# 职场工作总结及打扮礼仪(实用4篇)

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2025-04-15

*职场工作总结及打扮礼仪1>1. 公务场合： 指在写字间里，在谈判厅里以及外出执行公务等情况。其着装的基本要求为注重保守，宜穿套装、套裙，以及穿着制服。除此之外还可以考虑选择长裤、长裙和长袖衬衫。在非常重要的场合短袖衬衫不适合作为正装来选择。...*

**职场工作总结及打扮礼仪1**

>1. 公务场合： 指在写字间里，在谈判厅里以及外出执行公务等情况。其着装的基本要求为注重保守，宜穿套装、套裙，以及穿着制服。除此之外还可以考虑选择长裤、长裙和长袖衬衫。在非常重要的场合短袖衬衫不适合作为正装来选择。

>2. 社交场合： 指工作之余在公众场合和同事、商务伙伴友好地进行交往应酬的场合。其着装的基本要求为时尚个性，宜着礼服、时装、民族服装，心得体会《着装礼仪心得》。社交场合一般不适合选择过分庄重保守的服装，比如穿着制服去参加舞会、宴会、音乐会等。

>3. 休闲场合： 指在工作之余一个人单独自处，或者在公共场合与其他不相识者共处的时间。其着装的基本要求为舒适自然，适合选择的服装有运动装、牛仔装、沙滩以及各种非正式的便装，比如 T 恤、短裤、凉鞋、拖鞋等等。

商务人员最讲究遵守规矩，其着装亦然。下面简述制服、西服、裙服的有关成规。

>1.制服： 指由某一个企业统一制作，并要求某一个部门，某一个职级的公司员工统一穿着的服装。简言之，所谓制服是指面料统一，色彩统一，款式统一，穿着统一的正式工作服装。

穿着制服最重要的一个禁忌，是不允许制便混穿，也不允许随意搭配。

>2. 西服： 指在西方国家较为通行的两件套，或者三件套的统一面料、统一色彩的规范化的正式场合的男装。

穿着西服、对商务人员而论，体现着其身份，也体现着其所在企业的规范化程度。商界男士穿着西服时，必须了解衬衫、领带、鞋袜和公文包与之组合搭配的基本常识，才能真正地穿出品位。因此穿着西服必须遵守基本的商务交往规范。西服穿着讲究“三个三”，即三色原则、三一定律、三大禁忌。

>三色原则：

指男士在正式场合穿着西服套装时，全身颜色必须限制在三种之内，否则就会显得失之于庄重和保守。

>三一定律 ：

指男士穿着西服、套装时，身上三个部位——鞋子、腰带、公文包的色彩必须协调统一起来。最理想的选择是鞋子、腰带、公文包皆为黑色，其色彩统一，有助于提升穿着者的品位。

>在非常正式的场合穿着夹克打领带：

在正式场合，尤其是对外商务交往中，穿夹克打领带是绝对不能接受的。

>男士在正式场合穿着西服套装时袜子出现了问题：

两只袜子颜色不统一。不穿尼龙袜和白色袜子。

>商务人员职场着装六忌：

一忌过于杂乱、二忌过于鲜艳、三忌过于暴露、四忌过于透视、五忌过于短孝六忌过于紧身

**职场工作总结及打扮礼仪2**

职业形象与礼仪心得体会

职业形象与商务礼仪学习心得;随着社会的发展，人与人之间的交流更加密切，尤其是身在职场的我们，有一个良好的职场形象使我们给他人留下好的印象，而基本的商务礼仪则让我们在与人交往中获得他人的尊重，更好的与人沟通。

现代人有更广泛的交际圈，在工作中会结识更多的人，虽说人不可貌相，但给他人留下一个良好的印象无疑是一个良好的开端。对于女性来说，职场形象在衣着方面首先要有四忌：脏、破、露、透，应该追求端庄大气的感觉，职场形象要求的是一个整体，体现在自身的每一个细节，做到了这些最基本的，还要再自身的细节上多加注意，包括头发和手等，都应该保持干净整洁，这样不仅是对自己的尊重，也是为了维护公司的形象。我们在外在衣着形象上可能越来越关注，但却往往忽视了形象上非常重要的一点，言行举止，它是我们内在素养的体现，不是一朝一夕可以改变的，需要我们留意每一个细节，不断对自身进行完善。这堂课交给我们的正是这些必须的知识，说话时的手势，表情等等都是非常重要的。

