

# 2023年仪容仪表的演讲(实用9篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 仪容仪表的演讲篇一

大家早上好！（稍停期待鼓掌）

谈到这个话题，有的同学可能会说，“穿衣戴帽，各有所好”我选择“我的地盘我做主”；有的同学也可能会说，就是讲衣服和头发嘛，老生常谈了，我不想听；有的同学甚至会反叛说，学校又不是殡仪馆，查什么遗（仪）容遗（仪）表，孝（校）衣孝（校）裤？呜呼！是何言？是何言？我真为这样的同学“有语”了。

一个人的形象有先天形象和后天形象之分，先天形象就是我们通常说的长相，后天形象就是我们通常说的素养或称修养。愚蠢的人重在长相，聪明的人中修养，明智的人内外兼修，即重视仪容仪表，重视通过文化学习来提高自己的修养。

一个学生只有不断地塑造自己的良好形象才能备受师长、同学的欢迎。我注意到保安室墙壁上的仪容仪表标准解说图，上面有黄钟鸿、方少宏等同学，这些标兵获此殊荣当之无愧。他俩是我的学生，我是深有感触的，他们在仪容仪表上严格要求自己，不盲目赶时髦，全身心地投入到学习中，都是立才的骄傲。黄钟鸿、方少宏，你们一定能考上重点中学揭阳一中！将来也一定能跨进名牌大学的大门！

元代的许衡说过“衣食以厚民生，礼仪以养其心。”强调的

就是仪容仪表对于修养身心的重要性。学校所讲的仪容仪表乃是修身做人的基础课，是“学会生活，学会做人”这部大书的第一课。

我们的开国总理周恩来就十分重视仪容仪表对于修身做人的重要性。他良好的修养和脱俗的气质都是在日常生活中锤炼而成的。早在青年时期，周恩来就给自己提出仪容仪表美的基本要求：面必净，发必理，衣必整，钮必结，头容正，肩容平，胸容宽，背容直，气色勿傲，勿誉，颜色宜和，宜静，宜庄。我们中小學生是祖国的未来，民族复兴的栋梁，“少年兴则国兴，少年强则国强”，仪容仪表与修身做人不可不重视。

亲爱的同学们，我今天啰嗦了这么多，无非就是想告诉你，你们当前的成长来不得半点肆意妄为、我行我素！未来的社会拒绝仪容仪表不达标的人。今天，我把你们引入仪容仪表修身做人的大课堂，至于能不能顺利毕业并拿到融入社会的形象通行证，那就全靠你们自己修行了。

## 仪容仪表的演讲篇二

大家好！

我曾经听过这样一段话“青春啊，永远是美好的，可是真正的青春只属于那些永远力争上游的人，永远忘我劳动的人，永远谦虚的人。”当我来到项目部的第一天，我就写下了我人生当中的第二个座右铭：奋斗，创新，务实，细心，尊重。虽然只是几个简单的词语，但却蕴藏着一个工程人员一生的追求。一个拥有青春的年轻人的奋斗目标。

奋斗——这是年轻人最熟悉的词语，最激昂的决心。初项目部时，一眼望去，最醒目的便是门前的大旗，上面写着青年突击队，心中顿时有些激动。这是一支年轻人的队伍，这是青春的象征，而我也将要成为这个朝气蓬勃队伍的一分子，

心中异常的紧张和兴奋。我已经离开了父母和老师无微不至的呵护，走进社会，所以我也要奋斗，我把它定为我的第一目标。

创新——企业的精神，我们的追求。勇于跨越，追求卓越的企业目标在鼓舞着年轻的人们，抓住机遇，勇于创新，锐意进取，不断提高。

务实——告别学生时代的虚荣和攀比，来到这里汲取知识，接受锻炼，提高素质，增长经验，打好坚实的基础，用实际行动实现自我的梦想，造就完美的人生。

细心——当我们这些刚刚走出校门的实习生填写内业资料时，听见最多的词语就是师哥们一直在告诫的细心一词，是的，在一个工程中最最重要的，也是铸就精品工程最重要的就是细心，细心才成就了一次次的辉煌成绩，完成了一份份完美的考卷。

