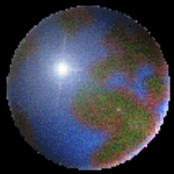
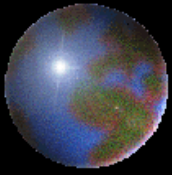


关于礼仪培训以新的姿态迎接新的生活

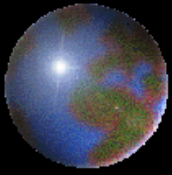


是真正
上新的生
个人的角色
的变化。要尽快
转变，以新的姿态
生活。

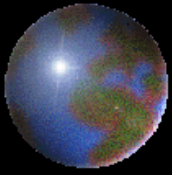


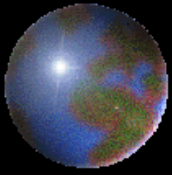
一、积极的心态和 良好的精神面貌



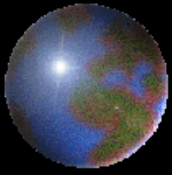


**坚守岗位；
珍惜时间；
付出每一份努力。**

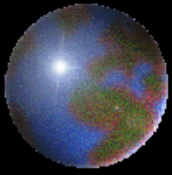




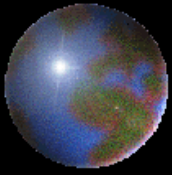
家
排。
礼貌通报；恰



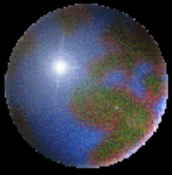
在台上时，目光要不时
扫视台下。一般是看
观众，自己说话时，目光
也要扫视他人。



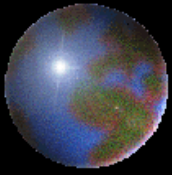
争辩的成分是尊
严。争辩往往能给人一
种被尊重的感觉。抢着说
话对方说话都不礼貌。



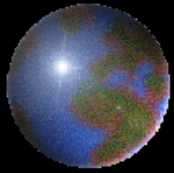
④ 仪容仪表：直接、最有
⑤ 仪容仪表：干净整洁；注
⑥ 仪容仪表：化妆适度；坐下
⑦ 仪容仪表：洗手的卫生；不要有



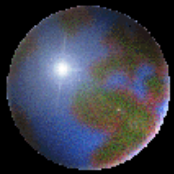
**面对面面对结果；
面对面或打电话；
书面告知。**



二、 塑造良好的个人形象

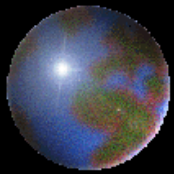


好的形象能够
增加个人魅力

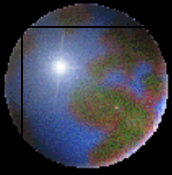


1. 仪表

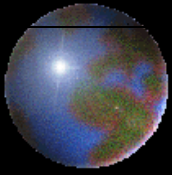
仪表是指人的外表，包括仪容、仪态、仪风和个人卫生等。仪表是人的精神面貌的反映，仪表的标准是美观大方，整洁大方，修饰得体。



它不仅表美
而且修饰美
它体现了一
种精神面貌和对生
活积极的态度。美观，
不过分耀眼夺目。

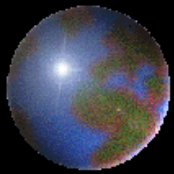


整洁卫生。头发要勤于梳洗，发型要大方得体。衣服不能沾有污渍，不能有开线的地方，更不能有破洞，扣子等配件齐全，衣领和袖口尤其要注意整洁。勤剪指甲，上班前最好不要吃大葱、大蒜之类有异味的食物。

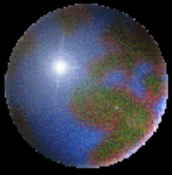


饰物佩戴约定

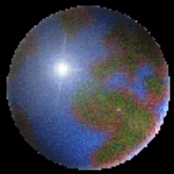
俗成。首饰往往有画龙点睛的效果，但要恰到好处，以少为佳。下限是零，上限是三。除耳环、手镯外，同类首饰不要超过一件。



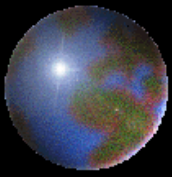
“她是一个不散的
她是一个进行公关的
她经常穿一件
。虽然她有珠宝
精明从来不戴。所
，至多是枚不起眼的
或一只戒指。”



饰物的佩戴有一套规则，如色彩上力求同色，若同时佩戴两件或两件以上的首饰时，应使其色彩一致。戴镶嵌首饰时应使其与主色调保持一致，不能使所戴首饰色彩斑斓。同时要注意首饰的色彩与服装色彩协调。

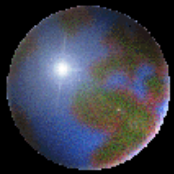


适合自己扬
适合戴短、
的人适合戴细、
短粗的人不适合
的戒指，适合戴线
戒指；手掌与手指偏小
适合戴大戒指，适合戴小



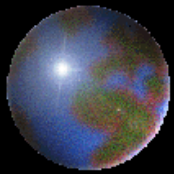
佩戴戒指的性别、数量、款式、颜色、大小、形状、材质等应保持大体一致。男士不宜戴首饰，女士不宜戴戒指。酒店服务员、厨师等行业的佩戴戒指是由行业特点决定的。

在戒指的佩戴方法上，女士应佩戴在不同的手指上有不同的含义。

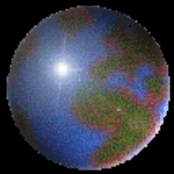


的粗细
成反比。

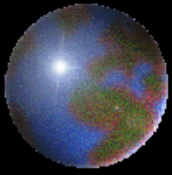
研究：短项链
搭配低领上衣；
约40公分，可广泛使用；
约50公分，适合在社交场
合，特长项链约70公分，适
合隆重的社交场合。



