

仪容仪表的心得(优秀5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

仪容仪表的心得篇一

第一段：引言部分（约200字）

“人无完人，金无足赤。”在社会生活中，我们不可避免地受到外在环境和人文素养的熏陶，这也就塑造了我们的仪表形象和内在品质。要想获得别人的尊重和信任，就需要从仪表入手，形成端正的仪容风度。然而，仪容的形成与后天习惯和毛病的养成也密切相关。在自己的工作和社交生活中，我深有体会到了仪容的重要性，也有了几点心得和收获。

第二段：认真审视自己的仪表形象（约300字）

每个人的外貌都有自己独特之处，但我们却不能满足于凭借外貌与众不同，而应该认真审视自己的仪表形象，找到其不足之处，有针对性地进行改变。我从以前总是用平庸的衣着和懒散的造型来面对工作和生活，但随着阅历增长，我终于明白了仪表形象不仅仅是一种外在的形态，更是一种对自我的肯定和对他人的尊重。于是我开始重视我的穿着和形态，时刻保持我自己的风格特点，同时尊重别人的审美观点和文化背景。在新造型的影响下，我的精神面貌和自信度也更上一个台阶，进一步提升了我在职场和社交场合的处理能力和影响力。

第三段：仪表形象与行为态度的关系（约300字）

正确的仪表形象不仅能带来美好的外在形象，它也会渗透到我们的日常行为当中。我们的言行举止、身体语言、和谈吐礼仪都成为了评判我们人品的重要标准。每当我面对陌生人和公众场合的时候，都注意从眼神、微笑、姿态开始，做到流畅、自然地沟通，同时遵循优秀仪表记录所蕴含的社会礼仪和职业道德。在这样的过程中更好地表达了自我，也体现了自身的魅力和文化品位，获得了不少出人意料的意外惊喜。

第四段：对产生差异心态的深刻反思（约200字）

有时候我们难免会产生一些不必要的嫉妒或者羡慕，这种心态在仪表方面也不例外。我们看到别人的穿戴和风度，却产生了自愧不如、有些担忧或者奢望过高的心理。然而对于这样的情况，我认为我们需要抱有积极的态度，留意他们的特点，发掘自己的独特之处，学习别人的优秀地方，养成良好的行为习惯，提高自己的竞争力。同时，更要明白的是，拥有了合适的仪容和养成了良好的内在素质，才是真正值得骄傲和自豪的地方。

第五段：结语部分（约200字）

总的来说，仪容心得感慨非常丰富，不仅关乎外在的形象，更涉及到个人的内在提升和人文修养。只有从身心两方面同时入手，养成好的习惯和举止，才能构筑真正美好的人生。希望读者也能从我的经历中获得启示，发掘自身优势，改善不足，早日实现人生价值和美好追求。

仪容仪表的心得篇二

1、服饰着装：

（1）上班时间必须穿工作服，工作服要整洁，纽扣要扣齐，不允许敞开外衣，非工作需要不允许将衣袖、裤管卷起，不允许将衣服搭在肩上。

(2) 制服外衣衣袖、衣领不显露个人衣物，制服外不显露个人物品，服装衣袋不装过大过厚物品，袋内物品不外露。

(3) 上班统一佩戴工号牌，工号牌应端正地戴在左前胸胸襟处。

(4) 非当班时间，除因工作或经批准外，不穿着工作服或携带工作牌外出。

(5) 鞋袜穿戴整齐并保持清洁，鞋带系好，不允许穿鞋不穿袜，非工作需要不允许打赤脚或穿雨鞋到处走。

(6) 当班时间尽量统一穿着黑色平底布鞋或皮鞋，女员工应穿肉色丝袜或白袜，男员工不允许穿肉色丝袜。

(7) 不允许穿背心、短裤、拖鞋。

(8) 男女员工均不允许戴有色眼镜，不佩戴多余首饰。

2、须发：

(1) 女员工前发不遮眼，不披发，不梳怪异发型。

(2) 男员工后发根不遮领，不盖耳，不留胡须，不梳怪异发型。

(3) 男女员工不允许剃光头。

3、个人卫生：

(1) 保持手部干净，指甲不允许超过指头两毫米，指甲不允许残留污物，不涂有色指甲油。

(2) 员工应经常洗澡防汗臭，勤换衣服。衣服因工作而弄湿、弄脏后应及时换洗。

(3) 上班前不允许吃异味食品，保持口腔清洁，口气清新，早晚刷牙，饭后漱口。

(4) 保持眼、耳清洁，不允许残留眼屎、耳垢。

(5) 女员工不允许浓妆艳抹，避免使用味浓的划转品。

(6) 每天上班前应注意检查自己的仪表，上班时不能再业主面前或公共场所整理仪容仪表，必要时应到卫生间或工作间整理。

4、行为举止：

员工的行为举止是指员工在日常工作、服务和日常生活中的动作行为。在服务中员工的行为举止直接影响公司的声誉，恰当合理的行为举止不但可以维护公司利益，同时也给业主和客户留下较深的印象。

