

# 2023年学生仪容仪表的心得 学生仪容仪表礼仪规范(模板5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 学生仪容仪表的心得篇一

头发：发型朴素，梳理整齐，前不遮眉，后不盖领，侧不过耳。

面部：洁净清爽，胡须剃净，鼻毛不可过长。

口腔：保持清洁、口气清新，早晚刷牙，饭后漱口，班前不吃刺激性食品。

制服：

配套完整，干净整洁，大小得体，熨烫平整。

铭牌：洁净明亮无污迹，佩于左胸前。

袜子：穿黑色或深色袜子，无破损，勤更换。

鞋子：穿黑色鞋，皮鞋须光亮，布鞋须洁净。

首饰：只能戴一只戒指、一块手表，不得戴耳环。

指甲：修剪整齐，不得留长指甲。

身体：站姿挺拔，精神抖擞，无体味。

眼神：和客人说话时关注客人反应，眼神要有神采，勿东张西望。

表情：与客人接触表情自然大方，不宜将个人消极情绪带到工作中，与客人无过分亲热举止。

女性-

头发：发型朴素，梳理整齐，前不遮眼，后不过肩，长发后束，用暗色发饰，一线员工长发须盘起。

面部：洁净清爽，着淡妆。

口腔：保持清洁、口气清新，早晚刷牙，饭后漱口，班前不吃刺激性食品。

制服：配套完整，干净整洁，大小得体，熨烫平整。

铭牌：洁净明亮无污迹，佩于左胸前。

袜子：穿肉色袜子，无破痕、抽丝，勤更换。当今企业的员工的礼仪的好坏，直接决定着企业今后的发展。尤其是服务业的会所，尤其是服务业的会所，员工的仪容仪表、礼节礼貌代表会所形象，直接影响到会员的心理活动，最终影响会所的经济效益与声誉。因此，整洁优雅的仪容仪表，温文尔雅的行为举止是对每一个员工的基本要求，因为礼貌直接决定着会所的服务品质。

文档为doc格式

## 学生仪容仪表的心得篇二

餐厅服务员的仪表主要体现在风度、气质、容貌、姿态、服饰等几个方面：

## 一、服务员的风度、气质的培养

气质是人的心灵、性格、修养、情操的外露，它依附于形体，是精神的显现。气质往往是只能感受，不能触摸，可以意会，难以言传，象秀气、灵气、洋气、土气、呆气、傻气便是如此。同时，气质也是一种风范，它规范人的行为，制约人的举止，约束人的感情，给人的个性涂上光泽，从而使其品格产生美的感觉，放出美的异彩。服务员的气质应当是质朴、自然、灵秀、清丽，通过环境、修养、阅历、学识等因素加以培养，用时代精神和美好的心灵来熔铸，通过健美的体形，轻盈的步姿，灵巧的动作，青春的活力，晶亮的眼神，愉悦的情绪展示“仪态俊秀”，“神气十足”，“气韵生动”。在这方面，服务员要忌讳酸气、腐气、俗气、呆气、铜臭气和媚气，养成正直、纯善、温柔、文静的品质，独具特有的职业魅力。

风度是指在精神因素作用下，人的举止、装束合乎审美标准的一种表现。它是思想、性格、气质的自然流露，也与职业、性别、年龄、文化素质、民族、个性有直接的联系。一个人的风度虽然不完全取决于相貌、衣着和打扮，但可以通过带有艺术创造的巧妙修饰，使之更为完善，求得自然美的统一。

风度贵在自然，风度能体现职业特征。服务员的风度应该是自然潇洒的举止，稳重大方的姿态，简洁亲近的言辞，整齐合体的衣着，彬彬有礼的手势，以及合乎分寸的待人接物，要做到端庄、稳重、含蓄，特别是遇到不文明不礼貌的顾客时，更要能克制自己的感情，冷静、礼貌地处理问题，平息纠纷。服务员切忌无精打采，在任何时候都不要显露不耐烦的情绪，更不准怒形于色，要实行微笑服务，待客和颜悦色，使人感到热情可亲。那些狂放、粗野、点头哈腰、猥琐、搔首弄姿、步态慌乱、动作缓慢等习性，都应在改正之列。

