

2023年礼仪的心得体会(大全7篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

礼仪的心得体会篇一

在这些场合可以利用服装色彩来推销自己的个性，善于运用服装色彩可以让周围的人更好地接受自己。较正式场合服装的面料和做工要考究些，如全毛或丝绸面料等。款式以西装、西装套裙、旗袍裙、连衣裙为主，颜色以大方、高雅为宜，不必过于艳丽和华贵。在洽谈生意时，为了减少冲突，要避免选择红色服装；若要强调理性，不妨以蓝色为主；如要表现诚恳，灰色调则较为合适。

比较正式的社交场合配饰：

鞋子：简单一脚蹬皮鞋，颜色以黑色、酒红色、米色为主，也可以选择与套裙颜色一致的皮鞋。穿裙子应当配长筒袜，颜色以肉色、黑色为主。

包包：主要以手提包，手拿包为主，质地坚挺一些，造型庄重一点。

粉红色调与淡紫色用于情人约会时，被认为是最能表达爱意的色调，但与一般朋友约会中不宜选用，以免造成误会。

应邀参加舞会、宴会时，要首先了解其性质、环境等相关事宜，为自己的角色定位，进行适度的装扮。衣着过于艳丽、华贵，会让人觉得你在炫耀，还可能会喧宾夺主；衣着过于灰暗，则会使人感到压抑或消极。舞会服装式样要明快、华

丽，不能像工作装那样严肃、庄重，颜色可艳丽活泼。

鞋子：高跟鞋，高跟凉鞋为主，色彩不受限制，跟衣服整体吻合就好。

包包：手拿包为主，在色彩上比较夸张，款式多样化。

舞会装以裙装为主。裙子可以是连衣裙。也可是套裙长裙。裙摆要大，裙子不能过短，也不能是拖地长裙。以超过膝盖10-15公分为宜。舞会装的面料选择范围很广，可是薄花呢、乔其纱，也可是化纤、混纺、人造棉等，不管哪种面料，都要熨烫平整。给人整齐、清洁、美观、大方的感觉。

礼仪的心得体会篇二

第一段：引言（200字）

在职场中，服饰礼仪是一个非常重要的方面。如何选择合适的服饰和遵守相应的礼仪规范，直接影响着我们在工作场所的形象和专业性。经过我多年在职场的积累与总结，我深刻认识到服饰礼仪在职场成功中的重要性，并且体会到了一些关键的心得和体会。

第二段：职业形象的塑造（200字）

首先，职场服饰礼仪有助于塑造个人的职业形象。穿着合适的服饰能反映出一个人的专业性和自信。对于男士来说，合适的职业装可以让人们感到他们的果决和领导能力。对于女士来说，得体的职业装能够展现她们的聪明才智和自信心。此外，职场上规范的礼仪行为也会给人留下良好的第一印象，进一步巩固个人的职业形象。

第三段：细节决定成败（200字）

其次，职场服饰礼仪的细节对个人的成功与否有着决定性的影响。一个人能否在细节方面透露出专业性和细致，直接影响着他们在职场中的表现。作为一名优秀的职场人士，首先要保持整洁的仪表。衣服要保持清洁、整齐，不宜过于花哨或随意。同时，要注重细节，如领带和领带夹的搭配，手表与鞋子的协调配合等等。这些小小的细节在表现个人形象和个人品质方面起着重要的作用。

第四段：尊重文化差异（200字）

在跨文化的职业环境中，尊重并遵守不同文化的服饰礼仪是非常重要的。我们应该尊重不同国家和地区的传统和习俗，避免以身试法。例如，在一些国家，黑色象征着悲伤和丧失，而在其他国家，黑色则代表正式和庄重。学习并尊重这些文化差异，对跨文化交流至关重要。了解并尊重他人的服饰传统也能够帮助我们建立良好的业务关系。

第五段：不断学习与改进（200字）

最后，我认为在职场服饰礼仪方面，不断学习与改进是非常重要的。时尚潮流和职场礼仪规范是不断变化的，我们需要保持更新的学习态度和学习的态度。可以通过阅读专业书籍、参加相关培训以及观察他人的经验来不断提升自己。与此同时，我们也需要在实践中不断改进自己的形象和礼仪规范。只有通过不断地反思和改进，才能在职场服饰礼仪方面取得更好的成果。

