

# 最新职场礼仪培训个人感悟与心得(通用5篇)

我们得到了一些心得感悟以后，应该马上记录下来，写一篇心得感悟，这样能够给人努力向前的动力。好的心得感悟对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得感悟以下我给大家整理了一些优质的心得感悟范文，希望对大家能够有所帮助。

## 职场礼仪培训个人感悟与心得篇一

任何社会的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。

熟练掌握职场礼仪，有助于我们在职场人际交往中左右逢源，从而提高自信和自尊，降低挫折感，缓解内心的冲突和苦闷，宣泄愤怒、压抑和痛苦，减少孤独、寂寞、空虚和夸奖等等。

人无人无礼则不立，事无礼则不成，国无礼则不宁。学好和熟练现代礼仪有助于提升自身素质，塑造良好的个人形象，处理各种人际关系，建立适合自己发展的人际网络，为我们的生活和事业搭建成功的桥梁。

### 同事间沟通礼仪

女性在工作中难免要接触男性同事，怎样与男性同事很好的沟通要注意五点。

- 1、男性自尊心和大男子主义思想较为严重，所以只在男同事要求时才在私下提出劝告。
- 2、女士在职场上跟男士的地位是平等的，所以要得到相应的

尊重，一定要说话时肯定而有自信，同时提高音量。

3、男士在家可能要听老婆或者夫妇的唠叨，所以很讨厌说话唠叨的女士，所以避免太常谈论问题，着重如何解决问题。

4、男士的时间观念比较强，比较注重结果，避免漫无边际的闲聊，直接切入中心。

5、男士有时候会控制不住要发脾气，女士一定要大度，不要太在意批评。

男性在职场要与女同事有更好的沟通应注意下列事项。

1、在职场上，女士有时候会比较注重是否被人尊重，所以女同事对你说话时要全神贯注的聆听。

2、男士要做能屈能伸的君子，犯错误时要及时道歉。

3、正确对待女性，尊重她们的努力和成果，不要打断女同事说话或是替她们把话说完或是贬低她们的构想。

4、职场谈话要丰富话题，找共同点，举例时不要老是提运动和战争。

5、女士不管在什么情况下总少不了会有些话多，所以男士这时只要做个很好的听众。

## 职场礼仪培训个人感悟与心得篇二

职场礼仪是指人们在职业场所中应当遵循的一系列礼仪规范。礼仪是人与人之间交往中的礼貌的行为规范的具体表现，工作场所应遵守的成文的与不成文的文明礼貌。

职场礼仪在人际交往中，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示人以尊重、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’。

### 职场礼仪培训个人感悟与心得篇三

为了加强我们教师的师德风范，学期初，学校对我们全体教师进行了教师礼仪教育，使我对教师礼仪有了新的认识。做教师工作快三年了，这是第一次接受系统的礼仪培训，通过学习使我充分的认识到：礼仪在人们的生活交往中起着非常重要的作用。教师礼仪主要体现在师资、师表、师德、师心。

师表：做为一名教师要语言美、心灵美、仪表美、行为美。教师首先要有良好的教师形象，给学生一个好印象，给家长一个好印象，让大家对教师的外貌形象有一个良好的评价，才能对教师的信任度有一个良好的开端。

通过学习教师礼仪，我对教师如何着装有了一个清晰、正确的认识，教师的着装简洁是最重要的。“简洁”，可以理解成“简单，洁净”但不是保守，落后。简洁之中体现端庄，不能以前卫体现个性，不要过分张扬。因此教师的着装一定要符合身份，这也从一个侧面上体现出教师是否能够做到自律、自尊，更重要的是教师时刻要注意为人师表。怎样塑造教师形象，首先要给对方或大众留下第一印象：仪表整洁，衣冠端正。

师德：教师要讲职业道德、廉洁从教。作为一名教师我们要以学校的一切利益为重，我们教师的形象就直接影响到学校的形象；将知识传授给学生这是我们的职责，不能收取学生的什么好处，就对其学生更加的照顾，我们要做到公正公平，不能因自己的利益而损坏学校的形象。

师心：所谓师心就是教师要有一颗爱学生的心。教师不能将自己塑造成拒人于千里之外的人，远离学生，冷漠情感，让学生认为教师不友善，不亲近，没有共同语言，这样很容易形成教师与学生之间的距离，容易产生矛盾。使自己的课堂不容易让学生接受，学生学不到应有的知识，影响这一科的兴趣。教师要努力将自己的情感与学生的情感联络在一起，善于将自己的情感表达出来，让学生知道老师是爱学生的，与自己没有距离，可以说出自己的心里话，可以当作可以信任的大朋友，只有这样教师与学生之间才能产生师生情，使课堂教学互动互助。总而言之我们都要为怎样做好一名人民教师而努力。我们应该严格要求自己对学生做到；一幅仪表风范，一张笑脸相迎，一句好话回应，一双眼神鼓励，一颗爱心相待。

我觉得教师应该微笑服务，微笑面对每一天，以愉悦的心境迎接朝阳升起，微笑面对每一个人，以晴朗的笑容温暖每一个学生及家长，微笑面对每件事，以宽阔的胸怀容纳喜怒哀乐。是啊！作为教书育人的我们，不是应该多一些微笑，少一些冷漠；多一些礼貌，少一些冷语吗？这样，孩子和家长们的心理才会更满意，更温暖。

