

大学生就业指导系列

大学生

DAXUESHENG ZONGHE SUZHI TISHENG

宁佳英 主编

综合素质提升



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

大学生就业指导系列

宁佳英 主编

大学生

综合素质提升

DAXUESHENG ZONGHE SUZHI TISHENG



华南理工大学出版社
SOUTH CHINA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生综合素质提升/宁佳英主编. —广州: 华南理工大学出版社, 2012. 1
(大学生就业指导系列)
ISBN 978-7-5623-3582-5

I. ①大… II. ①宁… III. ①大学生-素质教育 IV. ①G640

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 010900 号

总发行: 华南理工大学出版社 (广州五山华南理工大学 17 号楼, 邮编 510640)

营销部电话: 020 - 87113487 87110964 87111048 (传真)

E-mail: scutc13@scut.edu.cn

http://www.scutpress.com.cn

责任编辑: 詹志青

印刷者: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开本: 787mm × 1092mm 1/16 **印张:** 14.25 **字数:** 380 千

版次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 3300 册

定价: 23.00 元

版权所有 盗版必究

编委会

BIAN WEI HUI

主 任：何大进

副 主 任：罗方晓 徐 祥 吴 猛 张高峰

委 员：宁佳英 肖 雷 张广金 曾伟朝 程道才

张 屹 袁 志 宗建华 蒋希众 王 燕

范旺辉 罗 林 蒋丽平 蔡木生 焦幸安

资料整理：许曼瑶

总 策 划：潘宜玲 詹志青

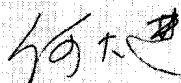
执行策划：詹志青

序

随着社会的不断进步和用人结构的改变，企业对职工基本素质的要求也在发生着很大的变化。尽管国家出台了对于大学生就业的系列优惠政策，但企业的用人标准却不会因优惠政策的出台而降低。在这种现状下，我们的在校生必须抓住在学校学习的大好时机，适应市场的变化，努力从各方面完善自己，为到毕业时具备职业人的基本素质而努力。

高校职业指导课程建设绝非易事，组建优秀的师资队伍和编写合适的教材十分重要。宁佳英老师主编的《大学生综合素质提升》一书，参考了国内外大量的相关书籍和最新的研究成果，根据在校生现状和单位用人的实际情况，通过多种方式对在生和已就业的毕业生进行考察，并与我院实习基地和用人单位的领导和人力资源总监们探讨，再结合她本人丰富的管理经验，编撰了这本有助于提高大学生综合素质的教材。

该书在编写上避免单纯注重理论和概念问题，大量引用毕业生的亲身经历和发生在企业的实际案例，与基本知识相结合，以求生动实用。可以说本书凝聚了主编心血与多方智慧，它不仅适合我们在校生，也适合我们身在职场的每一个人，甚至可作为单位办公室和接待部门用于接待的参考用书。



2012年元旦于广州

致在校生

ZHI ZAI XIAOSHENG

校园——快乐成长、留下无数美好记忆的地方！
在这里我们潜心修炼，不断完善！

快乐的大学生活是很多“过来人”回味无穷的时光。三五个大学同学聚在一起最愿意讲的就是当年的趣事，例如，现为某研究所总工程师的雷兄，当年为了看电影去翻学校大门，裤腿被门钉挂坏，自己无比紧张可又不舍得放弃一场电影，以至于承受着上身一件衬衣难保温，下身难挡北风穿裆过，在瑟瑟发抖中满意足地看完影片，一转身却看见自己喜欢的女同学就在身边，立即吓出一身冷汗，回校路上只好小步地走在这位女同学后面，一直到好朋友有意说他有点热，脱下外套给自己挡住，才敢跨前与大家同行。再如，现任职某宣传部部长的云兄，想追某位女同学而又不敢当面向她表白，只好天天绕着弯走……当然，还有现任某省民政厅厅长的班长君兄，发起为某位家庭困难的同学捐款，结果全院同学都积极参与，使这位同学家庭顺利渡过难关。

我们通过这些事就可以看出，大学时期，我们的世界观和个人特质已经逐步体现，做事专注度高的雷兄做了总工，感情丰富而懂得克制的云兄做了宣传部长，充满爱心又有组织能力的君兄做了民政厅厅长，当然这与他们长期不懈的努力与学习是分不开的。

