

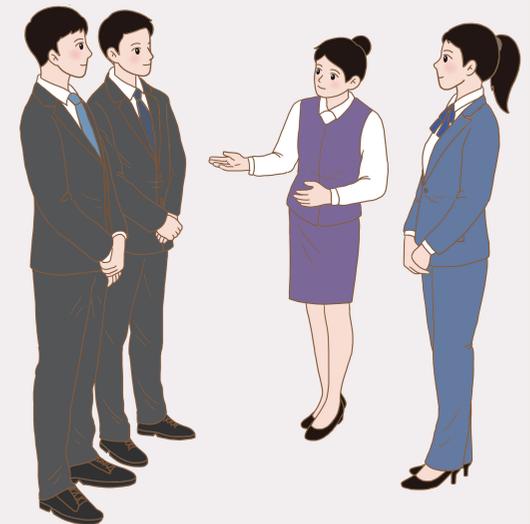
广西壮族自治区“十四五”职业教育规划教材

TUSHUO
ZHONGZHISHENG LIYI

图说 中职生礼仪

广西课程教材发展中心组织编写

主 编：陈 莹 何 瑜
杨筱玲 黄 东

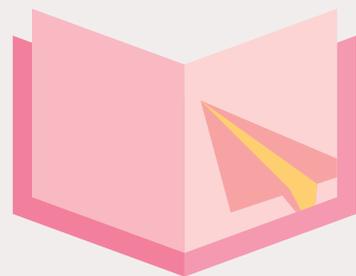


图说
中职生
礼仪

广西课程教材发展中心组织编写

主 编

陈 莹
何 瑜
杨筱玲
黄 东



总 策 划 _ 施东毅 梁 琪 张贻松

项目统筹 _ 张贻松 闫 丽

策划编辑 _ 杨晶晶

责任编辑 _ 黄丽艳

责任校对 _ 蒋海林

责任技编 _ 伍智辉

书籍设计 _ 阳玳玮 王玲芳 [广大迅风艺术]

ISBN 978-7-5598-6084-2



9 787559 860842 >

定价：28.00 元

广西师范大学出版社
GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

广西壮族自治区“十四五”职业教育规划教材

TUSHUO
ZHONGZHISHENG LIYI



扫码获取数字资源

图说 中职生礼仪

广西课程教材发展中心组织编写

主 编：陈 莹 何 瑜 杨筱玲 黄 东

副主编：黄治乔 罗柳健 罗秋怡 曾 萍

编 者：（以姓氏笔画为序）

王 青 朱 蕾 苏 杨 李 卉

李 燕 李京芸 李姿惠 李筱琳

何铭峰 吴潇明 余冬燕 余林倩

邹超群 陈 闻 陈如萍 欧阳丽君

钟 琴 黄 臻 黄巧欢 黄永乾

庾江帆 蒋 艺

GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS
广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

图说中职生礼仪 / 陈莹等主编. — 桂林 : 广西师范大学出版社, 2023.8 (2026.2 重印)

广西壮族自治区“十四五”职业教育规划教材

ISBN 978-7-5598-6084-2

I. ①图… II. ①陈… III. ①礼仪—中等专业学校—教材 IV. ①K891.26

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 098270 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市五里店路9号 邮政编码: 541004)
网址: <http://www.bbtpress.com>

出版人: 黄轩庄

全国新华书店经销

广西思畅印务有限公司印刷

(南宁市望州路北四里2号 邮政编码: 530012)

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/16

印张: 11.75 字数: 236 千

2023 年 8 月第 1 版 2026 年 2 月第 4 次印刷

定价: 28.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社发行部门联系调换。

前言



中华优秀传统文化是中华民族的精神命脉，是民族生存和发展的重要力量。习近平总书记在文艺工作座谈会上的讲话中指出：“没有中华文化繁荣兴盛，就没有中华民族伟大复兴。一个民族的复兴需要强大的物质力量，也需要强大的精神力量。”源远流长的中华礼仪是中华优秀传统文化的重要组成部分，尽管它在历史的演进过程中发生过一些变化或改进，但它始终对中华优秀传统文化和民族生活有着深刻影响。作为一种传统的文化样式，礼仪对社会的作用和影响巨大，对促进社会主义精神文明建设起到积极作用。

