

学礼仪的心得体会(优秀7篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。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。

学礼仪的心得体会篇一

在大学校园中，校园礼仪是大家必须遵守的基本规范。学习校园礼仪可以为我们建立起正确的人际交往观念，提高自己的素质水平。在我的大学学习生涯中，我也开始意识到了校园礼仪对我的重要性，并从中获益良多。

第二段：认识校园礼仪

在大学的教学过程中，我们有诸多的接触机会。认识不同的学生、老师和教授，我们就需要了解校园礼仪的规则。其中包括各种行为举止的规范，比如说在教学场所里的坐姿、讲话声音、着装、行为规范等等。

第三段：遵守校园礼仪

在学校中学习校园礼仪，不仅仅是要了解，还需要遵守。我们在教学场所必须遵守安静规矩，不要大声喧哗、互相交谈，以免影响他人。除此之外，在上课、考试，我们要遵守考场纪律，保证考场安静，不抄袭，不作弊，不交头接耳等不良行为，保持考场规范。

第四段：校园礼仪的重要性

自觉遵守校园礼仪的行为不仅能自我效益，更能为我们树立一个良好的形象。以老师为例，如果我们在教学场所内能坐

正、听讲，注意交流行为，认真遵守作业规范，会给老师留下很好的印象。这样，我们也更容易得到老师的认可和赞赏，从而为我们在学术方面的进步提供更多帮助。

第五段：总结

在我的学习生涯中，我体会到了校园礼仪的重要性，只有以自觉的态度去遵守校园礼仪的规范，才能更好地与身边的同学、教授、老师和管理人员相处。不仅如此，校园礼仪对我们个人修养、素质水平都有很大的提升作用。因此，我会坚持校园礼仪，自觉维护良好的校园学习环境。

学礼仪的心得体会篇二

现在的社会变得越来越多元化，人与人之间的往来也越来越频繁，彼此的交流已成为社交场合的必备能力，这就需要我们掌握一定的礼仪口才能力。在我的学习生涯中，我深刻的体会到，只有掌握了这些能力，才能在社交场合中不失体面，更好地展示自己。

第二段：学习礼仪

在我的学习过程中，我首先学习的是礼仪方面的知识。一次经历让我深刻认识到了这个问题。在一次接待外宾的活动中，我犯了一个严重的礼仪错误，让自己深处尴尬的局面。从这次经历中，我认识到了礼仪的重要性，开始系统的学习相关知识。在这个过程中，我花费了大量时间，通过阅读书籍和同样意识到相关问题的朋友的分享，我开始掌握了礼仪的基本知识，并开始在生活中应用。

第三段：学习口才

在掌握了礼仪方面的知识后，我意识到我的口才也需要提高。在过去，我总是因为话语表达不清晰，无法把思路清晰地传

达出去，从而无法表达我的观点。为了改变这种情况，我开始学习口才方面的知识。我了解到，良好的口才对于沟通交流是至关重要的，这可以大大提高我们与别人的交流效果和表达的准确性。因此，我开始各种途径的学习，包括课程和书籍等，学习如何练习演讲、如何保持清晰的音调和语言，弥补了我在这方面的不足。

第四段：学习心得

在这个学习过程中，我不断地摸索，总结出了一些宝贵的经验。首先，我认为我们要时刻保持自信的态度，这可以让我们做事更加从容。其次，练习是必不可少的，我们需要从小练习，不断提高自己的技能和信心。最后，我们需要不断学习新的技能和方法，以便在与人交流时做到更加完美。

第五段：结尾

总之，学习礼仪、口才和心得对于一个人的成长和发展至关重要。我们在学习的过程中，需要不断提高自己的素质，培养良好的品德和习惯。随着我们的成长和进步，我们的礼仪、口才和心得也会越来越成熟，这必将为我们的未来发展奠定坚实的基础。

学礼仪的心得体会篇三

学习礼仪是每个人成长过程中的必然课程，它教会了我们如何与人相处，如何尊重他人和社会习俗。作为一名大学生的我，初次接触学习礼仪是在入学准备的时候。学校为了让我们更好地适应校园环境，特意组织了一次礼仪培训。通过这次培训，我对学习礼仪有了更深入的了解，并且深感学习礼仪对我未来的发展非常重要。

第二段：学习礼仪的特点及学习方法

学习礼仪并不是一蹴而就的事情，它需要持之以恒地练习和培养。首先是细致入微的练习，如优雅的行走姿势、得体的言谈举止等。其次是对社交场合的认知，了解不同场合以及不同人群之间的习俗和礼仪规范。最后是培养细心观察的习惯，学会及时发现并改正自己的不合适行为。在这个过程中，我学会了通过阅读相关书籍、观察优秀人士以及与他人交流等方式来提升自己的礼仪修养。

第三段：学习礼仪的收获及实践经验

通过长时间的学习和实践，我逐渐收获到许多关于学习礼仪的经验和体会。首先，学会了尊重他人，理解他人的需求，并且遵循社会公共秩序。其次，提高了自身形象的认知和重视。外表虽然不是决定一切的因素，但它是与他人交往的第一条件，一个整洁得体的外表会给他人留下良好的印象。最后，学习礼仪还使我具备了更好地处理人际关系的能力。与人相处时，懂得礼仪可以更容易地与他人建立平等和谐的关系。

第四段：学习礼仪对工作和生活的影响

学习礼仪不仅使我们在工作中表现得更加得体，举止优雅，更体现了我们的综合素养。在工作场合，一个有良好礼仪修养的人会让同事和上司更加看重，并且增加与他人合作的机会。在生活中，学习礼仪使我更加谦逊和善良，懂得如何与人沟通和互动。在面对困难时，我也更理智冷静地分析和思考问题，不容易受外界因素的干扰。

第五段：学习礼仪的意义和未来的规划

学习礼仪对于个人的成长和发展具有重要的意义。不仅提升了自我形象和社交能力，还增加了自信心和自尊心。在未来，我希望能够继续以学习礼仪为基础，不断提高自己的综合素质。我将继续关注并学习更多的礼仪知识，不断加强自己的

修养。通过应用所学的礼仪知识，我相信我能够更好地与人相处，更加成功地迎接人生中的挑战。

通过以上五段文章，展示了在学习礼仪的过程中我对于学习方法、收获以及影响的思考和体会。学习礼仪并不仅仅是简单的应付社交场合，它是我们成长过程中的必修课，是培养我们良好人际关系和综合素质的基石。相信通过学习礼仪的不断努力，我会成为一个乐于助人、待人真诚、修养良好的人。

