

最新中学生的艺术素养自我评价 中学生的礼仪素养(优质5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

中学生的艺术素养自我评价篇一

礼仪是中华民族传统文化的要素之一，是在人类历史发展过程中逐渐形成并积淀下来的。这里给大家分享一些关于中学生礼仪素养，方便大家学习。

一、文明礼仪常识：

礼仪是人类为维系社会正常生活而要求人们共同遵守的最起码的道德规范，它是人们在长期共同生活和相互交往中逐渐形成，并且以风俗、习惯和传统等方式固定下来。对一个人来说，礼仪是一个人的思想道德水平、文化修养、交际能力的外在表现，对一个社会来说，礼仪是一个国家社会文明程序、道德风尚和生活习惯的反映。重视、开展礼仪教育已成为道德实践的一个重要内容。

礼仪教育的内容涵盖着社会生活的各个方面。从内容上看有仪容、举止、表情、服饰、谈吐、待人接物等；从对象上看有个人礼仪、公共场所礼仪、待客与作客礼仪、餐桌礼仪、馈赠礼仪、文明交往等。在人际交往过程中的行为规范称为礼节，礼仪在言语动作上的表现称为礼貌。加强道德实践应注意礼仪，使人们在“敬人、自律、适度、真诚”的原则上进行人际交往，告别不文明的言行。

二、文明礼仪的内涵及实质：

内涵：

1、礼仪是人内在的文化、艺术、道德、思想素质的外在表现形式。凡是把人内心待人接物的尊敬之意，以令人愉快的方式通过美好的仪表形式、规范的言谈举止表达出来，就是礼仪。

2、礼仪是指人们在各种社会交往活动中形成的用以美化自身、完善自我、修身养性、敬重他人的约定俗成的行为规范与准则。具体体现为：礼貌、礼节、仪表、仪式等。

实质：一种尊重。

三、仪表举止

正确的站、坐姿态和雅致的步态

“站如松，坐如钟，行如风”。

所谓“站如松”

就是站得要像松树一样挺拔。其基本要领是：站正，身体重心放在两脚中间，不要偏左或偏右，胸要微挺，腹部自然略微收缩，腰直、肩平，两眼平视，嘴微闭，面带笑容，双肩舒展，双臂自然下垂(在背后交叉或体前交叉亦可)，两腿膝关节与髋关节展直，忌讳无精打采。双手不可叉腰，不可抱在胸前，不可插入口袋，身体不要东倒西歪依靠物体，不要弯腰弓背、耷拉脑袋，不要挺着肚子，岔开双腿。

所谓“坐如钟”

即坐得要像钟那样端正。其基本要领是：上体自然坐直，两腿自然弯曲，双脚平落地上，双膝并拢，臀部在椅中央，腰部靠好，两手放在双膝上，胸微挺，腰伸直，目平视，嘴微

闭，面带笑容。女子入座时，要用手把裙向前拢一下，切忌前俯后仰、摇腿跷脚、跷二郎腿、两膝盖分开、把脚架在别人的椅背上或放在自己的椅子上。

所谓“行如风”

即走起路来像风一样轻盈稳重，有雅致的步态。其基本要领是：上体正直，不低头，眼平视，面带笑容，两臂自然前后摆动，肩部放松，身体稍向前，重心在脚掌前部，挺胸，收腹，小腹用一点点力使身体略微向上挺。走路不要前俯后仰，左右摇晃。

中学生的艺术素养自我评价篇二

艺术设计专业培养德、智、体、能全面发展。具有掌握艺术设计理论、专业设计与制作技术知识及基本技能，能从事各级职能机构及设计制作部门的基层专业应用型技术人才。同时亦能从事大、中型企业、公司的艺术设计、操作、管理等技术人才，开设的主要专业课程有素描、色彩、三大构成、展示设计、vi形象设计、室内设计、电脑辅助设计、景光设计、装饰材料与构成、模型制作等。本人做事认真，勤奋刻苦，上进好学。在学期间曾多次获得学习优秀奖。有多项作品被评优留校。也有过多次的专业社会实践的工作经验。

