# 简析大学生着装礼仪知识

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-01-09

*简析大学生着装礼仪知识（精选13篇）简析大学生着装礼仪知识 篇1　　1、穿着整洁　　你可能只准备了两三套供接待或旅行之用的服装，而且它们难入高档华贵之列，但只要保持清洁，并熨烫平整，穿起来就能给人以衣冠楚楚、庄重大方的感觉。整洁并不完全为了*

简析大学生着装礼仪知识（精选13篇）

**简析大学生着装礼仪知识 篇1**

　　1、穿着整洁

　　你可能只准备了两三套供接待或旅行之用的服装，而且它们难入高档华贵之列，但只要保持清洁，并熨烫平整，穿起来就能给人以衣冠楚楚、庄重大方的感觉。整洁并不完全为了自己，更是尊重他人的需要，因此这是良好仪态的第一要件。

　　2、着装要与身份、年龄相符

　　在社交场合，如果忽略自己的社会角色而着装不当，很容易造成别人对你的错误判断，甚至会引来误解。比如艺术家和作家，即使在正式场合着装也可以尽显自己的独特风格，在选择衬衫和领带的色彩上可以不拘一格，而官方人员代表国家出席某些正规场合，就应该穿得传统或保守些，以示庄重。

　　3、注意衣着与场合的协调

　　无论穿戴多么亮丽，如果不考虑场合，也会被人耻笑。如果大家都穿便装，你却穿礼服就欠妥当。在正式的场合以及参加仪式时，要顾及传统和习惯，顺应各国一般的风俗。去教堂或寺庙等场所，不能穿过露或过短的服装，而听音乐会或看芭蕾舞，则应按当地习俗着正装。

　　4、遵守不同时段着装的规则

　　这对女士尤其重要。男士出席各类活动有一套质地上乘的深色西装或中山装足矣，而女士的着装则要随一天时间的变化而变换。出席白天活动时，女士一般可着职业正装，而出席晚5点到7点的鸡尾酒会就须多加一些修饰，如换一双高跟鞋，戴上有光泽的佩饰，围一条漂亮的丝巾。出席晚7点以后的正式晚宴等，则应穿中国的传统旗袍或西方的晚礼服——长裙

　　如何穿西装

　　西装起源于欧洲，有独特的着装标准。西方人穿西装，常根据不同的场合和季节选择不同颜色。重大礼节性场合着深色西装，上下班、娱乐和会友时则穿浅色、暗格、小花纹套装。从肤色角度考虑，中国人在社交场合，宜选择深蓝、深灰、黑灰色西装，这些颜色不仅端庄儒雅，而且能将面色衬托得更有光彩。穿西装要注意四点：

　　一是要平整，不可有折痕;

　　二是西装领要贴背，并低于衬衫领1厘米左右;

　　三是西装长裤的长度要适中;

　　四是西装口袋不要放任何杂物。

　　西装的新旧与式样是次要的.，重要的是合体，因此细心保养很重要，穿毕应用专用西服衣架挂好，好的保养能使一套西装永远合身。

　　衬衫每套西装一般需有两三件衬衫搭配。衬衫的领子不可过紧或过松，袖口的长度应该正好到手腕，以长出西装袖口1—2厘米为宜。系领带时穿的衬衫要贴身，不系领带时穿的衬衫可宽松一点。

　　领带领带是男士打扮的焦点，通过它能展现穿戴者的个性。不同的领带配同一件衬衫，能产生不同的视觉效果。领带的颜色应根据衬衫来挑选，通常最易搭配的是红色、蓝色或以黄色为主的花色领带。在非正式场合，穿西装可以不系领带，但衬衫的第一个扣子一定要解开。领带多长合适?一般稍长于裤子的腰带即可。领带夹过去是西装的重要饰品，现在国外已很少使用，如要固定领带，可将其第二层放入领带后面的标牌内。

　　西装扣西装扣的扣法很有讲究。穿双排扣西装，扣子要全部扣上;单排两粒扣西装，只扣第一粒，也可以全不扣;单排三粒扣西装，只能扣中间一粒或全不扣;单排一粒扣西装，扣与不扣均可;如果穿三件套西装，则应扣好马甲上所有的扣子，外套的扣子不扣。

　　正装衬衫与西装搭配的技巧

　　穿西装的时候，衬衫的所有钮扣，不管是衣扣、领扣还是袖扣，都要一一系好。

　　穿西装时，衬衫的袖长长短要适度。最美观的作法，是令衬衫的袖口恰好露出来1厘米左右。

　　穿长袖衬衫时，不论是否穿外衣，都必须将其下摆均匀而认真地掖进裤腰之内，不能让它在与裤腰的交界处皱皱巴巴，或上下错位、左右扭曲，特别不能使之部分或全部露在裤腰之外。

　　正装衬衫大小要合身，尤其衣领、胸围要松紧适度，下摆不宜过短。

　　商界男士在自己的办公室里，可以暂脱下西装上衣，直接穿着长袖衬衫、打着领带，但不能以此形象外出办事，否则就会有失体统。

　　商务场合中的着装礼仪

　　符合身份

　　鉴于每一位员工的个人形象均代表其所在单位的形象及企业的规范化程度，也反映了个人的修养和见识，因此商务人员的着装必须与其所在单位形象、所从事的具体工作相称，做到男女有别、职级有别、身份有别、职业有别、岗位有别，即\"干什么，像什么\"。如此这般，才会使商务人员的着装恰到好处地反映自身的素质，反映企业的形象。

　　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、五忌过于短小、六忌过于紧身

　　1.过于杂乱:指不按照正式场合的规范化要求着装，给人留下不良的印象，使人对企业的规范化程度产生疑虑。

　　2.过于鲜艳：指在正式场合的着装色彩较为繁杂，过分耀眼。

　　3.过于暴露：在正式的商务场合通常要求不暴露胸部，不暴露肩部，不暴露大腿。

　　4.过于透视：在正式的商务交往中着装过分透视就有失于对别人的尊重。

　　5.过于短小：在正式场合，不可以穿短裤、超短裙、非常重要的场合不允许穿露脐装、短袖衬衫等等。

　　6.过于紧身：在较为正式的场合不可以穿着过分紧身的服装。

　　区分场合

　　在日常工作与生活中，商务人员的着装应当因场合不同而异，以不变应万变显然大为不妥。在不同的场合商务人员应该选择不同的服装，以此来体现自己的身份、教养与品位。一般而言，商务人员所涉及的诸多场合有三：公务场合、社交场合、休闲场合。

**简析大学生着装礼仪知识 篇2**

　　大学生着装之西装衬衫

　　1、西装应保持同色配套，并且面料最好以深色或深蓝色为主。防止穿着过于老旧的西装。

　　2、不要穿新西装去参与重要公司的面试，七八成新的服装最自然妥当。

　　3、正式面试时，以长裤并熨烫笔直为好。裤子长度以直立形态下裤脚覆盖住鞋跟的四分之三为佳。

　　4、典范白色衬衫永不过时，而蓝色衬衫是IT行业男士的最佳选择，能表现出聪慧、沉稳的气质。不要穿带图案的或条纹衬衫。自然纤维衣料最好，由于棉布简单起皱。

　　5、西装胸袋放条粉饰手帕看起来颇为别致。

　　6、面试前，要将衣洗熨干净，这个非常必要。

　　大学生着装之系上领带：

　　1、领带最好在材质和风格上与已有的西装、衬衫是相反的。领带的长度以至皮带扣处为宜。值得提示的是，最好不要使用领带夹!使用领带夹只是亚洲多数国度的习气，具有很强的地域色彩，不是国际通行惯例。

　　2、尽量选择色彩明亮的领带。选购时能够征询太太或女友的看法，太过鲜艳显得花俏，以能带给别人明朗优良印象则较为适合。

　　3、领带不平整给人一种衣冠不整的观感，尽能够别上领带夹。

　　4、男孩子的领带不要过长，普通到裤带，不能别领带夹，那是已婚男士的标志。

　　5、领带只有一种可承受的选择--真丝领带，亚麻的经常起皱，毛的太随便，分解纤维的不好打结，看上去又很廉价。

　　大学生着装之鞋和袜子：

　　1、别穿球鞋应聘，皮鞋也尽量不要选给人攻击性觉得的尖头款式，方头系带的皮鞋是最佳选择。

　　2、西装和皮鞋的色彩以保守为原则，面谈时最好防止穿着过份突异的色彩。穿着黑色皮鞋，是最为安全稳妥的选择。虽然是黑色皮鞋，但是也一定要经常擦拭，保持鞋面的干净光亮!

　　3、袜子色彩最好和鞋、裤子的色彩一致，保持足够的长度，以袜口到达小腿为宜。

　　大学生着装之细节留意：

　　1、假如穿双排扣西装，纽扣一定要全部扣上;单排扣的西装在正式场所须扣上一个;两粒扣的应扣上不扣下;三粒扣的应扣两头一粒。

　　2、戴眼镜的朋友，镜框的配戴最好能使人觉得稳健，调和。眼镜的上镜框高度以眉头和眼睛之间的1/2为合适，外边框以跟脸最宽处平行为宜。

　　3、浓厚的体味、口臭属大忌，刮胡水是男性香水恰当的替代品。

　　4、不要将钥匙、手机、零钱等放在裤袋中。

　　5、发型要得体，不要在面试前一天理发，头发不能过长，不能染发烫发更不能戴首饰。

　　大学生职场着装礼仪

　　职场着装，这在职场中是产生首轮效应的方面，两个人相见，第一印象就是对方的着装，因此，一个人在职场中的着装能够体现出他的品味、档次、美学修养和综合素质。就着装的基本规范而言，王思齐认为大致可以明确为三个方面。

　　职场着装应遵循六大基本规范

　　一是着装必须干净整洁。职场人士如果着装不整洁，会给人留下很不好的印象，尤其是一些诸如医护等特殊职业，如果衣着不整洁，会给人留下恶感。

　　二是着装应符合潮流。不能太超前、也不能太复古。如果现在你穿一身黄马卦，会给人什么印象?那肯定会被人误以为是从\"六角亭\"(一家精神病院所在地)里跑出来的人。

　　三是着装应符合个人身份。譬如说董事长、总经理在职场中的着装要求就应当比较高一些，而一般的工作人员的着装要求则可稍微低一些。

　　四是着装应扬长避短。譬如一位短脖子的男性，应当穿无领衫比较好，不要穿竖领服装，这样有助于在视觉上拉长他的脖子。而如果是一位长脖子的女性，就不要去穿无领衫，因为这样会更加突出她脖子过长的缺憾。除了着装以外，一些与着装有着异曲同工之妙的搭配也是值得职场中人关注的，譬如一位女性不巧左手有残疾，就不要去戴戒指;如果一位女士是苹果脸，非常圆，就不要再戴两个大大的圆形耳环，以免使脸部显得更圆。

　　五是着装应遵守惯例。所谓惯例，即是指一种成规，也就是众人的习惯，大众认可的规范。如果一位女性在出席晚间的社交舞会时穿着一身制服，必然会给人难受的感觉。

　　六是着装应区分不同场合。

　　首先是公务场合。着装的基本要求是四个字：\"庄重保守\"。能够穿的服装包括制服、套装，男性可穿西服套装，女性可穿西服套裙;职业装，男性可穿中山装、女性可穿列宁装;半正装，男性可穿长裤长衫，女性可穿长衫和中、长裙，一般以一步裙或其它裙摆较小的裙装为宜，不宜穿大摆裙、拖地裙等。

　　不能穿的服装包括非职业装和时装，如职场中女性不能穿吊带装、露脐装、一字领、无袖装等。男性不能穿休闲装。

　　其次是社交场合。其着装规范同样可以概括为四个字：\"大方得体\"。社交场合包括以宴会友的宴会，以舞会友的舞会，赏心悦目的音乐会和欢快热烈的文艺晚会，以文和以酒会友的聚会，以增进友谊、加深感情为目的的寻朋找友的拜会，应邀出席的各种庆典会等等。

　　通常，在这些场合可穿的服装主要有三种：时装——指当时流行之服装和时尚之服装。礼服——特指礼仪场合的着装，如举行婚礼时的着装叫做婚礼服，男士应着西服正装，女性一般着白色婚纱。民族服装——中式礼服，一般在盛大场合，如参加全国代表大会、参加各类庆典活动、代表本民族去拜会重要人物等场合时可以穿着本民族传统服装，而汉民族可穿唐装、也可穿满族旗装。需要注意的是，在社交场合不能穿的服装主要的也有三种：制服——譬如人民警察下班后与朋友聚会，以酒会友，你吃饭时穿一身警服，必然会给人一种怪怪的感觉。又譬如在给老人祝寿时，医护人员穿白大卦前往，在这种喜庆的场合，几个白大卦晃来晃去，真有种煞风景的感觉。休闲服——譬如你去拜会一位重要人物，如果穿一身休闲服装去，就难免给人不尊重对方的感觉。不合时宜的时装——比如在一些比较庄重、隆重的场合，女性穿得太露太透太薄恐怕也是不协调的。如果是去拜会重要人物，且重要人物又是异性的话，那就更不妥当了。

