

仪表工工作总结 仪表之道(优质5篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。相信许多人会觉得总结很难写？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

仪表工工作总结 仪表之道篇一

仪容——干净、整洁即是美

仪容即容貌，包括头发、脸庞、五官、手等，是被人第一眼看见的自身面貌。一个人即使天生丽质，如果在某个时刻被发现手指肮脏、体味难闻、装束怪异，也一定会使人大跌眼镜，弃而远之。在人们的日常生活中，无论经济条件好与坏，讲卫生、爱整洁都是自尊的表现，干净、整洁就是美的体现。

面容：

洁净、清爽的脸庞会使人看起来亲切、可爱、精神十足。

毛发：

男士每日剃须修面是应该养成的好习惯，鼻毛也应经常检查不要外露；女士不但要经常检查面部，还要检查四肢或腋下不雅的毛发，及时予以祛除。

牙齿：

牙齿是口腔的门面，开怀大笑时露出发黄或发黑的牙齿，会使动人的笑容大打折扣；牙齿上不要留有牙垢，饭后漱口是保证清洁与健康的好方法。此外，保持口气清新也很重要。

眼睛：

心灵的窗户应保持清亮。眼角一定要洗干净，朦胧的眼睛会使人有尚未清醒、神思恍惚的感觉。

耳朵：

耳朵在镜子里出现的次数总是少于其他五官，所以保持干净、不藏污纳垢就显得格外重要。

得体才会浓妆淡抹总相宜

浓妆还是淡抹要根据不同的环境与场合来决定。日常生活中，以自然、大方的淡妆为宜；参加某些社交场合需要体现个性与时尚时，如晚宴、舞会等，可以适当化浓妆。

年轻女性青春亮丽，化淡妆不会遮掩自己的天生丽质；职业女性在商务场合应该适当化妆，典雅的装束是职业气质的体现，也是尊重别人的一种表现；中老年女性在某些重要场合可以化一点淡妆，轻扫眉峰、略施脂粉，可以衬托中老年女性阅历丰富、稳重大方的独特气质。

头发

发型的选择可以根据自己的圆脸进行，此外，还需考虑到自己的职业、年龄以及性格。潮流未必是最美的，因为它不一定适合你。清爽、自然、适合自己的发型才能为你增色。

体味

人体皮肤上大约有三百三十多万个汗腺，平均每平方厘米有九万多个。因此，每个人都有自己或浓或淡的体味。如果过于明显，就应该有所遮掩。勤洗澡或使用祛除体味的物品是非常必要的。

服装——协调为美，体现智慧

服装与人的协调

你选择的服装其实就是你的一部分!因此，它应该与你的身材、肤色、年龄等条件相协调，并与你完美地结合。

与身材的协调

拥有模特身材的人毕竟是少数，每个人都有自己的特点，高矮胖瘦其实都不是缺点，只要我们选择适合自己的款式就可以扬长避短，凸显自身的优势。

与肤色的协调

每个人都有适合自己的颜色，多留心就能找出与自己肤色相搭配的色彩规律。

与年龄的协调

年轻女孩穿公主裙可以显得青春可爱，老年人则多选择舒适、稳重的服装，年龄不同，选择标准也不相同。

服装与场合的协调

日常生活中，根据场合选择服装是基本的穿衣规范。在不同的场合穿错衣服，不但没有美感，还可能给人留下不礼貌的印象。

家居场合：可以穿比较随意的、舒适的家居服。

工作场合：适宜穿职业套装、工作制服或庄重、典雅的服装。

社交场合：可以穿着体现时尚与个性的服装。

喜庆场合：适宜穿着色彩艳丽的服装。

悲哀、肃穆的场合：只适合穿着以黑色或其他深色、素色为主的服装。

服装本身的协调

如果一个人上身穿羽绒服，下身穿运动短裤，那他的回头率一定是百分之百的。同样，若穿一身合体的西装，脚上穿的却是运动鞋甚至是凉鞋，那也一定会使人惊讶不已。选择服装未必一定要选套装，但全身服装在风格、色彩以及面料的搭配上应该尽量协调。协调才会有美感。

饰品——不要比你本人更夺目

饰品也叫配饰，是服饰的附属品，可以起到锦上添花的作用，但如果饰品艳丽到喧宾夺主的地步，就失去了它本来的作用，遮掩了主人的光彩。因此，在选择饰品时应根据不同的条件给予协调的搭配。

与身份相适应

饰品应该符合主人的身份。例如：幼儿园教师一般不带贵重、夸张的饰物；行政执法人员不宜在工作时间佩戴长长的耳坠或其他夺目的首饰；职业女性可以佩戴婚戒和其他首饰，但不宜夸张，一般全身的饰品加起来不应超过三件。

