# 社交礼仪论文—大学生应该如何塑造个人形象

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2024-08-27

*第一篇：社交礼仪论文—大学生应该如何塑造个人形象大学生应该如何塑造个人形象个人形象，是我们自身对外界呈现出的一种状态。良好的个人形象对个人成长及其人生发展的发展具有重要的意义。大学生是时代的骄子，代表着活力与青春，他们充满了智慧与力量，他...*

**第一篇：社交礼仪论文—大学生应该如何塑造个人形象**

大学生应该如何塑造个人形象

个人形象，是我们自身对外界呈现出的一种状态。良好的个人形象对个人成长及其人生发展的发展具有重要的意义。大学生是时代的骄子，代表着活力与青春，他们充满了智慧与力量，他们的发展是我们全社会的一面旗帜，他们的形象代表着我们的未来。塑造良好的个人形象对当代大学生各方面的发展都有极大的促进作用。那么我们该如何塑造大学生的自我形象呢？

一、大学生形象的定义和范围

形象是指客观世界作用于人并被反映在大脑中的人和事物的印象。人生活在自然界和社会中,人不是无知无觉的,人是有思想有感情的,形象就是人们在一定时间内形成较为鲜明、具体事物的轮廓。大学生形象是社会对大学生在校期间的行为所形成的总体评价和大学生所在院校形象附着在学生本人身上的形象的总和。

大学生形象由软件形象和硬件形象构成。软件形象不能直接表现出来,而是通过自身的气质、性格、意志、情感、能力间接表现出来。如自立、自强、自信、自爱、开拓创新、实事求是、精诚合作、富有牺牲个人利益精神、个人凝聚力,自学、科研、管理、应变能力、心理健康、明礼诚信、耐挫力等。硬件形象是可以直接表现出来,体现为大学生外在的精神风貌特征和具体的可视证件。如外表和形体特征,言谈举止，身体健康状况，学历、学位证件，各种奖励证书等。硬件形象和软件形象是一对相辅相成的范畴。软件形象是硬件形象的支柱和根据,它决定了硬件形象的价值取向,但它较含蓄。硬件形象是软件形象的直接表现,很直观易造成第一印象。因此在塑造形象时,二者不可偏废。值得庆幸的是这二者不是鱼和熊掌只能二选一,我们可以二者全选。

二、大学生形象塑造的必要性分析

1、注重“个人形象塑造”是当代大学生自我发展的要求。当代大学生是社会人群，是一个融注众多时代因素的独特群体，其特殊性决定一方面是青春、活力，另一方面又是知性、内敛；一方面是时尚、张扬，另一方面又是纯朴、大方。在这个竞争激烈的年代，只凭“内秀”而缺乏“外秀”只会令竞争力大打折扣，只凭“外秀”而缺乏“内秀”的形象也将是苍白无力。诸多事例表明，只有“内外兼修”，与时俱进，才能在人生职场的竞争中立于不败之地。因此，注重“个人形象塑造”，不断改善和提升个人整体形象，更好地生存于社会，服务于社会，这将是当代大学生自我发展的要求。

2、注重“个人形象塑造”是社会发展的要求。当今社会是个充满了挑战与机遇的社会。作为一个当代大学生，灵敏的头脑，丰富的学识，良好的综合素质与较强的应变能力是我们必不可少的筹码，除此，人们对个人形象的要求也越来越高。尤其在求职面试中，呈现良好形象更显重要。在匆匆一面的求职现场，“视觉第一印象”往往凸显重要。

总之，在个人形象方面，真才实学固然是决定胜败的主因，但这样竞争激烈的社会，除充实的内涵外，提升个人形象更有如虎添翼的功效。如果仍想只凭内才求取成功，也势必被淘汰。外表正如那些给人好感的物品包装一般，包装与品质同等重要。

