



单元 1

教师礼仪概述



学习目标

- 了解礼仪的发展与变迁；
- 掌握教师礼仪的内涵、特点、原则与作用；
- 了解教师礼仪培养的重要性及其方式。

孔子说：“恭而无礼则劳，慎而无礼则蒺，勇而无礼则乱，直而无礼则绞。”其意思是：恭敬而不懂得礼的人就会烦扰不安，谨慎而不懂得礼的人就会畏缩拘谨，勇敢而不懂得礼的人就会惹祸生乱，直率而不懂得礼的人就会尖刻伤人。可见，“礼”是多么重要！而为人师表就要以身作则，用自身的良好礼仪修养来影响和教导学生。

第一课 礼仪的由来与发展

今天，无论在我国还是在西方，礼仪都已经发展到了非常专业的程度，而且得到了社会广泛的认可与运用。追溯礼仪在我国和西方的由来与发展，也有许多不同之处。

一、礼仪的由来

就礼仪的起源来说，无论是时间上还是层次上，我国与西方都是不同的。我国的社会制度以及文化传统与西方有所不同，因此礼仪产生的原因也就有区别。

1. 我国礼仪的由来

据考证，我国礼仪最早起源于祭祀神灵。这是因为原始社会的生产力极其低下，人们还处于一种愚昧无知的状态，对种种自然现象无法做出科学的解释，认为各种自然现象是受某种神秘的力量支配的，于是将其神秘化、人格化，想象出各种神灵作为崇拜的对象。古代礼仪的产生正是与祭祀神灵联系在一起的，其中有血祭（以血滴于地而祭）的仪式，如对“五神”（门神、井神、户神、灶神、土神）的祭祀就是血祭。此外，还有祭祀天神和祭祀日月星辰的仪式。这些礼仪都是为了表示对天神的敬仰，以求福祥。因此，汉代许慎说：“礼，履也，所以事神致福也。”郭沫若在《十批判书·孔墨的批判》中也指出：“礼之起，起于祀神。”

根据古代历史文献记载，在新石器时代后期就有“夫妻之道”，从伏羲时代开始即有男女



嫁娶的礼仪,规定以“俪皮”为礼。“俪皮”即两张鹿皮,由男方送给女方作为聘礼。“俪”为成双、两者匹配之意,故称夫妻为“伉俪”。仰韶文化时期,人们已经注意到尊卑有序,男女有别;长辈坐上席,晚辈坐下席;男子坐左边,女子坐右边。尧舜时代,国家已具雏形,民间交往礼仪得到进一步发展,拜、作揖、拱手等礼仪已广泛运用于社交活动中。典籍中已有“五礼”“五典”之说。“五礼”即“吉礼、凶礼、军礼、宾礼、嘉礼”。吉礼是指祭祀鬼神的祭祀之礼;凶礼是指遇有凶恶之事而进行的哀吊之礼;军礼是指用以统一诸侯、镇之以威的礼仪;宾礼是指诸侯见天子,天子以宾客之礼相待的礼仪;嘉礼是指古代为喜庆相欢之事而举行的礼仪。“五典”即“父子有亲、君臣有义、夫妇有别、长幼有序、朋友有信”。这说明当时的礼仪已经发展得较为系统和规范。

2. 西方礼仪的由来

古代希腊可以说是西方文明的发源地,在当时的社会里,人们不仅遵从法律,也讲究礼仪。尤其对贵族来说,有无礼仪修养绝非小事。早在荷马时代,贵族们就把“作战英勇,能言善辩,谦恭有礼,高度负责,甚至对战败者的宽宏大量和对自己高度的责任感”看作贵族不可或缺的高贵品质(卡扎米亚斯、马西亚拉斯《教育的传统与变革》)。作为一名贵族,“不许说谎,必须恪守信用,不准损人利己;在买卖交易中,宁可自己吃亏,不能诈骗他人的一分一厘”(伊迪丝·汉密尔顿《希腊方式——通向西方文明的源流》)。古希腊这些礼仪的具体形式为西方文明奠定了基础。

公元前146年,古罗马征服希腊,其在继承古希腊文化遗产的基础上,发展和创造了自己的文明样式。古罗马教育理论家昆体良在这方面做出了突出的贡献,他著有《雄辩术原理》一书。该书中论及罗马帝国的教育情况,认为一个人的道德、礼仪教育应从幼儿时期开始。在幼儿时期要选择品质优秀、“言行合礼”的人来做保姆,因为此时保姆跟幼儿接触最多,对幼儿的影响也就最大。到了一定的年龄后就应该送孩子到学校学习,以提高他们的交际能力。

总之,在古希腊罗马时期,交际礼仪已经引起了人们的重视,已经对其中的一些问题进行了初步的探讨,但还比较零碎,且往往蕴含在伦理道德的理论当中。

二、礼仪的发展

礼仪自产生以后,在我国和西方都得到了不同程度的发展,但发展的过程与结果是不一样的。因此,我国与西方在礼仪方面的进程还是有差别的。

(一) 我国礼仪的发展

我国礼仪的发展主要经历了古代礼仪和现代礼仪两个阶段。

1. 我国古代礼仪的发展

(1) 我国古代礼仪的形成阶段。在奴隶社会的夏、商、周三代,我国传统礼仪进入了飞速发展以至成熟时期。尤其到周代以后,人们由对自然神灵的崇拜扩展到对人自身的崇拜。统治阶级为了统治权力的法定化、神圣化,制定了一整套礼教制度。西周时期,我国历史上第一部记载“礼”的书籍——《周礼》的产生,以及随后《仪礼》《礼记》的出现,标志着我国古代礼仪进入了成熟阶段。《周礼》偏重于政治制度,《仪礼》偏重于礼仪规范,《礼记》偏重于对礼的各个分支做出符合统治阶级需要的理论说明。以“三礼”为依托,当时的统治阶级十分重

视对贵族及其子弟的礼仪教化。当时的“国学”以“六艺”为基本的教学内容。“六艺”就是礼(礼节仪式)、乐(音乐舞蹈)、射(箭术)、御(驾车)、书(书法)、数(算法),其中礼仪教育列于首位。这种教育不仅要使学生懂得制礼的精神,而且还要让学生“演礼”,使他们的一举一动都符合礼仪规范的要求。《周礼》《仪礼》《礼记》这三部礼仪著作作为我国礼仪发展史上的里程碑,对人的正确行为和社会公德的形成具有极为重要的作用,对人际交往也产生了不可估量的影响。

(2) 我国古代礼仪的发展、变革阶段。西周末期,王室衰微,诸侯纷争,“礼崩乐坏”,奴隶社会向封建社会过渡,此时相继出现的孔子、孟子、荀子等重要思想家发展和变革了我国古代礼仪。春秋时期的孔子是儒家学派的创始人,是我国历史上的第一位礼仪专家。他主张恢复周礼,把“礼”看成治国安邦的策略。他认为“不知礼,无以立”,并且告诫人们“非礼勿视,非礼勿听,非礼勿言,非礼勿动”,要求人们用道德规范来约束自己的行为,做“文质彬彬”的君子。总之,孔子较系统地阐述了礼及礼仪的本质与功能,把礼仪理论提到了一个新的高度。孟子继承和发展了孔子的“仁学”思想,主张“民贵君轻”“以德服人”。他认为要达到“礼”的标准,就要讲究“修身”,培养“浩然正气”。荀子则主张“隆法”“重礼”,提出礼法并用,他说:“礼之于正国家也,如权衡之于轻重也,如绳墨之于曲直也。故人无礼不生,事无礼不成,国家无礼不宁。”他认为“礼”的目的就是区分每个人的长幼、贵贱和贫富。孔孟等儒家的礼仪思想构成了中国传统礼仪文化的基本精神,对中国礼仪文化产生了深远的影响,奠定了中国礼仪文化的基础。

(3) 我国古代礼仪的强化、衰落阶段。秦统一六国以后实行中央集权制,推行“书同文”“车同轨”“行同伦”,奠定了封建体制的基础。西汉时期,董仲舒在孔孟思想的基础上把封建专制制度的理论系统化,把儒家礼仪具体概括为“三纲五常”。“三纲”即“君为臣纲,父为子纲,夫为妻纲”,“五常”即“仁、义、礼、智、信”。后来汉武帝采纳了董仲舒“罢黜百家,独尊儒术”的主张,儒家礼教遂成为两千多年来中国封建社会的统治思想。盛唐时期,《礼记》由“记”上升为“经”,成为“礼经”三书之一。宋代程朱理学占统治地位,家庭礼仪教育研究成果突出,这是宋代礼仪发展的一个特点。此时出现了司马光的《家范》、朱熹的《朱子家礼》等礼仪著作,这些著作秉承传统家庭礼仪教育的精神,强调父母的言传身教,注重礼仪教育与启蒙知识的结合、礼仪教育同日常生活行为的结合。至此,我国古代礼仪获得进一步发展,更加严密、完善。元、清时期,北方少数民族入主中原,给古老的中华传统礼仪带来了冲击,但少数民族礼仪始终未能占据统治地位,反而被根深蒂固的封建礼仪所同化。

2. 我国现代礼仪的发展

清末,西方列强的枪炮打开了中国的大门,西方礼仪文化也随之涌入,我国长期占据统治地位的封建礼仪根基渐渐松动。1911年,辛亥革命使封建王朝迅速土崩瓦解,以孙中山为首的革命派除旧布新,翻开了中国现代礼仪崭新的一页。

辛亥革命以后,科学、民主、自由、平等、博爱的观念逐渐深入人心,反帝反封建的新文化运动更是对传统礼教制度进行了疾风骤雨式的打击。新中国成立后,人民当家做主,确立了新型的人际关系,我国现代礼仪进入了一个崭新的历史阶段。从新中国成立初期到现在,我国礼仪的发展可以分为以下三个阶段:

(1) 我国现代礼仪的革新阶段。这个阶段主要是从1949年新中国成立到1965年“文化大革命”前夕。此间,许多落后的传统礼仪被淘汰,如“神权天命”“愚忠愚孝”以及严重束缚

妇女的“三从四德”等封建礼教。一些优秀的传统礼仪被继续保存下来,并得以发扬光大,如精忠报国、尊老爱幼、讲究信义等。此时,新型的人际关系也确立起来,人与人之间是平等的,是一种同志式的合作互助关系。

(2) 我国现代礼仪的退化阶段。从1966年到1976年的十年“文化大革命”,使传统礼仪和现代礼仪受到严重的摧残。那时,人们的道德水准普遍下降,许多人不懂或者根本不遵守起码的礼仪规范,打倒一切、怀疑一切,不敬父母、不敬师长,社会毫无秩序。许多传统的礼仪精华被当作“封资修”(封建主义、资本主义、修正主义)打入冷宫。

(3) 我国现代礼仪的复兴阶段。1978年党的十一届三中全会以来,改革开放的春风吹遍了祖国大地,我国的礼仪建设进入了新的全面复兴阶段。各行各业的礼仪规范纷纷出台,礼仪教育、岗位培训日趋红火。《公共关系报》《现代交际》等有关礼仪的报纸刊物不断涌现。随着我国对外开放的进一步扩大和深化,我国现代礼仪增添了许多新的内容,学礼仪、懂礼仪、用礼仪已蔚然成风。

(二) 西方礼仪的发展

西方礼仪的发展主要经历了中世纪和近现代两个阶段。

1. 中世纪时期西方礼仪的发展

在公元12世纪至17世纪的欧洲社会,统治者极力宣扬世间万物都是上帝创造的,社会上的一切制度和关系也都是上帝安排的,“上等人统治,下等人服从统治”是天经地义的。在这种理论指导下的封建等级制度以土地关系为纽带,通过层层分封在人与人之间形成了上尊下卑的等级差别。国王是最高的“封主”,其下有各级爵位的贵族,骑士属于封建统治者中最低的等级。与这种封建等级制度相适应,在贵族之中形成了封建社会所特有的严格而烦琐的贵族礼仪、宫廷礼仪。贵族还必须接受一种所谓的“骑士教育”,内容包括打猎、角力、骑马、跳舞、唱歌、上流社会的礼节和行为规范,以及少量的文学知识。这种“骑士教育”强调培养骑士对贵族妇女的特殊感情,养成一种为她们献身的精神,由此而产生出一种所谓的“骑士风度”,即在交际生活中给予贵妇人种种礼遇,如出入大门请她们先走、在她们面前鞠躬低头、吻她们的手、聚会时请她们坐上座等。这种对待贵妇人的礼仪,后来随着文艺复兴、宗教改革和启蒙运动的到来,范围逐步扩大,最后成为今天西方普遍遵从的“女士优先”的礼仪。但当时的平民劳动妇女并不同等享有该待遇,她们反而受着各种封建礼仪规范的束缚。当时为了驯服平民妇女,还出现过《训女手册》之类的书籍。

2. 近现代西方礼仪的发展

公元14世纪至16世纪,欧洲出现了资本主义萌芽,随之而来的是文艺复兴。新兴的资产阶级高举“人文主义”的旗帜,主张一切以人为本,一切为了人的利益。提倡人性,反对神性;提倡人权,反对神权;提倡个性解放,反对宗教神学;提倡理性,反对蒙昧主义和神秘主义。随着资本主义的确立和发展,带有封建等级色彩的礼仪退出了历史舞台,资产阶级在原有礼仪形式的基础上逐渐建立起一整套反映资产阶级利益和思想的礼仪规范。这一时期的思想家、政治家们纷纷提出了许多有关礼仪、礼仪教育的理论。

英国资产阶级教育思想家约翰·洛克在其著作《教育漫话》中,深入、系统地论述了礼仪的地位、作用以及礼仪教育的意义和方法。在该书中他主张吸收封建社会中一切与资本主义文明相适应的礼仪形式,培养出既有封建贵族派头又具有资产阶级精神风貌的“绅士”。

要造就这样的人最重要的是德行教育,而在德行教育当中又要特别注意礼貌品质的养成和礼仪知识的灌输。

1716年,德国学者缅甸杰斯出版了礼仪专著《论接待权贵和女士的礼仪——兼论女士如何对男士保持雍容的态度》,对具体交际场合的礼仪进行了详尽的阐述。英国政治家切斯特菲尔德勋爵在其名著《教子书》中指出:“世界最低微、最贫穷的人都期待从一个绅士身上看到良好的教养。因为他们在本性上是和你平等的,并不因为教育和财富的缘故而比你低劣。同他们说话时,要非常谦逊、温和;否则,他们会因为你的傲慢而憎恨你。”这就说明人际交往中对礼仪的要求是普遍性的。随着生产力的提高、教育的普及和文化的发展,各种具有现代文明特色的交际礼仪已广泛渗透到社会生活的方方面面,这对人们的文明教养水平提出了更高要求。很多有关这方面的论著也随之出现,其中比较著名的有法国学者让·塞尔著的《西方礼节与习俗》,英国学者埃尔西·伯奇·唐纳德编的《现代西方礼仪》,德国作家卡尔·斯莫卡尔著的《请注意您的风度》,美国礼仪专家伊丽莎白·波斯特编的《西方礼仪集萃》,以及美国教育家卡耐基编的《成功之路》丛书等。

第二课 教师礼仪的内涵与特点

一、教师礼仪的内涵

教师不仅是科学文化知识的传播者,而且是学生思想道德的教育者。对于教师来说,礼仪更有其特殊意义。所谓教师礼仪,是指教师在教育活动中应遵循的尊敬他人、讲究礼节的程序,是教育工作者必须掌握并娴熟运用的人际传播技能。

课堂犹如演出的舞台,教师是这个舞台上的主要角色,教师的整体形象集语言、形体表演、手势造型于一身,必须以其非凡的吸引力参与课堂教学的全过程,才能对学生的知识吸收、情操陶冶和思想教育起到直接或间接的影响。在教学过程中,教师礼仪修养水平的高低,直接影响课堂教学效果的好坏,并直接影响学生能否健康成长。因此,教师礼仪修养水平的高低,是决定教师教学水平和教学效果的一个重要因素;同时,教师在日常生活及各种社交场合和公共场所中表现出来的礼仪素养,直接影响教师在社会大众心目中的整体职业形象。因此,加强教师礼仪修养十分必要,每一位教师都应该时刻注意加强自身的礼仪修养,有关部门特别是师范院校和教育主管部门都应该把教师礼仪修养教育当作一项重要工作来抓,只有如此,才能确保教育教学质量的稳步提升。

1. 注重礼仪修养是前提

也许有人认为,教师只要书教得好,讲不讲究礼仪无所谓。其实,教师不但要注重礼仪规范,而且要严格训练。因为作为人类灵魂工程师的教师,是学生增长知识和成长进步的导师,是学生学习、效仿的榜样。教师的音容笑貌、言谈举止、衣着打扮、工作态度、创新精神、人格魅力等,无不对学生产生重要的影响。教师只有注重礼仪修养,才会在平时的工作和生活中为人师表,塑造出良好的师德形象。正如苏联杰出教育家马卡连柯所说:“从口袋里掏出揉皱了的脏手帕的教师,已经失去了当教师的资格了。最好还是请他到角落里,在那里去擦鼻涕,叫谁也不要看见他。”可见教师注重礼仪的重要性。因此,教师只有摒弃那些不合身

份的穿戴、不拘小节的言行、不加检点的习惯,才能树立教师的威信,才能教育和影响学生向正确的方向发展。

2. 施展礼仪修养是核心

具体来说,良好的教师礼仪应从以下几点体现出来:

(1) 作为教师,在不断提高自身业务素质的同时,应关心国家和民族命运,拥护改革开放政策,忠诚党的教育事业,敬业爱岗,严谨治学,教书育人,甘于奉献。

(2) 关心学生的思想道德状况,工作责任心强,有进取精神。

(3) 注重获取新的知识,不断钻研业务,不断完善自身形象。

社会对教师形象的要求是多方面、多层次的,教师主要面对的是学生、家长、党和国家,不同对象会从不同的角度、不同的出发点去思考问题,自然就会对教师提出不同层次的要求,因此教师对自身形象的要求也要从多方面入手。在学生眼里,知识丰富、平易近人的教师是最好的;在家长眼里,书教得好、对待学生有慈母心的教师是最好的;党和国家对教师的要求就是培育出全面发展并有一技之长的优秀人才。教师只有明确各方面对自己的要求,才能更好地完成自己的本职工作。教师在平时的生活和工作中恰到好处地施展教师礼仪,将会起到事半功倍的效果。

3. 强化礼仪修养是必要

提高自身素质,培养良好修养,具备文明礼仪是新时代赋予我们的要求。从内心到外表不断完善自我、美化自我,向外界展示自我的风采,将有助于提高我们的生活质量;学习交际艺术,掌握交际技巧,将有助于我们事业的发展。

总之,从事了教师这一职业,就意味着整个人生航程将面临一种人格上的挑战。教师必须鼓足勇气,义无反顾地朝着人格发展的新高度不断攀登。每一位人民教师都应加强自身修养,不断学习进取,提高思想认识和道德觉悟,注意自我完善、自我发展、自我超越,提高自身的教学能力,规范自我形象,做一位现代意识、服务意识强的教师,真正地做到为人师表,以自己的人格魅力潜移默化地影响学生。

二、教师礼仪的特点

1. 规范性

教师礼仪是教师在人际交往中必须遵守的基本的职业规范。这种规范性不仅约束着教师在一切正式交际场合中的言行举止,使之合乎自己的身份;而且也是教师在一切正式的交际场合中必须采用的一种“通用语言”,是衡量他人、判断自己是否自尊、敬人的一种尺度。

2. 共同性

共同性是指人人都要遵守,这是礼仪的基本特征之一,教师礼仪作为礼仪中的一类,自然也具有这种特点。教师礼仪是规范教学、为学生提供良好榜样的需要全体教师共同遵守的准则和规范。

3. 渗透性

教师是学生最尊敬的人,教师的礼仪行为是学生最直接的榜样。学生在观察教师时,常常产生一种“放大效应”。教师的行为潜移默化地影响着学生,影响着他们的处世态度和人

生观。教师要有人格魅力,语言、心灵、仪表、行为都要美,通过身体力行影响和熏陶学生。

4. 操作性

切实有效、实用可行、规则简明、易学易会、便于操作是教师礼仪的重要特征,它不是纸上谈兵、空洞无物的,而是既有总体上的礼仪原则、礼仪规范,又有在具体细节上的一系列活动之有效的方式方法的实用性指导。

5. 变迁性

从本质上讲,教师礼仪是社会历史发展的产物,并且具有鲜明的时代特点。一方面,它是教师在长期的人际交往实践中所形成、发展、完善起来的,绝不可能凭空杜撰或一蹴而就,完全脱离特定的历史背景;另一方面,社会发展导致的教师人际交往新特点、新问题的产生,又要求教师礼仪有所变化、有所发展,要与时代同步,适应新形势下的新要求。

