

银行校园招聘面试 着装及礼仪

锐如镒教育

第一章 着装的规范

第一节 如何选择衣服的材质

不管是最为稳妥的职业套装还是西服，决定其气质的关键在于服饰的材料和裁剪。裁剪属于更为专业的领域，对于我们面试考试来说未免有点强人所难。因此，选择好服饰的材质，就是提升着装气质的关键要素。

面料：涤纶

涤纶面料本身是现在科技的产物，具有高强度、耐用、抗皱免烫等特点。但是材料本身在强光下会出现反光等问题。之前人们戏称的“推销套装”指就是其明显的现代工业感。不太建议同学们选择纯涤纶材料的服饰，整体会影响考生的气质。



面料：棉、麻

棉质衣服可以说是我们接触最多，也是我们比较喜爱的一种面料。棉质服饰，具有舒适性好、手感柔软、吸汗性强等特点。但是，棉质含量高的西装有一个最难克服的问题——“易皱”。对于参加面试考试的同学来说，可能很早到达考场要在候考室内等待较长时间。任何挤压的动作都可能让服装产生皱痕，皱巴巴的服饰从整体上影响了观感，给考官留下邋遢的感觉。



面料：聚酯纤维

聚酯纤维是为了降低西服材料价格，把化纤做得和羊毛材质性能接近的一种材料。特殊处理后的聚酯纤维面料在薄款上已经比较接近羊毛的挺阔表现。优点是耐穿、防蛀。可以说目前，我们在选择服饰时能兼顾质感和价格的材质就是聚酯纤维。所以同学们在选择服饰的时候可以关注此类材质。



面料：羊毛

羊毛服饰的优点是版型好、材质感强、保暖；面料光泽自然、有其厚重感。但是长期穿着的话打理较为麻烦。





这些都是我们在市面上经常见到的，通常在选择衣物的时候，我们可以观察衣物吊牌上的面料成分来确定其衣服的主要材质。因为我们只能用图片来呈现服装的材质，所以面料真实的效果还是需要同学们现场观察。其实人类的眼睛对于材质的敏感度是远高于摄像机等设备的。在选择的时候，因人而异可根据自身的情况来选择具体的材质。目前效果较好的一般为羊毛和聚酯纤维混纺的衣服。

第二节 如何选择衣服的尺寸

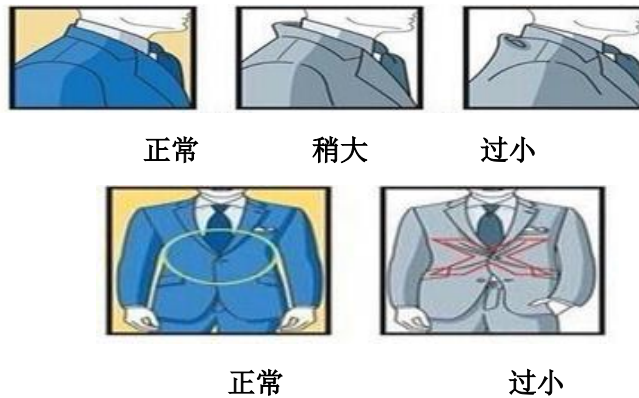
材质决定了我们看到服装的第一印象，那么着装的尺寸决定了最终效果。我们可以看到很多优质的服装在超模和普通人身产生巨大的差异。关键在于，用于表演的服装多是模特量身定做的，再加上黄金比例的身材展现出来的是完美的结果。作为普通人的我们缺少黄金比例的身材，但是我们选择合身的服饰，同样能穿出气质。

对于男士的西装和女士的职业套装来说，除了材质，最重要的是合身。除了观察吊牌上的尺寸之外，我们可以从多个方面观察衣服是否合身。

裤长



后领



肩膀，手臂



第三节 着装的细节

1. 腰间的皮带要注意不要戴有闪闪亮亮一大块皮带扣。
2. 不要将领带夹暴露在别人的视线外，领带如果颜色太鲜艳，最好不要长时间整条露出来。
3. 男士的袜子要深色无花到小腿肚，鞋子最好是系带的皮鞋，鞋头要保持干净。
4. 不要局限于一身到底的纯黑西装，再配化纤白衬衫再配窄黑色领带了。西装选择的时候以深蓝色为主，衬衫避免选IT蓝，可以一点条纹、或是粉蓝、淡黄纯色都行。不要戴花里胡哨的领带（包括格纹的、有动物图案的、毛质的）
5. 不要一黑到底和一白到底及一灰到底，三种颜色的组合一定要相对平均，且反差适中。而且女性穿黑白灰的时候真的不必要穿黑丝袜，否则就是一黑到底了。
6. 款式上，要想显得比较的典雅和与众不同，可以记住这些元素：
尽量的过膝裙装，其次比较不同的领型：如小圆领、一字领、对襟圆领。
例如：图一三粒钮的高位西装，袖子都没露出来，袖口宽得象海洋，裤子肥得象大象，最重要的是材质，从照片的僵硬反光上，轻易地揭示出它就是纯化纤材质。



