

# 中华礼仪心得体会500字(优质9篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 中华礼仪心得体会500字篇一

### 一、引言（200字）

中华礼仪是中国传统文化的重要组成部分，它不仅体现了中国人的礼貌和风度，还承载着多重寓意和象征意义。在中华礼仪课堂上，我有幸接受了一系列关于中华礼仪的教育和培训，学会了如何行走、站立、问候、端茶、斟酒，以及如何穿着合适的服饰和如何以正确的方式使用餐具等。通过这堂课，我对中国文化和中国式的交往方式有了更深入的了解，并且深感到了中华礼仪对人际交往的重要性。以下是我在中华礼仪课堂中的心得与体会。

### 二、正文1（200字）

在课堂上，老师首先教我们如何恰当地行走和站立。原来，中国人在行走时要保持端正的姿势，应该微微颌首，胸部轻轻向前挺起，以显得自信和有礼貌。而在站立时，双脚自然分开，身体重心向前倾斜，保持平衡。这些看似简单的动作其实蕴含着中国文化对人的要求：应该有自信、有气度、有魅力。

### 三、正文2（200字）

另外，课堂上还教我们中国式的问候礼仪。我了解到，中国

人在见面时会互相问寒暖、家常，并向对方表达对其的关心。这种礼貌的问候能够加深彼此之间的感情，保持良好的人际关系。同时，我们还学习了正确的握手方式，即右手握住对方的右手，用适度的力道表示自己的热情和诚意。这样的问候方式能够展示个人的修养和谦逊。

#### 四、正文3（200字）

在课堂上，老师还向我们详细讲解了在宴会上的一些基本礼仪。举例来说，我们学习了如何给客人倒茶和酒，要保持手势稳健、从容不迫，并要学会务实地斟满茶杯或酒杯。此外，我们还学习了如何使用筷子，应该握住筷子的前端，而不是中部或尾部。这些细节的掌握使我意识到，在正式の場合中，要拥有和谐的言行举止，才能展示出中国式交际的得体和文化内涵。

#### 五、结论（200字）

通过中华礼仪课堂的学习，我对中国文化和礼仪有了更深入的了解，也明白了中华礼仪对人际交往的重要性。合适的行为举止和灵活运用礼仪可以增加彼此之间的喜欢度，促进友谊的交流。在现代社会，尽管西方礼仪已经渗透到我们的日常生活中，但中国式的礼仪仍然是不可或缺的，并且代表着我们的传统价值观和文化认同。通过这节课，我明白了作为中华礼仪的传承者，我们有责任为我们的祖国和民族争光。同时，作为一名学生，我也明白了礼仪的重要性并将继续努力发扬传统文化，成为一个有礼貌、有修养的人。

#### 六、结束语（200字）

在中华礼仪课堂中的学习不仅给我带来了知识的增加，更重要的是让我懂得了如何以适当的方式与人交流和相处。中华礼仪的精髓在于尊重和关心他人，这是我今后生活和工作的重要准则。我将始终牢记学到的中华礼仪，努力将其融入自

己的日常生活中，传承中国传统文化的同时，也为中华礼仪的发展贡献自己的力量。

## 中华礼仪心得体会500字篇二

作为一个刚刚学习过社交礼仪的大学生，我觉得受益匪浅。社交礼仪使我懂得了如何与他人建立良好的人际关系，形成和谐的心理氛围，促使我的身心健康。

社交礼仪是一种无声的人际交往语言，它不仅能体现出一个人的修养、涵养、教养和素质水平，而且有利于我们的身心健康，它是我们个人发展、事业进步的需要，是社会时代的需要，是一门必修课，每个人都应该学习社交礼仪。