第三课 教师礼仪的原则与作用

教师礼仪的原则是教师处理人际关系的出发点和指南。教师不仅要学习和掌握礼仪的原则,而且要懂得和遵循礼仪的基本原则才能更好地去实践。了解教师礼仪的作用则能增强对教师礼仪的重视,促使教师更加主动地去学习和遵守教师礼仪规范。

一、教师礼仪的原则

1. 自律

自律就是自我约束,教师的自我规范与约束是教师礼仪的基础与出发点。学习、应用教师礼仪时,需要教师严格地进行自我要求,自觉按照礼仪规范去从事教育活动,将良好的礼仪准则内化到心中,使之成为个人素质的一部分。

2. 尊重

尊重是教师礼仪的情感基础,是建立友好关系的纽带和处理各种人际关系的准则。只有人与人之间彼此尊重,才能保持和谐、愉快的人际关系。尊重包括自尊和尊人,以尊敬他人为主。自尊就是要保持自己的人格和尊严;尊人就是对他人以礼相待,尊重他人的人格、感情、爱好、价值及其所应享有的权利和礼仪,对人要诚心诚意,做到宽厚、宽容、大度。

3. 教育

在学生心目中,教师是智慧的代表、高尚人格的化身,教师的一言一行所传递的思想、性格、品德对学生有着熏陶与感染作用。教师的行为常常直接作用于学生,教师要谨言慎行,遵守教师礼仪,规范自身行为,为学生提供良好的榜样。

4. 适度

在人际交往中,情感的表达有“度”的问题,教师要把握好各种情况下的社会距离及彼此间的感情尺度。待人既要彬彬有礼,又不低三下四;既要殷勤接待,又不失庄重;既要热情大方,又不轻浮谄媚。凡事过犹不及,社交也是同样,礼仪运用得过头或不到位都不能正确地表达敬重之情。

5. 随俗

由于国情、民族、文化背景的不同,在当代的人际交往中存在着“十里不同风,百里不同俗”的局面。随俗原则的作用在于教师与不同民族或不同地区的人进行交往时,对遵从何种礼仪规范有一个共同认可的选择标准。遵循所到区域的礼仪规范是一切礼仪当事人无法推卸和回避的义务,也是获得礼仪成功的重要保障。

二、教师礼仪的重要性与现实意义

1. 教师礼仪的重要性

当前社会,国与国之间的竞争不再是领土、资源、人数的竞争,而是综合国力的竞争,而综合国力的竞争实际上就是人才的竞争,培养人才的关键在于教育,教育的关键在于教师,因此,当今世界各国都对教育工作,尤其是对教师的培养十分重视。

早在1999年6月,在德国科隆举行的西方八国集团高峰会议上,当今世界上最发达的八个国家的首脑讨论了21世纪的教育政策,发表了《科隆宪章——终身学习的目的与希望》的主题报告,报告强调指出:“教师在推进现代化和提高现代化水准方面,是最重要的资源。教师的采用、训练、配置及其素质能力的实质性提升,是任何教育制度取得成功极其重要的因素。”这是因为,学校教育对几乎所有儿童和青少年生活的重要部分产生决定性的影响,决定着他们的生活,决定着他们的前途和未来。儿童青少年时期接触最多的是教师,教师是影响学生人格和个性发展的最重要因素,家长、教科书、计算机和大众传媒都不能代替教师的作用。

教师对学生产生影响的另一个重要方面,就是教师的外在形象和言行举止对学生的影响。教师的仪表端庄、朴实、整洁、大方、自然,风度优雅,可以给学生充实、稳重、积极向上的感觉,而生活懒散、衣冠不整、不讲卫生、做怪动作等不良仪表和习惯,会有损教师的形象。那些爱岗敬业、爱生如子、严谨求实、无私奉献、以身作则、表里如一的教师总是会得到学生的肯定,并会对学生的终身发展产生积极的影响。

这些因素就决定了想成为教师的人在入职前必须接受系统、科学的专门培养,养成良好的行为习惯,在入职后还要根据时代发展的需要不断接受继续教育以适应形势的发展,使内在素养和外在形象相统一,使教育教学工作对学生产生积极的、正面的影响。

2. 教师礼仪的现实意义

教师适当的形象设计、优雅的举止、潇洒的风度是影响教育活动和教育效果不可忽视的重要因素,其现实意义表现在以下几个方面:

(1) 对形成学生良好的“第一印象”有重要作用。很多学生的好奇心、求知欲都很强,他们第一次接触教师时,会特别注意教师的仪表装束、言谈举止,从而在心理上为教师定位,为自己与教师的关系定出距离,如是可亲可信还是反感讨厌,这就是学生对教师的第一印象。当然,在以后的接触中,教师的德才学识会被学生逐步了解,但教师良好的内在素养与外在形象的有机结合会给学生留下美好、深刻的第一印象,对教师的教育教学工作大有益处。调查表明,很多学生偏爱某一学科、喜欢某一老师,很大程度上取决于第一堂课的影响。要在学生心目中树立良好的第一印象,教师就必须有良好的礼仪修养,一举一动让学生感到可亲可敬。

(2) 有利于提高教师的威信。教师威信是一种巨大的教育力量,它的形成不仅与教师的知识、能力等密切相关,也同时受教师外在形象的影响。举止文雅、穿着朴素、仪态端庄、作风正派的教师形象,有助于在学生中建立起威信,甚至成为学生争相模仿和崇拜的偶像;反之,不注意个人仪表风度,衣衫不整、蓬头垢面、浓妆艳抹、行为不检等形象欠佳的教师,往往会成为学生背后议论的对象,从而使教师的威信大打折扣,并影响学生对该学科的印象。

(3) 有利于树立学生的形象。“近朱者赤,近墨者黑”,教师的自身形象直接影响学生形象的塑造。教师在施教的同时,学生通过对教师形象的观察和模仿,形成对自己形象的定位。在年龄越小的学生的意识中,教师越是值得尊敬和学习的人,这就是家长常说的“孩子只听老师的话”的原因。即使到了高年级,学生视野开阔了,与教师的关系也变得复杂了,教师仍然是学生生活中的重要人物,教师形象仍然是许多学生模仿的榜样,从而继续对学生的形象设计起着不容忽视的引导规范作用。

(4) 直接关系到学生的学习兴趣和教育效果的好坏。目前,教师完成职业任务的主要途径仍然是言传身教。如果教师不仅口说而且能真正身体力行,必然能留给學生良好的师者形象,获得学生的尊重。这样,学生就会“亲其师”而“信其道”,便于教师顺利完成教育教学任务,提高工作效率和教育实效。

第四课 教师礼仪的培养

加强教师的礼仪修养是个复杂的系统工程,不是喊几句口号就能解决的,需要在思想上高度重视,还要有必要的设施和手段做保证,更需要有一个和谐的氛围。具体来讲,教师礼仪的培养必须做到以下几点:

一、高度重视教师礼仪

思想上高度重视,提高有关部门和教师自身的思想认识。“教师礼仪”课程的教学应从塑造教师个人形象入手,联系教师切身利益,使每一个正在从事以及将要从事教师职业的人真正懂得,教师礼仪修养不仅是教师自尊自律的基本要求,影响教师自身的职业发展以及自我实现,而且关系着受教育者的健康成长,关系着国家和民族的文明程度。这样,学习者会在思想认识上高度重视,把学习礼仪变为一种经常的、自觉的行为,内化成一种习惯,并渗透到自己教育教学活动的方方面面,最终成为自然流露,体现出一种良好的个人修养和风范。在实施素质教育的今天,礼仪素质无疑是一个人的基本素质,一个人无论从事什么工作,无一例外地都要具有良好的个人修养和形象。

二、加强教师礼仪教育

教师礼仪教育要有必要的课时、必要的辅助设施,教学形式和方法也应灵活多样。学校应该定期开设礼仪修养课程,保证必要的教学课时,并安排所有教职工参加学习。同时,教学手段可以多种多样。例如,通过录像设备录下教师讲课的语言及举止等,观看后自我纠正不足;在平时学校对教师的思想政治教育中,渗透和加强教师礼仪修养的教育内容;通过请专家做报告或看录像等形式,经常地、反复地向在职教师灌输有关教师礼仪方面的知识。



三、营造良好的礼仪环境和氛围

在文明礼仪方面,学校中的每位教师都应当为人师表。而实际情况是,有的教师不修边幅,蓬头垢面,出口成“脏”,好着奇装异服,影响了学校的整体形象和教育效果。因此,学校教职员的基本形象和言行要以适当的制度和纪律的形式加以规范,以此为学生树立榜样。同时,对学生的在校形象和言行也应有必要的文明规范,以净化校园风气。作为育人环境的学校应配备完善的硬件设施(如垃圾箱和痰盂等),以达到环境育人的要求和效果。学校的礼仪环境建设要充满人文色彩和绿色理念,使校园自然环境清洁优美,人文环境令人自律,各种文明规范随处可见。如可在厅堂、楼梯等入口处置放一面大镜子,让师生随时注意整理自己的仪表。总之,要让礼仪像空气一样无所不在,让师生在其中耳濡目染,得到美的熏陶和滋养。

四、培养高素质的礼仪教师队伍

“名师出高徒”,教师的素质是素质教育成败的关键,教师礼仪教育也是如此。礼仪教育涉及心理、形象、语言、体态、人际交往等方方面面的知识和技能,要求礼仪教师具备厚实的专业功底和广博的知识面,熟知各种礼仪规范操作及科学的训练方式。如果礼仪教师形象好、审美能力强、语言表述风趣、富有人格魅力,对学生会有很强的示范性和说服力。所以,作为礼仪教师,一定要从自身做起,在课堂内外营造一种文明的氛围,以自己的一举一动来实际诠释良好礼仪规范的教育价值和无穷魅力。

思考练习

1. 回顾东、西方礼仪的发展过程,你认为它们存在哪些不同?
2. 除文中所述外,你认为教学礼仪还具有哪些特点? 这些特点对于教学礼仪的实践起正面推动作用还是反作用?
3. 教师礼仪的培养是从宏观到个体的,你认为教师个人应该如何培养自身的礼仪修养? 教师可通过哪些途径来提高自身的礼仪修养?
4. 你认为教师礼仪与教师职业道德有哪些联系?



单元2

教师仪容仪表礼仪



学习目标

- 掌握教师仪容仪表礼仪的基本要求；
- 掌握教师服饰礼仪、化妆礼仪的意义与具体规范；
- 能积极运用所学教师仪容仪表礼仪于实践中，改善和提升自己的仪容仪表。

仪容仪表是人与人进行正式交流前给对方的第一印象，是个人修养的名片。教师为人师表，要有扎实的知识基础，严格遵守职业道德，注重仪容仪表也是其一项重要职责。整洁美观的仪容仪表能体现教师良好的精神面貌，提高教师在他人心目中的形象。

第一课 教师仪容仪表礼仪概述

教师仪容仪表是教师个人形象的基础和重要组成部分，教师应重视个人形象的塑造和维护，充分发挥仪容仪表在教学活动和交际中的积极作用。

一、教师仪容仪表礼仪的概念

仪容仪表礼仪包括个人卫生礼仪、美容美发礼仪、服饰礼仪，是人类为维系社会正常生活而要求人们共同遵守的最起码的个人形象要求。它在人们长期共同生活和相互交往中逐渐形成，并且以风俗、习惯和传统等方式固定下来。教师仪容仪表礼仪是基于教师的特殊职业身份的特殊仪容仪表礼仪，即在大众遵循的仪容仪表礼仪规范的基础上配合教师工作的需要和要求衍生的特殊规范。这种“特殊”具体体现在对教师个人形象修饰的要求和限制上。

二、教师仪容仪表礼仪的意义

仪容仪表是一个人精神面貌的外在体现，作为为人师表的教师，遵守仪容仪表礼仪非常重要，其意义表现为以下几点：

1. 有利于个人形象美化

孔夫子曾说过：“君子不可以不学，见人不可以不饰。不饰无貌，无貌不敬，不敬无礼，无礼不立。”所谓“饰”，指的就是穿着与服饰。作为教师，只讲“穿衣戴帽，各凭所好”是远远不

够的。事实上,教师的仪容仪表并不只是表露其情感,而且还显示着其智慧。教师的仪容仪表、穿着打扮往往透露出其人生哲学和价值观。教师遵守仪容仪表礼仪是人际交往取得成功的一个前提,更是教师职业道德、职业规范的一部分。

2. 有利于课堂教育教学

教师的仪容仪表不仅对自己起着重要的修饰作用,对学生也起着潜移默化示范作用。教师的仪容仪表是无言的课本,绝不可掉以轻心、随随便便。教师要注重个人卫生。职业服装应显出端庄、严谨并富有亲和力的特征。如果教师穿奇装异服、打扮花哨,极易分散学生的注意力,既影响了教学效果,也会给学生留下不好的印象。

3. 有利于提升学校形象

作为教师,其仪容仪表体现着所在学校的形象。每位教师都必须对仪容仪表礼仪规范有相当程度的了解和掌握。否则,不分场合胡乱穿衣或个人卫生没做到位,轻则贻笑大方,有损所在学校的尊严,重则会给所做工作带来不可估量的损失。应该说,教师在学习仪容仪表礼仪时,要把此问题提高到维护个人形象、维护学校形象、维护教师队伍整体形象和维护国家形象的高度来认识。

教师的仪容仪表是教师日常生活的一个重要组成部分,是教师个人素质修养的重要体现,是保证教师在学生中树立崇高威望、提高教学质量的前提,每位教师都必须从小事做起,注重仪表,时刻保持人民教师的光辉形象。

三、教师仪容仪表的基本要求

教师仪容仪表的基本要求为干净卫生、整洁美观。教师应严格遵从仪容仪表礼仪规范,避免因仪容仪表欠妥给人以不修边幅、懒惰邋遢的印象。教师仪容仪表的具体要求如下:

1. 眼睛

眼睛是人际交往中被人注视最多的部位,也是教学或说课中传递思想感情的重要场所。“眼睛是心灵的窗户”,因此保持眼睛的卫生对于教师的人际交往及教学都是非常重要的。对于眼睛的保洁,尤其要注意眼部分泌物的及时清除。对于这一点,教师应铭记于心,随时检查。此外,若患有眼部传染病,应自觉回避教学和其他社交活动。

2. 耳鼻

耳和鼻内的异物虽然比较隐蔽,非常不起眼,但每一名教师同样都不该予以忽略。

对于耳,首先是要保持清洁卫生。在洗澡、洗头、洗脸时,不要忘记清洗一下耳朵。必要时,还需清除耳孔之中的分泌物,但不要在人前随时掏耳朵。其次,学习利用耳朵表达自己的情感。耳朵虽然不能像四肢一样有过大的动作变化,但同样也可以显示不同的思想感情,如侧耳多表示关注、捂耳多表示拒绝、摸耳多表示亲密。在教学中,教师可以利用侧耳表示对学生的回答进行关注。

对于鼻,首先是要保持鼻腔清洁,不要让异物堵塞鼻孔。但一定要注意,对鼻进行保洁的具体操作不能当众进行。尤其不能随处吸鼻子、擤鼻涕,也不要人在前挖鼻孔。对鼻子上的“黑鼻头”要及时清除,并注意随时自察。

3. 口腔

教师的口腔卫生十分重要。教师是靠“说话”传授知识的,所以口腔需要保持健康、卫生

的状态。口腔卫生主要包括牙齿、唇部、口气等。

教师应该重视刷牙与漱口。除了刷牙齿外,还包括舌苔、内黏膜的清洁。刷牙要采用正确的刷牙方式,并且贵在坚持。刷牙可有效去除牙垢,防止细菌滋生。教师在进食后,要用清水漱口,清除口腔内的食物残渣,防止牙缝遗留食物残渣影响美观与牙齿健康。要注意,查看与清除食物残渣要在洗漱间去做。

4. 面部

脸部的清洁主要包括面部肌肤污垢清洁。如果教师面部经常存有灰尘、污垢、汗渍,实在有伤大雅。教师应该在授课前,面对穿衣镜检查自己面部是否有污渍。清洁面部最简单的方式就是勤于洗脸,午休、用餐、出汗、劳动或者外出后都应注意立刻洗脸。

5. 头发

教师的头发要干净整洁,没有头屑,没有异味,柔软顺滑。头发干净、松软亮泽、整齐有型,衬出光洁的面部,才能展示出教师良好的素养与气质。保持头发的清洁,第一要勤于洗头,养成周期性洗发的习惯。这样可以避免头屑、污垢堵塞头皮的皮脂分泌孔,使头皮不致发痒,避免头发产生枯燥和脱发现象。另外,要勤于梳理,养成早晚梳头的习惯;要定期修剪头发。

6. 手部

手是人的“第二张脸”,是肢体中参与沟通最多的部位,往往会引起别人的注意,教师要特别关注自己的手部清洁。要经常洗手,这不仅关乎自己的个人形象,也关系着自己的健康;要勤剪指甲,特别是男教师,不能依个人喜好留很长的指甲,女教师在对指甲进行修饰时,要避免过于花哨或繁复的装饰,以清新、淡雅风格为佳;注意手部保养,避免手部出现明显的皴裂、伤痕、皮疹等,要定期清理甲沟附近的“暴皮”。

7. 服饰整洁

教师的服饰要简约、得体、大方。虽然色彩并不一定鲜艳,款式也不一定是最时髦的,但是,教师的服装应该是整洁并且平整无皱折的,扣子要齐全,不能有开线的地方。教师要注意整理袖口、裤腿,拍掉衣服附着的粉笔灰等。此外,鞋袜也要干净整洁,勤换袜子,皮鞋也要保持鞋面光亮。人说“三分衣服七分鞋”,可见鞋对教师仪容的重要性。



小案例

孙老师如何重视仪容礼仪

孙老师是位资历颇深的老教师,从事教育工作已近30年。可以说,孙老师在学校是位德高望重的教师,学校的教师都十分敬重他。在学校的年度总结上,孙老师获得了“最杰出教师”的荣誉称号。理由是孙老师不仅课上得好,更重要的是他给年轻的教师树立了杰出的教师榜样。原来孙老师年轻时爱吸烟,几年下来,一口洁白的牙齿被烟熏得焦黄发黑,口臭也十分严重,稍微近距离讲话,就会呼出浓烈的烟臭味。于是,同学们很不愿意和孙老师以面谈解决学习中的问题。渐渐地,孙老师发现了自己不良的习惯对自己的教学工作、对学生的学习成绩造成了严重影响。自此以后,孙



老师戒掉了烟。当他发现喝茶也会使自己的牙齿发黄发黑后,就尽量以白水代替茶水。为了还原一口洁白的牙齿,使学生乐于和自己交流、面谈,孙老师还到医疗机构洗牙,即便牙齿被洗得麻木酸胀,孙老师也一直坚持洗牙直到牙齿再现洁白。此后,孙老师更加重视自己的仪容修饰,并且一坚持就是20年,为年轻的教师树立了重视仪容礼仪的榜样,也使自己成为学生最尊敬、最爱亲近的教师。

孙老师愿意放弃自己的爱好,并坚持做好自己的仪容修饰,使自己时刻保持整洁的形象。这种行动力是值得每位教育工作者学习的。



第二课 教师着装礼仪

在我国,有“不以衣帽取人”的古训,但在当代社会中通行的看法与中国人的传统习惯恰恰相反。人们认为,在正式场合中每个人的外在形象不仅体现了个人的教养和素质,而且也体现了对其交往对象的重视程度。在学生面前,一名教师的穿着打扮不但展示了其个人的品位,也体现出其对学生的重视程度。在外宾面前,这种形象还代表了他所属行业形象、民族的形象,甚至国家的形象。教师的衣着习惯往往透露出其人生的哲学和价值观。教师遵守服饰礼仪是人际交往取得成功的一个前提,更是教师职业道德和规范的一部分。

一、教师着装原则

教师应掌握以下基本的着装原则,以便展示良好的个人形象。

1. 简约

任何烦琐冗杂的服饰都不适合教师。教师代表着睿智和练达,简单大方的服饰不仅不会吸引学生不必要的注意力,而且有益于学生从小形成正确的审美观。学生阶段是最善于模仿的时期,教师在学生心目中一般都享有较高的权威性,是学生最爱模仿的对象之一。一名称职的教师也应将此做为对学生的教育机会。

2. 与课堂环境相协调

教师的着装要考虑自己的工作场合是课堂,应随着具体的教学内容、教学环境的变化而变化。例如,课堂教学时的衣着应该整洁而高雅,劳动、游乐时的着装应简便、轻盈。同样是课堂教学,不同学科的教师着装上也应有差别。例如,体育教师上室外课不可能着西装、套裙;语文课教师在讲文学气息很浓的古诗时可以穿着素雅的旗袍增添课堂的古色古韵,讲基调悲痛的课文时不宜穿得花花绿绿。

