

2023年仪容仪表心得体会(实用6篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

仪容仪表心得体会篇一

我们的国家素有“礼仪之邦”的美名，而作为教师的我们，为人师表，为孩子以身示范，更要做到举止文明，接人待物得体大方，语言表述正确并充满着智慧。要做一名合格的幼儿教师，不能仅仅在上课时教学方法灵活，有新颖的教学思维，仅仅在活动中体现着幼儿教师的各方面能力，这些是远远不够的。

再者，教师是灵魂的工程师，用言行影响着孩子，是孩子的榜样。那我们的身形举止，仪表仪态就显得尤为重要了。

第二组老师的礼仪展示《接人待物》，看了之后，才发现我们日常生活中，接人待物与家长的接触时，有许多不足，教师平时与家长的接触，要让家长感觉教师的素质，不仅通过接人待物的礼仪，还有语言的规范。进行了学习之后，我觉得不仅要把孩子培养成讲礼仪、懂礼仪、用礼仪的孩子，而是让我们成年人乃至整个社会，真正的成为名符其实的“礼仪之邦、文明古国”。

第三组老师的礼仪展开《幼儿园课堂礼仪》，我参加了这组教师的展示，在编排时我们学习了有关教师课堂礼仪的资料，学习中就感觉到，孩子耳濡目染我们的语言，行为。他们会在一天天的模仿，我们正确的礼仪会在教学中让幼儿学习知识的同时，学习到教师的礼仪。而在学习之后，我们在课堂中的礼仪会涉及到第一组教师所展示的所有姿势。以前真的

没有想过、甚至没做到过规范而标准，在心里也没有这个标准。

在培训之后，尝试着在日常生活及课堂中运用礼仪，虽然有时会做的不规范，也会忘记，但是心里有了这个标准，我相信在今后的日子里，只要我们所有教师都严格要求自己的行为，将这些礼仪标准牢记在心，养成习惯，成为自然，会让我国教师的整体素质有一个质的飞跃。在我们运用礼仪的同时，家长也会感受到我们的礼仪，自然而然地也会养成习惯，家长的素质也会得到提高，这样家园整合配合教育幼儿岂不是两全齐美。

仪容仪表心得体会篇二

形象对女性来说尤其重要，一个好的外在形象、有品位的装扮、得体的谈吐会让别人对你有个很好的印象。作为一名大学生，良好的个人形象更是以后找工作的外在条件。所以这个学期我选了周老师的《个人形象设计与礼仪》。《个人形象设计与礼仪》是一种学问、是一门交往中的艺术科学。第一次看到周老师觉得她是个很有气质很漂亮的女士。周老师上课风趣幽默、博学多识，通过她的教学，我懂得了更多关于形象与礼仪方面的知识，总结出如下几点：

1. 色彩的认识。老师在第一堂课就给我们讲解了色彩的基础知识，色彩的种类分为无色彩和有色彩系、冷暖色系、色彩的对比与调和。通过这堂课的学习，使我懂得了在着装和化妆上色彩的搭配有了较深入的了解。

2. 化妆。在上这堂课以前我从未学过化妆，但上了这门课，接触了化妆，懂得了化妆工具和化妆品的认识和使用，根据自己的头型、脸型、五官去化妆。也学会了根据自己的着装和场合来化适合的妆。

3. 皮肤的了解。了解了自己皮肤的类型，这更有利于我选择

适合的化妆品，还有在不同的年龄阶段要采用不同的护肤产品和要养成良好的护肤习惯。

4. 服装的搭配。要根据自己的肤色、体型、场合来搭配服装。判断服饰的风格，学习形体弥补方法，脸型、领型与发型的协调方法，服装色彩搭配方法。

5. 发型与丝巾的不同绑法。根据不同的场合和自己的喜好去设计自己的发型。有趣的是老师教给我们很多扎头发和围丝巾，还有用围巾做衣服的方法。简易方便又漂亮！

6. 社交礼仪。最后一堂课老师教给我们社交礼仪。坐姿、站姿、握手方式这些都是我们往后求职和工作所要注意和学习的，要大方得体。

总的来说，上了周老师的这门课程，学到了很多的东西，也觉得身为现代女性，要懂得如何把自己美丽大方的一面展现出来。

仪容仪表心得体会篇三

中国自古就是礼仪之邦。礼仪，是社会文明的宝贵遗产之一，它展示了社会成员的文明形象。孔子说过：“礼，敬也！”荀子说过：“人无礼则不立，事无礼则不成，国无礼则不宁。”

