

2023年仪表行为规范 行为规范演讲稿(优秀9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为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。

仪表行为规范篇一

大家好！

我是xx班的xxx□今天我演讲的题目是《行为规范我能行》。

时间过得真快，转眼间我已经是一名二年级的小学生了，老师经常教育我们不论在校内、校外都要遵守礼仪，做文明学生。开学的前几周，我们又进行了文明礼仪，行为习惯养成教育，我看到同学们的明显的变化，楼道里乱跑的没有了，走路慢步轻声的越来越多了，教室里也越来越干净了，经常能看到同学们互帮互助的身影。

当我们走在干净整洁甬道上，当我们坐在整洁明亮的教室里，当我们在美丽的操场上尽情游戏时，我们怎能不保护我们的校园，不养成良好的行为习惯。学校的一草一木，荣辱兴衰都与我们的息息相关，我们既然是学校的主人，就要时时发挥主人的作用，处处履行主人的职责，用我们的实际行动为我们的学校增添无限光彩。

播种一种行为，收获一种习惯；播种一种习惯，收获一种性格；播种一种性格，收获一种命运。

同学们，养成良好的行为习惯，从现在做起，从自己做起，从点点滴滴的小事做起，让我们携起手来，共建一个文明、

美丽的校园，让我们的芦台三小学的每一名学生都成为一个文明之人，让文明之花开遍校园的每个角落。

仪表行为规范篇二

大家好！

美国心理学家威廉·詹姆士说了这样一句话：“播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”孔子说：“少成若天性，习惯如自然”。现代著名教育家陶行知先生也说过：“什么是教育？一句话，就是要养成良好的习惯。”古今教育家、学者非常重视小学生早期教育对于人一生教育的基础性作用，认为小学生一旦养成了良好的习惯，行为将固而不化，长大后可以“正性”、“养心”、“成德”。所以我今天演讲的题目就是“少成若天性，习惯如自然”！

所谓养成教育，就是培养学生良好行为习惯的教育。要从行为训练入手，综合多种教育方法，全面提高学生的“知、情、意、行”，最终形成良好的行为习惯。我校从学生实际出发，结合学校特点，以政教处为依托，少先大队和各班中队为主阵地，狠抓学生养成教育，取得了理想的效果。

叶圣陶先生生前呼吁：“教育就是培养习惯。”我校领导班子通过学习、论证，转变办学思想，明确办学重点，统一了办学思路。一致认为，让孩子拥有良好的习惯，其重要性并不亚于有一个好的学习成绩。健康的人生的基础是建立在良好行为习惯之上，不管是美好的品德，还是较强的学习能力，一切都依赖良好习惯的培养，抓住了习惯培养这一条主线，就抓住了问题的关键。

要求小学生养成良好的行为习惯的前提是得让他们知道要养成哪些好的习惯，哪些习惯是好的。我们组织全校学生开展《小学生守则》和《小学生日常行为规范》的背诵活动。政

教务处、教导处、少先队，以及校办公室的领导入班逐人检查，落实《守则》和《规范》的背诵情况。通过背诵，学生明确了要养成哪些好的行为习惯，更知道了已有的行为习惯哪些是好的，需要坚持；哪些是坏的，需要改正。

抓养成教育的关键是抓行为教育。我校的班主任、任课教师、中队辅导员都把引导学生养成良好的学习习惯、卫生习惯、讲礼貌的文明行为习惯、拥有良好的品德作为教育教学工作中的重点。全校上下一致行动起来，通过举行各班主题班会、全校演讲比赛，促进学生养成各种良好习惯；通过校园广播、宣传报栏树立典型，激励学生向榜样看齐。

抓了一段时间，学校的养成教育初见成效：在自习课时间，你走进校园，到处静悄悄，教室里学生们有的看书，有的画画，有的练字……都沉浸在知识的海洋里了。昔日的嘈杂、争吵再也没有了。这是多么和谐的校园啊！在课间，学生们或在花坛之间，或在绿树之下散步、谈心、读书；或在操场上、球场上跳绳、踢毽子、拍巴掌、跳皮筋儿……昔日的追逐、打闹已无影无踪了。这是多么有序的校园啊！两人相撞，怒目相向的没有了，诚恳的道歉、真切的问候多了；校园教室，随手扔纸的没有了，俯身捡纸的多了；师生见面，形同陌路的没有了，互相亲切的问候、甜美的微笑多了；花坛之中，损花折树的没有了，浇水、施肥、除草的多了……这是多么文明的校园啊！看着这些动人的情景，我们喜在眼里，美在心头，这都是养成教育结出的硕果啊！