3. 符合学生的欣赏水平

教师着装要以符合学生的欣赏水平为前提。教师服装应简洁庄重,符合教师职业规范,

充分地把自己的精神风貌呈现给学生。如今的学生有朝气、有个性、有热情、有追求,对教师的要求是多方面的,对环境视觉各方面的变化也是非常敏感的。在这样的大环境下,教师需要融入时代大潮,而不可一味地、古板地拘泥于自己的天地之中与世隔绝。教师应该撇开“形而上学”的观点,坚持传统并不意味着固守传统,跟上时代步伐才是教育的发展方向。这就是说,教师的着装应与社会大环境协调,给人以时代感。同时,教师也要注意着装的严肃性,不着奇装异服或过分暴露的衣服,以恰当的美感呈现自身风貌。

4. 符合中外服饰习俗

习俗的不同可以直观地从服饰上表现出来,俗语说“十里认人,百里认衣”,正是表达了这层意思。在服饰方面,不同的民俗文化又有着不同的禁忌规范。服饰的各种禁忌常常表现于服饰的颜色、材料、款式、穿戴等方面。了解服饰的民族特色,顺应并尊重各国服饰的风俗禁忌,对于相互交往是大有帮助的。例如,教师参加婚礼时,要注意服饰颜色的选择,婚礼场合一般热闹喜庆,因而可选择色彩明亮、款式华丽的适合于正式社交场合的服饰;但当教师参加葬礼时,服饰应选择符合丧葬场合的颜色,如深色、黑色的服装,且款式简洁大方,没有花哨的修饰。

二、女教师着装礼仪

(一) 女教师西装套裙礼仪

西装套裙最早是由男式西装演变而来的。它是由高档面料缝制而成的,上衣与裙子采用同一质地、同一色彩的面料。它在造型上讲究为着装者扬长避短,提倡量体裁衣、做工考究。它的上衣注重平整、挺括、贴身,较少使用饰物、花边进行点缀,裙子则以窄裙为主,并且裙长及膝或者过膝。西装套裙是深受女教师喜爱的服装之一,更是职业女性的最佳选择。女教师穿着西装套裙,不仅会使着装者显得精明、干练、洒脱和成熟,还能烘托出女教师所独具的韵味,显得优雅、文静、娇柔与妩媚。因此,西装套裙是体现女教师美的“最好道具”,是女教师上讲台及出席正式场合的首选着装。

1. 面料的选择

正统西装套裙所选用的面料应是质地上乘的面料,上衣与裙子应使用同一种面料。除女士呢、薄花呢、人字呢、法兰绒等纯毛料外,也可选用丝绸、亚麻、府绸、麻纱、毛涤等面料,但要注意面料匀称、平整、滑润、光洁、丰厚、柔软、挺括,其弹性一定要好,且不起皱。



知识链接

种类繁多的服装面料

服装面料是由各种不同的纤维纺织而成的,其种类繁多。由于纤维性能的不同,其构成的服装面料有各自不同的特点。

(1) 光泽效果面料。这类面料感觉华丽、富贵,特别是在光线的照耀下反光特别强,有很强的装饰性。其闪耀效果容易使形体有膨胀的感觉,因此适宜体形窈窕而又均匀者穿着。在服装总体造型上应该以合体、简洁、修长为宜,因此礼服、表演服、青春服装等选择这类面料较多。



(2) 柔软型面料。柔软性面料悬垂效果好,造型线条光滑而流畅体贴,服装轮廓自然舒展,能柔顺地体现着装者的体形,主要用于各种春夏季的衬衣、裙子、裤子等。该类面料包括各类绸缎、结构疏松的针织面料、乔其纱、细织亚麻面料、雪纺或罗纱等。

(3) 挺括型面料。挺括型面料硬挺爽朗,有一定的体积感和扩张感,能形成丰满、硬朗的服装轮廓。挺括型面料主要包括棉与涤棉粗平布、亚麻布,以及马裤呢、海军呢、麦尔登等各种中厚型呢绒毛料和化纤织物。

(4) 透明型面料。透明型面料轻巧、精致、透明,给人以优雅飘逸、朦胧神秘的感觉,适用于表现优美、浪漫效果的服饰,常用于时装、内衣、表演服、礼服等。透明型面料分为柔软飘逸和轻薄硬挺两种,主要包括真丝乔其纱、巴厘纱、化纤透明薄纱类织物、烂花织物、蕾丝面料,以及薄绸、乔其纱、蝉翼纱、纯棉细布、罗纱等。

(5) 平整型面料。平整型面料属轻、薄、透的面料,给人的感觉是高档、细致、缜密、有品位,常用于正式场合穿着的服装。这类面料的表面比较平整,特别适合于简洁大方、强调线条的造型设计,如职业装、校服等服装。(6) 立体感面料。立体感面料是指表面具有明显肌理效果的面料,如各种提花面料、花色纱线面料、轧褶面料、割绒面料、植绒面料、烂花绒面料、满地绣面料、绉缝面料等。这种面料给人以层次丰富、内涵深邃、立体感强的感觉,有较强的感染力,做成的服装让人看起来潇洒,充满活力。

(7) 弹性面料。弹性面料主要是指针织面料,以及由棉、麻、丝、毛等与氨纶混纺的织物。添加了氨纶的面料特别适合制作紧身服装,还特别适用于制作运动装、健美服装等。

(8) 粗厚、蓬松面料。粗厚、蓬松面料有表面绒毛蓬松的粗花呢、膨体纱大衣呢、松结构花呢、顺毛大衣呢、裘皮面料等。这类织物感觉蓬松、柔软、温暖,有扩张感,常用于制作冬季服装或作为一些服装的局部装饰。

(9) 绒毛型面料。绒毛型面料是指面料表面起绒或有一定长度细毛的面料,如灯芯绒、平绒、乔其绒、金丝绒及动物毛皮和人造毛皮等。这类面料有丝光感,显得柔和温暖,绒毛增加其厚重感和魅力。

(10) 皮草。皮草由动物的毛皮加工而成。皮草种类繁多,品种多样,品质不同。

2. 色彩的选择

女教师西装套裙的色彩选择应注意以下两个方面:

(1) 力求色调淡雅、清晰、庄重,不宜选择过于鲜亮、刺眼的色彩。

(2) 标准的西装套裙的色彩,应注意与穿着者所处场所的环境协调,应能体现出穿着者的端庄与稳重。

一般而言,西装套裙的色彩应以冷色、素色为主,如藏蓝、炭黑、烟灰、雪青、黄褐、茶褐、蓝灰等颜色,都是西装套裙色彩的较好选择。此外,各种带有明暗分明、或宽或窄的格子与条纹图案,以及带有规则圆点图案的面料也大都适宜选用,但其中格子图案的面料效果最好。



知识链接

色彩的特性

(1) 色彩的冷暖。每种色彩都有区别于其他色彩的独特的相貌特征,即色相。色彩因色相不同,而使人产生温暖或寒冷的感觉。使人有温暖、热烈、兴奋之感的色彩称为暖色,如红色、黄色等;使人有寒冷、抑制、平静之感的色彩则称为冷色,如蓝色、紫色等。

(2) 色彩的轻重。色彩明暗变化的程度称为明度。不同明度的色彩往往给人以轻重不同的感觉。色彩越浅,明度就越强,它使人有上升感、轻感;色彩越深,明度就越弱,它使人有下垂感、重感。人们平日的着装通常讲究上浅下深。

(3) 色彩的软硬。色彩鲜艳明亮的程度称为纯度。色彩纯度越高,就越鲜艳、纯粹,并给人以软的感觉;色彩纯度越低,就越为深、暗,并给人以硬的感觉。前者适用于喜庆场合的着装,后者则适用于庄重场合的着装。

(4) 色彩的缩扩。色彩的波长不同,给人收缩或扩张的感觉便有所不同。一般来讲,冷色、深色属于收缩色,暖色、浅色则为扩张色。运用到服装上,前者使人苗条,后者使人丰满。色彩运用恰当可使人在形体方面避短扬长;若运用不当,往往也会使人在形体上出丑露怯。

3. 造型的选择

西装套裙的造型与其他一般套裙不同,主要在于它的上衣为女式西装。传统的西装套裙的造型,强调上衣不宜过长,裙子不宜过短,尤其对裙子的长度要求较严,通常以至膝下小腿最为丰满处为标准。现代女性从穿着的视觉效果出发,对西装套裙的造型采用四种形式,即上长下长、上短下短、上长下短、上短下长。并根据身材和体形,对上衣选用紧身式或松身式,配以宽窄适度的裙子,以展现着装者的风姿。体形苗条者或过瘦者,则应以紧身式上衣与喇叭裙搭配以显示女性的线条美;肥胖者则可选择松身式上衣与筒裙搭配,以掩饰肥胖的身躯和过于突出的臀部,使之显得优雅。上衣的领形,除可采用常规的枪驳领、平驳领、“一”字领、“V”字领、“U”字领外,还可根据自己的身材高矮、胖瘦、脸形和脖长等情况,选用青果领、披肩领、蟹钳领、燕翼领、圆领等。上衣的衣扣也可根据上衣的造型选择单排扣或双排扣,衣扣数量可根据领形确定,多则 6 粒,少则 1 粒。在选择与西装上衣相搭配的裙子时,女教师也必须从自己的实际出发,除选用正统的西装裙外,还可选用围裹裙、一步裙、筒裙、百褶裙、人字裙、喇叭裙、旗袍裙等。但凡作为西装套裙的裙子,一般不宜添加过多的花边或饰物。

4. 穿着的注意事项

女性穿着西装套裙不仅会使着装者显得精明、干练、洒脱和成熟,还能烘托出女性所独具的韵味,显得优雅、文静。因此,西装套裙是女教师较喜爱的职业服装。要想使穿着者显示出美丽动人的风采,体现出西装套裙本身的韵味与魅力,应注意的问题主要有以下几个:

(1) 要合身得体。西装套裙不能过大或过小。其上衣最短可齐腰,裙子最长不能超出小腿中部,否则将给人以勉强和散漫的感觉。同时,也不能过于肥大或过于包身,以免给人以不正经之嫌。穿着西装套裙绝不允许露臂、露肩、露背、露腰、露腹,不准“捉襟见肘”。



(2) 衣扣要到位。穿着西装套裙必须按规矩将上衣的扣子全部扣好,尤其在正式场合更要注意,即便在很忙、很热的情况下也不允许敞怀,并且不能当着他人将上衣脱下来。

(3) 内衣不可外视。穿着西装套裙必须内穿一件款式及领口适宜、不透明的衬衫,内衣的领口一定要内隐在衬衫的领口内。否则内衣领外露或透过衬衫显现内衣,都会使穿着者有失身份。

(4) 注意穿衬裙。穿着西装套裙,特别是在穿薄型面料或浅色面料的西装套裙时,一定要注意内穿一条衬裙,否则将有失文雅。

(5) 不可自由搭配。标准的西装套裙应是西装上衣与半截裙的搭配组合,而不能与牛仔裤、健美裤、裤裙等搭配,在上班等正式场合一定要按此规矩穿着,不可自由搭配。此外,在半截裙中,一般不可以将“黑色皮裙”与西装上衣配搭。因为在国外“黑色皮裙”是“街头女郎”的工作服,不属于正统装,故职业女性应慎穿,以免让知情者耻笑。

(6) 讲究鞋袜配套。在正式场合穿着西装套裙,宜穿黑色或白色无襻的高跟或半高跟的皮鞋,并配以肉色丝袜。丝袜的长度必须与裙子的长度相适应,一般来讲,过膝的长裙应配中筒袜,到膝盖的裙子宜配长筒袜,到膝上的裙子宜配连裤袜。在非正式场合,腿部肤色较黑的女性可穿浅色袜子,腿上有疤痕者可穿暗色或有纹理的袜子(但它不适合在正式场合穿)。在任何场合也不可以穿色彩艳丽、图案繁多的低筒袜。穿着西装套裙不可穿布鞋、凉鞋、旅游鞋或拖鞋。

(二) 女教师便装礼仪

便装是指平常穿的服装,使用范围广泛。根据不同的用途和环境,便装又分为很多种。便装比正装随便得多,例如,上街购物、看影剧、会见朋友等都可以穿着。便装很大程度上受流行趋势影响,是时装的重要组成部分。每个人可根据自己的爱好及自身的客观条件去选择不同款式的便装,但穿着时一定要注意符合所处的环境与氛围。女教师便装一般包括裙装、裤装、大衣外套等,在选择时应注意以下几点:

1. 连衣裙或半截裙

连衣裙、半截裙可以单独穿着或搭配上衣一起穿。连衣裙以单色为宜,如铁锈色、米色和蓝色等。丝质的连衣裙具有柔和高雅之感,最能衬托出女教师典雅庄重的气质。灰色细条连衣裙可以产生极强的职业感,印有抽象图案的印花连衣裙在社交场所极其抢眼,斜纹粗布连衣裙则适合于休闲度假等。女教师在工作岗位不要着无袖连衣裙、吊带连衣裙、超短连衣裙、低胸连衣裙、露背连衣裙。

通常选择半截裙时,女教师应利用裙子能充分修饰美化女性身材的优势,用以弥补身材的不足。例如,上身较长双腿较短的女性,可选择高腰半裙和短小上衣,或在腰间扎一条较宽的深色腰带,以掩盖腿部粗短的缺点。对中年女教师而言,穿裙装比穿裤装更能显出女性的风韵。西装裙、有褶或无褶的直筒裙很适合中年女教师穿着。着半身裙时,上衣的搭配也显得尤为重要。衣裙色调呈反差对比则显得活泼;短裙配长外套也是近几年的流行时装,比正统的西服套裙显得更为潇洒;羊毛衫配裙装则能凸显中年女教师的典雅气质。

2. 裤子

裤子在面料上应选择质地考究的毛料或华达呢面料,在色彩上以深色、纯色为宜,以便于与上衣相搭配。打褶长裤的造型比较宽裕,穿后不会显露大腿和小腹的曲线,因此它与无

褶长裤相比更正式些。牛仔裤具有穿着方便、体现朝气的特性,且穿着不受年龄的限制,老少皆宜,是女教师在休闲运动场合的必备衣着。其他如裙裤、七分裤和九分裤都可以在一般场合和休闲场合穿着,它们可以丰富女教师的个性色彩。但是,女教师在工作岗位不要着紧身牛仔裤、超短裤、低腰裤。

3. 运动针织衫

运动针织衫有不宜起皱、轻便保暖的优点,是轻松悠闲系列的服饰。针织衫又可分为套头式和开襟式两种,套头式不适合颈短脸胖的女教师,而开襟式可以拉长人的脸形过于紧身或者图案奇特、颜色过于艳丽及变形的针织衫不应出现在工作场所。

4. 衬衫

衬衫从面料上讲,主要有真丝、麻纱、罗布、府绸、涤棉等;从色彩上讲,除了百搭的白色以外,常用的颜色有米色、褐色、蓝色、黑色、浅灰色,为了搭配方便最好选用单色。同时与外套搭配时应遵循“外浅内深”或“外深内浅”的原则。最好选择没有任何图案的衬衫,此外也可选择有条纹、方格、暗花、碎花的衬衣。衬衣与外套搭配时可以都是无图案的,也可以“外繁内简”或者“外简内繁”。女教师要选择款式简单的衬衫,最好不要带有花边或饰带的,穿衬衫时除靠领口的第一粒纽扣允许松开外,其他纽扣都要一一扣好。在工作场合,又薄又透的衣衫不宜直接外穿。

5. 大衣

大衣在穿着时要考虑到与里面服装的搭配,所以百搭的黑、白、灰三色为首选,面料以毛料为佳。大衣下露出 5 厘米左右的裙边,是良好的平衡关键,与大衣相配的下装以简洁为原则。穿深“V”形领大衣要配色调对比强烈的内装,这样可使“V”形部分更清爽大方。紧扣大衣前襟时,要体现腿部的简洁素净;敞穿大衣时,内配束腰带是重要原则。色调别致的围巾是装扮大衣的重要小道具,领口紧闭时可用下垂系法,领口敞开时又可松松塞入领内。

三、男教师着装礼仪

(一) 男教师西装礼仪

西装在 19 世纪初诞生于欧洲,最早原是渔民的着装。由于他们终年在海上谋生,穿敞领少扣的衣服便于海上捕鱼,后来随着社会的发展,逐渐演变成现在的西装。

由于职业的严肃性以及校内活动的频繁性,男教师需要穿着西装的场合非常多,因此了解 and 掌握西装着装礼仪显得尤为重要。

1. 西装的选择

由于西装对做工十分讲究,因此要想使穿在自己身上的西装为自己的形象增色,要进行精心的选择。通常情况下,教师在选择西装时要注意色彩、款式、面料、图案、尺寸、造型和做工等各个方面的细节。一般说来,三件套西装(一衣、一裤和一件背心)比两件套西装(一衣、一裤)要显得更加正规一些。西装以无图案为好,也可以选择竖条纹西装,颜色应选择蓝色、灰色或棕色。此外,在挑选西装时,必须检查其做工的精细程度。这主要从下述六点着手:一看衬里是否外露,二看衣袋是否对称,三看表面是否起泡,四看针脚是否匀称,五看纽扣是否缝牢,六看外观是否平整。

2. 西装穿着的基本要求

1) 长短适宜

西装的袖口长度应在手掌与手腕之间为宜,西裤的长度应以裤脚接触脚背为妥。

2) 拆除商标

在正式穿西装前,务必将商标先行拆除。因为这样做表示该西装已被启用,否则会贻笑大方。

3) 扣好纽扣

西装的纽扣除实用功能外,还有很重要的装饰作用。西装有单排扣和双排扣之分。正式场合应穿单排扣。穿着西装站立时必须按规则扣好,坐下时可以不系扣。单排扣又有单粒扣、双粒扣、三粒扣、四粒扣之别。单排两粒扣,应当只扣上面的那粒衣扣;单排三粒扣,则应当扣上面的两粒衣扣,或只扣中间的那粒衣扣;单排四粒扣,则应当扣上面的三粒衣扣,最底下一粒不扣。我们可以发现,不管是双粒扣、三粒扣、四粒扣,最下面一粒不扣,是为了露皮带扣。这就是西装纽扣扣法的礼仪。

在内穿背心或羊毛衫、外穿单排扣上衣时,允许站立之际不扣上衣的纽扣。西裤穿着时裤扣要扣好,拉链应全部拉严。

4) 保持平整

要想使穿在自己身上的西装看上去美观又大方,首先就要使其显得平整挺括、线条笔直。因此,除了要定期对西装进行护理外,还不能把西装当作披风一样披在肩上,也不可以将西装上衣的衣袖挽上去,或者卷起西裤裤管。此外,把两手随意插在口袋里,也是不礼貌的。

同时,为了保证西装在外观上不走样,应当在西装的口袋里少装东西或者不装东西。西装上衣左侧的外胸袋除可以插入一块用以装饰的真丝手帕外,不准再放其他任何东西。内侧的胸袋,只能用来别钢笔、放钱夹或名片夹。外侧下方的两只口袋,原则上不放任何东西。在西装背心上,口袋多具装饰功能。在西装的裤子上,两只侧面的口袋只能放纸币或钥匙包,其后侧的两只口袋则不宜放任何东西。

5) 搭配适宜

穿西装十分讲究相关的搭配,所以教师应该对其有所了解。

(1) 衬衫。与西装搭配的衬衫应当是正装衬衫。一般而言,正装衬衫必须为单一色彩,以无任何图案为佳,其衣领多为方领、短领和长领,衣袖必须为长袖。穿着正装衬衫与西装相配套,还有下述四点注意事项:

① 大小要合身。其衣领与胸围要松紧适度,下摆不宜过短。

② 袖长要适度。穿西装时,衬衫的袖长应比上衣袖口长出 1.5 cm 左右,衬衫的领口亦应高出上衣领口 1.5 cm 左右,这样有一种匀称感。西装坎肩要做得贴身,与西装配套的大衣不宜过长,一般以在腩窝下延 3 cm 为宜。

③ 下摆要掖好。穿长袖衬衫时,不论是否穿外衣,均须将其下摆均匀而认真地掖进裤腰之内。

④ 衣扣要扣上。穿西装的时候衬衫的衣扣、领扣或者袖扣都要一一扣好。只有在穿西装而不打领带时,才可以解开衬衫的领扣。

(2) 领带。领带是西装的重要装饰品,在西装的穿着中起画龙点睛的作用。克林顿说:“领带是男人个性的宣泄,不同的领带或张扬或含蓄地向人们表达它的佩戴者是一个真诚、

可以信赖的人。”一条好的领带,必须具有良好的质量。其主要特征为:外形美观、平整,无跳丝、无疵点、无线头,衬里为毛料,不变形,悬垂挺括且较为厚重。在正式场合穿西装必须打领带,领带的颜色、花纹和款式要与所穿西装相协调。领带的选用要注意以下几点:

① 领带的长度。成人日常所用的领带,通常长130~150 cm,宽度为10~12 cm。领带打好之后,外侧应略长于内侧。其标准的长度应当是下端正好触及腰带扣的上端。这样,当外穿的西装上衣扣上扣子后,领带的下端便不会从衣襟下面“探头探脑”地显露出来。当然,领带也别打得太短,不要让它动不动就从衣襟上面跳出来。出于这一考虑,不提倡在正式场合选用难以调节长度的“一拉得”或“一挂得”领带,以免有损职业形象。

