

2023年职业形象礼仪课的心得体会和感悟

职业形象与礼仪的心得体会(通用8篇)

通过培训心得的写作，我们可以加深对自己内在需求和职业规划的认识。在这里，我们将与大家分享一些关于培训心得的范文，希望能够对大家写作的过程有所帮助。

职业形象礼仪课的心得体会和感悟篇一

在大学期间除了我的专业课之外，我选择了职场礼仪这门课。当上第一节课之后，我深信自己的选课是非常有意义的课，我对这门课便有了深厚的兴趣。

中华民族有“礼仪之邦”的美誉，可谓历史悠久，我国历史上第一位礼仪专家孔子就认为礼仪是一个人“修身养心持家立业之本”的基础。

原来对礼仪的理解知识片面认为说个话，吃个饭，没有什么可以学习的，都是一些古代的礼数。但是经过礼仪老师的讲解与知道，让我知道了礼仪原来是如此的重要。

我们学习了有关衣着的礼仪，什么样的场合穿什么样的衣服，还有化妆方面的，讲话方面的，但是其中最让我受益匪浅的则是餐桌礼仪。因为以后工作了，难免会有吃饭的场合，而只方面知识又是我们暂时缺少的。我通过学习，知道了一下礼仪。首先说怎样入座，主人应该先请客人入座，客人入座时应该从椅子的旁边入座，正确入座后千万不要先动筷子，也不要弄出响声来，更不要站起来走走又坐下，这样会给别人不尊重的感觉。如果实在有什么急事需要离席的话一定要先与主人讲下，在征得同意之后离席。也许这些都是大众所知的，但是何为次座，何为主座也许有人就不清楚了。一般来说，座次是“尚左尊东”面朝“大门为尊”。若是圆桌，

则正对大门的为住客，这可左右手便的位置，则是尊位。但是相同的距离，就要按照左侧尊于右侧的原则。

在做好各自的位置之后，服务员开始上菜了，中国人一般很讲究吃，当然也很看重吃相了。再进餐过程中，主人先请客人就菜。夹菜时经常夹，每次都以少量为宜。吃的时候要细嚼慢咽，这不仅有利于消化，也是餐桌上的礼仪要求。决不能大块往嘴里塞，狼吞虎咽，这样会给人留下贪婪的印象。不要挑食，不要只盯住自己喜欢的菜吃，或者急忙把喜欢的菜堆在自己的盘子里。用餐的动作要文雅，夹菜时不要碰到邻座。不要把盘里的菜拨到桌子上，也不要把汤泼翻。不要发出不必要的声音，如喝汤时的“咕噜咕噜”声。吃菜是嘴里的“叭叭”声。这些都是粗俗的表现，不要一边吃东西一边与别人聊天。进餐过程中不要玩弄碗筷，或用筷子指向别人。不要用手去嘴里乱扣。如果塞牙了，可以用牙签剔牙，但是要用手或餐巾纸掩住嘴。不要发出任何声音。在吃饭的整个过程中，最好不让餐具发出任何声音。

在用餐中不免会有一些特殊的情况。例如酒水喝多了会有去厕所的事情发生。但是在餐桌上，我们不宜直接说明去意，那样只会打扰人们的用餐心情。比较通俗的说法有很多，比如“我有点事，出去一下。”或者“你们先慢用，我失陪一下。”。这些都可以让事情得到解决。还有就是用餐时如果来电话了，可以用上面说的理由走开，然后走到一旁接电话。这些都是用餐过程中需要注意的礼仪。

