

# 最新职场礼仪心得体会 学习职场礼仪课程的心得体会(精选5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 职场礼仪心得体会篇一

走进房间的时候自己的名字被喊到，就有力地答一声“是”，然后再进门。如果门关着的话，就要以里面听得见的力度敲门，听到回复后再进去。开门关门尽量要轻，向招聘方各位行过礼之后，清楚地说出自己的名字。

### 坐姿

在没有听到“请坐”之前，绝对不可以坐下，面试官还没有开口，就顺势把自己挂在椅子上的人，已经扣掉了一半分数了，从门口走进来的时候，也要挺起胸膛堂堂正正的走。

坐下时也不要坐在椅沿上轻坐，要舒服地坐进去。并拢双膝，把手自然的放在上面。

### 使用敬语

使用过分夸张的敬语是一件令双方都很尴尬的事。所以，这一点在平时待人接物上下工夫，如习惯于对长辈说敬语等。

### 视线处理

说话时不要低头，要看着对方的眼睛或眉间，不要回避视线。不要一味直勾勾地盯着对方的眼睛也会觉得突兀。做出具体

答复前，可以把视线投在对方背景上，如墙上约两三秒钟做思考，不宜过长，开口回答问题时，应该把视线收回来。

## 要集中注意力

无论谈话投机与否，或者对方有其他的活动，如暂时处理一下文件，接个电话等，你都不要因此分散注意力。不要四处看，显出似听非听的样子。如果你对对方的提问漫不经心，言论空洞，或是随便解释某种现象，轻率下断语，借以表现自己的高明，或是连珠炮似地发问，让对方觉得你过分热心和要求太高，以至于难以对付，这都容易破坏交谈，是不好的交谈习惯。

## 知之为知之，不知为不知

在面试场上，常会遇到一些不熟悉，曾经熟悉现在竟忘记或根本不懂的问题。面临这种情况，默不作声、回避问题是失策；牵强附会、“强不知为知之”更是拙劣，坦率承认为上策。

## 面试前五分钟最后检查一下仪表

需不需要补一下妆，看看发型有没有乱，口红及齿间有没有事物等，用小镜子照一下。在感觉一切准备就绪的状态下，才能从容地接受公司的面试。

## 检索简单常识

人们往往一紧张，就连平时挂在嘴边的话都想不起来，把一些常用词汇，时事用语、经济术语整理一下，面试前随手翻阅。所整理的词汇可根据具体应聘职务而有所不同。

## 面试时要留神的小地方

### 前一天的表情练习

面试当天一早，做些简单的缓解脸部肌肉紧张的运动，就从发“啊、噢、哦、呜”等音开始。

### 小巧的耳环

佩带小瞧精致的耳环，不失为一种礼仪，而且也起到了亮点的作用，不过切忌戴上夸张的首饰。

### 整齐，干净的指甲

看似很隐蔽，但据说观察指甲的面试官却比想象中多得多，修饰整齐的指甲也是很有必要的

### 与旁人唠叨是禁忌

在接待室恰巧遇到朋友或熟人，就旁若无人地大声说话或笑闹，对刚才面试的过程大肆渲染，往往会有这种情况出现。别忘了关于这些，面试官的视线是不会饶过你的。

### 口香糖，香烟要三思

走进公司的时候，口香糖和香烟最好都收起来，因为大多数的面试官都无法忍受你边面试边嚼口香糖或吸烟。

## 职场礼仪心得体会篇二

### 一、首先明确什么是职业礼仪

众所周知，面试的第一关非常重要，给人的印象既不能太弱，也不能太过。除了良好的谈吐举止外，令人舒服和喜爱的外表也是极为重要的。这时，巧妙的化妆就显出了非同凡响的意义。清爽润泽的妆面，不仅让人觉得朝气蓬勃，更能在无言中显示出良好的个人修养和富于个性的审美趣味。如果妆面能够与投报单位的职业特性巧妙结合，则更能表现出你的

机智与灵活。有统计表明，能在大街上博得高回头率的几乎都是化过妆的女子。相信面试也是一样。想得到百分之百的完美印象，有心的同学还是应该试试淡妆的魅力。这就是必要的职业礼仪。职业礼仪是在人际交往中，以一定的、约定俗成的程序、方式来表现的律己、敬人的过程，涉及穿着、交往、沟通、情商等内容。从个人修养的角度来看，礼仪可以说是一个人内在修养和素质的外在表现；从交际的角度来看，礼仪可以说是人际交往中适用的一种艺术，一种交际方式或交际方法；是人际交往中约定俗成的给人以尊重、友好的习惯做法；从传播的角度来看，礼仪可以说是在人际交往中进行相互沟通的技巧。