② 领带的种类。领带的种类很多,大体分为一般型领带和变型领带两种。一般型领带有关活结领带、方形领带、蝴蝶结领带;变型领带有关阿司阔领带、西部式领带、线环领带等。领带从其面料来分,有毛织、丝质、化纤几种;从其花型来分,又有小花型、条纹型、点子花型、图案花型、条纹图案结合花型、古香缎花型等。领带选用丝质的为上乘,使用最多的花色品种是斜条纹图案领带。这种领带分美式、英式两种,其区别在于斜条图案的走向:美式从左上斜到右下,英式从右上斜到左下。穿英、法式西服配英式领带,穿美、意式西服配美式领带,不宜互相错用。

③ 领带的选择。作为西装的灵魂,领带的选择讲究甚多。男教师在挑选领带时,至少要重视如下几点:

a. 面料的选择。制作领带的最高档、最正宗的面料是真丝或纯羊毛。除真丝之外,以其他面料如棉布、麻布、羊毛、皮革、塑料、珍珠等制作的领带,大多不适合在正式场合使用。国外以意大利领带最为有名,国内要数上海产的真丝领带为上品。

b. 色彩的选择。从色彩上讲,领带有单色、多色之分。单色领带适用于公务活动和隆重的社交场合,并以蓝色、灰色、黑色、棕色、白色、紫红色最受欢迎。多色领带一般不应超过三种色彩,可用于各类场合。色彩过于艳丽的领带其用途并不广泛,只有在非正式的社交、休闲场所使用才不会被人非议。

c. 款式的选择。领带的款式,即其形状外观。一般来说,它有宽窄之分,这主要受到时尚流行的左右。在进行选择时,领带的宽窄最好与本人的胸围或西装的上衣衣领成正比,而不要反差过大。它还有箭头与平头之别。前者下端为倒三角形,适用于各种场合,比较传统;后者下端为平头,比较时髦,多适用于非正式场合。此外,简易式的领带如“一拉得”和“一挂得”领带不适合正式场合、商务场合使用。领结宜同礼服、翼领衬衫搭配,并且主要用于社交场合。

d. 图案的选择。用于正式场合的领带,其图案应规则、传统,最常见的有斜条、横条、竖条、圆点、方格以及规则的碎花。它们多有一定的寓意:碎花的代表体贴,圆点的代表关怀,方格的代表热情,斜条纹的代表果断以及权力。印有人物、动物、植物、花卉、房屋、景观、怪异神秘图案的领带,仅适用于非正式的场合。印有广告、团体标志、家族徽记的领带,最好不要乱用。

e. 领带配饰的选择。领带的配饰包括领带夹、领带棒、领带针、领带别针等,有各种型号。其主要功能是固定领带,并不应突出其装饰的功能。除经常做大幅度的动作或者用领带夹作为企业标志外,其他情况最好不用领带夹。佩戴时应注意,领带夹的位置不能太靠上,以衬衣衣领第一粒纽扣开始往下数,衬衫的第四粒与第五粒纽扣之间为宜,军人和执行

公务的人员的领带夹应夹在第三粒与第四粒纽扣之间。西装上衣扣好扣子后,领带夹是不应被看见的。



知识链接

领带的由来

据说,领带的前身是领巾,出现于17世纪。当时,有一支克罗地亚的骑兵部队来到巴黎,他们的脖子上都系有一条传统的彩色围巾。法国军官看后争相仿效。巴黎街头爱时髦的贵族和公子哥儿也纷纷系起围巾来。一次,一位大臣上朝时,也按流行方式在颈上围了一条白围巾,并在前面打了一个漂亮的结。国王路易十四见了这种新奇饰物大为赏识。于是宣布以领巾作为高贵的标记,下令凡尔赛的上流人士都这样打扮。领带的前身——领巾就这样诞生了。18世纪工业革命兴起,资产阶级大量穿着时髦服装,这时领带才真正问世。从此,领带风靡了整个西方世界,并逐渐传遍全球,成为男子喜爱的装饰品。美国有些大公司规定职员上班必须打领带,夏天在办公室,可脱去外衣,穿着衬衫,但也要打领带。

(3) 鞋袜。鞋子和袜子在西方被称为“脚部时装”和“腿部景致”,因此每位爱惜自身形象的男教师都切不可对其马虎大意。男教师穿袜子要从长度、颜色和质地着手,袜颈的长度要高于踝关节之上,太短的袜子坐下来时若稍微不留意就会露出皮肉,有失风度。袜子的颜色以单一色调为佳,彩条、带图案的袜子不适合在商务场合和工作场合穿着,穿黑皮鞋最好配一双黑色袜子。男袜不能太薄或太厚,以棉线袜最好,丝质其次,尼龙袜最好不穿。

男士的皮鞋不管新旧,首先要保持鞋面的清洁。在一切正式场合,男士宜穿黑色或深咖啡色皮鞋。黑色的皮鞋可与任何颜色的西装搭配,如黑色、灰色、藏青色西装,深咖啡色的皮鞋最好与咖啡色西装相配。至于白色与灰色的皮鞋,只能与白色的西装或休闲衣装相配,适合于休闲娱乐的场合,不适合正式场合。但是,我国的男士有以中山装为正装的习惯,这样也可以穿皮鞋与其搭配。但穿西装配布鞋、旅游鞋或凉鞋都是不妥的。

(4) 毛衣。穿西装时内部通常不提倡穿毛衣,更不能穿多件毛衣。如果要穿毛衣,只可穿一件,若穿在衬衫外时,领带应放在毛衣内部,并且不应穿带图案的毛衣,应穿素色毛衣。羊绒衫可穿在衬衫内,但衬衫内不应露出任何衣服的领子。

(二) 男教师中山装礼仪

中山装是在广泛吸收欧美服饰优点的基础上融合中国传统观念而形成的。它整体衣形呈垫肩收腰,均衡对称,穿着简便、舒适、挺括,能充分体现中国人中庸、庄重、内向、严谨的气度,故而得到广大中老年人的青睐,国家领导人在许多重要场合也会着中山装,许多知识分子更将其作为自己的日常服装。

男教师在穿着中山装时要注意以下几个方面:

1. 色彩和面料

要根据不同的场合、用途选择不同的色彩和面料。中山装的色彩很丰富,除常见的蓝色、灰色外,还有驼色、黑色、白色、灰绿色、米黄色等。一般来说,南方地区偏爱浅色,而北方地区则偏爱深色。在不同场合穿着,对其颜色的选择也不一样,作为礼服用中山装色彩要

庄重、沉着；而作为便服用时色彩可以鲜明活泼一些。对中山装面料的选用也有些不同，作为礼服用的，面料宜选用纯色华达呢、驼丝锦、麦尔登、海军呢等，这些面料的特点是质地厚实、手感丰满、呢面平滑、光泽柔和，与中山装的款式风格相得益彰，使服装显得更加沉稳庄重；而作为便服用的，选择面料时相对灵活一些，可用棉布卡其、华达呢、化纤织物和混纺毛织物等。

2. 做工

中山装的做工比较讲究，领角要做成窝势，后过肩不应隆起，袖子同西装袖一样要求前圆后登，四个口袋要做得平服，丝缕要直，在工艺上可分精做和简做两种。前者有夹里和衬垫，一般用作礼服，与裤子配套穿用；后者不加衬料，适合于日常做便服穿用。

3. 穿着礼仪

中山装简便实用、庄重大方、寓意丰富，它是中国服饰文化划时代的经典，代表了中国人民振兴中华、自强不息的爱国精神。着中山装要优质整洁，熨烫要平整，衣领里可稍许露出一道白衬衫领。衣兜不要装得鼓鼓囊囊，内衣不要穿得太厚，以免显得臃肿。穿中山装时，不仅要扣上全部衣扣，而且要系上领扣，如在穿着时图一时舒适而敞开领扣，这样会有失风雅和严肃，使人觉得不伦不类。此外，穿中山装时不允许挽起衣袖，衬衣要收到裤子里面，不能放在外边。特别要注意的是，如果外面没有外衣的时候，不能把衬衣袖子卷起来，同时还要注意皮带不要露在外面。穿中山装和穿西装一样，要配好鞋袜，不能穿凉鞋、运动鞋，不能只穿鞋不穿袜子。

（三）男教师便装礼仪

1. 商务休闲装的着装礼仪

商务休闲装是一种介于西装和休闲装之间，适应各种场合的男式服装，它不像西装那样正统、规矩，在自然舒适之余也保留了一份端正严谨之感，如休闲西装、短袖衬衫都属于这种风格。男教师的休闲装可选择全棉运动衫、毛衣、运动夹克、马球衫，它们可以与任何休闲裤相配，男教师可以根据自己的身材、气质进行选择，以丰富自己的着装风格。但应注意，在上课期间不允许穿短裤、凉鞋，因为这是非常不雅观的。

2. 夹克衫的着装礼仪

夹克衫的造型变化较大，主要表现在领形、袖形、袋形、装饰及颜色等几个方面。其穿着礼仪如下：

（1）夹克衫的领形有方领、翻领、西装领、立领等。西装领的夹克衫穿起来显得温文尔雅，具有绅士风度，适合体形修长、俊逸和年龄较大的男性穿着。立领夹克衫适合在秋冬穿着，可扣可开，扣上可御风寒，敞开分外潇洒。

（2）夹克衫的袖形一般有上肩袖、连肩袖、插肩袖等。肩膀宽厚的人宜穿插肩袖夹克衫，这样会使人显得健美；身材纤瘦单薄的人，可以穿上肩袖，并且最好在肩部装有垫肩或纳以密针码的装饰线，以夸大肩部，这样显得结实一点。

（3）夹克衫的袋形一般是斜插袋，显得胸前简洁明快，还有横开袋、直开袋、开贴袋和变化多端的胸前贴袋等。就其形状而言，多是尖角形或矩形，袋上采用的工艺也以增加活泼感为目的。



(4) 夹克衫的装饰线分为四种,即竖线条分割、横线条分割、斜线条分割和横直线条分割。体胖者宜穿有明晰竖向主线的无松紧带夹克衫;体矮者宜选择领小、袋小的夹克衫;身材高大者宜选择领大、多袋(最好是贴袋),且下摆有松紧带,并有明晰横线分割的夹克衫,以增加厚度感,并能突出腿长的优点。

(5) 夹克衫的颜色也可根据自己的肤色、身材、用途、年龄来选择,如身材矮胖者宜选择深色、冷色调,而身材瘦长者宜选择暖色调,以增加健壮之感。

此外,男教师穿着夹克衫配上合体的长裤也十分重要。与夹克衫搭配的裤子最好是较为贴身且穿起来显得比较精神的西裤、牛仔裤和萝卜裤。上装宽松而下装贴身,会显得双腿较长,整个人体呈“T”字形,与男性倒三角形体形相符,能使男性健壮粗犷的美感更加突出。

3. 风衣的着装礼仪

在乍暖还寒的初春和满眼红枫的深秋,风衣是极为经济和理想的一种外套,它既可抵御风寒,又可体现穿着者潇洒漂亮的体态。对于男教师来说,穿上一件理想的风衣,可以充分体现男子汉气派,显得分外威武。

风衣的款式和色彩呈现多种变化,从整体上讲,有长风衣和短风衣之分;根据穿着季节不同,有单层风衣和夹层风衣甚至薄呢风衣之分;男式风衣的色彩也比较丰富,男教师一般宜选浅驼色、米色、白色、灰色、黑色等单调色,少用拼色。

风衣的穿着也有一定的讲究,要注意以下几点:

(1) 要注意穿着的场合,风衣一般不要在室内开会或较正式的场合穿,而应在那些需要多走动的场合穿着。

(2) 要注意穿着的技巧,穿着时要根据个人的体形选择风衣的款式,并注意穿着要领。一般来讲,身材较魁梧的男教师最适宜穿风衣,配有肩绊的肩部造型、双排扣、宽腰带,使穿着者具有一种冷峻、硬朗的男子汉气质,若是敞开衣襟穿着,又会显得豪放、洒脱;而身材较瘦长的男教师,最好穿单排扣的西装式风衣,长度不宜过膝,面料应选择略微厚实挺括一点的,这样会使人显得魁伟;身材偏矮,特别是矮胖体形的男教师,在选择风衣时要慎重,不宜穿过长的风衣,也不要穿短风衣和双排扣风衣,以免显得拖沓或腿短。

(3) 穿风衣时还要考虑与裤子的搭配,牛仔裤、西裤配风衣都可以,但不宜穿裤脚太大的裤子,风衣宽宽大大,若裤管也宽大,就不协调了。

四、教师在特殊场合的服饰礼仪

1. 隆重庄严的场合

出席重要的会见活动、开幕闭幕式、签字仪式、剪彩仪式、重要会议、新闻发布会等隆重庄严的场合,要特别注意个人的公众形象和媒介形象,注意仪表,不能穿着太随便,要体现正规、配套、整齐、洁净、一丝不苟的风范,以衬托隆重、庄严的气氛。男教师要西装革履,女教师则可以穿上套装或较为端庄的连衣裙。

2. 喜庆欢乐的场合

参加庆祝会、联欢会、生日宴会、婚礼、聚会等喜庆欢乐的活动时,人们的穿着要与高兴、快乐、兴奋的情绪相协调。太深沉的颜色或太古板的款式就显得不合时宜。女教师可以穿得色彩丰富一些,款式也可以新颖一些,以烘托活跃、欢快的氛围;男教师则可以穿着白色或

其他浅色西装,并佩戴花色漂亮醒目的领带,以表现出轻松、愉快的心情。

3. 华丽高雅的场合

这类场合多半是正式的社交活动,如正式宴会、招待会、舞会、音乐会等。这时,女教师要精心着装,以显示出女性独有的美好气质和修养,可以选择穿连衣长裙、套裙,注意面料要华丽,质地要好,色彩应单纯,也可以用胸针、项链、耳环等配饰加以点缀。但要记住,过于袒胸露背的衣裙并不适合这一场合,它会淹没教师的职业身份,而式样简洁的裙装则更能体现一种脱俗的美。在这种场合男教师穿深色西装就可以了。

4. 悲伤肃穆的场合

参加吊唁和葬礼活动时,着装应避免突出个性,力求使着装与周围沉痛肃穆的氛围相一致。男教师可以穿黑色或深色套服(西装或中山装),西装配白衬衣、黑领带;女教师着深色或素色服装,内穿白色或暗色衬衣,不戴装饰品,让外表的肃穆和内心的沉痛协调一致。

5. 休闲娱乐的场合

参加郊游、远足等休闲娱乐活动时,可根据需要穿上、下装不同颜色的便装,这时一定不要着正装,西装革履会显得很不合时宜。当然,在休闲场合,也要分清楚是居家休闲还是公众休闲。居家休闲是在私人场合,怎么穿都是自己的事情;但是在公众休闲场合,即使很放松,也需要穿着比较正式的休闲服。

五、教师着装禁忌

每位教师都必须对着装礼仪禁忌有所了解和掌握,否则,不分场合乱穿衣,会给工作带来不必要的麻烦,有损个人、学校甚至国家的形象。教师在着装中要注意以下几个禁忌:

1. 忌脏

教师在着装时要做到衣服无异味、无异物、无异色、无异迹。作为教师若其衣服汗臭扑鼻,或是遍布油垢、墨迹,这都会留给不讲卫生、邋里邋遢的职业形象。这样的教师即使满腹经纶,也不是一个合格的师者形象。正如丹麦有句谚语:“服装整洁,胜过言语奇巧。”因此,作为教师,对于服装的清洁与否,一定要时刻留意。一旦发觉它脏了,就应当马上进行换洗。这是一位教师用以维护自我形象的自觉而主动的行为。此外,与之配套的内衣、衬衫和鞋袜也应定期、及时进行换洗。

2. 忌破

衣服穿久了,会自然地老化,出现开线、磨毛、磨破等情况。发现衣服有了这些损坏,可以采取一些必要的补救措施,如开线、纽扣丢失,可以经过认真修补后继续穿着。但如果已有破洞经修补后痕迹明显者,则不宜再度在正式场合穿着。此外,破损的衣服不能用贴胶布或别上别针等不规范的方式进行修补或遮掩。

3. 忌乱

教师在着装时要注意遵守规范,不能自行其是,随便乱穿。例如,穿中山装不系领扣,穿西装不打领带,衬衫下摆不束起来,穿西裤挽起裤腿,穿衬衫敞胸露怀,穿裙子袜子口露在衣裙外,用白袜子配黑皮鞋,这些都不符合着装整体和谐的要求。

4. 忌透

教师在着装时不能选择面料太透的服饰。里面穿的内衣、内裤若隐若现,这是非常不雅观的。即使是着装比较开放的西欧人也认为在社交场合中穿露一些是可以接受的,但穿透的衣物就是太欠文雅。尤其是女教师在选择质薄面料的衣服时,应配以同色的胸衣或衬裙,才能显得庄重得体,同时也符合教师自身的形象。

5. 忌露

教师在着装时要体现其综合素质,维护教师职业形象。尤其是夏天,一些女教师不太注重自己的身份,穿着颇为性感,这样会被看成轻浮的人。因此,再热的天气也要注意自身仪表的端庄大方,切记教师着装不能露出乳沟、肚脐、胸毛、腋毛、腿毛等。在公众场合,女教师不穿超短裙、超短裤、吊带衫,男教师不穿背心、短裤。

6. 忌皱

教师在着装时要保持衣服的外观完好,不能皱皱巴巴。为了防止服装产生褶皱,要采取一些必要的措施。例如,脱下来的衣服应当挂好或叠好,切勿随手乱扔。洗涤后的衣服要加以熨烫,然后挂好。教师要在思想上认识到,再高档的衣服如果褶皱遍布也只会给人留下低档的感觉。

7. 忌怪

有的年轻教师喜欢追求个性、时尚,在选择服装时过分地赶时髦、求新求奇,如衣服上印有怪异的、不文明的英文字母或图案;或者穿着过分随意散漫,如上身随便穿一件T恤或吊带衫,而下面配上一条泛白的破烂不堪的牛仔裤;还有的穿过分可爱类的服装,如中年教师身着俏皮可爱的款式,这样容易给人以不稳重的感觉等。这些都与教师的职业特征不相符,而且还会使学生陷入着装的审美误区,对其产生不良影响。

美国心理学家彼得·罗福说:“一个人的服装并不只是表露他的情感,而且还显示着他的智慧。一个人的衣着习惯,往往透露出他的人生哲学和价值观。”莎士比亚则进一步强调:“服装往往可以表现人格。”一个人能否成功,关键在于他的心态。成功人士都有一种积极的心态,而仪表正是积极心态的外在表现。正式、得体、优雅的仪表能够增加人的自信及乐观进取的心态。因此,教师在着装方面必须更具道德魅力、审美魅力、知识魅力和行为规范的魅力,使服装在无形中为协调人际关系、提高工作效率、增进事业发展等方面起到良好的作用。

第三课 教师饰物佩戴礼仪

一、教师饰物佩戴原则

饰物是在整体服装中发挥装饰作用的配件。饰物的选择、搭配与使用往往能体现一个人对细节的重视程度和修养。佩饰搭配得当可以成为整体装扮中画龙点睛的一笔,使人看上去形象气质更好,增添个人魅力。教师饰物佩戴应遵循以下原则:

1. 数量原则

饰物的佩戴在数量上以少、精为佳,切忌多。如果同时佩戴多种饰物,在总量上不得超过三种。除耳环、手镯等饰物外,其他饰物最好不要超过一件。饰物的佩戴应达到一种“清水出芙蓉,天然去雕饰”的境界。

2. 色彩原则

饰品应力求同色。如果同时佩戴两件或两件以上的饰品,应力求使其色彩接近或一致,这样看起来得体、大方;如果佩戴的饰品五彩斑斓,只会带给别人庸俗的感觉。

3. 质地原则

同时佩戴两种或两种以上的配饰,应要求其同质。帽子、围巾、手套要求其质地相同;佩项链、戒指、耳环等要求其质地相同;戴镶嵌首饰时,应使其与被镶嵌物质地一致,托架也应力求一致,做到整体上协调一致。

4. 身份原则

佩戴饰品时,要令其符合身份,要与自己的性别、年龄、职业、工作环境保持一致,做到有碍于工作的饰品不戴,炫耀财力的饰品不戴。

5. 体形原则

佩戴饰品时,要使饰品能够弥补自己体形上的缺点,使饰品的佩戴为自己扬长避短。

6. 季节原则

佩戴饰品时,应将其视为服装整体上的一个环节,要兼顾服装的质地、色彩、款式,使之在风格上互相搭配。

7. 习俗原则

佩戴饰品时,要遵守习俗。不同地区、民族,佩戴饰品的习惯多有不同。

二、女教师饰物佩戴礼仪

1. 戒指

戒指一般只戴在左手上,而且最好仅戴一枚,至多戴两枚。戴两枚戒指时,可戴在左手两个相邻的手指上,也可戴在两只手对应的手指上。戒指是一种沉默的语言,往往暗示出佩戴者的婚姻和择偶状况。戒指戴在中指上,表示已有了意中人,正处在恋爱之中;戴在无名指上,表示已订婚或结婚;戴在小手指上,则暗示自己是一位独身者;如果把戒指戴在食指上,则表示无偶或求婚。手上戴几枚戒指以炫耀财富的做法是不可取的。

