



“十四五”职业教育国家规划教材

在实践中学 礼仪

(第二版)

Etiquette

主 编 / 彭 慧

副主编 / 吴 红

编者的话

中国是文明古国，素有“礼仪之邦”之称。崇尚礼仪，既是中华民族的优良传统，也体现了现代社会的国民素质和精神追求。因此，学习礼仪，对于传承中华优秀传统文化、弘扬中华传统美德具有重要意义，对于学生养成良好的日常行为习惯、提高道德水准和文明素养、提高职业素质有着重要的作用。

礼仪是一门应用性和实践性很强的课程。在教学实践中，要坚持以培养学生能力为目标，加强实训教学与实践教学环节的指导作用，以提高教学的实效性与针对性。本书以能力训练为主，由重“知识目标”转为重“能力目标”，实行理论与实践一体化，重视提高学生的实践能力。本书以项目式教学法为指导，以项目任务为引领，以实训与实践项目设计、考核与评价设计等为重点，强调学习内容的整合。使用本书，能实现知识与能力、理论与实践的紧密结合，让学生系统地掌握基本礼仪规范，全面提升其礼仪素养和职业能力，从而达到学生的综合素质、实践能力和创新精神同步提高的最终目标。具体学时安排建议如下：

项目	内容	建议学时
项目一	服装仪容是一张名片	5
项目二	“四姿”规范很重要	8
项目三	礼貌周到地拜访	6
项目四	热情周到地迎接访客	7
项目五	有效沟通，消除障碍	6
项目六	了解世界，尊重差异	4
总学时		36

本书初版自2014年面世以来，因具有知识呈现的精炼性、较强的实操性、理实一体化等鲜明特色，受到全国广大师生的好评。本书较好地体现了礼仪中人际交往的主线，符合学生从“个体人”到“社会人”再到“地球人”的认知顺序，教师易教，学生乐学。为使本书更好地适应社会发展的需求，满足与时俱进的育人思想，经广泛征求意见，在保留原书主体框架、主要内容与编写特色的前提下，编者对《在实践中学礼仪》进行了全面修订。修订主要体现在以下两个方面：

（一）优化内容设计和组织。礼仪习惯的养成、礼仪素养的提高需要学生长期不懈的努力，良好职业形象的塑造需要在实践中不断练习并完善。结合国家“三教”改革的要求，本书设有活页实训任务单，让学生的能力训练的可操作性更强，实训过程与成果可评可测。本书不仅是一本教材，更是一本学材。

(二)更新教学内容。结合立德树人的新时代教育要求，本书更新了“情景再现”中的部分案例，使其更加符合教情、学情。另增设了“典籍中的礼仪”小栏目，坚持古为今用、推陈出新，将课程思政功能有机融入教学内容，助学生坚定文化自信，传承中华优秀传统文化，致力于培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，培养高素质劳动者和技术技能人才。

本书编写人员既有一线教师，也有教科研人员，部分教师有丰富的行业企业培训经历。本书由彭慧任主编、吴红任副主编，编写分工具体如下：

项目一：成都市现代职业技术学校 彭慧、杨丽萍、冯丽娟

项目二：泸州市职业技术学校 蒋星群

泸州职业技术学院 刘利亚

德昌县职业高级中学 廖文英

项目三：四川省什邡市职业中专学校 田慧、蒋晓燕

项目四：四川省绵阳职业技术学校 吴红

绵阳市涪城区教育和体育局 张丹

项目五：南江县小河职业中学 徐晓燕

项目六：自贡职业技术学校 张敏、廖红梅

参加第二版修订的人员有：

绪论：四川交通运输职业学校 胡竹娅

项目一：成都市现代职业技术学校 彭慧、付璽慧、杨丽萍、冯丽娟

项目二：四川省成都市礼仪职业中学 苏念

泸州市职业技术学校 蒋星群

泸州职业技术学院 刘利亚

德昌县职业高级中学 廖文英

项目三：四川省什邡市职业中专学校 田慧、曾路漫、蒋晓燕

项目四：四川省绵阳职业技术学校 吴红、张丹

项目五：四川省大邑县职业高级中学 严颜

成都市现代职业技术学校 彭慧

南江县小河职业中学 徐晓燕

项目六：成都市现代职业技术学校 彭慧

成都市洞子口职业高级中学 文华琼

自贡职业技术学校 张敏、廖红梅

限于编者水平，本书仍难免有疏漏不足之处，恳请广大师生批评指正。

编者

2022年12月

目 录

绪 论

礼仪指数检测站 / 2

综合检测 / 7

1

项目一 服装仪容是一张名片

礼仪指数检测站 / 10

任务一 用干净清爽的仪容提升第一眼的好感 / 11

任务二 优先考虑着装礼仪 / 15

任务三 整齐清爽的发型更显朝气 / 21

任务四 用笑容为个人形象加分 / 24

综合检测 / 26

2

项目二 “四姿” 规范很重要

礼仪指数检测站 / 28

任务一 挺拔的站姿 / 29

任务二 优雅的坐姿 / 31

任务三 自信的走姿 / 35

任务四 含蓄的蹲姿 / 38

综合检测 / 40

3

项目三 礼貌周到地拜访

礼仪指数检测站 / 44

任务一 预约 / 45

任务二 乘车礼仪 / 51

任务三 遵时守约 / 53

任务四 登门有礼 / 54

任务五 招呼寒暄, 提升好感 / 56

综合检测 / 58

4

项目四 热情周到地迎接访客

礼仪指数检测站 / 60

任务一 接待的方式 / 61

任务二 正确安排座次 / 65

任务三 介绍 / 67

任务四 大方适度地握手 / 70

任务五 恰如其分地收递名片 / 72

任务六 奉茶的时机与方法 / 74

任务七 送来宾的方法 / 76

综合检测 / 78

5

项目五 有效沟通, 消除障碍

礼仪指数检测站 / 80

任务一 有效地沟通 / 81

任务二 做一个善于倾听的人 / 85

任务三 与人沟通有讲究 / 87

任务四 网络沟通礼仪 / 90

综合检测 / 92

6

项目六 了解世界, 尊重差异

礼仪指数检测站 / 94

任务一 国际礼仪通则 / 95

任务二 国际礼宾次序 / 97

任务三 各国礼仪简介 / 99

综合检测 / 104

参考答案 / 105

绪论

项目目标

1

能简单描述
礼仪的含义和基本特征

2

理解中华礼仪的基本精神，
理解礼仪的原则

3

正确理解礼仪的作用

4

树立正确的礼仪观

礼仪是一个国家、民族传统文化的重要组成部分。礼仪乃文化之基，乃为人处世之本。中华民族素来具有崇礼、习礼、修礼的传统美德，崇尚礼仪，是中华民族的优良传统，我国素有“礼仪之邦”的美誉。《周礼》《礼记》《仪礼》这三部经典著作，全面阐述了中国传统礼仪的内容，对中国历史和文化影响深远。《礼记·礼运》中孔子曰：“夫礼，先王以承天之道，以治人之情。故失之者死，得之者生。”

我们所处的时代日新月异，我国的传统文化与世界文明也在不断融合。传承民族精神与弘扬时代精神相结合，是现代公民必备的基本素质和精神追求。礼仪，对于我们立德树人，养成良好日常行为规范，提高文明修养，提高职业素质有着重要的作用。

温馨提示

你知道“尊者”指的是谁吗？

1. 辈分或地位高的人

《礼记·丧服小记》：“养尊者必易服，养卑者否。”郑玄注：“尊谓父兄，卑谓子弟之属。”

《公羊传·闵公元年》：“《春秋》为尊者讳，为亲者讳，为贤者讳。”

宋代陆游《老学庵笔记》：“今吴人子弟稍长，便不欲人呼其小名，虽尊者亦以行第呼之矣。”

2. 德行高的人

宋代元照《四分律行事钞资持记》：“尊者，谓腊高德重，为人所尊。”

鲁迅《集外集·〈痴华鬘〉题记》：“尊者造论，虽以正法为心，譬故事于树叶，而言必及法，反多拘牵。”

一、礼仪的含义

礼仪是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成的，对仪容、仪表、仪态、仪式、言谈举止等方面约定俗成、共同认可的行为规范。它是对礼节、礼貌、仪态和仪式的统称，是人类为维系社会正常生活而要求人们共同遵守的基本道德规范。