我的最大优势是对工作认真负责，不怕苦，不怕累，一心把工作做好，没有最好，只求更好！虽然现阶段工作经验不是很足够，但我领悟能力比一般人好，上手快，效率高，而且酷爱广告设计这类行业。在校其间，上的都是设计类的专业科目，美术基础扎实，手绘功底到家，专业知识熟透，本人有意向平面广告设计与制作及室内装饰与制作方面发展。将以饱满的热情、坚定的信念、高度的责任感来迎接步入社会的挑战。望贵公司给予机会！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

中学生的艺术素养自我评价篇三

睡眠也是一种艺术，在先人的孜孜不倦中被发扬光大，并且成为了某种人类生存的必要活动。若是我在苦读十数载诗书后，一日突然顿悟发奋去追逐睡眠，怕是没人会认为是我文化素养太高的缘故。毕竟钟子期和伯牙不是世世相见，中国也仅出过一个孔子罢了。

本人接受过正规的美术教育，具有较好的美术功底及艺术素养，能够根据公司的需要进行设计制作，熟练掌握多种电脑制作软件，能够高效率地完成工作。

本人性格开朗、思维活跃、极富创造力，易于沟通，具有较好的团队合作意识。在大学四年期间，通过校内外的实践工作，具备了扎实的的专业基础知识，系统的掌握了平面与立体广告设计、样本设计、展示设计、包装设计、室内外的装饰设计、企业ci设计与企划、服装设计与服装工艺等课程，取得了优异的成绩，并能够熟练的操作photoshopcs[]coreldraw[]illustrator等图形设计软件，比较擅长平面广告图形绘制。在大学期间，我屡次获得各项奖学金，在各方面具有很强的组织与协调能力，很强的事业心

与责任感使我能够面对任何困难与挑战。

我于xx年参加全国“东方之星”包装设计大奖赛并获单项奖，有作品公布，得到了一致的好评。

三年的大学校园生活是我人生的一大转折点，我于xx年9月以优异的成绩考入广东轻工职业技术学院。三年的校园生涯我不断的挑战自我、充实自己，为实现人生的价值打下坚实的基矗一直都认为人应该是活到老学到老的我对知识、对本专业一丝不苟，因而在成绩上一直都得到肯定，每学年都获得二等奖学金。在不满足于学好理论课的同时也很注重于对各种应用软件的学习。无论如何，过去的是我不断奋斗、不断完善自我的几年。

中学生的艺术素养自我评价篇四

在媒体行业从事多年，长期从事摄影师工作，积累了丰富的实践经验，尤其擅长捕捉细节。

还曾获得过xxx摄影比赛xx奖。艺术生简历自我评价。摄影技术扎实、工作努力踏实，能够接受长期出差工作，以及较大的工作压力。具有活跃的思维、创新的意思、很强的适应能力和团队合作意识。希望通过自己的摄影机拍摄更多有意义的瞬间。

中学生的艺术素养自我评价篇五

一、仪表

仪表是指人的容貌，是一个人精神面貌的外观体现。清洁卫生是仪容美的关键，是礼仪的基本要求。不管长相多好，服饰多华贵，若满脸污垢，浑身异味，那必然破坏一个人的美感。因此，每个人都就应养成良好的卫生习惯，做到入睡起床洗脸、脚，早晚、饭后勤刷牙，经常洗头又洗澡，讲究梳

理勤更衣。不要在人前“打扫个人卫生”。比如剔牙齿、掏鼻孔、挖耳屎、修指甲、搓泥垢等，这些行为都应避开他人进行，否则，不仅仅不雅观，也不尊重他人。与人谈话时应持续必须距离，声音不要太大，不要对人口沫四溅。

二、言谈

言谈作为一门艺术，也是个人礼仪的一个重要组成部分。

1、礼貌:态度要诚恳、亲切;声音大小要适宜，语调要平和沉稳;尊重他人。

2、用语:敬语，表示尊敬和礼貌的词语。如日常使用的“请”、“谢谢”、“对不起”，第二人称中的“您”字等。初次见面为“久仰”;很久不见为“久违”;请人批评为“指教”;麻烦别人称“打扰”;托人办事为“拜托”等等。要努力养成使用敬语的习惯。此刻，我国提倡的礼貌用语是十个字：“您好”、“请”、“谢谢”、“对不起”、“再见”。这十个字体现了说话礼貌的基本的语言形式。