2. 耳环

耳环也是女教师的主要首饰。佩戴耳环时应根据脸型特点来选配。例如,圆形脸不宜佩戴圆形耳环,因为耳环的小圆形与脸的大圆形组合在一起,会加强“圆”的信号;方形脸也不宜佩戴圆形耳环,因为圆形和方形并置,在对比之下,方形更方,圆形更圆。

3. 项链

项链也是深受女教师青睐的主要饰品之一。其种类很多,但根据质地基本上可分为两大系列,一种是以金银等贵重金属制成的金属项链系列;另一种是以钻石、玛瑙、水晶、珍珠

等为材料制成的珠宝项链系列。选择项链的粗细,应与脖子的粗细对应。从长度上区分,项链可分为四种。短项链长约 40 cm,适合搭配低领上装;中长项链长约 50 cm,可广泛使用;长项链长约 60 cm,适合女士使用于社交场合;特长项链长约 70 cm,适合女士用于隆重的社交场合。

选戴项链,应注意以下几点:

(1) 选戴项链应符合自己的年龄与身体特点。年轻女教师宜佩戴细形、花色丰富的项链,中年女教师宜佩戴粗形、传统设计的项链,年龄较大的女教师宜佩戴金银项链系列中的马鞭链。同时,还应根据自己的身体特点来选戴项链。脖子长的人宜佩戴颗粒大的短项链或方丝链,不宜戴过长的项链;脖子短的人选择项链的尺寸应大些,宜佩戴颗粒小而长的项链,不宜戴多层或短而宽的项链;圆脸且身材矮小的女性,最好戴细长而有坠子的项链。

(2) 选戴项链应与服装的色彩、款式、质地相协调。一般而言,衣着较薄时,则以金银项链为佳;穿单色或素色服装,宜戴色泽鲜艳的项链;穿着低领口衣服,宜选用短项链;穿着套装或连衣裙,宜选用长项链;穿着衣领较高的衣服时,项链的尺寸不宜过长,否则挂件不易露出;穿着高领羊毛衫、绒线衫时,项链应戴在衣服外面。

(3) 项链的佩戴应根据场合选择。在正式、隆重场合,女教师身着礼服,宜选择金银、钻石的特长项链,可以增添华贵高雅的气质;休闲或旅游场合,宜选择仿金、贝壳、陶制等项链,可更显年轻活泼;上班时则应选择一条体积不大的金或银项链,以免给学生造成一种招摇的感觉;在音乐会场合,宜选择长项链;舞会场合宜选择精巧细致、发光发亮的项链。

4. 胸花

胸花是特别为女性设计的。选择胸花时,一定要考虑服装的类型、颜色、面料,要考虑所出席社交活动的层次,要考虑自身体形和脸形的条件。例如,个子矮小的女教师适合小一点的胸花,佩戴时部位可稍高一些;个子高大的女教师可以选择大一点的胸花,佩戴时位置可低一些。

5. 胸针

胸针因佩戴在胸部而得名,也是一种女士专用饰品。它大小不一,品种繁多,适合多种场合佩戴,但在选择时应与服装和环境相协调。

6. 领针

领针是专用于别在西装左侧衣领上的饰品,是胸针的一个分支。与胸针不同的是,领针男女均可佩戴。佩戴领针,数量应以一枚为限,并且不应与胸针、纪念章、奖章等同时佩戴。

7. 帽子

帽子不仅有御寒遮阳的作用,还具有装饰的功能。戴帽子必须谨慎,可以选择无饰边、不艳丽、雅致的帽子,一定要注意使帽子的款式、颜色与自身的着装、年龄、工作、脸形、肤色相协调。

8. 围巾

围巾也与帽子一样,起御寒保暖和美观的作用。女教师对围巾的选择范围极大,可以选择丝绸类及色彩多样的三角巾、长巾和方巾等。除可用来围在脖子上取暖外,还可以将围巾扎在头发上、围在腰上作为装饰品。但无论怎样选戴围巾,都要与年龄、身份和环境相协调,

要与所穿衣服的面料、款式、颜色及佩戴者的肤色相匹配。

9. 腰带

腰带的选择要与衣服、身材相协调。要想使自己看上去修长,应该选用和衣裙同色的腰带。如果个子高而腰围窄,应该选用与衣裙织物不同、颜色不同的腰带。

10. 公文包

对女教师而言,教学工作期间多使用公文包。一款做工精良的黑色皮质公文包无疑是一个百搭包。此外,女教师在选择包时应注意其实用性,要有足够的空间放下教材、备课本等教学用品,要注意常用物品应分类摆放,井然有序,而且不能把物品放得过多,以免破坏了包的款型。

11. 手提包

手提包是女教师在出入社交场合和日常生活中使用的重要饰物。精美的手提包使人赏心悦目,可以在动态中显示出一个人独特的魅力,受到广大女性的青睐。手提包的面料很多,有金属、漆皮、塑料、串珠和布料等。手提包的款式有拿在手中的小皮包型和手提型。女教师选择日常手提包的原则是:包看起来大小适中但容量一定要大。因为一般要放化妆包、钱包、工作笔记、手机、名片夹、钥匙,以及雨伞、丝袜、纸巾等物品。此外,女教师要注意选择材质精良、款式经典耐用的手提包。在质地上,适宜选择皮质的;颜色上,适宜选择单色的,对于杂色、花色、多色、艳色的应慎重选用;形状上,可以选择长方形、正方形和椭圆形等较规范几何图形的。另外,还要注意包的搭配应考虑到服饰的整体和谐性。

三、男教师饰物佩戴礼仪

男教师的装饰品不多,但应讲究个人的风格和品位,要精心挑选,宁缺毋滥。

1. 手表

手表对于男教师来说是极为重要的,男教师可从中得到一种自信和力量。在正规的社交场合,手表往往被视为首饰,对于平时只有戒指一种首饰可戴的男教师来说,手表更是备受重视。手表不仅实用,也可以体现出教师有较强的时间观念。男教师应选用风格庄重、保守的手表。在形状上,正圆、正方、椭圆、长方形手表都可以考虑,但异形表就不适合了;在颜色上,应力戒繁杂凌乱,一般宜选择单色手表、双色手表,不应选择三色或三种颜色以上的手表。不论是单色手表还是双色手表,其色彩都要清晰、高贵、典雅,全黄、全银、全黑色是首选,也可以是表壳、表带为金色、银色、黑色中任意两种颜色混搭。同时要注意不能戴失效表、劣质表、怀式表、广告表、卡通表等。

2. 钢笔

虽然随着计算机的普及,钢笔的使用频率远远低于以前;但对于教师,钢笔也是常用的工作用品之一。因为使用的场合较多,所以在选择时男教师可以选择一款自己经济能力能承受的品牌钢笔。在颜色上,传统的黑色、灰色、金色、银色是首选,应避免使用装饰较复杂的钢笔。钢笔应随身携带,同时保证墨水充足,在学生面前甩墨水是一个不雅的动作。钢笔应放在公文包、上衣口袋处,不可乱放在西装上衣外侧左上方的口袋上、裤兜内,更不可夹在耳朵上。

3. 公文包

公文包已被大家公认为“移动的办公桌”，男教师在选择公文包时要注意其实用性和美观性。面料以真皮为宜，并以牛皮、羊皮制品为最佳。在常规的情况下，黑色、棕色公文包为最正统的选择。公文包和皮鞋、腰带的色彩一致，看上去十分和谐。教师所用的公文包在外表上不宜带有任何图案、文字。最标准的公文包是手提式的长方形公文包。使用公文包时要将物品放置整齐，并注意不要把公文包随便乱放。

4. 眼镜

眼镜不仅仅供人使用，还由于越来越时尚、个性，成为现代人修饰脸形的重要饰物。作为教师，在选择眼镜时，应考虑镜架与身材、脸形和肤色是否相协调。身材矮小者不宜戴深色宽边的大眼镜，因为它会给人压抑感和深重感；身材消瘦的人戴浅色、细边框的眼镜较适合。圆形脸者最好选用圆中带方、稍有棱角的细边眼镜或无底边眼镜框眼镜；长形脸者可选方形镜框眼镜，可打破长脸的直线感；三角形脸者应选择镜架为上重下轻、上侧眉框粗重有力、下侧眉框醒目有力的眼镜，以使别人目光向两边打开。眉毛粗浓者不要戴眉框粗重的眼镜，否则仿佛又生了两条眉毛，最好选择扁圆形镜架，以柔和脸上突出的棱角。皮肤较黑者应选用较为镜框明亮的眼镜，皮肤白皙者可选用浅色镜架眼镜，皮肤发黄者宜用暖色调镜架眼镜。

5. 皮夹

皮夹是男教师重要的随身物品，是其整体形象不可忽略的一部分。皮夹的颜色可选含有华贵之感的暗咖啡色和黑色。但值得注意的是，无论携带的皮夹款式如何、质量如何，都不应塞满物品，使皮夹过分鼓胀，有失雅观。

6. 皮带

男教师在选择皮带时，要注意选用单色，多色皮带是不能配正装的，一般黑色、棕色是首选。皮带上除了商标以外，不应有其他任何图案，配正装的皮带最好宽 3 cm，系好后长过皮带环扣约 10 cm。皮带的环扣一般为金属制品，最好选择金色、银色和黑色。皮带上不宜挂手机、钥匙等任何物品。

第四课 教师化妆礼仪

教师的职业决定了教师的形象是一种巨大的教育资源和教育力量，因此，无论是教师的外在形象还是教师的个性，都应该符合这个前提。教师教书育人，容貌上朴素一些是情理之中的事，而且还会显得平易近人。但随着时代的发展，一味追求低调朴素不利于进一步提升自我形象，也是不合时宜的。女教师应该紧随时代发展，关注自身形象建设，而化妆无疑是为外貌添彩的好方法。

一、化妆的基本原则

化妆是通过化妆品和艺术描绘的技巧对面部五官进行装扮，以达到美化容貌、增强自信和尊重他人的目的。化妆者必须根据自己的面容特征、性格特点、工作性质等来确定化妆的

风格,但应该讲究整体性、和谐性和自然性,给人以美的享受。

化妆时应遵循以下四大原则:

1. 根据肤色化妆

化妆品色彩的选择是美容技巧的重要一环。化妆品的颜色一般应与肤色相似。

肤色白皙的人,在使用粉底时不应再强调白色。因为皮肤已经较白,应该使用粉红色的粉底,这样可使人显得白里透红,起到较好的化妆作用。胭脂和唇膏也应该选用淡红色,这样整个面部的色调会比较协调。

肤色较黑的人应该保持原有的个性美,使用粉底时不要故意涂得很白,更不要涂得太多、太厚,否则就像脸上有一层白霜;而且和周边皮肤反差太大,给人以虚假的感觉。应该选择接近或略深于自己皮肤颜色的化妆品,如褐色系列的玫瑰色粉底和深色的胭脂、唇膏。

肤色较红的人有两种情况,一种是全脸发红,另一种是局部两颊发红。肤色较红的人使用粉底时应尽量选用颜色明亮的粉底,并薄薄地抹在脸上,这样会使面部产生透明感。



小案例

戴安娜王妃的妆容

戴安娜王妃天生丽质,和所有的美人一样,她也特别重视化妆。王宫化妆师曾告诉她:“你的脸色本身就很红润,所以你不需要鲜艳的胭脂。如果还涂鲜艳的胭脂,会适得其反,看上去像个害羞的小女孩。”戴安娜接受化妆师的意见,改用薄粉底调和她红润的肤色,再搭配以色调比较轻柔的珊瑚色胭脂,在颧骨下打阴影,使颧骨看上去不那么突出,脸型也显得小巧玲珑。后来,她还听取了著名化妆师芭拉·黛尔的建议,以蓝色眼线液和蓝色眼影衬托出迷人的双眼,再在脸上薄施桃褐色腮红,衬出美丽的双颊。有了这些化妆品的衬托,戴安娜的美丽直逼人心。在整体造型和妆容的把握上,戴安娜总能做到恰到好处。并且她清爽大方的妆容永远贴合她的着装风格,为女性的优雅做出了最好的诠释。

2. 根据皮肤的性质化妆

油性皮肤的人脸上经常油腻发亮,易长粉刺、疙瘩;但不易起皱纹,还经得起各种刺激。油性皮肤的人若用一般香皂洗脸后有不舒适的感觉,可以改用护肤香皂,这样就会避免洗脸后的不适感。至于化妆品,则应选用水包油型的液体膏霜。

干性皮肤的人脸上的特征是质地细微,毛孔不明显,不冒油,干净美观;但表面的角质层含水分较少,缺少弹性和光泽,易生皱纹,尤其以眼部和唇部四周最为明显。干性皮肤的人适合用油包水型化妆品。这种化妆品油性物质含量较多,容易透过毛囊和皮脂腺被皮肤吸收,保护皮肤的效果比较好。同时要注意保湿、滋润,选择温和的护肤品,不要过多地去角质,一年四季要注意防晒。

中性皮肤对外界的刺激不太敏感,一般化妆品都适用。但中性皮肤往往一部分比较偏向于干性,一部分偏向于油性,可按具体情况分局部选用化妆品。

敏感性皮肤的最大特点是对外界的刺激比较敏感,故只宜使用刺激性小的中性化妆品,

而含乙醇、香精较多的刺激性强的化妆品,如香水、花露水等则不宜经常使用。此外,要特别注意皮肤对化妆品的反应,谨防发生过敏性皮炎。

3. 根据面部特点化妆

教师化妆时,也要了解自己面部的优缺点,在扬长避短的原则下寻找并突出自己面部最富有魅力的部位,掩盖或削弱有缺陷的地方,这样才能起到化妆的效果。

化妆的三要素主要包括眼睛、肤色和唇部。眼睛的化妆是面部化妆的核心,被称为化妆的第一要素,眼睛的美表现在神和形两个方面。神是内在修养的表现;形是指漂亮的眼部形状,可通过眼部化妆修饰表现出来。肤色是化妆的第二要素,准确用色能表现出面部轮廓的立体感,还能起到改善肤色和表现肤质质感的作用。嘴唇被称为女性的魅力点,嘴唇的美包括形态美、曲线美、质地美和色彩美,可以通过化妆来表现出这几种美。

4. 根据职业身份化妆

教师化妆一定要符合自己的身份特征。教师应具有端庄、稳重、淡雅的气质,因而教师在化妆时,一定要选择符合自己身份的妆容。自然大方、素净雅致的淡雅型妆容,简单修饰唇部、眼部、眉形的简洁型妆容,意在扬长避短的避短型妆容等都是教师化妆的首选。

对于教师来说,适当的面部修饰是必要的,这样可以使自己容光焕发,充满活力。化妆更多的是追求自然的美感,所以过于浓妆艳抹、刻意追求打扮是不适宜的。教师工作妆以淡雅、简约、端庄为主,整个面部色彩要协调、自然,以突出容貌的天生丽质,使自己容光焕发,充满活力。从心理学角度考虑,教师以过于浓艳的妆容出现在课堂上,会给学生造成自己华贵娇艳的印象,也会分散学生的学习注意力。同时,厚厚的粉底、鲜艳的唇膏、浓浓的香水与周围的工作气氛不相宜,会让人感觉该教师不够稳重,认为该教师没把注意力放在工作上。因此,教师的面部修饰要适当、得体,在工作期间应该选择自然、质朴、亲切的淡妆。

二、化妆的技巧

(一) 化妆前的准备

1. 洁肤

先用有效的清洁用品彻底清洁面部的污垢和油脂,再根据不同的肤质涂上适合的化妆水,给皮肤补充水分或收缩毛孔。

2. 护肤

选择能改善并保护皮肤的护肤品,如润肤霜、乳液、日霜等涂在脸上,令肌肤柔滑,并可防止化妆品与皮肤直接接触,起到保护皮肤的作用。

3. 修眉

应用眉钳和眉剪修整眉形并拔除多余的眉毛,使之更加清秀。



知识链接

适合不同脸形的眉形

(1) 椭圆脸形。椭圆脸形也称鹅蛋脸形。椭圆脸形搭配标准眉形,这种眉形不会改变已经是很漂亮的椭圆形脸,能更加烘托出椭圆形脸的优美。

(2) “甲”字脸形。略带弯度的自然眉可以缓和“甲”字形脸的面部线条,使面部刚柔相济,洒脱中透着亲切。稍短的眉形可令过于尖窄的脸下部显得丰满,并令脸形略微宽些。

(3) “申”字脸形。“申”字脸形适宜眉峰靠后、显得形状秀丽的眉形,会使得宽大的下颌部分感觉窄一些,面部显得清秀。

(4) “由”字脸形。“由”字脸形适宜柔和稍长一点的眉毛,眉形尽量放平缓一些。

(5) 长脸形。长脸形的眉形避免高挑,可拉长眉尾,眉形稍粗,适合粗平眉。

(6) 圆脸形。圆脸形属于短脸,它的长宽大约相等,高挑有力度的眉形可以从视觉上拉长较短的脸型,并可弱化一点特别圆润的面部曲线。

(7) 方脸形。方脸形与圆脸形一样,长度宽度大致相等,也属短脸,高挑柔和的眉形可以令脸有拉长的感觉,缓和面部过于刚硬的线条,感觉柔和一些。

(二) 化妆的具体步骤

1. 打粉底

选择比肤色暗一点或是与肤色相近的粉底,用海绵蘸取粉底,在额头、面颊、鼻部、唇周和下颌等部位,采用按压的手法,由上至下依次将底色涂抹均匀。尤其不要忽视细小的部位,鼻翼两侧、下眼睑、唇周围等部位可用手指进行调整。各部位要连接自然,在面部与脖颈的衔接处要逐渐淡下去。要注意粉底不要打得太厚,粉底打好之后要达到能调整肤色、掩盖瑕疵,使皮肤细腻光洁的目的。

2. 画眉毛

首先用眉刷将眉毛梳理整齐,然后用眉笔顺着眉毛生长的方向描画。眉毛从眉头起至2/3处为眉峰,描至眉峰处应以自然弧度描至眉尾,眉尾处渐淡。最后用眉刷顺着眉毛生长的方向刷几遍,使眉毛看起来自然、圆滑。

3. 画眼影

眼影用什么颜色、用多少种颜色,以及如何画,要因人、因事而异。一般情况下,在上眼睑处用两种或两种以上的眼影颜色,由内眼角向外眼角横向搭配晕染,可充分表现出眼睛的动感,使眼睛生动有神。在眼睑内侧涂上较深的眼影,以衬托出鼻子的线条,这是衬托东方人脸形常用的一种技巧。

4. 画眼线

画上眼线时要闭上眼睛,用一只手在上眼睑处向上轻推,使上睫毛根充分露出来,然后用眼线笔贴着睫毛根画眼线。内眼角方向应淡且细,外眼角方向则应加重,至外眼角时要向上挑一点,使眼角显得上翘。画下眼线时要眼睛向上看,由外眼角向内眼角贴着下睫毛根画眼线。注意浓妆时眼线可以稍宽一些,淡妆时则应稍细一些。



5. 刷睫毛

首先用睫毛夹将睫毛夹得由内向外翻卷;然后用睫毛刷从睫毛根到睫毛尖刷上睫毛膏,为了使睫毛显得长些、浓些,可在睫毛膏干后再刷两遍;最后用睫毛刷上的小梳子将粘在一起的睫毛梳开。

6. 涂腮红

腮红应涂在微笑时面部形成的最高点,然后向耳朵上缘方向涂一条,再将边缘晕开。可用腮红和阴影粉做脸形的矫正,如在宽鼻梁两侧涂浅咖啡色并鼻梁正中涂上白色,可使鼻子的立体感增强。

7. 定妆

用粉扑蘸上干粉轻轻地、均匀地扑到妆面上,只需薄薄一层,以起到定妆作用,使整个妆面显得柔和自然。扑好粉后,用大粉刷将妆面上的浮粉扫掉。

8. 涂口红

首先用唇线笔画出所设计的唇形,再用口红涂在唇形轮廓内。口红的颜色应与服装和整个妆面相协调。教师不宜涂过于浓艳的口红。

9. 喷香水

喷香水主要是为了掩饰身体的异味,而不是为了使自己香气袭人,这一点很重要。喷香水要注意的问题有四点:一是不应因使用香水导致香味影响本职工作,或有碍于他人工作;二是宜选气味淡雅清新的香水,并应使之与自己同时使用的其他化妆品香型大体上一致;三是切勿使用过量而产生适得其反的效果;四是应当将其喷在或涂抹于适当之处,如腕部、耳后等,不要将它直接喷在衣物上、头发上或身上其他易出汗之处。



