

礼仪队的收获与体会 学礼仪礼貌收获心得体会(大全5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。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。

礼仪队的收获与体会篇一

作为一个社会人，懂得礼仪与礼貌是必须的，因此，每个人应该认真学习和了解这方面的知识。学习礼仪与礼貌，不仅可以让我们在日常交往中表现得更好，更能增强自信心，帮助我们在职场和社交场合中赢得更多的机会和信任。

第二段：礼仪与礼貌的定义和意义

礼仪是一种社会规范和行为准则，它包括准则、仪式、习俗和规范等。在社交过程中，严格遵守礼仪，既可以彰显自己的素质和形象，更重要的是可以让人们感受到你的尊重和关心，从而建立起良好的人际关系。礼貌则是一种态度和心理状态，它涉及到语言、行为、心理等各个方面，表现为对人的尊重、关注和热情，让人感受到温暖和舒适。准确掌握和应用礼仪和礼貌，有助于提高人的人际交往技能和口才，增进人际关系，使自己更受欢迎、受到尊重和信任。

第三段：学习礼仪与礼貌的方法和技巧

学习礼仪与礼貌，需要我们有意识地去思考和研究，并进行反复训练。在学习礼仪方面，可以阅读相关资料，向专业人士请教，参加培训班等，以提升自己的知识储备和应用能力。在学习礼貌方面，通过平时的 practice 来不断提升自己的修

养和文化素养，积极参与社交活动，提高交往技巧，进一步锻炼表达能力和创造力。

第四段：学习礼仪与礼貌的收获和体会

通过学习礼仪与礼貌，不仅可以提高我们的社交技能和修养，还可以给我们带来更多的好处。在职场方面，懂得礼仪和礼貌可以让我们更好地与同事和上司沟通，建立起更加良好的工作关系。在社交方面，学习礼仪和礼貌可以让我们表现得更加优雅自信，让人们感到舒适和温馨，从而增进彼此的感情和信任。

第五段：结尾

现代社会越来越注重礼仪和礼貌，因此，学习礼仪与礼貌已成为现代社会人的必修课。在学习礼仪和礼貌的过程中，我们需要时刻保持谦逊和耐心，不断学习和提高，以更好地适应社会变革和发展。只有不断学习和运用礼仪和礼貌，才能让我们更好地与别人相处，成为一个更加优秀的现代化人。

礼仪队的收获与体会篇二

随着社会的发展，礼仪礼貌已经成为了一种重要的生活方式，也是社会道德的体现。在不同的生活场合中，依照礼仪和行为习惯来执行各种行动是我们应该具备的。我们应该注意到，无论在什么场合都要注重礼仪礼貌，这既是一种尊重别人，也是一种尊重自己的表现。通过学习，我意识到了礼仪和礼貌的重要性，并收获了许多宝贵的体验。

第二段：礼仪

礼仪是人类生活中必不可少的一部分。在不同场合，礼仪的形式不同，但是核心的要素是相似的。在学习礼仪的过程中，我积累了许多实践经验。比如在家庭聚会上，招待客人时应

该热情周到，为他们准备好食物和饮料。在商业场合，礼仪的核心就是如何尊重和权衡各方的利益，通过礼貌的交流方式达成合作和谈判的目的。在这些过程中，我懂得了如何与人相处，用礼仪创造良好的氛围，并获得了他人认可和尊重。

第三段：礼貌

在学习礼仪礼貌的过程中，我体会到了礼貌的重要性。礼貌的体现不仅在于言语，更在于行为。比如，应该注意礼貌用语和礼貌行为，尊重他人的感受和权益。当我们表现出礼貌的态度时，我们不仅会获得别人的好感和尊重，还会对自己建立自信和自尊。这种自信和自尊是在平时生活中积累的。因此，我意识到在与人相处时，讲礼貌事关重要。

第四段：收获

通过学习礼仪礼貌，我收获了很多宝贵的经验，在社会生活和工作中也收获了远比学习更多的收益。比如，在企业中应该做到礼貌用语、彬彬有礼，不仅是对业务方的尊重，更是让自己和企业得到良好口碑，给企业带来更多的好处。并且，学习礼仪礼貌也能影响我们的个人生活，例如在家庭中相互尊重和保持礼貌，会在亲情关系上产生良好的影响。通过学习，我发现礼仪礼貌是一个全新并持久的过程，它需要我們不断地努力，用心的去做，让礼仪和礼貌成为我们生活的一部分。