三、大学生形象塑造的途径

进行大学生形象塑造，从而在就业竞争中取得有利地位，这不是大学生个体所能承担的，还需要社会、学校、家庭等多方面的配合。

1、高校应以素质教育为主线，确定大学生良好内在形象的塑造支点；

2、社会、学校配合开展“塑造大学生形象工程”，全面提升大学生的公众形象；

3、以榜样的力量为大学生形象塑造提供参照点。

作为大学生形象塑造最重要主体的大学生，在平时学习、生活中就应该有意识地通过以下途径培养、塑造自身形象。

(一)加强内在形象的培养和锻炼(即软件形象,内在美)。

1，要进行社会责任感和社会道德感的培养，这是大学生塑造良好形象的基础。2,要注重知识的积累，在校大学生在学好专业课之外，还应当大量涉猎其他学科领域的知识，做到既博又专，并掌握外语和计算机这两样工具，使自己成为通才式的人物。3,要有一个积极向上的态度，不管对待什么都要勇往直前，毫不畏惧。4,要有一个健康的心理素质，微笑面对人生，轻松面对生活。5,要经常的锻炼身体，以一个健康的体魄去迎接各种挑战。6,应当拥有良好的心理素质，拥有自信、豁达、热情、开放的心理,永远记着“我们是最强的”。在礼仪方面，这点的重要性，我想无庸置疑，中国素来礼仪之邦，在社会各个领域都有一定的要求，特别是在职场方面更贴近我们的生活，要想做到良好的礼仪，我想最基本上要我们自己去学习各种礼仪的课程，从基础上把握礼仪的基本点。要想从跟本上掌握礼仪的要点，我想这就需要我们去参加各种活动，从实践中感受礼仪。

(二)、适当注意外在形象(即硬件形象,外在美)。

1、注意卫生。清洁卫生是仪容美的关键，是礼仪的基本要求。不管长相多好，服饰多华贵，若满脸污垢，浑身异味，那必然破坏一个人的美感。因此，每个人都应该养成良好的卫生习惯，做到入睡起床洗脸、脚，早晚、饭后勤刷牙，经常洗头又洗澡，讲究梳理勤更衣。不要在人前“打扫个人卫生”，比如剔牙齿、掏鼻孔、挖耳屎、修指甲、搓泥垢等，这些行为都应该避开他人进行，否则，不仅不雅观，也不尊重他人。与人谈话时应保持一定距离，声音不要太大，不要对人口沫四溅。

2、注意服饰。孔夫子曾经说过：人“不可以不饰。不饰无貌，无貌不敬，不敬无礼，无礼不立。”服饰反映了一个人文化素质之高低，审美情趣之雅俗。具体说来，它既要自然得体，协调大方，又要遵守某种约定俗成的规范或原则。服装不但要与自己的具体条件相适应，还必须时刻注意客观环境、场合对人的着装要求，即着装打扮要优先考虑时间、地点和目的三大要素，并努力在穿着打扮的各方面与时间、地点、目的保持协调一致。

五、注意仪表。仪表是大学生自我形象的重要方面。仪表形象主要是指一个人的仪容和体形。它是由个体生理特征和服饰共同构成的一种直观的外在形象，仪表之美是人类的天然美，具有仪表美的人为自己赢得了获取成功的最初机会，因为现代社会中人们习惯用美的标准来观赏人、评价人、选择人。个人礼仪应做到“三应原则”，即应事、应己、应制。仪容美要注重仪容自然美、修饰美和内在美三者统一，其中，仪容的内在美是最高的境界，自然美是人们的普遍心愿，修饰美是礼仪关注的重点。

3、注意语言。语言是人类交往沟通活动的基本工具。人们靠语言交流思想，传递信息，表达感情，文明的语言树立人文明的形象，雄辩的语言树立人雄辩的形象，幽默的语言树立人幽默的形象，虚伪的语言树立人虚伪的形象。语言交谈的总要求是文明、礼貌、准确。语言是组织交谈的载体，交谈者对它理当高度重视、精心斟酌，这是不言而喻的。说话要文明优雅，一般来说不能使用粗话、脏话、黑话、荤话、怪话、气话。

4、注意风度。风度是指一个人的风貌仪表和举止态度，同时也是指一个人精神、气质、品格的外在表现。因此风度实际包括精神状态、仪表礼节、行为态度和言辞谈吐。它实际反映出一个人的道德、品格、性格气质、学识修养、处世态度等。有人说，“高雅的风度是通向朋友心灵的畅通无阻的护照”。这是每位渴望择业成功的大学生朋友都值得拥有的“护照”。大学生在为人处事方面不可有失风度，心高气傲，目无他人，给别人留下坏的印象，从而影响个人的发展。

5、注意行为。具体说来，是要求人的行为举止要文明、优雅、敬人。所谓文明，是要求举止自然、大方，并且高雅脱俗，借以体现出自己良好的文化教养。所谓优雅，是要求举止规范、美观，并且得体适度，不卑不亢，赏心悦目，风度翩翩，隽永姣好，颇具魅力。所谓敬人，则是要求举止礼敬他人，可以体现出对对方的尊重、友好与善意。在招聘时，大学生求职形象如何看起来似乎是主观的东西，是招聘人的主观印象，实际上是客观的，是大学生的行为产生的效果。从生理学角度说，行为就是包括脸部在内身体各部位做出的动作，这些动作可以是有意识的也可以是无意识的。人们的举手投足，一颦一笑，都会给人持久的印象，并产生意想不到的效果，行为动作，对人的造型是不可等闲视之。

