

# 现代实用礼仪



## 第二章 形象礼仪



# 【学习导引】



一个有魅力的人，总是令人着迷的，这种魅力可能源于一个人姣好的容貌、得体的服饰、恰当的装饰、优雅的谈吐、文雅的举止、潇洒的风度等。心理学家调查显示：人与人之间的沟通所产生的影响力和信任度，是来自语言、语调和形象三个方面。它们的重要性所占比例是：语言占**7%**；语调占**38%**；视觉（即形象）占**55%**，由此可见形象在人际交往中是非常重要的。如何塑造这样的形象，既是一门学问，又是一门艺术。



# 第一节 仪容清新自然，展示高雅品位



## 【情景导入】

重视仪容美的古人





## 【知识详解】

### 一、仪容就是你的名片

《礼记》有云：礼者，所以正仪容、齐颜色、修辞令。可见，古人把正仪容作为个人礼仪的首要修养。

在人际交往中，交往对象对自己发自内心的好恶亲疏，往往都是根据其在见面之初对于自己仪容的基本印象“有感而发”的，这种对他人仪容的观感除了先入为主之外，在一般情况下还往往一成不变，所以修饰仪容尤为重要。



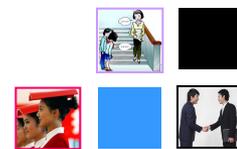


## 【知识详解】

### 二、打造清新自然的仪容

#### （一）干净整洁的面部修饰





## 【知识详解】

### 二、打造清新自然的仪容

#### (二) 妆成有时胜却无的淡妆





## 【知识详解】

### 二、打造清新自然的仪容

#### (三) 头发

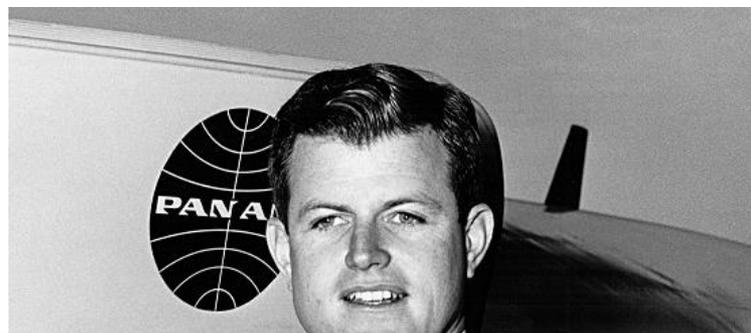
- ①发的整洁
- ②发型
- ③发色
- ④发的长度





## 【案例分析】

仪容不佳，尼克松惜败肯尼迪



### 【评析】

演讲，要想观众接纳你的观点，首先要给观众良好的第一印象，合适的仪容和仪表是不可忽视的。正如一位历史学家所形容：“他（尼克松）让全世界看来，好像是一个不爱刮胡子和出汗过多的人带着忧郁感等待着电视广告告诉他怎么不失礼。”对美国民众而言，他们渴望有一个崭新领袖风度的总统来领导美国人民破浪前进，而肯尼迪意气风发、踌躇满志的形象，恰好满足了美国民众的心理需求。此次的胜败，很大的原因是在于演讲者仪容有差别，由此可见，仪容仪表的作用是很大的，是不可忽视的。



## 第二节 仪表清新自然，展示高雅品位



### 【情景导入】

美女翻译与犀利哥的走红





### 【知识详解】

#### 一、装扮仪表，不可忽视的外在美

仪表，主要包括人的容貌、姿态、神情、服饰、风度等。在社交场合。一个人的仪表不仅可以体现他的文化层次、道德修养，还可以体现他的审美情趣。穿着得体，不仅可以给人以良好的印象，而且能使自己充满自信。相反，不适当的穿着可能会降低身份、损害形象。