## 二、不同的工作要有不同的职业装束

礼仪的一个重要特点就是礼仪的对象化。也就是说，在不同的场合，不同的对象，对礼仪都有不同的要求，但大都有一个共同的规律。比如，对于饭店业的礼仪，就基本相同，而不等同于其他行业的礼仪要求，但每个饭店的工作人员情况不尽相同，所宣扬的企业文化和理念可能不一样，所以又有所区别。我们日常工作、生活中要切记这一点，不同的工作要有不同的职业装束。最关键的就是做到适合，既适合你的身材和工作性质，又要和你将应聘的这家公司的整体着装风格相符。

## 三、要注重职业礼仪的培养

职业礼仪的培养应该是内外兼修的。古语说得好：“腹有诗书气自华”。内在修养的提炼是提高职业礼仪最根本的源泉。因此大学生在今后的工作中要注意自己的仪态，不仅是自我尊重和尊重他人的表现，也能反映出一名员工的工作态度和精神风貌。下面介绍些基本的职业礼仪。

### （一）行为礼仪

1。微笑人与人相识，第一印象往往是在前几秒钟形成的，而要改变它，却需付出很长时间的的努力。良好的第一印象来源于人的仪表谈吐，但更重要的是取决于他的表情。微笑则是表情中最能赋予人好感，增加友善和沟通，愉悦心情的表现方式。也是人与人之间最好的一种沟通方式。一个对你微笑的人，必能体现出他的热情、修养和魅力，从而得到人们的信任和尊重。这就要求我们在平时的训练中要学会微笑。

2。站姿正确的站姿是抬头、目视前方、挺胸立腰、肩平、双臂自然下垂、收腹、双腿并拢直立、脚尖分呈v字型，身体重心放到两脚中间；也可两脚分开，比肩略窄，双手交叉，放在体前或体后。站立开会时，男员工应两脚分开，比肩略窄，双手放在背后，右手握左手腕部；女员工应双脚并拢，脚尖分呈v字型，右手握左手放于腹前。

3。蹲姿上身挺直，略低头，左脚在前，右脚在左脚后一脚远的距离，前脚全脚着地，小腿基本垂直于地面。后脚前掌着地，脚后跟提起。女士蹲姿要右膝紧贴左小腿内侧，男士蹲时两膝自然分开。

（二）仪表礼仪保持良好的仪表，可以使一天的心情轻松、愉快，也可使人对自己充满信心。大家清晨起床都充分计算吃早餐、上班交通所需要的时间，如果你每天早起5分钟对自己的仪表进行检查的话，既能使你一天的工作增加自信，也可使其他人感到舒畅。要求如下：男士：短发，清洁、整齐，不要太新潮；精神饱满，面带微笑；西装平整、清洁；皮鞋光亮，深色袜子。女士：发型文雅、庄重，梳理整齐，化淡妆，面带微笑；裙子长度适宜；鞋子光亮、清洁。

## 四、面试礼仪

### 一）面试前五分钟

1。检查仪表：需不需要补妆，看看发型有没有乱，口红及齿

间有没有杂物等，用小镜子照一下。在感觉一切准备就绪的状态下，才能从容地接受招聘单位的面试。

2. 检索简单常识往往人们一紧张，就连平时挂在嘴边的话都想不起来，把一些常用词汇、时事用语、经济术语整理一下，面试前可随手翻阅。所整理的词汇可根据具体应聘职务而有所不同。

## 二) 面试过程中

1. 进门时走进房间的时候，自己的名字被喊到，就有力地答一声“是”，然后再进门。如果门关着的话，就要以里面听得见的力度敲门，听到回复后再进去。开门关门尽量要轻，向招聘方各位行过礼之后，清楚地说出自己的名字。

2. 坐姿在没有听到“请坐”之前，绝对不可以坐下，面试官还没有开口，就顺势把自己挂在椅子上的人，已经扣掉一半分数了。坐下时也不要坐在椅沿上轻坐，要舒服地坐进去。并拢双膝，把手自然的放在上面。

