

仪容仪表演讲稿 酒店仪容仪表标准(模板10篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

仪容仪表演讲稿篇一

(一)员工在岗时应精神饱满，表情自然，面带微笑。

(二)说话时应语气平和，语调亲切，不可过分夸张。

(三)眼睛应有神，体现出热情、礼貌、友善、诚恳。

(四)遇事从容大方、不卑不亢。

(五)与客人交谈时，目光应自然平视，不应上下打量客人。

1、饭店公司全体员工按规定统一着制服，并穿戴整齐。

2、制服应得体挺括，不应有皱折、破损、污渍，领子、袖口、裤脚要保持清洁，不应挽袖子或裤腿。

3、男士着单排扣西服时，两粒扣子扣上面的第一粒，三粒扣子扣上面的两粒，女士着西装时，应全扣上。

4、工号牌要佩戴在上衣的左胸上方，工号牌水平，不得歪斜。

5、制服扣子应齐全、无松动。

6、不应在服装上佩戴与规定不符的饰品，如胸花、钥匙链、小装饰物等。

7、除制服配套用腰带外，一律系黑色腰带。

8、男员工着深色袜子、女员工着肉色丝袜，袜子不应有破洞或抽丝，应每天换洗。

9、鞋子应保持干净、不变形、无破损，不得有污点、灰尘；皮鞋每天要擦拭，保持光泽度，鞋带要系好，不可拖拉于地面。

10、非工作需要不得将制服穿出饭店区域外。

应保持头发的清洁、整齐，不得有头垢、头屑，发干应光滑柔软，要有光泽。色泽统一，发干和发尾没有出现两截颜色，不得将头发染成自然色黑色以外的颜色。要稳重大方，忌个性张扬。部门内员工的发型要相对统一。