在社交场合，得体的服饰是一种礼貌，一定程度上直接影响着人际关系的和谐。影响着装效果的因素，一是要有文化修养和高雅的审美能力，即所谓“腹有诗书气自华”。二是要有运动健美的素质。健美的形体是着装美的天然条件。三是要掌握着装的常识、着装原则和服饰礼仪的知识，这是达到内外和谐统一美的不可或缺的条件。





### 【知识详解】

#### （一）着装的原则

① 着装要应时

② 着装要应事

③ 着装要量力而行





### 【知识详解】

#### （二）着装的禁忌

着装应：忌脏、忌乱、忌露、忌短、忌透、忌艳、忌紧、忌繁。

乍一看，这些要求似乎有些琐碎和苛刻，但以上所指的脏、乱、露、短、透、艳、紧、繁，都是指在一定范围之内，不要过于超越这个范围。





### 【知识详解】

#### （三）配饰礼仪

饰物指与服装搭配对服装起修饰作用的其他物品，主要有领带、围巾、丝巾、胸针、首饰、提包、手套、鞋袜等等。饰物在着装中起着画龙点睛、协调整体的作用。但饰物不能佩戴得太多，否则会给人“圣诞树”的感觉。特别是工作和重要社交场合穿金戴银太过分总不适宜，不合礼仪规范。





### 【案例分析一】

#### 得体穿衣赢来工作机会



#### 【评析】

商务交往中最重要的是人际交往，而人际交往中最重要的是你给他人的第一印象。第一印象往往在对方心中形成首轮效应，而且轻易很难改变。得体的着装，不仅是你自身素质的展现，更是与他人交往的诚意的展现。希尔正是深谙职场人士着装的重要性，才为自己赢得了宝贵的机会。





### 【案例分析二】

#### 白领的着装初体验



### 第三节 仪态落落大方，展现良好教养



## 【情景导入】

“最美爵士舞后”躬身示范礼仪





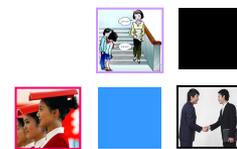
### 【知识详解】

#### 一、仪态对形象的重要性

仪态，就是人的身体姿态，包括人的站姿、坐姿、走姿、表情以及身体展示的各种动作。一定的仪态可以向他人传递一定的信息，因此，仪态又被称为人的体态语。

人的一举手、一投足、一弯腰乃至一颦一笑，并非偶然的随意的，这些行为举止自成体系，像有声语言那样具有一定的规律，并具有传情达意的功能。





## 【知识详解】

### 二、如何塑造落落大方的仪态

#### (一) 站姿

#### 1. 站姿的标准与要求

站姿的特点是：  
端正、挺拔、舒展、  
俊美。





### 【知识详解】

#### 2. 几种不良的站姿

(1) 身躯歪斜

(2) 弯腰驼背

(3) 脚位不当

(4) 手位不当

(5) 浑身乱动





## 【知识详解】

### (二) 坐姿

#### 1. 坐姿的标准与要求

坐姿的特点是：  
安详、雅致、大方、  
得体。



OK





### 【知识详解】

#### 2.最为常用的坐姿

(1) 正襟危坐式

(2) 垂腿开膝式

(3) 双腿叠放式

(4) 双腿斜放式





### 【知识详解】

#### （三）行姿

##### 1.行姿的标准与要求

基本要领是：双目向前平视，面带微笑微收下颌。上身挺直，头正、挺胸收腹，重心稍前倾。手臂伸直放松，手指自然弯曲，摆时要以肩关节为轴，上臂带动前臂向前，手臂要摆直线，肘关节略屈，前臂不要向上甩动，向后摆动时，手臂外开不超过**30度**。前后摆的幅度为**30~40厘米**。





### 【知识详解】

#### 2.几种不良的行姿

横冲直撞

阻挡道路

蹦蹦跳跳

步态不雅

制造噪音





### 【知识详解】

#### （四）表情神态

表情神态，泛指一个人面部所呈现出来的具体形态。所谓表情，指的是人通过面部形态变化所表达的内心的思想感情。所谓神态，则是指在人的面部所表现出来的神情态度。在一般情况下，二者往往是通用的。它们所指的主要是人在脸上所表现出来的态度变化。

