

## 第二章 个人形象礼仪



你没有第二次机会给人留下第一印象。

你不可能仅仅由于戴了一条领带而取得一个职位。但是，我可以肯定你戴错了领带就会使你失去一个职位。——英国谚语

仪容

仪表

仪态

# 第一节 仪容礼仪



仪容：外观、外貌、容貌

发型、面容、颈部、手部等

# 第一节 仪容礼仪



发型：

要求：清洁 定型 自然 光泽 长短适中

男士：“三不”

女士：前不过眉，过肩宜扎起

# 第一节 仪容礼仪



## 脸型与发型的匹配

圆形脸

国字脸

长形脸

三角形脸

锥子脸

# 第一节 仪容礼仪



# 第一节 仪容礼仪



## 面部护理

面部清洁

眼部护理

唇部护理

鼻部护理

脸部护理

耳部及颈部护理

# 第一节 仪容礼仪



## 面部 化妆

1. 基础护肤
2. 涂粉底液
3. 扑粉
4. 画眉毛
5. 涂眼影，画眼线
7. 刷睫毛膏
8. 上腮红
9. 涂口红

# 第一节 仪容礼仪



## 手部护理

手部——人的第二张“脸”

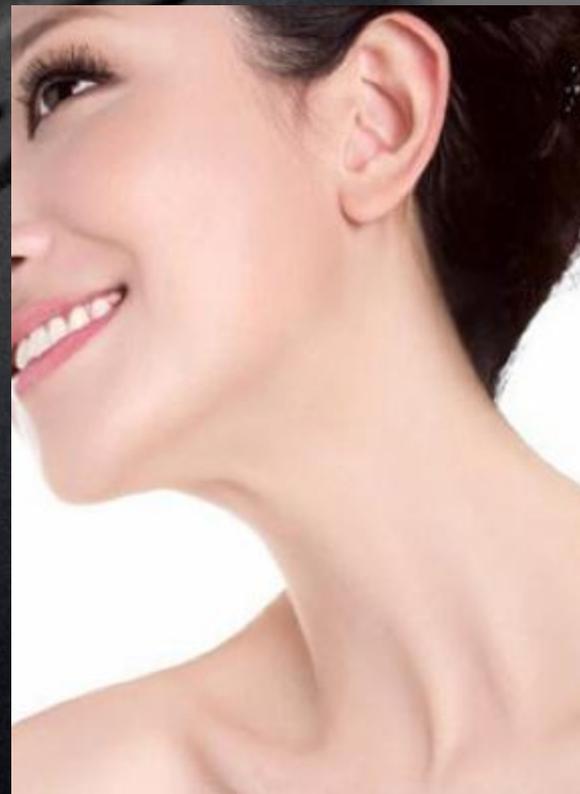


# 第一节 仪容礼仪



## 颈部护理

颈部——人的第三张“脸”



## 皮肤护理：日常清洁

1. 保持乐观开朗的情绪
2. 养成良好的睡眠习惯
3. 养成喝水的好习惯
4. 注意合理的饮食
5. 注意防范紫外线等的辐射

# 第一节 仪容礼仪



## 小贴士:

各种维生素的摄取可以使得皮肤自然健康美

- A 可润滑皮肤：胡萝卜、番茄、柑橘、橙子及动物的肝脏
- B 除色素斑，展平皱纹：牛奶、鸡蛋、瘦肉、豆类、谷物、菠菜、油菜及海产品中的贝类
- C 消除斑点、美白：柠檬、苹果、草莓、绿色蔬菜
- D 增强抵抗力：鱼类、蛋黄、花生及鱼肝油等
- E 抗衰老，增强细胞活力：黄豆、木耳、花生、蜂王浆等

