

面试前先塑造职业形象MBA考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/563/2021\\_2022\\_E9\\_9D\\_A2\\_E8\\_AF\\_95\\_E5\\_89\\_8D\\_E5\\_c70\\_563959.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/563/2021_2022_E9_9D_A2_E8_AF_95_E5_89_8D_E5_c70_563959.htm)

一、做一个衣冠楚楚的男人 男生应聘时，最好穿西服革履，配上硬领衬衫，系上挺括领带，显得潇洒、英俊。做一个成功男子汉，应随时装扮自己，时时展现男子汉的气魄和魅力。

1. 挺括的西装 习惯上更正式的是三件套：上衣、西裤和马甲，两件套也可以，但衣裤要成套。

1) 平时就准备好一至两套得体的西装，不要到面试前才去匆匆购买，那样不容易选购到合身的西装。

2) 颜色应当以主流颜色为主，如深蓝色，咖啡色、黑色、灰色等，不要穿格、条、花的，这样在各种场合穿着都不会显得失态。

3) 初入职场的大学生，不必穿新装和高档，七八成新的服装最自然妥帖。在价钱、档次上应符合学生身份，不要盲目攀比，乱花钱买高级名牌西服，如果用人单位看到求职者的衣着太过讲究，不符合学生身份，对求职者的第一印象也会打折扣的。

4) 西服一定要挺括，不能皱巴巴的，也不能太过时、太老旧。西服袖口的商标一定要减掉。

5) 如果穿的是三颗纽扣的西装，可只系第一颗，或系上面两颗，就是不能单独系最下的一颗，而将上面的扣子敞开；穿双排扣西装时所有的扣子都要扣上，特别是领口的扣子。

6) 长裤熨烫笔挺为好，长度以直立状态下裤脚遮盖住鞋跟的四分之三为佳。

2. 洁净的衬衫

1) 以白色或浅色为主，经典白色衬衫永不过时，这样较好配领带和西裤。深色西装配上白色衬衫，给人以潇洒的风度；而蓝色衬衫是IT行业男士的最佳选择，能体现出智慧、沉稳的气质。

2) 衬衫领开口

、皮带扣和裤子前开口外侧应该在一条线上。3) 衬衫应该是硬领的，领子要干净、挺括，短袖衬衫和圆领衫在正式场合不宜。4) 平时也应该注意选购一些较合身的衬衫，面试前应熨平整，不能给人“皱巴巴”的感觉。5) 衣领、袖口都洗毛的旧衬衫或一件还从没有下过水的新衬衫都不合适，前者太拮据，后者太露着意修饰的痕迹。6) 衬衫下摆要放入裤腰内。内衣、内裤、衬衣等都不能露出。

### 3. 潇洒的领带

1) 男生参加面试一定要在衬衣外打领带，这样会倍加风采。领带以真丝的为好，领带必须干净、平整、挺括，上面不能有油和其它痕迹。2) 平时应准备好与西服颜色相衬的领带，在配色方面，以和谐为美，不要追求标新立异，以免弄巧成拙。一条价格适中，清洁整齐，色彩和谐和领带，远远胜过历经沧桑的名牌货。3) 领结要打得坚实、端正，不要松松散散，耷拉在一边，领带尖千万不要触到皮带上，尽可能别上领带夹。

4. 配套的鞋袜 1) 皮鞋以黑色为宜，黑色鞋好配服装。不要以为越贵越好，而要以舒适大方为度。面试前一天要上油，刷亮，擦去灰尘和污痕。穿时鞋带要系牢。

2) 皮鞋也尽量不要选给人攻击性感觉的尖头款式，方头系带的皮鞋是最佳选择。3) 皮带和皮鞋应是同一质地的，如果不是，就要在颜色上找到统一。4) 袜子的颜色也有讲究

，穿西服革履时不要穿白色袜子，尤其是深色西装，一定要搭配同色系的袜子。如果没有配上，必须是深灰色、蓝色、黑色等深色，最好和鞋的颜色一致，这样在任何场合都不失礼。5) 袜子颜色保持足够的长度，以袜口抵达小腿为宜。

5. 整洁的仪容 1) 保持仪容整洁男性可以用点清洁类的化妆品，给人干净、阳光的感觉就可。在香水的使用上要格外谨

慎，避免使用浓烈或者味道怪异的香水，淡淡的清香容易让别人产生愉快的感觉。 2 ) 注意头发修整，不要蓬松散乱，如果稍嫌过长，应修剪一下。最好在几天前理发，尽量避免在面试前一天理发，以免看上去不够自然。但面试前一天要洗干净头发，避免头屑留在头发或衣服上，最好吹吹风。发型不仅要与脸形配合，还要和年龄、体形、个性、衣着、职业要求相配合，才能体现出整体美感。男性求职首先忌颜色夸张怪异的染发、长发和光头。 3 ) 将胡须剃干净，并且在刮的时候不要刮伤皮肤，刮胡水是男性香水适当的替代品；指甲应在面试前一天剪整齐。 6. 适当的装饰 1 ) 文件包既是实用品又装饰品，不要太旧太破或有飞边、油垢等。新旧程度最好等于或新于西装，而不要旧于西装。装的东西也不要太多，给人以圆滚滚的感觉。 2 ) 戴眼镜的朋友，镜框的佩戴最好能使人感觉稳重，调和。眼镜的上镜框高度以眉头和眼睛之间的 $1/2$ 为合适，外边框以跟脸最宽处平行为宜。不戴眼镜的朋友，切不可戴墨镜，这样会画蛇添足，反而让人反感。 7. 切记的大忌 1 ) 面试前一天要好好洗个澡，身上散发出浓重的体味，如：大蒜味、酒精味、其他刺激性异味及口臭、长指甲均属大忌。 2 ) 应聘时别穿运动服、牛仔裤、T恤衫、运动鞋、水鞋、或样式怪异的服装和鞋子，给人一副随随便便的样子或档次很低的感觉。 3 ) 不要将票夹、钥匙、手机、零钱等鼓鼓囊囊的放在衣袋裤袋中。从而使做工考究的西服全都走样。在票夹中只挑出必须随身携带的零钱和证件，把那些与面试无关的东西都留在家里。 4 ) 最好不要有纹身外露。 5 ) 不要戴项链及流行物。 二、庄重高雅的职场白领丽人 1. 女生面试时的服饰礼仪 庄重典雅的服装让女性