据专家研究分析，健康的表情留给人们的印象是深刻的，它是优雅风度的重要组成部分。





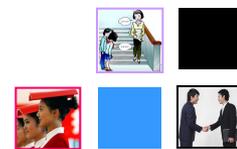
### 【知识详解】

#### 1.目光

眼睛是心灵之窗，它能如实地反映出人的喜怒哀乐。有的人在与陌生人交往时，不知把目光怎样安置，不敢对视或死盯住对方，这都是不礼貌的。良好的交际目光应是坦然、亲切、和蔼、有神的。做到这一点的要领是：放松精神，把自己的目光放虚，不要聚焦在对方脸上的某个部位，而是好像在用自己的目光笼罩在对面的整个人。

目光是富有表现力的一种“体态语”，适当的运用能给交往带来好的作用，否则会带来不必要的误解。斜视、瞟视、瞥视的眼神少用为好。泰戈尔曾说过，一旦学会了眼睛的语言，表情的变化将是无穷无尽的。





### 【知识详解】

#### 2.笑容

笑容，指的是人的含笑的面容，亦指人在含笑时的神情。有时，人们也称之为笑貌或笑脸。

真诚和谐的微笑应注意以下几点：

(1) 整体配合

(2) 是表里如一

(3) 兼顾谈话对象



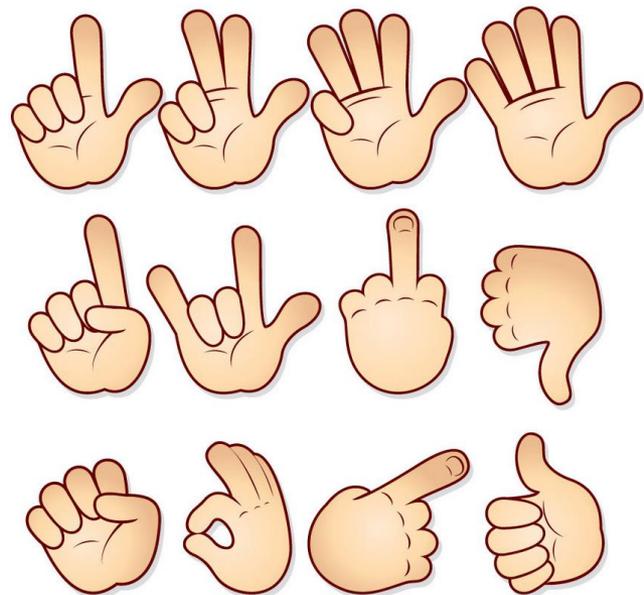


### 【知识详解】

#### （五）手势

不论是在大学生日常生活中，还是在人际交往的时候，手臂都是人们运用最多的一个身体部位。手臂的运用，有时候是其特立独行，单独行动；有时候则会是与身体的其它部位协调配合，相互呼应。

手臂姿势，通常称作手势。它指的是人在运用手臂时，所出现的具体动作与体位。在一般情况下，手势既有处于动态之中的，也有处于静态之中的。





### 【案例分析】

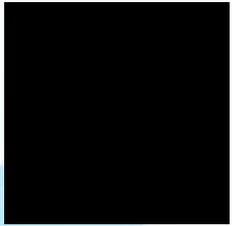
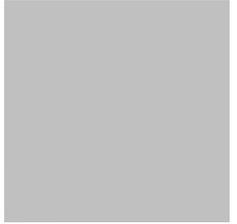
奥运颁奖礼仪小姐：身姿仪态靓丽 展现东方美



#### 【评析】

2008年的奥运会，礼仪小姐无疑是赛场上一抹亮丽的色彩，她们端庄的仪表，优雅的仪态，犹如一张张中国的名片，让世人重新认识了中国，感受到传统的东方美。对于普通人来讲，仪态的要求虽然不如礼仪小姐那样严格，但是落落大方的仪态，是塑造自身形象的关键。





Thank You!