1、男员工发式标准

分缝要齐，不得留大鬓角、前发不盖额、侧发不盖耳、后发不盖领。

2、女员工发式标准

(1) 长发应盘起，发髻不宜过高或过低，以不过衣领为标准。

(2) 短发不能过领，虚发应用发胶类化妆品定型。

(3) 额前头发不可挡住视线，不得留有额前的虚发(刘海)。

(4) 头上不得佩戴规定以外的装饰品。

(1) 员工应保持面容的整洁，上岗前应做好面容检查。

(2) 男员工应养成每天刮胡子的习惯，不得留有胡须。

(3) 鼻毛、耳毛要经常修剪不得外露。

(4) 要保持口腔和牙齿的清洁与卫生，不应吃容易造成异味的食物(比如：大蒜、大葱、洋葱、臭豆腐等食品)。

(1) 经常保持手部干净卫生，常洗手，特别是指甲缝一定要清理干净，不得有残留物。

(2) 男女员工均不得留长指甲，指甲应经常修剪，经常修剪指甲，指甲长度以不超过1毫米为标准，不得在岗上或客人面前修剪指甲。

(3) 女员工如用指甲油，应选用与肤色统一或透明的指甲油。不应使用其它颜色，或在指甲上描纹图案。

(1) 男女员工均不佩戴耳环、鼻环、手镯、手链、脚链、别针等饰物。

(2) 女员工可戴简洁一点的耳针一对(直径不应超过2毫米)。

(3) 已婚男女员工可佩戴一枚结婚戒指(戒面不应超过5毫米，饰物高不应超过5毫米)。

(4) 佩戴项链或在脖子上挂饰品不得外露。

(5) 佩戴手表要以正装为主，不得戴过分张扬的手表。

(1) 女员工应统一化淡妆，不得浓妆艳抹，选择眉笔、眼影、唇膏的颜色应协调自然，粉底不宜过厚，颜色不宜过深或过浅。

(2) 不得在皮肤外露处纹身。

(3) 使用香水味道不宜刺鼻，要清新淡雅。

(4) 要避人化妆，不得在客人面前或对客服务区域内照镜子、描眉、画唇、施粉等。

(1) 每次上岗前都必须自行检查一次，以树立大方得体、干净利落、温文尔雅的五星级饭店服务人员良好的外部形象。

(2) 应经常保持个人的清洁卫生，要勤洗澡、勤换衣。

(1) 不应在岗或客人面前打领带、提裤子、整理内衣。

(2) 不可做检查裤裙拉链是否拉好，拉直下滑的袜子等不雅的动作。

(3) 不应在岗或客人面前抠鼻子、剪鼻毛、剔牙齿。

(4) 在岗时不可打哈欠、打喷嚏、咳嗽，控制不住应回避客人。

仪容仪表演讲稿篇二

近一段时间以来，我的仪容仪表不得体，违反了《高中生行为规范》当中关于仪容仪表的规定，在此我怀着懊悔的心情做出深刻检讨。此次我的错误发生，乃至被领导抽查发现我的发型不符合规定，教导处严肃批评教育以后我感到无比的惭愧与懊悔。

首先，我作为一名学生，现处于懵懂无知的阶段，正是努力学习、奋发图强的关键时候，在这个时期如果不注重品行端庄，是没有办法达到良好学习效果的。

其次，我的仪容仪表不端正，也在很大程度上影响着老师与其他同学的心情。殊不知，在不照镜子的情况下，我是看不到自己发型的。而老师们、同学们却可以天天看到，我头发

的好坏直接影响着他们对我的印象乃至对班级的印象。要知道，我作为班级的一分子、学校里的学生，自己的仪容仪表不规范，到哪里都是给班级丢分，给学校丢脸。

再有，这也是比较深层的原因，那就是我缺乏对美的正确认识。通过这次检讨，我充分觉悟到自己思想的浅薄与匮乏。最好的美，应该是“从内而外、由本向表”展现的状态，这样的美才是健康的美。而我恰恰没有意识到这么重要的道理，单纯以为只要“搞一搞发型，穿一穿服装，摆一摆姿势”就是美了。没有确切想到一个人倘若在铸造优良品德并学好文化知识的基础上再稍事注重一下服装发型，这样才是真正的好，真正的美。正所谓“最美莫过心”，又所谓“外表美不如心灵美”，学校领导对我们寄予厚望，这也正是领导希望我们切实意识到的至理。

在此，我郑重得向领导保证：自己会尽快处理好发型问题，让头发恢复到一个得体规范的状态。并且我要从此次错误中充分得吸取经验教训，切实认识自身现阶段的不足，努力改正错误，避免今后类似错误的重演。同时，我作为一名学生，本职任务就是学习，因此我必须努力学习，学好每一门课程，争取让自己在德智体美劳各方面都有良好发展。

此致

检讨人

时间：

仪容仪表演讲稿篇三

各级服务人员的仪容仪表会影响公司的声誉及格调，全体员工必须充分认识到这一问题的重要性。

1. 穿着本部门规定的制服，要保持清洁卫生整齐，衬衣定期

清洗，天天熨烫，在指定位置佩带工号牌，穿统一鞋袜，男员工黑色鞋袜，女员工黑色肉丝袜。

2. 头必须经常洗，梳理整齐，不得留怪异发型，不得有头皮屑。男员工头发侧不过鼻，后不过领，胡须应每天刮干净，女员工不得披头散发，发长不过肩。

3. 常剪指甲，保持清洁，不能留长指甲，女员工不能涂艳色指甲油。指甲内不得有黑色物状。

4. 要经常漱口、刷牙，保持牙齿清洁和口腔内清晰。

5. 女员工工作期间应化淡妆，不得浓装艳抹，避免使用味浓的化妆品，除订婚戒指外不得佩带饰品。

6. 站立位置适当，站姿和走姿标准：

7. 挺胸、收腹，沉肩。

8. 脚跟要并拢、靠齐，两脚尖分开成60度或双脚分开成15公分。

9. 男双手自然放在背后，左手抱右手拳；女双手自然交叉于小腹前。

10. 头部端正目视前方，面部表情自然。略带微笑。不得前仰后壳，或依靠他物，不得插兜、叉腰、抱肩，不得前后叉腿或单腿点地，不得摇头晃脑，东张西望，两人不得并立聊天。

11. 走时在保持站姿的基础上，水平向前，步伐轻盈，平稳适中，无紧急情况，不得在服务区内奔跑，两手自然摆动，前后不超过30度，面部表情自然，不得多人并列行走，遇见客人主动侧身让路问好。