更有职业气质。相比之下，女生的服装比较灵活，每位女生应准备一至两套较正规的套服，以备去不同单位面试之需。女式套服的花样可谓层出不穷，每个人可根据自己的喜好来选择，随着女性择业的广泛多元化，职业女性的着装也成为一种艺术和学问，简单的职业套装已经不再是单一的选择，从色彩、款式的多元化，细微的饰物的搭配，鞋的选择等方面，让传统生动起来，活泼又不失庄重。尽可独树一帜，穿出自己的风格，突出各人的气质，强调个人的魅力。参考的法则是，针对不同背景的用人单位选择适合的套装，必须与准上班族的身份相符，要以内在素质取胜，先从严肃的服装入手。不管什么年龄，剪裁得体的西装套裙，色彩相宜的衬衫和半截裙使人显得稳重、自信、大方、干练，给人“信得过”的印象。裙子长度应在膝盖左右或以下，太短有失庄重。服装颜色以淡雅或同色系的搭配为宜，穿着应有职业女性的气息，虽然服装潮流应在首选之列，颜色鲜艳的服饰会使人显得活泼、有朝气，但T恤衫、迷你裙、牛仔裤、紧身裤、宽松服、高跟拖鞋等，虽然在街面上铺天盖地，也应列为面试的编外服装，以免给招考官留下太随便的印象。中高跟皮鞋使你步履坚定从容，带给你一分职业妇女的气质，很适合在求职面试时穿着。相比之下，穿高跟鞋显得步态不稳，穿平跟鞋显得步态拖拉；如穿中、高统靴子，裙摆下沿应盖住靴口，以保持形体垂直线条的流畅。同样，裙摆应盖过长统丝袜袜口；夏日最好不要穿露出脚趾的凉鞋，或光脚穿凉鞋，更不宜将脚趾甲涂抹成红色或其他颜色。穿裙装袜子很重要，丝袜以肉色为雅致。拉得不直和不正的丝袜缝，会给人很邋遢的感觉。

## 2. 画龙点睛的装饰品

当今是一个追求和协

美的时代，适当的搭配一些饰品无疑会使你的形象锦上添花，但搭配饰品也应讲求少而精，一条丝巾，一枚胸花，一条项链，就能恰到好处地体现你的气质和神韵。应避免佩戴过多、过于夸张或有碍工作的饰物，让饰品真正有画龙点睛之妙。否则，容易分散考官的注意力，有时也会给考官留下不成熟的印象。皮包大大方方背在肩上，不要过于精美，太珠光宝器，但也不要太破旧，有脏点。

3. 仪表大方 青春靓丽 女生可以适当地化点淡妆，使你更显亮丽。用薄而透明的粉底营造健康的肤色，用浅色口红增加自然美感，用棕色眉笔调整眉形，用睫毛膏让眼睛更加有神。但不能浓妆艳抹，过于妖娆，香气扑鼻，过分夸张，不符合大学生的形象与身份。越淡雅自然、不露痕迹越好，切记一定不要将清纯美掩盖掉。

不管长发还是短发，一定洗的干净、梳的整齐，增添青春的活力。发型可根据衣服正确搭配，要善于利用视觉错觉来改变脸形，如脸型过长的人，可留较长的前刘海，并且尽量使两侧头发蓬松，这样长脸看起来不太明显；脖颈过短的人，则可选择干净利落的短发来拉长脖子的视觉长度；脸型太圆或者太方的人，一般不适合留齐耳的发型，也不适合中分头路，应该适当增加头顶的发量，使额头部分显得饱满，在视觉上减弱下半部分脸型的宽度；根据应聘的不同职业，发型也应有所差异。

宏威职业顾问提示：服装及饰品是求职者留给面试考官的第一印象，得体的穿着打扮能使其为你加分。自己也增加自信，在面试中发挥更好。要达到这个目的，需要研究着装风格，注意细节修饰。服装也要根据季节和地域来灵活掌握，比如北方的冬天要加上厚厚的外衣，而南方许多地方一年有大半时间要穿短袖，这就不一定刻意穿西装

, 主要就是干净整齐 , 庄重大方 , 显现出职业人的风度为好 。 适当进行形象设计 , 朔造你的职业形象后再去面试 , 成功的概率会更大些。 100Test 下载频道开通 , 各类考试题目直接下载。 详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)