## 二、服务员容貌方面的要求

餐厅服务员首先要精神饱满，热情洋溢，温文而雅，彬彬有礼，稳重端庄，不卑不亢，面带微笑，和蔼可亲。服务员适度的表情，可向宾客传递对他们热情、敬重、宽容和理解，给宾客带来亲切和温暖。服务员要做到面容洁净，发型大方，女发不宜梳得太高，不留怪异发型和披肩发。如需化妆，描眉、涂口红宜淡妆，应是在容貌自然的基础上略加修饰，不宜艳抹，使宾客感到有活力，淡雅自然是淡妆所必须坚持的原则。指甲要经常修整，不准留长指甲，不准染指甲。男服务员的头发不要过长，以齐发际为限，不留胡须和长鬓角。

### 三、服务员姿态方面的要求

服务员姿态主要包括站姿、走姿、蹲姿、手姿、身姿等。在服务工作中，服务员的姿态应具有一定的规范性，它不仅是个性的表现，反映一个人的修养气质，而且还是文明礼貌的标尺，包含着审美功能。服务员的姿态应站如松，行如舟，脚要稳，手要轻。男性要有阳刚之美，强劲、稳健、利落、有力；女性要有阴柔之美，以曲线的柔和，身姿的婉约，表现出端庄、娴静、秀雅轻盈的韵律美。

在站姿方面，身体站立的重心落在两脚的中间，挺胸收腹吸腭，腰直肩平，目光平视，面带笑容，双臂自然下垂或在胸前、体后交叉。两脚跟并拢，其夹角为 $45^{\circ}$ 至 $60^{\circ}$ ，也可两足并立，相距一拳间隔，脚尖略向外。双手不得叉腰、抱胸或插入衣袋，脚尖不可随着音乐打拍子；身体不可东倒西歪，依靠物件。

在步态方面，要求步伐轻盈而稳健，上体正直，身体重心落在脚掌前部，头正微抬，目光平视，面带微笑。脚尖应对正前方，两脚轨迹为一条线或两条紧临的平行线，步速适中，以一分钟为单位，男服务员应走110步，女服务员应走120步。合适的步速反映出服务员积极的工作态度，是客人乐于看到的。步幅对餐厅服务员来说一般不要求过大，因为步幅过大，人体前倾的角度必然加大，服务员经常手端物品来往，较易

发生意外。另外，步幅过大，再加上较快的步速，容易让人产生“风风火火”的感觉。所以，男服务员的步幅以40厘米左右为宜，女服务员步幅在35厘米左右为宜。服务人员在饭店内，一般靠右则行走，与宾客同行时，应让客人先行(引座员及接待员除外);遇通道比较狭窄、有宾客从对面走来时，服务人员应主动停下来靠在边上，先让宾客通过，但切不可背对宾客。走路姿势与心情有关。心理学家认为，低垂着头，双肩晃动或驼背，会表示此人精神不振，消极自卑。故此，要培养自己对事业、对生活充满信心和乐趣，这样你走起路来，亦会精神百倍，富有活力。

在坐姿方面，作为餐厅工作人员，以坐得文雅自如为上，其要求是：坐得端庄、稳重、自然。入座时，略轻而缓，但不失朝气，走到座位前面转身，右脚后退半步，左脚跟上，然后轻稳地坐下。穿裙子的女子入座时，要用手把裙子向前拢一下，坐下后上身正直，头正目平，嘴巴微闭，面带微笑，腰背稍靠椅背，两手交叉放在两腿上，有扶手时可双手轻搭于扶手上，小腿与地面基本垂直。两膝间的距离，男子以松开一拳为宜，女子则不分开为好。落坐时要根据凳面的高低及有无扶手与靠背，注意两手、两腿、两脚的正确摆法。另外还有些坐姿亦是可行的，如“s”型坐姿，这种坐法适于侧面交谈;“脚恋式”坐姿，两腿膝部交叉，一脚内收与前腿膝下交叉，两腿一前一后着地，双手稍微交叉于腿上。无论哪一种坐姿，都要自然放松，面带微笑。但切忌下列几种坐姿：二郎腿坐姿，搁腿坐姿，分腿坐姿□“o”型腿坐姿。坐姿中特别忌讳前俯后仰，或抖动腿脚，这是缺乏教养和傲慢的表现。

