

第一节 职场基本礼仪--外在仪表

案例讨论

某护校毕业生小王，在一次应聘当中，专业考试成绩优秀，用人单位对其较扎实的专业基础基本满意。面试时，看到小王头发染为淡黄色，穿一身紧身的时装，佩戴一条粗粗的珍珠项链。嘴里嚼着口香糖。当主考官问为什么要应聘时，小王低着头，半天没说话。用人单位决定不予聘用。

请你想一想，小王为什么没有被录用呢？

注重仪表是自尊自爱的表现，而不是我们大家所认为的可注意可不注意的事情。仪容仪表虽是个人行为，但更是对别人的尊重，我们有义务让身边的人赏心悦目，有必要让别人视线里的风景美丽。

仪容仪表

仪容：

一般指人的容貌。它包括发式、面容、脸色等状态。它反映了一个人的精神面貌、朝气与活力，是传达给接触对象感官的最直接、最生动的第一信息。

仪容美的基本要素：貌美、发美、肌肤美

面部：面部是交往时第一眼注意的地方。

眼睛：清洁、修眉、眼睛

耳朵：卫生、耳毛

鼻子：清洁、鼻毛

嘴巴：护理、异响、胡须

脖颈：清洁

小资料：如何保持身体清洁？

1、坚持洗澡、洗头、洗脸

洗澡：

可以除去身上的尘土、油垢和汗味，并且使人精神焕发。有可能的话要常

洗澡，至少也要坚持每星期洗一次。在参加重大礼仪活动之前还要加洗一次。

洗头：

头发是人体的制高点，因为人们的发型多有不同，故此它颇受他人的关注。只有经常坚持洗头，方可确保头等不粘连，不板结，无发屑，无汗馊气味。通常至少要三天左右洗一次头。

洗脸：

若脸上常有灰尘、污垢、泪痕或汤渍，难免会让人觉得此人又懒又脏，所以除了早上起床后、晚上睡觉前洗脸之外，只要有必要、有可能，随时随地都要抽出一点时间洗脸净面。

2、去除分泌物

眼角分泌物：

它给人的印象很不雅，所以应经常及时地将其清除；戴眼镜者还应注意，眼镜片上的多余物也要及时擦除。

鼻孔分泌物：

在外出上班或出席正式活动之前，要检查一下鼻孔内有无鼻涕，若有要及早清除。

口部的多余物：

指口角周围沉积的唾液、飞沫、食物残渣和牙缝间的牙垢，他们他们看起来让人作呕，必须及时发现及时清除。

3、定时剃须

除了具有宗教信仰与风俗习惯者之外，男性商务人员等不宜蓄留胡须，因为在交际场合它显得不清洁，还对交往对象不尊重，因此男性最好每天坚持剃一次胡须，绝对不可以胡子拉碴地上班或会面。此外还要注意经常检查和修剪“鼻毛”，在人际交往中，偶尔有一两根鼻毛黑乎乎地“外出”，是很会破坏他人对自己的看法的。

4、保持手部卫生

手掌：洗涤、指甲、死皮、伤残

肩膀：正式场合不易裸露

汗毛：腋毛的处理

手被称为人的第二张脸。

★每个人的身上，手是与外界进行直接接触最多的一个部位，它最容易沾染脏东西，所以必须首先勤洗手，除饭前、便后外，还要在一切应当有必要对其讲究一下卫生的时候。

★还要常剪手指甲，绝不要留长指甲，因为它不符合和商务人员等的身份，还会藏污纳垢，给人不讲卫生的印象。

★手指甲的长度以不长过手指指尖为宜。

5、注意口腔卫生

■坚持每天刷牙，消除口腔异味，维护口腔卫生，是非常必要的。

■有可能的话，在吃完每顿饭以后都要刷一次牙。切勿用以水漱口和咀嚼一类无效的方法来替代刷牙。

■还要养成平时不吃生蒜、生葱和韭菜一类带刺激性气味的食物的良好习惯。

6、保持头发整洁

清洗头发：

除了要注意采用正确的方式方法之外，最重要的是要对头发定期清洗，并且坚持不懈。一般认为，每周至少应当对自己的头发清洗两三次。

修剪头发：

与清洗头发一样，修剪头发同样需要定期进行，并且持之以恒。在正常情况之下，通常应当没半个月左右修剪一次自己的头发。至少，也要确保每个月修剪头发一次。

梳理头发：

梳理头发是每天必做之事，而且往往应当不止一次。按照常规，在下述情况皆应自觉梳理一下自己的头发。一是出门上班前，二是换装上岗前，三是摘下帽子时，四是下班回家时，五是其他必要时。