利用饰品扬长避短

如果搭配得当，饰品可以起到扬长避短的修饰作用。例如，脖子较短的女性一般不适宜戴粗重的项链，一条细而长的项链会显得其更加轻盈；如果衬衣的颜色不太适合自己，可以选择适合肤色的丝巾系在脖子上，起到色彩过渡的作用。

因此，巧妙地运用配饰能够显示出协调的美。

精神——仪表的灵魂

穿衣之道人人都是可以学会，但是人的精神却无法模仿。仪表的美丽无法掩饰精神的真实状态，良好的精神状态能使人容光焕发。例如，有的人穿着简洁但气质非凡，有的人穿戴高贵但给人的感觉却是萎靡不振。中国台湾著名作家林清玄曾在其散文中谈道：“三流的化妆是脸上的化妆，二流的化妆是精神的化妆，一流的化妆是生命的化妆。”当我们的精神因为乐观、自信、善良、热爱生活而变得美好时，我们就已经开始了为生命化妆的阶段。因此，精神永远是仪表的灵魂。

仪表工工作总结 仪表之道篇二

个人礼仪包括人的仪容、仪表、姿态、服饰、风度等,这是由于礼仪的主要表现形式就是谦逊的态度,文明礼貌的语言,优雅得体的举止等,仪表非常重要,它体现你的礼貌、教养和品位格调,以下就是小编为大家整理的几篇有关于的文章,希望大家喜欢!

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。

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。

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。

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。

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。

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、刷动作，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。

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。

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，切不可表现出僵死、生硬。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

眼神是面部表情的核心，是心灵的窗口。

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。

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。

仪表工工作总结 仪表之道篇三

“仪容仪表”仪容，通常是指人的外观、外貌。其中的重点，则是指人的容貌。在人际交往中，每个人的仪容都会引起交往对象的特别关注。并将影响到对方对自己的整体评价。在个人的仪表问题之中，仪容是重点之中的重点。

男性：

发型：发型要饱满，前不过眉毛，后不及耳朵，最好在面试前一个星期左右理，看上去会更加自然。

面部：修剪胡须、鼻毛，为防止面部干燥，可在面试前一晚做补水面膜。

女性：

发型：短发者，刘海不可过眉毛；中长发者，切记不可披头，要把头发束起来，给人以整齐、成熟干练的感觉。

面部：可以做简单修饰，化淡妆，如：化眉毛、淡色眼影、淡色唇膏，也可以略微打点腮红。切记浓妆艳抹。

着装要求：

男士着西装，衬衫，打领带，穿皮鞋。

西装：要求着高档有型，颜色以黑、藏蓝、深灰为主。

衬衫：以白色、乳白色、淡蓝色，可有细条纹、但不可过于花哨。

领带：应选与西装颜色的领带，可带有斜纹，小几何图案等，但不可选择颜色过于艳丽，图案过于花哨的领带。

皮鞋：黑色皮鞋，身高偏低的男士可以穿内增高。

女性着装要体现淡雅朴素的风格，服装颜色不宜过于新奇艳丽，可以佩戴简单的小胸针提升气质。

衬衫：简单干练，不要有太多蕾丝花边和流苏。

皮鞋：黑色高跟鞋，跟高为3-5厘米，切记走路时发出不悦耳的响声。

饰品：尽量不要佩戴饰品，或者佩戴精致小巧的饰品。

仪表工工作总结 仪表之道篇四

（一）仪容仪表

1、员工上岗必须按规定着工作服，正确佩戴工牌。着工作服时要整齐、整洁，不得挽袖口、裤腿或敞开；佩戴工牌时按指定位置（左胸上方），不得歪戴、斜戴，如有污迹或损坏，

换衣服时更换。

2、员工上岗不得梳留怪异发型，染怪异发色，戴假发。男员工不得留小胡子、大鬓角，头发应以不过后衣领为宜。女员工不得浓妆艳抹，不得使用气味浓烈的化妆品，不留长指甲，不染指甲，头发应梳理整齐，不得披头散发，应梳不过肩短发或盘头。