中国有悠久的礼仪教育传统。先秦六艺中，“礼”排第一，充分说明了中国人对礼仪的重视程度。良好的个人礼仪是一个人魅力的体现，个人礼仪会影响自己给他人的印象。目前，我国正处于经济发展的关键时期，不仅缺乏技术人才，还缺乏综合素质高的劳动者。对于用人单位来说，他们更看重的是学生有没有良好的职业素养、礼仪素养等，即用人标准从以往的“实用型”逐渐转化为“综合素养型”。中职学校作为技能型人才的培养基地，不仅要培养社会需要的技术工人，还要关注劳动者道德修养和礼仪素养的提高。然而，作为即将成为社会劳动主力军的中职生，在礼仪践行方面却存在不足，如果不及及时给予纠正，势必会影响个人和社会的发展。因此，为使广大中职生更好地知礼、守礼、用礼，我们组织有关专家和一线教师编写了这本《图说中职生礼仪》。

本教材是广西壮族自治区“十四五”职业教育规划教材，由广西课程教材发展中心组织编写，是给中等职业学校全体学生使用的礼仪教育通用教材，着重从学生进校要讲究的校园礼仪、作为社会人要知晓的社交礼仪，以及实习期间和毕业后在就业岗位上要掌握的职场礼仪入手，使学生掌握必要的基本礼仪规则、社会交往法则，提高其交往能力与职场竞争力。

本教材内容丰富、形式活泼，通过案例、图画、故事、活动设计等内容，对中职生在日常学习、生活和工作中遇到的礼仪问题进行归纳和分析，并由浅入深、循序渐进地呈现给学生。教师在指导学生进行阅读、思考和实践时，可根据学校、班级的实际情况和不同阶段的礼仪教育重点，灵活选用相应的内容开展礼仪教育活动。

本教材由陈莹、何瑜、杨筱玲、黄东担任主编，编写成员包括桂林市旅游职业中等专业学校、柳州市第一职业技术学校、南宁市第四职业技术学校、玉林市第一职业中等专业学校、广西商业技师学院、柳州市交通学校、广西理工职业技术学校、南宁市第三职业技术学校、广西纺织工业学校、来宾职业教育中心学校、柳州市第二职业技术学校、广西城市建设学校、柳州市旅游学校等学校的专家学者和一线教师。

本教材在编写过程中参考了相关资料，如网络资讯、报刊、书籍，在此向所涉及的作者表示衷心的感谢！同时，编写工作还得到了许多同志的支持和参与，在此深表谢意！由于编者水平有限，书中难免出现疏漏之处，恳请广大读者批评指正。

本教材配套有数字教学资源，请各使用学校登录广西师范大学出版社官网“下载中心”的“职业教育”栏目下载，供学校师生使用。本教材配套的数字教学资源受版权保护，仅限于本校教学使用，严禁外传。

编者

2023年3月

目 录

专题一	初识礼仪	1
专题二	形象礼仪	7
	一、仪容——干净整洁给人留下好印象	8
	二、仪表——场合不同“装”不同	15
	三、仪态——彬彬有礼的举手投足	27
	四、言谈——“说”出来的形象	50
专题三	家校礼仪	57
	一、家庭礼仪——争当文明家庭	58
	二、校园礼仪——建设和谐校园	71
	三、实习实训礼仪——坚持德技并修	87
专题四	社交礼仪	95
	一、电话礼仪——让沟通更顺畅	96
	二、次序礼仪——次序显尊重	106
	三、公共场合礼仪——做个温文尔雅的“社会人”	117
	四、用餐礼仪——食以礼为先	127

五、网络礼仪——虚拟世界要文明·····	138
专题五 职场礼仪·····	143
一、面试礼仪——打开职场的第一把金钥匙·····	144
二、办公室礼仪——塑造成熟的职业形象·····	151
三、会面礼仪——落落大方的第一印象·····	162
四、接待与拜访礼仪——有礼有节的商务形象·····	173
参考文献·····	180