总结（100字）

在职场服饰礼仪方面，我们需要注意塑造个人形象、注重细节、尊重文化差异以及不断学习与改进。这些心得和体会将有助于我们在职场中树立良好的形象，建立良好的业务关系，并提高职业生涯的成功率。通过遵循这些原则，我们将能够更好地适应不断变化的职场环境，实现个人与职业的发展。

礼仪的心得体会篇三

鞋子和袜子被称为脚部时装和腿不是装，颇为重要，合体的鞋袜能增进女士一身衣着的整体美，也就更显示了女性的魅力和内涵。

1 尊重

秘书在工作中往往代表着机关和领导，应当对交往对象给予充分的尊重，体现“尊重在先”的原则。

例如，秘书在与他人交谈时，不应站在或坐在高于对方的位置上，以免给人造成“居高临下”的感觉。不可将自己的头部仰靠在椅背上，也不宜高翘“二郎腿”，更不能将脚尖抬起，直指对方，避免给对方形成散漫、傲慢的印象。倘若对方是一位异性，还须与之保持一定的距离，以免让对方感觉不便，或产生误解。

交谈过程中，应两眼注视对方，精神饱满，神情专注，并不时点头表示正在倾听。此时如果举目四顾，心不在焉，神情倦怠，就容易被认为对谈话漫不经心或不耐烦；如果手舞足蹈，指手画脚，高谈阔论，就会使对方觉得你目中无人、狂傲轻浮。

2 自然

秘书举止以自然为宜，切忌虚假、做作、呆板、局促、勉强。

例如，秘书在与人交往中宜以微笑表示亲切和热情，而不宜满脸堆笑或强作欢颜，这样容易给人造成刻意逢迎的感觉。再如，欣喜时可以露出自然的笑容，不宜歪脑袋、挤笑靥、旁若无人地大笑不已。做手势时宜并拢四指，切忌高翘小指。在与熟人相处时要不失亲切，略可随意，而不宜正襟危坐、

不苟言笑。

3稳重

秘书工作繁杂、琐碎，但又不容有疏漏，这就要求秘书举止要稳妥可靠，有条不紊，忙而不乱。只有这样，才能展现出自己独特的内涵。

例如，在汇报工作时，应神态安详，口齿清晰，谈吐自如。在取物品时，要先看清情况，然后眼到手到，驾轻就熟。在会议室入座时，要小心翼翼，轻稳就座，不可摇摇晃晃，东踩西踏，将座椅拉得乱响，有意无意地制造扰人的噪音。在敲门时，应用手指轻叩，不宜拳擂、脚踹；关门时，应用双手轻轻推上，不可用力猛甩，或是用脚踢上。遇到某些意外情况时，应处变不惊，沉着应对，而不应大呼小叫，上蹿下跳，人为地渲染紧张气氛。

4端庄

秘书的静止姿态以端庄为要。

我国传统上有“站如松，坐如钟，卧如弓”“头容正，肩容平，胸容宽，背容直”“颜色：宜和、宜静、宜庄”等一系列的礼仪要求，讲的都是举止中的端庄之美，这些要求对于秘书也是适用的。

5大方

秘书的举止要洒脱、大气，不要拘谨、小气。

例如，在交往中，不论对方地位高低，都应自然地注视对方的眼睛。如果始终不敢正视对方的眼睛，或是自己的目光与对方的目光稍一相遇，便立刻躲避开来，往好里说，是害羞和小家子气；往坏里讲，则会被理解为心虚气短或心怀鬼胎。

6优雅

秘书的举止若能做到优雅、脱俗，那就达到了举止礼仪的高级境界。

工作中，有些低俗、不雅的举止可以说是秘书工作者之大忌。例如，有些同志不顾场合，在他人面前挖鼻孔、掏耳朵、剔牙齿、抠眼屎、甩鼻涕、打喷嚏、修指甲、抓痒痒、拽袜子、脱鞋子，就是很不雅观又很不礼貌的行为。又如，虽然人们对女士处处优先，比较宽容，但是有些女性秘书的举止却并不得体，有的脚穿带有铁钉的高跟鞋，敲击地面“咚咚”作响；有的在大庭广众之下无所顾忌地化妆、补妆；有的在众人面前有意无意地叉开双腿站立，甚至蹲、坐，这些“非淑女动作”都有碍观瞻，有失体面。

