# 202\_仪表礼仪的三个规则

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2025-04-28

*202\_仪表礼仪的三个规则（精选14篇）202\_仪表礼仪的三个规则 篇1 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...*

202\_仪表礼仪的三个规则（精选14篇）

202\_仪表礼仪的三个规则 篇1

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。

202\_仪表礼仪的三个规则 篇2

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。

202\_仪表礼仪的三个规则 篇3

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。

202\_仪表礼仪的三个规则 篇4

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。

202\_仪表礼仪的三个规则 篇5

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。

202\_仪表礼仪的三个规则 篇6

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。

202\_仪表礼仪的三个规则 篇7

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。

202\_仪表礼仪的三个规则 篇8

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。

202\_仪表礼仪的三个规则 篇9

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。

202\_仪表礼仪的三个规则 篇10

一、何做一个衣冠楚楚的男人 男生应聘时，最好穿西服革履，配上硬领衬衫，系上挺括领带，显得潇洒、英俊。做一个成功男子汉，应随时装扮自己，时时展现男子汉的气魄和魅力。

1. 挺括的西装习惯上更正式的是三件套：上衣、西裤和马甲，两件套也可以，但衣裤要成套。1)平时就准备好一至两套得体的西装，不要到面试前才去匆匆购买，那样不容易选购到合身的西装。

2)颜色应当以主流颜色为主，如深蓝色，咖啡色、黑色、灰色等，不要穿格、条、花的，这样在各种场合穿着都不会显得失态。

3)初入职场的大学生，不必穿新装和高档，七八成新的服装最自然妥帖。在价钱、档次上应符合学生身份，不要盲目攀比，乱花钱买高级名牌西服，如果用人单位看到求职者的衣着太过讲究，不符合学生身份，对求职者的第一印象也会打折扣的。

4)西服一定要挺括，不能皱皱巴巴的，也不能太过时、太老旧。西服袖口的商标一定要减掉。

5)如果穿的是三颗钮扣的西装，可只系第一颗，或系上面两颗，就是不能单独系最下的一颗，而将上面的扣子敞开;穿双排扣西装时所有的扣子都要扣上，特别是领口的扣子。

6)长裤熨烫笔挺为好，长度以直立状态下裤脚遮盖住鞋跟的四分之三为佳。

2. 洁净的衬衫

1)以白色或浅色为主，经典白色衬衫永不过时，这样较好配领带和西裤。深色西装配上白色衬衫，给人以潇洒的风度;而蓝色衬衫是it行业男士的最佳选择，能体现出智慧、沉稳的气质。

2) 衬衫领开口、皮带扣和裤子前开口外侧应该在一条线上。

3)衬衫应该是硬领的，领子要干净、挺括，短袖衬衫和圆领衫在正式场合不宜。

4)平时也应该注意选购一些较合身的衬衫，面试前应熨平整，不能给人 皱巴巴 的感觉。

5)衣领、袖口都洗毛的旧衬衫或一件还从没有下过水的新衬衫都不合适，前者太拮据，后者太露着意修饰的痕迹。

6) 衬衫下摆要放入裤腰内。内衣、内裤、衬衣等都不能露出。

3. 潇洒的领带

1)男生参加面试一定要在衬衣外打领带，这样会倍加风采。领带以真丝的为好，领带必须干净、平整、挺括，上面不能有油和其它痕迹。

2)平时应准备好与西服颜色相衬的领带，在配色方面，以和谐为美，不要追求标新立异，以免弄巧成拙。一条价格适中，清洁整齐，色彩和谐和领带，远远胜过历经沧桑的名牌货。

3)领结要打得坚实、端正，不要松松散散，耷拉在一边，领带尖千万不要触到皮带上，尽可能别上领带夹。

4. 配套的鞋袜

1)皮鞋以黑色为宜，黑色鞋好配服装。不要以为越贵越好，而要以舒适大方为度。面试前一天要上油，刷亮，擦去灰尘和污痕。穿时鞋带要系牢。

2)皮鞋也尽量不要选给人攻击性感觉的尖头款式，方头系带的皮鞋是最佳选择。

3)皮带和皮鞋应是同一质地的，如果不是，就要在颜色上找到统一。

4)袜子的颜色也有讲究，穿西服革履时不要穿白色袜子，尤其是深色西装，一定要搭配同色系的袜子。如果没有配上，必须是深灰色、蓝色、黑色等深色，最好和鞋的颜色一致，这样在任何场合都不失礼。

