

国歌心得体会 礼仪培训心得体会(模板10篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

国歌心得体会篇一

教师仪表是教师整体风范之一，教师自己的言行举止、礼仪礼貌都对学生有着潜移默化的影响，因此，教师要从各方面注意自己的礼仪。上周四，我有幸在航海路小学进行了一次教师礼仪培训，作为教师，我平时挺注意形象的，感觉做得还可以吧，但是听了培训之后，我感觉真的有很多收获。

首先，指导老师从站姿、坐姿、走姿等全方面的进行了指导和培训，让我们知道了很多平时生活中不经意的一个习惯或动作，其实是不适合的，不得体的。比如，站立时，男士可以自然的手背后，女士就不可以，女士可以手置于两侧，或者在前面自然的两手相扣，在培训中，指导老师还找了一些人在前面示范。坐姿，女士一定要注意大腿千万不能分开，不管在任何时候，这是我们平时不注意的，因为累的时候就想不到，但在培训中，老师着重强调这一点，需要我们记着，另外，穿裙子时，一定要用手摸一下再做。走姿，女士一定要注意一点，穿高跟鞋在公共场合一定要前脚垫一点，不要发出过大的声音，尤其是当你迟到时。

其次是穿着，男士穿西装是要注意三色原则，重要是一些细节部分，比如，穿重色西装时一定不能穿白色袜子。女士的要求则更多，衣服的选择不能太过时髦，要永远比最时尚的落后一步；身上的装饰不能超过三件，包括眼镜；如果不是正装最好不要穿丝袜。除此之外，还有教师的仪态礼仪，最好

能学一点舞蹈，指导老师教了一个九点站立法，贴着墙站立，两脚跟、小腿、臀部、肩膀、头部要贴着墙，平常没事或者在家里时都可以练一练，不仅可以塑形，还可以提升气质。

最后，作为教师还要会化淡妆，这不仅是对自己的尊重，也是对学生的一种尊重，但这是我们比较弱的地方，我们一起培训的基本上没几个会化妆，老师讲的非常细，从化妆品的选择到化妆的程序都有讲解，买化妆品尽量买好一点的，可以用很多年；化妆程序基本上有九个步骤，粉底、遮瑕、眉毛、眼线、眼影、睫毛、腮红、口红、定妆，有些步骤的顺序可以变化。此外，在外补妆时要遵循“修饰避人”的原则，这是件很私密的事情，可以在卫生间进行，不能当众示人。

总之，这次培训对我来说，真的有很多收获，不仅从整体上给我很多指导，还从很细致的地方入手，让我知道了教师礼仪。在今后的工作中，我一定注意在教师礼仪方面多下功夫，让自己得到更大的进步。

国歌心得体会篇二

在领导的大力安排和重视下，我院于20__年__月__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，但是从不去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。

国歌心得体会篇三

长期以来被人们作为衡量为人处世的道德标准之一，也是体现国民素质的一个重要方面。随着社会交往的日益扩大，真诚、得体、富有魅力的交往礼仪已成为扩大交流、增进友谊、加强合作、促进发展的重要手段。

幼儿是祖国的未来，是21世纪国家建设的主力军，培养他们理解、宽容、谦让、诚实的待人态度和庄重大方、热情友好、礼貌待人的文明行为举止，是当前基础教育的重点工作之一。根据幼儿的年龄特点和发展规律，把“文明行为习惯”作为幼儿园工作的重要内容，从开展文明礼仪教育，孝敬父母、关爱他人入手，是全面提高幼儿德育教育工作的重要举措。我园根据幼儿的年龄和幼儿园的实际，开展了丰富多彩的礼仪教育活动。

一、学习礼仪知识、创设识礼氛围。

文明礼仪是人与人之间进行友好交流的窗口，只有我们每个人自觉提高文明礼仪意识，规范自己的行为，使之形成良好的习惯，社会才会发展，人们的生活才会愉悦。为此，宣传文明礼仪知识，加强文明礼仪建设尤为重要，今学期我园利用礼仪师资培训、礼仪家长讲座、幼儿礼仪活动课程、礼仪活动观摩课、评选幼儿文明礼仪之星、幼儿文明礼花絮展示等形式，全面铺开礼仪活动。同时，我们还加大对幼儿和家长文明礼仪知识的宣传力度，利用橱窗、板报、专栏、图片等途径，让幼儿、家长、教师掌握一般礼仪的做法，使整个幼儿园环境都凝聚着浓厚的礼仪氛围。