　　再次是休闲场合。着装要求不是很高，基本的规范还是可以概括为四个字：\"舒适自然\"。可穿的服装主要是休闲系列，包括休闲装、牛仔装等，也包括各色时装。

　　职场着正装的具体操作规范可概括为\"三个三\"原则

　　三色原则。职场中人在公务场合穿着正装，必须遵循\"三色原则\"，即全身服装的颜色不得超过三种三种颜色。如果多于三种颜色，则每多出一种，就多出一分俗气，颜色越多则越俗。 \"三一定律\"。这是指职场中人如果着正装必须使三个部位的颜色保持一致，在职场礼仪中叫做\"三一定律\"。具体要求是，职场男士身着西服正装时他的皮鞋、皮带、皮包应基本一色;职场女士的\"三一定律\"指：皮鞋、皮包、皮带及下身所穿着的裙裤及袜子的颜色应当一致或相近。这样穿着，显得庄重大方得体。

　　三大禁忌。一是职场男士西服套装左袖商标不拆者是俗气的标志。二是职场中人最好不要穿尼龙丝袜，而应当穿高档一些的棉袜子，以免产生异味。三是职场人士不要穿白色袜子，尤其是职场男性着西服正装并穿黑皮鞋时，如果再穿一双白袜子那可就真是俗不可耐了。

　　职场着装的六大注意事项

　　一是男性在公务场合穿着正装时必须系领带，而领带的质地一定要上乘，以纯毛、真丝为上，颜色最好与衬衫和正装颜色一致，图案以几何图案为佳。切不可系那种龙凤呈祥或梅花飘香的图案，否则会给人以俗气的感觉。

　　二是男性在公务场合系领带时，可追求一些时尚的系法：领带结下系出一个\"坑\"，象征男人的酒窝，只有真丝质地的领带可以打出这种效果，其它质地的打过之后就会平复;系领带一般不要用领带夹，这样能给人飘飘欲仙的感觉;领带长度一般应置于皮带扣的上端。

　　三是职场中人在穿短袖衬衫时一般不系领带，男女一样，但如果是制服的一部分则另当别论。四是职场男性所穿西装分为正装和休闲装，正装一般指单排扣的西服套装，现一般有四粒扣、三粒扣和两粒扣的，穿着时最下面一个扣子不能扣上。

　　五是职场中人应当学会区别西服的正装与休闲装，一般而言，正装西服颜色应上下一致，一般以蓝色、黑色为好，以显庄重;休闲西服的衣、裤式样可以不同，颜色也不强求一致。六是职场着装必须充分注意的几个问题。概括起来就是\"六个不能\"：

　　第一，不能过分杂乱，杂乱的最直接错误就是不按常规着装。第二，不能过分鲜艳，职场人士应当坚持\"庄重保守\"的着装原则。第三，不能过分暴露，职场女性尤其需要高度注意这一问题。

　　第四，不能过分透视，特别是在夏季，职场男士如果穿衬衣时一般应当在里面加穿一件背心.第五，不能过分短小，凡职场中人都不能穿短裤上班。第六，不能过分紧身，特别是职场女性更不能穿过于紧身的服装，所谓紧身，其标准是，凡能特别凸显出人体敏感部位的服装都应视为紧身服装。

**简析大学生着装礼仪知识 篇3**

　　尊敬的贵公司领导：

　　您好!

　　首先真诚地感谢您在百忙之中浏览此份自荐信，这对一个即将迈出校门的学子而言，将是一份莫大的鼓励。这是一份简单而又朴实的求职函，也许它的普通没深深地吸住您的眼光，但它却蕴涵着一颗真诚的心。

　　我是重庆工学院09级行政管理专业即将毕业的一名学生，名叫车龙龙，怀着一颗赤诚的心和对事业的执著追求，真诚地向您推荐自己。

　　作为一个农民的儿子，血管里流着的是泥土的芳醇和农民的憨厚，也教导和孕育着坚忍不拔的处事准则和方法;家庭的贫困、父母的期望、社会的竞争是学习的动力。对于需要奋斗的学子，十分珍惜大学四年的学习。在校的四年里并没有虚度，学习了管理学、社会学概论、社会心理学、行政法与行政诉讼法、组织行为学、人力资源管理教程、经济法、现代行政领导学、行政管理学、社会保障概论、社会政策概论、民法、企业管理、电子政务概论、管理心理学、大型活动项目管理等课程，能熟悉统计学的方法与会计的原则，掌握管理学基本原理、企业管理的知识和策划活动的工作流程，并非常熟练操作win20xx/XP平台操作系统，Office20xx办公软件(Word、Excel、FrontPage等)。

　　特长是人际沟通和协调。在校时，为了培养自己的综合能力，在学好课程的同时，努力进取、进入到学生会，配合老师和领导为同学们服务，期间丰富了社会经验、锻炼了人际交往和沟通协调能力;参与“大型圣诞迎春”晚会的策划与组织，了解到人际沟通的重要性与活动组织的困难性，也能更好的把握活动组织的每个流程与人事分配。并参加过班委会，作为班委会的一员，与同学们积极的交流，做好每一件事，相互学习。

　　一名即将从象牙塔出来的大学生，我的经验不足或让您犹豫不决，但请您相信我的干劲与努力将弥补这暂时的不足，也许不是最好的，但绝对是最努力的。我相信：用心一定能赢得精彩!

　　良禽择木而栖，士不知已者而搏。愿您的慧眼，开启我人生的旅程。

　　再次感谢您留出时间，来阅读我的自荐书，祝您工作顺心!期待您的面试!

　　此致

　　敬礼

**简析大学生着装礼仪知识 篇4**

　　丰富多彩的大学生活是人生中最宝贵、最美好的时光。每位大学生都要珍惜这美好时光，追求自身完善，做一个德才兼备的创新人才，为未来的职业生涯打下一个良好的基础。

　　服饰礼仪

　　大学生在校学习期间，不仅要刻苦学习专业知识和技能，还应注意基本素质的培养，而礼仪知识就是基本素质的一部分。大学生要树立自己的良好形象，在铸造心灵美的同时，还应讲究仪表美，做到仪容整洁，服饰大方。

　　男生应做到衣冠整洁，衣着朴素大方，简洁明快，不穿奇装异服。

　　女生应选择合适的发型。女大学生正值青春妙龄，肌肤丰润，本身就具有青春美。除参加歌舞晚会需要化浓妆外，平时可酌情略施淡妆。女生服饰以色彩鲜明、自然生动为佳，不要佩带过多的首饰，以免给人留下浮华、俗气的印象。

　　上课礼仪

　　尊敬师长是中华民族的优良传统。古时候，学生初见老师要行跪拜礼，平时见面则行揖礼。尊敬老师，是天经地义的事，也是做人最起码的礼貌。不仅要尊敬现任老师，对过去的老师更应以礼相待。

　　学生进教师办公室应先敲门，经老师允许后方可进入。离开时，要向老师鞠躬道别。

　　学生尤其要讲究上课礼仪，应在打上课预备铃时或之前进入教室，端坐恭候老师的到来，作好听课准备。万一迟到了，在教室门口停下脚步，首先喊“报告”。如果教室门关着，应先轻轻敲门，经老师允许，方可进入教室。

　　老师讲课时，学生应聚精会神地听讲，不要心不在焉、打哈欠，更不要与同学说悄悄话。当老师提问时，准备回答问题的学生首先应该举手，在老师点自己的名字或示意自己回答时，方可站起来答题。回答问题时，目光正视老师，表情自然大方，说话声音要清晰。学生对老师在教学中出现的差错，应当善意指出，但要注意方式。例如，一位老师在礼堂里作报告，其中有句话说：“竹竿都是圆的。”有位同学悄悄地写了张条子折好传上去，老师看后立即纠正自己的错处，补充说：“多数竹竿是圆的`，但也有方竹和扁竹。”老师还当场表扬写条子的同学。

　　关于师生情谊下面举一实例。

　　枟真挚的师生情谊枠

　　一位即将毕业离校、走向工作岗位的学生，在学校临别座谈会上发表了即兴演讲，以表达对母校和老师的深切留念之情：“刚才，老师为我们念了送别诗，情真意切，催我泪下。老师的情谊，将是我人生道路上永远吹拂的春风。此刻，我也想起了一首诗：‘俏也不争春，只把春来报。待到山花烂漫时，她在丛中笑。’这首诗虽然是咏梅的，但我想用来比喻我们的老师，也是恰当的。无论德、才、学、识、智，我们在座的各位老师可谓‘俏’矣！然而你们与名无争，与利无争，与权无争，年年岁岁，默默耕耘。看着一批批吸取了你们的智慧又将离开你们而去的学生，想着：‘国家又多了一片绿洲。’你们就满足，就幸福，脸上就绽开了灿烂的微笑！你们不就是那报春的红梅吗？我们一定会做烂漫的‘山花’，带着老师的殷切希望开遍海内外，点缀神州的大好春色……”

　　同学间的礼仪

　　大学同学来自全国各地、五湖四海，有机会同窗学习确实不易。同学之间应该友好相处，讲究同学礼仪。

　　同学相遇时要互相问候，可以直呼同学姓名，但不能以“喂”代替称呼。应尊敬同学，不要给别人起绰号。与同学交谈时，态度应诚恳、谦虚，不可装腔作势，盛气凌人。

　　对待异性同学更要讲究礼貌，男生应彬彬有礼，女生应文雅大方，彼此相互尊重、互相帮助。

　　住在同一间寝室的同学，应当互相关照。起床、就寝、自修、用膳、熄灯等，都应自觉遵守学校规定及大家商定的时间。平时在寝室里不要旁若无人地高声谈笑，以免影响同学的学习。夜间就寝后，上下床动作要轻，以免影响别人的休息。听收音机或录音机时尽可能使用耳机，或尽量把音量调小。

　　住在同室的同学，朝夕相处，更应彼此尊重。不要随便移动别人的东西。借用室友的东西，用后要及时归还。平时注意整理好自己的床铺和物品，定期轮流或一起打扫寝室，共同保持寝室整洁。

**简析大学生着装礼仪知识 篇5**

　　1)尊敬原则。尊敬是礼仪的情感基础。对人尊敬和友善，是处理人际关系的一项重要原则。人与人彼此尊重才能保持和谐愉快的人际关系。生活中有一些看似不引人注目的小事，却是不尊重别人的表现。比如拜访别人不联系预约，不礼貌地搞突然袭击;探听别人隐私并四处传播小道消息等。

　　2)遵守原则。一是守法循礼，二是守约重诺。

　　3)自律原则。遵守礼仪要自我克制，自律的过程是完善自己，提高自己整体素质的过程。礼貌修养好的人都能以礼待人，行动上不出格，仪态上不失态，言语上不失礼。

　　4)适度原则。距离即是美，掌握好交往时的感情尺度，往往可以达到更佳的效果。

　　5)宽容原则。在与他人交往的过程中，用宽广的胸怀去容人，学会换位思考。

　　大学生职场礼仪基本常识

　　仪表是人的外表，包括容貌、姿态、服饰和风度等，是构成交际的第一印象的基本因素。仪表美包括了自然美、修饰美和内在美的三层含义。一个人良好的礼仪和形象，就像一本精彩的书的封面，让人感觉到你的背景、你的价值观是值得信赖的。从而产生“魅力效应”，有利于人际交往和事业发展的成功。

　　1)仪容风度

　　美国心理学家奥博特·麦拉比安认为人的印象形成是这样的比例：55%取决于外表、形象，包括服装、个人面貌、动作、姿态等无声语言;45%取决于语气、语调、言辞的内容等有声语言。作为职业人士，形象最重要的是：沟通交流、流利的口才、出色的文笔;出色的外表形象包括穿衣、修饰、个人卫生、发式、指甲、体型、礼仪等。

　　头发的修饰。应注意勤于梳洗、发型得体、长短适度。“好运从头开始”!

