Содержание

1. Влияние внешнего облика на познание человека 2

2. Общие понятия о языке жестов 3

3. Определение оптимальной массы тела и поддержание ее 10

4. Особенности деловой одежды 12

5. Особенности выбора одежды для различных случаев жизни 16

Список использованной литературы 22

# 1. Влияние внешнего облика на познание человека

Благоприятный внешний облик и вкус в одежде являются немаловажной частью того, как мы включаемся в деловую обстановку и влияем на настроение и чувства окружающих. Одежда выступает здесь своеобразным инструментом общения, средством воздействия на поведение и отношение других людей. Стремление к разнообразию, меняющиеся представления о красоте нашли свое отражение в довольно частой смене покроя одежды, ее фасона, цвета. Предпринимательская и общественная деятельность предъявляют особые требования к одежде. Внешний облик участников – это первый шаг к успеху, поскольку для потенциального партнера или клиента костюм служит своеобразным кодом, визитной карточкой, свидетельствующей о степени солидности и надежности.

Аккуратный, со вкусом одетый, подтянутый – таков внешний облик делового человека, доброжелательно воспринимаемого окружающими. И дело здесь не только в изысканности вкуса, а в том, что внешность такого человека свидетельствует о его уважении к людям.

Как у всякой профессиональной группы людей, у предпринимателей сложился определенный стереотип в отношении одежды. Посетив любую международную ярмарку или выставку, вы заметите, что большинство стендистов проявляет удивительное сходство в выборе цвета галстука, сорочки или костюма.

Основополагающим принципом при составлении гардероба должна стать универсальность одежды.

Не менее важное требование к одежде – ее опрятность. Ощущение неопрятности всегда вызывает неприятное чувство и свидетельствует о неуважении к окружающим. Очень важно и другое элементарное требование к одежде – аккуратность. Плохо завязанный или сдвинутый набок галстук, нечищеные ботинки, плохо выглаженная одежда наводят на мысль о суетливой поспешности или лени, нетребовательности к себе или безразличии к окружающим. Все эти недостатки, малые и большие, в любом случае вызывают ответную реакцию неодобрения или брезгливой снисходительности.

# 2. Общие понятия о языке жестов

Когда мы называем человека восприимчивым или очень интуитивным, мы, фактически, говорим о том, что он может читать жесты другого человека и сравнивать их со словами. Другими словами, когда мы говорим о том, что подозреваем, что кто-то солгал нам, мы в действительности имеем в виду, что жесты и слова этого человека не совпадают друг с другом. Например, если лектор выступает и видит, что его слушатели сидят, откинувшись в креслах, склонив голову на грудь и скрестив на груди руки, это значит, что его предложение не проходит или его речь практически не слушают. Ему следует задуматься над этими жестами и попытаться найти другой подход для того, чтобы привлечь внимание аудитории. В то же время лектор или выступающий, не обращающий на это внимания, обречен на провал.

Женщины обычно в целом более восприимчивы, чем мужчины, что обычно называется «женская интуиция». Женщины обладают врожденным чувством видеть и расшифровывать невербальные сигналы и обращают больше внимания на различные мелкие детали, чем мужчины. Поэтому только небольшое количество мужчин может лгать своим женам, не боясь того, что эта ложь будет раскрыта, в то время как женщины практически всегда могут обмануть мужчин.

Женская интуиция особенно ярко проявляется у молодых мам, так как первые несколько лет жизни ребенка женщине приходится общаться с ним в основном жестами, а не словами. Это считается причиной того, что женщины, как правило, в переговорах более удачливы, чем мужчины.

Большое количество исследований было проведено для того, чтобы обнаружить, являются ли невербальные сигналы врожденными или приобретенными, передаются ли они генетически или каким либо другим способом.

При этом для исследований брали людей слепых или слепоглухонемых, которые не могли увидеть жесты других людей. В этих исследованиях также рассматривались жесты разных народов и жесты наших ближайших антропологических родственников – обезьян.

По результатам этих исследований установлено, что жесты можно разделить на несколько категорий. Например, большинство приматов рождается со способностью к сосанию. Это показывает, что этот жест является врожденным или генетическим. Немецкий ученый Эйбесфельд обнаружил, что дети улыбаются вне зависимости от того, слышат они или не слышат, являются слепыми или нет; таким образом этот жест также является врожденным. Экмен, Фризен и Соренсон поддержали некоторые из выводов Дарвина после того, как они изучили мимику и выражения лиц людей, принадлежащих к различным культурам. Они обнаружили, что различные культуры используют одни и те же выражения лица для показа эмоций. Скорей всего эти жесты также являются врожденными.

