



创新型中等职业教育素质课精品教材
“互联网+”教育新形态一体化教材

创新型中等职业教育素质课精品教材
“互联网+”教育新形态一体化教材

中职生礼仪规范



责任编辑：刘湘琦
封面设计：旗语书装



中职生礼仪规范

主编 党培培 吴波 阚学松

湖南大学出版社

中职生礼仪规范

主编 党培培 吴波 阚学松



湖南大学出版社

创新型中等职业教育素质课精品教材
“互联网+”教育新形态一体化教材



中职生礼仪规范

主 编 © 党培培 吴 波 阚学松
副主编 © 仝 鹏 王安朋 徐金凤
刘沙沙 张梅娟 刘鹏林
陈 辉



湖南大学出版社

· 长 沙 ·

图书在版编目(CIP)数据

中职生礼仪规范/党培培, 吴波, 阚学松主编.

长沙: 湖南大学出版社, 2026. 6. — ISBN 978-7-5667-4926-0

I. K891. 26

中国国家版本馆 CIP 数据核字第 2026A5F177 号

中职生礼仪规范

ZHONGZHISHENG LIYI GUIFAN

主 编: 党培培 吴 波 阚学松

责任编辑: 刘湘琦

印 装: 唐山唐文印刷有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16 印 张: 11 字 数: 248 千字

版 次: 2026 年 6 月第 1 版 印 次: 2026 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5667-4926-0

定 价: 39.80 元

出 版 人: 李文邦

出版发行: 湖南大学出版社

社 址: 湖南·长沙·岳麓山 邮 编: 410082

电 话: 0731-88822559(营销部), 88821327(编辑室), 88821006(出版部)

传 真: 0731-88822264(总编室)

网 址: <http://press.hnu.edu.cn>

版权所有, 盗版必究

图书凡有印装差错, 请与营销部联系



在中职教育的广阔天地里，知识与技能的传授固然重要，但品德修养与行为规范的培育同样不可忽视。礼仪，作为人类文明的重要标志，不仅体现着个人的素养和魅力，更在社会交往、职业发展等诸多方面发挥着关键作用。对于中职生而言，良好的礼仪规范是他们融入社会、开启职业旅程的重要基石。

中职阶段是学生从青少年向成年人过渡的关键时期，也是他们塑造人格、培养习惯的黄金阶段。在这个时期，引导学生学习和践行礼仪规范，有助于他们树立正确的价值观和道德观，提升自身的综合素质，为未来的职业发展和人生道路奠定坚实的基础。

礼仪是人际交往的润滑剂，能够有效促进人与人之间的沟通与理解，减少矛盾和冲突。中职生在学习和生活中，需要与同学、老师、家人以及社会各界人士进行广泛的交往。掌握良好的礼仪规范，能够让他们在交往中更加自信、从容，赢得他人的尊重和信任。同时，礼仪也是职业素养的重要组成部分。在未来的职场中，中职生将面临各种复杂的人际关系和工作场景，良好的礼仪表现能够为他们赢得更多的机会和发展空间。

本书正是为了满足中职生在礼仪学习方面的需求而编写的。全书共分为十个项目，涵盖了礼仪概述、礼仪与学生素质、个人礼仪、沟通礼仪、社交礼仪、校园礼仪、生活礼仪、职业礼仪、公共场所礼仪以及中国节日礼仪等多个方面。每个项目都以案例导入，引发学生的思考和兴趣，然后详细阐述相关的礼仪知识和规范，并通过案例精选、思考练习和思政课堂等环节，帮助学生深入理解和掌握所学内容。

在编写过程中，我们充分考虑了中职生的特点和需求，注重内容的实用性和针对性。书中的案例生动鲜活，贴近中职生的学习和生活实际，能够让学生更好地将所学的礼仪知识应用到实践中。同时，我们也融入了思政教育元素，引导学生树立正确的世界观、人生观和价值观，培养他们的社会责任感和爱国情怀。

希望通过本书的学习，中职生能够深刻认识到礼仪的重要性，自觉遵守礼仪规范，不断提升自身的礼仪素养。愿每一位中职生都能以礼修身、以礼待人，在未来的人生道路上绽放出更加绚丽的光彩。

编 者
2026 年 5 月



项目一 礼仪概述	1
案例导入	1
本章重点	2
任务一 礼仪的基本概念	2
任务二 礼仪的发展演变	6
任务三 礼仪的内在精神和表现形式	7
案例精选	9
思考练习	9
思政课堂	10
项目二 礼仪与学生素质	12
案例导入	12
本章重点	13
任务一 礼仪与学生思想道德素质	13
任务二 礼仪与学生人文素质	15
案例精选	16
思考练习	17
思政课堂	17
项目三 个人礼仪	19
案例导入	19
本章重点	20
任务一 仪容礼仪	20
任务二 仪表礼仪	24



任务三 仪态礼仪	31
案例精选	37
思考练习	38
思政课堂	38
项目四 沟通礼仪	40
案例导入	40
本章重点	41
任务一 交谈礼仪	41
任务二 书信礼仪	45
任务三 电话礼仪	47
任务四 网络礼仪	49
案例精选	53
思考练习	53
思政课堂	54
项目五 社交礼仪	56
案例导入	56
本章重点	57
任务一 会面礼仪	57
任务二 拜访礼仪	62
任务三 接待礼仪	65
任务四 迎送礼仪	67
案例精选	69
思考练习	69
思政课堂	70
项目六 校园礼仪	72
案例导入	72
本章重点	73
任务一 宿舍礼仪	73
任务二 课堂礼仪	76
任务三 对教师 and 同学的礼仪	78
案例精选	81
思考练习	82



思政课堂	83
项目七 生活礼仪	85
案例导入	85
本章重点	86
任务一 餐饮礼仪	86
任务二 家庭礼仪	94
任务三 旅行礼仪	98
案例精选	102
思考练习	103
思政课堂	104
项目八 职业礼仪	105
案例导入	105
本章重点	106
任务一 职场面试礼仪	106
任务二 办公室文员礼仪	112
任务三 公务人员礼仪	115
案例精选	123
思考练习	124
思政课堂	124
项目九 公共场所礼仪	126
案例导入	126
本章重点	127
任务一 购物礼仪	127
任务二 影剧院礼仪	134
任务三 医院就医礼仪	139
案例精选	145
思考练习	146
思政课堂	146
项目十 中国节日礼仪	148
案例导入	148
本章重点	149



任务一 我国传统节日礼仪	149
任务二 我国现代节日礼仪	158
案例精选	165
思考练习	166
思政课堂	166
参考文献	168



项目一

礼仪概述

孔子周游列国，以“克己复礼”的方式传播思想，他高度重视礼仪的态度，在历史长河中产生了深远影响，历经千年仍熠熠生辉。在现代商务洽谈中，因着装、谈吐不当而错失合作机会的事例也屡见不鲜。礼仪历史传承至今，在社会生活中意义非凡。了解礼仪的基本概念、发展演变及内在精神与表现形式，可以为后续系统学习礼仪规范奠定基础。



案例导入 ▶▶▶



“微笑”之后

一个春意盎然的季节，我即将结束学习生活，满怀憧憬地踏入社会。然而，现实总是比理想来得更加残酷。我所学的专业是市场营销，本以为凭借扎实的专业知识和满腔的热情，能够轻松找到一份满意的工作。然而，现实却给了我一记响亮的耳光。

我开始频繁地参加各种招聘会，但每次都是失望而归。招聘单位对我的简历不屑一顾，他们更倾向于那些有工作经验的求职者。我不得不调整心态，开始降低自己的求职标准，从最初只瞄准大型企业，到后来只要有公司愿意接纳我，我就愿意尝试。

我的求职之路充满了坎坷。第一次，我被一家广告公司邀请去面试销售岗位。我提前一个小时出发，却因为不熟悉路线，加上路上堵车，迟到了整整一个小时。面试官看着我，无奈地摇了摇头：“你连时间都管理不好，怎么管理客户？”我尴尬地退出了面试室，心中充满了挫败感。

第二次，我吸取教训，提前两个小时出发，保证自己能够准时到达。然而，面试官在打量了我一番后，却说：“你的着装不符合我们公司的形象，我们公司注重的是专业形象。”我低头看了看自己的衣服，虽然简单，但不失体面。我意识到，这可能只是他们拒绝我的一个借口。