知识链接

常用的化妆品和化妆工具

一、常见的化妆品

1. 粉底

粉底适用于化妆打底、修饰肌肤,具有很强的修饰性。它可以使皮肤表面平坦光滑,还可以调整肤色、改善肤质、遮盖皮肤瑕疵,调整面部轮廓和立体感。

粉底的主要成分是油脂、水和色粉,由于成分和添加色的不同,形成了很多种类的粉底。

(1) 粉饼(一般为盒装)。其主要成分是水 and 色粉,含少量油脂,粉细滑而无杂质。适用于直接上妆、定妆或补妆。

(2) 粉底液。其水分较多,呈半液态状,遮盖性较差,清透、自然。适用于油性皮肤、淡妆、夏装。

(3) 粉底霜(粉底膏)。其油脂和色粉含量都偏高,有较强遮盖力和附着力。薄涂用于淡妆,厚涂用于浓妆。适合干性、中性皮肤。

(4) 粉条。其呈条状、棒状,油脂和色粉含量较高,遮盖力强。适合干性皮肤化浓妆、舞台剧妆和冬季化妆使用。

(5) 遮瑕膏(遮斑膏)。其用于局部遮盖,如遮饰毛孔粗大、黑斑、眼袋、黑眼圈、细纹等面部瑕疵。

使用粉底液、粉底霜(粉底膏)和粉条都需要定妆。

2. 蜜粉

蜜粉也称定妆粉、散粉,是颗粒细致的粉末。它具有吸汗和吸油脂功能,在涂抹粉底后使用,可以起到固定妆面、防止脱妆、减少妆后的油光感及增强化妆品的吸附力的作用。使用蜜粉可以方便彩妆上色,并可缓和过浓的妆色,使妆面自然协调。

3. 腮红

腮红也称胭脂、面红,用于脸颊化妆,改善肤色、修正脸型,增加面部红润感效果。腮红有粉状、膏状和液状等,并且颜色繁多。使用腮红时要注意其颜色应与肤色、口红和眼影协调。

4. 眼影

眼影用于眼部的化妆修饰,色彩种类丰富。使用眼影可以增加面部色彩,有装饰、改善和强调眼部立体效果,调整眼形、修饰脸型的作用。在选用时要考虑肤色、服装、妆型等因素。

5. 眼线笔、眼线膏、眼线液

眼线笔、眼线膏、眼线液是修饰眼睛的重要化妆品。描画眼线可以使眼部轮廓更鲜明,或者可以修饰调整眼形。

(1) 眼线笔。其笔芯软,易描绘。使用时可削成鸭嘴状,再沿睫毛根部直接描画。

(2) 眼线膏。其由水与油调和而成,易描画,干了可加鱼肝油、橄榄油。

(3) 眼线液。使用眼线液可以使眼线线条清晰,不易脱妆;但是使用难度大,不便修改,易反光。其适用于生活妆、浓妆。

6. 眉粉、眉笔、染眉膏

眉粉、眉笔、染眉膏是用来描画修饰眉形的化妆品,可单独使用也可混合使用。要根据眉色、年龄、肤色和妆型等选择使用。

常用颜色有黑色、黑褐色、深灰色、棕色。黑色适合眉毛稀疏者,黑褐色适合不常化妆的女性,深灰色适合年长的女性。此外,较夸张的妆面可以使用红褐色、紫灰色等。

7. 唇线笔

唇线笔用于调整修饰唇部轮廓,其颜色丰富。使用时要注意与唇膏是同一个色系或略深一点。

8. 唇彩、唇膏

唇彩、唇膏用来调整唇部的造型轮廓。唇彩较透明、润泽,有光彩,可在使用唇膏后使用,也可单独使用。唇彩、唇膏由于添加的色素不同,分为冷、暖色两类,选择时应考虑肤色、妆色、服饰色等因素。

9. 睫毛膏

睫毛膏可以增强睫毛浓密感,并使睫毛看起来纤长,增强眼睛的神采。睫毛膏的颜色有多种,东方人适合使用黑、深灰、棕色。睫毛膏可分为水溶性、防水性和加长型睫毛膏,水溶性睫毛膏易于卸妆,可被水溶解;防水性睫毛膏不易卸妆,但不易变花、不脱妆;加长型睫毛膏两头一黑一白,含纤维。



二、常用的化妆工具

1. 海绵

海绵用于涂抹粉底,质地柔软而细密,有弹性。

2. 粉扑

粉扑用于涂拍蜜粉,棉质较多。

3. 化妆刷

化妆刷要选用做工精致、有弹性、不散开、不掉毛、毛质柔软、不刺激皮肤、彩妆品易附着的为好。

(1) 粉刷。粉刷有两种,一种外形饱满、蓬松、毛质细软,用于定妆;另一种呈扇形,用于保持妆面洁净,刷去多余散粉。

(2) 腮红刷。其毛质粗细适中、毛量略厚,最佳的为马毛制品。腮红刷有扁扇形和宽面圆弧状两种,用于刷饰粉状腮红。

(3) 修容刷。其为扁平状刷头,用于阴影色或提亮色的刷饰。

(4) 眼影刷。其毛质柔软有弹性,有尼龙(油质眼影)和天然毛(粉质眼影)两种。

(5) 眼影棒。其有椭圆形海绵头,可作为清除部分化妆色用。

(6) 斜角眉刷。其扫头呈斜面状,毛质较硬,以扁头短毛者为佳。其用于蘸眉粉涂出合适的眉形。

(7) 眼线刷。其为尖头刷,质感细致,笔梢纤细者较佳。

(8) 螺旋状眉刷。其为尼龙材质,呈螺旋状,用于刷匀眉毛和梳理睫毛。

(9) 眉梳。其毛质粗硬,用于淡化协调眉色。

(10) 唇刷。其毛质软硬适中,具有较好弹性和可控性,可清晰地画出唇型,用完要用化妆纸擦净。

4. 修眉工具

(1) 眉钳。其形同镊子,用于拔除杂乱眉毛,有圆头、方头、斜头,注意钳嘴两端内侧要平整与吻合。使用时夹住眉毛根部,顺眉毛生长方向斜向上快速拔。眉钳也可于帮助粘贴美目贴和假睫毛。

(2) 眉刀。其边缘整齐,可以用来修整眉形。使用时刀与皮肤成 45° ,紧贴皮肤将毛发切断。

(3) 眉剪。其头尖且微上翘。使用时先用眉梳按眉毛生长方向将眉毛梳理整齐,然后将超过眉形部分的眉毛剪去。眉剪也可用于修剪美目贴、假睫毛。

5. 睫毛夹

睫毛夹有塑料和铁制的,还有电加热的。以弹簧性能好、橡胶垫软且细腻为佳。大的可夹卷全部睫毛,小的夹卷局部睫毛。

6. 假睫毛

假睫毛有完整型、零散型,或自然、浓密、交叉等类型。毛长较短的一端粘在眼头,较长的一端粘在眼尾。粘戴时,眼睛微张先粘中间,其次是眼头,然后是眼尾,趁睫毛胶未干时用手指将睫毛和假睫毛轻捏在一起,最后用食指背挑起睫毛的调整角度。

7. 美目贴

使用美目贴要根据需要决定具体形状和宽度,使用时剪成比眼长略短的月牙形。然后微闭眼睛,贴在双眼皮皱折处。纯粹的单眼皮、眼皮很紧者不适合使用美目贴。

8. 辅助小工具

辅助小工具有睫毛黏合剂、化妆纸、棉片、棉棒、小刀片、卷笔刀、消毒棉球等。

(三) 化妆的策略

1. 了解面部的特点

面部修饰美的前提和基础,是人们常说的“五官端正”,并达到“三庭五眼”要求的比例。其中,“三庭”是指上庭、中庭和下庭。上庭是从额头发际到两眉连线之间的距离,中庭是从两眉头连线到鼻头底端之间的距离,下庭是从鼻头底端到下颌(下巴尖)的距离。理想的比例是上庭:中庭:下庭=1:1:1,即三者长度相等。“五眼”是指左、右太阳穴发际至眼尾的距离分别为一眼的距离,两眼之间的距离为一眼的距离,以及左、右眼睛。“五眼”之间的比例都应是1:1,即五者长度相等。一个人的脸形如果符合这些比例就会产生均匀感,如果不符合就要通过化妆,用一定的化妆技巧对面部进行修饰与调整。此外,还有“三点一线”,即将内眼角和鼻翼构成垂直线,使眉头的位在垂直线的延长线上,这样也会让面部呈现出较强的立体感。

在化妆的细节上,应了解自己的脸形、眼形、唇形的特点,根据自身情况进行化妆。



知识链接

不同脸形的施妆技巧

(1) 椭圆脸形。椭圆脸形也称鹅蛋脸,这是很标准的东方脸形。这种脸形在施妆时无须掩饰,只是腮红涂抹在脸颊骨最高处后再向上、向后晕开。尽量按自然唇形涂抹唇彩或唇膏。可顺着眼睛的轮廓修成弧形眉毛,眉头应与内眼角对齐,眉尾可稍长于外眼角。

(2) 圆脸形。由于这种脸形较圆,施妆时可将腮红向脸颊两侧纵向刷,两腮处刷上深色阴影,营造椭圆脸形,使圆脸削减,不可简单地将腮红在颧骨突出部位涂成圆形。眉毛可修剪得有少许弯曲的幅度,起到增长脸部的效果。粉底可选择暗色一点的,沿额头靠近发际处向下窄窄地涂抹,至颧骨部下可加宽涂抹的面积,使面部亮度自颧骨以下逐步集中于鼻子、嘴唇、下巴附近的部位。唇膏可在上嘴唇涂成浅浅的弓形,不能涂成圆形的小嘴形状,以免有圆上加圆之感。

(3) 长脸形。这种脸形应该在视觉上适当增加面部宽度。腮红应该向外横刷,并且离鼻部较远处打腮红。若属于脸颊凹陷或额头较窄类型的长脸,可在该处涂抹浅色或高光色的粉底,造成光影,使之变得丰满一些。应特别注意,眉形不可修得太有棱角,且眉峰位置不可挑高,眉尾不可上翘。

(4) 方脸形。方脸形主要是面部两腮处较为突出,显得面部很有棱角。应该将两腮处用深色阴影粉涂抹,使其在视觉上不再那么突出。用深色阴影粉沿着额头靠近发际处向下窄窄地涂抹,至颧骨部下可加宽涂抹的面积,使面部在视觉上变窄。眉形可修成自然的弧度,少许弯曲即可。唇膏可涂得丰满些,强调柔和感。

(5) 三角脸形。三角脸形凸显面部上窄下宽。应修饰面部下部的宽角,丰盈额头及太阳穴处,向椭圆脸形靠近。施胭脂时可由外眼角处向下涂抹,令面部的上部分拉宽。太阳穴处可涂抹高光粉,增加光感,丰盈脸颊。而两腮处用深色阴影粉涂抹,削弱棱角感,使两腮变得“柔和”。眉形的修剪不可太平直或太弯曲。

2. 选用适合的化妆品

市场上的化妆品种类繁多,大致可分为两大类,即基础性化妆品和修饰性化妆品。基础性化妆品是指保护皮肤、净化皮肤经常使用的化妆品,如冷霜、乳液、膏霜、化妆水、香皂、洗面奶、沐浴露、洗发水、护发素等。修饰性化妆品是指美化修饰用品,如眉笔、口红、眼线笔、眼影、脂粉等。选用化妆品时,除了根据用途选用以外,还要注意以下几点:

(1) 根据自己的肤色尽量选用相近色彩的化妆品。例如,我们是黄种人,肤色无论偏白、偏黄还是偏黑,都是以黄色为基调的。因此在购买粉底或散粉等时都应选择与自己皮肤颜色接近的黄色基调的产品。否则,妆容在脸上会呈现出虚假或不自然的感觉。最好选择亚光眼影,因为大多数东方人眼睛的立体感不强,珠光眼影虽然时尚流行,但使用不当会使眼睛显得浮肿。珠光眼影通常用于局部,以起到特殊的装饰作用。

(2) 根据自己皮肤的性质选用相宜的化妆品。油性皮肤宜选用使皮肤表面清爽的化妆品,如粉状粉底;干性皮肤应选用含有保湿成分的化妆品,如液状粉底;中性皮肤可选择中性化妆品;混合性皮肤,额头、鼻子、下巴部位偏油性,其他部位偏干性,可混合使用适合油性和干性皮肤的化妆品。当然,随着季节和年龄的变化,皮肤的性质也会有所变化。一般在夏季皮肤普遍偏油性,冬季皮肤偏干性,皮脂分泌量相应减少。随着年龄的增长,皮肤的油脂分泌会逐渐减少,年轻时皮肤呈油性或中性,中年以后会逐渐转向中性或干性,并出现瑕疵,这时可选用膏状粉底等相宜的化妆品。

(3) 不要频繁更换化妆品。在品牌的选择上,尽可能选择以植物原料为主、有一定知名度、比较成熟的品牌。同时要注意尽可能用适合自己的同一品牌的系列产品,这样可以避免因使用不同化妆品而产生的不适反应。

3. 不同年龄的施妆技巧

(1) 青年女教师。青年女教师青春活泼、活力四射。所以,在选择妆容时可以选择色彩明亮、颜色鲜艳的类型。眼影可选择粉色、紫色、蓝色、绿色等,腮红可相对较红透一些,粉底可扑得白皙柔嫩一些,口红也可使用色泽亮丽(浅色调)、光泽感好的珠光唇彩类,以显示出青年女教师的朝气与魅力。

(2) 中年女教师。中年女教师较青年女教师而言要显得端庄、沉稳一些,成熟的外表多了一丝严肃。所以,中年女教师的施妆技巧在于塑造优雅、气质的妆容。底妆选择接近于肤色的色调,不可搽得过于白皙,应该展示的是皮肤的光泽和弹性。此外,眼部也不可使用粉红、蓝色等色调鲜明、色彩斑斓的眼影,而应根据服饰颜色等来选择。比较适合的眼影颜色有咖啡色、灰色、金色等高贵典雅的色调。腮红不能选择鲜红色等过于红透的颜色,而应选择肉色、浅橘色等接近肤色的颜色,以提高面部的光感度,显得皮肤有光泽有弹性。口红则应选择色调偏深红、橘红等的颜色,而不能用鲜艳的亮红色,以凸显中年女教师低调、含蓄的魅力。

(3) 老年女教师。由于老年女性的面部有皱纹,因而化妆重在掩饰。可选用稍暗色调的粉底,在有皱纹的地方沿着皱纹纹路的起向轻涂;垂直涂抹粉底会使之存留于皱纹中,使皱纹更为明显。为进一步掩饰皱纹,必须降低皮肤亮度,所以应用质地好、细腻的香粉扑面,注意颜色不可过于艳丽。

(四) 化妆的禁忌

教师在进行个人化妆时,一定要避免出现某些不当的做法。化妆的禁忌主要包括以下几点,需要教师在化妆操作时牢记。

1. 忌妆容离奇出众

教师在化工作妆时所出现的离奇出众,指的是化妆时忘记了自己的职业、自己的角色,化出一些过于时髦、荒诞、怪异的妆容,或者有意使自己的妆容别具风格,从而产生不符合教师身份的妆容。特别是要忌浓妆艳抹。如果教师浓妆艳抹,不仅让人怀疑其职业,更使得学生将注意力从学习上转向模仿老师,追求时髦、妩媚之类,不利于学生的学习与身心健康。

2. 忌在公共场所化妆

当众化妆是非常失礼的行为,既不尊重别人,也不尊重自己。如果需要补妆,应该到房间或卫生间去做。教师在工作岗位上应时刻将自己自信、规整、端庄的形象展示给学生和同事,这是对自己负责,更是对他人审美的负责。



小案例

面试室外化妆的代价

胡静是一位刚刚从师范类大学毕业的大学生,面对就业的压力,她不轻易错过每一次应聘的机会。有一天,她在顺利地通过了应聘某中学教师的笔试后,信心十足地去参加最后的面试。可没想到就是一个小小的细节让她丢掉了这次绝好的机会。

那天由于赶时间,胡静没有化妆就出了门。她到了目的地后,看还有一些准备的时间,于是就在面试室的外面简单地化起了妆。不巧这一幕正好被从里面走出来的主考官看见了,他觉得即将作为中学教师、为人师表的人,连这点最起码的礼仪常识都不懂,又怎么能做好学生的榜样、起到带头作用呢?因此,胡静未被录用,失去了难得的机会。

3. 忌在异性面前化妆

女性教师在异性面前化妆是非常失礼的行为,要时刻避免。因为这种行为极易让人产生误会,认为该女教师做事不分场合、不考虑个人行为所产生的负面影响等。所以,教师在工作中,不可在异性面前无所顾忌地化妆,即使补妆也应该在私下无人时进行。

4. 忌妆面残缺

出汗、休息或用餐等会造成妆容残缺或破坏,即残妆。长时间的残妆会给人懒散、邋遢之感,特别是在正式场合,以残妆示人既有损自己的形象,也显得对人不礼貌。所以,教师在



工作时,要注意保持自己的妆容,并及时进行检查和补妆。如果发现妆容残缺要立即补妆,不要拖延,以免给人留下不佳印象。补妆应在无人的角落或洗手间进行。由于补妆只是局部性修补,应该以补为主,在妆容残缺的地方稍作弥补即可,不必抹去旧妆重新化妆。如果晚间还要应酬,那么临去前应洗去残妆,重新化一个晚妆。晚妆可以浓一些,但忌过于浓艳。

5. 忌非议他人化妆

教师为人师表,要给学生树立良好的榜样。所以,作为教师更不能对别人指手画脚,不管别人的化妆方式、妆容等如何,都不可非议他人化妆。每个人都有各自不同的审美情趣和化妆手法,教师更应具有理解、包容之心,要取长补短,相互学习。

6. 忌借用他人化妆品

教师在工作期间应准备好自己常用的化妆品,以备不时之需。不要使用他人的化妆品,这样既不礼貌,也不卫生。别人的化妆品可能并不适合自己的皮肤,也有可能自己用了会出现过敏等现象,这样反而弄巧成拙。所以,教师应随身准备简易的化妆品,方便需要时使用。

思考练习

1. 你认为仪容仪表礼仪中哪部分是最重要、最值得关注的?
2. 你认为现代教师的着装打扮应该偏向朴素,还是贴合时代、具备时尚感?
3. 作为容貌修饰的重要手段,除了文中提及的化妆的禁忌外,你认为教师化妆还应有哪些注意事项?为什么?
4. 请分别为自己搭配四种不同场合下(场合自拟)的适合教师的服装,并配上适当的饰物(女同学还要为自己化上搭配这四套衣服的恰当妆容),然后四人一组进行相互点评。

要求:着装、配饰、妆容应符合教师仪容仪表的基本要求,服装可包含正装、便装、裙装、中山装、礼服,整体搭配应具有协调感。



教师仪态礼仪



学习目标

- 掌握教师仪态礼仪的基本规范；
- 掌握教师体态礼仪与教师表情礼仪的具体要求；
- 熟悉教师仪态礼仪中的各种禁忌或注意事项。

如果说仪容仪表礼仪是对教师形象的“静”的要求，那么仪态礼仪便是对教师形象的“动”的要求。教师良好的仪态能展现出教师个人良好的精神风貌与风度，给学生以更完美的个人形象，对教师更好地进行教学活动有着很大的推动作用。

第一课 教师仪态礼仪概述

教师仪态是教师整体风范之一，正确地运用仪态礼仪，既是自身素质的体现，又是教师教学基本功的重要体现。教师的仪态礼仪要自然、文明、稳重、美观、大方、优雅、敬人。

一、仪态的概念

仪态又称举止，指的是人们在日常生活中的活动、动作，以及身体各部分在其过程中所呈现的姿态，是人的肢体所呈现的各种体态及其变动的行为动作和表情。在人际交往中，人们的举止往往备受其交往对象的关注。人的举止在相互沟通中的作用很大，具体表现在五个方面，即表露功能、替代功能、辅助功能、适应功能和调节功能。

人们的举止可以展现人类所独有的形体之美。平日人们所推崇的风度和气质，其实指的就是训练有素的、优雅的、具有无比魅力的举止。人们的举止由于在日常生活里时刻都自觉地或不自觉地表露人们的思想、情感和对外界的反应，因此被视为一种无声的语言，又称为第二语言或副语言。

二、教师仪态的基本规范

对于教师来说，遵守举止礼仪规范，即要求其举止合乎约定俗成的行为规范，其关键是要举止文明、优雅、敬人、有度。

（一）举止文明

所谓举止文明,是指要求教师举止自然、大方,以表现出良好的个人文化素养。在任何情况下,一位有教养的教师都应对自己的举止多加检点,并对一些具体细节倍加重视。这已不仅是个人生活中的“琐事”,而是一个人文化素养的表现。内在美有赖于外在美的表现,因此,教师的个人教养和基本素质往往体现在其举止上。例如,在公共场合,乱扔果皮纸屑、随地吐痰,或用手指挖鼻孔、掏耳朵、剔牙,在外人面前整理个人服饰,都是极不礼貌的。个人要注意养成良好的卫生习惯,日常自备纸巾或手绢,上班前不要吃葱、蒜、韭菜等。尤其要强调的是,不能在公共场合吸烟。