专题一

初识礼仪



中国有礼仪之大，故称夏；有服章之美，谓之华。

——《春秋左传正义》

这句话的意思是：中国是礼仪之邦，故称“夏”，“夏”有高雅的意思；中国人的服饰很美，故作“华”。华夏的称谓也就此成为中华民族的自称，体现了中华民族对自身悠久历史文化的自信与自豪。

礼仪是人类社会几千年文明发展的产物，是世界各民族文化的重要组成部分。中国素有“礼仪之邦”之称，中国人也以彬彬有礼的风貌著称于世。礼仪文明作为中国传统文化的一个重要组成部分，对中国社会历史发展产生了广泛而深远的影响。

（一）礼仪的概念

礼仪是指人们在社会交往中共同遵守的，表示尊重、友好的行为规范和准则。礼仪作为一种行为规范，体现着对他人的尊重与敬意，要求人们自觉遵守社会公共道德，自觉尊重他人和自己，自觉平等待人，自觉真诚守信，自觉注重仪表、谈吐等。

礼仪的内容非常丰富，具体表现在礼貌、礼节、仪表、仪式等方面。礼貌指人们在相互交往过程中表示敬重、友好的行为规范。礼节即礼仪节度，指人们在社会交往过程中表示致意、问候、祝愿等惯用的规则和形式。仪表指人的外表，比如容貌、服饰、姿态、举止等。仪式泛指在一定场合举行的具有专门程序的规范化活动，如升旗仪式等。

（二）礼仪的起源与发展

1. 礼仪的起源

礼仪是人类文明的产物。从理论上讲，礼仪的起源是出于维护人伦秩序、避免发生矛盾和冲突的需要。人类为了生存和发展，不得不以群居的形式生活在一起，在群居生活中，群居成员之间的关系必须妥善处理，如如何进行劳动分工、如何分配食物等。这些由人们逐步积累和自然约定出的一系列规则，就是最初的礼。

从具体形式上讲，礼仪起源于原始社会中晚期的原始宗教活动和祭祀活动。这些活动是以祭天、敬神为主要内容的“礼”，是严格按照一定的程序和方式进行的。这些活动在历史发展中逐步完善相应的规范和制度，并最终产生了祭祀礼仪。随着对自然与社会

关系认识的逐步深入，祭祀礼仪已不能满足人类日益发展的精神需要和现实关系调节需要。于是，人们将事神致福活动中的一系列礼仪行为扩展到了各种人际交往活动中，进而产生了社会各领域的各种礼仪。

2. 礼仪的发展

从历史发展的脉络看，礼仪在中国的演变经历了五个阶段，即萌芽与草创时期、形成时期、发展与变革时期、强化与衰落时期、现代礼仪时期。

(1) **萌芽与草创时期**。原始社会中晚期至公元前21世纪是礼仪的萌芽与草创时期。这个时期内，人类逐渐开化，并在群体生活中逐步积累和约定出一系列秩序（具体表现为宗教礼仪和祭祀礼仪等），进而促进了原始礼仪雏形的形成。例如，当时的人们已经注意到尊卑有序、男女有别，在席位安排上，长辈在上、晚辈在下，男子在左、女子在右等。

(2) **形成时期**。夏、商、西周时期（公元前21世纪至公元前771年）是礼仪的形成时期。这个时期内，周朝五礼（即吉礼、凶礼、军礼、宾礼、嘉礼）确立并代表着礼仪的基本形成。吉礼是指祭祀之礼；凶礼是指丧葬礼仪；军礼是指阅兵、出师等仪式；宾礼是指诸侯对天子的朝觐及诸侯之间的会盟等礼节；嘉礼是指婚礼、冠礼、饮食之礼、庆贺之礼等。

(3) **发展与变革时期**。春秋战国时期（公元前770年至公元前221年）是礼仪的发展与变革时期。这个时期内，周朝的传统礼制出现了“礼崩乐坏”的局面，新的礼仪理论在孔子、孟子、荀子等思想家的推动下发展、革新。

(4) **强化与衰落时期**。从秦朝至清朝末年（公元前221年至1911年）是礼仪的强化与衰落时期。这个时期的前期，尊君抑臣、尊夫抑妇、尊父抑子、尊神抑人的礼仪得到了强化；后期，随着清王朝的腐败和西方礼仪的传入，中国古代礼仪盛极而衰。