3. 使用敬语使用过分夸张的敬语是一件令双方都很尴尬的事。所以，这一点在平时待人接物时就应下工夫，如要习惯对长辈说敬语等。比如：您好，老师！或者说：您好，考官！

4. 视线范围说话时不要低头，要看着对方的眼睛或眉间，不要回避视线。做出具体答复前，可以把视线投在对方背景上，如墙面等，停留两三秒钟以便思考，但不宜过长，开口回答问题时，应把视线收回来。

5. 集中注意力无论谈话投机与否，你都不要因此分散注意力。不要四处看，显出似听非听的样子。如果你对对方的提问漫不经心，言论空洞，或是轻率下断语，借以表现自己的高明，或是连珠炮似地发问，让对方觉得你过分热心和要求太高，这都容易破坏交谈，是不好的交谈习惯。

6. 知之为知之，不知为不知在面试场上，常会遇到一些不熟悉、曾经熟悉现在竟忘记或根本不懂的问题。面临这种情况，默不做声、回避问题是失策；牵强附会、“强不知为知之”更是拙劣，实事求是的坦率承认为上策。

### 三) 面试后的其他注意事项

许多求职者只留意应聘面试时的礼仪，而忽略了应聘后的善后工作，而这些步骤亦能加深别人对你的印象。面试结束并不意味着求职过程已经终结，也不意味着求职者可以袖手以待聘用通知的到来，有些事你还得做。

1. 感谢为了加深招聘人员对你的印象，增加求职成功的可能性，面试后两天内，你最好给招聘单位打个电话或写封信表示谢意。因为这不仅是礼貌之举，也会使主考官在作决定之时对你有印象。据调查，十个求职者往往有九个人不写感谢信，你如果没有忽略这个环节，则显得“鹤立鸡群”，格外突出，说不定会使对方改变初衷。

2. 不要过早打听面试结果在一般情况下，考官组每天面试结束后，都要进行讨论和投票，然后送人事部门汇总，最后确定录用人选，可能要等3—5天。求职者在这段时间内一定要耐心等候消息，不要过早打听面试结果。

3. 查询结果一般来说，你如果在面试两周后或在主考官许诺的通知时间到了，还没有收到对方的答复，就应该写信或打电话给招聘单位或主考官，询问是否已做出了决定。应聘中不可能每个人都是成功者，假如你在竞争中失败了，也不要气馁。就业机会不只一个，关键是必须总结经验教训，“吃一堑，长一智”，谋求“东山再起”。

总之，面试是大学生走向社会的第一步，这一步走的是否成功，会直接影响到将来工作的顺利与否，因此，学习正确的职业礼仪，养成规范的职业习惯，是每一位大学生都应努力

掌握并运用自如的职业要求。

## 职场礼仪心得体会篇三

为了提高我们平时在工作中素质与修养，公司安排了卞老师为我们培训《职场礼仪》。

经过卞老师《职场礼仪》的学习发现：原先在平时的工作中我有很多地方都做的不到位，从与他人交谈到衣着服饰，似乎都有太多的忽略。比如自己的衣着服饰，在不同场合工作时不是自己喜欢什么就穿什么，个人衣着服饰应贴合自己的工作与职位。

学习职场礼仪我认为首先应当让每一个人了解学习职场礼仪的必要性，在现实工作当中，很多人对职场礼仪不重视，认为是一些表面的东西，是做给别人看的。但正是这些表面的东西才真正体现了我们的素质和教养，所谓的内行看门道，外行看热闹，你受过哪样的教育，上过哪些场合是一眼能够看出来的。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，更好地与人交往都是离不开礼仪的。

透过这次职场礼仪学习，我才明白，在平时工作中，我们有很多地方都做得不是很好，从小小的电话，信息用语，鞠躬礼到礼貌用语，似乎我们都有太多的忽略，比如在平时工作中接电话是否在铃响了三遍时接听，还有我们是否做到了语调热情，大方自然，声量适中表达清楚，简明扼要，礼貌礼貌。鞠躬礼是否标准、礼貌用语声音大小是否适中、面部是否有表情等常见问题，我们仿佛都没有多加注意。所以，我们就应加强礼仪方面的学习，还要做到学以致用。