大学时期，我们擅长什么？我们较为关注什么？我们可以把什么样的事情做得最好？是我们要清楚的事，较为广泛的人际关系和牢固的友谊也在此时建立。大学里，我们在丰富自己学识的同时也在学习与人相处之道，也在有意识地培养自己的时间管理能力、理财能力、合作精神和领导能力。

大学同学是我们今后在职场中最愿意合作的对象，大学是我们树立良好的世界观和积淀知识的地方，是提高我们综合素质的地方，也是可以容许我们犯错误的地方。在这里，犯了错误我们有足够的时间改正。要想在今后成为职场成功者，现在就开始修炼吧！

编者

2012年1月于温馨的紫泉



前言

QIAN YAN



读大学为了什么？大家的答案都是：为了拥有一份好工作。但怎样才可以有一份好工作？也许多数大学生会说，学好、学精一门专业。可来自企业的人力资源部工作人员会说：“要有好的专业成绩、适当的社会实践、较强的团队合作精神……”

随着经济回暖，企业用人也开始有所增加，但我们的毕业生面试成功率又为何还是不高呢？很简单，直到毕业，我们认为只要有好成绩，在学校时担任过学生干部，又拿过一些比赛的奖项，这样企业就会用我们了。其实不然，我们没有站在一个职业人的角度去看待问题，又怎么知道企业要什么样的人呢？

力求让学生在毕业前具备职业人应有的基本素质，为顺利进入职场尽快成为职业达人，正是我们编写本教材想要达到的目的。本书从礼仪修养、个人管理、能力培养三个大的方面加以介绍。在编撰中，我们编委会力求站在企业用人和社会容人的角度来设置本书的结构。需要说明的是，一个人的综合素质要得到很好的提升，要完善之处远远超过本书的内容，如还有项目管理、健康管理等等。由于课时限制，这部分内容未纳入本系列教材中，希望同学们利用课余时间阅读相关资料。

在本书中，我们充分考虑大学生的特点，将基本知识介绍与案例分析紧密结合，通过发生在我们身边师兄师姐和合作企业中的实际案例，更深入地了解职业世界的具体需求，希望毕业生在毕业时基本掌握从一名“学校人”转变为一名合格的“职业人”的能力，尽快地融入职业世界中。



前言

QIAN YAN



感谢编委会全体人员的宝贵意见。

感谢何大进院长的支持与鼓励。

感谢罗方晓副院长给予理念上的指导和工作上足够的支持。

感谢徐祥教授给予教材结构上的指导。

感谢焦幸安教授给予文字表达方面的指导。

感谢肖雷所长在内容表述上的指导。

感谢广东省软件行业协会人力资源分会同仁们的宝贵意见。

感谢许曼瑶老师协助整理资料。

感谢毕业于广州大学华软软件学院的同学提供亲身案例。

感谢各合作企业提供实际案例与意见。

特别感谢肖雷所长和许曼瑶老师陪着我在电脑前加班，并及时为中毒的机器进行维修，以保证教材的顺利完成。

谨以我几十年的职业生涯经验及丰富的人生经验献给我深爱的学子们！

现在我们献上这本书，希望这本书能带给同学们想要的一部分知识。由于我们的知识、阅历有限，文中所涉及的内容如有不当之处，欢迎大家批评指正。

编者
2012年1月



目录

MU LU



第一编 礼仪修养

第一章 个人礼仪与交际礼仪	3
第一节 个人礼仪	3
第二节 交际礼节	14
第三节 公共场馆礼仪	34
第四节 涉外与民俗礼仪	42
本章小结	51
典型案例	53
第二章 各种仪式礼节与会议礼仪	57
第一节 各种仪式礼节	57
第二节 会议礼仪	68
本章小结	89
典型案例	89

第二编 个人管理

第三章 压力管理	93
第一节 压力的本质	93
第二节 压力的反应	97
第三节 压力的调适	99
本章小结	105
典型案例	105
第四章 情绪管理	107
第一节 情绪与情商	108
第二节 情商的评估与培育	111
本章小结	119

典型案例	120
第五章 时间管理	122
第一节 时间概述	122
第二节 时间管理	123
第三节 休闲管理	130
本章小结	138
典型案例	138
第六章 体验学习与终身学习	140
第一节 体验学习	140
第二节 终生学习	146
本章小结	148
典型案例	149

第三编 能力培养

第七章 职业素质培养	153
第一节 大学生的职业角色转换	153
第二节 人才素质与职业素质	154
第三节 大学生职业素质培养	161
本章小结	162
典型案例	163
第八章 自信与表达能力培养	165
第一节 自信的概念与测试	165
第二节 自信对职业发展的影响与自信的 建立	166
第三节 演讲与表达	168
本章小结	171