在蹲姿方面：饭店服务员对于掉在地上的物品，应采用优美的蹲姿把物品捡起来。若捡身体右侧的物品，下蹲时应左脚在前，右脚稍后，两腿靠紧向下蹲，左脚全着地，右脚跟提起，右膝低于左膝，右膝左侧靠于左小腿内侧，形成左膝高右膝低的姿势。臀部向下，基本上以右腿支撑身体。男服务员两腿之间可有适当的距离，而女服务员一定要将腿靠紧。若捡身体左侧的物品，姿势则正好相反。

在手势方面，手势是一种最有表现力的

“体态语言”，它是餐厅服务人员向宾客作介绍、谈话、引路、指示方向等常用的一种形体语言。要求正规、手指自然并拢，手掌向上，以肘关节为轴指向目标，同时，眼睛也要转向目标，并注意对方是否已看清目标。在介绍或指路时，均不得用一个手指比划。谈话时，手势不宜过多，幅度不宜太大。在使用手势时，还应注意各国的风俗习惯。

人的体形、相貌是天生的，是难以改变的，但人的体形、相貌的某些特定部分，又是可以根据服务工作的要求，有意识地进行锻炼、纠正、塑造的。如有轻微驼背的人，可以有意识挺胸，予以纠正，即使有不良的容貌表情，也是可以通过心理的调节控制，抛弃不愉快的心境，达到改善面部表情目的。

#### 四、服务员服饰的要求

服饰即是衣着，它可以美化人的形象(衬托外在的体型美，折射内在的心灵美)，增强和提高人自身的审美价值，要达到真(合情合理、适度，与仪表相一致)、善(蔽体御寒、免受侵害、有适用性)、美(款式富于时代气息，格调显现个性特征)的统一。

服务员着装应当与人体、环境、社会相协调，特别应服从工作需要，以便于操作、不分散客人注意力为前提。一般来说，服务员不宜穿质地华贵、颜色鲜丽、款式复杂的大礼服，不宜穿牛仔裤、拖地裙、大摆裙、旧式旗袍和带水袖的戏装，不宜穿练功鞋、高跟鞋、响钉鞋、拖鞋、长筒靴等；不宜戴礼帽、凉帽、花帽、风雪帽和有色眼镜；不宜围纱巾、披肩、长围巾等。穿着要规范化，穿西装要带领带或扎领结，穿皮鞋。上装、领带、衬衣、裤子、鞋袜的式样、花纹、色调要协调，衣着要整洁。整洁是服饰最基本最重要的要求，是服饰的灵魂。工作服要经常换洗，穿前要烫平整，不准穿脏工作服上

岗，衬衣也要经常换洗，不准穿袖口有污垢的衬衣上岗。皮鞋要天天擦拭，保持光亮。另外，服务员的服饰要视不同餐厅的具体情况而定，象北京仿膳饭店，服务员一律着旗袍；广东的白天鹅宾馆，服务员都穿做工精细的时装，这是为了保持企业的整体形象和经营特色。

餐厅服务员达到以上几个方面的要求，平时要培养正确的审美观，提倡端庄大方、整洁美观的服饰，要提高文化修养，追求完善的美，装束打扮应与自己的身份、年龄、特点相和谐，即有职业特点，又有时代风貌，并被人们所接受和赞赏。