三、仪态举止

1、谈话姿势:谈话的姿势往往反映出一个人的性格、修养和礼貌素质。所以，交谈时，首先双方要互相正视、互相倾听、不能东张西望、看书看报、面带倦容、哈欠连天。否则，会给人心不在焉、傲慢无理等不礼貌的印象。

2、站姿:站立是人最基本的姿势，是一种静态的美。站立时，身体应与地面垂直，重心放在两个前脚掌上，挺胸、收腹、收颌、抬头、双肩放松。双臂自然下垂或在体前交叉，眼睛平视，面带笑容。站立时不要歪脖、斜腰、曲腿等，在一些正式场合不宜将手插在裤袋里或交叉在胸前，更不要下意识地做些小动作，那样不但显得拘谨，给人缺乏自信之感，而且也有失仪态的庄重。

3、坐姿:坐,也是一种静态造型。端庄优美的坐,会给人以文雅、稳重、自然大方的美感。正确的坐姿就应:腰背挺直,肩放松。女性应两膝并拢;男性膝部可分开一些,但不要过大,一般不超过肩宽。双手自然放在膝盖上或椅子扶手上。在正式场合,入座时要轻柔和缓,起座要端庄稳重,不可猛起猛坐,弄得桌椅乱响,造成尴尬气氛。不论何种坐姿,上身都要持续端正,如古人所言的“坐如钟”。若坚持这一点,那么不管怎样变换身体的姿态,都会优美、自然。

4、走姿:行走是人生活中的主要动作,走姿是一种动态的美。“行如风”就是用风行水上来形容轻快自然的步态。正确的走姿是:轻而稳,胸要挺,头要抬,肩放松,两眼平视,面带微笑,自然摆臂。

公共礼仪

一、与人交往,谈吐方面的礼仪常规

使用好礼貌用语:请、您、您好、谢谢、对不起、没关系、再见。

1、尊称(敬称):对长辈、友人或初识者称“您”;对师长、社会工作人员要称呼职务或“老师”、“师傅”、“同志”、“叔叔”、“阿姨”等,不直呼其姓名。

2、对他人提出要求时说“请”;与人打招呼时说:“您好”;与人分手时说“再见”;给人添麻烦时说“对不起”;别人向自己致歉时回答说“没关系”;受到别人帮忙表示感谢时说“谢谢”。

二、使用好体态语言

微笑、鞠躬、握手、招手、鼓掌、右行礼让。

- 1、微笑:是对他人表示友好的表情，不露牙齿、嘴角微上翘。
- 2、鞠躬:是下级对上级、晚辈对长辈、个人对群体的礼节。行鞠躬礼时，脱帽、立正、双目注视对方，面带微笑，然后身体上部向前倾斜自然弯下15--30度左右，低头眼向下看。有时为深表谢意，上体前倾可再深些。
- 3、握手:与人见面或离别时最常用的礼节，也是向人表示感谢、慰问、礼贺或鼓励时的礼节。
 - (1)握手前起身站立，摘下手套，用右手与对方右手相握。
 - (2)握手时双目注视前方，面带微笑。
 - (3)一般状况下，握手不必用力，握一下即可，老友间可握得深些、久些或边问候边紧握双手。
 - (4)多人同时握手不要交叉，待别人握后再伸手，依次相握。
- 4、招手:公共场合远距离遇到相识的人或送别离去的客人，举手打招呼并点头致意。招手时手臂微屈，手掌伸开摆动。
- 5、鼓掌:表示喜悦、欢迎、感激的礼节。双手掌有节奏地相击，鼓掌要适时适度。
- 6、右行礼让:在校园、上下楼梯、楼道或街道上行走时，靠右侧行进。遇到师长、客人、长幼、妇、残、军人进出房门时，主动开门侧立，让他们先行。