第五段：总结

综上所述，学习礼仪礼貌让我在日常生活中受益良多，让我体验到了人与人之间因为礼仪和礼貌而产生的良好合作和友善的关系。在工作中，礼仪礼貌的重要性几乎不言自明。在对待人和事时，保持礼貌和尊重的态度，不仅能让我们提高自己的社交能力，还能在人际关系上建立良好的口碑。因此，学习礼仪礼貌，需要我们时刻提醒自己，用心去做，将礼仪

和礼貌融入到自己的生活中。

礼仪队的收获与体会篇三

如期在周二的上午进行了本次宣传画教学活动的开课，我在进行此教学活动时，比较充分地考虑到了小班幼儿的年龄特点，对于教学中幼儿出现的反应，我能够及时有效地作出回应。总体来说整个教学过程还是比较流畅和顺利的。但是也存在着不足和缺点。在导入环节中，我给幼儿出示的图片，不够美观和好看，幼儿对餐桌礼仪方面的生活经验比较少，话题的拓展不够，只停留在不掉饭粒、不讲话等方面，其他的多方面礼仪就不了解了。所以，在我为本次教学提供的图片上，没有把握好。其次，在幼儿的操作环节中，我为幼儿准备的作画内容比较简单，幼儿比较容易达到要求，幼儿的涂色和作画难度不够，没有很好地体现艺术活动的真正价值，幼儿感受美、表现美的目的完成不够，自己没有对整个教学活动的设计、准备等方面的总体考虑。

在新《纲要》中指出：“教育内容、要求能否兼顾群体需要和个体差异，使每个幼儿都能得到发展，都有成功感。”在组织教学活动时，我认为只有“从孩子的需要入手”，才能把“孩子是活动的主体”这句话落实到实处。本次教学活动中，我虽然抓住了幼儿的心理特征，但是在范例材料、幼儿作画工具的准备上，还不够充分，不能够给幼儿一种美的感受。总之，我认为本次活动所欠缺的地方是，教师自身的课前准备不够充分，思想、情绪上的不稳定，影响了本次活动的有效开展。

对于小班年龄段的`孩子来说，他们的无意注意占优势，这时孩子的无意注意容易随兴趣而转移，只有抓住孩子的心理特点，才能调动、激发他们的兴趣。那么，由于我出示的图片是幼儿生活中的再现，所以幼儿的注意力立即被吸引了过来。总之，我所设计的教学形式比较符合幼儿实际情况和现有水

平，让幼儿说一说、画一画，使幼儿的情感、兴趣得到了满足，只有那些“跳一跳能够到”的内容，才能引起幼儿的注意，激发幼儿的兴趣。

一个成功的活动，离不开教师对每个环节精心的设计与考虑。（是否兼顾了群体需要和个体差异，是否幼儿对活动感兴趣等问题）都需要教师较好地把握，才能得到事半功倍的成效。如：在活动中，当给幼儿两张对比图片时，通过幼儿的已有经验来讲述，帮助幼儿进一步了解餐桌上更多的礼仪。

总之，我们教师平时要多善于观察、多思考、多去了解幼儿，时刻做一个有心人，将新《纲要》的精神切实地贯彻到自己的实践工作当中去，才能在平凡的工作岗位上作出不平凡的成绩。

礼仪队的收获与体会篇四

学习礼仪礼貌有助于提高我们的社交能力和素质，让我们更受欢迎和获得更多机会。在过去的一段时间里，我花了很多时间学习习惯和礼貌，我深深体会到学习礼仪礼貌的重要性，今天我将分享我的感受和收获。

第二段：提高职业素质

在职场上，懂得礼貌和习惯的人更容易受到认可。学习如何跟上司、同事和客户以及如何在不同场合中表现自己是非常重要的。在我日常工作中，我学到了如何主动加强与领导和同事之间的沟通，这让我们之间的关系更加和谐，也更容易取得贡献。

第三段：拓展人际关系

懂得礼貌和习惯可以增加友谊和建立新的关系，这在日常生

活中非常重要。我练习了如何在社交场合下介绍自己，如何与陌生人交流以及如何在餐桌上表现自己。学习这些技巧可以使我们在日常交流中更加自信和受欢迎。

第四段：提升自我价值

学会礼仪礼貌可以帮助提高我们的自我价值，因为懂得如何与人交流，会让我们更加自信、更富有吸引力。让我们的自我价值得到提升，同时也更容易得到别人的尊重，这对我们的生活和职业都有很大的帮助。

第五段：总结

在这篇文章中，我讨论了学习礼仪礼貌对人生和职业的好处。学会懂得如何与人交流可以提高我们的社交能力、拓展人际关系、提高职业素质、提升自我价值，同时它对我们的个人生活和工作环境是有益的。我相信，今天的经验和知识会帮助我更加专注于学习礼仪礼貌，并希望能对其他人也有所启示。