二、开展各类活动，促进良好习惯养成。

我园自开展礼仪教育活动，就认真组织各项活动，并取得良好的效果：

1、进行礼仪教育师资培训。

我们都知道平时家长和幼儿关注教师的文明礼仪和气质、气度胜过关注她的学历，一个家长对教师的信任与不信任很多时候来自一两次的谈话与交往。所以一个教师具有良好的修养和文明的礼仪对工作是多么重要。而且教师的礼仪风貌就像是展示在幼儿面前的一面镜子，通过这面镜子，幼儿会看到教师的美与丑。所以首先首先通过活动灌输礼仪知识给教师，使她们明确自己的价值观和作用，树立以身作则的作用，潜移默化地影响身边的幼儿。

2、召开礼仪教育家长讲座。

幼儿的可塑性非常强，辨别是非的能力相对差，很容易受家人、外界的影响，其表现为自私心较重，对物质生活过高的奢求；在家不爱劳动，生活不能自理，害怕吃苦；不懂得礼仪、不关心别人、不尊重别人，以自我为中心，他们在仪表行为、言谈举止、待人接物、尊敬师长、集体活动、社交方面不懂规矩。由于父母与幼儿的亲情关系的影响，他往往对来自家庭中的教育因素的影响接受得更快一些，更多一些。幼儿对抽象的道理不易理解，模仿是他们学习的重要方式之一，生动的榜样，活动的范例，比语言的说教更容易使幼儿信服，俗语讲“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”可见身教重于言教，家长的一言一行，都会潜移默化的影响和感染孩子，因此籍通过家长讲座，使家长意识到利用各种手段为幼儿树立榜样。

3、全面铺开幼儿礼仪教育活动。

(1) 重视营造良好的环境氛围

环境因素对于幼儿成长、发展有着巨大的教育潜力，对于幼儿来说幼儿园的活动空间、人际关系，周围儿童的行为、班级群体心理气氛，教师态度和行为都会对其发展起着极其重要的作用。所以在实施幼儿礼仪教育时我们充分挖掘和利用环境中的教育因素，营造良好礼仪教育的物质环境与心理氛围，各班活动室内开辟礼仪教育阵地，定期创设礼仪环境。制定教师、家长礼仪行为规范，引导教师、家长注意自身的言行举止以积极的情感态度，树立良好的礼仪榜样，努力为幼儿提供良好的精神氛围。每天早晨“礼仪儿童”迎候幼儿、家长、老师，他们微笑着和每位伙伴、家长相互问候，它作为一种隐性环境，以潜移默化的方式影响着全园师生、家长。

(2) 注重生活性，渗透于幼儿日常生活之中

幼儿礼仪教育贯穿于幼儿一日生活之中。随人、随事、随时、随地、随境地进行随机教育。教师们充分利用每天点心、午餐等环节对幼儿进行就餐礼仪教育。着重从使用餐具礼仪、就餐礼仪、餐后礼仪进行培养，使幼儿逐步养成文明进餐习惯。

(3) 礼仪教育列入幼儿教育课程之中

幼儿教育课程是对幼儿实施有目的、有计划的教学活动，将幼儿礼仪教育纳入幼儿教育课程之中，旨在将幼儿礼仪教育作为一种有目的、有计划实施幼儿素质启蒙教育的一种手段。我园按幼儿年龄特点制定了3-6岁幼儿礼仪目标，确定礼仪教育内容，选择礼仪教材，将这一特色活动安排在每天15分钟的班级礼仪教育活动之中，确保了礼仪教育的实施。我们还注重将礼仪教育渗透在一日活动之中，使幼儿时时刻刻受到良好行为习惯的熏陶，促进幼儿全面和谐平衡地发展。

(4) 定期开展家庭礼仪教育指导，提高幼儿礼仪教育的质量。

家园教育的同步一致性是消除幼儿二面性行为的有效途径。为了提高幼儿礼仪教育的质量和效果，我园探索开展了礼仪家教知识的家教指导活动，来提高家长自身礼仪素养和家教能力，学习一些家庭礼仪教育的方法，取得良好的效果。