Когда Вы скрещиваете руки на груди, Вы кладете правую поверх левой или левую поверх правой? Многие люди не могут сказать, как они это делают, до тех пор, пока не попытаются воспроизвести такой жест. В то время как для одних удобнее, когда правая рука лежит поверх левой, для других – когда левая поверх правой. Скорей всего, это также является генетическим жестом и изменить его уже невозможно.

Однако споры вокруг некоторых жестов все же возникают – являются ли они генетическими или приобретаются в процессе жизни человека. Например, большинство мужчин, когда надевают пальто, сначала одевают его на правую руку, а большинство женщин – наоборот. Когда мужчина проходит мимо женщины в толпе, он поворачивается к ней, в то время как она обычно отворачивается от него. Является ли это инстинктивным жестом, то есть женщина закрывает свою грудь, или же это приобретенный жест, который женщина увидела, наблюдая за другими женщинами?

Многие из жестов приобретаются нами в течение жизни, а их значение различно, в зависимости от того, где они употребляются – в Америке или Африке. Давайте посмотрим на эти аспекты языка жестов.

Большинство основных жестов одинаково во всем мире. Так, когда люди счастливы – они улыбаются, когда они несчастны и раздражены чем-то – хмурятся. Кивание практически везде означает «да» или согласие. Кивание можно рассматривать как наклон головы, и скорее всего это – врожденный жест, так как его можно увидеть и у слепых людей. Покачивание головой из стороны в сторону означает «нет», или отрицание, и распространено практически повсеместно; скорее всего, этот жест приобретается в младенчестве. Когда ребенок получил достаточное количество молока, он качает головой из стороны в сторону для того, чтобы не брать в рот материнскую грудь. Когда ребенок получил достаточное количество пищи, он также качает головой из стороны в сторону для того, чтобы родители не могли засунуть ему в рот ложку. Поэтому он быстро осознает, что такое покачивание головой означает несогласие или отрицательное отношение.

Можно просмотреть эволюцию некоторых жестов от животных к человеку. Например, зверь обнажает свои зубы, когда он собирается атаковать другого зверя. Этот жест до сих пор используется современным человеком в форме усмешки и в различных других враждебных жестах, хотя он, конечно, не собирается никого атаковать зубами. Улыбка тоже вначале имела угрожающее значение, но сегодня она вместе с другими неугрожающими жестами показывает просто удовольствие.

Пожатие плечами также является хорошим примером всеобщего жеста, который означает, что человек не знает или не понимает, о чем Вы говорите. Этот жест является комбинированным и содержит обычно еще два жеста, показ ладоней и поднятие бровей.

Как обычный язык отличается у разных народов, так и язык жестов для разных народов различен. В то время, как у одних народов какой-либо жест означает одно, то у других народов он может либо совсем ничего не значить, либо иметь другое значение.

Рассмотрим различные значения трех весьма популярных жестов руками. Это «кольцо» или «О. К» – когда Вы соединяете большой и указательный пальцы; следующий – «большой палец» – когда Вы четыре пальца на руке сжимаете в кулак, а большой палец оставляете прямым; и третий знак – это знак победы («виктория») – указательный и средний пальцы выпрямлены и расставлены, остальные прижаты к ладони.

Кольцо или жест «О'кей»

Итак, первый жест «О'кей». Этот жест появился в США в начале XIX века, и огромную роль в росте его популярности сыграли газеты. Существуют различные версии о происхождении этого сочетания. Некоторые говорят, что это сокращенная форма «Олл коррект» – «Все правильно», другие же говорят, что это обратное прочтение фразы «Нок аут» – то есть по-английски сокращение будет «К.О». Другая весьма популярная версия, что это сокращение названия местности Ол Киндерхут. Это место, где родился один из президентов США, и он использовал эти буквы в качестве лозунга своей предвыборной программы. Возможно мы так никогда и не узнаем истины, но, вероятно, что само кольцо, образуемое пальцами, представляет собой букву «О» в словосочетании «О'кей». Значение этого жеста понятно во всех англоговорящих странах и, хотя он распространился в других странах, там он может иметь и другое значение. Например, во Франции этот жест также значит ноль, или ничего. В Японии этот жест может значить деньги, а в некоторых странах Средиземноморья этот жест может значить, что мужчина является гомосексуалистом.