礼仪队的收获与体会篇五

随着市场经济的深入发展，各种商务活动日趋繁多，礼仪也在其中发挥着越来越大的作用，人们对礼仪知识的认知也越来越多，对职业礼仪的需求也越来越强烈。

都说“礼出于俗，俗化为礼”。所以，在讲商务礼仪的时候，最重要的是要分清场合。

恰当的商务礼仪可以更有效地传递信息。礼仪是一种信息，通过这种信息可以表达出尊敬、友善、真诚等感情，使别人感到温暖。我们在在商务活动中会遇到不同的人，恰当的礼仪可以获得对方的好感、信任，进而有助于事业的发展。在

商务活动中，随着交往的深入，双方可能都会产生一定的情绪体验。它表现为两种情感状态：一是感情共鸣，另一种是情感排斥。礼仪容易使双方互相吸引，增进感情，导致良好的人际关系的建立和发展。反之，如果不讲礼仪，粗俗不堪，那么就容易产生感情排斥，造成人际关系紧张，给对方造成不好的印象。这个学期，我学习了“商务礼仪”这门课，从课上我学习到了许多关于商务礼仪方面的知识，拓宽了我的视野。接下来，我将从穿着打扮、手机使用、以及餐桌礼仪三方面谈谈我的收获和心得。

1、穿着打扮，要根据自己的年龄、体形、职业、场合来选择服装搭配。年轻人应穿得鲜艳、活泼、随意一些，青年女性的服装款式应新颖、符合潮流，显示出青年人朝气蓬勃的青春之美。中年人服装的颜色应逐步转入灰色、褐色系列，甚至黑色系列，给人以坚实、诚信的感觉。老年人的着装要注意持重、深沉、理性，体现出稳重。

在设计和选择服装时都必须从自己的体形出发，量体裁衣，做到合身、合体，采取垂直方向的上升或下降造成高度上的错觉，或采取外观上横向的空间扩展或收缩，来协调形体的宽窄，来寻找形体和自然最为和谐与美的效果。穿着打扮要合乎身份，应与穿着者职业相协调。例如，科教工作者的服装应庄重、雅致，不可打扮得妖冶，款式怪异，要给人以为人师表的良好印象；商界及企业主管的着装要力求干练、稳重，给人以为人谨慎、办事可靠的印象；从事法律、外交职业的人员在工作时绝对不可穿花色艳丽的奇装异服。

化妆是修饰仪容的一种高级方法，它可以使自己的容貌变得更加靓丽。在商务活动中进行适当的化妆是必要的。其功能主要有两个：一是有利于塑造良好的组织形象，二是对商界的交往对象表现尊重。

妆容要与场合气氛统一。参与不同的活动，出席不同的场合，对女士的妆容

有不同的要求。职业女性的工作妆应以淡雅、清新、自然为宜，工作中在脸上涂一层厚厚的粉底，嘴唇鲜红耀眼，让人觉得格格不入。因此在办公室及商务会谈的场合，不太适合浓妆艳抹。而在宴会中，女性不化妆或过于淡妆素裹会让人觉得不能融于环境，会被认为不懂礼貌。另外，随着时间的改变，女性化妆应有相应的变化。白天自然光下，一般女性略施粉黛即可，浓妆多为参加晚间娱乐活动的女性的装扮。

2、在生活中，手机被广泛使用，在学校里，基本上每人一部手机，其实使用手机也是讲究礼仪的。

在公共场合，当手机没有在使用状态下，不要把手机握在手里或者放在挂在脖子上，正确的做法是把手机放在随身携带的包包里或者放在上衣的内袋里。

在会议中或和别人洽谈时，要将手机调至静音状态，手机放在不显眼的地方，不要放在桌上，尤其不要把手机对着正在说话的人。这样既显示出对别人的尊重，又不会打断发话者的思路。而那种在会场上铃声不断，象是业务很忙，使大家的目光都转向你，则显示出你缺少修养。

当别人注视着自己或和你聊天时，不要查看手机，否则不尊重对方。另外，不要在剧院内、飞机上、图书馆和医院里接打电话，在公共场合大声接打电话有失礼仪。

公共场合特别是楼梯、电梯、路口、人行道等地方，不可以旁若无人地使用手机，应该把自己的声音尽可能地压低一下，而绝不能大声说话。

给对方打手机前，要考虑拨打电话的时间和地点。在给对方打手机时，注意从听筒里听到的回音来鉴别对方所处的环境。接通电话后，先问“现在通话方便吗？”，由对方来决定是否通话。在没有事先约定和不熟悉对方的前提下，我们很难确定对方什么时候方便接听电话。所以，在拨打对方手机前，