古人云：“腹有诗书气自华。”在举止上表现得舒展得体，符合礼仪，是一个人内心充实、视野开阔的表现，是其阅历和自信心的自然流露。作为秘书人员，除了要悉心研习技巧外，还须努力学习，饱读诗书，加强修养，提高精神境界。只有这样，才能在潜移默化之中养成优雅的气质和风度。

共2页，当前第2页12

礼仪的心得体会篇四

服饰在我们生活中一直扮演着重要的角色，不仅体现了我们的个人风格和品味，同时也关乎着我们的社交礼仪。进入社会以来，我本着以人为本的原则，不断修正着自己的着装礼仪，总结出了一些心得和体会，现在分享给大家。

一、注重形象，不盲目追求时尚

对于职场白领来说，出色的职业形象是所必要的。因此，在选择着装款式时，我们一定要注重整体的修养和品位，不要

盲目地追求时尚，出现过于个性的穿着。像黑色西服和白衬衣是职场上经典的组合，搭配黑色皮鞋和革皮包，不仅衬托出干练的气质，也不会过于张扬，保持自己的专业形象。

二、根据场合选择不同的服装

除了职场外，各种场合的穿着着装也是要求有所不同的。例如，正式的商务活动要穿着得体，印象恶劣的夸张造型会影响到人们对你的印象；在休闲社交活动中，可以选择一些舒适、简洁的衣服，重点是展示出你的品味和生活态度。只有遵循场合的潜在规则，才能展示尊重和谦逊的态度。

三、注重细节，掌握服装搭配技巧

不仅要选择合适的服装，更要注意服装间的搭配。许多前辈总结出了一些经验和技巧，如牛仔裤搭配棉质T恤，毛衣或衬衫搭配合适的领带等等。在这里建议大家多看一些时尚杂志和书籍，并且多加琢磨自己的穿着。此外，许多细节问题也需要重视，如鞋带的系法、衣服的褶皱、衣服上的扣子等等，这些小问题在职场和生活中也会直接影响到自己的形象。

四、不要轻易放弃，坚持练就自己的服饰穿着礼仪

并不是每一个人天生好穿衣，但是通过不断摸索和实践，我们也能找到适合自己的服饰穿着方式。靠着对服装搭配和自我审美的不断磨练，我们可以越来越好地把握自己的着装品味和穿着习惯，在日常生活和职场中塑造出尊重自我、自信大方的形象。

五、良好的服装穿着礼仪关乎自己的尊重和他人的接受

服装是有形的“社交语言”，不当的穿着形象会直接影响到我们在他人心目中的形象。在公共场合，适当的着装礼仪也是对他人的尊重并能获得他人的认可和接受的关键点。尊重

自己、尊重他人，不断学习和进步，需要持续不断地调整自己的穿着习惯和风格，让自己的穿着更具有价值和意义。

总之，良好的服装穿着礼仪关乎着个人和社会的正常运行。我与大家分享的五点心得是不断总结历练的结果，但并非确切的方案，每一个人还应该根据自己的情况，灵活地选择适合自己的穿着方式，树立更好的形象和信仰。

礼仪的心得体会篇五

男生应在平时就准备好一至两套得体的西装，不要到面试前才去匆匆购买，那样不容易选购到合身的西装。应注意选购整套的两件式的，颜色应当以主流颜色为主，如灰色或深蓝色，这样在各种场合穿着都不会显得失态，在价钱档次上应符合学生身份，不要盲目攀比，乱花钱买高级名牌西服，因为用人单位看到求职者的衣着太过讲究，不符合学生身份，对求职者的第一印象也会打折扣的。

