# 关于仪表礼仪

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2025-07-28

*关于仪表礼仪（精选16篇）关于仪表礼仪 篇1 活动目标： 1、通过观察，感受正确站姿的美感 2、通过练习，让幼儿掌握正确的站姿 活动准备： 挂图、脚印两副（男女各一副，要求：将脚印固定好在地面，男孩的两只脚印距离拉开大概与肩同宽，女孩的两只...*

关于仪表礼仪（精选16篇）

关于仪表礼仪 篇1

活动目标：

1、通过观察，感受正确站姿的美感

2、通过练习，让幼儿掌握正确的站姿

活动准备：

挂图、脚印两副（男女各一副，要求：将脚印固定好在地面，男孩的两只脚印距离拉开大概与肩同宽，女孩的两只脚印并拢在一起或脚跟并拢脚尖向外打开）

活动过程：

一、热身活动：

1、游戏模仿小动物、分男女孩各一组入场

游戏规则：老师唱“小兔子走路跳啊、跳啊、跳；小鸭子走路摇啊、摇啊、摇；小乌龟走路漫游哟，小花猫走路，静悄悄”，幼儿跟着歌声有节往前走。音乐停止，幼儿马上站好到各自凳子前面。

2、师生互相问好：

动作：站在自己的座位前，双脚并拢，双手自然交叠，放在体前小腹处，鞠躬45度

语言：老师先说“小朋友们你们好，我是来自礼仪王国的XX老师”幼儿回礼：“XX老师好！”

3、师：“小朋友们请坐，我们要开始快乐的礼仪之旅了！”

二、导入活动：

师：“六加一幼儿园刚刚评选出几名礼仪小明星，我们快去看看都是谁被当选啦！”

三、基本活动：

1、学习正确站姿：

（1）出示挂图，让幼儿观察

师：“这三名小朋友是刚刚被选评选出来的礼仪小明星，因为他们的站姿特别漂亮，那小朋友们请仔细观察，他们是怎么站的？”

小结：头不歪，眼睛平视；肩膀自然放平，双臂自然下垂；请男孩：两手自然放在体侧，两脚打开，大概与肩同宽；请女孩小手伸出来，像老师这样两手成小鸭子嘴形状，然后咬在一起，脚并拢，弯弯腰。（教师示范标准站姿）

（2）请小朋友分别模仿一下，看谁模仿的最像

（3）播放课件图片，学习小女孩的另一种站姿：

①请幼儿观察图片，并总结：这种小女孩的站姿是，两手自然放在体侧，两脚并拢。

②请小女孩再一次模仿，看谁最像

2、 练习正确站姿：

出示鞋垫，师：“老师这里有两双附有魔力的脚印，谁站上去，谁的站姿就会变的特别漂亮，那有哪位小朋友想试试呢？”请幼儿练习正确站姿。

3、播放课件，学习三字经：

（1）教师逐句教幼儿儿歌，并解释含义

（2）幼儿跟读儿歌，学习礼仪动作

四、结束活动：

播放课件的“礼仪三字经”，学习儿歌：

1、第一遍，欣赏

2、第二遍，幼儿跟唱

关于仪表礼仪 篇2

成功的着装

服装不是一种没有生命的遮羞布。它不仅是布料、花色和缝线的组合，更是一种社会工具，它向社会中其他的成员传达出信息，象是在向他人宣布说： 我是什么个性的人?我是不是有能力?我是不是重视工作?我是否合群? 旧时代的女性注重服装的动机较单纯，其目地无非只是为想获得他人的赞美，或是增加对异性的吸引力。在讲求男女平等的时代里，女人处处希望与男人平等竞争，简单追求外表的性吸引，已并不能满足这些职业女性，女性竞争者在着装方面必须要更具道德魅力、审美魅力、知识魅力及行为规范的魅力，使服装无形中为协调人际关系、提高工作效率，增加职位升迁的机会，起到良好的作用。

不妨，举几个例子说明着装与事业的关系。

例一：有位女职员是财税专家，她有很好的学历背景，常能为客户提供很好的建议，在公司里的表现一直很出色。但当她到客户的公司提供服务时，对方主管却不太注重她的建议，她所能发挥才能的机会也就不大了。 一位时装大师发现这位财税专家在着装方面有明显的缺憾：她26岁，身高147厘米、体重43公斤，看起来机敏可爱，喜爱着童装，象个26岁的小女孩，其外表与她所从事的工作相距甚远，所以客户对于她所提出的建议缺少安全感、依赖感，所以她难以实现她的创意。这位时装大师建议她用服装来强调出学者专家的气势，用深色的套装，对比色的上衣、丝中、镶边帽子来搭配，甚至戴上重黑边的眼镜。女财税专家照办了，结果，客户的态度有了较大的转变。很快，她成为公司的董事之一。

例二：一位女推销员在美国北部工作，一直都穿着深色套装，提着一个男性化的公文包。后来她调到阳光普照的南加州，她仍然以同样的装束去推销商品，结果成绩不够理想。后来她改穿色彩淡的套装和洋装，换一个女性化一点的皮包，使自己有亲切感，着装的这一变化，使她的业绩提高了25%。 可见，随着社会经济、文化的发展，如何得体，适度的穿着已成为一门大有可为的学问。就寻职或在职的女性而言，服装风格的第一个原则，尤其在工商界和金融界或学术界，打扮过于时髦的女性，并不吃香，人们对服装过于花哨怪异者的工作能力、工作作风、敬业精神、生活态度，一般都会持有怀疑态度。

关于仪表礼仪 篇3

不管是在公共场所，还是在私人聚会，只要你与人进行交往，你在装着打扮、言谈举止等外在形象就会出现在他人的眼里，并留下深刻印象。可以说，一个人的外在形象的好坏，直接关系到他社交活动的成功与失败。