尊重——因为我还年轻，缺少丰富的经验和阅历，所以一定要做到尊重别人的意见，虚心接受别人的教诲。另外，尊重也是一个人的自身素质和修养。所以在学习经验的同时，学习尊重也尤为重要。

当我离开多姿多彩的大学生活，来到这里塑造我的人生，雕刻我的梦想的时候，就已经为自己的人生做好了规划，把自己的理想铭刻于心中，做一个甘于寂寞，敢于创新，干劲十足的年轻人。

“士不可以不弘毅，任重而道远”作为一个90后的年轻人，一个国家，一个民族的希望所在，心中无不闪烁着梦想，那么现在就是我们努力实现梦想的时候。当前我们正处于一个承前启后，继往开来的转折点，有一大批的工程项目等着我们去建设，有一系列的技术等着我们去攻关，有一大片市场等着我们去开拓，有一整套的经验等着我们去探索。

我们选择了建工系统，从某种意义上来说，就已经选择了奉献。远离了都市的繁华，城市的喧嚣，绚丽的生活，时尚的气息，沉淀了心情在这里驻足，扎根。我们是失去了一些东西，但是我们没有失去最为宝贵的青春，我们也没有辜负自己的青春，因为我们正用汗水见证着成长，用奉献丈量着价值，拥有青春的人们在这原本荒凉的土地上创造人生的奇迹，抒写青春的乐章。

