

仪表礼仪的基本要求

一、穿着的 TPO 原则

TPO 是西方人提出的服饰穿戴原则，分别是英文中时间 (Time)、地点 (Place)、场合 (Occasion) 三个单词的缩写。穿着的 TPO 原则，要求人们在着装时以时间、地点、场合三项因素为准。

1、时间原则

时间既指每一天的早、中、晚三个时间段，也包括每年春夏秋冬的季节更替，以及人生的不同年龄阶段。时间原则要求着装考虑时间因素，做到随“时”更衣。

比如：通常人们在家中或进行户外活动，着装应方便、随意，可以选择运动服、便装、休闲服。而工作时间的着装则应根据工作特点和性质，以服务于工作、庄重大方为原则。

另外，服饰还应当随着一年四季的变化而更替变换，不宜标新立异，打破常规。夏季以凉爽、轻柔、简洁为着装格调，在使自己凉爽舒服的同时，让服饰色彩与款式给予他人视觉和心理上的好感受。夏天，层叠皱折过多、色彩浓重的服饰不仅使人燥热难耐，而且一旦出汗就会影响女士面部的化妆效果。冬季应以保暖、轻便为着装原则，避免臃肿不堪，也要避免要风度不要温度，为形体美观而着装太单薄。

2、地点原则

地点原则代表地方、场所、位置不同，着装应有所区别，特定

的环境应配以与之相适应、相协调的服饰，才能获得视觉和心理的和谐美感。

比如，穿着只有在正式的工作环境才合适的职业正装去娱乐、购物、休闲、观光，或者穿着牛仔服、网球裙、运动衣、休闲服进入办公场所和社交场地，都是环境不和谐的表现。我们无法想象在静谧严肃的办公室穿着一身很随意的休闲服，穿一双拖鞋，或者在绿草如茵的运动场上穿一身笔挺的西装，脚穿皮鞋，这样的人肯定被讥讽为不懂穿衣原则。

3、场合原则

不同的场合有不同的服饰要求，只有与特定场合的气氛相一致，相融合的服饰，才能产生和谐的审美效果，实现人景相融的最佳效应。

例如，在办公室或外出处理一般类型的公务，服饰应是符合一般的职业正装要求。

在庄重场合，比如参加会议、庆典仪式、正式宴会、商务或外事谈判、会见外宾等隆重庄严的活动，服饰应当力求庄重、典雅，凡是请柬上规定穿礼服的，可以按规定办事。在国外，按礼仪规范，有一般礼服、社交礼服、晨礼服、大礼服、小礼服的区分。在我国，一般以中山装套装、西服套装、旗袍等充当礼服。庄重场合，一般不宜穿茄克衫、牛仔裤等便装，更不能穿短裤或背心。

而且，正式场合应严格符合穿着规范。比如，男子穿西装，一定要系领带，西装里面有背心的话，应将领带放在背心里面。西装

应熨得平整，裤子要熨出裤线，衣领袖口要干净，皮鞋锃亮等。女子不宜赤脚穿凉鞋，如果穿长统袜子，袜子口不要露在衣裙外面。

二、穿着与形体肤色相协调

人的身材有高矮胖瘦之分，肤色有深浅之差，这是上天赋予的，我们不能选择，但我们可以选择服饰的质地、色彩、图案、造型工艺，引起别人的各种错觉，达到美化自己的目的。

比如说，胖子穿横条衣服更会显得肥胖。身材矮小者适宜穿造型简洁、色彩明快、小花型图案的服装。脖子短的人穿低领或无领衣可以使脖子显得稍长。

另外，中国人的皮肤颜色大致可以分为白净、偏黑、发红、黄绿和苍白等几种，穿着必须与肤色在色彩上相协调。肤色白净者，适合穿各色服装；肤色偏黑或发红者，忌穿深色服装；肤色黄绿或苍白的人，最适合穿浅色服装。

三、服饰的色彩

1、色彩的寓意

因其物理特质，常对人的生理感觉形成刺激，诱发人们的心理定势和联想等心理活动，色彩还具有某种社会象征性，许多色彩象征着某种性格、情感、追求等等。如：

黑色，象征神秘、悲哀、静寂、死亡，或者刚强、坚定、冷峻；

白色，象征纯洁、明亮、朴素、神圣、高雅、怡淡、空虚、无望等；

黄色，象征炽热、光明、庄严、明丽、希望、高贵、权威等；

大红，象征活力、热烈、激情、奔放、喜庆、福禄、爱情、革命等；

粉红，象征柔和、温馨、温情等；

紫色，象征高贵、华贵、庄重、优越等；

橙色，象征快乐、热情、活动等；

褐色，象征谦和、平静、沉稳、亲切等；

绿色，象征生命、新鲜、青春、新生、自然、朝气等；

浅蓝，象征纯洁、清爽、文静、梦幻等；

深蓝，象征自信、沉静、平稳、深邃等；

灰色是中间色，可象征中立、和气、文雅等。

2、色彩的特征

(1) 色彩的冷暖。

每种色彩都有区别于其他色彩的独特的感觉色味，通常把这种具有红、橙、黄、绿、青、蓝、紫等色味的色彩现象，叫做色相。色彩因色相不同，可产生温暖或寒冷的感觉：使人有温暖、热烈、兴奋之感的色彩，叫暖色，如红色、黄色；使人有寒冷、抑制、平静之感的色彩，则叫冷色，如蓝色、黑色。

(2) 色彩的轻重。

色彩的明亮程度，被称为明度。不同明度的色彩往往给人以轻重不同的感觉。明亮的颜色感觉轻，使人有上升感。灰暗的颜色感觉重，使人有下垂感。

（3）色彩的软硬。

色彩显现出来的鲜艳程度，叫做纯度。色彩的软硬与其明度和纯度有密切的关系。色彩明度和纯度越高，就越鲜艳纯粹，并给人以柔软、润滑的感觉，如浅黄、浅绿等。色彩明度和纯度越低，就越为深暗，并给人以坚硬、朴实的感觉。

（4）色彩的缩扩。

色彩的波长不同，给人收缩或扩张的感觉就不同。一般来讲，冷色、深色属收缩色，暖色、浅色则为扩张色。

3、色彩的搭配方法

（1）统一法

即配色时尽量采用一色系之中各种明度不同的色彩，按照深浅不同的程度进行搭配，创造出和谐的效果。

它适用于工作场合和庄重的社交场合的配色。

（2）对比法

运用冷暖、深浅、明暗两种相反色彩搭配，可以在着装的色彩上反差强烈，静中有动，突出个性。

适用于各种场合的着装配色。

（3）呼应法

在某些相关的部位刻意采用同一种色彩，遥相互应，产生美感。

例如：男士穿西装，讲究鞋、皮带、包为同一色彩。

（4）点缀法

即在采用统一法配色时，为了有所变化。在某个局部小范围里，选用不同色彩加以点缀美化。

（5）时尚法

在配色时酌情选用时下正流行的某种色彩。