
- (4) 不可将大腿并拢，小腿分开，或双手放于臀部下面。
- (5) 不可高架“二郎腿”或“4”字形腿。
- (6) 腿、脚不可不停地抖动。
- (7) 不要猛坐、猛起。

(二) 蹲姿

蹲姿是人的身体在低处取物、拾物、整理物品时所呈现的姿势，它是人体静态美和动态美的结合。在日常生活中，下蹲的动作相对于行走、站立及落座等用得少一些，但其礼仪要求却非常严格。蹲姿要动作美观，姿势优雅。

1. 蹲姿的规范

正确的蹲姿需遵循以下规范。

(1) 直腰下蹲。首先要讲究方位，当需要整理鞋袜或在低处整理物品时，可面朝前方，两脚一前一后，目视物品，直腰下蹲；如果对方在对面，应选择侧身相向，直腰下蹲。女士下蹲时，如果必要，要左手轻挡前胸，避免走光，右手稍提裙摆。

(2) 直腰站起。在整理完或捡起物品后，应先直起腰部，使头部、上身、腰部在一条直线上，然后稳稳站起。

2. 蹲姿的种类

在社交场合中，常用到的蹲姿有以下两种。

(1) 高低式蹲姿。此蹲姿男士、女士均可适用，是一种常见的蹲姿。其基本特征是双膝一高一低。要领是：下蹲时左脚在前，右脚稍后，两腿靠紧向下蹲；左脚全脚着地，小腿基本与地面垂直，右脚脚跟提起，脚掌着地；右膝低于左膝，右膝内侧靠于左小腿内侧，形成左膝高右膝低的姿势；臀部向下，基本上以右腿支撑身体。男士选用这种蹲姿时，两腿之间可有适当的距离；而女士则要双腿靠紧，如图 2-22 所示。

(2) 交叉式蹲姿。此蹲姿姿势优美、典雅，适合穿裙装的女士。其基本特征是双腿交叉在一起。要领是：下蹲后，右脚在前，左脚在后，右小腿与地面垂直，全脚着地。右腿在上，左腿在下，二者交叉重叠，左膝从后下方伸向右前侧，左脚跟抬起，脚掌着地，两腿前后靠近，全力支撑身体。上身略向前倾，臀部朝下，如图 2-23 所示。



图2-22 高低式蹲姿



图2-23 交叉式蹲姿

3. 不良蹲姿

不良蹲姿有如下几种。

(1) 弯腰撅臀。这种蹲姿在日常生活中经常可见，其对后面的人来说是一种非常失礼的行为，尤其是女士穿裙装时切不可采用此种姿势。

(2) 平行下蹲。这种姿势被称为“蹲厕式”蹲姿，由其名可知，这种姿势是非常失礼的，它不仅不雅观，而且对他人来说是非常不敬的，一定要避免此种行为的发生。

(3) 下蹲及站起过快、过近。在行走的过程中，下蹲及站起过快，一方面给人以突兀、惊讶的感觉；另一方面容易产生头晕，对健康不利。另外，如果双方下蹲的距离过近，容易造成“迎头相撞”的窘态。

(4) 蹲在地上或椅子上休息是严格禁止的。

三、手势与表情

(一) 手势

手势，顾名思义，是指人的两只手臂所做的动作。手是人类最灵巧的器官，也是人用以传情达意的最有效的工具和手段之一。在通常情况下，人们在说话时，为了加强语气、语调，使用手势辅助来表达情感，与他人进行沟通。例如，V字形手势表示胜利；拇指、食指相扣成环，其余三指竖直表示“OK”的意思；等等。

1. 手势的表达功能

手势的表达功能主要分为四类。

(1) 形象手势，即使用手势来表达实体的一些信息，如山势的缓、陡，物体的薄、厚、大、小等。

(2) 情感手势，即使用手势来表达个体的情感，如双手鼓掌表示赞同，拱手表示

答谢，摆手表示拒绝，搓掌表示期待，劈掌表示果断、决心等。

(3) 指示型手势，即使用手势来指示方向、物体等。

(4) 自我手势，即使用手势来表示自我存在或自我的意志。例如，在课堂上，举手表示到场或个体需要发言；投票的时候，举手表示个体同意此项提议。

2. 优雅手势的原则

做出优雅的手势，应遵循以下原则。

(1) 手势不宜过多。手势过多，容易使对方眼花缭乱，给人一种喘不过气的压迫感。它容易分散人的注意力，使对方不能辨别重点所在，容易令人产生轻佻的感觉，同时给人留下装腔作势、缺乏涵养的印象。

