

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。初次见面为“久仰”；很久不见为“久违”；请人批评为“指教”；麻烦别人称“打扰”；求给方便为“借光”；托人办事为“拜托”等等。要努力养成使用敬语的习惯。现在，我国提倡的礼貌用语是十个字：“您好”、“请”、“谢谢”、“对不起”“再见”。这十个字体现了说话文明的基本的语言形式。

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，首先双方要互相正视、互相倾听、不能东张西望、看书看报、面带倦容、哈欠连天。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，是一种静态的美。站立时，身体应与地面垂直，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。站立时不要歪脖、斜腰、曲腿等，在一些正式场合不宜将手插在裤袋里或交叉在胸前，更不要下意识地做些小动作，那样不但显得拘谨，给人缺乏自信之感，而且也有失仪态的庄重。

3、坐姿：

坐，也是一种静态造型。端庄优美的坐，会给人以文雅、稳重、自然大方的美感。正确的坐姿应该：腰背挺直，肩放松。女性应两膝并拢；男性膝部可分开一些，但不要过大，一般不超过肩宽。双手自然放在膝盖上或椅子扶手上。在正式场合，入座时要轻柔和缓，起座要端庄稳重，不可猛起猛坐，弄得桌椅乱响，造成尴尬气氛。不论何种坐姿，上身都要保持端正，如古人所言的“坐如钟”。若坚持这一点，那么不管怎样变换身体的姿态，都会优美、自然。

4、起姿：

行走是人生活中的主要动作，走姿是一种动态的美。“行如风”就是用风行水上来形容轻快自然 的步态。正确的走姿是：轻而稳，胸要挺，头要抬，肩放松，两眼平视，面带微笑，自然摆臂。

四 见面礼仪：

1、握手礼：握手是一种沟通思想、交流感情、增进友谊的重要方式。与他人握手时，目光注视对方，微笑致意，不可心不在焉、左顾右盼，不可戴帽子和手套与人握手。在正常情况下，握手的时间不宜超过 3 秒，必须站立握手，以示对他人的尊重、礼貌。握手也讲究一定的顺序：

一般讲究“尊者决定”，即待女士、长辈、已婚者、职位高者伸出手来之

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、脱帽，鞠躬前视对方，以表尊重的诚意。郑重地；，嘴里不6。后应双6先女士后男表示尊重与能吃任何东目礼貌地注。

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。在社交场合里，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，是指在网上交流信息时应遵从的各种行为规范。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。

3. 增强自我保护意识，要经过家长同意，才可将家里地址、电话、学校校名、自己的照片等个人资料在网上与别人交流。

4. 上网的时间有规律，有节奏，能科学的安排时间，远离网上游戏，不沉溺虚拟时空。

5. 不制作、传播计算机病毒等破坏性程序