课堂教学礼仪

学生应在课前两分钟进入教室，准备好课业用品，静候老师到来。

学生因特殊状况，上课迟到了，就要注意举止的礼貌和礼仪

的周到。

- 1、在教室门口先喊“报告”。如教室门关着，那就应是轻轻叩门;在得到老师允许后，才能进入教室。
- 2、要向老师说明迟到的原因，说话态度要诚实，得到老师谅解和允许后，方可入座。
- 3、走向座位时，速度要快，脚步要轻，动作幅度要小，尽量不要发出太大的响声，更不要有任何滑稽可笑的举止。坐下后，应立即集中注意力听讲。

正确回答老师的提问，也是遵守纪律的表现。

- 1、学生如要回答问题，应先举手，并要在老师点到自己的名字时，方可站起来答题。
- 3、对提的问题答不出，也应先站起来，再用抱歉的语调实事求是地向老师说清楚，不要不站起来。
- 4、在别人回答时，不应随便插嘴，别人答错了，也不应讥讽嘲笑，自己能答，可举手。
- 5、作为教师，应对学生的正确回答，给予肯定，对学生回答不出，切忌用讽刺挖苦的语言去伤害学生的自尊心。

校园礼仪

校园，作为教书育人的专门场所，礼仪教育是德育、美育的重要资料。

学生是校园工作的主体，因此，学生应具有的礼仪常识是校园礼仪教育重要的一部分。学生在课堂上，在活动中，在与教师和同学相处过程中都要遵守必须的礼仪。

一、课堂礼仪:遵守课堂纪律是学生最基本的礼貌。

1、上课:上课的铃声一响,学生应端坐在教室里,恭候老师上课,当教师宣布上课时,全班应迅速肃立,向老师问好,待老师答礼后,方可坐下。学生应当准时到校上课,若因特殊状况,不得已已在教师上课后进入教室,应先得到教师允许后,方可进入教室。

2、听讲:在课堂上,要认真听老师讲解,注意力集中,独立思考,重要的资料应做好笔记。当老师提问时,应先举手,待老师点到你的名字时才可站起来回答,发言时,身体要立正,态度要落落大方,声音要清晰响亮,并且应当使用普通话。

3、下课:听到下课铃响时,若老师还未宣布下课,学生应当安心听讲,不要忙着收拾书本,或把桌子弄得乒乒乓乓,这是对老师的不尊重。下课时,全体同学仍需起立,与老师互道:“再见”。待老师离开教室后,学生方可离开。

二、服饰仪表:穿着指穿衣裤,着鞋袜。其基本要求是:合体;适时;整洁;大方;讲究场合。

三、尊师礼仪:学生在校园内进出或上下楼梯与老师相遇时,应主动向老师行礼问好:“老师好!”“校长好!”。学生进老师的办公室时或宿舍,应先敲门,经老师允许后方可进入。在老师的工作、生活场所,不能随便翻动老师的物品。学生对老师的相貌和衣着不应指指点点,评头论足,要尊重老师的习惯和人格。

四、同学之间礼仪:同学之间的深厚友谊是生活中的一种团结友爱的力量。注意同学之间的礼仪礼貌,是你获得良好同学关系的基本要求。同学间可彼此直呼其名,但不能用“喂”、“哎”等不礼貌用语称呼同学。在有求于同学时,须用“请”、“谢谢”、“麻烦你”等礼貌用语。借用学习和

生活用品时，应先征得同意后再拿，用后应及时归还，并要致谢。对于同学遭遇的不幸，偶尔的失败，学习上暂时的落后等，不应嘲笑、冷笑、歧视，而就应给予热情的帮忙。对同学的相貌、体态、衣着不能评头论足，也不能给同学起带侮辱性的绰号，绝对不能嘲笑同学的生理缺陷。在这些事关自尊的问题上必须要细心加尊重，同学忌讳的话题不要去谈，不要随便议论同学的不是。

五、集会礼仪:集会在校园是经常举行的活动。一般在操场或礼堂举行，由于参加者人数众多，又是正规场合，因此要格外注意集会中的礼仪。升国旗仪式:国旗是一个国家的象征，升降国旗是对青少年爱国主义教育的一种方式。无论中小学还是大学，都要定期举行升国旗的仪式。升旗时，全体学生应列队整齐排列，面向国旗，肃立致敬。当升国旗，奏国歌时，要立正，脱帽;行注目礼，直至升旗完毕。升旗是一种严肃、庄重的活动，必须要持续安静，切忌自由活动，嘻嘻哈哈或东张西望。神态要庄严，当五星红旗冉冉升起时，所有在场的人都应抬头注视。

