

最新形体心得体会 形体展示心得体会 (大全10篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。

形体心得体会篇一

第一段：引言（200字）

形体展示是一种通过舞蹈、健身等形式展示身体的艺术表达方式，它既可以展示人们的美感，又可以传递情感和思想。我曾有幸参加了一次形体展示活动，对于这种艺术形式有了更深的认识。在这次经历中，我深刻体会到了形体展示的魅力和意义，也收获了许多宝贵的经验和启发。

第二段：形体展示的艺术魅力（200字）

形体展示是一种通过舞蹈、健身等形式展示身体的艺术表达方式，它不仅注重身体动作的美感，还追求情感和思想的表达。在舞蹈中的优美姿态、健身中的肌肉线条，都展示出了身体的美与力量。而在形体展示中，运用音乐、灯光、服装等元素，更能给观众带来视觉和听觉的享受。这些艺术魅力吸引了越来越多的人参与其中，包括我自己。

第三段：形体展示的内涵意义（200字）

形体展示不仅仅是对身体的诠释，更是对内心世界的表达。通过动作的编排和表演的方式，人们可以展现出自己的情感和思想。例如，在一次形体展示中，我选择了一个充满力量

与希望的主题，通过舞蹈的动作和表情，传递给观众一种积极向上的精神力量。形体展示让我感觉到，身体和心灵是相辅相成的，只有通过身体的表达，内心的情感才能得到真正的传达。

第四段：我在形体展示中的经验与启发（300字）

参与形体展示不仅是一次对身体的锻炼，更是对个人能力和素质的提升。首先，我学会了如何通过合适的姿态和动作展示出身体的美感，这对我以后的形象塑造和自信心的提升都有很大帮助。其次，形体展示让我体验到了集体合作的重要性，只有通过团队合作，才能完成一场成功的演出。第三，通过形体展示，我学会了如何控制自己的情绪和表达方式，在舞台上通过身体的动作和表情传递出自己的情感，这对我的情商和表达能力都有一定的提升。

第五段：结尾（200字）

形体展示是一种通过舞蹈、健身等形式展示身体的艺术表达方式，它的魅力和意义远远超出了我们的想象。通过参与形体展示，我深刻体会到了形体展示的艺术魅力和内涵意义，同时也收获了许多宝贵的经验和启发。形体展示不仅是对身体的锻炼，更是对个人能力和素质的提升。未来，我将继续参与形体展示活动，用我的身体去表达内心的情感和思想，让更多的人能够感受到形体展示的魅力和意义。

形体心得体会篇二

在进入大学之前，从来都没有接触过与舞蹈相关的东西。虽然觉得会跳舞的女孩很有气质，但小的时候没有机会去接触，长的了也没有了那份勇气去尝试。很多时候就觉得身体已经僵硬了，没有办法做出那样优美的动作，所以就更没有勇气在众人面前做出那些舞蹈动作。

上学期学的是健美操，虽然也没接触过，但大体上感觉跟中学的广播体操很相像，所以学起来也没有感觉特别难。今年学的是刘老师您的形体，说实话感觉很有压力。第一堂课就发现形体跟健美操相比特别柔美，能够更好的体现女孩子身形美，而老师您的动作也特别有韵味，真的很吸引我，但是很惭愧，我的动作怎么看都特别呆板，就不能感觉到美感，找不到跳舞的感觉。有时候就觉得自己不是跳舞的料，但既然选了您的课，您又对我们这么负责，所以每次想退缩的念头都被自己打消了，不管怎样都会好好坚持下去的！

我上刘老师您的课也有半个学期了，对您的认识多多少少也有了一些，不管是从哪方面看，您都是一个很智慧的人，知道自己该做什么，能够坚持自己的想法，能够好好的过自己的生活，我觉得一个女人能活到你这样清楚就是很幸福的一件事。可以说，从您的身上我得到了很多启迪，以后的人生该怎样度过，我想我知道该朝哪个方向走。

虽然这次心得最主要的是对您这个学期教学工作的建议，但还是把这个部分留到了最后，想了很久，都不知道该写一些怎样的意见。但对于我而言，最希望的有两点。

首先，还是尽量调动大家的积极性，虽然大家都学得很认真，但都仅限于小群体间，大部分同学之间还是没有交流。我觉得如果能够加强我们班级同学之间的交流，大家在一种更和谐的环境里，互相学习，进步会更大一些。