Когда Вы путешествуете по миру, то всегда помните пословицу – «В чужой монастырь со своим уставом не ходят». Это поможет Вам избежать многих неприятностей и осложнений, вызванных Вашими жестами.

Одна из самых серьезных ошибок, которую может сделать новичок в языке жестов, – это неправильная интерпретация отдельно взятого жеста без учета других жестов или обстоятельств, например, почесывание головы может значить очень многое-то, что у человека может быть перхоть или вши, или он потеет, или он в чем-то неуверен, что-то забыл, либо он лжет. Поэтому мы всегда должны смотреть на сочетание жестов для правильного прочтения послания.

Как в любом другом языке, в языке жестов есть слова, предложения и знаки препинания. Каждый жест здесь подобен отдельно взятому слову, а каждое слово может иметь несколько различных значений. Только когда Вы поместите слово в предложение вместе с другими словами, Вы сможете понять его значение. Жесты складываются в предложения и говорят нам всю правду о действительных чувствах человека или его отношении к тому или иному событию. Проницательный человек – это человек, который может читать невербальное предложение и соотносить это с тем, что говорит его собеседник.

Весьма распространенная поза критической оценки ситуации. Это сочетание жестов. Главный жест здесь – это рука к лицу, когда указательный палец идет вверх по щеке, а другие пальцы покрывают рот и большой палец поддерживает подбородок. О том, что слушателю не нравится то, что он слышит, говорят также его ноги – нога лежит на ноге и руки скрещены на груди, что означает защиту; голова и подбородок опущены, что означает враждебность. Такое невербальное предложение можно перевести следующими словами: мне не нравится то, что ты говоришь, и я не согласен с тобой.

Если Вы, говорящий, спросите слушателя его мнение о том, что Вы только что сказали, и он скажет, что ему не нравится то, что Вы сказали, или он не согласен с Вами, то его невербальные сигналы полностью совпадут с тем, что он сказал. Однако, если он скажет, что ему понравилось то, что Вы сказали, то он солжет, потому что его слова и жесты не согласовываются. Исследования показывают, что невербальные сигналы оказывают влияние в пять раз большее, чем вербальный канал и поэтому, когда они не совпадают, то люди обычно полагаются на то, что они видят, невзирая на слова.

Часто можно увидеть какого-нибудь высокопоставленного деятеля, который стоит за трибуной, скрестив руки на груди, что означает защиту, и склонив голову на грудь, что означает враждебность или критическое восприятие, и в то же время говорит своим слушателям, что он открыт и готов выслушать и принять любую идею молодежи. Он может пытаться убедить аудиторию в том, что у него теплый и гуманный подход к проблемам молодежи, и в то же время делать короткие и резкие удары, подобные ударам в каратэ, по трибуне. Зигмунд Фрейд однажды заметил в разговоре с пациенткой, что она все время пыталась убедить его в том, что очень счастлива в своем замужестве, и в то же самое время бессознательно снимала и надевала на палец свое обручальное кольцо. Фрейд прекрасно понимал значение этого бессознательного жеста и был нисколько не удивлен, когда оказалось, что замужество не такое уж и удачное.

Наблюдения за жестами и соответствие жестов и слов являются ключами к правильной интерпретации языка жестов.

Отметим, что важно не только сочетание жестов и движения тела, но и то, что все жесты рассматриваются в контексте той ситуации, в которой они сделаны. Например, если кто-нибудь сидит на автобусной остановке, скрестив руки и ноги и опустив подбородок на грудь, а в это время стоит зима и день достаточно холодный, скорей всего это значит, что он или она замерзли, а не обороняются. Однако, если тот же самый человек использует этот жест, когда Вы пытаетесь продать ему что-нибудь, то скорее всего этот жест значит, что человек совершенно не хочет это покупать, то есть он отрицательно относится к Вам и к ситуации вообще.

Если Вы поздоровались с человеком за руку и у Вас возникло чувство, будто Вы пожали не руку человека, а котлету, обычно о таком человеке говорят, что у него очень слабый характер. Но если у человека артрит, то весьма вероятно, что он использует такое вот рукопожатие, чтобы избежать боли в руке. Точно также художники, музыканты, хирурги и люди тех профессий, где нужны чувствительные руки, как правило, стараются избегать рукопожатий, но если им приходится их сделать, то они жмут руку не сильно и у Вас возникнет чувство, что Вы пожимаете котлету.