三、及时了解家长对我园礼仪工作的评价。

为了进一步提高幼儿园的保教质量和办园水平，更好的保持幼儿园工作中的优势，调整工作中的不足。今学期末，我园园向家长分发了礼仪教育“家长调查问卷”，邀请家长朋友客观地评价幼儿园的礼仪工作，并提出宝贵的意见！从问卷反馈的情况来看，家长对幼儿园的儿童礼仪教育和教职员工的礼仪常规及工作态度、责任心、耐心、家长沟能力都很满意，但也有家长提出了更高的要求！相信，有了家长中肯的评价、意见和建议，我们幼儿园的礼仪教育工作会更上一层楼！

四、坦然面对活动不足之处。

- 1、对幼儿言行文明、礼仪常规的指导监督不够。
- 2、在发挥“礼仪之星”榜样的作用方面还需加强。
- 3、教师的礼仪常规和言行举止还有待进一步加强。
- 4、在教育活动和日常生活中渗透的礼仪常识不够。
- 5、开展礼仪教研活动的方式要进一步改善。

国歌心得体会篇四

这段时间，不知道自己在工作中处于何种心态，此时我有幸参加了管理处组织的情满荆楚，微笑的礼仪培训，但是整场课下来，感觉到自己的收获还真的是不少，对微笑理念：感恩、乐业、尊重、和谐又重新有了更深刻的认识，培训微笑

礼仪心得体会。

这次的培训可以说是从身体到思想上的一次彻底的洗礼，作为一个服务人员外在的仪表，站坐立行的各种姿势，对于服务司机时抱有的各种心态。中华民族素有礼仪之邦的美誉，可谓历史久，孔子认为礼仪是一个人修身养性持家立业治国平天下的基矗 礼仪可以很好的将一个人自身素质的高低体现出来，从另一方面来讲有好的形象，好的素质的人更可以得到别人的信任。试想一个对于生活悲观失望的人，一个愤世嫉俗的人，怎么会注意到自己的仪表，怎么会有微笑的心情，一个连对司乘提出的问题，对面对工作的压力都没有信心承受的人，又怎么会笑的出来呢？所以我们要绽放出发自内心的微笑，因为微笑具有穿透心灵的力量，能够冰释所有的哀怨与愁苦，微笑着接待每一位或善或凶的司乘，微笑着迎接每一个晴或雨的日子。气质是自信的表现，只有有自信的人才会显得更出色，才会更美丽。自信的人是发自内心的气质的美。让人相信、信赖。

不仅如此我们还要苦练业务，培养良好的从业素质。如果说态度是服务的灵魂，那么娴熟的业务就是服务的躯干。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。虚心向前辈们多学习多问，不能好高骛远，不能自视清高。 每一位司乘人员当做自己的老师。

从业素质主要体现在三个方面，一、把麻烦留给自己，把方面留给司机。我们在做好本职工作的同时，也要多了解周边的环境。周边的路况信息，司机来的时候可以为他们提供咨询建议。既方便了司机又树立了我们的单位形象，心得体会《培训微笑礼仪心得体会》。二、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。也具有娴熟的业务技能，但是从不去思考司机需要的是什么，司机的预期服务是怎样。只是一味的机械性的完成每天的任务，那么他不具备良好的从业素质。所以我们要形成思维习惯，从每一个细节中，每一个司机身上，每一天的工作中发现问题，

解决问题。三、是团结，协作 创新。我们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，为司机提供多元化服务。

同时，我们还要特别注意四点。一笑：即微笑服务。微笑，可传达友谊，缩短距离，创造愉快和谐的氛围，使收费员和司乘人员关系在良性互动中进一步融洽。我们的生活中离不开微笑，工作中离不开微笑，特别是收费服务中微笑服务更是不可缺少的，作为收费窗口，收费员要有发自内心的、真诚的微笑，通过微笑温暖司乘人员也快乐了自己。二礼：即收费过程中车未至行举手礼，收费、发卡前行注目礼。在收费过程中，应当使用文明用语，并且做到精神饱满，表情自然，微笑甜美。三心：即热心问候，精心服务，衷心祝愿。在收费时必须要说普通话，伴随礼仪手势，使用您好、请交通行卡，请交通行费，您走好等文明用语。要做到来有迎声、走有送声，态度热情，诚恳服务。四创：创文明标兵、创文明窗口、创文明行业、创人民满意高速公路。四创是一个递进的关系，个人争创精神文明建设标兵，班组争创工人先锋号，收费站争创文明窗口。不论单位还是个人都要树立服务社会、公正收费、清正廉洁。的新行风。通过每个人的努力，提升收费窗口服务水平，把个人愿景和团队愿景有机结合起来，从而带动收费站整体服务能力和水平的提升，达到文明行业的整体效果，最终创建人民满意的高速公路。