抓养成教育的要持之以恒。养成良好习惯不是一蹴而就的，我校要求全校师生都作长远打算。教师，允许学生习惯形成有个过程；学生，一步一个脚印。师生密切配合，老师督促学生认真练、经常练，师生要持之以恒，坚持不懈。

常言道，三岁定八十。大教育家孔子云：“少年居性，习惯之为常。”而培根在《论人生》中便明确指出：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。因此人自幼年就

应通过教育，去建立一种良好的习惯。”可见，幼年养成习惯的好坏对人的一生有直接影响。少年儿童行为习惯的养成教育，决定一代人甚至几代人的基本素质程度，决定整个民族素质优劣的大事。我们作为教育者，肩负着社会赋予我们培养二十一世纪人才的重任，必将踏踏实实、一丝不苟，严抓学生的良好行为习惯的养成教育。我们相信，少成若天性，习惯如自然！随着养成教育的深入，文明之花一定绽放在美丽的校园！

我的演讲结束了，谢谢大家！

仪表行为规范篇三

在一个国家中个人是主体。对于个人来说什么最重要呢？我想首先应该是具备文明素质，只有当每一个人都具备了文明素质，那么这个国家的整体素质才能提高。

不久前，曾看到这样一则报道，说的是新加坡，新加坡是一个通用英语的国家，这个国家的公共场所的各种标语大多是用英语书写。但其中的一些文明礼貌的标语，如“不准随地吐痰”、“禁止吸烟”、“不准进入草坪”等却用中文书写。为什么呢？人家回答：“因为有这些不文明行为的大多数是中国大陆的游客。”为此，到新加坡考察的一位中学校长语重心长地说：“不文明行为也是国耻。”不知大家是否记得，中央电视台曾经报道，国庆节后的天安门广场，随处可见口香糖残迹，40万平方米的天安门广场上竟有60万块口香糖残渣，有的地方不到一平方米的地面上，竟有9块口香糖污迹，密密麻麻的斑痕与天安门广场的神圣和庄严形成了强烈反差。

以上的两个事例表明，文明其实是由细节构成的，反思我们的所作所为可见文明离我们还有一段距离。在我们身边，在一部分同学身上，还存在着一些不文明的行为。例如，在我们的校园内、楼梯上总能见到与我们美丽的校园极不和谐的纸屑，教室里、校园内食品袋、方便面盒随处可见，甚至有

的同学认为：反正有值日的同学和清洁工打扫，扔了又何妨；再例如有的同学在教学楼走廊上追逐打闹，走路推推搡搡习以为常；还有部分同学相互之间讲脏话、粗话，随意攀爬树枝，甚至还有个别同学故意损坏学校的公共财物。我们很多同学把文化知识的学习放在首位，而常常忽略了社会公德的培养，文明习惯的养成，而这恰恰从本质上展现出一个人的思想品质。事实上，良好的行为习惯，是保证我们顺利学习的前提，也是树立健康人格的基础。在学校没有良好的行为习惯的同学就可能目无纪律，不讲卫生，扰乱班级的学习环境。相反，如果我们养成了文明的行为习惯，学习环境就一定是良好的、有序的。我们知道：一个学校的学生具有良好的文明行为习惯，才能构建出优良的学习环境，创设出优良的学习气氛。现在，我们正处于人生中最关键的成长时期，我们在这个时期的所作所为，将潜移默化的影响到我们自身的心理素质，而文明的行为就在帮助我们提高自身的心理素质，同时也完善了自身的道德品质，如果我们不在此时抓好自身道德素质的培养，那我们即使拥有了丰富的科学文化知识，于人于己于社会又有何用呢？所以，我们首先应该做一个堂堂正正的人，一个懂文明、有礼貌的谦谦君子，然后才是成才，不能做一部单纯掌握知识技能的机器，而要成为一个身心和谐发展的人。文明就是我们素质的前沿，拥有文明，那我们就拥有了世界上最为宝贵的精神财富。