此外,教师的举止还应该显示出自己的稳重和成熟。这样,不仅可以说明自己的阅历丰富,而且也可以显示自己处事有方。因此,教师应努力做到稳健沉着、不温不火、有条不紊、泰然自若。例如,不要放开嗓门大声喧哗,也不要旁若无人地高声谈笑。相互交谈时,声音的大小以能使谈话对方听得清楚为适宜;说话时,手势不要过多,也不能用手指或刀叉筷子指着对方说话,那样显得既不礼貌又太过霸气;在图书馆、博物馆、医院等公共场所,应保持安静;在举行隆重的仪式或在听演讲、听音乐时,都要保持肃静。

另外,还要注意走路时脚步要轻;在室外走动时,一般应保持正常速度,不宜快步疾走,或者狂奔而去;前去拜访他人时,应首先敲门或者敲响门铃,获得许可后方可入内,千万不能直接推门而入,也不能用拳撞门或是用脚踢门;与尊长通电话时,在对方终止通话前就抢先挂掉电话,是十分没有礼貌的;不要在别人正在交谈或照相时,从中间穿越而过;在剧场、电影院,如必须从别人的座位之前越过,则必须说声“对不起”后再侧身而过。

（二）举止优雅

所谓举止优雅,是指要求教师举止规范美观,得体适度,不卑不亢,风度翩翩。具体表现为以下三点:

1. 举止美观

举止美观是要求教师举止雅致、耐看,给人以美感。例如,要站有站相、坐有坐相。坐时,腿不能摇晃,更不要跷二郎腿,女士要双腿并拢;站立时,身子不要歪靠一旁,也不能半坐在桌子上或椅背上。

2. 举止大方

举止大方指的是教师在举止上要显得洒脱、大方、不卑不亢。例如,在面对交往对象时,不论对方是熟人还是生人,是同性还是异性,都要敢于正视对方,以示对对方的尊重;否则就会给人以过于害羞、小家子气的感觉,甚至会让人产生目中无人或心怀不轨的误会。

3. 举止自然

举止自然即教师的举止不能给人以勉强、局促、呆板、虚假、做作之感。因此,举止自然的关键就是要求教师在举止上力求美观大方的同时,要做到顺理成章或水到渠成,防止过分程式化、过分脸谱化和过分戏剧化;否则,就会使举止显得勉强、做作、敷衍了事,或者矫揉造作、华而不实。

（三）举止敬人

所谓举止敬人,就是教师举止尊敬他人,体现出对对方的尊重、友好与善意。每个人的

举止都十分明显地展现出对待他人的基本态度和看法。在一般情况下,教师应该诚心诚意地通过自己的举止来向交往对象表达敬重之意,这就是举止敬人的基本含义。举止敬人有两点要求:一是表达出对对方的重视,二是表达出对对方的敬意。

(四) 举止有度

所谓举止有度,是指要求教师举止适合相关的场合,符合常规,适当、适时、适宜。教师在正式场合要使自己的一切举止都适合场合,合乎常规,符合身份,适应对象。要想做到举止有度,具体有以下两点要求:

1. 热情有度

在人际交往中,待人热情的人通常最受欢迎,但作为教师则一定要遵循热情有度的基本守则。具体而言,即在工作和生活中,教师既要注意为人热情,又要把握好为人热情的分寸。例如,自己的所作所为应不影响对方、不妨碍对方,不给对方添麻烦,不令对方感到不快或不便,不干涉对方的私人生活及不损害对方的个人尊严。千万不能过度热情而导致越位,最后导致好心办坏事。

2. 动作适度

动作适度主要是要求教师在正式场合里必须有意识地控制肢体动作的幅度,适度减少肢体动作,从而使自己的举止不致让人感到夸张或者被人误解,并给人以教养良好、稳重而成熟的感觉。

总之,教师的仪态往往反映出教师的综合素质和内在修养。特别是在对话活动中,教师在这方面给人留下的印象往往会成为相互间进一步了解和交往的重要依据。因此,教师在各个场合里应当尊重他人,不卑不亢,落落大方,稳重自持,给人以良好的精神风貌。狂妄自大、举止轻浮,或者卑躬屈膝、唯唯诺诺,都会被人讥笑为浅薄无知、缺乏教养。

第二课 教师体态礼仪

体态是指身体的姿态。构成体态的基本要素是站、行、坐、蹲等。在社会交往中,人的体态呈现和传递着各种各样的信息,不同的姿势、举止、表情反映着社会交往中的不同心理。

一、教师站姿礼仪

站立姿势又称站姿或立姿,是指人在停止行动后直立身体双脚着地的姿态。这种静态的身体造型是其他动态的身体造型的基础与起点。正确的站姿是站得端正、稳重、自然、亲切。优美、典雅的站姿能衬托出一个人美好的气质和风度。教师在课堂上庄重挺拔的站姿能给学生传递出自信、干练的信息,令学生感到可信赖、可依靠,对精神疲惫的学生有一种鼓舞作用。

1. 站姿的基本要求

头要正,头顶要平,双目平视,嘴角微闭,微收下颌,面带微笑,动作平和自然;颈脖挺拔,双肩舒展,保持水平并稍微下沉,双臂自然下垂或放置于腹部,手指自然弯曲;身躯直立,身体重心在两脚之间,挺胸,收腹,立腰,臀部肌肉收紧,中心有向上的感觉;双腿直立,女士双

膝和双脚要靠紧,男士双脚之间可稍微分开一点距离,但不宜超过肩宽。基本站姿可分为垂手式与握手式两种,具体如图 3-1、图 3-2 所示。



图 3-1 垂手式站姿



图 3-2 握手式站姿

2. 在不同场合的站姿要求

(1) 学生回答问题时,教师的站姿应该是身体微微前倾。这种姿势表明教师对学生说的话感兴趣,也表明教师的注意力都集中在学生身上,没有走神,从而增加亲切感。

(2) 在升国旗、奏国歌、颁授奖品、接见等庄严的仪式场合,教师应采取“肃立”的姿势。“肃立”类似于标准站立姿态,但神情严肃,身体不可乱动,双眼可随人物慢慢移动(如升国旗、接见人等),可注视有关人员,双目不一定平视。

(3) 教师在讲课或演讲时,两脚脚跟落地,站稳站直,胸膛自然挺起,不要耸肩或过于仰着头。为了减少身体对腿部的压力,减轻双腿的疲劳,可以两腿轮流放松。

(4) 讲课时,教师站在教室的前中央为最佳,即讲桌与黑板之间,这样做可以提高课堂教学效率。讲课时,教师的站位不一定呆板地固定在一点上,可以适当地移动位置,或到学生座位间巡视、站立。

(5) 女教师在主持公关性质的文艺活动和庆典仪式时,为了使站立姿势更加优美,可以将双腿并拢,站成“V”字步或“丁”字步。站“V”字步时,双手臂体前握,右手在左手上,分低位、中位、高位;身体重心向上,抬头、挺胸、立腰、收腹、提臀,身姿亭亭玉立,展现女性魅力。

3. 教师站姿的禁忌

(1) 忌歪头、斜眼、缩脖、耸肩、塌腰、含胸、挺腹、屈腿和驼背。

(2) 忌两脚分得太开或身体僵硬、重心下沉。

(3) 忌两腿交叉、双手叉腰、抖脚、身体歪斜或倚靠物体站立等,显得过于随意散漫。

二、教师行姿礼仪

行姿又称为走姿或步态,是指人们在行走过程中形成的姿势。行姿自始至终都处在动态,属于人的全身性的综合运动。行姿可体现出个人的风采和精神面貌。正确的行姿能体现出一种动态美,能体现一个人的风度和韵味,更能显示出青春的魅力。教师在课堂教学

中,恰当的走动能引起学生的注意,缩短师生间的心理距离,有助于师生间的信息交流与调动学生的学习积极性,使课堂充满生气与活力。

(一) 行姿的基本要求

头抬起,双眼平视,微收下颌,面带微笑;上身基本保持站立的标准姿势,挺胸收腹,腰背挺直;两臂以身体为中心,前后自然摆动;起步时上身略为前倾,身体重心落于前脚掌,膝盖伸直;步幅均匀,步态轻盈。具体如图 3-3、图 3-4 所示。



图 3-3 正面行姿



图 3-4 侧面行姿

(二) 教师的常见行姿

1. 前行式行姿

身体保持正直挺拔,行进中若与人问候时,要同时伴随头部和上身的左右转动,微笑点头示意,禁止只转动头部、用眼睛斜视他人。

2. 后退式行姿

当与他人告别时,扭头就走是不礼貌的。应该是先后退两三步,再转身离去。退步时不能轻擦地面,不高抬小腿,后退的步幅要小一些,两腿之间不能距离太大。

3. 侧行式行姿

当引导他人前行或在较窄的走廊、楼道与他人相遇时,要采用侧行式行姿。引导时要走在来宾的左侧,身体稍向右转,左肩稍前,右肩稍后,身体朝向来宾,保持两步左右的距离。介绍环境时要辅以手势,这样可以观察来宾的意愿,及时提供满意的服务。

(三) 教师行姿的注意事项

- (1) 避免弯腰驼背、步履蹒跚,否则给人以压抑、困倦之感;忌左顾右盼或回头张望。
- (2) 避免双手插在衣裤口袋里,显得过分拘谨或傲慢。
- (3) 忌拖着脚走,发出蹭地的声音,女教师穿高跟鞋走路时注意不要发出太大的踏声。
- (4) 忌步伐太大或太碎,尤其是女教师着裙装行走,步伐太大会十分不雅。

(5) 忌走路时低头看地或耷拉眼皮,给人以萎靡不振之感。

(6) 忌行走时吃东西或抽烟。

三、教师坐姿礼仪

坐姿是人在就座后呈现出来的姿势。在一般情况下,坐姿是教师采用最多的姿势。坐姿是一种静态的造型,是体态美的重要内容。教师端正、优雅的坐姿,能给学生以端庄、稳重、自然的美感,从而增强教学效果。

(一) 坐姿的基本要求

臀部坐在椅面的三分之一到三分之二之间,上体保持正直,头正,沉肩,挺胸,立腰,双腿、双膝自然并拢,上体与大腿、小腿呈两个自然的 90° ,双手自然放置于腿上,目光平视前方,面带微笑。

(二) 教师的常见坐姿

1. 标准式坐姿

这一坐姿适合于各种场合。其要领为:上身挺直,小腿垂直于地面,两手自然放于双腿上,男士两脚自然分开 45° ,女士两脚并拢或保持小“丁”字步。女士与男士的标准坐姿分别如图 3-5 和图 3-6 所示。



图 3-5 女士标准坐姿



图 3-6 男士标准坐姿

2. 双腿交叉坐姿

这种坐姿双膝并拢,然后双脚在脚踝部分分叉,交叉后的双脚可以内收,也可以内放,但不适合向前方伸直双腿。这种坐姿适用于各种场合,男女都可以使用。具体如图 3-7 所示。

3. 屈直式坐姿

这一坐姿一般女士适用,尤其是坐在稍微低矮的椅子上更为适用。其要领为:大腿与膝盖靠紧,一脚伸向前,另一脚屈回,两脚前脚掌着地并在一条直线上。具体如图 3-8 所示。



图 3-7 双腿交叉坐姿



图 3-8 屈直式坐姿

4. 双腿斜放坐姿

这一坐姿一般女士适用,适合于各种场合。其要领为:双膝先并拢,然后双脚向左或向右斜放,使斜放后的腿部与地面呈较适合的角度。具体如图 3-9 所示。

5. 重叠式坐姿

这种坐姿即通常的“二郎腿”,常被认为是一种不严肃、不庄重的坐姿,但是只要掌握要领就可以充分展现出这种姿势的风采与魅力。这一坐姿一般女士适用,适合于各种场合。其要领为:两脚的脚尖尽量指向同一个方向,翘起来的脚尖要用力朝向下方,不可以指向他人,更不能让对方看到鞋底。具体如图 3-10 所示。



图 3-9 双腿斜放坐姿



图 3-10 重叠式坐姿

(三) 教师坐姿的注意事项

教师坐姿要注意以下事项:

- (1) 就座时,教师应轻缓地步行到座位的前面,然后自然转身,身体保持标准站姿并做

好入座的准备,再将右脚向后移半步,使腿肚贴在椅子边,最后两脚并拢的同时上身前倾,轻而稳地坐在椅子中间。女教师如身着裙装,应注意在落座时要用双手在后边从上往下把裙子整理一下,以免裙子褶皱过多裸露大腿而有失雅观。就座时还要注意礼让与入座程序。

(2) 离座时,右脚后移半步用力蹬地起立,采用基本站姿站定后方可离开。在正式场合,要做到左入左出。在接待、服务工作中,客人来时应起立,请客落坐后自己再就座。离座时还应注意礼让与程序。离座时应先有表示,向在场人员说明后缓慢起身方可离去。

(3) 应避免拖、拉座椅声音过大,就座与离座时尤应注意。

(4) 双腿不可过于叉开或长长地伸出。

(5) 腿、脚不可不停抖动。

(6) 坐姿要端正,且不要左右摇晃。

(7) 女教师着裙装要防止走光。

四、教师蹲姿礼仪

蹲姿是人的身体在低处取物、拾物、整理物品时所呈现的姿势,是人体静态美和动态美的结合。教师在教学中,下蹲的动作相对于行走、站立和就座等用得少,但其礼仪要求非常严格。蹲姿要动作美观,姿势优雅。

(一) 蹲姿的基本要求

1. 直腰下蹲

首先要讲究方位,当需要整理鞋袜或在低处整理物品时,可面朝前方、两脚一前一后、目视物品再直腰下蹲;如果他人在你对面,应选择侧身相向后直腰下蹲。

2. 直腰站起

当整理或捡起物品后,应先直起腰部,使头部、上身、腰部在一条直线上再稳稳站起。

(二) 教师的常见蹲姿

1. 高低式蹲姿

这种蹲姿男教师和女教师均适用,是一种常见的蹲姿,如图 3-11 所示。其基本特征是双膝一高一低。其要领为:下蹲时左脚在前,右脚稍后,两腿靠紧向下蹲;左脚全脚着地,小腿基本垂直于地面,右脚脚跟提起,脚掌着地;右膝低于左膝,右膝内侧靠于左小腿内侧,形成左膝高、右膝低的姿势;臀部向下,基本上以右腿支撑身体。男教师选用这种蹲姿时,两腿之间可有适当的距离,而女教师则要双腿靠紧。

2. 交叉式蹲姿

这种蹲姿姿势优美典雅,适合穿裙装的女教师,如图 3-12 所示。其基本特征是双腿交叉在一起。其要领为:下蹲后,右脚在前,左脚在后,右小腿垂直于地面,全脚着地;右腿在上,左腿在下,二者交叉重叠,左膝从后下方伸向右侧,左脚跟抬起,脚掌着地,两腿前后靠近,全力支撑身体;上身略向前倾,臀部朝下。



图 3-11 高低式蹲姿



图 3-12 交叉式蹲姿

（三）教师蹲姿的注意事项

教师蹲姿要注意以下几点：

- （1）捡拾地面物品或整理鞋袜时，需侧身下蹲。
- （2）切忌弯腰撅臀或面对、背对他人下蹲或行进中突然下蹲。
- （3）下蹲时应与他人保持一定间距，以免相撞。
- （4）女教师下蹲时，如有必要，应用一手护住前胸；着裙装时，若非必要，不要采取下蹲的姿势。

五、教师手势礼仪

法国艺术大师罗丹说过：“手是会说话的工具。”在教学活动中，教师根据教学内容的需要，通过手臂、手和手指的活动可向学生传递信息和表达情感，增加有声语言的说服力和感染力，达到辅助教学的作用。正因为手势有如此重要的作用，教师应给予其足够的重视，做到手势的规范化。

（一）手势运用的基本原则和要领

手势可以反映出一个人的修养和性格。招手、挥手、握手、摆手等都表示着不同的意义，手的魅力并不亚于眼睛，甚至可以说手就是人的第二双眼睛。手势表现的含义非常丰富，表达的感情也非常微妙复杂，如招手致意、挥手告别、拍手称赞、拱手致谢、举手赞同、摆手拒绝；手抚是爱、手指是怒、手搂是亲、手捧是敬、手遮是羞等。恰当地运用手势表情达意，会为交际形象增辉添彩。因此，手势作为仪态的重要组成部分，应该正确地使用。

1. 手势运用的基本原则

手势运用应遵循以下原则：

- （1）使用规范化手势。这是指在正式场合中运用合乎标准和惯例的手势。
- （2）注意区域性差异。这是指在不同国家或地区的手势所表达的含义往往会有差别，需要引起注意。
- （3）手势宜少不宜多。这是指教学过程是以语言为主要教学工具，手势虽可以起到增强语言效果的作用，但使用得太多会产生喧宾夺主的反作用，显得不稳重，因而原则上宜少

不宜多。

(4) 手势表现自然。这是指在手势的使用过程中,教师应注意手势的力度与幅度要尽量自然,切不可过于夸张,有失风度。

2. 手势运用的要领

(1) 速度适中,力度适宜。手势速度不宜过快,否则会给人杂乱无章、不稳重、不和谐的感觉。手势力度大可以表现出果断和坚定的信心,手势力度小可以显示温柔细腻。力度过大挥来舞去和伸张无度的手势,会给人造成惊异感,令人烦躁不安。

(2) 手位恰当,表情达意。教师的每一个手势的起止位置要恰当,适合教学需要。同时,出于表达教学信息、情绪和管理意图的需要,教学中应尽量避免使用任何没有意义的机械式手势。

(3) 教师的手势动作应与有声语言或其他身姿语言协调配合,相辅相成。

(二) 教师的课堂手势的类型

教师运用恰当的手势可以增强语言的表现力甚至代替语言,使授课变得形象、生动且富于感染力。教师的课堂手势主要有以下几种:

1. 指令性手势

指令性手势一般用于组织控制整个课堂教学。例如,手臂前伸、手心向上或向下用于示意学生起立或坐下。目的鲜明的手势能使整节课环环相扣,自然过渡。

2. 指引性手势

指引性手势一般用于指引具体教学活动中的人和物。例如,用手势指引学生看教具、教材、黑板、教师或同学。

3. 情意性手势

情意性手势一般用于教学活动中的师生交往、传递情感,运用得当能极大地活跃课堂气氛,集中学生的注意力,提高教学效果。例如,跷起大拇指表示赞赏;手掌平放胸前,然后掌心向上展开指向学生,表示我和你。

4. 说明性手势

此类手势一般与语言并行,并对语言进行说明和解释。例如,在课堂上须说明若干问题时,可一边说一边伸出手指加以说明和强调,或者使用手势模拟具体的事物、形态或空间关系。说明性手势能进一步增强语言的表达力,达到事半功倍的效果。

(三) 教师的常见手势

1. 请坐

请来宾入座时,教师的手势要向斜下方。在完成这个动作时,手要从上向下摆动,也可从体侧向体前转动。帮来宾拉椅子时,注意要用双手将椅子向后拉开,然后左手自然下垂,右手以肘关节为轴,从体侧摆至体前,使手臂向下成一斜线,并微笑点头示意来宾“请坐”。

2. 招呼

在中国和日本,人们习惯手臂前伸、手心向下、伸屈手指数次,示意“过来”;但在欧美,这一手势是唤狗的表现。欧美国家招呼人过来的手势是掌心向上,手指来回勾动,而在中国和

日本,这一动作是招呼幼儿和狗的手势。所以,应特别注意,在使用手势打招呼的时候,要“内外有别”。

3. 鼓掌

鼓掌一般表示欢迎、祝贺、赞同、致谢等意思。鼓掌的具体要求是,两臂屈肘抬至胸前,双手四指并拢,自然弯曲,拇指张开,左手手心向上,右手手心向下,用掌心互相拍击,有节奏地发出响声。注意鼓掌时一般不要用力过大、时间过长,必要时起身站立。女教师鼓掌可以左手抬起于左侧上方,手指与肩同高,手心向前,用右手手指拍击左手掌心。这种鼓掌方式充分体现了女性的妩媚、优雅,我们经常会从电视上看到女主持人用此种方式鼓掌。

4. 展示物品

教师展示物品时,一定要将被展示物品正面朝向学生,举到一定的高度,以方便学生观看,且展示的时间须充分。如果四周皆有学生,展示还须变换不同角度。在展示物品时,不论是口头介绍还是动作操作,均应符合相关标准。解说时应口齿清晰,语速舒缓;动手操作时,应手法干净利索,速度适宜,必要时可重复。另外,手位要正确。在展示物品时,应使物品在身体一侧展示,不宜挡住展示人头部。具体而言,一是将物品举至高于双眼之处,这一手位适合于被人围观时采用;二是双臂横伸将物品向前伸出,活动范围自肩至肘之处,上不过眼部,下不过胸部,这一手位易给人以安定感。