典型案例	171	第三节 团队精神培养与合作训练	199
第九章 人际关系培养	173	本章小结	202
第一节 人际关系与沟通	174	典型案例	203
第二节 亲子关系与同伴关系	182	第十一章 创业能力培养	206
第三节 工作中的人际关系	184	第一节 创业素质与创业的变量因素	206
第四节 两性关系	187	第二节 创业方法和途径	211
本章小结	188	本章小结	215
典型案例	189	典型案例	216
第十章 领导力与团队精神培养	190	参考文献	217
第一节 领导力的培养与分类	190		
第二节 团队特征与精神内涵	194		

礼仪修养

■ 有这样一句话：“世界上任何美好的东西，在任何一个角落都是可以吸引和打动我们的。”你想做一个讨人喜欢、被人接纳、富有魅力，甚至能够影响他人的人吗？那你必须要学会吸纳好的东西，做一个有着高尚品德且善良的人。从好的事情开始做起，可能是得体的服饰、洁净的气味、温暖的微笑，当然还有生活中的礼貌和礼仪，学会尊重他人。

假如你不是明艳照人的美女，也不是潇洒的帅男，用我们日常中调侃的语言说是“长得有点对不起观众”的话，掌握得体的礼貌与礼节会给你更多的帮助。有人说：“女人没有性感，要有漂亮；没有漂亮，要有可爱；没有可爱，要有年轻；没有年轻，要有温柔……”这虽然有些调侃，却告诉我们一个道理：美好的东西是无限的，重要的是看你能不能把它变为自己的。

生活中我们常常会遇到这样的人，即便他长得不好看，也没有特别的才华，但假如他谦和有礼，便可能是我们最喜欢接近的人。

也许有不少人会说：社交礼仪这个东西，太繁琐、太虚伪，不如随心所欲更有自我和独立的个性和风格，更自然一些。然而在现实世界中，每一个人都不是绝对独立的，每个人在社会中都需要与人交往。良好的交往是有形式和规则的，这些形式和规则让人与人的交往变得更加舒适和润滑。这些形式和规则就是礼仪。



第一章

个人礼仪与交际礼仪

本章学习要点与思考：

- ① 个人服饰与化妆应注意什么？
- ② 谈判接待、社交活动、乘坐轿车应注意什么？
- ③ 不同场合的界域是怎样的？
- ④ 握手、递名片、馈赠、探访的注意事项有哪些？
- ⑤ 参观与参加学术会、办公室礼仪都包括了什么？
- ⑥ 东西方文化差异在哪里？涉外交往的基本原则与通则有哪些？
- ⑦ 涉外交往的注意事项有哪些？各国有哪些不同的礼俗风情？

从职业规划的角度来看，个人礼仪和交际礼仪是我们自身修养中很重要的一环，处处体现着对他人的尊重程度。如果没有良好的个人习惯，与理想的职业失之交臂是常事。在一些重要场所，当我们见到平时不太注意打扮的同事突然打扮得体时，我们会很开心，也会赞扬他“好帅！”他也许会回应：“人在职场，身不由己啊！”这反映了我们每个人都很清楚在公共场所必须对自己加以管束，以达到相互尊重的目的。

作为当代大学生，我们很幸运，很容易接收到来自不同国家和领域的信息。不再像我们的前辈那样，当改革开放的门打开时，他们才发现原来自己很多都不知道，忙乱地找朋友、找相关书籍，学习西方礼仪，不愿意被自己的客人瞧不起。

本章着重介绍个人礼仪与交际礼仪，之所以将它放在第一章，是因为万事都必须从自己开始做起。

第一节 个人礼仪

个人是交往活动和公共关系活动的主体。自我的礼仪面貌，即仪容、仪表、仪态和得体的语言、良好的心理素质，对树立良好的个人形象和组织形象，建立成功的公共关系都会产生积极的影响，因此必须把个人的礼仪当作一种职业要求加以重视，从一点一滴做起。

一 仪容与仪表

（一）仪容

在职业场所，交往对象对自己发自内心的好恶亲疏，往往都是根据他在见面之初对你仪容的基本印象“有感而发”的。这种先入为主的印象，一般情况下是一成不变的，基本上伴随交



往的全过程。一次，日本松下电器产业株式会社创始人松下幸之助到银座的一家理发厅去理发，理发师对他说：“你毫不重视自己的容貌修饰，就好像把产品弄脏一样，你作为公司代表都如此，产品还会有销路吗？”一席话说得他无言以对，此后他接受了理发师的建议，十分注意自己的仪表并不惜破费到东京理发。