在连续几次失败后，我几乎要放弃了。就在这时，我看到了一则知名企业的招聘广告。虽然知道竞争激烈，但我还是决定试一试。面试当天，我早早地来到了现场，却发现这里早已人山人海。我排在队伍中，心中五味杂陈。

面试开始了，我看到一个个面试者带着希望进去，又带着失望出来。轮到我的时候，我深吸了一口气，走进面试室。面试官问了我几个专业问题，我都对答如流。最后，面试官问我：“你认为在销售中最重要的素质是什么？”我毫不犹豫地回答：“是微笑，因为微笑能够拉近人与人之间的距离。”面试官听后微微一笑，点了点头。

面试结束后，我礼貌地向面试官们鞠了一躬，然后轻轻地关上了门。虽然我并不确定自己是否能够被录取，但我知道，我尽力了。

几天后，我接到公司的录用通知。上班的第一天，我穿上公司为我准备的制服，再次遇到了那天面试我的面试官。她微笑着对我说：“我记得你，你是唯一一个在面试结束时向我们鞠躬的人。你的微笑和礼貌给我们留下了深刻的印象。我们公司需要的正是你这样的人才。”

我终于明白，无论在什么情况下，保持礼貌和微笑都是最宝贵的品质。从那以后，我更加注重在各种场合展现自己的礼仪，而这份工作也成为自己职业生涯的起点。



本章重点 ▶▶▶

1. 掌握礼仪的基本概念，理解其内涵和外延。
2. 了解礼仪的发展演变过程，认识其在不同历史时期的特点。
3. 深入理解礼仪的内在精神和表现形式，把握其在现代社会中的应用价值。

任务一 礼仪的基本概念

在现代汉语中，“礼仪”一词中的“礼”指的是社会规范与道德准则，以及表示尊敬的言语或动作，“仪”包括仪式、形式、规范及法则等方面。简而言之，礼仪告诉我们“应该去做”。



一、礼仪的基本内涵

“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁”，这一儒家经典名言揭示了礼仪在社会生活中的重要地位。儒家思想主张以礼治国、以礼服人，希望构建谦逊有礼的社会风尚。“礼兴人和”的理念要求人们在人际交往中保持谦恭礼让的态度，秉持谅解宽容的精神，与人为善，注重个人形象，讲究礼仪规范。

“礼”的核心要义在于尊重，正如古语所言：“礼者，敬人也。”在人际互动过程中，要尊重他人，也要尊重自我。尊重需要通过适当的形式表现出来，因此不仅要有内在的“礼”，还要有外在的“仪”。“仪”就是恰到好处地表达尊重的外在形式。礼仪指人们在社会交往中，受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等多重因素影响而形成的，既被社会普遍认同又为人们共同遵守的行为准则和规范体系，其根本目的在于建立和谐的人际关系。

二、礼仪的主要特征

（一）规范性

规范性是礼仪最本质的特征，确立了礼仪作为社会行为准则的根本属性。礼仪规范的形成经历了漫长的历史积淀过程，最初源于人们在日常交往中约定俗成的行为模式。这些约定俗成的行为模式经过代代相传，逐渐固化为具有普遍约束力的社会规范。思想家们对这些社会现象进行系统总结和理论升华，最终形成一套完整的礼仪体系。这套规范体系持续地引导和约束着人们的社会交往行为，成为维系社会秩序的重要力量。

（二）差异性

差异性体现了礼仪在实际运用中的灵活性和多样性特征。虽然礼仪规范具有普遍适用的共性特征，但在具体实践过程中会因客观条件的变化而呈现出丰富多样的表现形式。同样的礼仪行为在不同的历史时期可能会被赋予完全不同的文化内涵，而在不同的地域文化背景下也可能产生截然不同的社会意义。这种差异性反映了礼仪文化的丰富性，也体现了适应不同社会环境的变通能力。

（三）限定性

限定性揭示礼仪适用的特定范围和边界条件。礼仪规范主要适用于正式的社会交往场合，特别是在与陌生人初次见面、公务往来和涉外交往等情境中。超出这些特定场合，礼仪的约束力就会相应减弱。使用者的社会身份和所处场合的不同，会直接影响具体礼仪规范的适用程度。限定性要求我们在运用礼仪时充分考虑具体情境，做到因地制宜、因人而异。



(四)可操作性

可操作性保障礼仪能真正落实到日常实践中。礼仪规范的设计通常兼顾原则性和实用性,既有宏观的指导原则,又有具体的操作细则。这种设计使礼仪规范既不失其规范性,又便于普通人学习和掌握。正是这种可操作性的特点,使得礼仪能突破阶层和文化的界限,成为被社会大众广泛接受和运用的行为准则。

(五)传承性

传承性彰显礼仪作为文化载体的历史延续性。每个民族的礼仪传统都是在自身文化土壤中孕育发展起来的,同时又不断吸收其他文化的精华。这种传承不是简单的复制,而是在保持文化基因基础上的创新发展。现代礼仪体系无一例外都包含着对历史传统的创造性转化,这种传承关系使礼仪文化既保持了民族特色,又能与时俱进地发展完善。

(六)变动性

变动性反映礼仪适应社会发展需要的动态特征。作为上层建筑的一部分,礼仪规范必然要随着社会经济基础的变化而不断调整。新的社会交往方式会催生新的礼仪规范,过时的礼仪形式会随着时代发展而自然淘汰。

三、礼仪的基本原则

(一)遵守原则

遵守原则是社会交往的基本准则,要求每位参与者以高度的自觉性和主动性来践行礼仪规范。遵守原则强调在人际互动中,每个人要用礼仪标准严格约束自己的言行举止。无论个人身份高低、财富多寡,在礼仪面前人人平等。若有人违背这一原则,会损害个人形象,更会招致社会舆论的谴责和批评。

(二)自律原则

自律原则是礼仪修养的内在根基,强调个人品德修养是践行礼仪的基础和前提。完整的礼仪规范包含对己对人两个维度,其中自我要求是最根本的出发点。要真正掌握和运用好礼仪,关键在于培养自我约束的意识和能力,时刻保持自我控制的状态;还要养成自我反省的习惯,通过不断检视和改进来提升礼仪修养。

(三)敬人原则

敬人原则是礼仪体系中的价值理念,体现人际交往的根本宗旨。在礼仪规范的构成中,对待他人的要求远比自我要求更为重要。敬人原则要求人们始终保持恭敬之心,在任



何情况下都要维护他人的尊严和体面。要注意避免任何可能伤害他人人格的言行，这是践行敬人原则的基本底线。

(四) 宽容原则

宽容原则倡导在人际交往中建立和谐共处的相处之道，要严格要求自己，要以宽广的胸怀包容他人。宽容原则鼓励人们多站在对方的角度思考问题，给予对方充分的理解和体谅。要避免对他人过分苛责或斤斤计较，用包容的心态化解人际矛盾。

(五) 平等原则

平等原则强调在尊重他人这一基本点上做到一视同仁，给予每位交往对象同等的礼遇和重视。平等原则反对因年龄、性别、种族、文化背景、职业性质、社会地位等差异而区别对待。在具体实践中要根据不同对象的特点，采取灵活多样的礼仪表达方式，但尊重的本质必须始终如一。

(六) 从俗原则

从俗原则要求人们在跨文化交往中保持开放、包容的态度，主动了解和尊重当地的主流风俗习惯。从俗原则提醒人们要避免以自我为中心的主观臆断，更不能将自己的标准强加于人。入乡随俗能更好地融入当地环境，建立良好的人际关系。

(七) 真诚原则

真诚原则是礼仪实践的灵魂所在，强调在人际交往中要做到表里如一、言行一致。虚伪做作的礼仪表现无法赢得他人好感，反而会适得其反。只有发自内心的真诚表达，让对方真切感受到尊重与友善，才能建立起互信互敬的良好关系。

(八) 适度原则

适度原则指出礼仪运用要讲究分寸拿捏，做到恰到好处而不失度。过于拘谨会显得生硬做作，过于随意又会失礼冒犯。掌握这个度需要长期的学习积累和实践磨炼，要在具体情境中灵活调整，使礼仪表现既规范得体又自然大方。