通过对《教师礼仪》一书的学习，我对教师这一神圣的职业又有了进一步的了解和认识，我深深地体会到：作为一名教师，不仅仅是传道、授业、解惑，还需要具备更多的素质。一名优秀的教师，除了必须以满腔的热情对待事业、对待幼儿以外，还必须自觉地、高标准地去塑造自身的人格，从而才能培养出幼儿健康的人格。“教养体现于细节，细节展示素质，细节决定成败。”

著名教育家叶圣陶先生说过：“教育工作者的全部工作是为
人师表。都是必须具有高尚的道德品质和崇高的精神境
界。”是人民教师，肩负着培养人和塑造人的神圣使命。
毫不夸张的说，一个民族的希望，是通过教师托起的。教师
不但教人以知识，使人从无知到文明，教师更重要的是教人
以德，使人学会如何做一个高尚的人。一个民族的素质直接
折射出这个民族的教育程度，反之，要提高民族的素质就必须
有一支良好的教育队伍。

教师的教学水平和内在修养一样重要。所以作为一名人民教
师，就必须“铸师魂、倡师德、练内功、树形象”。作为一
名普通的幼儿教师，认真备好每一个活动，上好每一活动，
不断提高自己的业务水平是根本，但仅仅做到这一点还不能
说你就是一名合格的教师。做为教师，还应加强自身的人格
塑造，要做一个高尚的人，有着良好素质的人，这样你的一
言一行才能感染你的孩子，美化他们的心灵。

教师为人师表，是率先垂范的角色。但事实有时并非如此：
孩子们见到老师，热情地走上前向老师问好，而老师却无动
于衷。是啊！我们作为教师平时的工作确实很忙，有时没有
时间去思考。但是我们必须反思，因为我们是人类灵魂的工
程师！我们不仅是科学文化知识的传播者，更是孩子们思想
道德的教育者。因此教师的言行举止、礼仪礼貌都对幼儿有
着潜移默化的影响。试想：当孩子们的热情有礼换来的是老
师的冷漠时，幼儿会对老师有怎样的想法呢？所以，我们作
为教师必须十分注意在孩子们面前的形象，使自己成为一个
优秀的、幼儿能够仿效的榜样。

一名优秀的教师不仅通过在课堂上讲课实施教育，而且在日
常生活中还会规范自己的言行，以良好的道德风范，对幼儿
实施教育，通过自己的存在，自己的人格，对有发挥影响。
因为“身教重于言教，榜样的力量是无穷的”。伟大的教育
家孔子曾说过：“其身正不令而行，其身不正，虽令不
从。”“身正”是教书育人的先决条件，教师要求幼儿做到

的自己必须身体力行，不允许学生做的，自己坚决不做；在幼儿面前做到，在幼儿不在时也必须做到。因此教师要通过自己的不断学习，努力提高自己的道德修养，以身作则，言传身教。

“身教重于言教，榜样的力量是无穷的”，在以后的工作中，我一定不断学习，提高自己的道德修养，严格要求自己，以身作则，言传身教，做幼儿喜欢的老师。

仪容仪表心得体会篇四

听了金正昆教授的讲座，使我受到了很大的教育，干教师工作十余年，这是第一次接受系统的礼仪培训，通过学习使我充分的认识到：礼仪在人类的生活交往中起着非常重要的作用。是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成，并且以风俗、习惯和传统等方式共定下来。对一个人来说，礼仪是一个人的思想水平、文化修养、交际能力的外在表现，而对与一个社会来说，礼仪就是一个国家社会文明程度、道德风尚和生活习惯的反映。特别是对承传人类知识和文明的教师，她的礼仪就更为重要，关系到教育的效果和质量，关系到整个社会的进步与文明。

