# 基本个人礼仪常识

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-01-24

*基本个人礼仪常识（精选3篇）基本个人礼仪常识 篇1　　一、仪表　　1、仪表——第一印象的关键　　仪表，也就是人的外表形象，包括仪容、服饰、姿态和风度，是一个人教养、性格内涵的外在表现。　　讲究个人卫生、保持衣着整洁是仪表美的最基本要求。在日*

基本个人礼仪常识（精选3篇）

**基本个人礼仪常识 篇1**

　　一、仪表

　　1、仪表——第一印象的关键

　　仪表，也就是人的外表形象，包括仪容、服饰、姿态和风度，是一个人教养、性格内涵的外在表现。

　　讲究个人卫生、保持衣着整洁是仪表美的最基本要求。在日常生活中，只要有条件，就必须勤梳洗、讲卫生，尤其在社交场合务必穿戴整齐，精神振作。

　　要正确认识自己，不盲目追赶潮流，注意得体和谐，做到装扮适宜，举止大方，态度亲切，秀外慧中，个性鲜明。

　　2、仪容——淡妆浓抹要相宜

　　仪容即容貌，由发式、面容以及人体所有未被服饰遮掩的肌肤所构成，是个人仪表的基本要素。保持清洁是最基本、最简单、最普遍的美容。

　　男士要注意细部的整洁，如眼部、鼻腔、口腔、胡须、指甲等。要知道，有时“细节”也能决定一切。

　　风华正茂的学生，天生丽质，一般不必化妆。职业女性，尤其是社交场合的女士，通常要化妆。在某些场合，适当的美容化妆则是一种礼貌，也是自尊、尊人的体现。

　　化妆的浓淡要根据不同的时间和场合来选择。在平时，以化淡妆为宜，注重自然和谐，不宜浓妆艳抹、香气袭人;参加晚会、舞会等社交活动时，则应适当浓妆。

　　3、美发——并非时尚就是好

　　发型是仪容的极为重要部分。头发整洁、发型得体是美发的基本要求。整洁得体大方的发式易给人留下神清气爽的美感，而蓬头垢面难免使人联想起乞丐。

　　发型的选择要根据自然、大方、整洁、美观的原则，既要观察发型的流行趋势，又不能盲目追赶潮流，重要的是应该考虑到自己的年龄、性别、职业、性格、爱好和脸型特点。

　　头发的护理：

　　⑴ 常梳洗保清洁。洗发时用十指按摩头皮，以促进血液循环，也有助于头发生长。常梳头亦可促进头部的血液循环，还应及时将枯黄、开叉的发梢剪掉，保持头发的美观。

　　⑵ 烫发、染发要审慎对待，把握好分寸，否则会损伤头发，损害自己的形象。

　　4、服饰——也要讲原则

　　⑴ 遵循国际通行的“TPO”三原则：

　　T(Time)表示时间，即穿着要应时。不仅要考虑到时令变换、早晚温差，而且要注意时代要求，尽量避免穿着与季节格格不入的服装。

　　P(Place)表示场合，即穿着要应地。上班要着符合职业要求的服饰，重要社交场合应穿庄重的正装。衣冠不整、低胸露背者委实不宜进入法庭、博物馆之类的庄严场所。

　　O(Object)表示着装者和着装目的，即穿着要应己。要根据自己的工作性质、社交活动的具体要求、自身形象特点来选择服装。

　　⑵ 讲究协调

　　要与年龄、形体相协调。超短裙、白长袜在少女身上显得天真活泼。偏瘦和偏胖的人不宜穿过于紧身的衣服，以免欠美之处凸现。

　　要与职业身份相协调。有一定身份地位的人，服饰不大自由。行政、教育、卫生、金融、电信以及服务等行业人士的服饰要求稳重、端庄、清爽，给人以可信赖感。公关小姐的服饰也不宜过分性感，否则会带来麻烦，甚至造成伤害。政治家、公众人物的服饰往往成为媒体关注的话题，更不可掉以轻心。

　　5、西装——穿出你的风度

　　西装的穿着比较讲究，否则就显得不伦不类。

　　⑴ 西装的衬衫

　　衬衫一般应选用硬领尖角式的，领口一定要挺直，而且要比外套的领子高出1.5厘米左右，并贴紧。颜色以纯色的为佳，其中白色为最容易搭配的颜色。袖口略长出西装袖口约2厘米。下摆要塞进裤子里，不要散在外面。衬衫配领带时，应把所有的扣子系上，不能将袖子卷起。不系领带时，最上面扣子不要扣。