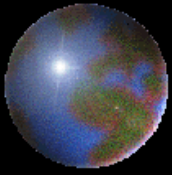
耳坠、
耳钉所用并讲
耳环时应兼顾
选择与脸型相似的
使脸形的短处被夸



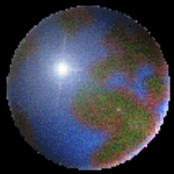
位置。穿
上，穿无领
胸前。发型偏
居右；发型偏右
偏左，其位置在第
粒纽扣之间。



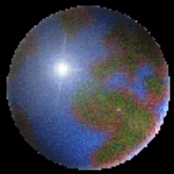
的延伸，包
帽、袜、手套
需要遵守着装的



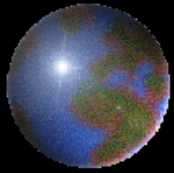
协调：年
夜、随意一些，
青春之美；老年
庄重、雅致、整洁，
成熟与稳重。



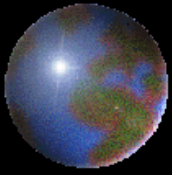
**色彩协调：身
穿深色、单色；
不宜穿大花图
案的服装，上衣稍
长，服装款式要简单，上下
一致。**



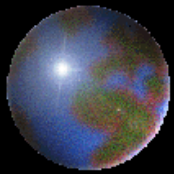
④ 不宜穿小花纹、冷色调；
⑤ 宜简洁，中腰略宽，缝较好，以“V”形较瘦的人应选择大花图案及方格、横纹，切忌穿紧身衣裤，也不宜穿深色的衣服。



服装，
；肤色较
更会显出皮

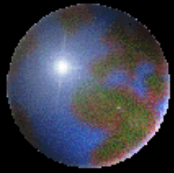


公务场合：公务场合应庄重些，衣着穿着不要过于随意；领导则应稳重和富有经验；同事间则要朴实、大方整洁；私人场合则可穿着时尚些。

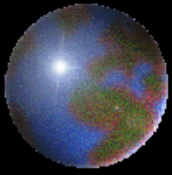


休闲场合：在办
事场合不宜穿；外出旅
行、运动、休闲、方便运动；平
常生活、休闲穿着。

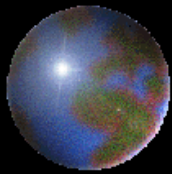
喜庆场合不宜穿的太
随便；庄重场合不宜穿得
随便；悲伤场合不能穿
黑色。



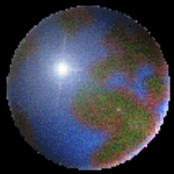
合，适
的服装。
女士



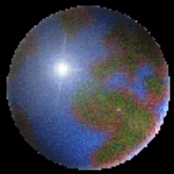
**仪容仪表规范：男
生以简洁大方过三色为首
要原则。上衣的纽扣有
关衬衫、领带；西
服口袋里不要放东西；拆下
领口外的商标及纯羊毛
标志；穿皮鞋。**



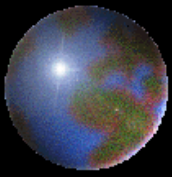
民族服装较适合在各
娱乐场所穿着。注意防
；注意季节因素。



男士穿鞋不能配女士在社交场合，除正装鞋外，任何一种鞋都不要注意与衣裙款式上的协调。如穿西服时不能穿布鞋；穿裙子时不能穿丝袜或连裤丝袜。



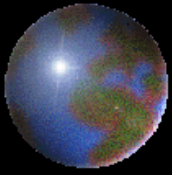
每个人都在不同
的环境下，结果是不同的。
在色彩的选择上，
要考虑性别、爱好、季节，
以及他人的观感和所处
的环境。



黑色：象征神秘、悲哀、寂靜；刚强、坚定、冷峻。

白色：象征纯洁、明亮、神圣、朴素、高雅、恬淡；空虚、无望。

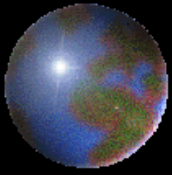
黄色：象征炽热、光明、庄严、明丽、希望；高贵、权威。



**大红：象征活力、热烈、
激情、革命；喜庆、福祿、
爱情。**

象征柔和、温馨、

**：象征谦和、平静、
、亲切。**



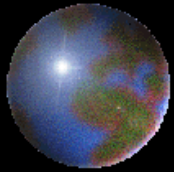
象征

新鲜、
朝气。

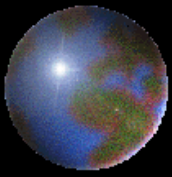
象征纯洁、清爽、

象征自信、平静、
深邃。

白色：中间色，象征中立、
纯洁、文雅。

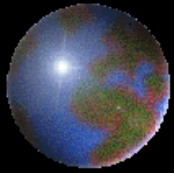


《世说新语》中
有言：朝服宜爽，
夕服宜艳；见客
宜淡服，花下
宜丽服。

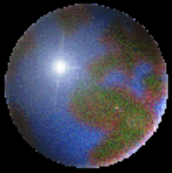


服装色彩搭配的方法

统一法：在配色时尽量采用同一色系之中各种明度不同的色彩，按照深浅不同的程度搭配，以便创造出和谐感。如着西服，由外向内逐渐变浅。深灰色西服-浅灰底花纹的领带-白色衬衣。



要对比、深
对比相反的颜色
不要使用
否则给人拦腰
，要找到黄金分
高的1/3点上，才有



... 关键部位
... 使其遥相
... 如：在社交
... 的“三一律”
... 腰带、皮鞋的

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/418137067111007001>