# 个人形象设计论文

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-07-29

*第一篇：个人形象设计论文公关礼仪题目：个人形象设计经济管理学院·11级国际经济与贸易姓名：\*\*\*学号：.....指导老师：\*\*日期：2024年5月个人形象设计摘要：中国自古以来就是一个礼仪之邦，上至国家，下至个人都尤为注重礼 节。作为大学...*

**第一篇：个人形象设计论文**

公关礼仪

题目：个人形象设计

经济管理学院·11级国际经济与贸易

姓名：\*\*\*

学号：.....指导老师：\*\*

日期：2024年5月

个人形象设计

摘要：中国自古以来就是一个礼仪之邦，上至国家，下至个人都尤为注重礼 节。作为大学生，我们更应该继承这种良好传统，提升个人形象，这不仅能让我们较容易的建立良好的人际关系，对我们步入社会面试求职也有很大的帮助。个人形象的提升需要注重外在因素，但更要提升内在品质。这要求我们要时刻提醒自己，以礼待人，用良好的品质感染他人，参加各种活动锻炼自己，学会与人交流，提高办事能力，提高个人知名度和美誉度，让自己能够更快的融入这个社会。

关键词：着装、礼仪、交流、形象、美誉度

一个企业需要知名度、美誉度，这样它才能在激烈的市场竞争中占据有利地位。同样，一个人也需要知名度和美誉度，只有更多的人认识你了解你欣赏你，你才能不断扩大你的交流范围，寻找更多的发展契机，在这个学校以至于这个社会上立足。

随着时代的进步，人际交往的日趋频繁和密切，作为交往润滑剂的礼仪也越加显得重要。在走向全面小康的当今社会中，崇尚礼仪是社会对其成员的基本要求，也是社会成员的精神要求。注重礼仪，对促进社会进步和提高文明有着重要的作用。诚然，外在形象十分重要，但是社交之际的文明礼仪却更重一筹。下面我就这两方面来进行探讨。

一、外在形象

（一）着装

服装，大而言之是一种文化，它反映着一个民族的文化素养、精神面貌和物质文明发展的程度；小而言之，服装又是一种“语言”，它能反映出一个人的职业、文化修养、审美意识，也能表现出一个人对自己、对他人以至对生活的态度。着装的原则是对场合的把握，不同的场合讲究不同，要分清楚情况。比如正式一

点的宴会就不能穿得太休闲；而朋友之间的聚会又不宜穿着过于正式。而平时生活中，只要衣服干净整齐就可以了，这样体现出来的是个人的精神风貌。

（二）发型

现在的社会发型是千姿百态，发型的式样和风格极大地体现出人物的性格及精神面貌。单论男性而言，职场男士的话，可以留些比较简单的发型，这样可以体现出一种干练的气魄，而学生的发型要求就明显宽松很多，只要是个人喜欢的，并且不是太过夸张的，大家都比较能接受。

（三）饰品

饰品、配件的种类很多，颈饰、头饰、手饰、胸饰、帽子、鞋子、包袋等都是人们在穿着服装时最常用的。合理合适地运用饰品配件它能使灰暗变得亮丽，使平淡增添韵味。不过我在饰品配饰这方面不在行，也不太懂怎样搭配可以更好化腐朽为神奇，而且我也没有什么配饰，但是我也有在学习怎么样去用一些小东西去配合整体的效果。

总的来说，这些属于外在因素的更多的要自己学习和跟上潮流。只要自己学着如何去装扮，一定是可以把自己的外表弄得很好看的。这样说来，就该说到个人形象的内在因素了。外在因素也许可以给人一个好的第一印象，但是如果一个人没有美好的内在，外在再美丽又有什么用？所以我个人觉得一个良好的个人形象更重要的是内在因素。

二、内在形象

（一）个人气质

一个人的回眸一瞥、开口一笑、站与坐、行与跑都会流露出这个人的个性特点。比如有的人是从小生活在农村，受农村淳朴生活气息的感染，个性很活泼也很好动，这样的气质是多血质的。有时候也会很大大咧咧的，喜欢说说笑笑，生活中经常会逗笑身边的朋友。这样的个性有时会交到很多朋友、但有时可无遮拦也很容易得罪人。生活里更多的注意一点给自己说话的语气和行事作风不要太张扬，应该会更好一点的。而像抑郁质的人神经类型属于弱型，他们体验情绪的方式较少，稳定的情感产生也很慢，但对情感的体验深刻、有力、持久，而且具有高度的情绪易感性。抑郁质的人为人小心谨慎，思考透彻，在困难面前容易优柔寡断。抑郁质的人一般表现为行为孤僻、不太合群、观察细致、非常敏感、表情腼腆、多愁善感、行动迟缓、优柔寡断，具有明显的内倾性。像这样的气质类型

还有胆汁质和粘液质，但是气质类型不是可以改变的，只是不同气质类型的人喜欢的气质类型也不一样。交际时这是不太好控制的影响因素。

（二）文化修养

文化修养对于个人形象来说是非常重要的。文化修养是从小的培养和积累的，跟个人成长环境和个人经历有着直接关系。多读书特别是经典型的书籍，多阅读浏览新闻来增加社会阅历，以及和文化修养高的人做朋友，这样有助于培养自己的文化修养。毕竟近朱者赤近墨者黑的道理我们都懂。也许是由于性格关系，救我本人而言比较难安静下来，总是喜欢说话，我想在这个方面我应该好好好改进一下。少说话，多倾听，拥有一份宁静的美。而且言多必失，说很多话的人一般不会被人喜欢，所以我以后也该要学着安静一点。同时，我也应该多参加一些文体活动，来培养自己的气质。

三、言行举止

这个就是社交中塑造自己形象最重要的一部分了。

（一）称呼

关于人们之间的称呼，主要是以下三点：

其一，要合乎常规

再说话前，给对方一个敬称，会让别人对你刮目相看的，且有助于你们的联系！根据你能感受到的，确定和你交谈的人的年龄，在他的谈话中感觉出他应该是什么样的人，给别人一个适合且听着顺耳的称呼，有利于我们和别人的沟通！

其二，要照顾习惯

习惯不容易养成，更不容易改变，每个人都有自己不可改变的习惯，我们不喜欢别人要求我们改变自己的习惯，将心比心，没有人喜欢外人刻意地要求自己！所以对于一个人的习惯，我们要给予足够的尊敬，不能够强迫别人！尊重别人，被人才会尊重你，那么就从尊重别人的习惯看是吧1