任何社会交际活动都离不开礼仪，而且人类越进步，社会生活越社会化，人们也就越需要礼仪来调节社会生活。礼仪是人际交往的前提条件，是交际生活的钥匙。

作为一名大学生，随着年龄的增长和生活环境的变化，自我意识有了新的发展，每个人都非常渴望获得真正的友谊，进而更多的情感交流。现在的大学生都远离父母，过着集体生活，与别人处在平等位置，以前那种对父母的依赖已经不存在。通过人际交往活动，并在交往中获得友谊，是适应大学生活环境的需要，是发展成“独立”的人的需要，也是我们成功走上社会的需要。事实上，在大学期间，能否与他人建立良好的人际关系，对每一个人的成长和学习有着十分重要的影响。渴望友谊和情感交流是大学生心理的一个重要特点。

所以，社交礼仪的基本规范和知识，帮助我掌握交际技巧，积累交流经验，在交往过程中学会遵循相互尊重，诚信真挚，言行适度的原则，就能很快与交往对象接近，使他们觉得我是熟悉他们，理解他们，尊重他们的。因此我们之间建立真挚深厚的友情。

事实表明，在日常生活中，良好的人际交往有助于提高我们的自信和自尊，降低挫折感，缓解内心的冲突和苦闷、烦恼，宣泄愤怒，压抑和痛苦，减少孤独，寂寞，空虚。这些都是十分有益于我们身心健康，而且也会使我们最大限度地避免不良情绪的产生，即使产生也能够得到有效的排遣。

同时，我感觉社交礼仪本身就是一种特殊的语言，让我们用社交礼仪的基本知识和规范，去顺利地开启交际活动的大门，让我们建立和谐融洽的人际关系。这样，不仅是形成良好社会心理氛围的主要途径，而且对我自己来说，也具有极其重要的心理保健功能。

总之，学习社交礼仪知识使我受益匪浅。

以上是以个人角度来看的。从团体的角度来看，礼仪是企业文化、企业精神的重要内容，是企业形象的主要部分。凡是较大的企业，对于礼仪都有高标准的要求，都把礼仪作为企业文化的重要内容，同时也是与其他企业合作成功的关键，所以学习社交礼仪，不仅是时代潮流，更是提升竞争力的需要。

纵观当今社会，社交礼仪无所不在，因为其对与我们真的是很重要，是每个人都应该学习的。

## 中华礼仪心得体会500字篇三

中华礼仪是中国古代文化的重要组成部分，历经几千年的发展和传承，如今仍然在中国社会中发挥着重要的作用。在我的日常生活中，我也逐渐体会到了中华礼仪的深刻内涵和重要意义。通过学习和实践，我深刻理解到中华礼仪不仅仅是一种行为习惯，更是一种精神修养和道德准则。

第二段：传统中华礼仪的重要性

中华礼仪源远流长，是中华文明的重要组成部分。传统中华礼仪最重视的是尊重对方，弘扬仁义道德，强调和谐与中庸。在人际交往中，形成了适应社会规范、提升个人素质和展示自信风采的重要方式。中华礼仪不仅注重细节，更在于感受与思考。

### 第三段：中华礼仪在我日常生活中的体现

在家庭生活中，家长教诲的是尊敬和孝顺的道德准则，这是中华礼仪的一部分。我在日常生活中尊敬父母、关爱兄弟姐妹，并且遵守家规家训。在学校，我们常常接受老师和长辈的教育，遵守校规校纪，学会与师长同学礼貌相待。在公共场所，我们守规矩、文明用语，注重自己的言行举止，积极维护社会秩序。这些都是中华礼仪在我日常生活中的体现。

### 第四段：中华礼仪的意义与作用

中华礼仪不仅有助于保持社会秩序和和谐稳定，更是培养了我们的美好品质和道德修养。尊重他人，宽容待人，始终保持良好的心态和态度，培养出积极向上的品格。通过行为举止，我们展现了自己的形象和修养，提升了自己的社交能力。此外，中华礼仪的传承也是中华文化的传承，传统中华礼仪代表了中华民族独特的精神内核，对于维护中华文化的传统与发展有着重要的意义。