(2) 手势不宜过大。手势较大幅度地挥舞，在使对方惊异的同时，也会给对方带来一种不安全感。它不仅缺乏美感和艺术性，而且令人烦躁不安、心神不宁。

(3) 手势不宜过快。手势过快地指来划去，会给人造成一种紧张感，缺乏心理过渡，无法引人注意。

(4) 手势不宜过高。手势过高，超过头顶固然会引起他人的注意，但有失端庄大方的仪态，最多只能到指尖达耳的界限。

小案例 »

形象创造的奇迹

曾任美国总统的老布什，能够坐上总统的宝座，成为美国“第一公民”，与其仪态表现分不开。在1988年的总统选举中，老布什的对手杜卡基斯猛烈抨击其是里根的影子，没有独立的政见。而老布什在选民中的形象也的确不佳，在民意测验中一度落后于杜卡基斯10多个百分点。未料两个月以后，老布什以光彩照人的形象扭转了劣势，反而领先了10多个百分点，创造了奇迹。原来老布什有个毛病，他的演讲不太好，嗓音又尖又细，手势及手臂动作总显得死板，身体动作不美。后来他接受了专家的指导，纠正了尖细的嗓音、僵硬的手势和不够灵活的摆动手臂的动作，以彰显出独特的魅力。在以后的竞选中，老布什竭力表现出强烈的自我意识，并且在演讲的时候穿着卡其布蓝色条厚衬衫，以显示“平民化”，终于，他改变了原来人们对他的评价，获得了最后的胜利。

(二) 表情

表情是指人的面部情态，即依靠面部器官和肌肉的活动来表达一个人的心理活动和

思想感情的各种情态，如悲伤、快乐、好奇、惊恐、愤怒等。在人际沟通方面，表情起着极其重要的作用。我们可以通过对对方表情的判断来调整自己在社交过程中的行为，从而给别人留下美好的印象。构成表情的因素多种多样，如目光、笑容等。

1. 目光

俗语说，“眼睛是心灵的窗户”，目光可以传达出许多表情信息，敏锐的人可以通过一个人的目光感知这个人的内心世界。目光是面部表情的重要组成部分。目光运用得当与否，直接影响礼仪的质量。在个人礼仪中，运用目光的原则如下。

(1) 时间原则。在人际交往的过程中，注视对方的时间长短非常重要。在与他人交谈的过程中，不可长时间地凝视对方，自始至终地凝视对方是非常不礼貌的行为。此外，也不可以不注视对方或者目光在对方身上一闪而过。一般情况下，注视对方的时间应占全部相处时间的 1/3 左右，此种情况表示友好。如果注视对方的时间占全部相处时间的 2/3 左右，此种情况表示重视。如果注视对方的时间不到全部相处时间的 1/3，此种情况表示轻视或者无兴趣。在正式场合下，如果无意与别人的目光相撞，应自然对视 1 ~ 2 秒，然后缓慢移开，不要接触后立即移开，这是非常不礼貌的行为。

(2) 角度原则。角度原则在目光礼仪中具有极其重要的作用，汉语里描述目光的角度的词语有平视、仰视、俯视、扫视、斜视等。不同的目光角度传递着不同的态度。譬如，在会场上开始发言时，扫视全场表示“要开始讲话了，请保持肃静”。又如，升国旗时，仰视国旗的缓缓升起，表示对其的敬意。而斜视是交际中忌讳的眼神。

