# 2025仪表礼仪的三个规则

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-01-23

*2024仪表礼仪的三个规则（精选7篇）2024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*

2025仪表礼仪的三个规则（精选7篇）

**2025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。

**2025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。

**2025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。

**2025仪表礼仪的三个规则 篇4**

　　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。

**2025仪表礼仪的三个规则 篇5**

　　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。

**2025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。

**2025仪表礼仪的三个规则 篇7**

　　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。

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