

2023年仪态实训心得 读书心得体会心得 体会(汇总9篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

仪态实训心得篇一

读书是每个人每天必读的心得，古人曾说过“一日无书，百事荒芜”。对于现在的我们更应该多读书，读书越多课外知识就越广泛，知识面的大大增加对我们以后的读书打下了良好的基础。

读书势在必得，多读一点书的好处：1. 考试时经常会考到课外阅读，课外阅读面广的同学会在这儿一处占便宜，比别人得考分的这道题多得好几分，可不要小看这几分，如果你其它题全对，就只有这道题，那就太吃亏了。2. 现在找工作都要知识面广的，并且工作效率又快又好的。

这次胥老师发给我们了一本《小学生必做的50件事》(分男生版和女生版)，这上面讲的是小学生的个人安全问题和行为习惯、应该改掉的缺点和应该怎样做一个好学生、好同学、好孩子。我在这里面特别看重关于健忘、写日记.....等问题，我个人就有健忘症，做的一些事情都需要同学、老师和家人的提醒才记起来或等一两个月才想得起来，我想了一个办法——把每一天发生的事情当日记写下来，每一天都看一两遍日记，这样就一箭双雕了！

看书的好处实在太多，说也说不完。“一日无书，百事荒芜”，同学们好好读书吧，多多读书，加油！

仪态实训心得篇二

第一段：引言（100字）

仪态作为一个人的外在表现，不仅仅是外貌的展示，更是一种对自己、对他人的尊重和关注。正确认识和培养自己的仪态，对个人的成长和职业的发展都有着重要的作用。通过自身的经历和感悟，我深刻体会到仪态的重要性，下文将以此为主题，探讨我对仪态的心得体会。

第二段：仪态的影响力（200字）

仪态不仅仅是外在形象的展示，更是一个人素质、修养和内在态度的体现。一个井然有序、大方得体、自信从容的仪态，能给人带来积极的影响力。例如，在面试时展示出良好的仪态，能够给用人单位留下深刻而积极的印象，增加自己的竞争力；在社交场合中，表现出得体的仪态，能够赢得他人的尊重和喜爱，促进人际关系的良好发展。因此，保持良好仪态既是对自己的尊重，也是对他人的尊重。

第三段：塑造自身仪态的重要性（300字）

塑造一个良好的仪态，不仅仅是为了获得外界的认同，更是为了增强自身的自信心和自尊心。一个自信、从容的仪态，能够提升个人的自我价值感和优越感，增强自身的吸引力。另外，仪态也与个人的潜能发挥和发展密切相关。仪态的整洁和大方可以提升自己的职业形象，让他人更容易接受自己的才能和能力，在职场上取得成功。同时，仪态的修养也有助于培养自己的品格和气质，提升自身的修养素质和综合素质。通过锻炼和培养仪态，可以促进个人全面发展，提高自身综合素质和竞争能力。

第四段：培养良好仪态的方法（300字）

要塑造一个良好的仪态，我们需要注意从多个方面入手。首先，要注重自身的仪容仪表，保持仪态的整洁和大方得体。注意自己的穿着和发型，遵守社会公共场合的礼仪规范，给人洁净、井然有序的印象。此外，我们还需要关注自己的言行举止，通过修炼自己的礼貌和居安的待人之道，营造自己积极向上的仪态形象。最后，要注重细节，从小事做起，培养自己的细致和耐心。在日常生活中，注意自己的仪态习惯和行为习惯，时刻保持良好的状态。

第五段：总结（200字）

作为一个个人发展和职业发展的重要环节，仪态的培养和调整对于每个人来说都是必要且有益的。通过不断地培养和修炼自己的仪态，我们不仅可以展示自己的魅力和个性，还可以促进个人全面发展和进步。通过修炼仪态，我们可以更好地与他人产生良好的沟通和互信，增加自己与他人的联系和合作的机会，为个人的成功和成长奠定坚实的基础。因此，我们要时刻关注自己的仪态，保持积极向上的心态，不断修正和完善自身的仪态，为自己的成长和发展注入源源不断的力量。