在商务交往中，个人便代表了整体，个人的所作所为，一举一动，一言一行，就是企业的典型活体广告。为此，我应该学好商务礼仪，适当的礼仪不仅是我们体现能力的敲门砖，更是企业发展的基石。我国是礼仪之邦，良好的礼仪体现在方方面面，比如乘车时的座位安排，

进门的先后顺序等等，学好这些，在以后的商务活动中，就能使公司的客户或者合作伙伴感受到我们的企业文化和对他们的尊重，为我们公司的发展创造了一个更好的环境。

职场形象和商务礼仪的学习，是公司对我们培养的有力举措，它，给了我工作的最基本的教育，帮助我在职场中取得更优异的表现，让我受益匪浅，我一定在日后的\'生活和工作中切实努力，提高自己的修养，也为公司的腾飞贡献出自己的绵薄之力。

中国自古以来就是礼仪之邦，周代是最早对礼和乐进行规范的朝代，很多礼学经典流传至今，如：《仪礼》、《礼记》、《周礼》、《左传》、《公羊》、《谷梁传》。历代中国人在深厚的礼仪文化的熏陶中，在教育过程中处处重视礼的教导。礼，是一种道德，一种修养，在我们日常生活中随处可见的，礼对一个人、一个企业、一个国家的发展有着至关重要的影响。

随着全球经济一体化，现代市场的竞争越来越激烈，企业之间的竞争逐渐由产品竞争转入形象竞争。在当今社会形象至关重要，可以说形象创造财富，形象就是品牌，形象是一个人、一个企业、乃至一个国家的生命。职场人士在商务场合中的言行举止、服饰打扮、待人接物等是否合乎礼仪规范，不但在很大程度上影响着商务活动的成败，而且直接关系到个人形象的建立，而个人形象关系到企业形象。因此，礼仪已经发展成为展示自身的内在素养和修养，塑造良好个人形象及企业形象的必要条件，越来越受到人们的重视。在商业活动中，不重视礼仪导致失败的例子很多，如：一口痰“吐掉”一项合作、一双白袜子毁了一桩大生意、一根皮带毁了一笔300万元的生意等等。

**职场工作总结及打扮礼仪3**

>整体着装仪容指引

发型大方，保持头发整洁，避免汗味和头屑。

着装大方得体，服装整洁，白衬衣衣领应洁白无污渍。

不可穿背心、拖鞋进入办公区。

>女员工着装指引

1.发型大方得体、发型干练最佳，不宜使发型遮住眼部或大部分面部。

2.化淡妆，施薄粉。

3.服饰端庄，不要太紧、太薄、太透、太露。服装颜色以黑色、深蓝色、深灰色或咖啡色为佳。

4.挑选合适的内衣，避免衣裤或裙的表面有明显内衣痕迹。

5.工作中着齐膝一步裙或裤装，裙不宜太短太紧也不宜太长太宽松。

6.保持鞋子洁净，款式大方简便，没有过多装饰与色彩。

>男员工着装指引

1.服装搭配简单而不罗嗦，若着西装，应将衬衣钮扣扣好。衬衣袖口可长出西装外套的少许，不宜过长，以免显得缚手束脚。衬衣颜色以浅色系为佳，与西装颜色协调。

2.裤子要烫直，折痕清晰。裤型不紧不松，长及鞋面。不得着过于休闲的裤子(如休闲牛仔裤、运动裤、沙滩裤等)

3.衣、裤袋口整理服帖，不要塞东西造成鼓鼓的感觉，会破坏整体服装的形象。

4.鞋面及鞋侧都应保持清洁，鞋面要擦亮。

>职场穿着禁忌

>1.所有扣子都扣上

穿西装主要目的不为御寒，所以扣子全都扣上其实是就像个笑话。建议最好的扣法是，单排单颗扣时，可扣可不扣;双颗扣时则能够全都扣上;三颗扣以上，最好要保留最下一颗不扣;但双排扣时，则一定要扣。