Если человек носит очень свободную одежду или очень узкую, то возможно, что он не может делать некоторые жесты, поэтому истолкование некоторых жестов не представляется возможным. Это относится к небольшому количеству людей, но все равно, в любом случае, надо учитывать, есть ли у человека какие-нибудь физические недостатки, и как в связи с этим он ограничен в своих движениях.

Исследования в области лингвистики показали, что существует прямое соответствие между служебным положением человека и его лексиконом. Другими словами, чем выше человек находится на социальной лестнице, тем больше он способен общаться с помощью слов и фраз. Было проведено исследование жестов, которые применяет человек в зависимости от его социального или служебного положения. Человек, находящийся на вершине служебной лестницы, в разговоре больше использует слова, в то время как менее образованные люди больше полагаются на жесты.

Скорость некоторых жестов и то, насколько явно они видны окружающим, соотносится также с возрастом человека. Например, если пятилетний ребенок лжет своей матери или отцу, то он весьма явно прикрывает рот одной или обеими руками немедленно после того, как он сказал ложь. Этот жест прикрытия рта говорит родителям о том, что ребенок солгал; и этот жест продолжает преследовать человека практически на протяжении всей жизни. Обычно изменяется только скорость, с которой он делается.

Когда лжет подросток, то он также подносит руку ко рту, как и пятилетний ребенок, но вместо того, чтобы непосредственно закрыть рот, он обычно слегка почесывает рот пальцами.

Более утонченным становится этот жест у взрослого человека – когда взрослый человек лжет, то его мозг посылает инструкцию руке закрыть рот для того, чтобы блокировать ложь также, как это делает пятилетний ребенок и подросток, но в самый последний момент рука убирается от лица, и, обычно человек дотрагивается рукой до носа. Этот жест является ничем другим, как более утонченной разновидностью жеста прикрытия рта, который использует ребенок в детстве. Данные показывают, что по мере того, как человек стареет, многие жесты его становятся более утонченными и менее очевидными для окружающих. Поэтому всегда гораздо труднее разгадать жесты пятидесятилетнего человека, чем человека молодого.

# 3. Определение оптимальной массы тела и поддержание ее

Как определить оптимальную массу тела? Для этого широко используют специальный антропометрический параметр – индекс массы тела (ИМТ), который рассчитывается по формуле:

ИМТ = масса тела в кг/рост в м2.

«Косметический» аспект полноты является, пожалуй, самым безобидным ее следствием. Ожирение – это серьезное мультифакториальное заболевание, которое сопровождается нарушением обмена веществ, ухудшением качества жизни и является значимым фактором в развитии ишемической болезни сердца, атеросклероза, артериальной гипертензии, сахарного диабета II типа, желчнокаменной болезни, хронического панкреатита, эректильной дисфункции, дисменореи и нарушения фертильности у женщин и др.

Положительную эмоциональную реакцию, возникающую при виде пищи или при мысли о еде, называют аппетитом – это субъективное ощущение, которое в отличие от голода имеет положительную окраску. Физиологическая система регуляции аппетита включает центральные и периферические звенья. К последним условно относят концевые элементы вкусового, обонятельного и зрительного анализаторов, чувствительные нервные окончания в пищеварительном тракте. К центральным – соответствующие ядра гипоталамуса: латеральные (так называемый центр голода) и вентромедиальные (центр насыщения). В значительной степени аппетит зависит от функционального состояния лимбической системы и коры головного мозга (особенно лобных долей).

Во время сна наш организм проводит генеральную уборку, заглядывая в каждую складочку и щелочку наших тканей, «выметая» оттуда мертвые клети и образуя на их месте новые. Если же помешать организму наводить порядок, он станет барахлить или вовсе откажется от очистки на каком-то участке. Например, перестанет удалять токсины из подкожного жира, и наши бедра покроются целлюлитом. А если недосыпание становится нормой, накопившийся мусор начинает разлагаться и отравлять нам жизнь во всех смыслах этого слова. Тогда появляются круги под глазами, нездоровая бледность, снижение иммунитета, раздражительность, рассеянность, истощение организма. В общем, все то, что ведет к преждевременному старению.

Наилучшим условием для сохранения веса является так называемый «энергетический баланс» – соотношение между количеством калорий, получаемых из пищи и жидкости, и затратой этих калорий на основной обмен и различные виды активности человека, т.е. Потребление калорий должно быть равно их расходу.

