

晋中信息学院
Jinzhong College of Information

2022 ---- 2023 **学年第 二 学期**

课程名称： 职场关键能力

学　院： 艺术传媒学院

专业班级： 视觉传达设计 2004 班

姓　名： 王旭阳

学　号： 2020730406

课程论文评分标准及得分		
项目	评分标准	得分
论文选题（20分）	（1）选题紧紧围绕本课程培养目标，充分满足教学要求，14-20分； （2）选题能满足课程培养目标，满足教学要求，8-14分； （3）选题不能满足培养目标，不能满足教学要求，8分一下。	
论文内容（50分）	（1）语言简练、通顺，逻辑清晰，展现课程收获，内容主题明确，观点正确，论证有力，案例充分，40-50分； （2）语言一般，基本通顺，逻辑清晰，展现课程收获，内容主题明确，观点正确，论证一般，案例普通25-40分； （3）语言不通顺，有错字，逻辑不清晰，内容主题不太明确，观点一般，论证不充分，无典型案例，25分以下。	
论文结构（10分）	（1）论文层次分明，内容组织有序，7-10分； （2）论文层次一般，内容组织一般，4-7分； （3）论文层次不合理，内容组织不合理，4分以下。	
论文规范（10分）	（1）严格按照规范排版，格式规范，7-10分 （2）排版格式较规范，错别字不超过10个，4-7分； （3）排版格式不正确，错别字超过10个，4分以下。	
论文观点	（1）论文具有较多的创新见解，7-10分；	

（10分）	（2）论文具有较少的创新见解，4-7 分； （3）论文无创新，4 分以下。	
评阅意见	指导教师：	
总　分		

浅谈职场礼仪

王旭阳

摘要：在当今市场经济的条件下，经济飞速发展，商务往来变得越来越频繁，职场礼仪在企业的商务活动和对外交流中显得尤为重要，初入职场的新人常会手足无措，一旦触碰礼仪的雷区，难免贻笑大方，甚至在职场寸步难行。所以，要成为成功的职业人士，不仅要求你具备专业的职业知识与素养，更需要你了解职场的生存准则，绝不能忽略了礼仪的重要性。

关键字：职场，人际关系，礼仪

礼仪是人们在社交活动中药遵循的理解，他是一种约定俗成的行为规范?是社交活动中对人的仪容仪表和言谈举止的普遍要求。它是人们在社会交往中由于受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等因素而形成，既为人们所认同又为人们所遵守，是以建立和谐关系为目的的各种符合交往要求的行为准则和规范的总和。所谓"礼"，是一种道德规范。"礼"的基本要求？就是以尊敬自己、尊敬他人，来协调人际交往与人际关系。所谓"仪"，则指的是"礼"的具体表现形式即具有可操作性的"礼"的规范化做法。简言之，礼仪是一系列律己、敬人的规范化的具体表现形式。

学礼仪就是为了"美"，为了拥有美好的形象和声誉。形象是我们的立身之本也是赢得他人了解、理解、支持、信任的基础和条件。仅对个人而言，形象也是我们获取职业成功的一件法宝。我们要获得事业的成功，必须非常注重自己的职业形象。而我们学礼仪就是为了从某些方面提升我们的形象。尤其对于职场而言，职场礼仪更是必不可少的。礼仪是人们在社会交往中由于受历史传统，风俗习惯宗教信仰，时代潮流等因素影响而形成，即为人们所认同，又为人们所遵守，

以建立和谐关系为目的各种符合礼仪精神及要求的行为准则或规范的总和。礼仪是社会，道德，习俗，宗教等方面律己、敬人的一种行为规范，是表现对他人尊重和理解的过程和手段。它始终以某种精神的约束力支配着每个人的行为，所以礼仪是一个人的文明程度和道德修养的一种外在表现形式。

中国是一个历史悠久，文化底蕴深厚的“礼仪之邦”，中国在西周时期就形成了比较完备的礼仪制度，有文献记载“自伏羲以来，五礼咸备”。古人云：“不学礼，无以立”。就是说要是你不学“礼”、不懂“礼”，就没法在社会中安身立足。所以要想适应时代发展，在社交圈中有良好的人脉，我们就必须注意在社交活动中的礼仪的运用，要用自身的魅力去感染别人，打动别人。只有做到礼才能做到成功，这里的“礼”主要包括个人礼仪、社交礼仪和职场礼仪。个人礼仪是个人仪表、仪容、言谈、举止、待人、接物等方面的综合表现，是个人道德品质、文化素养、教养良知等精神内涵的外在表现，是促进个人进步和成功的重要途径。都说大学是一个小型的社会，是学生正式进入社会的前奏曲，可企业反馈回来的信息不仅不是当代大学生的优秀事迹，反而是"现在有相当一部分大学生好高骛远，眼高手低，浮躁的思绪严重影响了他个人应有的价值。"整日呆在象牙塔中的我，第一次的尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是我最宝贵的收获。通过在小班教学锻炼了我的应变能力。对于课堂上的突发状况，可以由一开始的惊慌失措逐渐变的应付比较自如。课堂上可以随时注意到学生的动态。从控制学生情绪到帮助学生提高画画兴趣方面都有了一定的方法和措施。通过与小朋友们的相处，我学到了许多我们所欠缺的东西。例如纯洁，例如童真，例如勇敢，例如坚强，例如乐观。通过与们一个月的相处，我逐渐学会了怎样控制自己的情绪，在课堂上尽量不要让自己的情绪影响到孩子们，尽自己