仪态实训心得篇三

您对我们孜孜不倦的教诲，我们从心底里佩服您！感激您！

常言道：没有规矩就不成方圆。《医院护士礼仪》犹如一盏明灯指引着白衣天使一路前行，她的每一条基本原则都包含着做人的标准；她的五大作用是医务人员宣传职业形象并赢得社会认可的法宝。似乎每一个行业都有自己特定的着装要求，而《医院护士礼仪》从头到脚对医院护士都有着严格的规定：神圣而美丽的南丁格尔帽、洁白无暇的医院护士裙、优雅的淡妆，呈现在患者眼前的是一个干净、整洁、卫生、简约、端庄大方的白衣天使！端庄的坐姿、优美的站姿、轻盈的步态告诉了我们在工作中该如何坐、立、行、走。

一个会心的微笑常常会胜过千言万语，使人心情愉悦，暂时忘记烦恼，我们每天面对的都是患有不同疾病甚至在疾病中痛苦挣扎的人，微笑对于医务工作者来说就像一把万能的钥匙，开启护患之间那熟悉又陌生的大门，以真诚微笑的服务取信于病人，缩短护患之间的距离，从而减少患者的心理压力，消除护患之间的陌生感与恐惧感。我们每天早上跟随医院护士长交接班的时候都会看到她亲切微笑的问候病人：您昨晚睡得好吗？早餐吃了吗？如果您有什么要求，请随时告诉我们，只要是我们能力范围内的，我们一定会尽全力满足您！一句简单的问候，在我们看来其实微不足道，而在病人的心里就像一股暖流，温暖着他们那被病痛折磨而脆弱的心。

语言沟通是架起人与人心灵间的桥梁。问候时应礼貌，中国有句俗语叫礼多人不怪，您好、请、谢谢、对不起等礼貌用语应常挂嘴边。病人沮丧、失去信心时应安慰、鼓励病人，切勿言辞犀利，指责、讥讽病人；对不配合的病人，我们应采取劝说、指令性的语言，如病人随便调快输液速度对于病人的隐私我们应采取保密的态度；对于影响病人治疗的检查结果，我们应选择适当的时机，委婉的告知患者的家属，切忌不可在病人背后议论病人的病情，以免不恰当的语言引起不必要的纠纷。

非语言沟通在处理护患关系时同样起着举足轻重的作用。尤其是第一印象，因为第一印象最能深入人心。如果在交往中，我们给病人的第一印象是良好的，肯定会有利于以后的交流；反之则不然。眼睛是心灵的窗户，通过眼神的交流，病人的喜怒哀乐也会溢于眼表，这时医院护士应给予关心和理解。医院护士镇定的目光，可以使恐慌的患者有安全感；热情的目光可以使孤独的患者得到温暖；鼓励的目光可以增强沮丧患者的自信；专注的目光可以给自卑的患者带去尊重。目光的交流可以帮助医院护士判断病人的心理状态，有利于疾病的治疗和康复。无论是第一印象，或是眼神的交流，或是一个简单的手势，在与病人的交往中，我们都应谨言慎行，将自己最美好的一面展现在病人面前。

我们在观看《xx护理服务规范》光盘时，想想自己平时是这样做的吗？别人能做到的相信自己也能做到！

所以，在今后的工作中，我要加倍地努力，对病人多一点理解，少一点埋怨；多一张笑脸，少一张冷漠；多一分关怀，少一分疏远。秉承冬梅护理，人文关爱的服务理念，遵照一切为了病人，一切方便病人，一切服务于病人，为病人提供优质、高效、便捷的护理服务，认真落实冬梅护理、双八、双五、六个一的服务规范，将健康快乐带给每一位患者！

仪态实训心得篇四

近年来，关注护理工作的仪态管理逐渐成为医疗机构的关注重点之一。护理仪态是指在从事护理工作时，护士应遵守职业道德要求，仪表端庄、衣冠整洁的一种举止和态度。本文将通过一位护士的亲身体验，分享护理仪态的重要作用，总结心得体会，并对今后的护理工作提出新的期望。

第一段：引子

护理仪态作为职业化护理人员的基本要求，意味着与病人或患者进行良好的沟通和传递关怀，体现了专业意识和服务意识。在我工作的医疗机构中，仪态一直被视为综合素质的重要体现。作为一名新入职的护士，我亲身感受到了护理仪态在工作中的作用和重要性。

第二段：仪容仪表的重要性

护理仪态的重要组成部分是仪容仪表。作为护士，我们要注意自己的穿着、发型和个人卫生，给病人带去舒适和温暖的感觉。穿着整洁干净、色彩搭配得体的制服，戴好帽子、护目镜和口罩，都是展现护理职业形象的重要表现。此外，护士的言谈举止也需要得体，避免使用不合适的词语或表情，要时刻保持微笑和友善的态度，为病人提供温暖和安全感。