很感谢这次专业的培训，让我们学会了如何生活。心怀感激的接受命，积极主动的改变运。也让我学会了在工作中怎样更好的服务司乘。我会在以后的工作和学中不断的提升自己，我想这就是我的本钱吧。

国歌心得体会篇五

自去年年底开始，在管理处领导的精心组织下，对无锡东收费站全体职工进行了手势语言的文明礼仪培训，并在现场收费过程中进行了“温情在xx”文明礼仪活动，众所周知，文明

服务是窗口工作的最形象表现。

xx高速公路是xx第一条高速公路，是xx的东大门，不仅是全省的经济大动脉，更是体现xx人文精神风貌的文明大通道，如今，在“您好”工程的基础上，又引入了手势语言，把“温情xx”的服务理念带给过往的司乘人员，使司乘人员每每过往收费站区时都有宾至如归的感觉。

在这种情况下，为了“温情在xx”文明礼仪活动的顺利开展，虽然车流量大，我还是坚持为每位司机服务时都使用手势语言，当然，一种习惯改掉难，形成也不容易，并非一朝一夕。

在工作中暴露出来的一些不足之处，蒋站长、管理员和班长都耐心的提点和指导我，在各位领导的关心下，我将逐步改进工作中的行为习惯，使之逐步向规范化、标准化的方向发展。

文明服务没有最好，只有更好，在努力建设和谐社会的今天，我将和其他收费员一起，树立“温情xx和谐锡东”的服务理念，共创温情、和谐、文明的xx之路。

国歌心得体会篇六

现代交际礼仪这门课，从坐姿、站姿、握手、微笑、递名片等一系列在日常的交往中经常碰到的细节问题中塑造自己的形象，使自己成为一个敬人之人，以达到“敬人者，人恒敬之”的效果，现代礼仪之礼品礼仪心得。不仅在大学校园里也在以后竞争激烈的社会上建立良好的人际关系，将自我的周围空间塑造成一种团结友爱的环境，这将有利于我们形成和发展健康的个性品质，实现自我事业的顺利发展，生活的和谐美满。

在“人难做”的感慨中，其实我很多时候感受到的是来自外

界的冷漠，也是在这时才学会频繁的说“谢谢”，也许是二十多年传统文化教育熏陶，我们中的大部分人都比较腼腆和内向，总是将感激放在心里，久而久之都忘了要去感谢。尤其是对我们熟悉的人我们更是难以开口说上一句“谢谢”，虽然他们为我们付出的是最多的。

在查资料时发现了这样的一个小故事：今晚我在回宾馆时，远远看见大堂里有六七个穿蓝色工作服的人，背着大大的工具包正在研究立在大厅里的告示牌。我以为是电信或是电力的工人要在晚上来加班。等我走进大堂时，这帮人已经簇拥着进了电梯。我快走几步，但还是看到电梯门正要合起来。但显然里面的人已经看到我正在赶过来，就有人摁住了电梯键所以门又重新打开了。我心想这些工人倒挺有礼貌的。我快步走进电梯之后扭头向摁键的人说了声“谢谢”，他向我点了下头但没吭声。随后我就听到这些人互相说话，原来是日本人，心得体会《现代礼仪之礼品礼仪心得》。他们的蓝色工作服上佩着小工作牌：“三菱重工”，估计是来做工程安装的。六七个日本人聊天，小小的电梯间里却不吵闹。中间电梯停了一次，其中的两三个人先出去了，他们之间互相问候告别，感觉彼此很有亲情一般，当然我听不明白，只是从他们的表情和神态上猜测的。电梯再次停住了，是我的楼层到了，当我走出去时，另外的三四个人向我致意，也说了些话，发音和之前向他们的伙伴送别时一样。