其三，要入乡随俗

有的同学是北方的人，不远千里来到湖南求学，刚刚开始的时候什么都不适应，自然就有种挫败感，觉得这里就好像是外星球一样，一切都是那么的奇怪，可是慢慢的习惯了这里的一切，习惯了这里的怪，也就觉得很好了，习俗就好像是每一个人心中的那尊佛一样神圣，任何人都不可以批判，我们既然要在这种环境下生存，就必须要学会尊重习俗。这样才能够的到对方的尊重。

称呼在生活中像吃饭一样十分重要。所以生活中的称呼，应当亲切、自然、准确、合理、切切不可肆意为之。

对什么人说什么样的话，常规的爸爸妈妈爷爷奶奶，比如我们在家的时候可能会有一些十分亲密的叫法，这都是可以的。但是到了比较严肃的场合一定要注意把握尺度。

朋友、熟人的称呼，对于朋友我们一定不会一板一眼的叫他们的姓名，一定会叫外号或者小名，所以对于朋友之间，不必在意很多。

（二）自我介绍

在很多时候我们都免不了要做自我介绍。一个精彩的自我介绍会令别人对你另眼相看。

自我介绍，它指的是在必要的社交场合，由自己担任介绍的主角，将自己介绍给其他人，以达到使对方认识自己的目的。

介绍时要注意的顺序大致有如下几种：

第一、介绍年长者与年幼者认识时，应先介绍年幼者，后介绍年长者。第二、介绍长辈与晚辈认识时，应先介绍晚辈后介绍长辈。第三、介绍老师与学生认识时，应先介绍学生，后介绍老师。第四、介绍女士与男士认识时，应先介绍男士，后介绍女士。第五、介绍已婚者未婚认识时，应先介绍未婚者，后介绍已婚者。第六，介绍同事、朋友与家人认识时，应先介绍家人，后介绍同事、朋友。

根据社交礼仪的具体规范进行自我介绍时，应注意自我介绍的时机、内容、分寸诸方面的问题。自我介绍是一定要把握时间的长短、要表情真诚内容真实，并且声音洪亮。如若不然，可能给无法给对方留下印象，甚至对方留下不好的印象。

介绍的时机比较好把握，一般是以下几个场合比较适宜：

第一、在家中，接待彼此不相识的客人。第二、在办公地点，接待彼此不相识的来访者。第三、与家人外出，路遇家人不相识的同事或朋友。第四、陪同亲友前去拜会亲友所不相识的人。

而在为他人介绍时，介绍者对介绍的内容应字斟句酌，慎之又慎。倘若对此掉以轻心，词不达意，敷衍了事，很容易给被介绍者留下不良的印象。根据实际需要的不同，为他人作介绍时的具体内容也有所不同。通常，有以下六种形式可供借鉴。

（三）交际举止

一般的交际中，频率最高的莫过于握手和敬酒。

1、握手

就握手而言，是一门较大的学问。握手的中言行不言而喻，但是握手的时候却有很多禁忌却不太为人知道。或许这些禁忌许多人并没有明了，但是真正遇到后却能够感受到它的尴尬。

一、不要用左手与他人握手。

二、不要在握手时争先恐后。

三、不要在握手时戴着手套。

四、不要在握手时戴着墨镜。

五、不要握手时将另外一只手插在衣袋里。

六、不要在握手另外一只手拿着东西不肯放下。

七、不要在握手时面无表情。

八、不要在握手时长篇大论。

九、不要在握手时仅仅握住对方的手指尖。

十、不要在握手的时只递给对方一截冷冰的手指尖。

十一、不要在握手时把对方的手拉过推过去，或者上下左右抖个没完。

十二、不要以肮脏不洁或患有传染性疾病的手与他人相握。

十三、不要在与人握手之后立即揩拭自己的手掌。

十四、不要拒绝与他人握手。

2、敬酒

也就是祝酒，是指在正式宴会上，由男主人向来宾提议，提出某个事由而饮酒。在饮酒时，通常要讲一些祝愿、祝福类的话甚至主人和主宾还要发表一篇专门的祝酒词。祝酒词内容越短越好。

敬酒可以随时在饮酒的过程中进行。要是致正式祝酒词，就应在特定的时间进行，并不能因此影响来宾的用餐。祝酒词适合在宾主入座后、用餐前开始。也可以在吃过主菜后、甜品上桌前进行。

在饮酒特别是祝酒、敬酒时进行干杯，需要有人率先提议，可以是主人、主宾，也可以是在场的人。提议干杯时，应起身站立，右手端起酒杯，或者用右手拿起酒杯后，再以左手托扶杯底，面带微笑，目视其他特别是自己的祝酒对象，嘴里同时说着祝福的话。

有人提议干杯后，要手拿酒杯起身站立。即使是滴酒不沾，也要拿起杯子做做样子。将酒杯举到眼睛高度，说完“干杯”后，将酒一饮而尽或喝适量。然后，还要手拿酒杯与提议者对视一下，这个过程就算结束。

敬酒之前需要斟酒。按照规范来说，除主人和服务人员外，其他宾客一般不要自行给别人斟酒。如果主人亲自斟酒，应该用本次宴会上最好的酒斟，宾客要端起酒杯致谢，必要的时候应该起身站立。

如果是作为大型的商务用餐来说，都应该是服务人员来斟酒。斟酒一般要从

位高者开始，然后顺时针斟。如果不需要酒了，可以把手挡在酒杯上，说声“不用了，谢谢”就可以了。这时候，斟酒者就没有必要非得一再要求斟酒。

中餐里，别人斟酒的时候，也可以回敬以“叩指礼”。特别是自己的身份比主人高的时候。即以右手拇指、食指、中指捏在一起，指尖向下，轻叩几下桌面表示对斟酒的感谢。

结束语：

对于以上总结内容，可能有许多不足和差错，但这确实是我从《公关礼仪》这门课程中所收获的知识了。

最后想说，在这学期《公关礼仪》的学习中，我学习到很多在平时生活中被忽略的礼仪知识，也学会怎样更好地与人相处，怎样礼貌地待人接物，这些都是我的体会。虽然课上的个别理论我存在疑虑，不能理解，但是我还是很感谢这些知识，它们对我塑造美好的个人形象给予很大帮助。