“人无礼则不生，事无礼则不成，国家无礼则不宁。”（《荀子·修身》）对个人来说，礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现；对社会来说，礼仪是一个国家社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映。

二、礼仪的基本特征

1. 传统性

传统礼仪不是凭空臆造出来的，是人们将长期生活和交往中的各种习俗沿袭下来，融

入了各个民族不同的文化,形成了高尚的道德准则,按一定程序和方式共同遵守的一种行为规范。现代礼仪是以传统礼仪文化为核心,摒弃封建糟粕,以科学精神、民主思想和平等自律为基础,在社会生活实践中不断地发展和完善起来的,用来约束和规范人们的言行举止,帮助人们正确把握与外界交往的尺度、处理好人际关系。

2. 规范性

礼仪既有内在的道德准则,又有外在的行为尺度,对人们的言行举止和社会交往具有普遍的规范、约束作用。遵循礼仪规范,方能得到社会认可和嘉许;违反礼仪规范,可能会到处碰壁,甚至招致反感、受到批评。

3. 操作性

我国有句谚语:“十里不同风,百里不同俗。”礼仪规范以人为本,重在实践,人人可学,习之易行,行之有效。“礼者,敬人也。”待人的敬意,应当怎样表现,不应当怎么样表现,都有切实可行、行之有效的具体操作方法。

4. 差异性

我国有句谚语:“十里不同风,百里不同俗。”礼仪规范约定俗成,不同国家、不同地区由于民族特点、文化传统、宗教信仰、生活习惯不同,往往有着不同的礼仪规范和习俗禁忌,要互相了解和尊重,求同存异、入乡随俗,不可唯我独尊、我行我素。

5. 时代性

礼仪一旦形成,则具有世代相传、共同实践的特点,但是礼仪并非一成不变,而是随着时代发展变化而吐故纳新,随着内外交往日益频繁而互相借鉴吸收。因此,我们要重视传统礼仪文化与现代礼仪文化的融合,转变观念,勤于学习,讲究创新的学习方法,不断更新礼仪知识。

典籍中的礼仪

中华礼仪的基本精神

1. 敬:《礼记》开篇第一句话就是:“毋不敬。”可见“敬”是礼的灵魂。以恭敬之心善待对方,并且以肢体动作与语言表达出来,让对方感受到,希望对方也以同样的方式来对待自己,以达到彼此的尊重与和谐,这就是礼的真谛。

2. 净:《孟子·离娄下》曰:“西子蒙不洁,则人皆掩鼻而过之。”即便是西施这样美丽的人,若沾染污秽,人们也会掩住鼻子走过。可见,不净是不尊重他人感受的失礼行为。《仪礼》记载:“管人为客,三日具沐,五日具浴。”从典籍中我们可以看到,小到衣食住行,大到冠婚丧祭,古人都注重洁净,以表达对人、事、物的敬意。

3. 静:《礼记》曰:“人生而静,天之性也”,“声容静”。是说人生来就有静的天性,有教养的人说话声音平静、从容。环境安静、人际和谐才是最适合人居的地

方，高分贝的吵闹声有碍人身心健康。

4. 雅：孔子曰：“文质彬彬，然后君子。”礼，无论是语言还是动作，都应该是高雅的、具有审美价值的。观察一个人的言行，就可以知道他的修养高低。

三、礼仪的原则

1. 尊重原则

尊重是礼仪的基本原则。尊重就是尊敬他人，尊敬自己，维护个人、组织乃至国家的良好形象。在社会交往中，要敬人之心常存，处处不可失敬于人，不可伤害他人的个人尊严，更不能侮辱他人的人格。构建和谐社会需要互相尊重，保持良好的人际关系，营造良好的社会风气。

2. 平等原则

平等是礼仪的核心。应尊重交往对象，以礼相待，对交往对象应一视同仁，给予礼遇。中国政府在对外交往中，对待每一个国家，无论其大小一律采用平等的态度，充分体现了我们的大国风范，使中国在上世界上赢得越来越多的赞誉和友谊。

3. 自律原则

自律是礼仪的基础和出发点。学习、应用礼仪，最重要的就是要自我要求、自我约束、自我对照、自我反省、自我检查。自律就是自我约束，按照礼仪规范严格要求自己，知道自己该做什么，不该做什么。自觉遵守礼仪规范，才能赢得他人的尊重，确保交际活动达到预期目标。

4. 适度原则

适度就是在与人交往中针对不同场合、不同对象注意把握好分寸，做到彬彬有礼、不卑不亢、大方得体。礼仪是一种程序规定，而程序自身就是一种“度”。无论是表示尊敬还是热情，都应该有一个“度”，没有“度”，施礼就可能进入误区。

5. 宽容原则

宽容就是指豁达大度、有气量、不计较和不追究。在社会交往中，既要严于律己，也要宽以待人。遵守平等原则的同时，不妨从对方的角度思考，理解具体条件下对方的一些行为，少一点挑剔和指责。宽容具体表现为一种胸襟、一种容纳意识和自控能力。

6. 真诚原则

真诚就是在交际过程中做到诚实守信，不虚伪、不做作。交际活动中人与人之间进行信息传递、情感交流、思想沟通时，务必要诚信无欺、言行一致、表里如一。如果缺乏真诚则不可能达到目的，更无法保证交际效果。

四、礼仪的作用

礼仪是一个人性格、气质、文化程度、道德修养的外化。概括地说，礼仪是表示人们不同地位、相互关系和调整、处理人们的相互关系的手段。礼仪的作用表现在以下几个方面：

1. 表达尊重的作用

礼仪是人与人在交往中相互表示尊重和友好的行为。尊重即向对方表示尊敬、表示敬意，同时对方也还之以礼。礼尚往来，包含了礼仪的交往行为，蕴含着彼此的尊敬。

2. 约束的作用

礼仪作为行为规范，对人们的社会行为具有很强的约束作用。礼仪规范经制定和推行后，久而久之，便成为社会的习俗和社会行为规范。任何一个生活在某种礼仪习俗和规范环境中的人，都自觉或不自觉地受到该礼仪的约束，在心中树立相关道德观念和行为修养准则，实现自我教育、自我约束。自觉接受礼仪约束是“成熟的人”的标志。对于不接受礼仪约束的人，社会通常会以道德和舆论的手段来对他加以约束。

3. 教化的作用

礼仪作为一种道德习俗，对全社会的每个人都有教化作用，都在施行教化。礼仪是社会传统文化的重要组成部分，它以“传统”的力量不断地由老一代传继给新一代，世代相继、世代相传。在社会进步中，礼仪的教化作用具有极为重大的意义。中国传统礼仪提倡仁爱、诚信、礼让、敬老、尊师、知耻等美德，在道德规范方面推动社会主义精神文明发展。

4. 调节的作用

礼仪具有调节人际关系的作用。一方面，礼仪作为一种规范、程序，作为一种文化传统，对人们的相互关系及相处模式起着规范、约束和及时调整的作用；另一方面，某些礼仪形式、礼仪活动可以化解矛盾，帮助人们建立新关系模式。礼仪以不同的内涵和形式起着调节人际关系、保持社会合理秩序的重要作用。

一个国家的文明程度通常是由国民的言行举止、文明习惯所展示出来的公民素质与精神面貌体现的。每个公民的文明素养、礼仪素养提高了，全社会文明程度必将得到提升，国家在国际上的影响力也会越来越大。

综合检测

(一) 填空题

1. 礼仪是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成的,对仪容、仪表、仪态、仪式、言谈举止等方面约定俗成、共同认可的_____。
2. 对个人来说,礼仪是一个人的_____,_____、_____的外在表现;对社会来说,礼仪是一个国家社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映。
3. 礼仪的宽容原则就是人们在交际活动中运用礼仪时,既要_____,也要_____。
4. “人无礼则不生,_____,国家无礼则不宁。”(《荀子·修身》)

(二) 选择题

1. 礼仪是人与人之间在接触交往中相互表示()和友好的行为。
A. 尊重 B. 友谊 C. 关心
2. 礼仪是一个人性格、()、文化程度、道德修养的外化。
A. 仪容仪表 B. 服饰打扮 C. 气质
3. ()是礼仪的基础和出发点。
A. 宽容 B. 自律 C. 尊重
4. 孝敬老人首先要了解老人的特点,要求晚辈要()。
A. 与老人多交流沟通
B. 多给老人金钱
C. 让老人有独立空间
5. 在公共汽车、地铁、火车、飞机上或剧院、宴会等公共场合,朋友或熟人间说话应该()。
A. 随心所欲
B. 高谈阔论
C. 轻声细语,不妨碍别人
6. 别人为你服务、做事,给你帮忙,你都要说()。
A. 谢谢 B. 请 C. 对不起