这段作者由余世维讲日本人的起居之礼而引出的故事开始并没有打动我，但在刚刚我写到“其实我很多时候感受到的是来自外界的冷漠”这段话时，我突然就想起了这个几乎淹没在我所搜集的众多资料中的小故事。让我感动的不是“六七个日本人聊天，小小的电梯间里却不吵闹”而是“感觉彼此很有亲情一般”，可以让一个陌生人感觉彼此很有亲情一般，这是现在的我所做不到的。老师在课堂上也说过她的日本留学生如何如何的有礼貌，那种礼貌是一种“敬”的礼，而这种包含了“亲”的礼可能是更高的一种境界吧！是一种将礼仪已修炼到内化的境界，使人观之可亲。

爱默生说过：“美好的行为比美好的外表更有力量。美好的行为，比形象和外貌更能带给人快乐，这是一种精美的人生艺术。”“温良恭俭让”、“文质彬彬，然后君子”素为我国传统的行为准则。

我们在坚持传统精华的基础上，用现代的理性的礼仪角度来规范自我，使礼仪成为我们生活中一种不可或缺的美德和操守，这是对我们作为一个完整的合格的现代社会建设者的要求。

国歌心得体会篇七

带着希望，满怀憧憬，我踏入了大学的又一殿——团校，一个许多学子梦寐以求的地方，在这里我学到很多东西。令我感悟颇深的就是今天上的那节课——公关礼仪。

公关礼仪可谓是人與人交往中的一种艺术，人是离不开交流的。学习公关礼仪对于我们每个人都是很有用处，它将是我們受用终身的财富。礼出于俗，俗化为礼。公关礼仪是处理，规范，管理好人际关系多方面。圣人常说：“来而不往非礼也。”中国从古至今都非常注重礼节，一个有礼貌有修养的人回给人一种沐浴春风之感。也可一让你养成一种良好的习惯，让你终身受益。

公关礼仪的职能之一就是塑造个人形象，做为一名二十一世纪的大学生，有良好的修养和素质是很有必要的，而它不仅体现当代大学生的风貌，也可以让你这辈子受用，怎样才能成为一名有修养的人呢？如何使自己的气质更高雅呢？那么公关礼仪学习是必要的。认识公关礼仪的概念，以及在与他人交往中所应该注意的问题。就必须学习好以下几种礼仪。

姑且不说见面利益到底有都重要，你试想一下：有这样一个人，别人见了他时主动热情的给他打招呼，可他呢？理也不

理别人，还摆了一张苦瓜脸。你想这样一个人他能在社会上立足吗？通常第一印象起着很重要的作用，在初次与别人见面时，别人可以通过你的举手投足看你是个什么样的人。一般，大家很容易忽视在与他人交往中的细节，但往往这些细节就可能决定你的命运。作为一名大学生，许多人都经历过交往、交际中的尴尬，如着装不当、举止失礼、不会说话……，事情虽小但常常挫伤我们的自信，影响我们的形象。如果在未来的求职、工作、业务沟通中这些尴尬依然与我们，影相随行，我们的命运是否会因此改变呢？所以说见面注重礼仪会让你脱颖而出。

我觉得的待人谈话在公关方面很重要。谈话的表情要自然，语气和气亲切，表达得体。而说话时可适当做些手势，但动作不要过大，更不要手舞足蹈，不要手指，还有几则：真诚尊重的原则，真诚是对人对事的一种实事求是的态度，这是待人真心真意的友善表现，真诚和尊重首先表现为对别人要有礼貌，别人说话时要用心倾听，要凝视对方的眼睛要保持适度的微笑。即彬彬有礼，又不低三下四，当别人说错话时，不要嘲笑对方，也不要当着众人的面说出来。要等到下来时细心给他说，如果你说什么别人始终不懂，要耐心的给他说。对人对事不要表现骄狂，我行我素，更不要自以为是，傲视一切。在交谈时把握分寸，根据具体情况，具体情境而行使相应的礼仪。

服饰，作为一种文化，从宏观方面讲，能反映一个民族的文化素养、社会风尚和精神面貌，甚至反映社会的经济生活水平和科技发展的程度，常挫伤我们的自信，影响我们的形象。从微观方面讲，能反应出你这人的素质，得体的服饰穿戴对于提升人的气质、增进人的仪表有极为重要的作用。