　　⑵ 西装的外套

　　新买来的西装在穿着之前，要把袖子上的商标(小布条)剪掉。

　　双排扣的西装比较庄重，一般要把扣子系好，不宜敞开。单排两粒扣的西装扣法很有讲究：只系上面一粒的是庄重，敞开都不扣的是潇洒，两粒都扣的是呆板，只扣最下面一粒的是流气。三粒扣的西装，扣好上面两粒为佳，只扣中间一粒的也行，全不扣的未尝不可;切忌只扣最下面一粒，也不宜只扣下面两粒。

　　西装外套上的口袋只是装饰性的，一般不装东西，以保持平整挺拔。左胸的口袋，只可插鲜花或手帕。切忌把钢笔、记事本等装在左胸外口袋，这些小物品可放在外套左右胸内侧口袋里。

　　⑶ 领带

　　穿着西装，领带起着画龙点睛的作用。首先要注意领带的色彩，要与外套协调搭配。领带系好后，其长度以大箭头垂到腰带下沿处为佳，可上下浮动一寸左右。领带夹一般夹在衬衫的第三、第四粒扣子中间;也可将领带夹别在里面而不外露，只起固定作用。如果穿马甲或毛衣，一定要把领带放在毛衣、马甲里面，还要注意毛衣、马甲的下摆切不可塞进裤子里面，以免臃肿不堪。

　　⑷ 西装的长裤

　　西装的长裤以裤脚接触脚背，一般达到皮鞋后帮的一半为佳。裤线要清晰、笔直。裤扣要扣好，拉链全部拉严。

　　⑸ 配套的鞋袜

　　穿西装一定要配皮鞋，千万不要穿凉鞋、布鞋、旅游鞋等，而且皮鞋要擦亮。黑色皮鞋可配各种颜色的西服，其他色彩的皮鞋要与西服的颜色相同或接近才能相配。配袜子也应讲究，不可忽略。袜子的色彩应采用与皮鞋相同或接近的颜色。不宜用白袜子配黑皮鞋，男士切忌穿女士常用的肉色丝袜。

　　6、女装——体现品位与风采

　　对于爱美的女士来说，着装要得体、有品位。

　　⑴ 首先考虑自己的身材

　　身材矮胖的人，应避免选择过于鲜艳和大花、大格子的衣服，而应穿着垂直线条式样、颜色素雅、剪裁合体的服装。身材高瘦的人，要避免穿垂直线条、过于透明的衣服。

　　⑵ 也要考虑自身的肤色

　　肤色白皙的人穿什么颜色都合适，如穿深色服装，更显得肤色细白洁润;肤色黝黑的人则最好选颜色素雅、较明亮的颜色，可获得健美效果。

　　⑶ 衣着搭配要协调

　　一般来讲，上衣与下装的质地款式应相配，不要上衣十分厚重而下装又极轻薄，也不要上着职业装而下着牛仔裤。除此之外，还要讲究色彩的和谐统一。

　　⑷ 服装与鞋子也要在颜色款式上加以搭配，比如套装配高级皮鞋，运动装配旅游鞋等。

　　7、时髦——也可能有伤大雅

　　不要乱追时髦。女士穿踏脚健美裤曾非常流行，殊不知这是从欧美妇女內裤袜演变而来的，只能在家里或进行某种运动时穿，是不登大雅之堂的。皮短裙也曾在姑娘中流行，令人哭笑不得，因为这是比较开放的性感打扮，白领丽人、女大学生岂能随意仿效?

　　近年，姑娘们时兴露背低胸的吊带装和拖鞋，构成一个个靓丽的聚焦点。此类服装在休闲娱乐时可以穿，而在办公室、图书馆、教室却有伤大雅!

　　公务员、公司白领人士在办公室工作时就必须穿着整齐、稳重、大方。工作人员上班时不能穿运动休闲装及短裤、运动服、拖鞋，尤其是女性在办公室不得穿超短裙、吊带衫、露背装、紧身裤、露脐装之类时髦性感的衣服。

　　8、饰品——巧着一物尽风流

　　装饰品是人装束的点缀，既可画龙点睛，亦可画蛇添足，并非多多益善，因此不得不讲究。

　　⑴ 适应场合。高档珠宝首饰，适用于隆重的社交场合，不宜在工作、休闲时佩戴。

　　⑵ 适合身份。选戴首饰要与自己的性别、年龄、职业及角色相适应。青少年学生一般不宜戴首饰;公务员穿着执法制服时不能佩戴首饰，平时佩戴的饰物以少为好;男士若戴项链最好不要外露。