1. 干净整洁

要做到仪容干净整洁，重要的是需要长年累月坚持不懈、不厌其烦地进行仪容细节的修饰工作。如：①坚持洗澡、洗头、洗脸。②去除眼角、鼻孔、耳朵等处的分泌物。③男士定时剃须。④随时保持手部卫生。⑤注意口腔卫生。⑥保持头发整洁。

2. 化妆适度

在职场中，适度化妆是职业的需要，也是对他人尊重的一种表现。自然而协调地化妆，适度地使用香水，是社交场合必须做到的基本礼仪。

（二）仪表

心理学家曾做过一个有趣的实验，把10张小姑娘的照片给受试者看，其中8人容貌服饰较好，另两位姑娘长相较差，衣服也破旧，心理学家告诉受试者，其中一人是小偷，结果，有80%的受试者认为后者是小偷。这说明人们总是喜欢那些看上去令人感觉舒适、有美感的人。美好的长相、匀称挺拔的身材、美观大方的服饰均能增添人的仪表魅力，给人舒服、美好的感觉。如果说，人的长相是天生的、身材也难以变更，而服饰则是可以变化的。

整洁美观的服饰是人们用以改变自己或烘托自己的最好、使用最频繁的“武器”。服装只要运用得当，就是最有力的沟通工具之一，也是最便捷的人际交往“名片”。

案例

全球畅销杂志《希尔的黄金定律》开创者希尔的故事

美国商人希尔坚信，在商业社会中，一般人是根据一个人的衣着来判断对方的实力。在他希望出版自己的杂志《希尔的黄金定律》时，他身上只有276美元，他开始筹划并实施自己的行动。首先去拜访裁缝，靠着往日的信用，定做了三套昂贵的西服，共花了275美元，这时他的口袋里仅有1美元的零钱。然后他又买了一整套最好的衬衫、领带及内衣裤，而这时他的债务已经达到675美元。每天早上他都会身穿一套全新的衣服，在同一时间里与同一位出版商“邂逅”，希尔每天都和他打招呼，并偶尔聊上一两分钟。

这种例行性会面大约进行了一星期之后，出版商开始主动与希尔搭话，并说：“你看来混得相当不错。”接着出版商便想知道希尔从事哪一行业。因为希尔身上的衣着表现出来的这种极有成就的气质，再加上每天一套不同的新衣服，已引起了出版商极大的好奇心，这正是希尔盼望发生的事情。于是希尔很轻松地告诉出版商：“我正在筹备一份新杂志，打算在近期内争取出版，杂志的名称为《希尔的黄金定律》。”出版商说：“我是从事杂志印刷和发行的。也许我也可以帮你的忙。”这正是希尔等候的那一刻，而当他购买这些新衣服时，他心中已想到了这一刻。这位出版商邀请希尔到他的俱乐部，和他共进午餐，在咖啡和香烟尚未送上桌前，已说服了希尔和他签合约，由他负责印刷和发行希尔的杂志。发行《希尔的黄金定律》这本杂志所需要的资金至少在3万美元。

我们看见这其中的每一分钱都是从漂亮衣服所创造的“幌子”上筹集来的，因此我们要学会运用服饰这一武器来“武装”自己，获得成功。

1. 服装的类别

不同的社交场合，对服装的要求是不同的，比如参加宴会、晚会等重要社交活动的服装与郊游、运动或居家休息的服装，就有很大区别。为了着装得体，就要了解在什么场合应穿什么衣服，什么服装适合在什么场合穿着。

(1) 正式服装

正式服装用于参加婚葬仪式、会客、拜访、社交场合。这类服装式样，一般是根据穿用的目的、时间、地点而定的。着装时注意与自身条件相协调，并慎重选择款式和面料，才能给人以雅致的印象。

晚礼服：用于晚间宴会或外交场合，有正式、非正式之分，在款式上没有固定的格式，但都显得高雅正统。欧洲女士晚礼服的特点是露出肩、胸，有无袖，也有紧领、长袖的式样，长至脚边。多选用丝绸、软缎、织锦缎、麻丝等面料加工制作。如果装饰物合理，会显得格外漂亮雅致。晚礼服只能在特定的时间、场合穿着。