人人都希望自己能成为一个受身边人欢迎的人，但很少有人能先从尊重别人，对人讲礼仪开始做起。作教师，我们一般会在其它成年人面前注重自己的表情，会懂得在适当的时候掩饰自己的情绪。可是，在学生面前，很多人都不在意，把喜怒哀乐都放在脸上，这恰恰是当教师的一大禁忌。学生们往往比我们想象的更会察言观色，并且常根据老师的表情来猜测老师对自己的感觉。如果老师带着自己的不愉快走进教室，孩子会误认为老师不喜欢自己。因此为了祖国的未来，请尊重我们的教育对象。当我们正满腹怒气，迎面来了同事朋友或者铃声正催你进课堂时，请你先稳一稳自己的情绪，用微笑对待每名学生，让他们身心愉悦，快乐学习，健康成长。

教师的微笑是一种教学的艺术。上课铃声响了，老师微笑着站在教室门口，会使孩子产生良好的心理定势——学习好的孩子会更加充满自信，学习有困难的孩子也会受到鼓励。教师灿然一笑，有利于创造一种和谐融洽的课堂气氛，使学生怀着轻松愉快的心情投入学习，把兴奋点集中在对知识的接受理解上。

在教学中，老师微笑的魅力和作用非常重要。为了渲染课堂气氛，引起学生的兴趣和求知欲，上课时，教师面带微笑，并辅之于风趣、幽默，充满诱因或悬念的语言，能给学生创造一个开放宽松的教學环境。在和谐宽松的课堂气氛里，学生们会怀着轻松愉快的心情投入学习，自然就敢大胆发言，积极思维，进而产生浓厚的学习兴趣。

爱你的学生，就从现在做起吧！“笑一笑，十年少”。“相逢一笑解千仇”。让我们微笑吧，笑对我们可爱的学生，笑对工作，笑对生活，笑在生活的每一天！

看完金教授“教师礼仪”感受挺多的，其中所讲到的教师各个方面的要，从教师装饰、教师仪表、教师语言、教师形象、教师社交等方面概述了教师需要注意的地方，其实作为一个教师所学到的，必须用之实际，学而用之方有效。教师作为社会的一个层面，无论何种职业、职能教师，他都必须面对自己的学生，要和社会相处，所以，教师必须掌握社会交往礼仪，其中金教授提到的交往始终以对方为中心，一词击中要点，言简意赅，当然，我们作为老师交往对象主要是学生，那么我们应该让学生去做，去想，让他们成为上帝，我们教师的任务是教书育人，授业解惑，是引导上帝的天使，这也是要求我们人民教师学习《教师礼仪》的原因，目标只有一个——学好自己、教好学生。

仪容仪表心得体会篇五

在大学期间除了我的专业课之外，我选择了职场礼仪这门课。

当上第一节课之后，我深信自己的选课是非常有意义的课，我对这门课便有了深厚的兴趣。

中华民族有“礼仪之邦”的美誉，可谓历史悠久，我国历史上第一位礼仪专家孔子就认为礼仪是一个人“修身养心持家立业之本”的基础。

原来对礼仪的理解知识片面认为说个话，吃个饭，没有什么可以学习的，都是一些古代的礼数。但是经过礼仪老师的讲解与知道，让我知道了礼仪原来是如此的重要。

我们学习了有关衣着的礼仪，什么样的场合穿什么样的衣服，还有化妆方面的，讲话方面的，但是其中最让我受益匪浅的则是餐桌礼仪。因为以后工作了，难免会有吃饭的场合，而只方面知识又是我们暂时缺少的。我通过学习，知道了一下礼仪。首先说怎样入座，主人应该先请客人入座，客人入座时应该从椅子的旁边入座，正确入座后千万不要先动筷子，也不要弄出响声来，更不要站起来走走又坐下，这样会给别人不尊重的感觉。如果实在有什么急事需要离席的话一定要先与主人讲下，在征得同意之后离席。也许这些都是大众所知的，但是何为次座，何为主座也许有人就不清楚了。一般来说，座次是“尚左尊东”面朝“大门为尊”。若是圆桌，则正对大门的为住客，这可左右手便的位置，则是尊位。但是相同的距离，就要按照左侧尊于右侧的原则。