>2.在西装口袋里塞满杂物

在不少场合我们会见到有不少男士朋友会在西装或西裤口袋塞满皮包、钥匙、手机、零钱、PDA等对象，这样看起来只会破坏西装的优雅质感，最好是不要放任何东西，而且这样也容易导致西装变形，专家们建议如果您非要让这些物品随身，最好能选一个质感不错的`皮质提包来放置。

>3.黑皮鞋搭白色运动袜

白色运动袜或是运动鞋都是西装搭配的大忌，这点我们先前已在不少文章中提醒，正确的穿法是穿职业装定制服装一定要配皮鞋，袜子则应该为绅士袜或至少一定得是深色或与裤子同色调或相近色的搭配;皮鞋则与皮带同色配，才是得宜穿法。

>4.短袖衬衫+西装

让人觉得不知该赞赏国人会在西装里穿起短袖衬衫的应变能力，或对西方穿衣礼仪的严重缺乏，正确也是唯一的穿法是，当你穿上成套西装时一定得穿长袖衬衫。

**职场工作总结及打扮礼仪4**

职业女性穿着打扮的原则和要求是：一要端正稳重;二要表现出进取之意，尽可能添置质优的裙式套装;三要符合组织上期望，在个性表现与群体合作上求得平衡;四要选典雅的服装。

职业女性的穿着打扮还要求做到以下几点：

a.随时注意办公室和办公楼内其他人员的衣着。有了比较后，无形中会使自身穿着的水准提高。

b.服饰一定要讲究品质，不但要能穿用一段时间，而且不被流行状况所淘汰，添购衣服要把持“宁缺勿滥”的心理。

c.假如经济能力不允许购买太多真正上等质料时，则可以讲求外观上的大方为原则。挑选价格便宜又有高品味效果的衣服组合。

d.不要过于沉迷于流行服装，尤其是避免怪异的暴露的或者过于鲜艳的装扮。不要把最流行的服饰穿到办公室去炫耀。

e.套裙装是最适合职业女性的服装，但过于花哨、夸张的款式绝对要避免。

职场女士装束的原则

恰当的装束也取决您从事的行业。在音乐制作行业中合适的未必在经纪行里合适。不合适有几种。对于女士，在白天过分的打扮就是不合适，头发太乱、涂脂抹粉、满身珠宝、服饰怪异和在黑暗中闪光的颜色或图案等都是不合适。

参加在饭店或俱乐部举办的会议时，女士应精选时装，包括体育用品，打网球、高尔夫和游泳的服装。多数会议有休闲服饰惯例，与会者可以不必穿套装，轻松一下。但这仍然不等于穿牛仔服或短装。这是指能与其他服装配套，反映您的职业状况，有褶的衣服，如夹克、裙子和裤子等，可以祢补办公服装与运动服之间的空挡。在城市中举行的会议，通常穿办公服装而不是运动服装。女士应检查一下是否需要晚礼服等，有些会议在日程安排上有很正式的晚宴、郊游和临时晚宴等。

职场女性面试时的穿着

面试前对自己的穿着比较满意的话，面试时能在无形中增强你的自信心。

穿上你自己的或可以借到的最好的服装，并把它熨平，同时确保你在坐下时比较舒适，衣服平整。挑选中色调的服装要比色彩缤纷的好。如果你应聘的是具有创造性的职业，那么你的服装就必须能展示你的鉴赏能力。

穿流行一些的服装，但不应穿前卫的服装。如果你已经很长时间没出外工作，现在试图物色一个新的工作，那么你就不要穿得太落伍。

擦亮你的皮鞋，系好鞋带，不要穿过分显眼的皮鞋。

不要戴浮华的饰品;尽量少佩戴珠宝首饰。在身上喷香水时要文雅而有节制。带上精美优雅的饰品和皮包，女士化妆宜用淡色调，可用避瑕膏遮掩脸上的斑点。

头发要保持干净，不要用油滑的定型膏，这样会给人湿漉漉的感觉。如果你留的是长发，那就把长发扎起来，使用束带应简单而自然，不要让自己看上去稚气未脱。

洗净、修整齐指甲，因为做笔记时指甲会暴露在考官眼前。女士不要用有色指甲油把指甲涂得油光可鉴，但可以用无色自然的指甲油使你看上去更加健康。

在走进面试办公室时脱下你的外套，如大衣等。

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！