(1)解决好形象的 焦点 问题服饰、仪表是首先进入人们的眼帘的，特别是与人初次相识时，由于双方不了解，服饰和仪表在人们心目中占有很大份量。

穿衣要全体，这是最基本的要求。只要是适合自己体形，漂亮又有新意的衣服，就应当大胆穿着。服饰的个性，也能让人判出你的审美观和性格特征。服饰式样过时，人家会认为你刻板守旧，太过超前会让人觉得轻率固执、我行我素，这两种情况都地让人得“此人不好接近”的结论，自然会影响社交中的形象。

(2)让你的言谈举止 放大 形象

言谈举止是一个人精神面貌的体现，要开朗、热情，让人感觉随和亲切，平易近人，容易接触。

很多人在社交中总担心没有出众的言谈来打动大家，吸引别人的注意，以致于造成精神上的紧张，使表情、动作都变得十分僵硬，这都是自尊心太强造成的。因此，应放松心情，保持自己的既有特点，而不要故意矫揉造作。有的人在 亮相 时昂首阔步，气势逼人，在跟别人握手时要像钳子般有力，跟人谈话时死死盯住对方……这样故作姿态，不仅会令别人感觉难受，连你自己也觉得别扭。其实最好的办法是保持你原有的个性和特质。

言谈要有幽默感。在社交中，谈吐幽默的人往往取胜。没有幽默感的人在社交中往往会失败。在交际场合，幽默的语言极易迅速打开交际局面，使气氛轻松、活跃、融洽。在出现意见有分歧的难堪场面时，幽默、诙谐便可成为紧张情境中的缓冲剂，使朋友、同事摆脱窘境或消除敌意。此外，幽默、诙谐还用来含蓄地拒绝对方的要求，或进行一种善意的批评。平时应多积攒一些妙趣横生的幽默故事。

(3)充分展示性别美

男士切忌流露出狭隘和嫉妒的心理，不要斤斤计较，更不要睚眦必报。男人的性别美，是一种粗犷的美，内涵的美，真正的男子汉应该有性格，有棱角，有力度，有一种阳刚之气，而那些扭扭捏捏的奶油小生则让大多数人难以接受。而女性美普遍被人认可的形象一直是娴静的、温柔的、甜美的。女性容貌清秀，线条柔和，言谈举止中所散发出来的脉脉温情强烈动人。交际时，女性如能巧妙地利用自己的性别特点，表现得谦恭仁爱，热情温柔，一般总能激起男性的爱怜感和保护。女性自然的柔和所产生的社交力量，有时“刚强”的力量要大得多。

聪明的女性总是自觉地突出自己的性别形象。如英国前首相撒切尔夫人“铁娘子”之称，政坛作为不让须眉，但在家中仍是个好主妇，为家人做早餐，为女儿粉刷墙壁，对丈夫温存体贴，其温柔美得到了人们的交口称赞。

(4)发挥 二号微笑 的魅力

舞蹈演员在舞台上表演轻松欢快的舞蹈时，要保持 二号微笑 。所谓 二号微笑 ，就是 笑不露齿 ，不出声，让人感到脸上挂着笑意即可，保持 二号微笑 ，让人感觉心情轻松，又比较愉快。

在社交场合，轻轻的微笑可以吸引别人的注意，也可使自己及他人心情轻松些， 笑眯眯 的人总是有其魅力的。

关于仪表礼仪 篇4

物品上的准备准备一个笔记本，里面记录有参加过求职面试的时间、各公司名字、地址、联系人和联系方法，面试过程的简单记录、跟进记录等。求职记录本应该随时带在身边，以便记录最新情况或供随时查询。除此以外，还应准备好笔、简历、身份证、个人登记照，学历证书、所获奖励证书等备查文件的正本和复印件。如果面试时公司人事主管提出查看一些文件的正本而面试者又没有带的话，是非常尴尬和不礼貌的，这是面试礼仪中最应该避免的疏漏。

形象上的准备1、女士着装要大方得体，应注意服饰整体的搭配，以简单朴素为主。不要穿超短裙，也不穿薄、透或紧绷的衣服;可穿西装套裙。皮鞋要擦亮，鞋带要系紧。昂贵的珠宝及饰品绝不适合佩戴，饰品数量也不宜过多。若擦香水，要用香味清新的，而不要用香气过于浓烈或奇特的。

2、男士的穿着以正式的西装为宜，领带要打端正。 不管男士还是女士，在应聘时要注意自己的修饰，注意一些细节。女士着裙装时要穿丝袜，并随时检查是否有脱线或破损的情形。应试出门前要从头到脚仔细检查一遍自己的仪容，要使自己看上去干净整洁。面试过程中的礼仪

①、应聘前不要喝酒、不吃葱蒜等食物。

②、提前10分钟赶到。最好提早出门，比原定时间早5-10分钟到达面谈地点。早到可先熟悉这家公司附近环境并整理仪容。

③、应聘时不要带陪伴，带陪伴说明你缺乏自信。随身公文包可放置于座位下右脚的旁边，小型皮包则放置在椅侧或背后，不可放置于考官办公桌上。

④任何情况下都要注意进房先敲门。

⑤待人态度从容，有礼貌。眼睛平视，面带微笑。坐姿要端正，两手自然轻放在膝上，千万不要两手下垂或抱在胸前，或背后交叉。

⑥仔细聆听问题，不要中途打断。回答问题说话清晰，音量适中。神情专注，切忌边说话边整理头发。

⑦手势不宜过多，需要时适度配合。

⑧不要用主考官听不懂的方言。

⑨不要与主考官争辩，即使考官所提问题非常不礼貌，身为求职者，也不能表现出不礼貌的言辞。你可以拒绝，但口气及态度一定要温和、婉转。进入面谈办公室前，可以嚼一片口香糖，消除口气，缓和稳定紧张的情绪。但在, ^应聘时不能嚼口香糖，以免给人不稳重的感觉，也显得不尊重对方。

关于仪表礼仪 篇5

其实礼仪分数在整个面试分值中并不高，最高分值大约在7至8分左右，所以很多考生在面试准备中往往忽视了这一点。虽然礼仪分数并不高，但是整个面试过程中面试礼仪往往影响了面试的各个方面。所以这部分也是考生应该特别注意的。礼仪是否得体是衡量一个人素质修养的直接体现。礼仪得体，给考官留下好印象，从而有利于面试分值的提高，毕竟面试是通过面对面的交流，考官根据对考生的印象进行打分，这是里面的因素相比之下都比较主观。