在做好各自的位置之后，服务员开始上菜了，中国人一般很讲究吃，当然也很看重吃相了。再进餐过程中，主人先请客人就菜。夹菜时经常夹，每次都以少量为宜。吃的时候要细嚼慢咽，这不仅有利于消化，也是餐桌上的礼仪要求。决不能大块往嘴里塞，狼吞虎咽，这样会给人留下贪婪的印象。不要挑食，不要只盯住自己喜欢的菜吃，或者急忙把喜欢的菜堆在自己的盘子里。用餐的动作要文雅，夹菜时不要碰到邻座。不要把盘里的菜拨到桌子上，也不要把汤泼翻。不要发出不必要的声音，如喝汤时的“咕噜咕噜”声。吃菜是嘴

里的“叭叭”声。这些都是粗俗的表现，不要一边吃东西一边与别人聊天。进餐过程中不要玩弄碗筷，或用筷子指向别人。不要用手去嘴里乱扣。如果塞牙了，可以用牙签剔牙，但是要用手或餐巾纸掩住嘴。不要发出任何声音。在吃饭的整个过程中，最好不让餐具发出任何声音。

在用餐中不免会有一些特殊的情况。例如酒水喝多了会有去厕所的事情发生。但是在餐桌上，我们不宜直接说明去意，那样只会打扰人们的用餐心情。比较通俗的说法有很多，比如“我有点事，出去一下。”或者“你们先慢用，我失陪一下。”。这些都可以让事情得到解决。还有就是用餐时如果来电话了，可以用上面说的理由走开，然后走到一旁接电话。这些都是用餐过程中需要注意的礼仪。

再用餐结束后，可以用餐巾纸或服务人员送来的小毛巾擦擦嘴，但不宜擦头颈或胸脯。餐后不要不加控制的打饱嗝。最后离席时，在主人还没离开之前客人最好不要离开。

简单的吃饭就有如此多的礼节，可见礼仪是随处可见的。老师每堂课都会给我们教授这些。而老师给们教师的比这些要多的多。餐桌礼仪只是九牛一毛而已。

职场礼仪的最后一堂课结束了，我也明白了许多之前不懂的地方。原来自己在平时的学习生活中有许多地方做的不到位，有太多的忽略。我想也会有一些人与我一样，对职场礼仪不重视，认为表面的东西，都是做给别人看的。但是现在我明白了，真是这些东西，才真正体现了我们的素质与教养。所谓的内行看门道，外行看热闹，你受过哪些教育，上过哪些场合都是一眼能看出来的。在与人交往的过程中，能否给人留下良好的印象，树立自己良好的形象，更好的与人交往，都是离不开礼仪的，学习职场礼仪能从中得到一些交往的技术，能够更好的于别人沟通。所谓知己知彼，方可百战百胜。因此不光说到的餐桌礼仪，还有生活中的其他细节也都需要注意，更要设身处地的做事为他人着想。

生活中最重要的事以礼待人，有时候礼仪的作用不可估量，从某些方面讲，礼仪比智慧与学识都更重要。

我在此要感谢我们的礼仪老师，因为有了您我们才学会了这么多知识。我想这些礼仪再我今后的工作与学习生活中都会给我带来更多的收获。让我在今后的生活中更加有素质有修养，也更加有礼貌与内涵。

仪容仪表心得体会篇六

x月x日，单位组织了观看了余世维博士主讲《企业团队职业化养成与塑造》讲座的学习。通过学习，使我对个人与团队的关系，职业化的工作道德的内涵有了更深刻的理解。有如下感受：

在职业化当中，工作态度是重中之重，能力不对顾客数量来说不是决定性因素。即使你工作能力再强，态度不好的话，长久以往顾客也会对你嗤之以鼻。工作态度好的人顾客不仅会支持你，更重要的是他会信赖你，这样就能扩大客户源。