六、校内公共场所礼仪:就应自觉持续校园整洁，不在教室、楼道、操场乱扔纸屑、果皮、不随地吐痰、不乱倒垃圾。不在黑板、墙壁和课桌椅上乱涂、乱画、乱抹、乱刻，爱护校园公共财物、花草树木，节约用水用电。自觉将自行车存放在指定的车棚或地点，不乱停乱放，不在校内堵车。在食堂用餐时要排队礼让，不乱拥挤，要爱惜粮食，不乱倒剩菜剩饭。

学生与教师间的礼仪

一、师生校内外相遇

1、学生与教师相遇，通常应由学生主动先向教师招呼，道声“老师早”或“老师好”。教师应面带笑答“早”或“好”。

2、在校外和老师相遇时，学生应主动向老师行礼问好；在车、船、码头遇见老师，即使乘客多，人拥挤，学生也应让老师先上车船；在车上、船上或娱乐场所、交际场合中遇到老师，学生应向老师招呼、让座。

3、在进出的门口、上下楼梯时和老师相遇，学生应主动招呼，请老师先行。

4、老师来家访问，学生应热情迎接，主动向家长介绍老师，同时请老师坐，给老师倒茶；为了便于老师和家长交谈，学生应暂时回避；当老师离开时，学生应热情送别。

5、毕业后，遇到老师，要主动热情地向老师问好。重要节日，个性是教师节，应给老师写慰问信、贺卡或去拜望老师，使老师感到欣慰，感到自己的辛勤劳动没有白费。

二、师生谈话

学生与教师谈话，应注意如下几点：

1、和老师说话时，学生应主动请老师坐。若老师不坐，学生应和老师一齐站着说话。

2、学生无论是站着还是坐着，都应姿势端正，不可东张西望，不可抓头摸耳，不可抖腿搁脚，还应目光凝视着老师，认真地听老师说话。

3、如果老师说的话，学生感到不理解，或无法理解，并有不同看法，可不必隐瞒，应谦虚而诚恳地向老师请教，直到弄明白为止。

4、对于老师的规劝和正确的批评，学生应愉快地理解，而且态度要谦虚，决不能当耳边风。即使老师态度较生硬、急躁，也不应计较，更不能嫌烦抵触，而要想到这是老师在关心帮

忙自己。

5、学生不能在办公室久留或乱翻老师的东西，不可影响其他老师的工作。

学生在宿舍中的礼仪

寝室是反映学生精神礼貌和礼仪修养的一个窗口。对住校的学生来说，因为寝室是他们主要生活环境之一，它的面貌，在必须程度上能体现和反映出这些学生的文化修养和思想修养，所以在寝室要注意如下礼仪：

1、持续寝室内外的整洁，要每一天打扫寝室。不要在寝室内外乱抛瓜果、纸屑、乱倒饭菜。

2、被褥要折叠得整齐美观，并统一放在必须位置上。

3、衣服、鞋帽、口杯、桶子、碗匙、热水瓶等，要统一整齐地放在规定的地方。

4、换下的脏衣服、脏鞋袜要及时洗和晾干，未洗前不要乱丢。

5、寝室内外的墙壁严禁乱写乱画，严禁张贴，要持续干净。

6、严禁私安、私接电源和使用吹风机、热得快以及用电炉烧水等。

7、严禁在宿舍区随地大小便，严禁向楼下倒水。

男女同学接触的礼仪

一、异性同学间，个性应注意以礼相待，相互平等，相互尊重、帮忙。不能互起绰号，不能讲粗话、脏话和庸俗的传闻，不能久久凝视对方，不能打打闹闹。对异性同学的容貌、身材和衣着，不应评头品足；对异性同学的弱点、缺点或残疾，

不可嘲讽、不要伤害对方的自尊心。

二、对异性同学不宜过分亲昵。

男女同学正处于生理、心理发育成长的青春期，双方往往都会产生对异性的好奇和兴趣，但由于年轻，自我控制潜力较差，对社会的了解和对生活的理解又较浅薄；同时，感情也最易冲动。在这种状况下，异性同学过分亲昵，就可能异致想入非非，使双方的学习和身心健康受到影响。异性同学接触除不宜过分亲昵外，更不应早恋。