Существуют три составляющих расхода энергии:

Основной обмен – это величина энергии, необходимая для поддержания теплоты тела, для удерживания ионов Nа+ за пределами клеток, а К+ – внутри клеток, для процесса дыхания и поддержания сердечной деятельности;

Тепловой эффект пищи – это величина энергии, расходуемая во время пищеварения;

Энергия жизнедеятельности – это величина энергии, расходуемая во время физической активности или упражнений.

Калорийность пищевого рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. Здоровому взрослому человеку 12-17% энергии следует получать за счет белков, 25-35% – за счет жиров и 50-55% – за счет углеводов. Следует правильно распределять калорийность рациона в течение трудового дня.

# 4. Особенности деловой одежды

Задумываясь об оформлении внешности, следует учесть, что одежда в общении выполняет как минимум три функции: презентационную, регуляторную, информационную.

Презентационная функция заключается в том, что одежда представляет своего владельца миру. Точнее, через одежду происходит самопрезентация, самопредъявление личности, поскольку человек сам захотел, решил или по каким-то причинам вынужден быть одетым именно так.

Регуляторная функция состоит в том, что одежда может регулировать отношения между участниками делового взаимодействия.

Например, просвечивающая блузка и мини-юбка женщины, работающей в деловой сфере (а не деловой костюм, как положено), может подтолкнуть коллег-мужчин к ухаживаниям вместо чисто деловых отношений.

Специфика предпринимательской деятельности предъявляет весьма серьезные требования к внешнему облику ее участников. Внешний вид предпринимателя или общественного деятеля – не только его личное дело. По тому, как вы выглядите, у ваших партнеров и клиентов складывается первое впечатление, изменить которое в дальнейшем бывает очень трудно.

Настоящие профессионалы в любой ситуации способны выглядеть людьми знающими, образованными. В основном, как вы, вероятно, уже заметили, они одеваются в черное или белое. Черный цвет подчеркивает компетентность и высокий интеллектуальный уровень, ассоциируется с законом. Белый символизирует мудрость и сострадание и ассоциируется с медициной. Но, выбирая одежду, обратите внимание, чтобы ваш индивидуальный стиль соответствовал стилю, принятому на фирме. При этом прическа и аксессуары также должны поддерживать стиль одежды и быть классическими, неброскими.

Не менее важное требование к одежде – ее опрятность. Ощущение неопрятности всегда вызывает неприятное чувство и свидетельствует о неуважении к окружающим. Очень важно и другое элементарное требование к одежде – аккуратность. Плохо завязанный или сдвинутый набок галстук, нечищеные ботинки, плохо выглаженная одежда наводят на мысль о суетливой поспешности или лени, нетребовательности к себе или безразличии к окружающим. Все эти недостатки, малые и большие, в любом случае вызывают ответную реакцию неодобрения или брезгливой снисходительности.

Информационная функция одежды проявляется в том, что одежда транслирует самую разную информацию о своем хозяине, подчас даже ту, которую лучше скрыть. Прежде всего, это информация о том, каким человек представляет самого себя, каким он хотел бы казаться окружающим, что человек думает о своей привлекательности, то есть какова «Я-концепция» личности. Также одежда информирует о происхождении, вкусе, привычках, настроении, доходах своего владельца. Интересно, что в дословном переводе с латинского слово «костюм» означает «образ жизни».

Исследования показывают, что почти все взрослые могут по одежде определить социальный статус человека и примерно указать род занятий.

Даже дети успешно используют этот признак. В одном из исследований испытуемым – десятилетним девочкам – предъявлялись фотографии наборов женской одежды. Оказалось, что испытуемые достаточно точно определили социальный слой, к которому может относиться женщина, носящая «такую» одежду, и черты ее характера.

А что в одежде наиболее информативно? На что в первую очередь важно обратить внимание деловому человеку, подбирая себе одежду?

Большинство ученых так отвечают на эти вопросы: наиболее информативны в одежде признаки статуса личности – это цена, силуэт, цвет.

Цена. Чем она выше, тем выше статус личности в глазах воспринимающих. Цену обычно «вычисляют» исходя из качества одежды, учитывая также частоту встречаемости данной модели (дефицитность) и ее соотношение с модой (модность).

Силуэт. «Высокостатусным» считается силуэт, приближающийся по форме к вытянутому прямоугольнику с подчеркнутыми углами, а «низкостатусным» – силуэт, приближающийся к шару. С высоким статусом несовместим, например, пиджак типа «реглан», свитер, мягкие брюки или джинсы и т.д.