再用餐结束后，可以用餐巾纸或服务员的毛巾擦擦嘴，但不宜擦头颈或胸脯。餐后不要不加控制的打饱嗝。最后离席时，在主人还没离开之前客人最好不要离开。

简单的吃饭就有如此多的礼节，可见礼仪是随处可见的。老师每堂课都会给我们教授这些。而老师给们教师的比这些要多的多。餐桌礼仪只是九牛一毛而已。

职场礼仪的最后一堂课结束了，我也明白了许多之前不懂的地方。原来自己在平时的学习生活中有许多地方做的不到位，有太多的忽略。我想也会有一些人与我一样，对职场礼仪不重视，认为表面的东西，都是做给别人看的。但是现在我明白了，真是这些东西，才真正体现了我们的素质与教养。所谓的内行看门道，外行看热闹，你受过哪些教育，上过哪些场合都是一眼能看出来的。在与人交往的过程中，能否给人留下良好的印象，树立自己良好的形象，更好的与人交往，都是离不开礼仪的，学习职场礼仪能从中得到一些交往的技术，能够更好的于别人沟通。所谓知己知彼，方可百战百胜。因此不光说到的餐桌礼仪，还有生活中的其他细节也都需要注意，更要设身处地的做事为他人着想。

生活中最重要的事以礼待人，有时候礼仪的作用不可估量，从某些方面讲，礼仪比智慧与学识都更重要。

我在此要感谢我们的礼仪老师，因为有了您我们才学会了这么多知识。我想这些礼仪再我今后的工作与学习生活中都会给我带来更多的收获。让我在今后的生活中更加有素质有修养，也更加有礼貌与内涵。

职业形象礼仪课的心得体会和感悟篇二

个人形象设计艺术要素包括以下几个方面：体型要素、发型要素、化妆要素、服装款式要素、饰品配件要素、个性要素、心理要素、文化修养要素。

个人形象设计师也称色彩形象顾问，从事的工作范围是对个人形象进行整体设计、指导的。

染发色、彩妆色、服饰风格款式，从而彻底解决人们的所有形象问题。

个人色彩诊断

1色彩诊断是色彩顾问工作中的一项重要步骤，色彩顾问这一职业诞生于欧美，国内自20世纪80年代末以来，也开始出现色彩顾问陪购师。

他们一般是从美容、化妆、服装设计等其他职业中衍生而来，从业余到专业，从擅长一门到注重整体，从整体风格上为顾客打造最适合个人的外在形象。

目标顾客包括模特、公关等拥有社交需求的人群和广大爱美人士。

个人形象设计包含什么

个人款式风格诊断

1人与人之间在相貌、身材、性格等方面都会存有很大的差异。

如何能够在众多个性化元素中归纳出与其他人相像的共性元素，和与其他人不相像的异性元素，我们称之为款式风格。

风格决定着你的服装的款式、面料、图案等等的样式。

个人形象设计包含什么

个人发型设计

1发型设计是一门综合的艺术，它涉及广泛，须掌握多门学科，影响发型设计主要有：头型、脸型、五官、身材、年龄，其次有职业、肤色、着装、个性嗜好、季节、发质、适用性和时代性。

个人形象设计包含什么

妆容定位

给平静或者平淡的内心充点电，欣慰而肯定地告诉自己：“嗨！你看起来还不错。

”随着年龄的增大，我们越应该修饰我们的边幅。

个人形象设计包含什么

end

形象的重要性

虽然说，人应该有一颗美丽的心，善良的内在~但是往往没有一个好的形象，很少有人愿意去深入的了解你。

人天性就是喜欢美丽的东西！所以我们必须要正式这样的问题。

个人形象设计包含什么

2根据调查：超过百分之83%的人会出现形象的问题，那么我们怎么提升自己的形象和气质呢？国际形象设计协会资深形象设计师慧钧女士就曾说过，美丽是学出来的而不是悟出来的。