1

项目一

服装仪容是 一张名片

项目目标

1

能掌握仪容礼仪规范的要求，正确修饰自己的仪容

2

了解着装礼仪的基本原则、服饰礼仪，会搭配得体的服饰

3

了解发型选择的依据，能为自己选择合适的发型

4

理解笑容在与人交往中的重要作用，能正确运用笑容及目光语

5

懂得怎样给人留下良好的第一印象

礼仪指数检测站

(答对一题得一颗☆)

1. 正式场合的不当装扮或行为是 ()。
A. 戴耳钉 B. 涂彩色指甲油 C. 拿皮包 D. 戴手链
2. 男士在穿着西装时, 以下哪些行为是错误的? ()
A. 穿着白色的袜子 B. 不拆除衣服上的商标
C. 单排扣的西服不系扣子 D. 用袖扣装饰
3. 在职场中, 对男士的发型一般有哪些要求? ()
A. 发型要时尚
B. 不管什么发型, 一定要染发
C. 前发不覆额, 后发不及领
D. 侧发不遮耳
4. 女士着职业装时, 以下哪些行为是不合适的? ()
A. 选择穿着职业裙装或裤装 B. 选择明亮绚丽的服装面料
C. 穿着裙装必须穿丝袜 D. 选择设计复杂的服装款式
5. 目光是人们在交往时的一种无声语言, 注视对方时应注意 ()。
A. 要考虑注视的部位和角度, 不用考虑注视的时间
B. 要考虑注视的时间和角度, 不用考虑注视的部位
C. 要考虑注视的时间和部位, 不用考虑注视的角度
D. 应该考虑注视的时间、部位和角度

你的礼仪指数是 _____ 颗☆

任务一 用干净清爽的仪容提升第一眼的好感



知识呈现

由于人类社会发展的需要，人与人离不开相互交往，交往是人们满足个体需求的必要手段。与陌生人初次见面，彼此还未开口之前，首先会给对方留下第一眼的视觉感受，从而让对方决定是否愿意继续交往。一定要让自己看起来干净清爽、仪容修饰得体，方能给人留下严谨、自爱、有修养的第一印象。

典籍中的礼仪

《礼记》中的个人形象礼仪

《礼记·冠义》曰：“礼义之始，在于正容体，齐颜色，顺辞令。”讲究礼仪应从最基本的做起，首先要端正仪容、严肃表情、说话和顺。体态端正，服饰整洁，表情庄敬，言辞得体，既是一个人内在修养的流露，也是尊敬他人的表现。

仪容多指容貌，由面容、发式以及人体所有未被服饰遮掩的肌肤所构成。仪容礼仪规范要做到干净卫生、整洁清爽、美观大方、端庄得体。

（一）日常清洁

日常清洁应做到脸、口腔、鼻腔、耳朵、头发、手干净卫生。

部位	日常仪容清洁要求	小贴士
脸	勤于洗脸，时刻保持干净清爽	洗脸用温水为宜。水温过热会破坏皮肤保护层，导致皮肤干燥；水温过低不利于皮肤毛孔张开，不能彻底除去毛孔中的污垢。男生面部较油腻，可以选择控油洁面乳
口腔	牙齿洁净，口腔内无异物，口气清新	养成良好的刷牙习惯，刷牙动作正确，使用牙线、刮舌器、漱口水等清洁牙刷不能刷到的地方
鼻腔	鼻腔干净，鼻毛不外露，鼻头无油光、黑头	可以用吸油面纸或鼻贴膜去除鼻头的油光或黑头

续表

部位	日常仪容清洁要求	小贴士
耳朵	耳郭及耳朵背面干净, 无明显耳垢	耳朵里沟回很多, 容易藏污纳垢, 要认真清洁。清除耳垢要采用安全的方式, 不要伤及耳膜
头发	头发干净, 有光泽, 有弹性, 无异味, 无打结, 无头屑	选用适合自己发质的洗发与护发用品
手	保持手部清洁, 指甲长度合适, 以不超过手指头为标准, 指甲缝没有污垢	正确的洗手方法和洗手步骤: 挤出洗手液之后, 用手搓出泡沫, 对手掌、手背、指背、指隙、拇指、指尖及手腕进行至少20秒的揉搓, 之后用清水将双手彻底冲洗干净。最后用干净毛巾或纸巾彻底擦干双手, 或用干手机将双手吹干

温馨提示

男士应注意:

1. 要及时对胡须、鼻毛、耳毛进行清理, 这样看上去才会干净清爽、神采奕奕。
2. 男士汗腺较为发达, 容易出汗, 注意清洗腋下、胸前、背部等易出汗的部位。

(二) 日常皮肤护理

1. 肤质区别

全脸光洁, 皮肤薄而细腻, T区无油腻, 如果不涂抹面霜面部会有紧绷感, 通常视为干性皮肤。如果只有T区有油腻感, 毛孔粗大, 脸颊皮肤细薄, 通常视为混合性皮肤。脸部易生痘或粉刺, 并伴有油腻感, 通常视为油性皮肤。

面部肌肤常见的问题大多是由于缺水造成的, 适当、适时地补水是防止发生皮肤问题的好办法。

2. 日常护理

洁面后, 使用爽肤水补水, 适当涂抹润肤霜, 保持皮肤不油腻、不干燥。如果皮肤很干, 可使用面膜。对眼部进行保养时, 可适量涂抹眼霜, 还可贴眼膜。

(三) 仪容修饰

无论性别、年龄、职业, 得体的仪容修饰会让人显得精神焕发。成功的化妆既能提升自己的形象气质, 也能显示出对他人的礼貌和尊重。

职场女士的仪容修饰要扬长避短, 妆容要干净, 色调要协调。妆容的浓淡要视场合而

定，一般应以淡妆为宜。对年轻人而言，“自然青春美”是仪容修饰的最佳表达。若使用香水，注意不要用气味过于浓郁的香水。

职场男士在保持仪容干净清爽的基础上，可根据自己的脸型、年龄及气质打理好发型，使自己显得精神奕奕。

女士化妆的一般步骤如下：

1. 涂妆前乳或隔离霜

涂妆前乳或隔离霜可以修正肤色、隐形毛孔、控油保湿。用法为：基础护肤后，取适量妆前乳或隔离霜，分别点于两颊、额头、鼻子、下巴等地方，轻拍均匀涂抹，注意不要来回涂抹。

2. 打粉底

可选用粉底液、气垫或粉膏。偏油肌肤要选择控油持久型底妆产品，偏干肌肤要选择滋润保湿型底妆产品。使用时注意用量，可用美妆蛋、粉底刷等化妆工具上妆。粉底用法为：将粉底液点涂在脸上，从脸颊向脸外侧均匀拍开，这样粉底中间厚、边缘薄，有简单的修容效果。

3. 遮瑕

可选用遮瑕棒、遮瑕膏或遮瑕液。遮瑕度：遮瑕棒>遮瑕膏>遮瑕液。遮瑕度好，也意味着妆感重，所以具体选哪种要根据场合而定。

4. 修容，打高光

修容：可选用阴影粉或阴影膏，亦可用同色的眉粉代替，在颧骨、下颌骨、鼻梁两侧进行修饰，使脸型显得更立体精致。注意应从太阳穴下方开始打阴影粉，略过骨骼凹陷部分轻扫咬肌，然后延伸至下颌角部位。这样既可以达到塑造自然立体小脸的效果，又可以将凸出的部位弱化，改善面部不平整的情况。

