

第二章 仪表礼仪

本章导读

☆掌握如何塑造良好的个人形象

☆妆饰礼仪

☆服装礼仪

☆言谈及仪态礼仪

◎好习惯是一个人在社会交往中所能穿着的最佳服饰。——苏格拉底

◎世界上最廉价,而且能得到最大收益的一项物质,就是礼节。——拿破仑·希尔

第一节 塑造良好的形象

个人形象是一个人内在修养和品质的外现,但它同样需要“包装”。尤其在今天——这个被人们称为“包装时代”、“眼球化时代”的21世纪,一个人尤其是职场人士的形象将可能在很大程度上影响其职业生涯的发展,甚至会直接影响到这个人的得失成败。可见,良好的个人形象不仅能够赢得别人的好感,更能提升个人的精神面貌和社交成功率。心理学中有一个概念,叫做“光环效应”,又称晕轮效应,它是一种影响人际知觉的因素。这种爱屋及乌的强烈知觉的品质或特点,就像月晕的光环一样,向周围弥漫、扩散。一个拥有良好形象的人,就好像为自己戴上了一个光环,别人透过这个光环,就会对他(她)形成一个良好的印象。

一、仪表与形象

仪表,就是指一个人的外表,它包括一个人的容貌、着装、举止等,体现着自身的文化修养和审美趣味,是一个人内在品质的外化。无论是日常人际交往,还是在大型的社交场合中,一个人的仪表总是最先映入别人眼帘的,是自己给对方的“第一印象”,它往往在一定程度上决定着交往活动的成功与否。穿着得体、举止优雅,不仅能博得对方的信任,给人留下良好的印象,而且还能够促成交往的成功,达到良好的效果。反之,则会损害你的形象,破坏交往的氛围。

“形象”在《现代汉语词典》里的解释是:能引起人的思想或感情活动的具体形状或姿态,通常指人的精神面貌和性格特征。可见,“形象”包含着客观性和主观性两方面的内容。客观性是一个人的“具体形状或姿态”,即仪表,也就是我们通常所说的天然形象(一个人的“长相”,如五官、身高、肤色、脸型等)和修饰形象(一个人经过装扮之后形成的外在形象,如发型、着装、首饰等),主观性则表现在“具体形状或姿态”在人脑中的“主观反映”,是人的主

观认识和评价,它能“引起人的思想或感情活动”。通俗地说,我们的个人仪表给他人的印象,就是我们的个人形象。



小贴士:

根据英国著名形象设计公司 CMB 对 300 名金融公司决策人的调查结果显示,成功的形象塑造是获得高职位的关键。另一项调查则显示,形象直接影响到收入水平,那些更有形象魅力的人的收入通常比一般同事要高 14%。由此可见,仪表是人际交往的一个重要的介质,塑造良好的个人形象是一门艺术,我们需要掌握其中的常识和技巧,从而在今后的人际交往和社交活动中得心应手,事半功倍。

二、如何塑造良好的个人形象

在当今社会,随着经济全球化的推进,科技、交通、通讯等的高速发展,人们之间联系日益紧密,人际交往成了人们工作、生活中不可或缺的组成部分。只要有交往,个人形象的塑造就不得不重视。我们应该深刻地认识到,良好的个人形象是一个人走向成功的基石和助推器。

那么,我们如何才能塑造出良好的个人形象呢?

(一) 注重个人仪表的协调、得体

所谓仪表的协调、得体,是指一个人的仪表要与他的年龄、身份、出席的场合相吻合,是与自身条件和周围环境相和谐的。比如不同身份(职业)的人需要有不同的仪表,老师的仪表应该庄重朴素,学生的仪表应该大方整洁,经理的仪表应该职业干练,等等。再比如,不同年龄阶段的人也有不同的仪表要求,年轻人的整体仪表应该动感、活泼、随意,展现朝气和活力,老年人的整体仪表则应该整洁、雅致、庄重,展现成熟和稳重。

当然,我们这里讲的只是一般情况下,并不是一成不变的,仪表的设计要与实际的交往人群、交往场合、交往环境相吻合、相适应,根据具体情况的变化,做出不同的仪表设计。比如,在办公室的仪表与在同学聚会、外出旅游时的仪表肯定不会相同;出席喜庆场合和悲伤场合肯定也要有不同的仪表、着装,我们要做出灵活的调整。

(二) 重视个人的举止礼仪

“举止”,即人的肢体动作,它是一种不说话的语言,真实地反映了一个人的素质、受教育的水平及能够被人信任的程度,是一个人风度的具体体现,在心理学上我们也把它称为“形体语言”。优雅得体的举止对塑造一个人的良好形象同样有着重要的作用,而且从某种意义上说,举止礼仪比仪表似乎更能反映一个人的形象。因为,着装、装饰等可以较为轻易的、在短时间里改变,而举止则不行,它是一个人长期积累、内化的结果,是不可轻易改变的。比如,一个人可以很快买来一身高档西服穿上,出入于高级酒店,但是他却很难改变“随地吐痰”、“在公众场所大声喧哗”、“闯红灯”、“插队”等不雅的举止习惯。因此,我们更要注意对日常举止礼仪的训练,努力达到“良好习惯成自然”的结果。



小贴士:

《文汇报》曾有一篇题为《一口痰“吐掉”一项合作》报道。讲的是某医疗器械厂与美国客户达成了引进“大输液管”生产线的协议,次日就要正式签字了。然而,该厂厂长陪同外商参观车间时,向墙角吐了一口痰,然后用鞋底去擦了擦。这一幕外商是看在眼里,“恶”在心中,他让翻译给那位厂长送去一封信:“恕我直言,一个厂长的卫生习惯可以反映一个工厂的管理素质。况且,我们今后要生产的是用来治病的输液皮管。贵国有句谚语:人命关天!请原谅我的不辞而别……”一项已基本谈成的项目,就这样“吹”了。

(三) 拥有健康的心理和美好的心灵

《钢铁是怎样炼成的》一书的作者奥斯特洛夫斯基曾经说过:“人的美并不在于外貌、衣服和发式,而在于他本身,在于他的心。要是人没有心灵的美,我们常常会厌恶他漂亮的外表。”我国古代大教育家孔子,把人的仪表称为“文”,把人内在的精神称为“质”。他所说的“文质彬彬,然后君子”,就是说二者兼备的人才是一个有修养的人、文明的人。塑造一个良好的个人形象还需要拥有健康的心理,如宽容、自信、感恩和快乐的心态等。

可见,一个人光有外在仪表的美并不能塑造一个完整的、良好的形象,只有同时拥有美好的心灵、健康的心理和积极向上的精神状态,才能在他人面前展现出一个良好的个人形象。

(四) 具有幽默感

幽默是社交活动中不可缺少的元素,人的言谈需要幽默感。幽默不同于一味的、刻意的搞笑行为,它是一个人在长期的社交活动中所形成的一种性格特征,是一种拉近与交往对象的距离、让别人与你产生共鸣和好感的重要手段之一,对塑造个人形象有着重要的作用。我国第一代领导人周恩来总理就是一位极具个人魅力的领导人,联合国前秘书长哈马哈尔德于1955年在北京会见过周总理后说过一句广为流传的话:“与周恩来相比,我们简直就是野蛮人。”周总理之所以有如此大的魅力,与他的幽默品质是分不开的。我们不妨来看一个例子:



小贴士:

建国初期,我国国力衰弱。一日,周总理会见某国财务部长,该部长很看不起中国,想挖苦一番,于是他张口就问:“贵国现在到底有多少钱呢?”