通过学习自己的色彩，款式，风格定位相信大家都可以光彩照人。

职业形象礼仪课的心得体会和感悟篇三

- 1、很会精打细算过日子的人们。
- 2、对新鲜事物很有洞察力的人士。
- 3、想提升个人魅力和品味，但由于工作节奏太快而无法用最

有效的办法解决这一对矛盾的人。

4、过去因种种原因而无法展示自己独特魅力的人们。

5、在选购服饰色彩和款式都感到困惑的单位和个人。

6、衣橱爆满，临出门时却“没有衣服穿”的人们。

7、想要参加重要活动而不知如何着装的人们。

8、非常注重个人形象，追求高品质、高质量的人士。

职业形象礼仪课的心得体会和感悟篇四

古人云：欲修身必先利其德。

在家里要有家庭美德；在工作岗位我们要有职业道德；在公共场所，我们作为中华人民共和国的公民，我们要有公德。

可见，德是一个人的形象与礼仪的很好的体现。那么是不是有了德，我们的形象与礼仪便已经得到了充盈呢？当然不是的，在市场竞争的时代，我们要生存，要立足，就必须要有本领，这是第二要素，我们必须有学识。人们说形象好，礼仪得当，是不是有气质？有内涵？气质来自于什么，内涵来自于什么，外包装固然重要，然而，学识带来的底蕴，才是气质与内涵最根本的要素。人们说，腹有诗书气自华，就是这个道理。

然还有第三要素，就是穿着礼仪，这个礼仪看似外在“包装”，确是内涵的外延。试想一个人如果你道德卑微，情感猥琐，不学无术的话，你不可能有高雅的举止，也不可能有优美的言谈。正是从这个意义上我说，通过你的外在的举止，穿着打扮，接人待物，人们可以探询到，你内涵到底充盈到

什么程度，深厚到什么程度。

由此可见，一个人的形象与礼仪在其德，在其识，在其表，是当今社会必不可少的，它各个方面及要素的重要性在我们的职业上就有很好的体现。

荀子曰“仓廩实而知礼节”；卡耐基说，一个成功的企业，18%需要专业技术，82%需要有效的人际关系沟通。

随着物质生活水平的提高，人们对于精神文明的溯求也越来越高，特别是随着中国市场经济的发展和加入wto参与国际竞争，都迫切的要求我们在对外交往中能够了解到国际惯例，掌握好职业礼仪，从而更加有效的与他人沟通，取胜于职业之路。职业礼仪的运用不但体现了个人的自身素质，也折射出你所在工作单位的文化水平和管理水准。职业礼仪的运用具有共通性和差异性，要得体的适时的使用职业礼仪还需要根据所在环境适时的进行变通，不可一味的死搬硬套造成不合环境，不融于世的情况。职业礼仪是一门社会科学，也是一种艺术的运用。

放眼社会，有很多人注重自己的职业形象与礼仪，更有人认知错误，步入误区，认为礼仪形象是礼仪小姐的事，又或者身着职业装就是注重礼仪。对此，我们举两个例子以做说明：事例一是这样的，一所名气很大的幼儿园老师上门家访，结果引出了转学风波，怎么回事呢？原来，幼儿园老师上门家访，前脚离开，后脚就引起了一场家庭会议，“我们一定要转园！”妈妈、奶奶斩钉截铁。园长想不通了，别人抢着要求进园，这家却强烈要求退园，一问原因费思量：“不能把宝贝交给这样的老师”——挨个家访的女老师穿着吊带背心，还是露脐装！事例二，银行的一个服务窗口正在接受创建检查，礼貌用语、服务态度小伙子都表现得挺规范的，检查人员却意外地要求他双手侧平举，这一举，暴露了工作装掉了一颗纽扣，很不雅观，被做扣分处理。

两件事说明了什么？故事一的话外音是：礼仪细节关系到为人处事的品质，任何行业的任何人，都不是“局外人”。打个比方说，你们上门和客户谈业务，有没有大大咧咧把公文包往客户桌上一甩的？有没有不顾及客户不见烟缸的书香环境而贸然递烟的？所以，转学风波的出现不是偶然。而故事二的那位主角看上去就有点无辜了，他各方面都做的很好，但是那颗掉了的扣子暴露了问题，上班往身上一套，下班往架上一挂，工作服保养少有人问津，事实上，落在身上的灰尘，掉了的纽扣，这些缺失的礼仪细节，都会让所倡导的一丝不苟的工作作风‘大打折扣’。很多人把穿不穿工作服当作衡量注不注重礼仪的一把尺子，这实际上是错误的。穿行服，袖长及手腕，裤长及鞋面，身长盖及臀部；衬衣领子高出外套一厘米，袖边长出外套一厘米；领带的标准长度是，领带尖对着皮带扣……这些，才是真正形象与礼仪的体现！