## 学生仪容仪表的心得篇三

### 一、教师礼仪包括的内容

教师礼仪不仅包括着装方面，而且包括言谈举止等方面。学高为师，身正为范，教师应该成为学生的表率。我认为格的教师礼仪要做到以下几点：一、平等相处、尊重学生；二、以身作则、为人师表；三、举止大方，仪表端庄；四、说话和气，语言文明。作为即将走向教师岗位的我们必须遵守这些规范，这既是一种能力的体现，也是对自己和他人尊重的体现。

#### 1、教师的行为举止：

一个人气质、自信、涵养往往从他的姿态中就能表现出来。作为塑造人类灵魂工程师的老师，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。

(1)目光：在讲台上讲课时，教师的目光要柔和、亲切、有神，给入以平和、易接近、有主见之感。当讲话出现失误被学生打断、或学生中出现突发事情打断你的讲课时，不能投以鄙夷或不屑的目光，这样做有损于你有学生心目中的形象。

(2)站姿：老师站着讲课，既是对学生的重视，更有利于用身

体语言强化教学效果。站着讲课时，应站稳站直，胸膛自然挺起，不要耸肩，或过于昂着头。需要在讲台上走动时，步幅不宜过大过急。

(3) 手势：老师讲课时，一般都需要配以适度的手势来强化讲课效果。手势要得体、自然、恰如其分，要随着相关内容进行。讲课时忌讳敲击讲台、或做其他过分的动作。

## 2、教师的言谈：

教师承担的主要任务离不开语言表达。因此，作为一名教师，要注意表达语言时应遵守的礼仪礼节。

(1) 表达要准确：学校中设置的每一门课程都是一门科学，有其严谨性、科学性。老师在教授时应严格遵循学科的要求，不可庸俗化。

(2) 音量要适当：讲课不是喊口号，声音不宜过大，会给学生以声嘶力竭之感。如果声音太低又很难听清，导致影响教学效果。

(3) 语言要精练：讲课要抓中心，不说废话和多余的话，给学生干净利索的感觉。

(4) 讲课可以适时插入一些风趣、幽默的话，以活跃课堂气氛，提高学生学习的兴趣。

## 3、与学生谈话：

(1) 提前通知，有所准备。谈话最好提前与学生打招呼，让学生有一个思想准备，这既是一种礼貌，又是对学生的尊重。

(2) 热情迎候，设置平等气氛。举止端正，行为有度。谈话时，语气要平和，要有耐心，不要高音量、不反唇相讥，应表现



出良好的道德修养。

(3)分清场合，人情人理。老师的表情要与谈话对象、内容协调一致。在与学生进行谈话时，不要言过其实，故意夸大事实，也不应传播不利团结或道听途说的事情。

## 二、教师礼仪的相关特征

### (一)教师礼仪的示范性

### (二)教师礼仪的平等性

中央电视台百家讲坛礼仪课程主讲者金正昆教授这样解释礼仪：“礼”指的是尊重，即在人际交往中既要尊重自己，也要尊重别人。古人讲“礼仪者敬人也”，实际上是一种待人接物的基本要求。我们通常说“礼多人不怪”，如果你重视别人，别人可能就重视你。礼仪的“仪”字顾名思义，仪者仪式也，即尊重自己、尊重别人的表现形式。在人际交往中，尊重是前提，平等是基础。即使是师生之间也是如此。

### (三)教师礼仪的审美性

教师的礼仪特点还可以从另一个角度来概括，主要有四点：师资、师表、师德、师心

## 一、师资

教师教书是第一位的，教书要棒，也是最先提倡的。那怎样才能教好书，我想不外这么几点：

要有专业的知识储备。我们都是学某一专业毕业，这方面的知识是不缺乏的。但就凭我们上大学学的东西还不能胜任我们的教学工作。所以要钻研业务，要精通本专业的知识，课堂上要尽量讲得精彩，要内容丰富，并且要与时俱进。要教