以白色或浅色为主，这样较好配领带和西裤。平时也应该注意选购一些较合身的衬衫，面试前应熨平整，不能给人“皱巴巴”的感觉。崭新的衬衣穿上去会显得不自然，太抢眼，以至于削弱了人事主管对求职者其他方面的注意。这里要提醒一点，面试时你所穿的西服、衬衫、裤子、皮鞋、袜子都不宜给人以崭新发亮的感觉，原因是人事主管会认为你的服饰都是匆匆凑齐的，那么你的其他材料是不是也加入了过多人工雕琢的痕迹呢？而且太多从没穿过的东西从头到脚包裹在你的身上，一定有某些东西会让你觉得别扭，从而分散你的精力，影响你的面试表现。

不要以为越贵越好，而要以舒适大方为度。皮鞋以黑色为宜，且面试前一天要擦亮。

男生参加面试一定要在衬衣外打领带，领带以真丝的为好，上面不能有油污，不能皱巴巴，平时应准备好与西服颜色相

衬的领带。

袜子的颜色也有讲究，穿西服革履时的袜子必须是深灰色、蓝色、黑色等深色，这样在任何场合都不失礼。

尽量避免在面试前一天理发，以免看上去不够自然，最好在三天前理发。男生女生都应在面试前一天洗干净头发，避免头屑留在头发或衣服上，保持仪容整洁是取得用人单位良好第一印象的前提。

此外，男生要将胡须剃干净，并且在刮的时候不要刮伤皮肤，指甲应在面试前一天剪整齐。

女生面试时的服饰礼仪：

每位女生应准备一至两套较正规的套服，以备去不同单位面试之需。女式套服的花样可谓层出不穷，每个人可根据自己的喜好来选择，但原则是必须与准上班族的身份相符，颜色鲜艳的服饰会使人显得活泼、有朝气，素色稳重的套装会使人显得大方干练。记住这个原则，针对不同背景的用人单位选择适合的套装吧。

参加面试的女生可以适当地化点淡妆，包括口红，但不能浓妆艳抹，过于妖娆，不符合大学生的形象与身份。

皮鞋：

鞋跟不宜过高，过于前卫，夏日最好不要穿露出脚趾的凉鞋，更不宜将脚趾甲涂抹成红色或其他颜色，丝袜以肉色为雅致。

女生的皮包要能背的，与装面试材料的公文包有所区别，可以只拿公文包而不背皮包，但不能把公文包里的文件全部塞在皮包里而不带公文包。

面试时不宜佩戴过于花哨的手表，给人过于稚气的感觉。面试前应调准时间，以免迟到或闹笑话。

禁忌：男女生都不能在面试时穿t恤、牛仔裤、运动鞋，一副随随便便的样子，百分之百是不受人事主管欢迎的一类。女生一定不要在服饰上给人错误的信号，例如过于花枝招展、暴露的打扮会让人有别的想法，惹来许多不必要的麻烦，对求职本身毫无益处。

面试中，无论男女，都要注重职场礼仪，尤其是职场礼仪中的面试服饰礼仪，只有留给面试官好的第一印象，才能让你下面的面试环节更加的顺畅。

礼仪的心得体会篇六

“衣如其人”是古往今来的常言，早在古代，人们就已经开始注重服饰的搭配和穿着礼仪。时至今日，我们的社会越来越注重外在形象，穿着得体、精神抖擞的人更容易得到别人的认可和尊重。因此，无论是在职场、社交场合还是日常生活中，服饰穿着礼仪都显得尤为重要。在这篇文章中，我将分享一些个人在穿衣方面的心得和体会。

第二段：穿着对于职场的重要性

在职场中，穿着得体、专业、干净整洁是一个人形象的重要组成部分。一件整洁有序的西装、一双光亮的皮鞋都能传递出一个人对工作的认真态度和专业精神。与此同时，穿衣也是表现自身实力和能力的重要手段。以往曾有这样的案例，一位新员工因为穿着不当，导致上司和同事对他的第一印象不佳，影响了他在团队中的交际和工作。因此，在职场中，我们要注意自己的形象和穿着，打造一个专业、有序、得体的形象。