参考文献：

【1】董宝军，《中外礼仪大全》.北京：民族出版社，2024

【2】关杰.《个人形象设计》.北京：中国戏剧出版社，2024

【3】赵敏.《商务礼仪》.南京：南京大学出版社，2024

【4】贾国庆，高静，常国娟.《公关礼仪教程》.南京：东南大学出版社，2024

【5】郑彦离.《礼仪与形象设计》.北京：清华大学出版社，2024.9

**第二篇：个人形象设计论文**

公

关

礼

仪

题目：个人形象设计

经济管理学院·11级国际经济与贸易

姓名：\*\*\*

学号：.....指导老师：\*\*

日期：2024年X月

个人形象设计

摘要：中国自古以来就是一个礼仪之邦，上至国家，下至个人都尤为注重礼 节。作为大学生，我们更应该继承这种良好传统，提升个人形象，这不仅能让我们较容易的建立良好的人际关系，对我们步入社会面试求职也有很大的帮助。个人形象的提升需要注重外在因素，但更要提升内在品质。这要求我们要时刻提醒自己，以礼待人，用良好的品质感染他人，参加各种活动锻炼自己，学会与人交流，提高办事能力，提高个人知名度和美誉度，让自己能够更快的融入这个社会。

关键词：着装、礼仪、交流、形象、美誉度

一个企业需要知名度、美誉度，这样它才能在激烈的市场竞争中占据有利地位。同样，一个人也需要知名度和美誉度，只有更多的人认识你了解你欣赏你，你才能不断扩大你的交流范围，寻找更多的发展契机，在这个学校以至于这个社会上立足。

随着时代的进步，人际交往的日趋频繁和密切，作为交往润滑剂的礼仪也越加显得重要。在走向全面小康的当今社会中，崇尚礼仪是社会对其成员的基本要求，也是社会成员的精神要求。注重礼仪，对促进社会进步和提高文明有着重要的作用。诚然，外在形象十分重要，但是社交之际的文明礼仪却更重一筹。下面我就这两方面来进行探讨。

一、外在形象

（一）着装

服装，大而言之是一种文化，它反映着一个民族的文化素养、精神面貌和物质文明发展的程度；小而言之，服装又是一种“语言”，它能反映出一个人的职业、文化修养、审美意识，也能表现出一个人对自己、对他人以至对生活的态度。着装的原则是对场合的把握，不同的场合讲究不同，要分清楚情况。比如正式一点的宴会就不能穿得太休闲；而朋友之间的聚会又不宜穿着过于正式。而平时生活中，只要衣服干净整齐就可以了，这样体现出来的是个人的精神风貌。

（二）发型

现在的社会发型是千姿百态，发型的式样和风格极大地体现出人物的性格及精神面貌。单论男性而言，职场男士的话，可以留些比较简单的发型，这样可以体现出一种干练的气魄，而学生的发型要求就明显宽松很多，只要是个人喜欢的，并且不是太过夸张的，大家都比较能接受。

（三）饰品

饰品、配件的种类很多，颈饰、头饰、手饰、胸饰、帽子、鞋子、包袋等都是人们在穿着服装时最常用的。合理合适地运用饰品配件它能使灰暗变得亮丽，使平淡增添韵味。不过我在饰品配饰这方面不在行，也不太懂怎样搭配可以更好化腐朽为神奇，而且我也没有什么配饰，但是我也有在学习怎么样去用一些小东西去配合整体的效果。

总的来说，这些属于外在因素的更多的要自己学习和跟上潮流。只要自己学着如何去装扮，一定是可以把自己的外表弄得很好看的。这样说来，就该说到个人形象的内在因素了。外在因素也许可以给人一个好的第一印象，但是如果一个人没有美好的内在，外在再美丽又有什么用？所以我个人觉得一个良好的个人形象更重要的是内在因素。

二、内在形象

（一）个人气质

一个人的回眸一瞥、开口一笑、站与坐、行与跑都会流露出这个人的个性特点。比如有的人是从小生活在农村，受农村淳朴生活气息的感染，个性很活泼也很好动，这样的气质是多血质的。有时候也会很大大咧咧的，喜欢说说笑笑，生活中经常会逗笑身边的朋友。这样的个性有时会交到很多朋友、但有时可无遮拦也很容易得罪人。生活里更多的注意一点给自己说话的语气和行事作风不要太张扬，应该会更好一点的。而像抑郁质的人神经类型属于弱型，他们体验情绪的方式较少，稳定的情感产生也很慢，但对情感的体验深刻、有力、持久，而且具有高度的情绪易感性。抑郁质的人为人小心谨慎，思考透彻，在困难面前容易优柔寡断。抑郁质的人一般表现为行为孤僻、不太合群、观察细致、非常敏感、表情腼腆、多愁善感、行动迟缓、优柔寡断，具有明显的内倾性。像这样的气质类型还有胆汁质和粘液质，但是气质类型不是可以改变的，只是不同气质类型的人喜欢的气质类型也不一样。交际时这是不太好控制的影响因素。

（二）文化修养

文化修养对于个人形象来说是非常重要的。文化修养是从小的培养和积累的，跟个人成长环境和个人经历有着直接关系。多读书特别是经典型的书籍，多阅读浏览新闻来增加社会阅历，以及和文化修养高的人做朋友，这样有助于培养自己的文化修养。毕竟近朱者赤近墨者黑的道理我们都懂。也许是由于性格关系，救我本人而言比较难安静下来，总是喜欢说话，我想在这个方面我应该好好好改进一下。少说话，多倾听，拥有一份宁静的美。而且言多必失，说很多话的人一般不会被人喜欢，所以我以后也该要学着安静一点。同时，我也应该多参加一些文体活动，来培养自己的气质。

三、言行举止

这个就是社交中塑造自己形象最重要的一部分了。

（一）称呼

关于人们之间的称呼，主要是以下三点：

其一，要合乎常规

再说话前，给对方一个敬称，会让别人对你刮目相看的，且有助于你们的联系！根据你能感受到的，确定和你交谈的人的年龄，在他的谈话中感觉出他应该是什么样的人，给别人一个适合且听着顺耳的称呼，有利于我们和别人的沟通！

其二，要照顾习惯

习惯不容易养成，更不容易改变，每个人都有自己不可改变的习惯，我们不喜欢别人要求我们改变自己的习惯，将心比心，没有人喜欢外人刻意地要求自己！所以对于一个人的习惯，我们要给予足够的尊敬，不能够强迫别人！尊重别人，被人才会尊重你，那么就从尊重别人的习惯看是吧1

其三，要入乡随俗

有的同学是北方的人，不远千里来到湖南求学，刚刚开始的时候什么都不适应，自然就有种挫败感，觉得这里就好像是外星球一样，一切都是那么的奇怪，可是慢慢的习惯了这里的一切，习惯了这里的怪，也就觉得很好了，习俗就好像是每一个人心中的那尊佛一样神圣，任何人都不可以批判，我们既然要在这种环境下生存，就必须要学会尊重习俗。这样才能够的到对方的尊重。