打高光：打高光能够使妆容更立体精致。可选用高光液、高光粉或高光棒，亦可用同色眼影代替，采用少量多次叠加的方式，对额头、鼻梁、眼下三角区、唇峰、下巴进行修饰。

5. 定妆

散粉、蜜粉、粉饼或定妆喷雾都可以用于定妆。但不论是用刷子还是用粉扑定妆，一定要抖掉上面的过量散粉，以按压的方法轻柔上妆。

6. 画眉

眉形和眉毛的粗细直接影响到脸型的修饰及气质，塑造眉形应根据自己的脸型来定。除了常用的眉笔外，还可选用较浅的眉粉少量多次地上色，手法一定要轻。

7. 打眼影

化妆新手建议使用经典百搭的大地色系眼影，不论是单眼皮还是双眼皮都不会出错。注意“少量多次”的原则，晕染自然。多多练习就能塑造出自然又干净的眼妆。

8. 画眼线

可使用眼线笔、眼线液或眼线膏。画眼线能使眼睛显大、显深邃，并可塑造出各种不

同的眼睛形状，弥补眼部缺点。可分段画眼线，沿着睫毛根部画出眼头、眼中、眼尾三部分的眼线，然后再连起来。

9. 刷睫毛

先使用睫毛夹三段式往上抬夹，夹出自然的睫毛弧度。反复几次之后，用手指拨动一下睫毛，确保睫毛根根分明。也可以使用局部睫毛夹调整眼尾和眼头的睫毛。最后刷上睫毛膏，让睫毛更卷翘纤长。使用“放射性”手法刷睫毛，不仅会让睫毛更显纤长，而且刷完之后根根分明。

10. 涂口红

口红要和自己的肤色相配，因此首先要确认自己的肤色是暖色调还是冷色调。如果手腕血管呈蓝色、紫色，就是冷皮（白皙肤色）。冷皮适合绝大部分颜色的口红，更合适明亮色系或冷色调口红，比如玫瑰色系、粉色系和浆果色，都能让白皮看起来气色更好。如果手腕血管呈青色、橄榄色，就是暖皮（偏黄肌肤）。暖皮更适合橘色系、暖调红色系口红，以及带棕色调的红棕色、橘棕色口红，这些颜色的口红可以让黄皮显白，看起来气色更好，一定要避免荧光感和饱和度高的颜色。如果手腕血管颜色看起来蓝绿色分布较均匀，就是中性皮（自然肤色），可以随意挑选色号。

常见的唇型特点有厚唇、薄唇、唇峰不明显、嘴角下垂、嘴唇过宽或过窄，涂口红时要注意修饰唇型。

11. 打腮红

正确使用腮红，不仅能够修饰脸型、提升气色，还可以成为妆容打造的点睛之笔。腮红颜色最好与口红颜色相呼应。打腮红一定要少量多次、层层叠加，颜色要自然清透。



情景呈现

王芳毕业后进入一家公司做文员。为适应工作需要，王芳不仅注意做好仪容的日常清洁与护理，还非常重视仪容修饰。她化起了适合职场的妆：清透的底妆，修饰自然的眉毛，与服装色系搭配的眼影，再加上适合肤色的口红，腮红与唇色相呼应。虽化了妆，却好似没化妆，她的妆容清爽自然，尽显自信、成熟、干练的气质。大家都很喜欢这位职场新人的职业形象。

案例分析

请结合王芳的案例，说说如何打造自己的职场妆容。

任务二 优先考虑着装礼仪



知识呈现

良好的着装礼仪会给人留下谦逊、宽容、干练、成熟的美好印象，也是尊重他人的一种表现。

（一）着装礼仪

着装一定要遵循TPO原则。所谓TPO原则，即着装应根据时间（Time）、地点（Place）、场合（Occasion）的不同而发生相应改变，与之相协调。例如，出席商务活动时，宜穿着职业装；购物时，宜穿着休闲服装；登山时，宜穿着运动装；在学校上学时，要按学校要求着装。走入社会，我们不论是在工作场合或是参与社会活动，穿着得体，便于我们更好地融入社会。

搭配服装要注意着装要与自身性别、年龄、肤色、容貌、身材、体型、个性、气质等相适应、相协调。讲究扬长避短，选择适合自己的服装。例如，体型偏瘦的人不适合穿着颜色太深或竖条纹的衣服；脖子短的人适合V领的衣服，不适合高领的衣服。

典籍中的礼仪

《弟子规》中的着装礼仪

《弟子规》对着装有“衣贵洁，不贵华；上循分，下称家”的要求，意思是：穿衣讲究整洁，不必追求华美；既要考虑身份，也要符合家庭和生活条件。

1. 女士不同场合的着装

女士在工作中，可以穿着职业套装或制服；在社会活动中，可以根据场合选择其他着装，如旗袍、传统民族服装、西式礼服等。

内容	女士职业着装示例	职业着装小贴士
外套		外套不能过短、过紧、过小，如果有特殊要求，可定制西服

续表

内容	女士职业着装示例	职业着装小贴士
衬衣		<p>避免领口过大、布料过透</p>
丝巾		<p>丝巾有点睛的效果，丝巾的颜色、图案应考虑服装的整体效果。常用系法有单结、平结、钻石结、花朵结等</p> <div style="text-align: right;">  <p>丝巾系扎 (扫码方法详见封底)</p> </div>
套裙		<p>职场女性的套裙长度最短不能短于膝上10厘米，最长可到小腿中部，可根据场合适当调整</p>
皮鞋		<p>样式大方，不夸张，无烦琐造型。鞋头不要过尖，鞋跟高度和粗细应以舒适为宜</p>
长筒袜		<p>穿着职业裙装时必须穿长筒丝袜，长筒丝袜以肉色为宜</p>

2. 男士不同场合的着装

男士在工作中可以穿着西服套装或制服。随着社会交往活动的频繁，男士着西装出席各种活动的时间也在不断增加。穿着西装时，除了选择合体的西装外，还要注重着装的礼仪，如全身的颜色一般不超过三种，腰带、鞋子、公文包的颜色应该一致。在一些社会活动中，男士还可以选择穿着中山装、传统民族服装、西式礼服等。

内容	男士职业着装示例	职业着装小贴士
西装		<p>西装扣的扣法应规范正确，常见的双排扣西装要求全扣；单排两粒扣西装只系上面一粒扣；单排三粒扣西装系上面两粒扣</p>  <p>双排扣西装 两粒扣西装 三粒扣西装</p>
衬衣		<p>衬衣须扎在裤子里，衬衣袖口应长出西服袖口1~2厘米</p> 
领带		<p>领带长度以领带尖刚好遮住皮带扣为宜</p>  <p>男士着装礼仪</p>
领带夹		<p>领带夹夹在衬衣第四、第五粒纽扣之间</p>
腰带、腰带扣		<p>职业装宜搭配皮质腰带，腰带样式应简洁</p>
皮鞋		<p>穿着职业装时，必须搭配皮鞋</p>

续表

内容	男士职业着装示例	职业着装小贴士
袜子		选用透气性好、深色的袜子

(二) 饰品礼仪

饰品的数量和修饰技巧应把握分寸,达到得体装饰的自然效果。发饰、耳环、项链、丝巾、领带、戒指、公文包、手表、袖扣等,皆属于饰品范畴,佩戴的数量最好不要超过3种。饰品的质地与色系不宜杂乱,最好是相同质地、相同色系。在正式场合,还须尊重各种民俗习惯。

饰品	职业样式示例	职业形象打扮小贴士
发饰		能包裹发髻
耳环		最好选用样式简单的耳钉
项链		款式高雅,设计简洁,纯色为佳
手表		最好选用钢材材质,不要选用塑料材质

续表

饰品	职业样式示例	职业形象打扮小贴士
戒指		已婚人士戴婚戒，表示对婚姻的尊重
领带		选用上等丝质品，不宜选用带有卡通图案的领带
公文包		最好不要使用有明显的标志、装饰性强的公文包，使用质感较硬的材质制作的公文包
袖扣		选用圆形、方形等设计简单大方的袖扣，不宜选用异形或卡通图案的袖扣

（三）选择服装的方法

选择服装，首先要了解自己的体型，根据自己的体型特征进行服装搭配，以达到修饰体型、扬长避短的效果。

体型	特征	小贴士
Y形	肩宽或肩厚，上身壮、下身细，倒三角形线条	了解上深下浅的配色技巧，平日着装强调下半身
H形	胸、腰、臀部线条不明显，方形线条	适合“直筒”设计，也适合有腰身的设计
O形	圆润身形	应选择柔美的弧形线条的服饰
A形	腰细、肩窄、臀宽，上身细、下身宽，正三角形线条	了解上浅下深的配色技巧，平日着装强调上半身
X形	腰细，肩臀宽度相近，类似于“沙漏”和“可乐瓶子”的线条，属于公认的标准身材	一般不用过多考虑服装样式