**第二篇：社交礼仪论文 个人形象塑造**

个人形象塑造的必要性

中国是一个礼仪之邦，我们的言行在不同的场合会有不同的要求，要做到具有良好的礼仪，要从实践中感受礼仪，而礼仪与塑造自我形象有着相辅相成的关系。好的礼仪形象不仅可以美化人生，而且可以培养人们的社会性，同时还是社会生活和交往的需要。注重言语礼仪形象，可以有一个和睦、友好的人际环境；注重行为的礼仪形象，可以促进人际关系的和谐；因此作为一名大学生，礼仪习惯的培养对我们个人形象的塑造至关重要。注重个人形象塑造是当代大学自我发展和社会发展的要求，一个好的形象必然会为自己在日常的人际交往和未来的社会工作中加分。个人形象塑造的途径

作为形象塑造主体的大学生，对于这些问题再加上老师讲课我总结出了平时应从以下几个方面注意自己的形象：

1、仪容仪表，即外观也。在社交中，仪表是打造个人形象魅力的基础。首先重点是头和手，头部和手部很重要，鼻毛不能过长，不能有发屑，一般要先梳理后穿衣服，身上不能有怪味。男人的头发也有要求，不要太长。其次是服饰。服饰也代表个人修养。服饰最关键的一个问题，就是要选择搭配到位。首先要适合你的身份，适合你的地位。其次要把不同的服装搭配在一起，要给人和谐的美感。

2、言谈举止。要求端庄、自然、大方、稳键。在举止动作上，要有风度，风度就是优雅的举止，就是优美的举止。优雅的举止，实际上是在充满了自信的、有良好文化内涵的基础上的 一种习惯的自然的举止动作。举止要文明，尤其是在大庭广众之前，我们必须要树立个体代表集体这样一个理念。比如不能够当众随意整理我们的服饰，不能当众处理我们的废物，举止简言之是教养。进而言之，举止要优雅规范。所谓的站有站相、坐有坐相。手不要乱放，脚步要乱蹬。在谈吐上，就是语言，要讲普通话。第一要压低声量，打电话和谈话能声音过大，声音过大显的没有修养。受教育程度不高。说话的声 音低一点有二个好处，一是符合规范，二是比较悦耳动听。第二要慎选内容，言为心声。你所讨论的问题，首先是你的所思所想，要知道该谈什么不该谈什么。第三、在与人交往中谈吐时礼貌用语的使用也是很重要的，前面已经说了。另外在交谈中，面部表情也很重要，表情是人的第二语言，表情要配合语言。表情自然、不要假模假样；表情要友善、不要有敌意；友善是一种自信，也是有教养。表情要良性互动。要双方平等沟通。

3、内在素质。加强内在形象的培养和锻炼，对于大学生自身也是至关重要的。要进行社会责任感和道德感的培养，这是塑造自我良好形象的基础；注重知识的积累，做到既博又专；要有一个积极向上的态度，勇往直前，毫无畏惧；同时拥有一个自信、豁达、热情、开放的心理，相信自己，正确认识和对待自己。

4、与他人交往，待人接物，作为一名大学生，与人交往事关你的形象。很重要的一点是“遵时守约”。时间就是生命、时间就是效益，与人交往中必须要遵守时间，这不但关系到你的形象问题，更关系的你自身的信誉问题。结语

作为一名大学生，我觉得大学生自身礼仪要求要规范化。一个知书不达礼，知识水准和道德水准严重不协调的学生，不可能成为一个优秀人才。一个优秀人才，不仅应当有高水平的专业知识，还必须有良好的道德品质修养和礼仪修养。步入社会就要和许多社会上的人打交道，因此对我们个人的形象塑造是有一些要求的。通过本次选修课关于礼仪的学习，让我受益匪浅。我们只要有心，注重小节，我们就是成功者！

**第三篇：成功塑造大学生社交形象**

成功塑造大学生社交形象

----------------------学习社交礼仪课程有感

形象是指客观世界作用于人并被反应在大脑中的人和事物的印象。人是有思想有感情的，而树立良好的形象就会在无形中为我们带来不可言喻的好处。大学生形象是社会对一个人性格、行为和气质等多方面的综合评价。