服装：

服装是面试礼仪重中之重。讲究两个原则：1、正式;2、得体。

男生的服装应着西装。西装的应偏深色，不可穿白色西装，不可着便装，夹克，燕尾服和嘻哈的牛仔等服装。西装内穿浅色衬衫。着亮色领带。(建议：深色系转+白色衬衫+红色领带)。鞋子一律穿皮鞋，由于皮鞋样式较多，建议考生选择不系鞋带型的皮鞋，忌鞋的版式过于另类的。皮鞋的颜色应和裤子接近，袜子的颜色应与裤子和鞋子统一，忌往白色袜子，否则颜色过于明显，在坐下的时候可能能看到。

女生的服装应为正装。女声的服装要求没有男生那么严格，正装颜色也应为深色。(深色、灰色皆可)。避免着红色、绿色等过于耀眼的服装。衬衫和正装能搭配上即可。但忌讳过于花俏，以朴素大方为原则。女声可穿西裤也可着裙子，裙子不可太短。鞋子应穿皮鞋，最好为黑色。袜子和鞋子颜色保持统一。(若穿裙子，在袜子和鞋子的搭配上要难一些。穿裙子的考生把握下整体感觉。)

妆容：

面试前不论是男生还是女生，都应该将自己的样子进行打理，尽量做到以最美好的形象面对考官。

男生：头发长度不许超过耳朵，不可留长发。若皮肤不好，可以做做美容将皮肤打理得好一些。必须将胡子刮干净。将手指甲全部剪短，不允许指甲里存在污垢。相对来说男生并不是很注意这些，所以在面试前能进行这方面的功课。但是不用特别刻意，也不需要把自己弄的过于精致。男生还是简单就好。

很多考生在考前还去理发店理发，刚剪出来头发样子并不一定很好，考生应该在面试的前三天到一礼拜理发，这样的时间差到面试的时候头发比较自然。很多考生也让理发师做发型，这点在这里老师并不十分赞成，很多理发师做发型的出发点是为了更加时尚，跟公务员的形象有一定的差距。

男生一律不带项链，手链，耳环等饰品。可带手表。

女生：女生的妆容要点比较多，遵循一个原则：大方，简单。不可过于复杂。

女生可以在考前化简单的妆，忌浓妆。如果化妆技巧不算太过关的女性考生，老师还是建议大家不化妆为好，因为画眼影无论是黑色，红色还是别的颜色，在面试环节的形象都不好。只需要将脸洗干净，抹点润肤霜和润唇膏即可。

很多女生有带项链和耳环、手链等视频。手链还是不带为好，项链和耳环可带，但是形状忌过大，过与奇特。尤其是耳环，不可带过长，过大，如铁圈等形状的耳环。

女生的头发忌讳烫，以直发为佳。可绑在脑后，也可自然散落。(由于女生的妆容比较服装，看整体搭配效果，只要得体即可。)

礼仪：

考生在引导员的带领下进入考场，和考官打招呼到答题到离开考常这个过程中涉及到整个走场礼仪，而很多考生并不了解在这过程中有哪一些需要注意的。

进场：如果是独自进入考场，应该敲门，大约为两到三声，不可敲得过多过频。等里面传来“请进”的声音在进入考常进场的脚步应该从容稳定，速度不可以过快。等站在考生席附近站定。然后问候考官。考官让考生坐在，考生即可坐下。(这个过程根据不同地方有不同的方式。考生在这过程中把握从容、礼貌的原则。)

站姿：考生站立的时候应该挺直身体，以胸膛为中心打开双肩，目光与考官进行交流，显示自信、友好。

坐姿：考生的坐姿应该微微前倾，专注的倾听。在答题过程中，应适当的与考官进行眼神的交流，不可自顾自埋头看题，答题。身子要坐直，相对固定的一个姿势，肩膀不许一直晃，忌晃脑、抖腿、分腿等动作(尤其是女生，双腿必须合拢)。手自然放在桌子上，双手切勿在答题的过程中手舞足蹈，亦不可答题的时候手指着考官。

立场：当答题结束的时候，考官会让考生离常考生应该轻盈的起身，像考官道谢然后从容的离开考常

表情：

表情是在面试礼仪中相当重要的部分，也是考生最容易疏忽的部分。

在面试过程中，考生应该具有亲和力，在答题过程中能适当的和考官进行眼神交流，用眼神传递友好。一个好的印象应具备以下四个部分：1、在脸上露出专注或尊敬的表情，2、聚精会神、对任何都感兴趣，3、有意识的整洁，4、察言观色，取悦，投考官所好。

很多考生在平时的说话过程中会有很多的习惯动作，如瞪眼，挤眼，吐舌头等。也有很多是无用的口头禅等。这些都会影响到自己的形象。所以考生当尽量避免这些问题在面试的过程中出现。

根据身高，脸型等不同特征。面部会呈现冷和热两种特点。热面孔给人的印象比较嘻哈，玩世不恭的特点。冷面孔给人的印象是冷峻、严肃的特点。在脸部呈现这样的特点的时候应当从发型，服装等方面进行整理，尽量让自己的形象显得具有亲和力。

总结：

礼仪是一个长时间的积累，在面试过程中，考生相对都比较紧张，很多平时该注意的事情均可能忘记，呈现出最原始的状态。所以一个简单的问候，鞠躬，在面试的时候都可能做不好。而过于刻板在面试的过程中就会显得不真实。所以考生们应该在平时就加强这方面的训练，做一个有素质有修养的人。

关于仪表礼仪 篇6

第一条规则是最重要的一条规则，要整洁。

做人做事你的仪表要不整洁就比较麻烦，比如一个男同志，穿的西装很讲究，颜色搭配很好，但是头上头屑不断，胡子拉里拉碴，手指伸出来上面指甲缝里全是污垢油泥，往你身边一站，跟垃圾箱似的，味儿比较厚，别人会对你有好的看法吗?

