

2023年形象提升培训 警察提升形象心得体会(优质10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

形象提升培训篇一

警察是一个国家的基层力量，维护公共安全和社会稳定的重要组成部分。然而，随着社会的变化和人们对警察工作的要求提高，警察也需要不断提升自身形象，更好地为社会服务。在长期的工作实践中，我深刻认识到警察提升形象的重要性，并得出了自己的一些心得体会。

第一段：精神形象上

作为一名警察，精神形象尤为重要。我们必须时刻保持着勤勉、责任、正义、公正的工作态度，秉承对人民的深厚感情，做到初心不忘、始终如一。在执勤时间内，我们要力求做到言行举止得体，不得影响到周围市民。力求和谐勤务，不失公正，时刻保持良好的精神状态，树立良好的精神形象。

第二段：身体形象上

作为一个警察，不仅仅需要精神上的表现，还需要时刻留意自己身体的形象。在警察工作中，有时候我们需要进行突击、追赶甚至搏斗，因此，肌肉要保持紧实的状态。同时我们也要培养规律作息的习惯，保证充足的睡眠和饮食，使自己的身体健康，更有利于我们更好地工作。

第三段：业务能力上

警察的职务需要具备较高的业务技能，如：法律知识、交通规则、突发事件处理等。这些领域的知识，需要警员不停学习相关知识，掌握对应的技能。警察在平时的工作中，需要时常根据实际情况进行思考和判断，避免出现失误，应用先进技术方法和行事技巧帮助我们成为更好的警察。

第四段：言传身教上

警察是一个国家的基层力量，要在自己的身份，与职责范围内将自己硬性要求，与软性引导相结合，言传身教，为群众树立起良好的榜样。我们在日常执勤工作中，要时刻以身作则，树立起规范的形象，让市民树立对警察职业的信心，让因警得安的形象深入人心。

第五段：改进工作形式

警察工作是充满挑战的，我们要与时俱进，不断地改变工作形式，使用先进的科技设备和管理方式。需要摆脱过去只限于人工执勤的方式，学会运用科技改变工作流程，增强工作效率和便捷度， 此之外，还应注重和市民沟通交流，密切关注市民需求并因势利导，深入贴近市民，全方位呈现警察的人性美，让市民更加信任和依赖警方。

警察在工作中，保证公正、严肃、维护社会安全是最基本的职责，但是警察也需时刻注重自身的完善和提高形象，展现出更加优越的形象和专业素养。正如我们经常强调的那样，警察是维护社会安全的守护者，必须时刻保持自己形象的完美，以更好地维护公共利益，保障社会安定运作。

形象提升培训篇二

售终端建设工作的逐步深入，如何进一步提升农村零售终端形象已日益显得重要，农村零售终端由于受制于农村客户自身素质及环境因素的影响，一直是卷烟终端建设的难点、薄

弱点。下面，笔者结合工作实际，就如何提升农村零售终端形象做一简要探讨。

先来了解一下农村零售终端的基本状况：

农村零售终端形象给人的第一印象

象就是比较杂乱，一些商店整体设施陈旧，卫生环境也比较差，里面的商品琳琅满目，横七竖八的，甚至有的店主自己找货还不知道往哪个角落里找，就更不用说讲究经营形象，卷烟的整洁了。

农村客户经营业态大部分是食杂店，普遍兼营副食品，柜台布置比较没有讲究，卷烟的摆放陈列也有些随意，更有甚者根本没进行卷烟的单包陈列，他们对卷烟的陈列效应认识明显不足。

整体上，农村零售终端的现状，尤其是经营形象尚需进一步改善，认为需从以下几方面入手：

提高零售户对终端形象的重视。

好的店面形象可以给消费者一个舒适的环境和一种良好的感觉，店堂店貌就好比人的长相，好的长相自然吸引更多的关注，同样，良好的店面形象和卷烟终端陈列自然会吸引更多的消费者光顾，并能给予消费者一种消费的信心，且只有吸引了顾客才有可能向其推销产品，变潜在的购买力为现实，以增加销售。农村零售客户由于受到其自身素质及环境因素的影响，对零售终端形象的重视不够，一直是零售终端建设工作的薄弱点，严重影响了卷烟零售终端整体形象的提升，一定程度上制约着卷烟零售终端的建设。

因此首先要提高零售户的思想认识，改变零售户对终端形象好坏无所谓的态度。主要从三个方面加于引导：一是良好的

店面形象不管是在促进卷烟的销售还是在其它商品的销售，拥有着极大的影响力；二是好卷烟陈列效果有利于评定星级，而获较好的货源保障；三是可用身边的先进典型事例进行对比说服。只要认识转变了，积极性提高了，行动才能到位，农村零售终端形象就能得到进一步的改善。