学礼仪的心得体会篇四

当我们经过反思，对生活有了新的看法时，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。以下小编在这给大家整理了一些学习礼仪心得体会，希望对大家有帮助！

学习了《教师职业道德修养》，让我有了很深的感触，师德与礼仪对于做一名好教师是多么的重要。

教师是教育过程中的主导力量。教师道德品质不仅是教师自身的行为规范，而且还是作用于学生的教育手段。其高尚与否，关系到素质教育能否得以正确顺利地实施。通过业务学习，我对师德的含义有了更深一层的体会。

教师必须有高尚的品德。教师职业的最大特点是培养、塑造新一代，自己的道德品质将直接影响下一代的成长。在教育活动中，教师既要把丰富的科学文化知识传授给学生，又要用自己的高尚人格影响学生、感化学生，使学生的身心健康地成长发展。因而教师必须要有高尚的思想境界，纯洁美好的心灵。在工作中，教师要安贫乐教，甘于奉献。必须耐得住寂寞，受得住挫折，将自己的所有精力全身心地投入到教学实践中去，正如著名教育家陶行知所说的“捧着一颗心来，不带半根草去”。教师对学生要有一颗慈母般的爱心。

教师要不断更新充实自己的学识。博学多才对一位教师来说当然很重要。

通过学习，我深知作为人类灵魂的工程师，必须具有高尚的道德品质，对学生要有慈母般的爱心，且不断更新、充实自己的知识，做到与时代同步，才能培养出符合社会发展需要的人才，挑好肩上这付教书育人的重担。

古往今来，人们认为“教师是文明礼仪的化身”。教师礼仪是教师在工作、待人接物、为人处事等方面的规范化的做法。学生、家长及社会各界最喜欢的教师，总是那些热情友好、文明礼貌、学识渊博，循循善诱的育人楷模。我们教师这个特殊的群体，举手投足之间是否拥有礼仪，能否讲文明、懂礼貌已成为衡量一个人文明修养的尺度。

所以说师德与礼仪对于一名教师来说是非常重要的，我们将会认真学习体会。

社交礼仪是指人们在人际交往过程中所具备的基本素质，交际能力等。社交在当今社会人际交往中发挥的作用愈显重要。通过社交，人们可以沟通心灵，建立深厚友谊，取得支持与帮助；葛静说通过社交，人们可以互通信息，共享资源，对取得事业成功大有获益。

商务礼仪是在商务活动中体现相互尊重的行为准则，其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。

“不要靠馈赠来获得一个朋友，你须贡献你诚挚的爱，学习怎样用正当的方式来博得一个人的心。”哲学家苏格拉底的话点出了社交礼仪的重要性。社交礼仪的确是人们在社会来

往活动过程中构成的应共同违犯的举动尺度和准绳，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。

社交礼仪使人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，促进人们的身心健康。而且，可以让人们充分认识到在人际交往中有很多重要的原则要遵守的。社交礼仪虽是生活小节，但在某些场合却代表着个人、单位甚至民族、国家的形象，是一个国家和民族文明程度高低的标志，它也是衡量人们的教养和道德水准的尺度。

我国是一个文明古国，有五千年的文明历史，一向有“礼仪之邦”的美誉。在日常生活和社会交往中，我们应该仪态大方、彬彬有礼、举止庄重、不卑不亢，表现出良好的精神风貌和礼仪行为。以前没学社交礼仪的时候，对社交基本上不懂，总以为做那些是多此一举的事情，但是学过我才恍然大悟，原来社交礼仪还是挺重要的，就像前面所说的那样小则代表个人，大则代表国家代表民族，所以社交礼仪是不容忽视的问题，它是个人是国家的形象。

学习了社交礼仪让人们知道了真诚尊重是礼仪的首要原则，只有真诚待人才是尊重他人，只有真诚尊重，方能创造和谐愉快的人际关系，真诚和尊重是相辅相成的。所谓心底无私天地宽，真诚的奉献，才有丰硕的收获，只有真诚尊重方能使双方心心相印，友谊地久天长。就比如交往中的着装问题，要注意三点：首先要注意“三色原则”，即全身颜色不多于三种颜色，其次要注意“三一定律”，即鞋子，腰带，公文包三个部位保持一种颜色，再次要注意“三大禁忌”，即袖子商标没拆，袜子出现问题，领带打法出现问题。

此外，到职场着装六个不准问题：1、过分杂乱 2、过分鲜艳3、过分暴露4、过分透视5、过分短小6、过分紧身，虽然

说没有法律来约束某人的行为，但是在商务场合，如果你违反了商务礼仪道德准则，那么你就要受到人们不同眼光的对待、受到人们的指责，也就是说你会同那个社交圈子脱离关系，因为你不注重那样的规则。这些会让人们在以后的职场生涯中不会给自己带来不必要的麻烦吧，更会给人带来自信。而自信是社交场合中一份很名贵的心理本质。一个有充分自信的人，才能在来往中不卑不亢、落落大方，碰到强人不自惭，碰到艰难不泄气，碰到欺凌敢于挺身反击，碰到弱者会伸出增援之手；一个缺少自信的人，就会处处碰鼻，致使屁滚尿流。自信但不克不及自信，自认为了不起、一贯自信的人，每每就会走向自信的极度，凡事自命不凡，不尊重别人，致使强人所难。

随着年龄的增长和生活环境的变化，我们的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。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。

在日常的工作生活中，礼仪是人际交往的前提条件，是交际生活的钥匙。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。这样我们之间才能建立起真挚深厚的友情。

此外，社交礼仪本身又是一种特殊的语言，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。

中国是有这5000年文明史的“礼仪之邦”，从很早很早人们就特别注重对礼仪修养。孔夫子曾说过：“不学礼，无以立。”走进大学校园的第一学期！大学生礼仪这门课程就成为我们必修的一门重要课程。可见，礼仪教育对培养文明有礼、道德高尚的高素质人才有着十分重要的意义。

第一节礼仪课讲的就是如何与人为善和睦相处。我想，文明礼仪，强调的是“尊重为本”。想让别人尊敬你，首先就得尊敬人。那些陋习，图的是一时之快，丢的是自己的人格和尊严。一个连自己都不尊重的人，别人还会尊重你吗？所以，这节课在我们新生第一学期起着奠基性的作用！结果也充分证明了这一点！因为在我们这一界体育新生里，所有的人都有很高的素质！因为我们是体育学院的，外界都认为我们体育学院的人都是那种粗放的，大大咧咧的！事实上根本不是这么一回事！所有的体育生，都有着很高的素质，只是因为那些社会舆论以及同伴压力效应，才导致我们生活中出现很多很多陋习！这么一来，在新学期新开始，文明礼仪便成为我们在以后学习和生活中不可忽视的一门学问了！