### 第五段：我的体会与感悟

在实践中，我体会到中华礼仪是一门重要的人际交往学问，它让我在尊重他人的同时，也受益于对自己的行为规范以及思考方式的自我提升。我深刻体会到，中华礼仪不仅仅是举手投足间的行为方式，更是一种内心的修养。通过学习中华礼仪，我成为一个拥有健康价值观、积极向上的人。同时，我也更加羞恶从众、注意修身养性。中华礼仪不仅是一种传统习惯，更是我们中华民族的文化瑰宝，实践中，我愿意为

中华礼仪的传承与发展贡献自己的力量。

## 总结

中华礼仪是一个博大精深的课题，对我们每个人都具有重要意义。通过实践的过程，我深刻认识到了中华礼仪的内涵与价值，从而在日常生活中提升了自己的修养和素质。中华礼仪的传承不仅是对传统文化的尊重，也是对我们身为中华民族子孙的使命担当。在今后的生活中，我将继续努力学习中华礼仪，坚守优秀传统文化，弘扬中华礼仪的精神，为中华礼仪的传承与发展贡献自己的力量。

## 中华礼仪心得体会500字篇四

我国是历史悠久的文明古国，几千年来创造了灿烂的文化，形成了高尚的道德准则、完整的礼仪规范，被世人称为“文明古国，礼仪之邦”。中国人也以其彬彬有礼的风貌而著称于世。作为当代大学生的我，深知有学习礼仪的必要。所以在三年一期，我义无反顾地选修了《实用礼仪》这门期待已久的课程。经过一学期的学习，收获颇多，下面我想从三方面谈谈我对礼仪的认识和学习这门课程的心得体会。

### 礼仪伴我成长

孔子云：“不学礼，无以立。”出身于书香门第的我，从小就受到长辈的严格教育，对于礼仪，也算是很早就有过接触。小时候的我，还不能领会父辈们的良苦用心，总觉得他们过于严厉而心生畏惧。

随着年龄的增长，我对礼仪也有了初步的了解，特别是看见新闻上那些风度翩翩的领导人和颁奖晚会上那些举止优雅的礼仪小姐时，我就萌生了提高自身气质修养的念头。这时的我，不再是被动的遵从长辈的旨意，而是有了主动学习礼仪的要求。

自从学习了郭老师的《实用礼仪》课程之后，我更是明白了，礼仪是交往的艺术，也是现代人的待人接物之道。礼仪是塑造形象的重要手段。在社会活动中，交谈讲究礼仪，可以变得文明；举止讲究礼仪可以变得高雅；穿着讲究礼仪，可以变得大方；行为讲究礼仪，可以变得美好……只要讲究礼仪，事情都会做的恰到好处。总之一个人讲究礼仪，就可以变得充满魅力。

## 良师领我前行

在选修这门课之前就听资旅学院的朋友说起过郭老师，她们说，您不但天生丽质，而且学识渊博、和蔼可亲。所以想要一睹您的风采，成为了我选修这门课的原因之一。

见到郭老师之后更是觉得眼前一亮。一直都很羡慕做礼仪接待的老师，穿着光鲜亮丽，举止优雅，谈吐得体，出入各种社交场合。郭老师更是文理学院的一道别样的风景。每次上课的时候我都认真观察您的服饰搭配和妆容发式，您的风格不同的打扮对我来说不仅是一种美的享受，更让我直观的感受到了从仪表、仪态、仪容、服饰等方面塑造良好个人形象的重要性。不仅如此，郭老师授课风格独特，普通话标准，肢体语言运用到位，让我在轻松自然的氛围中学到了很多知识。在短短的十几节课中，您带我徜徉于社交的海洋，感受礼仪的魅力，令我获益匪浅。

