

形象礼仪： 素淡简洁 举止得体

知书识礼 职场篇



讲职场礼仪不能不涉及个人形象设计。在职场中,商务人员仪表的修饰,化妆的规则,首饰佩戴得是否得体,可以说是其内在修养的一种外在表现。

朱玉婷

职场个人形象

形象礼仪不仅指外在的服饰穿戴,还包含了职场人个人的表情、举止、谈吐等。

表情 这是职场中人的第二语言,没有表情或表情不好的人,是不容易获得成功的。职场中人应有的表情是什么样的呢?恐怕很难定论,但总的要求不外乎是:自然、友善、与言行协调一致。所谓自然是指,不要刻意去装出一副表情来,要做到情由心生。所谓友善是指,要在职场交往中,在追求平等的基础上,表现出友好和善的态度,态度决定一切,有了好的态度,能给职场营造良好的环境。所谓与言行协调一致是指,你的表情要与你的言语和举止相和谐,相统一。

举止 作为职场人士,对于其举止总的要求应当是:优雅、文明、规范。总的要求是“站如松”。男士站立时两腿可并拢也可打开,但原则上打开时两腿之间的间距不得超过两肩的宽度。女士的站姿,一般应呈立正状,且两腿应绷直,这样显得挺拔优雅。职场人士的坐姿应体现出端庄、优雅、舒适的形象。关键在腰,无论怎么坐,腰部始终应该挺直,放松上身,保持端正姿态。需要注意的是,职场女士一般只能坐椅子的1/3或最多2/3,两腿并拢,小腿内扣,时间久时可两脚交替叠压,双手自然放于大腿上,上身最好略为前倾为宜,坐下或起身时最好辅以一个抚裙的动作,会显得更加优雅。职场男士的步态以刚健有力为上;职场女士的步态以高雅、端庄为宜。不论男女都忌低头、驼背。女士穿职业装时忌跑动,可快步行走。

谈吐 言为心声,心由言表。职场中人的谈吐必须符合三个基本要求:一是压低音量。二是慎选内容。三是必须使用礼貌用语。

张亚琴

原则:无礼不立 扬长避短

美国心理学家彼德·罗福认为一个人的服装不只表露了他的情感,还显示着他的智慧。而莎士比亚进一步强调说:“服装可以表现人格”,孔子则说:“不可以无饰,不饰无貌,无貌不敬,不敬无礼,无礼不立”。服装是一种无声的语言,是人向外界表达自己的一个重要窗口。

着装要扬长避短。根据自己的形体特点着装,哪儿好看展示哪儿,哪儿不好看就挡起来。对商务人员来讲,扬长避短就是穿着打扮,要注意和自己的形

体特点、年龄特点相吻合。扬长避短,重在避短,不在于扬长。当然,身材上的缺点我们可以藏起来的。

在社交场合,人们穿着的服装大致分为礼服和便服两种。在正式的、隆重的、严肃的场合,以身着深色礼服为宜;一般场合则可着便服。人们必须注意这样一点,无论着何种服装,都应做到清洁、整齐、合体。所谓合体,不单是指衣服的尺寸和个人的体型相适应,还包括把衣服的颜色、线条、样式和个人的肤色、气质等统一起来。

服饰:简洁大方 切忌花哨

男士在正式场合穿西装应注意的规则:全身的颜色是不能多于三种的,上衣、裤子、衬衫、领带、鞋子、袜子在内,全身颜色应该在三种之内。重要场合穿西装套装外出的时候,鞋子、腰带、公文包是一个颜色,而且首选黑色。西装口袋

里面放的东西越少越好。西装上衣下面两侧口袋里原则上是不装东西的,东西只装在这个内兜里。

职业女性可穿最能展现女性魅力的裙装、西装套裙,这样有助于提升自己的形象。女士也可以选择色彩柔和一点的

衣裙,这样则显得平易近人一些。如果女士在商务交往中穿着显得过于散漫的运动服、牛仔装则是不应该的。在涉外活动中,我国女士选择衣着的范围也比较大,可以穿西装套裙、中式上衣配长裤或长裤、连衣裙、旗袍及其他民族服装。

妆容:坚持素淡 干净整洁

化妆要淡而美。商务交往中女士化妆一定要坚持素淡的原则,切不可浓妆艳抹。更不要在人面前化妆修饰。淡妆,这既是尊重别人,也是看重自己的表现,职场女妆总的原则应当是:自然、避

人、庄重。所谓自然,要做到“妆成有却无”,一种淡淡的妆比浓妆艳抹要靓丽得多。

如果选择喷香水要与自身的气质相配,香味宜淡,闻上去要给人以舒畅的感

觉。还要注意手和指甲。女人的手通常是其气质外观的一个方面。为充分显示其魅力,应保持干净,指甲应修剪好,千万不要留长长的指甲,另外不要涂颜色艳丽的指甲油。

配饰:宁少勿多 注意场合

女士在商务交往中穿戴的服饰除了服装外,还包括首饰等一类饰物,有戒指、项链、手镯、耳环、头饰等。在社会活动中,得体的服装用相得益彰的饰品来点缀,能显示一个人的地位和身份,展现

其气质和风度。

遵从有关的传统和习惯,在商务交往中最好不要靠佩戴首饰去标新立异,不要佩戴粗制滥造的首饰。在商务交往中不戴首饰是可以的,如果戴就要戴质

地、做工俱佳的。佩戴首饰要注意场合,上班期间不戴或少戴最好,运动或旅游时也不能够戴太多的首饰。准确地说,只有在交际应酬时佩戴首饰最合适。佩戴首饰还必须考虑性别差异。