增加终端建设投入，以改善零售客户的店堂店貌。

1、鼓励零售户加大对终端硬件的投入。针对经营环境、经营形象不佳的零售户可建议其在商店的硬件上要舍得投入，结合自身情况把门面装潢得简洁大方一点，视商店的大小做一个卷烟专营柜台和货架，把卷烟陈列得整齐一点、美观一点、丰富一点，让它们来吸引消费者们的眼球，使更多的消费者们产生向往购买的源动力。

2、建议公司增加卷烟柜台和烟架的投入。目前，公司对于柜台、烟架等物料的投入涉重于城关和乡镇所在地，农村区域比较稀少，以前投入的那些烟柜、烟架等物料大部分都已陈旧，有的已破损严重。而从两者的投入运行情况来看，所到之处，卷烟终端环境能得到大大的改善。在拜访客户中也经常听到客户反映，希望公司给予终端物料支持。也有一小部分零售户由于财力等条件的限制，对终端硬件上的投入一直跟不上，至使卷烟陈列杂乱不堪，严重影响了卷烟的销售，因此建议公司对农村区域增加柜台和烟架等的投入，以改善农村零售终端经营环境。

对农村零售客户终端形象进行因地制宜的指导。

根据零售客户的经济能力、地理位置、店堂面积及经营规模等进行个性化指导：比如经济能力较强、店堂面积较大的零售户，可建议其通过加大对零售终端硬件的投入，合理布置卖场空间，设立专柜陈列卷烟，注重突出卷烟品牌个性，提高卷烟陈列的整洁性、醒目性，以吸引消费者，刺激消费欲望；比如经济能力较弱、店堂面积较小、经营环境较差的零

售户，主要引导其整理店堂，物品进行规范陈列，使整个经营环境显得整齐有序、简洁明亮，给消费者一个舒适的购买环境；又比如地处交通要道、经济规模较大、资金实力雄厚的零售客户，可引导其转型向便利店发展，开放式销售，有条理有层次地摆放商品，让消费者自由、轻松地选购商品，塑造出一个整齐亮丽的终端形象，以带动消费，进而提高经济收益。

引导诚信经营，以提升零售终端看不见的形象。

零售户硬件上的形象固然重要，但作为零售户商誉的无形资产、看不见的形象也不可忽视，它可给零售户带来源源不断的财源，同时也可展现零售户的经营魅力。常言道“经营之道，诚信为本”，但零售户软形象的塑造得日积月累，不可能一蹴而就。我在日常的走访中，注重提醒零售户切不可贪图小利，而给自己的经营形象抹上黑点，应小失大，要知道往往就因为你卖给顾客的一包、一条假烟，那个顾客就成为了你店的不回之客。注重长远，诚信经营，厚道做人，让消费者相信你，放心的带着你的商品，相信生意一定会越做越好、越做越棒的！

零售终端形象建设是一项长期而艰巨的工作，改造容易，坚持难，个别完善容易，整体完善比较难。零售终端形象要步入新的台阶，需要零售客户思想认识的提高、硬件的投入、长期的维护，同时，更为重要的是零售客户良好商誉的建立。只要持之以恒，坚持不懈，相信零售终端一定会靓起来的！

形象提升培训篇三

作为社会维稳和公共安全的守护者，警察们一直扮演着重要的角色。然而，长期以来，由于一些个别事件的发生，公众对警察的印象常常带有偏见。面对这样的现实，提升警察形象显得尤为重要。在这篇文章中，我将分享自己在警察提升形象过程中的一些心得体会。

第二段：加强沟通与互动

要提升警察形象，与公众建立更加紧密的联系至关重要。对于警察而言，加强沟通与互动是必不可少的。警察可以主动参与社区活动、开展警民联谊等，以此增进与居民之间的了解和信任。此外，警察在执行工作任务时，也应注重与群众的沟通，耐心倾听他们的意见和建议，及时解决问题。通过与公众积极互动，警察可以更好地传递正能量，树立良好的形象。

第三段：强化职业素养与专业能力

作为执法者，警察必须具备过硬的职业素养和专业能力。他们需要不断提升自己的业务水平，熟悉并掌握更多的执法技巧和法律知识。只有过硬的专业素养，警察才能更好地保护民众的生命财产安全，并妥善应对各种复杂情况。此外，警察在处理案件时要坚持公正、廉洁，不偏不倚地执行法律，以此赢得公众的尊重和信任。

第四段：加强警队纪律建设

警队的纪律建设关系到警察形象的塑造。警察首先要自律，遵守纪律，时刻保持良好的形象。同时，也要对队内成员进行严格管理，加强对执法人员的规范与约束。对于违纪行为要严肃查处，维护队伍的正气。只有警察队伍内部形成了良好的纪律，才能更好地展现警察的形象，赢得社会的认可。

