

# 最新仪表培训心得体会 仪表员工心得体会 (通用5篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 仪表培训心得体会篇一

作为一名仪表员工，我深知仪表在企业文化中的重要性。通过长时间的实践和思考，我深刻认识到，一个企业绝不能不注重仪表，因为仪表直接关系到企业品牌形象，也是企业发展道路中不可或缺的一个环节。本文将深入探讨仪表在企业中的重要性，并分享我在仪表方面的体验和实践心得。

### 第二段：仪表对企业的重要性

仪表是企业文化的重要组成部分，直接关系到企业的形象和信誉。在日常工作中，注意仪表不仅是一种职业素养，也是一种职业道德。一个人的仪表在很大程度上可以反映出他的品性、职业素质和职业操守。良好的仪表不仅可以在外部树立企业的良好形象，也能够提高员工的自我修养和职业素质。因此，重视仪表是每个企业都必须做的一项工作。

### 第三段：提升自己的仪表形象

作为一名仪表员工，我时刻注意着自己的仪表形象。首先是穿着方面，我会根据企业规定的着装要求，选择适宜的着装来反映自己的职业素养。如果需要，我还会定制专属的工作服，来展现企业的形象和特色。其次是言谈举止，我在单位内外都会注意自己的语言和态度，尽量保持谦和、礼貌、文雅，以此来树立自己的正面形象。当然，除了这些方面，仪

表的细节问题也很重要。例如把手表戴在右手、戴耳环等问题，也要尽量注意、细心处理，才能保持良好的仪表形象。

#### 第四段：培养仪表员工

仪表员工不仅是一种工作岗位，也是一种职业责任。企业在招聘员工时，也应该考虑到员工的仪表素养。一旦入职，企业应该对员工进行规范培训，并把仪表作为企业文化的一部分，加以推广。同时，企业也应该为员工提供相应的福利和待遇，如让员工享受到优秀的营养餐、随时换洗干净的工作服，可以有效提高员工的仪表意识和维护好仪表的要求。这样的培养要求需要时间和经历去积淀，需要企业与员工齐心协力，但这是企业品牌形象建设和企业发展不可或缺的一部分。

#### 第五段：结尾

总之，仪表是一种职业习惯，一种职业素养，也是一种职业道德。企业无论从自身形象抑或是员工培养方面出发，都必须注重仪表，这是企业发展的需要和要求。我在自己的工作中，不断努力保持良好的仪表形象，力求成为一名优秀的仪表员工，为企业作出自己的贡献。我希望我的分享让更多的读者能够了解到仪表对企业的重要性，并为自己的职业道路做出正确的选择和决定。

## 仪表培训心得体会篇二

作为一名生产企业的员工，我接触到了仪表倒班的工作模式。仪表倒班是指按照时段轮班的一种工作模式，它与传统的固定班制有所不同，因此带来了诸多新的体验和收获。在这种工作模式下，我深深地认识到，不同的工作方式会带来不同的效果和体验，而有意识地选择更加高效的工作方式，我相信将会带来更加卓越的工作成果和贡献。在接下来的内容中，我将分享我的仪表倒班心得体会，以及对于这种工作方式的

认识和思考。

## 第一段：仪表倒班的新体验

在固定班制下，我们往往会循规蹈矩地执行着各种工作流程，难以寻觅出新的灵感和工作方式。而在仪表倒班的工作模式下，不仅能够享受到更加灵活的工作时间安排，更为重要的是，我们开始尝试跨部门、跨领域的合作。在这种新的体验中，我们不再是独立的个体，而是团结合作，互相协同，只有在这样的一种合作模式下，我们才有可能达到更为卓越的效果。尝试更多的与他人合作，聚集多方力量，利用团队的积极性与凝聚力，可以获得更多的工作乐趣，同时也能够取得更好的成果。

## 第二段：从工作中总结经验

在仪表倒班的工作模式下，我们往往会遇到许多与传统固定班制不同的工作方式。在这种背景下，我们需要更积极地去寻找适合的工作方法。例如，在不同的时段内我们可以采用不同的工作方式，有的时候可以采用集中式团队合作的方式，有的时候则需要采用个人独立完成的方式。更加灵活的工作方式，也意味着我们需要更多的自我管理和自我调节，这是我们需要经常练习和总结的技能。

## 第三段：仪表倒班的优势

传统固定班制，固定的工作时间和轮班模式通常会影响到员工的生产效率与工作积极性，并且也没有办法充分考虑员工个人的生活与工作平衡问题。而仪表倒班则具备更好地根据员工周围环境进行调整的优势。通过灵活的工作时间和工作模式，员工们可以更加合理地安排自己的工作和休息时间，并且还能在挑战性的工作中获得更多的精神层面的成就感。

## 第四段：仪表倒班需要注意的问题

然而，仪表倒班也需要更多的管理上的关注，随着时间的推移，员工在新的工作模式下的表现不可避免地会发生变化，因此必须随时进行监控和调整，同时需要考虑到员工身体健康问题以及避免因为不当调度而产生的安全隐患。仪表倒班也会因为时段转换而产生误差和交通成本问题，这也需要精选出可靠的加班方式来保证员工生活和安全。

## 第五段：个人对于仪表倒班的思考

仪表倒班是一种更加灵活的工作模式，它会带来诸多新的体验和经历。而我个人感觉，在这种工作模式的背景下，我们必须成为更加适应变化的人，具备更加灵活的思维方式，同时能够不断思考和总结自己的工作模式，并处理好自己在这种工作模式下的工作和生活平衡问题。综上，仪表倒班不仅仅是一种工作方式，更是对于团队和员工能力的一种挑战，让我们不断学习和成长，并和卓越的团队一起创造美好的未来。

## 仪表培训心得体会篇三

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，幼儿教师如果在上课、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。

## 仪表培训心得体会篇四

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。

### 教师仪容仪表

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，义无反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。

## 仪表培训心得体会篇五

### 一、仪表与仪容的含义

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、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。

## (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；两个男士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。

女士在夏季，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。