## 知识助力梦想

止在求职过程中因小节而误事；最后，这门课程可以加强我们的人际交往能力，提升团队合作能力，构建良好的人际关系，为升值或创业加码。

有人说，大学是象牙塔，可是走出这片浮华，等待着我们的的是什么？有人说大学是智慧城，可是离开这个堡垒，直面着我们的的是什么？现在的大学不再是与世隔绝的梦幻境地，已

成为社会的一个缩影，在这里我们不仅要学习专业知识，更重要的是要学习怎样做人。虽然这门课程结束了，但我会铭记郭老师的教诲，知书达礼，优雅前行。。。

## 中华礼仪心得体会500字篇五

中华文化注重言辞的恰当，在交流中言语能得体，既彰显一个人的修养和教养，也能有效地传递信息和表达意思。母语是人类最基本的沟通工具，我们通过恰当的用词和语气能够使交流更加顺畅和融洽。因此，准确理解对方的意思并善于选择言辞显得尤为重要。

### 二、尊重对方的核心价值观

在中华文化中，尊重对方的核心价值观是高度重视的一种礼仪行为。每个人都有自己的观点和信仰，我们应该尊重他人的选择，并在交流中体现出对对方核心价值观的尊重。当我们能够宽容地倾听对方的观点，并不以自己的观点为中心时，交流就会更加和谐和富有成效。

### 三、注重非语言沟通的力量

除了言辞，我们还可以通过非语言的方式进行有效的交流。例如，微笑、眼神交流和肢体语言等，这些非语言信号可以传递出我们真实的想法和情感。在中华文化中，人们注重细微的动作和表情，通过这些微妙的非语言信号传递尊重、友善和关怀。因此，我们需要重视并善于运用非语言沟通的力量，以达到更好的交流效果。

### 四、掌握不同场合的言谈礼仪

言谈礼仪的表达方式因不同场合而异，并代表了一个人的社交能力和身份地位。在中华文化中，人们对待不同场合的言谈方式具有明确的规定，如在正式场合应该注意自己的言行



举止，尊重长辈并遵守规则。而在亲密场合，则可以更加随意和自由。在公共场合应注意音量和用词，避免引起不必要的争议和冲突。通过掌握不同场合的言谈礼仪，我们可以更好地与人沟通，并展示自己的修养和品质。

## 五、修身齐家治国平天下

中华文化强调修身齐家治国平天下，其中修身是重中之重。只有一个修养良好的人才能够在言谈中展现自己的社会价值和影响力。修身意味着要做到言谈之间无私、无欲望，关注他人福祉并用言语给予积极的肯定和激励。凭借这样的修身之道，我们能在自己的家庭和社会中起到正面的示范作用，推动家庭和社会的和谐稳定。

在这个信息爆炸的时代，正确运用言谈礼仪显得更加重要。通过言辞恰当、尊重对方的核心价值观、注重非语言沟通、掌握不同场合的言谈礼仪和不断修身齐家治国平天下，我们可以建立更好的人际关系、提升自己的社交能力、传递积极的信息和推动社会和谐。让我们积极运用中华言谈礼仪的心得体会，为自己和社会创造更美好的交流环境。

## 中华礼仪心得体会500字篇六

中华民族有五千年的深邃底蕴，这千年的厚重的文化激励着一代又一代的中华儿女奋斗拼搏着，在世界的勋章墙上嵌上中国人的印记。

但是，随着时间的流逝，我国许多优秀的传统文化都鲜为人知。为了让更多的传统文化得以传承，国家相关部门群策群力传承我们优秀的文化。广电局的，有人就通过制作多档文化类节目，来弘扬中华民族的传统文。如：由中央电视台推出《朗读者》董卿担任制作人的大型朗读类真人秀节目。节目以个人成长、情感体验、背景故事与传世佳作相结合的方式，选用精美的文字，用最平实的情感读出文字背后的价