四、礼仪的社会功能

礼仪具有多方面的社会功能。《礼记》中“故坏国、丧家、亡人，必先去其礼”的论述，将礼仪提升到关乎国家存亡、家庭兴衰和个人成败的高度。礼仪的基本功能主要体现在四个方面。

(一) 提升个人修养

提升个人修养是礼仪的首要功能。礼仪不仅反映一个人的交际技巧和应变能力，更能



体现其气质风度、阅历见识、道德情操和精神风貌。在这个意义上，可以说礼仪即教养，有道德才能高尚，有教养才能文明。

(二)美化生活

礼仪有助于塑造良好个人形象。个人形象是仪容、表情、举止、服饰、谈吐、教养的综合体现，礼仪在这些方面都有详尽规范。当人人都能做到以礼相待时，人际关系会更加和谐，生活将变得更加美好。

(三)促进社会交往

促进社会交往是礼仪的重要功能。古人云“世事洞明皆学问，人情练达即文章”，道出了交际艺术的重要性。恰当运用礼仪，能增强个人在交际活动中的自信心和处理突发情况的能力，更重要的是能规范交际行为，有效表达尊重与善意，增进相互了解和信任，促进和谐社会的构建。

(四)净化社会风气

净化社会风气是礼仪的深层功能。细节决定成败，反映个人教养的礼仪是人类文明的重要标志。一个人、一个单位乃至一个国家的礼仪水准，往往反映着其文明程度和整体素质。古人将“礼”列为“礼义廉耻”之首，视之为立国精神要素的根本。正如英国哲学家约翰·洛克所言：“没有良好的礼仪，其余的一切成就都会被人看成骄傲、自负、无用和愚蠢。”这充分说明礼仪在净化社会风气中的作用。

任务二 礼仪的发展演变

礼仪与人类文明同步发展，历经演变，源远流长。我们学习礼仪，重点在于掌握现代礼仪的应用。同时我们还要了解礼仪的发展演变，因为只有深入了解礼仪的起源及其发展变迁，我们才能全面且准确地把握礼仪的深厚意蕴。

一、礼仪的起源与早期形态

中国礼仪文化经历了漫长而复杂的演变过程，从最初的原始形态逐步发展为系统完备的礼仪体系。在原始社会时期（约前 5 万年—前 22 世纪），礼仪的雏形开始显现。考古发现表明，距今约 1.8 万年前的、处于旧石器时代晚期的北京周口店山顶洞人，已经形成最早的丧葬仪式。随着社会进步，进入新石器时代后人类出现了更为丰富的礼仪形式，包括



确立血缘关系的婚姻礼仪、区分氏族内部等级的礼制以及祭祀天神的仪式等。

二、礼仪体系的形成阶段

夏商西周时期(前 2070 年—前 771 年)是中国礼仪体系形成的关键阶段。夏代作为原始社会向奴隶社会过渡的时期,尊神活动日益盛行。商代在婚俗礼仪方面取得快速发展,甲骨文记载了丰富的祭祀占卜内容。西周对礼仪发展贡献尤为突出,《周礼》成为我国第一部系统记载礼仪规范的专著;这一时期,青铜礼器成为身份地位的象征,其数量与形制直接反映使用者的社会等级;贵族阶层盛行佩戴成组玉饰,民间普遍遵循“六礼”(纳采、问名、纳吉、纳征、请期、亲迎)的婚姻礼仪规范。

三、礼仪理论的革新时期

春秋战国时期(前 770 年—前 221 年)社会剧烈变革,传统礼制面临挑战,出现了“礼崩乐坏”的局面。这一时期也是奴隶社会向封建社会转型的阶段,孔子、孟子、荀子等思想家对礼仪理论进行了重要发展。孔子编订《仪礼》,提出“不学礼,无以立”的重要观点,强调“克己复礼”的道德修养。孟子发展“仁政”学说,主张“以德服人”,重视道德修养。荀子提出“隆礼重法”的思想,认为礼法并重是国家治理的基础。

四、封建礼仪的演变历程

从秦代到清末(前 220 年—1911 年),封建礼仪经历了发展、强化到衰落的过程。秦始皇统一中国后推行“车同轨、书同文、行同伦”的政策。汉代叔孙通制定朝仪,董仲舒首次提出“五常”的伦理规范。《礼记》成为封建时代礼仪的重要典籍,内容包括风俗、饮食、服饰、教育等诸多方面。唐代将《礼记》升格为经书。宋代程朱理学将礼仪与天理相联系,司马光的《涑水家仪》和朱熹的《朱子家礼》成为家庭礼仪的代表著作。明清时期礼仪日趋烦琐,至清代后期随着社会动荡而逐渐衰落。

五、现代礼仪的兴起

辛亥革命(1911 年)后,社会变革推动移风易俗,如剪辫子、禁缠足等。西方礼仪如握手礼等开始在上流社会流行,并逐渐普及到民间。这一时期标志着中国传统礼仪向现代礼仪体系的转型。

任务三 礼仪的内在精神和表现形式

礼仪有着独特的内在精神,礼仪的表现形式是内在精神的外化载体,二者相辅相成,



内在精神赋予表现形式以意义，表现形式让内在精神得以具象呈现。要全面理解礼仪，更好地运用礼仪规范自身行为，就要深入探究礼仪的内在精神和表现形式。

一、礼仪的内在精神

礼仪的内在精神体现了一个人的情感、性格及思想观念的综合特质。礼仪与道德密切相关，作为一种兼具内在道德要求和外在表现的行为规范，礼仪通过谦恭的态度、文明的语言和得体的举止展现个人的文化修养、道德品质及精神境界。缺乏内在修养，外在形式便失去根基。

二、我国礼仪教育

我国礼仪教育的核心在于尊重他人与自我尊重的统一。礼仪对个人行为的基本要求包括举止得体、言谈恰当、交往有度。良好的礼仪能增强个人自信，体现道德修养与精神气质，通过优雅的仪表、端庄的举止和恰当的谈吐，更好地传达对他人的尊重与善意。

随着教学改革推进，部分学校将礼仪课程纳入选修课体系，作为素质教育的重要内容。礼仪教育不仅教授基本的仪表、姿态和言谈规范，而且注重培养学生的道德品质和精神风貌。通过学习，学生不仅能掌握待人接物的技巧，更能提升精神境界和完善人格。这种内外统一的礼仪教育符合国家培养新时代好青年的目标要求，有助于学生成为内在修养深厚、外在形象优雅的新时代人才。

三、礼仪的表现途径

(一)表情

表情是心灵的镜子，往往在不经意间流露真实情感。初次接触时，人们一般是首先通过面部表情形成对他人的初步判断。在各种表情中，微笑最具感染力，能有效传达友好与接纳的信号。例如，接待人员真诚的微笑能让访客感到轻松。

(二)态度

态度揭示人们对各种事物的情感偏好，包括行为和状态。工作态度是在日常工作中表现出来的一种积极或消极的心理反应，能直接影响工作效率。一个人的工作态度可以通过具体的行为表现来评估，例如对工作的热忱、出勤的频率以及对访客的礼貌行为等。

(三)语言

语言是内心思想的表达，能真实反映个人特质。冷淡的语言显得傲慢，温和的语言体现善良。要根据时间、场合和对象的不同，调整说话方式。例如，对上级或长辈需使用规范的敬语，不当的语言运用即使表达清晰，也可能造成不良印象；朋友间也要注意言语的恰当性，避免无意间伤害感情。



(四) 语调

语调包括语音的节奏、高低和快慢，即使相同的语句，不同的语调也可能传达出完全不同的含义。语调会随说话者心境的变化而变化，有时可能在无意中暴露真实想法。因此，在表达时需要注意语调与言语内容的一致性。



案例精选 ▶▶▶



案例一

清晨，一位软件工程师按约定出发，乘坐地铁去和一位重要客户进行项目谈判。车厢内人满为患，这位工程师不小心碰到一位男士的肩膀。当这位男士转头看向他的时候，这位工程师不仅没有道歉，反而用不耐烦的语气说：“看什么看？”到达目的地后，当这位工程师走进客户公司的会议室时，发现坐在会议桌对面的正是那位在地铁上被他碰到肩膀的男士。这场谈判还未开始就结束了。