大学生形象的塑造有很大的必要性，因为注重“个人形象塑造是当代大学生自我发展和社会发展的要求”。大学生在社会上是一个很独特的存在，因为我们既青春活力有知性内敛，既时尚张扬，又纯朴大方。在这个物质追求盛行的年代，我们一直渴望内在美与外在美的和谐统一。诸多事例表明，“金玉其外，败絮其中”固然不好，而“败絮其外，金玉其中”亦不足取，只有内外兼修，与时俱进，才能在人生职场的竞争中立于不败之地。因此，注重“个人形象塑造”，不断改善和提升个人整体形象，我们方能更好地生存与社会，服务于社会，这将是大学生对形象追求发展的主流趋势。

一个人对自己形象的塑造非常重要，除了人本身具有的外在美之外,我们同事也要注重内在的培养。外在美是形体美、相貌美，而一个人的内在美则是理想美、品德美和气质美。内在美是人的精神、心灵方面的美，是人的美的灵魂。外在美和内在美的结合塑造则体现了大学的整体美,我国当代大学生要塑造良好的形象也是主要从外在和内在两个方面去考虑:

(1)外在美

一个人的形象仪表,是一个人精神外貌的外观体现。一个人的卫生习惯、服饰搭配和仪态举止可以间接地表现出一个人的性格等内在的品质。首先，着装要干净、整洁、得体，体现出新世纪学生蓬勃向上的风采；其次，从仪容仪表方面来说，要求整洁干净,这是利益的基本要求,否则会破坏一个人的美感。最后，我们也要在站、坐、形态、神态和动作等方面严格要求自己，古人云：站如松，行如风，坐如钟，卧如弓。优美的站姿给人以挺拔，精神的感觉，坐姿要端正挺直、大方得体，走路要挺胸抬头,臂摆自然摆动,步速适中。

（2）内在美

一般而言，一个具有高尚的情趣，优雅的气质，潇洒的风度的人总是备受人们的欢迎的。一个人唯有懂得尊重他人，才能在生活中处处与人为善，处处为他人着想，在行动上，才能乐于助人，不计较个人得失。我们也要培养自己高尚的情趣，知情知理，在懂得外在礼仪方面的涵养，也注重内在品质的锤炼。

中华民族素有“礼仪之邦”的美称，身居礼仪之邦，应为礼仪之民。然而，现今的校园中仍存在一些不守礼，不文明的行为，这是与我国现今的精神文明建设极度不和谐的现象，所以，对大学生进行社交礼仪的教育具有跨时代、跨世纪的特殊意义，是素质教育的必需，是社会文明进步的强烈要求。

**第四篇：商务社交礼仪培训,塑造职业商务形象**

商务社交礼仪培训，塑造职业商务形象

商务社交礼仪培训课程是由中国礼仪培训网特约国家高级礼仪名师赵舒倩老师主讲。

国家高级礼仪讲师 中国礼仪培训网核心讲师 中国新锐女性讲师 企业现代礼仪的倡导者

商务社交礼仪内容：

一、社交礼仪培训内容

1、形象塑造

在商务交往中，每个人的仪容都会会引起交往对象的特别关注，并将影响到对方对自己的整体评价，所以个人的仪容仪表礼仪是商务交往中的重中之重。

a、发型：女士头发不宜长过肩，必要时应以盘发、束发作为变通；男士不宜留鬓角、发帘，最好不要长于7cm,即大致不触及衬衫领口。

b、面容：男士应养成每天修面剃须的良好习惯，保持面部干净清爽；女士应每天坚持化淡妆，淡雅清新、自然为宜，浓妆艳抹是不懂礼仪的表现。

c、着装：正确的着装，应当基于整体的考虑和精心的搭配，一般来说男士在商务交往中尽量穿西装，穿西装一定要穿带领子的衬衣，切必须打领带。女士尽量穿套裙，切必须搭配与肤色相接近的长筒丝袜，丝袜不能有破损。