礼：养也，指一个人的修养；仪：仪式也，指表现的形式。体现在：形象、素质、意识三个方面。可见，一个人的职业形象与其职业礼仪是分不开的。

要怎样表现一个人的职业形象与职业礼仪，以决胜于职场呢？我有三点心得：

一，形式；尊重为本。自尊第一，尊重他人。“礼仪者敬人也”，也就是一种待人接物的基本要求。比如在公共场合，接见重要人物时，手机应设为振动。

二，内容；善于表达。善待别人是一种教养，了解别人是一种智慧。

三，形式规范。即标准，没有规矩不成方圆。

而良好的职业形象必须具备以下要素：训练有素、懂得欣赏别人、恪尽职守。认真只能把事情做成，用心才能把事情做好。聪明的人从不拿别人折磨自己，要信奉“开心每一天、

快乐在此时”。

个人的成功15%靠的是专业知识、专业技能，而85%要靠人际关系处世技巧。对职业人而言，拥有礼仪知识以及能根据不同的场合应用不同的沟通技巧，展现自己的专业素质与职业形象，往往会令事业如鱼得水。马斯洛理论：交际来自需要，与任何人打交道，要想办法满足需要。

业礼仪与人际沟通总结：八个字“形象、关系、沟通、心态！”。

职业礼仪与职业形象不只是一门技巧和艺术，更是一门值得研究的学问，以上几点心得只是我片面的所感所悟，要想真正运用游刃有余，需花时间和精力更多的`学习！

职业形象礼仪课的心得体会和感悟篇五

通过一段时间的网络学习使我受益匪浅，无论从理论上还是实际工作中我都深刻的认识到了教师礼仪的重要性。不同场合我们应该穿着什么样式的服装？人际交往中我们应该注意什么？作为教师我们应该怎样提高自身的素质？这些问题以前一直困扰着我，现在我能够深刻的掌握教师的内在和外礼仪，使我的工作和生活更加的精彩。这都应该归功于这次网络学习，感谢主讲老师的精彩介绍；感谢班主任老师的悉心指导；感谢班级同学们与我积极的沟通和交流。下面我将联系自己的实际工作进行总结。

首先谈一谈教师礼仪的原则。

我认为最重要的原则是要将敬重、尊崇放在首位。只有心怀对他人的爱戴，才能够发自内心的注重自己的言行与穿着。并且只有我们恭敬别人了，才能够得到别人的认可和敬仰。其次就是要遵守真心实意的原则。无论什么时候遇到什么样子的事情我们都要真实诚恳。如与学生沟通时的心态、和家

长交谈时的语言或是待人接物时的神态等，都应该是发自肺腑的坦诚相待。这样才能够体现教师礼仪的重要性。最后我认为还有遵守适宜性原则。专家的讲座中曾经提到，不同的场合要穿着适当的衣服并搭配得当的饰品，这样才能够体现教师的审美观和自身的教养。同样，我们的交际用语也要妥当、合意，这样别人才会觉得舒服，愿意和我们交流。相反，过渡夸张和虚假的着装或是言辞会给人俗气、自大的感受，这样不利于我们正面形象的树立。下面我根据在教学中遇到的实际案例，谈谈学习该课程后的收获。

我是一名85后的幼儿园教师，自认为对待工作是很有责任心的。如果班中的哪位小朋友近期淘气了或是退步了，我会心急如焚的找到家长来告状。本意是想让家长了解孩子近期的状况，协助老师共同改进孩子的不足之处。可是，慢慢的我发现家长们接送孩子的时候总是急匆匆的离开，不再愿意和我沟通交流，看我的眼神也不再像从前般的热情。偶尔我找到个别家长进行沟通的时候，他们也会流露出一不情愿的神态。那段时间我一直很困惑，不知道自己究竟在哪些方面出现了错误。