称呼在生活中像吃饭一样十分重要。所以生活中的称呼，应当亲切、自然、准确、合理、切切不可肆意为之。

对什么人说什么样的话，常规的爸爸妈妈爷爷奶奶，比如我们在家的时候可能会有一些十分亲密的叫法，这都是可以的。但是到了比较严肃的场合一定要注意把握尺度。

朋友、熟人的称呼，对于朋友我们一定不会一板一眼的叫他们的姓名，一定会叫外号或者小名，所以对于朋友之间，不必在意很多。

（二）自我介绍

在很多时候我们都免不了要做自我介绍。一个精彩的自我介绍会令别人对你另眼相看。

自我介绍，它指的是在必要的社交场合，由自己担任介绍的主角，将自己介绍给其他人，以达到使对方认识自己的目的。

介绍时要注意的顺序大致有如下几种：

第一、介绍年长者与年幼者认识时，应先介绍年幼者，后介绍年长者。

第二、介绍长辈与晚辈认识时，应先介绍晚辈后介绍长辈。第三、介绍老师与学生认识时，应先介绍学生，后介绍老师。第四、介绍女士与男士认识时，应先介绍男士，后介绍女士。第五、介绍已婚者未婚认识时，应先介绍未婚者，后介绍已婚者。第六，介绍同事、朋友与家人认识时，应先介绍家人，后介绍同事、朋友。

根据社交礼仪的具体规范进行自我介绍时，应注意自我介绍的时机、内容、分寸诸方面的问题。自我介绍是一定要把握时间的长短、要表情真诚内容真实，并且声音洪亮。如若不然，可能给无法给对方留下印象，甚至对方留下不好的印象。

介绍的时机比较好把握，一般是以下几个场合比较适宜：

第一、在家中，接待彼此不相识的客人。

第二、在办公地点，接待彼此不相识的来访者。第三、与家人外出，路遇家人不相识的同事或朋友。第四、陪同亲友前去拜会亲友所不相识的人。

而在为他人介绍时，介绍者对介绍的内容应字斟句酌，慎之又慎。倘若对此掉以轻心，词不达意，敷衍了事，很容易给被介绍者留下不良的印象。根据实际需要的不同，为他人作介绍时的具体内容也有所不同。通常，有以下六种形式可供借鉴。

（三）交际举止

一般的交际中，频率最高的莫过于握手和敬酒。

1、握手

就握手而言，是一门较大的学问。握手的中言行不言而喻，但是握手的时候却有很多禁忌却不太为人知道。或许这些禁忌许多人并没有明了，但是真正遇到后却能够感受到它的尴尬。

一、不要用左手与他人握手。

二、不要在握手时争先恐后。三、不要在握手时戴着手套。四、不要在握手时戴着墨镜。五、不要握手时将另外一只手插在衣袋里。六、不要在握手另外一只手拿着东西不肯放下。七、不要在握手时面无表情。八、不要在握手时长篇大论。九、不要在握手时仅仅握住对方的手指尖。十、不要在握手的时只递给对方一截冷冰的手指尖。十一、不要在握手时把对方的手拉过推过去，或者上下左右抖个没完。十二、不要以肮脏不洁或患有传染性疾病的手与他人相握。十三、不要在与人握手之后立即揩拭自己的手掌。十四、不要拒绝与他人握手。

2、敬酒

也就是祝酒，是指在正式宴会上，由男主人向来宾提议，提出某个事由而饮酒。在饮酒时，通常要讲一些祝愿、祝福类的话甚至主人和主宾还要发表一篇专门的祝酒词。祝酒词内容越短越好。

敬酒可以随时在饮酒的过程中进行。要是致正式祝酒词，就应在特定的时间进行，并不能因此影响来宾的用餐。祝酒词适合在宾主入座后、用餐前开始。也可以在吃过主菜后、甜品上桌前进行。

在饮酒特别是祝酒、敬酒时进行干杯，需要有人率先提议，可以是主人、主宾，也可以是在场的人。提议干杯时，应起身站立，右手端起酒杯，或者用右手拿起酒杯后，再以左手托扶杯底，面带微笑，目视其他特别是自己的祝酒对象，嘴里同时说着祝福的话。

有人提议干杯后，要手拿酒杯起身站立。即使是滴酒不沾，也要拿起杯子做做样子。将酒杯举到眼睛高度，说完“干杯”后，将酒一饮而尽或喝适量。然后，还要手拿酒杯与提议者对视一下，这个过程就算结束。

敬酒之前需要斟酒。按照规范来说，除主人和服务人员外，其他宾客一般不要自行给别人斟酒。如果主人亲自斟酒，应该用本次宴会上最好的酒斟，宾客要端起酒杯致谢，必要的时候应该起身站立。

如果是作为大型的商务用餐来说，都应该是服务人员来斟酒。斟酒一般要从位高者开始，然后顺时针斟。如果不需要酒了，可以把手挡在酒杯上，说声“不用了，谢谢”就可以了。这时候，斟酒者就没有必要非得一再要求斟酒。

中餐里，别人斟酒的时候，也可以回敬以“叩指礼”。特别是自己的身份比主人高的时候。即以右手拇指、食指、中指捏在一起，指尖向下，轻叩几下桌面表示对斟酒的感谢。

结束语：

对于以上总结内容，可能有许多不足和差错，但这确实是我从《公关礼仪》这门课程中所收获的知识了。

最后想说，在这学期《公关礼仪》的学习中，我学习到很多在平时生活中被忽略的礼仪知识，也学会怎样更好地与人相处，怎样礼貌地待人接物，这些都是我的体会。虽然课上的个别理论我存在疑虑，不能理解，但是我还是很感谢这些知识，它们对我塑造美好的个人形象给予很大帮助。

参考文献：

【1】董宝军，《中外礼仪大全》.北京：民族出版社，2024

【2】关杰.《个人形象设计》.北京：中国戏剧出版社，2024

【3】赵敏.《商务礼仪》.南京：南京大学出版社，2024

【4】贾国庆，高静，常国娟.《公关礼仪教程》.南京：东南大学出版社，2024

【5】郑彦离.《礼仪与形象设计》.北京：清华大学出版社，2024.9

**第三篇：个人形象设计论文综述**

西京学院

题目：

论外在形象和内在修养的关系课 程： 大学生形象设计 专业班级： 国际经济与贸易1303班 姓 名： 王 胜 学 号： 1302061115

摘要

中国自古以来就是一个礼仪之邦，上至国家，下至个人都尤为注重礼 节。作为大学生，我们更应该继承这种良好传统，提升个人形象，这不仅能让我们较容易的建立良好的人际关系，对我们步入社会面试求职也有很大的帮助。个人形象的提升需要注重外在因素，但更要提升内在品质。这要求我们要时刻提醒自己，以礼待人，用良好的品质感染他人，参加各种活动锻炼自己，学会与人交流，提高办事能力，提高个人知名度和美誉度，让自己能够更快的融入这个社会。