记得一位名人曾说：德行的实现是由行为构成的，而不是由文字。无数事例表明，走向事业辉煌、开创成功人生的关键是高尚的情操。代表民族未来的我们，需要学习和继承的东西有很多很多，然而最基本的问题是：我们究竟要以什么样的精神风貌，什么样的思想品质和什么样的道德水准去接过人类文明的接力棒。

南开大学校长在镜子上写了一句箴言：“面必争，发必理，衣必整，钮必结，头容正，肩容平，胸容宽，背容直，气象勿傲勿怠，颜色宜和宜静宜装。”作为一个中学生，我们必须明白自己的仪表起码必须符合学校的气氛和学生的身份，

保持大方、得体的仪表，是对老师同学的一种尊重。

要养成良好的文明习惯，做文明中学生。那么请我们每一个人管住我们的口，不说粗话、不随地吐痰；管住我们的手，不乱扔垃圾、不打架斗殴；管住我们的脚，不践踏草坪。我相信，经过我们全体师生共同努力，一定会营造出一个文明美好的校园。试想假如全国每一个校园都共同创建文明校园，那么我们民族的整体素质将大大提高，国家的综合实力将会大大加强，祖国的未来一定是繁荣昌盛、灿烂辉煌！

文明礼仪是我们学习、生活的根基，是我们健康成长的臂膀。没有了文明，就没有了基本的道德底线。千学万学学做真人，说的就是学习应先学做人，学做文明人，学做社会人，清洁环境，文明校园，从我做起，从每一件小事做起，让文明礼仪之花在校园处处盛开。

仪表行为规范篇四

后厨直接关系到食品安全，甚至是人身安全与健康，那厨师有什么规范呢？下面是本站小编搜集整理的一些内容，希望对你有帮助。

厨师应当仪表端庄、仪态大方、精神饱满、举止得体、微笑服务、自尊自爱。服饰得体、鞋袜清洁、发型整齐美观，修饰得当，毛发不外露，女性厨师上岗时间不得涂抹指甲油，佩戴戒指等饰物，更不应留长指甲。在具有展示性的操作间工作时，厨师工作细节不允许出现不文雅的举止：例如挠头皮、挠痒、打喷嚏、打哈欠等，手不能随便触摸，避免给顾客留下食物不洁净的感觉。

首先要真诚服务，用心对待。也就是说对待我们的客户，只有用发自内心的热情和真诚的服务才可能使客人感到亲切和愉快。就像著名饭店创始人希尔顿先生说：“我宁愿住在只有

破旧的地毯和简陋的环境里，也不愿走进只有豪华设施，却没有真诚微笑的地方。”对待顾客要努力使其达到满意为标准。因为客人来自四面八方，饮食习惯也千差万别，作为厨师，要尽可能根据客人的喜好，来调整你的菜品，尽可能的达到食客的满意。只有顾客满意，企业才有效益，你的工作才能得到别人认可。所以，对待客人一定不能马虎、应付，要抱着认真的态度保证每一个菜品。

当客人就餐时，厨师应当注意最基本的就餐的礼节礼貌，以免顾客消极遐想到饭菜卫生程度。后厨和客人接触时，应当注意掌握文明用语，能够主动招呼顾客，向顾客致歉致谢。同时要学会认真倾听顾客提出的问题意见，并做出得体应答。