职业化就要求我们必须有专业的技能、专业的形象、专业的态度和专业的道德。还要求我们对这个行业以及企业的核心文化有深刻的了解，做到顾客不知道的，我们知道；顾客知道的，我们比他更清楚、更准确。而且除了专业知识，更要有多元化的智能，才能在跟顾客沟通和交流时游刃有余，让顾客享受到超值的服！才能把已经扩大的客户源稳定住！

一、每一个部门或岗位都要有必须具备的“能力（技术）”。当客户的知识、经验与需求超过我们的供给时，他很容易地就会放弃我们。

二、要把一线的销售队伍打造成“顾问式销售团队”。这要求我们从程度上来讲——顾客不知道的，你知道；顾客知道的，你知道的比他更清楚、更正确。：从立场上来讲——你

是帮客户“买”东西，不是“卖”东西给客户。而从顾客方面分析，顾客永远不只来一次，一个顾客就能带来巨大并且无止境的消费能力。

所以和顾客建立信赖感至关重要。大家每个人都感觉得到，我们大家最信赖的都是朋友。通过这种关系，让顾客再介绍其他的客人给我们认识。从外表和实质都赢得顾客的信任！首先要对顾客信守承诺，答应顾客的事情一定要做到，如果做不到就一定在顾客问起之前告诉他。不要掩饰问题的真相，不夸张服务的功能与效果，最重要的一点是售后不能不再关心，让顾客知道售后还找得着我们，我们还会负责！

这一点看起来简单，实际做起来很难！我们的员工的接待售后问题的能力无庸置疑的，但在赢得顾客的信赖感的方面却还有许多工作有待开展。

客户往往从公司的名片、招牌、地板、员工的穿着和仪表就大致可以想象这家公司的产品。职业化的工作形象主要分为公司和个人两个方面。表现公司职业形象要做到统一、简化与标准、精致。个人则包括衣着和谈吐、准备资料完整与精细……这里着重强大一下个人的职业化形象。我们的一些员工平时是很注意自身的仪表仪容，但一到岗位换上工作服就不是那么一回事了：满是污渍或者凌乱不堪的工作服会给顾客留下一个什么样的“光辉形象”、又会对企业品牌留有怎样的评价？我们的员工是不是应该抽点时间隔一段时间就清理一下自己工作服，这也是我们为维护企业品牌形象的一点贡献。职业化中，工作形象——就是一看起来就像那一行的人，这其中员工的仪表是非常重要的的一环，因为她或他往小里说就是代表员工的形象、往大里说是代表着股东甚至整个企业的形象。

如果用心去做每一件事，真真切切的做到把顾客当做上帝来对待。那收到的不仅仅是一笔生意，还有可能拿下一个固定客户，并且发展了一群潜在客户。如果可以通过一个客户来

挖掘与其相关的潜在客户，那样可以带来的不仅仅是丰厚的利润，还有金钱都无法买到的宣传价值，企业品牌就可以凭此宣传，这就是我们下面要说到的企业品牌的价值。

真正的高档品牌没有太多的视觉元素，注重的是细节，再简单的东西也要坚持品质，同客户合作的每一个环节都“用心把事情做好”，顾客没有批评，只能说把事情做完了，我们的表现在顾客预期之外，顾客才会惊喜，才会难忘，才会更加欣赏和信任我们的品牌！让顾客看到我们的品牌就立刻想到我们的风格和优异的品质！

我们的员工是否真正的热爱自己企业的品牌呢？我们是不是能真正做到90%以上在自己企业内消费，就如余博士所说的“卖手机的人怎么会用自己企业以外的品牌手机呢？”

市场经济下的企业竞争，归根到底就是品牌竞争，优胜劣汰，品牌价值决定企业命运的时代业已到来。而企业品牌形象正是通过职业的专业化，看起来像做事的人，看起来像那一行的人，以及用心把事情做好这些细节累计起来的。

综上所述，通过学习余世维博士主讲《企业团队职业化养成与塑造》，我深刻的认为，职业化是企业品牌化，并把品牌做大做强的基石。