随着对礼仪深入的学习，从中我们掌握了不少社交、为人、以及在国外要讲究国外的习俗等，很多很多，使我们受益匪浅！比如，中国实行男左女右的习俗，在国外，右代表高位。所以在结婚照中，我国往往是男左女右，而外国恰好相反；又如，在出席重要的会议或者参加重大的晚宴，你的穿着要体面合适，这样可以显示出自己是有身份的，同时在穿着配色上，也有许多讲究。

如果你失去了今天，你不算失败，因为明天会再来。如果你失去了金钱，你不算失败，因为人生的价值不在钱袋。如果你失去了文明，你是彻彻底底的失败，因为你已经失去了做人的真谛。有想到，有许多成功人士，哪一个不是礼上为先。我作为一个大学生，受过高等教育的大学生，走出去，不仅代表我自己还有我的学校，还代表着社会和国家的脸面。文明涵盖了人与人、人与社会、人与自然之间的关系。它的主

要作用，一是追求个人道德完善，一是维护公众利益、公共秩序。所以，学习礼仪不仅可以内强个人素质、外塑单位（小到家庭、企事业单位、社区，大到城市、国家），更能够润滑和改善人际关系。将来的社会发展趋势必将是一个高度文明的城市，作为新世纪的大学生来说，文明礼仪从我做起，是很重要的！大学生礼仪，很全面的讲述了，在社会种种活动中要注意的要遵守！这样自身才能提高，社会也同时可以进步！

想到礼仪，突然想到濮存昕在公益广告中说的那句很让人发醒的几句话：“有人这样问过我，播出的一条公益广告，能不能改变我们生活中的那些陋习呢？我说不，公益广告对于社会中的那些不文明的现象，也许不可能药到病除，但是我相信，一条公益广告就好像是一盏灯，灯光亮一些，我们身边的黑暗就会少一些。并且我更相信，每个人的心灵都像是一扇窗，窗户打开光亮就会进来。我相信“文明就在我们身边”，离我们很近很近，近得触手可及。”是啊，在学习大学生礼仪过程中，我们真的不可能将我们在生活中的那些陋习统统改掉，然而大学生礼仪就像是一盏灯，老师将它点燃，在我们每个人心中都有这盏灯，但是有暗有明。灯可以渐渐亮起来，这样不仅可以照亮自己，也可以照亮身边的人！在我们的社会里，这盏明亮的灯实在是很缺乏很缺乏，在大学生当中也一样。所以，学习大学生礼仪，将自己内心的那盏灯尽量让它亮一点！还有这么一句：“有时候，文明离我们只不过是10公分的距离；有时候，也许只是几十厘米的宽度；也有时候，可能只是一张纸的厚度；我相信，其实文明就在我们心中。我们会在生活中不经意的流露着。有时，多一份手势对别人来说，就是多一份体谅；有时候，多一点耐心的等待，对别人来说就是一种关爱；有时候，多一点点分享，对别人来说就是多一份温暖。我相信，我们每个人迈出一小步，就会使社会迈出一大步。所以我发现，文明是一种力量。就好像奥运火炬传递一样，在每一个人手中传递，也能够汇聚所有人的热情，我相信你，相信屏幕前的你，更多的来发现，来释放自己文明的热情。”我们身边常常出现随地吐痰、

吐口香糖、踩踏草坪、在文物上乱写乱涂、闯红灯、插队等等一系列不文明的现象，平时看来这真的只是很普通，很普通。但是真可以反映出我们身边的是是非非。我们不必埋怨这个社会的文明水平不高；不必怨艾自己的力量太单薄，对社会的影响不大。试想一下，面包里的酵母不是很少吗？可是，单凭这一点酵母，不是就把面包发起来了么。我们每一位同学都应该做这个时代的酵母，让自己的酵素，在这个社会起到应有的作用。就像濮存昕所说的，我们每个人迈出一小步，就会使社会迈出一大步。文明礼貌的养成并非一时半会就可以塑造的，是从一点一滴小事慢慢积累而成的！礼仪课不会把我们迅速改变成一个很有道德很有素养的人，然而，就像他可以让我提起警觉！是的礼仪在我们身边是出手可见的，我们都文明一点，我想我们的社会就会离文明更进一点！

礼仪是指人们在社会交往中由于受历史传统、风俗习惯、宗教信仰、时代潮流等因素而形成，既为人们所认同，又为人们所遵守，是以建立和谐关系为目的的各种符合交往要求的行为准则和规范的总和。简言之，礼仪就是人们在社会交往活动中应共同遵守的行为规范和准则。

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。如果分类，可以大致分为政务礼仪、商务礼仪、服务礼仪、社交礼仪、涉外礼仪等五大分支。但所谓五大分支，因为礼仪是门综合性的学科，所以又是相对而言，各分支礼仪内容都是相互交融的，大部分礼仪内容都大体相同。

礼仪的主要功能，从个人的角度来看，一是有助于提高人们的自身修养；二是有助于美化自身、美化生活；有助于促进人们的社会交往，改善人们的人际关系；还有助于净化社会风气。从团体的角度来看，礼仪是企业文化、企业精神的重

要内容，是企业形象的主要附着点。大凡国际化的企业，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，同时也是获得国际认证的重要软件。

通过学习，可以从中得到很多乐趣，可以提高个人修养，提升个人素质，使你更适合在这个激烈竞争的时代生存。

一、在个人修养方面，现代礼仪起了很大作用，学习现代礼仪，不仅规范了自己的行为，使举止得体，言语文雅，而且还培养了礼貌待人接物的好习惯。

二、在职场礼仪方面，也学到了很多，尤其是平时老师举的典例，实训室里的各种模拟，都使我受益匪浅，懂得了许多，了解了许多以前所不了解的，各种模拟使我的紧张感减小了，让我可以从容镇定，落落大方的面对眼前的一切。

三、再涉外礼仪方面，也学到了许多前所未闻的离异，同时也了解到了许多国家的不同的风俗习惯，多姿多彩的课堂模拟，同学们的踊跃参与，争相表演各国风俗，形象生动，激情澎湃，再谈吐言语中学到了许多。