礼仪不是法律，不是由司法机关强制执行的。礼仪是待人处事的规范，这亦是社会群体日常生活与交往过程中形成的合乎道德及规范的一些行为准则。这些行为规范并不是某一个人或某一个团体所规定的，而是由社会大众一致认可并约定

俗成的行为规范。因此，礼仪是靠人自学来维系的，靠社会舆论来监督的，并被人们逐渐重视起来，这从而发展至今形成一门规范的学科。礼仪作为一门学科，需要教育和训练，这样可以更为广泛地在人们心中树立起一种道德信念和礼貌修养准则。这样就会获得一种内在的力量。在这种力量下，人们不断提高自我约束、自我克制的能力，在与他人交往时，就会自觉按礼仪规范去做，而无需别人的提示和监督。这个对我们每个人都很重要的。所以在这个必须和人交流的社会，我们必须用心的去体会和学习。

国歌心得体会篇八

在这次的培训上，确确实实学到了很多扎实的东西，以前对于礼仪的概念是非常模糊的，感觉无非就是懂礼貌而已，经过这次李老师的课可以说绘声绘色加之手舞足蹈的讲解，颇有种豁然开朗的感觉，不曾想过原来礼仪会有那么多的讲究，不过想来也是，中国本来就是一个礼仪大国，发展至今，礼仪已经蕴涵了中国数千年的文化积淀，可算是中国的一种传统文化了，要想真正学精用精，还是得靠实践啊。不经老师的讲解，还真不知道商务礼仪在工作中那么重要，而且不止工作时实用平时在生活中也同样重要。

轻松灵活的掌握商务礼仪能在工作中做到如鱼得水，不会因为自己的失礼影响到正常的工作，还可以作为人际沟通的一个工具。说是礼仪，其实也可以说是教我们如何与人相处，从一个人的举止习惯怎样看出是怎么一个人，这绝对是一门学问，有些人还真是能够一针见血的看出，我想罗老师应该就是这种，不说绝对，也应该是八九不离十。看来我真是应该好好多多练习，对于说话方面的技巧，也归为礼仪，我完全赞同，不只是在工作上，在生活中，这也是值得学习的，平时的时候也知道自己和别人说话时要感同身受，老师所说遇到事情应先从对方角度出发告诉对方这样一来对方会有什么好处，只是总是不注意得到的效果也就可想而知了。在说话艺术上学会怎样去赞美别人，就象礼仪本质是我心存善意在

合适的时候把他用合适的方式转达给对方，多数的时候对方都会转送回来，这样一来我们就形成了良性循环。虽然只学了些皮毛，但我相信只要是出于真诚的赞美，有诚意，一定可以获得预期的效果。

在课中罗老师从我们的发型、衣着、妆容、配饰到商务仪态礼仪站姿、坐姿、眼神礼仪、微笑礼仪、手势礼仪致意礼仪握手礼仪名片礼仪、介绍礼仪，相互介绍。尊者居后原则，先将年轻者介绍给年长者；将地位低者介绍给地位高者；将客人介绍给主人；将公司同事介绍给客户，将自己公司的同事介绍给别家公司同行；将非官方人事介绍给官方人士；将资历浅的介绍给资历深的；将男士介绍给女士。介绍时动作：手心向上，介绍时一般应站立，特殊情况下年长者和女士可除外，在宴会或会谈桌上可以不起立，微笑点头示意即可。此外还有交谈礼仪、座次礼仪、电梯礼仪、行进中礼仪。

上完这门课，就觉得自己突然有了信心一样，因为我觉得我找到了能够提升自己的方法，我要学会主动积极的做事情，我有选择自己成为一个什么样的人的权利，我觉得这些都要从老师所讲的建立一种习惯开始做，把觉得对自己有用的习惯慢慢发展下去，真正融入我的生活中，变成像吃饭睡觉似的一样，成为我生活中的一部分。