拥有青春的人们，让我们拿出奥林匹克的精神，点燃心中的圣火，在和谐社会的大环境下，释放青春的激情，展现青春的风采，秀出激昂的主旋律，为祖国的明天而努力奋斗！

谢谢。

### 仪容仪表的演讲篇三

为打造自己的形象很多人伤透了脑筋，美容增高，拉皮减肥，大笔的钱花了，效果却往往令人失望，谦谦君子，窈窕淑女，似乎是一个不可实现的梦想。

其实，尽管人们相貌不同，但是如果仪表修饰得体，那么我们会发现，美，唾手可得。

一个人的仪表由两个部分构成，第一个部分是静态的，比如高矮胖瘦、年龄状态，相对在某一个时间之内不会突变。

另外一方面它是动态的，就是他的举止和表情。

平常我们说这个人很木，表情呆板、呆滞，我们说这个人活泼大方，表情比较善于和别人去互动。

但是这样的问题我们在日常工作和交往中你要不注意它就比较麻烦。

仪表的礼仪，有两个规则是非常重要的。

第一个规则也是最重要的一个规则，就是要整洁。

第二是要自然。

仪表要自然，你不自然，有时候很麻烦。

不自然有时候它有矫揉造作之意。

比如女士头发短点可以，男人头发长点可以，但是不能过界  
仪表礼仪的三个规则仪表礼仪的三个规则。

女士头发最短不能为零，男士尤其是国家公务员、公司企业  
员工，一般不留长发。

发型的修饰，最重要的就是要整洁，规范，长度适中，款式  
适合自己。

比如头发要常洗、要常理，头发长度有要求，比如你在重要  
的工作场合，男士头发一般不能够剃光了，也不要搞太长。

专业讲法是前发不附额，侧发不掩耳，后发不及领。

女士在重要场合头发不要随便让它自然而然地披散过肩。

面部修饰最重要的要注意除了整洁之外，面部多余的毛发也  
要注意。

第一，胡子，第二，鼻毛和耳毛。

没有特殊的宗教信仰和民族习惯，不要留胡子，养成每日剃  
须的习惯，胡子拉里拉碴，会给人蓬头垢面之感。

口部要注意什么呢？口部注意要无异味，无异物。

吃完饭之后要及时刷牙，及时照照镜子。

如果要搞接待或者参加宴会，不要吃带有过分刺激性气味的食物，比如葱、蒜、韭菜。

化妆要自然、协调，还有一个化妆的问题，化妆就是使用化妆品进行自我修饰。严格地讲，男人也好，女人也好，老人也好，孩子也好，我们都用化妆品。

在我眼里化妆品有这么几类，第一类，美容的。这主要是女同志用的，唇彩呀，指甲油啊，胭脂啊，睫毛膏啊，诸如此类。

第二是就是美发，美发其实也是化妆，人不可能一辈子不剪一次头发，除非你天生没有。所以从这个意义上，我们男人女人他都在化妆。

第三也是男女都有的，那就是什么护肤品的使用，护肤。

第一是化妆要提倡自然。

第二是要协调。

用的化妆品在可能的情况下，最好是成系列。化装的各个部位要协调，跟服饰搭配要协调。

第三是化妆时要避开人。

化妆是一种个人隐私行为，别在别人面前“表演”化妆。

一个人举止动作实际上是教养、风度和魅力的问题。

关于举止，有三个要点，这是基本的礼仪。

第一个要点，美观。

虽然美的标准在不同时代它有一点点变化，但是相对而言，它有约定俗成的说法。

我们古人讲几句话，立似松、坐如钟、行似风，实际上是讲约定俗成的美仪表礼仪的三个规则默认。

第二要点，规范。

相对来言，你的坐相、站相、站姿、坐姿、走姿，姿势要比较规矩。

还有一点要注意什么呢？这第三点就是互动的问题——你要注意你的所作所为产生良好的预期的结果，要被交往对象理解和接受，这个你要不注意就很麻烦了。

当笑则笑 不该笑别笑

表情，就是人的面部的感情的外显

严格地讲，一个人的表情是有眼神、笑容、面部肌肉的动作。

比如说有时候眨眨眼，耸耸鼻子呀，嘴巴歪一歪啊，它都有一定的含义。

但是最多地来讲，一个人的表情是通过眼神和笑容体现出来的。

首先眼神要注意注意四个字——目中有人。

在日常工作和交往中，我们和别人交流的时候，要养成注视对方的习惯。

## 仪容仪表的演讲篇四

大家好！

人生是一场新长征，理想在跋涉中不断上升，激情在新长征的路上升腾，坚毅是人生的资本，自信是人生的潜能，奋斗是理想不灭的源泉，困境是人生一道别致的风景，而坚持的精神则是人生中共度风雨的伙伴。

从古至今，无数伟人用他们的坚持书写了绚烂多姿的篇章，我们虽是无超能力的平凡人，但只要勇于尝试，不放弃每一个机会，终有一天，我们的奋斗也会插上翅膀，变为天空中的风筝，飞向远方。

拿破仑曾说：“世界上有两种力量，一种是利剑，一种是思想，而思想最终战胜利剑。”不懈坚持就是比利剑更坚硬的思想。

谢谢。

## 仪容仪表的演讲篇五

苏格拉底说过“世界上最快乐的事，莫过于为理想而奋斗”，人生的意义就在于自己的理想而奋斗，生活好比旅行，理想就是路线，失去了路线，只好停止前进。但是仅仅有理想是不够的，我们不要耽于幻想，要有实际行动，即使我把未来勾画得再美好，但也只是空中楼阁罢了！

每个人都有做梦的权力，我一直坚信梦想的力量很伟大，虽然梦想照小时相比已经有很大出入，但我从未放弃过自己的理想，我对我自己的梦深信不疑！我虽然对如今的教育很是反感，但无奈我置身其中，无法脱离。我只得把如今的校园生活，当作历练，而不是出路，可能你会笑我太理想化，但不久的将来，我自信自己能美梦成真！

## 仪容仪表的演讲篇六

一、何做一个衣冠楚楚的男人 男生应聘时，最好穿西服革履，配上硬领衬衫，系上挺括领带，显得潇洒、英俊。做一个成功男子汉，应随时装扮自己，时时展现男子汉的气魄和魅力。