第三段：仪态对工作的影响

护理仪态不仅是对外界的展示，也是对自己工作的要求。优秀的仪态可以促使护士自身保持高度的工作责任感和职业操守。仪态管理能够帮助护士更好地与患者、家属以及其他医护人员进行沟通交流，建立良好的人际关系。在工作中，我们需要将自己的注意力始终放在病人身上，以专业且亲切的仪态为病人提供全方位的护理。只有通过仪态的维护，护士才能更好地履行职责，提高护理质量，最终实现对病人的关怀和安抚。

在我参与的护理工作中，良好的护理仪态给我留下了深刻的印象。首先，我明白仪态是身份、是形象的体现，而且它会影响到患者的心理和情绪。因此，我每天都会注重自己的容貌、着装和举止，在与患者交流时，以和蔼可亲的态度和温和的言辞对待每一位患者。其次，在与同事的合作中，良好的仪态也帮助我们建立信任和尊重的关系，共同为患者提供更好的护理服务。最后，通过对自身仪态的要求和提升，我也提高了自己的专业能力和职业素养。

第五段：展望未来

作为一名护士，我深知优秀的仪态不仅仅是对外界的要求，更是对自己的责任和要求。在以后的护理工作中，我将时刻保持对护理仪态的关注，并希望通过自己的影响力，帮助更多的护士意识到仪态的重要性，推动整个护理事业的进一步发展。为了能够给患者带去更好的护理体验，我将不断学习和提升自己，在工作中做到真正的专业、真正的温暖。

总结：

护理仪态是护士职业道德和素质的重要体现，通过仪容仪表的管理和言谈举止的规范，可以提高护士在工作中的专业形象和服务质量，促进与患者和同事的良好关系，为患者提供

更好的护理服务。在未来的工作中，我们需要时刻关注护理仪态，不断提升自己的综合能力，为患者提供真正的关怀和安抚。

仪态实训心得篇五

是一种国际礼仪，能充分体现一个人的热情、修养和魅力。真正甜美而非职业性的微笑是发自内心的，自然大方——露出6-8颗牙齿。真实亲切的。要与对方保持正视的微笑，有胆量正视对方，接受对方的目光，微笑要贯穿礼仪行为的整个过程。

目光

与人谈话时，大部分时间应看着对方，正确的目光是自然的，注视对方眉骨与鼻梁三角区，不能左顾右盼，也不能紧盯着对方。道别或握手时目光正视对方的眼睛。

微笑礼仪陌生人看大三角，一般熟悉的人看正三角，非常熟悉的人看倒三角。

站姿

抬头、挺胸、含颚、收腹、提臀、双肩自然下垂。男士：双脚分开，比肩略窄，双手交叉，放于腹前或体后。女士：双脚并拢呈v字形或“丁”字状站立，双手交叉放于腹前，右手放在左手上，食指微翘。顶书夹纸是练习站姿的基础功课。

坐姿

入座要轻，坐满椅子的三分之二，轻靠椅背。双膝自然并拢(男士可略分)头平正、挺胸、夹肩、立腰。如长时间端坐，可将两腿交叉重叠，注意将腿回收，大腿与小腿呈90度，大腿与上身呈90度。

行 姿

女士，抬头、挺胸、收腹、手自然摆动、步伐轻盈，不拖泥带水，身体有上拉的感觉。男士，步伐稳重，摆臂自然，充满自信。

手 势

是谈话必要的辅助手段，幅度和频率不要过大，在示意方向或人物时，应用手掌，切不可用手指。示意他人过来时，应用手掌，掌心向下，切不可掌心向上。

返回目录

仪态实训心得篇六

人们常说“衣如其人”，仪容仪表仪态是一个人外在形象的体现。乔治·赫伯特也说过：“人不仅为衣之所欲，更为衣之所宜。”他强调了衣着的重要性。然而，仪容仪表仪态不仅涉及衣着，还包括整体形象和表现方式。我通过长期的经验积累和思考，特总结出一些心得体会。

第二段：衣着整齐干净

了解最基本的仪表规范，就要从衣着开始。衣着整齐干净体现了一个人的素质和修养。每天清晨，我都会细心挑选整齐干净的衣物，保持整洁的形象。无论是正式场合还是休闲时光，我都会根据场合选择合适的穿着。关注时尚潮流，不过分追求流行，而是更注重适合自己的风格和个人特色。同时，我也特别注意衣物的搭配，避免颜色和样式的冲突，力求给人视觉上的舒适感。