　　面容的修饰。男士面容要求：勤于修面剃胡须，修剪鼻毛，保持牙齿、口腔清洁。女士面容要求：美容化妆是最便利易行的方式。美容化妆是生活中的一门重要艺术，属于生活美学范畴。通过外科整形来改变自己属于医学美容范畴。

　　化妆是对他人的尊重，同时也是对自己的尊重。化妆的浓淡及风格要考虑具体的时间和场合。通常日妆以自然为主，略施粉黛即可;上班妆也要清新淡雅，体现职业感;约会妆可以让自己显得甜美一些。总的说来工作和社交妆均以“雅”为格调。干净、清爽、自然，与年龄、身份和环境相协调，达到刻意修饰后的无意状态是化妆的最高境界。在正式场合，女士不化妆会被认为是不礼貌的。

　　2)仪态风度

　　仪态又称姿态、体姿。不同的姿态显示出人们不同的精神状态。用积极、优美的行为和举止来表现礼仪更让人感到真实、美好和生动，其作用不亚于有声语言。它不仅反映一个人的外表，也反映一个人的品格、气质与修养。人的相貌是无法选择的，而仪态和风度是可以潜心培养和训练的。一个成功的形象，展示给人们的是自信、尊严、力量和能力，通过一举一动，让你浑身都散发着一个职业人士的魅力。

　　人的形体姿态包括立、坐、行的姿势和手势、面部表情及相应的动作等。“站如松、坐如钟、行如风、卧如弓”是我国自古以来对人体姿势的要求。体态语的基本要求是：端庄、自然、大方、稳健，做到声、情、行协调一致。

　　挺拔站姿。站姿的基本要领是：抬头，颈挺直，双目向前平视，下颌微收，嘴微闭，面带笑容，动作平和自然。双肩舒展，气向下沉，身体有向上的感觉，自然呼吸;身躯挺直，身体重心在两腿中间，防止重心偏移，做到挺胸、收腹、立腰、提臀、收下颌;双臂自然下垂，手指自然弯曲，掌心向内轻触裤缝，或将右手握左手手指放在小腹前，肘部轻靠在髋部，双手在身后交叉也可以。脚掌分开呈“V”字形，或呈“丁”字步站。

　　站立太累时可以变换调整站姿：一腿支撑，另一腿微曲，腿部放松，身体重心偏移到支撑的腿上，但上身始终保持挺直。男子站立时双脚分开，与肩同宽，微带“八”字，字放在腹前或背后都可以。

　　忌讳：缩颈、含胸、驼背、腆肚、撅臀。无精打彩、东倒西歪。手插在裤兜或交在胸前。

　　端庄坐姿。良好坐姿基本要领：面带微笑，双目平视，嘴角微闭，微收下颌;立腰、挺胸、上身自然直立，不要前贴桌后靠椅背;双肩平放，两臂自然弯曲放在膝上也可以放在椅或沙发上;双膝并拢，两腿不要分开，也不可以交叉伸在前，或两腿一前一后放置。关、颌、颈保持站立时的样子不变。坐着谈话时，上体与两腿应同时转向对方，双目正视说话者。

　　女士穿裙子入座时，可用手背将裙子拢一下，以免裙底“走光”。就座后，双腿并拢，以斜放一侧为宜，掌心向下，将左手掌搭在腿上，右手掌再搭在左手掌上，这种坐姿比较娴雅。男子就座时，双脚可平踏于地，双膝分开一掌左右，双手分别放在左右膝盖上。在社交场合，不论坐椅子还是沙发，都不要坐满，坐在椅子的2/3处，以表示对对方的恭敬和尊重。

　　忌讳：弓腰曲背，抖动两腿。尤其是女士切忌双腿分开和高跷“二郎腿”。

　　潇洒走姿。基本要领：从容、平稳、直线。

　　无论男女，行走时切忌摇头、晃肩、扭臂、八字脚，不要低头看地、两脚拖地。身体扭动幅度越大，越显得轻浮。

　　优雅蹲姿。一般用在取低位物品时，有半蹲式、高低式、交叉式3种方式。不管是哪种蹲姿，都切忌撅起臀部，这是非常不雅观的动作。

　　3)不良举止

　　不当使用手机

　　当众嚼口香糖

　　当众挖鼻孔或掏耳朵

　　在公共场合抖腿

　　大声清喉咙或吐痰

　　当众打哈欠

　　随手乱扔垃圾

　　别人面前脱鞋

　　职场人士仪表礼仪规范

　　1)男士

　　1.短发，清洁、整齐，不要太新潮;

　　2.精神饱满，面带微笑;

　　3.每天刮胡须，饭后洁牙;

　　4.白色或单色衬衫，领口、袖口无污迹;

　　5.领带紧贴领口，系得美观大方;

　　6.西装平整、清洁;

　　7.西装口袋不放物品;

　　8.西裤平整，有裤线;

　　9.短指甲，保持清洁

　　10.皮鞋光亮，深色袜子

　　11、全身3种颜色以内。

　　2)女士

　　1.发型文雅、庄重，梳理整齐，长发要用发夹夹好，不能染鲜艳的颜色;

　　2.化淡妆，面带微笑;

　　3.着正规套装，大方、得体;

　　4.指甲不宜过长，并保持清洁。涂指甲油时须自然色;

　　5.裙子长度适宜;

　　6.肤色丝袜，无破洞;

　　7.鞋子光亮、清洁;

　　8.全身3种颜色以内

　　3)养成良好的卫生习惯

　　1.头发：整洁、无头屑，头发软者可用摩丝定型。在办公室里，留长发的女士不披头散发;

　　2.眼睛：清洁、无分泌物，避免眼睛布满血丝;

　　3.鼻子：别让鼻毛探头探脑，勿当众抠鼻子;

　　4.嘴巴、牙齿：清洁、无食品残留物;

　　5.指甲：清洁，定期修剪;

　　6.男士的胡子：每日一理，刮干净;

　　7.配件及饰物：检查有否污损或被碰歪了。

**简析大学生着装礼仪知识 篇6**

　　做为一名大学生，大学时期是一个与学校与社会接轨的时期。大学是一个美好的时期，我们要学会珍惜大学的美好时光，同时大学生活是丰富多彩的，在大学中大学生要学会充实自己的大学生活，开拓自己新的视野，提高自己的境界。在社会生活中我们有自己的历史使命，肩负着建设社会主义的历史任务。我们在加强自身的科学文化建设的同时也要加强自身的素质建设。作为社会的一份子我们要遵守社会公德，维护社会的正常秩序。维护自己社会利益就要求我们要了解一些基本的法律知识，自己觉的遵守法律。这一切都使在大学生活中学习《思想道德修养与法律基础》成为必要。

　　而作为一名大一新生，作为一名师范类的学生，将来我们毕业出去，将会成为一名人民教师，教师是一个伟大而神圣的职业。教师不仅要教授学生知识更要教授学生如何做人，如何与社会和谐相处。在教学的过程中我们要教他们热爱祖国热爱家人与民族，一个连祖国，连同胞都不热爱的人是不可能对社会有贡献的。学生是祖国未来的希望，所以学生的发展如何就代表一个国家的未来发展，一个国家的青年学生要是上进，有理想有抱负的话，这个国家的未来就一定是充满希望的。而很多时候小学的目标就是上好的中学，而进入好的中学后目标也就变成了上好的大学，可是一旦进入大学以后，很多学生就开始迷惘了，仿佛失去了生活学习的目标，沉溺于网络，或是恋爱。日子也就这样浑浑噩噩地度过了，这完全是浪费了国家、家庭的资源。而这一切也是由于外界未对其进行正确的引导而导致的。教师要教授学生学会正确地爱国，要树立正确的人生观、价值观，有明确的奋斗目标，有理想、有抱负，这样他们的人生才不会迷失方向。而一个热爱生活、热爱事业、有优良生活作风的老师才能得到学生的尊敬，使自己在学生中有威信。所以在大学中，我要学习好科学文化知识，丰富自己;培养自己的高尚情操，热爱祖国、热爱人民。学习“思想道德教育”有利于我们大学生真正树立自己逐项，明白做人的道理，同时做到德才兼备。一个拥有高品质高道德的人无论在哪里总是会受人尊敬的。而就在前不久发生的关于中国追星族因为不能拿到世博免费票而对武警辱骂甚至，反口诬陷的事情就更体现出作为一个公民基本思想道德培养的重要性。他们中有许多人还是学生就因为拿不到票看不到偶像而对武警动手的行为时及其不理智的。这与中华民族的传统道德是相违背的，中国是礼仪之邦待人友善。他们只因为看不到偶像就这样不顾社会基本道德，做出一系列与之想违背的事。这就需要外界进行正确的引导明白作为社会的公民我们应该做什么不该做什么。这样我们才能为社会发展贡献一份力。做为一名老师我肩上的责人就是如此重要。

　　而学生是一个容易受伤的群体，学生要学会用法律的武器来保护自己的权利不受伤害，教师就要教导他们如何正确使用这种权利、而不是滥用，有的未成年人因为自己未成年，就做出一些违法违纪的事情还以未成年为借口逃避法律的制裁。所以教师就要对其进行正确的教育，合理地利用法律武器保护自己。因此我们要学习基本的法律知识保护自己和他人，维护合法权益。

　　所以经过一个学期的学习或许还不够详细，但是这些基本知识的学习已经有利于我今后的职业选择和工作，也有助于日常生活我们维护公共秩序。

**简析大学生着装礼仪知识 篇7**

　　尊敬的领导:

　　您好!首先感谢您对我的关注，在我即将走出校门的时候，给我一次宝贵的工作机会。

　　学习了会计专业相关知识后,已经使得我对会计行业有了深刻的认识。技能要靠经验, 对于我一个将要毕业的应届生。

　　我知道要以塌实积极的心态去面对未来的挑战.我的性格开朗 ,善与人交往, 对人坦诚 ,做事认真负责，在班上任班长一职，是老师的得力助手，经常得到老师的好评。同时有一颗稳定吃苦耐劳的心，渴望加入到贵公司，与贵公司共同创造明天的辉煌!

　　四年来，在师友的严格教益及个人的努力下，我具备了扎实的专业基础知识，系统地掌握了、等有关理论;熟悉涉外工作常用礼仪;具备较好的英语听、说、读、写、译等能力;能熟练操作计算机办公软件大学生个人自荐书范文汇总大学生个人自荐书范文汇总。同时，我利用课余时间广泛地涉猎了大量书籍，不但充实了自己，也培养了自己多方面的技能。更重要的是，严谨的学风和端正的学习态度塑造了我朴实、稳重、创新的性格特点。

　　此外，我还积极地参加各种社会活动，抓住每一个机会，锻炼自己。大学四年，我深深地感受到，与优秀学生共事，使我在竞争中获益;向实际困难挑战，让我在挫折中成长。

　　我热爱贵单位所从事的事业，殷切地期望能够在您的领导下，为这一光荣的事业添砖加瓦;并且在实践中不断学习、进步。

　　此致

　　敬礼

**简析大学生着装礼仪知识 篇8**

　　【摘要】良好的人际交往能力以及良好的人际关系是人们生存和发展的必要条件。大学生作为一个特殊群体，面对激烈的竞争和日益强大的社会心理压力，如何认识和正确处理大学生人际交往中存在的问题具有及其重要的意义，人际交往障碍会给大学生的学习、生活、情绪、健康等各个方面带来一系列不良影响;通过对大学生在人际交往和沟通中存在的问题以及原因分析，说明了大学生如何保持和提高良好人际关系交往和沟通能力。同时形成一种团结友爱、朝气蓬勃的人际交往环境，也将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。

　　社会生活中的每一个生活都生活在人际关系网中，每个人的成长和发展都依存于人际交往。人际关系的好坏往往是一个人心理健康水平、社会适应能力的综合体现。现代社会是一个开放的社会，开放的社会需要开放的社会交往。对于正在学习、成长中的大学生来说，人际交往是生活的基本内容之一。同学之间、师生之间、老乡之间、室友之间、个人与班级以及和学校之间等错综复杂的社会交往，构成了大学生人际交往的网络系统。培养良好的人际效能力，不仅是大学生活的需要，更是将来适应社会的需要。一个没有交际能力的人，就像陆地上的船是永远不会漂泊到壮阔的大海中去。

　　比起中学生，大学生的人际交往更为复杂，更为广泛，独立性更强，更具社会性。个体开始独立地步入了准社会群体的交际圈。大学生们开始尝试独立的人际交往，并试图发展这方面的能力。而且，交往能力越来越成为大学生心目中衡量个人能力的一项重要标准。大学生处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期，良好的人际关系，是他们心理正常发展、个性保持健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。然而，并不是每个大学生都能处理好人际关系的。在这一过程中，有相当数量的人会产生各种问题。认知、情绪及人格因素，都影响着人际关系的建立。一旦在这一过程中受挫，就可能表现为自我否定而陷入苦闷与焦虑之中，或因企图对抗而陷入困境，并由此产生心理问题。

　　一、大学生人际关系不适的表现

　　有关调查表明，大学生心理问题中，关于人际交往的已占50%以上，而以前的统计中，恋爱烦恼占据首位。交际烦恼超过恋爱困扰。仔细分析，大学生人际关系中的困惑、不适可以分为以下5类情况：