通过学习“教师礼仪”我终于恍然大悟。原来我在与家长沟通的方式方法上面出现了问题。认真聆听了专家的讲座后我知道，教师与家长的沟通十分重要，我们可以采取的方式很多，比如：家访、电话联系、书信联系、家长会等，但无论何种沟通方式，要想取得良好的沟通效果，就要讲究沟通的艺术，因为艺术化的东西往往易于感染人、易于感动人、易于被接受，那么艺术化的沟通也最易在教师与家长之间形成一种融洽的合作气氛，从而有利于教育教学工作的顺利进行。所以我觉得自己首先应该抱有一颗善于观察学生优点的心态去面对孩子们。

然后用积极的语言去鼓励他们发扬优点，在与家长沟通的过程中可以先表扬孩子的长处，让家长知道老师是非常关注自己家孩子的。接下来我再提出学生的不足之处家长也会欣然

的同意，这样比横冲直闯的来揭孩子们的短更容易使家长接受。现在我明白一个道理：不要吝惜赞美，赞美的作用远远大于批评指责。其次，我觉得自己应该把已经掌握的理论知识与孩子们出现的问题有机的结合起来，要积极地动脑筋分析和解决问题。

当与家长沟通的时候，不仅要客观的介绍孩子的不足之处，还要把自己分析出的原因和总结出的指导策略建议给家长，这样才能够让家长感觉到老师不是单纯的“状告者”。对于老师提出的问题和给予的建议也会欣然接受的。正像专家所说的“用才华开启家长的心扉，让家长佩服你，你的`教育教学工作将如沐春风般顺畅。”

职业形象礼仪课的心得体会和感悟篇六

在领导的大力安排和重视下，我院于20xx年x月x日对全院医护人员举行了礼仪培训。此次培训应到10人，实到55人(医院领导4人，医护人员31人，公卫9人，乡村医生11人)。在此次培训过程中，我们对服务礼仪、从业素质进行了重点学习，包括形象礼仪、见面礼仪、电话礼仪、导诊服务、文明用语以及服务态度，使我真正认识到服务礼仪在日常工作中的重要性和必要性。此次培训得到了大家的高度评价和认可。

一、细节、素质、习惯。细节是个人素质的真实体现，素质是一系列良好的习惯。细节不是空喊出来的，它是一种习惯，是一种积累，也是一种眼光，一种智慧。大礼不辞小让，细节决定成败。在工作中养成一些良好的习惯，以习惯完善细节。良好的习惯一旦形成，将会成为我们一生受用的宝贵财富，因为行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运。注意细节是一种心理品性，它是靠日积月累培养出来的，可以说习惯成自然，所以我们医院良好形象的维护正是需要每一位员工做好每一个细节，并且能够永久的做下去。

二、微笑服务，礼貌用语常挂嘴边。微笑，是服务的灵魂。

它作为无言服务，对客人会起到积极情绪的诱导作用。从微笑中，可以将友好、融洽、和谐、尊重、自信的形象和气氛传染给客人，为成功的服务打下良好的基础。有句话叫“服务创特色，微笑暖人心。”微笑在服务行业中起着不可忽视的作用。虽然我们每天要面对数十个病人，但是对病人而言，他是病人他不舒服他需要服务，不管我们有多么疲劳，给病人一个微笑，他会感到一种自身的优越，会感到自己获得尊重，有一种温暖如家的感觉，那么他的心情就会好，他的心情影响他的疗效。微笑不需要付出代价，却能产生许多；它使得到它的人获益，而给与它的人分毫不损。

“请”、“您好”、“对不起”、“谢谢”等等，这些简单明了的礼貌用语不仅让病人感到亲切友善，还向病人展现了我们服务的专业化和规范化。当电话铃响较长时，接起来说声“对不起，让您久等了。”；当下雨的时候，说一句“您没带伞，有没有着凉？”；当早上做治疗时你说一句：“您今天看起来气色真好”这些不超过10个字的话，拉近了与病人之间的距离，让病人感到温馨，增进医患护患信任度。

