# 2025年仪表仪容的心得体会(优秀18篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2025-04-18

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。仪表仪容的心得体会篇一看了金正昆教授的教师礼...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**仪表仪容的心得体会篇一**

看了金正昆教授的教师礼仪光盘之后，我对教师这一神圣的职业又有了进一步的了解和认识，我深深地体会到，作为一名教师，不仅仅是传道、授业、解惑，还需要具备更多的素质。百年大计，教育为本；教育大计，教师为本。因此，教师的礼仪必须规范。

教师是人类灵魂的工程师，承担着教书育人、为人师表的光荣职责。教师仪表是教师整体风范之一，我们的音容笑貌、举止文明，衣着发式无形中都成为孩子学习的楷模。我们教师，面对的是一群天真活泼的孩子们，我们的一言一行、一举一动都可能成为他们模仿的对象，所以在注重外在美的同时，更要注重内在的美，做到自然适度，外在仪表与内在素质相一致。

金教授主要从教师的师德、教师应具备的基本素养、教师的形象、教师的语言、教师的装饰、教师的仪表、教师的课堂礼仪、教师的校园礼仪等几个方面来谈教师礼仪。礼仪的核心就是要尊重别人，尊重别人就需要善解人意，摆正位置，在交往中以对方为中心。摆正位置，不仅仅是摆正教师自己的位置还有学生的位置。金教授说在社交礼仪中交往是以对方为主的，例如吃饭：你请某君吃饭就不能光点自己爱吃的饭菜，首先应先考虑对方的口味，否则就失去这顿饭的意义了。现代教育教学中强调教师和学生平等，当然在人格上是必须的。但是毕竟教师注重的是教，学生注重的是学，所以现代教育要求教育教学要以学生为本，即一切为了学生，为了学生的一切幼儿。

金教授认为一个有合格的教师必须是具备四大方面：师德、师资、师表、师心。其中，师德是首要的要求。一个有师德的教师必须是善解人意，端正态度，摆正位置，在交往中以对方为中心的，能够容人、容事、容不同的学科、容不同的学校要求、容不同的学生。今后我要注意提高自己的师德，摆正教师与社会不同层面的关系，摆正自己的位置，严于律己，以学生为本，与时俱进。

教师要有真知，有广博的知识，爱护学生、要有正义感，注意教师的教养与形体给学生的整体感觉。今后在着装和修饰自己还要特别注重，特别是在校园里，要与教师的职业特点相吻合，穿着大方得体，干净整齐。举止方面，我认为应该从坐立行的姿势，以及表情动作行为习惯等方面来要求自己。在我看来，教师仅仅注重了自己的着装，但是在坐、立、行方面做出一些不得体的行为，也是非常难看的。所以，我今后要求自己坐就坐正，站就站直，走就走稳。努力做好学生的榜样。

语言是教师在教育学生时使用的最主要的手段。因此，教师的语言必须规范、准确、生动，要讲普通话，要讲文明话，要有现代感，要有礼貌，而且声音要美，语言要美。在教学中我会努力运用语言的力量激发学生的求知欲，拨动学生的上进心，把知识和感情送进学生的心田，让学生知晓做人的道理，让学生在思想上认同后，再指导其行为，以加强自己的人格素质。

教师应该通过文明的礼仪表现出应有的风度，反映出对他人的尊重，从而给学生良好的影响。在课堂讲授中应注意因人而异、因课而异，符合教学目标，有方法地指导学生，注意课堂互动。在校园里，要努力做好“四个一”工程，即：一张笑脸、一声致谢、一声问候、一句道歉。努力为学生做表率，从而体现教师的示范性和率先性。其实这是待人接物的礼仪之基本，不管在哪里，对于每个人来说是必须具备的。

**仪表仪容的心得体会篇二**

仪表仪容是一个人展示自己形象的窗口，也是沟通的第一道屏障。一个人的仪表仪容直接关系到他在社会中的形象和气质。在现代社会，仪表仪容越来越被重视，因此，保持良好的仪表仪容，显得尤为重要。以下是我对仪表仪容的一些心得体会。

一个人的自信心可以从他的仪表仪容中看出来。穿着得体，仪表整洁的人往往显得更加自信和有魅力。自信的人不仅魅力十足，而且更容易得到他人的认同和尊重。我曾经认识一个同事，她虽然并不出众，但她总能给人一种自信和得体的印象。她的衣着大方得体，气质优雅，总是给人一种自信而不失亲和力的感觉。她在工作中也总是表现出正确的态度和行为。我通过观察她的仪表仪容，学到了要保持自信的重要性，因为自信不仅可以让自己更加自信，而且还能赢得他人的认同和肯定。

在不同的职场中，仪表仪容也有不同的要求。一个人的仪表仪容可以直接影响到他在工作中的表现和晋升机会。在一些正式的行业，如金融、法律等，更加注重仪表仪容的整洁和得体。我曾经在一家大型企业工作，公司严格要求员工着正装上班。为了保持整洁的仪表仪容，我不仅要保持衣着的干净整洁，还要注意发型和妆容的搭配。尽管保持良好的仪表仪容需要付出更多的努力和时间，但它的价值在职业生涯中是不可忽视的。

每个人都有自己独特的个人形象，而仪表仪容是展示和塑造个人形象的重要手段。一个人的仪表仪容可以直接反映他的性格特点和生活态度。无论是穿着朴素、简单的人，还是穿着充满个性的人，他们的仪表仪容都会给人一种直观的印象。我曾经认识一个同学，她每天都会精心打扮自己，穿着时尚，妆容精致。通过她的仪表仪容，我感受到了她的自信、独立和积极的生活态度。从她身上，我得到了塑造独特个人形象的启示，要通过仪表仪容来表达自己的个性和态度。

一个人的仪表仪容在社交场合中起到了重要的作用。在与他人交往的过程中，仪表仪容是第一道门面，它能带给对方一种愉悦的感觉，同时也能提高自己的社交能力。一个整洁、得体的仪表仪容可以让人感到舒适和信任，从而更积极地与你交流。我曾经参加过一次社交活动，当晚我身着得体的礼服，整理了一下自己的妆容和发型。在活动中，我发现身着得体的我更容易与他人建立联系，而且在交流中也更加得心应手。通过这次经历，我明白了仪表仪容对社交礼仪的影响，以及在社交中保持良好仪表仪容的重要性。

第五段：结语。

仪表仪容是一个人展示自己内在的窗口，它是个人形象塑造的重要手段。一个自信、得体的仪表仪容不仅可以提升个人的自信心和职业形象，还可以增加个人在社交场合中的魅力和影响力。通过对仪表仪容的重视和调整，我逐渐认识到仪表仪容与自信、职业形象、个人形象以及社交礼仪之间的紧密联系。因此，保持良好的仪表仪容应该是每个人自我提升的重要方面，它需要我们付出一定的努力和时间，但它的价值和影响力是不可估量的。

**仪表仪容的心得体会篇三**

1.穿着本部门规定的制服，要保持清洁卫生整齐，衬衣定期清洗，天天熨烫，在指定位置佩带工号牌，穿统一鞋袜，男员工黑色鞋袜，女员工黑色肉丝袜。

2.头必须经常洗，梳理整齐，不得留怪异发型，不得有头皮屑。男员工头发侧不过鼻，后不过领，胡须应每天刮干净，女员工不得披头散发，发长不过肩。

3.常剪指甲，保持清洁，不能留长指甲，女员工不能涂艳色指甲油。指甲内不得有黑色物状。

4.要经常漱口、刷牙，保持牙齿清洁和口腔内清晰。

5.女员工工作期间应化淡妆，不得浓装艳抹，避免使用味浓的化妆品，除定婚戒指外不得佩带饰品。

6.站立位置适当，站姿和走姿标准：

7.挺胸、收腹，沉肩。

8.脚跟要并拢、靠齐，两脚尖分开成60度或双脚分开成15公分。

9.男双手自然放在背后，左手抱右手拳；女双手自然交\*于小腹前。

10.头部端正目视前方，面部表情自然。略带微笑。不得前仰后壳，或依靠他物，不得插兜、\*腰、抱肩，不得前后\*腿或单腿点地，不得摇头晃脑，东张西望，两人不得并立聊天。