分析：软件工程师违背了人际交往中尊重他人的原则。我们每个人在日常生活中难免与他人发生摩擦、产生矛盾，重要的是我们如何正确处理。如果我们遵循礼仪的基本原则，尊重他人，平等相待，即使不小心冒犯了别人，只要我们及时赔礼道歉，求得对方的原谅，就可能化解冲突。相反，没有好的礼仪习惯会造成我们在事业上的损失，阻碍我们自身的发展。

案例二

一天，客人游览完后回酒店准备洗澡，却发现洗浴用品不齐全，就向客房服务中心打电话要求补齐，接电话的酒店工作人员满口答应。但是，客人在等待许久后仍然没有人来，甚至刚才那位接电话的服务员也没有回话，连一句关心的电话问候也没有。客人越想越生气，于是向酒店投诉要求处理，并且马上要求退房，另去别家酒店。酒店管理者问明情况，发现客人打电话的时候正好是员工的换班时间，接线员只做了记录而没有及时处理。

分析：这次事件的责任完全在于酒店方的失误。酒店工作人员缺乏责任心和没有良好的礼仪礼貌，对客人的问题工作人员虽然做了记录，但是没有完成服务工作，导致客人的极度不满，酒店方面要负全部责任。

补救措施：首先要向客人诚挚道歉，并且马上叫人去为客人补齐所缺的物品。向客人解释清楚整件事的前因后果，希望他能够理解。向客人承诺，一定认真处理此事，批评服务员做事不仔细。考虑给客人一些优惠或者送一些小纪念品以平息客人的怒火。



思考练习 ▶▶▶



一、名词解释

1. 礼
2. 仪



3. 礼仪

4. 道德

二、简答与论述

1. 礼仪是怎样产生的?

2. 礼仪有什么特点?

3. 礼仪在当代社会经济发展中有什么意义?

4. 礼仪的基本原则是什么?

5. 结合你自己的实际,谈谈如何加强自身的礼仪修养?



积极推进礼仪教育

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,具有成风化人的教化功能。努力实现社会文明程度得到新提高,需要积极推进礼仪教育,不断提升人民群众文明素养,推动全社会形成适应新时代要求的思想观念、精神面貌、文明风尚、行为规范。

建立礼仪制度。习近平总书记指出:“要建立和规范一些礼仪制度,组织开展形式多样的纪念庆典活动,传播主流价值,增强人们的认同感和归属感。”礼仪制度能够调节各种社会关系,是加强礼仪教育的重要基础。加强礼仪制度建设,要坚持以社会主义核心价值观为引领,继承优秀传统文化,立足当代实践,增强中国特色。强调全面性,既完善国家层面的重大纪念庆典活动礼仪制度,又规范社会层面的生产生活礼仪制度;既完善全社会共同遵守的礼仪规范,又制定体现各行各业特点的行为准则。呈现民族性,体现以爱国主义为核心的民族精神,传承发展中华优秀传统文化礼仪文化,在内容和形式上彰显中国精神、中国价值、中国力量,树立文明古国、礼仪之邦的良好形象。彰显时代性,体现以改革创新为核心的时代精神,符合现代文明基本理念,凸显中华传统礼仪文化的时代价值,并利用网络信息技术丰富其表达方式和呈现样式。

优化教育模式。礼仪教育的系统性要求整合优化多种教育模式,着力构建家庭、学校、社会协同发力的礼仪教育体系,让人们在实践中自觉感知礼仪、尊崇礼仪、践行礼仪,推动现代文明礼仪内化于心、外化于行。发挥家庭作为礼仪教育第一课堂的作用,通过言传身教、耳濡目染,促进青少年学礼尚礼;发挥学校作为礼仪教育主阵地的作用,通过开设礼仪课程、强化礼仪训练,组织开展升国旗仪式、入党入团入队仪式等礼仪实践活动,把礼仪教育贯穿教育教学全过程;发挥社会作为礼仪教育“实训基地”的作用,通过举办礼仪培训班、礼仪文化节等,提高社会公共礼仪水平。随着信息技术的迅猛发展和互联网普及程度的不断提升,上网成为人们工作生活常态。应依托新媒体技术,将线上与线下礼仪教育相结合,确立网络公共空间的礼仪、礼节、礼貌规范,进一步营造清朗网络空间。



营造文化氛围。大力营造全民学礼、明礼、尊礼、用礼的浓厚氛围，有助于开展礼仪教育、提升教育效果。重大纪念庆典活动是开展礼仪教育的重要契机，可以进一步优化形式和规程，体现仪式感、庄重感、荣誉感，营造国家崇礼重礼的文化氛围。加大对重要礼仪的宣传普及，综合运用各种媒体，通过专题栏目、公益广告等形式，大力宣传日常生活中的礼仪活动和礼仪规范，普及礼仪知识，讲好礼仪故事。发挥先进典型的示范引领作用，通过评选、表彰文明礼仪模范个人和先进单位，以榜样的力量激励人、鼓舞人，推动全社会形成见贤思齐、争当先进的良好氛围。开展群众性文明礼仪创建活动，组织开展文明礼仪比赛、自创自演礼仪剧目等活动，广泛弘扬文明礼仪新风。

（王树祥，《人民日报》，2020年12月8日09版，有改动）



项目二

礼仪与学生素质

学生的综合素质培养是教育领域关注的焦点。综合素质不仅包括扎实的专业知识与技能，更包括思想道德、人文精神等多个层面。礼仪始终贯穿于学生素质培养之中，掌握礼仪规范能提升学生的思想道德素质与人文素质。

案例导入 >>>



图书馆的偶遇

我正为下周的期中考试紧张地复习。突然，一阵刺耳的手机铃声打破了阅览室的宁静。

我抬头望去，不远处坐着一位穿着时髦的男生，他正旁若无人地接听电话，声音洪亮得整个阅览室都能听见。周围的同学纷纷皱眉，有人小声提醒，他却只是不耐烦地挥了挥手。这时，一位白发苍苍的老教授放下手中的书，缓缓走到男生身边。

让我意外的是，老教授并没有直接指责，而是轻声说：“同学，这里的书都活了六十多年，它们比我们更懂得保持安静的价值。”男生愣了一下，红着脸挂断了电话。老教授微笑着递给他一张便笺纸：“如果需要紧急联络，可以到走廊的公共电话区，这是图书馆为大家准备的小贴士。”

这件事让我深受触动。后来在古典文学选修课上，我再次遇见了这位老教授。课间我主动帮他整理教学设备时，他认出了我：“你是在图书馆那个会心一笑的同学吧？现在愿意帮老师整理教学设备的学生不多了。”原来那天我下意识流露出的赞许微笑，他全都看在了眼里。



学期结束时，老教授在我的读书报告上写道：“礼仪不是束缚，而是让知识流动的桥梁。你在小组讨论中展现的倾听艺术，比任何华丽的辞藻都更能体现人文素养。”这份评语让我意识到，学生时代的礼仪修养，往往就藏在轻轻拉开的座椅、双手递接的物品和耐心等待他人说完话的细节里。

现在的我，总会想起那个洒满阳光的午后。原来真正的素质教育，就流淌在我们对他人、对知识、对环境的每一份尊重之中。



本章重点 ▶▶▶



1. 掌握礼仪与学生思想道德素质的关系，理解礼仪在提升学生思想道德素质中的作用。
2. 了解礼仪与学生人文素质之间的联系，认识礼仪在培养学生人文素质中的重要性。

任务一 礼仪与学生思想道德素质

思想道德素质决定着学生的世界观、人生观和价值观，礼仪与思想道德素质之间存在着紧密联系。加强礼仪教育，引导学生将礼仪规范内化为自身的行为准则，可以提升学生思想道德素质。

一、礼仪与思想道德素质的内在联系

礼仪是道德的外化表现，与思想道德素质存在着本质联系。从伦理学视角看，礼仪规范是将抽象的道德原则转化为具体可操作的行为准则，这种转化过程构成个体社会化的重要机制。在中国传统文化中，“礼”与“德”始终保持着“形神合一”的关系，《礼记》中“道德仁义，非礼不成”的论述，揭示了礼仪对于道德养成的基础性作用。