二、正确处理好同学聚会

同学的生日、毕业和老乡聚会应以精神交流为主，以学业和事业为重。活动的安排应有激励作用，应能鼓舞同学奋发向上，使同学愉快地度过生日，并享受同学们给予的群众友爱和温暖。而不应每人凑钱，到馆子里或在寝室里大吃大喝，不能酗酒和无节制地狂欢，更不能影响他人的正常生活。

集会礼仪

一、晨会或其他场合升降国旗仪式时，要肃立立正，脱帽行注目礼，少先队员行队礼，直至升降国旗完毕。不自由走动，不嬉闹谈笑和东张西望。

二、唱国歌时，态度要严肃，声音要整齐响亮。

三、学生参加活动集队时，要静、齐、快，不勾肩搭背，不任意谈笑，要提前到达集合地点，以保证集会准时开始。

四、进入或离开会场要服从指挥，注意秩序，不一哄而上，不争先恐后，以免造成拥挤堵塞和防止事故。

五、集会中应注意遵守会场纪律，不随便走动或发出声响，

不做破坏会场气氛，影响群众荣誉的事。

六、在集会过程中，学生应提前落座，恭候报告人到来。当报告人到来时，会场应立即安静下来，并报以热烈的掌声。在报告过程中，每个同学应端坐静听，不交头接耳窃窃私语，不打瞌睡，不无故中途离席。报告人说到精彩处应鼓掌表示赞同，报告结束，也应以长时间的热烈掌声，以表示感谢。

七、集会时如有上级领导或客人参加，应在他们到达时以热烈的掌声表示欢迎，离场时应让领导或客人先走，并以热烈的掌声欢送。

校外礼仪

一、在图书馆、阅览室应持续安静，爱护书报杂志，并及时归还。到图书馆、阅览室看书时，要注意持续安静和清洁。在馆内走动要放轻脚步，有必要交谈时就应尽量简短、轻声，不抢占座位，礼貌阅览、姿势端正，注意用眼卫生。爱护图书报刊，要轻拿、轻翻、轻放，不能因自己需要某些资料而损坏图书，私自剪裁图书是极不道德的行为。借阅图书应按期归还。

二、递送或理解物品时要起立并用双手。馈赠不仅仅是一种礼节形式，而且是人与人之间诚心相待的表现。馈赠礼品，一是社会交往中礼尚往来的需要，二是为了表达友情或谢意，不管是递送或理解，均应起立并用双手。

三、尊敬父母，离家道别，回家道安，帮忙长辈做力所能及的事，不任性。孝敬父母是调整父母子女关系的道德和行为规范。它的主要含义，一是指思想感情上要热爱和尊敬父母。即子女对父母养育之恩，有出自内心的爱戴和敬重感激之情，二是指行为态度上，对父母的忠告和教诲，能虚心理解，恭敬有礼，尽可能按父母的要求去做，并在生活上能体贴照顾父母，为父母分忧解难。不任性，不固执。

四、能给长辈让座，让餐、让路，客人来访时会让座沏茶倒水。家庭中的相互问候，能够传递情感创造温馨的气氛。饭桌边的礼仪包括饭前洗手；帮忙父母做些力所能及的准备工作；招呼长辈先入座；咀嚼时不要发出太大的响声；不挑食；用饭进如果打喷嚏要侧转身体或用手帕捂住嘴，学会怎样夹菜、喝汤、吐骨；学会饭桌边交流，如说些搞笑的让大人高兴的事情。做客应进门问好，出门道再见，不随便翻动主人家的东西，收礼须经大人允许并道谢。待客应热情礼貌，学会招待客人，双手捧杯敬客人，并学会恰当称呼。

五、乘车、出入公共场所排队、谦让，在影剧院、车站、码头等场所要注意公共卫生，遵守社会公德。乘车、购物和出入公共场所人多拥挤时，要自觉遵守秩序，依次排队，相互谦让，不要争先恐后。在影剧院、车站、码头等场所要注意公共卫生，不随地吐痰，不乱丢果皮、纸屑和杂物。