　　第一类：缺少知心朋友。

　　这类大学生通常多能正常交往，人际关系也不错，但自感缺乏能互吐衷肠、肝胆相照、配合默契、同甘共苦的知心朋友，为此，有时不免感到孤独和无奈。

　　第二类：与个别人难以相交。

　　这类大学生与多数人交往良好，但与个别人交往不良，他们可能是室友、同学或父母等与自己关系比较近的人，由于与这些人相处不好，常会影响情绪，成为一块“心病”。

　　第三类：与他人交往平淡。

　　这类大学生能与他人交往，但总感到与人相处的质量不高，缺乏影响力，没有关系比较密切的朋友，多属点头之交，没有人值得他牵挂，也没有人会想念他，他们难以保持和发展良好的人际关系。这类同学多会感到空虚、迷茫、失落。某高校06级一学生，因同学关系不好，倍感孤独、压抑，最后离校出走。在离学校较近的几个中小城市闯荡了一圈后又回到了学校，在校园中与接到通知后星夜赶到学校的陈某父母不期而遇，此时，悲喜交加的陈某父子面对的，除了学校因陈某不假离校、旷课50多个学时而给予的勒令退学处分和校方师生的同情之外，谁也无力给予陈某更多的安慰。

　　第四类：感到交往有困难。

　　这类大学生渴望交往，但由于交往能力有限、方法欠妥或个性缺陷、交往心理障碍等原因，致使交往不尽人意，很少有成功的体验，他们往往感到苦恼，很希望改变社交状况。大一年级女生小张，她在家里一直养尊处优，家务活全部由父母包办，自理能力不强。进入大学后，紧张的学习使她觉得不安。她开始独来独往，渐渐地，她有种异样的感觉，好像全寝室同学都看不起她，打开水也要她去，扫地也叫她，她觉得自己成了别人“差使”的对象，越发闷闷不乐，上课也毫无兴趣，成绩一落千丈。

　　第五类：社交恐惧症。

　　这类大学生对人际交往特别敏感、害怕，极力回避与人接触，不得不交往时则紧张、恐怖、心跳加快、面红耳赤，难以自制，总是处于焦虑状态。他们害怕自己成了别人注意的中心，害怕自己在别人面前出洋相，害怕被别人观察。总担心自己会出现错误而被别人嘲笑，总处于一种莫名的心理压力之下。与人交往，甚至在公共场所出现，对他们来说都是一件极其恐怖的任务。

　　社交恐怖症是非常痛苦、严重影响患者生活工作的一种心理障碍。许多一般人能够轻而易举办到的事，社交恐怖症患者却望而生畏。患者可能会认为自己是个乏味的人，并认为别人也会那样想。于是患者就会变得过于敏感，更不愿意打搅别人。而这样做，会使得患者感到更加焦虑和抑郁，从而使得社交恐怖的症状进一步恶化。许多患者改变他们的生活，来适应自己的症状。他们(和他们的家人)不得不错过许多有意义的活动。

　　二、大学生在人际交往和沟通中存在的问题

　　在大学阶段的学习生活中，由于主观和客观的原因，其中一部分人往往会出现人际交往和沟通不畅的情况，影响其身心健康和学习进步。近年来，由于各种因素的影响，大学生人际交往困难成为大学生活中的一个普遍问题。看看上面那个调查，同学们在回答“通过择业你感到自己特别欠缺的素质是什么”时，选择人际交往能力的比例最高达34.8%，位列首位。大学生人际交往与沟通中存在问题重要有以下几种类型：

　　1、自我中心型。

　　在与别人交往时，“我”字优先，只顾及自己的需要和利益，强调自己的感受，而不考虑别人。在与他人相处时，不顾场合，不考虑别人的情绪，自己高兴时，就高谈阔论，眉飞色舞，手舞足蹈;不高兴时，就郁郁寡欢，谁都不理，或是乱发脾气，根本不尊重他人，漠视他人的处境和利益。

　　2、自我封闭型。

　　这种类型有两种情况，一种是不愿让别人了解自己，总喜欢把自己的真实思想、情感和需要掩盖起来，往往持一种孤傲处世的态度，只注重自己的内心体验，在心理上人为地建立屏障，故意把自我封闭起来;另一种情况是虽然愿意与他人交往，但由于性格原因却无法让别人了解自己。这样的人一般性格内向孤僻，形成了一种自我封闭的状态。在我们队里也存在着这样的学员，喜欢一个人独来独往，不喜欢与他人接触，做什么都一个人，很难融合到大集体中，产生一种圾不和谐的情况。

　　3、社会功利型。

　　任何人在交往过程中都有这样那样的目的、想法，都有使自己通过交往得到提高，进步的愿望，这些都是好的。但如果过多过重地考虑交往中的个人愿望，利益是否能够实现和达成，实现的可能性有多大等，就很容易被拜金主义、功利主义等错误思想腐蚀拉拢，使个人交往带上及其浓厚的功利色彩。在我们学员队中，也有部分学员把市场经济通行的“等价交换原则”用于人际交往，靠吃吃喝喝建立感情，靠拉拉扯扯，吹吹拍拍以实现个人目的;或“唯利是图”;大利多交，小利少交，无利不交，冷落不能给自己“实惠”的人，滥交乱捧能给自己“实惠”的人。个别学员把个人利益看得很重，最好荣誉、成绩都属于自己，别人都不如自己，在分队与分队之间，甚至区队与瞿之间也存在类似的问题，对于本分队本区队的工作都尽力完成，但在其它分队区队有困难的时候不愿伸手帮助一下，希望自己所在分队，区队成为一枝独秀。

　　4、猜疑妒忌型。

　　猜疑心理在交往中，一般表现是，以一种假想目标为出发点进行封闭性思考，对人缺乏信任，胡乱猜忌，说风就是雨，很容易暗示。猜疑是人际关系和谐的蛀虫。另外，心理学认为，任何人都有不同程度的嫉妒心，这是常事，一定的嫉妒心，可以激发人奋发向上的积极性。而一旦这种

　　嫉妒心限度就会走向反面，影响人与人之间正常的关系。在我们平时的交往中嫉妒心主要表现为对他人的成绩、进步不予承认甚至贬低;自己取得了成绩，获得了荣誉就沾沾自喜，但同时又焦虑不安，对他人过分堤防，害怕他人赶上;有的甚至因此怨恨他人的所作所为。嫉妒心，嫉的是贤，妒的是能，这就是所谓的“嫉贤妒能”。如若自己不能够很好的调节心态，发展到极端就会产生同归于尽的心理，自己得不到的东西，别人也别想得得到。自己不成功，他人也休想成功。能够坐在这里的，大家都是通过高考这拥挤的羊肠小道的幸运者，一帆风顺，优越感，自然而然的滋生。但进入大学校园情况就不一样了，中学的优秀者云集在一起，有的学员不能够保持优秀，学业上优越地位的失落，很容易产生忌妒心理。轻者出现内向，躲避，重者出现精神妄想，自杀甚至犯罪等。

　　5、江湖义气型。

　　有些学生热衷于江湖义气，对所谓的江湖好汉，义士崇拜得五体投地，与其他同学称兄道弟，拜把子，管它什么军纪，国法，集体利益，不惜为哥们两肋插刀，大有豪气冲天的勇者风范。而实际上，这是对革命同志关系的玷污，它是封建社会的产物，是维护个人和小团体私利的宗派团伙意识，与以革命原则为基础的同志友谊有着本质的区别。在平时交往中，我们一定不能搞小团体，小圈子，应当坚持团结合作，珍惜互相之间的情谊，这样才能做到“人伴贤良智更高”。

　　6、人际交往复杂困惑迷茫

　　这是很多大学生的心灵写照，熟悉了周围的环境，认识了周围的同学，才发现校园的生活并不想自己想象的那么简单，人的想法也不再像高中那样单纯了，人们说校园就是个亚社会，每天自然少不了待人接物，然而待人接物并不简单，大学校园汇集着来自五湖四海、四面八方的同学，风俗习惯、观点看法难免不一样，正是这些风俗习惯和观点看法的不同，使我们的生活总是充满着小摩擦，总是不能风平浪静。调查显示，有78.8%在校同学都反映人际关系复杂难处，其中宿舍关系就占45%，人际交往和我们的生活息息相关，每天都在为人际关系发愁，你说能不郁闷吗?

　　7、面子问题

　　爱美之心，人皆有之，爱面子更是大学生的一大怪癖，大学生的许多人际冲突，都是发生在没有什么原则问题的小事情上，往往是一次无意的碰撞、不经意的言语伤害、或区区小利等等，本来只要打个招呼、说声道歉，也就没事了，但双方都\"赌气\"，不打招呼，不道歉，而是出言不逊，结果争吵起来。更有甚者，一个不让，一个拔拳相向，头破血流，事后懊悔不迭。双方都在用不适当的方法维护自尊，即典型的面子心理，仿佛谁先道歉就伤了面子，谁在威胁面前低了头，谁就孬种、于是层层升级，以悲剧而告终。

　　三、大学生人际交往与沟通存在问题的原因。

　　其实产生这些问题的原因很多，分析起来大体上有以下几各方面的因素：

　　1、家庭教育的原因;

　　现在大多数家庭都是独生子女，所以在家里父母总是怕孩子吃亏，慢慢的就养成孩子自私的心理。并且有些家长本身人际关系就不好，由于长期的渲染，致使孩子也反感与人交往。正所谓父母是孩子的第一任教师，所以很多事情孩子都是从他们那里学来的，所以有时候，做家长的应当让孩子接受一些挫折教育和吃亏教育，这样才会让他们真真的自己去了解社会感知社会。真正的去为人处世。

　　2、学校教育的原因;

　　在很多中小学校，包括有的大学把学习成绩放在第一位，忽略甚至根本就没有注重培养学生的人际交往能力还有很多时候，有的学校把学生的思想品德教育形式化。致使很多学生在面试的时候面红耳赤，羞羞答答，这是学校教育的失误，其实学校应当注重培养学生如何做人，以及怎么面对和接触社会，时刻让同学们明白，虽然他们不能改变一个社会，但他们一定要适应这个社会。

　　3、社会的影响;

　　记得曾经看过一篇名为《雷锋出国了》的文章，上面写到了现在我们社会人情的冷漠，也正是这样的社会阴暗面影响着我们的同学们，他们从不敢相信人到不愿相信人，所以我们要在社会上大力宣传人性的回归，让社会充满爱，在这样的环境下，我们的学生还有不热爱与人交往的理由吗?

　　4、自私自利的个人思想;

　　如今像你们这样的大学生，基本都是独生子女。家长们“望子成龙”的期盼，对自家“独苗”的呵护，成为培育“一切为我”的温床。当你们计如大学校园，独立地过集体生活，与同学相处时，一些同学自小养成的“以自我为中心”的自私心理就暴露无余。

　　5、素质教育的匮乏;

　　我国目前的教育现状仍处于应试教育阶段，应试教育带来的负面效应就是一些家长、学生、老师更多关心的是学生的考试分数。却忽视了无法用分数衡量的内在素质的培养，这其中，就包括人际交往与沟通能力这个作为社会人必须具备的素质。

　　6、市场经济的负面影响。

　　市场经济的发展，一方面动了我国经济社会的发展与进步，另一方面也助长了一些功利思想的膨胀，这种思想意识也影响了大学生的处世理念和行为方式。

　　四、大学生如何保持和提高良好人际关系交往和沟通能力

　　每个成长中的大学生，都希望自己生活在良好的人际关系气氛中，如何提高个人的人际魅力，保持良好的人际关系状态，这是每个大学生值得思考的问题，调查结果也表明，那些对大学生活感到满意度低的学生，其列在第一位的是人际关系不适。对在校大学生，就从品性格、能力、学识、体态、交际手段与社会经验等方面锻炼自己，使自己能够适应大学生活。良好的人际交往和沟通能力不是与生俱来的，它需要在社会交往实践中学习，锻炼和提高。但如同其他事务一样,“没有规矩不成方圆”，大学生在交往过程中，也有它内在的规律性，即依据一定的交往原则。只有遵循了正确的交往原则才能建立起和谐的人际关系，也不能在交往中掌握和创造更好的人际交往的艺术。

　　(一)掌握良好人际关系的原则

　　1、正直原则。

　　主要是指正确、健康的人际交往能力，营造互帮互学、团结友爱、和睦相处的人际关系氛围。决不能搞拉帮结派，酒肉朋友，无原则、不健康的人际交往。

　　2、平等原则。

　　主要是指交往的双方人格上的平等，他包括尊重他人和保持他人自我尊严两个方面。彼此尊重是友谊的基础，是两心相通的桥梁。交往必须平等，平等才能深交，这是人际交往成功的前提。社会主义人际关系的根本特征就是平等，这是社会进步的表现。贯彻平等原则，就是一澳求在交往中尊重别人的合法权益，尊重别人的感情。古人云：“欲人之爱己也，必先爱人;爱人者，人恒爱之;敬人者，人恒敬之”。尊重不是单方面的，而是取决双方，既要自尊，又要彼此尊重。