这一问题,即便是我国的财务部长在场,也未必能一口答出,再说具体数额也是不便对外公布的。然而周总理微微一笑,不卑不亢,操着一口流利的英文,落落大方的回答到:“我们中国现在一共有十八元八角八分钱!”该国财务部长听了略一皱眉,随即改变态度,谈判得以顺利进行。

原来,当时人民币面值分别是拾元、伍元、贰元、壹元的元币,伍角、贰角、壹角的角币及伍分、贰分、壹分的分币,加起来正好是十八元八角八分。钱再多也是由这些元角分组成的。周总理幽默地使用了“化整为零”法,维护了祖国的尊严,赢得了外国的尊重!

可见,无论是在国际交往还是普通社交中,谈吐幽默的人往往更能取胜。而缺乏幽默感的人往往处于不利地位。在各种社交场合,幽默的语言都是极易迅速打开交际局面,使气氛变得轻松、融洽。尤其是在出现意见分歧等尴尬场面时,幽默更是一种绝佳的缓和剂,有着不可替代的作用。同样一种尴尬局面,往往就因为当事人是否懂得幽默的处理而产生截然不同的结果。

第二节 妆饰礼仪

妆字,从女字旁,它在古代就是指女性运用化妆品和工具,采取合乎规则的步骤和技巧,对面部、五官及其他部位进行渲染、描画、整理,修饰仪容,从而达到美容的目的。而在今天,随着时代的发展和人们思想观念的变化,无论男女老少,都可以为自己“妆饰”一下,让自己有一个更美、更好的仪表形象。

一、什么是妆饰

妆饰,《新华字典》上给出的解释是:①打扮;②装饰品;③打扮的式样。我们这里讲的妆饰礼仪,着重讨论的就是如何打扮、打扮的样式这类话题。

我们妆饰的对象,很明显就是我们的仪表容貌,简称“仪容”、“容貌”,它是指我们人的外观、外貌,是我们个人仪表的重要组成部分。在人际交往中,每个人的仪表容貌都会引起交往对象的关注,并将影响到对方对自己的整体评价。

妆饰,实际上包括化妆、发式和佩饰三大部分。个人在修饰仪表容貌时,则通常包括毛发、面容、手臂、腿部、化妆等五个方面。

二、妆饰礼仪的基本要求

在社交活动中,修饰仪容的基本原则是美观、整洁、卫生、得体。当然,我们还是需要根据不同的社交场合与社交对象来进行灵活的变动。此外,妆饰礼仪还有以下几点基本要求:

(一) 注意妆饰的整体性

人体各部位的修饰要在整体上协调一致。比如,一个人出席商务活动,头发梳理得很整齐,面部也整理得很清洁,但是却没有刮胡子,就会显得人很邋遢,整体上不协调。

(二) 注意妆饰的适体性

妆饰要与体型、容貌、个人气质相适宜;要与自己的身份地位和职业协调统一。比如,一个女性以一家企业总经理助理的身份出席商务谈判活动,那么她是不适宜浓妆艳抹的,而只能采取淡妆,否则会让人觉得花里胡哨,给人一种缺乏信任的感觉。反之,如果是以个人身份出席派对、舞会等,则可以把妆化的个性一点、显眼一点。

(三) 把握妆饰的适度性

在社交活动中,无论是在妆饰程度、妆饰技巧还是饰品的种类、数量,都要把握分寸,自

然适度,追求雕而无痕的效果。比如,一名女生代表学校参加全省的辩论赛,则不适宜把头发盘得跟新娘一样,戴两个大大的耳环,一手的戒指等等,这样不符合辩论赛的干练、反应敏捷的要求,会给观众和评委一种“累赘”的感觉,甚至产生反感。

(四) 适应妆饰的 TPO 原则

即要求仪表妆饰要随着时间(time)、地点(place)和场合(occasion)的变化而相应地进行调整 and 变化。

(五) 努力使仪容的妆饰达到自然美、修饰美与内在美的协调统一

这是更高层次的要求,也是我们在进行妆饰礼仪学习中追求的最高境界。它要求我们既要通过修饰扬长避短,使外在的仪表容貌让人赏心悦目,感觉愉快,还要通过不断提高个人的文化修养、艺术素养和思想道德水准,使自己秀外慧中,表里如一。

三、如何进行妆饰

如何进行妆饰,其实是一个见仁见智的话题,尤其是在今天这样一个观念日新月异的世界里,每个人都有自己妆饰的原则。但我们必须要认识到,在一些正规的社交场合和大型的公务、商务活动中,我们还是要遵循一定的妆饰规则的。在这里,我们将着重从个人卫生、毛发、面容、手部、化妆等五个方面讲解如何进行妆饰的一些基本规则和方法。

(一) 个人卫生

讲究个人卫生、培养良好的卫生习惯,既对个人和他人的健康有利,又能表示对他人的尊重和礼貌。良好的个人仪容卫生,能给人一种端庄、稳重、大方的印象。

从个人礼仪角度,我们要特别注意以下三个方面:

一是注意个人基本卫生。勤洗澡、常刷牙、勤修剪指甲、常梳理头发、不随地吐痰、不乱扔果皮纸屑等。内衣、外衣经常保持整洁,特别是衣领袖口要干净。皮鞋要打油擦亮,布鞋要刷洗干净。

二是要保持身体无异味。在外出,尤其是出席公众场所或参加集体活动前,不要吃葱蒜等辛辣食品,必要时可以采取含上一点茶叶、嚼口香糖等方法,除去异味。为了保持体味清新,我们常会使用一些香水,但我们在涂抹香水时,切忌涂抹过量、香味刺鼻,这样会适得其反,使交往对象产生不悦的情绪。

三是不要当着他人面清洁自身。在各种公众场所或社交场所,都不要当着别人的面擤鼻涕、掏鼻孔、撮泥垢、挖眼屎、修指甲、剔牙齿、挖耳朵等。如果非要进行以上动作的话,可以选择到一个隐蔽的场所,比如卫生间、盥洗室等。在咳嗽、打喷嚏时,应用手帕或餐巾纸等捂住口鼻,面向一旁,避免发出大的声音。