　　⑶ 扬长避短。选戴首饰要考虑自身的身材、肤色、衣服款式等因素。注意扬长避短。比如体型较胖、脖子较短的人应选佩较长而细的项链;身材苗条、脖子细长的人则最好选佩宽粗一些的短项链，造成视错觉以弥补颈项美感之不足。

　　⑷ 量少为佳。炫耀性地佩戴众多首饰显得俗不可耐。若有意同时佩戴多种首饰，总量上不可超过3种，只有新娘可以例外。

　　⑸ 色质相同。若同时佩戴多件首饰，应力求色彩、质地相同，以避免五花八门、眼花缭乱之感。

　　⑹ 佩戴得法。要了解并尊重风俗习惯。项链通常只戴一条，不宜同时挂着金项链、珍珠项链等;耳环讲究成对佩戴，且不宜在一只耳朵上同时戴多只耳环;手镯戴一只两只皆可，但也不宜在一只手上戴多只手镯，手链通常只在左手上戴一条，不宜双手同时戴手链;胸针通常别在西装左侧领上或左侧胸前。

　　9、微笑——人生的无价之宝

　　微笑是人人皆会流露的礼貌表情，不仅为日常生活及其社交活动增光添彩，而且在经济生活中也有无限的潜在价值。

　　而这“微笑”就是礼仪中最简单、最通常的表达方式，也是人们亲切友好最具美感的表情。

　　微笑犹如百万财富般的珍贵。它既是一种感情，也是一种品格，还是一种技巧，它可以化为巨大能源和物资。

　　可见，微笑礼仪已成为流行于世界的社会竞争的有效手段，这既是社会文明进步的体现，又反映了在当今社会竞争加剧、人的生活节奏紧张的状况下，人类更加需要用笑容来点缀生活的现实。

**基本个人礼仪常识 篇2**

　　几轮面试下来，职场面试者发现与面试官交谈，特别是与多位面试官交谈时，会有莫名的紧张感。于是坐立不安，手脚不听使唤，无法专心回答面试官的问话，导致整场面试糟糕透了。这些举动肯定都被面试官看在眼里，结果可想而知。下面和各位职场白领们共同讨论关于职场面试礼仪。

　　一.求职面试入坐姿势

　　1、坐姿包括坐姿和坐定的姿势。如果面试官让你坐下，你不用故意客套地说：“您先坐。”神态保持大方得体即可。入座时要轻而缓，不要发出任何嘈杂的声音。面试过程中，身体不要随意扭动，双手不应有多余的动作，双腿不可反复抖动，这些都是缺乏教养和傲慢的表现。有些人因为紧张，无意识地用手摸头发、耳朵、甚至捂嘴说话，虽然你是无心的，但面试官可能会因此而认为你没有用心交谈，还会怀疑你话语的真实性。

　　2、不同性别，对于面试就座时的礼仪要求也不同。男性就座时，双脚踏地，双膝之间至少要有一拳的距离，双手可分别放在左右膝盖之上，若是面试穿着较正式的西装，应解开上衣纽扣。

　　3、女性在面试入座时，双腿并拢并斜放一侧，双脚可稍有前后之差，如果两腿斜向左方，则右脚放在左脚之后;如果两腿斜向右方，则左脚放置右脚之后。这样对方从正面看双脚是交成一点的，腿部线条更显修长，也显得颇为娴雅。若女性穿着套裙，入座前应收拢裙边再就坐，坐下后，上身挺直，头部端正，目光平视面试官。坐稳后，身子一般占座位的2/3，两手掌心向下，自然放在两腿上，两脚自然放好，两膝并拢，面带微笑保持自然放松。

　　二.面试交谈，距离礼仪

　　职场面试人员进入面试室，一坐下来就习惯地将椅子往前靠。由于这位面试官非常亲切，面试者慢慢变得轻松起来，开始讲述自己对这份工作的向往，说到激动的地方，就不由自主将身子探得更近了。看着兴奋演说、唾沫横飞的面试者，面试官似乎有些尴尬，而此时的面试者已经失礼了。

　　交谈的目的是为了与别人沟通思想，要做到愉快地交谈，除了要注意说话的内容外，还应注意与主考官保持一定的距离，这样才能让对方听得清楚、明白。西欧一些国家从卫生角度研究出，人说话时，可产生170左右个飞沫，可飘扬1米远，最远达1.2米，咳嗽时能排出460左右个飞沫，最远可喷出9米远，就更别说打喷嚏会产生多少病菌了。也就是说，保持适当距离交谈，也是对别人的礼貌。