2、行为举止规范（1）站姿要求

a、男性站姿：双脚平行打开，双手握于小腹前

b、女性站姿：双脚要靠拢，膝盖打直，双手握于腹前。

（2）坐姿要求

a、男性座姿：一般从椅子的左侧入座，紧靠椅背，挺直端正，不要前倾或后仰，双手舒展或轻握于膝盖上，双脚平行，间隔一个拳头的距离，大腿与小腿成90度。如坐在深而软的沙发上，应坐在沙发前端，不要仰靠沙发，以免鼻毛外露。

b、女性座姿：双脚交叉或并拢，双手轻放于膝盖上，嘴微闭，面带微笑，两眼凝视说话对象。

c、忌讳：二郎腿、脱鞋、把脚放到自己的桌椅上或架到别人桌椅上。

（3）行走要求

a、男士：抬头挺胸，步履稳健、自信。避免八字步。

b、女士：背脊挺直，双脚平行前进，步履轻柔自然，避免做作。可右肩背皮包，手持文件夹置于臂膀间

二、社交礼仪培训及沟通技巧培训

1、接待礼仪

a、接待人员要品貌端正、举止大方、口齿清楚

b、提前根据来访者的身份地位确定相应的接待规格，并协调好内部事务

c、作为东道主，应该提前到达约定地点，迎接客户。

2、会面礼仪(1)握手礼仪

a、主人、长辈、上级、女士主动伸出手，客人、晚辈、下级、男士再相应握手，在一般社交场合中仍以女性先伸手为主。若人多，应一一握手，不可跳着握，也不可漏掉谁。

b、握手时，距离受礼者约一步，上身稍向前倾，两足立正，伸出右手，四指并拢，拇指张开，向受礼者握手。

c、握手时应伸出右手，不能伸出左手与人相握;戴着手套握手也是失礼的行为，男士应在握手前脱下手套，摘下帽子，女士可例外。

d、握手时的力度要掌握好，握得太轻了，对方会觉得你在敷衍他；太重了，又显的你太粗鲁了。握手时间以1—3秒为宜，不可一直握住别人的手不放

(2)介绍礼仪 自我介绍

a、在不妨碍他人工作和交际的情况下进行。b、介绍的内容：公司名称、职位、姓名。c、给对方一个自我介绍的机会。

介绍他人

a、顺序：把职位低者、晚辈、男士、未婚者分别介绍给职位高者、长辈、女士和已婚者。

b、介绍时不可单指指人，而应掌心朝上，拇指微微张开，指尖向上。c、被介绍者应面向对方。介绍完毕后与对方握手问候，如：您好！很高兴认识您！

d、避免对某个人特别是女性的过分赞扬。

（3）称呼礼仪

a、国际惯例：称男性为先生，称未婚女性为小姐，称已婚女性为女士、夫人和太太。

b、根据行政职务、技术职称、学位、职业来称呼。

(4)名片礼仪

1、携带名片

a、携带的名片一定要数量充足，确保够用。

b、名片要保持干净整洁，完好无损，切不可出现折皱、破烂、肮脏、污损、涂改的情况。

c、名片应统一置于名片夹、公文包或上衣口袋之内，在办公室时还可放于名片架或办公桌内。切不可随便放在钱包、裤袋之内。

2、递交名片

a、观察对方意愿。除非自己想主动与人结识，否则名片务必要在交往双方均有结识对方并欲建立联系的意愿的前提下发送，切勿强加于人。

b、把握时机。发送名片要掌握适宜时机，只有在确有必要时发送名片，才会令名片发挥功效。

c、讲究顺序。双方交换名片时，应当首先由位低者向位高者发送名片，再由后者回复前者。但在多人之间递交名片时，不宜以职务高低决定发送顺序，切勿跳跃式进行发送，甚至遗漏其中某些人。最佳方法是由近而远、按顺时针或逆时针方向依次发送。

3、接受名片

a、面含微笑，双手接过名片。至少也要用右手，而不得使用左手。

b、认真阅读。接过名片后，先向对方致谢，然后至少要用一分钟时间将其从头至尾默读一遍，遇有显示对方荣耀的职务、头衔不妨轻读出声，以示尊重和敬佩。若对方名片上的内容有所不明，可当场请教对方。