　　3、诚信原则。

　　指在人际交往中，以诚相待、信守诺言。在与人交往时，一方面要真诚待人，既不当面奉承人，也不在背后诽谤人，要做到肝胆相照，襟怀坦荡。另一方面，言必行，行必果，承诺事情要尽量做到，这样才能赢得别人的拥戴，彼此建立深厚的友谊。马克思曾经把真诚、理智的友谊赞誉为“人生的无价之宝”。古人也说，“精诚所至，金石为开”，“心诚则灵”。其诚是换取友谊的钥匙。日本著名作家池田大作写道：“只有抛掉虚伪，以诚相见的人际关系，才识最有力、最美好、最崇高的”。

　　4、宽容原则。

　　在与人相处时，应当严于律己，宽容待人，接受对方的差异。俗话说，“金无足赤，人无完人”。交往中，对别人要有宽容之心，如“眼睛里容不得一粒沙子”般斤斤计较，苛刻待人，或者得理不让人，最终将会成为孤家寡人。另外，要有宽容之心，还须以诚换诚，以情换情，以心换心，善于展再对方的角度去理解对方，回柳暗花明，豁然开朗。

　　5、换位原则。

　　在交往中，要善于从对方的角度认知对方的思想观念和处事方式,设身处地地体会对方的情感和发现对方处理问题的独特个性方式等,从而真正理解对方,找到最恰当的沟通和解决问题的方法。

　　6、互补互助交互原则。

　　这个原则是大学生人际关系处理的一种心理需要，也是人际交往的一项基本原则理由玉大学生在经济生活上还没有独立，依然出在以学为主的学生时代，因此互补性原则主要体现在精神领域。包括大学生气质、性格、个性特征的内容。往往我们会发现不同气质、性格和能力的人能够相处配合的较好，而能力非常强的两个人倒并不一定配合相处得很好。所以“尺有所短，寸有所长”，在交往过程中要勇于吸收他人的常常，以弥补自己的不足。

　　从心理学上讲，每个人都是天生的自我中心者，个体都希望别人能承认自己的价值，支持自己，接纳自己，喜欢自己。由于这种寻求自我价值被确认和情绪安全感的倾向，在社会交往中，更重视自己的自我表现，注意吸引别人的注意，希望别人能接纳自己，喜欢自己。阿伦森的研究表明，人际关系的基础是人与人之间的相互重视、相互支持。对于真心接纳我们，喜欢我们的人，我们也更愿意接纳对方，愿意同他们交往并建立和维持关系。

　　福阿夫妇1975年研究表明，任何人都有着保护自己心理平衡的稳定倾向，都要求自身同他人的关系保持某种适当性、合理性，并依此对自己与他人的行为得以解释。这样，当别人对我们表示出友好，表示接纳和支持时，我们也感到应该对别人报以相应的友好，这种“应该”的意识会使我们产生一种心理压力，接纳别人，否则我们的行为就显得不合理。与此同时，如果我们的友好的行动别人接纳后，我们也希望别人作出相应的回答，如果别人的行动偏离了我们的期望，我们会认为别人不通情理，从而产生一种不愉快的情绪体验，对对方产生心理排斥。我国古人所说“爱人者，人恒爱之”，“己所不欲，勿施于人”是有其心理学基础的。

　　7、功利作用原则

　　心理学家霍曼斯(1961)提出，人与人之间的交往本质上是一个社会交换过程，人们希望交换对自己来说是值得的，希望在交换过程中至少得等于失，不值得交换是没有理由去实施的，不值得交换的关系也没有理由维持，所以人们的一切交往行动及一切人际关系的建立与维持都是根据一定的价值观进行选择的结果。对于那些对自己来说值得的，或得大于失的人际关系，人们倾向于建立和保持，对自己来说不值得，或失大于得的，人们就倾向于逃避、疏远或终止。

　　我国心理学家研究发现，随着人们的价值观倾向不同，人际交往中存在着不同的社会交换机制。对重内在情感价值的人而言，他们在人际交往中个人情感卷入更多，因而有明显的重情谊、轻物质的倾向，与别人的交换倾向于增值交换过程。他们在人际交往中感到欠别人的情份，因此在回报时，往往也超出别人的期望，这种过程的循环往复，就导致了交往双方都感到得大于失。与此同时，对重外在物质利益的人而言，他们在人际交往中重物质利益意识多于个人情感的投入，因此倾向于用物质来衡量自己的得失，在人际交往中处于减值交换。

　　8、自我价值保护原则

　　自我价值

　　指个人对自身价值的意识与评判;自我价值保护指人为了保持自我价值的确立，心理活动的各个方面都有一种防止自我价值遭到否定的自我支持倾向。人在任何时期的自我价值感，都是既有的一切自我支持信息的总和。自我价值支持的变化无非来自两方面，一是符合人们意愿，自我支持力量的增加，另一方面，与人们的期望相反，使人们面临自我价值威胁，因而必须进行自我价值保护的消极变化，即自我价值支持力量的失去或自我面临新的攻击。

　　特别是我们面临肯定的人转向否定时，我们面临两种选择：一是承认别人转变的合理性，否定我们自己，贬低自我价值;二是进行自我价值保护，尽可能维护自我价值的不变，降低所失去的自我价值对自己的重要性。许多研究表明，自我价值否定是非常痛苦的，因此当面临自我价值威胁时的优先反应不是否定自身，而是尽可能保护自己。

　　(二)建立良好的人际关系

　　建立良好的人际关系，是一个人事业成功的基础，左右逢源，游刃有余，需要一颗宽容的心，需要真诚，需要积极交往的主动性，塑造很好的个人形象，善用各种交际手段，克服社会知觉中的偏见。

　　1、克服社会知觉中的偏差

　　知人者智，自知者明，能否正确地认识和了解他人，同样关系到人际交际能否顺利进行。要走出对他人认知的心理误区，要注意以下几个方面：

　　晕轮效应

　　在我们的头脑中，总有一些潜在的，得之于各种途径的观念，并常常以此来评价和判断他人，因为这样做所耗费的心理能量最少，也就是说，它最省事。但是，图省事往往会造成一些认知偏差。什么美国人开放，英国人保守，商人精明世故，农民老实本分……。这些说法虽与某些人的特征相吻合，但绝不是个个如此，还要“具体问题具体对待”。人如其面，各个不同，不能用概念来衡量人，把人简单化。某人的一种优点、优势放大变成了笼罩全身的“光环”，甚至原来的缺点也被掩盖或者蒙上了一层夺目的光彩。这种对他人认知的最大失误就在于以偏盖全。“借一斑而窥全豹”并不总是适合于一切人和事，个别和局部并不一定能反映全部和整体。在人的诸多行为或性格特征中抓住某个好的或不好的、就断定他是好人、坏人，无疑是幼稚的。恰当地、全面地认知他人，就要克服说好全好，说坏全坏的绝对化方法。

　　首应效应

　　我们通常所说的印象实际上指第一印象或最初印象，社会心理学中，由于第一印象的形成上最初获得的信息比后来获得的信息影响更大的现象，称为首应效应(primary

　　effect)，也称为最初印象。

　　第一印象，也就是第一次对人知觉时形成的形象，它往往最深刻，而且常会成为一种基本印象而影响对他人各方面的评价。俗话说，先入为主，讲的就是这个道理：人们很重视给别人的第一印象，但也该看到，第一印象得之于较短时间的接触，又无以往的经验作参照，主观性、片面性较强。所以，一定要注意其消极的一面既不能因第一印象不好而全盘否定，又要防止被表面的堂皇所迷惑。“金玉其外，败絮其中”，这样的例子也屡见不鲜。要练就一番透过现象看本质的本事，在长期的相处中全面、正确认识和了解他人。如一位大学生刚入大学出色的自我介绍在同学的头脑中留下强有力的第一印象，即使以后他的表现不如以前，学生认为不是能力问题，而是不够尽力;相反，有的同学在寻求职业时留下很不称职的第一印象，那么要转变需要很多长时间。人们已习惯于用先入为主的最初印象轨道解释一些心理问题。

　　近因效应

　　某人刚犯了一个大错误，于是就有人发现，他从来就不是好人。这是近因效应在作怪。在较为长期的交往中，最近的印象比最初的印象更占优势，这是一种心理惯性。由于这种惯性的作用，人们往往会以最近的印象来评价人。与首应效应相比，在总的印象形成上，

　　新近获得的信息比原来获得的信息影响更大。不因一时一事评价人。

　　刻板效应

　　有些人习惯于机械地将交往对象归于某一类人，不管他是否表现出该类人的特征，都认为他是该类人的代表，而总是将对该类人的评价强加于他，从而影响正确认知，特别是当这类评价带有偏见时，会损害人际关系。如有的大学生认为南方人小气、自私，家庭社会地位高的学生傲气、不好相处等，这种刻板印象容易形成先入为主的定势效应，妨碍大学生正常人际关系的形成。

　　定势效应

　　定势效应是指人们头脑中存在的某种固定化的意识，影响人们对人和事物的认知和评价。当我们与他人接触时，常常会不自觉地产生一种有准备的心理状态，作一种固定了的观念或倾向进行评判。

　　投射效应

　　人际关系中的投射效应，即“以小人之心，度君子之腹”，指与人交往时把自己具有的某些不讨人喜欢、不为人接受的观念、性格、态度或欲望转移到别人身上，认为别人也是如此，以掩盖自己不受人欢迎的特征。如自私的人总认为别人也很自私;而那些慷慨磊方的人认为别人对自己也应不小气，由于投射作用的影响，人际交往中很容易产生误解。

　　为什么有的人不能从人际交往中得到快乐?人是社会的动物，人际交往是我们每个人的一种需要。在人际交往中，过分留心、处处算计、总怕吃亏上当，这当然得不到快乐。可以说，这样的人还没有领悟人际交往的真正内涵，因此他无法体验到交往中的快乐。俩人互相交换一个苹果，还是一人一个苹果，俩人互相交换一个主意，一人就有了两个主意，这个例子是交往露内涵的一个体现。此外，交往的意义还在于增大个人的心理空间，减少彼此的心理距离，建立“我们感”。这些都是人的一种心理需要、社会需求。

　　消极的情绪，如不快、痛苦、愤怒、失望等，会影响人际交往的正常进行，这点不言而喻。这些消极情绪的产生，可能来自某种压力、或者受挫、或是某种丧失。每个人都要学会在生活中对付这些不良情绪，这也是个人成长的一种重要表现。现代社会主张个性独立，人际交往也日益复杂，如果说在一些场合，或和某些人的临时性的交往需要一些表面的客套、应酬，那么，建立和发展深入持久的人际交往，最重要的是坦诚相见、表达真实的自我。“水至清则无鱼，人至察则无友”，人们并不喜欢那些假扮的圣人。当然，如果是自己身上存在着明显的缺点，理应努力克服和改正。人们在人际交往中不断审视、认识自己和他人，不断领悟人生，这是人际交往的内涵之所在。

　　2、建立健康的人际交往模式

　　适度的自我价值感是良好的人际关系的基础。自我价值感来源于对自己作为一个独特的个体而存在有的固有价值的认识。任何一个个体都是无法完全被取代的，都有其独特性，有其独特的创造性潜能。伴随这种价值感而来的是对他人的独特性价值的理解以及对他人的尊重。是否具有这种适度的自我价值感直接影响到人际交往的模式。

　　3、塑造良好的个人形象，增进个人魅力

　　社会交往中，个体的知识水平与涵养直接影响着交往的效果，良好的个人形象应从点滴开始，从善如流，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”。优化个人的社交形象。

　　提高心理素质。人与人的交往，是思想、能力与知识及心理的整体作用，哪一方面的欠缺都会影响人际关系的质量。有的学生在人际交往中存在社交恐惧、胆怯、羞怯、自卑、冷漠、孤独、封闭、猜疑、自傲、嫉妒等不良心理，都不易建立良好的人际关系。加强自我训练，提高自身的心理素质，以积极的态度进行交往。

　　提高自身的人际魅力。每个个体都有其内在的人际魅力，他是一个人综合素质在社交生活中的体现。这就要求在校的大学生丰富自己的内心世界，从仪表到谈吐，从形象到学识，多方位提高自己。心理学研究表明，初次交往中，良好的社交形象会给对方留下深刻的印象，而随着交往的深入，学识更占主导地位。特别是大学生的个性培养，拓展自己的内涵。

　　4、培养主动真诚交往的态度

　　大学生对外在世界的观察和思考已接近成熟，但对内在自我的反省能力却有待发展。在人际交往中，他们往往觉得别人不关心自己，或不尊重自己，却很少反省自身，问问自己对别人怎样。这种单向性思维容易导致交往中一厢情愿的倾向，并容易对挫折做出错误的归因。

　　人际交往本质上是一个互动的过程，但许多时候互动链的运行需要有人激发。事实上，许多交际成功的人往往会主动激发，开启人际互动链。即他们往往首先向别人发出友好的信号，主动关心别人，主动帮助别人，主动与人打招呼……正像我们前面提到的那样，“我敬人，人自会敬我”，他们以此打开了人际交往的局面。

　　大学生们容易忽略或很少加以反省的另一个问题是：我怎么对待我自己?