1. 挺括的西装习惯上更正式的是三件套：上衣、西裤和马甲，两件套也可以，但衣裤要成套。1) 平时就准备好一至两套得体的西装，不要到面试前才去匆匆购买，那样不容易选购到合身的西装。

2) 颜色应当以主流颜色为主，如深蓝色，咖啡色、黑色、灰色等，不要穿格、条、花的，这样在各种场合穿着都不会显得失态。

3) 初入职场的大学生，不必穿新装和高档，七八成新的服装最自然妥帖。在价钱、档次上应符合学生身份，不要盲目攀比，乱花钱买高级名牌西服，如果用人单位看到求职者的衣着太过讲究，不符合学生身份，对求职者的第一印象也会打折扣的。

4) 西服一定要挺括，不能皱皱巴巴的，也不能太过时、太老旧。西服袖口的商标一定要减掉。

5) 如果穿的是三颗钮扣的西装，可只系第一颗，或系上面两颗，就是不能单独系最下的一颗，而将上面的扣子敞开；穿双排扣西装时所有的扣子都要扣上，特别是领口的扣子。

6) 长裤熨烫笔挺为好，长度以直立状态下裤脚遮盖住鞋跟的四分之三为佳。

### 2. 洁净的衬衫

1) 以白色或浅色为主，经典白色衬衫永不过时，这样较好配

领带和西裤。深色西装配上白色衬衫，给人以潇洒的风度；而蓝色衬衫是it行业男士的最佳选择，能体现出智慧、沉稳的气质。

2) 衬衫领开口、皮带扣和裤子前开口外侧应该在一条线上。

3) 衬衫应该是硬领的，领子要干净、挺括，短袖衬衫和圆领衫在正式场合不宜。

4) 平时也应该注意选购一些较合身的衬衫，面试前应熨平整，不能给人“皱巴巴”的感觉。

5) 衣领、袖口都洗毛的旧衬衫或一件还从没有下过水的新衬衫都不合适，前者太拮据，后者太露着意修饰的痕迹。

6) 衬衫下摆要放入裤腰内。内衣、内裤、衬衣等都不能露出。

### 3. 潇洒的领带

1) 男生参加面试一定要在衬衣外打领带，这样会倍加风采。领带以真丝的为好，领带必须干净、平整、挺括，上面不能有油和其它痕迹。

2) 平时应准备好与西服颜色相衬的领带，在配色方面，以和谐为美，不要追求标新立异，以免弄巧成拙。一条价格适中，清洁整齐，色彩和谐和领带，远远胜过历经沧桑的名牌货。

3) 领结要打得坚实、端正，不要松松散散，耷拉在一边，领带尖千万不要触到皮带上，尽可能别上领带夹。

### 4. 配套的鞋袜

1) 皮鞋以黑色为宜，黑色鞋好配服装。不要以为越贵越好，而要以舒适大方为度。面试前一天要上油，刷亮，擦去灰尘

和污痕。穿时鞋带要系牢。

2) 皮鞋也尽量不要选给人攻击性感觉的尖头款式，方头系带的皮鞋是最佳选择。

3) 皮带和皮鞋应是同一质地的，如果不是，就要在颜色上找到统一。

4) 袜子的颜色也有讲究，穿西服革履时不要穿白色袜子，尤其是深色西装，一定要搭配同色系的袜子。如果没有配上，必须是深灰色、蓝色、黑色等深色，最好和鞋的颜色一致，这样在任何场合都不失礼。

5) 袜子颜色保持足够的长度，以袜口抵达小腿为宜。

5. 整洁的仪容1) 保持仪容整洁男性可以用点清洁类的化妆品，给人干净、阳光的感觉就可。在香水的使用上要格外谨慎，避免使用浓烈或者味道怪异的香水，淡淡的清香容易让别人产生愉快的感觉。