第三段：穿着对于社交场合的重要性

在社交场合中，穿着礼仪也是非常重要的一环。不同的场合需要我们穿着不同的服饰，以表达出适当的尊重和礼貌。在正式的场合，如婚礼、晚宴、重要的商务会议，应当穿着正式的晚礼服、礼服西装等，以尊重场合和仪式。而在休闲的社交活动中，则可以穿着更为轻松、休闲、舒适的衣服，增强自己的亲和力。此外，还需要注意颜色的搭配和服饰的品质，用适当的颜色和优质的材料来塑造一个自信、得体、舒适的形象。

第四段：家庭生活中的穿着礼仪

在日常生活中，穿着礼仪也是我们不能忽视的一个方面。特别是在家庭生活中，我们的着装会直接影响到家人的心情和情绪。因为穿着得体、干净整洁也是尊重自己和他人的一种表现。尤其是在家人的面前，我们更应该注重自己的着装和小细节。这样不仅能增加我们家人对我们的好感，同时也能提高我们自己的自信心和自尊心。

第五段：结尾

穿着礼仪是我们处理职场、社交和家庭生活的重要组成部分。通过一个得体、精神抖擞的形象，我们可以增强自己的个人魅力、提高自己的工作能力和人际交往能力。而在实际的生活里，我们需要根据场合的不同，选择适合的服饰和穿着方式，用自己的形象去展现对他人的尊重和礼貌。在今后的生活中，我也将继续注重自己的着装和穿着礼仪，打造一个自信、得体、专业的形象，以增加自己的职业和人生价值。

礼仪的心得体会篇七

一个国家的服饰是一个民族的灵魂是一种文化一种传承，他可能承载着很多的文化。我们今天要讲的就是我国的旗袍，下面跟本站小编一起去看看吧！

旗袍属衣中贵族。雅致、精巧、性感、妩媚，勾勒出女人的一派风情。面料和裁制技术固然十分重要，但要表现旗袍的贵气，最重要的是穿衣人的内功，旗袍既端庄内敛，又充满诱惑意味。

关于旗袍的描述，散文家王本道说得可谓非常到位。“旗袍的风韵是在内敛、含蓄、温柔中展现的：小巧的立领环绕着纤柔的颈项；凸凹有致的流畅线条紧贴着挺拔的身躯；开衩的下摆伴着轻盈的步履款款摇曳，处处显得精致、典雅、温柔、飘逸。旗袍看似密实，包裹着所应包裹的，但它又是最性感的，不经意地展示了所有能展示的。蜻蜓形的密密盘扣，像一把把小锁，藏起了身体上的几处禁区，似在庄重地告知异性：这里是不许探究的，但却又明明白白地显示着它独特的韵致。由于旗袍的这些特有的美质，能使不同年龄段的、形象各异的女人穿起来都各得其所，相得益彰。特别是年过30岁的成熟女人穿上旗袍，更会使她们越过年龄的羁绊而呈现出一种端庄、大方、沉静、典雅之和谐美。即便是50岁的女人也会在旗袍的掩映之中，尽显其大度、宽容、宁静之美。当然，十七八的妙龄少女穿上旗袍也同样会气韵生动，只是读不出什么内容来。

关于旗袍和中国女性气质的契合，还有这样一件小事可以佐证。

样式和材质

旗袍的样式很多，开襟有如意襟、琵琶襟、斜襟、双襟；领有高领、低领、无领；袖口有长袖、短袖、无袖；开衩有高开衩、低开衩；还有长旗袍、短旗袍、夹旗袍、单旗袍等。

旗袍款式的变化主要是袖式、襟形的变化。

袖形的款式主要有：宽袖形、窄袖形、长袖、中袖、短袖或无袖。

襟形款式主要有圆襟、直襟、方襟、琵琶襟等：

圆襟旗袍礼服——襟处线条圆顺流畅；

方襟旗袍礼服——将襟部进行了大胆的改革，适合不同脸型穿着；

此外还有琵琶襟旗袍礼服、双圆襟旗袍、双开襟旗袍等款式。

自唐朝以后，在浓厚的封建礼教氛围中，我国妇女服装的裁制一直采用直线，胸、肩、腰、臀完全平直，女性身体的曲线毫不外露。无论多么优美的身材，也只能藏在宽大的衣服中，不容外现。