12. 态度和蔼，要面带微笑。

13. 在客人面前，不得修指甲、剔牙、掏鼻、打嗝、伸懒腰、唱歌、哼小调、化妆。

仪容仪表演讲稿篇四

1、目光（用眼睛说话）

在公事活动中，用眼睛看着对话者脸上的三角部分，这个三角以双眼为底线。上顶角到前额。洽谈业务时，如果你看着对方的这个部位，会显得很严肃认真，别人会感到你有诚意。在交谈过程中，你的目光如果是中落在这个三角部位，你就会把我谈话的主动权和控制权。

在社交活动中，也是用眼睛看着对方的三角部位，这个三角是以两眼为上线，嘴为下顶角，也就是双眼和嘴之间，当你看着对方这个部位时，会营造出一种社交气氛。这种凝视主要用于茶发会、舞会及各种类型的友谊聚会。

2、微笑

微笑可以表现出温馨、亲切的表情，能有效地缩短双方的距离，给对方留下美好的心理感受，从而形成融洽的交往氛围，可以反映本人高超的修养，待人的至诚。

微笑有一种魅力，它可以使强硬者变得温柔，使困难变容易。微笑是人际交往重的润滑剂，是广交朋友、化解矛盾的有效手段。微笑要发自内心，不要假装。

3、握手

它是一种常见的“见面礼”，貌似简单，却蕴涵着复杂的礼仪细节，承载着丰富的交际信息。比如：与成功者握手，表示祝贺；与失败者握手，表示理解；与同盟者握手，表示期

待；与对立者握手，表示和解；预悲伤者握手，表示慰问；与欢送者握手，表示告别，等等。标准的握手姿势应该是平等式，即大方地伸出右手用手掌和手指用一点力握住对方的手掌。请注意：这个方法，男女是一样的！在中国很多人以为女人握手只能握她的手指，这都是错误的！

在社交场合，行握手礼时应注意以下几点

- 1、上下级之间，上级伸手后，下级才能伸手相握。
- 2、长辈与晚辈之间，长辈伸出手后，晚辈才能伸手相握。
- 3、男女之间，女士伸出手后，男士才能伸手相握。
- 4、人们应该站着握手，不然两个人都坐着。如果你坐着，有人走来和你握手，你必须站起来。
- 5、握手的时间通常是3-5秒钟。匆匆握一下就松手，是在敷衍；长久地握着不放，又未免让人尴尬。
- 6、别人伸手同你握手，而你不伸手，是一种不友好的行为。
- 7、握手时应该伸出右手，决不能伸出左手。
- 8、握手是不可以把一只手放在口袋。

（一）成功的着装

体态无时不存在于你的举手投足之间，优雅的体态是人有教养，充满自信的完美表达。美好的体态，会使你看起来年轻的多，也会使你身上的衣服显得更漂亮。善于用你的形体语言与别人交流，你定会受益匪浅。

站姿

女人的站立姿势应该是：抬头，挺胸，收腹，两腿稍微分开，脸上带有自信，也要有一个挺拔的感觉。

坐姿

行姿

正确的行姿是：抬头，挺胸，收腹，肩膀往后垂，手要轻轻地放在两边，轻轻地摆动，步伐也要轻轻的，不能够拖泥带水。

蹲姿

正确的方法应该弯下膝盖，两个膝盖应该并起来，不应该分开的，臀部向下，上体保持直线，这样的蹲姿就典雅优美了。

1、不当使用手机

手机和bp机是现代人们生活中不可缺少的通讯工具，如何通过使用这些现代化的通讯工具来展示现代文明，是生活中不可忽视的问题，如果事务繁忙，不得不将手机带到社交场合，那么你至少要做到以下几点：将铃声降低，以免惊动他人。铃响时，找安静、人少的地方接听，并控制自己说话的音量。如果在车里、餐桌上、会议室、电梯中等地方通话，尽量使你的谈话简短，以免干扰别人。如果下次你的手机在响起的时候，游人在你旁边，你必须道歉说：“对不起，情原谅”。然后走到一个不会影响他人的地方，把话讲完在入座。如果有些场合不方便通话，就告诉来电者说你会打回电话的，不要勉强接听而影响别人。