六、节日中注意衣着整洁，并按节日的特点参加活动或向他人致敬，问候。节日礼俗丰富多彩，春节是我国人民的传统佳节。过春节一般要穿新衣服，亲戚、朋友、熟人、同学之间见面，要互致问候，态度要热情欢快，有时还要说一些吉利话，平时可话的玩笑话这时不可随便说，走亲访友，一般都要略备礼品。清明来临，校园一般要组织祭扫烈士墓，缅怀先烈的活动，祭扫过程中，要服饰庄重，不要穿花花绿绿的与庄严气氛不协调的衣服；态度要严肃，语调要沉重，不可嬉笑打闹；要遵守纪律，按统一口令向烈士鞠躬行礼，瞻仰和参观烈士墓事迹要持续安静。中秋节要注意问候长辈，元旦、国庆等节日要注意布置环境，参加庆祝活动等等。

七、遇见来校宾客，热情行礼招呼、主动介绍，友好待客，外校或外班老师来班听课，课前礼貌问候，课上认真听讲，踊跃发言。某些校园经常有宾客来访，课间遇到来宾要主动行礼、问候、对待来宾问题，要热情解答。

八、遇见外宾，以礼相等，不卑不亢。尊重对方的生活习俗。

对外宾以礼相待，热情友好，小记者应大大方方地进行采访，声音响亮。

迎宾送客的礼仪

一、迎宾的礼仪

在迎接宾客的时候，通常就说“您好，欢迎您，里边请”等话语。在引导宾客的时候有一系列细微的肢体语言礼仪。礼貌的服务和明确的引导手势，会让宾客感觉到更贴心。迎宾与引导有标准的礼仪手势，手不是完全张开的，虎口微微并拢，平时手放在腰间。

在引导过程中，女性的标准礼仪是手臂内收，然后指尖倾斜上推“请往里面走”，显得很优美；男性要体现出绅士风度，手势要夸张一点，手向外推。同时，站姿要标准，身体不能倾斜。

引导宾客上楼，手要向上比，眼神也要看到手指向的方向。然后再拉回来跟宾客说明，要去的地点所在楼层，要走的方向，或者搭乘的电梯。引导的礼仪动作要配套、完整，仪态优美，声音悦耳，使人感受到引导人员内在的精神和热忱。这样会令宾客感觉良好。

二、招待会议室入座的礼仪

引导入座要注重手势和眼神的配合，同时还要观察宾客的反应。比如说指示给宾客某个固定的座位，说明之后，要用手势引导，在固定的位置处加以停顿，同时观察宾客是否有理解。这个过程就体现出肢体语言的美。同时要说“请这边坐”等敬语。

三、奉茶时的引导礼仪

奉茶也是有技巧的，需要恰当的引导服务或肢体语言。在很多场合都可能用到，比如宾客坐下来洽谈时候顺便请他喝茶。奉茶给宾客的时候，一种情形是放在桌上，另一种情形是顾客会顺手接过茶杯，这些过程都需要注意礼仪。

奉茶有个“左下右上”的口诀，即：右手在上扶住茶杯，左手在下托着杯底。这样，客户在接茶杯的时候也是左下右上，从而避免了两个人之间肌肤接触。这是个细微的礼节，但是重视细节能够避免引起不必要的尴尬。

四、送别时的礼仪

送客的礼仪同样也很重要。送客的时候有规范的要求，要使用发自内心的敬语，诸如“感谢您的光临，请走好”。还要用肢体语言表示感谢，鞠躬的角度到达30度以表示衷心感激，然后迅速直起身体来，目送宾客离开。

有教养者十大特征

现代社会中，有教养的人在事业、生活中表现出良好的个性，受到人们的欢迎。总的来说，他们具有以下十大特征。

- 1、守时无论是开会、赴约，有教养的人从不迟到。他们懂得，即使是无意迟到，对其他准时到场的人来说，也是不尊重的表现。
- 2、谈吐有节注意从不随便打断别人的谈话，总是先听完对方的发言，然后再去反驳或者补充对方的看法和意见。
- 3、态度和蔼在同别人谈话的时候，总是望着对方的眼睛，持续注意力集中；而不是翻东西，看书报，心不在焉，显出一副无所谓的样子。
- 4、语气中肯避免高声喧哗，在待人接物上，心平气和，以理