尽可能体谅体会顾客的心理，学会换位思考，用得当的方式迎合顾客需求，同时不要介入顾客的私人谈论话题，忌对客人评头论足。

后厨各项工作位置的确定

考虑到前厅与后厨的位置是首要任务，客人出入口及方向不能与出菜、回收碗盘的路线相同，这样会导致流向混乱，造成人员迎面相撞的危险，最好设置在不同的地方。

餐厅分区要如此设置，中间是工作区，两旁则为蒸炒区和洗碗区，这样整个厨房布局就会更加合理。

水槽是重要的工作点，把冰箱规划在水槽附近，让烹调前的准备工作更容易。同时，水槽靠近你的炉具，也方便要沥干煮好的面条和蔬菜。

后厨人员健康证的办理

一、卫生监管部门定期开展对餐饮单位、公共场所从业人员健康证持证情况专项整治工作。对无证上岗人员实施责令限

期改正的行政处罚。执法人员要坚持教育与处罚相结合原则，寓服务于监督之中，耐心进行卫生法相关内容的宣传教育。

二、为保证广大消费者行使监督权，卫生监管部门应要求从事餐饮、理发、浴池等服务行业的人员在工作期间佩戴健康证。

三、经营者和服务人员要明确持证上岗的重要性，自觉主动地参加每年健康体检和卫生知识培训。

作为与食品直接相关的行业，更要注重健康证的办理情况。

及时清洁水池

厨房的水池洗菜和洗碗需要分开，不然很容易沾染油垢。洗碗池清洗时可以在有油污的地方撒一点盐，用废旧的保鲜膜擦拭，再用温水冲洗，水池就光亮如新。

下水处的水盖也最好用温肥皂水浸泡一分钟，达到理想的去污效果。

保证砧板清洁

砧板是切肉切菜的工具有，很容易产生细菌，还容易产生异味。可将两匙醋与毫升温水混合，然后倒在已经铺好纸巾的切菜板上放置分钟，砧板上的污垢则会容易清除，异味也会消失，还可以杀菌。

保持锅盖清洁

锅盖用久了，会沾染一层油垢，用洗洁剂擦洗不容易洗干净。有一种简捷有效的方法：在锅内放少许水，将锅盖反盖在锅上，水烧开(可放一点洗洁精)，让蒸汽熏蒸锅盖。油垢变得发白柔软后，再用软布擦拭，锅盖就干净了。

清洗排风扇

后厨的排风扇只要偶有不清洗就会满是油污，就再也难以清除干净，从而会导致油烟排放受到影响。对于小尺寸排风扇来说，可以每月在热肥皂水中浸泡一次，然后擦洗，冲洗和晾干，记得每周擦拭通风罩。

食材采购源头安全性

食材的采买是很重要的，不能只关注价格，质量与栽种方式等方面都是不能忽略的。比如，采买的市场是否正规，种植环境是否合格，是否用合格的肥料等栽种，是否是有机产品，是的话有没有贴有机蔬菜标识等等。食材好，才能做好菜，食客吃得也更放心。

与食客面对面沟通

国内的中餐厨师每天在后厨工作，往往不会与食客见面，其实身为厨师长或总厨，要多余食客进行面对面的交流，才会知道自己的有点雨不足，扬长避短，才能将菜品烹调得更加深得人心。多余食客沟通，也可以为厨师创新菜品，开掘新思路。

厨师的仪容仪表

厨师的仪表仪容要求是极为严格的，厨师应当仪表端庄、仪态大方、精神饱满、举止得体、微笑服务、自尊自爱。服饰得体、鞋袜清洁、发型整齐美观，修饰得当，毛发不外露。女厨师上岗时间不得涂抹指甲油，佩戴戒指等饰物，更不应留长指甲。

在具有展示性的操作间工作时，厨师工作细节不允许出现不文雅的举止：例如挠头皮、挠痒、打喷嚏、打哈欠等，手不能随便触摸，避免给顾客留下食物不洁净的感觉。

后厨人员每日卫生守则的制定

后厨人员进入后厨之前需要换好工作服，戴好厨师帽，并且洗手至肘部，反复清洗几分钟后即可。对顾客负责，也是对自己负责。

仪表行为规范篇五

早上好!今天我国期下演讲的题目是：《规范行为习惯，自觉遵守遵纪守法》。哲学家威廉·詹姆士说：“播下一种行为，收获一种习惯;播下一种习惯，收获一种性格;播下一种性格，收获一种人生。”可见，习惯在很大程度上决定着一个人的命运。

大家一定听说过这样的故事：20世纪60年代，苏联宇航员加加林，乘坐“东方”号宇宙飞船进入太空遨游了108分钟，成为世界上第一位进入太空的宇航员。当时几十个宇航员在培训，为什么加加林能脱颖而出，起决定作用的是一个偶然事件。原来，在确定人选前一个星期，主设计师罗廖夫发现，在进入飞船参观前，只有加加林一个人把鞋脱下来，只穿袜子进入座舱。就是这个细节，一下子赢得了罗廖夫的好感，感动了他。罗廖夫说：“我只有把飞船交给一个如此爱惜它的人，我才放心。”所以加加林的成功，得益于他良好的习惯。有人开玩笑说：成功从脱鞋开始。实际上这个故事告诉我们：好的习惯能够给人带来更多成功的机会，坏的习惯往往使你在不知不觉之中走向失败。学校是一个育人的摇篮，是一方纯净的沃土，校园的文明直接折射出社会的文明，而每个同学的言行举止也正反映出一个人的文明素养程度。然而，在校园中出现的一些不文明不道德现象值得我们重新进行思考。