Цвет. В нашей стране признаком высокого статуса выступает ахроматическая одежда, то есть черно-белой гаммы. Чем ярче, насыщенней и чище цвет одежды (не черный и не белый), тем ниже предполагаемый статус.   
Таким образом, выбирая деловую одежду, стоит всегда иметь в виду перечисленные признаки и осознавать, что будет транслировать ваша одежда партнерам по общению.

В деловой сфере социально одобряется деловой стиль. Привлекательным будут считать того человека, который придерживается в оформлении внешности именно делового стиля.

Деловой стиль для делового мужчины – это одежда и аксессуары, которые позволяют выглядеть профессиональным, авторитетным, уверенным в себе, солидным, внушающим доверие, но не без претензии на изящество и элегантность.

Деловой стиль для деловой женщины – это возможность заявить о себе как о достойном деловом партнере. Оказывается, если женщина одета в деловом стиле, то воспринимающие ее другие женщины и мужчины приписывают ей такие качества: критичная, серьезная, уверенная, тактичная, умная, трудолюбивая, организованная.

Деловым женщинам сложнее, чем мужчинам, работать над оформлением своей внешности, так как деталей одежды и их сочетаний в женском гардеробе больше. Кроме того, есть определенные закономерности делового стиля для женщин.

Прежде всего, необходимо помнить, что основой делового имиджа женщины являются три стиля одежды – классический, собственно деловой стиль и стиль Шанель. Такие стили, как романтический, фольклорный, спортивный, фантазийный, авангардный несовместимы с обликом деловой женщины.

Цветовое решение одежды – очень тонкий вопрос, ведь необходимо выглядеть профессиональной, ответственной, серьезной и в то же время быть женственной. Как уже говорилось, статус деловой женщины в глазах окружающих повышают ахроматические цвета – черный, белый, серый. Подходят и такие цвета, как синий, оливковый, коричневый, пастельные тона, «цвета экологии» (это все приглушенные оттенки природы: цвет песка, камня, воды, травы). Яркие и насыщенные цвета не годятся.

Сколько цветов уместно сочетать в своей одежде деловой женщине? На этот вопрос есть только один ответ – не более трех. Иначе возникает эффект «визуальной вибрации», и женщина воспринимается как новогодняя елка.

Иногда про кого-то можно услышать: «Он (или она) выглядит стильно». Что это означает? Прежде всего, это говорит о том, что человеку удалось создать целостный образ, который не распадается на отдельные детали одежды или аксессуаров. Выглядеть стильно в деловой сфере – значит добиться в оформлении внешности гармоничного сочетания своих природных данных и деловой одежды.

Известного модельера Пьера Кардена как-то спросили, что значит «быть хорошо одетым». Он ответил так: «Хорошо одетым можно назвать человека, который считается с собой и другими». Действительно, одежда говорит без слов не только о нас самих, но и о нашем отношении к другим людям.

Мы живем среди людей. Впечатление о нас складывается в любом случае, хотим мы этого или нет.

# 5. Особенности выбора одежды для различных случаев жизни

Открывая свой гардероб накануне каких-то торжеств, мы, как правило, впадаем в легкую панику. Дело не только в том, что все гости будут стараться одеться как можно лучше, они еще имеют обыкновение разглядывать, кто как одет.

Нет ничего удивительного, что именно при особых встречах люди оценивают друг друга наиболее пристально. Свадьба, прием гостей, юбилей в ресторане или международная конференция за границей – сколько раз всему этому предшествовал крик души: «Господи, что я надену?» Вы смотрите в свой гардероб, в нем очень много вещей, но нет ничего, что вам нужно.

### Одежда для торжественного события

Те торжественные события, которые происходят днем, будь то свадьба, крестины, приемы, банкеты по самым различным случаям, представляют для женщины трудность, уже в том смысле, что ей не всегда прилично появляться там в брюках. (Особенно если дама выступает в особой роли, например, матери невесты.). Если вы не уверены, что найдете подходящее платье, лучше приобрести хороший костюм. Либо пиджак и юбку или платье без рукавов с пиджаком или пальто, но эти вещи должны быть сделаны из особой ткани, скажем, чесучи, бархата или тонкой и легкой шерсти – все зависит от времени года. Такой костюм можно надевать практически во всех случаях (кроме особых случаев). Те торжества, где предполагаются танцы, не исключение.

Бывают мероприятия, на которые полагается приходить в шляпках. В этом случае покупайте сначала платье, а затем возьмите его с собой, когда отправитесь покупать шляпку. Это большая ошибка – приобретать шляпку, не проверив, будет ли она гармонировать со всем нарядом. А если вы все-таки покупаете шляпку, не имея при себе платья, то нужно быть уверенной в возможности возврата, если она вам не подойдет.