第三段：细节决定成败

细节是构建仪容仪表仪态的关键。我深知，日常生活中往往是对细节的悉心处理，才能达到提升整体形象的目的。例如，保持清洁的面部肌肤，修整整齐的发型，干净整洁的指甲和饱满的笑容。这些看似微小的细节，却能给人留下深刻的印象。

此外，我还注重言辞和动作的修养。在与人交往时，说话要文明、禁止口沫横飞，避免吃力不讨好的尴尬局面；举止要得体、远离狂躁和粗鲁，展示自己的修养和教养。这些举止和言语的修养会在人们的潜意识里给予一个人正面的印象。

第四段：仪表修养与内在素质

人们常说外貌不重要，内在美更为关键。我深知这个道理，因此注重内在素质的修养。无论拥有怎样出众的外表，如果内在没有足够的素质，很难持久地留下好的印象。

完善的仪表修养与内在素质是相辅相成的，共同构成了一个人的魅力。与人交往时，我总是尽量保持谦虚、真诚、友善的态度，学会倾听别人的意见，给予他们应有的尊重。同时，我也积极学习充实自己，提升专业技能，不断完善自己的人格修养。内在修养的提升会使我的仪表修养更加自然、真实，产生更深远的影响。

第五段：修养永无止境

仪容仪表仪态的修养是一个持续的过程，没有终点。不断反思和自我提高是我们不断进步的源泉。我时刻保持警惕，随时审视自己的仪容仪表仪态，并根据发现的不足之处进行修正和改进。

除了自我反省，我也积极参加一些培训和活动，通过与他人的交流和互动，学习他人的优点并与之互相启发。当然，对于外表的关注不应占据我们全部的注意力，更重要的是培养

内在的修养和提升自身的品质。

总之，仪容仪表仪态是一个人综合素质和内外形象的表现。维护良好的仪容仪表仪态不仅需要外在的修养，更需要内在的素质的支撑。通过努力，我相信自己的仪容仪表仪态将不断得到改进和提升，成为一个更好、更值得赞赏的人。

仪态实训心得篇七

。今年重庆的公务员考试更是把仪表也列在了考试范围内。仪表仪容的测评占面试分数的10%。如此大的比重不难看出仪表在面试成败中的重要性。

专家说：“面试只看三个重点及一种sense”也就是头发、首饰配件、鞋子与对事情的sense”下面请对照一下，看看自己符合几条。

发型款式大方，不怪异，不太长也不太短，前发不要遮眼遮脸为好，男士鬓角的头发不要过耳；头发干净整洁，无汗味，没头屑，不要太多使用发胶。

首饰不但说明了一个人的品味，也代表了对自我的要求。从地摊、精品店或是其它地方购得的首饰，道出了个人的生活水平与消费品味。然而价格并不能代表品味高低，搭配是否得体才能体现品味。

总的来说，平时不戴首饰的人，在面试时也最好不戴，要知道简单就是品味。以男性朋友为例，面试当天千万不能打扮过头，佩戴镶宝石的领带夹、闪亮的袖扣、造型夸张的眼镜或手表等到引人注目的配件。在面试非时尚媒体类的工作岗位时，最好也不要戴耳环。

女性朋友如果戴首饰，在面试时也应选择秀气、高雅的首饰

来佩戴，千万不可佩戴贵重的珠宝。在佩戴时，也要注意不让首饰发出声音。

如果男生穿的是西服，那么就应该穿皮鞋。运动鞋、布鞋、凉鞋与西服是不兼容的。鞋子体现稳健最好，别出心裁的鞋样在这里没有市场。绝对不要为了显出你不羁的生活方式而拒绝袜子，袜子一般要和裤子的颜色相适合，不妨选择黑色或者深色的，袜子要有一定的长度，长到在你坐下或者交叉两腿肘不要露出白腿为宜。

女生的鞋要和衣裤相适应，不要穿鞋跟太高太细的鞋，长统靴和带扣的鞋也会显得不合时宜。如果有鞋掌，最好选择塑料质地，金属质地的鞋掌使你的脚步声如同马蹄声，效果很不好。