5. 传递物品

给他人传递物品时,应双手将物品拿在胸前,主动上前递到对方手中。递送带有文字的物品时,应把字迹正面朝向对方,以便对方能够看清楚;若是刀剪之类的尖锐物,要把尖锐的那头向着自己。应注意,所有的物品都要轻拿轻放,并根据当时的情况点头示意或者道谢。

在印度、印度尼西亚、缅甸、冈比亚等国家,不能用左手与他人接触,传递物品、上菜、接送物品等不可用左手。在这些地方,左手被认为是不洁和低下的。

6. 手持物品

手持物品时,应遵循稳妥、自然、到位、卫生的原则。

(1) 稳妥。手持物品时可根据物品重量、形状及易碎程度采取相应手势,要确保物品的安全。还要注意尽量轻拿轻放,防止伤人伤己。

(2) 自然。根据本人的能力与实际需要,酌情采用不同的姿势,但一定要避免在持物时手势夸张,失去自然美。

(3) 到位。持物要到位,如箱子应当拎其提手,杯子应当握其杯耳,有手柄的物品应当持其手柄。持物时若手不能到位,不但不方便,而且也很不自然。

(4) 卫生。为客人取拿食品时,切忌直接用手。敬茶、斟酒、送汤、上菜时,千万不要把手指搭在杯、碗、盘边沿,更不可使手指浸泡在其中。

要注意在手持物品时,身体其他部位的姿势应规范且与手势动作协调。

7. 引领

陪同引导客人时,要注意方位、速度、关照及体位。如与其并行时,应遵循“以右为尊”的原则(西方国家“以右为尊”,中国“以左为尊”),让客人处在右侧;若双方单行行进时,应居于客人左斜前1 m 远左右的位置(具体就是前后两三步的位置,两者中间距20 cm)。当

客人不熟悉行进方向时,陪同人员应走在前面,走在外侧。陪同引导客人时,行进速度要尽量配合客人的步速,太快或太慢都是不礼貌的。同时,有必要采取一些特殊的体态,如请对方开始行进时,应面向对方点头欠身;在行进中与对方交谈或答复其提问时,头部和上身应转向对方。陪同引导时,要处处以对方为中心。经过拐角、楼梯或道路坎坷、昏暗之处时,须提醒对方留意。

8. 举手致意与挥手道别

举手致意的具体做法是:身体直立,面带微笑,目视对方,略微点头;右手手臂轻缓地由下而上,向右侧斜上方伸出,手臂可全部伸直也可稍有弯曲;致意时伸开手掌,四指并拢,拇指分开,掌心向外朝着对方,轻轻地来回摆动。

挥手道别的具体做法是:保持身体站直,尽量不要走动、乱跑,更不要摇晃身体;目送对方远去直至真正离开,若不注视着道别对象,便是“目中无人”或敷衍的表现,既不尊重别人,也有损自己的形象;道别时,可用右手,也可双手并用,但手臂应尽力向前伸出,注意手臂不要伸得太低或过分弯曲,保持掌心向外,将手臂向左、右两侧轻轻地来回挥动,但尽量不要上下摆动。

(四) 教师手势的注意事项

教师的手势应起到辅助教学的正面作用,不当的手势反而会影响教师的形象。教师使用手势时需要注意以下事项:

(1) 在交往中,为了增强说话者的语言感染力,一般可考虑使用一定的手势,但手势不宜过多,动作不宜过大,切忌“指手画脚”和“手舞足蹈”。

(2) 打招呼、致意、告别、欢呼、鼓掌时的手势,应该注意其力度的大小、速度的快慢、时间的长短,都不可过度。以鼓掌为例,鼓掌是表示欢迎、祝贺、赞许、致谢的礼貌举止,在观看文艺演出、听报告、听演讲等正式社交场合都要用热烈的掌声表示钦佩、祝贺。鼓掌的标准动作应该用右手掌轻拍左手掌的掌心,鼓掌时不应戴手套,动作和力度应自然,不应使劲鼓掌,鼓掌时间要把握恰当,适可而止。鼓掌要热烈,但不要“忘形”,一旦忘形,鼓掌的意义就发生了质的变化,而成了“喝倒彩”“鼓倒掌”,就有起哄之嫌,这样是失礼的。鼓掌时应尽量不要配合语言,那是无修养的表现。

(3) 在任何情况下都不要用大拇指指自己的鼻尖或用手指指点他人。谈到自己时应用手掌轻按自己的左胸,那样会显得端庄、大方、可信。

(4) 一般认为,掌心向上的手势带有诚恳、尊重他人的含义;掌心向下的手势意味着不够坦率,缺乏诚意等;攥紧拳头暗示进攻和自卫,也表示愤怒;伸出手指来指点是要引起他人的注意,也含有教训人的意味。因此,在介绍某人、为某人引路、指示方向或请人做某事时,应该掌心向上,上身稍向前倾,以示尊敬。

(5) 有些手势在使用时应注意各国、各地区的不同习惯,不可乱用。如前所述,各地习俗迥异,相同的手势表达的意思不仅有所不同,而且有的大相径庭。每种文化都有自己的手势语言,千姿百态的手势语言都包含着无比丰富的情感,在人际交往中起到有声语言无法替代的作用。

(6) 在日常生活中不要做出一些不雅的行为,如当众搔头皮、掏耳朵、抠鼻孔、剔牙、咬指甲、挖眼屎、搓泥垢等。这些行为都会令人极为反感,从而严重影响自我形象。餐桌上尤

其要注意避免这些不雅行为。

第三课 教师表情礼仪

表情是指通过眼部肌肉、面部肌肉和口部肌肉的变化来表现各种情绪状态。美国心理学家艾伯特·梅拉比安把人的情感表达分为有声语言和无声语言,在占情感表达 55% 的无声语言中,表情又占了很大一部分内容。可见表情是一种十分重要的非语言交流手段。在教育教学中,教师的表情直接影响着学生的情绪和态度,教师应当学会善用和控制自己的表情。

一、教师的眼神

在教育交往过程中,教师和学生都自觉不自觉地用眼睛在说话。教师在课堂上的眼神能做到无声胜有声地与学生进行情感交流及信息的传递,因而教师对此要引起足够的重视。

(一) 教师眼神的作用

1. 传情达意,促进教学

教学中,目光语言的运用使学生能从教师的目光中洞悉教师情感的微妙变化,体会到教师眼神蕴含的内容,教师也可以从学生的眼神中获取反馈信息,并做出相应的反应,进而调节教学活动。



小案例

一个眼神的奇迹

那天是一节公开课,教室里多了几位听课的老师。当上课铃响起,孩子们都乖巧地伏在桌上静息,我的心里涌起一阵欣慰,但同时,我又分明感觉到教室里的气氛有些紧张和压抑,孩子们一张张小脸上多了一份严肃。于是我轻松地笑了笑,并对孩子们眨了眨眼睛,结果孩子们放松了许多。

这节课我上的是“画里少了什么”,前一天我就布置学生以“海底有什么”为题查资料并收集实物,上课时要让孩子上台展示实物或资料。

开始上课了,孩子们大声地有感情地读着课文,教学在井然有序中进行着。忽然,我发现那一个“特殊”的小女孩,开始在座位上东摇西晃。这个孩子的特殊之处在于她的心智、行为、自控力和同龄孩子相去甚远。我看到听课老师的眼光被她吸引,情急中我有意无意地拿着语文书走近她,站在她的身边,本想用这种方式提醒她,可是没用。她更放肆了,我赶紧伸出手,轻轻地抚摸她的头,她立刻抬起头惊讶地望着我。我用一种专注的、提醒的眼神告诉她:注意听讲哦,老师爱你。她竟会意地点点头,认真读起课文来。



轮到孩子们上台展示资料和实物了,一双双小手高高地举起。当我触到她的目光时,她的眼里满是急迫,但分明又有些胆怯。就在这一刻我用鼓励和信任的目光看着她,大声地说:“好孩子,你来!”我的眼神给了她无穷的信心和勇气,她深呼吸了一下,拿着珊瑚、贝壳跑上讲台,一边展示一边介绍实物的名字。真的出乎意料,她的声音从来没有这样洪亮过,思路也从来没有这样清晰过。她的表现赢得了台下同学们鼓励和赞美的掌声。她转过头看着我,从她的眼神中我看到了她从没有过的自信和骄傲。我开心地笑了,因为我对她鼓励、信任的眼神使她获得了一次难得的成功。

2. 有助于建立良好的师生关系

教师柔和、亲切、有神的目光,给人以平和、易接近、有主见之感。与学生良好的眼神接触能体现教师对学生的关爱,从而建立起良好的师生关系。

3. 加强师生交流

教师巧妙运用眼神注视对方,无形之中传递了交流思想的要求和邀请,对方即使仅仅出于礼貌,也应对目光注视做出一定的回应。这样,师生之间一场连续的交流就建立起来了。

(二) 眼神表达的含义

不同注视角度、注视部位和注视时间的眼神表达不同的含义,具体如下:

1. 不同注视角度的眼神

(1) 平视也叫正视,常常用在与身份、地位平等的人进行交往时。

(2) 侧视是平视的特殊情况。当位于交往对象的一侧时,要面向并平视对方。如果斜视对方,则是一种不礼貌的举动。

(3) 仰视表示尊重、敬畏对方。

(4) 俯视可以表示对晚辈的宽容和怜爱,也可以表示对他人的轻慢和歧视,所以不能随便使用。

2. 不同注视部位的眼神

(1) 注视对方的双眼,表示自己重视对方,但注视的时间不要太久。

(2) 注视对方的额头,表示严肃、认真、公事公办的意思。

(3) 注视对方的眼部与唇部,表示礼貌、尊重对方。

(4) 注视对方的眼部与胸部,多用于关系密切的男女之间,表示亲近和友善。

(5) 对他人身上的某一部位的随意一瞥,多用于在公共场合注视陌生人,但最好不要轻易使用。

3. 不同注视时间的眼神

(1) 如果想向对方表示友好,应该不时地注视对方,时间约占全部相处时间的三分之一。

(2) 如果注视对方的时间达不到全部相处时间的三分之一,而且目光游离,则被认为是

轻视对方。

(3) 如果注视对方的时间占相处时间的三分之二左右,则被视为重视对方。

(4) 如果目光始终盯在对方身上,注意对方的时间超过全部相处时间的三分之二,一般情况下会被认为对对方有敌意。

(5) 如果目光始终盯在对方身上,但偶尔会离开一下,注视对方的时间占全部相处时间的三分之二以上,也可以表示对对方非常有兴趣。



知识链接

常见场合眼神的运用

在不同场合和不同情况下,对眼神的要求是不一样的,因此应学会运用不同的眼神。

(1) 见面时,不论是见到熟悉的人还是初次见面的人,不论是偶然见面还是约定见面,首先要眼睛大睁,正视对方片刻,且面带微笑,显示出喜悦和热情。对初次见面的人,还应头部微微一点,行注目礼,以示尊敬和礼貌。

(2) 在集体场合,开始发言讲话时,要扫视全场,表示“我要开始讲了,请注意”。

(3) 在与人交谈时,应当不断地通过各种目光与对方交流,以调整交谈的气氛。交谈中,应始终保持目光的接触,这是表示对话题很感兴趣。长时间回避对方的目光而左顾右盼,是不感兴趣的表示。但应当注意,交流中的注视并不是把瞳孔的焦距收束,紧紧盯住对方的眼睛,这种目光是失礼的,也会让对方感到尴尬。正确的做法应当是自始至终都在注视,但并非紧盯;瞳孔的焦距要呈散射状态,用目光笼罩对方的面部;同时应当辅以真挚、热诚的面部表情。在交谈中,随着话题、内容的变换,应做出及时恰当的反应,或喜或惊,或微笑或沉思,用目光流露出万千情意,使整个交谈融洽、和谐、生动、有趣。在交谈和会见结束时,目光要抬起。道别时,应用目光注视着对方的眼睛,面部显露出惜别的深情。

(三) 教师眼神的运用及注意事项

通过目光照顾每一位学生的存在和学习,对于教师来说是最为关键的。在我国,目前很多学校尤其是城市学校班额较大,教室里塞满了学生,如果一个学生长久得不到教师目光有意识的暂留,就会产生被忽视和被抛弃的感觉,甚至导致厌学和逃学。

教师眼神的运用及注意事项有以下几点:

(1) 在课堂上,教师的目光要上、下、左、右地转移。研究表明,在传统的长方形教室里,学生按照“秧田式”排座,四个角上的学生,特别是离讲台最近的两个前角的学生最可能被忽视,教师要有意识地扫视到这些位置上的学生。转移目光的时候,一是注意速度适当,既不过快也不慢,除非目光以外的区域发生教学意外事件,太快给人以盛气凌人和缺乏和善之感,太慢则让人感到教师的目光没有生气、空洞、飘移;二是中途可以有停顿,如对某个学生给予特别的赞许、鼓励,或者批评、不满的信息,但是不要让其其他学生明显感到,否则就会把全班的注意力转移到这个学生身上,造成教学中断和使这个学生尴尬;三是一般先左右后前后,除了注视学生的面孔和眼睛外,也可以关注学生的书籍和服饰,这样可以使学生全面关注自己的发展。

(2) 不同的教学环节要正确使用不同的目光。向学生提问时,目光要柔和,充满自信和鼓励的信息。当学生在说话的时候,不要一味地看着他的眼睛,这样会使他感到慌乱,感到

在被教师逼着回答。如果学生回答不出来,不要马上叫学生坐下,可以用目光告诉他“再想想,再试试”。学生回答完毕,可以颌首并用赞许的目光示意其坐下。如果学生回答错误,千万不要用失望的目光回应学生。

(3) 在课堂教学中,教师目光的运用有一些特殊的禁忌。一般而言,最大的禁忌是冷漠和鄙夷的目光;其次是对方说话时教师看似在听,但是目光却留在别处,这会使学生倍感气馁。

教师还要注意在交流中不可时间过长或过短地注视对方,也不可过多注意对方的服饰。

二、教师的笑容

1. 笑容的魅力

笑容的魅力主要体现在以下两点:

(1) 有效沟通。人的感情是非常复杂的,表现在面部上有喜、怒、哀、乐等多种形式,其中,笑在人际交往中有着突出的作用。微笑是处理好人际关系的一种重要手段。微笑可以表现出温馨、亲切的表情,能有效地缩短双方的距离,给对方带来美好的心理感受,从而形成融洽的交往氛围。微笑不仅是一种外化的形象,也是内心情感的写照。面对不同的场合、不同的情况,教师如果能用微笑来接纳对方,可以反映出其高超的修养和待人的诚挚。

(2) 化解矛盾。微笑是人际交往中的润滑剂,是广交朋友、化解矛盾的有效手段。人与人之间的交往,出现摩擦在所难免,需要用宽容平和的心态去面对和化解矛盾,而微笑就是展示友好和善意的最好工具。

2. 笑容的种类

从程度上划分,笑容有以下几种:

(1) 含笑。其指不出声、不露齿,面带笑意的笑。表示接受对方,待人友善,适用范围较为广泛。

(2) 微笑。其指唇部向上移动,略呈弧形,但牙齿不外露的笑。表示自乐、充实、会意、友好,适用范围最广。

(3) 轻笑。其指嘴巴微微张开一些,上齿显露在外,不发出声响的笑。表示欣喜、愉快,多用于会见客户、向熟人打招呼等情况。

(4) 浅笑。其指笑时抿嘴,下唇含于牙齿之中的笑。多见于年轻女性害羞之时,通常称为抿嘴而笑。

(5) 大笑。其指表现张扬的笑。教师一般不应在课堂上使用。

3. 笑容的要求

笑容的功能是巨大的,但要笑得恰到好处也是不容易的,所以笑容是一门学问,又是一门艺术。一般来说,符合礼仪的笑容应达到如下几项要求:

(1) 发自内心。其指笑的时候要自然大方。

(2) 声情并茂。其指笑的时候要做到表里如一,使笑容与自己的举止、谈吐有很好的呼应。

(3) 气质优雅。其指笑要讲究适时、尽兴,更要讲究精神饱满、气质典雅。

(4) 表现和谐。其指从直观上看,笑是眉、眼、鼻、口、齿及面部肌肉和声音所进行的协调动作。



知识链接

微笑练习

要想笑得好并非易事,必要时应当进行训练。可以自己对着镜子练习,一方面观察自己笑的表情;另一方面也要注意进行心理调整,把对方想象成自己的兄弟姐妹,或是自己多年不见的朋友。

第一步,调动愉快的情绪。平心静气,将烦恼、浮躁的心情暂时搁到一边,回忆一些高兴的事情,让身心沉浸于愉快的情绪中。

第二步,做“糖球”运动活动嘴巴四周肌肉,同时活动眼球。具体方法为:如含糖果一样含住满嘴的空气,并左右移动,视线也随空气的移动而转动。

第三步,检查下巴位置。下巴的位置可以表示一个人的态度,向上微扬给人以高傲不逊的感觉,过于低垂给人献媚的感觉。下巴应放平,视线保持平视。

第四步,轻轻一笑。放松面部肌肉,使嘴角微微向上翘起,让嘴唇略呈弧形,在不牵动鼻子、不发出笑声、不露出牙齿的前提下,轻轻一笑。

4. 笑容的禁忌

以下几种笑容是应该避免的:

- (1) 冷笑,即容易使人产生敌意的笑,含有怒意、讽刺、不满、无可奈何、不屑一顾、不以为然等意味。
- (2) 怪笑,即怪里怪气、令人心里发麻的笑,多含有恐吓、嘲讽之意。
- (3) 媚笑,即有意讨好别人,而非发自内心,具有一定功利和目的的笑。
- (4) 怯笑,即害羞、怯场,不敢与他人交流视线,甚至会面红耳赤的笑。
- (5) 窃笑,即偷偷地扬扬自得或幸灾乐祸的笑。
- (6) 狞笑,即面容凶恶的笑,多表示愤怒、惊惧、恐吓。

三、教师的面部表情

教师的面部表情不仅体现了个人喜怒哀乐的情绪变化,影响着人际沟通,而且影响到教学工作的开展。教师应该充分考虑到教学和教学对象的需要,了解不同表情的含义,从而控制自己的表情,让自己以亲和、理性的个人形象出现在学生面前。

1. 局部表情

人的眉毛、嘴巴、鼻子、下巴都可以独立地显出表情。

(1) 眉毛。双眉紧皱,多表示困窘、不赞成、不愉快。眉峰上耸,多表示恐惧、惊讶或欣喜。眉角下拉,多表示气恼、愤怒。单眉上挑,多表示询问。眉毛上下快动,一般用来表示愉快、赞同或亲切。

(2) 嘴巴。嘴巴大开,表示惊讶;含住嘴唇,表示努力或坚持;撅起嘴巴,表示生气或不满;嘴角一撇,表示鄙夷或轻视;嘴角上拉表示倾听,下拉表示不满。

(3) 鼻子。挺鼻表示倔强或自大,缩鼻表示拒绝或放弃,皱鼻表示好奇或吃惊,抬鼻表示轻视或歧视,摸鼻表示亲切或重视。

(4) 下巴。收起下巴表示忍耐,收缩下巴表示听从、驯服,耷拉下巴表示无精打采、困乏,突出下巴表示有敌意,前伸下巴表示自大、目中无人。

2. 综合表情

- (1) 表示快乐:眼睁大,嘴巴张开,眉毛上扬。
- (2) 表示兴奋:眼睁大,眉毛上扬,嘴角微微上翘。
- (3) 表示感兴趣:嘴角向上,眉毛上扬,眼睛轻瞥。
- (4) 表示严肃:嘴角抿紧下拉,眉毛拉平,注视额头。
- (5) 表示敌意:嘴角拉平或向下,皱眉皱鼻,瞥眉梢。
- (6) 表示发怒:嘴角向两侧拉,眉毛倒竖,眼睛睁大。
- (7) 表示观察:眉毛拉平,平视或视角向下。
- (8) 表示无所谓:平视,眉毛展平,整体面容平和。

教师在了解了各种表情所表达的含义之后,应该注意运用和控制自己的面部表情,使表情在教学中起到积极作用。

思考练习

1. 除了文中所讲的内容之外,你认为教师仪态礼仪具体还包括哪些内容?
2. 你认为仪态礼仪在教学中能起到什么作用?
3. 你认为教师仪态礼仪与平常生活中的仪态礼仪有哪些不同?为什么?
4. 教师形象对教学活动有什么影响?教师应怎样提升自己的个人形象?
5. 分组练习,进行一次模拟授课。

要求:注意站姿、行姿、坐姿、蹲姿的规范性,注重手势的恰当使用,并运用表情礼仪加强与学生的沟通交流。