第二条规则，要自然。

仪表要自然，不自然，有时候很麻烦。不自然有时候有矫揉造作之意。

第三条规则，要互动。

什么是互动?就是你的美化、你的修饰被交往对象接受了，当然有时候它有一些技巧。

关于仪表礼仪 篇7

活动设计背景

我们幼儿园每个星期都会轮一个班的幼儿来做礼仪小天使,小朋友们站在校门口迎接着每一个小朋友及家长的到来,他们脸上的微笑、及那一声声甜甜的“早上好”让人觉得是那么的甜美可亲，你会不予自觉地回予微笑：早上好！我希望我班的幼儿都能做个懂礼仪的礼仪小天使，所以，我就给我们班的幼儿设计了这一节礼仪课《微笑》。

活动目标

1、学习儿歌《微笑》，学会怎样微笑。

2、知道微笑是尊重别人的一种表现，体验微笑可以给别人带来好心情。

3、培养幼儿良好的体态语言。

教学重点、难点

1、学会微笑，知道微笑是尊重别人的一种表现，体验微笑可以给人带来好的心情。2、培养幼儿良好的体态语言。

活动准备

1、各个职业微笑的课件或图片，礼仪儿歌课件。

2、人手一面镜子。

3、歌曲音乐《表情歌》、《不怕不怕》。

活动过程

一、 导入活动。

1、师幼互相问好！

2、复习歌曲《表情歌》引入

师：歌曲里边小朋友唱了好几种表情，我发现有的表情非常好看，你觉得怎样的表情看起来让人觉得舒服？（笑眯眯）

3、师幼互动玩“变脸游戏”让幼儿感受不同表情带给自己的不同心情。

师：接下来老师和你们玩个游戏，想不想玩？那就请小朋友自己找个朋友，找个舒服的位置站好，手拉手。

师：那我们现在听老师的指挥，我说什么表情你们就做什么表情，然后我要请你们告诉我，你看到这个表情有什么感觉。好，准备。生气（着急、开心、大笑、难过微笑······）

（师说各种表情幼儿做相应的动作）

4、讨论：不同表情带给自己什么样不同的感觉？哪种表情让你感到愉快？区别大笑与微笑。

师：好，谢谢小朋友，请回到座位，我看看谁的坐姿最好。

师：小朋友，我们刚才玩了表情的游戏，我们有很多很多的表情，都是什么表情呢?（生气、着急、开心、大笑、微笑）我们在大笑的时候有什么感觉？（开心、好像吃了棒棒糖）

“你看到着急的表情时，有什么感觉？”（很难过，不舒服）

你看到微笑的表情，有什么感觉？（很开心、很舒服、很温暖）

“你们最喜欢什么表情？”“为什么最喜欢微笑呢？”（很有礼貌、优雅、开心、温暖）

刚才小朋友说大笑让人感觉很开心，微笑也同样让人感觉很开心，不过，大笑和微笑是不一样的，现在，我请两个小朋友来示范一下（请幼儿示范一个大笑一个微笑），你们看出这两种笑有什么不一样吗？（区别大笑与微笑）微笑是没有声音的，大笑是有声音的，那我们跟人初次见面时应该选哪种笑呢?（选择微笑）很好，来，我们一起来看看微笑的表情。（请刚才两幼儿再示范微笑）

二、 观看图片，学习微笑。

1、观看各个职业中的人们微笑的表情图片（逐一出示图片）

2、提问：他们是干什么的？他们的表情是怎样的？你喜欢他们的表情吗？为什么？

小结：微笑给人的感受是开心愉快，有礼貌，能给自己和别人好的心情。因此，我们面对他人时要微笑。

3、练习微笑

（1）师：小朋友，我们刚才看了这么多的微笑，都感觉很温暖，很开心，很快乐，很可爱，很美丽。既然微笑给我们带来这么多好的感觉，我们也来练习一下微笑，请小朋友从椅子下拿出小镜子，在小镜子里面看到谁 呀？（自己）那我们来练习微笑吧。

幼儿练习微笑。讨论：怎样的笑容是微笑？（嘴角自然向上弯曲，眼睛充满笑意。）

（2）把你的微笑送给你的朋友，看谁笑的最漂亮。

（3）我请几个小朋友上来把微笑送给小朋友们。（请幼儿上前展示微笑）老师把他最美的笑容照出来。

三、学习礼仪儿歌《微笑》

1、分句理解，学习儿歌。

（1）小朋友 有礼貌 见到人 微微笑

提问：为什么说图片里的小朋友有礼貌？（问好、微笑）我们见到什么人要微笑呢？（见到所有的 人都要微笑）

（2）心情好 没烦恼 这世界 多美妙

提问：心情好的表情是怎样的？（微笑）什么是烦恼？（不开心的事）

小结：如果我们每天都开开心心，这世界就会变得更加美丽。

2、完整欣赏儿歌。（鼓励幼儿在朗诵儿歌时作出微笑的表情）

四、结束活动：微笑SHOW。

1、师：小朋友笑起来真好看，让我们一起来把微笑送给所有的人，好吗？（幼儿上前排好队微笑，师给幼儿“照相”）

2、请小朋友跟着音乐节奏一个跟着一个展示自己最美的笑容。

幼儿展示自己的笑容，老师给笑得最漂亮的幼儿掌声鼓励。

3、师引导幼儿在展示微笑时说：“我把微笑送给你”。

4、幼儿跟着音乐的节奏，带着微笑的表情离场。

教学反思

这一节课中，我充分利用了幼儿已有的知识和幼儿丰富的表情经验，让幼儿轻松愉快地学习，很好的达到了我的预定目标。整个活动的各个环节相靠，紧密相连，老师和幼儿及幼儿和同伴之间的互动较好，充分展现了幼儿的学习自主性和互动性；整个过程，幼儿的学习兴趣浓厚，课堂气氛活跃，小朋友们都纷纷意试的要相展现自己，老师也让他们尽情的去发挥和表现。不足的就是在观看图片这环节时，我有时稍讲得多了些，语言显得不够简练。以后我定会多注意这方面改正自己的不足。