仪态实训心得篇八

优雅，是人生的一种境界。它不仅是外表的表现，更是内心的反映。而一个人的仪态则往往能够直接影响到他的形象和个人魅力。作为一种重要的社交能力，优雅仪态的塑造需要一个长期的积累和自我磨练。在这个过程中，我们深刻地体会到，优雅仪态所带来的变化和提升是非常显著的。

第一段：仪态在人生中的意义

一个人的仪态，不仅仅是指姿态和动作等表面的一些特征，而更是心态和气质的综合体现。一个人优雅的仪态，可以体现出他自信、魅力、自尊和素质上的高度。仪态的好坏，直接关乎着人生中各个方面的表现。优雅的仪态，能够让我们更加自信地面对人际交往，在工作和生活中表现更加出色。因此，优雅仪态的塑造是人生中必不可少的一部分。

第二段：优雅仪态的塑造方法

1. 保持体态端正，姿态优美，动作流畅，避免过度的动作和行为。
2. 维持良好的心态状态，保持良好的心情和情绪平衡，做一个优雅的内心之人。
3. 注重自身的仪表和形象，注意自己的衣着、发型、化妆等方面，让自己的形象更加让人喜欢。
4. 注意互动中的细节，比如注意礼仪、口齿清晰，能够适时地端庄地微笑，沟通时表现出温和的态度等。

第三段：优雅仪态的体验

在长期的自我磨练中，我们发现，优雅的仪态不仅仅是一个外在的表现，更是内心的一种满足和自我肯定。当我们意识到自己变得优雅时，心情中充满了满足和喜悦，这种喜悦会源源不断地激励我们，使我们变得越来越优秀。在社交场合的表现也会得到更多人的认可和好感，这又会进一步提升自身的自信和魅力，形成良性的循环。

第四段：仪态塑造的难点

仪态塑造几乎是一项长期而耗费比较大的事情。很多人在塑造过程中会遇到不少挑战和困难，尤其是习惯和情绪上的困难。

首先，自己的习惯是改变不易的。很多人念旧不舍，习惯自己发生的情况，很难在社交场合中做到端庄优雅。需要坚持训练和自我反思，强迫自己改变坏习惯。

其次，情绪上的影响也会对仪态的表现产生影响。情绪的支配下会影响到人的顾忌和注意力，导致在人际交往中难以保持优雅。这时候，我们需要找到一种方式来面对情绪，例如

找到舒缓情绪的方式和技巧，保持良好的心态。

第五段：结论

优雅仪态在生活、工作中有着不可忽视的作用。塑造自己的仪态需要长久的积累而不是一朝一夕，需要坚持长时间的训练和自我反思。在塑造中，我们也会遇到各种困难，形成坏习惯和受情绪的影响等等，这也需要我们有一种耐心和决心，不断完善自己，塑造优雅的自我形象。优雅仪态既是人的外在表现，更是心态和魅力的综合体现。我们要勇于迈出塑造自己优雅仪态的第一步，让优雅的气质、姿态渗透到生活的方方面面。

仪态实训心得篇九

婚礼上，新娘漂亮的婚纱及幽雅的动作往往让人陶醉，漂亮的婚纱靠的是婚纱设计师完美的设计，而穿上婚纱后得体的仪态则需要新娘的学习与练习。下面为你全方位的介绍，只需短短的5分钟，就能让您轻松掌握婚礼上穿着婚纱的仪态礼仪。

a.有衬裙婚纱走步

行走时两脚分开两拳宽的距离，像小鸭子一样脚尖轻轻往上踢，感觉能将裙摆边轻轻踢起。

b.无衬裙婚纱走步

一字步沿一直线行走，两膝互相吸引。落地的脚感觉像在直线上轻轻滑动、以脚尖着地。注意迈步的节奏感。

捧花应放置在肚脐的位置。握花的手掌弯曲感觉像握一个拳头般大小的物体去握捧花。

新郎新娘挽手步入礼堂时，迈出脚步的顺序和节奏要一致。新郎身位要比新娘前半步(大致15cm)的距离。

新郎新娘挽手站正时，微微成八字形向内靠拢。脚步成模特丁字步，挺胸压肩，目视正前方15m处。

新郎手轻轻握拳，放置于肚脐的位置。新娘手轻轻挽住新郎手肘处。注意中途不要松弛改变姿势。

挺胸收腹，椅子坐一半。新郎正面分腿而坐，新娘以站时的丁字步坐下，双膝并拢微微侧向新郎一边，上半身正面朝前。