总之，现代礼仪对于当代大学生来说，都是十分重要的，在职业竞争中，学历只占一小部分，而大部分归属于你的礼仪举止是否得体，得体的礼仪举止会使你在未来的竞争中占据更大优势。

沟通，写起来简单，做起来可就没那么简单了，自我沟通，父母之间的沟通，同学之间的沟通，师生之间的沟通……太多了，因为我们是感情丰富的人，不是简单的说话就能表达的，需要互相理解的。

例如最简单的朋友之间，要真诚对待朋友，一个人快乐时俩人一起分享，那么快乐会边成原来的二倍，你会更快乐，相反难过时，有朋友在，那么悲伤就会变成原来的一半，因为

有朋友的支持，鼓励和安慰。上完沟通学课，我才知道人和人之间的沟通是那么重要，而且需要注意的方面也很多，这是一门很深的学问，还需要我们继续探讨。

在学习沟通学后，我自己觉得对我的帮助还是挺大的。原本生活中的一些烦恼也随着学习而离我远去。因为太不值得了，那小的事，实话说，我是个斤斤计较的人，一点小事也不愿意自己受一点点的委屈，老是与人们大吵大闹，最后闹得谁也不愉快。老觉得人人都和我过不去，这日子太不好过。可是现在不一样了，我发现在学了沟通学后我的心胸也得宽广了，对人也友好了。我要谢谢沟通学。

在密切的相互关系中，绝大多数人都不时的有生气的经历。很多迹象都是非语言的：紧握拳头，怒视及大声和快速的说话。生气不一定就要破坏一种相互关系。假如夫妇经常不时的争吵，这种争吵并不影响一方向另一方表达自身的情感、传递关心，因为绝大多数的生气是从生气开始的。

好的批评把消极的评论放在一个概括性最积极的语境中。好的批评会导致积极后果。当接受批评的人不感到威胁时，就能够认真的听取意见，并且做出改变，相反，差的批评可能会引起消极情绪，并且接受者认为是不准确的。

工作中的苛刻和不适当的批评会破坏工作关系，增加进一步冲突的可能性，妨碍人们把工作做好，工作中最好的批评是明确的，适时的批评也是很重要的。

同时，在批评这件事的同时也要适当的称赞、表扬另一件事。

在一切人际关系中，互相尊重是第一美德，而必要的距离又是任何一种尊重的前提。

高质量的友谊总是发生在两个优秀的独立人格之间，它的实质是双方互相由衷的欣赏和尊敬，因此，重要的是使自己真

正有价值，配得上做一个高质量的朋友，这是一个能够为友谊所做的首要贡献。

亲疏随缘，不要企图去挽救什么，更不要陷在已经不存在的昔日友谊中，感到愤愤不平，好象受了天大的委屈，应该知道，一个人的人品是天性和环境的产物，这两者都不是你能够左右的，你只能把它们作为既定事实接受下来，跳出个人恩怨，做一个认识者，借自己的遭遇认识人生和社会，你就会获得平静的心情。

法国19世纪的文学大师雨果曾说过这样的一句话：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。”此话虽然有点浪漫，但是我觉得非常有现实意义。

生活中，心累通常是人为地在自己的思想上加压造成的。是因为凡事太在意了，太在意同事间的小磨擦，太在意上司偶尔的责备，太在意家人一时的赌气。其实，人生总会有烦心事，睁开两眼历历在目，闭上双眼空无一物，倘若凡事都记取，必定不堪重负！看开琐事，忘却不兴，藐视挫折，这何常不是一种心灵的释荷，人生的升华。

作为一名转业士官很荣幸成为党校队伍中的一员。学校为了使我们的新教职工尽快适应党校的各项工作，特地对我们进行了入职培训。培训的内容十分丰富，从《党校工作条例》到政务礼仪，公文写作，《公务员法》都进行了系统的学习。培训使我得到了很大的收获，通过一段时间的学习，在我的大脑里对日后的工作有了个大概的框架和思路，对以后顺利开展有很大的帮助，但是有很多具体的工作方法以及领导与前辈们的经验还需要自己在实际工作中慢慢学习体会。下面就将自己学习政务礼仪的心得体会总结如下：

礼仪是行为规范，现代人是讲规矩的，规范就是标准。礼，其实就是待人接物的标准化做法，教养体现于细节，细节展示素质，其实规范也是展示于细节的，在任何情况下，规范

的问题你要不注意，那你会比较麻烦。所以我们强调礼，要讲它是交往艺术，它是沟通技巧，它是行为规范。

洞，譬如你所在的公司规定打电话时让对方先挂，但是对方的公司也有同样的规定时，两边都不挂，死扛，大说其废话。谁先挂呢？交际礼仪有游戏规则，地位高者先挂。假如知道一些像这样的礼仪规则就会减少很多不必要的尴尬和麻烦。

政务礼仪又称为办公礼仪是指公务员在工作中应遵循的基本礼仪。是基层公务员礼仪的核心内容，是每一名基层公务员都应掌握的重要的礼仪规范。

通过学习使我认识到做到行为美、语言美、仪表美、交际美这四美是我们要注意的

一、行为美是头等工作。我们每个人必须努力做到爱岗敬业，忠于职守，一心一意地做好本职工作。要真正做到行为美，需要注意以下两点：首先是忠于职守，我们在工作中都必须以忠于职守为天职。忠于职守，其实是爱岗敬业的主要表现形式。爱岗敬业就要做到既热爱本职工作，又严守工作岗位。在工作岗位上不可一心二用，而是要干一行爱一行，全心全意地做好本职工作。其次是钻研业务，我们爱岗敬业，不仅要表现为干一行爱一行，而且还要表现为干一行通一行，干一行精一行。

二、提倡交际美。在实际工作中，我们必须妥善地协调自己的各种人际关系，高度重视每一位交往对象，以内求团结，外求发展。内部交往时，应当讲究团结，严于律己，宽以待人，并且善于协调各种不同性质的内部人际关系。与平级同事打交道时，要做到相互团结、相互配合、相互勉励。