　　是相信自己一定能成功，还是担心自己会失败?是认为自己比别人强，和别人一样，还是比别人差?一个人对待自己的态度也大大影响着其人际关系的成功与失败。

　　许多时候，一个人如何对待自己以及如何对待别人，别人也会以相应的态度和方式对待自己。所以改善人际关系首先是改变自己，通过改变自己来改变别人。对大学生而言，思维已近成熟，所以从反省自我开端，从具体行动起步，乃不失为上策。有人说：播种行为，收获习惯;播种习惯，收获性格;播种性格，收获命运。

　　对一个风华正茂的大学生来说，都需要有丰富的人际关系，并在这个世界上帮助与被帮助、同情与被同情、爱与被爱、共享欢乐与承受痛苦。在社会交往中，那些主动去接纳别人的人，在人际关系上较为自信。主动交往的稀少源于两方面的原因。一是缺乏自信，担心遭到拒绝，担心别人不会象自己期望的那样理解、应答，从而使自己处于窘迫的局面，伤害了自己的自尊。事实上，问题远没有我们想象的那么严重，因为人际关系中，双方都需要适应，需要人际关系支持陌生情境。二是人们在人际关系方面有许多误解，如先同别人打招呼，在别人看来低人一等，“那些善于交往的人左右逢源，都有些世故，有些圆滑”，“我如此麻烦别人，别人会认为我无能，会讨厌我”等等。

　　主动交往特别是当面临人际危机时，主动解释，消除误解，重新建立良好的人际关系非常重要。大学生人际和谐的表现之一是乐于与人交往，然而有的大学生由于种种原因则形成不同程度的封闭心理，阻碍其正常人际关系的形成。有的是因为性格内向，被人误认为封闭;有的是整天忙忙碌碌，因为紧张的学习，始终处于疲倦状态，自然也就很少有高涨的热情，只要紧张气氛松弛了，他们的热情一般能很快调动起来;有的则是因为心灵上的创伤所致。如过去曾赤诚待人，结果却遭致欺骗、暗算，因此对人渐存戒心，不轻易暴露自己的思想感情;或者学业、情感屡屡受挫，世界在其眼中被蒙上了一层灰暗的色彩，失去了信心，失去了对生活的追求。

　　主动而热情地待人　心理学家发现，热情是最能打动人、对人最具吸引力的特质之一。一个充满热情的人很容易把自己的良性情绪传染给别人。一个面带微笑的人很容易被他人接纳。每个人在生活中都会遇到许多烦恼的事，但我们不应被它们所奴役，而应像鲁迅先生所说的那样：敢于直面惨淡的人生!学会愉快地面对生活可以从行动入手，让自己高兴地去做事，以微笑去待人

　　要热情待人还须从心里对他感兴趣，真心喜欢他人。“对别人不感兴趣的人，他的一生中困难最多，对别人的伤害也最大。所有人类的失败都出自于这种人。”

　　“只要你对别人真心感兴趣，在两个月之内，你所得到的朋友，就会比一个要别人对他(她)感兴趣的人，在两年内所交的朋友还要多。”

　　运用积极暗示能够减少或消除不良的自我意象。比如经常在心里默默对自己说：“我是受欢迎的人!”每天早晨醒来，都要充满信心地默诵这句话。除言语暗示外，还可运用形象暗示。在头脑中把自己想象成一个良好的交际者，直到这种形象在头脑中能够栩栩如生地浮现出来并根深蒂固。这就是西方心理学中有名的想象方法。

　　把每个人都看成重要人物　自尊得以维护，自我价值得到承认，这是许多人最强烈的心理欲求。我们只有在交往中注意到这一点，才能对应自如。的确，每个人都是重要的，当我们把自己看得非常重要时，也应将心比心把别人也看成重要的。据此，在交往中，我们应注意：(1)让他人保住面子　如果一个人习惯于通过挑别人的毛病和漏洞来显示自己的聪明，那将是最愚蠢的，必将为此付出高昂的代价。人人都有毛病和缺点，所以找起来并不难。但被人暴露自己的“小”，这是许多人所反感的，因为这威胁到了他的自尊。(2)不要试图通过争论使人发生改变　同学之间常常争论，若是为探讨问题，这是有益的，但试图以此改变对方，则往往会适得其反。每个人都或多或少把某种观点看成是自我的一部分。当你反驳他的观点时，便或轻或重地对他的自尊造成了威胁。所以争论双方很难单纯地就问题展开争论，其间往往渗入了保卫尊严的情感。这种情感促使双方把争论的胜负而不是解决问题看成最重要的。所以赢的一方常常难以抑制自己的洋洋得意，他把这看成是自己尊严的胜利，自己有能力的明证。而输的一方则会觉得自尊受到伤害，他对胜方很难不产生怨恨。从而我们不难理解，为什么许多争论到最后会演变成为人身攻击，或变成了仅仅比嗓门高低的游戏。所以争论对人际交往常常是一种干扰因素。

　　主动发现和赞赏别人的优点。每个人都有其不足，每个人也都有其所长。人类天性中最深切的冲力是“做个重要人物的欲望”;

　　“人性中最深切的品质，是被人赏识的渴望。”心理学家认为，赞扬能释放一个人身上的能量，调动人的积极性。“赞扬能使羸弱的身体变得强壮，能给恐怖的内心以平静与依赖，能让受伤的神经得到休息和力量，能给身处逆境的人以务求成功的决心”。真心真意，适时适度地表示你对别人的赞扬，赞扬要对人也对事，能够增进彼此的吸引力。

　　最有效的赞赏是赞扬他人身上那些并不是显而易见的长处和优点。如果你赞赏一个领导能力强，他也会高兴，但若是赞赏他有风度或是很会教育子女，他一定会更高兴。如果你赞赏一个容貌出众的女孩子漂亮，可能不会引起太大的反响，因为她对这一点很自信;如果你说她性格很好或聪明，她可能会更为高兴。

　　5、锻炼提高人际交往能力技巧

　　加强和提高人际交往与沟通的技巧很多，概括地讲有四种：

　　(1)、善于结交。

　　在人际交往中，结交的过程一般要精力彼此注意、初步解除和亲密接触三个阶段。善于结交是指能够巧妙地引起对方注意，并主动制造机会，自然地与对方进行初步接触，进而保持进一步接触的过程。

　　(2)、善于表达。

　　常言道：与君一席话，胜读十年书。谈话是沟通信息，获得间接经验的好形势，也是表达感情，增进友谊的重要手段，善于表达，要求表达的内容要清楚明确，表达的方式要恰当，幽默和风趣，是对方感到轻松愉快。自我表露　真正可以深入下去的交谈必然是双向的。因而自我表露是另一项应该掌握的技能，即自信地袒露关于自己的信息——怎样想，有什么感受，对他人的自发信息如何反应等。然而，许多人却不能顺畅地表达自己的思想感情，从而给交往制造了障碍。自我表露需要把握好时机，否则就可能犯滔滔不绝、只顾自己之大忌。一般而言，谈自己的合适时机之一是有人邀请你谈谈自己的时候。这时，如果你能适度地展开自己会引起大家的兴趣和好感。另一种时机是当他人谈的情况和感受与你自己比较一致时，即“我也……”的技巧。人们总是喜欢那些经历和看法与自己一致的人，因为赞成自己的人实际上是在肯定我们的价值和自信。所以，“我也一样”，“我也喜欢这个”，“我有过和你同样的经历”之类的表白往往能激发对方积极的反应，使谈话气氛热乎起来。

　　(3)、善于倾听。

　　倾听的目的一方面是給对方创作表达的机会，另一方面是是自己能更好地了解对方，以便进一步与其交往和沟通。学会提高倾听的艺术，首先要静听他人的谈话，不要贸然打断对方的话题，也不要时时插话，影响他人的谈话思路，或弄不清谈话的是指就断然下结论。其次，要鼓励对方讲下去，可以用简单的赞同、复述、评论接话等方法引导他人讲下去。另外，不要做无关的动作，如心不在焉、东张西望、爱听不停、不慎耐烦、不时看表、目光游离不定等动作。这些既影响对方讲话的兴趣，又是一种非常无礼的行为。记住，鼓励他人谈论他们自己、他们的感受、他们的成就，是赢得友谊的有力品质。

　　(4)、善于处理各类矛盾。

　　在人与人的交往过程中，难免会产生各式各样的矛盾和摩擦，而善于出力问题，就是要求一个人在遇到麻烦的时候能够打破僵局，或者能够做到大事化小，小事化了，保持良好的人际关系，创造深入交往的氛围。从赞扬和诚心的感谢入手。在此之前，我们已深知赞扬和感谢的作用，它可以提高对方的自信和自尊，从而在感情上接纳我们。在这种背景下，我们诚恳地提出批评，对方往往更容易接受。应该做到自尊但不能自傲，坦诚但不轻率，谦虚但不虚伪，谨慎但不拘禁，或波但不清服，老练但不圆滑，勇敢但不鲁莽，随和但不懦弱。

　　我相信，只要我们能努力朝这些方向前进，我们就会发现，一切正在悄然改变：朋友之间的不快荡然无存，能够畅所欲言的知音越来越多;亲友间深挚互爱;你便会过得充实愉快，会觉得人际交往是一件自然与轻松的事，从而对学习生活持以乐观的态度，对塑造一段完美的大学生活以及以后的人生充满信心。

　　大学生处于一种渴求交往、渴求理解的心理发展时期，良好的人际关系，是大学生们心理正常发展、保持个性健康和具有安全感、归属感、幸福感的必然要求。每个人生命的主宰其实就是自己，关键是你要有所改变，要有强烈成功的愿望，针对自己人际交往中存在的问题，结合自己的个性特点，以积极的态度和行为对待人际交往，相信就一定会找到合适的方法培养自己的人际交往能力，逐渐学会交往，建立和谐的人际关系。

　　参考文献：

　　【1】郭 丽 《大学生人际交往个案解析》 华南理工大学出版社

　　【2】林崇德 《发展心理学》 人民教育出版社 1999年

　　【3】苏厚重 《大学生人际关系原理江西》 江西人民出版社

　　【4】凡 禹 《人际交往的艺术》 北京 北京工业大学出版社 20xx.

　　【5】苏连升 《大学生人际交往的心理分析》 沧州师范专科学校学报 20xx年3月

　　【6】汪汉荣 龙健飞 王绪朗 《浅谈大学生人际交往障碍的影响因素及其消除对策》 经济师 20xx年02期

　　【7】贾玉霞 《大学生人际交往心理问题的成因及对策》 咸阳师范学院学报 20xx年

**简析大学生着装礼仪知识 篇9**

　　一、餐桌礼仪

　　1、勿大声或拍手喊叫服务生，应以左手示意。

　　2、宴客时，男女主人要先举杯敬宾客。

　　3、正式餐会绝无划拳、逼酒及敬烟等不良动作。

　　4、吃西餐刀叉是由外向内依次取用。

　　5、吃西餐时，餐桌上如放置一碗水，碗中漂浮一片柠檬或花瓣，那是用来洗手指的，千万不可以端来喝。

　　6、宴会餐桌上每人面前摆水杯、红白葡萄酒杯等杯子。不可用玻璃杯盛茶及咖啡。喝茶及咖啡均要使用垫盘。

　　7、吃西餐时，自己的面包是放在左边的小盘子。吃面包要撕一片吃一片。

　　8、不宜低头喝汤，要以匙就口，喝汤不出声。

　　9、吃肉或吃鱼要切一块吃一块，并以叉子叉肉或鱼送入口中。

　　10、西餐吃毕时，刀叉合并齐放在盘子上，叉子向上、刀刃向内;未用完时，刀子分开摆在盘子上左右两边。

　　11、吃中西餐时，若要短暂离席，要把餐巾挂在椅背上或对折放在面前的大盘子下。

　　12、男士有为女士拉椅子的礼节，也可由侍者代劳。

　　二、穿著的礼节

　　1.正式应酬时，男士穿合时宜的西装。女士穿合时宜的礼服、洋装、套装或旗袍。

　　2.女士中午不宜穿长裙或长旗袍。

　　3.男士打领带的长度以盖住皮带头为限，不宜过长或过短。

　　4.男士穿西装不宜穿布鞋。衬衫以白色长袖或浅色为宜，不宜穿鲜艳大红或短袖。

　　5.男士晚上应酬不宜穿白色西装。不管白天晚上，最好别穿黑西装配黑衬衫。

　　6.参加丧礼穿著宜朴素，避免穿红色衣服或打红色领带。

　　7.男士穿双排扣西装，要随时扣上扣子。穿单排扣西装与人见面握手或起身讲话时，要扣上第一个扣子以示礼貌。穿三个扣子的西装，第三个扣子可以不扣。

　　8.参加餐会或是酒会，男士不宜穿白色袜子。

　　9.旅游时，不可穿西装，要穿便服和休闲鞋。

　　10.不可穿睡衣出门，更不可穿睡衣接待客人，也不宜穿拖鞋外出。

　　11.进入宴会厅前，要先脱下大衣并交给侍者挂在衣帽间。

　　12.宴会席间不可随意脱西装，至少要征求主人同意才可脱掉。

　　13.接到请帖时要看清楚服装规定。规定穿便服，则不宜穿西装赴宴。正式宴会的请帖上，均写明服装规定。

　　14.日常生活中，穿著要合乎年龄、身份及季节。

　　15.女士不宜把太阳眼镜插在头顶上。阴天及室内不宜戴太阳眼镜。

**简析大学生着装礼仪知识 篇10**

　　大学生处于学习阶段，应以学习为第一要务，因此拥有一种良好的学习态度对大学生来说十分重要。而要培养一种良好的学习态度就要在勤奋、严谨、求实、创新上下功夫。

　　(一) 勤奋 马克思说过：“在科学上没有平坦的大道，只有不畏劳苦沿着陡峭山路攀登的人，才有希望达到光辉的顶点。”优良的学业是辛勤汗水的结晶，突出的成就只有通过刻苦学习和拼搏才能获得。作为即将步入社会、引领时代的大学生更是要发奋努力、不畏艰辛、锲而不舍、永不懈怠。