仪容仪表的心得篇三

在现代社会，仪表仪容在人们的生活中占据着至关重要的地位。无论是在求职面试、商务场合还是日常生活中，我们都需要给他人留下一个良好的第一印象。然而，仪表仪容并不仅仅是外表的美观，更是我们内在品质的展现。在过去的一段时间里，我通过对自己仪表仪容的精心培养，积累了一些经验和体会，下文将为大家分享。

第二段：注意穿着与仪表的关系

首先，着装是展现仪表的重要方面。合适的着装既能让人感觉自信、专业，又能显示出对场合的尊重。在选择服装时，要根据场合的不同来适时调整。例如，面试时，我们应该选择正式的衣着，靠谱展现自己的专业素养。而在日常生活中，我们可以根据自己的风格选择更加个性的着装，展示自身的

独特魅力。此外，不论何时何地，我们都应该保持整洁和干净。养成每天清洗、整理衣物的好习惯，以展现良好的仪表仪容。

第三段：注重仪表修养的培养

其次，我们需要注重仪表修养的培养。仪表不仅仅是外表形象，更是一种与他人相处的能力。在与人交往时，我们要注意礼貌和尊重，保持良好的沟通和待人态度。例如，在与长辈、上司或领导交流时，我们要端正姿态，举止文雅，使之感受到我们对他们的尊重。另外，我们还应该注意自己的语言和行为，避免做出不雅、粗鲁的行为，以展现我们的修养和素质。

第四段：关注细节与个人形象的完善

细节是决定仪表仪容的关键。我们不仅要注重头发的整洁、皮肤的保养，还要关注化妆和个人卫生。保持整洁的指甲、清爽的口气、整齐的齿列，都是展现细节关注的重要方面。同时，我们还可以通过适当的化妆来提升自己的仪表。化妆既能增加自信，又能强调我们的特点，但要注意用量适当，不要过分浓妆艳抹，以免给人造作的感觉。

第五段：仪表仪容与自信心的建立

仪表仪容的修养不仅仅是为了给他人留下好印象，也是为了提升自己的自信心。当我们保持良好的仪表仪容时，我们会感到更加自信和舒适，有助于我们在各个方面取得更好的成就。而一个自信的人，具有更大的魅力和影响力，能够更好地与他人沟通和协作。因此，通过培养良好的仪表仪容，我们可以进一步提升自己的个人形象和职场竞争力。

总结段：重申仪表仪容的重要性

总而言之，仪表仪容在我们的生活中举足轻重。通过穿着得体、修养出众、细节关注和自信心的建立，我们可以塑造一个良好的仪表形象，提升自己的个人形象和影响力。因此，让我们从现在开始注重仪表仪容的培养，不仅仅是为了让他人对我们印象深刻，更是为了提升自己的整体素质和生活品质。只有在修养仪表的过程中不断积累经验和体会，才能真正展现出最佳的自我形象，赢得更多机会和成功。

仪容仪表的心得篇四

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，它也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；眯着眼睛看既可表示高兴，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。

仪容仪表的心得篇五

作为一个人，无论在哪个环境下，仪容都是十分重要而且不可忽视的一点。一个人的仪容不仅仅代表着他个人的形象，也会直接影响到周围人对他的看法。因此，我对于仪容这个问题的认识越来越深刻，也慢慢建立起了自己的观点和看法。

第二段：什么是好的仪容？

关于仪容，很多人认为它只是指一个人的外表，即长相和打扮的得体程度。但是，我认为好的仪容还远远不止这些。除了看起来整洁得体之外，一个人的态度、言行举止、穿着打扮等都会直接影响到自己的仪容。一个人的仪容最重要的是能够让周围人产生好感和尊重的感觉，而不仅仅是长得好看穿得体面。

第三段：仪容的重要性

为什么要注重自己的仪容？我认为，好的仪容代表着一个人的自尊和自信心。一个仪容整洁得体的人，无论身处哪个场合都会给人留下好印象，引起人们的喜爱和尊重。而坏的仪容则会被人们所唾弃和轻视。特别是对于那些需要与人交往和接触的人，比如职场上的白领、服务行业中的从业人员等，他们的仪容就更为重要。仪容不好不但会影响到自己的否定情绪，还会直接影响到自己的职业发展、收入水平、社交能

力等各方面的表现。

第四段：如何塑造好的仪容？

塑造好的仪容需要我们从各个方面入手。首先，要注意自己的言行举止。无论在言语中还是行动中，都要尽可能地保持端庄、有礼和文雅。其次，要注重自己的穿着打扮。选择适合自己的服装和鞋子，不仅要考虑它们的外观和质量，还要注重是否得体、合适。第三，要注重自己的卫生习惯。保持清洁整洁的形象，无论是指人的身体还是周围环境。另外，要注重自己的形体。适量锻炼和健康饮食，不仅可以保持自己的身材，还会让自己更加有精气神儿，更容易向人散发出自信和魅力。

第五段：结尾

在我们的日常生活中，仪容一直是十分注重的一个问题。一个好的仪容不仅仅代表一个人的某种形象，更是时时刻刻显示着一个人的素质和品味。塑造好的仪容，需要我们从内而外地好好做出功夫，从言行举止、穿着打扮、卫生习惯、形体健康等多方面入手。希望我们都可以注重美好的仪容，让自己更加自信、魅力、有品位。