2) 注意头发修整，不要蓬松散乱，如果稍嫌过长，应修剪一下。最好在几天前理发，尽量避免在面试前一天理发，以免看上去不够自然。但面试前一天要洗干净头发，避免头屑留在头发或衣服上，最好吹吹风。发型不仅要与脸形配合，还要和年龄、体形、个性、衣着、职业要求相配合，才能体现出整体美感。男性求职首先忌颜色夸张怪异的染发、长发和光头。

3) 将胡须剃干净，并且在刮的时候不要刮伤皮肤，刮胡水是男性香水适当的替代品；指甲应在面试前一天剪整齐。

## 仪容仪表的演讲篇七

大家好！

俗话说：哀哀父母，生不养儿不知父母恩。感恩父母，是我们理所当然的必修课。因为感恩我们才能像鱼儿一般，自由自在地畅游于水中快乐成长。

感恩、快乐、成长。三者缺一不可，真诚感恩，才能快乐的在成长中无悔付出、意外收获。所以，我们要懂得感恩、学会感恩、参与感恩、实践感恩！在感恩中收获，在感恩中成长！

快乐成长，从感恩开始！

谢谢。

## 仪容仪表的演讲篇八

为打造自己的形象很多人伤透了脑筋，美容增高，拉皮减肥，大笔的钱花了，效果却往往令人失望，谦谦君子，窈窕淑女，似乎是一个不可实现的梦想。

其实，尽管人们相貌不同，但是如果仪表修饰得体，那么我们会发现，美，唾手可得。

整洁和自然最重要

一个人的仪表由两个部分构成，第一个部分是静态的，比如高矮胖瘦、年龄状态，相对在某一个时间之内不会突变。

另外一方面它是动态的，就是他的举止和表情。

平常我们说这个人很木，表情呆板、呆滞，我们说这个人活泼大方，表情比较善于和别人去互动。

但是这样的问题我们在日常工作和交往中你要不注意它就比较麻烦。

仪表的礼仪，有两个规则是非常重要的。

第一个规则也是最重要的一个规则，就是要整洁。

第二是要自然。

仪表要自然，你不自然，有时候很麻烦。

不自然有时候它有矫揉造作之意。

比如女士头发短点可以，男人头发长点可以，但是不能过界。

女士头发最短不能为零，男士尤其是国家公务员、公司企业员工，一般不留长发。

发型很重要

发型的修饰，最重要的就是要整洁，规范，长度适中，款式适合自己。

比如头发要常洗、要常理，头发长度有要求，比如你在重要的工作场合，男士头发一般不能够剃光了，也不要搞太长。

专业讲法是前发不附额，侧发不掩耳，后发不及领。

女士在重要场合头发不要随便让它自然而然地披散过肩。

面部修饰最重要的要注意除了整洁之外，面部多余的毛发也要注意。

第一，胡子，第二，鼻毛和耳毛。

没有特殊的宗教信仰和民族习惯，不要留胡子，养成每日剃须的习惯，胡子拉里拉碴，会给人蓬头垢面之感。

口部要注意什么呢?口部注意要无异味，无异物。

吃完饭之后要及时刷牙，及时照照镜子。

如果要搞接待或者参加宴会，不要吃带有过分刺激性气味的食物，比如葱、蒜、韭菜。

化妆要自然、协调

还有一个化妆的问题，化妆就是使用化妆品进行自我修饰。

严格地讲，男人也好，女人也好，老人也好，孩子也好，我们都用化妆品的。

在我眼里化妆品有这么几类，第一类，美容的。

这主要是女同志用的，唇彩呀，指甲油啊，胭脂啊，睫毛膏啊，诸如此类。

第二是就是美发，美发其实也是化妆，人不可能一辈子不剪一次头发，除非你天生没有。

所以从这个意义上，我们男人女人他都在化妆。

第三也是男女都有的，那就是什么护肤品的使用，护肤。

化妆的基本礼仪有三点。