最大的努力让失常的情绪远离课堂同时我也发现一些了自己的不足，特别是自己在专业知识上的欠缺与不足，以及自己在专业上需要不足的地方，这也引发了我的思考。

职场礼仪主要体现在应聘和平时的职场中。求职是我们跨进职场的决定性的一步，在职场中好好的工作是在职场的核心问题。在求职的过程中，仅有学历是远远不够的，不但要有过硬的能力，还需要有一颗追求上进、有创新意识的心，要有善于交流沟通能力、领导能力、组织协调能力和团队合作能力。三和国际的用人标准给了我很大的启示，即：有德有才，破格重用;有德无才，培养使用;有才无德，坚决不用。由此可见“德”的重要性。另外，应聘礼仪是我们进入职场“制胜”的一步，有时甚至是能否求的职位的关键所在。首先应聘时应该特别注意时间的把握，一般提前 5-10 分钟到比较好，以表示求职的诚意，让对方能够信任你，迟到是绝对不允许的;其次应该穿正式的服装，要有上班族的气息;进入应聘室之前，不论门是开是关，都应先轻轻敲门，得到允许后才能进入，切忌冒失入内;入室应整个身体一同进去，入室后，背对招聘者将门关上，然后缓慢转身面对招聘者;见面时要向招聘者主动打招呼问好致意，称呼得体;在招聘者没有请你坐下时，切忌急于落坐，请你坐下时应道声“谢谢”，然后等待询问开始。

应聘过程中应坐姿要端正，要自然、放松，切忌做一些捂嘴、歪脖之类的小动作;切忌跷二郎腿并不停抖动，两臂不要交叉在胸前，更不能把手放在邻座椅背上，以免给别人轻浮傲慢、有失庄重的印象;面部表情应谦虚和气，有问必答，应聘过程中最好把目光集中在招聘人的额头上，眼神自然，以传达你对别人的诚意和尊重;在应聘中对招聘者的问题要一一回答，回答时尽量不要用简称、方

言、土语和口头语，以免对方难以听懂;面试时不能打断招聘者的提问，以免表现得急躁、随意、鲁莽;当不能回答某一问题时，应如实告诉对方，而不是含糊其辞或胡吹乱侃;应聘结束时，一面徐徐起立，一面以眼神正视对方，趁机作最后的表白，以显示自己的满腔热忱。然后欠身行礼，说声“再见”，轻轻把门关上退出;最后，应聘之后写一封感谢信是很有必要的，招聘者的记忆是短暂的，感谢信是最后机会，它能使你显得与其他想得到这个工作的人不一样。在职场中，我们除了要求个人礼仪和社交礼仪外，职场礼仪也是很重要的。首先就是职场着装上，我们应该综合考虑自己的身材、脸型、气质、职业、工作场合和季节等因素全身衣着应保持在三种色彩之内。女士在办公室忌穿短裤短裙，男士衣扣要扣严不能挽起袖管或裤角，衣袋或裤兜里不宜装过多的东西，穿西装最好内着浅色衬衣并系好领带，并且穿黑色皮鞋比较好。职场礼仪中没有性别之分，工作场所男女平等。比如，为女士开门这样的“绅士风度”在工作场合是不必要的，其次将体谅和遵重别人当作自己的指导原则。在进行介绍时，正确做法是将级别低的人介绍给级别高的人;握手是人与人身体的接触，能够给人留下深刻的印象，强有力的握手、眼睛直视对方将会搭起积极交流的舞台;另外，为了避免发生误会，女士在与人打招呼时最好先伸出手，在工作场所男女是平等的;电子邮件也是职业信件的一种，内容应该严肃，在传真中应当包括你的联系信息、日期和页数，并且最好在别人允许的条件下再发传真;即使你在社交礼仪上做得完美无缺，你也不可避免地在职场中冒犯了别人，如果发生这样的事情，真诚地道歉就可以了，不必太动感情，表达出你想表达的歉意，然后继续进行工作。礼仪是人格素质的基本体现，不管是在日常生活中，还是在工作中，我们都必须自觉、自愿地遵守礼仪，用礼仪去规范自己在交往活动中的言行举止。只有规范礼仪，才能赢

得他人的尊重，才能成功。然而礼仪的应用也需要把握分寸，适当得体，要有一个“度”，没有“度”，施礼就可能进入误区。 作为生在礼仪之邦的炎黄子孙，要做一个彬彬有礼之人。懂礼多道，讲礼多友。重形象，有教养，不树敌，职业路上事事顺。个人人格、修养魅力是愉快生活、快乐工作的必要条件。其实性格并无好坏之分，只是不同的性格表现不同而已。良好的仪容仪表有助于个人魅力的形成，我们应该用良好的仪表来祢补性格的不足，成为我们的职业发展的一个最佳的导航者。

总的来说，人无礼则不利，事无礼则不成，国无礼则不宁。学好和熟练现在礼仪有助于提升自身素质，塑造良好的个人形象，处理各种人际关系，建立适合自己发展的人际网络，为我们的生活和事业搭建成功的桥梁。

参考文献：

[1]．《延安职业技术学院学报》.2014 年 5 期．韩青．王洁．

[2]《兰州教育学院学报》.2015 年 1 期．褚又君．

[3]．《商》,2015 年 31 期，夏莉．钱春霞，王慧媛

[4]．《文学教育（上）》.2015 年 10 期．杜瑾．

[5]，《科教文汇》.2013 年 28 期，郭威．

[6]．《辽宁高职学报》,2012 年 6 期．刘秀英，王淑华．

[7]．《太原城市职业技术学院学报》.2012 年 4 期．王淑华．赵丹．

[8]．《云南社会主义学院学报》.2013 年 6 期．褚又君．