比如：在校园里骑自行车;乱扔乱抛废纸杂物;在宿舍吃东西不将放在纸篓;你有没有高声的唱国歌唱校歌，有没有认真地

向国旗行注目礼，有没有认真吟诵校铭呢？也许有人认为，你说的这些都只是小事，完全可以随心所欲，其实也就是这些身边的所谓“小事”，往往成为一个人塑造人格和积累诚信的关键。有这样一个故事，一位留英学生曾讲述过这样一段经历，在他出国留学期间，遇到一家非常和善的房东，他们就像对待亲儿子一样解除他所有后顾之忧让他安心学习。可是这位留学生每晚回家都使劲关门、劈劈啪啪的走路、大声咳嗽，引起了房东的不满，房东多次善意提醒都未能奏效，在万般无奈得情况下将他逐出家门。而且因此，留学生一连遭到了六家房东的拒绝，他最终领悟了老房东那句意味深长的话“良好的习惯和修养是人的第二身份”。为了进一步规范言谈举止，提升思想境界，培养良好的学习与生活习惯，适应终身发展的需要，成为有大家之气、大家风范的精英学生，为将来“德业双馨，成名成家”，报效祖国，服务人民，幸福人生奠定坚实的基础。作为邗中学子，最基本的就是应该遵守《邗江中学学生行为规范细则》，从自身的仪表仪容、言谈举止、生活起居、学习行为、与人交往等方面来进一步养成良好的习惯。叶圣陶先生说过：“心里知道该怎样，未必能养成好习惯；必须亲自去做，才可以养成好习惯。”好习惯不是说出来的，而是从实践中体现出来的。作为中学生，遵守校纪校规，对于我们养成良好的习惯就至关重要。

现在，我们正处于人生中最关键的成长时期，我们这个时期的所作所为，将潜移默化的影响到我们的综合素质，而文明的行为就在帮助我们提高自身的综合素质，帮助我们完善自身的道德品质，所以，我们首先应该做一个堂堂正正的人，一个懂文明、有礼貌的谦谦君子，然后才是成才。

“不以规矩无以成方圆”，每一个国家都有自己的法律，没有了法律我们的生活将无法正常的运行。也许有些人对此会不以为然，认为自由是由自己来决定的。做为一个社会人，不能完全以自我为中心，不能随心所欲、为所欲为。因为在这个社会里，并不是只有你一个人，我们所拥有的自由是在法律约束下的自由，如果没有法律，或者不遵守法律，那么

我们也不会拥有自由。有了法律，社会才有和平和秩序，否则我们将生活在一个混乱的世界，想象一下就知道那是一件多么可怕和痛苦的事情啊！

一个人的成功与否与他的行为习惯息息相关，古今中外的例子都能证明。我们作为二十一世纪的学生，祖国的未来，一定要规范自己的行为，自觉遵守纪律。就让我们从现在开始，播下好习惯，收获绚丽人生吧！我相信，通过我们的共同努力，一定会营造出一个宁静、有序、有着良好学习环境的美丽校园。

谢谢大家。

仪表行为规范篇六

一、胸怀祖国，心系人民，树立远大志向。我们在祖国和人民的呵护下成长，应当立志回报祖国，服务人民。要以对祖国最真挚的情感，自觉把个人理想和祖国的前途命运紧密联系起来，时刻维护国家利益，绝不做危害国家或有损国家尊严的事。从孝敬长辈做起，从尊敬老师做起，从帮助同学做起，树立服务他人、奉献社会的意识，使自己的言行有益于他人、有益于学校、有益于社会。

二、勤奋学习，追求真知，培养科学精神。学习是我们成长的最大动力，科学是我们打开未来之门的金钥匙。每一个有理想的中学生都应当把宝贵的时间投入到探求知识奥秘当中，把美好的时光用于攀登科学的高峰，勤学博习，修身利行，崇尚科学，抵制迷信，弘扬文明，克服愚昧，努力掌握各种有益知识和劳动技能，不断提高自身科学文化素质。