11.走时在保持站姿的基础上，水平向前，步伐轻盈，平稳适中，无紧急情况，不得在服务区内奔跑，两手自然摆动，前后不超过30度，面布表情自然，不得多人并列行走，遇见客人主动侧身让路问好。

12.态度和蔼，要面带微笑。

13.在客人面前，不得修指甲、剔牙、掏鼻、打嗝、伸懒腰、唱歌、哼小调、化妆。

14.摆放、取送物品都要注意轻拿轻放，走路声、讲话声、开关门声都要轻，任何的服务活动都必须从宾客的角度出发，不得有影响宾客休息的.举动。

**仪表仪容的心得体会篇四**

在现代社会，仪表仪容在人们的生活中占据着至关重要的地位。无论是在求职面试、商务场合还是日常生活中，我们都需要给他人留下一个良好的第一印象。然而，仪表仪容并不仅仅是外表的美观，更是我们内在品质的展现。在过去的一段时间里，我通过对自己仪表仪容的精心培养，积累了一些经验和体会，下文将为大家分享。

第二段：注意穿着与仪表的关系。

首先，着装是展现仪表的重要方面。合适的着装既能让人感觉自信、专业，又能显示出对场合的尊重。在选择服装时，要根据场合的不同来适时调整。例如，面试时，我们应该选择正式的衣着，靠谱展现自己的专业素养。而在日常生活中，我们可以根据自己的风格选择更加个性的着装，展示自身的独特魅力。此外，不论何时何地，我们都应该保持整洁和干净。养成每天清洗、整理衣物的好习惯，以展现良好的仪表仪容。

第三段：注重仪表修养的培养。

其次，我们需要注重仪表修养的培养。仪表不仅仅是外表形象，更是一种与他人相处的能力。在与人交往时，我们要注意礼貌和尊重，保持良好的沟通和待人态度。例如，在与长辈、上司或领导交流时，我们要端正姿态，举止文雅，使之感受到我们对他们的尊重。另外，我们还应该注意自己的语言和行为，避免做出不雅、粗鲁的行为，以展现我们的修养和素质。

第四段：关注细节与个人形象的完善。

细节是决定仪表仪容的关键。我们不仅要注重头发的整洁、皮肤的保养，还要关注化妆和个人卫生。保持整洁的指甲、清爽的口气、整齐的齿列，都是展现细节关注的重要方面。同时，我们还可以通过适当的化妆来提升自己的仪表。化妆既能增加自信，又能强调我们的特点，但要注意用量适当，不要过分浓妆艳抹，以免给人造作的感觉。

仪表仪容的修养不仅仅是为了给他人留下好印象，也是为了提升自己的自信心。当我们保持良好的仪表仪容时，我们会感到更加自信和舒适，有助于我们在各个方面取得更好的成就。而一个自信的人，具有更大的魅力和影响力，能够更好地与他人沟通和协作。因此，通过培养良好的仪表仪容，我们可以进一步提升自己的个人形象和职场竞争力。

总结段：重申仪表仪容的重要性。

总而言之，仪表仪容在我们的生活中举足轻重。通过穿着得体、修养出众、细节关注和自信心的建立，我们可以塑造一个良好的仪表形象，提升自己的个人形象和影响力。因此，让我们从现在开始注重仪表仪容的培养，不仅仅是为了让他人对我们印象深刻，更是为了提升自己的整体素质和生活品质。只有在修养仪表的过程中不断积累经验和体会，才能真正展现出最佳的自我形象，赢得更多机会和成功。

**仪表仪容的心得体会篇五**

我们的国家素有文明古国、“礼仪之邦”的美称。唐教授的讲座还让我意识到：作为塑造人类灵魂工程师的一名教师，更要注意自己在各种场合的行为举止，做到大方、得体、自然、不虚假。因此作为教师首先要注重形象礼仪，做到仪表衣着文明。教师的衣着整洁、典雅、美观，则具有导向和潜移默化的久远影响。如果衣着不修边幅，衣冠不整，蓬头垢面，显然不雅。而女老师超时髦，超前卫的着装也会带来许多负面影响。因为我们是小学教师，面对的是模仿能力很强的学生，我们的一言一行、一举一动都可能成为学生模仿的对象，所以在注重外在的衣着打扮之外，更要注重内在德行的修炼，做到自然适度，外在仪表与内在素质相一致。

总之，从事了教师职业，就意味着我们的整个人生航程将面临着一种人格上的挑战。我们必须鼓足勇气，义无返顾的朝着人格发展的新高度不断攀登.每一位人民教师都应加强自身修养，不断学习，提高思想认识和道德觉悟，平时严格要求自己，以良好的师德形象为学生树立一个表率，为创建和谐社会贡献一份力量。

**仪表仪容的心得体会篇六**

古往今来，人们认为“教师是文明礼仪的化身”。学生、家长及社会各界最喜欢的教师，总是那些热情友好、文明礼貌、学识渊博，循循善诱的育人楷模。老师在传播知识的同时，以自己的言行举止、礼仪礼貌对学生进行着潜移默化的影响，从而对学生的言行举止发生作用。因此，老师要十分注意自己给学生留下的印象，要使自己从各方面成为一个优秀的、学生能够仿效的榜样。

一个人气质、自信、涵养往往从他的姿态中就能表现出来。作为塑造人类灵魂工程师的老师，更要注意自己在各种场合的行为举止，做到大方、得体、自然、不虚假。在注重外在的衣着打扮之外，更要注重内在德行的修炼，做到自然适度，外在仪表与内在素质相一致。言行举止文雅。

一个人的言谈举止庄重文雅，语言可亲，进退有礼，仪容可观，执事谨敬，不仅受人尊敬，而且有助于进德修业，也蕴涵着一种对自己、对他人高度负责的精神。举止轻浮、高傲莫测，装腔作势，放肆说笑，喜怒无常，或愁眉苦脸，或大发雷霆等，都应从教师的言谈举止中彻底清除。

其次教师要注重教学礼仪。教师的大部分时间是与学生在课堂上共同度过的，因此在教育教学中要注意尊重学生，与学生互动时要使用文明语言。俗话说“良言一句三冬暧，恶语伤人六月寒”，我们使用文明语言，不仅有助于思维、情绪的完善表达，还能使学生产生美感、亲切感，从而增师生之间的感情。

作为教师，我们要用礼仪观念滋润心灵，用礼仪准则规范言行，加强礼仪上的学习，只有不断进取，才能使自己在这方面有所进步和提高。

如何塑造良好教师仪表。

（一）思想上的高度重视。

教师良好的仪表形象是每一个正在从事或将要从事教师职业的人必须拥有的重要部分，它不仅体现了一位教师个人的外貌形象，还影响教师本身的事业发展，甚至会影响其自我价值的实现，更加会关系到学校受教育者的健康成长和国家民族的文明程度。因此，身为教师就应当在思想认识上给予教师仪表形象的高度重视，要学会如何塑造良好的教师仪表，并将其渗透到自己教育教学的方方面面。其次，国家诸多教师培训机构，也应将教师仪表的塑造纳入到师范生学习方案中去，要更加重视对师范生教师仪表塑造技能的训练，要积极开展教师仪表教育。