(二) 毛发妆饰

我们这里讲的毛发妆饰主要指头发、鼻毛、胡须、腋毛、体毛等的装扮和修饰。

1. 头发的修饰

在社交活动中,我们打量一个人往往是从头部开始的。而头发更是一个“制高点”,所以,毛发的妆饰我们要“从头开始”。

头发的修饰要遵循“三不”原则,即不能凌乱、不能有气味、不能有头皮屑。此外,我们还要从以下几个方面来妆饰我们的头发。

首先,要勤于梳洗、适时理发。梳洗是对头发的日常护理,它有助于保养头发,有助于消除头发异味,还有助于清除头发异物。因此,不论是否参加社交活动,平时都要对自己的头发勤于梳洗。否则蓬头垢面、满头异味、头屑,就极大地破坏了个人形象。洗发,应当3天左右进行一次,如有条件也可以每天都洗。洗发用品要适合自己的发质,洗发时要对头皮和头发进行按摩。至于梳理头发,我们应该顺着发丝的流向顺向而梳,我们应该时时不忘梳发,尤其是在参加社交活动前,一定要梳理整齐。此外,适时地进行理发也是十分必要的,关于理发的周期,一般认为,男士一个月一次,女士可根据个人情况而定,但最长不宜长于三个月。关于具体的发型选择,我们将在下面进行详细介绍,此处从略。当然,我们上面说的时间只是日常的参考时间,如果遇有重要的社交活动、应酬等,我们应提前进行一次洗发、理发、梳发,不必拘泥于以上说的时限。

其次,发型得体。发型,即头发的整体造型。在当今社会的文明礼仪中,男性的发长一般为5~7厘米,即中短式。除了艺术工作者,一般男士留过长的头发,会给人一种“安能辨君是雄雌”的错觉,也不符合礼仪规范。相对于男性,女性的选择空间就比较大,可以选择长发,也可以选择短发。关于具体发型的选择,我们则要在满足个人偏好的同时,着重考虑自己的性别、年龄、肤色、脸型、发质、身材、体性等个人特征。其中,脸型对发型的选择影响最大,因此选择发型时,一定要充分考虑到与脸型相配原则。比如,国字脸的男士最好不要理板寸头,否则看上去好像一张扑克牌。另外,在社会生活中,不同的职业、不同的身份、不同的工作环境,都对发型有着不同的要求,因此经常或即将出席的社交场所特征也是我们选择发型时需要重点考虑的方面。当然,身高因素、年龄因素、职业因素等也是我们在选择发型时需要考虑的。比如身高因素,我们头发的长度应该与我们的身高成正比。如果一名个子较矮的女士留着过腰的长发,会使她显得个头更矮,显然是很不明智的做法。总的来说,在一般工作场合抛头露面的人、中老年人,发型应当选择相对传统、庄重、保守一些;而在社交场合频频亮相的人、年轻人,发型则可以选择个性、时尚、艺术一些;至于前卫、怪异的发型,大多是艺术工作者或部分赶时髦的学生所选择的。

再次,修饰自然。人们在修饰头发时,往往会有意识地运用某些技术手段对其进行美化,即美发。美发不仅要美观大方,还要自然,不宜妆饰痕迹过重,或是不合时宜。我们这里讲的对头发的修饰主要有:①烫发,即运用物理手段或化学手段,将头发做成适当的形状的方法。是否适合烫发要依据本人的发质、年龄、职业等因素来确定。②染发,即通过染发剂改变头发整体或局部颜色。人们可以随心情而改变自己头发的颜色,配合服饰和妆容,充分显示自己的个性。但是染彩发一定要依据自己的职业、身份而定,职场人士最好保持黑发,如无必要最好不要染彩发。因为染彩发不仅不符合职业礼仪要求,而且染发的频率高了,会有损头发,甚至会对身体的健康有不利影响。③护发,就是运用发乳、发油、发胶、摩丝等美发用品,将头发塑造成一定的形状,或对头发进行护理的行为。如何护发也要依据本人的发质、年龄、职业等因素来确定。④假发,头发有先天缺陷或后天缺陷者,戴在头上的起到美观作用,类似于人类头发,一般有固定的造型。选择假发,一是要佩戴合体,不易识别;二是要

朴素大方,不可过分俗气。

此外,我们还要注意饮食的合理搭配、营养的合理摄入以及健康的生活习惯,因为这些对我们的发质有着重要的影响。而只有拥有良好的发质,我们才能修饰出适合自己的完美发型。

2. 鼻毛、胡须、腋毛、体毛等的修饰

鼻毛、胡须、腋毛、体毛等相对于头发来说,是我们人体不是很引人注意的毛发。但是往往就是这些细节没有注意,导致我们的形象受到损害,甚至社交活动失败。因此,我们在日常生活中就要对这些细微之处多留心,多动手。比如,男士要剃净胡须、刮齐鬓角、剪短鼻毛,不要留小胡子和大鬓角。女士在夏季,尤其是出席公众场合要特别注意对腋毛的清理。

(三) 面容修饰

面容是个人仪容的重要组成部分,在很大程度上决定着个人仪表的好坏得失。因此,面容修饰在个人仪表妆饰中起着举足轻重的作用。按照个人礼仪规范的要求,面容修饰应该遵循以下的整体原则:阳光、清洁、美丽、自然。

修饰面容,首先要做到的就是保持面部洁净,即要勤洗脸,保持脸部干净清爽、无油污、无汗渍、无其他不洁之物。洗脸,一般早晚各一次。此外在午睡后、用餐后、运动后、外出后,最好也能及时地洗脸。另外,面容礼仪有一个很重要的要求就是“微笑”。微笑是一种魅力,是拉近人与人之间距离的有效手段。在社交场合,微笑既可以吸引别人的注意,又让人感觉心情轻松、愉快。但我们一定要切记,是“微笑”,不是“大笑”、“媚笑”、“傻笑”、“狂笑”,要笑得适度、笑得得体,要笑不露齿,不出声,让人感到脸上挂着笑意即可。

修饰面容,不同的社交场合、不同性别、面部的不同部位都有着不同的要求,下面我们就面部各部位修饰的共性原则进行简单地阐述,我们在实际运用中还是要具体问题具体分析对待。

1. 眼睛

眼睛,是心灵的窗口,是在社交活动中被他人注视最多的地方,是面容修饰中不能忽视的地方。首先,我们要保证眼睛的清洁,主要就是指对眼部分泌物(如眼屎等)的及时清除。对于这一点,应铭记于心,随时注意。倘若眼睛红肿、发炎、感染传染病时,我们应该尽量回避社交活动,以免有损个人形象,又给他人带来不便。其次,如果佩戴眼镜,我们则应该选择适合自己脸型和个性的眼镜,并要适时擦拭或清洗眼镜。切忌在正式的社交场合佩戴太阳镜,这样会给人距离感,甚至让人产生反感。

2. 眉毛

如果感到自己的眉毛杂乱无形、眉形刻板或不雅观,我们可以依据脸型进行必要的修饰,但切忌标新立异、剃去所有眉毛。男士眉毛应该粗、浓,一般情况下只以拔去杂毛为主,不宜过分修饰。女士可以修饰眉毛造型,但不能显得妖媚,要大方、得体。