第一是化妆要提倡自然。

第二是要协调。

用的化妆品在可能的情况下，最好是成系列。

化装的各个部位要协调，跟服饰搭配要协调。

第三是化妆时要避开人。

化妆是一种个人隐私行为，别在别人面前“表演”化妆。

坐有坐相 站有站相

一个人举止动作实际上是教养、风度和魅力的问题。

关于举止，有三个要点，这是基本的礼仪。

第一个要点，美观。

虽然美的标准在不同时代它有一点点变化，但是相对而言，它有约定俗成的说法。

我们古人讲几句话，立似松、坐如钟、行似风，实际上是讲约定俗成的美。

第二要点，规范。

相对来言，你的坐相、站相、站姿、坐姿、走姿，姿势要比较规矩。

还有一点要注意什么呢？这第三点就是互动的问题——你要注意你的所作所为产生良好的预期的结果，要被交往对象理解和接受，这个你要不注意就很麻烦了。

当笑则笑 不该笑别笑

仪表礼仪最后一块就是表情。

表情，就是人的面部的感情的外显。

严格地讲，一个人的表情是有眼神、笑容、面部肌肉的动作。

比如说有时候眨眨眼，耸耸鼻子呀，嘴巴歪一歪啊，它都有一定的含义。

但是最多地来讲，一个人的表情是通过眼神和笑容体现出来的。

首先眼神要注意注意四个字——目中有人。

在日常工作和交往中，我们和别人交流的时候，要养成注视对方的习惯。

从礼貌的角度来讲，近距离交谈，看对方的眼睛或者头部，特别当你面对异性的时候要养成习惯，通常不看中间，尤其不看下边，否则人家说你色迷迷。

第二，你看人家的角度它有讲究的。

不能斜眼看人，而是正面看着别人。

最后，表情中还要说说笑。

虽然说笑比哭好，但是你得注意笑它也有一个分寸，微笑，含笑，大笑，狂笑，冷笑，苦笑，它的适用对象是不同的。

那么在笑的时候，你最需要注意的是什么呢？四个字，当笑则笑，不该笑你别笑。

总而言之，讲仪表礼仪，最重要的要强调一个概念，就是要表里如一。

徒有其表是不行的，但是只有内心的善和美而没有外在的美的表现也是不行的。

## 仪容仪表的演讲篇九

大家早上好！

此时此刻，我站在立才这个最大的讲台上，第一次强烈地感受到你们的精神面貌是如此地良好，你们的形象是如此地良好！你们知道是为什么吗？强烈的视觉冲击告诉我，那就是你们着装统一，队伍整齐，仪态端庄，这就是和谐，这就是美！今天，我就与大家交流仪容仪表这一话题，我演讲的题目是：《仪容仪表：融入社会的形象通行证》。

谈到这个话题，有的同学可能会说，“穿衣戴帽，各有所好”我选择“我的地盘我做主”；有的同学也可能会说，就是讲衣服和头发嘛，老生常谈了，我不想听；有的同学甚至会反叛说，学校又不是殡仪馆，查什么遗（仪）容遗（仪）表，孝（校）衣孝（校）裤？呜呼！是何言？是何言？我真为这样的同学“有语”了。

我可以严正地告诉你，照你这样的思想自由涣散下去，不注重仪容仪表，不注重个人形象，将来，社会就会选择把你拒之门外，那时你孤零零地游离于社会大门之外，那不是很可悲吗？故此，我今天的演讲时为你好，是培训你塑造良好的个人形象，从某种意义上说，它是我们融入社会的形象通行证。

那么，什么是仪容仪表呢？仪容，通常是指人的外观外貌，重点指容貌。在人际交往中，每个人的仪容都会引起对方的特别关注，并影响到对方对自己的整体评价。仪表，包括人的形体、容貌、健康状况、姿态、举止、服饰、风度等，是人举止风度的外在体现。