（二）营造良好地教师仪表礼仪环境。

学校是每一个从教者工作、生活的地方，因此就要求每一位教师都应当为人师表，也就是拥有良好的教师仪表形象。然而，现阶段学校中仍然会出现有些教师出口成“脏”，奇装异服的现象，这影响了学校的整体形象。因此，就要求学校对在校教职员工的仪表形象制定适当的行为规范和制度，以此来要求教师为学生树立良好的榜样。在建立良好仪表礼仪环境氛围时，要充分体现人文色彩和绿色理念，首先应使学校的自然环境整洁优美，人文环境自律，四处悬挂有文明规范警示的标语，在各个班级门口处置一面仪表镜，来提醒教师时刻注意自己的仪表形象。总之，要让教师在学校环境氛围中耳濡目染，来熏陶自己的仪表礼仪。

（三）相关部门对教师队伍进行相关技能培训。

教师在进入学校后，大部分时间用于开展教育教学活动，但对于教师自身素质的提高，就很少有机会和时间来进行学习。因此，要积极营造培训和进修的环境氛围，让教师有机会、有时间对自己的仪表礼仪进行提高和学习。这就要求相关部门积极创造机会，可以组织新进上岗教师的礼仪技能培训，也可以青年教师仪表礼仪技能比赛等开展活动，来为教师仪表的提高提供有力的物质保障和基础。也可以专门聘请教师仪表礼仪方面的专家学者，集中对教师队伍进行仪表礼仪辅导，也可以与其他地区开展教师之间的交流对话，这样互相讨论教育心得，都可以有利于教师仪表技能的提高。

**仪表仪容的心得体会篇七**

第一段：引言（150字）。

仪容仪表是一个人展示自我的窗口，它不仅仅体现了一个人的外表形象，更能够体现一个人的修养和素质。在我校的仪容仪表训练中，我深刻认识到自己的不足和进步的空间，也体会到了仪容仪表对我个人发展的重要性。在这个主题中，我将分享我所收获的心得体会。

第二段：自我认识（250字）。

在仪容仪表训练过程中，第一步就是对自己进行全面的认识。我发现自己常常粗心大意，衣着不整洁和言谈举止不得体等问题。在日常生活中，我往往匆忙出门，缺乏对自己外表的重视。然而，通过仪容仪表训练，我明白了仪容仪表对我个人形象和社交交往的重要性。一个整洁得体的外表能够赢得别人的尊重和好感，乃至于在职场中更容易得到机会。因此，我开始培养自己注重仪容仪表的习惯。

第三段：培养修养（300字）。

仪容仪表训练的另一个重要方面是修养的培养。仪容仪表的修养不仅仅是外表的整洁，更是内在素养的提升。在训练中，我了解到个人修养的重要性，如如何举止得体、如何用礼貌待人等。这些修养的培养不仅能够给我带来进步，也能够提升我与他人相处的能力和良好的人际关系。培养自己的修养，对于和他人和谐相处，乃至于日后的个人发展都具有积极的作用。

第四段：培养自信（300字）。

仪容仪表训练中最重要的一点是培养自信。一个外表整洁、谈吐得体并自信的人，往往容易给别人留下深刻的印象。通过训练，我懂得了自信在仪容仪表中的重要性。面对聚焦面部的镜子，并意识到自己的问题和进步之处，我逐渐学会了接受自己，并在改进的过程中培养了自信心。一个自信的人，无论是在学校还是在社会上都能够获得更多的机会和成功。

第五段：总结（200字）。

仪容仪表训练是一个综合素质的提升过程，通过这个过程，我不仅仅收获了外表整洁的技巧，更培养了自己的修养和自信心。在未来的学习和生活中，我将会继续坚持良好的仪容仪表习惯，并运用到实践中。同时，我也期待看到更多的同学受益于这个训练项目，共同营造一个积极向上的校园氛围。仪容仪表，虽然表面看似微不足道，但它能够为我们的发展和成功打下坚实的基础。所以，让我们共同努力，从现在开始注重自己的仪容仪表，带来一个更美好的未来。

**仪表仪容的心得体会篇八**

第一段：引言（100字）。

护理工作是一项需要高度责任心和专业素养的工作。而护理仪容仪表是展现护士形象和职业素养的重要方面。在过去的工作中，我深刻体会到护理仪容仪表的重要性，通过自我反省和改变，我逐渐领悟到仪表形象不仅仅是外貌的整洁，更是整个人的素养和气质。在本文中，我将分享这一心得体会，希望能对那些新进护士提供一些启发。

第二段：仪表整洁的重要性（200字）。

护理工作本质上是一项与患者密切接触的工作，因此，良好的仪容仪表是护士职业形象的基础。首先，整洁的仪表能够给患者带来安全感和信任感。患者往往对护士的清洁程度和着装讲究有很高的要求，这与护士的职业形象和专业素养有着密切的关系。同时，整洁的仪表也能够提高护士的工作效率和自我管理能力，因为只有具备良好的仪表形象，护士才能在忙碌的工作中保持冷静和自信。

第三段：培养修养的重要性（300字）。

除了外在的整洁，护理仪容仪表还与内在的修养息息相关。护理是一门高尚的职业，涉及到人的生死和健康，因此，专业素养和修养是护士必备的品质。修养包括礼貌和热情的待人方式，端正的言谈举止，以及和善的微笑等。这些品质能够让患者感受到护士的关心和体贴，促进患者的康复和情绪的稳定。而且，良好的修养也能够帮助护士处理好与家属和医生的关系，保持团队的和谐。

第四段：仪表形象与职业发展的关系（300字）。

护理是一个高度专业化的职业，仪表形象的好坏也关系到护士的职业发展。仪表形象好的护士往往更容易得到上级的赞赏和信任，有更多的机会参与教育培训和科研工作。相反，仪表形象不佳的护士往往会被忽视和边缘化。此外，护士也是医院的一张亲和力高的名片，良好的仪表形象能够提升医院的整体形象和声誉，对医院的发展和护士的职业薪资水平都有积极的影响。

第五段：个人经历的反思和总结（200字）。

在护理工作中，我的仪表形象也经历了从不够重视到逐渐关注的过程。通过不断地学习和自我反思，我意识到仪表形象是作为护士职业素养的重要组成部分。我开始注重外在的整洁和内在的修养，并取得了一定的成效。良好的仪表形象不仅提高了患者的满意度和信任感，也为我提供了更多的发展机会。我相信，在以后的工作中，我会进一步完善自己的仪表形象，提升自己的专业素养，成为一名优秀的护士。

总结：

护理仪容仪表是护士职业形象的重要方面，关系到护士的工作效率、患者的开心和医院的声誉。良好的仪表形象不仅体现在外在的整洁，更体现在内在的修养和专业素养。护士应该在日常工作中重视这一方面，通过自我反思和学习，不断提升自己的仪表形象，成为一名更出色的护士。护理仪容仪表的重要性是不言而喻的，每一个护士都应该认识到这一点，并在工作中加以重视和努力。

**仪表仪容的心得体会篇九**

1、男同学不得留长发，不得剃光头，不得染发、烫发，不理碎发，做到前不扫眉、旁不遮耳、后不过颈，不留怪发型。

2、女同学要求理运动短发或扎马尾辫，前额流海不过眉，不涂脂抹粉，不画眉毛，不画眼圈，不抹口红，不得涂指甲油，不得披头散发、烫发、染发，不理碎发，不梳怪发型。

3、穿戴整洁、朴素、大方，不穿拖鞋，不穿奇装异服，不盲目追求名贵服饰，不得在校服上乱涂乱画。女生不得穿露背装、露脐上装、超短裤、超短裙和半透明柔装，不穿过分暴露衣着。