　　(二) 严谨21世纪是一个竞争十分激烈的时代，而作为即将步入社会的大学生，我们则需要有一种严谨的态度，这样才能不为社会所淘汰。而要拥有严谨的态度则需要我们在平时做到严肃、严格、严密。要有认真地学习态度与扎实的学习作风，不应该有轻率浮躁、马虎应付的心态。对于知识、技术的掌握更应严格规范，不应不求甚解、投机取巧。而在学习、工作、生活的安排上则要做到周全有序，要有条不紊地处理各种关系。总之，严谨的态度就是要我们坚决抵制急功近利的浮躁之风，坚决抵制违反科学和学术道德的不良风气，做一个有科学道德和学术大道的人。

　　(三) 求实现代社会需要的是又真才实学的优秀人才，因此对于作为大学生的我们拥有求实的心态尤为重要。求实对于大学生来说，就是要培养扎实打基础老实做学问的学风，不做无谓的空想，不求无谓的虚名，以求真的态度下踏实的功夫。培养像大海一样宽广的胸怀，谦虚谨慎、戒骄戒躁，永远保持一种积极奋发、昂扬进取的精神状态，并且做到“知之为知之，不知为不知”。

　　(四) 创新当今社会需要的是有创新思维的优秀人才，所以大学生作为国家未来建设的人才，作为今后几十年社会各个行业的骨干，就需要自觉培养创新的品质和才干。这就需要我们首先刻苦努力，打下坚实的理论基础和专业基础，然后不断提高和拓展自己的创新能力，在平时不拘于陈规，敢为人先，进行创造性的学习和思维。

　　大学生应该具备的礼仪素养3(一) 诚信当前，在大学中考试作弊等有违诚信的事时有发生，我国社会各界对大学生中出现的诚信危机深深地担忧，正观这种现象，形成加强大学生诚信教育的社会共识，已经成为摆在我们面前的紧迫任务。在这方面古代圣贤曾子就为我们做了典范：曾子的妻子要去市集，儿子哭闹着要跟着去。曾妻便哄儿子说：“你就留在家里玩，等我回来后，我就杀猪给你吃。”当妻子从集市回来，看见曾子准备杀猪。妻子连忙阻止说：“我只是跟孩子说着玩的。”曾子说：“不能同小孩子开玩笑的，孩子年纪幼小，没有知识，会模仿父母的行为，听从父母的教导。今天你欺骗他，就等于教他学你那样骗人。母亲欺骗自己的孩子，孩子就不会相信自己的母亲。”于是，曾子杀了那头猪，并煮了猪肉给孩子吃。由此可见诚信是人的一种最重要的品德之一，是一个社会赖以生存和发展的重要条件。一个没有良好诚信品德的人，不可能有坚定的理想信念。一个在平时不讲诚信的人，在关键时刻不可能为崇高的理想信念做出牺牲。大学生作为一个快踏入社会的群体，理应养成诚实守信的道德品质，才能忠诚于国家和民族事业。这就要求我们在平时紧守诚信，做到真诚、老实、讲信誉，言必信、行必果，一言九鼎，一诺千金。

　　(二) 宽容西德尼·史密斯曾说过“生活中有许多这样的场合：你打算用忿恨去实现的目标，完全可能由宽恕去实现的目标，完全可能由宽恕去实现。”宽容作为一种美德决不是要我们只是表面上的宽谅，而是发自内心的一种宽谅、许可，做到允许别人自由行动或判断，耐心而毫无偏见地容忍与自己的观点不一致的意见。当今社会是多样性的存在，因此人与人之间存在各种各样的差异，而这种差异往往是矛盾冲突的原因。宽容能增强人们对差异性的承受能力，有利于人们通过和平的方式来消解各种矛盾的冲突。而作为即将步入社会的大学生在当今这个复杂的社会大背景下，拥有宽容的心态显得尤为重要。

　　(三) 果敢 做事畏首畏尾是当今大学生的通病，而因此却是错失了许多机会。约翰?福斯特亦曾说过：“一个人若没有果断的品质，他就永远不能算是一个独立的人，他不过是一个任由环境摆布的玩偶。”可见果敢的重要性。

**简析大学生着装礼仪知识 篇11**

　　身体和心理素质

　　健康的体魄、良好的身体素质已成为人才竞争的物质资本。人们普遍认为德、才、学、识、体是人才的内在因素，而体是最基本的东西，是成长、成才的物质基础。同时,在社会急剧变革的今天，多种思想文化的激荡，新旧价值观念的冲突、激烈的竞争、物质生活的悬殊，社会生活和经济生活不协调等，无不冲击青年学生的心灵，引起了部分学生认知失调、心理失衡和行为失范。这都影响了毕业生的学习、生活和工作，也不利于就业求职。因而大学生必须加强心性修养，提高心理素质，要能正确评价自我，胸襟开阔、豁达大度、积极乐观;要正确对待挫折，克服期望值过高的心理，培养坚韧不拔的毅力;要克服自卑感，增强自信心，培养心理调试能力，以良好的心理素质去迎接挑战。

　　知识是形成素质的基础，高素质人才必然有扎实的专业基础，这里所说的专业基础是全面的，全面的专业基础应是指融自然学科和人文学科于一体的广博的学科基础知识，一个人只有具备了融会贯通的综合知识结构，才能透彻地研究高深学问，这本身就是一种素质。精神是素质的内在本质。大学生的专业理想和生活理想必须遵循政治和道德的规范，没有政治和道德的专业理想和生活理想是社会和人所处的群体不能容许的。崇高的理想和信念是形成科学的世界观、人生观、价值观的基础，坚定的政治目标可以激发人无穷的奋斗精神，无私奉献是精神的最高形式。能力是综合素质的表现。素质高必能力强，在一定意义上讲，能力是衡量素质的一项重要指标。一个人的才能与从事的活动的关系表现在，如果人的才能与活动要求相符，并具有较高水平的，从事某种活动时就可以得心应手、游刃有余、事半功倍;反之，才疏学浅、能力较差的人，做事就会感到力不从心，事倍功半。能力的提高，离不开知识的吸收，但决不是知识的堆砌，而在于知识的运用。

　　科学文化素质

　　在现代科学技术突飞猛进、生产的发展越来越多地依靠人的智力和知识的今天，劳动者科学文化素质的高低，对生产的发展、社会的进步有着决定性的影响。

　　(1)要有广博精深的知识贮备。现代社会对从业人员的文化素质、知识结构的要求愈来愈多，对知识技能共性的要求愈来愈多，不仅要具备宽厚扎实的基础知识，还必须具有广博精深的专业知识和大容量的新知识储备，要求从业者的知识程度高、内容新、实用性强。

　　(2) 要建立合理的知识结构。就是要做到围绕自己选择的就业目标，对自己所掌握的知识进行合理组合、恰当调配、形成知识系统。

　　(3) 要有更新知识的能力。即持续学习、终身学习的能力。

　　思想道德素质

　　(1)较高的政治素质。政治素质不仅表现在政治立场、观念方面的远见和洞察力，还表现为对社会发展趋势的敏锐性，对国家宏观政策的预测把握能力及具有一定的政治理论修养。

　　(2)事业心和责任感。许多用人单位在人才的要求上强调要有事业心、责任感，要爱岗敬业、乐于奉献。希望并要求毕业生把选择的工作当作长期追求、投入的事业，要与单位同甘苦，共患难，荣辱与共，而不仅仅是赚钱谋生的职业和临时落脚点。惟有敬业的大学生才能积极进取、胸怀大志，才能开发蕴藏在自己身上潜在的创造性，为社会作出贡献，实现自己的人生价值。

　　(3)艰苦奋斗精神和务实作风。这是创业者应有的精神风貌，在改革开放和现代化建设中，会遇到无数的艰难险阻，也难免有这样那样的曲折和坎坷，这就需要毕业生始终保持昂扬的斗志和坚韧不拔的作风，坚定不移地朝着既定的奋斗目标前进。用人单位需要的是干才，能踏踏实实工作，有吃苦精神，而不是好高骛远、眼高手低。

**简析大学生着装礼仪知识 篇12**

　　“礼仪”一词，最早见于《诗经》和《礼记》。现代社会“礼仪”一词有了更加广泛的含义，其内容包括行礼仪式、礼节及仪式、风俗规定的仪式、行为规范、交往程序、礼宾次序、道德规范等等。礼仪作为一种文化，是个人乃至一个民族素质的重要组成，是人们在社会生活中处理人际关系，用来对他人表达友谊和好感的符号。礼仪可以使一个人变得有道德，可以塑造一个理想的个人形象，可以使一个人的事业成功，也可以使得社会更加安定、文明和和谐。我国是历史悠久的文明古国，几千年来创造了灿烂的文化，被世人称为“文明古国，礼仪之邦”，至今有着高尚的道德准则、完整的礼仪规范。

　　当然在我们大学生的领域内，礼仪礼貌也是举足轻重的。在人才招聘会上，言谈儒雅、服饰得体、仪表端庄、神态大方、礼仪到位的大学生更能受到用人单位的青睐。讲究礼仪，遵从礼仪规范，可以有效地展现一个人的教养、风度与魅力，更好地体现一个人对他人和社会的认知水平和尊重程度，从而使个人的学识，修养和价值得到社会的认可和尊重。适度、恰当的礼仪不仅能给公众以可亲可敬、可合作、可交往的信任和欲望，而且会使与公众的合作过程充满和谐与成功。

　　任何一个社会组织，小到一家店铺，大到一个国家，要想广交朋友，广聚信息，想增进相关公众对它的理解、信任、合作与支持，想塑造自身的.良好形象，全面实现自己的目的，同样也一刻离不开礼仪。

　　礼仪不仅可以美化人生，而且可以培养人们的社会性，同时还是社会生活和交往的需要。孟德斯鸠曾说：“我们有礼貌是因为自尊。”“礼貌使有礼貌的人喜悦，也使那些受人礼貌招待的人喜悦。”生活中有许多口角、摩擦、矛盾、争斗，都是起因于对小节的不注意浅谈商务礼仪对大学生的作用浅谈商务礼仪对大学生的作用。而文雅、宽厚能使人加深友情，增加好感。注重言语礼仪，可以有一个和睦、友好的人际环境，注重行为的礼仪，可以有一个宁静、洁净的生活环境，可以促进人际关系的和谐，也可以美化人生，美化社会，因此礼仪习惯的培养是精神文明建设的一项重要内容。

　　一个知书不达礼，知识水准和道德水准严重不协调的学生，不可能成为一个优秀人才。宋朝的政治家、文学家司马光在《资治通鉴》里面，对人才的德和才做过精彩的论述，他说：“夫聪察强毅谓之才，正直中和谓之德，才者，德之资也;德者，才之帅也”。“夫才与德异，而世俗莫之能辨，通谓之贤，此其所以失人也”。意思是说，德是统帅，才是被统帅的。如果摆不正德才关系，把才看成德，选人用人就会失误。一个优秀人才，不仅应当有高水平的专业知识，还必须有良好的道德品质修养和礼仪修养。

　　礼仪是良好品德修养的表现形式，也是良好道德品质养成重要途径之一，良好的道德品质需用彬彬有礼的方式去体商务礼仪的作用。礼仪的研究和教育在国内已经有所发展，特别是职业与礼仪的结合已成大势所趋。

　　首先，大学生礼仪自身要求规范化。所谓“没有规矩，不成方圆”

　　礼仪本身的特点之一就是规范化。倘若对大学生礼仪不讲究规范化，而是任凭大学生在具体运用礼仪时自行其是，各搞一套，则大学生不像大学生，而混同于社会一般青年了。

　　其次，大学生的精神建设要求大学生礼仪规范化。《公民道德建设实施纲要》指出：“开展必要的礼仪、礼节、礼貌的活动，对规范人们的言行举止，有着重要的作用。”毋庸置疑，对大学生礼仪的规范，必将直接有助于我国大学生精神风貌的建设。