在选择职业装时，应考虑颜色、图案、面料、质感、款式。

内容	常规要求
颜色	宜选择白、黑、米、灰、藏蓝、驼色等中性色
图案	以纯色、不明显的同类色系图案或稍明显的方格图案为主
面料	外套面料选用精纺羊毛、法兰绒、粗花呢、亚麻等，衬衣面料选用丝绸或棉质
质感	透气性好，挺括、舒适
款式	线条流畅、优美，造型简约

温馨提示

1. 职业着装修饰应先考虑整体，再考虑局部细节，使两者协调统一。
2. 新购买的男士西装的袖口、女士丝巾上可能会有厂家的商标，需要提前取下商标，注意不要损坏面料。
3. 女士丝袜易破损，应随身再携带一条以备不时之需。

情景再现

某五星级酒店招聘前台接待员，帅气非凡的李同学按自己的理解，打扮得很“正式”，信心满满地前来参加本次面试。

案例分析

如果你是面试官，你觉得李同学会应聘成功吗？为什么？

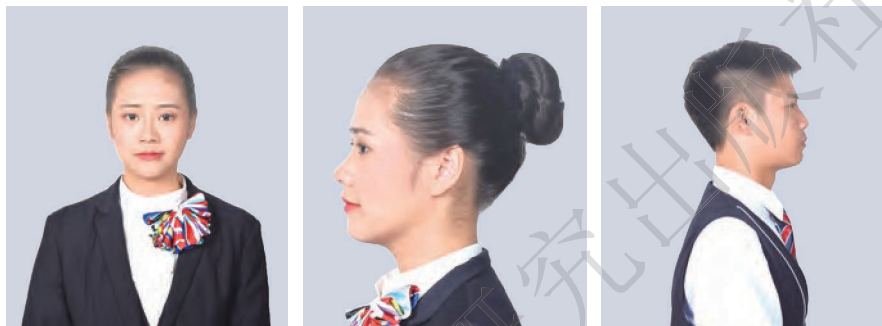


任务三 整齐清爽的发型更显朝气



知识呈现

发型能直观地体现人物的身份、年龄、个性、气质，发型可给人以庄重、喜庆、活泼、典雅等不同的感觉。得体的发型能使人增强自信，扮靓生活。




（一）头发干净、整齐

保持头发有光泽、弹性，无污垢、头屑，要根据自己的发质购买合适的洗发水。把头发梳理整齐，不能蓬松凌乱。

（二）发型规范

在正式场合中，严禁留各种怪异发型。男士头发的长短要合适，前发不覆额，侧发不遮耳，后发不及领；女士提倡束扎，前发不过眉，两侧不沾耳。

发型要美观大方，根据自己的特点扬长避短，显美藏拙。发型的好坏，关键在于是否适合脸型。具体的发型选择，要与自己的风格、气质相一致。端庄稳重的人可选择朴素沉稳的发型，活泼直爽的人可选择线条明快、造型别致的发型。

脸型	日常生活中适合的发型
瓜子脸 	瓜子脸适合任何发型，但是，选择发型时还要考虑身材、年龄、职业、发质、侧面轮廓等因素

续表

脸型	日常生活中适合的发型
长形脸 	长形脸应避免直长发, 采用蓬松式发型最为恰当, 尤其是鬓角蓬松可以很好地修饰瘦长的脸颊。额头较高的人, 可把头发梳平, 刘海稍长, 齐眉或将眉盖住, 以在视觉上缩短脸的长度
方形脸 	方形脸宜选用不对称的刘海破掉垂直的前额边缘线, 同时又可拉长脸部线条, 脸颊两侧的头发要尽量垂直, 以产生紧凑服帖感, 使硬朗的脸部线条显得柔美一些
圆形脸 	圆形脸适合垂直向下的发型或盘发。头发侧分, 可以增加脸的长度, 头发宜稍长, 长过下巴最为理想, 两边的头发要紧贴耳际, 不要露出耳朵。可以选择斜刘海, 突出额头
菱形脸 	菱形脸适合留短发, 可用蓬松的刘海遮盖额头, 使额头显得宽一些, 两颊宜用垂直发型, 腮两侧尽量用大波浪发式使尖削的下巴柔和一些
心形脸 	心形脸不宜留短发, 以中长或垂肩长发为宜, 可采用中分刘海或稍侧分刘海

温馨提示

判断脸型的方法

1. 请将头发撩起, 特别是额前的头发, 露出发际线。
2. 正对镜子中的自己, 寻找三个宽度, 即额头宽度、颧骨宽度、下颌宽度。额头宽度是指左右发际转折点之间的距离; 颧骨宽度是指左右颧骨最高点的距离, 是人两颊的最宽点; 下颌宽度是指两腮最宽处。
3. 确定脸宽和脸长。脸宽就是脸的最宽度, 可以通过比较额头、颧骨、下颌的宽度来确定最宽值; 脸长是从额顶到下巴底的垂直长度。
4. 掌握以上数值后, 就可以对照上表中的脸型分类判断出自己的脸型了。

温馨提示

选择适合自己的洗发水

1. 正常发质：没有烫染，没有头屑，头发不毛躁、不油不干，可选用营养类的洗发水。
2. 出油细软发质：出油过多，头发细软，头皮及毛发常有黏糊之感，可选用清洁力强及控油的洗发水。
3. 干性蓬松发质：头发干燥、蓬松，容易产生静电，可选用弱酸性洗发水。

温馨提示

选择发型应遵循的原则

1. 美观大方。发型要美观大方，根据自己的体型、脸型设计合适的发型。
2. 适合个人特点。发型不仅需要配合个人头型、脸型和体型，同时也要考虑年龄和性格。
3. 适合身份或职业要求，方便工作和劳动。学生、运动员的发型宜短而利落，教师、企业职员的发型要庄重、大方，而过于蓬松的发型就不适合俯身工作者。
4. 可随季节变化。发型可随着季节的变化进行适当改变，夏季剪短，冬季留长，可给人以季节感，让人感到舒服。

情景再现

苗苗刚刚大学毕业，在经历了几场竞争激烈的面试后，昨天终于收到了一家商务公司的录用通知。她心情非常激动，心想明天第一天上班，一定要给公司的领导和同事留下一个好印象。第二天她早早起来精心打扮自己，将头发吹成波浪卷，并打理出非常飘逸的刘海，画上淡妆，穿上职业装到公司报到去了。

案例分析

1. 案例中苗苗会给公司的同事和领导留下怎样的印象？
2. 如果你是苗苗，你会怎么做？

任务四 用笑容为个人形象加分



知识呈现

笑容是眼睛、嘴巴与面部肌肉共同动作产生的能令人感觉愉悦的面部表情。笑容不仅可以缩短人与人之间的心理距离，而且可以为人们深入沟通与交往创造温馨和谐的氛围，因此笑容是提升好感度的捷径之一，亲切自然的微笑会给他人留下良好的第一印象。

(一) 目光礼仪

人们常说：“眼睛是心灵的窗户。”《孟子·离娄上》曰：“存乎人者，莫良于眸子，眸子不能掩其恶。”通过目光的注视，可以传达内心的感受。目光是一种无声语言，往往可以表达有声语言难以表达的意义和情感。在我们的日常交流中，表示理解、支持、赞同、认可、重视时，要做到“目中有人”，养成注视对方的习惯。

1. 目光注视的时间

注视对方时，要注意注视的时间，不宜过长，也不宜过短。注视对方的时间占全部相处时间的1/3，表示友好；注视对方的时间占全部相处时间的2/3，表示关注；若注视对方的时间不到全部相处时间的1/3，往往表示对对方没有兴趣；若注视对方的时间超过了全部相处时间的2/3，往往表示对对方持有敌意或是对谈话对象产生了兴趣。

2. 目光注视的角度

目光注视的角度不同，所代表的含义也不同。

平视：在普通场合下与身份、地位平等之人进行交往时使用。

仰视：主动居于低处，抬眼注视他人，以表示尊重、敬畏对方。

俯视：向下注视他人，可表示对晚辈的宽容、怜爱，也可表示对他人的怠慢、歧视。要慎用此方式看人。

3. 目光注视的部位

目光注视的部位不同，所代表的含义也不同。

上三角区：以双眼为底线，以前额上部为顶点的三角部分。注视这一部位可以造成严肃认真、居高临下压住对方的效果，有助于使用者掌握谈话的主动权和控制权。

中三角区：以两眼为上线，下颚为下顶角的三角部位。注视这一部位可以形成平等感，可以让说话者觉得轻松、自然，有助于其将自己的观点比较自如地表达出来，人们在普通的社交场合中多采用这一注视区间。