三、乐于助人，善于合作，增强集体观念。人字的结构就是相互支撑，每一个人的进步都离不开他人的帮助。有了长辈的关爱，我们得以健康地成长；有了老师的启蒙，我们找到了人生的航标；有了同学的帮助，我们懂得了友情的珍贵。

送人玫瑰，手有余香。每一个中学生都应当认识到集体的力量，培养团队精神，团结同学，善于合作，与人为善，特别是热情关心和帮助身边有困难的同学，在帮助他人中收获快乐。

四、遵纪守法，崇尚节俭，弘扬传统美德。和谐社会离不开法律和道德，任何一个公民都必须恪守法律的约束和道德的规范。对于成长中的我们，养成良好的行为习惯比什么都更为重要。我们中学生应当认真学习法律知识，增强法制观念，做到知法守法，并自觉遵守中学生守则、中学生行为规范。我们的所食所用都是父母劳动的成果，都是社会创造的财富，对于我们中学生，特别要注重养成节俭的习惯，崇尚节约，反对浪费，在生活上不追求奢侈和攀比，努力以良好的品行、优异的成绩回报父母，回馈社会。

同学们，社会主义荣辱观是我们明辨是非、善恶、美丑的标杆。让我们携起手来，从自身做起，从日常生活做起，把社会主义荣辱观的要求落实到行动上，在促进精神文明、构建和谐社会的生动实践中展现当代中学生的良好形象。

仪表行为规范篇七

大家早上好！今天我演讲的题目是《净化春天，规范行为》。

又是一个寒冰初融，万物复苏的时节。料峭的春寒保留了严冬的最后一缕气息，枯黄的野草，苍茫的土地，婆娑的虬枝疲惫而欢快的神态在告示着冬天的终结，春天的开始。

春天似圣洁的女神以其高洁修复着大地的疤伤，于是很快世界便脱去灰色的外装，换上春日的盛彩华服：初发的嫩叶似翡翠挂枝，浓绿欲滴；盛放的迎春若烈火迎空，花枝招展；萌生的幼苗如绿毯铺地，望之无边；青丝结游，白发戴花，春波乍动，鱼虾成群，这是理想的春景，梦幻的春天。

然而我们不愿看到在这圣洁的春天中，在这发达的现代社会里，春风一动，沙尘飞扬，纸屑乱舞；我们不愿看到枝头的塑料袋狰狞狂嚣漂浮翻转；我们更不愿看到细菌病毒肆虐，流行病横行于我们中间。

但我们不得不面对这样一个现实，调拨的专项资金花大力气建成的诺大的食堂里，排队打饭的人寥寥无几，而在狭窄的小卖部柜台前，却挤满了买饭的学生；经卫生检验部门检验达标的食堂饭菜无人问津，而污水横流沙尘飞扬的小摊上，毫无卫生保障的食品却总是供不应求；本应热闹的餐桌上，就餐者却零落无几，单调冷清，而校园各处却三五成群的游荡着漫步就餐者，本该清静淡雅的教室中却弥漫着浓浓的饭味甚至宿舍楼道里也堆放着残羹剩饭。

这一切都与春天的生机形成强烈的反差，这一切都与学校常规相悖而行，这一切都与学生的行为不相符合。这些不良的行为像一棵有毒的树扎根在学习的沃土之中，伤害个体也伤害整体。正因为有了它，原本纯洁的春天有了瑕疵，原本干净的校园有了污点，原本光明的人生有了阴影。它消磨了人的斗志，瓦解了学校的士气，他让黑暗猖獗，他让污水横流，有它春天就有忧愁，阳光就有阴影。

因此我们应净化春天，规范行为，趁着这大好时光，借着常规教育月的东风，以常规为律己之道，从生活中小事做起，严格要求自己，坚决远离不良习惯，注意细节，遵守常规，保持好个人卫生和环境卫生，养成良好的生活习惯和卫生习惯，提高个人素质，不忘反思自己的行为，纠正自己的过失，听从老师的教导，服从学校的管理。

一年之计在于春，新的征程已悄然开启，社会在加速向前，春天在召唤我们做春的使者，让我们行动起来，用我们的心灵净化春天，用我们的汗水托起梦想，用我们的双手创造和谐安宁积极向上，文明规范，繁荣昌盛的校园信封上。