4、不得佩戴耳环、项链、戒指、手镯、手链等饰物。男女生均不得戴护身符。不染、不装饰指甲，不留长指甲。

5、不得穿拖鞋进入校园，女生不得穿高跟鞋。

**仪表仪容的心得体会篇十**

仪容仪表是一个人的外在形象的体现，是社交中给人的第一印象。通过仪容仪表的训练，可以提升自己的形象修养，增强自信心，展现出自己的自信与魅力。近期，我参加了一次仪容仪表训练课程，从中受益匪浅。在这个过程中，我逐渐认识到仪容仪表的重要性，提升了自己的外在形象，并且获得了许多宝贵的经验和体会。

首先，仪容仪表能够给人带来信心。在参加训练前，我经常在人群中感到自己不自信。因为我觉得自己的容貌和仪表无法与他人相比，所以常常产生自卑感。然而，在训练中，我明白了仪容仪表的重要性，意识到自己可以通过训练改变自己的外在形象。通过学习正确的穿着、姿势和举止等方面的知识和技巧，我慢慢地变得自信起来。在课堂上，我学会了如何正确的站立和坐姿，如何优雅的走路和行动。这些训练不仅令我感到更加有自信，也让我拥有了一种新的自信心。

其次，仪容仪表训练提高了自己的形象素质。在过去，我对于自己的仪容仪表并没有太多的重视。然而，在训练中我认识到了一个重要的道理，那就是一个人的外在形象很大程度上决定了他在社交场合的表现和成功。通过训练，我学习了如何选择适合自己的服装和配饰，如何化妆和护肤，以及如何修饰自己的形象。我发现，通过合适的化妆和服饰，我可以让自己看起来更有精神、更年轻。而通过正确的举止和礼仪，我可以展现出自己的得体和自信。这些形象修养不仅使我在外形上得到了提升，更让我的内在品质得到了更好的体现。

再次，通过仪容仪表训练，我学到了面对他人的自信和微笑的重要性。在训练中，老师强调道：“给他人一个微笑，你就有可能收获到更多的友善和帮助。”于是我开始意识到，无论是与朋友、家人还是与陌生人相处，都应该给予对方一个微笑。微笑不仅能淡化人与人之间的距离，还能传递出我们的好意和自信，让自己更受人欢迎。在日常生活中，我试着每天微笑对待每个人，不论是和顺的陌生人，还是和我相处多年的朋友。这种微笑不仅改善了我的人际关系，还提升了我的心情和幸福感。我认识到，微笑的力量是无穷的，它能为我们带来更多的快乐和美好。

最后，通过仪容仪表训练，我也明白了外在形象只是一个人的外在表现，更重要的是内在的修养和素质。外表的修饰和仪表的训练虽然重要，但不能成为我们整个人的全部。我们需要注重培养我们的内在修养，凡事要讲究内在与外在的协调。只有当我们的外在形象与我们的内在品质相匹配时，我们才能真正展现出我们的魅力和自信。因此，在训练过程中，我不仅仅学习了外在的修饰，也深入思考了自己的内在。我开始关注自己的形象修养和情绪管理，以便与外界更好地沟通和交流。

总之，仪容仪表训练能够提升一个人的外在形象，增强自信心，展现出自己的魅力。通过这次训练，我认识到了仪容仪表的重要性，提升了自己的形象修养，并且获得了许多宝贵的经验和体会。我相信，只要我们注重形象修养，兼顾内外修养，就能够在社交中展现出自信和魅力，让我们更好地与他人相处，并拥有更美好的人生。

**仪表仪容的心得体会篇十一**

第一段：引言（150字）。

护理仪容仪表是护士在接触患者时必不可少的一环，作为专业人士，良好的仪容仪表对于患者的信赖和舒适感至关重要。在我成为一名护士的过程中，我深刻体会到了护理仪容仪表对于患者治疗的积极影响。在这篇文章中，我将分享我在护理仪容仪表方面的一些心得体会。

第二段：外表整洁干净（250字）。

护理仪容仪表的第一要素是外表整洁干净。当患者看到一位穿着整洁干净、仪表端庄的护士时，会给人一种专业、可靠的感觉。因此，作为护士，我们首先要保持自己的外表整洁。每天准备出门前，我会注意自己的衣着是否整齐、清洁。此外，保持发型整齐也非常重要。定期修剪和打理头发，尽量选择简单方便的发型，以避免在工作中出现蓬乱的情况。

第三段：言行举止得体（250字）。

除了外表整洁干净，护理仪容仪表的另一个重要方面是言行举止得体。在与患者沟通时，我们要注意自己的语言和姿态。尊重和爱护患者是护士的天职，因此，我们应该采用友好、温和的语气和表情与患者交流。此外，还要注意自己的姿态，避免出现挑眉、翻白眼等不礼貌的行为。一个亲切友好、彬彬有礼的护士会让患者感到安心和被尊重，从而更好地配合治疗。

第四段：个人卫生意识（300字）。

护理仪容仪表的第三个要素是个人卫生意识。在医院这个特殊的工作环境中，我们面临着各种细菌和传染病的威胁。因此，作为护士，我们应该严格遵守卫生制度，时刻保持个人卫生。经常洗手、戴手套、佩戴口罩等是我们日常工作中重要的保护措施。除此之外，保持工作服的清洁也至关重要。我们应该定期更换和清洗工作服，以避免细菌滋生。只有这样，我们才能给患者提供一个安全、清洁的诊疗环境。

第五段：维护仪容仪表的重要性（250字）。

如前所述，护理仪容仪表直接关系到患者的信任和治疗效果。当患者看到一个仪表端庄、专业有爱心的护士时，他们会更愿意合作和接受治疗。另一方面，如果我们在仪容仪表上稍有疏忽，可能会给患者留下不好的印象，甚至影响到疗效。因此，我深刻意识到保持良好的护理仪容仪表对于我作为一名护士的重要性。我会时刻关注自己的仪容仪表，并不断自我提高，在为患者提供最好的护理服务的同时，也给他们留下一个良好的印象。

总结（150字）。

良好的护理仪容仪表对于患者的治疗起着至关重要的作用。通过保持外表整洁干净，言行举止得体，以及个人卫生意识的维护，护士可以赢得患者的信任和合作。我相信，只有通过不断提高自己的护理仪容仪表，我们才能更好地服务患者，并为他们带来更好的治疗效果。作为一名护士，我将一直努力保持良好的仪容仪表，为患者提供最优质的护理服务。

**仪表仪容的心得体会篇十二**

仪表和仪容是实施个人礼仪的第一步。

仪表，是指人的外表，它包括容貌、姿态、风度以及个人卫生等方面。

仪容在某种程度上也是仪表所包括的内容，泛指人的外观、外貌。

由于仪表与仪容在日常交往中最直观地呈现在交往对象的面前，可以直接反映出个体的心理健康状况。

因此，仪表与仪容如何，不仅引起交往对象的特别关注，而且可以影响到交往对象对行为主体的评价。

仪表与仪容的礼仪关键就是要做到符合“美”的要求，具体要做到美观、清洁、卫生、得体等。

二、仪表与仪容的作用。

仪表对人们的形象起到自我标识、修饰弥补和包装外表的作用。

这是由于人的形象是内在气质和外在形象的结合。

具有完美形象的人不仅应该有美好的内心，而且也应该有美好的外表。

如果说，我们把一个人的思想感情、性格品质、心理状态、道德情操、文化修养看作一个人的内在美的话，那么包括仪容、表情、姿态等因素在内的仪表则是一个人的外在美。

显然仪表美是物质躯体的外壳，它也从一个侧面反映出人的思想修养、精神气质，甚至反映社会文明发展的水平。

心灵美与仪表美不是对立的，而是不可分割的，只有它们互为表里，相得益彰，才是完善的美。

诚然，人对自己的长相虽然无法选择，但是可以通过努力给它以弥补，仪表美所强调的就是这种必要的“弥补”，即人们可以通过对仪容的适度修饰，对表情和姿态的合理选择，从而使自己的仪表给人以审美上的愉悦。