午后礼服：这是在下午比较正式的拜访、宴会场合穿用的礼服，有正式、非正式之分。正式的用于参加婚礼、宴会等场合，非正式的可用于外出或拜访。裙长一般较长，款式不固定，格调高雅、华贵。典型的午后礼服要配戴帽子、提包，还要佩戴项链。

正式服装中还有晚会服、酒会服、婚礼服等。参加结婚仪式的宾客应穿正式的酒会礼服、丝绸类套装、连衣裙等以示对主人的尊重，其次表明结婚仪式的庄重，但应注意色彩不要过于抢眼，以免喧宾夺主。

(2) 便装

便装指平常穿的服装，使用范围广泛，根据不同的用途和环境，便装又分很多种。街市服必须注意是否符合目的地的环境与气氛。面料可用毛、丝绸、化纤等，并可根据季节的变化而变换。

旅游服、运动服等依据具体情况做准备，重要的是舒适、实用、便于行动。

家庭装与家庭的气氛相称。家庭装应随便、舒适、格调轻松活泼。早晚穿着的有晨衣、睡衣等，但不能穿这类服装会客。

(3) 补正装

补正装指贴身服装，可以起到保温、吸汗、防污垢、保持身体清洁的作用，还能成为外衣的陪衬，使外衣显得更美。补正装包括胸衣、围腰、衬裙、马甲等，其主要作用是调整或保护体型，使得外衣的形状更加完美。

(4) 职业装

职业装即工作服装，适合各自职业的性质、工作环境，实用又便于活动，给人整齐统一、美观整洁之感，能振奋人心，增强职业自豪感。

2. 着装的原则

着装时，应遵循人们公认的三原则，即时间原则、环境原则和个性原则。

(1) 时间原则

服装具有时代性、季节性，在不同的时代、不同的季节、不同的时间应穿不同的服装。此外，服装还有日装、晚装之分。日装要求轻便、舒适，便于活动，但款式不可以使身体裸露，而晚装则要求艳丽、华贵、珠光宝气，可适当裸露，因此日装、晚装不能颠倒。

(2) 环境原则

环境原则是指在不同的工作环境、不同的社交场面，着装要有所不同。上班时不必穿高档



服装,不能过于艳丽、裸露,而端庄大方的西装、衬衫、套裙则比较合适;上街不可穿居家服、睡衣睡裤;探亲访友着装应沉稳;去医院看望病人,应随意大方;郊游运动,应轻松随便;参加晚会舞会,则可鲜艳华丽。

(3) 个性原则

个性原则有两层含义,即穿着对象和交际对象。也就是说,你的穿着既要适合自己,能表现自己的个性风格,又要对应别人,与你的交际对象保持协调一致。比如,在一些重大的社交场合,你的穿着既要能够表现自我,还必须与他人保持一致。

3. 着装的注意事项

(1) 注意谐调

谐调,是指一个人的穿着与年龄、体形、职业和场合等吻合,表现出一种和谐,这种和谐能给人以美感。

(2) 注意色彩

色彩,是服装留给人们记忆最深的印象之一,而且在很大程度上也是服装穿着成败的关键所在。色彩对他人的刺激最快速、最强烈、最深刻,所以被称为“服装之第一可视物”。

一般来说,不同色彩的服饰在不同的场合所产生的效果是不同的,为此,我们需要对色彩的象征意义有一定的了解。

黑色,象征神秘、悲哀、静寂、死亡,或者刚强、坚定、冷峻;

白色,象征纯洁、明亮、朴素、神圣、高雅、恬淡,或者空虚、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、奔放、喜庆、福祿、爱情、革命;

粉红,象征柔和、温馨、温情;

紫色,象征谦和、平静、沉稳、亲切;

绿色,象征生命、新鲜、青春、新生、自然、朝气;

浅蓝,象征纯洁、清爽、文静、梦幻;

深蓝,象征自信、沉静、平静、深邃;

灰色是中间色,象征中立、和气、文雅。

(3) 注意场合

所谓穿着要注意场合,就是说要根据不同场合着装。英国女王伊丽莎白二世访问中国期间,走出机舱门第一个亮相,穿的是正黄色西服套裙,戴正黄色帽子。这位女王本人喜欢红色和天蓝色,很少穿黄衣服。但在中国,几千年的历史上黄色是皇帝的专用色。女王来中国访问穿正黄色,既表示尊重中国的传统习俗,又显示了她作为一国君主的高贵身份。