我们相信，当春风再起，春天的高潮到来时，这里将是一片生机的海洋。

仪表行为规范篇八

2、上课认真听讲，不走神，不睡觉；课间文明放松，不追逐，不打闹；课后及时完成作业，不拖延，不抄袭。

一个讲文明、懂礼仪、言行合乎规范的人，就是一个有思想、有追求的人，就是一个有修养、有道德内涵的人，就是一个严格自律、自尊、自爱、自强的人。有一句名言说得好：“人无礼则不生，事无礼则不成，国无礼则不宁。”大到一个国家，小到一位个体，都需要文明礼仪、行为规范来要求自己，约束自己，只有这样，国家才能发展，社会才能进步，个体才能成长。

同学们，每个人在举手投足之间都传递着丰富的文明信息，一个弯腰捡垃圾的举动彰显着你美好的内心品德，一句主动问好的言语体现着你良好的道德修养，一个随手关灯、关水龙头的动作显示着你优秀的道德品质。让我们从现在做起，从自身做起，告别不文明行为，学习并践行文明礼仪的要求，规范自己的日常行为。只有这样才能真正成为一个讲文明、有道德、懂礼仪的人，才能成为一个大写的人。

仪表行为规范篇九

所谓仪表的协调，是指一个人的仪表要与他的年龄、体形、职业和所在的场合吻合，表现出一种和谐，这种和谐能给人以美感。下面是小编整理的仪表礼仪规范小知识，仅供参考。

仪表是指人的外表，包括容貌、打扮、举止和风度，仪表美就是这四个方面的协调统一。

一个人如果满脸灰尘，蓬头垢面，衣冠不整，衬衣的领子一边在内，一边在外，怎么也谈不到礼仪美。

- (1) 面容清洁精神饱满；
- (2) 口腔清洁无异味；
- (3) 头发干净整齐；(发型合理，符合本人身份地位，脸型气质和工作环境)
- (4) 手干净整洁；
- (5) 服饰鞋帽整洁干净；
- (6) 无不良习惯。

- (1) 忌当众整理衣裤
- (2) 忌当众发出异样的声音
- (3) 忌当众抓挠身体
- (4) 忌口腔发出异味
- (5) 忌旁若无人、动作夸张
- (6) 忌公共场所进食
- (7) 忌破坏公共卫生
- (8) 忌在众目睽睽之下随意放松

在商务交往中，对商务人员的口才有很高的要求。商务人员不一定要伶牙俐齿，妙语连珠，但必须具有良好的逻辑思维能力和清晰的语言表达能力，必须在克己敬人、“寸土必

争”的前提下，在谈话之中保持自己应有的风度，始终以礼待人。有道是，“有‘礼’走遍天下”，在谈话之中也是如此。

平心而论，要符合上面那些要求，不是一件很容易的事。不过不要紧，系统地学习掌握一些谈话的技巧，对商务人员在商务交往之中搞好人际关系，定然大有帮助。

谈话的技巧，具有极强的可操作性，而且需要针对不同的人与事，来加以灵活地运用。

例如，当有一位朋友不邀而至，贸然闯进了您的写字间，而您实在难用很长的时间与之周旋时，如果直接告之对方“来的不是时候”，或对之爱搭不理，都很可能得罪人。

其实，只要用委婉一些的语言，一样可以暗示对方应尽早离去，而且还不至于使其难堪。可以在见面之初，一面真诚地对其表示欢迎，一面婉言相告：“我本来要去参加公司的例会，可您这位稀客驾到，我岂敢怠慢。所以专门告假五分钟，特来跟您叙一叙。”这句话的“话外音”，乃是暗示对方：“只能谈五分钟时间”，但因说得不失敬意，在对方的耳中就要中听多了。

又如，一位来企业参观的外商，若突然向您问起了我方的产量，产值一类原本不宜问到的问题，告之以“无可奉告”固然能行，却也有可能使对方无地自容。

此时此刻，完全可以运用适当的谈话技巧，用另外的方式来表达“无可奉告”之意。比方说：“董事会让我们生产多少，就生产多少”。“有多大生产能力，就生产多少”。“能卖出去多少产品，就能创造多大产值”。“一年和另一年创造的产值，往往不尽相同”。面对这种照顾对方情绪的“所答非所问”，对方但凡识相，定会知难而退。