下三角区：对方的双眼、嘴部、胸部。注视这一区域，能激发感情，表达爱意，多在恋人、至爱亲朋间采用。

（二）微笑礼仪

微笑是人际交往的“通行证”，能充分体现一个人的热情、修养与魅力。

微笑在人类各种文化中的含义是基本相同的，是真正的“世界语”，能超越文化而传播。你的微笑，会让人体验到幸福感，觉得自己是一个受别人欢迎的人。

一个人笑起来时，上面六颗牙齿与嘴唇会形成一个弧度。如果牙齿排列整齐，弧度自然柔和，和下唇弧度成平行趋势，笑起来就会很美。

（1）真诚地微笑。不是发自内心的真诚的微笑，是对微笑的亵渎。口、眼、鼻、眉肌结合，做到真诚地微笑，会自然获得对方的好感。

（2）神情结合。笑容要纯净，笑的时候要与神情结合，显得精神饱满、神采奕奕、亲切自然。



情景再现

研学导师张逸接到她职业生涯中的第一个团队，是一个小学生的研学团。要面对这么多的小朋友，她非常紧张。张逸忽然想起在学校时礼仪课讲到的有关微笑的面部表情肌训练、眼睛灵动训练，于是对着镜子认真练习面部表情，然后再对着镜子练习微笑一分钟，紧张的情绪渐渐得到缓解。掌握了微笑技巧，张逸不仅适当缓解了工作焦虑，还让小朋友们都喜欢上了她这个爱笑的大姐姐。研学团的工作顺利结束了，领导在总结会上夸奖她：“微笑让人如沐春风，能带给人美好的感受。”

案例分析

以张逸的经历为例谈谈：为什么说微笑是人际交往的“通行证”呢？

综合检测

(一) 填空题

1. 着装TPO原则, 即着装应根据_____、_____、_____的不同而变化, 并与之相协调。
2. 女士职业装礼仪: 避免领口过_____、布料过_____。
3. 男士穿着西装时, 领带夹戴在衬衣第_____、第_____粒纽扣之间。应选用_____、_____的棉袜。衬衣袖口应长出西服袖口_____厘米。

(二) 选择题

1. 选择发型应遵循的原则是 ()。
 - A. 当前最流行的发型
 - B. 美观大方, 符合自己的脸型
 - C. 不考虑职业的要求
 - D. 我选择, 我喜欢
2. 女士职场的发型要求是 ()。
 - A. 披散头发
 - B. 把头发染上艳丽的色彩
 - C. 不管什么发型, 一定要时尚, 吸引眼球
 - D. 提倡“束扎”, 不披发
3. 在与人际交往时, 目光应该 ()。
 - A. 随便安置
 - B. 不要对视
 - C. 死盯着对方
 - D. 亲切、和蔼、有神
4. 当对方缄默不语时, 你的目光应该 ()。
 - A. 东张西望
 - B. 不再盯着对方, 以免更尴尬
 - C. 久久地直视对方
 - D. 呆滞
5. 真诚的微笑 ()。
 - A. 可能会使你显得过度热情
 - B. 可以留给别人良好的印象
 - C. 可能会使你看起来没有自信和魅力
 - D. 可以是只把嘴角扬起

(三) 简答题

1. 请简要说明服装搭配的注意事项。
2. 请简要说明选择发型应遵循的原则。

在实践中学 礼仪

(第二版)

实训任务单

使用说明

《在实践中学礼仪（第二版）》不仅是一本教材，更是一本学材。实训任务单部分为本书的每个任务都配备了1~4个实训任务单，实践性较强的项目三、项目四还提供了综合任务单，供学生实践运用。本部分与教材配合使用，可以根据学习任务的难度与学时，安排在课中或课后使用。

实训任务单部分突出本书的编写理念：在实践中育人，积极培育和践行社会主义核心价值观，落实立德树人的根本任务，外塑形象，内练气质，提高学生礼仪素养，促进学生良好职业形象的打造。实训任务单旨在帮助学生在实践中掌握仪容仪表修饰、仪态养成的方法，在情景演练中学会礼仪规范的运用，在小组合作学习过程中领悟尊重是礼仪规范的核心，让学生的能力训练环节更易于操作，评价环节可评可测。

实训任务单中的“实训记录”一栏可自主填写，也可由观察员填写，着重记录实训过程中的问题与体会，便于后期巩固所学。“实训评价”一栏可以自评、互评、师评，要求言简意赅，总结分析成绩与不足。