其次，可以适当在教学内容之外，穿插地叫我们一些别的东西，比如说瑜伽之类的，既可以提高我们的兴致，也可以扩展我们的视野，加深我们对形体各方面的认识及与其它学科之间的联系与区别。

总之，这个学期的形体课程真的觉得很受用，以后有机会会一直坚持下去的。不仅仅是形体练习，还有其他的很多方面

都是这样，要有坚持下去的信念！

形体培训心得体会

形体心得体会篇三

在学习绘画的过程中，素描是造型训练必不可少的一门重要课程，它是依靠一定的情感或理念而逐步深化的视觉演化过程。我们通常会从造型简单、结构明确的几何形体入手。在学习几何形体写生时，除了训练造型技能，不断培养学生的观察能力、概括能力、分析能力、比较能力、表现能力和审美能力也是必不可少的。随着教学的优化发展，绘画理念的不断扩展，素描这一概念已经不是指一般意义上的绘画基本功的训练，我们需要用新的素描教学观念来针对性地对不同层次的学生进行更为有效的教学。如何有效地尝试更多的表现形式和方法，这是摆在我们基础美术教育面前的一个比较现实的问题。

素描几何形体的学习应由简单到复杂，循序渐进——基本几何形体到复杂几何形体再到几何形体组合。在学习过程中，对结构简单明确的几何形体，学生能更容易把握好结构、透视、比例和主次关系等。

在素描几何形体的学习过程中，本着结构素描和明暗素描相结合的方式。一方面结构素描能为明暗素描打好基础；另一方面这两种表现形式又有不同的审美感受。一种是以线条的力度、节奏、虚实来表现形体，体现线条独立的表现力，另一种是以排线条的方式来表现疏密、虚实、刚柔和画面的黑白结构。

形体心得体会篇四

每周必上的形体起初给我的感觉是好奇，从未接受过的新内容。我猜想形体是让人变美的`一门课程吧。或许是理想太丰

满，现实太骨感，我渐渐觉得这可真不是一般人能驾驭得了的。越来越觉得老师那优美的姿态简直是神了。我忽然觉得那是一种我死了也达不到的境界。或许你会觉得我这个人娇气或者不过用工。不过不管你怎样想，我自认为问心无愧。

我在这一年中，虽说被老师看做没有任何的实质性变化，但我确实在家锻炼了，在学校跳舞了，虽说没人知道，但我清楚。谁没有个爱美的心，谁又不想做白瘦美。不过在我看来这是还得有点天赋。有一些人吧，天生就不协调，这不是一朝一夕就能改过来的，有时候半辈子才能出点成效。再者，这跳舞就更是技术活了，我估计我跳舞一辈子也美不了，就没那细胞。就算我从小学起也成不了舞蹈家。其实能跳下来就不错了，协调这事我至少要连一整年，直到现在我还不会做高中的广播体操呢。说实话，要是知道形体学跳舞，打死我也不报，因为我知道我跳舞肯定过不了。我觉得我就是重考一千次您也就给我这分了。我承认我四肢简单是个形体白痴。

我在这一年中确实也学到不少，知道什么样才是美，也学会开了很多变美的方法。其实这门课真的很不错，只是跳舞并不适合所有人，还有国庆的运动不适合我这样心脏不好的人。

下学期我并没有要选择这个课程，把它留给更适合更想变美的同学吧，希望您对下一届的要求不要那么严格，每个人都不容易，最重要的是尽力。无论您是否相信我所说的话，或者是觉得这是一种对您的不敬。我说的是心里话。

形体心得体会篇五

形体课是一门学问很广阔的艺术，它是一门艺术，只是我觉得形体有这么多种种类，不过我相信在我们的学生中大多数的人都会有的。

基本情况和体会

我们在学校的教学中，也有一部分同学的心得体会。就是在这一次的教学中，通过老师的一番教学，使大多数学生的心得和体会在原来的基础上都有了很大的提高。

在这一方面，我想老师在课堂上所讲的知识点是非常有必要的，这对于我们来说非常重要，我们要通过实习来提高，通过老师的教学，使得我们从实际出发，更好的去理解教材，去分析教材。

其次就是，在这次实习中，我们在课上讲解了基本的动作要领，还有一些简单的基本步骤的掌握，还有一些难点的地方的理解。通过这一次的教学，我们对于基本动作有了很好的掌握。