值，呈现出生命之美、文学之美和情感之美。又如：由科教频道自主研发的大型演播室季播节目《中国诗词大会》第三季是以“赏中华诗词、寻文化基因、品生活之美”为宗旨，邀请全国各个年龄段、各个领域的诗词爱好者共同参与诗词知识比拼。这个节目充分反映诗词文化在全社会的继承发展。再如由江苏卫视、北京天润农影视文化传播有限公司等联合制作出品的历时3年的《茶界中国》。这档节目不仅讲好了中国故事、传递了中国声音、塑造了中国形象，更是为中国的制茶行业开辟了新的发展道路，站在全球的视角为中国茶文化的传承提供了可持续的发展道路。作为中国最具标志性的文化符号，茶人的执着和坚守，代表着中华传承的匠人之心。除此之外，还有很多的有意义的、有内涵的电视节目正传承着中华的传统文化。这些节目将沉睡的或即将消失的传统文化以一种喜闻乐见的形式展现在观众眼前，赢得了各类观众的一片叫好。正是在这叫好声中，那些沉睡的或即将消失的传统文化得以了传承。而这些制作人就是真正的传承人。

有的人看着他们火了，荣耀了。他们也想来蹭一蹭“文化热”。是的，他们确实是蹭蹭。他们也只能蹭蹭。于是有所谓的大师讲《论语》，有所谓的大师讲“养生之道”，有了所谓的大师办“国学班”。他们用着断章取义的伎俩，祈祷着圣人的光辉能散射出来的一点点荣光在他们无人问津的节目里。的确，他们做到了。他们骗取了部分观众的关注。但是这是不长久的，因为他们从来没有正真去静下心来去品味孔圣人的《论语》，他们是打着“文化”的伪旗，用所谓的“文化”哗众取宠。虽然不久就被精明的观众揭开了他浅薄无知的本质。但是他们名不副实，哗众取宠的行为不仅玷污了圣人的思想，更可恶的是误导了人们的思想，又特别是学生们。还有那只为追求收视效果却不尊重历史的影视剧，更错误的引导了孩子们对历史真相的了解。这些行为对于传承中华民族的优良传统是极其不利的。他们的行为是可耻的。他们不是正真的传承人。

那么，怎样才能做像董卿等人那样正真的传承人呢？

请你铭记：中华民族的优秀的传统文化是博大精深的。它们经得起历史和现实的推敲。要想把他们发扬光大，同学们必须得有充足的知识储备，要有“匠人之心”，这样你才会是一个正真的传承人。

同学们，加油吧！用你们的勤奋和智慧把中华民族的优良传统发扬光大，做一个真正的传承人。

## 中华礼仪心得体会500字篇七

中华文化悠久，言谈礼仪一直以来都被视为是中华民族传统美德的重要组成部分。作为一个中国人，我一直以来都非常注重言谈礼仪，并且不断努力提升自己的言行举止。通过观察、学习和实践，我深深领悟到言谈礼仪的重要性，并且在日常生活中体会到它所带来的诸多好处和改变。

### 第二段：从小事做起

言谈礼仪不仅体现在正式场合中，更体现在日常生活中的点点滴滴。在与他人交往中，微笑和友善的态度是我的第一步。我努力用温和的语气和语言表达自己，不使用粗俗和冒犯性的词汇。当与他人发生争执或冲突时，我更加注重权衡利弊，并通过理性分析和沟通寻找解决问题的最佳方式。不论是大事小事，我都始终如一地坚持这样的原则，积极培养出良好的言谈礼仪习惯。

### 第三段：尊重和倾听的重要性

言谈礼仪还包括尊重他人的意见和倾听他人的发言。我始终相信每个人都有自己的独特观点和思考方式，我尊重他人的主张并给予足够的空间表达自己的观点。倾听他人意见不仅体现了对他人的尊重，还能够拓宽自己的视野，学习不同的知识和经验。通过倾听他人的发言，我更能够理解他人的感受和需求，并且在交流中保持良好的沟通效果。

#### 第四段：有选择的言谈

言谈礼仪还包括选择合适的时间和场合进行发言。在大家共同交流的场合，我会选择适当时机发表自己的看法，不会插入别人的发言。同时，我还会避免在正式场合或敏感话题上进行随意的调侃和开玩笑。我相信言谈应该具有一定的深度和庄重，只有这样才能更好地传达自己的意图，减少误解和争论的可能性。

