# 职场礼仪仪容要求

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2025-04-06

*中国古代大哲学家庄子曰：“各得其美。”每个人都有自己的审美追求。但美又有一般的价值标准，所以，要符合一般的审美规范。随着社会的发展，普通职场人士对仪容也越来越重视，因为良好的形象可以增加一个人的自信，对个人的求职、工作、晋升和社交都起着至关...*

中国古代大哲学家庄子曰：“各得其美。”每个人都有自己的审美追求。但美又有一般的价值标准，所以，要符合一般的审美规范。

随着社会的发展，普通职场人士对仪容也越来越重视，因为良好的形象可以增加一个人的自信，对个人的求职、工作、晋升和社交都起着至关重要的作用。但是好的形象并不只是靠几件名牌衣服就可以建立，人们应该更多重视一些细节问题。

要想做一个有魅力的职场男性，就应该注意自己的仪容。男人爱美不像女人那般用心，但若不注意自己的形象，就会成为时代的落伍者。一个头发杂乱、衣着不整、眼神散漫的男人，很难得到同性的友情，更难讨得女性的喜欢。最终会影响到他的人际交往。男人的形象其实要注意很多方面。一般来说，要保持男人绅士般的形象也不是很难，但应该注意以下几个方面的问题。

忌身上有异味。男人的汗腺比较发达，出汗后身上会产生一些酸败味，这样会使人“敬而远之”，要经常清理。所以，大汗刚过的男人如有可能应换上干净的衣服再往人群中凑，或注意与他人保持一定距离，还可在腋下胸前等易出汗的部位涂一点儿止汗香剂。吸烟的男人最好在与人交谈时停止吸烟，注意不要过近地与人面对面谈话，吸烟后最好能嚼点儿口香糖等能去除烟味的食物。不少男人是汗脚，所以，应注意保持鞋的清洁，皮鞋最好有两双以上，换着穿。有口臭的人，应养成一日刷三次牙的习惯，如一段时间之后仍有口腔异味，应去看医生。

男士的面部形象也应该注意。忌脸上总是过于油腻。多数男人的脸比较容易油腻，且易生出粉刺，因此要特别注重面部的清洁。不妨选用男性洗面奶及吸油面纸等，每日早晚各清洁一次，这样既清洁又护肤。胡须、头发应时常清理。男人的头发和胡子很容易影响自身的形象，而且油腻脏乱的头发会对精神面貌有很大的负面影响。男士应该每天都将自己的下巴刮得光洁平滑，这样看上去更显年轻，更精神。

最不容忽视的一点就是不要变得女人气。对男士来说这是很值得重视的问题。男人的形象与女性健美形象的标准不同，如果男人像女人那样涂脂抹粉，会显得不伦不类。男人不应使用过浓的香水，穿着太花哨的衣服，语言和动作也不应矫揉造作，否则会给人不像个男子汉的印象。但是男人不能还抱着不需要打扮自己的旧观念不放。衣装不要太随便、没情趣。男人的服装式样比较少，这就更要注意细节和搭配，特别是颜色和款式的搭配，穿出自己的个性。

其次精神面貌也不容忽视。男人的形象与其精神面貌有很大的关系，如果外表各方面都处于最佳状态，但目中无光，神态不振，这个人的形象也就谈不上好。所以，男人在精神面貌上要保持对生活的乐观和追求，少些抑郁忧愁，多些爽朗欢笑。

成功的职业女性更应该懂得如何适宜地装扮自己，但过度的强调装扮会走入误区。因此在日常生活中，职业女性的着装也应注意一些问题。

忌过分的时髦。现代女性热爱流行的时装是很正常的现象，即使你不去刻意追求流行，流行也会左右着你。有些女性几近盲目地追求时髦。例如有家广告公司的女秘书在指甲上同时涂了几种鲜艳的指甲油，当她打字或与人交谈时，都给人一种厌恶的压迫感。[中華励志網]一个成功的职业女性对于流行的选择必须有正确的判断力，同时要切记：在办公室里注重的是工作能力而非赶时髦的能力。

职业女性的穿着应平淡朴素，不要过于暴露。夏天的时候，许多职业女性便不够注重自己的身份，穿起颇为性感的服装。这样你的才能和智慧便会被埋没，甚至还会被看成轻浮。因此，再热的天气，应注意自己仪表的整洁、大方。但是不要走进职业穿着的误区，变得过分的正式。这个现象也是常见的。

不要素面朝天。适当淡妆也是对别人的一种尊重，但不要过了头，变成浓妆艳抹。更不要做一个不讲卫生的懒女人，注意个人卫生的同时，要保持身体气味的芳香，可以用适当的香水，但不要过浓。

总之，良好的仪容是你走向职业成功必不可少的条件，正确把握个人形象的尺度，会给你的生活和职业道路增光添彩！

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！