仪表美对人们参与社交的作用是不可轻视的，它在很大程度上影响着一个人的社交活动的效果。

心理学研究表明，人们比较重视与不相识的人第一次见面后所形成的直观感觉，而这种感觉的效果的优劣直接影响到交往的继续进行。

因此，端庄、整洁、美好的仪表，可以使人产生好感，留下深刻而美好的首次印象，从而为交际活动打下基础。

三、举止规范。

举止落落大方，动作合乎规范，是个人礼仪方面最基本的要求。

它包括站立、就座、行走和手势。

(一)站立。

站立是人们在交际场所最基本的姿势，是其他姿势的基础。

站立是一种静态美，是培养优美典雅仪态的起点。

1.站立的一般要求。

头正、颈挺直、双肩展开放松，人体有向上的感觉;收腹、立腰、提臀;两腿并拢，膝盖挺直，小腿向后发力，人体的重心在前脚掌。

无论男士还是女士站立时要做到自然并保持面带笑容。

这样就可以表现出饱满的精神状态，给人以良好的形象。

2.不良站立姿势及纠正。

交际场合双手不可叉在腰间，也不可抱在胸前;不可驼着背，弓着腰，不可眼睛不断左右斜视;不可一肩高一肩低，不可双臂胡乱摆动，不可双腿不停地抖动。

在站立时不宜将手插在裤袋里，更不要下意识地出现搓、剐动作，也不要随意摆动打火机、香烟盒，玩弄皮带、发辫等。

这样不但显得拘谨、有失庄重，还会给人以缺乏自信和没有经验的感觉。

(二)就座。

就座是指人们从其他姿势转到入座及应保持的坐相。

坐姿的原则是给人以端正、大方，自然、稳重之感。

1.就座的要求。

入座时要轻稳，走到座位前，转身后，右腿后撤半步，轻稳地坐下。

女子就座时，应用手将裙稍稍拢一下，男子则应将西服扣打开。

坐在椅子上时，上体保持站姿的基本姿势，头正目平，嘴微闭，面带微笑、双膝并拢，两脚平行，鞋尖方向一致，做到两腿自然弯曲，小腿与地面基本垂直。

双脚可正放或侧放，并拢或交叠。

女子的双膝必须并拢，双手自然弯曲放在膝盖或大腿上。

如坐在有扶手的沙发时，男士可将双手分别搭在扶手上，而女士最好只搭一边，倚在扶手上，以显示高雅;坐在椅子上时，一般只坐满椅子的2/3，不要靠背，仅在休息时才可轻轻靠背;起立时，右腿向回收半步，用小腿的力量将身体支起，并保持上身的直立状态。

当然，坐姿还可以上体与腿同时转向一侧，面向对方，形成优美的“s”型坐姿，还可两腿膝部交叉，脚内收与前腿膝下交叉，两脚一前一后着地，双手稍微交叉于腿上。

无论采取哪种坐的姿势，关键要做到自然、美观、大方，切不可以表现出僵死、生硬。

2.不良坐姿及纠正。

与人交谈时，双腿不停地抖动，甚至鞋跟离开脚跟晃动;坐姿与环境要求不符，入座后二郎腿跷起，或前俯后仰;不能将双腿搭在椅子、沙发和桌子上;女士叠腿要慎重、规范，不可呈“4”字型，男士也不能出现这种不雅的坐姿;坐下后不可双腿拉开成八字型，也不可将脚伸得很远。

不规范的坐姿是不礼貌的，是缺乏教养的表现。

对不雅的坐姿应在平时加以纠正，养成良好的就座姿态。

(三)行走。

行走是人们在行走过程中应遵循的正确姿势。

正确的行走要从容、轻盈、稳重。

行走是一种动态美，凡是协调稳健、轻松敏捷的走姿都会给人以美感。

女士走姿要展现身体的曲线美，男士走姿要体现阳刚之气。

1.行走的要求。

以站姿为基础，面带微笑，眼睛平视;双肩平稳，双臂前后摆动自然且有节奏，摆幅以30-50度为宜;双肩、双臂都不应过于僵硬;重心稍前倾;行走时左右脚重心反复地向前后交替，使身体向前移动;行走时，两只脚的内侧行走的线迹为一条直线，脚印应是正对前方;步幅要适当，一般应是男士70厘米左右，女士略小些，但也因性别和身高有一定的差异。

着装不同，步幅也不同，如女士穿裙装(特别是旗袍、西服裙或礼服)和穿高跟鞋时，步幅应小些;跨出的步子应是脚跟先着地，膝盖不能弯曲，脚腕和膝盖要灵活，富于弹性;走路时应有一定的节奏感，走出步韵来。

2.不良走姿及纠正。

行走最忌内八字、外八字;不可弯腰驼背、摇头晃肩、扭腰摆臀;不可膝盖弯曲，或重心交替不协调，使得头先去而腰、臀后跟上来;不可走路时吸烟、双手插在裤兜;不可左顾右盼;不可无精打采，身体松垮;不可摆手过快，幅度过大或过小。

(四)手势。

手势是人们利用手来表示各种含义时所使用的各种姿势，是人们交际时不可缺少的体态语言。

手势美是动态美，要能够恰当地运用手势来表达真情实意，就会在交际中表现出良好的形象。

1.手势的要求。

与人交谈时的手势不宜过多，动作不宜过大，更不可手舞足蹈;介绍某人或给对方指示方向时，应掌心向上，四指并拢，大拇指张开，以肘关节为轴，前臂自然上抬伸直。

指示方向时上体稍向前倾，面带微笑，自己的眼睛看着目标方向并兼顾对方是否意会到。

这种手势有诚恳、恭敬之意;打招呼、致意、告别、欢呼、鼓掌也属于手势的范围，要注意其力度的大小、速度快慢及时间的长短;在任何情况下，不可用拇指指自己的鼻尖或用手指指点他人，这含有妄自尊大和教训别人之意。