一个企业需要知名度、美誉度，这样它才能在激烈的市场竞争中占据有利地位。同样，一个人也需要知名度和美誉度，只有更多的人认识你了解你欣赏你，你才能不断扩大你的交流范围，寻找更多的发展契机，在这个学校以至于这个社会上立足。

随着时代的进步，人际交往的日趋频繁和密切，作为交往润滑剂的礼仪也越加显得重要。在走向全面小康的当今社会中，崇尚礼仪是社会对其成员的基本要求，也是社会成员的精神要求。注重礼仪，对促进社会进步和提高文明有着重要的作用。诚然，外在形象十分重要，但是社交之际的文明礼仪却更重一筹。下面我就这几个方面来进行探讨。

关键词：着装、礼仪、交流、形象、美誉度

一、外在形象

（一）着装

服装，大而言之是一种文化，它反映着一个民族的文化素养、精神面貌和物质文明发展的程度；小而言之，服装又是一种“语言”，它能反映出一个人的职业、文化修养、审美意识，也能表现出一个人对自己、对他人以至对生活的态度。着装的原则是对场合的把握，不同的场合讲究不同，要分清楚情况。比如正式一点的宴会就不能穿得太休闲；而朋友之间的聚会又不宜穿着过于正式。而平时生活中，只要衣服干净整齐就可以了，这样体现出来的是个人的精神风貌。

（二）发型

现在的社会发型是千姿百态，发型的式样和风格极大地体现出人物的性格及精神面貌。单论男性而言，职场男士的话，可以留些比较简单的发型，这样可以体现出一种干练的气魄，而学生的发型要求就明显宽松很多，只要是个人喜欢的，并且不是太过夸张的，大家都比较能接受。

（三）饰品

饰品、配件的种类很多，颈饰、头饰、手饰、胸饰、帽子、鞋子、包袋等都是人们在穿着服装时最常用的。合理合适地运用饰品配件它能使灰暗变得亮丽，使平淡增添韵味。不过我在饰品配饰这方面不在行，也不太懂怎样搭配可以更好化腐朽为神奇，而且我也没有什么配饰，但是我也有在学习怎么样去用一些小东西去配合整体的效果。

总的来说，这些属于外在因素的更多的要自己学习和跟上潮流。只要自己学着如何去装扮，一定是可以把自己的外表弄得很好看的。这样说来，就该说到个人形象的内在因素了。外在因素也许可以给人一个好的第一印象，但是如果一个人没有美好的内在，外在再美丽又有什么用？所以我个人觉得一个良好的个人形象更重要的是内在因素。

二、内在形象

（一）个人气质

一个人的回眸一瞥、开口一笑、站与坐、行与跑都会流露出这个人的个性特点。比如有的人是从小生活在农村，受农村淳朴生活气息的感染，个性很活泼也很好动，这样的气质是多血质的。有时候也会很大大咧咧的，喜欢说说笑笑，生活中经常会逗笑身边的朋友。这样的个性有时会交到很多朋友、但有时可无遮拦也很容易得罪人。生活里更多的注意一点给自己说话的语气和行事作风不要太张扬，应该会更好一点的。而像抑郁质的人神经类型属于弱型，他们体验情绪的方式较少，稳定的情感产生也很慢，但对情感的体验深刻、有力、持久，而且具有高度的情绪易感性。抑郁质的人为人小心谨慎，思考透彻，在困难面前容易优柔寡断。抑郁质的人一般表现为行为孤僻、不太合群、观察细致、非常敏感、表情腼腆、多愁善感、行动迟缓、优柔寡断，具有明显的内倾性。像这样的气质类型还有胆汁质和粘液质，但是气质类型不是可以改变的，只是不同气质类型的人喜欢的气质类型也不一样。交际时这是不太好控制的影响因素。

（二）文化修养

文化修养对于个人形象来说是非常重要的。文化修养是从小的培养和积累的，跟个人成长环境和个人经历有着直接关系。多读书特别是经典型的书籍，多阅读浏览新闻来增加社会阅历，以及和文化修养高的人做朋友，这样有助于培养自己的文化修养。毕竟近朱者赤近墨者黑的道理我们都懂。也许是由于性格关系，救我本人而言比较难安静下来，总是喜欢说话，我想在这个方面我应该好好好改进一下。少说话，多倾听，拥有一份宁静的美。而且言多必失，说很多话的人一般不会被人喜欢，所以我以后也该要学着安静一点。同时，我也应该多参加一些文体活动，来培养自己的气质。

三、言行举止

这个就是社交中塑造自己形象最重要的一部分了。

（一）称呼

关于人们之间的称呼，主要是以下三点： 其一，要合乎常规 再说话前，给对方一个敬称，会让别人对你刮目相看的，且有助于你们的联系！根据你能感受到的，确定和你交谈的人的年龄，在他的谈话中感觉出他应该是什么样的人，给别人一个适合且听着顺耳的称呼，有利于我们和别人的沟通！

其二，要照顾习惯

习惯不容易养成，更不容易改变，每个人都有自己不可改变的习惯，我们不喜欢别人要求我们改变自己的习惯，将心比心，没有人喜欢外人刻意地要求自己！所以对于一个人的习惯，我们要给予足够的尊敬，不能够强迫别人！尊重别人，被人才会尊重你，那么就从尊重别人的习惯看是吧1 其三，要入乡随俗

有的同学是北方的人，不远千里来到湖南求学，刚刚开始的时候什么都不适应，自然就有种挫败感，觉得这里就好像是外星球一样，一切都是那么的奇怪，可是慢慢的习惯了这里的一切，习惯了这里的怪，也就觉得很好了，习俗就好像是每一个人心中的那尊佛一样神圣，任何人都不可以批判，我们既然要在这种环境下生存，就必须要学会尊重习俗。这样才能够的到对方的尊重。