①平视。平视一般适用于普通场合，表示双方在交际的过程中地位、身份等各方面因素均平等。

②仰视。在社交场合中，仰视一般适合地位低者使用，表示对对方的尊敬、敬畏，适合晚辈面对长辈、下级面对上级时，也适合个体在面对自己非常尊敬的人时使用。

③俯视。在社交场合中，俯视一般适合地位高者使用。如果俯视运用适当，可以表示长辈对晚辈的怜爱、疼惜；如果运用不当，则表示轻蔑、瞧不起对方之意。

④斜视。在社交场合中，一般不宜采用斜视。它多表示怀疑、轻视，与初识的人交往时，尤其要避免此行为。

(3) 位置原则。目光注视对方的位置不同，不仅说明自己的态度不同，同时说明双方关系有所不同。一般情况下，与他人相处时，不应注视其头顶、大腿、脚部和手部。对女性而言，不应注视其胸部、裆部和腿部。

①公务注视。公务注视一般用于洽谈、磋商等场合，注视的位置在对方的双眼与额头的三角区域内。

②社交注视。社交注视一般用于社交场合，如舞会、酒会等，注视的部位在对方的双眼与嘴唇之间的三角区域。

③亲密注视。亲密注视一般适用于相距较近的熟人，表示亲近、友善。同时，随着话

题、内容的变化做出及时的反应，此种注视的部位在眼部与胸部之间。

(4) 方式原则。在人际交往中，目光随着注视方式的不同，可以传递不同的信息。直视表示认真、尊重，适用于各种社交场合；凝视适用于一些特殊场合，用以表现个体的专注、恭敬；虚视表现为目光游离，多表示胆怯、心神不宁、无聊等；盯视表示出神或挑衅，一般不宜采用。



微课
微笑训练法

2. 笑容

笑容是人间最美的面庞，是个体感到幸福、快乐的情感流露。在日常生活中，我们常常可以看到人们展现的各种笑容，如大笑、微笑、狂笑、苦笑、奸笑、傻笑等。其中，微笑最能带给人们美的享受，是社交场合中最受欢迎的，同时也是最有价值的笑容，更是一种国际礼仪。

它充分体现了一个人的热情、修养和魅力。在人际交往的过程中，它帮助人们缩短了心理距离，创造了温馨的沟通氛围，为进行深入交谈打下良好的基础。微笑的基本要领如下：唇部向上移动，略呈弧形，可以微微露齿，也可以笑不露齿；同时，眉毛上扬并稍弯，眼睛含笑。

佳句欣赏

女人出门若忘了化妆，最好的补救方法便是亮出你的微笑。

——辛迪·克劳馥

小案例 »

微笑的价值

在西班牙内战时，有一位国际纵队的普通军官不幸被俘，并被投进了阴森可怕的单人监狱。在将要被处死的前一夜，他搜遍全身才发现半截皱巴巴的香烟。此时，他很想吸上几口，以缓解临死前的恐惧，可是他发现自己身上没有火。于是，他艰难地走向铁窗，向铁窗外的看守士兵再三请求。最后，铁窗外那个木偶似的士兵总算毫无表情地掏出火柴划着了火，并且把火伸向了铁窗内的军官。当四目相对时，军官不由得向士兵送上了一丝微笑。令人惊讶的是，那士兵在愣了几秒钟后，嘴角也不由自主地向上翘了，最后竟然不可思议地露出了微笑。后来，两人开始交谈，谈到了各自的家乡，谈到了各自家中的妻子和孩子，甚至还相互传看了他们珍藏的与家人的合影照片。在谈话的时候，这位军官泪流满面。没想到，那位士兵竟然动了真情，悄悄地放走了军官。