关于仪表礼仪 篇8

成功的着装

服装不是一种没有生命的遮羞布。它不仅是布料、花色和缝线的组合，更是一种社会工具，它向社会中其他的成员传达出信息，象是在向他人宣布说： 我是什么个性的人?我是不是有能力?我是不是重视工作?我是否合群? 旧时代的女性注重服装的动机较单纯，其目地无非只是为想获得他人的赞美，或是增加对异性的吸引力。在讲求男女平等的时代里，女人处处希望与男人平等竞争，简单追求外表的性吸引，已并不能满足这些职业女性，女性竞争者在着装方面必须要更具道德魅力、审美魅力、知识魅力及行为规范的魅力，使服装无形中为协调人际关系、提高工作效率，增加职位升迁的机会，起到良好的作用。

不妨，举几个例子说明着装与事业的关系。

例一：有位女职员是财税专家，她有很好的学历背景，常能为客户提供很好的建议，在公司里的表现一直很出色。但当她到客户的公司提供服务时，对方主管却不太注重她的建议，她所能发挥才能的机会也就不大了。 一位时装大师发现这位财税专家在着装方面有明显的缺憾：她26岁，身高147厘米、体重43公斤，看起来机敏可爱，喜爱着童装，象个26岁的小女孩，其外表与她所从事的工作相距甚远，所以客户对于她所提出的建议缺少安全感、依赖感，所以她难以实现她的创意。这位时装大师建议她用服装来强调出学者专家的气势，用深色的套装，对比色的上衣、丝中、镶边帽子来搭配，甚至戴上重黑边的眼镜。女财税专家照办了，结果，客户的态度有了较大的转变。很快，她成为公司的董事之一。

例二：一位女推销员在美国北部工作，一直都穿着深色套装，提着一个男性化的公文包。后来她调到阳光普照的南加州，她仍然以同样的装束去推销商品，结果成绩不够理想。后来她改穿色彩淡的套装和洋装，换一个女性化一点的皮包，使自己有亲切感，着装的这一变化，使她的业绩提高了25%。 可见，随着社会经济、文化的发展，如何得体，适度的穿着已成为一门大有可为的学问。就寻职或在职的女性而言，服装风格的第一个原则，尤其在工商界和金融界或学术界，打扮过于时髦的女性，并不吃香，人们对服装过于花哨怪异者的工作能力、工作作风、敬业精神、生活态度，一般都会持有怀疑态度。

关于仪表礼仪 篇9

第一条规则是最重要的一条规则，要整洁。

做人做事你的仪表要不整洁就比较麻烦，比如一个男同志，穿的西装很讲究，颜色搭配很好，但是头上头屑不断，胡子拉里拉碴，手指伸出来上面指甲缝里全是污垢油泥，往你身边一站，跟垃圾箱似的，味儿比较厚，别人会对你有好的看法吗?

第二条规则，要自然。

仪表要自然，不自然，有时候很麻烦。不自然有时候有矫揉造作之意。

第三条规则，要互动。

什么是互动?就是你的美化、你的修饰被交往对象接受了，当然有时候它有一些技巧。

关于仪表礼仪 篇10

1.仪表规范

① 日常着装必须整洁、大方和得体。

② 因公涉外活动时，男士着西装、打领带，女士穿西装套裙。

③ 参加社交活动时，根据喜好着装，但力求高雅、美观。

2.仪容规范

① 容貌修饰自然端庄，不过于张扬。

② 面部保持洁净，头发梳理整齐。

③ 男职工不留长发，不蓄长胡须;女职工不烫怪异发型，化妆自然得体。

④ 神态自信，举止稳重，禁忌粗俗行为。

⑤ 常面带笑容，保持开朗，营造和谐、融洽的氛围。

3.仪态规范

① 站姿：腰身挺直，禁忌躬背哈腰;不随意扶、拉、倚、靠、趴、蹬、跨，双腿不可不停地抖动。

② 坐姿：从容就坐，动作轻稳(男士腰背挺直，女士坐姿文雅自然);离座稳重，非固定椅子须放回原处。

③ 走姿：上身保持正直，双肩放松，目光平视。

4.言语规范

① 用语礼貌，多用敬语、谦语，如 您、请、谢谢、对不起 等，不说脏话、忌语。

② 热情、诚恳，语气平和，手势得当，切忌用手指人和拉拉扯扯。

③ 不要随意打断他人讲话或心不在焉，切忌打听他人隐私和贸然提问。

④ 目视交谈对方，适时点头、应答。

⑤ 说话时间长短适度，切忌滔滔不绝。

⑥ 会议、接待等场合宜讲普通话。

5.办公规范

① 以职务或职称称呼上级，以职务或同志等称呼同事，以先生、女士等称呼患者和宾客。

② 遇到同事、患者和宾客，见面先问好，面带微笑，言语礼貌。

③ 未经同意不得随意翻看同事的文件、资料等。

④ 上班时间不做与工作无关的事务。

6.电话规范

① 电话铃响三声之前接听，超过三声接听时主动道歉。

② 要有明朗的心情，以对方看着自己的心态去接听电话。

③ 接起电话，清晰地说 您好，这里是 。

④ 接听过程中语音清晰、语气自然、语速适中、语调平和，切忌心不在焉、敷衍应付。

⑤ 接到打错的电话，礼貌说明，尽量提供帮助。

⑥ 通话完毕，礼貌道别，轻放电话(备注：地位高者或患者主叫者先挂)。

7.介绍规范

① 主动向顾客介绍在场人员;优先介绍职务最高者、年龄最长者和女士。

② 先介绍姓名，再加尊称，然后准确介绍职务，如，王 先生，总经理。

③ 面带微笑，举止大方，手掌伸直，掌心向上，示意所介绍的人。

8.握手规范

① 年长者向年轻者伸手，职位高者向职位低者伸手，女士向男士伸手，主人向客人伸手。

② 用右手，双腿并立站直，微笑注视对方眼睛。

③ 表达由衷敬意和谢意时，宜用双手，身体微微前倾。

④ 人多握手时，切忌交叉握手。

⑤ 切忌坐着握手、抢着握手、戴着手套握手和拿着东西握手等。

9.名片礼仪

① 递送名片：a.依照 职位低者先向职位高者递送名片，男性先向女性递名片，年少者向年长者递名片 。b.如果自己这一方人较多，则由地位较高者先向对方递送名片;c.名片正面朝向对方，欠身递送，同时说 我叫 ，这是我的名片，请笑纳! 或 请多关照! 等。