称呼在生活中像吃饭一样十分重要。所以生活中的称呼，应当亲切、自然、准确、合理、切切不可肆意为之。

对什么人说什么样的话，常规的爸爸妈妈爷爷奶奶，比如我们在家的时候可能会有一些十分亲密的叫法，这都是可以的。但是到了比较严肃的场合一定要注意把握尺度。

朋友、熟人的称呼，对于朋友我们一定不会一板一眼的叫他们的姓名，一定会叫外号或者小名，所以对于朋友之间，不必在意很多。

（二）自我介绍

在很多时候我们都免不了要做自我介绍。一个精彩的自我介绍会令别人对你另眼相看。

自我介绍，它指的是在必要的社交场合，由自己担任介绍的主角，将自己介绍给其他人，以达到使对方认识自己的目的。

介绍时要注意的顺序大致有如下几种：

第一、介绍年长者与年幼者认识时，应先介绍年幼者，后介绍年长者。第二、介绍长辈与晚辈认识时，应先介绍晚辈后介绍长辈。第三、介绍老师与学生认识时，应先介绍学生，后介绍老师。第四、介绍女士与男士认识时，应先介绍男士，后介绍女士。第五、介绍已婚者未婚认识时，应先介绍未婚者，后介绍已婚者。第六，介绍同事、朋友与家人认识时，应先介绍家人，后介绍同事、朋友。

根据社交礼仪的具体规范进行自我介绍时，应注意自我介绍的时机、内容、分寸诸方面的问题。自我介绍是一定要把握时间的长短、要表情真诚内容真实，并且声音洪亮。如若不然，可能给无法给对方留下印象，甚至对方留下不好的印象。

介绍的时机比较好把握，一般是以下几个场合比较适宜：

第一、在家中，接待彼此不相识的客人。第二、在办公地点，接待彼此不相识的来访者。第三、与家人外出，路遇家人不相识的同事或朋友。第四、陪同亲友前去拜会亲友所不相识的人。

而在为他人介绍时，介绍者对介绍的内容应字斟句酌，慎之又慎。倘若对此掉以轻心，词不达意，敷衍了事，很容易给被介绍者留下不良的印象。根据实际需要的不同，为他人作介绍时的具体内容也有所不同。通常，有以下六种形式可供借鉴。

（三）交际举止

一般的交际中，频率最高的莫过于握手和敬酒。

1、握手

就握手而言，是一门较大的学问。握手的中言行不言而喻，但是握手的时候却有很多禁忌却不太为人知道。或许这些禁忌许多人并没有明了，但是真正遇到后却能够感受到它的尴尬。

一、不要用左手与他人握手。

二、不要在握手时争先恐后。

三、不要在握手时戴着手套。

四、不要在握手时戴着墨镜。

五、不要握手时将另外一只手插在衣袋里。

六、不要在握手另外一只手拿着东西不肯放下。

七、不要在握手时面无表情。

八、不要在握手时长篇大论。

九、不要在握手时仅仅握住对方的手指尖。

十、不要在握手的时只递给对方一截冷冰的手指尖。

十一、不要在握手时把对方的手拉过推过去，或者上下左右抖个没完。

十二、不要以肮脏不洁或患有传染性疾病的手与他人相握。

十三、不要在与人握手之后立即揩拭自己的手掌。

十四、不要拒绝与他人握手。

2、敬酒

也就是祝酒，是指在正式宴会上，由男主人向来宾提议，提出某个事由而饮酒。在饮酒时，通常要讲一些祝愿、祝福类的话甚至主人和主宾还要发表一篇专门的祝酒词。祝酒词内容越短越好。

敬酒可以随时在饮酒的过程中进行。要是致正式祝酒词，就应在特定的时间进行，并不能因此影响来宾的用餐。祝酒词适合在宾主入座后、用餐前开始。也可以在吃过主菜后、甜品上桌前进行。

在饮酒特别是祝酒、敬酒时进行干杯，需要有人率先提议，可以是主人、主宾，也可以是在场的人。提议干杯时，应起身站立，右手端起酒杯，或者用右手拿起酒杯后，再以左手托扶杯底，面带微笑，目视其他特别是自己的祝酒对象，嘴里同时说着祝福的话。

有人提议干杯后，要手拿酒杯起身站立。即使是滴酒不沾，也要拿起杯子做做样子。将酒杯举到眼睛高度，说完“干杯”后，将酒一饮而尽或喝适量。然后，还要手拿酒杯与提议者对视一下，这个过程就算结束。

敬酒之前需要斟酒。按照规范来说，除主人和服务人员外，其他宾客一般不要自行给别人斟酒。如果主人亲自斟酒，应该用本次宴会上最好的酒斟，宾客要端起酒杯致谢，必要的时候应该起身站立。

如果是作为大型的商务用餐来说，都应该是服务人员来斟酒。斟酒一般要从位高者开始，然后顺时针斟。如果不需要酒了，可以把手挡在酒杯上，说声“不用了，谢谢”就可以了。这时候，斟酒者就没有必要非得一再要求斟酒。

中餐里，别人斟酒的时候，也可以回敬以“叩指礼”。特别是自己的身份比主人高的时候。即以右手拇指、食指、中指捏在一起，指尖向下，轻叩几下桌面表示对斟酒的感谢。结束语：

对于以上总结内容，可能有许多不足和差错，但这确实是我从《大学生形象设计》这门课程中所收获的知识了。

最后想说，在这学期《大学生形象设计》的学习中，我学习到很多在平时生活中被忽略的礼仪知识，也学会怎样更好地与人相处，怎样礼貌地待人接物，这些都是我的体会。虽然课上的个别理论我存在疑虑，不能理解，但是我还是很感谢这些知识，它们对我塑造美好的个人形象给予很大帮助。

四、结束语

三年之后我们走出这个校门，迎接来自社会的挑战。我们要想赢得社会的认可就需要不断提高自己的外在形象和内在修养。正所谓“有‘礼’走遍天下，无‘礼’寸步难行”，对自己微笑，对别人微笑，大学期间抓住机会锻炼自己，提高知名度和美誉度，我相信我们一定能对自己的未来交一份满意的答卷。

参考文献：

【1】董宝军，《中外礼仪大全》.北京：民族出版社，2024 【2】关杰.《个人形象设计》.北京：中国戏剧出版社，2024 【3】赵敏.《商务礼仪》.南京：南京大学出版社，2024 【4】贾国庆，高静，常国娟.《公关礼仪教程》.南京：东南大学出版社，2024 【5】郑彦离.《礼仪与形象设计》.北京：清华大学出版社，2024.9