为什么说图二它有质感，可以发现西装的尺寸非常合身。面料在灯光下的质感，手抬起时西装肩部的滑顺度，一件好的正装不要求多贵，要的是看起来没有违和感。



第四节 着装的展示



第二章 礼仪的标准

一、礼仪的意义

礼仪是人类为维护有序的社会秩序、稳定的社会环境及和谐的人际关系而要求人们共同遵守的最起码的道德规范和行为规范，它是人们在长期的共同生活和相互交往中逐渐形成，并且以风俗、习惯等方式固定下来的一种约定俗成的共性契约。

礼仪既是衡量某个人的内在修养和素质的一杆标尺，也是展示此人的道德水平、文化修养、交际能力的一种外在表现的手段。礼仪在人际交往过程中的行为规范被称为礼节，在人们的言语动作上的表现被称为礼貌；礼仪的内容涵盖着社会生活的各个方面。从表现形式上看有仪容、举止、表情、服饰、谈吐、行为等。

二、仪容的基本要求

网络名言有云：“颜值高低决定了是否有必要了解其内在”。此话虽然直白，但却有其深刻的道理。正所谓“一屋不扫，何以扫天下？”一个连自己形象都管理不好的人如何能堪当大任。面试时，要做到仪容达标，仅是天生丽质还是不够，还要后天养成。具体而言要注意以下几个方面：

（一）发型得体

面试中杜绝夸张的染发和造型。男生头发前不盖眉，侧不掩耳，后不及领。女生根据自身的形象气质，或扎马尾或盘起长发，关于刘海，则是齐不如斜，斜不如无，切忌披头散发。

（二）面部清爽

男生面试前需要剃须修面，简单护理面部肌肤，避免出现长痘、红肿、蜕皮等现象，影响美观。女生宜淡妆修饰。化妆是为了表达对考官的尊重，同时提升气质。面试化妆只需要提亮肤色，强化眉毛和嘴唇即可，万不可修饰过头，适得其反。另外，面试需要与人交流，如果口腔有异味则显得很不得体，所以一定要保持口腔清洁。

（三）表情自然

在面试考场中，如果考官目光温顺平和，嘴角略显笑意的面对考生，考生则如沐春风，信心倍增，一次真诚的交流便由此展开。相比之下，作为考生应该以怎样的表情和眼神来回应考官呢？

1. 表情自然、保持微笑。

微笑是一种能令人感觉愉快的面部表情，微笑不仅可以缩短人与人之间的心理距离，而且可以为深入沟通与交往创造温馨和谐的氛围。在面试中保持微笑，足以说明面试者具有愉悦的心情和良好的心境，在面试中保持微笑展现应聘者充满自信；在面试中保持微笑，体现面试者真诚友善。面试中的微笑是获得考官青睐的通行证。所以，要保持微笑去面试。

2. 平视考官、真诚交流。



如果说“眼睛是心灵的窗户”，那么眼神则是在传递内心情感。然而在面试中，有些考生由于紧张，眼神闪烁，不敢看考官，忽略了与考官的眼神交流；有些考生，胆小怕事，低着头目光朝上，偷瞄考官，显得极不自信和个性软弱；有些考生，过于自负，抬起头目光朝下，审视考官，对考官不尊敬，显得很没礼貌。在面试考场上，作为考生应当做好定位，既要卑不亢，又要有礼有节；在敬考官为领导、为长者的同时，也要做到既不妄自菲薄也不妄自尊大；以自信、尊重的目光平视考官，做到真诚交流。

（四）手部清洁

定期修剪指甲并保持手部洁净。女性在面试场合不宜涂抹浓艳的指甲油。也不宜佩戴过多首饰。

三、体态的基本要求

体态又称举止，是指人的行为动作和表情，在礼仪的层次上是指人在行为中的姿态和风度。面试中，考生的体姿、仪容反映出的内在气质和外在风度影响着考官对其的第一印象。

（一）不失分的体态礼仪

在面试时，要想体态礼仪不失分，需要注意以下几点：

1. 站姿：两眼平视前方，两肩自然放平，两臂自然下垂，挺胸收腹提臀。
2. 坐姿：保持上身直立，双腿自然并拢，切忌抖动腿脚。
3. 走姿：抬头挺胸收腹，双臂自然摆动，脚步轻盈稳健。

4. 鞠躬：鞠躬时要挺胸、抬头、收腹，自腰以上向前倾。鞠躬时上身抬起的速度要比下弯时稍慢一些。上身下弯时首先看对方的眼睛，然后再看对方的脚，抬起上身后再次注视对方的眼睛。

（二）注意事项

关于面试礼仪的备考，想和广大考生分享几句名言：

- 要注意您的思想，因为思想可能变成您的语言；
- 要注意您的语言，因为语言可能变成您的行为；
- 要注意您的行为，因为行为可能变成您的习惯。

礼仪是一个人内在修养的外在展现，面试过程中，考官关注礼仪则是关注考生的教养和品德。面试礼仪是面试的合规项，做得好理所应当，做不好一票否决。礼仪的养成应融入日常生活中，时刻注意，形成习惯，方可内化于心，外化于行。