谈到自己时应用手掌轻按自己的左胸，显得端庄、大方、可信;同样的一种手势在不同的国家、地区有不同的含义，千万不可乱用而造成误解。

2.交际中应避免出现的手势。

交际场合不可当众搔头皮、掏耳朵、抠鼻孔眼屎、搓泥垢、修指甲、揉衣角、用手指在桌上乱画、玩手中的笔或其他工具;切忌做手势，或指指点点。

四、仪容规范。

仪容是人的容貌，包括头发、面部等。

(一)头发等方面的要求。

要适时梳理，不可有头皮屑;发型要朴实、大方，具有良好的个性。

男性的发式给人以得体、整齐的感觉，应该显示成熟、为人们所喜爱。

女士梳理清秀典雅的发型，能体现出持重、干练、成熟。

总之，头发要清洁、整齐、柔软、光亮，要根据自己的脸型、体型、年龄、发质、气质选择与自己职业和个性相配合的发型，以增强人体的整体美。

(二)面部的要求。

人们应修饰面部，使其容光焕发、充满活力，给对方留下良好的印象。

(三)手部的要求。

手也是能显露人体高雅的重要部位。

手要清洗干净，指甲要经常修剪、洗刷;指甲长度要适当，不可留长指甲，也不可涂有色的指甲油。

五、表情规范。

表情规范指人们的表情在表达过程中所遵守的彼此能够接纳的规定。

面部是人体表情最丰富的部分，它表达人们内心的思想感情，表现人的喜、怒、哀、乐，对人们所说的话起着解释、澄清、纠正或强调的作用。

(一)微笑。

1.对微笑的认识。

微笑是人们对某种事物给予肯定以后的.内在心理历程，是人们对美好事物表达愉悦情感的心灵外露和积极情绪的展现。

微笑可以表现出对他人的理解、关心和爱，是礼貌与修养的外在表现和谦恭、友善、含蓄、自信的反映。

人们的微笑是其心理健康的标志。

微笑是一种“情绪语言”，它来自心理健康者。

2.微笑的礼仪规范。

微笑的美在于文雅、适度，亲切自然，符合礼貌规范。

微笑要诚恳和发自内心，做到“诚于中而形于外”，切不可故做笑颜，假意奉承，做出“职业性的笑”。

更不要狂笑、浪笑、奸笑、傻笑、冷笑。

发自内心的笑像扑面春风，能温暖人心，化除冷漠，获得理解和支持。

面部的表情如何决不仅仅是天生的因素，后天的气质、风度也必然会反映在脸上，关键是内心的真诚，它与行为主体的道德修养、学识水平有着密切的关系。

(二)眼神。

眼神是面部表情的核心，是心灵的窗口。

1.对眼神的认识。

心理学家认为：最能准确表达人的感情和内心活动的是眼睛和眼神。

通过眼睛和眼神完全可以来判断他人的第一印象，眼神反映着他的性格和内心动向。

人们在交际场所，眼神是一种深情的、含蓄的无声语言，往往可以表达有声语言难以表现的意义和情感。

人的眼睛时刻在“说话”，时刻道出内心的秘密。

如交谈时注视对方，则意味着对其重视;走路时双目直视、旁若无人，则表示高傲;频频左顾右盼则表示心中有事;对来访者只招呼而不看对方则表明工作忙而不愿接待等等。

交际时，目光接触是常见的沟通方式，但眼神却会表示不同的含义。

如相互正视片刻表示坦诚;瞪眼相视表示敌意;斜着扫一眼表示鄙视;正视、逼视则表示命令;不住地上下打量表示挑衅;白眼表示反感;眼睛眨个不停表示疑问;双目大睁表示吃惊;眯着眼看既可表示高兴，也可表示轻视;左顾右盼、低眉偷觑表示困窘;行注目礼表示尊敬等等。

2.眼神的礼仪规范。

在交际中，要注意注视对方的时间、位置和讲究眼神的礼仪规范。

(1)注视的时间。

与他交谈时，不可长时间地凝视对方。

一般情况下，眼睛有50%的时间注视对方，另外50%的时间注视对方脸部以外的5-10厘米处。

对东方人也可只保1/3时间注视对方，自始至终地注视对方是不礼貌的。

在社交场合，无意与别人的目光相遇不要马上移开，应自然对视1-2秒，然后慢慢离开。

与异性目光对视时，不可超过2秒，否则将引起对方无端的猜测。

必须根据所观看的对象和场合把握好注视的时间。

(2)注视的位置。

用目光注视对方，应自然、稳重、柔和，而不能死盯住对方某部位，或不停地在对方身上上下打量，这是极失礼的表现。

注视对方什么位置，要依据传达什么信息、造成什么气氛而异;要依据不同场合、不同对象而选择具体目光所及之处和注视的区间。

人们在普通的社交场合采用的注视区间是社交注视区间。

这一区间的范围是以两眼上线，以下颌额为顶点所连接成的倒三角区域。

由于注视这一区域最容易形成平等感，容易营造良好的社交氛围，人们常在茶话会、舞会、酒会、联欢会以及其他一般社交场合运用。

注视谈话者这一区域，能让谈话者轻松、自然，能比较自由地把他们的观点、见解发表出来。

具有亲密关系的人在交谈时采用的注视区间为亲密注视区间，它主要是看着对方的眼睛、嘴部和胸部。

恋人之间，至爱亲朋之间，注视这些区域能激发感情，表达爱意。

(3)不同民族、不同文化的差异。

不同国家、不同民族、不同文化习俗对眼神的运用也有差异。

如，在美国，一般情况下，男士是不能盯着女士看的;两个男土之间也不能对视的时间过长，除非是得到对方的默许;日本人对话时，目光要落在对方的颈部，四目相视是失礼的;阿拉伯民族认为，不论与谁说话，都应看着对方。

大部分国家的人们忌讳直视对方的眼睛，甚至认为这种目光带有挑衅和侮辱的性质。

(4)敢于正视对方。

在交谈中敢于礼貌地正视对方，是一种坦荡、自信的表现，也是对他人尊重的体现。

谈话中眼睛往上、往下、眯眼、斜视、闭眼，游离不定、目光涣散，漫不经心等，都是在交际中忌讳的眼神。

当别人难堪时，不要去看他;交谈休息时或停止谈话时，不要正视对方。

六、个人卫生规范。

讲究个人卫生、培养良好卫生习惯，既是个社会公德问题，也是一种交际中对对方尊重的表示。

讲究个人卫生，不仅是指人们应勤洗澡，常刷牙，修剪指甲，应经常梳理头发，而且还应注意在个人仪容方面的修饰。

它包括头发、鼻毛、胡须、腋毛、牙齿、指甲、体味、体声等方面的内容。

1.头发的要求。

要遵循“三不”原则。

不能有味、不能出绺、不能有头皮屑。

2.牙齿的要求。

坚持“三、三”制，每日三餐后的三分钟内要漱口。

另外在出席社交场合前不能吃带有强烈气味的食品，例如韭菜、大蒜、臭豆腐等物。

3.鼻毛、胡须、腋毛。

男士在日常生活中尤其是出席社交场合中要注意修剪鼻毛和胡须，以保持面部的清洁。

女土在夏季，尤其是出席社交场合中要注意对腋毛的清理。

4.指甲。

在正式场合，要保持指甲的适度修理。

有人习惯将小指指甲留长;有的女士将指甲染的过分鲜艳，有的人当众剪指甲，这些多是不良举止，应加以修正。

5.体味体声。

要保持体味和口味的清新。

咳嗽、打喷嚏时，应用手绢捂住口鼻，面向一侧，避免发出大声，并道对不起。

不随地吐痰，培养卫生好习惯。

**仪表仪容的心得体会篇十三**

现如今，社会风气日益和谐，人们的审美观念也越来越高尚。在这样一个崇尚美的时代，形象的重要性愈发凸显。很多人认为，最吸引人的不是外表，而是仪表。仪表，既以仪容为主，又以着装、言行、举止为辅，是为人们树立起的形象。习惯影响性格，点点滴滴构成习惯，仪表塑造形象。在这个重视仪表的时代，如何更好的展现自己，成为了每个人必须思考的问题。

第二段：仪表的重要性。

无论在哪个领域，想要获得成功，展现自己的形象就是必不可少的一步。尤其在工作场合，仪表随时随地地展现在人们面前，成为了一个人口头上的品牌。一个洁净整洁、举止得体的人，总是会让人觉得更加亲近和可靠。而相反，一个行动不洁、无礼品质的人，则往往会受人冷落、怀疑或反感。因此，一个人的仪表在很大程度上会影响他在人们心目中的形象。

仪容作为一个人的“外表”，究竟该怎样打造才能打造出“最美”的样子呢？首先是外貌。脸部的保养、妆容、发型等等都是仪容的重要组成部分。此外，服装的选择也非常关键。颜色、剪裁、大小等因素都会为你的形象加分或扣分。换言之，时尚、得体的着装更容易让人感到亲切和信任。最后是身体的姿势和动作。站姿、坐姿、手势等等都是影响人印象的因素。

第四段：良好的言行和举止。

言行作为仪表不可或缺的部分，同样也很重要。我们应该具备礼貌、谦虚、友善、自信，遇到不同的事情能以正确的态度和方式去处理。在与人交往时，不要过度表现自我，也不要仓促作出决策，需要根据具体情况去处理事情。紧张、不安或者过于自信都会影响我们的仪表和举止，所以一旦出现这些情况，就需要保持冷静、淡定。

第五段：结语。

总体来说，在这个追求高品质的时代，仪表是至关重要的。我们需要注意自己的外在形象，并通过举止、言谈来打造良好的仪表。通过不断的练习改善，我们可以拥有更为出色的仪表。无论在任何场合，我们的仪表都是代表我们的形象，因此要做到真正的优雅、自信以及真正的气质。