可以先发短信询问对方是否方便接电话，或者让对方选择一个适合的时间给你回电话。

3、餐桌礼仪在中国人的生活中占据一个十分重要的位置。作为一个中国人，熟悉中餐的礼仪显得尤为重要。

首先客人要等候主人的邀请后方可坐下。主人要注意不要将客人安排在上菜的附近就坐。筷子是进餐的工具，因此千万不可玩弄筷子，把它们当鼓槌是非常失礼的做法，更不可以用筷子向人指指点点或打手势示意。当然，绝对不可吸吮筷子或把筷子插在米饭中，这是大忌是非常不吉利的。此外，不可用筷子在一碟菜里不停翻动，应该先用眼睛看准你想取的食物。夹菜时尽量避免碰到你所夹的那一块食物周边的食物。可能的话，使用公筷和汤匙。吃完饭或取完食物后，将筷子放回筷子座。

用餐时须温文尔雅，从容安静，不宜急躁。好的吃相应应该是小口进食，食物就口，不可口就食物。口中有食物，应避免说话。在别人咀嚼食物时，避免跟对方说话或敬酒。送进嘴里的食物不能吐出来，如果吃到滚烫的食物，可以喝水冲凉。切忌用手指剔牙，应用牙签，并以手或手帕遮掩。进餐的速度，应与主人同步，不宜过快，亦不宜太慢。

一席中餐少了茶便不能成为正式的中餐。关于茶，应该注意几件关键的事。座位最近茶壶的人应该负责为其他人和自己斟茶，斟茶的次序按照年岁，由最长者至最年青者，最后为自己斟。当人家为你斟茶时，礼节上应该用手指轻敲桌子，这样做是对斟茶者表示感谢和敬意。

竞争的焦点已经具体到员工素质的竞争，员工素质已经成为直接影响企业生存和发展的重要条件，礼仪素质是知识、技能和修养的总结与体现，它主要包括道德素质、文化素质、管理素质、身体素质、能力素质六个方面。在不久的将来，这些内容将是企业竞争的全貌。

掌握商务礼仪中的社交“黄金原则”，对我们在职场发展和生活都有莫大的帮助。当别人给你介绍朋友时，集中精神记住每个人的名字能让他人感受到你的用心；对朋友的态度要谦恭，与人交谈交往要常常微笑；与周围的人要时时保持关系良好，多付出；学会容忍、克服任性、理解他人，设身处地为他人着想。

仪表美是内在美与外在美的和谐统一。内在美是美的升华，是美的极致，是人的内在精神世界的美，是人的思想、品德、情操、性格等心理文化素质的具体体现。个人的外在美是其内在美的一种自然展现，良好的个性修养、渊博的知识、高尚的道德情操才是外在美的真正源泉，由此而产生的美才可以给人留下深刻的印象，打下深刻的烙印。内在美比外在美具有无可比拟的深度和广度。人的外在美能给本人以极大的心理满足和心理享受，又能使让人赏心悦目，是人自身美的凝聚和显现。

天生丽质这种幸运并不是每个人都能够有的，而美好的个人形象却是每个人都可以去追求和创造的。因此，每个人都可以通过一定的形式把自己的美和气质更加充分地展现出来。

负责，同时也是对面试官的一种尊重。在面试的过程中，我们要做到自信、有礼。如此我们将迈出了成功的第一步。接下来的，我相信，如果你已经具备了一定的专业知识和技能，那么，一切的问题也都能迎刃而解了。

短短的一个学期的商务礼仪课，却让我们从中学到很多。生活中仍然存在一些有失大体的行为举止和不良的习惯，虽然我们一时半会还无法改正过来，但至少我们已经意识到了。我们经常不断地提醒自己，注意自己的一言一行。相信在不久，我们会在不断地改进，完善自我的过程中受益不少。

礼仪，是一个人内在修养和素质的外在体现。学习礼仪，有助于提升我们的个人魅力。生活中一个不经意的小动作，往

往体现了一个人的素养。学习商务礼仪，不仅纠正了我们日常生活中的一些不良习惯，也为我们今后的就业提供了一些借鉴。

还没开始学商务礼仪时，就对这门课充满了期待。在真正接触了商务礼仪这门课之后，我才发现，原来要真正做到优雅并不是那么容易的。一个人举止得体，言语文雅，就给别人留下了良好的印象。正所谓，爱美之心，人皆有之。虽说现今崇尚的是自然美，但两者并不冲突。恰到好处的打扮和修饰，不仅不会显得过分招摇，反而塑造了个人的良好形象，展现了个人的道德素养。