在梳理自己的头发时，还有三点应予注意：

一是梳理头发不宜当众进行。作为私人事务，梳理头发时应当避开外人。

二是梳理头发不宜直接下手，最好随身携带一把发梳，以便必要时梳理头发之用。不到万不得已，千万不要以手指去代替发梳。

三是断发头屑不宜随手乱扔。梳理头发时，难免会产生少许断发、头屑等。信手乱扔，是缺乏教养的表现。

仪表：

即人的外表，包括容貌、举止、姿态、风度等。在政务、商务、事务及社交场合，一个人的仪表不但可以体现文化修养，也可以反映审美趣味。

如果说，人的长相天生、身材长短难以变更，而服饰却是可以变化的。整洁美观的服饰是人们能用以改变自己或烘托自己的最好、使用最频繁的“武器”，因此我们要学会运用这一武器来“武器”自己。

仪表应该是一个人精神面貌的外在表现，其总体要求基本上可以概括为 48 个字：

容貌端正，举止大方；
端庄稳重，不卑不亢；
态度和蔼，待人诚恳；
服饰庄重，整洁挺括；
打扮得体，淡妆素抹；
训练有素、言行恰当。

着装

服饰，狭义的概念是指衣服上的装饰，广义地说，指衣服及其装饰。而其装饰又包括与衣服分开的装饰用品，如领带、胸针、眼镜和手表之类的饰物。

- （一）着装的原则
- （二）着装的三项注意
- （三）男士西装的选择与穿着
- （四）女士服装的穿着
- （五）服装的饰物佩戴

（一）着装的原则

“TPO”原则

Time 时间

不同的时代、不同的季节、不同的时间应穿不同的服装。

Place 地点

不同的工作环境、不同的社交场面，着装要有所不同。

Object 对象

不同的身份、职业、年龄、肤色、形体应着装和谐。

一、服装的款式

（一）常见服装的款式

- 1、职业装
- 2、休闲装
- 3、运动装
- 4、礼服

二、服装的色彩

基本原则：三色原则

1、同色搭配

宜掌握上淡下深、上明下暗原则。

2、相似色搭配

相似色搭配时，两个色的明度、纯度要错开。

3、主色搭配

选一种起主导作用的基调和主色，相配于各种颜色，互相陪衬。

（二）着装的三项注意

1、注意协调

所谓穿着的协调，是指一个人的穿着要与他的年龄、体形、职业和所处的场合吻合，表现出一种和谐，这种和谐能给人以美感。

首先，穿着要和年龄相协调。

其次，穿着要与体形相协调。

再次，穿着要和职业相协调。

最后，穿着要和环境相协调。

2、注意色彩

色彩，是服装留给人们记忆最深的印象之一，而且在很大程度上也是服装穿着成败的关键所在。色彩对他人的刺激最快速，最强烈，最深刻，所以被称为：“服装之第一可视物”。

对一般人而言，在服装的色彩上要想获得成功，最重要的是掌握色彩的特性，色彩的搭配，以及正装色彩的选择这三个方面。

首先，色彩的特性。

色彩具有冷暖、轻重、缩扩等特性。

其次，色彩的搭配。

色彩的搭配有统一法、对比法、呼应法。

再次，正装的色彩。

3、注意场合

所谓穿着要注意场合，是说要根据不同场合来进行着装。这里主要介绍喜庆欢乐场合、隆重庄严的场合、华丽高雅场合和悲伤肃穆的场合的穿着要求。

●喜庆欢乐的场合包括庆祝会、欢乐会、生日、婚日纪念活动、婚礼聚会等。女士可以穿得色彩鲜艳、丰富一些，款式也可以新颖一些，以烘托活跃欢乐的气氛。男士可以穿白色或其他浅色西装、花色漂亮醒目的领带，以表示男士轻松愉快的心情。