三、语言美不可忽略。语言，是我们进行沟通不可缺少的基本工具之一。要想做好自己的本职工作，就不能不要求自己做到语言美。首先要语言文明，主要是要求我们在选择、使

用语言时，要文明当先，以体现出自身良好的文化修养。

四、注重仪表美。我们的着装应当庄重、大方、干净、整洁、合乎身份。切不可有悖于常规的审美标准，奇装异服，招摇过市！有损形象。

通过这次学习，让我认识到自己在有关方面所存在的不足，让我从思想上对文明礼仪、政务交往有了新的认识，让我知道了礼仪文化在工作中的重要性，也让我掌握了在日常工作中活动、工作生活中应当遵守的各项礼仪。通过此次学习，我懂得了在以后的工作活动中应该如何改正自身的不足，学会了科学运用礼仪，遵守礼仪，更好地开展学校赋予的各项工作。

在今后的工作和生活中，我将结合社会主义荣辱观，自觉地学习礼仪，应用礼仪，全方位地规范言行，力争做一名语言更文明，行为更规范，仪表更得体，形象更良好的党校职工。

中国素以“礼貌古国，礼仪之邦”著称于世，讲“礼”重“仪”是中华民族世代相传的优秀传统。作为一名中华儿女，如何才能真正做到知礼、学礼、用礼呢？实践求真知，5月11日，我有幸参加了公司工会组织的文明礼仪培训会，在学习基本礼仪知识的同时，了解到很多在工作中待人接物的技巧及细节。现浅谈一些自己的体会。

一、“礼”在自律

作为管理所的一名综合管理员，无论是在日常接待还是沟通协调方面，礼仪都是不可或缺的东西，学习礼仪能够从中得到一些交往艺术，能够更好地与人沟通，知己知彼，才能百战百胜。因此在今后的工作中，应强化自己的自律意识，时刻注意自己的仪表形象，将礼仪融入到日常的工作细节之中，无论发生什么事情、应对什么难题，都能大方得体的处理。

二、“礼”在尊重

什么是礼仪呢？它看似抽象，其实包含在我们工作中的方方面面，礼仪是一个人内在素质与仪表特点的和谐之美、综合之美、完善之美，更代表一种深刻的道德指引。善于表达对他人的敬意和友好，为他人所理解，展示自己的气质修养，赢得尊重，便是自己生活和事业成功的基础。因此，保持一颗尊重他人的心，时刻注意自己的说话方式、仪容仪表，以乐观用心的形象去迎接生活的每一天。

三、“礼”在细节

良好的文明礼仪不仅能折射出一个人的形象和品质，也是衡量一个人的伦理道德和社会公德的标尺。从理念上来说：文明礼仪就是律己、敬人的一种行为规范，它的内涵却是体现于一言一行中、举手投足里。在办公室工作中，老师讲到的怎样介绍他人与自我介绍，推门礼仪、站姿礼仪、坐姿礼仪、谈话礼仪、电话礼仪等很多我们平时经常接触。但并不在意的细节问题，还有在和领导就餐或召开会议时怎样根据客人的身份、地位，为客人安排主、次、座位等内容，都让我受益匪浅，也认识到正是这些细节性问题才能决定自己履职的能力。

可以说，礼仪是一张人际交往的名片。文明礼仪可以帮助我们“规范言谈举止，学会待人接物，塑造良好形象，赢得社会尊重。”而精通礼仪的目的就在于运用，将我们所学的点滴运用到今后的工作之中，以礼存心，以礼待人，不断学习，一步一步完善自己，争取尽力为司乘、为职工提供质的服务。

学礼仪的心得体会篇五

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，才能有效将体现人对人对事对工作的服务素养。

商务礼仪是建立在谅解、仁慈、谦逊、效率和常识上，引导人们用专业的“企业人”方式与人相处的礼仪。它是在商务活动中体现相互尊重的礼仪准则，是人在商务交往中的艺术。商务礼仪的核心是尊重，是一种行为准则，用来约束人们在商务交往中的方方面面。因而我们学习商务礼仪十分必要，总的来说，商务礼仪是人们在日常商务活动中形成的一种共识，包括对人的仪容仪表和言行举止的普遍要求。

通过上周的培训课程中，个人觉得商务礼仪主要体现在以下几点。

1、 商务礼仪有助于树立个人形象

个人形象。此外，商务礼仪注重细节，也可以培养人员在处理细节方面的能力。

2、 商务礼仪有助于树立企业形象

企业竞争，是员工素质的竞争，是企业形象的竞争，礼仪注重细节，细节体现素质，个人的修养对于企业发展具有很大的影响。因而商务礼仪的正确合理运用，可以给客户带来更多的价值，而这种精神价值在现代社会中越来越重要。此外，商务礼仪能够树立企业形象，展示企业的管理水平，企业实力和员工素质，更容易获得支持，在市场竞争中会占据有利地位。

3、 商务礼仪有助于建立良好的人际关系

在商务交往活动中，只有遵循一定的规范，才会有进一步合作的可能。其中，商务礼仪就是其中的重要规范。通过商务礼仪，可以使人们明白去尊重对方，以及如何去尊重，尊重什么，从而赢得对方的尊重，建立关系，获得友谊。

4、商务礼仪有助于提升竞争力

作为一个公司的前台，有必要学习商务礼仪。学会商务礼仪其实也是一种社会能力，就现在而言，是一种非常具有竞争力的能力。在以后的面试和工作中，通过商务礼仪会给别人留下一种有内涵，有素质的好印象。而这些印象会给我们的工作会带来很大帮助，也会给我们带来机遇。

学习商务礼仪，我受益匪浅。在学习商务礼仪之前，我总以为只要尊重别人就可以，但是却并不是很清楚如何去尊重，在哪些方面去尊重，通过学习我了解到商务礼仪涉及到商务活动的每个层面，需要我从包括仪容仪表到言行举止等方面去考虑。商务礼仪对于细节格外注重，也让我深刻体会到了细节决定成败的含义。

学习商务礼仪，有助于提高自身修养，提高社会交往能力，改善人际关系。现代企业对于商务礼仪越来越重视，在面试挑选员工时，对于应聘者礼仪规范相当注重。学习商务礼仪就可以很好地契合这一现状。在职场生活中，如果能很好地运用商务礼仪，那么对工作的开展将会产生很大的帮助。

在礼仪课的学习过程中，我获得了很多的乐趣。仅一个简简单单的蹲坐姿势，就蕴含着不少学问。课堂上，当老师说到，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。对于一名公司前台文员，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，要做到自信、有礼。因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。

短短的商务礼仪课，却让我从中学到很多。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。我经常不断地提醒自己，注意自己的一言一行。相信在不久，我会在不断地改进，完善自我的过程中受益不少。