在此之前，我总认为，只有未经任何修饰的美才叫自然美。然而经老师一讲，我逐渐改变了以前的观点。学习商务礼仪，不仅仅局限于应用在正式的社交场合，生活中，礼仪同样随处可见。通过对一个人仪表风度，服饰着装，行为举止以及语言谈吐的观察，我们能够大致了解其生活习惯、个人喜好、思想品德等其他方面的信息。因此，学好礼仪，对我们大有用处。

坐不能超过椅子的三分之二时，几乎所有的同学都不由地欠了欠身。这时才惊觉，自己的整个身体几乎全瘫坐在椅子上了，于是不禁一阵窃笑。有些人则暗暗自喜，庆幸自己没坐多。又如，当不小心掉了东西时，捡的时候要半蹲着身子，并膝盖靠拢，有时候，我偶尔会自我开玩笑地说：连捡个东西也表现得如此有绅士风度和淑女风范，这还真有点古代的韵味了。不过，这也正好展现了我们“礼仪之邦”固有的大国风范。

在职场中，学好商务礼仪更显得重要。穿着得体、谈吐优雅、举止大方，无言中增加了自己的印象分。对于一个即将面临就业的大学生，更应该了解一些职场礼仪方面的知识。光有专业知识还不够，还要懂得一些面试的技巧。有些人很优秀，但在求职中却屡屡不顺，很多时候往往是在一些细节上出了

问题。因此，在面试之前，我们要给自己来一个精心的打扮，这不仅是对自己负责，同时也是对面试官的一种尊重。在面试的过程中，我们要做到自信、有礼。如此我们将迈出了成功的第一步。接下来的，我相信，如果你已经具备了一定的专业知识和技能，那么，一切的问题也都能迎刃而解了。

上完这门课，就觉得自己突然有了信心一样，因为我觉得我找到了能够提升自己的方法，我要学会主动积极的做事情，我有选择自己成为一个什么样的人的权利，我觉得这些都要从老师所讲的建立一种习惯开始做，把觉得对自己有用的习惯慢慢发展下去，真正融入我的生活中，变成像吃饭睡觉似的一样，成为我生活中的一部分。

商务礼仪课虽然很短，却让我们从中学到很多。生活中仍然存在着一些有失大体的行为举止和不良的习惯，虽然我们一时半会还无法改正过来，但至少我们已经意识到了。我们经常不断地提醒自己，注意自己的一言一行。相信在不久，我们会在不断地改进，完善自我的过程中受益不少。

我国是一个历史悠久的文明古国，也有着“礼仪之邦”的美称，讲“礼”重“仪”是中华民族世代相传的优秀传统，源远流长的礼仪文化是先人留给我们的一笔丰厚的遗产。在中国更加向世界开放的今天，礼仪不仅体现出丰厚的历史优秀传统，更富有鲜明的时代内涵。随着人与人，国与国之间的交往日益频繁，讲究礼仪，礼尚往来，对营造和谐的人际关系，显得尤为重要。随着“文明礼仪”宣传活动日益深入，人们对礼仪知识的认知也越来越多，对职业的需求也越来越强烈。而职业礼仪中重要的商务礼仪需求，也达到了空前的高涨。商务礼仪是人在商务交往中的艺术，比如索取名片：索取名片一是要能取过来，二是要给对方留下好印象。商务礼仪不仅体现着个人的素质，也折射出所在企业的企业文化水平和企业的管理境界。在商务场合当中，礼节、礼貌都是人际关系的“润滑剂”能够非常有效地减少人与人之间的摩擦，最大限度的避免人际冲突，使商务场合的人际交往成为

一件非常愉快的事情。在满足人们的社会交往需求的同时，也满足了人们被尊重的需求。良好商务礼节能营造良好的商务交往氛围，为企业的合作奠定良好的基础。相反，可能会给企业造成不良的影响带来巨大的损失。从前很少比较正式地学习十分专业化的商务礼仪，作为从事行政的我，有幸得到了郑州大学远程教育的学习，特别是在商务礼仪的课程中，我学习特别起劲，觉得学习后，增加了商务和交际礼仪的知识，在我的生活工作中，比较实用。

以前总是会听到“礼貌”或“礼仪”二字，但却无法用言语形容出，现在却明白了什么叫礼仪。礼：是指尊重，即尊重别人，也是尊重自己。“仪”是指尊重的表现形式。“礼仪”是指待人接物之道。

因个人的性格有时会比较大大咧咧的，像朋友说的偶尔会有一些男孩子气，所以会觉得礼仪多了显得烦琐。但当我们深入的了解后，也才发现礼仪不仅是一种文化，更体现了一个人的休养、素质与内涵。