当代学生的思想道德素质培养面临着特殊挑战。在价值多元化的社会背景下，礼仪教育发挥着“价值锚定”的重要功能。通过系统的礼仪训练，使学生建立起三个层次的道德认知结构：第一是行为层面的规范意识，表现为遵守课堂纪律、宿舍公约等基本礼仪要求；第二是情感层面的价值认同，如在升旗仪式中自然产生的爱国情怀；第三是达到理念层面的内化升华，将诚信、友善等核心价值观转化为稳定的品格特征。这种由表及里的发展过



程，体现了礼仪教育对于学生思想道德素质养成的独特价值。

二、礼仪教育的多维道德功能

(一) 社会公德意识的培养载体

公共礼仪规范是社会公德的具象化表现。学生在食堂就餐时的排队秩序、图书馆内的轻声细语、公共交通工具上的主动让座等行为，都是学生道德素质的直观反映。特别是在网络空间，理性表达、尊重隐私、抵制网络暴力等网络行为规范，体现了数字礼仪的重要性，已经成为信息时代社会公德的新内涵。这些看似细微的礼仪要求，实则是维系社会文明的基础纽带。

(二) 传统美德传承的有效途径

中华礼仪文化蕴含着丰富的道德资源。传统节日中的礼仪习俗，如清明祭扫的孝道传承、中秋团圆的家庭伦理等，都是道德教育的重要载体。校园礼仪中的“课前问好”“尊师重道”等规范，更直接体现传统文化中的伦理价值。系统接受传统礼仪教育的学生，能在集体主义精神、家庭责任感等方面表现出更大优势。

(三) 职业道德养成的实践基础

专业领域的礼仪规范是职业伦理的体现。例如，医护人员的诊疗礼仪培养生命敬畏感，法律工作者的庭审礼仪塑造程序正义意识，这些特殊场景的礼仪要求，实质上是职业道德的具体化表现。许多用人单位在人才选拔时注重礼仪素养考察，正是因为礼仪表现能够有效预测应聘者的职业操守和发展潜力。这种职业礼仪的早期培养，能为学生未来的职业发展奠定重要的道德基础。

三、深化礼仪教育，提升学生思想道德素质

(一) 构建协同育人机制

礼仪教育应完善“家庭—学校—社会”三位一体的礼仪教育体系。家庭要注重生活礼仪启蒙，通过日常行为示范培养学生的基本教养；学校需要将礼仪教育纳入课程体系，实现理论教学与实践训练的结合；社会要通过文化场馆、社区活动等渠道营造礼仪实践环境。例如，教育厅推行“礼仪教育共同体”项目，通过建立家校礼仪联盟、校企礼仪实践基地等方式，提升礼仪教育的实效性。

(二) 创新教学方法手段

礼仪教育可以采用情境模拟、案例研讨等互动式教学方法。例如，通过设计校园冲突



处理、跨文化交流等真实场景，让学生在实践体验中深化道德认知；通过开发“礼仪虚拟仿真实验室”，运用 VR 技术再现各类社交场景，可以使学生在沉浸式环境中锻炼礼仪应变能力。

(三)完善评价指标体系

礼仪教育应建立多元立体的礼仪评价机制。要突破传统的知识性考核局限，采用成长档案记录学生的真实礼仪表现，结合自评、互评、师评等多种方式，全面评估学生礼仪行为背后的道德动机和价值取向。要注重过程性评价，通过跟踪记录学生在不同情境中的礼仪表现变化，真实反映其思想道德素质的发展轨迹。

任务二 礼仪与学生人文素质

人文素质是学生在人文方面所具有的综合品质或达到的发展程度，包括文学、历史、哲学、艺术等多个领域的知识与修养，是学生精神世界丰富与发展的重要标志。将礼仪教育融入学生人文素质培养体系中，引导学生感受人文精神的魅力，可以提升学生的人文素养和审美水平。

一、礼仪教育的人文本质

礼仪教育从根本属性上属于人文素养培养范畴，价值内涵远超表面的行为规范。从文化人类学视角看，礼仪是特定文明形态的外在表征，承载着丰富的文化密码和价值理念。中国古代“礼乐文明”的教化传统、西方文艺复兴时期的宫廷礼仪体系等，都体现了礼仪与文化发展的内在关联。

当代礼仪学科已经发展成为融合多学科知识的交叉领域，知识体系包含三个重要维度：第一是文化符号维度，研究不同礼仪形式背后的象征意义；第二是心理认知维度，探讨礼仪行为与人际感知的关系；第三是社会功能维度，分析礼仪规范对于社会秩序的维系作用。这种多元的知识结构，使礼仪教育具有独特的人文育人功能。

二、礼仪对学生人文素养的塑造

(一)审美能力的系统培育

礼仪训练是审美教育的重要途径。仪表礼仪培养形象管理能力，使学生掌握色彩搭配、形体修饰等美学技巧；言谈礼仪锤炼语言艺术，提升学生表达的准确性与感染力；举



止礼仪塑造优雅气质，培养学生对行为美感的敏锐感知。全方位的审美训练，能有效提升学生的艺术鉴赏力和生活品位。

(二) 情商发展的有效渠道

礼仪实践本质上是情绪管理的实操训练。通过表情控制、语气调节等非语言技巧的学习，可以培养学生的情绪感知能力；借助冲突处理、压力应对等情境演练，能够提升学生的情绪调控水平。神经科学研究证实，持续的礼仪训练能增强大脑前额叶皮层的活跃度，这是提升自控力与同理心的生理基础，为情商发展提供了神经机制层面的支持。

三、创新礼仪教育，提升学生人文素质

(一) 重构课程体系

礼仪教育应打破传统礼仪教材的条列式结构，采用“文化模块+情境案例”的组织方式。例如，可以将商务礼仪与跨文化沟通理论相结合，使学生在掌握实务技能的同时理解文化差异；将传统节日礼仪与民俗文化讲解相衔接，实现技艺传承与文化浸润的双重目标。学校应开发“礼仪与文化”系列课程，采用创新架构组织教学，可以提升学生的课程参与度和文化理解深度。

(二) 拓展教学场域

礼仪教育应创建多元化的礼仪实践空间。例如，建设传统文化礼仪实训室，在仿古环境中研习传统礼仪；设立国际礼仪交流中心，模拟各类跨文化礼仪交际场景；开发礼仪数字实验室，利用VR技术再现历史礼仪情境。总之，学校通过沉浸式、互动式的学习环境设计，可以使学生的文化体验感和礼仪学习效果得到同步增强。

(三) 评价方式的系统革新

礼仪教育应建立以人文素养发展为核心的评价体系。例如，引入叙事性评价方法，通过学生自述礼仪学习带来的认知转变和心灵感悟，真实反映其人文素养的内化过程；学校实施“礼仪素养发展性评价”改革，通过质性评价方式引导学生的人文素质发展。



案例精选 ▶▶▶



案例一

某班级组织了一次公益活动，前往养老院慰问老人。活动前，班长小王提前与养老院沟通，了解老人们的作息时间和注意事项。活动中，同学们轻声细语，主动帮老人整理房间、剪指甲，还准备了适合老年人观看的文艺节目。活动结束后，一位老人拉着小王的手说：“你们这些孩子，比我的孙子还贴心。”



分析：班长小王带领团队在开展敬老活动前做了充分准备，前期调研使活动安排符合老年人的实际需求。活动中同学们表现出的轻声细语、生活照料和文艺表演等行为，体现了对长者生活空间的尊重，又满足了老人的精神需求。老人“比孙子还贴心”的评价，反映出当代大学生将尊老传统美德转化为具体行动的能力，这种将情感关怀融入志愿服务的方式值得推广。

案例二

在一次校园辩论赛中，辩手小李因对手言辞激烈而情绪失控，当场拍桌打断对方发言，导致比赛中断。评委老师批评道：“辩论的目的是以理服人，而非以势压人。失礼的言行只会削弱你的说服力。”事后，小李主动向对手和评委道歉，并反思了自己的行为。

分析：辩手小李在激烈交锋中失去理性，采用拍桌等失礼行为，违背了辩论追求真理的本质。评委的点评直指问题核心，强调辩论要以理服人而非情绪化对抗。值得肯定的是，小李事后能主动道歉并反思，这种知错能改的态度展现了个人成长的潜力，说明学术辩论不仅考验思辨能力，更是培养理性沟通素养的重要平台。