●隆重庄严的场合，如开幕闭幕式、签字仪式、出席重要的或高层次会议、重要的会见活动、新闻发布会等。男士们应西装革履，正规、配套、整齐、洁净、一丝不苟。女士应穿上套装或较为素雅端庄的连衣裙，体现职业女士在正规场合的风范。

●悲伤肃穆的场合，如葬礼等。男士可以穿黑色或深色西装配白衬衣、黑领带；女士不抹口红、不戴装饰品、不用鲜艳的花手绢，全身衣装是深色或素色。使外表的肃穆与内心的沉痛协调统一起来。

●华丽高雅的场合，多半为晚上举办的正式社交活动，如正式宴会、酒会、招待会、舞会、音乐会等。在这种场合女士可以穿连衣裙、套裙，面料要华丽，质地要好，色彩应单纯（最好为单色）。服装可以有花边装饰，也可以用胸针、项链、耳环、漂亮的坤包点缀。男士们穿着深色西服，从头到脚修饰一新，就可以步入华丽高雅的场合。

（三）男士西装的选择与穿着

西服的穿法



1) 合身:

肩宽: 垫肩比自身的肩宽一点;

胸围: 穿一件薄的羊毛衫为正好适合;

衣长: 在手的虎口关节处, 盖过臀部 $\frac{4}{5}$;

裤长: 鞋跟的 $\frac{2}{3}$;

2) 衬衫的衣领和袖口应多出西装的 1.5CM;

3) 衬衫颜色为白色或浅色;

- 4) 男士的裤子应有裤缝;
- 5) 西服的口袋不能放东西;
- 6) 钥匙不能挂在裤袋上。

西服礼规

“三色原则”：

即西服套装，衬衫，领带，腰带，鞋袜一般不应超过三种颜色。

“三一定律”：

鞋子、腰带、公文包应为同一颜色。

“三个禁忌”：

商标未拆，穿夹克、短袖衫时打领带，穿西装配白袜或尼龙丝袜。

商务着装三色

正装西服的色彩宜选择深色，并且上衣和裤子宜为同色。一般情况下，深蓝色、灰色是正装西服色彩的最佳选择。黑色的西服套装，则适用于社交场合，主要充当礼服之用。

西服宜与长袖衬衫搭配，穿西服时最好别穿汗衫、羊毛衫，尤其别穿多件羊毛衫；在重要场合，最好穿深色尤其是黑色的皮鞋、深色尤其是黑色的袜子。

西服扣子系法

△ 穿双排扣西服上衣时，所有衣扣均应系上。

△ 穿单排扣西服上衣时，起身站立后应系扣；

就座之后则可解开衣扣。

△ 穿单排两粒扣西服上衣时，应系上面一粒衣扣。

△ 穿单排三粒或更多纽扣的西服上衣时，其最下面一粒衣扣与最上面一粒衣扣均可不系。

△ 单排扣西服上衣最下面的一粒衣扣，一般都是不必系上的。

(四) 女士服装的穿着



女士服装应讲究配套，款式较简洁，色彩较单纯，以充分表现出女士的精明强干，落落大方。

- 一女士西装
- 一女士连衣裙
- 一女士旗袍
- 一职业女性的着装风格

（五）服装的饰物佩带

一、饰品佩戴原则

一是以少为佳。

通常限制三种以内，而且每一种不多于两件。

二是同质同色。

即质地（材料）、款式、色彩要协调。

三是符合习俗。

即与当时、当地习俗一致。

四是注意搭配。

要与自己的身份地位、衣着穿戴等相配，饰物之间也要相互和谐协调。

二、饰品佩戴规范

1、丝巾

要考虑肤色、爱好、着装及丝巾的质地，并兼顾整体搭配效果。

2、包

要因地制宜。

3、首饰

（1）项链：应和年龄、体型和服装相呼应。

（2）戒指：一枚即可，最多两枚。

（3）耳环：应根据脸型特点选配。