与陌生人交往：如果是初次见面我们的面部表情则会很大程度地改变我们与别人熟悉的时间，比如一张充满真诚笑容的脸，和一张冰块脸，肯定前者会更加地与人熟悉起来，拉近距离。因为人都是喜欢被别人所重视的，喜欢别人能够善待自己的，所以当我们第一个带有了真诚笑容，那么在人际交往中我们也才争取到了主动权。正所谓自己近别人一尺时，通常别也就会近我们一丈。赢得了别人认同的时候，我们自己也会收获快乐，因为人与人相处就是为了开心，为了能办成自己想要办好的事，所以自己的态度尤其重要，这点在我们行政人事部这个职能部门中体现尤其多。常说的“行政人事部”，除了管理的职能外，更多的就是沟通、协调、服务，而我们在礼仪方面如果说有所欠缺，恐怕要进行沟通协调便会有点难了。人人都有自尊心，而要想得到别人的尊重首先得学会尊重别人，那么礼仪在此便起了很大的作用，就如沟通。促进沟通能良好地进行的四个要点：

- 1、沟通时不要频繁地打断对方；
- 2、不要随时地补充对方；
- 3、不处处纠正对方；
- 4、不质疑对方。

性的沟通。当然“时间、空间、场合与对象”也是比较抽象性的，具体还待于我们自己判断。正如文中所讲礼仪在于了解了（了解他人、了解文化），学习了（学习他人、学习文化），才会用好的。随着我们知识面的增加，礼仪的了解，那么相应的我们的个人素质、休养与内涵也才会有所提高。

这次的商务礼仪课程的学习，让我受益匪浅。从个人的角度看，一是有助于提高个人的自身修养；二是有助于人美化自身、美化生活；三是有助于人们的社会交往，改善人们的人际关系；从企业的角度来说，可以美化企业形象，提高顾客满意度和美誉度，最终达到提升企业的经济效益和社会效益的目的。以前，总是认为自己服务的态度已经很好了，素质比一般人也不差，但是听完这次培训发现差距还很大。衷心感谢郑州大学，给了我学习的机会，促进我在商务礼仪技能方面的提高。今后我要根据的勤奋学习、学以致用、有助于我今后的事业更一步的提升。

一. 概述

“人生一世，必须交际。进行交际，需要规则。所谓礼仪，即人际交往的基本规则，是人际交往的行为秩序。”礼仪是人类文化的结晶，是社会文明的重要标志之一。它是人们进行交往的行为规范与准则，宛如步入社会的“通行证”，沟通人际关系的“立交桥”。

在现代社会，礼仪不仅仅是关系到我们的个人形象，更是一

门非常有用的学问，也是一门高深的文化。说它有用，是因为通过合理的着装以及礼仪，来促进贸易谈判；说它高深，同样是交谈，为什么有人能谈的很和谐，而有的人却把人惹的大发雷霆，生意告吹。

那么，什么是商务礼仪？

商务礼仪是在商务活动中体现相互尊重的行为准则。商务礼仪的核心是一种行为的准则，用来约束我们日常商务活动的方方面面。商务礼仪的核心作用是为了体现人与人之间的相互尊重。这样我们学习商务礼仪就显得更为重要。我们可以用一种简单的方式来概括商务礼仪，它是商务活动中对人的仪容仪表和言谈举止的普遍要求。

商务礼仪是人们在商务活动中，用以维护企业形象或个人形象，对交往对象表示尊重和友好的`行为规范和惯例。简单地说，就是人们在商务场合适用的礼仪规范和交往艺术。和一般的人际交往礼仪相比，商务礼仪有很强的规范性和可操作性，并且和商务组织的经济效益密切相关。正如松下幸之助所说：商务礼仪是管理者在商务场合中的脸面，如果不注重礼仪，就会失去脸面。

二. 商务礼仪的原则

(一) 维护形象

在国际交往之中，人们普遍对交往对象的个人形象备加关注，并且都十分重视遵照规范的、得体的方式塑造、维护自己的个人形象。个人形象在国际交往中之所以深受人们的重视。个人形象在构成上主要包括六个方面。它们亦称个人形象六要素。

第一、是仪容。仪容，是指一个人个人形体的基本外观。

第二、是表情。表情，通常主要是一个人的面部表情。

第三、是举止。举止，指的是人们的肢体动作。

第四、是服饰。服饰，是对人们穿着的服装和佩戴的首饰的统称。

第五、是谈吐。谈吐，即一个人的言谈话语。

第六、是待人接物。所谓待人接物，具体是指与他人相处时的表现，亦即为人处世的态度。

（二）不卑不亢

不卑不亢，是涉外礼仪的一项基本原则。它的主要要求是：每一个人在参与国际交往时，都必须意识到自己在外国人的眼里，是代表着自己的国家，代表着自己的民族，代表着自己的所在单位的。因此，其言行应当从容得体，堂堂正正。在外国人面前既不应该表现得畏惧自卑，低三下四，也不应该表现得自大狂傲，放肆嚣张。