建议师生灵活使用实训任务单部分，可为每个任务单赋分评价，期末考评可将实训表现按比例计入期末成绩。

目 录

1

项目一 服装仪容是一张名片

任务一 用干净清爽的仪容提升第一眼的好感 / 2

实训任务单一：仪容清洁 / 2

实训任务单二：女士皮肤日常清洁护理 / 2

实训任务单三：女士仪容修饰 / 4

任务二 优先考虑着装礼仪 / 6

实训任务单一：休闲与社交着装选择 / 6

实训任务单二：职业着装服饰选择 / 7

实训任务单三：丝巾与领带的系扎 / 8

任务三 整齐清爽的发型更显朝气 / 10

实训任务单一：发质保养 / 10

实训任务单二：职业规范发型训练 / 11

实训任务单三：发型自我设计 / 12

任务四 用笑容为个人形象加分 / 13

实训任务单一：微笑辨识 / 13

实训任务单二：面部表情肌肉训练 / 14

实训任务单三：眼睛灵动训练 / 15

实训任务单四：自然微笑训练 / 16

2

项目二 “四姿” 规范很重要

任务一 挺拔的站姿 / 18

实训任务单一：规范站姿训练 / 18

实训任务单二：站姿强化训练 / 19

任务二 优雅的坐姿 / 20

实训任务单一：规范坐姿训练 / 20

实训任务单二：坐姿强化训练 / 21

任务三 自信的走姿 / 22

实训任务单一：规范走姿训练 / 22

实训任务单二：走姿强化训练 / 23

任务四 含蓄的蹲姿 / 24

实训任务单一：规范蹲姿训练 / 24

实训任务单二：蹲姿强化训练 / 25

3

项目三 礼貌周到地拜访

任务一 预约 / 27

实训任务单一：接打公务电话 / 27

实训任务单二：接打私人电话 / 28

任务二 乘车礼仪 / 29

实训任务单一：乘车 / 29

任务三 遵时守约 / 30

实训任务单一：遵时守约 / 30

任务四 登门有礼 / 31

实训任务单一：因公拜访 / 31

实训任务单二：因私拜访 / 32

任务五 招呼寒暄，提升好感 / 33

实训任务单一：招呼寒暄 / 33

综合任务 / 34

综合实训任务单一：因公拜访礼仪综合训练 / 34

综合实训任务单二：因私拜访礼仪综合训练 / 35

4

项目四 热情周到地迎接访客

任务一 接待的方式 / 37

实训任务单一：接待引领 / 37

实训任务单二：搭乘电梯 / 39

任务二 正确安排座次 / 40

实训任务单一：安排座次 / 40

任务三 介绍 / 42

实训任务单一：自我介绍 / 42

实训任务单二：为他人介绍 / 43

任务四 大方适度地握手 / 44

实训任务单一：握手礼训练 / 44

实训任务单二：为他人介绍与握手礼综合训练 / 45

任务五 恰如其分地收递名片 / 46

实训任务单一：收递名片 / 46

任务六 奉茶的时机与方法 / 47

实训任务单一：奉茶 / 47

任务七 送来宾的方法 / 48

实训任务单一：送客礼训练 / 48

综合任务 / 49

综合实训任务单一：公务拜访与接待 / 49

5

项目五 有效沟通，消除障碍

任务一 有效地沟通 / 52

实训任务单一：日常沟通 / 52

实训任务单二：重要活动沟通 / 53

任务二 做一个善于倾听的人 / 54

实训任务单一：有效倾听 / 54

实训任务单二：日常倾听 / 55

任务三 与人沟通有讲究 / 56

实训任务单一：更好地给他人提意见 / 56

实训任务单二：说服他人 / 57

任务四 网络沟通礼仪 / 58

实训任务单一：网络沟通训练 / 58

6

项目六 了解世界，尊重差异

任务一 国际礼仪通则 / 60

实训任务单一：国际礼仪通则训练 / 60

任务二 国际礼宾次序 / 61

实训任务单一：签字仪式实训 / 61

任务三 各国礼仪简介 / 62

实训任务单一：各国礼仪、禁忌介绍训练 / 62

1

项目一

服装仪容是
一张名片

外语教学与研究出版社

任务一 用干净清爽的仪容提升第一眼的好感

实训任务单一：仪容清洁							
姓名		学号		班级		日期	
实训任务描述	干净清爽的仪容可以给人留下严谨、自爱、有修养的第一印象。请同学们利用镜子，根据仪容清洁要求，检查自己的仪容清洁是否符合规范			实训地点	学校实训室或自主训练		
实训目标	1. 能做好个人日常仪容清洁 2. 能养成良好的清洁习惯						
实训准备	镜子						
实训内容				实训记录			
脸	干净清爽，皮肤不干不油						
口腔	牙齿洁净，口腔内无异物，口气清新						
鼻腔	鼻腔干净，鼻毛不外露，鼻头无油光、黑头						
耳朵	耳郭及耳朵背面干净						
头发	头发干净、无异味、无头屑						
手	手干净，指甲长度合适，指甲缝无污垢						
实训评价							
教师签字：							

实训任务单二：女士皮肤日常清洁护理							
姓名		学号		班级		日期	
实训任务描述	根据女士皮肤日常清洁护理要点，完成清洁实训。将实训步骤拍成视频或照片，上传到学习平台，分享讨论实训完成情况			实训地点	学校实训室或自主训练		
实训目标	1. 掌握女士皮肤日常清洁护理要点 2. 能按规范步骤进行日常清洁护理 3. 能养成日常清洁习惯						
实训准备	卸妆液、化妆棉、洗面奶、毛巾、温水、爽肤水、眼霜、面霜、手机、多媒体设备						

续表

实训步骤			实训记录
1	卸妆		将卸妆液倒在化妆棉上，依次为眼部、唇部、脸部卸妆，使用棉棒给眼角部位卸妆
2	洁面		取适量洗面奶并加入少量温水稀释，置于掌心揉搓后涂于脸上认真清洁，再用温水清洁面部，最后用毛巾拭干
3	拍爽肤水		将适量爽肤水倒在化妆棉上，然后轻柔均匀地涂在面部、颈部并轻拍，使爽肤水渗透到皮肤里
4	涂眼霜		取两份绿豆般大小用量的眼霜，以画圈的方式从眼头涂抹至眼尾，指腹点按，并在眼尾处做提拉动作
5	涂面霜		选用适合本人肤质的面霜，取适量用指腹轻点，从T区到全脸均匀涂抹

实训评价

教师签字:

实训任务单三：女士仪容修饰							
姓名		学号		班级		日期	
实训任务描述	请同学们根据仪容修饰步骤认真完成职业妆容实训。将训练步骤拍成视频，上传到学习平台，分享讨论实训完成情况			实训地点	学校实训室		
实训目标	1. 掌握女士仪容修饰要点 2. 能按女士仪容修饰步骤进行职业妆容实践 3. 通过仪容修饰训练，提升自我形象，增加自信						
实训准备	1. 妆前乳或隔离霜 2. 粉底液、气垫或粉膏 3. 遮瑕棒、遮瑕膏或遮瑕液 4. 阴影粉或阴影膏 5. 高光液、高光粉或高光棒 6. 散粉、蜜粉、粉饼或定妆喷雾，粉扑或刷子 7. 眉笔或眉粉 8. 眼影、眼线笔或眼线液 9. 睫毛夹、睫毛膏 10. 唇彩、口红 11. 腮红、腮红刷 12. 手机、多媒体设备						
实训步骤							实训记录
1	打底		(1) 涂妆前乳或隔离霜：涂基础护肤后，取适量妆前乳或隔离霜，分别点于两颊、额头、鼻子、下巴等地方，轻拍均匀涂抹。 (2) 打粉底：将粉底液点涂在脸上，从脸颊向脸外侧均匀拍开。 (3) 遮瑕：用遮瑕棒、遮瑕膏或遮瑕液局部修饰。 (4) 修容，打高光：从太阳穴下方开始打阴影粉修容，略过骨骼凹陷部分轻扫咬肌，然后延伸至下颌角。少量多次叠加，对额头、鼻梁、眼下三角区、唇峰、下巴进行高光修饰			打粉底时，偏油肌肤要选择控油持久型底妆产品，偏干肌肤要选择滋润保湿型底妆产品	
2	定妆		用刷子或粉扑以按压的方法轻柔上妆			使用刷子或粉扑时，要抖掉上面的过量散粉	

续表

3	画眉		使用眉笔或眉粉修饰眉毛	职业妆容中常使用棕、黑、灰三种颜色的眉笔或眉粉描眉，使用眉粉的效果会更显自然	
4	打眼影		闭上一只眼睛，从眼球部突起部分开始打圈刷，然后从眼角处向眼尾刷	选择与服装颜色相近的眼影	
5	画眼线		眼睛向下看，使用眼线笔从上眼角处向眼尾处画，眼尾可以向上提拉	选择不易晕染的眼线笔或眼线液	
6	刷睫毛		眼睛向下看，使用睫毛膏从睫毛根部向上刷	选择不易晕染的睫毛膏，睫毛膏变干后不能继续使用。以“放射性”手法刷睫毛，可使睫毛显得更加纤长、浓密	
7	涂口红		先勾出唇形轮廓，再在轮廓内进行涂抹	选择与肤色相配的口红	
8	打腮红		微笑时脸颊最高点为腮红的中心点，从耳朵前方向太阳穴区域刷	选择与口红颜色相呼应的腮红	

实训评价

教师签字:

任务二 优先考虑着装礼仪

实训任务单一：休闲与社交着装选择							
姓名		学号		班级		日期	
实训任务描述	请各位同学根据TPO原则，结合自己的具体情况（肤色、体型、气质等），为自己分别搭配一套休闲和社交活动时的着装。着装后拍成图片上传到学习平台，请同学评价是否得体			实训地点	学校实训室或自主训练		
实训目标	能根据场合为自己搭配得体的服饰						
实训准备	服装、手机、多媒体设备						
实训内容				实训记录			
1	依据出席的时间、地点、场合选择着装						
2	根据自己的特征，搭配休闲时的装扮						
3	根据自己的特征，搭配社交活动时的装扮						
实训评价							
教师签字：							

实训任务单二：职业着装服饰选择							
姓名		学号		班级		日期	
实训任务描述	请同学们根据职业着装服饰选择方法，检查自己的职业着装服饰是否符合规范			实训地点	学校实训室或自主训练		
实训目标	1. 掌握男士、女士职业着装服饰规范 2. 能按照职业着装规范进行职业着装						
实训准备	女士：外套、裙子或裤子、衬衣、丝巾、饰品、长筒丝袜、皮鞋 男士：西装、西裤、衬衣、领带、皮带、袜子、皮鞋						
实训内容						实训记录	
女士	1	职业装	样式简单大方，中性颜色，布料透气挺括，裁剪合身				
	2	衬衣	干净无褶皱，避免领口过大、布料过透				
	3	丝巾	质地较好、较挺括的方巾				
	4	饰品	选择同质、同色系饰品，全身饰品数量不超过3个				
	5	袜子	着裙装时须穿长筒丝袜，袜子以肉色为宜				
	6	皮鞋	样式大方、造型不烦琐，鞋头不要过尖，鞋跟高度和粗细以舒适为宜				
男士	1	职业装	样式简单大方，中性颜色，布料透气挺括，裁剪合身				
	2	衬衣	干净无褶皱，纯棉质地，领型可为方领、短领或长领，颜色以纯色、同色系为主				
	3	领带	颜色与外套、衬衫相配，长度合适				
	4	袜子	选择透气性好、深颜色的袜子				
	5	皮鞋	样式大方、光面、亚光质感				
实训评价							
教师签字：							