**仪表仪容的心得体会篇十四**

暑假期间，我有幸倾听了唐雁凌教授主讲的教师文明礼仪教育，使我对教师文明礼仪有了新的认识。教师礼仪是教师在工作、待人接物、为人处事等方面的规范化的做法。

教师作为传道授业解惑的育人使者，承载着推动全社会文明进步的重要责任，承担着教书育人、为人师表的光荣职责，教师的仪容、表情、举止、服饰、谈吐、待人接物等都成为学生和社会的楷模。语言是教师用来传授知识和与学生交流沟通的工具，是教师对学生“言传身教”的一种手段。唐教授的讲座让我意识到，作为一名教师，应当用一颗平等的心，去平等地对待每一个孩子，放下教师的架子，对学生真诚相待，去做学生的朋友，去尊重学生、关心、爱护学生。欣赏孩子身上的闪光点，从而推动孩子的发展。苏霍姆林斯基说：“人类有许多方面的品格是人生的顶峰，这就是一个人的自尊心。”要想赢得学生的喜爱和尊敬，首先要尊重和信任学生，并且要让学生从心底里接受你的这份情感，只在口头上说说肯定是不行的，更重要的是在行动上要做到润物细无声。俗话说：精诚所致，金石为开。只要我们付出真爱，就一定会获得丰厚的回报。如果我们动不动就对他们讽刺、挖苦，使他们丧失上进心，破罐子破碎，这样反而起了相反的作用。我们应该采取表扬这个张扬个性，功效力大的尚方宝剑。这样既保护了学生的自尊心，又使学生看到了前途和希望。

我们的国家素有文明古国、“礼仪之邦”的美称。唐教授的讲座还让我意识到：作为塑造人类灵魂工程师的一名教师，更要注意自己在各种场合的行为举止，做到大方、得体、自然、不虚假。因此作为教师首先要注重形象礼仪，做到仪表衣着文明。教师的衣着整洁、典雅、美观，则具有导向和潜移默化的久远影响。如果衣着不修边幅，衣冠不整，蓬头垢面，显然不雅。而女老师超时髦，超前卫的着装也会带来许多负面影响。因为我们是小学教师，面对的是模仿能力很强的学生，我们的一言一行、一举一动都可能成为学生模仿的对象，所以在注重外在的衣着打扮之外，更要注重内在德行的修炼，做到自然适度，外在仪表与内在素质相一致。

总之，从事了教师职业，就意味着我们的整个人生航程将面临着一种人格上的挑战。我们必须鼓足勇气，义无返顾的朝着人格发展的新高度不断攀登.每一位人民教师都应加强自身修养，不断学习，提高思想认识和道德觉悟，平时严格要求自己，以良好的师德形象为学生树立一个表率，为创建和谐社会贡献一份力量。

**仪表仪容的心得体会篇十五**

无论是教师还是保育员，都应学会调整自己的外在形象，在幼儿面前保持清新、端庄、美丽大方的模样，使之能对幼儿产生良好的影响。因此我园特制订教师仪表及着装要求。

1、不散发披肩。首先，散发披肩，使人的整体形象过于懒散，没有精神。这会给来园接送孩子的家长留下不好的印象。其次，在教学活动中，散发披肩不利于教学活动，教师本身在教学中，会不断去顺理自己的发型，使其不遮住眼睛，浪费时间。在与幼儿亲近时，可能会受到伤害。因为幼儿会很自然地去亲近老师，动老师的身体部位，而长发最容易让孩子抓握。选择束发，无疑是最好的选择，这样不仅可以展现个人的精神面貌，而且上课活动不会影响。另外一点，尽量刘海不要过长，遮盖眼睛。

2、不染色彩鲜亮的颜色，如红色、黄色或五颜六色等另类的颜色。

1、不带耳坠、耳环及过于艳丽夸张的耳钉等。

2、不戴戒指，项链等首饰。

3、不留过长的手指甲，不染手指甲。

幼儿往往对发亮、发光的东西特别偏爱，老师佩带首饰会分散孩子上课的注意力。另外，幼儿老师如果在上课、游戏和照看孩子时经常佩带首饰，难免会在无意间碰伤、擦伤孩子，对孩子造成伤害。现在的一些首饰设计不比从前了，经常是怎么夸张怎么来的，要是他一好奇，上去拽一拽、拔一拔，其结果不是把老师给弄疼了、弄生气了，恐怕就是自己被划伤。

1、作为幼儿教师，忌浓妆艳抹，适宜淡妆，而且不允许教师在教室内化妆，更不允许在孩子面前化妆，这也是为了避免孩子模仿。

2、作为教师应展现良好的精神面貌，以饱满的热情，灿烂的微笑迎接家长和小朋友。

着装大方，得体，避免选择奇装异服。

1、为避免教师穿着不得体，特要求教师不穿露肩露背露脐带装，不穿裙子和过紧的衣服，不穿短裤和低腰裤，只允许穿马裤和长裤(在这里说一下区分短裤和马裤的标准：在膝盖以上的是短裤，膝盖以下的是马裤)。

爱美是人的天性，很多幼儿教师都很喜欢穿这种衣服。但是幼儿园教师一直要照看孩子，带领孩子游戏、活动，做操时要给幼儿示范，照顾幼儿时弯腰、下蹲的动作多，打扫卫生、布置教室需要上高爬低。所以穿超短裙、低腰裤在这些活动过程中难免出现不雅的形象。

2、为了统一着装，我们特请领导批准统一购置了园服，所以我们要充分利用起来：在夏季(5-9月份)每周一三五穿白色的园服，每周二四穿黄色的园服，没有的教师自己安排购置或是穿相同颜色的衣服。怀孕的教师或是特殊情况的教师报请园长同意后可以穿类似颜色的衣服。

集体活动统一园服。

选择平底鞋，避免高跟鞋，不允许穿拖鞋.凉拖，高跟鞋鞋跟不超过3公分。穿袜子，不允许光脚，不染脚趾甲。

幼儿园里幼儿教师站的时候居多，最好选择平底鞋或布鞋。高跟鞋发出的声音影响孩子活动，易转移幼儿注意力。其次，在活动中，可能会不小心踩到幼儿的脚丫，造成不可估量的伤害。上班时，幼儿教师可以换上布鞋或运动鞋，穿梭于教室之间，出现在孩子左右就避免了安全隐患。为了不让皮鞋踩在木地板上的声响吵到正在活动或午睡的孩子，更为了让老师能轻松地蹲下身与孩子面对面地平视交流，选择平底鞋吧。

以上规定，请每位老师认真执行，如有违反规定者，将严格按制度处理，违反一项，扣5元减1分;违反两项按双倍处罚，扣20元减4分，并予以通报批评。违反三项按出发的三倍处理，以此类推。

幼儿教师的服装要表达的信息是尊严而不是刻板，是美丽而不是妖艳，是自信而不是寒碜，是高雅而不是富贵，是大方而不是怪异。总之，幼儿教师对自己的衣着打扮、言行举止必须时刻注意，给幼儿一个干净利落、健康向上的感觉，一个朝气蓬勃、可亲可敬的形象。

**仪表仪容的心得体会篇十六**

护理是一门充满爱和责任的职业。作为护士，良好的仪容仪表不仅是对患者的尊重与关心，也是展示职业形象的重要方面。在我长期的护理工作中，我深刻认识到护理仪容仪表对患者心理和治疗效果的重要性。通过不断的反思和总结，我积累了一些心得体会。

第二段：护理仪容的重要性。

良好的护理仪容仪表能够给患者带来安全感和信任感。当一位患者处于病痛和无助的状态时，看到一个整洁、专业的护士站在身边，患者会感到安心和放心。良好的仪容仪表也有助于患者对治疗的信任，提高治疗效果。对于长期卧床的患者来说，护士的仪容仪表还能够给予他们希望和勇气，激发他们的斗志，更好地去面对疾病。