(5) **现代礼仪时期**。1912年至今是现代礼仪时期。这一时期，破旧礼、立新礼，我国现代礼仪的帷幕被正式拉开。特别是中华人民共和国成立后，现代礼仪的发展进入了一个崭新的时代，逐渐摒弃昔日束缚人们的封建礼教，确立了合作互助和男女平等的新型社会关系，而尊老爱幼、讲究信义、以诚待人、先人后己、礼尚往来等中国传统礼



冠礼

仪中的精华得到了继承和发扬。中国的现代礼仪也因中外现代礼仪的相互融合、取长补短而成为人类文明和社会进步的象征。

（三）礼仪的特点、原则和作用

1. 礼仪的特点

礼仪是人类社会文明程度的重要标志之一，主要具有以下几个基本特点：

（1）**规范性**。礼仪是一种规范。它是在人际交往和社会交往等社会实践过程中形成的一种被人们普遍遵守的行为准则，是人们调节相互关系的行为规范。这种行为准则已经渗透到社会的方方面面。从政治、经济、文化，再到人们的日常生活，礼仪都普遍存在，并规范着人们的交往行为。

（2）**差异性**。礼仪作为一种约定俗成的行为准则和规范，其具体运用方式会因时间、地点、环境的不同而有所不同。所谓“百里不同风，千里不同俗”，不同的地域具有不同的文化背景，因而产生不同的礼仪文化。

（3）**发展性**。礼仪是社会历史发展的产物，具有鲜明的时代特点。礼仪的演变受到政治、经济、技术、文化等方面发展的影响，其内容不断发展、丰富、完善。礼仪的发展是一个扬弃的过程，是一个“取其精华，去其糟粕”的过程。那些符合社会发展、体现劳动人民智慧和精神的礼仪应得到继承和发展，那些繁文缛节、腐朽落后的礼仪则应被改革或剔除。

2. 礼仪的原则

礼仪作为一种约定俗成的行为规范，有其自身的规律性，也就是礼仪的原则。在学习、运用礼仪时，要掌握基本的礼仪原则。

（1）**尊重原则**。尊重他人，是人际交往获得成功的重要保证。在与人交往的过程中，要常存敬人之心，把对交往对象的恭敬和尊重放在首位，尊重他人的人格，尊重他人的劳动，尊重他人的爱好和情感，不可失敬于人，不可损人利己，不可伤害他人的尊严，更不能侮辱对方的人格。尊重既是尊敬他人，也是尊敬自己。



揖礼

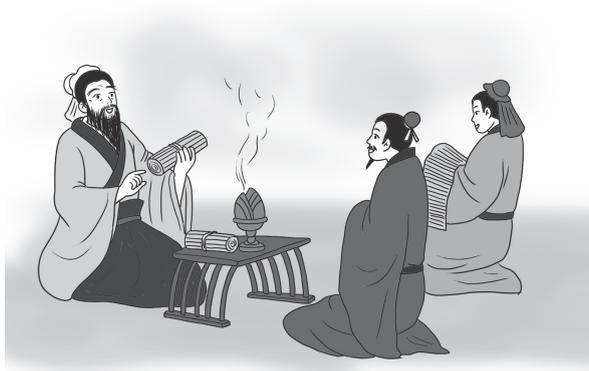
(2) **自律原则**。自律原则就是自我约束，按照礼仪规范严格要求自己，这是礼仪的基础和出发点。学习、运用礼仪，最重要的就是自我要求、自我约束、自我对照、自我反省、自我检查。

(3) **平等原则**。平等原则是指对任何交往对象都必须以礼相待、一视同仁。对不同的交往对象应给予同等程度的对待，不能厚此薄彼，更不能以貌取人，或以地位、权势压人。

(4) **适度原则**。适度原则就是要求在运用礼仪时，既要合乎规范，又要依具体情境而行使相应的礼仪；既要彬彬有礼，又不能低三下四；既要热情大方，又不能轻浮谄媚；要自尊不要自负，要坦诚但不能粗鲁。唯有合理有度的交往，关系才会维持得更长久。