实训任务单三：丝巾与领带的系扎							
姓名		学号		班级		日期	
实训任务描述	1. 常见的丝巾系扎有平结、单结、钻石结、花朵结。请女同学准备一条方形丝巾，按照实训步骤练习花朵结丝巾的系扎 2. 系扎领带的方法有很多种，其中，温莎结方正、饱满，是男士经常选用的一种系扎方法。请男同学准备一条领带，按照实训步骤进行温莎结领带系扎练习			实训地点	学校实训室		
实训目标	掌握花朵结丝巾折法、温莎结领带系法						
实训准备	方形丝巾、领带						
实训步骤						实训记录	
女士花朵结丝巾系扎法	1		将方巾平铺				
	2		对角打结				
	3		将另外两个角从打结处交叉下穿，再捏住两角，向下轻压，形成花朵				
	4		反转，花朵朝上，整理花型				
	5		系上扎好的花朵结丝巾				

续表

男士温莎结 领带系扎法	1		右边领带头(宽的一边)长度留长, 领带头在上, 与左边领带尾(窄的一边)十字交叉	
	2		将领带头绕住领带尾, 拉出领带头	
	3		领带头向上绕住右边领带, 然后下穿拉出	
	4		拉住领带头, 使其交叉压住领带尾	
	5		将领带头从领口处拉住并从形成的三角形结的中间穿出	
	6		拉出领带头	
	7		调整领带结的形状	
	8		整理领带与衬衣	

实训评价

教师签字:



任务三 整齐清爽的发型更显朝气

实训任务单一：发质保养							
姓名		学号		班级		日期	
实训任务描述	发型很重要，头发的质量更加重要，日常生活中注重发质的保养，可以有效提升自己的精气神，给他人留下好印象。请同学们对照发质保养要点，检查自己是否能够按要求进行日常发质保养			实训地点	学校实训室或自主训练		
实训目标	1. 掌握发质保养要点 2. 能养成发质保养习惯						
实训准备	梳子、护发素、洗发水						
实训内容				实训记录			
1	梳头	勤梳头，促进血液循环，保持头发整洁					
2	洗头	2~3天洗一次					
3	护发	洗发时可用护发素，也可定期焗油或做发膜					
4	营养	注意补充营养，多吃对头发有益的食物					
实训评价							
教师签字:							

实训任务单二：职业规范发型训练							
姓名		学号		班级		日期	
实训任务描述	在正式场合中，得体的发型能使你显得稳重、干练、成熟，从而使他人对你产生信任感。请同学们对照职业规范发型要领，利用镜子检查自己的发型			实训地点	学校实训室		
实训目标	1. 掌握职业规范发型要领 2. 能按照职业规范发型要领整理发型						
实训准备	镜子						
实训内容				实训记录			
男士	1	前发不覆额					
	2	侧发不遮耳					
	3	后发不及领					
	4	头发整洁干净，无异味					
	5	不留怪异发型					
女士	1	前发不过眉，两侧不沾耳					
	2	头发整齐，没有碎发					
	3	长发盘在脑后或束扎					
	4	头发整洁干净，无异味					
	5	不留怪异发型					
实训评价							
教师签字：							

实训任务单三：发型自我设计							
姓名		学号		班级		日期	
实训任务描述	请同学们运用所学的知识判断自己的脸型。根据脸型特征、不同场合需求，为自己设计合适的发型，并拍照展示，与同学分享			实训地点	学校实训室或自主训练		
实训目标	1. 了解不同脸型所适合的发型 2. 根据自己的脸型、不同场合需求，为自己设计合适的发型						
实训准备	手机、多媒体设备						
实训步骤				实训记录			
1	判断自己的脸型						
2	对自己目前的发型进行拍照记录						
3	依据自己的脸型，设计适合的发型						
4	为自己设计一个在休闲时的发型						
5	为自己设计一个在学校时的发型						
6	为自己设计一个适合出席毕业典礼的发型						
实训评价							
教师签字:							

任务四 用笑容为个人形象加分

实训任务单一：微笑辨识							
姓名		学号		班级		日期	
实训任务描述	两人一组，进行微笑与不笑的对比练习。用一张A4纸遮住眼部以下部位，辨识对方是否在微笑。认真思考一下，在生活中，你更愿意见到微笑的脸还是不笑的脸			实训地点	学校实训室		
实训目标	通过对比训练，感受发自内心的微笑的魅力						
实训准备	A4纸						
实训步骤				实训记录			
1	两人一组，面面对						
2	一人用一张A4纸遮住眼部以下部位，另一人辨识对方是否在微笑						
3	微笑时		眼睛略眯				
			眉毛略上扬				
			眼睛尾部上扬				
			鼻翼张开，脸肌收拢				
			嘴角上扬				
4	不笑时		眼部没有明显变化				
							
实训评价							
教师签字：							

实训任务单二：面部表情肌肉训练							
姓名		学号		班级		日期	
实训任务描述	经常锻炼面部表情肌肉，可以更容易展露微笑，更持久地保持笑颜，还可以使面部更显年轻。 1. 在训练时配上节奏舒缓的音乐，用于调节心情、提示节奏 2. 面对镜子，检查自己的面部表情练习是否到位，发现问题及时纠正、调整 3. 每天练习，持之以恒，并进行记录			实训地点	自主训练		
实训目标	1. 能自主进行面部表情肌肉训练 2. 展露微笑，养成微笑的习惯						
实训准备	镜子、手机、音乐						
实训步骤						实训记录	
1	播放节奏舒缓的音乐						
2	面对镜子，观察自己的面部表情练习是否到位						
3	放松咬肌训练1 	在嘴巴张开和闭合的时候感受咬肌的移动，用一只手的拇指按住同侧咬肌移动时的凹陷处；保持面部朝前，按紧凹陷处，重复“a”“gu”两个音节（无须讲话）			两侧交替练习，重复6组		
4	放松咬肌训练2 	用拇指按住颧骨下方1.5cm处，其余手指固定在颞骨位置上，双手向后撑住，张开嘴重复“a”“gu”两个音节			重复10组		
5	放松面部肌肉训练1 	将食指指腹放在鼻翼两侧，左右滑动五次推向鼻头；再将食指从上到下、由内向外，分为四行依次按摩			重复10组		
6	放松面部肌肉训练2 	用食指和中指压住鼻子的侧面肌肉并保持不放，张开嘴巴重复“a”“gu”两个音节			重复10组		
实训评价							
教师签字：							

实训任务单三：眼睛灵动训练							
姓名		学号		班级		日期	
实训任务描述	进行眼睛灵动训练，让眼部肌肉得到锻炼，展现迷人目光。 1. 在训练时配上节奏舒缓的音乐，用于调节心情，提示节奏 2. 面对镜子，检查自己的眼睛灵动训练是否到位，发现问题及时纠正、调整 3. 每天练习，持之以恒，并进行记录			实训地点	学校实训室或自主训练		
实训目标	1. 能自主进行眼部肌肉锻炼 2. 学习用眼睛说话，传情达意						
实训准备	镜子、手机、音乐						
实训步骤						实训记录	
1	播放节奏舒缓的音乐						
2	面对镜子，观察自己的练习是否到位						
3	聚焦训练1	选室内的一个圆点，盯着圆点看		盯住圆点，尽量不眨眼睛。从坚持30秒开始，逐渐增加练习时间			
4	聚焦训练2	盯着天空中飞行的鸟看		盯住，尽量不眨眼睛，眼球随鸟飞行轨迹转动。从坚持30秒开始，逐渐增加练习时间			
5	眼睛转动训练	眼球沿正方形路径转动		顺时针与逆时针方向交替练习，重复练习8个八拍			
6	提眉训练	双手食指分别放在眉毛下，眉毛向上抬		重复练习8个八拍			
实训评价							
教师签字：							

实训任务单四：自然微笑训练

姓名	学号	班级	日期
实训任务描述	自然的微笑是情感的自然流露，使人显得亲切大方。请同学们两人一组按照自然微笑礼仪完成自然微笑，并拍照展示，与同学分享		实训地点 自主训练
实训目标	能够在日常人际交往中，展现自然真诚的微笑		
实训准备	手机、多媒体设备		
实训内容		实训记录	
1	两人一组，面面对		
2	一人自然微笑，另一人拍照记录，完成训练后交换角色练习		
3		呼吸自然顺畅，静心3秒，想象可以让你心情愉悦的美好事物	
4		双唇轻闭，嘴角微微翘起，眼神柔和	
5		面部肌肉放松，微笑真诚、亲切，表情自然	
6		眼睛含笑，平视对方，注视认真专注，保持20秒，不要左顾右盼、心不在焉	
7		边笑边问好，如说“您好”“早上好”等	

实训评价

教师签字：