主要收获和体会

我们在学校所学到的知识是远远不够的，在这次实习中，我们所看到的东西远远不够，从实践中我们所学到的东西更是很多。

存在的问题和不足

在这次的教学中，同学们的思想都还是不够成熟的，对于教材的理解不够透彻，导致教学过程中的一些小意见等待改善。

在今后的学习中，我们将更加努力地学习，更加注重教育与学校、教师之间的沟通，以保证教学工作中不出现任何的失误。

教育的改革要求我们，要不断的学习、充实、进步。

在这方面，原来很好的决定了我们要不断的学习，不断的充实自己、丰富自己，要有终身学习的观念，要给学生一杯水，自己必须有一桶水。

我们现在的学校是很好的，我们要在很好的环境中学习，这很重要。

这次的教学实习，我们都有自己的收获，我们都有一些感悟。

我觉得我们在今后的学习中，要多多向教学的老师学习，多听课，从教学过程中学会自己去思考教学中存在的问题。

我认为自己的教学过程中，一切都是为了让学生在课堂上学到最基本的知识，在课堂上学生的掌握也是最重要的。

我会在今后的教学中更进一步努力，争取将各方面都取得更好的成绩。

我相信通过自己不断的学习，我会成长的更加明远，更有自信的更加坚强！

形体心得体会篇六

本学期，我们组根据学校工作计划，认真实施《课标》精神，积极落实有关学科教育教学的有关工作精神，积极开展教育教学研究工作，努力实施新课程改革，以全面提高学生的体育学习的兴趣，促进学生身心健康发展，为培养德智体全面发展的社会主义建设者和人打下了坚实的基础。现将本学期的研训工作总结如下：

积极开展课改实验和教学研究工作，努力提高教学质量。

我校开展新课改活动，我校采用“走出去、请进来”方式开展教师外出教研活动和校本教研，以促进新课程的实施及教学研究的进行。本着以教研促进教学，以学研促教学的指导思想，努力提高教师的教育教学水平。我们利用教导处的资源，为新课改实验提供有效的教学支撑和保障，通过开展课堂教学的研讨、研究，不断探索和实践，提高新课改的实际

效果，为新课改实施奠定坚实的理论基础，使全体师生在教学研究中得到锻炼和提高。

认真研究教学，不断完善课改理念，提高课堂教学水平。

我校充分利用教研活动的机会，认真组织教研活动。本学期，我校组织了多次公开课活动，并在此基础上，进行了多次课堂教学改革。在课堂教学改革方面，我们注重以学生为主体，教师为主导的教学方式，注重学生活动的开展。为了提高课堂教学的效率，使学生学到的知识在活动中得到巩固，在活动的过程中，学生思维能力得到充分发挥，能力得到提高，在活动的过程中，学生思维能力得到发展，知识得到巩固。

本学期我们采用学生自主探究问题的学习方式，充分利用教材中的课程资源，使学生得到全面的发展。

积极开展校园文化建设，营造健康、积极向上、充满活力的校园文化氛围。

本学期，我校组织全体教师积极参加上级有关部门组织各种形式的文体活动，为学生的健康成长提供了平台，丰富校园文化生活。本学期，我校积极参加各级组织的各项文体活动，如“xx月拔河比赛”、“六一文艺汇演”、“六一”文艺演出、“六一”文艺演出和“六一文艺演出”，丰富了学生文化生活，陶冶了学生情操。

四、加强教育教学管理，提高管理水平。

1、学校领导高度重视教学工作，对教学工作提出了更高的要求。

学校领导在教学工作中，能做到“教材”、“课时”、“人员”三落实，认真组织教学，保证教学工作正常运转。我校领导在教学工作中，能做到教书育人，为人师表，重视对学

生进行品德教育，为提高广大学生的思想素质，在教学工作中，我们重点抓好以下几个方面的工作：一是抓好学生的养成教育。通过各种方式，一方面让学生认识到良好的学习习惯对终身学习有着极大的帮助。另一方面，通过班会等形式，向学生渗透了守纪、守法的重要性，使学生懂得怎样做好人好事。二是抓好班级的文明班评比工作。我校学生的入学成绩比较稳定，学生思想活跃，班级纪律较好，学生团结向上，班的管理能力有了提高。三是抓好学生的思想教育和理想教育。我一直注重学生的思想动态，经常进行学生的思想工作，针对学生的年龄特点，开展学习竞赛活动，培养学生的学习兴趣，促使学生树立学习的自信心。通过经常检查学生的个人卫生，及时发现问题，及时处理，使每一位学生健康成长。