#### 第五段：言传身教

作为一个有爱心的中国人，我坚信言传身教的力量。言谈礼仪不仅要求我们自己去做到，更要求我们影响他人去做到。我尽量在日常生活中成为他人的榜样，引导他人更加注重言谈礼仪。我希望通过自己的努力和倡导，能够传播和弘扬中华民族的传统美德，为社会创造更加和谐、友善的氛围。

#### 总结：

在这个快节奏、信息爆炸的社会，言谈礼仪的重要性前所未有地凸显出来。通过言谈礼仪，我们能够建立良好的人际关系，传递积极的能量，避免冲突和误解。作为一个有责任感的中国人，我会继续努力提升自己的言谈礼仪水平，并与他人共同努力，弘扬中华文化，传承中华民族的传统美德。让我们一起携手，共同创造一个更加温暖、和谐的社会。

### 中华礼仪心得体会500字篇八

随着社会的发展进步，文明程度的不断提高，以及人际交往的日益频繁，文明礼仪已成为现代社会中人们生活、商务等方面不可缺少的重要组成部分。因此，文明礼仪是我们中华民族的传统美德，我国素有“礼仪之邦”的美誉，自古以来，中华儿女一直将文明礼仪放在相当重要的位置。如今，随着改革开放和现代化建设步伐的不断加快，文明礼仪更显得尤

为重要，它内容之多，范围之广，可谓包罗万象，无处不在。一个人的举止、表情、谈吐、对人待物等方方面面，都能展示一个人的素质修养，一个企业的整体形象。

在现代商务活动中，为了体现相互尊重，需要通过一些行为准则去约束人们在其中活动的方方面面，这里面包括仪表礼仪，言谈举止，邮件来往，电话沟通等技巧，这就是公务商务礼仪。在商务活动中做到“约束自己，尊重他人”才能更好地营造轻松愉快的交流环境。

从企业的角度来说，掌握一定的商务礼仪不仅可以塑造企业的良好形象，提高顾客满意度和美誉度，并能最终达到提升企业的经济效益和社会效益的目的。同时商务礼仪是企业文化、企业精神的重要内涵，是企业形象的主要附着点。但凡国际化的企业，对于商务礼仪都有高标准的要求，都把商务礼仪作为企业文化的重要内容，也因此商务礼仪成为了评价一个公司形象好坏的标准。中国经济在逐步向世界接轨，在当今竞争日益激烈的国内外环境中，越来越多的企业对自身的形象以及员工的形象的重视度不断提高。专业的形象和气质以及在商务场合中的商务礼仪已成为在当今职场取得成功的重要手段。当然，人们在掌握商务礼仪的过程中也需要注意一些基本原则：首先是“平等尊敬”原则。商务礼仪的核心点，即尊重交往对象、以礼相待这一点上，对任何交往对象都必须一视同仁，给予同等程度的礼遇。在我们的社会中，人与人是平等的，尊重长辈，关心客户，这不但不是自我卑下的行为，反而说明一个人具有良好的内在素质。“敬人者恒敬之，爱人者恒爱之”，“礼”的良性循环就是借助这样的机制而得以生生不已。当然，礼貌待人也是一种自重，不应以伪善取悦于人，更不可以富贵骄人。总之，平等待和对人尊敬，这是处理人际关系的一项重要原则。

守真诚原则，着眼与将来，通过长期潜移默化的影响，才能获得最终的利益。也就是说商务人员与企业不应仅追求礼仪外在形式的完美，更应重视商务人员情感的真诚流露。与此

相关还有员工在社交场上的谦和表现，即平易近人、热情大方、善于与人相处、乐于听取他人的意见，显示出虚怀若谷的胸襟，因此才能对周围的人具有很强的吸引力，有着较强的调整人际关系的能力。这样才能保证自身企业的长远发展。