c、精心存放。接到他人名片后，切勿将其随意乱丢乱放、乱揉乱折，而应将其谨慎地置于名片夹、公文包、办公桌或上衣口袋之内，且应与本人名片区别放置。

d、有来有往。接受了他人的名片后，一般应当即刻回给对方一枚自己的名片。没有名片，名片用完了或者忘了带名片时，应向对方作出合理解释并致以歉意，切莫毫无反应。

3、商务宴会礼仪

商务宴会是社交应酬活动的一个重要场合

(1)前期准备

a、收到邀请，应提前准备行车路线，参加任何参会都不能迟到。

b、要求衣着整洁大方，美观得体。女士应花一些淡妆，男士虽不用化妆，但也应该保证面容、发型整洁干净。

(2)宴会开始

a、入席时，不要“捷足先登”随便乱坐，应该听从宴会主人安排，等到主宾和主人都入座后再坐下。

b、入座后，坐姿要端正，不要东张西望，或是讲胳膊放在桌子上，在正式场合，天气再热，也不能当众宽衣。

c、宴会开始后，如果主人要致辞，则应放下手中餐具，整座聆听。

d、进餐时，举止要温文尔雅，餐桌上不要动作过大，更不能用餐具对其他人指指点点。

**第五篇：大学生如何塑造个人形象**

大学生如何塑造个人形象

谈到大学生如何塑造个人形象，那么首先我们要了解形象这个概念以及它的重要性。首先得体的塑造和维护个人形象，会给初次见面的人以良好第一印象。

包括发型、着装、表情、言谈举止、待人接物、等等。根据西方学者总结出来的“55387”的原则，决定一个人的第一印象中55%体现在外表、穿着、打扮，38%的肢体语言及语气而谈话内容只占到7%。可见注重第一印象，注重我们的外表形象对于我们整体的事业，和生活来说是多么的重要。尤其对于我们当代大学生。以后要走向职场，包括在面试的时候，个人的形象就更为重要了，那也是成功推销自己的第一步。

塑造大学生形象还要关注社会，放眼世界，注重群体性，同时作为大学生形象塑造最重要主体的大学生，在平时学习、生活中就应该有意识地通过以下途径培养、塑造自身形象，为自己在人际交往过程中、特别是未来就业求职道路上增加重要的竞争砝码。

补充：

注重“个人形象塑造”是当代大学生社会发展的要求。二十一世纪是个充满了挑战与机遇的世纪。作为一个当代大学生，应该以一种头脑，丰富的学识，良好的综合素质与较强的应变能力是我们必不可少的筹码，这仅仅是一方面。在竞争日趋激烈的社会中，人们对个人形象的要求也越来越高，“ 内外兼修”的复合型人才越来越受欢迎。尤其是大学毕业生这一特殊的群体，他们面临着人生重大的转折，那就是走出校园踏入社会。从校园到社会，不仅生存环境发生了改变，社会角色也在进行转换，理所当然，个人形象也要进行适当的调整。在当今竞争激烈的人才市场上，不同的岗位有不同的选人标准，文凭已不再是万能的敲门砖，而聪慧、灵敏、勇于进取和成熟、睿智、精明干练、富有开拓精神的形象特征成为当今雇主所共有的心理期待。为了生存和发展，每个人都在积极参与竞争，一个好的形象可能会给你赢来一个好的机会。

有的人说青春就是最好的包装，天生丽质、潇洒帅气就是大学生理想的形象。但是，我觉得所谓的形象，并不能简单地理解为人的外表特征，更应是人的精神和内在素质通过外表的一种自然流露和表现。大学生必须在学习和实践中不断扩展自己的知识面，掌握一定的技能。如果只重外表，不重内涵构造出来的形象，则只能是肤浅和苍白无力的。个人形象如同一个店铺的门面，一个人的个人形象的好坏，直接决定着你人际交往的成败。个人形象是通过自己的努力，不断地充实和提高自身的道德修养，通过他人而反映出来的。

补充：

所以，大学生的外在形象是不能忽视的。大学生应该成为社会生活中一道亮丽的风景线，其外在的形象表现为青春的行动、不俗的言谈、文雅的举止。大学生应追求清新自然，而不是浮华矫饰。有些人互相攀比阔气，以为穿上名牌衣服、用高级化妆品就高人一等，其实这是很庸俗的。大学生外在形象应以整体的形象美为标准，从内在到外塑造青春、健康、活泼的形象。当然也不能扼杀大学生个性的张扬，如果大学生都像是从同一个模子刻出来的，那将是整个时代的悲哀。

那么怎么塑造大学生的个人形象呢？注意外在形象首先应注意风度和魅力的培养。风度和魅力不是先天的，主要靠后天。只要大学生善于注意从平常生活做起，举止自然潇洒、稳重大方，谈吐自然得体、文雅风趣，待人真诚、热情、宽容、大度，遇事沉着冷静、自信果敢，再辅之以适度的修饰，那么风度和魅力将自然在大学生朋友们身上流露。其次，大学生还应注意适度的修饰。大学生受其经济实力所限，着装打扮不可能也没必要去追求时尚、高级，大学生的着装有一个总原则应当把握，即整洁、大方、得体、尽显学生本色。然后，大学生