## 第二节 仪表礼仪



**广义：**外在容貌、表情、举止、服饰等

**狭义：**动态的面部表情和静态的衣着配饰

## 第二节 仪表礼仪



### 一、面部表情

从面部的变化上表达出来的心理活动和思想感情

眼睛、眉毛、嘴巴、鼻子和面部肌肉

原则：真诚、友善、谦恭、适度

## 第二节 仪表礼仪



眼神：注视

时间 角度 部位 方式

眉毛

嘴巴

笑容：微笑

## 第二节 仪表礼仪

LOGO

微笑

人类最富魅力的  
语言



## 第二节 仪表礼仪



### 二、着装礼仪

三分人才，七分打扮

一个人的服装是他教养、品味、地位的最真实写照。

——莎士比亚

## 第二节 仪表礼仪

### (一) 着装原则

#### 1. “TPO” 原则



T=Time  
指时间

P=Place  
指地点

O=Object  
指目的

## 第二节 仪表礼仪



2

整洁原则

3

整体原则

4

三色原则

5

个性原则

## 第二节 仪表礼仪



小贴士：

鞋子比裤子重要，裤子比上衣重要，里面的衣服比外面的衣服重要

依据自己的年龄、职业、形体条件选择衣服

# 第二节 仪表礼仪



## (二) 着装搭配

### 1. 男士西装礼仪

西装也称西服，起源于17世纪的欧洲，上下面料完全一致的两件套或三件套



# 第二节 仪表礼仪



## (1) 纽扣的扣法

两粒扣

单排扣

三粒扣



## 第二节 仪表礼仪



### (1) 纽扣的扣法

双排扣



## 第二节 仪表礼仪



(2) 西装与衬衫的搭配

(3) 领带的选择和使用

(4) 袜子与鞋子的选择

(5) “三一定律”

(6) 其它

# 第二节 仪表礼仪



## 2. 女士套装礼仪

套裙



“四忌”

# 第二节 仪表礼仪



## 2. 女士套装礼仪

套裤



# 三、配饰礼仪



## (一) 饰品佩戴的原则

1. 整体协调

2. 数量适当

3. 同质同色

4. 扬长避短

5. 做工精致

# 三、配饰礼仪



## (二) 饰品佩戴的技巧

### 1. 女性佩戴饰品的技巧

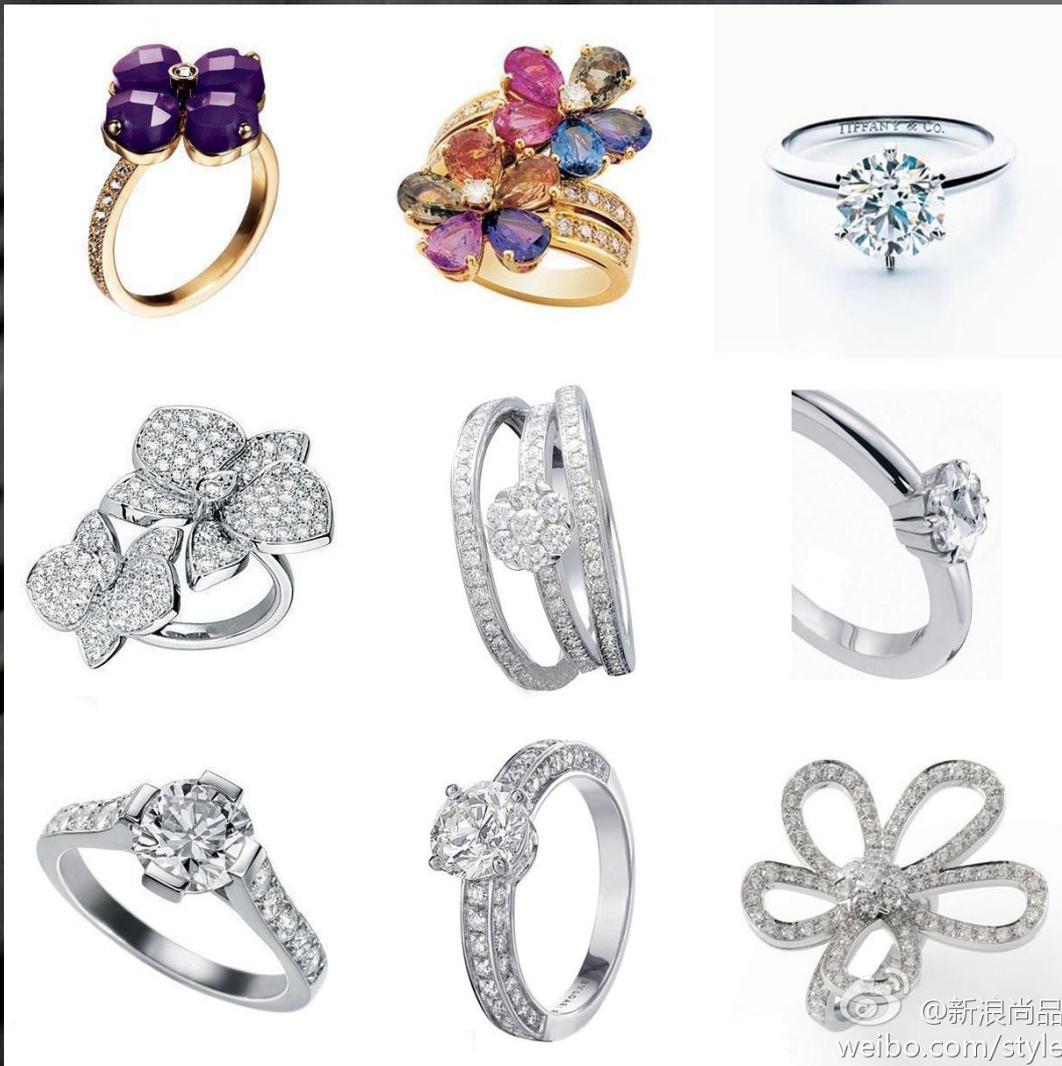
- (1) 玲珑耳环彰显女性魅力
- (2) 精致项链、胸针、戒指、手镯增添女性光彩
- (3) 多彩腰带塑造女性万种风情
- (4) 艳丽围巾、帽子打造女性潮流时尚造型