一个人的形象有先天形象和后天形象之分，先天形象就是我们通常说的长相，后天形象就是我们通常说的素养或称修养。愚蠢的人重在长相，聪明的人中修养，明智的人内外兼修，

即重视仪容仪表，重视通过文化学习来提高自己的修养。

当今社会物质生活水平提高了，文化生活日益繁荣、丰富。在这个“人不怕出名猪不怕壮”的时代，文化多元发展，社会上所流行的所谓“时尚元素”影响到学校这一方净土。曾几何时，我们的学生开始在头发上做文章，或染的五颜六色，或剪成无名飞行物，还有的同学吧“文章”写成了“长篇”：衣服上“披金”脖子上“戴银”，一副珠光宝气的“装老相”。还有的同学在耳朵上打孔，五官没向你争功你却给它戴上枷锁。我曾在我的空间日志里感叹这种场景：“耳戴金钉，手拿手机，欲与成人试比高。须周末，看奇装异服，分外妖娆。”这样的学生，你根本没把心思放在学习上，企图用这种怪异的形象来掩盖自己思想素养上的幼稚和无知，是该“猛回头”的时候了，你身边的师长、同学期待你的“华丽转身”。

一个学生只有不断地塑造自己的良好形象才能备受师长、同学的欢迎。我注意到保安室墙壁上的仪容仪表标准解说图，上面有黄钟鸿、方少宏等同学，这些标兵获此殊荣当之无愧。他俩是我的学生，我是深有感触的，他们在仪容仪表上严格要求自己，不盲目赶时髦，全身心地投入到学习中，都是立才的骄傲。黄钟鸿、方少宏，你们一定能考上重点中学揭阳一中！将来也一定能跨进名牌大学的大门！

元代的许衡说过“衣食以厚民生，礼仪以养其心。”强调的就是仪容仪表对于修养身心的重要性。学校所讲的仪容仪表乃是修身做人的基础课，是“学会生活，学会做人”这部大书的第一课。

我们的开国总理周恩来就失分重视仪容仪表对于修身做人的重要性。他良好的修养和脱俗的气质都是在日常生活中锤炼而成的。早在青年时期，周恩来就给自己提出仪容仪表美的基本要求：面必净，发必理，衣必整，钮必结，头容正，肩容平，胸容宽，背容直，气色勿傲，勿誉，颜色宜和，宜静，

宜庄。我们中小學生是祖國的未來，民族復興的棟樑，“少年興則國興，少年強澤國強”，儀容儀表與修身做人不可不重視。

我們都知道，一個人的力量是弱小的，一滴水只有放進大海里才能喧騰出潔白的浪花。當今及未來社會各行各業社會分工日益細化，完成一項工作涉及到許多人。比如說，美國雖是頭號科技強國，它也不可能獨立研發並生產波音——747飛機，飛機的零部件有上萬個，都來自英國、德國等不同的國家。這樣就形成一個龐大的生產系統和工作團隊。如果沒有一個統一的标准是絕對不行的。這就需要一種思想，一種制度來規範這個龐大的工作團隊，這就是企業的文化管理，也叫企業文化。

學校也是一個團隊，也需要各個部門、年級、領導、老師、學生團結協作。想當年學校轉型，徐校長、龔主任、鄭主任、姚主任等“受任於敗軍之際，奉命於危難之間”，他們銳意改革、開拓進取使立才學校成長為揭陽教育上的一座丰碑。我們每一個受益於立才學校的人都應該這些教育的拓荒者！

親愛的同學們，我們的校服、校卡等是日常管理的需要，已經形成我們校園文化的一部分，是統一思想、把好立才這艘教育航船方向的需要，關係着每一個學生的健康成長和學業命運。

親愛的同學們，我今天囉嗦了這麼多，無非就是像告訴你，你們當前的成長來不得半點肆意妄為、我行我素！未來的社會拒絕儀容儀表不达标的人。今天，我把你們引入儀容儀表修身做人的大課堂，至於能不能順利畢業並拿到融入社會的形象通行證，那就全靠你們自己修行了。