旗袍原是满族妇女服装，本世纪二十年代初，汉族妇女也模仿着穿旗袍。她们在外来思潮的影响下，开始领悟到“曲线美”，不断改进，推陈出新，力求把自己优美的身材曲线表现出来。但是，这并非是一帆风顺的，于是思想潮流的“拉锯战”，便被缝在旗袍上。

北伐战争前，盛行“旗袍马甲”。也就是内穿喇叭型的宽大袖短袄，外套前后摆及地的无袖长马甲。1920年，短袄和长马甲合二为一，成为旗袍的最初款式。以后两年，旗袍在边、袖、襟、领等处作了一些改动，增加了“蝴蝶褶”等装饰，领口出现繁复的变化。但是，仍保持旧式旗袍马甲的平直宽大风格，袭用传统的直线裁制方式，显露不出女性的窈窕身段。

20年代后期和30年代，旗袍围绕长短、宽窄、开衩高低以及袖长袖短、领高领低“较量”。

1920年，受欧美短裙的影响，原来长短适中的旗袍开始变短，下摆上缩至膝盖，袖口变短变小。后来又出现校服式旗袍，下摆缩至膝盖以上一寸，袖子采用西式。这一改变遭到

维护传统道德的人和舆论的非议，1931年后，旗袍又开始变长，下摆下垂。30年代中期，旗袍长度发展到极点，袍底落地遮住双脚，称为“扫地旗袍”。

但人的求美之心不会轻易放弃，此“退”则彼“进”。在旗袍变长时，原先能遮住手腕的旗袍袖子缩短至肘部。以后袖长越来越短，缩至肩下两寸，1936年后几乎不成袖。过去的旗袍是不开衩的，旗袍在缩短袖子时，也悄悄地在左边开了低衩。后来衩越开越高，渐渐高及膝部，高到大腿。由于一些人的非议和反对，袍衩一度回到膝盖以下。但舆论压力一减小，袍衩又迅速升高，1933年后流行大开衩旗袍，袍衩高至臀部。

传统旗袍是上下一条直线，外加高高的硬领。30年代初期，袍腰开始收缩，但收缩之小几乎使人看不出来。不过，袍腰收缩在日积月累地进行，到1934年后终于缩得很小很小，女性身材的全部曲线终于全部显露出来。高耸及耳的领子也逐渐变矮，后来有的成了无领旗袍。在传统与现代、维护传统的“善”与追求美的思想潮流碰撞中，旗袍越来越贴近时代、贴近生活，脱离原来的样式，变得经济便利、美观适体，成为中国妇女的主要服装。但是，五十年代到改革开放前，旗袍被说成“四旧”、“封、资、修”。直到改革开放，消失30余年的旗袍才又重新穿在爱美女士的身上，成为中国妇女的“国服”。

如何穿旗袍

女性要根据自己的身材、气质去选旗袍的花色和款式，还有分场合，比如日常生活，就不要穿长旗袍，最好是及膝盖的。

年纪长或出席隆重的场合，穿过膝，长一点的旗袍。

年纪不大，平常穿着，短一点无所谓。

手臂粗，穿中袖旗袍；腿粗，穿过膝的。

言谈举止要温雅，要不然就很煞风景。

发型、丝袜、项链、耳环、手表、皮包、高跟鞋等配件，都要与旗袍搭配。（申圆圆）

收藏与整理

旗袍不要连续穿着好几天；要留意尖锐的物件，以避免旗袍钩洞与抽丝；不要为了图方便将袖子高高卷起；如果新穿的旗袍不小心弄脏了，可以用块微湿的布铺在脏处用熨斗熨烫一下，这样一些灰尘就会附着到布上，既清洁了旗袍，又起到整烫的作用。

旗袍如果不穿了要用衣架把旗袍挂起来，注意肩部要撑妥当。在挂进衣橱前，还要记得放上防蛀用品。跟其他衣服挂在一起时最好用纸隔开，以防变色，白色旗袍最好用蓝色纸包裹，可不变色。若用白纸包裹，则会变黄。

另外，丝绸衣服要勤换勤洗，脱下后切勿搁置。收藏时应放在樟木箱内，以防虫蛀。