2、随便吐痰

吐痰是最容易直接传播细菌的途径，随地吐痰是非常没有礼貌而且绝对影响环境、影响我们的身体健康的。如果你要吐

痰，把痰抹在纸巾力，丢进垃圾箱，或去洗手间吐痰，但不要忘了清理痰迹和洗手。

3、随手扔垃圾

随手扔垃圾是应当受到谴责的最不文明的举止之一。

4、当众嚼口香糖

有些人必须嚼口香糖以保持口腔卫生，那么，我们应当注意在别人面前的形象。咀嚼的时候闭上嘴，不能发出声音。并把嚼过的口香糖用纸包起来，扔到垃圾箱。

5、当众挖鼻孔或掏耳朵

有些人，习惯用小指、钥匙、牙签、发夹等当众挖鼻孔或者掏耳朵，这是一个很不好的习惯。尤其是在餐厅或茶坊，别人正在进餐或茶，这种不雅的小动作往往令旁观者感到非常恶心。这是很不雅的举动。

6、当众挠头皮

有些人头皮屑多的人，往往在公众场合忍不住头皮发痒而挠起头皮来，顿时皮屑飞扬四散，令旁人大感不快。特别是在那种庄重的场合，这样是很难得到别人的谅解。

7、在公共场合抖腿

有些人坐着时会有意无意地双腿颤动不停，或者让跷起的腿像钟摆似地来回晃动，而且自我感觉良好以为无伤大雅。其实这会令人觉得很不舒服。这不是文明的表现，也不是优雅的行为。

8、当众打哈欠

在交际场合，打哈欠给对方的感觉是：你对他不感兴趣，表现出很不耐烦了。因此，如果你控制不住要打哈欠，一定要马上用手盖住你的嘴，跟着说：“对不起”。

仪容仪表演讲稿篇五

您好！

这次我所犯下的错误，给大家带来了和很多不必要的麻烦。对此，我真的感到非常的抱歉。身为xxx班的一员，身为一名高x年级的高中生。我在这次的事情中真的做的非常的幼稚，现在回想起来，我违反校规，不听老师的劝告，在校园中故意不穿好校服！这件事情，其实对我个人来说并没有什么意义。但是，相对于学校，相对于大家。这确是一件违反了规定的大问题！

作为高中生，我自然也知道，“没有规矩，不成方圆”。学校有学校的规矩，这是我们早就明白，也早就体会了多年的事情。但是在我过去的认知中，作为学生，我们只能遵守学校的规矩，就像是被牢牢的束缚住了一样。这种思想，一直默默的在我的心中，渐渐的成为了一种惯性认识。直到到了高中，这种幼稚的想法依旧在深深的影响着我。

再过去，我因为年龄的问题，不懂得所谓的责任。但是，现在我们是高中生，我已经在学校里度过了x年的时间，我们已经要成年了！！我却依然犯下了这样的错误，依然不明白自己究竟是为为什么在这里。

也许，我在前进的路上慢慢的摸索到了一些路线。我知道了学习，明白了学习的作用，知道了学习对我们未来的影响。但是我也变的死板了，只是认为学校是我们学习的地方，只要有学习知识，其他的都无所谓了。但是，我错了，学校，不仅仅是学习知识的地方，更是我们学习做人的地方。一个

空有知识却不知责任的人，我明白，不会有人需要他的，哪怕他再优秀。

对不起，这次犯下的错误真的给大家带来了很不好的影响，但是我也清楚的认识到了这一点，希望老师能给我一个改正的机会，我一定会改正自己的错误，好好的努力提升自己，不仅仅是在成绩上面，更是在为人和责任上！