## 职场礼仪培训个人感悟与心得篇四

职场礼仪，是指在职场环境中人际交往需要遵循的客观规律，以用来表现律己、敬人的一整套行为准则。以个人的角度讲，职场礼仪可以说是一个人的内在修养和素质对外的一种表现形式；以交际的角度讲，职场礼仪可以表现为职场人人际交往

中的一门艺术，用以示人以尊重、友好的行为模式；而以传播的角度讲，职场礼仪又可以说是职场人际交往中相互沟通的一种技巧。职场礼仪有自身的规律性，内容(礼仪、礼节、礼貌)丰富多样，基本原则如下：

1、敬人的原则。职场交往过程中需要尊敬、重视对方，无论是上级之间、平级之间、下级之间、客户之间，尊重对方是最起码的教养。

2、自律的原则。克己、慎重、积极主动、自觉自愿、礼貌待人、表里如一，自我对照，自我反省，自我要求，自我检点，自我约束，勿妄自尊大、口是心非，这些都是自律的基本要求。

3、适度的原则。职场礼仪同样需要适度得体、掌握分寸，多一分会让人感觉过于热情，显得谄媚，少一分又让人感觉过于冷淡，显得自傲。

## 应该掌握的5条职场礼仪

### 1、不要自恃清高

即使你有再高的学历再强硬的背景，你也不能目中无人自恃清高，这样的你在别人的眼里就真的没有一点价值都没有了，别人也不会愿意与你相处。

### 2、不要盲目承诺

既然承诺了，就一定要做到，如果你做不到，那么就不要再随意的对别人许诺，不然的话，即使你的能力再强，工作做得再好，你在别人的眼里也永远只是个言而无信的人。

### 3、不要强加于人

己所不欲，勿施于人，不要试图把你自己的事情强加在别人的身上，自己做不到的事情要求别人要做的到，这样有什么意思呢？只是在平添别人的抱怨罢了，也让别人更加的看不起你。

#### 4、不要取笑别人

不要随意的取笑别人，更不要拿别人的短处作为你嘲笑的理由，你这是在把你的快乐建筑在他人的痛苦之上，这样的你也是非常不道德的。

#### 5、不要打断别人说话

不管是在职场还是平日生活中，都不要随意的打断别人的说话，这是非常不礼貌，尊重别人是你应该掌握的五条职场礼仪之一。

## 职场礼仪培训个人感悟与心得篇五

1、仪表端庄、整洁是对每个职员最基本要求。具体要求是：

头发：职员头发要经常清洗，保持清洁，男性职员头发不宜太长。

指甲：指甲不能太长，应经常注意修剪。女性职员涂指甲油要尽量用淡色。

胡子：胡子不能太长，应经常修剪。

口腔：保持清洁，上班前不能喝酒或吃有异味食品。

女性职员化妆应给人清洁健康的印象，不能浓妆艳抹，不宜用香味浓烈的香水。

2、工作场所的服装应清洁、方便，不追求修饰。具体要求是：

衬衫：无论是什么颜色，衬衫的领子与袖口不得污秽。

领带：外出前或要在众人面前出现时，应配戴领带，并注意与西装、衬衫颜色相配。领带不得肮脏、破损或歪斜松弛。

鞋子应保持清洁，如有破损应及时修补，不得穿带钉子的鞋。

女性职员要保持服装淡雅得体，不得过分华丽。

职员工作时不宜穿大衣或过分雍肿的服装。

3、办公室日常行为注意事项：

出入房间的礼貌：进入房间，要先轻轻敲门，听到应答再进。进入后，回手关门，不能大力、粗暴。进入房间后，如对方正在讲话，要稍等静候，不要中途打断，如有急事要打断说话，也要看住机会。而且要说：“对不起，打断您们的谈话”。

递交物件时，如递文件等，要把正面、文字对着对方的方向递上去，如是钢笔，要把笔尖向自己，使对方容易接着；至于刀子或剪刀等利器，应把刀尖向着自己。

走通道、走廊时要放轻脚步。

无论在自己的公司，还是对访问的公司，在通道和走廊里不能一边走一边大声说话，更不得唱歌或吹口哨等。在通道、走廊里遇到上司或客户要礼让，不能抢行。

4、优雅的姿势和动作在公司是比较受欢迎的。具体要求是：

站姿：两脚脚跟着地，脚尖离开约45度，腰背挺直，胸膛自然，颈脖伸直，头微向下，使人看清你的面孔。两臂自然，

不耸肩，身体重心在两脚中间。

会见客户或出席仪式站立场合，或在长辈、上级面前，不得把手交叉抱在胸前。

坐姿：坐下后，应尽量坐端正，把双腿平行放好，不得傲慢地把腿向前伸或向后伸，或俯视前方。

要移动椅子的位置时，应先把椅子放在应放的地方，然后再坐。

大学毕业生数量的增加和日益严重的经济危机形成了严重社会问题，如何才能拥有一份养活自己的工作成了大学生出校门后的第一件事，悲观主义者总说毕业等于失业，但如果现在就开始去了解职场动态，多经历一些职场礼仪培训，就多了一份竞争优势，多了一种工作机率。