三、苦练业务，培养良好的从业素质。

如果说态度是服务的灵魂，那么娴熟的业务则是服务的躯干。我们推

崇优质服务，不仅要有责任感、爱岗敬业，又要有纯熟的业务技能。所以作为一名员工，要扎扎实实的苦练基本功，虚心向同事多学习，多问，不要好高骛远，不要自视清高，把每一位老员工、每一位病人当作自己老师。

从业素质主要体现在三个方面：一是把麻烦留给自己，把方便留给病人。我

们在做好本职工作的同时，多了解医学知识、病种信息，病人来的时候，为他们提供咨询、建议，既方便病人又提高了

我们的知识。二是养成良好的行为习惯、思维习惯。如果一个员工注意了仪表、态度、礼貌，也具有熟练的业务技能，但是从不思考病人的真正需求是什么，病人的预期服务是怎样的，只是机械地完成每天的工作，那么他不具备良好的从业素质。在行业竞争激烈的今天，我们不仅仅局限在让病人满意，而是让病人感动，让病人满意。所以我们要形成思维习惯，从每一个细节中、每一个病人身上、每一天的工作中发现问题，解决问题。三是团结、协作、创新。要想在市场竞争中立于不败之地，就要在团结中积极协作，在协作中鼓励创新。我们要加强内部、外部信息交流，提供多元化服务。

注意事项及改进措施：

- 1、下次培训备课要充足，要准备充分的案例，因为案例比故事和游戏更贴近员工的日常工作，这样有利于员工互相交流，研讨。
- 2、要善于调节和掌握学习气氛，要学习授课技巧，不能独自演讲，要学会引导员工参与。
- 3、要掌握培训节奏，难理解的知识要着重讲解，要引导员工提出不懂和想知道、想学习的问题和重点。
- 4、希望院里准备话筒，提高音量，使讲课者更轻松，听课者更能听清。

[职业形象及礼仪心得体会]

职业形象礼仪课的心得体会和感悟篇七

在职场中，无论是男是女，着装都应端庄规范，穿着专业高品质的职业服装最为保险，切忌着装太过前卫。

同事要打理好自己的头发与脸蛋，保持整洁，女士最好化淡妆，让自己的形象看上去更好，同时是对他人的一种尊重。

2、行为礼仪

作为一个专业的职场人士，你的行为举止一定要礼貌、端庄、大方，切勿冒冒失失。

例如，在坐时要端正身姿，自然摆放四肢，站时要正直自然，不可东倒西歪，走路时要沉稳自如，切勿摇摇摆摆。

3、沟通礼仪

与人沟通也要讲礼仪，礼貌用语要常挂嘴边，态度要诚恳和善，有礼而不疏离。

说话时要面对对方，有眼神的交流，尽可能简洁、直接地将你的想法表达出来，少说与这次谈话目的无关的事情。

4、公务礼仪

在工作中，我们要十分注重公务礼仪，方能使得工作更顺利进行。

而其中包括了工作安排、工作汇报、开会礼仪、公文传递等等礼仪，都需要我们付出百分百的努力对待，且不要失掉礼貌。

5、电话礼仪

在工作中，你可能会常常通过电话沟通处理事务，所以你也注重电话礼仪。

首先，电话铃响起时迅速接听是你必要做到的，如果接听过迟了，最好要诚挚表达你的歉意。

在说话时，请你最好保持微笑与良好态度与对方沟通，因为对方可以从你的声音、语气与态度感受到你为人处世的方式。

然后，说话要简洁有条理性，注意谈话质量。

最后，结束谈话时要礼貌道别，等对方先挂电话你再挂。

8个应当重视的职场礼仪小细节【2】

守则1

即便是接一个普通的电话，也要用令人愉快的声音，并且快速响应对方！拿起电话的时后，你永远都要记得主动问好，一句愉快的问候语往往让沟通更为顺畅。

当结束的电话时候，同样不要忘记说声“thankyou!”

