# 个人形象与礼仪

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-08-27

*个人形象与礼仪 个人形象也就是一个人的外表或容貌，社会学者普遍认为一个人的形象在人格发展及社会关系中扮演着举足轻重的角色。下面是第一范文网为大家准备的个人形象与礼仪，希望可以帮助大家! 个人形象与礼仪 一、仪容礼仪 仪容礼仪包括发型、妆容、...*

个人形象与礼仪

个人形象也就是一个人的外表或容貌，社会学者普遍认为一个人的形象在人格发展及社会关系中扮演着举足轻重的角色。下面是第一范文网为大家准备的个人形象与礼仪，希望可以帮助大家!

个人形象与礼仪

一、仪容礼仪

仪容礼仪包括发型、妆容、颈部和手部。

发型应注意清洁、定型、自然光泽、长短适中。

男士在发型上应注意的原则：前不覆额;侧不掩耳;背不及领。

女士的头发在工作时间应扎发。

面部护理(主要是女孩子)应该注重早晚清洁脸部和颈部、耳部。口气一定要清新。(重要场合前一定不要吃大蒜等)。化妆(工作时是不化妆不出门)：基础护肤 涂粉底液 扑粉 画眉 画眼线 睫毛膏 腮红 口红。

手部护理：勤洗手;指甲一定要清洗干净。

在使用护肤品的时候一定要注意颈部护理，颈部是很重要的地方哟。颈部也是可以显示一个人年龄的地方。

皮肤保养一定要注重日常清洁，保持乐观情绪，良好睡眠，喝水的好习惯，合理饮食。还要注意防晒。

二、仪表礼仪

面部表情真诚，目光柔和。

着装原则 TOP原则(时间、地点、目的)

整洁、协调、三色原则(最好三种色系)

两个小贴士：1.鞋子比裤子重要;裤子比上衣重要;里面比外面重要

2.按年龄、职业、形体条件选择衣服。

三、仪式礼仪

在形体上，女士应该注重线条美，能站就不坐，能坐就不躺。

女士站姿应该挺立、直腰、并膝、向上。

坐姿双膝并立，切忌不要抖。

走路的时候应该要从容、平稳、直线。

优雅的行姿

走姿是站姿的延续动作，是在站姿的基础上展示人的动态美。无论是在日常生活中还是在社交场合，走路往往是最引人注目的身体语言，也最能表现一个人的风度和活力。走的时候，头要抬起，目光平视前方，双臂自然下垂，手掌心向内，手臂以身体为中心前后摆动，手臂与身体的夹角一般在10 ~15 。上身挺拔，腿部伸直，腰部放松，脚步要轻并且富有弹性和节奏感，步幅与腿的长度相适宜，跨步要均匀。我们可以试着将一本书放在头顶上，放稳后再松手，接着把双手放在身体两侧，用前脚慢慢地从基本站立姿势起步走。这样虽有点不自然，但却是一种很有效的训练方法，关键是走路时要摆动大腿关节而不是膝关节，这样才能使步伐轻捷。

不摇晃肩膀和上半身。夹着一条线的感觉来走。伸直背肌，幼稚正确的姿势、步伐与腿的长度。跨步要均匀，两脚之间相距为1只脚到一只脚半的距离。两手前后自然协调摆动，手臂与身体的夹角一般在10 ~15 ，美观且可以给人留下活泼的印象。

言谈

言谈作为一门艺术，也是个人礼仪的一个重要组成部分。

1.礼貌：态度要诚恳、亲切;声音大小要适宜，语调要平和沉稳;尊重他人。

2.用语：敬语，表示尊敬和礼貌的词语。如日常使用的 请 、 谢谢 、 对不起 ，第二人称中的 您 字等。初次见面为 久仰 很久不见为 久违 请人批评为 指教 麻烦别人称 打扰 求给方便为 借光 托人办事为 拜托 等等。要努力养成使用敬语的习惯。现在，我国提倡的礼貌用语是十个字： 您好 、 请 、 谢谢 、 对不起 、 再见 。这十个字体现了说话文明的基本的语言形式。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找