学生以真知，不能误人子弟。这是我们做教师的最起码的职业素养和道德素养。

要有一技之长。就是在你所教的本学科中，也应该有你最拿手的地方。比如我们语文，不见得你把所有的知识点都讲得精彩绝伦，而你在作文方面，或者阅读方面有独到的见解和规律性的讲解，也同样会给学生以最好的教诲，赢得学生最大的尊重和爱戴。做教师最怕的就是样样通，样样松。业精于勤，魅力无限。

知识要尽量广博。说这个有点奢侈，因为我们很难得有更多的别的领域的知识，但作为教师多读点书，总是好的。教理科的教师有点文学细胞，那也是很有魅力的；同样，教文科的教师懂得点别的什么体育啊音乐啊舞蹈啊方面的知识也不失为了一件乐事。也能够吸引学生，受到学生的崇拜。

## 二、师表

师表，简单地解释就是作为教师你所表现出来的，有仪表，语言，行为等。重点就是：

(一)仪表：主要说穿着打扮要美。美体现在大方得体美观实用。美体现在表里如一。教师穿着有八条要注意：不能脏，不能破，不能乱，不能杂(色彩，款式，面料等)，不能露，不能透，不能短，不能紧。其次是要适当地打扮一下，我们不必浓妆艳抹，但素面朝天也是很难让人接受的。打扮漂亮了学生喜欢自己心情也愉快，其实是一件快乐的事。当然，如果实在没时间打扮自己，也不屑于打扮，那就带上你的微笑吧，其实最好的化妆品就是笑容，一张笑脸比什么样的口红都重要。

(二)语言：语言要美。语言美，声音美(语调不要太高或者太低，语速不要太快或者太慢，发音要标准，并且争取好听)，谈吐美(要有表情和动作，交际效果公式：交流的总效果=7%的

有声语言+38%音调+55%的面部表情)，境界美(不说低级庸俗的话)。要说普通话，文明话，现代话，直白话。对学生说话注意六点：不能讲粗话，不能训斥，不能侮辱，不能讽刺，不能妄言(信口开河地妄自议论政治)，不能乱言(说一些误导学生的话)

### 三、师德

教师首先要有德行，主要体现在你的行为上，要爱国，要守法，要敬业，要廉洁。要严于律己，要有学习的意识，要有自知之明，要规范自己的行为。

### 四、师心：

就是爱心，以学生为主体，爱护学生的自尊心，保护学生的上进心，呵护学生的感恩心。要循循善诱，要诲人不倦，要善于抓住学生的优点发扬之光大之，要学会赞美。并且我们教师在教育学生有感恩之心的同时也应该心存感激。例如一个学生总是把作业翻到我要检查的那一页，给我很多的方便，我感激万分，就在班级大加赞赏。还有上课时有学生帮我解决问题，我很感激，就真诚地表示感谢。

教师礼仪作为教师职业行为规范，为教师在履行教育职能过程中使自身的行为符合教育对象的培养要求提供了依据，教师不仅要“知书”而且要“达礼”，知行合一，才是人民教师有的道德。在我看来，首先，学校要提高准教师学习的教师礼仪的重视程度，对师范生进行专业的教育。不可像我的生物老师一样随随便便，邋邋遢遢，要求进行自我要求、自我约束，自我反省，尊重学生同时尊重自己，强化职业道德教师礼仪，是礼仪在教育行业履行职能工作过程中的具体运用，是教师必须遵行的行为规范。而教师，则应是仪表端庄，举止大方，非常注重礼仪，时刻保持良好形象的一群人。作为一名学生们可以看到，生物老师并没有做到这一点，他的行为与教师礼仪相违背。一位穿着得体，举止文明的老师会

给学生留下美好的印象，反之则会使学生产生反感与厌恶。教师是人类灵魂的工程师，太阳底下最光辉的职业，也是我们学生心中的榜样。教师的穿着打扮，一言一行，都会对我们产生直接影响。一名优秀的传道、授业、解惑者，应当同时注重自己的内部素质与外部形象。