(5) **真诚原则**。真诚是最受人欢迎的个性品质，也是人际交往得以延续和发展的保证，人与人之间以诚相待，才能相互理解、接纳、信任、团结，才能建立良好的人际关系。

(6) **宽容原则**。宽即宽待，容即相容。宽容，就是心胸坦荡、豁达大度，能设身处地为他人着想，谅解他人的过失，不计较个人的得失，有很强的容纳意识和自控能力，这样才能正确对待和处理各种关系与纷争。



师徒之礼

3. 礼仪的作用

礼仪是人们的行为规范和准则，对塑造良好形象、扩大社会交往、促进事业成功等都具有十分重要的作用。

(1) **沟通作用**。社交活动是一种双向交往活动，交往成功与否，首先取决于沟通的效果如何。良好的礼仪容易使人们之间的感情得到沟通，从而建立起良好的人际关系，使社会交往取得成功。

(2) **协调作用**。礼仪是社会交往和谐发展的调节剂，遵循它有助于调节感情、增进理解，促使人们相互尊重、友好合作，也可缓解和消除那些不必要的障碍。人在与社会交往对象发生关系时，必须恰当地运用礼仪，其表现出来的协调能力制约着礼仪目标的实现。

(3) **规范作用**。礼仪最基本的功能就是规范各种行为。礼仪可指导人们在社交活动中的行为和思维习惯，充分体现长期以来共同遵守、约定俗成的惯例。礼仪是社会文明发

展程度的反映和标志，对社会风尚有着广泛而深刻的影响。讲究礼仪的人越多，社会和谐安定。

(4) **教育作用**。礼仪通过评价、劝阻、示范等教育形式纠正人们不正确的行为习惯，倡导人们按礼仪规范的要求协调人际关系、维护社会秩序。讲究礼仪的人同时也起到榜样的作用，潜移默化地影响着周围的人。

专题二

形象礼仪



一、仪容

干净整洁给人留下好印象

见人不可以不饰。不饰无貌，无貌不敬，不敬无礼，无礼不立。

——《大戴礼记·劝学》

这句话的意思是：会见客人时一定要打扮得体面一些，不打扮就没有好的仪表，没有好的仪表就是对客人的不尊敬，不尊敬客人就是不讲礼仪，不讲礼仪的人就难以在世上立足。

中国有“文质彬彬，然后君子”的古训，仪容是个人涵养的外在表现。在与人交际的过程中，仪容是一张没有文字却形象生动的名片。注重仪容是自尊自爱的表现，更是对别人的尊重。得体的仪容是给人留下好的第一印象的重要因素。中职生的仪容要符合中职生的身份、年龄、性格特点和专业要求，切勿盲目追求时尚、一味仿效，要养成良好的生活习惯，树立正确的审美观，即朴素大方、美丽端庄、规范整洁、朝气蓬勃。

（一）个人形象“从头做起”

礼仪小故事

学校要招聘新的学生会成员，前来报名的学生络绎不绝。其中，有几位学生认为进入学生会是一件非常荣幸的事，因此特地到美发店染了非常时尚的发色，有的还烫了“玉米须”。他们高兴地来到面试地点，结果学生会主席连他们的简历都没有收，就让他们离开了。

1. 你认为学生会主席不收他们的简历的原因是什么？
2. 作为一名中职生，应该注意哪些发型礼仪呢？

1. 整洁得体

(1) **头发整洁**：常理发，常洗发，合理护发，做到无味、无屑、无碎发。

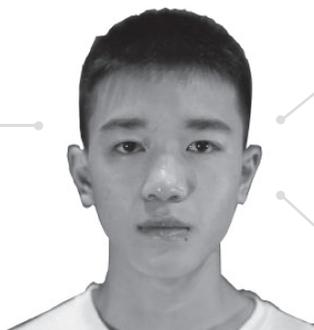
(2) **发型得体**：中职生发型应美观、大方、整洁，方便生活，不染发，不烫发，不留奇异发型。发色统一，发型符合规范。