# 三、配饰礼仪



# 三、配饰礼仪

## 戒指



# 三、配饰礼仪

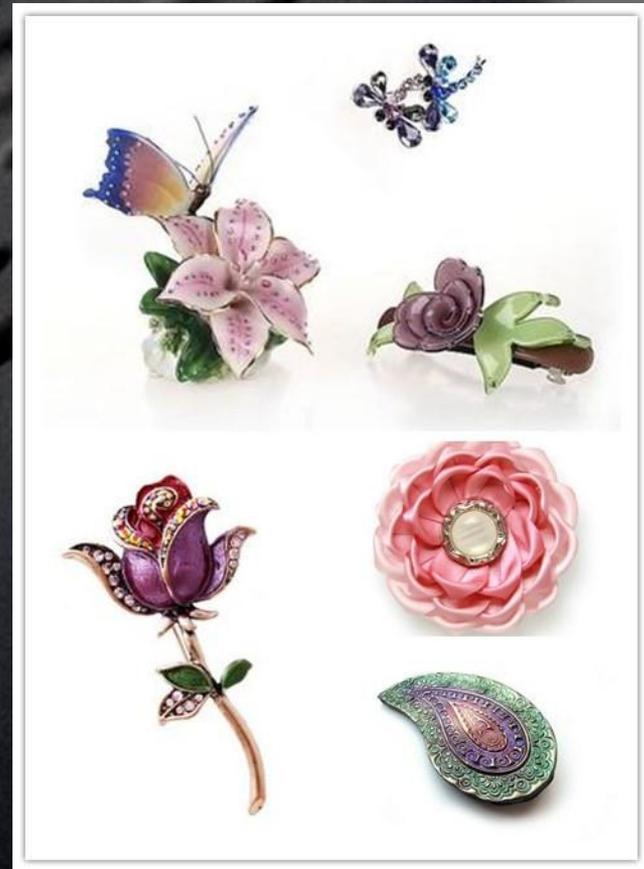


## 帽子



# 三、配饰礼仪

## 胸针



# 三、配饰礼仪

## 围巾



# 三、配饰礼仪



## 2. 男性佩戴饰品技巧

眼镜

领带

皮带

眼镜的佩戴会影响到整个面部的轮廓

领带是男性正装的灵魂

皮带具有很强的装饰功能

# 第三节 仪态礼仪



仪态，又称为体态，是指人的身体姿态和风度。

形体、站姿、走姿、坐姿、蹲姿、手势

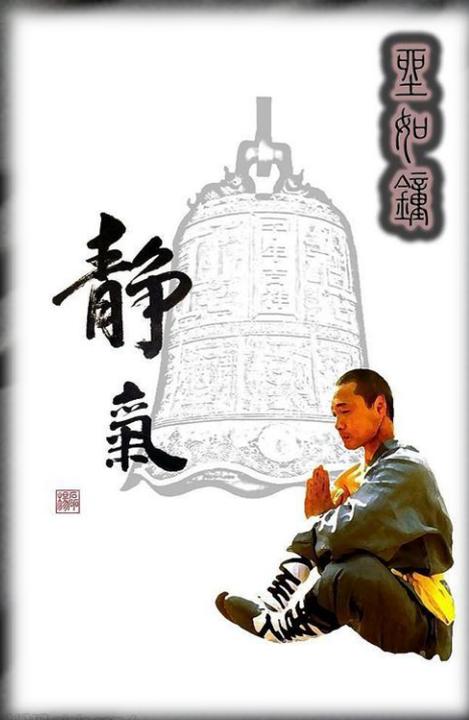
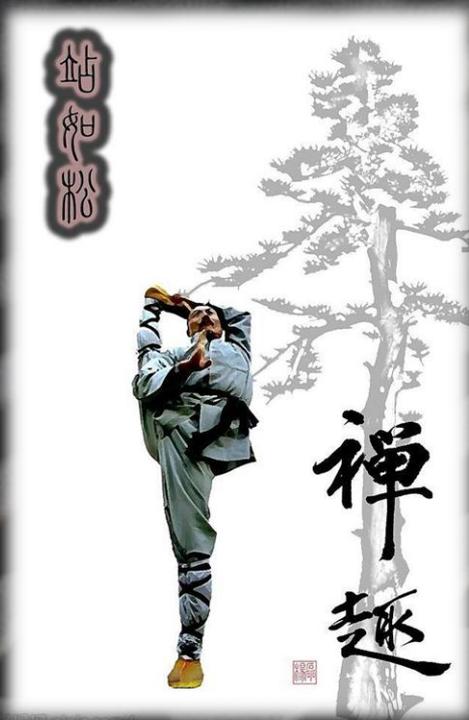
# 第三节 仪态礼仪



站如松

坐如钟

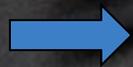
行如风



# 第三节 仪态礼仪



形体美



健壮有力，体形匀称，线条分明，精神饱满

女性



线条美

身形美

男性



肌肉美

力量美

# 第三节 仪态礼仪



## 塑造形体美的方法

1

因人而异，具有针对性

2

坚持不懈，掌握规律性

3

循序渐进，讲究合理性

4

全面兼顾，遵循变化性

# 第三节 仪态礼仪



## 二、站姿

女性



