

最新仪容仪表心得体会(大全5篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

仪容仪表心得体会篇一

中学生仪表仪容应符合学生的身份和特点，在美的追求上要讲科学，切勿赶时髦、图虚荣、不加分析地盲目模仿，要养成良好的生活习惯。

(一)仪容仪表基本要求：从头到脚要保持干净，尤其是面部、口腔、脖颈、手、头保持干净。养成良好卫生习惯，每天洗脸、洗脚，经常洗澡、洗头，头发梳理整齐，坚持漱口、刷牙。整洁大方，朴素得体，符合中学生身份。

仪容仪表心得体会篇二

第一段：引言（150字）

仪容仪表是一个人展示自我的窗口，它不仅仅体现了一个人的外表形象，更能够体现一个人的修养和素质。在我校的仪容仪表训练中，我深刻认识到自己的不足和进步的空间，也体会到了仪容仪表对我个人发展的重要性。在这个主题中，我将分享我所收获的心得体会。

第二段：自我认识（250字）

在仪容仪表训练过程中，第一步就是对自己进行全面的认识。我发现自己常常粗心大意，衣着不整洁和言谈举止不得体等

问题。在日常生活中，我往往匆忙出门，缺乏对自己外表的重视。然而，通过仪容仪表训练，我明白了仪容仪表对我个人形象和社交交往的重要性。一个整洁得体的外表能够赢得别人的尊重和好感，乃至在职场中更容易得到机会。因此，我开始培养自己注重仪容仪表的习惯。

第三段：培养修养（300字）

仪容仪表训练的另一个重要方面是修养的培养。仪容仪表的修养不仅仅是外表的整洁，更是内在素养的提升。在训练中，我了解到个人修养的重要性，如如何举止得体、如何用礼貌待人等。这些修养的培养不仅能够给我带来进步，也能够提升我与他人相处的能力和良好的人际关系。培养自己的修养，对于和他人和谐相处，乃至日后的个人发展都具有积极的作用。

第四段：培养自信（300字）

仪容仪表训练中最重要的一点是培养自信。一个外表整洁、谈吐得体并自信的人，往往容易给别人留下深刻的印象。通过训练，我懂得了自信在仪容仪表中的重要性。面对聚焦面部的镜子，并意识到自己的问题和进步之处，我逐渐学会了接受自己，并在改进的过程中培养了自信心。一个自信的人，无论是在学校还是在社会上都能够获得更多的机会和成功。

第五段：总结（200字）

仪容仪表训练是一个综合素质的提升过程，通过这个过程，我不仅仅收获了外表整洁的技巧，更培养了自己的修养和自信心。在未来的学习和生活中，我将会继续坚持良好的仪容仪表习惯，并运用到实践中。同时，我也期待看到更多的同学受益于这个训练项目，共同营造一个积极向上的校园氛围。仪容仪表，虽然表面看似微不足道，但它能够为我们的发展和成功打下坚实的基础。所以，让我们共同努力，从现在开始

始注重自己的仪容仪表，带来一个更美好的未来。

仪容仪表心得体会篇三

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。

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。

仪容仪表心得体会篇四

1. 接待宾客要自然大方、稳重热情、有礼貌，熟练运用“十一字”礼貌用语，做到微笑服务，用好敬语。做到：迎宾有问候声、说话有称呼声、离别有致谢声、工作出现差错有道歉声。不以肤色、种族、信仰、衣着、相貌取人。
2. 与客人相遇要主动让路，会见客人时不主动握手，特别是女宾。若宾客先伸出手来握手，应面带微笑与客人握手。握手时姿态要端正，腰要直，上身稍前倾，力度不能大，不能用左手与客人握手。
3. 与客人交谈应站立端正，讲究礼貌，不左顾右盼，低头哈腰或昂首*腰。要用心聆听客人的讲话，不与客人抢话，不中途插话，不与客人争论，不强词夺理，说话要有分寸，语气要温和，语言要文雅。
4. 不要询问客人的年龄，特别是女宾。不要询问客人的履历、工资收入、衣物价格。对奇装异服的人不围观，不交头接耳。对残疾或身体有缺陷人士不歧视，热情帮助，服务周到。
5. 服务人员不得有对宾客过分随便、过分亲热的举动，不得