男生发型规范：不留长发，不剃光头，不理碎发，前不抵眉，侧不掩耳，后不及领。

女生发型规范：不理碎发，前不过眉，短发不过领，长发应扎好。

洗发要定时，10 天之内洗 3~4 次；水温要适宜；洗发水要适合自己的发质。

前额：刘海的发梢不超过眉毛。



两侧：不蓄鬓角，两侧的发梢不能盖住耳朵。

脑后：不留发梢，发根不长过衣领。

男生规范发型

前额：刘海的发梢不超过眉毛。



两侧：两侧的发梢不能盖住耳朵，鬓角的长发可用发卡别住或夹在耳后。

脑后：长发应扎成马尾辫，但不得采取歪扎、斜扎等方式。

短发：以齐耳为宜，最长不过肩，应梳成运动式短发。



女生规范发型

2. 梳理有礼

(1) **不要当众梳理头发：**应该避免在公共场合当众梳理头发。整理头发是私人事务，要在洗手间等场所私下整理。

(2) **断发和头屑不宜随手乱扔：**梳理头发时，难免会产生少许断发、头屑等。信手乱扔，是缺乏教养的表现。

礼仪小百科

冠笄之礼

——中国传统的成年仪式

成年仪式是过渡仪式的一种，指从童年到成人阶段过渡的全部程序、形式。由于男女的差别，成年仪式又被分为成丁礼（或成男礼）和成女礼，在古代则分别称为冠礼和笄礼。

冠礼，古人说它是“礼之始”，是“嘉事之重者”（出自《礼记·冠义》）。在行冠礼前，当事人还是孩子，加冠以后，他就成为大人，别人就要以成人之礼相待，他的言行举止也应该按照社会的礼仪规范来进行。正因如此，冠礼在古代社会家礼文化中占有极为重要的地位。

据《礼记》记载，古代男子20岁行冠礼，女子15岁行笄礼。所谓笄，就是用簪子将头发挽起来。古时候，无论男女，幼年时都不结发，头发是自然披散的，最多梳成两个发髻，称总角，并不加修饰。及至成年时，头发就要精心修饰起来，男子加冠，女子加笄。

课后实训

观察本校同学的发型，根据不同专业、不同性别以及中职生发型规范，把符合规范的发型和不符合规范的发型记录下来，将其分类整理，以便督促同学们进行整改，并完成一篇形象发型的整改意见书。

（二）为你的面孔负责

礼仪小故事

小芳是一名即将毕业的中职生，她专业基础扎实，实践经验丰富，被老师推荐到 A 企业实习。小芳非常看重这次实习机会，所以她为企业组织的实习生交流会做足了准备。但是，由于前一天熬夜准备资料，交流会当天早上，她简单地梳洗过后就急忙赶到公司。她发现女生们都化了淡妆，仪容整洁，男生们也将头发梳理得极为得体，她尴尬地低下了头……