最后就是“自律宽容”原则。从总体上来看，商务礼仪的具体规范由对待自身的要求与对待他人的做法这两大部分所构成。对待个人，就需要自我要求、自我约束、自我对照、自我反省、自我检点，这就是所谓自律的原则。对待他人，就需要心胸坦荡、豁达大度，能设身处地为他人着想，谅解他人的过失，不计较个人的得失。中国传统文化历来重视并提倡自律宽容的道德原则，并把宽以待人视为一种为人处世的基本美德。在商务活动中，出于各自的立场和利益，难免出现冲突和误解。遵循自律宽容的原则，凡事想开一点，眼光看远一点，善解人意、体谅别人，才能正确对待和处理好各种关系与纷争，争取到更长远的利益。

公务商务礼仪是礼仪中的一个重要组成部分，它在企业文化建设，客户关系建立、公共关系处理、商务拓展、市场营销等方面都具有重要的意义。无论我们所处的工作环境是正式的或是非正式的，具有良好的商务礼仪，是个人获得事业上成功的重要条件，也是现代企业展示自身形象和员工素质的重要渠道。

## 中华礼仪心得体会500字篇九

近期，我参加了一次由学校举办的中华礼仪课堂，这是一次带给我深刻体验和感悟的学习之旅。课堂中，老师通过理论与实践相结合的方式，向我们介绍了中华礼仪的基本原则和应用技巧，让我深刻认识到了礼仪在现代社会中的重要性，更意识到要做一个注重礼仪的人。

首先，中华礼仪课堂教会了我谦和有礼的处事原则。在课堂上，老师强调了尊重他人是中华礼仪的核心要素，在与他人

交往时应以谦和有礼的态度待人处事，以使他人感到受尊重和关怀。在课程中，我们进行了一些身体语言基础的练习，如面部表情、手势等，这些练习增强了我对他人感受的敏感性，也让我更加知道应该如何表达尊重和友好的态度。

其次，课堂中的实践环节让我掌握了一些重要的会面礼仪知识。老师告诉我们，第一印象很重要，对于初次见面的场合，我们应注意自己的仪态和服装，要整洁、得体，让对方感到舒适和愉悦。他还教给了我们如何握手、与对方交流时应注意的细节，例如眼神交流、不中断对方发言等。这些会面礼仪的技巧对于我们未来面试、社交、工作等方面都非常的有用。

再次，中华礼仪课堂让我认识到了团队合作中的社交礼仪的重要性。在现实生活中，无论是在学校还是在职场中，团队合作都是必不可少的，而良好的社交礼仪可以让团队成员更好地沟通和协作。在课堂上，我们进行了一些团队合作的游戏，通过这些活动，我们意识到了要做到坦诚、包容、尊重别人的意见和感受，只有这样，团队才能更加和谐地做出优秀的工作。

最后，中华礼仪课堂还教给了我一些重要的社交场合礼仪的知识。比如在宴会中的座位礼仪、用餐礼仪等等。当我们参加重要的社交场合时，如果没有一定的礼仪修养，就会显得不自信、不得体。因此，课堂上老师给我们讲解了一些常见的社交场合的礼仪规范，让我对这方面有了更深入的了解和认识。

通过这次中华礼仪课堂学习，我不仅增加了自己的知识，更重要的是，我的态度和行为有了良好的改变。我已经意识到，在现代社会中，一个注重礼仪的人更容易与他人建立良好的关系和合作。因此，我将会对每一个人都保持尊重和友善的态度，力争做到每一次见面都给对方一个良好的印象。同时，我也会在日常生活中更加注意自己的行为举止，修炼自己的

礼仪修养，用这种修养提升自己在社交场合的竞争力。

综上所述，中华礼仪课堂给我带来了深刻的体验和感悟。通过学习，我明白了中华礼仪的基本原则和应用技巧，也意识到了礼仪在现代社会中的重要性。我将始终保持一种谦和有礼的处事原则，在与他人交往时，用尊重和友好的态度对待每一个人。通过这样的努力，我相信我可以在未来的社交和职业生活中取得更好的成绩。