因此，老师要十分注意自己给学生留下的印象，在传播知识的同时，也应该认识到自己的形象和举止对学生潜移默化的影响，成为学生仿效的榜样。

## 学生仪容仪表的心得篇四

对于当代大学生仪容仪表问题而论，新的时代，新的要求，以社会为实践平台，以历练为基础。想要做好这点和这点这点对于我们的的重要性。首先，我们得了解什么才是真正的美。下面是本站小编给大家搜集整理的关于大学生仪容规范表文章内容。希望可以帮助到大家！

仪容通常是指人的外观、外貌。其中的重点，则是指人的容貌。在人际交往中，每个人的仪容都会引起交往对方的注意。并将影响到对方对自己的整体评价。在个人的仪表问题之中，仪容是重点之中的重点。

首先，是要求仪容自然美。它是指仪容的先天条件好，天生丽质。尽管以相貌取人不合情理，但先天美好的仪容相貌，无疑会令人赏心悦目，感觉愉快。

其次，是要求仪容修饰美。它是指依照规范与个人条件，对仪容施行必要的修饰，扬其长，避其短，设计、塑造出美好的个人形象，在人际交往中尽量令自己显得有备而来，自尊自爱。

最后，是要求仪容内在美。它是指通过努力学习，不断提高

个人的文化、艺术素养和思想、道德水准，培养出自己高雅的气质与美好的心灵，使自己表里如一，秀外慧中。

真正意义上的仪容美，应当是上述三个方面的高度统一。忽略其中任何一个方面，都会使仪容美失之于偏颇。

在这三者之间，仪容的内在美是最高的境界，仪容的自然美是人们的心愿，而仪容的修饰美则是仪容礼仪关注的重点。

要做到仪容修饰美，自然要注意修饰仪容。修饰仪容的基本规则，是美观、整洁、卫生、得体。

为了维护自我形象，有必要修饰仪容。是仪容要干净，要勤洗澡、勤洗脸，脖颈、手都应要干干净净，并经常注意去除眼角、口角及鼻孔的分泌物。要换衣服，消除身体异味；是仪容应当整洁。整洁，即整齐洁净、清爽。要使仪容整洁，重在重视持之以恒。

仪容应当卫生。讲究卫生，注意口腔卫生，早晚刷牙，饭后嗽口，不能当着客人面嚼口香糖；指甲要常剪，头发按时理，不得蓬头垢面，体味熏人，这是每个人都应当自觉做好的。是仪容应当端庄。仪容庄重大方，斯文雅气，不仅会给人以美感，而且易于使自己赢得他人的信任。相形之下，将仪容修饰得花里胡哨、轻浮怪诞，是得不偿失的。

对于仪容仪表有一定了解后，谈谈作为大学学生的仪容仪表问题，大学生，从祖国的花朵阶段茁壮成长，即将成为社会的新成员，祖国的“当家人”所以。在这点上我们应该做的更好。

大学，从学业繁重的高中生活中脱颖而出的学子们，无疑不够渴望一种自由和随性的生活，在这个阶段，往往很多学生都迷失自我，对于自身的仪容仪表修饰不当，导致出现一种个性洋溢的风气作风，以个性自称的奇葩无处不在，有

得“玩的好”，人们就会觉得，那是艺术，那是走在平凡人前面的那个人。他的个性洋溢，着装打扮，影响一部份的跟随者。

培养大学生交际礼仪是促进社会主义精神文明建设的需要，礼仪教育是社会主义精神文明教育体系中最基础的内容。讲文明、讲礼貌是人们精神文明程度的最具体表现。

人在社会化过程中，需要学习的东西很多，而社交礼仪教育是一个人在社会化过程中必不可少的重要内容。因为，礼仪是整个人生旅途中的必修课。任何一个生活在某一礼仪习俗和规范环境中的人，都自觉或不自觉地受到该礼仪的约束。自觉地接受社会礼仪约束的人，就被人们认识为“成熟的人”，符合社会要求的人。