2、加强与家长的沟通与交流。

我们充分利用校讯通这一工具，经常与家长电话沟通，取得家长对学校工作的支持与配合，本学期家长会、电子信箱等形式取得了很好的效果。同时，也让家长了解了学校，了解了家庭教育的情况，共同教育好孩子，使其健康成长。

五、存在的问题及改进的方法。

3、个别学生的学习习惯差，有待于进一步加强。

4、班级的卫生工作需加强。

在以后的教学中，我们要在以学生为主体的教育方针下，继续开展工作，培养学生强烈的学习、纪律意识，养成良好的行为习惯。在校园文化建设上，力争让班级的文化氛围更浓厚。

形体心得体会篇七

近年来，形体政策作为我国哲学社会科学的重要组成部分，引起了广泛的关注和研究。通过深入学习和思考，我对形体政策有了一些体会和心得。在我的认知中，形体政策具有较强的指导性和推动力，但也存在一些需要解决的问题。下面我将从政策的指导性和推动力、政策的问题及解决、形体政策的进一步发展等方面，对形体政策的心得体会进行分析和总结。

首先，形体政策具有较强的指导性和推动力。形体政策为我国哲学社会科学的研究和发展提供了重要的指导思想和方法。政策的出台，让我国的哲学社会科学研究有了明确的发展方向，推动了学科的整体进步。比如，形体政策的提出，推动了形体哲学的崛起和发展，丰富了我国哲学社会科学的理论体系。同时，形体政策也对我国的哲学社会科学研究提出了明确的要求，对学者们进行了激励和引导。政府对形体政策的重视程度，也间接促使了我国形体研究的成果的国内外推广，为我国的文化软实力提升做出了积极贡献。

然而，形体政策在实施过程中，也遇到了一些问题。首先，政策指导的普遍性和适应性有待提高。由于形体政策起初的制定和推行主要是针对城市地区，所以在农村地区和特殊群体的普及程度有限。其次，形体政策的执行力度不足。政策出台后，一些地方和单位尚未积极响应和落实，使得形体政策的推动效果不太明显。再者，形体政策的具体操作和财政保障措施有待完善。政策的执行需要一定的财力支持，但在现实中，政府在形体政策的资金投入上并不充足，导致政策难以落地。

为了解决这些问题，形体政策需要进一步加强和完善。首先，政府可以加大对农村地区和特殊群体的关注和支持力度，提高形体政策的普适性。其次，政府需要加强对形体政策的宣传和推广，提高政策的执行力度。通过加大宣传力度，形体

政策可以得到更广泛的支持和认可，从而推动政策的实施和推广。同时，政府还应注重对形体政策的具体操作和财政保障措施进行研究和完善，提供充足的资金支持。通过改善政策的操作细节和加大财政投入，形体政策可以更好地实施和落地。

最后，形体政策在未来的发展中还有着广阔的空间和巨大的潜力。形体哲学是一门新兴的学科，它不仅与传统的哲学内容相辅相成，还与时代的社会变革有着密切的联系。形体政策的推行和普及，将极大地促进形体哲学的研究和发展。形体政策的不断完善和发展，也将进一步提高形体哲学的学术水平和实践价值。在全球化的背景下，形体政策的推广和传承，将为我国的文化软实力提供强有力的支撑，为中国的哲学社会科学在世界舞台上发出更加响亮的声音。

综上所述，形体政策作为我国哲学社会科学的重要组成部分，具有较强的指导性和推动力。然而，在实施过程中也存在一些问题，需要进一步加强和改进。政府可以通过加大对农村地区和特殊群体的关注和支持力度，加强政策的宣传和推广，完善具体操作和财政保障措施等方式，解决这些问题。形体政策在未来的发展中还有着广阔的空间和巨大的潜力，将为我国哲学社会科学的研究和发展带来更加广阔的前景。

形体心得体会篇八

形体训练是一种集合了身体运动、姿势控制和身体感知的综合性训练，它可以帮助我们塑造健美的身材，提高身体的柔韧性和协调性，同时也能够增强我们的自信和心理素质。在进行形体训练的过程中，我深刻地体会到了身体和心灵的互动关系，也领悟到了一些对我个人来说非常有意义的心得和体会。

首先，形体训练让我更加了解自己的身体。在形体训练中，通过不同的体式和姿势的练习，我逐渐学会了如何正确地运

用自己的肌肉群，增强经络的通畅性，提高身体的灵活性和协调性。同时，在反复的练习中，我也能够更加清晰地感受到自己身体各个部位的运动和力量传递，这种感受让我更加了解自己的身体，也让我更加清楚地感受到身体和心灵之间的联系。