　　大学生是知识层次较高的群体，在道德水准上，在礼仪修养方面应当提出更高的要求。追求个性是当代年轻人的特点，在追求突出个性过程中，许多不文明、不礼貌，甚至丑陋、陈腐、粗俗的东西都被当做了“新潮”、“潇洒”，在我们的周围，经常可以看到衣冠不整者、行为不端者、张口骂人者、随地吐痰者……。诸如此类不良行为的存在，已严重损害了大学生的形象，成为他们健康成长的障碍。法国作家大仲马说过：“有些人学了一生,而且学会了一切，但却没有学会怎样才有礼貌。”因此，开展礼仪教育和教学，进行标准的礼仪训练，通过礼仪这个“尺度”，规范大学生的言谈举止，矫正粗俗、丑陋行为，已经成为培养大学生良好形象、优雅气质和风度的必修课，必须引起高等院校教育工作者和大学生的普遍重视和关注。也就是说，在市场经济大潮之下，大学生的个人素质达到更高的标准和更加具体的要求，才能在就业竞争日趋激烈的背景之下有所发展。

　　普及大学生礼仪有助于提高大学生的整体素质。在我国高等教育大众化的发展进程中，一项极为重要的任务就是要不断提高大学生的整体素质。普及大学生礼仪，将直接有助于提高大学生的文明素质。具体来说，加强礼仪训练，有助于提高大学生的自身修养。普及大学生礼仪，将促使大学生从一点一滴小事着眼，从检点一举一动自身行为着手，逐步提高其自身修养;有助于维护高校的形象。在社会上，大学生个人形象往往与高校形象划等号，所以大学生对个人形象的维护将直接有助于高校形象的维护，甚至有助于对整个高等教育形象的维护;有助于增进人际沟通。大学生想在今后的工作中有所作为，必须注重人际沟通。在普及大学生礼仪的同时，规范大学生礼仪是大学生精神风貌建设的当务之急。

**简析大学生着装礼仪知识 篇13**

　　摘要：大学学什么?除了知识外,最关键、最基本的是人的能力，大学生应该培养各种能力如:人际交往能力、创新思维能力、掌握信息能力、学习能力和自立能力等等。其中人际交往能力的培养尤为重要, 伟大的革命导师马克思曾经说过：人是各种社会关系的总和,每个人都不是孤立存在的，他必定存在于各种社会关系之中，如何理顺好这些关系、如何提高生活质量就涉及到了社交能力的问题。大学生进入学校的那一刻就已决定了其交往需要，良好的人际交往能力以及良好的人际关系是生存和发展的必要条件。在大学校园里建立良好的人际关系，形成一种团结友爱、朝气蓬勃的环境，将有利于大学生形成和发展健康的个性品质。在生活节奏不断加快，竞争激烈的当今社会更是如此。

　　关键词 : 大学生 人际交往能力 人际关系

　　Abstract ：What is learnt in the university? Besides knowledge, the most key , most basic one is the peoples ability , university students should train various kinds of ability , for instance: People skills , innovation think Vernon strength , grasp information ability , learning ability and support oneself ability ,etc.. Among them the cultivation of people skills is particularly important, great teacher of the revolution Marx has ever said: People are the total of different social relationships, everybody does not exist in isolation, he must have the problem that in various kinds of social relationships , how to make these relations in order well , how to improve life quality involves social ability .It had already determined their contacts need that university students entered that time of the school, good people skills and good interpersonal relationships are essential conditions survived and developed. Establish good interpersonal relationships in the campus, form a kind of unity friendliness , vigorous environment, will help university students to form and develop healthy individual character quality . Accelerating constantly in the rhythm of life, with keen competition nowadays the society is even more like this.

　　Keywords: University students Ability that associates Interpersonal relationships

　　论文正文

　　一、课题提出的背景与意义

　　据报载山东大学社会学系选取在济南举办的两场高校毕业生招聘会，现场发送1500份问卷，对今年高校毕业生供需状况进行了调查分析，结果表明:用人单位在招聘时最看重的是学生的综合素质，而大学生的能力则成为用人单位关注的重点,特别是人际交往能力.

　　我们知道轰动全国的云南大学2.23 凶杀案，主犯马加爵，由于与同学产生了一些小矛盾，而走上杀人的道路。这件事不得不引起我们的思考。为此，我们在生活﹑学习﹑工作中，要正视和解决不愿交往﹑不懂交往﹑不善交往的问题，塑造自身形象，以积极的态度和行为对待人际交往，建立和谐的人际关系。

　　我们希望通过对人际交往的特点以及交往的原则的认识与理解，可以从中领悟到交往的一些知识。结合这些特点与原则，找到合适的方法培养我们的人际交往能力，促进我们自身的人际关系。

　　二、大学生人际交往能力的简介

　　1. 人际交往能力的含义: 社会交往能力是指妥善处理组织内外关系的能力.包括与周围环境建立广泛联系和对外界信息的吸收、转化能力，以及正确处理上下左右关系的能力.

　　2. 人际交往能力的种类:

　　(1)表达理解能力 表达理解能力意味着一个人是否能够将自己内心的思想表现出来，还要让他人能够清楚地了解自己的想法，其次就是理解他人的表达。一个人的表达能力，也能直接地证明其社会适应的程度。

　　(2)人际融合能力 表明了一个人是否能够体验到人的可信以及可爱，它和人的个性(如内外向等)有极大的关系，但又不完全由它决定，更多的是一种心理上的意味。

　　(3)解决问题的能力 当前独生子女的一大弱点是依赖性强，独立性解决问题能力差，再加上应试教育的弊端，因而严重影响了学生的交往能力。

　　三、培养人际交往能力的重要性

　　人际交往能力就是在一个团体、群体内的与他人和谐相处的能力，人是社会的人，很难想象，离开了社会，离开了与其他人的交往，一个人的生活将会怎样?有人存在，必须与人交往。当我们走上社会的时候，我们会与各种各样的人物打交道，在与人交往中，你能否得到别人的支持、帮助，这里就会涉及到自身能力的问题。我以为，我们在校学习期间，就要培养自己与同学、与教师、与领导、与职工打交道的能力。与同学交谈，可以论争不同的学术观点，可以谈对社会现象的不同认识，在论辩中提高自己的思辩能力;与老师交谈，可以交流读书心得，理清不同的思想认识，可以从中受到启迪;与领导交谈，可以充分交流自己对问题的不同见解，也许可以锻炼自己在领导面前不怯场;与职工打交道，你可以了解到他的工作状况和不同的心态。善于与人交际，你会从中学到很多书本上学不到的东西。

　　1.人际交往是维护大学生身心健康的重要途径

　　(1)人际关系影响大学生的生理和心理状况

　　处于青年期的大学生，思想活跃、感情丰富，人际交往的需要极为强烈，人人都渴望真诚友爱，大家都力图通过人际交往获得友谊，满足自己物质和精神上的需要。但面对新的环境、新的对象和紧张的学习生活，使得一部分学生由此而导致了心理矛盾的加剧。此时，积极的人际交往，良好的人际关系，可以使人精神愉快，情绪饱满，充满信心，保持乐观的人生态度。一般说来，具有良好人际关系的学生，大都能保持开朗的性格，热情乐观的品质，从而正确认识、对待各种现实问题，化解学习、生活中的各种矛盾，形成积极向上的优秀品质，迅速适应大学生活。相反，如果缺乏积极的人际交往，不能正确地对待自己和别人，心胸狭隘，目光短浅，则容易形成精神上、心理上的巨大压力，难以化解心理矛盾。严重的还可能导致病态心理，如果得不到及时的疏导，可能形成恶性循环而严重影响身心健康。

　　(2)人际交往影响大学生的情绪和情感变化

　　处于青年发展期的大学生，正处在人生的黄金时代，在心理、生理和社会化方面逐步走向成熟。但在这个过程中，一旦遇到不良因素的影响，就容易导致焦虑、紧张、恐惧、愤怒等不良情绪，影响学习和生活。实践证明，友好、和谐、协调的人际交往，有利于大学生对不良情绪和情感的控制和发泄。

　　(3)人际交往影响大学生的精神生活

　　大学生情感丰富，在紧张的学习之余，需要进行彼此之间的情感交流，讨论理想、人生，诉说喜怒哀乐。人际交往正是实现这一愿望的最好方式。通过人际交往，可以满足大学生对友谊、归属、安全的需要，可以更深刻、更生动地体会到自己在集体中的价值，并产生对集体和他人的亲密感和依恋之情，从而获得充实的、愉快的精神生活，促进身心健康。

　　2.人际交往是大学生成长成才的重要保证

　　(1)人际交往是交流信息、获取知识的重要途径

　　现代社会是信息社会，信息量之大，信息价值之高，是前所未有的。人们对拥有各种信息和利用信息的要求，随着信息量的扩大，也在不断地增长。通过人际交往，我们可以相互传递、交流信息和成果，使自己丰富经验，增长见识，开阔视野，活跃思维，启迪思想。

　　(2) 际交往是个体认识自我、完善自我的重要手段

　　孔子曾说过：独学而无友，则孤陋而寡闻。人际交往，可以帮助我们提高对自己的认识，以及自己对别人的认识。在人际交往的过程中，彼此从对方的言谈举止中认识了对方。同时，又从对方对自己的反应和评价中认识了自己。交往面越宽，交往越深，对对方的认识越完整，对自己的认识也就越深刻。只有对他人的认识全面，对自己认识深刻，才能得到别人的理解、同情、关怀和帮助，自我完善才可能实现。

　　(3)人际交往是一个集体成长和社会发展的需要

　　人际交往是协调一个集体关系、形成集体合力的纽带。而一个良好的集体，能促进青年学生优良个性品质的形成。如正义感、同情心、乐观向上等都是在民主、和睦、友爱的人际关系中成长起来的。良好的人际关系还能够增进学生集体的凝聚力，成为集体中最重要的教育力量。 人际交往是人与人之间的一种互动。良好的人际交往能力是积极向上的，反之，不利于个体的全面健康的发展。

　　3.大学生社交能力普遍偏弱

　　在近日各高校举行的校园招聘会上，一些企业负责人表示，员工的交际与沟通能力越来越成为企业在市场竞争中获胜的主要动力，因而用人单位在招聘时更看重求职者的情商。面对用人单位开出的招聘条件，越来越多的大学生感受到了人际交往能力的重要性。

　　日前一项针对大学生职业适应能力的调查显示，有41.98%的学生认为人际交往能力的训练是找工作时对自己特别有帮助的教育内容，大大超过了专业能力训练(14.9%)、基础知识与技能的训练(17.5%)和心理素质教育(17.5%)等其他知识能力。而在回答通过择业你感到自己特别欠缺的素质是什么时，选择人际交往能力的比例最高达34.8%，同样排在分析与解决问题的能力(28.8%)、操作技能(25.9%)、基础知识(4.6%)等之前，位列首位。

　　对自己负责的这个调查，天津师范大学教育科学院心理研究所主任贾晓波教授认为，调查结果表明，越来越多的大学生意识到，人际交往能力的欠缺已经成为求职路上的拦路虎。据贾教授介绍，良好的社交心理素质与人际交往技巧不是与生俱来的，只有在社会化过程中不断地接受系统训练才能习得。而目前，人际交往能力的培养恰恰是教育教学内容中的薄弱环节。

　　贾教授认为，多年来，学生长期在高考指挥棒下，过分注重追求成绩而忽视了人际交往能力等其他素质的培养。进入高校后，学校也很少有专门的系统课程培训。所以导致很多大学生智商很高，情商却很低，往往处理不好如何与其他人相处、沟通、交流。而这些正是时下企业招聘时最为看重的能力素质，因此，给大学生补上这节课已经刻不容缓。

　　为了了解中国在校大学生的交往能力,我们做了一次问卷调查，其内容见附录。

　　统计结果:其中有15.5%的总分低于70分,有32.6%的总分在70-90分之间,有41.3%的总分在91-120分之间,还有10.6%的总分大于120分.

　　我们对于以上所得出的结果进行了分析：

　　中国在校大学生的人际交往能力属于中等偏下水平,同时可以看出一般人在新环境中比较拘束,适应较慢.在异性和非同龄人面前会有所紧张,不够大胆,不主动交往,甚至有少数同学有自闭心理.人际交往能力和方法的欠缺是影响大学生人际交往的原因之一。不少大学生缺乏交往的经验，尤其是成功的经验。他们想关心人，但不知从何做起，想赞美人，可怎么也开不了口或词不达意，交友的愿望强烈，然而总感到没有机会。交往中想表现自己却不能如愿，内心想表示温柔，言语却是硬邦邦的，这些情况阻碍了他们和他人交往的顺利进行。但绝大多数人都知道社交能力的重要性,想有所提高.

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找