② 接受名片：a.面带微笑，恭敬地用双手的拇指和食指捏住名片下方两角，并表示感谢;b.接过名片，当着对方仔细把名片看一遍，然后将名片放入名片盒或名片夹，切忌当着对方将名片随便放置桌上或口袋里。

③ 索要与拒绝：a.在他人无意或忘记交换名片而自己有意索要时，要选择妥善的方式，如采用 今后怎样与您联系 等提示性语言，以委婉表达交换名片的愿望;b.在自己忘带名片而无法交换或者因故不便交换名片时，要采用委婉的说辞，如 非常抱歉，今天忘带名片了 。

关于仪表礼仪 篇11

第一条规则是最重要的一条规则，要整洁。

做人做事你的仪表要不整洁就比较麻烦，比如一个男同志，穿的西装很讲究，颜色搭配很好，但是头上头屑不断，胡子拉里拉碴，手指伸出来上面指甲缝里全是污垢油泥，往你身边一站，跟垃圾箱似的，味儿比较厚，别人会对你有好的看法吗?

第二条规则，要自然。

仪表要自然，不自然，有时候很麻烦。不自然有时候有矫揉造作之意。

第三条规则，要互动。

什么是互动?就是你的美化、你的修饰被交往对象接受了，当然有时候它有一些技巧。

关于仪表礼仪 篇12

为打造自己的形象很多人伤透了脑筋，美容增高，拉皮减肥，大笔的钱花了，效果却往往令人失望，谦谦君子，窈窕淑女，似乎是一个不可实现的梦想。

其实，尽管人们相貌不同，但是如果仪表修饰得体，那么我们会发现，美，唾手可得。

整洁和自然最重要

一个人的仪表由两个部分构成，第一个部分是静态的，比如高矮胖瘦、年龄状态，相对在某一个时间之内不会突变。

另外一方面它是动态的，就是他的举止和表情。

平常我们说这个人很木，表情呆板、呆滞，我们说这个人活泼大方，表情比较善于和别人去互动。

但是这样的问题我们在日常工作和交往中你要不注意它就比较麻烦。

仪表的礼仪，有两个规则是非常重要的。

第一个规则也是最重要的一个规则，就是要整洁。

你做人做事，仪表要不整洁就比较麻烦了，比如一个男士，穿的西装很讲究，颜色搭配很好，但是头上头屑不断，胡子拉里拉碴，手指伸出来上面指甲缝里全是油泥，往你身边一站，身上味儿还比较厚，那你会对他有好的看法吗?