其次，形体训练提升了我的自信心。通过形体训练，我逐渐塑造了一个健美的身材，这让我更加自信和满足。而且，在训练的过程中，我也经历了一次次的突破和进步，这让我相信只要努力，就能够克服困难并取得成功。形体训练带给我的自信心让我在生活中更加积极主动，敢于接受挑战 and 面对困难，也使我更加自信地与他人交流和互动。

第三，形体训练让我改善了自己的坐姿和站姿。在日常生活中，很多人都会习惯性地保持一些不良的坐姿或站姿，这容易导致身体的不适和疼痛。通过形体训练，我学会了如何正确地坐下和站立，通过正确的姿势，我能够使身体的重心分布得更加均衡，减轻了腰背的负担，也减少了腰痛和肩颈疼痛的发生。这种改变不仅使我在生活中更加舒适，也对我日常的工作和学习带来了很大的帮助。

第四，形体训练让我更加专注和平静。在练习形体训练的过程中，我需要集中精力进行身体的控制和调整，这让我逐渐培养了专注的能力。同时，形体训练的练习往往需要长时间的坚持和反复练习，这要求我具备一种持之以恒的精神和耐心。通过形体训练，我不断学会了抵制外界的干扰，保持内心的平静和专注。这种专注和平静的能力让我在工作和学习中更加高效，也让我更加能够从容应对生活的各种挑战。

在形体训练的过程中，我更加了解自己的身体，增强了自信心，改善了坐姿和站姿，并培养了专注和平静的能力。这些积极的改变让我在身体和心灵上都得到了提升，也让我更加健康和积极地面对生活的各种挑战。因此，我将继续坚持形体训练，并将其融入到我日常的生活中，希望通过形体训

练能够让自己更加健康、自信和积极地生活。

形体心得体会篇九

瑜伽，一种古老而神奇的身心修行方式，一直深受众多追求健康、舒适生活的人们的喜爱。而在瑜伽的大类中，形体瑜伽作为最受欢迎的一种，常常被人们用来塑造体型、增强体质、放松心情。近期，我有幸接触到了形体瑜伽，并进行了为期一个月的练习，从而对其产生了深刻的认识和体会。在这里，我想要分享我对形体瑜伽的心得体会。

首先，形体瑜伽给予了我极大的身体改变。在练习形体瑜伽之前，我常常感到身体疲惫、酸痛、僵硬，缺乏力气和灵活性。但是，随着每天坚持形体瑜伽的练习，让我逐渐感受到了身体的变化。肌肉逐渐变得有力而柔韧，拥有了更好的平衡和协调性。呼吸的控制和脊椎的拉伸让我摆脱了不良的坐姿、驼背等问题。同时，形体瑜伽也在不知不觉中帮助我瘦身，塑造了更加匀称和紧实的身体曲线。

其次，形体瑜伽带给我了极大的心理放松。在如今快节奏、高压力的生活中，形体瑜伽成为了我的一种心灵净土。练习形体瑜伽的过程中，我不断注重身体和呼吸的感受，将全身的注意力集中于此。逐渐放下了外界的烦扰，只关注当下的动作和呼吸，使心灵得到了真正的放松。尤其是在完成每一个难度较大的动作之后，身心都得到了极大的满足感。这种满足感让我能够更好地调节情绪，减少焦虑和压力，提升自我认知和自信心。

然后，形体瑜伽培养了我对身体和健康的关注。在练习形体瑜伽的过程中，我逐渐明白了身体重要性和价值。通过不断挑战自己，我体验到了肌肉的力量、柔韧性和耐力的提升。这些经历让我更加珍惜和呵护自己的身体，学会了健康的生活习惯。除了坚持定时定量的锻炼，我还开始更加注重饮食的搭配和睡眠的质量，以保持身体的健康和活力。

最后，形体瑜伽给予了我交流和分享的机会。在参加形体瑜伽课程的过程中，我结识了许多有着类似经历和兴趣的朋友。在课堂上，大家一起分享着自己的感悟和收获，互相鼓励和倾听。这种互动和交流让我感到非常温暖和愉悦，让我收获了许多真挚的友谊。此外，我也在社交媒体平台上分享着自己的形体瑜伽经历和练习心得，与更多的人产生共鸣和互动。这种分享让我感到非常开心和满足，也希望能够通过我自己的经历和体验来帮助和激励更多的人。