想一想，小芳的做法有什么不妥呢？

1. 保持面部清洁

（1）**勤于洗脸**：保持脸部干净清爽。眼角的分泌物要及时清理；如果眼睛患有红眼病等传染病，要避免外出；常洗脖子。



用毛巾洗脸的正确做法



用洗面奶洗脸的正确手法

（2）**清洁耳鼻**：保持耳朵和鼻子没有污垢和异物，去除异物或鼻涕时应回避他人，并保持环境的整洁、干净。

2. 适度化妆

（1）**非必要不化妆**：中职生不需要刻意修饰，展现干净、健康的面容即可。若是面试、工作等场合，可根据需求适当化妆。

（2）**不在公共场合化妆**：不要在他人面前化妆，特别是不要在男士面前化妆。若确实需要修饰，要到洗手间完成。

（3）**不可随意评论他人妆容**：不要非议他人的妆容。由于民族、肤色、文化传统及个人审美情趣的不同，每个人的妆容都是不同的，切不可对他人指指点点、品头论足。

礼仪小贴士

不同脸型适合的发型及化妆修饰方法

1. 选择合适的发型

一个人根据自己的发质、脸型、身材、年龄等选择合适的发型，就可以扬长避短，提升整体美。

(1) 圆脸：把顶部的头发梳高，使脸部视觉拉长；两边头发尽量遮住两颊，使两颊宽度减小；发分线最好中分。

(2) 长脸：将前发剪成刘海，加厚头部两侧的头发，使脸部显得丰满；发分线宜侧分。

(3) 鹅蛋脸：这是公认的标准脸型，适合任何发型。

(4) 方脸：宜在颈后部扎低发髻，这样脸下部给人的视觉就不会有发胖的感觉；发分线侧分，并向头顶斜伸。

(5) 倒三角形脸：增加头部两侧的发量，尽量梳得蓬松；发分线直线中分。

2. 各种脸型的化妆修饰方法

(1) 圆脸：加深部分轮廓，制造立体成熟的美感。

(2) 长脸：让妆面“有神”，增加活力。

(3) 鹅蛋脸：腮红要丰满甜美，避免使用深色修容产品修容。

(4) 方脸：遮掩下颌骨，突出眼妆，凸显秀气、高雅的气质。

(5) 倒三角形脸：额角和下巴做收敛处理；腮骨两侧做提亮，使面部饱满。

课后实训

规范的职业妆容是基本的职业素养之一，是对职业的尊重。请根据自己就读专业的特点，思考如何打造符合职业规范和要求的妆容，并亲自实践。

(三) 体味，你给人的隐秘印象

礼仪小故事

周末，小丽正打算出门和朋友聚会，看见妈妈的梳妆台上摆放着一瓶香水。出于好奇，她打开香水把自己全身都喷了一遍，接着高高兴兴地出门。可是，当她步入电梯时，原本有说有笑的两位邻居突然收敛起笑容；当她走在街道上时，周围的行人纷纷捂住口鼻，加快步伐远离她。到了目的地后，好朋友小雨捏着鼻子不满地和她说：“不好意思，我今天临时有事先回家了，下次再约吧。”留下小丽一脸茫然地站在原地……

想一想，小丽的做法有什么不妥？

1. 避免身体异味

(1) **口腔异味**：早晚要刷牙，餐后要漱口，保持口腔卫生。

(2) **耳朵异味**：定期清理耳朵，保持耳朵清洁。注意不要在公共场合清理。

(3) **腋下异味**：腋下汗腺丰富，褶皱多，容易藏污纳垢，应定时清洗腋窝，保持腋窝干燥，以免腋下有异味。

(4) **脚部异味**：及时换洗鞋袜，同一双鞋最好不要连续数日穿着，以免脚部产生异味。

(5) **私处异味**：这个部位隐蔽，透气性差，如果清洗不及时，容易散发异味。日常应注意卫生，勤换内裤。

(6) **体肤异味**：勤洗澡、勤换衣可以保持体味清新，避免身体产生较浓的汗味、异味。

吃了大蒜、葱、韭菜、榴莲等气味浓重的食物后，要及时清理口腔，如刷牙或者嚼口香糖，使口中不留异味。

2. 适量使用香水

适量的香水让人感到舒适愉快，过于浓烈的香水让人敬而远之，给别人带来“空气污染”。同时，香水切勿混合使用。正确的喷洒方法：在耳后、颈部、手腕、手肘内侧、膝盖内侧喷洒，一般来说，在其中两个部位各喷洒一至两滴较为合适。

根据场合和自身的气质选择气味适宜的香水，体现了一个人的修养和品位。



耳后



颈部



手部

喷洒香水的正确位置

礼仪小百科

《周礼》《仪礼》《礼记》是我国最早的礼仪专著。《周礼》又名《周官》，记载了先秦时期社会政治、经济、文化、风俗、礼法诸制。《仪礼》又称《礼经》或《士礼》，最初直接被称作《礼》，是先秦六经之一。该书大致形成于春秋后期。《礼记》主要记载和论述先秦的礼制、礼义，解释《仪礼》，记录孔子和弟子等的问答，记述修身做人的准则，集中体现了先秦儒家的政治、哲学和伦理思想，是研究先秦社会的重要资料。这三部著作合称“三礼”，是古代华夏礼乐文化的理论形态，对历代礼制的影响最为深远。

课后实训

进行异味自测：先闻闻衣服有无汗味；接着用手遮住嘴巴，先呼一口气，再闻闻有没有口腔异味；闻闻腋下有无异味；检查自身有无喷过量香水。根据检测结果查找并分析原因，结合课本内容，记录下自己的体会。