**第四篇：个人形象设计与我论文**

俗话说得好“人靠衣装，佛靠金装”一个人的气质与第一印象，决定成败，随着社会的发展,人类文明的进步，个人形象设计已经成为人们生活中不可或缺的组成部分。个人形象设计并不仅仅局限于适合个人特点的发型、化妆和服饰。因此，它的内容包括外在形式，如服饰、化妆等，而且也包括内在性格的外在表现，如气质、举止、谈吐、生活习惯等等。从这一高度出发的形象设计，决非化妆师或服装设计师的能力所能完成的。形象设计是通过对主体原有的不完善形象进行改造或重新构建，来达到有利于主体的目的。虽然这种改造或重建工作可以在较短的时间内完成，但是客观环境对于主体的新形象的确认则有一个较长的过程，并非一朝一夕之事。

服装给人的第一印象是色彩。服装配色，是衣着美的重要一环。服装色彩搭配得当，可使人显得端庄优雅、风姿卓著；搭配不当，则使人显得不伦不类、俗不可耐。我通常根据三种色彩搭配的方法搭配衣服。一是同种色相配。这是一种简而易行的配色方法。即：把同一色相，明度接近的色彩搭配起来。如深红与浅红、深绿与浅绿、深灰与浅灰等。这样搭配的上下衣，可以产生一种和谐、自然的色彩美。二是邻近色相配。把色谱上相近的色彩搭配起来，易收到调和的效果。如红与黄、橙与黄、蓝与绿等色的配合。这样搭配时，两个颜色的明度与纯度最好错开。例如用深一点的蓝和浅一点的绿相配或中橙和淡黄相配，都能显出调和中的变化，起到一定的对比作用。三是主色调相配。以一种主色调为基础色，再配上一二种或几种次要色，使整个服饰的色彩主次分明、相得益彰。

不同色彩相配，常采用对比手法。在不同色相中，红与绿、黄与紫、蓝与橙、白与黑都是对比色。对比的色彩，既有互相对抗的一面，又有互相依存的一面，在吸引人或刺激人的视觉感官的同时，产生出强烈的审美效果。因此，鲜艳的色彩对比，也能给人和谐的感觉。如红色与绿色是强烈的对比色，配搭不当，就会显得过于醒目、艳丽。若在红与绿衣裙间适当添一点白色、黑色或含灰色的饰物，使对比逐渐过渡，就能取得协调。或者红、绿双方都加以白色，使之成为浅红与浅绿，看起来就不那么刺眼了。

一件“最好”的衣服，能使你的气色发光发亮，精神饱满飞扬，并且把身材优点全部展现出来，而它不一定是“最贵”的。体会个中巧妙，完全操之在己。当同学夸你“今天好漂亮喔!看起来特别有精神”的时候，你身上穿戴的都是不是衣橱里最贵的。所谓“最好”的定义，是要让身材看起来最棒，人看起来最精神、最漂亮、合身度最适中。

“云想衣裳花想容”，相对于偏于稳重单调的男士着装，女士们的着装则亮丽丰富得多。得体的穿着，不仅可以显得更加美丽，还可以体现出一个现代文明人良好的修养和独到的品位。总之，穿衣是“形象工程”的大事。西方的服装设计大师认为：“服装不能造出完人，但是第一印象的80%来自于着装。”

从理论上来讲，化妆品可以划分为四种类型，它们各有自己独特的功能，而不可混淆滥用。第一种润肤型化妆品。它的主要功能是，护理面部、手部以及身体其他部位的皮肤，使之更为细腻、柔嫩、滋润。这类化妆品常见的品种有香脂、乳液、洁面霜、润肤蜜、雪花膏，等等。第二种是美发型化妆品。它的主要功能是，是保护头发，止痒去屑，以及为头发塑造出种种美妙动人的造型。香波、润丝、发蜡、发乳、发油、焗油、发胶、摩丝、冷烫液、染发水、生发水等等，都属于这一类型。第三种是芳香型化妆品。它的主要功能，是溢香祛臭、芬芳宜人。有的还兼有护肤、护发和防止蚊虫叮咬等作用。香水、香粉，香粉蜜、花露水、爽肤水等等，都是这一类型的以芳香为主要特征的化妆品。第四种是修饰型化妆品。它的主要功能，是通过在面部适当部位的着色，来为人们扬长避短，使化妆者看起来更加亮丽生辉。

最常见的修饰型化妆品有粉饼，油彩、唇膏、眉笔、眼影、睫毛膏、化妆水，等等。由于绝大多数这一类型的化妆品，都以其“特色”见长，所以它又被人们叫做色型化妆品或彩妆型化妆品。既然不同类型的化妆品，有其各不相同的功能和特定的使用范围，所以我通常在使用化妆品之前了解一下各种化妆品的具体用法。不然的话，如果“张冠李戴”，误入歧途，则会让他人见笑，甚至会破坏自己的个人形象。用术语来说，如果在使用化妆品时，不得其法而一意孤行，是很有可能造成“形象自残”的。各种化妆品都有自己独特的用途。例如，作为油脂性润肤膏的一种，香脂因为含有大量油脂，适合人们在冬季使用。将它擦于面部、手背与耳朵后面，不仅可以滋润皮肤、预防皲裂，而且还可以在一定程度上起到御寒防冻的作用。但是，若将其使用于烈日当空的夏季，非但于化妆者毫无帮助，反而会堵塞皮肤毛孔，妨碍其排污、排汗，甚至会让化妆者生疮、生疖，看上去“油头滑脑”，面目可憎。又如，花露水的主要作用，是可以替化妆者被动除汗味，并可以防止蚊虫叮咬。如果把它当成香水而用于正式场合，显然就有些不甚合适的。

**第五篇：形象设计论文**

题目:如何塑造大学生的个人形象

“自我形象”是我们随时随地关于自身的外在体现和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。它指的是我们的内心，而不一定是别人从外面看待我们的方法。我们的自我感觉是我们与“外部世界”之间的一道内部过滤器通过它我们可以审视和评价我们的生活和表现。它决定着我们相信自己所作、所言和所感之事，涉及到我们的动机、知觉和对待人与事的态度，影响着周围之物并受其影响。能够清楚认识自己,不仅能让自己在找到自己的优势时,充满乐趣、充满信心，同时也能在找到自己的不足时及时改变自己，即改变自己的形象，这为将来的发展打下良好的基础，也给自己在别人眼中打下美好印象的烙印。

尤其在经济全球化进程中，贸易的往来频繁使得人与人之间接触的机会与场合越来越大，第一印象的好坏往往直接决定着事情的成败。在这个库人们对自己的形象也越来越关注，在先天形象不可更改的情况下，想借助人物形象设计师之手重新塑造自我的要求越来越强烈。