思考练习 ▶▶▶

一、名词解释

1. 学生素质
2. 思想道德素质
3. 人文素质

二、简答与论述

1. 礼仪如何促进学生思想道德素质的提升？
2. 为什么说人文素质是礼仪修养的基础？
3. 如何通过日常行为加强礼仪修养？
4. 论述礼仪教育如何促进学生思想道德素质的提升，并谈谈在实际教育过程中可以采取哪些有效措施。
5. 分析礼仪对学生人文素质培养的多方面影响，以及如何通过加强礼仪教育来全面提高学生的人文素养和审美水平。



思政课堂 ▶▶▶

用礼仪制度增强认同感和归属感

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，要有计划地建立和规范一些礼仪制度，如升国旗仪式、成人仪式、入党入团入队仪式等，利用重大纪念日、民族传统节日等契机，组织开展形式多样的纪念庆典活动，传播主流价值，增强人们的认同感和归属感。”礼仪关乎人格，关乎国格。中华民族自古就以礼仪之邦著称于世，注重树



立礼仪之邦的良好形象。我们党历来高度重视对国家重要礼仪的教育与宣传，特别是注重通过礼仪制度褒奖先进，彰显礼仪文化的时代价值。

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央积极开展形式多样的纪念庆典活动，不断建立和规范礼仪制度。比如，在2019年的中华人民共和国国家勋章和国家荣誉称号颁授中，前所未有的规格、格外隆重的仪式，既是崇高礼赞又是庄严宣示，号召人们敬仰英雄、学习英雄，用实际行动为实现“两个一百年”奋斗目标和实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。实践证明，建立和规范礼仪制度，对于规范人们的言行举止、激发人们干事创业的精气神具有重要意义。新时代，我们要传承发展中华优秀传统文化礼仪文化，建立和规范礼仪制度，不断增强人们的认同感和归属感。

构建礼仪文化教育体系。建立和规范礼仪制度，首先应大力传承发展中华优秀传统文化礼仪文化，积极构建家庭、学校、社会、网络共同发力的礼仪文化教育体系，让广大群众深刻认识礼仪在现代生活中的重要性和必要性，树立正确的礼仪观。可以通过家庭、学校教育“齐之以礼”“约之以礼”，让青少年在学习和生活中感知礼仪、领悟礼仪、践行礼仪，推动现代文明礼仪内化于心、外化于行。比如，设计和用好成人仪式，让人们在跨过人生成年节点时受到庄严的礼仪文化教育。加强社会礼仪教育，不断提高商务礼仪、外事礼仪、服务礼仪、职业礼仪水平。倡导建立网络礼仪，改善互联网发展环境，进一步营造清朗的网络空间。

完善礼仪规范和公约守则。各类社会规范和公约守则，能够有效调节人们在共同生产生活中的行为和关系。建立和规范礼仪制度，应大力培育和践行社会主义核心价值观，完善各行各业体现自身特点的道德规范，修订市民公约、乡规民约、学生守则、行业规章、团体章程等行为准则，更好发挥其规范、调节、评价人们言行举止的作用。讲好家风故事，把礼仪传家、勤俭持家的优良传统发扬光大，让中华传统美德在全社会蔚然成风。发挥各类群众性组织的自我管理、自我服务、自我教育、自我监督功能，推动落实各项社会规范，形成一套体现现代文明精神和要求的礼仪规范。

营造浓厚礼仪文化氛围。浓厚的礼仪文化氛围是礼仪制度有效运行的基础。建立和规范礼仪制度，需要积极营造浓厚的礼仪文化氛围。加大对国家重要礼仪的教育与宣传力度，在国家重大纪念庆典活动中体现礼仪制度和礼仪文化，并通过各种形式和途径进行宣传，彰显中华优秀传统文化礼仪文化的时代价值，在全社会营造注重礼仪的氛围。建立健全各类公共场所的礼仪、礼节、礼貌规范，推动形成良好的言行举止和礼让宽容的社会风尚。围绕培育和弘扬现代礼仪文化，广泛开展礼仪大赛等群众性活动，加强对礼仪文化的宣介，推动礼仪文化进社区、进家庭。

（郝琴、卫建国，《人民日报》，2020年6月9日09版）



项目三 个人礼仪

个人礼仪包括仪容、仪表、仪态等多个方面，这些方面共同体现个人的道德品质、文化素养和教养等内在特质。个人礼仪是每个人都应遵循的文明行为准则，当个人礼仪汇聚成一种社会文化与传统时，会对社会的净化与美化产生积极的影响。



案例导入 >>>



校园里的礼仪之光

新学期伊始，校园里处处洋溢着青春的气息。然而，随着同学们逐渐熟悉彼此，一些小小的“礼仪疏忽”也开始浮现。

林小雅同学性格开朗，成绩优异，但在个人礼仪方面却常常被辅导员提醒。比如，她喜欢披散着头发，有时刘海遮住眼睛也不在意；校服穿得皱皱巴巴，甚至偶尔忘记系好扣子；走路时习惯低头玩手机，好几次差点撞到同学。起初，她并不觉得这些问题，直到一次班级活动让她彻底改变了想法。

那天，学校举办了一场“文明礼仪风采大赛”，每个班级需要推选代表参加。林小雅原本信心满满，觉得自己形象不错，但当她站在镜子前整理仪容时，突然意识到自己的问题——头发凌乱、衣服不整、站姿随意，整个人看起来毫无精神。她第一次认真思考：“原来，一个人的形象不仅仅是外表，更是对他人的尊重。”

她开始主动学习仪容礼仪，每天早起十分钟整理头发，保持校服整洁；在仪态上，她练习挺直腰背，走路时不再低头玩手机，而是面带微笑，主动和同学打招呼。渐渐地，她发现同学们对她的态度也发生了变化——大家更愿意和她交流，老师也夸她“气质提升了”。



更让她意外的是，在一次校园演讲比赛中，她凭借得体的着装、自信的仪态和清晰的表达，赢得了评委的一致好评。赛后，有学妹跑来问她：“学姐，你是怎么做到这么优雅的？”林小雅笑着说：“其实很简单，就是从细节开始，尊重自己，也尊重别人。”

个人礼仪并非遥不可及的高标准，而是融入日常的细节修养。无论是仪容的整洁、仪表的得体，还是仪态的端庄，都能让他人感受到我们的诚意与尊重。



本章重点 ▶▶▶



1. 掌握仪容礼仪的基本要求。
2. 了解仪表礼仪的规范。
3. 掌握仪态礼仪的要点。

任务一 仪容礼仪

仪容指人的外观和外貌，包括五官的搭配以及合适的发型。在人际交往中，仪容会首先吸引他人的注意，从而影响他人对自己的整体评价。外貌出众的儿童在成长过程中更容易获得教师、家长和社会的关注、赞扬和认可，因此他们往往表现出更高的自信心，更容易获得认同。尽管我们的外貌和身体特征来自父母遗传，并不提倡通过医学美容改变，但追求美是人的天性。通过适当的修饰改善仪容仪表，能展现对交往对象的尊重和重视，也能给对方留下良好的印象。

一、仪容卫生礼仪

仪容卫生礼仪反映个人的精神面貌和活力。为了保持良好的仪容，以下是一些卫生礼仪。

(一) 面部与五官卫生

无论男女，都要重视面部清洁。女性可能需要化淡妆，因此面部清洁十分重要。男性虽然不要求化妆，但也要解决油光、粉刺等问题。洁面时，要选择合适的清洁用品，根据个人肤质和季节变化进行更换。要注意皮肤保养，包括使用化妆水、精华、眼霜、润肤乳



等。挑选保养品时,根据自身需求进行选择,避免使用不适合自己的产品。女性睡前需卸妆,特别是彩妆产品,以免堵塞毛孔,导致皮肤老化。

眼睛要保持清洁,及时清除分泌物。耳朵要定期清洗,鼻子要保持通畅,避免异物堵塞和鼻涕流淌,必要时修剪鼻毛和耳毛。男士要定期剃胡须,保持整洁,避免蓄胡须和留长发。口腔有异味要及时处理,可以使用口香糖,但避免在正式场合使用。