5) 袜子颜色保持足够的长度，以袜口抵达小腿为宜。

5. 整洁的仪容1)保持仪容整洁男性可以用点清洁类的化妆品，给人干净、阳光的感觉就可。在香水的使用上要格外谨慎，避免使用浓烈或者味道怪异的香水，淡淡的清香容易让别人产生愉快的感觉。

2)注意头发修整，不要蓬松散乱，如果稍嫌过长，应修剪一下。最好在几天前理发，尽量避免在面试前一天理发，以免看上去不够自然。但面试前一天要洗干净头发，避免头屑留在头发或衣服上，最好吹吹风。发型不仅要与脸形配合，还要和年龄、体形、个性、衣着、职业要求相配合，才能体现出整体美感。男性求职首先忌颜色夸张怪异的染发、长发和光头。

3)将胡须剃干净，并且在刮的时候不要刮伤皮肤，刮胡水是男性香水适当的替代品;指甲应在面试前一天剪整齐。

202\_仪表礼仪的三个规则 篇11

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。

202\_仪表礼仪的三个规则 篇12

尊敬的老师，亲爱的同学们:

大家新学期好!

春回大地，生机盎然。在这个春意融融的日子里，我们又回到了熟悉的校园，一起迎接新学期的到来。首先，我谨代表学校向全校师生致以最诚挚的新春祝福：祝老师们工作顺利、生活幸福!祝同学们学习进步、快乐成长!祝我们的学校各项工作百尺竿头，更进一步!

新的一年，开启新的希望;新的征程，承载新的梦想。让我们在这个充满生机与活力的季节里，放飞心中的梦想，朝着更高远的目标进发吧!

亲爱的同学们，自我校大力开展 品位教育 以来， 做一个有品位的实小人 已深深地根植于我们的心中，成为大家共同追求的目标。 有品位 一词的内容涵盖的面非常广，怎样才能彰显我们的品位呢?新学期，我要向全体同学提出一个新的要求--注重仪容仪表，做有品位的学生。

何谓 仪容仪表 呢?简单地说，它是指一个人在相貌、衣着打扮、言谈举止等方面给人的第一印象感觉。它是个人涵养的外在表现。一个人在日常交往中，若是能做到穿着得体、举止有风度，就会给人留下良好的印象。可见，得体的仪容仪表是一张没有文字却形象生动的名片。

我们欣喜地看到，在我们品位校园里，大多数学生的仪容仪表整洁大方，待人接物彬彬有礼，为我们的美丽校园增添了光彩。当然，在我们的身边，也有一些不合谐的现象存在。比如：个别同学的着装不够整洁，不按要求佩戴红领巾，课间在楼道冲跑、大声喧哗等等。以上这些现象，与我们追寻的 有品位 大相径庭。那么，怎样做才是仪容仪表得体，彰显我们实小人有品位的精神风貌呢?我认为可以从以下几个方面做到：

一、着装整洁彰显品位。请同学们按照学校的要求穿好校服、佩戴好红领巾，参加升旗仪式时，做到精神饱满。在平时，同学们要做到着装整洁，不穿奇装异服到校。朴素大方、整洁干净的着装不仅会为我们有品位的外形增加砝码，还能折射出同学们的朝气蓬勃、阳光自信。

二、注重细节彰显品位。一滴水可以折射出太阳的光辉，一个不起眼的细节能展现个人的修养与品位。希望男同学不留长发，剪怪异的发型;女同学不披头散发，不化妆，不佩戴首饰。同时，要及时做好个人卫生，以干净清爽的良好形象去迎接每天的学习生活。