3. 鼻部

我们应注意保持鼻腔清洁,防止异物堵塞鼻孔,这既是个人礼仪的要求,也是有利于个人健康的举措。不要在公众场合吸鼻子、擤鼻涕、挖鼻孔等。另外,在参加社交活动之前,要检查一下鼻毛是否过长(长出鼻孔之外),并及时进行修剪。

4. 嘴部

首先是牙齿的保洁。我们应该坚持每天早晚刷牙,最好也能在饭后刷牙,刷牙时顺着牙缝的方向上下刷,并且保证牙齿的各部位都被刷到。如果有牙垢或是牙齿发黄,最好去医院或专业洗牙机构洗牙。另外,在出席社交活动前不能吃带有强烈气味的食品,如韭菜、大蒜、臭豆腐等,更不能使残留物粘在牙齿上。其次,在社交活动中,嘴部不能发出异响,比如咳嗽、哈欠、打嗝等。再次,如果没有特殊的职业需要、宗教信仰或民族习惯等,男士最好不要蓄须,应适时地剃去胡须。

5. 耳部

耳朵的清洁也很重要。在平时洗澡、洗头或者洗脸时,不要忘记清洗一下耳朵。我们还要定期清除耳孔中不洁的分泌物(如耳屎等)。有的人,耳毛长得较快、过长,则要适时进行修剪,以免影响个人形象。

6. 颈部

颈部与头部相连,在这里属于面容的延伸部分。修饰颈部,一是要防止皮肤过早老化,与面容反差较大。二则是要保持颈部清洁卫生,尤其是脖后、耳后容易藏污纳垢,要多清洗。

(四) 手部修饰

在社交活动中,手与交往对象的接触比较频繁,比如握手、作手势等,人们会通过你的手接触或看你的手部动作来对你作出评价。从一个人手部的保养、指甲的修剪等细微之处,可以看出这个人的为人及修养。因此,我们也要注意手部的保养和修饰。一是要保持手部洁净,要勤洗手。尤其在握手时,一双洁净的手对你的形象塑造很重要,试想,谁愿意和一双不洁净的手接触呢?二是要保持指甲的适度修理。有人习惯将小指指甲留长,有的女士喜欢将指甲染得过分艳丽,有的人喜欢当众剪指甲等等,这些都是不雅的举止,我们应该纠正过来。三是适度佩戴首饰,如戒指,手镯等,尤其是男士切不可满手“金银铜铁”,给人以累赘感。

(五) 化妆

化妆,就是运用化妆品和工具,采取合乎规则的步骤和技巧,对人的面部、五官及其他部位进行渲染、描画、整理,增强立体印象,调整形色,掩饰缺陷,表现神采,从而达到美容的目的。简而言之,化妆就是使容貌美丽的过程。化妆在古代是女性专有的美容技术,而社会发展到今天,化妆已不仅仅是女性的专利了,男性在某些时候也可以适当地化妆。关于化妆的技巧、步骤、化妆品的选择与使用,是专业化的问题,我们在此不展开阐述,读者可以查阅相关的专业书籍或请教化妆师。在这里,我们主要讲一下化妆几个需要注意的方面。

(1)“浓妆淡抹”要依时间、场合、性别而定。在工作时间、工作场合只能化工作妆(一般为淡妆)。浓妆只有晚上(如晚宴、舞会等)才可以用。外出旅游或参加运动时,最好不要化浓妆,否则在自然光下会显得很不自自然。另外,在社交场合中,如无特殊需要(如弥补面部缺陷等),一般男性面部不化妆。如果非化妆不可,男性也只宜化淡妆,不宜化浓妆。

(2)化妆要“表里如一”。交往对象会通过我们的“外在美”,看出我们的审美情趣、审美价值等,因此我们在化妆时,要追求外在美与内在美的和谐统一。

(3)化妆力求自然、真实。化妆的目的是美化自己,舒服别人的眼睛,如果化妆后给人一

种不自然的感觉,或者让别人都认不出你了,那是与我们化妆的初衷相违背的。在化妆的时候,我们要做到“润物细无声”,最好不要留下过重的化妆痕迹。

(4)不要在他人面前化妆。化妆的结果是美的,但化妆的过程却并不一定雅观。另外,不要借用他人的化妆品。这样既不卫生,也不礼貌。

第三节 服饰礼仪

服饰,即衣着和装饰,是一个人外在形象塑造的一个重要手段和方式。服饰包含的范围很广,比如服装、领带、围巾、帽子、手套、手表、眼镜、袜子、鞋子等遮羞御寒的服饰和美化自身的饰件等都属于服饰范畴。服饰是一种文化符号,服饰文化是一种整体文化,它是一个国家、一个民族文化素质的物化,是社会风貌的展示,是个人内在精神的外化。因此,不同的国家、不同的民族、不同的地域、不同的文化程度、不同的性别、不同的性格特征等,都会有不同的服饰习惯和标准,甚至有着较大的差异。

一、服饰的基本要求

(一)服饰要展现个性品位和人格魅力

莎士比亚说过:“服饰往往可以表现人格。”讲的就是服饰可以向他人传递自己的个性、涵养、品位等功能。而这些整体表现,对于塑造一个人的形象,展现一个人的人格魅力,有着重要的作用。一个人的品位是人的内在素质与外在形象的统一,一个举止猥琐、衣着邋遢的人,是不会有优雅的品位的,就更谈不上人格魅力了。因此,我们在选择服装和饰件的时候要依据自己的性格、文化品位来决定,如果一味地追求时髦却不符合自身的条件,反而适得其反,损害自己的形象。

(二)服饰要与所处的社交时空环境相协调

不同的社交场合、不同的社交时间、不同的社交对象,我们需要有不同的服饰装扮,要力求与我们所处的社交环境相协调、统一。比如,女士的一套晚礼服适合在参加晚宴、舞会等场合穿,而在上班或参加商务会谈时则不适宜穿着。再比如,西装革履在商务会谈中很合适,但是要是在打篮球时穿着就极不合时宜了。

(三)服饰要与自身条件相统一

现代社会,我们之所以要进行服饰妆饰,在很大程度上是出于美观的目的,兼顾御寒遮体的需求。因此,我们在穿着服饰的时候,要充分考虑到个体差异,根据自身的条件来选择搭配,不能盲目跟风,要力求“扬长避短”。这里说的“自身条件”主要包括个人的性别、年龄、身高、发型、肤色、体型、气质等。比如体型肥胖的人不适宜穿横条衫,肤色黄的人不适宜穿绿色的衣服等,都是依据“扬长避短”的原则做出的选择。总之,在选择服饰的时候,我们一定要树立这样一个理念——不穿最好看的,只穿最适合自己的。

(四) 服饰颜色搭配要适宜

服饰色彩是一个人内心色彩的外化。穿什么颜色的衣服,跟我们当时的心情有关、跟我们出席的场合有关,甚至与季节、天气也有关。比如心情好时,我们的服饰色彩一般会选择亮色;出席喜庆场合时,一般会选择红色等喜庆颜色;而出席追悼会等悲伤的场合时,则应该穿黑色或素色的衣服,决不能穿红色等颜色鲜艳的衣服。否则,既是不讲礼仪的表现,也会招致他人的反感甚至厌恶。关于颜色选择,我们提供以下参考:暖色调(红、橙、黄等)给人以温和、华贵的感觉;冷色调(紫、蓝、绿等)往往使人感到凉爽、恬静、安宁、友好;中和色(白、黑、灰等)给人平和、稳重、可靠的感觉,是最常见的工作服装用色。在选择服装外饰物的色彩时,应考虑到各种色调的协调与肤色,选定合适的着装、饰物。