第五段：提升警民互动的质量

提升警察形象，不仅仅是在形象外部上的改变，更是在警民互动的质量上下功夫。警察要注重提高自身的服务意识和服务质量，主动为公众提供帮助和支持。在解决问题时，要站在公正的立场上，追求更大的公益性。警察还应加强专业的培训，提高自身的应急处置能力，以便更好地回应社会的需

求。通过提升警民互动的质量，警察们在公众心目中的形象将会得到进一步的提升。

第六段：总结

作为公众的安全保障者，警察在提升自身形象方面肩负着重要责任。通过加强沟通与互动，强化职业素养与专业能力，加强警队纪律建设，提升警民互动的质量等多方面的努力，警察的形象将不断提升。只有在公众的认可和帮助下，警察的使命才能更好地得到实现。我们应该共同努力，为提升警察形象而共同奋斗。

形象提升培训篇四

良好的形象不仅让你在外在气质有所提升让，同时它也是你内心在自信方面的推动力。人与人之间沟通所产生的磁场是来自于其语言、举止和形象，其中语言占7%；举止占38%；形象（着装）占55%，“人靠衣装马靠鞍”，着装对个人形象的提升的重要性，服装搭配潜移默化的影响着生活中的每一个人。

服装色彩是服装重要要素之一，作为新时代的我们应该具备服装色彩分析的专业知识，同时应该具备能够进行个人色彩分析和运用服装色彩来扬长避短的能力。

2.1 服装色彩在肤色上的体现

个人形象的完美体现在于个人色彩和服装色彩协调统一的结合。这种合理的搭配能给人带来舒适感和亲和力。个人色彩是由每个人各自的基因决定的，正是这种不同的基因造就了我们不同色相的眼睛、头发和皮肤。根据不同的需要，服色有时可以与肤色形成强对比，有时也可用弱对比手法。

相对来说，黄种人的服装配色难度较大，一般情况下，明度和纯度不太高的蓝色与茶色系统的服色与黄种人的肤色容易

协调，保险系数较大。在选择服装色彩时，应该分析个人的肤色是偏白、偏黄、偏红，还是偏黑，然后进行综合考虑。肤色偏黑者通常不宜选择深暗色调，最好与明快的、洁净的色彩相配，颜色的纯度保持为中等，如浅黄色、浅蓝色、米色等。也可选一些带花色图案的装饰，显得明朗活泼；肤色偏白者最好选择纯度适中的色彩组合，如以暖色调为主的、粉红色、橙黄色、紫红色等，以改善气色；肤色偏黄者适宜明快的暖灰色、蓝灰色调，使用时可以采用一些纹样变化以及鲜艳色彩来点缀。

2.2 服装色彩在体型上的体现

色彩在体型的搭配上要注意膨胀和收缩的视觉感受，纯度高的色彩给人带来膨胀的感觉，纯度低的色彩给人带来收缩的感觉；明度高的颜色给人带来膨胀感，明度低的颜色给人带来收缩的感觉。一般而言，体型肥胖的人相对而言不适宜穿着高明度、高纯度和暖色系的服装，上下身的色相最好相近，也可以穿着一些中性色彩或者冷色彩的服装，在视觉效果上给人一种收缩的感觉，体型矮小的人相对而言适合穿着色调柔和的服装，也可以考虑全身色彩统一的服装。

服装款式是造型因素的一种。体现个人形象的重要因素中，除了了解服装色彩特性，服装款式的选择也是重要因素之一，因此在服装款式的选择上要注意选择适合个人体型特征的服装款式才能显示自身独特的身体线条。

3.1 女性身体线条与服装款式的选择

服装根据外部廓形和内部细节也可以分为：直线型柔和直线型、直线柔和型以及曲线型。

直线型服装：带有尖锐的角，肩膀和边线形状都很分明。一般而言直线型服装的领口附近的细部线条和轮廓线均为直线（V形领，西装领）或者少收腰多采用条纹、几何纹样的面料。

这样就能掩饰直线型体型的人胸腰差不明显的缺点。

曲线型服装的外部廓形和裁剪细部线条都很柔和。曲线型服装款式领口及其附近，服装外轮廓多为曲线，比如：青果领、圆形悬垂领口、带荷叶边的领、收腰，在面料选择上多选柔软、柔和图案斜向条纹的面料，对于胸腰差较为明显的曲线型体型的人来说能体现他们的柔和美。