　　1.保持距离合乎礼仪

　　从礼仪上说，说话时与对方离得太远，会使对方误认为你不愿向他表示友好和亲近，这显然是失礼的。但是如果离得太近交谈，一不小心就会把口沫溅在别人脸上，这是最尴尬的。因此，从礼仪角度来讲，一般与主考官保持一两个人的距离最为适宜。这样做，既让对方感到亲切，同时又保持一定的“社交距离”，在人们的主观感受上，这也是最舒服的。

　　2.保持距离交谈更有效

　　在求职面试中，人作为一个整体形象，双方交谈传递信息，不仅凭借语言，而且还要依赖身体语言来发挥魅力，如手部动作、表情变化等。美学原理告诉我们，距离能产生美。说明距离在交谈中还是能起到一定作用的。面试时选择一个最佳位置和最佳距离，才能够更好地发挥。

　　面试交谈时，无论是从卫生角度还是从文明礼貌角度来考虑，都应该与人保持一定的距离，这样，有利于大家的身体健康，对双方都是有利的。倘若交谈时忽然想打喷嚏、清喉咙，要转过身“行事”，最好是取出手帕或餐巾纸捂住口，做过之后要表示歉意。

**基本个人礼仪常识 篇3**

　　首先，对人要和善亲切、诚恳热情。从内心去爱、去关心、去帮助别人。朋友之间更要互相理解互相宽容。其次，谦虚随和:古人说:“满招损，谦受益。”谦虚总是受人欢迎的美德，社交场合上任何自傲情绪的流露都会成为你通向成功的障碍。最后，诚信守约:一个人能够在社会上立足，靠的是信用。随着现代生活节奏的加快和生活内涵的多样化，人们的时间观念越来越强。参加各种活动要守时，不论是什么原因迟到都是失礼的。

　　另外，修养往往与个人的文化水平有关。有文化气息的人，在谈吐举止之间，自然地流露出一种高雅，一种文质彬彬的感觉。当然，修养也包括了举止，仪态，谈吐等。

　　如何提高自己的修养，我想不仅在日常生活中要注意自己的谈吐和举止，不做不文雅的举动，不说不文雅的话，而且更重要的一点是要让自己多看点书，从书里沾一些书香气息回来。

　　一个有修养的人，是一个你乐于交往的人，与这样的人交往，不论是谈古论今，或是只谈谈家常琐事，都会是人生快事，在这样的交往中，你会发现时间过得很快;反之，如果和一个毫无修养的人交往，则你会感觉如坐针毡，时间过得太慢，分分秒秒都是一种折磨。相信这不只是我一个人的感觉吧!

　　既然你选择了教师你就别无选择地担负着教书育人、传承文明的神圣责任。在今天特定的历史时期，培养振兴中华的下一代的重任也历史性地落在了你的肩上，你依然别无选择。你的一言一行都会对孩子产生潜移默化的影响。我们要提高自身修养，别无选择。没有良好的修养，不是一个好老师。

　　长期以来流行着一种说法，就是把师生关系比做“一桶水”和“一碗水”，现在很多人觉得不妥。是的，吃老本是会坐吃山空，误人子弟的。所以有人认为教师应该是“自来水”。我看也不妥。水是不会自来的，必须要你一点一滴地积累。所谓“台上一分钟，台下十年功”。教师的底蕴除了学习积累别无他法。“泰山不择细壤故能就其高，大海不择细流故能就其深。”所以，我认为教师应该是永不枯竭、永不腐臭的“活水”。

　　“只有当教师的知识视野比学校教学大纲宽广得无可比拟的时候，教师才能成为教育过程的真正的能手、艺术家和诗人”。举一反三，举重若轻，信手拈来，几乎无所不知的老师才会让学生肃然起敬。无所不知是不可能，但我们应该时刻准备着，不断地进修学习。

　　热爱学生，为人师表，不仅是一种职业道德，也是一种修养。教师只有爱学生，才会爱岗敬业，忠于职守，才会了解学生、接近学生，赢得学生的尊敬、信任与爱戴。身教重于言教，教师的一言一行对学生影响很大，所以我们要有广泛的兴趣，坚强的意志，开朗的性格，健康的情绪，努力培养自信，乐观的性格，做学生的表率。

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