(二)手部与身体卫生

要经常洗手,修剪指甲,保持手部清洁。男士指甲长度不要超过指尖,女性要保持指甲整洁,避免涂抹过于鲜艳的指甲油。在公众场合修剪指甲是不礼貌的行为。

在商务场合要避免穿无袖装或半袖装露出腋毛。手臂汗毛过长、过浓时要注意脱毛。身体要保持清洁,避免异味,如果有体味问题要及时治疗。使用香水时,避免香气过浓。

(三)头发卫生与修饰

要保持头发清洁,养成定期洗发的习惯。男性要定期理发,女士根据个人情况而定。染发时,一般选择黑色,避免过于鲜艳的颜色。要根据季节和头发状况调整养护方法,如使用护发素等。梳头时要注意避免头皮屑和脱落的头发落在衣服上。

在选择自己的发型时,要综合考虑脸型、身材、气质以及职业特点。

1. 女士发型

职业女性在选择发型时,要考虑与脸型的配合。长脸型的女性适合齐刘海,两侧发量可适当增加,以弥补脸颊欠丰满的不足。圆脸型的女性适合中长发和斜刘海,要避免齐刘海和过短过厚的发型。国字脸型的女性适合蓬松自然的发型,避免刻板的直发或过于凸显前额的发型。瓜子脸型的女性适合各种发型,但要避免发量过多或过于厚重,以免造成头重脚轻的感觉。在头发长度上要遵循与身高协调的原则(表 3-1)。

表 3-1 发型与身材配合要点

身 材	适合的发型
高瘦型	适合长发,不适合盘发髻,也不适合将头发修剪得太短
高大型	简单的短发为宜,长发、长波浪、束发、盘发等也可酌情考虑
矮小型	不适合长发,可利用盘发增加高度,要在如何使头发秀气、精致方面下工夫

2. 男士发型

商务男士的头发长度要遵循“前发不覆额,侧发不掩耳,后发不及领”的原则。发色要以自然黑色为主,避免使用除黑色以外的颜色。整体保持干净、利落、整洁,不要过分强调个性,而应体现出稳重的气质。与女士发型类似,男士发型也需注意与脸型、体型以及服装的搭配。



二、化妆礼仪

化妆是一种利用多样化的化妆品，按照一定步骤和技巧，对面部进行精细描绘和修饰的过程。在社交场合中，化妆被视为一种礼仪。通过运用美容产品，可以修饰自己的外貌，提升自己的形象。

(一) 化妆的原则

化妆需要遵循一定的原则，具体见表 3-2。

表 3-2 化妆的原则

原 则	核心要点	具体说明
美化原则	扬长避短，突出个人特点	了解自身脸部特征，正确运用化妆技巧矫正不足； 避免盲目涂抹色彩，需结合审美观调整妆容
自然原则	真实生动，避免生硬感	依赖正确技巧和合适化妆品，讲究层次过渡； 妆面应“若有似无”，避免敷衍或过度修饰导致失真
协调原则	整体和谐，符合身份与场合	妆面协调：色彩搭配合理，浓淡适宜，符合个人特点； 全身协调：妆容与发型、服装、饰品风格统一； 身份协调：职业人士应端庄稳重，社交从业者可适当修饰，体现魅力

(二) 化妆的方法

1. 基础护肤与妆前准备

首先应使用温和的化妆水轻拍全脸，为肌肤补充必要的水分；随后均匀涂抹具有保湿功效的面霜或乳液，用手掌轻柔按摩促进吸收，等待约十分钟让肌肤充分吸收营养成分。不同肤质要选择适合的护肤产品：油性肌肤可选择控油型产品，干性肌肤侧重保湿，敏感性肌肤选用温和无刺激的护肤产品。

2. 底妆打造

首先，粉底颜色应选择与颈部肤色最为接近的色号，避免面部与颈部出现明显色差。其次，应使用质地细腻的粉底产品，借助三角海绵或专业粉底刷，采用少量多次的手法，从面部中央向外均匀推开，注意发际线、鼻翼两侧和下巴边缘的过渡要自然。对于要重点遮瑕的部位，可以采用点压方式叠加粉底，但整体妆感要保持轻薄透气。完成面部打底后，将粉底适度延伸至颈部，确保整体肤色的协调统一。

3. 眼部妆容

眼线描绘从内眼角开始，紧贴睫毛根部向外勾勒，线条要流畅自然，避免出现断续或



抖动。这时的勾勒技巧在于控制笔触力度，内眼角处稍细，至外眼角可适度加粗并轻微上扬，营造自然放大效果；下眼线处理只需描绘外三分之一处，与上眼线形成自然衔接。眼影的运用强调层次感和立体效果，基础画法是先用浅色打底整个眼窝，再用中间色从睫毛根部向上晕染至眼窝凹陷处，最后用深色加强眼尾三角区；晕染时要注意各色块间的自然过渡，避免明显色块分界。

4. 眉形设计与修饰

专业的眉形修饰要从分析脸型开始：圆脸适合略带角度的挑眉以拉长脸型，方脸适合柔和的弯眉来中和棱角，长脸适合平直眉以缩短面部比例。修眉时先用眉刷梳理毛流，去除杂毛，保留自然眉形主体。描画时使用“三点定位法”确定眉头、眉峰和眉尾位置，眉头与鼻翼对齐，眉峰在眼球外缘正上方，眉尾延伸至鼻翼与外眼角的延长线上。上色技巧在于模仿自然毛发生长方向，使用眉笔或眉粉以短促笔触填补稀疏处，打造“中间浓、两头淡”的效果。最后用眉刷轻扫使颜色均匀，使用透明眉胶定型。

5. 腮红与唇妆的搭配

腮红的运用要选对位置：标准画法是微笑时在隆起的苹果肌上，从发际线向鼻翼方向斜扫，打造自然红润感。颜色选择要考虑整体妆容色调，粉色系适合白皙肤色，橘色系适合暖黄皮，干燥玫瑰色是较为安全的中性选择。质地方面，粉状腮红适合油性肌肤，膏状或液体腮红适合干性肌肤。唇妆处理更为精细，先用唇部磨砂去除死皮，再涂抹润唇膏打底。勾勒唇线时，可选择与唇膏同色或略深的唇线笔，从唇峰开始向两侧对称描绘，下唇线从嘴角向中间连接。填充颜色时，使用唇刷精准上色，从唇部内侧向外晕染。

6. 香氛使用与定妆技巧

香水喷洒位置要选择脉搏点，如手腕内侧、耳后、颈侧和肘内侧，这些部位体温较高，有助于香气挥发。香型选择要考虑场合，日常工作选用清新柑橘调或淡雅花香调，晚间约会选择略浓郁的东方调或木质调。香水不要直接喷洒在衣物上，尤其是浅色衣物可能留下渍痕，也不宜喷洒在易出汗部位，以免汗味与香水混合产生异味。

定妆是化妆的最后步骤，可使用大号散粉刷蘸取透明蜜粉轻扫全脸。对于需要更强大定妆效果的场合，可用定妆喷雾喷湿化妆海绵，轻压全脸，待干后用散粉定妆。

(三) 化妆礼仪禁忌

化妆礼仪的禁忌与要求，见表 3-3。

表 3-3 化妆礼仪的禁忌与要求

化妆禁忌	符合礼仪要求的妆容
均匀过头、无立体感	底妆轻薄、有质感
遮瑕痕迹明显，妆感厚重	突出自然而然的妆容，不过分修饰



续表

化妆禁忌	符合礼仪要求的妆容
细纹、夹缝处有卡粉	即使大笑也看不见干纹
底妆色调不合，偏白、灰、青，化了妆反倒感觉气色差了	融合肌肤自然肤色、无色差
只顾正面，不顾侧面，出现“横断面”	均匀但不同部位厚度有别，侧面轮廓无分界
修容过分，底色与修容混合浑浊	脸色粉嫩，显得健康有活力
腮红痕迹过重或者不均匀，像“猴屁股”	腮红以肤色红润健康为目的，避免使用失当
眼线线条僵硬、没有过渡和晕染	眼线有适当的晕染，与睫毛根部融为一体
眼周化得又黑又浓	睫毛浓密、根根分明、柔软自然
眼影色块明显，搭配不合理或没有层次感	眼影浓淡适中，有层次感，配色协调
睫毛膏粘连在一起，或者有结块，甚至脱落	下眼线与下睫毛处理自然，自然放大眼睛
睫毛夹得角度不自然	睫毛弯曲弧度适中
唇部干裂脱皮	唇部水润平滑，保养良好，唇纹很少
唇膏乱涂，画出唇线，不补妆	唇型明显，唇膏范围清晰不越线
唇妆分层太多，颜色不和谐	唇色与腮红相呼应，唇膏色与本唇色融合
眉毛过于上挑或者过于粗重	眉型与脸型相呼应，线条清晰整齐
只染头发不染眉毛，眉色突兀	眉毛的颜色与发色贴近，柔和自然
只用眉笔画了两条线，中间部分留空	一般用眉笔画轮廓，用同色眉粉填充
眉毛颜色与发色不协调	眉毛颜色同发色，一般突出头发本色