其实我们每个人是自己最好的形象设计师，因为自己是最了解自己的。而要想正确进行自我形象设计，首先要了解自己的脸型、体型、性格、气质等；然后根据这些内容确定自己的形象基础，在此基础上选择合适的发型、化妆、服装以及搭配方式；服装主要是展示自己的形象气质的，所以要对自己有一个深入的了解，精确的定位。

自我形象包括许多。外在包括：体型、发型、服饰、配件款式；当然，最重要的还是内在美：个性，文化素质，心理素质。

外在表方面：外表已是由遗传加上之前的环境决定。为此我们不能改变自己的身高、改变自己的面孔、五官。但我们可以通过着装、通过锻炼保持我们的体型。为此我们坚持自己的原则，不求潮流、不追大众，但保证衣冠整洁、体型优美。继续积极锻炼的习惯，保证自己健硕的身体。同时合理地饮食，不暴饮暴喝，多吃蔬菜，保证充足的水分，以使自己永葆青春年轻，展现一种阳光的形象.而在服装，大而言之是一种文化，它反映着一个民族的文化素养、精神面貌和物质文明发展的程度；小而言之，服装又是一种“语言”，它能反映出一个人的职业、文化修养、审美意识，也能表现出一个人对自己、对他人以至对生活的态度。着装的原则是对场合的把握，不同的场合讲究不同，要分清楚情况。比如正式一点的宴会就不能穿得太休闲；而朋友之间的聚会又不宜穿着过于正式。而平时生活中，只要衣服干净整齐就可以了，这样体现出来的是个人的精神风貌。

现在的社会发型是千姿百态，发型的式样和风格极大地体现出人物的性格及精神面貌。单论男性而言，职场男士的话，可以留些比较简单的发型，这样可以体现出一种干练的气魄，而学生的发型要求就明显宽松很多，只要是个人喜欢的，根据自己的脸型的，并且不是太过夸张的，大家都比较能接受。

饰品、配件的种类很多，颈饰、头饰、手饰、胸饰、帽子、鞋子、包袋等都是人们在穿着服装时最常用的。合理合适地运用饰品配件它能使灰暗变得亮丽，使平淡增添韵味。不过我在饰品配饰这方面不在行，也不太懂怎样搭配可以更好化腐朽为神奇，而且我也没有什么配饰，但是我也有在学习怎么样去用一些小东西去配合整体的效果。

总的来说，这些属于外在因素的更多的要自己学习和跟上潮流。只要自己学着如何去装扮，一定是可以把自己的外表弄得很好看的。这样说来，就该说到个人形象的内在因素了。外在因素也许可以给人一个好的第一印象，但是如果一个人没有美好的内在，外在再美丽又有什么用？所以我个人觉得一个良好的个人形象更重要的是内在因素。

心理方面：现实的社会永远把良好的心理状况和美好的道德放在第一位，能够在这两方面取得好成就，未来就有可能。大学的时光是宝贵的，对每个人来说，分配的时间都是平等的。如何让这同样的时间产生不同的价值是我们需要思考的。大学生要想求职成功，更需要我们个人的内在修养，内在品质，它才能让我们走的更远。

和人交谈时：眼睛正视对方鼻子周围；切忌手舞足蹈，咄咄逼人；要微笑，保持一定距离；语气和蔼，诚恳；遇到双方意见发生分歧时，要学会听取他人意见。

2、增加各种兴趣爱好：大学的时光很短暂，我们要珍惜。在大学期间我们可以利用课余时间培养自己的多种兴趣爱好，比如唱歌，弹琴等，增添自己的艺术气息。

3、多看书：除了一些名人的成功事例，培训教材，还要看一些增加口才、人际交往能力、语言艺术方面的书籍，还可以看一些中国名著，世界名著，开拓视野，增加自己的知识储量，提高自己文化修养。

4、参加校内活动：要积极参加班集体以及院系，学校组织的各种活动，比如一年一度的排舞比赛，虽然很辛苦，但是我从中收获了很多。我认识了更多的朋友，我们一起合作，一起为这个团队争取荣誉。这个过程让我不知不觉得就学会了如何与人交流，如何协调矛盾，如何与人配合来更好地完成一项工作。我们还可以参加学校组织的一些竞赛活动，比如数学竞赛，赛前积极准备，提高自己的应变能力，反映能力，通过各种考试，我们会发现无论是考试还是面试我们都不再那么紧张，心理素质在不断提高。

文化修养对于个人形象来说是非常重要的。文化修养是从小的培养和积累的，跟个人成长环境和个人经历有着直接关系。多读书特别是经典型的书籍，多阅读浏览新闻来增加社会阅历，以及和文化修养高的人做朋友，这样有助于培养自己的文化修养。毕竟近朱者赤近墨者黑的道理我们都懂。也许是由于性格关系，救我本人而言比较难安静下来，总是喜欢说话，我想在这个方面我应该好好好改进一下。少说话，多倾听，拥有一份宁静的美。而且言多必失，说很多话的人一般不会被人喜欢，所以我以后也该要学着安静一点。同时，我也应该多参加一些文体活动，来培养自己的气质良佳的求职习性和优良的职业荤养是大先生求职胜利的条件。一些在求职中投简历功于随便、交听电话缺少礼貌、口试着装失范等隐象少见多怪，一些毕业生也因而失来农做机遇。于纤细处睹精力”，招聘考民普通无法在欠时光内控制求职者一切疑作，只能通细致节进止考核。所以毕业生正在正式进进社会前，须要了解有闭的礼节学问、个人抽象设计学问，以培育良好的求职习气，争夺在行动、举止、行语表达等方面做到慷慨、得体，入一步进步职业修养，绝质弱化学朝气取教究气。

对大部门大学毕业生而言，社会既熟习又生疏，机会与陷阱并存，毕业生要顺当形势，调整心态，对社会现真有准确的了解。该下挨着招聘旗帜以到达非法目标的单位不少，毕业生始次求职便被骗早已不是消息。为此，毕业生有必要进步防范意识微风险意识，了解和进修相干的逸动法规（如求职意向书中的保证金、轮回试用期陷阱、培训省陷阱等），而这些防备都以大学生对相干休息法规熟识、懂得为条件。彼外，在细节长进止防备也非常主要，如无公司称号地址的招聘信作、直交列出分歧常理的高月薪的信息、应用电话和电子邮箱招聘等，此类隐象的防备皆有好于毕业生进步警戒。同时，毕业生要懒于通过网络及教师、冤家了解社会情形，晓得一些在社会上广泛具有的诈骗手腕，入一步加强防范意识和权益维护认识

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！