（三）求同存异

所谓“求同存异”是指在涉外交往中为了减少麻烦，避免误会，最为可行的做法，是既对交往对象所在国的礼仪与习俗有所了解并予以尊重，更要对于国际上所通行的礼仪惯例认真地加以遵守。

（四）入乡随俗

是国为世界上的各个国家、各个地区、各个民族，在其历史发展的具体进程中，形成各自的宗教、语言、文化、风俗和习惯，并且存在着不同程度的差异。这种“十里不同风，百里不俗”的局面，是不以人的主观意志为转移的，也是世间

任何人都难以强求统一的。

在涉外交往中注意尊重外国友人所特有的习俗，容易增进中外双方之间的理解和沟通，有助于更好地、恰如其分地向外国友人表达我方的亲善友好之意。

（五）不宜先为

“不宜先为”原则具有双重的含意。一方面，它要求人们在难以确定如何行动才好时，应当尽可能地避免采取任何行动，免得出丑露怯。另外一方面，它又要求人们在不知道到底怎么作才好，而又必须采取行动时，最好先是观察一些其他人的正确作法，然后加以模仿，或是同当时的绝大多数在场者在行动上保持一致。

（六）以右为尊

正式的国际交往中，依照国际惯例，将多人进行并排排列时，最基本的规则是右高左低，即以右为上，以左为下；以右为尊，以左为卑。大到政治磋商、商务往来、文化交流，小到私人接触、社交应酬，但凡有必要确定并排列时的具体位置的主次尊卑，“以右为尊”都是普遍适用的。

三. 商务礼仪的作用

有人说，“长远的眼光、睿智的头脑、机敏的谈吐”是商场上的三大利器。但我想，作为人类交流感情、建立友谊和开展各种活动的桥梁和纽带的商务礼仪，也同样是必不可少的第四大利器，甚至从某种程度上来说，它还要较其他利器更为重要。

有人把商务礼仪看作是商务人员的敲门砖，有人称商务礼仪是商务活动的通行证，更有人直言：商务礼仪将决定着商务活动的成败。商务礼仪的作用，一言以蔽之：内强素质，外

塑形象。因此，可以说，商务礼仪是从事商务活动的必备利器。具体说，商务礼仪有以下重要作用：

（一）商务礼仪有助于提高商务人员的个人素质

市场竞争最终是人员素质的竞争，对商务人员来说，商务人员的素质就是商务人员个人修养的表现。修养体现在细节上，细节展示素质。所谓个人素质，就是在商务交往中待人接物的基本表现，比如在商务交往中，首饰佩戴也要讲究一定的原则：必须符合身份，以少为佳，一般不多于三种，每种不多于两件，同时要注意与服装搭配的和谐。

（二）商务礼仪有助于建立良好的人际关系

在商务交往中，人们互相影响，互相作用，相互合作，如果不遵循一定的规范，双方就缺乏协作的基础。在众多的商务规范中，礼仪规范可以使人明白应该怎样做，不应该怎样做，哪些可以做，哪些不可以做，有利于确定自我形象，尊重他人，赢得友谊。

（三）商务礼仪有助于维护商务人员和企业的形象

企业的形象是由该企业的一个个员工表现出来的，好的企业形象有助于企业在激烈的市场竞争中取得有利的地位。商务人员或企业员工的形象就是他的形体外观和举止言谈在商务交往中在交往对象心目中形成的综合化，系统化的印象，是影响交往能否融洽，交往能否成功的重要因素。而商务礼仪就是塑造形象的非常重要的手段，如在人际交往中，言谈讲究礼仪使人文明；举止讲究礼仪使人高雅；行为讲究礼仪使人美好；穿着讲究礼仪使人增强自信。运用商务礼仪，可以在公众心目中塑造出良好的组织形象，使企业在激烈的市场竞争中立于不败之地并产生出很好的社会效应和经济效益。

（四）商务礼仪能增进商务人员之间的感情

在商务活动中，随着交往的深入，双方可能都会产生一定的情绪体验。它表现为两种情感状态：一是感情共鸣；另一种是情感排斥。礼仪容易使双方相互吸引，增进感情，促使良好的人际关系的建立和发展。反之，如果不讲礼仪，粗俗不堪，那么就容易产生感情排斥，造成人际关系紧张，给对方造成不好的印象。

（五）商务礼仪能提高商务活动的效益

曾经有人说：如果可口可乐遍及世界各地的工厂在一夜之间被大火烧光的话，那么第二天世界各大媒体的头条新闻就是：各国银行及金融巨头争先恐后地向可口可乐公司贷款。因为在这个红色背景上的八个白色字母标记已经深入人心，可口可乐公司的企业形象得到了世界各国的认可。