3、需要戴帽子上岗的员工，帽子要戴正，不得歪戴、斜戴。

4、餐厅员工不得佩戴戒指（订婚戒指、结婚戒指除外）、手链、手镯，耳环等饰物上岗。

3、2、欢迎声：欢迎光临，欢迎到我们餐厅来，很高兴见到您。

3、直接称呼声：阁下，先生，夫人，太太，女士，小姐，经理，老总……. 4、直接称呼声：一位男客人，一位女客人，有位上年纪的客人，您的先生/太太/夫人。

5、致谢声：感谢您的光临，谢谢您的包涵，谢谢您的合作，谢谢您的建议，谢谢。

6、致歉声：对不起，让您久等了，很抱歉这是我的过错，我对此表

示歉意，对不起打扰您了。

7、祝贺声：生日快乐，圣诞快乐，新年快乐，祝您一帆风顺，祝您

好运，祝您用餐愉快，祝您做个好梦，祝您周末愉快，祝您过的愉快，祝您做个好梦，祝您周末愉快，祝您过的愉快，祝贺您，恭喜发财。

8、征询声：我能帮您什么吗？我能为您做点什么吗？

您对我们的服务有什么意见？

8、欢迎声：再见，欢迎您下次光临，感谢您的光临，祝您晚安，祝

您一路平安。

仪表工工作总结 仪表之道篇五

1、安全目标情况：按照与科室年初签订安全目标责任书没出现任何安全事故。

2、生产任务完成情况：圆满地完成了上级下达的各项生产任务。

3、质量情况：保质保量完成了分析化验任务，确保了成品100%合格出厂，严格执行化验分析标准，并坚持复核审核，确保了分析准确率达到要求，无质量事故。

其他方面

职工违纪率：零

职工出勤率：100%

抓好班组规范化管理：积极做好班员的管理工作：在工作中对班员进行规范化教育，各项工作、任务分工明确，责任层层落实，严格要求操作规程和考核标准，关心每一位班组成员，注意调动班员的积极性，化解班员的消极思想。为提高员工们参与班级管理的积极性，我们公开了班组管理财务，重大问题和敏感问题必须召开民主会，征求每一位班员的建议和意见。

3、安全生产。为做好安全生产运行，我班坚持了每周的班组安全活动，并组织班员进行安全生产职责、安全管理制度、防洪应急预案、抗震应急预案和安全小常识的学习。通过了厂、科室的安全考核和验收，观看了炼化公司组织安全巡回展览，观看了厂安全科组织的教育录像和消防培训，通过这些活动的开展，有效地增强了班员的安全生产和自我保护意识，从而消除了麻痹思想，杜绝“三违”现象。半年未出现安全生产事故。

4、节能工作常抓不懈。我班节能降耗从小抓起，从点点抓起，都能从节约一点水，节约一度电做起，人走灯灭，并从日常工作抓起，认真学习节能文件，并能做好笔记，半年没有超出节能指标。

5、班组建设卓有成效。具有较好执行力和团队精神是我班多年来的优良传统，在班组建设方面我们重点做了以下工作：一是建立健全班组各项制度和台账，上罐取样有内部的登高作业票，坚持每月一次班务会和民主生活会，坚持每周一次班组安全活动。二是成立了班委会，班委会由班长、副班长、班组安全员和班组技术员四人组成，每个人分工明确、责任到人。三是大力推进以6s为主要内容的tnpm管理并制定了定置图，建立了严格的考评标准和考核制度。我班严格按照6s的要求，合理的摆放各岗位的分析仪器、化验器具，保持现场卫生清洁、仪器整齐。四是职工培训体现以人不本的理念。根据科里的总体要求，结合本班实践工作，针对化验人员文化水平参差不齐的情况，对化验员进行有针对性地培训。按照“干什么学什么，缺什么补什么”，集中培训和一对一培训的原则，给大家创造比较轻松学习氛围。五是加强民主管理，做好班员的思想政治工作，充分发挥每个班员长处，最大限度调动全班人员的工作积极性，使她们能心往一处想，劲往一处使，达到共同进步目的。

6、积极参加了厂和科室组织的各项活动。一是成功的办了两次职工园地；二是积极参加了厂工会五月份组织的趣味运动会和

“七.一”歌咏大合唱。三是积极响应党支部号召，为5.12特大地震献爱心活动，每一个班员都能自觉自愿为灾区捐款。四是积极参加了科室在十月份组织的“岗位大练兵、技能大培训、技术大比武”活动，并在比赛中我班取得了优异的成绩。

7、班组文化建设稳步推进。我班按照“质检科企业文化领导小组”的总体要求，写出了本班的班风、班训、理念，充分发扬质检科好的作风、好的传统，正在形成自己的文化体系。

三、存在问题：

- 1、由于人员调动频繁，对班里管理工作增加了一定的难度。
- 2、管理工作有待进一步加强。
- 3、人员整体素质有待于提高。
- 4、创新能力还需努力。
- 5、每个班员的业务学习和操作技能要进一步加强。

四、下半年的工作计划。

- 1、继续抓好班组学习，提高全班整体素质。
- 2、安全工作常抓不懈。
- 3、注重管理工作，严格要求，严格管理。
- 4、加强班组建设。
- 5、搞好全班的团结。
- 6、做好宣传报道工作，办好职工学习园地。

7、定时开好班务会,加强与班员的双向沟通.