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

仪容仪表演讲稿篇六

在工作中，我们需要注意仪容仪表，良好的形象给我们在工作中带来机会提升，下面小编整理了一些仪容仪表的要求，看看你达标了吗？一起来学习吧。

一、面部保持清洁，头发整齐光洁，发型大方，不使用浓烈气味的发乳或化妆品。

二、男员工坚持每天修面，不留胡须，头发梳理整齐。

三、女员工头发梳理整齐，无头皮屑，头发长度不宜过肩，若是长发需扎好。

四、常洗澡修剪指甲，不涂指甲油，保持手的清洁。

五、女员工可化淡妆，不能浓妆艳抹。

六、上班前不吃异味食品，饭后要漱口，保持口腔清洁，无异味。

七、仪容大方，神色坦然，自信，轻松。

八、经常面带微笑，和蔼可亲(伸手不打笑脸人)。

九、对客人讲话要聚精会神，注意倾听，让客人有受尊重之感。

十、要真诚待客，不卑不亢，给人以真诚感。

十一、不要带有厌烦、僵硬、愤怒的`表情，也不要忸怩作态，做鬼脸，吐舌头等，给客人以不受敬重感。

十二、注意休息好，保持睡眠充足，常做运动，保持良好的精神状态，上班时不要面带倦容。

一、工作时间要穿规定的工作服，着装整齐。

二、衬衫要平整，不得有破损，特别要注意袖口、领口、腰身部分的清洁，做到经常换洗。

三、衣服钮扣要齐全。

四、工号牌要佩戴在左胸前，不能将衣袖、裤腿卷起，不得将双手插在裤兜里。

五、女员工穿裙子应穿肉色袜子。

六、系领带或领结时，要将衣服下摆扎在裤子里，穿黑皮鞋

保持光亮。

非上班时间，不得着工作服外出。

七、要勤洗澡，勤换衣，防止汗臭。

八、女员工不准佩戴手镯、手链、戒指、耳环及夸张的头饰，戴项链不外露，男女均不带有色眼镜。

九、每日上班前要先检查自己的仪表，需要整理仪表时，应到卫生间或工作间进行，不能当着客人的面或在公共场所整理。

一、坚守岗位，礼貌待客，热忱服务，见到游客主动问好，举止文明端庄，站、走、坐姿要符合规定要求。

二、整洁合体。

三、工作时间，应保持室内安静，说话声音要轻，不在游客面前大声喧哗、打闹、吹口哨、唱歌等。

四、在走路时，脚步要轻，操作中动作要轻、取放物品时要轻。

五、在游客面前禁止各种不文明举止。

如：吸烟、吃零食、掏鼻孔、剔牙、挖耳朵、打嗝、打哈欠、挠头、伸懒腰等，即使不得已也应尽量避免、回避。

六、在工作中或工作场所不得随地吐痰、扔果皮、纸屑、烟

头等其他杂物。

七、游客需要帮助时，员工无论在干什么都应暂时停下来帮助客人。

八、随境而变。着装应该随着环境的不同而有所变化。同一个人在不同时间、不同场合，其着装款式和风格也应有所不同。

九、佩戴饰物要尊重当地文化和习俗。

十、与游客接触要热情大方，举止、言谈得体，但不能有过份的亲热举动。

十一、对容貌、体态奇特或穿着奇异服装的游客，切忌交头接耳，指手划脚。

十二、不能把个人不愉快的情绪带到工作中去，更不能发泄到游客身上。

询问游客“请”字当头，不得以任何方式刁难、侮辱、顶撞游客，不得与游客争吵，不欺客、宰客。

使用普通话和文明用语，不得对游客发脾气。

主动搀扶老、弱、病、残、孕等游客，礼貌提醒游客携带好随身物品。

经营项目从业人员在游客行程完毕说：“感谢**，祝您旅途愉快”，不得出现抢客、乱号、诈骗客人等不文明行为的发生。

游客过多时，礼貌的向游客做好解释工作，杜绝服务忌语。

仪容仪表演讲稿篇七

勤洗澡， 勤洗脸，

牙常刷， 指甲剪，

衣冠正， 发不乱。

仪容差， 真丢脸。

睡觉前 先问安

按顺序 脱衣衫

叠整齐 放身边

起床后 依次穿

入睡房要安静，

衣放好 右卧眠。