另外,在颜色搭配上,男女也有差别。男性服饰搭配的颜色一般不超过三种,色彩过多便会给人华而不实的感觉。色泽也较为简单,正装一般多为蓝、灰、黑三色。而女性服饰则不同,服饰颜色选择较多,颜色搭配也较为灵活多样。

(五) 服饰要与社会角色相适应

这里的社会角色是指一个人出席公众场所或参加社交活动时所扮演的角色。比如医生在工作时穿白大褂、警察在工作时穿警服,因为他们工作时扮演的社会角色要求他们有这样的服饰。但是医生、警察下班后,则可以穿便装、穿自己喜欢的衣服,因为下班后的他们的社会角色已经演变为爱人、儿子、朋友等。因此,我们在选择服饰前,一定要想清楚我们即将扮演的社会角色是什么,再选择穿着与之相适应的服饰。

(六) 服饰要遵循简洁美的标准

我们这里探讨的服饰礼仪,一般是指在商务活动、公务活动、社交场合等情形下的个人服饰礼仪。而在这些场合和活动中,简洁明了都是基本要求,因此我们的服饰要遵循简洁美的标准。另外,从美学角度讲,服装和饰件也是越简洁流畅,美学效果越好。比如,戴一个戒指的美学效果要好于戴十个戒指的美学效果;穿线条流畅的衣服的美学效果要好于花样繁琐的衣服的美学效果。因为简洁流畅让人感觉到效率、真诚,而复杂繁琐会让人感到累赘、拖沓和虚假。

二、服装穿着礼仪

服装穿着既是一种礼仪要求,也是一门艺术,更是关乎我们每个人“形象工程”的大事。有西方的服装设计大师就曾指出:“服装不能造出完人,但是第一印象的80%来自于着装。”得体的服装还将为我们社交活动的成功增加砝码。关于服装穿着礼仪,在这里我们着重从男士着装礼仪和女士着装礼仪两个方面进行阐述。

(一) 男士着装礼仪

1. 男士着装的基本原则

在社交活动中,男士着装不宜艳丽,而以干净、整洁为宜。穿着的个体性、整体性、和谐性是男士着装的基本原则。个体性原则指根据自身不同年龄、身份、地位、职业与社会生活环境,来确定服装款式、面料、色彩与装饰物。与个性和谐一致的服装,能在社交活动中充分展示个人的礼仪风范。整体性原则就是要求着装整洁,整洁的衣着可以展现出积极向上的

精神状态。衣着整洁,既体现了对交往对象的尊重,又显示出个人的文明与修养的水平。着装的和谐性是最重要的原则。着装要与生活环境、与形体、与装饰相和谐。

在当今社会,男士要参加的社交场合似乎更多、更复杂一些,因此男士尤其是职场男士,恰当的、合宜的着装,是社交礼仪的重要内容,有时甚至会决定着社交活动的得失成败。



小贴士:

我国西部一家企业的总经理在经过长达半年的前期探路、洽谈磋商之后,终于与美国一家跨国公司达成初步合作意向,美商准备在这家公司投资一个亿。在签订合同当天,这家跨国公司的副总裁也亲自来到这家公司。但当他与国内这位总经理会晤并参观了该企业后,他决定取消即将签订的合同,到手的一亿元投资资金化为泡影。大家都大惑不解,不知道是什么原因。后来,通过给美国这位副总裁当翻译的人那里才得知真相:这位副总裁认为这家国内企业的员工服装不统一,有的甚至穿着裤衩、拖鞋就来上班了。而国内这位总经理更是让他受不了,穿着工作服、运动鞋就来和他会晤,他觉得是对他本人和这家跨国公司的不尊重。于是,在当即请示了总裁后,取消了合作计划。

2. 男士着装的选择

在社交活动中,男士的着装一般可分为正装与便服。男士的正装穿着十分讲究,在西方国家,正装主要包括西装、燕尾礼服;在中国,正装则以正式(深色)西装为主,有时中山装也可以算是正装。正装主要是用于出席正式的、隆重的、严肃的会议、活动、典礼等时穿着。便服则涵盖范围较广,各式外衣、夹克、T恤、休闲西装、运动装等均为便服。便服的穿着场合也很广泛,在办公室、出席宴会、会议等均可穿便装。

3. 男士着装要领

西装是一种国际性服装,它在很多商务活动、公务活动、普通社交活动中都可以通用。一套得体的西装,可以使穿着者显得潇洒、有精神、风度翩翩。在穿着西装时,我们应该掌握以下一些要领:

在正式场合,男装一般由深色西服、白衬衣、适色的领带、黑皮鞋组成。全身的颜色我们在前面已经讲过,不宜超过三种。西装面料要根据季节和场合来选择。西装领子、袖口要洗净,袖口的扣子要扣整齐,袖子的长度以到手腕为宜,衬衫的袖长应比西装袖长稍长出1~2厘米。衬衣下摆要捋整齐扎进裤内。在正式场合,一般都是需要系领带的。系领带时,衬衫的第一个纽扣要扣好。领带的长度应以领带尖下垂触及裤带扣为宜,身材过高或过矮的男士,最好能定制与自身合适的领带,免得因领带长短而有损个人形象。是否使用领带夹要依据具体情况而定,在欧洲有些国家,使用领带夹被当成一种坏习惯。如果要使用领带夹,则领带夹一般夹在衬衫的第四个和第五个纽扣之间。如果衬衣外穿羊毛衫,则领带应放在羊毛衫内。如在一般社交场合,不需要系领带时,衬衫的领口要敞开。

西装纽扣的扣法很有讲究。穿双排扣西装时,纽扣应全部扣上;单排两粒扣西装,只扣第一粒,也可以全不扣;单排三粒扣西装,只扣中间一粒或全不扣;单排一粒扣西装,扣与不扣均可;如果穿三件套西装,则应扣好马甲上所有的扣子,外套的扣子不扣。另外,新买的西装一定要拆除袖口的商标。西装的袖口和裤边都不能卷起。西装的上衣袋和裤袋里,不宜

放太多东西,钥匙链、手机等也不要装在腰带上或放在口袋里,有碍美观。参加社交活动时,不要把两手随意插入衣袋和裤袋里。

穿西装一定要穿皮鞋,一般以黑色或棕色皮鞋为主,皮鞋要上油擦亮。袜子选择与西装、皮鞋同色系的深色袜子最佳,切忌穿白袜子。

当然,在非正式的、一般的社交场合,我们可以穿便服。便服的穿着一般没有太多讲究,只要合身、整洁,与自身性格、身体条件相匹配就可以了。穿便服的时候,鞋子一般也多为休闲鞋或运动鞋。我们应该掌握合理搭配服饰的方法,千万不能出现上身西服、下身短裤、脚上黑皮鞋的令人惊诧的妆饰。