挺立 直腰 并膝 向上

男性



阳刚 英武 潇洒 干练

# 第三节 仪态礼仪



## 三、坐姿

正襟危坐式

双腿交叠式

双脚斜放式

双脚微开式

前立后屈式

女性

男性

# 第三节 仪态礼仪



## 正襟危坐式



# 第三节 仪态礼仪



## 双腿交叠式



## 第三节 仪态礼仪



### 双脚斜放式



# 第三节 仪态礼仪



双脚微开式



# 第三节 仪态礼仪



前立后屈式



# 第三节 仪态礼仪



## 四、走姿

从容 平稳 直线

步幅

步位

步速

步韵

步态

# 第三节 仪态礼仪



## 五、蹲姿

### (一) 常用的蹲姿

#### 1. 双腿高低式



# 第三节 仪态礼仪



## 2. 双腿交叉式



# 第三节 仪态礼仪



## 3.双膝半蹲式



# 第三节 仪态礼仪



## 4. 双腿半跪式



# 第三节 仪态礼仪



## 六、手势

### (一) 基本要求

简单明快

优雅得体

协调自然

# 第三节 仪态礼仪



## (二) 常用手势

### 1. 直臂式



# 第三节 仪态礼仪



## 2. 单臂横摆式



# 第三节 仪态礼仪



## 3. 双臂横摆式



# 第三节 仪态礼仪



## 4. 双臂斜摆式





谢谢