

# 绅士淑女视频教材

——第一章 个人篇

## 一 仪表

仪表是指人的容貌，是一个人精神面貌的外观体现。一个人的卫生习惯、服饰与形成和保持端庄、大方的仪表有着密切的关系；

1、头发保持干净、整洁，不烫发、不染发。男生不留长发，其标准：前发不附额，侧发不掩耳，后发不及领，不留大鬓角。同时，经常清洗、修剪。女生头发应遵循前不遮眉、后不过肩，以束发或短发为宜。

2 面部修饰基本要求应体现洁净、健康、自然。男男不得蓄须，脸部要清爽宜人，口气清新。女生不化妆，以清新、自然为主。

3 手部修饰。不留长指甲，每周保持指甲适度修理，并且女生不涂指甲油。

4 发出咳嗽、打喷嚏、打哈欠等异响时，应尽量控制，如不慎弄出声，应面向一侧，避免发出大声，并道对不起。

5 在校期间，着装校服，并佩戴校牌。不穿拖鞋、背心进教学场所，女生不穿高跟鞋，以运动休闲鞋为主。保持校服干净整洁，不涂鸦校服。

6 男女生不佩戴到首饰，如项链、耳钉、戒指等物品。

## 二 言谈

言谈作为一门艺术，也是个人礼仪的一个重要组成部分。

1、礼貌：态度要诚恳、亲切；声音大小要适宜，语调要平和沉稳；尊重他人。

2、用语：敬语，表示尊敬和礼貌的词语。如日常使用的“请”、“谢谢”、“对不起”。第二人称中的“您”字等。注意日常生活中的“您好”、“早上好”、“

### 三 仪态举止

#### 1、谈话姿势：

谈话的姿势往往反映出一个人的性格、修养和文明素质。所以，交谈时，

带倦容、哈欠

首先双方要互相正视、互相倾听、不能东张西望、看书看报、  
连天。否则，会给人心不在焉、傲慢无理 等不礼貌的印象。

#### 2、站姿：

站立是人最基本的姿势，是一种静态的善。站立时，身体内

应与地面垂直，

重心放在两个前脚掌上，挺胸、收腹、收颌、抬头、双肩放松

。双臂自然下垂

或在体前交叉。眼睛平视。面带笑容。站立时不歪不斜。剑脚

曲腿等。左一

后，男士、晚辈、未婚者、职位低者方可伸出手去呼应。若一个人要与许多人握手，那么有礼貌的顺先长辈后晚辈，先主人后客人序是：先上级后下、级，先长辈后晚辈，先主人后。

## 2、鞠躬礼：

鞠躬，意即弯身行礼，是对他人敬佩的一种礼节方式。鞠躬时必须立正、

士后男表示尊重与能

## 3、致意：

致意是一种不出声的问候礼节，常用于相识的人种场合打招呼。在社交场合，人们往往采用招手致意、欠身致意、脱帽致意等形式来表达友善之意。

## 五 网络礼仪

网络礼仪，是指在网上传递信息时应遵循的各种行为规范。在因特网上人与人之间的交流，由于各种环境因素，对方未必可以完全正确理解您所表达的意思。很容易陷入“言者无意，听者有心”的困境。所以，必须注意以下几个方面：

1. 认真学习网上知识，不浏览不健康的网站和网上信息，网上与学习有关的资料，应保持自己的理解，学习筛选，真诚友好的交流，不侮辱欺诈他人。
2. 尊重他人、注意言论。对网上他人的说法应体现尊重原则，不随意编造与事实相违背的言论，以免对他人造成伤害。

### 2. 增强自我