三、言行得体彰显品位。 言为心声、行为心表 。一声 谢谢 能温暖人心，一个 对不起 能化干戈为玉帛，一句 没关系 能拉近彼此的距离。弯下腰捡起碎纸是一种美，课间轻声慢步是一种美，轻轻摆正班级里桌椅也是一种美 亲爱的同学们，若是我们大家与人相处时都能说文明之语，以礼待人，你会发现天很蓝，草很绿，周围的人很友善。

亲爱的同学们，和谐有品位的校园需要我们大家一起来创建，注重仪容仪表仅仅是其中的一个方面。因此，希望同学们从现在开始，每天都能做到着装整洁，干干净净地迎接每一天;用得体的举止、友善的微笑感染身边的人，从一点一滴的细节上，彰显我们实小人有品位的风采!

最后，祝大家新的学期里健康快乐、平安幸福!

谢谢大家!

202\_仪表礼仪的三个规则 篇13

国旗下演讲稿《注重仪容仪表，崇尚文明礼貌》

亲爱的同学们：

早上好!

关于校园文明这个主题，有着许多内涵，今天我就专门谈一谈学生的仪容仪表问题，题目是《注重仪容仪表，崇尚文明礼貌》。

有人说： 如果你失去了今天，你不算失败，因为明天会再来;如果你失去了金钱，你不算失败，因为人生的价值不在金钱;但是如果你失去了文明礼貌，你是彻彻底夜的失败，因为你已经失去了做人的真谛。 没错，我们做人的行为规范就是讲文明礼貌。

源远流长的中华民族历来享有 礼仪之邦 的美誉。岳飞问路，颇知礼节，才得以骑马跨天下;孔融让梨，尊敬长辈，长期以来令人赞不绝口;杨时程门立雪，尊师重道，终成大器 。这一切充分体现了中国人的礼仪道德所在。作为生活在 礼仪之邦 的炎黄子孙，莘莘学子，我们更应该处处崇尚文明，让一言一行、音容笑貌展现出青春活泼、自然大方、积极向上、文明礼貌的风采。

中国有 文质彬彬，而后君子 的古训，仪容仪表是个人涵养的外在表现，打眼一看，穿着是否得体，举止是否有度，反映出一个人精神风貌。在日常交往中，这是一张没有文字却形象生动的名片。

同学们在电视上都目睹过中国人民解放军三军仪仗队、都见过天安门广场的升旗仪式，那统一的军服、挺拔的身姿、坚实有力的步伐，无不向世人昭示着中国的强盛;人民警察那一身笔挺的警服、帽子上那熠熠闪光的警徽，无不透射出法律的尊严;白衣天使们那一身洁白无暇的大褂，象徵着生命的圣洁;生产线上工人的统一着装，体现出大工业生产的规范和勃勃的生机

同学们可以作一假设，如果没有统一的着装，你会看到怎样的情景?

社会赋予广大学生应有的仪容仪表要求，穿着校服可以端正学生的思想作风，抵制攀比等不良风气，穿着校服能够培养学生荣誉感和责任感。整齐的校服、干净朴素的仪容仪表、文明友善的行为举止，处处折射出同学们青春靓丽、朝气蓬勃。不化妆、不穿奇装异服、不留长发怪发，并不是限制学生的个性化发展，而是希望辅助同学们更为健康地成长。过早接触那些并不适合青少年发展的所谓时尚，并不能让同学们显得更为优秀和健康，反而会在某些程度上显得不伦不类。

我们欣喜地看到，我们数控系的绝大多数学生，能够按照学校的要求，着装规范、举止文明、遵章守纪。但是，我也不得不明确指出，目前在仪容仪表方面出现的一些不和谐。有极少数的同学，仍然我行我素，无心学习，无视学校规章制度，表现在不穿校服;男生留长发、怪发;女生染发、烫发;也有一些同学，佩带戒指、耳环、项链等;还有一些同学指甲留得比较长，暂且不说你学习、生活、运动是否方便，单就个人卫生而言，也是有百害而无一利的;还有一些同学，成天萎靡不振，在他们身上，丝毫看不到学生应有的精神风貌，随手乱丢垃圾、随地吐痰，卫生习惯与现代文明格格不入