永远保持自己专业态度和形象很重要！

守则2

避免噪音和干扰！任何时候，无论是讲话，还是接电话，还是做其他的事情，都要控制自己讲话的音量！

你要注意，声音会严重影响到办公环境，当心不经意的行为影响到周围同事对你的态度！

守则3

永远不要嘴里一边塞满食物，一边还在滔滔不绝，大声说笑。

这些都被视为职场上不专业的行为8个职场礼仪小细节8个职场礼仪小细节。

不要小看餐桌礼仪，它可以透露出一个人真实的个性。

守则4

在公司规定午餐时间里用餐，如果有同事或者客户在你的办公室里，最好不要在办公桌前用餐。

虽然何时何地用餐是你的自由，但在规定的午餐时间里，如果没有十分迫切的工作，最好和同事一道用餐，顺便交流沟通。

否则，大家都用餐回来，你却在外用餐，一旦有人找你，或者客户来电，就会出现尴尬的局面。

切记，你的成功取决于你为自己建立的形象！

守则5

不要将一些个人坏习惯和下意识的动作带到职场上！许多个人习惯你也许不以为然，比如说，咬指甲，抠鼻子。

但办公室是一个公共场合，这些不雅的行为往往让你专业形象大打折扣

摒弃那些恼人的坏习惯吧！尽量不要在公共场合折腾你的面部。

守则6

要避免习惯性拖拉作风，工作时好好表现十分重要！

请牢记，拖拉作风会影响你的人际关系，更可能会让你错失职业生涯发展的良机！

守则7

职场上，尽量避免谈论和分享有关你的职业抱负和目标的话题!这样的话题会让同事和公司怀疑你的职业忠诚度，影响你的发展前程8个职场礼仪小细节礼仪培训。

此外，还有许多话题属于职场禁忌的范畴，包括个人隐私、宗教、健康等话题。

不要将工作和个人生活混为一谈，要清楚它们之间的界限。

注意你的用语，远离忌讳话题，会让你的工作更加容易和轻松。

守则8

西餐就餐礼仪【3】

1、最得体的入座方式是从左侧入座。

当椅子被拉开后，身体在几乎要碰到桌子的距离站直，领位者会把椅子推进来，腿弯碰到后面的椅子时，就可以坐下来了。

就座时，身体要端正，手肘不要放在桌面上，不可跷足，与餐桌的距离以便于使用餐具为佳。

餐台上已摆好的餐具不要随意摆弄。

将餐巾对折轻轻放在膝上。

2、使用刀叉进餐时，从外侧往内侧取用刀叉，要左手持叉，右手持刀;切东西时左手拿叉按住食物，右手执刀将其切成小块，用叉子送入口中。

使用刀时，刀刃不可向外。

进餐中放下刀叉时应摆成“八”字型，分别放在餐盘边上。

刀刃朝向自身，表示还要继续吃。

每吃完一道菜，将刀叉并拢放在盘中。

如果是谈话，可以拿着刀叉，无需放下。

不用刀时，可用右手持叉，但若需要作手势时，就应放下刀叉，千万不可手执刀叉在空中挥舞摇晃，也不要一手拿刀或叉，而另一只手拿餐巾擦嘴，也不可一手拿酒杯，另一只手拿叉取菜。