反之，一个人如果不能遵守社会生活中的礼仪要求，他就会被该社会中的人视为“警世骇俗”的“异端”，就会受到人们的排斥，社会就会以道德和舆论的手段来对他加以约束。大学生堪称“准社会人”，还不是真正的社会人。他们有一种强烈地走向社会的需要，同时又普遍存在一些心理困惑，比如，走上工作岗位后如何与领导、同事打交道，如何建立良好的人际关系，如何进行自我形象设计，如何尽快地适应社会生活等社会交往问题。然而大学生的社会心理承受力直接影响到交际活动的质量。一个具有良好的心理承受力人，在交际活动中遇到各种情况和困难时，都能始终保持沉着稳定的心理状态，根据所掌握的信息，迅速采取最合理的行为方式，化险为夷，争取主动。

如今的社会，“正能量”还是占领着主体脚步引领着人们前进的脚步。做为大学生，有责任做到这些。不要盲目跟风，跟着时代正能量的脚步。走出属于自己的风范！

## 学生仪容仪表的心得篇五

仪容仪表是学生文明修养的重要内容，也是学生精神面貌的集中体现，学生仪容仪表既要符合学生的身份、性别特征和年龄特点，也要遵循我们民族传统和习俗的基本约定以及当代文明社会的公认准则，在美的追求上外表与内涵并重，不赶时髦，不图虚荣，不盲目模仿、攀比，更不能模仿、追求一些媚俗、低俗、败俗甚至颓废、堕落的所谓时尚。下面是本站小编给大家搜集整理的学生仪容仪表的要求准则。

### (一)、头发要求

- 1、学生不允许烫发，不准染成头发本色以外的颜色。
- 2、不准用发胶、着哩水、摩丝等定型剂制作怪异发型。
- 3、男生要剪短发(提倡理平头)，不准留长发和中分发，头发前不过眉毛，侧不遮掩耳朵，后不过衣领。
- 4、男生不准留胡子，不留鬓角，不准理光头。
- 5、女生前额刘海不过眉，不准留披肩发，过衣领的头发必须扎起，不得使用怪异及过于花哨的发卡。
- 6、不理其他怪异发型。

### (二)、面部要求

除演出需要外，不准画眉、纹眉；不准绘眼影、眼线；不准涂口红、睫毛膏；不准抹粉。

### (三)、服装要求

- 1、校内，所有学生必须穿着校服，佩戴校牌、团徽、红领巾

等。

2、校服穿戴整齐，不可解扣、随意更改、乱涂乱画、挽裤脚。

3、校外，服装要简朴大方，要符合学生身份、性别特征，穿衣不准时装化、成人化。

#### (四)、指甲要求

1、不准留长指甲。

2、不准涂指甲油、染指甲。

#### (五)、其它要求

1、不得佩戴饰物(如耳环、耳钉，项链、戒指、手镯、手链、玉佩、佛珠等饰物)。不得戴护身符。

2、不得纹身、绘身、粘纹身贴。

3、不准带不适宜学生特点的休闲、时尚类的提包、挎包、背包等。

4不带手机□mp3□mp4□随身听等进入校园。

1、第一次违反“仪容仪表要求”的学生，进行批评和警告并登记在“违犯仪容仪表要求记录单”上，并将学生交由家长带回限时整改。未按要求限时整改并符合“仪容仪表要求”的，当面交家长领回，停课整改，反省检查，上报学校政教处给以记过处分或留校察看处分。符合要求后写出申请复课，由家长签字认可和班主任签字同意后，经政教处审查批准后方可上课。

2、连续三次或三次以上违犯“仪容仪表要求”的，或严重不



服从教育管理的学生，给予留校察看处分或勒令退学、开除学籍处理。

3、对佩带饰物和携带违反规范的包进校园的，一经发现，即没收佩带饰物和包。