众所周知，企业形象的好坏，有两个衡量指标：知名度和美誉度。知名度，通过大量的媒体广告可以提高；美誉度，实质上由员工素质和先进的管理模式所决定。好形象源于好服务，礼仪服务就是优质服务的重要内容，它通过规范服务人员的仪容，仪表，服务用语，操作程序等，使服务质量具体化，标准化，制度化，使顾客得到一种尊重，信任和感情上的满足，一旦“回头客”的比重大大增加，就会给企业带来巨大的经济效益。

四．如何提高礼仪修养

（一）认识“秀外惠中”的人生道理

一个人如果没有道德、情操、智慧、理想等内在美作为基础，那么再好的先天条件，再精心的打扮也只能是一种肤浅的美。所以一个人在注重个人仪容、仪表修饰的同时，必须不断加强自己内在素质的培养。首先，个人礼仪必须以个人修养为基础。其次，个人礼仪必须以尊敬他人为原则。再次，个人礼仪必须以长远为方针。

（二）提高自身的科学文化素质

要不断地学习提高自身文化素质以提高礼仪修养。因为随着经济的不断发展，社会的进步，各行各业的素质要求越来越高。如果跟不上时代的步伐，就会被社会所淘汰，所以要不断地学习。大学生在校期间要斤抓紧时间学习各方面的知识，多读一些关于礼仪修养的书籍。在学习过程当中，要注意抓住重点，循序渐进，持之以恒，不能半途而废。

（三）努力调控行为与情绪

（四）让良好的修养为品质增色

人们在评价一个人是否具有具有良好的修养时，往往会从他的礼仪行为上去加以检验。个人礼仪要求人们待人文明，举止有礼，与人为善，这些都是个人修养的主要内容。在社会生活中，一定要加强个人礼仪修养，让良好的修养为品质增色。首先，要安分守己，不妨碍他人。其次，要行为有序，遵守共同规则。再次，要友善待人，促进相互沟通。

（五）积极参加社会实践

要不断提高自己的修养就要积极参加各种社会实践活动，避免纸上谈兵。应该把学习到的礼仪知识和实践活动紧密结合，注意从个人实际出发，灵活运用各种知识。只有通过实践活动，在实践的过程中体会知识的真正内涵，逐步融会贯通，然后转化成为自己的知识，才能提高自身的素质。俗话说：“眼过千遍，不如手过一遍。”只有在实践中才能将知识融会贯通，也才能加深礼仪规范的领悟和理解。

五. 感受评价

业强调团队精神，而礼仪可以促进这一力量。好的商务礼仪在人际交往中会给人一种亲和力，增进吸引和情感交流，增

强信任 and 了解。

通过商务礼仪的学习，让我从真正意义上理解了礼仪的含义，礼仪是一种在人际关系和社会交往过程中所应具有的相互表示敬重、亲善友好的行为规范，是人的一种内在涵养的充分体现；从个人角度看，优秀的礼仪素质不仅有助于提高个人的修养，还有助于美化自身、美化生活，并且有利于与他人的交往与沟通，使人获得良好的人际关系。礼仪不仅是个人形象的社会表现，而且还关系到所在单位的荣辱得失，尤其像我们所在的服务性行业，个人的礼仪素质，直接关系到顾客的满意度，关系到企业的形象，关系到单位的经济与社会效益。

学习商务礼仪可以提高个人的素养，有助于维护企业形象。在商务交往中，个人便代表了整体，个人的所作所为，一举一动，一言一行，就是企业的典型活体广告。等我们一出学校，找工作，面试，哪一样不要求我们要有良好的商务礼仪。当今社会，大学生的就业压力越来越大，如何才能在这庞大的就业压力与挑战中拔得头筹，如何才能在这面试中给主考官留下一个好印象，一直是困扰每个毕业生的最大问题。而很多公司在招新人，除了考虑学历，更会观察是否有良好的礼仪规范，从最基本的穿着打扮，到言谈举止，主考官可是看的很清楚呢。因此有人说礼仪是面试成功与否的重要砝码是很有道理的。

总之，学习商务礼仪可以贯穿很多课外知识，也拓展了我们的知识面。这对我为人处世方面及以后找工作会有很大帮助！不仅给别人留下好的印象，而且提高了我的内在素质，也塑造了我的外在形象，增进了交往，只有通过不断的学习，持续的锻炼，从内心深处感受礼仪之美，从言行上表现礼仪之美，努力提高个人修养，增强专业与心理素质，才能有效将体现对人、对事、对工作的服务素养。