第三段：个人经验与体会。

作为一名护士，我意识到自身形象的重要性。无论是穿着整齐的制服，还是干净整洁的发型和清爽的妆容，都是护士正常工作的基本要求。在长时间的工作中，我发现自己的外表会直接影响到患者的情绪和态度。当我在疲惫之际努力保持良好的仪容仪表时，往往能够获得患者的理解和支持，让他们感受到我的专业和关心。

良好的护理仪容仪表不仅对患者有积极影响，同时也能够提升团队的工作效率和氛围。在与同事一起工作时，我发现他们的外表整洁和雅致，会给我一种积极向上的感觉。这种正能量不仅可以提高个人工作效能，也会激励整个团队共同进步。团队合作中，良好的仪容仪表也能给患者留下美好的第一印象，为整个团队赢得更多褒奖和口碑。

第五段：结语。

护理仪容仪表是护士职业形象的重要组成部分，对付诊疗具有不可忽视的作用。因此，作为一名护士，我们要时刻注意自身形象的维护，保持整洁、专业的仪容仪表，以提高患者对我们的信任和满意度。同时，良好的仪容仪表也是护士团队合作的重要支持和动力，使团队更加团结和高效。通过不断的努力和提升，我们能够为患者提供更好的护理服务，为护理事业的发展做出更大的贡献。

**仪表仪容的心得体会篇十七**

第一段：引言（120字）。

礼仪仪容仪表是一个人在社交场合中展示自己素质和修养的重要手段。在我个人的成长过程中，我逐渐认识到了礼仪仪容仪表的重要性，并努力将其融入自己的生活中。通过不断的学习与实践，我深感礼仪仪容仪表不仅对个人的形象有着显著影响，也能提升自己的社交能力和人际关系，进而在事业和生活中取得成功。

第二段：礼仪（240字）。

礼仪是社交中必不可少的一部分。在任何场合，我们都需要遵循一定的礼仪规则，以彰显自己的修养和尊重他人。我深刻认识到礼仪不仅体现了个人的教养，也是对他人的尊重和关心。例如，在与长辈交往时要有礼貌、遵循礼仪，让对方感受到我们的尊重；在与同事合作时要注重团队合作，遵循职场礼仪，以保持良好的工作关系。通过遵守礼仪，我们不仅可以赢得别人的喜爱和尊重，也能够拓宽自己的人际网络，获取更多的机会和资源。

第三段：仪容（240字）。

外表是一个人给人留下第一印象的重要因素。一个仪表得体的人通常可以给人以亲和力和自信的感觉。在我的个人修养中，我注重仪容的塑造和维护。首先，衣着整洁、干净是最基本的要求。其次，个人形象的维护需要注意仪态和举止。例如，注意站姿、坐姿的得体与优雅，保持微笑并注重言谈举止的文明和友善。通过仪容的精心打扮和维护，我们可以在各个场合中给人留下良好的印象，让别人感受到我们的自信和魅力。

第四段：仪表（240字）。

与仪容类似，仪表是人们对一个人第一眼的判断。仪表包括个人的语言表达、态度以及言谈举止等。在我个人的成长中，我认识到了仪表的重要性，尤其是在人际交往中。一个幽默风趣、谦逊有礼的人更容易与他人相处融洽，并给人留下积极的印象。维持良好的仪表需要我们注重自己的言行举止，尊重他人的意见和感受，并且注重语言的礼貌和谈吐的得当。通过提升仪表修养，我们可以有效地化解冲突、增进人际关系，提高个人的社交能力。

通过学习和实践，我深感礼仪仪容仪表对于个人的成长和发展具有重要意义。首先，礼仪仪容仪表是一种修养，能够提升个人的内在素质和个人魅力。通过遵循礼仪规则，注重仪容、仪表，我们可以塑造自己的良好形象，树立自信心，影响他人并取得更多机遇。其次，礼仪仪容仪表对于人际关系的建立和维护至关重要。在与他人交往时，遵循礼仪和注重仪容仪表可以让我们更好地与他人沟通、合作，增进彼此的了解和信任，促进良好的人际关系。最后，礼仪仪容仪表也是社会和谐与进步的表现。通过遵守礼仪规范，注重仪容仪表的维护，我们可以共同建立一个和谐有序的社会，提高整体的文明素质。

总结（120字）：

在我个人的成长过程中，我深刻认识到了礼仪仪容仪表的重要性。通过努力学习和实践，我逐渐改善了自己的礼仪仪容仪表，提升了自己的社交能力和人际关系。我深信，通过用心维护和修炼礼仪仪容仪表，我们可以成为更好的自己，取得更多的成功和幸福。

**仪表仪容的心得体会篇十八**

在人类的社会中，外表与自身的素质一样重要，而“最美仪容仪表”既是外表的体现，也能够反映出一个人的精神内涵和气质特点。在自身的成长历程中，人们必须懂得如何通过打扮自己在生活中表现出最好的仪容仪表，这并不止停留在让自己的外表更为美丽和整洁这一层次。相反，更重要的是通过一种优美的外在形象营造起一种充满自信、自尊和亲和力的个人素质，这便是人们理解和完善“最美仪容仪表”的重要过程。

第一段，介绍“最美仪容仪表”的内涵。首先，仪容体现的不仅是外貌美丽，也是自身素质的体现。所以，要想做到真正的“最美仪容仪表”，就必须在外形的基础上更注重品德和思想上的修养、学识的积累等方面。其次，“最美仪容仪表”是一个人在各种场合下展现自己形象和气质的一种表现方式，既要考虑与所处环境的协调性，也要考虑与自身个性、职业以及社会形象的匹配度。

第二段，重点谈论个人干净整洁的形象。对于形象好不好，最基本的就是要保持清洁和整洁。在这方面，大家应该都有一定的认识。决不能忽视的是，形象的干净、整洁是一件让人感到幸福的事情，因为不论是从个人幸福角度还是从社会和环境的角度来说，干净整洁无疑是一种健康的表现。所以，一个人始终保持自身的干净和整洁是一个人仪表仪容的基础。

第三段，探讨仪表仪容与职业匹配度的关系。这一方面，大多数人是通过职业装来重新定义或强化自己的形象。在职场上，仪表仪容的整体与职业的匹配度越高，越容易给人留下专业且可靠的形象。然而，不能只看重职业装的外在效果，而忽略了自身对职业装的驾驭能力。除了服装以外，还有发型、化妆等方面。

第四段，阐述仪表仪容与个人气质的内在联系。一个人的气质是由丰富多彩的因素造成的，仪表仪容只是其中的一个方面。优雅的仪表仪容并不能体现出一个人的内在气质，但发挥好仪表仪容的功能，就能够在传递自身气质的同时更能吸引人的眼球。面对不同的场合，人们要适时地提升自己的仪表仪容水平，发扬个人内在气质因素的影响力，让自己在各种人际交往中更具魅力和自信。

第五段，强调崇尚个性化的仪容和仪表。令人赞叹的仪容和仪表首先必须是个性化的，反映出个体独具的思想、品味和气质。一个成熟的人可以恰当地根据自己的性格，加以发挥仪表仪容的显示效果，塑造一个令人瞩目的形象。因为在日常的生活态度中，应该不断地挖掘和发掘自身的舞台，不妨试试各种不同的造型和不同的颜色。这样，才能在个体的情境中显得光彩照人。

最后，仪表仪容是人们日常生活中的重要表现形式，它不仅关系到个人的美好，更是体现个人素质的一种重要表现形式。因此，每个人都应该注重自己的外在形象，逐渐养成恰当的仪表仪容，真正把它变为自身所拥有的一种优势资源，在时尚的日常生活中展现出高超的个性和气质。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找