Для торжественного события, что имеет место быть днем, нежелательно чересчур откровенно открывать свое тело. Короткие юбки и глубокие вырезы могут подавать неправильные сигналы некоторым мужчинам. Одеваться следует в меру строго и в меру скромно, с достоинством. Впрочем, принимая гостей, очень важно не произвести впечатление слишком важной, чопорной дамы. Помните и о том, что грань между модницей и кокеткой – весьма зыбкая.

### После работы по долгу службы

Если по долгу службы вы вынуждены много общаться с клиентами, либо с партнерами по общему бизнесу, приобретите по крайней мере один костюм, который не будет излишне строгим и который можно носить с легкой шелковой блузкой или красивым трикотажем. В нем вы можете пойти в ресторан, на деловой ужин или на банкет с сослуживцами сразу после работы. Но все же, лучше приобрести дорогой костюм из текстурированной ткани, сшитый рукой хорошего мастера. Такой костюм, не теряя своего формального стиля, смотрится шикарно. И еще – он оставляет вам возможность для маневра. Если вам предстоит деловой разговор, вы можете одеть его в паре со строгой блузкой. Если обстановка будет менее формальной, вы наденете под пиджак что-нибудь более легкомысленное. Впрочем, для служебных банкетов такой костюм может выглядеть и действительно чересчур роскошно, в этом случае сделайте все, чтобы не показаться чуточку вульгарной. С другой стороны, служебные банкеты вещь довольно скучная и заставляют держаться в рамках: только не переусердствуйте, стараясь одеться по рангу – чтобы не выглядеть как «музейная мышь». Во всем чувствуйте меру. А если вы на банкете со своим партнером, то не должны ударить в грязь лицом: найдите золотую середину. К знакомству с новыми или потенциальными партнерами нужно относиться как к смотринам – вы должны понравиться сразу и бесповоротно.

### В роли принимающей стороны

Строгие костюмы и платья, современная классика вашего гардероба выручат вас во всех ситуациях. Порою интересы бизнеса требуют, чтобы вы исполняли роль принимающей стороны. Если кроме переговоров предусмотрена и культурно-развлекательная программа, включая показ достопримечательностей, то для последнего подойдет ваш любимый пиджак в паре с хорошими брюками из хлопка, габардина или джинсами. Но для таких событий как посещение скачек или теннисного турнира предпочтительнее светлый костюм из льняной ткани. Темно-синий пиджак, джинсы и парусиновые туфли – это все, что вам нужно для уик-энда на яхте. Когда мы спрашиваем мужчин, что нам лучше надеть, они очень часто отвечают: «Ну, приоденьтесь там как-нибудь…» или «Да там будут все свои…» Нет ничего опаснее, чем доверять мужчинам. Лучше вам на такие случаи заиметь хороший брючный костюм, ибо с платьем вы можете не угадать, не попасть в тон обществу взять либо выше, либо ниже заданной планки. Для лета больше подходит хлопчатобумажный костюм, к нему парусиновые или полуспортивные туфли, под пиджак – топик на бретельках. Как вариант, босоножки и летняя юбка. Для зимы купите свободно сшитый пиджак из хорошей гладкой шерстяной ткани. В тон – брюки из рифленой ткани. Добавьте сюда пару трикотажных вещей и интересных юбок.

### Отправляясь на прием

Званые обеды, приемы требуют наиболее строгих подходов к вашей одежде. Во всем должны царить стиль и строгость. Если это просто обед, вам достаточно вечернего платья длиной до колена или до середины голени. Альтернатива ему – темный брючный костюм в сочетании с подходящей блузкой или тот же пиджак в паре с длинной вечерней юбкой. Но если кроме обеда предполагаются танцы, ваш наряд может иметь два варианта: смокинг (женские смокинги вошли в моду с 1960‑го года после показа коллекции Ив Сен Лорана) или вечерний брючный костюм с ослепительным верхом, чтобы можно было снять пиджак. Тем не менее, большинство женщин предпочитают длинные, до лодыжек, вечерние платья, часто с разрезом сзади (сбоку). Слишком пышные, подметающие пол платья считаются устаревшими. Платья с открытыми плечами и декольте смотрятся замечательно (да в них и не так жарко во время танцев). Если вы решили, что платье будет с рукавом, выбирайте либо короткий, либо длинный. Рукав по локоть, исключайте сразу: он старит и годится для совсем молоденьких девушек. Короткие платья тоже не под запретом: советую выбирать модели самые модные по покрою и стилю: кружевные либо отделанные блестками.