提升个人的素养，不仅仅是员工素质的竞争，它还有助于维护企业的形象。在商务交往中个人代表整体，个人形象代表企业的形象，个人的所作所为决定了他人对本企业看法。



所以说，它是企业形象的竞争，教养体现细节，细节展示素质，本次礼仪学习开拓我的视野，让我受益匪浅。所以，我觉得的我们在平时的工作中应真正的做到“注重细节，追求完美。”

## 职场礼仪心得体会篇四

xx月xx日、xx日，高新区不动产登记和交易中心举办了为期两天的礼仪培训。去之前，我还想着礼仪培训怎么需要讲两天啊？后来一听，才发现生活、工作，处处都需要讲礼节。真是细细讲来，估计两天两夜都讲不完。中华民族不愧是礼仪之邦啊！

古代孔子曾说过：“礼仪是修身养性、持家立业、治国平天下的基础。”美好的礼节传承至今，绝对是需要我们现在的年轻人学习和重视的。生活中，礼节无处不在，小到我们和陌生人初次见面时的问候，和自己家人、朋友的相处，大到工作中我们和同事之间的和睦相处、与领导的沟通与交流，也都需要以礼相待！一个微笑、一个善意的眼神、一句真诚的问候，处处都体现着礼。有句话说得好，生活就是一面镜子，你对他微笑，它也对你微笑。尊重是人与人之间交往的基础，你如何对待他人，就决定着他人如何对待你。

通过这次培训，我深刻的认识到，礼仪对于我们政府部门窗口单位的重要性。说白了，我们就是服务行业，在学习好业务知识的同时，服务好广大的人民群众至关重要。优良的服务与人的行为举止有关。，员工的个人素质不仅体现了一个单位的素养，更是反映了一个行业的整体水平。如果我们每一个高新区不动产的工作人员都能注重个人的修养与素质，知书达理，谈吐高雅，那么，我们就能得到广大群众的赞扬，慢慢打造出我们高新区自己的品牌，进而在整个郑州市得到好评。

说到品牌效应，首先，郑州市目前有八个不动产中心，每个

分中心各有特色。那么，高新区不动产如何在这几个中心里脱颖而出，就需要我们形成自己的品牌特色。我认为打好服务牌不失为一种策略。想想海底捞，各位为什么一提起火锅就想到海底捞呢？就是因为服务好。花同样的钱，为什么大家都选择去海底捞而不是其他火锅店呢？我想答案不言而喻。这就是海底捞的品牌效应，打出自己的品牌特色，才能打出一片天下！

最后，我还想再感谢我的父母，我的父母从小严格教育我，一点一点的教我礼仪。从吃饭、学习、与人交往、方方面面，他们都是以身作则来教导我。所以，从我一来到这个单位，就知道该如何对待他人。我们任何人都不比其他人低，也不比其他人高贵。我们每个人都是平等的，人从来都不分三六九等，不能以职业的高低来论贵贱！所以，希望我们高新区不动产的所有人都能平等地对待每一位同事和广大的人民群众！愿我们高新区不动产越来越好！

## 职场礼仪心得体会篇五

通过学习知道了整体形象在职场的重要性，如何才能使自己的形象得到提升。

首先是仪容要规范，好的仪容能够得到赏心悦目的第一印象，要拥有良好的第一印象就必须注意从发型、面部、手部、气味、口部做起，使其仪容清洁，自然大方，神采奕奕，充满活力。

其次是着装，着装是一个人基于自身的阅历，修养或审美品位，在对服装搭配技巧，流行时尚，所处场合，自身的特点进行综合考虑的基础上，对服装的精心选择，搭配和组合，而个人着装注意的人也会给他人良好的印象，要有得体的着装必须把握着装的原则，即：时间原则、地点原则、目的原则、和谐原则、个性原则、正式和整洁原则。

最后是要有优雅的行为举止，优雅的举止要做到站、坐、行有规范，正确的使用各种手势，懂得握手的礼仪原则。体姿礼仪是我们交往中，为了相互尊重，在身体姿态方面的约定俗成的共同认可的规范。优雅的体姿不仅能以卓越的风姿展示我们的独特气质和风度，还能帮助我们表达自己情感，探测他人的内心世界，毫无掩饰地反映了一个人的心理状态和内在修养。

同时在职场交往中称呼也要合理，善用客套话，巧妙的赞美。

## 二、懂得忠诚敬业与责任