服人，往往能取得满意的效果。扯开嗓子说话，既不能到达预期目的，反而会影响周围的人，甚至使人厌恶。

5、注意交谈技巧尊重他人的观点和看法，即使自己不能理解或表示同意，也不当着他人的面指责对方是“瞎说”、“废话”、“胡说八道”等，而是陈述己见，分析事物，讲清道理。

6、不自傲在与人交往相处时，从不强调个人特殊的一面，也不有意表现自己的优越感。

7、信守诺言即使遇到某种困难也不食言。自己讲出来的话，要竭尽全力去完成，“身体力行”是最好的诺言。

8、关怀他人不论何时何地，对妇女、儿童及上了年纪的老人，总是表示出关心并给予最大的照顾和方便。

9、大度与人相处胸襟开阔，不会为一点小事情而和朋友、同学、同事闹意见，甚至断绝来往。

10、富有同情心在他人遇到某种不幸时，会尽量给予同情和支持。

XX中学“三礼实践园”

— “三礼”主题教育

一、新春礼仪在家庭的主题活动。

春节是我国最热闹、最传统的一个节日，是一个礼仪实践的契机。我们提出了10个训练点：

(1) 每一天起床和父母打招呼；

- (2) 每一天睡前和父母道晚安；
- (3) 尊重父母和长辈，不和父母顶嘴；
- (4) 找一个岗位，学一项本领；
- (5) 自己的事情自己做；
- (6) 礼貌待客、主动招呼、学会招待；
- (7) 作客知礼、主动招呼；
- (8) 懂得节约，过年不向父母提不合理的要求；
- (9) 用餐知礼，不挑吃，好吃的让长辈先尝尝；
- (10) 学会使用礼貌用语和尊称。

我们设计了“新春礼仪在家庭”的活动记录表，每个同学记录下自己在寒假里学礼、行礼的体验感悟，要求每个家长对学生的“三礼”进行评价，并写上父母的话。同时，我们还组织开展了“新春礼仪在家庭”的亲子征文活动。

二、“三八”节的“五个一”活动。

- 1) 为妈妈说一句祝福话；
- 2) 为妈妈唱一首节日祝福歌；
- 3) 做一件让妈妈高兴的事情；
- 4) 制作一件小礼物送给妈妈；
- 5) 给妈妈写一封信或一段感谢的话。

我们请家长写下活动的感受。不少妈妈都惊喜地看到了孩子的变化，都感动于孩子的这些行为。

三、“家有好男儿、好女儿”的评选活动。

这项活动从宣传发动到申报、评选、表彰，得到了家长和学生的用心参与。我们的家长根据评选的三个条件(1、孩子在家知礼，能孝敬父母长辈，有感恩之心，主动为父母承担家务。2、孩子在校懂礼，能遵守校园的各项礼仪规范，能得到老师同学的一致好评。3、孩子在社会行礼，具有良好的社会公德、遵守社会秩序，深受社区、邻居好评)为孩子撰写申报材料，我们利用校广播台进行事迹宣传，五四青年节，我们邀请了好男儿、好女儿的家长出席我们的庆祝活动，并举行了隆重的颁奖仪式。透过评选，不仅仅使学生中的一些讲礼貌、懂礼仪的行为得到了张扬，而且也推进了学习型家庭的建立。

四、“重阳节”的“念亲恩”活动。

对长辈有礼，孝顺长辈，是我校“三礼”教育的一个重点资料，我们结合“重阳节”组织开展了“念亲恩”活动，培养学生从小知恩、感恩。活动以班级为单位，组织开展“三分钟小故事演讲”——讲述自己亲身感受或发生在自己身边的父母、长辈真心付出、无私关爱子女，以及作为子女真诚回报、感恩于行的感人故事；“孝歌我会唱”——学唱一首以孝敬父母和长辈为主题的歌曲；“承诺活动”——每个队员一张承诺卡，写上对父母长辈的承诺。