(二) 女士着装礼仪

1. 女士着装的基本原则

女士的着装相对于男士来说,有较大差异,但总体要求基本相似。对于女士着装,在保证整洁、干净的同时,还要做到“三合原则”,即合体、合适、合意。合体就是穿着要与体形相协调,女性朋友一定要根据自己的体形特点选择合适服饰,扬长避短;合适就是要求服装穿着、饰物佩戴等方面,要适合具体的场合的要求;合意就是根据自己的兴趣爱好和审美取向,按照着装的基本要求选择合意的服装,穿出自己的风格和魅力。

2. 女士着装的选择

女士着装和男士着装一样,也有正装和便服之分。女士正装一般是指职业套装或礼服。在西方,女士的礼服分为西式大礼服、小礼服、晨礼服三种。西式大礼服,也称大晚礼服,是一种袒胸露背的、拖地或不拖地的单色连衣裙式服装,一般要配以颜色不同的帽子或面纱、长纱手套以及各种头饰和耳环、项链等首饰。大礼服在西方多用于正式宴会、酒会、大型交际舞会等场合。小礼服,也称便服,是长至脚背而不拖地的露背式单色连衣裙式服装,其衣袖有长有短,着装是可根据衣袖的长短选配长短适当的手套,通常不戴帽子或面纱。小晚礼服的地位仅次于大礼服,适合在参加晚上6点以后举行的宴会、音乐会或观看歌舞剧时穿着。晨礼服,也称常礼服、西装套裙,一般是由质料、颜色相同的上衣与裙子组合而成的,有时也可以是单件连衣裙。一般以长袖为多,肌肤暴露的很少。同时,可以戴帽子和手套,也可携带一只小巧的手包或挎包。晨礼服适合在白天参加庆典、茶会、游园会和婚礼等时穿着。在中国,除了可以选用上述的礼服外,还可以选择穿旗袍、中式上衣配长裙或长裤等。其实,在我国,女士正装一般选择的就西装套裙(常礼服)和旗袍。

女士便服和男士便服一样,包括各式外衣、夹克、T恤、裙装、运动装等。便服的穿着场合也很广泛,在办公室、参加会议、聚餐等时均可穿便装。

3. 女士着装要领



小贴士:

巴尔扎克在《夏娃的女儿》(Daughter of Eve)(1839年)一书中写道:“衣着对于女子是一种语言,一种象征,一种内心世界的直接表达,反映对一个时代的态度。说话是有场合的,穿着也要看场合,说话要清楚、自信、有品位;穿衣表达也要整洁、大方、有尊严。”

这是对女士着装要领的一个提纲挈领式的总结。我们可以从以下几个方面进一步了解:一是要简洁平整。不管是穿正装还是便服,我们不一定要追求高档华丽,但一定要保证简洁平整,穿起来大方得体,显得精神焕发。二是要注意搭配色彩技巧。不同的色彩会给人不同的感受,如深色或冷色调的服装让人产生视觉上的收缩感,显得庄重严肃;而浅色或暖色调的服装会有扩张感,使人显得轻松活泼。因此,可以根据不同需要来进行选择和搭配。三是肌肤暴露要适当。女士在着装时这一点是必须考虑的,一般依据个人性格和出席场合而有所不同。不过在出席正式的商务场合、公务场合,女士在着装暴露度上要适可而止,以免引人非议,损害自己的个人形象。

除了主体衣服之外,女士鞋袜的选择同样很重要,要与自身的整体装束保持和谐一致。袜子以透明近似肤色或与服装颜色协调为宜,带有大花纹、图案的袜子不宜在出席正式社交场合中使用。正式、庄重的场合不宜穿凉鞋或靴子,黑色皮鞋、中高跟鞋是比较适用的。当然,如果穿的是中式服装,我们也可以穿布鞋、平跟鞋等。女士穿裙装时,适宜穿长筒袜或连裤丝袜,颜色以肉色为佳。要注意袜口不能露于裙子下摆之外或裤脚之外,否则,在袜子和裙子(或裤子)之间还漏出一截腿来,是很影响形象的。

三、饰件佩戴礼仪

饰件的主要作用就是美化仪表,它包括服装配件和各种首饰。饰件佩戴的总体原则是简洁、精致。我们上面讲过领带、纽扣、袜子等从严格意义上说也是服装配件的范畴,但出于讲述和理解方便的目的,我们将其归入到服装一节已经做过讲解。在此,我们讲的服装配件就主要包括帽子、围巾、手套、腰带(裤带)、手帕、眼镜、手表、笔等。我们这里讲的“首饰”也是广义的概念,包括头饰、胸饰、手饰(臂饰)、脚饰、佩戴饰等五大部类。头饰,主要指用在头发四周及耳、鼻等部位的装饰,如发夹、耳环等;胸饰,主要是用在颈、胸背、肩等处的装饰,如胸针、胸花等;手饰,主要是用在手指、手腕、手臂上的装饰,如手链、手镯、戒指等;脚饰,主要是用在脚踝、大腿、小腿的装饰,如脚铃等;佩戴饰,主要是用在服装上,或随身携带的装饰,如佛珠、腰佩件等。

(一) 主要服装配件

1. 帽子

帽子是服饰的整体组成部分之一,在西方被认为是权力和地位的象征。无论男士、女士,佩戴的帽子要与所着服装相吻合,与所处社交场所环境氛围相一致。比如,我们不能在正式的商务会晤中戴一顶太阳帽。在与其他人握手、致意或行礼时,男士要脱帽,女士则不强求,但最好也不要戴。进入室内,一般情况男士也要脱帽,女士则可以不脱帽。

2. 手套

手套就是套在手上用来御寒或保护手的物品,一般用棉纱、毛线、皮革等制成。手套口要与衣袖口重合,或塞进衣袖口里,不能在手套与衣袖之间漏出一块皮肤来,影响美观。在与人握手时,男士要及时摘下手套,而女士不一定非要摘除。

3. 眼镜

眼镜的选择要以脸型和职业为依据。男士最好选择金、银、黑色细边的眼镜,这也能彰显男

士优雅、稳重的气质。女士可以选择镜框边较细,制作精巧的眼镜,体现女士美丽、高雅的气质。

4. 手表

手表,又叫腕表,是佩戴在手腕上用以计时的工具。在社交场合,佩戴手表,通常意味着时间观念强、作风严谨;而不戴手表的人,或是动辄就向他人询问时间的人,会给人以时间观念不强的感觉。一般以男士佩戴手表居多,男士手表应以钢壳的机械表配以金属或皮革的表带,进而展现商务成功人士的形象。

(二) 首饰

巧妙地佩戴首饰能够衬托一个人的气质,对个人形象的塑造起到画龙点睛的作用。但是佩戴的饰品不宜过多,否则会分散交往对象的注意力。佩戴饰品时,应尽量选择同一色系。佩戴首饰最关键的就是要与你的整体服饰搭配统一起来。