应做遵纪守法的模范。党的十二届三中全会提出培养“四有”新人，纪律就是其中之一。大学生任重道远，肩负着人们的希望，自己严格要求自己，注意一言一语的锻炼和培养。有道德的事坚持去做，对不正确的，违犯道德和纪律的事坚决不做。在法律允许的范围内，适当的行使我们的权利，做到知法守法。其次，大学生要做精神文明的楷模，礼貌是精神文明的一个重要内容，讲究礼貌是有无高尚道德修养的标志之一。大学生是有较高文化教养的人，更应该成为精神文明的楷模，这就要求我们在待人接物上，能以礼相待。

补充：

当然，个人形象不仅仅是外在的。加强内在形象的培养和锻炼。我们要进行社会责任感和社会道德感的培养，这是大学生塑造良好形象的基础。其次，要注重知识的积累，在校大学生在学好专业课之外，还应当大量涉猎其他学科领域的知识，做到既博又专，并掌握外语和计算机这两样工具，使自己成为通才式的人物。再次，应当拥有良好的心理素质，拥有自信、豁达、热情、开放的心理。

处在社会转型时期的当代大学生，随着大学生活的日趋丰富，对大学生的形象理解也标准各异，很难做出全面的概括。年轻是大学生的优势，青春的活力让我们从“读书人就是书呆子”的绳索中解脱了出来，我们不再“一心只读圣贤书”，而拥有良好的形象，不仅是大学培养人才的一个重要方面，也是社会对大学生的要求作为大学生形象塑造最重要主体的大学生，在平时学习、生活中就应该有意识地通过以上途径培养、塑造自身形象，为自己在未来就业求职道路上增加重要的竞争砝码。

作为天之骄子的你我，做为时代的大学生，就应该有时代精神，就应该努力的塑造培养符合大学生的形象，这种形象必须是在学习上刻苦钻研，投身进取，用优异的成绩报效国家；必须是自觉地踏着时代的节拍，投身改革洪流，做新一代的开拓者；必须郑重对待人生，有积极向上的生活态度，自尊，自爱，自强；在社会生活中遵纪守法，做时代的楷模。只有这些方面的融为一体，才是我们大学生真正的形象。尤其作为我们日语专业的学生，以后可能跟日本人接触的机会比较多，而日本又是个很注重礼仪的国家，跟日本人交往的时候，更应该注意这一点。

处在科技高速发展、社会竞争日益激烈的背景下，大学生形象的含义还必须包括对社会和时代的适应性。知识和技能已经不能代表大学生的一切，只有那些能承受社会任何考验的人才能成为社会的脊梁。因此，作为大学生的我们不能再闭门造车，必须多参加社会实践，融入社会的大舞台中，成为一个紧跟时代脉搏的大学生，内外兼修，好好提高自己，对自己提出更高的要求，成功塑造当代大学生的形象。

追问：

还有木有？亲，再加一些，凑个数儿，分儿就是你的了~

回答：

有

追问：

快啊快，晚上我还要手抄的说~~

谢你了~

回答：

完美的形象可以使人在社会的激流中搏击前进，健康的姿态可以让您在广阔的天空中翱翔，时代赋予我们大学生新的使命，新的使命要求新的素质、新的形象。“形象”是指能够引起思想或感情活动的具体形状或姿态，它所反映出的是某个国家、某个产品、或某个个人的整

体印象。“自我形象”是我们随时随地关于自身的心理图像，是我们看待自己的方式，也是我们认识和感觉自身的方式。

原来人在成长过程中，逐渐在心理形成一幅自我的图像来定义自己，对自己的价值、智力、个性、品格、技能、外貌等均做出了评价。当自我形象定形后，便不容易改变。会根据这幅图像活出自己的人生，面临各种抉择都以此图像为依据，确信只有这样子。可见，良好的个人形象对个人成长及其人生发展的发展具有重要的意义。大学生是时代的骄子，是建设国家的栋梁，他们代表着活力与青春，他们充满了智慧与力量，他们的发展是我们全社会的一面旗帜，他们的形象代表着我们的未来。塑造良好的个人形象对当代大学生各方面的发展都有极大的促进作用。那么我们该如何塑造大学生的自我形象呢？首先，先看一下影响大学生自我形象的因素：