中途便 步要轻 ，

若先醒 不出声

起床时 要互助，

走路要学小花猫，脚步轻轻静悄悄，

不要像那大螃蟹，横冲直撞真糟糕。

坐着要学大白鹅，挺起胸膛精神好，

不要像那大青虾，驼着背儿弯着腰。

唱歌要学百灵鸟，迎着春风多美妙，

不要像那黑乌鸦，张大嘴巴哇哇哇。

共2页，当前第2页12

仪容仪表演讲稿篇八

头发：洁净、整齐，无头屑，不染奇异发色，不做奇异发型。男性不留长发，前不过眉，侧不过耳，后不过领口；女性不留披肩发，长发可盘起来或用发卡梳理好，也不用华丽头饰。

眼睛：无眼屎，无睡意，不充血，不斜视。眼镜端正、洁净明亮。室内不戴墨镜或有色眼镜。女性不画眼影，不用人造睫毛。

耳朵：内外干净，无耳屎。女性不戴耳环。

鼻子：鼻孔干净，无鼻屎，不流鼻涕。鼻毛不外露。

嘴：牙齿整齐洁白，口中无异味，嘴角无泡沫，会客时不嚼口香糖等食物。女性不用深色或艳丽口红。

脸：洁净，无明显粉刺。女性施粉适度，不留痕迹。

脖子：不戴夸张项链或其他饰物。

手：洁净。指甲整齐，不留长指甲。尽量不涂指甲油，如果涂指甲油时须自然色；不戴结婚戒指以外的戒指。

帽子：整洁、端正，颜色与形状符合己的年龄与身份。室内不戴帽子。

胸饰与女性服装：胸卡、徽章佩带端正，不要佩带与工作无关的胸饰。胸部不宜袒露。服装整洁无皱。穿职业化服装，不穿时装、艳装、晚装、休闲装、透明装、无袖装和超短裙。

鞋袜：鞋面洁净亮泽，无尘土和污物，不宜钉铁掌，鞋跟不宜过高、过厚和怪异。袜子干净无异味，不露出腿毛。女性穿肉色短袜或长筒袜，袜子不要褪落和脱丝。

衬衣：领口与袖口保持洁净。扣上风纪扣，不要挽袖子。质地、款式与颜色与其他服饰相匹配，并符合自己的年龄、身份和公司的个性。

西装：整洁笔挺，背部无头发和头屑。不打皱，不过分华丽。与衬衣、领带和西裤匹配。与人谈话或打招呼时，将第一个纽扣扣上。上口袋不要插笔，所有口袋不要因放置钱包、名片、香烟、打火机等物品而鼓起来。

1、女士妆容方面的要求

女士在正式的职场交流场合面部修饰一般应该以淡妆为主。在正式的职场交流中不能浓妆艳抹，也不应该一点妆也不化。化太浓的妆可能会引起职场人的误解。而不化妆的话不仅让人感觉不被尊重，也是很职业的体现。

2、职场女士的着装要求

职场女士着装一般要求简洁、大方得体。女士着装要根据不同的场合选择不同的服装，要严格区分职业套装、晚礼服和休闲服的适合场合。在正式场合，那些低、露、紧、透的服装最好不要选择。另外，衣服款式的选择一定要适合自己的体型。

3、职场女士的发型要求

职场女士的发型发式应该保持美观、大方。有时选择一些合适的发卡和发带来装饰自己的发型是很有必要的。但是需要特别注意的是，发卡、发带式样应该庄重大方，这样才不会破坏发型的美观。

4、职场女士选择皮鞋和袜子的要求

人们打量人一般都会从头到脚地打量，所以，职场女士不要小看皮鞋和袜子的选择。选择皮鞋时应尽量避免鞋跟过高和过细的皮鞋。袜子的长度最好要高于裙子的下摆，这样看起来才更加得体。

5、职场女士选择佩戴饰品方面的要求

职场女士在选择佩戴物品的时候要注意，佩戴物如修饰物如戒指，尽量避免过于奢华。必备物品和男士携带标准基本相同。这样不仅让自己看着庄重大方，还体现了对他人的尊重。

职场女士朋友们，看完职场礼仪女士仪容仪表的5点要求你可以检验一下自己在平时的职场中是否注意了。如果没有的话，就在以后的职场中注意吧，会让你的职场生涯少走弯路的哦。

仪容仪表演讲稿篇九

在人际交往的游戏规则中，没有礼就没有仪，礼和仪是不可或缺的。那么作为一名职场人士要注意什么基本的仪容仪表呢？下面是本站小编为大家整理的职场人士基本的仪容仪表礼仪，希望能够帮到大家哦！