最后，感谢公司的领导给我这个机会，让我去学习更多的知识。在日后的生

活中，我将积极的去运用商务礼仪的知识，提高自身竞争力，商务礼仪知识将会陪伴我一生，感谢！

人无礼则不生，事无礼则不成，国家无礼则不宁——荀子

中国自古以来就是礼仪之邦，周代是最早对礼和乐进行规范的朝代，很多礼学经典流传至今，如：《仪礼》、《礼记》、《周礼》、《左传》、《公羊》、《谷梁传》。历代中国人在深厚的礼仪文化的熏陶中，在教育过程中处处重视礼的教导。礼，是一种道德，一种修养，在我们日常生活中随处可见的，礼对一个人、一个企业、一个国家的发展有着至关重

要的影响。

随着全球经济一体化，现代市场的竞争越来越激烈，企业之间的竞争逐渐由产品竞争转入形象竞争。在当今社会形象至关重要，可以说形象创造财富，形象就是品牌，形象是一个人、一个企业、乃至一个国家的生命。职场人士在商务场合中的言行举止、服饰打扮、待人接物等是否合乎礼仪规范，不但在很大程度上影响着商务活动的成败，而且直接关系到个人形象的建立，而个人形象关系到企业形象。因此，礼仪已经发展成为展示自身的内在素养和修养，塑造良好个人形象及企业形象的必要条件，越来越受到人们的重视。在商业活动中，不重视礼仪导致失败的例子很多，如：一口痰“吐掉”一项合作、一双白袜子毁了一桩大生意、一根皮带毁了一笔300万元的生意等等。

礼仪是人们在社会交往中，彼此用以规范行为、沟通思想、交流情感、互尊互敬和促进了解的形式，是约定俗成的准则，是一个民族道德修养和文明程度的外在表现。“商务礼仪”这门课，引导我们从坐姿，站姿，握手，微笑，递名片等一系列在日常的商务交往中经常碰到的细节问题中感受商务礼仪的真谛。老师用行为教学引导我们去学习，并且通过一边教学，一边指导我们该怎么做，让我深刻体会到礼仪的重要性。通过学习商务礼仪这门课，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。

以前，我对于礼仪的概念及重要性理解是基于表层的，总认为礼仪好坏是个人问题，人与人不同，甚至认为像气质一样是天生的，认真学习后，我才进一步了解，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，尤其像我们所在的管理类行业，个人的礼仪素质，直接关系到客

户的满意度，关系到企业的形象，关系到单位的经济与社会效益。无论我们从事何种职业，懂得商务礼仪的知识是至关重要的。在人与人的交往中，很微小的一个细节都有可能让我们失去一次成功的机会或是得到别人的欣赏并有与之进一步联系的机会。我们的仪容、表情、仪态、服饰、言谈等等都会是我们个人形象的一部分。在商务活动中，个人形象越好，越容易得到别人的信任，进而取得成功，并让别人对你印象深刻，拥有长期发展的机会。

我曾阅读过杰奎琳·惠特摩尔的《优雅的力量》，写的是21世纪的礼仪，洋溢着对自我和他人的尊重，没有丝毫的陈规旧俗，她提供的都是一些即刻就能用的实用工具，可以让我们自己、我们送出去的礼物、我们周围的人更有价值。她向我们介绍如何运用自己的知识、技能、特点为公司、客户乃至我们的世界带来不可或缺的效益。其中有一点，我感触很深，书中写到：沟通专家认为善于聆听比善于讲话更能显示一个人的才能。杰奎琳认为聆听比倾述花费的精力更大。在日常生活中，我们经常遇到这样的事情，朋友们谈论的事情我们根本不感兴趣，但他依然滔滔不绝，这让我们很头疼，但我们不能让他们立刻停止，只能适时的敷衍几句，这是很不礼貌的。在我遇到这种情况的时候，我会想起杰奎琳的话，然后调整自己的心态，试着去拓展或者改变话题，这样将两个人都感兴趣的话题找出来，就有利于话题继续下去。懂得聆听在商务活动中是非常重要的，在现代生活节奏越来越快的今天，有人愿意花时间倾听我们感兴趣的事情，是非常温暖人心的。

我们知道职场上的每一个人都是一个品牌。美国管理大师、《追求卓越》的作者汤姆·彼

得斯认为：21世纪的工作生存法则就是建立个人品牌。在职场中想把自己的牌子打得响当当，必须穿的优雅得体，让你看起来权威而有力量；言行举止落落大方，让你的礼仪修养得以完美体现；关注在办公场所中的每一个细节，从办公桌

面的整洁到遵守公司条规以及合理使用办公设备等，处处显示你的礼仪修养，建立起自己独特的个人品牌。

一个人能否得到一份向往已久的工作，素质和实力固然是关键因素，但是，即使有卓越的才干、丰富的经验，也得配上适当的礼仪才能令个人的潜能发挥得更加淋漓尽致，获得目标公司的青睐。正如奥丽·欧文斯所言：“大多数人录用的是有礼节的人，而不是最能干的人。”现在越来越多的有识之士重视求职礼仪。一个懂得求职礼仪、仪表出众的人，在求职面试中更能得心应手，也较别人有更大的机会，成功的大道更为宽广。

凡事预则立，不预则废，为了实现事业抱负，求职者在择业之前需做好充分准备。在我们求职时除了做好硬性准备外还要做好软性准备，硬性准备就是自己的专业知识、才能等，软性准备就是个人礼仪、谈吐等。我曾阅读过一个求职案例：一名女士到一家大公司应聘总经理助理岗位。公司的考官对她的才能、学识大加赞赏。但最终却没有录用她。他说：“这个女士来面试的时候，穿着昂贵的时装，却配了一双松糕鞋，指甲抹得血红。手提包看上去有些脏。一个缺少品位且有些邋遢的女人是不适合在管理层做管理工作的。”这个例子告诉我们求职时树立良好的求职形象对我们求职成功与否起到很大作用。