要记住，任何时候，都不可将刀叉的一端放在盘上，另一端放在桌上西餐就餐礼仪西餐就餐礼仪。

用餐时，上臂和背部要靠到椅背，腹部和桌子保持约一个拳头的距离。

两脚交叉的坐姿最好避免。

3、喝汤时不要啜，吃东西时要闭嘴咀嚼。

不要舔嘴唇或咂嘴发出声音。

如汤菜过热，可待稍凉后再吃，不要用嘴吹。

喝汤时，用汤勺从里向外舀，汤盘中的汤快喝完时，用左手将汤盘的外侧稍稍翘起，用汤勺舀净即可。

吃完汤菜时，将汤匙留在汤盘(碗)中，匙把指向自己。

4、吃鱼、肉等带刺或骨的菜肴时，不要直接外吐，可用餐巾捂嘴轻轻吐在叉上放入盘。

如盘内剩余少量菜肴时，不要用叉子刮盘底，更不要用手指相助食用，应以小块面包或叉子相助食用。

吃面条时要用叉子先将面条卷起，然后送入口中。

5、面包一般掰成小块送入口中，不要拿着整块面包去咬。

抹黄油和果酱时也要先将面包掰成小块再抹。

6、吃鸡时，欧美人多以鸡胸脯肉为贵。

吃鸡腿时应先用力将骨去掉，不要用手拿着吃。

吃鱼时不要将鱼翻身，要吃完上层后用刀叉将鱼骨剔掉后再吃下层吃肉时，要切一块吃一块，块不能切得过大，或一次将肉都切成块。

7、喝咖啡时如愿意添加牛奶或糖，添加后要用小勺搅拌均匀，将小勺放在咖啡的垫碟上。

喝时应右手拿杯把，左手端垫碟，直接用嘴喝，不要用小勺一勺一勺地舀着喝。

吃水果时，不要拿着水果整个去咬，应先用水果刀切成四瓣再用刀去掉皮、核、用叉子叉着吃。

8、用刀叉吃有骨头的肉时，可以用手拿着吃。

若想吃得优雅，还是用刀较好。

用叉子将整片肉固定(可将叉子朝上，用叉子背部压住肉)，再用刀沿骨头插入，把肉切开西餐就餐礼仪礼仪培训。

最好是边切边吃。

必须用手吃时，会附上洗手水

当洗手水和带骨头的肉一起端上来时，意味着“请用手吃”。

用手指拿东西吃后，将手指放在装洗手水的碗里洗净。

吃一般的菜时，如果把手指弄脏，也可请侍者端洗手水来，注意洗手时要轻轻地洗。

9、吃面包不可蘸调味汁吃到连调味汁都不剩，这是对厨师的礼貌。

注意不要把面包盘子“舔”得很干净，而要用叉子叉住已撕成小片的面包，再蘸一点调味汁来吃，这才是雅观的做法。

职业形象礼仪课的心得体会和感悟篇八

今天下午，我们公司上了一节生动又受益匪浅的服务礼仪课，由国际物业服务黄经理主讲。

服务礼仪是指服务人员与顾客接触或提供服务时的交往艺术。单从这个概念看来，这是一件挺容易做好的事情，然而真的从实际中运用起来就相当有难度。

从黄经理主讲中，我认为最让我把理论与实践相结合的是一服务礼仪的四大原则和如何打动顾客的方法，让我明白到物业服务公司中扮演的“角色”。

一、微笑原则

对于服务企业来说，“微笑”永远是让顾客或业主感受到物业服务的最“基础”。记得有一次，有一位业主对我们物业服务中心的前台助理说“你们的微笑和热情，让我们感受到被重视和爱戴”。听了这句话，我久久地回忆着——真挚的

微笑，让我们与业主的“距离”拉得更近，那样将是一副“和谐”的画面。

二、如何打动顾客的方法

1、解决问题；当业主要解决问题时，我们物业服务企业要第一时间抓住问题的关键，从“问题”的主要矛盾出发，从而得到解决问题根源的关键。例如：有些业主家在装修期间，有时用电超负荷，那电闸就会自动跳闸，那样的话就要断电。可是，当工程人员第一时间出现在业主家并让其恢复用电时，业主会露出满意的微笑。

所以说，能解决业主提出的问题，才会使业主明受到物业服务的必要性。

2、细节人性化；我们小区是个智能化及人性化相结合的小区。从身为物业服务企业里的一员，我们要时刻体现细节人性化，要从平时的各部门见到业主和顾客要及时礼貌问好，要注重小区的人文文化和环境卫生，让业主和顾客感受到“酒店式的委托代办物业服务”。

3、服务快捷；业主要咨询或要解决的问题，不但要有耐心，最重要是有及时解决业主的问题。例如：有业主反映入户门要安装“猫眼”，最终还是以最快捷的方式处理好。

总的来说，只要我们要最真挚的心去为业主的利益着想，那就会让业主得到满意的服务。