头发：洁净、整齐，无头屑，不染奇异发色，不做奇异发型。男性不留长发，前不过眉，侧不过耳，后不过领口；女性不留披肩发，长发可盘起来或用发卡梳理好，也不用华丽头饰。

眼睛：无眼屎，无睡意，不充血，不斜视。眼镜端正、洁净明亮。室内不戴墨镜或有色眼镜。女性不画眼影，不用人造睫毛。

耳朵：内外干净，无耳屎。女性不戴耳环。

鼻子：鼻孔干净，无鼻屎，不流鼻涕。鼻毛不外露。

嘴：牙齿整齐洁白，口中无异味，嘴角无泡沫，会客时不嚼口香糖等食物。女性不用深色或艳丽口红。

脸：洁净，无明显粉刺。女性施粉适度，不留痕迹。

脖子：不戴夸张项链或其他饰物。

手：洁净。指甲整齐，不留长指甲。尽量不涂指甲油，如果涂指甲油时须自然色；不戴结婚戒指以外的戒指。

帽子：整洁、端正，颜色与形状符合己的年龄与身份。室内不戴帽子。

胸饰与女性服装：胸卡、徽章佩带端正，不要佩带与工作无关的胸饰。胸部不宜袒露。服装整洁无皱。穿职业化服装，不穿时装、艳装、晚装、休闲装、透明装、无袖装和超短裙。

鞋袜：鞋面洁净亮泽，无尘土和污物，不宜钉铁掌，鞋跟不宜过高、过厚和怪异。袜子干净无异味，不露出腿毛。女性穿肉色短袜或长筒袜，袜子不要褪落和脱丝。

衬衣：领口与袖口保持洁净。扣上风纪扣，不要挽袖子。质地、款式与颜色与其他服饰相匹配，并符合自己的年龄、身份和公司的个性。

西装：整洁笔挺，背部无头发和头屑。不打皱，不过分华丽。与衬衣、领带和西裤匹配。与人谈话或打招呼时，将第一个

纽扣扣上。上口袋不要插笔，所有口袋不要因放置钱包、名片、香烟、打火机等物品而鼓起来。

1、女士妆容方面的要求

女士在正式的职场交流场合面部修饰一般应该以淡妆为主。在正式的职场交流中不能浓妆艳抹，也不应该一点妆也不化。化太浓的装可能会引起职场人的误解。而不化妆的话不仅让人感觉不被尊重，也是很职业的体现。

2、职场女士的着装要求

职场女士着装一般要求简洁、大方得体。女士着装要根据不同的场合选择不同的服装，要严格区分职业套装、晚礼服和休闲服的适合场合。在正式场合，那些低、露、紧、透的服装最好不要选择。另外，衣服款式的选择一定要适合自己的体型。

3、职场女士的发型要求

职场女士的发型发式应该保持美观、大方。有时选择一些合适的发卡和发带来装饰自己的发型是很有必要的。但是需要特别注意的是，发卡、发带式样应该庄重大方，这样才不会破坏发型的美观。

4、职场女士选择皮鞋和袜子的要求

人们打量人一般都会从头到脚地打量，所以，职场女士不要小看皮鞋和袜子的选择。选择皮鞋时应尽量避免鞋跟过高和过细的皮鞋。袜子的长度最好要高于裙子的下摆，这样看起来才更加得体。

5、职场女士选择佩戴饰品方面的要求

职场女士在选择佩戴物品的时候要注意，佩戴物如修饰物如戒指，尽量避免过于奢华。必备物品和男士携带标准基本相同。这样不仅让自己看着庄重大方，还体现了对他人的尊重。

职场女士朋友们，看完职场礼仪女士仪容仪表的5点要求你可以检验一下自己在平时的职场中是否注意了。如果没有的话，就在以后的职场中注意吧，会让你的职场生涯少走弯路的哦。

仪容仪表演讲稿篇十

近一段时间以来，我的仪容仪表不得体，违反了《公司行为规范》当中关于仪容仪表的规定，在此我怀着懊悔的心情做出深刻检讨。

在此，我郑重得向领导保证：自己会尽快处理好发型问题，让头发恢复到一个得体规范的状态。并且我要从此次错误中充分得吸取经验教训，切实认识自身现阶段的不足，努力改正错误，避免今后类似错误的重演。

检讨人□xx

xxxx年xx月xx日