国歌心得体会篇九

前段时间□xx项目部组织30多名职工进行了礼仪培训。这次礼仪培训确实受益非浅，周思敏老师不仅传授了我们基本礼仪方面的知识，也学会了很多职场上的各种技巧和注意事项，更重要的使我们的的心灵得到了提升和净化，使我们对未来的人生、工作、学习、生活有了新的认识和理解。通过对仪态仪容、举止、服饰、社交、会客、交谈等几个方面的礼仪知识的讲解，扩大和提升礼仪的实用价值，并很好地达到了对个人的职业塑造和对单位形象的促进作用。现浅谈一点自己的体会。

通过这次礼仪培训之后，我对礼仪、教养的认知得到了升华。这么多条规范礼仪当中，按照我个人的看法多数在我的身上都是适用的。其中有一些，比如礼仪中讲的：与别人交谈时，不要摇晃头、脚或腿，眼睛不要瞟来瞟去等等。结合实际来看，确实是的！在没有系统的学习礼仪之前，这些现象在我身上时常存在，这次系统的学习、规范之后，礼仪这个词就深深的印在了我的心里，再加上日常生活里的耳濡目染让我在现在的工作中，无论发生什么事情、面对什么难题，都能大方得体的处理。不经意间，礼仪已经成为了我面对人和事的一种本能反应。

我们从小就学“见到老是要问好”，别人说“谢谢”要回答“不用谢”，这就是礼仪。工作后，单位的一些“工作标准”“行为规范”，从某种意义上讲，也是一种对礼仪的要求，是一种更专业、更规范的礼仪。可以说，纵向上看，人的一生种种行为都和礼仪密不可分；横向上看，人几乎每天都在家庭、街道、学校或是工作单位里活动，而这些地方又都会有各自的礼仪要求和规范。

自小学起我们就接受着各种不同的礼貌教育，我们被要求学会问好，道歉及感恩等等，我们经常都在说礼貌用语十个字，然而事实是真正能够很准确地完整地说出来的人是很少的。在现实生活中，经常与人打交道，我们都要学会如何尊敬地称呼对方，能够在一定地场合恰当地应用好敬语，会给我们的生活和工作带来很多的好处，反之则可能给我们带来很多不便。在请求别人帮忙时用恳请的语气和祈使句往往是会有很大结果的；在与人打交道时要懂得说对不起，傲慢只会把事情搞得更糟糕，退一步海阔天空。为别人服务时一定要做到真心实意、全心全意和充满善意。

用心尽力地做到口到、眼到、身到和意到。与人交谈时要正视或者仰视对方，随时注意对方的需要，应用标准的国语普通话交谈，表情自然能够与对方互动，尽量保持着露出六颗牙齿的大方的笑容。

我们的言谈举止、我们的一举一动都影响着别人对自己整个人的评价，所以，我们需要加强自身的素质、修养；所以，我们需要学习礼仪规范。

国歌心得体会篇十

文明礼仪是中华民族的传统美德，也是德育的一个重要组成部分，更是每个人道德修养的外在体现。2012年一月下旬至二月中旬，临淄分局开展了一次以提升执行超越为主题的学习教育活动，其中文明礼仪是这次活动中的一个重要环节。通过这次活动的开展和平日里的培训学习，我从中领悟到了文明礼仪的真谛，现在我来谈谈自己的一些心得体会。

我国素有“礼仪之邦”的美誉，自古以来，中华儿女一直将文明礼仪放在相当重要的位置。改革开放后，人们的社会交往日益增多，社会礼仪也显得更加重要。为适应这个新形势，机关工作场所十分需要有礼仪礼节的气氛。机关工作人员作为机关工作的“主体”，要有效地做好日常工作，亟待注重三个方面的问题：

其一、更新观念，适应形势。懂得机关礼仪是社交礼仪的重要方面，明确讲社交礼仪与做好机关干部的关系，正确认识在机关日常工作中讲礼仪礼节与做好机关日常工作关系的哲理，从而提高讲究礼仪礼节的自觉性。

礼仪的基本知识，加强自身修养，培养高尚的情操和良好的习惯。注意自己的外表形象，说文明话，做文明事，着装端庄整洁，举止文明斯文，保持一种有内在素质，有外表文明的良好形象。

通，友好相处，在和谐的社会生活中获得精神上的愉悦、心灵上的满足。这就需要在弘扬中华民族优秀的传统礼仪基础上，重建新的、体现时代要求的文明礼仪，让中国在成为经济强国的同时，也成为新世纪的“礼仪之邦”！