综上所述，形体瑜伽是一项充满魅力和广泛受众的健身运动，它不仅通过丰富多样的动作和姿势来塑造美好身材，还能够给予人心灵的平静和放松。通过形体瑜伽的练习，我不仅改变了身体的线条和轮廓，也获得了身心的和谐与健康。同时，瑜伽也给予我分享和交流的机会，让我结识了许多志同道合的朋友。形体瑜伽帮助我重新认识了身体，也给予我更加积极向上的生活态度。我相信，只要坚持练习形体瑜伽，并将其融入到日常生活中，必将收获更多的身体健康和心灵的宁静。

形体心得体会篇十

服务是一门艺术，很抽象，更难让人理解，要学好这门艺术，除了要对业务知识有熟悉的了解之外，还要以客户为中心，跟客户交流感情，设身处地为客户着想，保证客户满意。通过为客户提供知识服务，超值服务和个性服务，不仅充实和丰富了工作内涵，更加巩固和提高了客户的忠诚度和满意度。当然，处事中我们要机智巧妙，从容自信，对自己自信，就是客户对你相信，做到超越平凡追求卓越。

服务要注重细节，细节方能彰显品质与品味，在人们对于生活品质日益追求完美的潮流趋势下，银行的服务工作更是要积极主动去迎合和创造这种氛围，要让顾客觉得，我们的一言一行，一举一动，都是很用心的在为他服务。

细节显示差异，细节决定成败，在高度竞争的时代里，银行之间的竞争往往就在于细节的差异，能够做到别处心裁而又迎合客户的需要就是我们的目的所在，我们要用心去服务，要善于观察客户，理解客户，对客户的言行要多揣摩，用真诚，真情，真心连接与客户沟通的桥梁，真情做好服务，真心让客户放心。要想客户之所想，及客户之所及。

注重自身仪容仪表，银行业是一个窗口行业，所以银行的所有工作人员都要对自己的仪容仪表按照有关的岗位规范，从严加以要求。

要将这些方面的具体细节问题提升到个人与银行的整体形象的高度来认真地加以对待，要将它们与自己爱岗敬业的工作态度联系在一起予以关注。

服务热情周到耐心，银行业是一个服务行业，我们的宗旨就是服务客户，客户就是上帝。所以所有的银行工作人员一定要文明礼貌，热忱而主动地为客户服务。

与客户打交道时，在严格地执行本单位已经明文规定的文用语与服务忌语。对于客户所提出来的各种疑问，要认真聆听，而心解释，有问必答。为客户服务之时，态度必须主动、诚恳而热情。对待所有的客户，都要一视同仁。

摆正自身位置，真诚服务客人，银行工作人员要摆正自己的位置，要始终记住我们是为顾客服务的，在工作中难免会遇到与客户产生矛盾。在此种情况下，对客户的尊重、对工作的负责，都要一如既往。对于矛盾，要力求妥善解决。

得理之时，必须让人一步。失礼之时，必须主动致歉。受到客户的表扬要谦虚，受到客户的批评要虚心，受到委屈要容忍。在任何情况下，都要自觉作到与客户不争不吵，始终笑脸相对，保持个人风度。

第一、个人形象的塑造方面，要语言表达优美，做到“言之有理、言之有利、言之有意、言之有体、言之有据。”要仪表搭配协调，做到“仪表整洁大方、色彩搭配和谐、着装穿戴整齐、仪容化妆适当。”要仪态举止得体，面带微笑，坐立得当动作优雅。

第二、日常交往方面，握手、介绍、称呼、电话等礼仪的培养及名片使用礼仪、公共场所礼仪的培养。要让对方感觉到和蔼可亲赏心悦目。

第三、公共礼仪上，注重组织礼仪，宴请礼仪及中西餐座次排序、摆台礼仪的讲究、上菜礼仪、吸烟礼仪和尊重不同用餐文化差异等，这是非常重要的。

第四、商务活动礼仪，在会见客户时，要懂得和注重礼宾次序礼仪、会谈礼仪、签字礼仪等方面的礼节，给客户良好的企业印象。

商场如战场，我们企业员工的精气神代表了企业风貌，员工的整体业务能力的强弱体现了企业战斗力的盛衰。而良好的商务礼仪更是我们是否能取得胜利的“润滑油”。因此，我认为企业定期例行组织员工进行商务礼仪的培训很有必要的。通过这次培训让我又重新审视自己，对本身行为和礼仪方面的塑造将更加严格。