第二是要自然。

仪表要自然，你不自然，有时候很麻烦。

不自然有时候它有矫揉造作之意。

比如女士头发短点可以，男人头发长点可以，但是不能过界。

女士头发最短不能为零，男士尤其是国家公务员、公司企业员工，一般不留长发。

发型很重要

修饰仪表的第一个问题是容貌，就是看一个人的面部，主要修饰要点有发型、面部、口部，还有一个跟容貌也比较搭界的就是手部，

发型的修饰，最重要的就是要整洁，规范，长度适中，款式适合自己。

比如头发要常洗、要常理，头发长度有要求，比如你在重要的工作场合，男士头发一般不能够剃光了，也不要搞太长。

专业讲法是前发不附额，侧发不掩耳，后发不及领。

女士在重要场合头发不要随便让它自然而然地披散过肩。

面部修饰最重要的要注意除了整洁之外，面部多余的毛发也要注意。

第一，胡子，第二，鼻毛和耳毛。

没有特殊的宗教信仰和民族习惯，不要留胡子，养成每日剃须的习惯，胡子拉里拉碴，会给人蓬头垢面之感。

口部要注意什么呢?口部注意要无异味，无异物。

吃完饭之后要及时刷牙，及时照照镜子。

如果要搞接待或者参加宴会，不要吃带有过分刺激性气味的食物，比如葱、蒜、韭菜。

化妆要自然、协调

还有一个化妆的问题，化妆就是使用化妆品进行自我修饰。

严格地讲，男人也好，女人也好，老人也好，孩子也好，我们都用化妆品的。

在我眼里化妆品有这么几类，第一类，美容的。

这主要是女同志用的，唇彩呀，指甲油啊，胭脂啊，睫毛膏啊，诸如此类。

第二是就是美发，美发其实也是化妆，人不可能一辈子不剪一次头发，除非你天生没有。

所以从这个意义上，我们男人女人他都在化妆。

第三也是男女都有的，那就是什么护肤品的使用，护肤。

化妆的基本礼仪有三点。

第一是化妆要提倡自然。

第二是要协调。

用的化妆品在可能的情况下，最好是成系列。

化装的各个部位要协调，跟服饰搭配要协调。

第三是化妆时要避开人。

化妆是一种个人隐私行为，别在别人面前 表演 化妆。

坐有坐相 站有站相

一个人举止动作实际上是教养、风度和魅力的问题。

关于举止，有三个要点，这是基本的礼仪。

第一个要点，美观。

虽然美的标准在不同时代它有一点点变化，但是相对而言，它有约定俗成的说法。

我们古人讲几句话，立似松、坐如钟、行似风，实际上是讲约定俗成的美。

第二要点，规范。

相对来言，你的坐相、站相、站姿、坐姿、走姿，姿势要比较规矩。

还有一点要注意什么呢?这第三点就是互动的问题 你要注意你的所作所为产生良好的预期的结果，要被交往对象理解和接受，这个你要不注意就很麻烦了。

当笑则笑 不该笑别笑

仪表礼仪最后一块就是表情。

表情，就是人的面部的感情的外显。

严格地讲，一个人的表情是有眼神、笑容、面部肌肉的动作。

比如说有时候眨眨眼，耸耸鼻子呀，嘴巴歪一歪啊，它都有一定的含义。

但是最多地来讲，一个人的表情是通过眼神和笑容体现出来的。

首先眼神要注意注意四个字 目中有人。

在日常工作和交往中，我们和别人交流的时候，要养成注视对方的习惯。

从礼貌的角度来讲，近距离交谈，看对方的眼睛或者头部，特别当你面对异性的时候要养成习惯，通常不看中间，尤其不看下边，否则人家说你色迷迷。

第二，你看人家的角度它有讲究的。

不能斜眼看人，而是正面看着别人。

最后，表情中还要说说笑。

虽然说笑比哭好，但是你得注意笑它也有一个分寸，微笑，含笑，大笑，狂笑，冷笑，苦笑，它的适用对象是不同的。

那么在笑的时候，你最需要注意的是什么呢?四个字，当笑则笑，不该笑你别笑。

总而言之，讲仪表礼仪，最重要的要强调一个概念，就是要表里如一。

徒有其表是不行的，但是只有内心的善和美而没有外在的美的表现也是不行的。

关于仪表礼仪 篇13

头发要适时梳理，不可有头皮屑。发型要朴实、大风、具有良好的个性。

男性的发式给人以答题、整齐的感觉，应该显示成熟。

女士梳理清秀典雅的发型，能体现出持重、干练、成熟。

常进行交际活动的女士适合梳理秀美的发型，使人产生信任感。

公务人员的发型不能奇特，最好不要染成黑色以外的颜色，发不遮脸，前流海不能过低，不使用色泽鲜艳的发饰。

头发要遵循 三不 原则，即不能有味、不能出绺、不能有头皮屑。

关于仪表礼仪 篇14

为打造自己的形象很多人伤透了脑筋，美容增高，拉皮减肥，大笔的钱花了，效果却往往令人失望，谦谦君子，窈窕淑女，似乎是一个不可实现的梦想。

其实，尽管人们相貌不同，但是如果仪表修饰得体，那么我们会发现，美，唾手可得。

整洁和自然最重要

一个人的仪表由两个部分构成，第一个部分是静态的，比如高矮胖瘦、年龄状态，相对在某一个时间之内不会突变。

另外一方面它是动态的，就是他的举止和表情。

平常我们说这个人很木，表情呆板、呆滞，我们说这个人活泼大方，表情比较善于和别人去互动。

但是这样的问题我们在日常工作和交往中你要不注意它就比较麻烦。

仪表的礼仪，有两个规则是非常重要的。

第一个规则也是最重要的一个规则，就是要整洁。

你做人做事，仪表要不整洁就比较麻烦了，比如一个男士，穿的西装很讲究，颜色搭配很好，但是头上头屑不断，胡子拉里拉碴，手指伸出来上面指甲缝里全是油泥，往你身边一站，身上味儿还比较厚，那你会对他有好的看法吗?