4. 男士西装的选择与穿着

西装是男士最常见的办公服,也是现代交际中男子最得体的着装。国外很多机构,包括一些大企业,规定工作人员不能穿西装短裤、运动服上班,要求男士必须穿西服打领带。一些剧院也规定观看者必须西装革履。为了塑造良好的个人形象,男士必须学会穿西装。

(1) 男士西装的选择

首先,要选择合适的款式。西装的款式可分为英国、美国、欧洲三大流派。尽管西装在款式上有流派之分,但是各流派之间差异并不很大,只是在后开衩的部位、是单排扣还是双排扣、领的宽窄等方面有所不同。不过,在胸围、腰围的胖瘦,肩的宽窄上还是有所变化的。因

此,我们在选择西装时,要充分考虑到自己的身高、体形,如身材较胖的人最好不要选择瘦型短西装;身材较矮者也最好不要穿上衣较长、肩较宽的双排扣西装。

其次,要选择合适的面料和颜色。西装的面料要挺括一些。作正式礼服用的西装可采用深色(如黑色、深蓝、深灰等颜色)的全毛面料制作。日常穿的西装颜色可以有所变化,面料也可以不必讲究,但必须熨烫挺括。如果穿着皱巴巴的西装,是会损坏自己的交际形象的。

再次,要选择合适的衬衣。穿着西装时一定要穿带领的衬衣;花衬衣配单色的西装效果比较好;单色的衬衣配条纹或带格西装比较合适;方格衬衣不应配条纹西装;条纹衬衣也不要配方格西装。

最后,要选择合适的领带。在交际场合穿西装必须打领带,领带的颜色、花纹和款式要与所穿的西装相协调。领带的面料以真丝为最优。在领带颜色的选择上,杂色西装应配单色领带,而单色西装则应配花纹领带;驼色西装应配金茶色领带,褐色西装则需配黑色领带等。

(2) 男士西装的穿着

一要穿好衬衣。穿西装必须穿长袖衬衣,衬衣最好不要过旧,领一定要硬扎、挺括,外露的部分一定要平整干净。衬衣下摆要掖在裤子里,领子不要翻在西装外,衬衣袖子长于西装袖子。

二要注意内衣不可过多。穿西装切忌穿过多内衣。衬衣内除了背心之外,最好不要再穿其他内衣,如果确实需要穿内衣的话,内衣的领圈和袖口也一定不要露出来。如果天气较冷,衬衣外面还可以穿上一件毛衣或毛背心,但毛衣一定要紧身,不要过于宽松,以免穿上显得过于臃肿,影响穿西装的效果。

三要打好领带。在比较正式的社交场合,穿西装应系好领带。领带有简易打法和复杂打法之分。领带的长度要适当,以达到皮带扣处为宜。如果穿毛衣或毛背心,应将领带下部放在毛衣领口内。系领带时,衬衣的第一个纽扣要扣好,如果佩戴领带夹,一般应在衬衣的第四、第五个纽扣之间。

四要鞋袜整齐。穿西装一定要穿皮鞋,而不能穿布鞋或旅游鞋。皮鞋的颜色要与西装相配。皮鞋应擦亮,不要蒙满灰尘。穿皮鞋还要配上合适的袜子,袜子的颜色要比西装稍深一些,使它在皮鞋与西装之间显示一种过渡。

五要扣好扣子。西装上衣可以敞开穿,但双排扣西装上衣一般不要敞开穿。在扣西装扣子时,如果穿的是两个扣子的西装,不要把两个扣子都扣上,一般只扣一个。如果是三个扣子则只扣中间一个。西装裤兜内不宜放沉东西。

5. 女士服装的穿着

女士服装应讲究配套,款式较简洁,色彩较单纯,以充分表现出女士的精明强干,落落大方。

(1) 女士西装

女士西装式样较多,它的领型就有西装“V”字领、青果领、披肩领等;款式有单排扣、双排扣;衣长也有变化,或短至齐腰处,或长至大腿;造型上有宽松的、束腰的,还有各种图案的镶拼组合。女士西装有衣裤相配的套装,也有衣裙相配的套裙。在社交场合无论是西服套装还是西服套裙款式都宜简洁大方,避免过分花哨和夸张。

女士西服套装给人以精明干练、富有权威的感觉,显得比较严肃,更适合成熟的女士或职位较高的女领导工作时穿用。