微笑在这一刻沟通了两颗心灵，也挽救了一条生命。

1 实训活动

活动1 举行“仪容形象设计”展示会

实训目的：掌握皮肤护理和发型选择的操作要领，并综合运用仪容设计的知识和技巧来提高个人仪容设计的基本技能。

实训地点：实训室。

实训准备：洗脸盆、毛巾、洗面奶、化妆盒、粉底、眼影、唇彩、香水等清洁和化妆用品，数码相机。

实训方法：

(1) 将全班同学分组，五六个人为一组，每组针对一名同学的皮肤类型对其皮肤进行护理，每组中派一名同学重点操作，其余同学辅助操作。

(2) 护理完成后，根据所学的仪容礼仪知识为该同学化妆，并为其选择合适的发型，扬长避短地展示出最美丽的妆容。

(3) 在课堂上进行形象展示，并用数码相机进行拍摄。由学生互评，要求从面部化妆、发型设计等方面进行重点评价。

(4) 由教师进行总结评价，重点评价各组存在的共性问题。

(5) 从分组中选出最佳表现妆容。

活动2 不同场合的服饰展示会

实训目的：掌握不同场合服饰的穿戴与搭配。

实训地点：实训室。

实训准备：半正式场合、休闲场合、运动场合、商务酒会等场合男士、女士的服饰，数码摄像机、投影设备等。

实训方法：首先让学生分组设计不同的场合并进行角色扮演，演示各种场合服饰的穿戴与搭配，用数码摄像机记录整个过程；然后投影回放，让学生自我评价，找出不合规范之处，由授课教师总结、点评学生存在的个性和共性问题；最后评选出最佳表现组。

活动3 走姿、站姿、坐姿、蹲姿训练

实训目的：掌握走姿、站姿、坐姿和蹲姿的基本要领及特定场合下的走姿、站姿、坐姿和蹲姿，纠正不良走姿、站姿、坐姿和蹲姿。

实训地点：实训室。

实训准备：四面墙都安装高度及地镜子的形体训练室、书籍、音乐播放器材、音乐歌曲 CD、磁带、靠背椅子若干把、训练器材等。

实训方法:

1. 走姿的训练

(1) 在地面上画一条直线,行走时手部叉腰,上身正直,双脚内侧踩在线上,行走时按要求走出相应的步位与步幅。这种训练可以纠正行走时摆胯、送臀、扭腰及“八”字步态、步幅过大或过小的毛病。训练时配上行进音乐,音乐节奏为每分钟60拍。

(2) 头顶书本行走,进行整体平衡练习。此重点纠正行走时低头看脚、摇头晃脑、东张西望、脖颈不正、弯腰弓背的毛病。

(3) 进行原地摆臂训练。站立,两脚不动,原地晃动双臂,前后自然摆动,手腕予以配合,掌心要朝内,以肩带臂,以臂带腕,以腕带手,纠正双臂横摆、同向摆动、单臂摆动、双臂摆幅不等的毛病。

(4) 面对着镜子行走,进行面部表情等的整体协调性训练。

(5) 训练时可以配上优美的音乐,以放松心情,减轻单调、疲劳之感。女性穿半高跟鞋进行训练,以强化训练效果。

2. 站姿的训练

(1) 面向镜子,按照动作要领体会标准的站姿。

(2) 个人靠墙站立,要求后脚跟、小腿、臀、双肩和后脑勺都紧贴墙,进行整体的直立和挺拔训练。每次训练20分钟左右(应坚持每天一次)。

(3) 在头顶放一本书使其保持水平,促使人把颈部挺直,下巴向内收,上身挺直,每次训练20分钟左右(应坚持每天一次)。

(4) 为了使双腿站直,可在两腿之间夹一本书进行训练。

(5) 训练时可以配上优美的音乐,以放松心情,减轻单调、疲劳之感。女性穿半高跟鞋进行训练,以强化训练效果。

3. 坐姿的训练

(1) 面对镜子,按坐姿基本要领,着重脚、腿、腹、胸、头和手部位的训练,体会不同坐姿的特点,纠正不良习惯,尤其注意对起立、落座的练习。每次训练20分钟(应坚持每天一次)。

(2) 训练时可以配上优美的音乐,以放松心情,减轻单调、疲劳之感。女性穿半高跟鞋进行训练,以强化训练效果。

(3) 利用器械训练,增强腰部、肩部力量和灵活性,进行舒肩展背动作练习。

4. 蹲姿训练

(1) 加强腿部膝关节及踝关节的力量和柔韧性训练,具体方法是压腿、踢腿、活动关节。

(2) 有意识地、主动且经常地进行标准蹲姿训练,形成良好习惯。

(3) 训练时可以配上优美的音乐,以放松心情,减轻枯燥、乏味之感。

2 交流与讨论

1. 结合本模块学习的内容，你认为自己平时的化妆、穿着及仪态有需要改进的地方吗？列举出来并与同学们分享。
2. 人的表情是可以经过锻炼而得到改进的。请同宿舍的同学在宿舍里进行练习，首先虚拟设定场合和会面人，然后进行模拟，其他同学进行观察，最后宿舍同学集体进行讨论并得出结论。