一般男士不宜在显眼处佩戴任何首饰,已婚男士可以佩带一枚结婚戒指。女士可以佩戴首饰,但也要以简、雅为宜。佩戴首饰有时不仅是美观,还有很多寓意,我们以戒指为例。戒指戴的手指不同,表达的寓意是不一样的。戒指一般戴在左手,拇指一般不戴戒指;左手食指上戴戒指表示无偶而求爱或求婚;中指上戴戒指表示正在热恋中;无名指上戴戒指表示已经订婚或结婚;小拇指上戴戒指则表示是单身或独身主义者。

此外,首饰的选择搭配还与出席的社交场合有很大关系。比如,出席婚礼可以佩戴较多首饰,以显喜庆;而出席葬礼则要以肃穆为主,不宜佩戴过于显眼的首饰。关于具体的如何佩戴首饰要因人、因时、因事而改变,大家可以在日常生活中多揣摩、多积累经验,在这里不再详述。

第四节 言谈及仪态礼仪

言谈和仪态(又称举止、姿态等)在一个人的人际交往和社交活动中起着重要的作用,它们是塑造一个人良好形象的重要方面,甚至有时会在很大程度上决定着社交活动的成功与否。

一、言谈礼仪

语言是人与人之间交流的重要工具之一,在绝大多数社交场合都离不开语言。言谈就是我们组织语言进行交流的一种能力,在人际交往中起着不可替代的重要作用。我们要想在工作和各种社交场合中游刃有余地与他人交流,就必须拥有良好的言谈能力和技巧,当然,关键是要以“礼”取胜。

(一) 什么是言谈

言谈,就是人们在一定的语境中有目的地以口语、体态语等进行信息传播和沟通交流的一种活动。言谈相对于书面交流虽然有转瞬即逝的缺点,但是在与人沟通交流方面具有表情达意清楚、直截了当、丰富生动、易于理解等优点。它是人类最早的沟通交流手段之一,目前仍然是人际交往中最重要、最常用的手段之一。

言谈大致可以分为正式言谈和非正式言谈两大类。正式言谈一般是经过充分准备的,

有主题、有目的的谈话,比如访谈、座谈、演讲、谈判等;非正式言谈则多为随机的,一般没有准备,也没有很强的主体和目的性,比如朋友间的聊天、下班回家后夫妻间的闲聊、老朋友见面时的寒暄等等。正式言谈一般比较严肃、规范,采取的言谈技巧较多,对主要言谈者的言谈能力要求也较高;而非正式言谈一般较为轻松、活泼,一般不刻意使用技巧,对言谈者的语言把握能力要求也较低。

(二) 言谈礼仪的总体要求和基本规范

言谈礼仪的总体要求是准确、优雅。“准确”就是要求我们言谈中说话口齿清晰、音调适度、切合主题、语言表达准确;“优雅”是要求我们言谈要文明、礼貌,符合社交场合言谈的基本规范。当然,言谈仪态(包括举止、表情等)的优雅也是十分重要的,这一点我们将在仪态礼仪部分再详细讲解。

我们可以大致归纳出以下几点言谈礼仪的基本规范:

1. 口齿清晰、发音准确、音调语速适度

在与人进行言谈交流时,让别人听清我们讲什么,是最起码的要求。这一方面要求我们口齿清楚,另一方面就是要求我们发音准确。发音准确,在国内,一般指的就是能用流利的普通话与人交流;如果是在国外,或是与外国友人交谈,则一般是指对方使用的某种语言的发音准确。当然,必要时这项工作可以由翻译来完成,但是这会让交谈有一定的隔阂。言谈音调和语速适度在此指说话声音的大小、音调的高低、音调里包含的情感以及说话语速都要适度、准确。在交谈中,我们还要区分不同的社交场合、不同的社交对象使用不同的言谈音调语速。比如,在商务会谈中,一般使用中度的言谈音调,语速适中;在与老年人交谈中,多使用高度音调,语速也较慢,因为老年人一般听力、理解力和反应都不是很好。因此,读错音、念错字、口齿不清、含含糊糊或者音量过大过小,都让人听来费劲,对树立良好的个人形象不利。

2. 切合主题,选择内容

任何一次交谈,都有其特定的氛围和大致的主题。交谈内容只有切合主题、符合交谈时的整体氛围,交谈才能顺利进行。除去已经定有主题的交谈外(比如商务会晤、谈判等),在一般的社交场合中,应该选取内容健康、轻松惬意的话题进行交谈,如新闻、天气、美食、文体娱乐、影视、报纸杂志等内容。在交谈中,如果不是关系很好的私人朋友,最好不要谈论涉及隐私的话题,如年龄、收入、恋爱婚姻、宗教信仰等,尤其要注意回避谈论交往对象等敏感或忌讳的话题,比如与婚姻失败的人谈婚姻、家庭等。

3. 语言表达准确、意思清楚

言谈更多体现在人与人的语言交流,语言的表达准确,才能让你与社交对象无障碍的沟通。如果你说一句话,没有运用正确的词语、句式、神情、语调来表达你想表达的意思,那么你的言谈将达不到你的预期目的,不利于你与他人的沟通,甚至与你言谈的初衷背道而驰。语言表达还要注意以下几个方面:

(1) 言简意赅。在与人交谈时,言谈内容要简明扼要,少讲、最好不讲废话或令人费解的话。

(2) 慎用方言。在社交场合或公共场所交谈时,要尽量使用标准的普通话,不能用方言、土话。否则,会让交往对象觉得你不尊重他或有意让他听不懂。当然,如果是熟人,且操同

一种方言,可以适当说方言,以拉近距离。

(3)语气谦和。在交谈中,我们说话的口气一定要做到谦和、亲切,不卑不亢,不盛气凌人、指手画脚,也不低人一等、唯唯诺诺,这在交谈的语气中都会体现出来。

4. 言谈要文明礼貌

在与人交谈中,语言一定要文明,常用礼貌用语。要杜绝在言谈中出现的粗话、脏话、黑话、怪话、气话、荤话等。否则,会让他人不愿意和你继续交谈,甚至觉得你人品有问题。我们应该适时地使用礼貌用语,这样会增加他人对我们的好感和信任。礼貌用语是指约定俗成的表示谦虚、对他人恭敬的专门用语。按照使用的场合不同,礼貌用语可以分为口语化礼貌用语和书面化礼貌用语。我们日常用的口语化的礼貌用语主要有:您好、请、谢谢、对不起、再见等。常用书面化的礼貌语主要有:初次见面,说“幸会”、“久仰大名”;等待客人到来,说“恭候光临”;探望别人,说“拜访”;中途先走,说“失陪”;请他人别送,说“请留步”;请人指点、指导,说“不吝赐教”;托人办事,说“拜托”;麻烦别人,说“打扰”;请他人谅解,说“请多包涵”等等。