任务二 仪表礼仪

仪表除了之前详细阐述的容貌与发型外，还包括人的穿着打扮以及配饰的搭配等。本部分着重讨论着装与配饰的礼仪规范。

一、服装搭配原则

俗话说：“外在装扮影响人的形象。”服装对塑造个人形象有重要作用。掌握服装搭配和色彩运用技巧，能够提升个人形象、个人气质以及公司整体形象。服装搭配原则见表3-4。



表 3-4 服装搭配原则

原 则	分 类	具体内容
服饰与外在环境协调原则	时间协调原则	着装考虑时间因素，随季节变化调整
	地点协调原则	不同地点搭配相协调的服饰，体现尊重与和谐
	场合协调原则	服饰与场合氛围一致，实现人景相融
服饰色彩搭配原则	色彩象征意义	黑色：神秘、悲伤、刚强； 白色：纯洁、神圣； 红色：炽热、喜庆； 粉色：温馨、柔和； 紫色：高贵、庄重； 橙色：快乐、热情； 绿色：生命、青春； 蓝色：清爽、自信； 灰色：中立、文雅
	搭配方法	同色搭配； 相似搭配； 主辅搭配
	搭配基本原理	按黄金分割比例分配色彩面积，主次分明； 通过层次感或动感实现视觉和谐； 与个人身材、肤色协调

二、男士着装礼仪

在社交场合中，男士着装要体现整体性、个性与和谐感，要符合不同场合的礼仪要求。

(一)男士西装的选择与穿着规范

1. 款式选择与搭配

西装的款式主要分为英式、美式和欧式三大流派，各流派在后开衩设计、单双排扣以及领型宽度等方面存在细微差别。选择西装时要重点考虑个人体型特征：身材较胖者避免选择修身短款西装，身材较矮者不宜穿着长款或宽肩设计的双排扣西装。在面料选择上，正式场合选用深色(如黑色、深蓝、深灰)的全毛面料，日常穿着选用其他颜色，但需要保



持熨烫平整。衬衫搭配遵循“花配素、素配花”的原则，避免条纹与格纹的混搭。

2. 领带与衬衫、内衣穿着

正式场合要佩戴领带，优选真丝材质。领带搭配要注意色彩协调，具体搭配原则可参见表 3-5。

穿着西装时需内穿硬挺领型的长袖衬衫，保证领口和袖口整洁，衬衫下摆束入裤腰，袖长要长于西装袖。内衣穿着要精简，避免露出领圈和袖口，毛衣的选择要修身合体。

3. 穿着规范

正式场合应系领带，长度以触及皮带扣为宜，穿着毛衣时将领带下部收入毛衣领口内。系领带时扣好衬衫第一粒纽扣，领带夹固定在第四与第五纽扣之间。鞋袜搭配方面，穿着与西装色调协调的抛光皮鞋，搭配略深于西装颜色的袜子。西装扣法有特定要求：双排扣西装需全部扣紧，不宜敞开穿着；单排扣西装可敞开穿着，或自由选择系扣，如单排两扣西装扣上扣，三扣西装则扣中间一粒。西装裤袋不宜放置重物。

(二) 西装与衬衫、领带的颜色搭配

在社交场合，男士西装主要以深色和蓝色为主。衬衫作为贴近皮肤的衣物，对于展现个人气质十分重要，因此需要谨慎选择。例如，皮肤偏黑黄的人避免穿绿色或灰色调的衬衫，以免显得肤色更加暗沉；皮肤白皙的人穿亮色衬衫虽然能衬托肤色，但可能显得过于女性化，缺乏阳刚之气；体型偏胖的人穿小方领衬衫会显得局促，更适合选择带尖角的大领型衬衫；穿花衬衫时，避免佩戴过多金银饰品，以免显得过于花哨。西装、衬衫与领带的颜色搭配，见表 3-5。

表 3-5 西装、衬衫与领带的颜色搭配

西 装	衬 衫	领 带
黑色西服	白色为主的衬衫或其他浅色衬衫	与衬衫色彩协调的领带
灰色西服	淡色衬衫	灰、绿、黄或砖色领带
深蓝色西服	白色或浅蓝色的衬衫	蓝、胭脂红或橙黄色领带
蓝色西服	粉红、乳黄、银灰或浅蓝色的衬衫	暗蓝、灰、胭脂、黄或砖色领带
褐色西服	白、灰、银色或明亮的褐色衬衫	暗褐、灰、绿或黄色领带

(三) 西裤、皮鞋和袜子的选择

西裤作为西装的重要部分，剪裁要保持中折线，体现整体线条美感，裤长标准为前摆覆盖脚背、后摆超出鞋帮 1 厘米以上。皮鞋是西装的标配，在正式场合要选择黑色或咖啡色三接头款式(带鞋舌和系带设计)。袜子的选择要与西裤和皮鞋颜色协调，通常采用黑



色、深蓝色或藏青色等深色系。

(四) 西装的扣子与口袋处理

西装扣法因款式而异，单排扣西装可自由选择系扣或敞开穿着，双排扣西装需全部扣紧。西装背心的扣法根据扣数不同有所区别，6粒扣款式最下方一粒可不扣，5粒扣款式需全部扣好。西装口袋的使用遵循特定规范：上衣外袋仅作装饰用途，可放置折叠手帕但禁止存放其他物品；左胸内袋适合放置钱包、记事本或笔；右胸内袋可收纳名片、香烟等小物件；裤袋为保持裤型美观原则上不装物品，仅后兜可放置手帕和零钱等小件物品。

三、女士着装礼仪

(一) 女士服装分类

女士服装要注重整体配套效果，款式设计宜简洁大方，色彩搭配宜单纯协调，以展现现代女性精明干练、优雅得体的职业形象。在正式社交场合，女士着装要遵循“得体、端庄”的基本原则，避免过分夸张或花哨的款式设计。

1. 职业正装系列

女士职业正装主要包括西装套装和西装套裙两大类。西装套装由上衣和西裤组成，给人以权威感和专业感，适合成熟女性或高层管理人员在正式工作场合穿着。西装套裙以上衣搭配各类裙装为主，常见款式包括西装裙、喇叭裙、百褶裙等，面料选择上讲究品质，夏季多采用丝绸面料，春秋季选用毛料，冬季以羊绒或毛呢为主。色彩搭配方面，中性色系或偏暗色调最为适宜，可采用纯色面料或条纹、格子等经典图案。上下同色显得端庄稳重，上下异色的搭配能营造动感活力，适合不同场合的穿着需求。

2. 裙装系列

连衣裙是女士裙装系列中的主要单品，兼具美观性与实用性。连衣裙款式设计丰富多样，包括前开襟、后开襟、全开襟和半开襟等多种样式，领型包括无领、方领、尖领、圆领等，长度从超短到拖地不等，为不同体型女性提供了广泛选择。在社交场合穿着连衣裙时，要以大方典雅为原则，单色系或简洁图案最为得体。要注意避免领口过低、裙身过紧或面料过透等不当设计。

3. 传统礼服系列

旗袍是最具东方特色的女性传统礼服，独特的剪裁能完美展现女性曲线美。正式场合穿着的旗袍宜采用高领、贴身、过膝设计，两侧开叉，斜式开襟，袖长至手腕或肘部，面料选用高级绸缎或呢绒，搭配高跟鞋更显优雅气质。晚礼服适用于夜间正式场合，款式以华贵型为主，裙长要盖过脚踝，面料选用丝绸等高档材质，搭配精致配饰以展现高贵气质。