嘲笑宾客失慎现象，不得对宾客指指点点，不得在态度上、动作上想向宾客撒气。

二、员工的工作态度

1. 员工对宾客和同事最基本的态度是熟练使用礼貌用语，面带微笑，做到“请”字当头，“谢”不离口，微笑服务，始终给宾客和同事以亲切、愉快的感觉。

2. 接听电话要先说“您好，这里是……”，语气热情悦耳。

3. 微笑服务是服务行业对员工的基本要求。微笑要自然、得体、发自内心，使客人感到宾至如归、温欣和谐，轻松愉快。

4. 做任何事情都要讲求效率，说到做到，对工作不推委、拖拉，接待客人要善始善终，交接工作要清楚。

5. 做任何事情都要讲求效率，说到做到，对工作不推委、拖拉，接待客人要善始善终，交接工作要清楚。

6. 各项工作要责任心，要有对客人、对公司高度负责的精神。服务人员所有的精神都必须集中在客人身上，员工要善于揣摩宾客的心理，把所有的服务工作都做到在宾客开口之前。

7. 诚实、可靠、正直、不徇私情、不贪图别人的钱财和物品、不向客人索要小费。

8. 工作仔细、认真、耐心、细致、严守岗位、兢兢业业、一丝不苟。好的服务人员本身也应该是名出色的推销人员，公司员工必须学习推销技巧，提高推销能力。

9. 员工应具备优良的道德品质，有事必报，有错就改，不得提供假情况，不得搬弄是非、推委责任、阳奉阴违、搬弄是非、诬陷他人。

10. 维护公司的一切工作器具、设施，定期维护保养，注意节约用水、电和易耗品，不得损坏公物。

11. 讲究卫生，严禁随地吐痰，乱丢纸屑、果皮、烟头和杂物，不得乱涂乱画，如在公共场所发现纸屑、杂物等应随手捡起，以保持公司的清洁环境。

仪容仪表心得体会篇五

仪容仪表训练是社会中德育教育的重要环节之一。参与这项训练不仅可以提高个人形象，更能塑造绅士、淑女的气质。通过一段时间的训练，我深刻体会到仪容仪表的重要性，并收获了许多宝贵的体会。

第二段：外在美与内在美的关系

外在美包括穿着得体、仪态文雅等方面，它是展示自己形象的一个重要途径。然而，外在美并不是全部。只有外在美与内在美相辅相成，才能真正使自己变得出众。在仪容仪表训练中，我们被要求注重自己的内心修养，学会尊重他人，提高自己的素养。我在这方面有了很大的提升，意识到外在美只是内在美的一种反映。

第三段：仪容仪表对人际交往的影响

在日常生活中，仪容仪表的时刻都在影响着我们的人际交往。我们第一眼看到一个人时，就会根据他的仪容、仪表给出一个初步印象。优雅的仪容仪表能够赢得对方的赞赏与认同，也为进一步的交流打下基础。因此，通过仪容仪表训练，我学会了注重形象的细节，从穿着搭配到言谈举止都更加讲究，使自己更有亲和力。

第四段：自信心的培养

仪容仪表训练不仅关乎外在美的塑造，更关乎自信心的培养。通过一系列的训练，我发现当我拥有良好的仪容仪表时，自信心会迸发出来。这种自信心使我能够以积极的心态面对困难，敢于表达自己的观点。同时，这种自信心也能够让我在与他人交流时更具说服力，赢得别人的尊重和信任。

第五段：习得的技能对未来的影响

仪容仪表训练不仅是一种技能的习得，更是一种终身受用的修炼。学会如何修饰自己的仪容仪表，学会如何与他人进行良好的交流，这些技能将伴随着我走向未来的道路。我深信在未来的求职面试中，这些技能将让我在众多竞争者中脱颖而出，增加自己的成功概率。而且，良好的仪容仪表也是一个人能否成功的一种重要指标之一。

总结：

通过参与仪容仪表训练，我认识到仪容仪表对我个人形象的重要性，并体会到了外在美与内在美的相辅相成。仪容仪表不仅对人际交往有着积极的影响，还能够培养自信心和习得技能，这些都对未来的发展有着深远的影响。我要继续保持良好的仪容仪表，并将其融入到日常生活中去，从而让自己更加出色地面对未来的挑战。