(三) 言谈技巧

言谈很讲究技巧。不同技巧的言谈会带来不同的结果。比如,有的人去谈判谈很久谈不成,有的人谈了几次就谈成功了;有的人别人很喜欢和他交谈,有的人别人却很讨厌和他交谈等等,这里都有言谈技巧的因素。当然,交谈成功一方面来自自身的言谈水平和技巧,但我们不能忽视另一方面,甚至是更重要的一方面,就是要学会倾听他人的言谈。一个善于倾听他人言谈的人,既受他人的尊重和欢迎,也可以从他人言谈中学到知识和技巧。

下面,我们简要地归纳几条言谈的技巧,供大家参考。

(1)用词要委婉。在与人交谈时,尽量使言语含蓄、婉转、动听。比如在谈话时要去卫生间,不要直接说“我去上厕所”,而可以说成“对不起,我失陪一下”等。

(2)交谈时思想要专注、表情要认真。尤其是在倾听对方讲话时,目光注意停留在对方的前额与双眼之间,全神贯注地听。东张西望、心不在焉、表情木讷,会让对方感到很不舒服,甚至感到不被尊重。

(3)聆听别人言谈时,语言动作要配合。比如在聆听他人说话时,应以微笑、点头等动作表示同意,也不妨用“嗯”或“是”加以呼应,表示自己在认真倾听。

(4)礼让对方。在交谈中,要尽量礼让对方,以表示你对对方的尊重和你交谈的诚意。自己一个人侃侃而谈,不给对方说话机会;对不感兴趣或不了解的话题一言不发,出现交谈冷场;他人讲话时,随意插嘴打断;固执己见、强词夺理,与对方抬杠;全盘否定他人说的话或观点;谈话时间过长等。以上这些都是在交谈中应该避免出现的问题。

言谈的得体往往会让你的社交活动获得成功,争取到他人更多的支持和帮助。当然,良好的交谈本领除了需要我们掌握言谈的技巧外,还要求我们要增加知识、丰富阅历,才能让我们在交谈中“有话可说、言之有物”,才能获得交谈对象的好感。

二、仪态礼仪

仪态是一个人修养的体现。在社交活动中,仪态被视为“第二语言”,也叫做“副语言”。优雅的仪态可以展现一个人良好的礼仪修养,加深给他人的印象,增加他人对自己的好感,

从而能够赢得更多的合作和被接受的机会。

（一）什么是仪态

仪态,又称举止、姿态、体势语言,是一个人肢体运动所呈现的各种体姿造型的总称。它是指人们在外观上可以察觉到的动作、活动,以及在这些动作、活动中人体各部分呈现出的姿态。仪态是一种无声的语言,直接构成说话主体的体态形象,它与有声语言互为补充,使说话者以直观动态的主体形象出现在听者的面前。

仪态的范围很广,行、坐、卧、哭、笑、举手投足等等都属于仪态礼仪要讨论的范畴。仪态不仅表现人的外观造型,它还能体现出一个人的内在气质、风度和品格。有关研究表明,从一个人的仪态来观察这个人的内心世界,了解这个人的真实面目,得出的结论往往十分准确、可靠。在我们日常生活中,一个人的举手投足、一颦一笑,无不传递着大量的信息,展示着仪态主体的思想感情、爱憎好恶和文化修养。可见,仪态对于塑造良好的个人形象,也起着重要的作用。

（二）仪态礼仪的总体要求和基本规范

仪态礼仪的总体要求是文明礼貌、表情自然、坐立有相、行为得体、举止优雅。仪态礼仪包括很多方面,这里我们主要从站姿、坐姿、行姿等几个方面进行讲解。

1. 站姿

人们常说“站有站相”,讲的就是站姿要挺拔、自然。一般认为,正式场合的标准站姿要做到以下几点:

头正——两眼平视前方,嘴微闭,脖颈挺直,表情自然,略带微笑。

肩平——双肩基本持平,微微放松,稍向后下沉。

臂垂——两肩平整,两臂自然下垂,中指对准裤缝。

躯挺——挺胸收腹,臀部向内向上收紧。

腿并——两腿直立、贴紧;女士呈丁字步站姿,男士双脚分开与肩同宽。

前倾——站立时,身体微微向前倾,这样会显示出你的亲和、礼貌。

在一般的不是十分正式的社交场合,我们可以使用其他的站姿。比如,抱手站姿,即两手自然下垂在腹前交叉呈微抱状,右手搭在左手上等等,只要显得大方、自然、洒脱,自己又觉得站得舒服就可以。但在社交场合中,切忌摇腿抖脚、倚靠墙柱、双手叉腰、双手交叉于胸前、摆弄衣服等,这样会显得人不精神或盛气凌人,不利于交往的顺利进行。

2. 行姿

行姿,就是走路的姿态。一般认为,正确的行姿要做到:

抬头——双目平视,收颌,表情自然。

挺胸收腹——上身挺直,两肩平稳,收腹立腰,重心稍前倾。

双臂轻轻地有节奏地摆动——双臂前后自然摆动,前后摆幅在30~40度左右,两手自然弯曲,在摆动中离开双腿不超过一拳的距离。

步伐矫健——步位直。两脚尖略开,脚跟先着地,两脚内侧落地。走出的轨迹要尽量在一条直线上;步幅适度。根据不同性别、不同身高、不同着装、不同场合等具体情况而做相应调

整;步速平稳。行走要保持平衡、匀速。一般情况下,步速应自然舒缓,这也会显得成熟、自信。

同时,我们要警惕并纠正不良行姿,如八字步、摇晃肩膀、低头驼背、甩手、扭腰摆臀、脚擦地面等。

3. 坐姿

在社交场合,坐姿要端庄、自然。基本要求是腰背挺直,双肩放松,如是椅子,则背部和椅背要保持一拳左右的距离。具体的坐姿礼仪,男女有不同要求。根据不同场合和需要,可以选择不同的坐姿,比如标准式、叠坐式、前伸式、侧挂式、交叉式等,在这里我们简要介绍下标准式坐姿。男士上身挺直,双肩正平,双腿可分开与肩同宽,两手放在两腿面上或扶手上,双膝并拢,小腿垂直落于地面,两脚自然分开成45度左右。女士上身挺直,双肩平正,正臂自然弯曲,两手交叉叠放在两腿中部,并靠近小腹。两膝并拢,小腿垂直于地面,两脚保持丁字步。如果穿的是裙装,要用双手在后边从上往下把裙子拢一下,以防裙子被坐皱或使腿部裸露过多,甚至走光。

此外,还要注意手势得体。手势,就是用手作的表示意思的各种姿势,具有传情达意的功能。手势的运用因人而异,总体要求要优雅、少而准、幅度适宜、与出席场合相符合。保持微笑。微笑是人际交往重要的润滑剂,是广交朋友、化解矛盾的有效手段。微笑要发自内心,不要假装。

◆ 思考题

1. 如何塑造良好的个人形象?
2. 你即将出席一个重要的会晤,请你根据自己的性别,来设计确定你的服装和妆饰。
3. 言谈技巧有哪些?
4. 仪态礼仪的总体要求和基本规范是什么?