首先，注重服饰礼仪

其次，注重谈吐

面试场上我们的语言表达艺术标志着我们的成熟程度和综合素养，对于求职应试者来说，掌握语言表达技巧无疑是重要的。

(1) 口齿清晰，语言流利，文雅大方

(2) 语气平和，语调恰当，音量适中

(3) 语言要含蓄、机智、幽默

(4) 注意倾听着的反应，适时收取反馈

最后，注重小细节

我们常说细节决定成败，在面试中一个微小的动作，可能是我们习惯性的动作会让我们与大好的机会失之交臂。

(1) 管理好自己的身体姿势、习惯性动作

(2) 注重出、入考场的礼仪

(3) 适时表达感谢

当你刚入职场的新人要韬光养晦：

(1) 对待同事的态度要永远谦恭，要常常微笑着同别人交谈，交往。

(3) 当别人给你介绍朋友时，你应集中精力去记住人家的名字。在以后的交往中，你一见面就能叫出他的名字，人家就会觉得这个人很热情，很有心。

能让同事感到亲切、可信、安全。

凡事注重礼仪规范，会让你的形象焕发光彩，与众不同，你与别人有礼，别人也会与你以礼相待。

商务礼仪内涵丰富，不是一节课两节课就能透彻领悟的事，需要我们不断的学习积累，学无止境，只有细心的观察并将理论知识运用到生活实践中去，才能让商务礼仪知识为我们的职场生涯增彩。

我国自古就很讲究礼仪，从一些古代著名典籍中就可以看出它在我们社会政治文化生活中占有重要地位。作为一名文科生，阅读过很多关于礼的书籍，但是总觉得其实古代多数礼仪和现在所崇尚的礼仪观念和文化还是存在着很大的差距，但在某些传统想法和观念上还是有继承与保留。在阅读中让我最有印象的是：《释名》曰：“礼，体也。言得事之体也。”论语曰：“不学礼，无以立。”《礼记》曰：“礼者所以定亲疏，决嫌疑，别同异，明是非也。”东汉许慎的《说文解字》中对礼和仪的解释是：“礼，社会生活中由于风俗习惯而形成的为大家共同遵守的仪式，表示尊敬的语言或动作。仪，人的外表，礼节、仪式。礼仪属于道德范畴，是礼节与仪式的总称。”礼仪作为我们人类历史发展中逐步沉淀积累下来的一种文化，不管是何时，它始终以某种特殊的精神约束力支配着人们的行为。那什么是商务礼仪呢？严格的说，就是我们在商务交往中应该遵守的交往艺术。我想选修这门课对我今后的求职有很大的帮助。

的“礼仪是一封通向四方的推荐书。”

学习商务礼仪对我受益匪浅，不管是生活中的小细节还是以后能够以一种得体的形象来争取到工作的机会。我记牢了老师的话，在休闲、公务、娱乐时分别要穿什么样的衣服搭配什么样的饰品行什么样的礼才是合适的。对一个上班的职业女性来说，她代表的不仅仅是个人形象，还代表了公司的形象，所以从头到脚的打扮都必须符合自己的身份，应该讲究庄重保守。

方感到你很重视他的意见，这样给对方一种有受到尊敬的感觉。

丝巾、领带。一般的职业装都尽量能够搭配丝巾或领带。丝巾款式很丰富，有小方巾、长巾等很多品种，适合不同脸型的人。丝巾，搭配不同的套装，设计搭配方案，会收到不同的效果，当丝巾与外套颜色相近时可以用闪亮的别针来协调。

在商务场合中把丝巾佩戴成松紧度适当简洁利落的蝴蝶结和链状结最能给人干练的感觉。其中，长形枣红色碎花真丝巾搭配灰色职业服装，可使之跳动灵性，为自己增加迷人的魅力。而男性则需要佩戴领带。领带不可以用一拉式，要打成三角形状。长度要适中，佩戴好的领带底端要正好到皮带的中间。

套装。女性在职场上庄重保守的服装有套装、套裙、正装，不能穿黑色皮裙、无领无袖或领口较低、太紧身的衣服。穿套裙时裙子长度要齐膝，不光腿，要尽量穿贴近肉色或黑色的袜子，不要穿镂花、斑点的丝-袜，袜子不可以有破损，应带备用袜子，袜子长度要合适，避免出现三节腿。女士服装的款式和颜色比男士服装丰富许多，因此，在选择服装时，最重要的是要遵循着装礼仪原则。服装颜色不像男士那样受限制，但款式还是要选择简洁、大方的。在比较庄重的正式商务场合中，建议女士要穿着深色的西服套装。套装的首选是裙装，其次是裤装。搭配的衬衣最好是纯色的，颜色以淡雅为佳。

工作的造型方法，如快餐店员。当然，穿休闲衬衫时也是不打领带的。衬衫一定不能放在西裤外面，袖口一定要口上，袖子不能太短，衬衣袖口可长出西装外套的0.5-1cm不能过长，会显得格外局促，缚手束脚。衣、裤袋口整理服贴，衬衫领要高过西服上衣1厘米左右。长袖衬衫如果不系上领带，领口应该要敞开。不要乱塞东西造成鼓鼓的感觉，会破坏整体服装的形象。西装的种类有很多：单排扣的西装上衣。最常见的有一粒纽扣、两粒纽扣、三粒纽扣三种。一粒纽扣、三粒纽扣单排扣西装上衣穿起来较时髦，而两粒纽扣的单排扣西装上衣则显得更为正规一些；双排扣的西装上衣，最常见的有两粒纽扣、四粒纽扣、六粒纽扣等三种。两粒纽扣、六粒纽扣的双排扣西装上衣属于流行的款式，而四粒纽扣的双排扣西装上衣则明显具有传统风格。穿双排扣的西装一般应将纽扣都扣上。穿单排扣的西装，如是两粒扣的只扣上面的一粒，三粒扣的则扣中间的一粒或扣上面两粒。在一些非

正式场合，可以不扣纽扣。西装的左胸外面有个口袋，这是用来插手帕用的，起装饰作用，在此胸袋里不要插钢笔或放置其它东西。至于套装、套裙、正装的颜色，男性可以选择藏蓝色、灰色、黑色或者带有暗条纹的，女性还可以选择米色。穿西装裤时要系上皮带，皮带要选择质量好的，颜色要与衣服相配。通常穿藏蓝色、灰色或黑色的西装裤适合配黑色皮带；米色或棕色的西装裤适合配棕色的皮带。全身衣着要保持在三个颜色内，金属配饰，比如手表、袖扣等，应该与皮带扣的颜色一致。

鞋子、袜子。女性一般是穿中跟鞋、高跟鞋，男性穿皮鞋。

鞋子应该保养好，没有什么磨损，没有灰尘，也没有旧的样子。样子好看、精心擦拭的鞋子可以传达你的职业形象和对细节的注意力。皮鞋的颜色要与皮带一致，正式场合最好穿系带的皮鞋。皮鞋的鞋跟和鞋底不能是橡胶质地的，最好是皮质地的或木质地的鞋跟及鞋底。袜子的颜色可以选择与皮鞋同色或接近的颜色。黑色皮鞋是万能鞋，它能配任何一种深颜色的西装。灰色的鞋子决不宜配深色的西装，浅色的鞋也只可配浅色西装。女性的鞋子可以选择中高跟的，船鞋最适合搭配女士的职业套装。露出脚趾和脚后跟的凉鞋是不适合商务场合的。没有后帮的鞋子也只能在非商务场合穿着。任何有亮片或水晶装饰的鞋子都不适合于商务场合，这类鞋子只适合正式或半正式的社交场合。