3.2 男性身体线条与服装款式的选择

男性服装款式比较单一，在此将以西服着重为例讲解男性不同身体曲线的着装。棱角直线型身体线条的体型适合穿着欧洲风格的西服套装。欧洲风格的西服套装有明显的直线和棱角，整体轮廓呈倒梯形，肩部带有夸张的垫肩，在加上大尺度的收腰，双排扣等特点，这种款式的西装穿在棱角直线型身体线条的人身上，看上去更像自身形象的自然延伸。这种款式的服装因为肩很宽，亚洲人很难达到这个标准，如果不三思而去尝试的话，可能自身形象不仅没得到延伸，反而个人形象一跌到底。

直线型身体线条的体型适合穿着美式西服套装。美式裁剪的西服套装和欧式西服套装一样也是一种直线型套装，但没有夸张的形状，对于直线型身体线条的男士来说，这种外型呈现“O”型的休闲西装是个不错的选择。曲线型身体线条的体型适合穿着常青藤式的西服套装。没有夸张的肩部、棱角，只是稍加塑性对于曲线型的人来说是自身形象的自然延伸当然。

3.3 其他体型与服装款式的关系

在选择服装款式提高个人形象的上，不仅我们的体型决定着 we 选择服装款式，其他因素（身高、胖瘦等等）也同样影响服装款式的选择。例如：身材矮胖的人适合穿着颜色较深且带有竖条纹的套装比较好，减少在围度上的肥胖感，达到瘦长的视觉效果。常常有一种误区，认为条纹服装适合体态

肥胖的人穿着，其实这不是绝对的，高明度、大条纹的服装比较适合瘦者穿着，色彩深暗、条纹细长的适合肥胖的人穿。

用服装款式除了提高着装视觉效果整体的平衡，也可以在局部达到平衡：一个整体体型比较完美的人，若她的腰身过长，可以采用腰线部位褶皱，从而在视觉上看起来腿很长；又如胸部不适很丰满的人，可以再门襟处增加波浪花边，来体现胸腰差。O型腿的人，应尽量避免穿着紧身裤、铅笔裤等等。

配饰是除服装以外的其它服饰物件的总称。服饰配件的种类众多，常规的分类可分为：头饰、颈饰、胸饰、腰饰、手饰、足饰以及其他。

点、线、面的构成原则是选择合适服装配件的重要原则。服装与服饰配件的搭配要有重点、有节奏、比例协调，才能彰显穿着者外在形象的层次美。服饰配件本身集个性化、社会文化、礼仪、内涵于一身，因此我们要在突出自身风格的同时恪守社会规范，符合这样要求的服饰配件更能衬托穿着者的气质形象。配饰色彩的选择与服装色彩的选择有极大的相似性，根据肤色、服装色彩的比例来协调着装者的形象。过分的夸大、减弱饰品的色彩都会对着装者的整体形象产生不良效果，要根据服装着色的冷暖、色块分布来选择相应形成对比、协调、强调、呼应的饰品颜色，着装者的整体形象在色彩上才有层次感。

通过对服装色彩、服装款式、服装配饰的研究，可以看出着装者的肤色、体型、自身属性和社会人文关系对服饰的选择起了界定作用，着装者个人形象完美体现的程度完全取决于其对色彩、款式、服饰与个人形象的内在联系，在选择服装时服装色彩、款式二者在对个人形象的提升上相辅相成。只有二者独自的协调后再融合到一起，才能起到扬长避短的作用，缺一不可。在加上配件的协调，着装者的个人形象就得以完美提升。

形象提升培训篇五

想要树立一个良好的个人形象，就必须注意自己的一言一行。

(1) 着装

服饰、仪表是首先进入人们的眼帘的，特别是与人初次相识时，由于双方不了解，服饰和仪表在人们心目中占有很大份量。

穿衣要全体，这是最基本的要求。

只要是适合自己体形，漂亮又有新意的衣服，就应当大胆穿着。

服饰的个性，也能让人判出你的审美观和性格特征。

服饰式样过时，人家会认为你刻板守旧，太过超前会让人觉得轻率固执、我行我素，这两种情况都地让人得出“此人不好接近”的结论，自然会影响社交中的形象。

(2) 让你的言谈举止“放大”形象

言谈举止是一个人精神面貌的体现，要开朗、热情，让人感觉随和亲切，平易近人，容易接触。

很多人在社交中总担心没有出众的言谈来打动大家，吸引别人的注意，以至于造成精神上的紧张，使表情、动作都变得十分僵硬，这都是自尊心太强造成的。

因此，应放松心情，保持自己的既有特点，而不要故意矫揉造作。

有的人在“亮相”时昂首阔步，气势逼人，在跟别人握手时要像钳子般有力，跟人谈话时死死盯住对方这样故作姿态，不

仅会令别人感觉难受，连你自己也觉得别扭。

其实最好的办法是保持你原有的个性和特质。