第二是要自然。

仪表要自然，你不自然，有时候很麻烦。

不自然有时候它有矫揉造作之意。

比如女士头发短点可以，男人头发长点可以，但是不能过界仪表礼仪的三个规则仪表礼仪的三个规则。

女士头发最短不能为零，男士尤其是国家公务员、公司企业员工，一般不留长发。

发型很重要

修饰仪表的第一个问题是容貌，就是看一个人的面部，主要修饰要点有发型、面部、口部，还有一个跟容貌也比较搭界的就是手部，

发型的修饰，最重要的就是要整洁，规范，长度适中，款式适合自己。

比如头发要常洗、要常理，头发长度有要求，比如你在重要的工作场合，男士头发一般不能够剃光了，也不要搞太长。

专业讲法是前发不附额，侧发不掩耳，后发不及领。

女士在重要场合头发不要随便让它自然而然地披散过肩。

面部修饰最重要的要注意除了整洁之外，面部多余的毛发也要注意。

第一，胡子，第二，鼻毛和耳毛。

没有特殊的宗教信仰和民族习惯，不要留胡子，养成每日剃须的习惯，胡子拉里拉碴，会给人蓬头垢面之感。

口部要注意什么呢?口部注意要无异味，无异物。

吃完饭之后要及时刷牙，及时照照镜子。

如果要搞接待或者参加宴会，不要吃带有过分刺激性气味的食物，比如葱、蒜、韭菜。

化妆要自然、协调，还有一个化妆的问题，化妆就是使用化妆品进行自我修饰。严格地讲，男人也好，女人也好，老人也好，孩子也好，我们都用化妆品。

在我眼里化妆品有这么几类，第一类，美容的。这主要是女同志用的，唇彩呀，指甲油啊，胭脂啊，睫毛膏啊，诸如此类。

第二是就是美发，美发其实也是化妆，人不可能一辈子不剪一次头发，除非你天生没有。所以从这个意义上，我们男人女人他都在化妆。

第三也是男女都有的，那就是什么护肤品的使用，护肤。

化妆的基本礼仪有三点。

第一是化妆要提倡自然。

第二是要协调。

用的化妆品在可能的情况下，最好是成系列。化装的各个部位要协调，跟服饰搭配要协调。

第三是化妆时要避开人。

化妆是一种个人隐私行为，别在别人面前 表演 化妆。

坐有坐相 站有站相

一个人举止动作实际上是教养、风度和魅力的问题。

关于举止，有三个要点，这是基本的礼仪。

第一个要点，美观。

虽然美的标准在不同时代它有一点点变化，但是相对而言，它有约定俗成的说法。

我们古人讲几句话，立似松、坐如钟、行似风，实际上是讲约定俗成的美仪表礼仪的三个规则默认。

第二要点，规范。

相对来言，你的坐相、站相、站姿、坐姿、走姿，姿势要比较规矩。

还有一点要注意什么呢?这第三点就是互动的问题 你要注意你的所作所为产生良好的预期的结果，要被交往对象理解和接受，这个你要不注意就很麻烦了。

当笑则笑 不该笑别笑

仪表礼仪最后一块就是表情。

表情，就是人的面部的感情的外显

严格地讲，一个人的表情是有眼神、笑容、面部肌肉的动作。

比如说有时候眨眨眼，耸耸鼻子呀，嘴巴歪一歪啊，它都有一定的含义。

但是最多地来讲，一个人的表情是通过眼神和笑容体现出来的。

首先眼神要注意注意四个字 目中有人。

在日常工作和交往中，我们和别人交流的时候，要养成注视对方的习惯。

关于仪表礼仪 篇15

教学方法：

活动竞赛法 行为辨析法

活动目标：

1、让幼儿了解着装的基本礼仪。

2、培养幼儿的仪表和良好的着装习惯。

核心要素：

穿衣服 稍稍大 钮必扣 链要拉

常换衣 勤清洗 干净装 更神气

活动准备：

图片两幅：一幅是服装、鞋帽都穿戴整齐的幼儿图片;一幅是服装、鞋帽穿戴不整齐的幼儿图片。

基本过程：

(一)导入活动

1、教师：“老师带来了两幅图，我想请校朋友们先仔细看，然后再告诉我：图片上的这两个小朋友谁做得好，谁做得不好。”

2、教师出示两幅图片引发幼儿对活动的兴趣。两张图片：一张图上是一个帽子和鞋子都穿戴不整齐的小朋友，另一张是穿戴都非常整齐的小朋友。

(二)关键步骤

1、让孩子观察和比较图片，判断对错。使孩子知道穿干净的衣服是着装的要求之一。

2、给幼儿提供各种衣物，让孩子进行穿衣服比赛，让其他幼儿当小评委，要求能说出哪个小朋友做得好，并说出他做得好的理由。

(1)请四名幼儿到前面来，参加穿衣服比赛。

(2)教师提供相同的包括袜子和鞋子在内的衣物四套，把幼儿分成每四人一组，让每一组的四名幼儿在相同的时间内进行穿衣服比赛。

3、与幼儿讨论：

(1)怎样才能把衣服穿得又快又好?

(2)看不到自己的衣服是否整洁时，有什么好的办法?

关于仪表礼仪 篇16

1、原则

端庄 整洁 大方

2、目的

营造文化氛围，体现精神风貌，展示公司形象。

3、规范要求

3.1.1男、女员工生产现场着装

身着公司统一发放的工作制服、衬衫，扣好衣扣裤扣。端正佩带工作牌，符合安全规程着装要求。载正安全帽/工作帽，系好安全帽带，佩带必备的劳动防护用品(运行监盘/值班人员除外)。

3.1.2办公场所着装

男员工

春秋装：身着公司统一发放的工装、衬衫，扣好衣扣裤扣，衬衣下摆放进裤内。

夏装：着短袖衬衫/长袖衬衫、长裤，衬衫只允许衣领处一个扣子一系，其余必须系紧。

女员工

春秋装：身着公司统一工服、衬衫，衣扣扣好，拉链拉好。

夏装：身装公司统一裙、衬衫，衣扣扣好，拉链拉好，袜子不能有破损和补过的痕迹。

3.1.3会议/活动着装

在按季节着办公场所工装的基础上，男员工打领带，领带紧束(大箭头垂到皮带扣处为准)。

3.1.4特殊工种员工着装：保卫/保安人员、医护人员、炊事人员、服务人员等，必须符合各自工种着装规范要求。

3.1.5着装要领

a 工装须熨烫挺直、勤洗勤换，保持衣领、袖口整洁，无黑(汗)班、油渍。

b 皮鞋要保持干净、光亮，不准钉响底，不得穿拖鞋。

c 端正佩带工作牌，工装除工作牌外不许佩带其它饰品。

3.2仪容规范

3.2.1男员工

a 头发

发型应以简洁为宜，不可太夸张另类，头发须保持清洁，梳理整齐。

b 五官

保持干净、清洁、卫生。

c 手部

保持清洁，不留长指甲，除婚戒、手表外，不得佩带其它饰物。

d 体态行为

站姿：自然挺立，眼睛平视前方，下颌内收，颈部挺直，面带微笑，双脚与两肩同宽自然垂直分开，双臂自然下垂，肩平、头正、挺胸、收腹。

坐姿：落座时动作要轻柔，在要影响到他人。就坐时要上身挺直，下颌内收，双肩放松，眼睛平视，挺胸收腹，不得坐在椅子上前缩后仰;双腿自然分开，不得摇腿、翘腿。离座时，若邻座有人，须先示意，方可离座，动作要轻柔。

走资：方向明确，眼睛前视，肩平身直，双臂自然下垂摆动，走平行步，步伐从容，步态平衡。

3.2.2女员工

a 头发

保持清洁，梳理整齐。

b 五官

保持干净、清洁、卫生。工作时要求化淡妆，适度、自然为宜，不可浓妆艳沫。

c 手部

保持清洁，不留长指甲。

d 体态行为

站姿：自然挺立，眼睛平视前方，下颌内收，颈部挺直，面带微笑，双肩自然下垂，左手盖住右后叠放于小腹前，肩平、头正、挺胸、收腹，双腿并拢，两脚呈 丁 字型站立。

坐姿：落座时应按住衣服前角，抚平裙摆，缓缓落座，动作要轻柔，不要影响到他人。就坐时要上身挺直，下颌内收，双肩放松，眼睛平视，挺胸收腹，不得坐在椅子上前缩后仰，不得摇腿、翘腿。离座时，若邻座有人，须先示意，方可离座，动作要轻柔。

走资：方向明确，眼睛前视，肩平身直，双臂自然下垂摆动，走平行步，步伐从容，步态平衡。

3.3附加说明

每日上岗前，员工应对自己的仪容仪表进行自俭。各单位(部门)负责人应在上班前检查员工的仪容、仪表和着装。对不符合标准的员工进行警告，限定改正时间;对于情节严重、影响恶劣的员工，可以要求首先解决问题，否则不予上岗。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找