Черный – самый надежный цвет. Черный также добавляет фигуре стройности. Если вам нечем похвастаться в этом плане, такая предосторожность будет не лишней. Цвета темного шоколада, красного вина, звездной ночи, зеленого нефрита также будут прекрасно смотреться на праздничном вечере. Для летних приемов добавьте медовый и все сине-голубые оттенки. Если же ваши средства выдерживают лишь одно вечернее платье, покупайте самое темное, как наиболее подходящее к любому времени года. Оживить цвет вам поможет макияж, украшения, платок или шаль, накинутая на плечи, если станет холодно.

Для вечернего платья часто выбирают мягкую джерсовую ткань черного цвета. Она прекрасно носится, легка в уходе и никогда не устаревает. Зима – это время более теплых тканей, к примеру, бархата. Он, безусловно, роскошен, хотя может быть слишком «жарким», особенно, когда вы танцуете. В этом случае не помешает принять какие-то меры заранее, а именно предусмотреть глубокое декольте и открыть руки.

Украшения нужно свести к минимуму. Некоторые женщины используют праздничные приемы, обеды, банкеты как лишний предлог показаться во всем блеске своих камней. Если торжество происходит днем, то, примерив платье, оцените его и себя по достоинству, а нужны ли вам украшения вообще? Как правило, для блестящего (во всех смыслах) платья они совершенно необязательны. К слову: Если все же есть украшения, с которыми вы не расстаетесь, то, идя покупать вечернее платье, захватите их с собой (или хотя бы их фотографии). Пусть они послужат вам отправной точкой в выборе стиля и цвета одежды.

Для торжественных случаев правильный выбор обуви и сумочки важен не менее, чем подбор украшений. Исключение составляют аксессуары цвета золота или серебра, которые, разумеется, не требуют такой же одежды. Но если вы выбрали костюм красноватого или зеленоватого оттенка, значит, либо сумочка, либо туфли должны быть того же цвета. Сумочка как принадлежность вечернего туалета не должна отвлекать на себя внимание. Строгая, в меру изящная и достаточно небольшая, чтобы нести в руке или держать под мышкой. Поэтому вы кладете в нее минимум необходимых вещей. Можно выбирать сумочку с коротким ремешком или цепочкой, чтобы можно было в случае необходимости надеть их на запястье. Ведь как часто мы попадаем в сложное положение, когда держим в одной руке бокал, в другой – сумочку, и тут нам подносят вкуснейшее канапе, от которого мы должны отказаться! И еще: при всей скромности, малозаметности или даже второстепенности сумочки ее фасон должен подходить к вашему образу. Ее женственность – пусть и малое, но совсем не последнее дополнение вечернего туалета.

В театр

Если прямо с работы вы идете на премьеру в театр или на престижную презентацию, где невозможно появиться иначе как в платье, тогда вам придется заранее принести на работу платье. Повесьте его в шкаф, чтобы оно не помялось или хорошенько отвиселось. Конечно, вам также следует принести и вечерние туфли, и свои украшения и еще что-нибудь, что вы накинете на себя вечером, скажем, длинную шаль или вечернее пальто. Также заранее продумайте вопрос о белье, оно не должно проступать сквозь платье. Если платье имеет открытые плечи, лучше сразу надеть бюстгальтер типа «корсет», за несколько часов до переодевания отстегнув бретельки. Вам нужен определенный запас времени, чтобы на плечах исчезли следы от бретелек.

# Список использованной литературы

1. Алешин Л. О вежливости, о такте и деликатности. М.: Луч, 2002.
2. Демидов Н.В. Деловой протокол и этикет. М.: Инфра-М., 2006 г.
3. Куренкова О.С. Язык жестов. – Екатеринбург, 2007.
4. Максимова Е.И. Что говорят наши жесты. – Екатеринбург, 2007.
5. Максимовский М. Этикет делового человека. М.: Рост., 2007 г.
6. Пиз А. Язык жестов. Перевод с англ. – Воронеж, 1992. – 218 с.
7. Соловьев Э.Я. Психология этики делового человека. М.: Зерцало, 2004 г.
8. Чиненный А.И., Стоян Т.А. Этикет на все случаи жизни. М.: Спарк 2003 г.
9. Шукшин С.Н. Немое кино или что можно сказать без слов. – М., 2008.