虽然这些问题都发生在极少数同学身上，但正是因为有了这些极少数的不和谐，影响了我们的校园文明。从表面看来，发型、妆容、服饰、卫生习惯、待人接物，这些话题显得有些过于零碎，但正是这些一点一滴的细节，恰恰反映出学生的健康风貌。

当然，仪容仪表仅仅是外在表现，真正的礼貌是发自内心的。我们应该从小陶冶自身的情操，用一颗真诚、善良的心去对待周围的一切，养成自尊、自爱、自律的品德，尊重他人。 言为心声、行为心表 ，具备了美好的心灵，文明的言行举止自然应运而生。学习行为规范重在实践，在相互理解的基础上，在日常的言行中，尽现自己文明有礼的形象。

一声谢谢，等于一次情感的交流;一声对不起，能化解剑拔弩张的冲突;一个不要紧，等于给人吹去一阵温暖的春风;以礼待人，把笑脸常挂，你会发现天很蓝，花很红，其他的人也很友善，世界是多么的美好，这就是礼貌的魅力所在了。

留情花似锦，脚下留情草如茵!弯下腰捡起的是碎纸，擦去的确是污渍，说话用的是文明之语，但这一切却纯洁了自己的精神，净化了自己的灵魂，改变了自己的陋习，这就是文明的独特之处。

文明礼貌，重在表现;良好习惯，重在平时;社会公德，重在你我。就让我们一起来告别那不文明的行为，挥别那不雅的历史，重塑一个更加文明，更加礼貌的许机高职学子形象。

我的演讲完毕，谢谢大家!

202\_仪表礼仪的三个规则 篇14

国旗下讲话《文明，从仪容仪表开始》

敬爱的老师，亲爱的同学们：

早上好!

自古以来，我国就有 文质彬彬，而后君子 的古训。仪容仪表是个人涵养的外在表现，穿着是否得体，举止是否有度，都能反映出一个人的精神风貌。因此，今天我在国旗下讲话的题目是《文明，从仪容仪表开始》。

在9月3日，我国举行了纪念抗日战争胜利70周年的大阅兵，相信同学们都在电视上目睹了天安门广场上庄严肃穆的升旗仪式，看见了中国人民解放军威武的英姿。他们身穿统一的军装，挺拔的身姿、坚定有力的步伐，向全世界人民展示了良好的精神文明风貌。而作为一名小学生，也应该注重自己的仪容仪表，展现校园文明。那么具体该怎么做呢?我认为可以从以下几个方面做到：

第一，我们应该按照学校要求，着装规范。每当举行升旗仪式时，我们应该穿礼服、配上白袜子、黑皮鞋，胸前佩戴好红领巾，精神饱满地参加仪式。而在平时，我们也应该穿好校服，保持干净、朴素的仪容仪表。整齐规范的穿着，不仅能培养我们作为小学生的荣誉感和责任感，而且能折射出我们的朝气蓬勃、青春活力。

第二，我们应该注重细节，展现文明。男同学不该留长发，剪怪异的发型。女同学不该披头散发，染发和电发，也不该化妆，佩戴首饰。当我们指甲长时，要及时修剪。这些生活中的点点滴滴，都能表现我们的仪容仪表，展现我们的文明程度。

第三，我们应该注意言行，尽显文明。 言为心声、行为心表 ，弯下腰捡起的是碎纸，擦去的确是污渍。一声谢谢，等于一次情感的交流;一个对不起，能化解彼此的冲突;一句没关系，等于给人吹去一阵温暖的春风。说文明之语，能纯洁自己的精神，净化自己的灵魂，改变自己的陋习，这就是文明的独特之处。

校园文明的内涵丰富多彩，仪容仪表仅仅是其中的一个方面。但是，细节决定成败。因此，同学们，从现在起，请注意，保持友善的微笑，挺拔自己的身姿，注意统一干净整齐的着装，从一点一滴的细节上，尽显我们文明有礼的风采。请记住：《文明，从仪容仪表开始》

我的讲话完毕，谢谢大家!

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！