（一）影响大学生自我形象的因素

1、家庭。家庭充满关爱和无边的容纳，经常鼓励你，关心你，支持你，给你信心有利于良好自我形象的塑造，反之则对自我形象的塑造产生负面的影响。一个和谐有序、充满温馨的家庭会对大学生的成长产生潜移默化的深远影响，而在个体的成长过程中无疑对良好的个人形象的自我塑造有着重要意义。

补充：

2、人际交往。大学生深处象牙塔之中，面对与自己老师、同学及朋友的交往，他们容易对自己形成不同的心理印象。这种印象建立在日常交往中的表现是成功还是失败的基础之上。如果交往中出现困惑，甚至失败那么自己会对自己的交往失去信心，进一步会影响自己的形象，对自己产生怀疑。反之，广泛的交往，开心的交流，成功的表现则会使自己更加充满力量与自信，树立自己良好的个人形象。

3、外貌仪表。在当今的众多文化中，最受推崇的个人特征就是外表的吸引力。每年的电视广告花费几百万美元试图说服我们购买衣饰和化妆品来让自己变得吸引人，这是在传达一个信息：如果一个人外表好看，他就会有好的自我感觉，如果一个人达不到这样的社会标准，他就会有被排斥的感觉。那么我们该如何塑造大学生的自我形象呢？

（二）如何塑造大学生的自我形象

1、注意语言。语言是人类交往沟通活动的基本工具。人们靠语言交流思想，传递信息，表达感情，文明的语言树立人文明的形象，雄辩的语言树立人雄辩的形象，幽默的语言树立人幽默的形象，虚伪的语言树立人虚伪的形象。

2、注意风度。风度是指一个人的风貌仪表和举止态度，同时也是指一个人精神、气质、品格的外显表现。因此风度实际包括精神状态、仪表礼节、行为态度和言辞谈吐。它实际反映出一个人的道德、品格、性格气质、学识修养、处世态度等。有人说，“高雅的风度是通向朋友心灵的畅通无阻的护照”。这是每位渴望择业成功的大学生朋友都值得拥有的“护照”。

3、注意仪表。仪表是大学生自我形象的重要方面。仪表形象主要是指一个人的仪容和体形。它是由个体生理特征和服饰共同构成的一种直观的外在形象，仪表之美是人类的天然美，具有仪表美的人为自己赢得了获取成功的最初机会，因为现代社会中人们习惯用美的标准来观赏人、评价人、选择人。

4、注意具体行为。在招聘时，大学生求职形象如何看起来似乎是主观的东西，是招聘人的主观印象，实际上是客观的，是大学生的行为产生的效果。人们的举手投足，一颦一笑，都会给人持久的印象，并产生意想不到的效果，行为动作，对人的造型是不可等闲视之。塑造大学生形象还要关注社会，放眼世界，注重群体性，同时作为大学生形象塑造最重要主体的大学生，在平时学习、生活中就应该有意识地通过以下途径培养、塑造自身形象，为自己在人际交往过程中、特别是未来就业求职道路上增加重要的竞争砝码。注重“个人形象塑造”是当代大学生社会发展的要求。二十一世纪是个充满了挑战与机遇的世纪。作为一个当代大学生，应该以一种头脑，丰富的学识，良好的综合素质与较强的应变能力是我们必不可少的筹码，这仅仅是一方面。在竞争日趋激烈的社会中，人们对个人形象的要求也越来越高，“内外兼修”的复合型人才越来越受欢迎。尤其是大学毕业生这一特殊的群体，他们面临着人生重大的转折，那就是走出校园踏入社会。从校园到社会，不仅生存环境发生了改变，社会角色也在进行转换，理所当然，个人形象也要进行适当的调整。在当今竞争激烈的人才市场上，不同的岗位有不同的选人标准，文凭已不再是万能的敲门砖，而聪慧、灵敏、勇于进取和成熟、睿智、精明干练、富有开拓精神的形象特征成为当今雇主所共有的心理期待。为了生存和发展，每个人都在积极参与竞争，一个好的形象可能会给你赢来一个好的机会。尤其在求职面试中，呈现良好形象更显重要。也许你才智过人、品学兼优，但很可能别人也有，怎样一决高低!在匆匆一面的求职现场，“视觉第一印象”往往凸显重要。试想，一个不修边幅的人，与一个形象气质俱佳的人站在一起，谁会占优势!

用一颗智慧的心去区分可改变和不可改变的事；用一颗坦荡的心去面对不可改变的事；用一颗勇敢的心去改变可以改变的事”这样的一段话来勉励同学们勇敢面对现实，改变自己，塑造自己，把握自己人生的航向。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！