其他饰品。手表的款式要庄重，品牌要跟身份、收入相符合，经济条件不允许时不要显大牌显阔。对于职业男士而言，公文包的颜色应该和身上其他的皮具保持一致。女性的包不可以太花俏，一般是背在肩上或用手提，不能挂在手上。

上。自我介绍时要简短简洁的介绍自己的姓名和身份，并用敬语问候对方。自我介绍的顺序要遵循男士先女士后、晚辈先长辈后、下级先上级后、主人先客人后。介绍时要递上名片，正面朝着对方，手不可遮住字。

其实学到的还有很多，感悟也很多。反观自己，且先不说在商务场合里，就是在平时的生活中很多也都做得不够到位。自从学了商务礼仪之后，平时和一起上商务礼仪课同学一起上课时发现一些很不符合礼仪标准的现象时，我们似乎眼尖了，一下子就想起了老师讲过了什么。学会尊重他人，包容他人，注意自己的说话方式、语气、音量，注意自己的仪表，给自己打造一个积极乐观的形象，机会真的会降临到你身上的。总的来说，我觉得一个人以其高雅的仪表风度、完善的语言艺术、良好的个人形象，展示自己的气质修养，赢得尊重，便是自己生活和事业成功的基础。

学礼仪的心得体会篇六

学习礼仪是我们在成长过程中必经的一门课程。它不仅是人际交往中一项重要的技能，更是一种向他人展示尊重和关怀的方式。在现代社会，随着人们的日常生活变得越来越忙碌，很多人忽视了礼仪的重要性。然而，学习礼仪对我们的个人修养和社交能力都有着极为重要的影响。通过学习礼仪，我们能够更好地展示自己，与他人建立良好的关系，并在各种场合中表现出自己的真实实力。

第二段：探讨学习礼仪的意义以及获得的好处

学习礼仪并不只是简单地知道如何使用餐具、如何穿着得体，更涉及到人与人之间的互动和尊重。通过学习礼仪，我们可以提升自己的社交技巧，学会与他人进行有效的沟通。礼仪还教会我们尊重他人的感受，关注他人的需求，并且在各种场合下都能保持冷静和自信。这些技能不仅在日常生活中有用，也使我们在职场上更加受欢迎和成功。掌握了学习礼仪的知识和技巧，我们能够更好地与他人合作，有效地解决问题，增强团队协作能力。

第三段：分享学习礼仪的具体方法和技巧

学习礼仪不仅关乎于理论知识的积累，更需要付诸实践。首先，我们应该积极参与礼仪培训和课程，了解礼仪的基本原则和规范。其次，我们可以阅读相关的礼仪书籍和资料，了解不同场合下的礼仪要求。同时，我们也应该注意观察周围的人的举止和言谈举止，从中学习和借鉴。最重要的是，我们要将所学到的礼仪知识运用到日常生活中，与家人、朋友和同事们共同进步。

第四段：谈谈学习礼仪的体会和感悟

在学习礼仪的过程中，我体会到了礼仪对人际关系的重要性。在以前，我常常为与他人交流和相处而感到困惑和不安。然而，通过学习礼仪，我逐渐明白了与他人相处的秘诀在于尊重和关怀。当我开始主动去倾听他人的需求、关注他人的感受时，我发现他人对我也会产生积极的回应。在与他人交往中，礼仪能够打开他人的心扉，建立起信任和友谊。此外，学习礼仪也让我变得更加自信，无论是在大型社交场合还是在自己家里，我都能够从容地面对他人，不再感到紧张和不自在。

第五段：总结学习礼仪的重要性以及对未来的展望

学习礼仪是我们在成长过程中必不可少的一部分。它关乎到我们与他人的交流和相处方式，也展示了我们的修养和素质。通过学习礼仪，我们能够提高自己的社交能力和与他人合作的能力，有效地解决问题和提升团队协作能力。此外，学习礼仪也有助于提升自己的自信心和自尊心，让我们能够更好地面对各种场合和挑战。因此，我相信学习礼仪将对我的未来发展产生积极的影响，让我在职场和生活中取得更大的成功和满足。

学礼仪的心得体会篇七

礼仪口才是社交场合必备的素养，它不仅能够增强个人形象，

还能提升沟通效率。因此，学习礼仪口才成为了现代人提升自我素质的重要途径。在我的学习过程中，我深刻体会到了学习礼仪口才的重要性。下面，我将分享我的学习心得体会，希望对大家有所启发。

第二段：学习礼仪的感悟

学习礼仪不仅仅是行为举止的表现，更是一种信仰和价值观的体现。在我的学习过程中，我意识到礼仪不仅仅是对他人的尊重，更是对自己的尊重。通过学习礼仪，我学会了如何保持优雅从容的姿态面对各种场合。不管是与客户交谈、参加会议，还是与朋友聚会，我都能够在井然有序的氛围下，展现出自己的魅力。

第三段：加强口才的提升

除了学习礼仪，口才也是提升社交效率的重要途径。在我的学习中，我学会了如何利用语言表达自己的观点和思想。为了提高自己的口才能力，我经常参加演讲比赛、辩论会等活动，不断锻炼自己的说话技巧和思考能力。

第四段：心理素质的提高

学习礼仪口才不仅能够提升外在形象，还能够提高心理素质。在我的学习过程中，我遇到了很多挑战和难题，但是通过自我调节和心态调整，我克服了这些困难。通过学习，我掌握了一些方法和技巧，如如何处理压力、如何自我激励。这些技巧不仅帮助我在工作和生活中更加从容，而且也让我更加积极乐观地面对未来的挑战。

第五段：总结

学习礼仪口才是一个长期的过程，但是成果是实实在在的。通过学习，我不仅提升了自己的形象气质，还提高了自己的

社交效率和心理素质。对于想要提升自己的朋友们，我建议大家要多加练习，不断尝试新的场合和环境，同时也要保持积极乐观的心态。只有不断地学习和实践，才能让自己成为更加优秀的人。