下面，就介绍一些商界人士皆应运用自如的说话技巧。

寒暄者，应酬之语是也。问候，也就是人们相逢之际所打的招呼，所问的安好。在多数情况下，二者应用的情景都比较相似，都是作为交谈的“开场白”来被使用的。从这个意义讲，二者之间的界限常常难以确定。

寒暄的主要的用途，是在人际交往中打破僵局，缩短人际距离，向交谈对象表示自己的敬意，或是借以向对方表示乐于与之结交之意。所以说，在与他人见面之时，若能选用适当的寒暄语，往往会为双方进一步的交谈，做好良好的铺垫。

反之，在本该与对方寒暄几句的时刻，反而一言不发，则是极其无礼的。

当被介绍给他人之后，应当跟对方寒暄。若只向他点点头，或是只握一下手，通常会被理解为不想与之深谈，不愿与之结交。

碰上熟人，也应当跟他寒暄一两句。若视若不见，不置一辞，难免显得自己妄自尊大。

在不同时候，适用的寒暄语各有特点。

跟初次见面的人寒暄，最标准的说法是：“您好！”“很高兴能认识你”。“见到您非常荣幸”。

比较文雅一些的话，可以说：“久仰”，或者说：“幸会”。

要想随便一些，也可以说：“早听说过您的大名”、“某某人经常跟我谈起您”，或是“我早就拜读过您的大作”、“我听过您作的报告”，等等。

寒暄语不一定具有实质性内容，而且可长可短，需要因人、

因时、因地而异，但它却不能不具备简洁、友好与尊重的特征。

寒暄语应当删繁就简，不要过于程式化，像写八股文。例如，两人初次见面，一个说：“久闻大名，如雷贯耳，今日得见，三生有幸”，另一个则道：“岂敢，岂敢”，搞得像演出古装戏一样，就大可不必了。

寒暄语应带有友好之意，敬重之心。既不容许敷衍了事般地打哈哈，也不可用以戏弄对方。“来了”，“瞧你那德性”，“喂，你又长膘了”，等等，自然均应禁用。

在商务活动中，也有人为了节省时间，而将寒暄与问候合二为一，以一句“您好”，来一了百了。

问候语具有非常鲜明的民俗性、地域性的特征。比如，老北京人爱问别人：“吃过饭了吗？”其实质就是“您好！”您要是答以“还没吃”，意思就不大对劲了。若以之问候南方人或外国人，常会被理解为：“要请我吃饭”、“讽刺我不具有自食其力的能力”、“多管闲事”、“没话找话”，从而引起误会。

在阿拉伯人中间，也有一句与“吃过饭没有”异曲同工的问候语：“牲口好吗？”您可别生气，人家这样问候您，绝不是拿您当牲口，而是关心您的经济状况如何。在以游牧为生的阿拉伯人中间，还有什么比牲口更重要的呢？问您“牲口好吗？”的确是关心您的日子过得怎么样。为了避免误解，统一而规范，商界人士应以“您好”、“忙吗”为问候语，最好不要乱说。

不知道你是否注意到，中国人的社交文化是一种圈子文化，这从聚会用餐的方式就能看得出来。比如，中国人大型聚餐时偏好桌餐，尤其是圆桌餐，像一个个封闭的圈子一样，人们喜欢与熟悉的人坐在一起。一个聚会下来，旁桌不认识的

人互相多是淡漠的，至多点点头而已；而西方社交不是这样，他们更喜好开放式的自助餐。

在美国的社交场合中，人们参加社会活动，交往的兴趣不是认识的人，而是不认识的人，这其实应该是社交的真正意义。往往在那里的聚会中，当你一个人拿着酒杯不知所措时，总会有人走到你的身边，和你微笑着聊天，化解你的尴尬，帮你融入这个圈子中，结识新的朋友。

与别人交谈不要只谈自己的事情或自己关心的事情，而不顾对方是否愿意听或冷落对方；其次要注意自己的态度和语气，要尊重他人，不要恶语伤人，不要强词夺理，语气要温和适中，不要以势压人；再次，交谈时要认真倾听别人讲话，这是一种礼貌，不能显出很不耐烦的表情或东张西望；别人谈完后再发表自己的看法，光听不谈也是不礼貌的。